

Бахтли ҳаёт сари

Нашрга тайёрловчи: **Зиёвуддин Раҳим**

[telegram.me/@DustlikARM](https://t.me/@DustlikARM)

1-БЎЛИМ. БАХТЛИ ҲАЁТ АСОСЛАРИ БАХТНИНГ БАҲОСИ ҚАНЧА?

Ҳар ким бахтни турлича талқин қилади. Кимдир: “Чўнтагингда пулинг, ёнингда ошна-оғайнилариб бўлса, ғам-ташвиш чекмай мазза қилиб яшайсан”, дейиши мумкин. Бироқ, бошга тушган ҳар қандай муаммони пул билан, таниш-билиш билан ҳал этиб бўлмаслиги кундай равшан.

Бойлик, ҳашаматли уй-жойга эга бўлиш, таниш-билиш орттириш, одамлар ҳурматини қозониш – кўпчиликнинг орзуси. Шуларга эришдингиз ҳам дейлик. Аммо мол-давлат, обрў-эътибор билан бахтни сотиб олса бўладими? Сихҳат-саломатликни ёки тинчлик-хотиржамликни-чи? Чўнтагингиздан пул чиқариб, хоҳлаган вақтингизда истаганча сотиб олиш иложи борми бундай неъматларни? Бахтнинг бозори қаерда? Қайси дўконда хотиржамлик неъматини сотилади? Унинг баҳоси қанча?

Дунёда шундай нарсалар бор, уларни пулга сотиб олиб бўлмайди. Тинчлик-хотиржамлик, саломатлик, осойишталик мана шундай неъматлар сирасига киради. Баҳоси йўқ мазкур неъматларни бировга пул бериб, ялиниб-ёлвориб ҳам тополмайсиз. Уларни бизга Яратган Зот беради.

Бахт-саодат асоси – имон-эътиқод, меҳр-оқибат, садоқат, қалб поклиги, тинчлик-хотиржамлик, соғлиқ-саломатлик. Лекин ҳаммаям бахтни шулар билан ўлчамайди. Кимдир бойликни, яна кимдир обрў-эътиборни, дабдабали ҳаётни, шоҳона турмуш тарзини бахт деб билади. Аммо, ўша бадавлат одамлар ичида ўзини бахтсиз ҳис қиладиганлар етарлича топилишини ўйлаб ҳам кўрмайди.

Ишлари жойида бўлсаям, баъзида одам негадир ўзини бахтсиз ҳис қилади, ҳаётидан ҳеч кўнгли тўлмайди. Чунки кўнгилда дард бўлса, инсон тўқис бахтли бўлолмайди. Бахт-саодатга эришишда маънавий-руҳий омиллар ўрни катта.

Кўлингиздаги китобда бахтли бўлиш сирлари, қалб хотиржамлиги, оилавий тотувлик, соғлиқни сақлаш ҳақида тўхталиб ўтилади. Сиз азизлар билан ҳаёт моҳияти, бахт-саодат мезонлари, соғлом турмуш тарзи ҳақида яқиндан суҳбатлашиш ниятидамиз.

МУКАММАЛ ШИФО НИМАДА?

Ҳозирги кунда касалликлар тури жудаям кўп, аввал маълум бўлмаган, аجدодларимиз номиниям билмаган янги иллатлар пайдо бўлган. Уларга қарши тавсия этиладиган дориларнинг ҳам минг хили чиқиб кетган. Агар тобингиз қочса, бирон дард безовта қилса, шифокор ҳузурига борасиз. У сизни текшириб, керакли дориларни қоғозга ёзиб беради. Кейин айтилган дориларни дорихонадан олиб ичасиз...

Лекин, бир нарсага эътибор беряпсизми: қанча дори-дармон ичмайлик, касалликлар тўлиқ аримаяпти. Нега? Чунки инсоннинг гавҳари бўлмиш қалбни муолажа қилмагунча танани буткул даволаб бўлмайди. Аъзоларимиз саломатлиги қалбга боғлиқ, айнан қалбга. Ҳадиси шарифда айтилишича, инсон танасида бир парча эт бор. Агар ўша эт соғлом бўлса, тананинг ҳамма аъзоси соғлом бўлади. Агар бузилса, қолган аъзолар ҳам касалланади. Ана ўша аъзо қалбдир.

Абу Али ибн Сино шундай деган экан: “Биз зоҳирий касалликларни даволаш йўллариини ёзиб қўйдик. Биздан кейингилар ботиний иллатларга шифо топади, деб умид қиламиз”.

Бугун кўпчилик бор эътиборини моддий-тиббий муолажаларга қаратган. Аслида биринчи галда қалбни даволаш керак. Қалбимиз иллатлардан азият чекса, руҳимиз носоғлом бўлса, минг дори ичган билан биз кутганчалик фойдаси бўлмайди. Шунинг учун ҳар қандай муолажа руҳий тарбиядан бошланса, мукаммал шифо топилади, чора-тадбирлар самара беради.

МУСТАҲКАМ ЭЪТИҚОД – САОДАТ МАНБАИ

Имон-эътиқод инсонни бахтли қилувчи асосий омилдир. Зеро, Парвардигорини таниган, Унга итоат этган бандагина икки дунё саодатига эришади.

Инсон қалби имон билан тирик. Имон нури қалбни чароғон этади. Аллоҳга ишонган инсоннинг дили пок, виждони уйғоқ бўлади. Эътиқоди мустаҳкам кишилар яшайдиган жамиятда фаровонлик, тинчлик-хотиржамлик ҳукм суради. Чунки бундай жойда маънавий иллатлар бўлмайди. Кўп муаммолар айнан имон заифлиги, эътиқод сустлигидан келиб чиқади.

Эътиқод инсоннинг руҳий, тиббий саломатлиги учун ҳам ўта муҳим. Олимлар аниқлашича, диндорлар эътиқодсизларга қараганда юрак касаллигига 60 % кам учрар, эътиқодлилар ичида қон босимининг хавфли кўриниши кўп бўлмас экан. Гап шундаки, эътиқодли кишининг кўтаринки кайфияти унинг соғлиғини яхшилади. Аллоҳга ишониш ҳар қандай кайфият кўтарувчи хусусиятлардан яхшироқ таъсир қилади.

Тиббиёт олами аста-секин била бошлаган бу ҳақиқат Қуръонда бир минг тўрт юз йил олдин “Огоҳ бўлинглар, Аллоҳни зикр қилиш билан қалблар ором олади” ояти билан маълум қилинган. Аллоҳга ишонган, Унинг Каломини хулуси ният билан ўқиган инсон бошқа одамларга қараганда руҳан, жисмонан соғлом бўлади. Чунки Қуръон инсон ҳаётига тўлиқ мос келувчи кўрсатмалардан иборат. Инсон табиатига тескари қарашлар, турли нотўғри фалсафалар кишилар бошига фақат ташвиш солади, руҳий тушкунлик олиб келади.

Мустаҳкам имонли инсон турмуш сўқмоқларида дуч келган қийинчиликни сабр-матонат билан енгиб ўтади. Имонли киши қўлига уч-тўрт сўм пул тушиб қолса, ўзидан кетмайди, у ёқ-бу ёққа қараб иш қилади. Чунки, у дунёда қилган ҳар битта иши учун эртага жавоб беришини яхши билади. Эътиқоди заиф кимсалар эса сал бойиб қолса, мансаб отига минса, босар-тусарини билмай, одамларни оёқ учида кўрсатишга ўтади. Буям жамият ҳаёти, инсонлар хотиржамлигига раҳна соладиган иллатдир.

Хуллас, инсоннинг ҳар бир амали имон-эътиқодга асосланса, ният холис бўлса, муваффақият сари қадам ташланади.

ҲИКМАТ

Нажмиддин Кубро айтади: “Кўрдимки, умр ва дунёдан кўра тез ўтиб кетадиган, ўлим ва охиратдан кўра яқинроқ, орзудан кўра узунроқ, хотиржамликдан кўра гўзалроқ нарса йўқ экан”.

ЯШАШДАН МАҚСАД НИМА?

Тириклик моҳияти нима? Инсон бу фоний дунёга нега келади-ю, нега кетади? деган савол ҳаёлига келмаган одам кам топилса керак. Чиндан ҳам ҳаёт моҳияти нимадан иборат?

Аллоҳ таоло Қуръони каримда шундай деган: “Мен жин ва инсонни фақат Ўзимга ибодат қилишлари учун яратдим” (Зориёт сураси, 56-оят).

Бундан чиқди, Парвардигоримиз бизни ибодат қилиш учун яратган. Бу ёруғ оламга келишимиздан мақсад шу. Агар биз ҳалол-покиза яшасак, чин инсонларга хос ҳаёт кечирган, зиммамиздаги вазифани адо этган бўламиз.

Ибодат, деганда фақат намоз, рўза ёки ҳаж тушунилмайди. “Ибодат” сўзи “бўйсунуш”, “итоат этиш” мазмунига эга. Аллоҳга итоат этиш У Зотга ибодат қилишдир. “Аллоҳ менга ҳалол касб-кор қилишни буюрган”, деб пешона тери билан тирикчилик қилган одам ҳам – худди намоз ўқиган, рўза тутган каби – ибодат қилган бўлади.

“Ҳаётга нега келдим?”, “Яшашдан мақсадим нима?” деб ўзига савол берадиган мулоҳазали инсон мана шу оятдан батафсил жавоб топади. Зеро, ҳаёт фақат еб-ичиш, маишат қилиш, ўйин-кулгию ётиб-туришдангина иборат эмас. Моддиятга ёпишиб олиб асосий мақсадни унутиб қўйган одам охиратда надоматга қолади. Доно халқимизда “Сўнгги пушаймон ўзинга душман” деган нақл бор. Охиратда аттанг деб афсусланишдан ёмони йўқ. Ақлли одам имкон борида, нафас кириб-чиқиб турганида умр мазмунини идрок этиб, икки дунёси учун керакли ишларни қилади.

Эътибор берсак, ҳаёт сон-саноксиз ташвишлар, турфа воқеалар гирдобиди кўз очиб юмгунча ўтиб кетади. Кунлар, ойлар, йиллар худди бир лаҳза каби изсиз йўқолади. Ўтган умримизга назар ташларканмиз, ундан қандайдир узук-юлук хотиралар қолганини кўрамиз. Бироқ одамлар нима учундир ана шу ҳақиқатни – ўлимнинг муқаррарлигини ўйламасликка уринадилар.

Шундай одамлар бор, “Еб-ичганинг, маишат қилганинг қолади”, деб кўнгли тусаган ишларни қилади, ҳалол-ҳаромнинг фарқига бормайди, бахтни фақат тўкин-сочин ҳаётдан иборат деб билади. Наҳотки одам боласи дунёга фақат еб-ичиш, ўйин-кулги, кайф-сафо қилиш учунгина келган бўлса?! Наҳотки ҳазрати инсондек мукамал хилқат мана шундай арзимас нарсалар учун яратилган бўлса?!

Ҳаёт моҳиятини англаш қалбни поклашда, ҳақиқий бахт-саодатга эришишда муҳим ўрин тутлади. Инсон ёруғ оламга нега келганини билса, қалби тоза, кўнгли пок, йўли равон, толеи баланд бўлади.

ҲИКМАТЛАР

1. Ўткинчи дунёни қўй, мангу маконга интил. Сен бу дунёни ташламасанг, бу дунё сени ташлайди (Юсуф Хос Ҳожиб).

2. Ўтган умрингни мулоҳаза этиб, тавба қилишга шошил. Чунки ажал етса, уни кечиктириш ҳеч кимнинг қўлидан келмайди (Маҳмуд Замахшарий).

3. Биз ҳақиқатни ҳаётдан олдик. Ҳаммадан илгари шахс ўзини танисин, сўнгра бошқани! Зеро, “Ўзини билмаган ўзгани билмас” сўзи турмуш онасининг дард чекиб туққан тўнғич ўғлидир (Абдулла Қодирий).

4. Бир ғаройиб ҳақиқатни кашф қилдим – нақадар омонат экан биз бугун яшаётган дунё (Озод Шарафиддинов).

НЕГА ВАҚТДАН БАРАКА КЕТДИ?

Вақт инсонга берилган энг бебаҳо неъматлардандир. Бошқа неъматларни қайта топиш, ўрнини тўлдириш мумкин, бироқ ўтган вақтни орқага қайтариб бўлмайди. Вақтнинг кадр-қиймати ҳам шунда.

Илм-фан тараққий этган бугунги замонда кўпчиликка бир нарса – вақт етишмайди. Ҳа, шундай. Ишонмасангиз, дуч келган одамдан сўраб кўринг, унинг учун энг камёб нарса айнан вақт бўлиб чиқади. Шу сабаб бўлса керак, бугунги одамларнинг энг оддий баҳонаси “Вақтим йўқ, ишлар кўп” дейиш бўлиб қолди.

Вақт йўқлигини рўқач қилган одам, биринчи навбатда ўзини алдайди. Аллоҳ бизга бир кеча-кундузда 24 соат бериб қўйибди. Шу вақтнинг эгаси ўзимиз. Уни қандай сарфлаш ўзимизга боғлиқ. Мана шу 24 соатни тўғри сарфлаш учун Яратган Зот бизга ақл-идрок, фаҳм-фаросат берган. Вақтнинг кули эмас, хожаси бўлган инсонгина ҳаётда муваффақият қозонади...

Ёнингиздан ғизиллаб учиб ўтаётган машиналарга эътибор беринг. Ҳатто йўл четида махсус белги ўрнатилган бўлсаям, пиёдаларни ўтказиб юборишга ёки светофор қизил чироғида бир оз тўхтаб туришга-да тоқати йўқ унинг. Нега? Чунки вақти йўқ, иши бошидан ошиб ётибди...

Кўча-кўйда бирон танишингизни учратиб қолсангиз, шоша-пиша ҳол-аҳвол сўраган бўлади. Сиз билан сўрашади-ю, хаёли бошқа ерда. Нигоҳи сизда-ю, фикру зикри иш билан банд, хаёли қаерлардандир кезиб юрибди. Сабаби иши кўп, “майда-чуйда” нарсаларга вақти йўқ...

Бизга берилган вақт неъмат қайсига кетяпти ўзи? Нега вақтимиз йўқ?

Бир ўзимизни тафтиш қилиб кўрайлик: беҳуда ишларга ҳаддан зиёд вақт ажратиб юборамиз-да, зарур юмушларга келганда “вақтимиз бўлмай” қолади. Ҳатто эрталабдан кечгача чойхонадан бери келмай, ошналари билан карта, нарда ўйнаб ўтирадиган бекорчилар ҳам, кези келса, вақт камлигидан нолийди.

Биз бугун фан-техника ривожланган асрда яшаймиз. Авваллари соатлаб бажариладиган ишлар ҳозир бир неча дақиқада амалга оширилади. Олдин узоқроқ жойларга бир ойда бориб келинган бўлса, ҳозир энгил машинада ғир етиб борасиз-келасиз. Орада қанча вақт тежалаяпти. Шундай бўлсаям, негадир вақт етишмайди.

Афсус билан айтамыз, умримизнинг кўп қисми беҳуда сарфланади, фойдасиз ишларга совурилади. Бемаъни сериаллар, бефойда суҳбатлар, ғийбат, мишмиш, масхарабозлик кунларимизни эгавлайди. Шунинг учун бўлса керак, умримиздан барака кўтарилган...

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам шундай деганлар: “Замон яқинлашмагунича қиёмат қоим бўлмайди. Бир йил бир ойдек, бир ой бир ҳафтадек, бир ҳафта бир кундек, бир кун бир соатдек, бир соат гўё хурмо барги ёнгунча (муддатдек) бўлиб қолади” (Ушбу ҳадисни имом Аҳмад ривоят қилган).

Қиёмат яқинлашгани сари вақтдан барака кетаверади. Кўп одамлар ўша озгина вақтни ҳам ўткинчи ҳою ҳаваслар, фойдасиз ишлар билан ўтказиб юборадилар. Агар биз вақт кадрига етсак, уни

керакли ишларга сарфласак, Яратган Эгам умримизга барака беради. Бугунги тезкор замонда вақтнинг ҳар дақиқасини кадрлаш, ҳаёт мазмунини англаб, умр дафтарини эзгу ишлар ила безаш ҳар бир ақлли инсоннинг бурчидир. Зеро, вақтига ҳоким бўла олган инсон уни ўзи истаган тарзда бошқаради, яхши амаллар билан бахтли ҳаёт учун замин ҳозирлайди. Вақт қадрига этмаганлар “вақтим йўқ” деб зорланиб юраверади. Умр эса бир жойда тўхтаб турмайди, ғизиллаб ўтаверади.

ҲАР ОНИНГ БАХТДИР

Қачон толеим куларкин? Бу савол барчамизда бўлиши табиий. Савол шу даражада миямизда ўрнашиб қолганки, ўзимизни овутишга тушамиз: “Турмуш қуриб олай, бахт куши бошимга қўнади”, “Янги машина гаражимда турса, ўзимни анча хотиржам ҳис қиламан”, “Таътилга чиқиб, бир дам олсам, ҳаммаси изига тушиб кетади...”

Бундай сўзларни айтишга сабаб бахт сари аниқ бир йўлнинг мавжуд эмаслигидир. Энг яхшиси – ҳозирги онлар қадрига етиш.

Донишмандлардан бири айтади: “Ҳақиқий ҳаёт кечириш йўлини анча изладим. Лекин ҳар сафар йўлимда қандайдир тўсиқлар, аввал эришилиши лозим мақсадлар, чала қолиб кетган ишлар, тўланиши керак қарзларим бўларди. Кейин ҳаёт давом этарди. Мен англаб етдимки, айнан мана шулар менинг ҳаётим экан”.

Шунинг учун ихтиёримиздаги вақт қадрига етайлик. Бир нарса аниқ: вақт ҳеч кимни кутиб турмайди!

Катта бўлсам;
Мактабни битирсам;
Ишга кирсам;
Фарзандли бўлсам;
Ўз келса;
Йил ўтса;
Уйимни таъмирлаб олсам;
Нафақага чиқсам;
Касалликдан қутулсам...

Биласизми, бу рўйхатни яна қанча давом эттириш мумкин? Яхшиси, келгуси онларни кутмасдан, нафас олиб турганимиз айни дамларни бахтли лаҳзалар деб ўтказайлик¹.

ҲИКМАТ

1. Одам неча минг йил яшаб, тилақларини истаб топдим, дегани билан барча тилақларини тугал тополмайди (Юсуф Хос Ҳожиб).

2. Бахт шундай нарса: борлигида киши уни сезмайди, йўқлигида орзу қилади. Бахтли одам “Мен бахтлиман”, деб оламга жар солмайди. Инсон ҳеч қачон бахтга тўйган, бахтим етарли, деган эмас (Эркин Воҳидов).

СИЗ БАХТЛИСИЗ!

Агар сиз: “Бахтсизман!” десангиз, нима сабабдан бахтсизлигингиз ҳақида ўйланг. Балки турмуш ўртоғингиз билан жанжаллашиб қолгандирсиз. Куюнманг. Оқшом битта табассум қилсангиз кифоя. Ёки ундан эртароқ битта қўнғироқ, узр сўраш, икки оғиз ширин сўз. Мана сизга бахт!

Ёки фарзандларингизни ўйлаб дилингиз ғашми? Ахир, улар эмасми оиланинг энг ширин мевалари. Шундай экан, бу неъмат берилмаган инсонлар ҳақида ўйланг. Ҳисобсиз сарфланган пуллар, шифохона эшигида изтиробли кутишлар билан ўтган вақт эвазига эшитилган “Умид йўқ” каби сўзлар... Улар ўрнида сиз бўлишингиз мумкин эди. Шукрки, фарзандларингиз бор. Бахтлиман, дейиш учун энг яхши сабаб.

¹ Манба: “Ирфон” тақвимининг 2008-йилги 2-сони, 40-41-бетлари.

Ёхуд моддий етишмовчиликни бахтсизликка йўясизми? Ахир, бизни яратган Аллоҳ ризк берувчидир. Аслида банданинг ризки оёқ остида. Аммо биз янаям кўпроғини истаймиз. Кўп бўлгач, исроф қилиш бошланади...

Агар касалликдан ёки жисмоний камчиликдан ўзингизни бахтсиз сезаётган бўлсангиз, шуни билинг, ҳеч бир дард давосиз эмас.

Бир кўлингиз йўқми? Иккала қўлидан айрилганлар ҳам бор.

Бир оёғингиз йўқми? Икки оёғи йўқ, кун бўйи шифтга термулиб ётадиганлар ҳақида ўйланг.

Бир кўзингиз кўрмайдими? Икки кўзи ожиз кишилар йўқ дейсизми?..

Демак, бизга берилган неъматлар борасида ўзимиздан юқоридагиларга эмас, пастдагиларга қарайлик. Шунда шукр неъматидан баҳраманд бўламиз, бахтли эканимизни ҳис қиламиз².

МУЛОҲАЗА

Шундай одамлар бор, улар ялқовлиги, иродасизлиги туфайли катта қобиляти билан ҳам ҳеч нарсага эришолмайди.

Яна шундай одамлар бор, улар Аллоҳ берган озгина лаёқатни юксак даражада такомиллаштириб, қобилятга айлантиради, катта ютуқларга эришади.

КУРАШ ФАЛСАФАСИ

Шогирд устозидан сўради:

– Агар йиқилганимдан хабар топсангиз, нима дердингиз?

– Тур, дердим.

– Яна йиқилсам-чи?

– Яна тур, дердим.

– Бу ҳолат қачонгача давом этиши мумкин: йиқиласан, турасан, йиқиласан, турасан?

– Тирик экансан, йиқилавер, ўрнингдан туравер. Фақат ўликларгина йиқилиб қайта турмайдилар.

УЛУҒЛАР ҲИКМАТИ

1. Руҳни даволамай туриб, танани даволаб бўлмайди.

2. Дуо қилувчининг ейдиган таоми, киядиган кийими, тураржойи, барча нарсалари ҳалолдан бўлиши керак.

3. Энг яхши дори – хордиқ ва нафси тийиш.

4. Секин-секин шошил.

5. Феъл кенглиги – ризқ мўллиги.

6. Кулиш билан йўқотилган нарса йиғлаш орқали топилмайди.

7. Кўп ухлайдиган одамнинг умри бебарака бўлади.

8. Ким бировнинг пайини қирқса, ўзиники ҳам қирқилади.

9. Ғазабнинг аввали тентаклик, охири надоматдир.

10. Болаларим мени ҳурмат қилсин десанг, ота-онангни эъзозла.

11. Бойликнинг яхшиси ҳалолдан топилгани, савобли ишларга сарфланганидир.

12. Кибрланма, зинога яқинлашма, ота-онага хизмат қил, исрофгарчилик қилма, ҳалол меҳнат қил, кийимингни тоза тут. Шунда соғлом бўласан, узоқ яшайсан.

13. Уйқуга кетишдан олдин “Аллоҳга шукр, мен соғман, мен яхшиман”, деган сўзларни такрорла.

14. Кўп кишилар сир сақлай билмаганлари учун ҳалокатга учрайдилар.

15. Умринг аввалида қанчалик сергак бўлсанг, умринг охирида ҳам шунчалик ҳушёр туриб, тадоригингни кўриб қўй.

² Манба: “Ирфон” тақвимининг 2010-йилги 4-сони, 39-41-бетлари.

16. Қудуқ ичидан осмонга қараган одам жуда оз нарсани кўради.
17. Деворни нам, инсонни ғам йиқитади.
18. Ният хайрли бўлса, оқибат ҳам хайрли бўлади.
19. Ёмғир ёғаётганда кўзасини тўлдирмаган сувсиз қолади.

ОМАДЛИ БЎЛМОҚЧИМИСИЗ, МАРҲАМАТ!

Ҳамма омадли бўлишни истайди. Мундоқ қараганда, бу бор-йўғи бир истак, пуч орзудай туюлиши мумкин. Бироқ уни инкор этиб ҳам бўлмайди. Психологлар айтишича, мутлақ омадли кишига айланиш ҳам мумкин. Хўш, у ҳолда омадлиликнинг ўзи нима, бундай хусусиятга эга бўлиш учун бизга нималар ҳалал беради?

Бу борада энг биринчи тўсиқ – ўзига ишонмаслик. Ўз кучига, иқтидорига, истеъдодига ишонмаслик сабаблари турлича.

Биринчидан, кўпчилик ҳаётда омадга ишонмайди, бошданок омадсизликка “тайёрланади”. Бора-бора ишлари ўлда-жўлдалигига, юришмаётганига ҳам кўникиб кетади, бирон нарсани ўзгартиришга уриниб ҳам кўрмайди.

Иккинчидан, кўнгил қолиши. Кўп одамлар бирон ишни бошлаб хатога йўл қўйгани, тажрибасизлиги сабаб омадсизликка учрайди. Кейин амалга оширмакчи бўлган ўша режасидан кўнгли совийди, ихлоси қайтади. Тўғри, ҳаётда ҳамма иш ҳам бирдай силлиқ кечавермайди. Айрим тўсиқларни енгиб ўтиш осон бўлмаслиги турган гап. Бироқ бу, ортга чекинишга сабаб бўлмаслиги керак. Албатта, ҳаққоний тўсиқдан кўра бирор ишни бажаришдан ихлос қайтишини енгиш қийинроқ. Чунки у, кишига ўтолмайдиган тўсиқ бўлиб туюлади.

Учинчидан, натижага эришишдаги тўсиқлар. Булардан бири – яқинларининг қўллаб-қувватламаслиги. Ҳар бир киши – қандай ишнинг этагидан тутмасин – яқинлари, маслакдошлари, шерикларининг ҳеч бўлмаганда маънавий қўллаб-қувватлашига, далдасига эҳтиёж сезади. Бусиз киши ҳар қандай ишдан совийди. Психологлар айтишича, агар одам шундай вазиятга тушиб қолса, тезда бу ҳолатни миясидан чиқариб ташлаши керак. Асосий эътибор ўз олдига қўйилган мақсадга қаратилади. Бу усул сизнинг омадли инсонга айланишингизга ёрдам беради. Лекин бу, яқинлар билан алоқани шартта узиш керак, дегани эмас.

Тўртинчидан, орзу-хаёлларга ҳаддан зиёд берилиш. Ҳеч қачон олдингизга – қанча чирансангиз ҳам кучингиз етмайдиган – ўта оғир вазифани қўйманг. Яхшиси, бажариб бўлмас ўша вазифани кичик-кичик қисмларга бўлиб амалга оширинг. Бундай майда вазифаларни бажара туриб, вақти келганда бошида умуман бажариб бўлмайдигандек туюлган вазифани уддалаб қўйганингизни сезмай ҳам қоласиз.

Қилаётган ишимиз бизга қувонч, қониқиш ҳиси бағишлаши керак. Қувонч келтирмайдиган ишнинг яхши-ёмон томонларини ақл тарозисига солиб, кейин қарор қабул қилган маъқул. Омадга эришишда киришимлилик, ҳамсуҳбат билан тез чиқишиб кетиш қобилияти ҳам асқотади. Сал ўзгачароқ фикрлашингиз билан бошқалардан ажралиб туришдан кўрқманг. Қайтанга бу, сизга бўлган ҳурматни янада оширади.

Яхши ҳордиқ чиқаришни ҳам унутманг. Бошлаган ишимни омадли якунлайман, деб зўр бериб ишлаш одамни қаттиқ чарчатади, асабийлаштиради. Яхши дам инсон руҳий ҳолатини меъёрга солади.

Омадли бўлишни истаган одам жилмайишни ҳам билиши керак. Жуда осон, ўта самарали бу усулдан имкони борича кўпроқ фойдаланинг. Унутманг: самимий жилмаювчи киши томон одамлар интилади, уни қўллаб-қувватлайди.

Омад ҳақида ҳар кимнинг ўз тушунчаси, тасаввури бор. Агар бундан тўғри хулоса чиқаролсангиз, вазият тез орада сиз истаган томонга ўзгара бошлайди.

АСЛ БОЙЛИК

Бир камбағал одам Жаноби Ҳаққа нолий бошлабди:

– Эй Яратган Эгам, нега мени бошқа бандаларингдан кам кўрддинг, ризқимни тор қилдинг?!

Бир йўловчи унинг гапини эшитиб қолиб сўрабди:

– Биродар, тинчликми? Нимадан норозисан?!

– Аллоҳ менга кўп ризқ ато этмади, тинмай меҳнат қиламан, бироқ ночорликдан чиқиб кетолмаяпман!

Йўловчи бир оз ўйланиб тургач дебди:

– Майли, сенга беш минг тилла бераман. Эвазига битта кўзингдан воз кечасан!

Фақир қаттиқ қўрқиб кетиб, икки қадам орқага чекинибди:

– Эсинг жойидами? Қандай қилиб беш минг эвазига кўзимдан воз кечишим мумкин?!

Йўловчи савдолашишда давом этибди:

– Унда битта кўлингдан воз кеча қол. Ўн минг танга бераман?

– Бўлмайди, – жаҳли чиқа бошлабди фақирнинг, – юз минг берсанг ҳам кўлимни бермайман!

– Майли, ундай бўлса, шу ўн мингга битта бармоғингни бер!

– Нега бармоғимни сотарканман?! Бутун дунёнинг молига алмашмайман бармоғимни!

Унинг бу гапини эшитган йўловчи мақсадга ўтибди:

– Эй ношукр банда, унда нега нолияпсан? Аллоҳ сенга қанча бойлик берганини кўрмаяпсанми? Тўрт мучанг соғ, ақл-хушинг жойида. Сен эса фақирликдан нолиб ўтирибсан. Бунинг ўрнига Аллоҳ берган ҳисобсиз неъматларга шукр қилсанг бўлмайдими?!

ҲАЛОЛНИНГ ТОМИРИ ТОҒДАЙ

“Тадбиркор” юрагини ушлаб қолди, ранги оқариб, кўзи бўзарди. Мана, неча ҳафтадирки касалхонада. Улгурган-улгурмаган ишларини сарҳисоб қилди. Ўйлаб қараса, умри алдам-қалдам билан ўтибди, истеъдодини юрт хазинасини ўмаришга, эл ризқидан юлишга сарфлабди. Оқибатда эса, мана...

У яшаётган уй кошона эди. Машинасини ҳар ойда алмаштирар, одамларга ўзини кўз-кўз қилишни ётирарди. Уйига бирон ҳожат билан, айниқса, қарз сўраб келганларни жини суймасди. Қарзни фоизга оладиганлар эса бошқа гап... Уни қачон, қандай миқдорда ундириш ҳақида ширин хаёлларга берилиб ҳузурланарди.

Сўнгги марта ҳам шундай бўлганди. Ишончини қозонган, олганини айтган фоизи билан доим вақтида қайтарадиган мижози бу сафар ундан катта устама билан қайтаришга ваъда бериб маблаг сўради. Синашта эмасми, дарров ишонди.

Кунлар ўтди. Айтилган фурсат ҳам етиб келди. Ўша кеча тинч ухлолмади. Оладиган фойдани ўйлаб юраги ҳапқирса-да, негадир кўнгли ғаш эди. “Мижоз” келавермагач, уни ўзи излаб борди. Унинг “муҳим операция” устида қўлга тушганини эшитганида эса... Қолганини эслолмади. Мана, энди касалхонада... Ногаҳон, ёнидаги китобга қўл чўзди. Дуч келган жойидан ўқий бошлади:

“Ота ўғлига насиҳат қилди: Болам, ҳаромнинг боши тоғдай, томири қилдай бўлади. У қанчалик қудратли, серҳашам кўринмасин, куни келиб чирт узилганини билмай қоласан. Ҳалолнинг боши қилдай, томири тоғдай бўлади. Кўринишда заиф туюлса ҳам, унга ҳеч қандай куч зарар қилолмайди”.

“Тадбиркор” пешонасини тер босди. Бу сўзлар унга қарата айтилаётгандек эди³.

СЕВИМЛИ БЎЛИШНИ ХОҲЛАЙСИЗМИ? УНДА...

– Бошқаларни тинглашни ўрганинг, суҳбатдошингизнинг гапириш эркинлигини чекламанг;
– Камтар бўлинг. Чунки камтарлик сеvimли бўлишнинг энг таъсирли йўлидир;
– Ҳадеб мактов эшитиш истагингизни бир четга суриб, руҳлантиришни, бировларни мақташни ҳам ўрганинг, худбин бўлманг;

– Доим хушчақчақ ҳолда юриш қийин. Бу тушунарли. Лекин кўлингиздан келганича ғам-ташвишларингизни яшира билинг;

– Танқидни тўғри қабул қилишни ўрганинг;

– Очик юз, ширин сўз кўнгиллар калитидир;

³ Манба: “Мусулмонлар тақвими”нинг 2002-йилги 1-сони.

- Ҳамиша аввал салом беринг, сўнг ҳол-аҳвол сўранг;
- Қариндош-уруғлар билан борди-келди қилинг, кўни-кўшни, таниш-билишлар билан яхши муносабатда бўлинг⁴.

ҲИКМАТ

Ҳамма билан яхши муносабатда бўл, лекин барчага бирдек кўнгил кўяверма.

ХОТИРЖАМЛИК СИРИ НИМАДА?

Ҳозирда кўп одамлар моддий фаровонликка эришиш пайида туну кун елиб-югурмокда, яхши еб-ичишга, чиройли кийинишга, ҳашаматли уйлар куришга ҳаракат қилмокда. Аммо тараққиёт чўққисига чиққан кўп мамлакатлардаги ҳаёт ҳозирги кунда унчалик хотиржам эмас, кишиларда руҳий сокинлик йўқолиб борапти. Яқин тарихга мурожаат қилсак, хонадондан бир киши деҳқончилик, боғбонлик ёки ҳунармандчилик билан рўзғор тебратар, унинг бир мавсумда топгани бутун бошли оиланинг йиллик сарф-харажатларига етарди. Ҳатто муҳтож қариндошларга ҳам ёрдам қилинарди. Аммо бугунги кунда оилада ҳамма – эр ҳам, хотин ҳам, ҳатто болаларгача тирикчилик ғамида тиним билмай ҳаракат қилади. Шунга қарамай хотиржамлик, ҳузур-ҳаловат йўқ...

Хотиржам яшаш учун мол-дунё топиляпти, “Бойлик тўплаб олай, кейин хотиржам яшаймиз” деб орзу қилинапти, “Мана шу ишни қилиб олсам, кейин хотиржам бўламан”, деб ўйлашапти. Аммо бу иш кўпинча ортидан бошқа юмушларни етаклаб келади.

Аслида тинчлик-хотиржамликка Аллоҳни зикр қилиш билан эришилади. Ҳар соатда, ҳар сонияда Яратгanning бирлигини, борлигини ўйлаб, барча ишларида Парвардигорига таваккал қилган қалбларгина ўзи истаган хотиржамликка эришади.

Ақлли инсон ўзига берилган мол-дунёни Аллоҳнинг омонати деб билади, топаётган мол-дунёсида ўзгаларнинг ҳам ҳақи бор, деб ишонади, бойлигини керакли жойга сарфлайди. Шу билан кўнгли таскин топади.

Агар танасида дард бўлса, буни синов деб сабр қилади, дардига даво излайди. Мўмин киши буларнинг барчаси тақдирдан деб ишонади.

Серфарзанд инсон айрим “маданият” эгаларига ўхшаб кўрқувга тушмайди, “Болаларимни боқолмаяпман”, деб дод-фарёд солмайди. У шундай хотиржам. Чунки фарзандлари ризқини Аллоҳ етказишига ишонади.

Баъзи одамлар юриб-юриб, охири боши ёстикка етганидагина ўлимни эслаб қолади. Ўша вақтда тириклик чоғида қилган ҳамма гуноҳлари турнақатор бўлиб кўз олдида ўтади. Аллоҳ таолонинг ҳузурига бориб, қилмиши учун қандай ҳисоб беришини ўйлаб, юрагини ваҳима босади, кўнглига ғулғула тушади. Бундай одам дунёдан хотиржам кўз юмолмайди. Ана шундай кишилардан бўлиб қолишдан Аллоҳ асрасин!

Эътибор берган бўлсангиз, имони мустаҳкам инсон дунёдан сира “аттанг” деб ўтмайди. Бундай одам вақти беҳуда ўтганига афсус чекмаган. Фарзандларини имон-эътиқодли, одоб-ахлоқли қилиб тарбиялаган бирор киши охират сари йўл олаётганида пушаймондан бошини деворга урмаган. Балки қалби хотиржам, кўнгли тўқ, лабида табассум билан кўз юмган. Инсон учун бундан ҳам ортиқ бахт борми⁵!?

ҲИКМАТ

Биз ҳаётни ҳар қанча мактаб-улуғламайлик, жозибадор томонларини айтиб алқайлик, унинг ўта шафқатсиз томонлари, дош бериш қийин синовлари ҳам бор (Озод Шарафиддинов).

ПРОФЕССОРНИНГ САБОҒИ

⁴ Манба: “Ирфон” тақвимининг 2015-йилги 3-сони, 91-бети.

⁵ Бу мақола Алихонтўра Соғунийнинг илмий суҳбатлари асосида тайёрланди.

Профессор сув тўлдирилган стаканни олди. Қўлларини олдинга узатиб талабалардан сўради:

– Стаканнинг вазни қанча деб ўйлайсизлар?

Синфга жон кирди, ҳар ким ўзича тахмин қилди.

– Икки юз грамм чиқар-ов. Балки уч юз граммдир. Бор-е, ана беш юз грамм бўлсин.

– Тортиб кўрмагунча, аниқ вазнини барибир билиб бўлмайди. Лекин ҳозир бу муҳим эмас.

Сўрамоқчи бўлганим: агар идишни шу ҳолда бир неча дақиқа ушлаб турсам, нима бўлади?

– Ҳеч нарса.

– Тўғри, ҳеч нарса бўлмайди, – деди профессор. – Дейлик, икки соат ушлаб турсам-чи, унда нима бўлади?

– Қўлларингиз оғриб кетади.

– Бир кун тутиб турсам-чи?

– Қўлларингиз уюшиб, тамом бўлади. Мушакларингиз шикастланиши ҳам мумкин. Балки даволанишингизга тўғри келар.

– Кун бўйи ушлаб турсам, стаканнинг вазни ўзгарадими?

– Асло йўқ!

– Хўш, бу аҳволдан қутулиш учун нима қилишим керак?

– Идишни қайтариб стол устига қўйинг!

– Яшанглар! – юзига кулги югуриб жавоб берди профессор. – Ҳаётда учрайдиган қийинчиликлар ҳам шунга ўхшайди. Агар муаммолар ҳақида бир неча дақиқа ўйласангиз, улар сизга яқинлашади. Фикрингизни бир неча соат улар билан банд қилсангиз, тинкангизни қурита бошлайди. Кун бўйи шу муаммолар дарди билан юрсангиз борми, миянгиз фалажланиб қолиши – тўғри қарор қабул қилолмайдиган ҳолга келиши аниқ. Муаммолар ҳақида ўйлайвериш бирон-бир яхши натижага олиб бормайди. Бу билан муаммонинг “вазн”и ҳам ўзгариб қолмайди. Улар билан курашишнинг ягона йўли – ҳаракат қилиш. Муаммони ҳал қилинг ёки бир четга суриб қўйинг. Юрагингизга юк бўлиб тушадиган оғир тошларни – қайғули ўй-хаёлларни кўтариб юриш ярамайди⁶.

КАСАЛЛИК ҚАЕРДАН ПАЙДО БЎЛАДИ?

Аниқланишича, ҳаёт қувончларидан бебаҳра бўлиб, доим кимлардандир норози ҳолда юрадиганлар қонида турли иллатлар юзага келади.

Одам бирон нарсани кўришни истамаса, кўз нури заифлашади. Шамоллаб қолганингизда, кимга қанақа сўзларни айтолмаган бўлсангиз, қалбингиз тўрида қандай эътироз ёки талаблар қолган бўлса, ҳаммасини тўкиб солиш учун бирор усулни ўйлаб топинг. Шунда дилингиздаги кўркүв, норозиликлар чиқиб кетади. Ўзингизга ёкмайдиган ҳолатларга узоқ вақт бардош бериш одатингизни ҳам ташланг. Ана шунда кўнглингиз таскин топади.

Аёллар жинсий аъзолари касалликлари кўпинча уларнинг руҳий сиқилишлари, ўз оталари, эрлари, умуман эркак зотидан хафаликлари, ўзларининг аёллик табиатлари, ўзига раво кўрилган қисматдан норозилиги сабаб келиб чиқади.

Зўравонлик билан мол-дунё орттиришга уринган ёки ўз-ўзини ҳимоя қилолмайдиган, фақат ўз қобиғига ўралиб қолган одамлар бахтсиз ҳодисаларга кўпроқ учраши кузатилади.

Қаҳр-ғазаб, нафрат, жаҳолат вужудни ич-ичидан емиради. У, ғазабингизни бировга сочиб, кўнглингизни бўшатиб олганингизда ҳам, ақлдан озишга, эт (пай) чўзилишига, узилишига, буйрақларда тош йиғилишига, никрисга (подагра), жигар касалликларига мубтало қилади.

Ранж-алам (дилсиёҳлик) танани кемиради, ўзининг турмуш ўртоғидан норози бўлишга, зарарли шиш ўсишига олиб келади.

Ўзини айбдор ҳис қилиш ҳар қандай оғриқларни, алкоголизмни, аллергияларни кўзғатади.

Инжиқлик, тирноқ остида кир қидириш, захархандалик, киноя, ҳамма нарсага шубҳа билан қараш бод хасталикларини пайдо қилади.

⁶ Манба: “Ирфон” тақвимининг 2013-2014-йилги 1-сони, 58-60-бетлари.

Ҳаётдаги воқеа-ҳодисалар олдида кўркувга тушиш мушаклар тиришиши билан боғлиқ оғриқлар, яралар, диққинафаслик, камқонлик, ҳафсаласизлик, шоллик, кўричак, фригидликни келтириб чиқаради.

Ҳамма муаммоларимиз боши бизнинг дунёқарашимизда, ўз-ўзимизга нисбатан нотўғри муносабатимизда. Ҳолбуки, шифобахш малҳам ўзимизда бор. Бу муаммоларни ақл-тафаккуримиз билан ҳал этиб, ҳаётга нотўғри қарашларимизни ўзгартириш орқали саломатликка эришсак бўлади⁷.

РУҲИЙ ТУШКУНЛИК САБАБЛАРИ

Тушкунликнинг асосий сабаби дин-диёнатдан узоқлик, имон заифлигидир. Зеро, дин инсонни тарбиялайди, руҳан комилликка бошлайди, икки дунё саодатига йўллайди.

Банда Аллоҳга таваккал қилмаса, Парвардигорига суянмаса, ожиз-нотавон бўлиб қолади. Зеро, дунё ҳаёти шу қадар мураккабки, бунда биз Олий Зотнинг мададига, Қудратли Аллоҳнинг қўллаб-қувватлашига жудаям муҳтожмиз. Аллоҳга таваккал қиларканмиз, зинҳор ўзимизни ёлғиз ҳис этмаймиз, ҳар дамда Аллоҳ биз билан эканини, бизга ёрдам беришини қалбдан сезиб турамыз. Мана шу ишонч бизга руҳий далда беради, кўнглимизни кўтаради.

Тушкунликнинг сабабларидан бири – мақсадсиз яшаш, бекорчилик. Ҳаётда аниқ мақсади йўқ одам ҳеч нарсага интилмайди, ҳеч қандай масъулиятни ҳис қилмайди. Унинг ўзига ишончи ҳам, ғайрат-шижоати ҳам бўлмайди. Бундай кимсани тушкун кайфият мағлуб этади.

Халқда “Бекорчидан Худо безор” деган нақл бор. Кун бўйи фойдасиз ишлар билан вақтини ўтказадиган, на ўзига, на жамиятга нафи тегмайдиган кимсанинг ҳаётда умиди ҳам, орзу-мақсадлари ҳам бўлмайди. Табиийки, бундай одам руҳан заиф саналади.

Ҳозирги кунда тушкунлик дарди илдиз отишига китоб ўқимаслик ҳам сабаб бўлмоқда, назаримизда. Атрофга қарасангиз, кўпчилик телевизор кўриш, интернетда бўлар-бўлмас хабарларни ўқиш билан овора. Фикр-мулоҳазага, мушоҳадага ундовчи китоб мутолаа қилишга ҳафсаласи йўқ. Аслида китоб инсоннинг энг яқин дўстидир. Инсон қийин дамларда китоб ўқиса, кўнгли таскин топади. Тушкунлик пайтида одам китоб мутолаа қилса, ўзини анча енгил ҳис қилади, қалбини ўртаётган дарди бир оз бўлсаям арийди.

Касаллик – тушкунлик сабабларидан бири. Бандага етадиган дард, оғриқ, турли шикастлар синов-имтиҳондир. Бу билан банданинг гуноҳлари ювилади, мартабаси кўтарилади. Банда оғриқни мана шундай қарши олиши керак. Мўмин киши иллатларга қарши курашишга ҳаракат қилади. Дардини элга дастурхон қилиш, ҳолидан шикоят этиб тақдирдан нолиш Аллоҳга хуш келмайди. Ҳозирги замон тиббиётида ҳам бемор ўзини руҳан тетик ҳис қилиши унинг оёққа туришида катта аҳамиятга эгаллиги таъкидланмоқда. Демак, касал, қарздор ёки иши юришмаётган одам Аллоҳга янада қаттиқроқ боғланиб, ибодатда, зикр-дуо, салавот, истиғфорда бардавом бўлса, муваффақиятсизликдан қутулиб, ёруғ кунларга етади.

Кўли калталиқ ҳам одамларни депрессия сари етакламоқда. Кимдир фаровон ҳаётни орзу қилиб, ниятига етолмагани, яна кимдир қўша-қўша иморат қуролмагани учун сиқилиши мумкин. Аммо бундан хафа бўлиш тўғри эмас. Зеро, банданинг мартабаси бой-камбағаллиги, кийган либоси, қурган иморатлари билан ўлчанмайди.

Кўли калталиги учун тушкунликка тушаётган одам, манамен деган бойваччаларнинг кўпи ҳақиқий бахтга эришолмаётганига, хотиржам яшолмаётганига ибрат кўзи билан қарасин. Инсоннинг тан-жони соғми, оиласи, уй-жойи, ейишга бир бурда нони борми, шукр қилиб яшасин.

Банда охиратини ўйлаб ташвиш чекса, майли эди. Аммо у кўпинча қаноатсизлик қилиб, бўлар-бўлмас ҳаёлларга бораверади, кейинчалик тирикчилигим нима бўлади, деб ўзига муаммолар сотиб олади. Тўғри, фарзандлар ташвиши билан яшаш, келажакда қилинадиган хайрли ишларни режалаштириш керак. Бироқ, ўзига боғлиқ бўлмаган ҳолда сабабсиз ташвишланавериш ҳам тўғри эмас. Ризқ – Аллоҳдан. Фарзандларимиз, набираларимиз ризқини Аллоҳ етказади. Кўнгилни хотиржам қилайлик, азизлар! Бунинг ўрнига фарзандларимиз тарбиясини, имон-этиқодли, одобли бўлиб вояга етишларини ўйласак, мақсадга мувофиқ бўлади.

⁷ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2013-йилги 1-сон, 43-45-бетлари.

Дунёга муккадан кетиш, ўткинчи ҳойи ҳаваслар ортидан кувиш – депрессиянинг энг асосий сабабларидан бири. Фақат моддий нарсаларни ўйлаган, овқат ейиш, нафсни қондириш, орзуига етиш дарди билан яшаган одам маънан сўқир бўлиб қолади. Худбинлик, орзу-ҳавасларини ўзгалар манфаатидан устун қўйиш, манманлик, шухратпарастлик қалбни ўлдиради. Киши мана шундай ҳаёт кечирса, шоҳона дастурхон устида ўтирсаям тушкунликка тушаверади. Фақат моддий фалсафаси билан яшаш одамни шундай абгор ҳолга солади. Мана масалан, ғарбликлар ҳаётига бир кур назар солайлик. Уларда тушкунлик, ҳаётдан нолиш, турмушидан лаззат сезмаслик каби жиҳатлар яққол кўзга ташланади. Сиртдан қаралса, ҳаёти шоҳона, егани олдида, емагани кетида. Аммо шунча фаровонликка қарамай хотиржам эмаслар, ҳузур-ҳаловатлари йўқ уларнинг.

Руҳий тушкунликнинг яна бир сабаби – худбинлик. “Ўзим бўлай” қабилида иш тутган одамнинг бири икки бўлмайди. Худбин кимса ўзи билан ўзи овора бўлиб юраверади. Унинг учун одамлар қизиқиши, эл-юрт манфаати зиғирча аҳамиятга эга эмас. Бундай кимсалар жамият дарахти илдизига тушган куртлардир.

Тушкунликдан чиқиш учун одамларга яқин бўлиш, уларга яхши муомала қилиш, қўлидан келганича эзгулик улашиш керак. Шунда қалб очилади, дил яйрайди, инсон ўзини руҳан енгил ҳис қилади.

БУНИ ЁДДА ТУТИНГ!

Олимлар айтишича, тушкунлик стенокардия, артрит, астма, диабет каби сурункали касалликлардан ҳам хавфлироқ экан.

ЧУМОЛИДАН ОЛИНГАН ИБРАТ

Бир куни Амир Темурдан сўрашибди:

– Сизнинг оддий бекликдан шундай буюк салтанат соҳиби даражасига етишингизга нима ёрдам берди?

– Мен ҳеч қачон умидсизликка тушмадим. Бу борада чумолидан ўрнак олдим. Бир куни душманларимдан қочиб, бир харобага беркиндим. Ҳамма нарсадан умидимни узиб, тушкунликка тушиб ўтирганимда кўзим беҳос бир чумолига тушди. У ўзининг танасидан деярли икки барабар катта буғдой донасини олиб кетарди. Унинг йўлида ёғоч парчаси бор эди. Чумоли унинг устига чиқишга ҳаракат қилар, бироқ юки оғирлигидан чиқолмас, ўзидан оғир юки ерга тушиб кетарди. Буғдой донаси юмалаб, девор тагига тушар, чумоли қайтиб тушиб, ризқини олиб кетишга ҳаракат қиларди. Бу ҳолат 50 мартадан ҳам кўпроқ такрорланди. Чумоли ниҳоят мақсадига етди. Бу кичкина жонзотнинг ҳаракатини кўриб, юрагимда шижоат, умид пайдо бўлди. Ўз-ўзимга дедим: “Наҳотки, бир чумолича ғайратим бўлмаса?!” Шундан кейин мақсадимга эришгунча ҳеч қандай тўсиқдан чўчимадим⁸.

РУҲИЙ ТУШКУНЛИК ДАВОСИ

1. Аламларни ҳадеб ичга ютаверманг, бу ўзингизга қарата ўқ узишдек гап.

2. Хатоларингизни табиий ҳол деб қабул қилинг. Бу, янглиш ишлардан тўғри хулоса чиқаришга ёрдам беради.

3. Кучингизни тўғри тақсимланг, муҳим ишлар биринчи даражали, қолганлари кейинги ўринларда турсин. Эришган ютуқларингиздан хурсанд бўлишни ўрганинг.

4. Ёлғизликка берилманг. Айниқса, стресс вақтида одамлар билан бирга бўлинг, дўстларга қўнғироқ қилинг, янги танишлар орттиринг, машғулотларингизни кўпайтиринг.

5. Бўлиб ўтган кўнғилсиз воқеани ўйлаб, ўзингизга шундай савол беринг: “Муаммога жуда катта аҳамият бериб юбормаяпманми? Шу нарса асабийлашишимга арзийдими? Бундан баттар бўлганида, қийинчиликни енгиб ўта олармидим?”

Бу саволларга жавоб топиш вазиятга ҳолис, ҳис-ҳаяжонсиз, хотиржам баҳо беришга ундайди.

⁸ Манба: “Ирфон” тақвимининг 2010-2011-йилги 1-сони, 42-бети.

ҲАЁТБАХШ ЎГИТЛАР

Оиз Қаранийнинг “Маҳзун бўлма” номли китобида қуйидаги тавсиялар келтирилган:

1. Имон билан яхши ишлар пок ҳаёт сиридир. Бу икковини қўлга киритиш учун ҳаракат қилинг.
2. Илм-маърифат талабида бўлиб, ҳамиша китоб ўқишни йўлга қўйинг. Чунки китоб мутолааси ғам-ташвишни кетказди.
3. Одамларга яхшилиқнинг ҳамма турини раво кўринг, эзгулик улашишда бардавом бўлинг. Шунда кўнглингиз шод бўлади.
4. Шижоатли бўлинг, журъатсизлик, кўрқоқликни тарк этинг. Ғайратли бўлиш қалбга роҳат бағишлайди.
5. Қалбингизни ҳасад, гина-кудурат, ахлоқсизлик, ғирромлик каби иллатлардан покланг.
6. Назар солиш, гапириш, эшитиш, одамларга аралашиш, ейиш-ичишда меъёр бузилишига йўл қўйманг.
7. Самарали ишлар билан банд бўлинг. Шунда ҳафалиқни унутасиз.
8. Бугунги кун ҳудудида яшанг, ўтиб кетган ёки энди келадиган кунларни унутинг.
9. Кўриниши, ризқи, саломатлиги, бойлиги, илми ўзингиздан пастдагиларга қаранг, улардан ибрат олинг.
10. Ўтиборингизни кўрқинчли ҳаёлларга, ёмон фикрларга қаратманг, уларга боғланиб қолманг.
11. Ғазаб қилманг, сабрли бўлинг, ғазабингизни ичингизга ютинг, ҳалим, бағрикенг бўлинг. Чунки инсон умри жуда қисқа.
12. Неъматлар кетишидан, бало-офатлар келишидан асло чўчиманг, балки Аллоҳга таваккал қилинг.
13. Ҳаётингизни соддалаштиринг, дабдабали яшашдан четланинг. Чунки дабдабали ҳаёт рух учун азобдир.
14. Сиз ҳақингизда айтилган ёмон сўзлар ҳеч қачон сизга зарар бермайди, балки ўша сўзни айтган кишига зиён етади.
15. Бирон кишидан раҳмат кутманг, яхшилиқни Аллоҳ розилиги учун қилинг.
16. Фойдали режалар тузинг, ғамингизни унутиш учун ўша режа билан машғул бўлиб, фикр юритинг.
17. Ҳар қандай ишни ўша заҳоти битиришни ўрганинг, бугунги ишни эртага қўйманг.
18. Ўзингизга муносиб фойдали амални ўрганинг, ўзингиз роҳат оладиган ишни бажаринг.
19. Бировнинг хатосига, миш-мишларга, турли гап-сўзларга ўтибор бераверманг.
20. Пийда юринг, спорт билан шуғулланинг, соғлиқингизга аҳамият беринг, чунки соғ танда соғлом ақл бўлади.
21. Танқидлардан саросимага тушманг, бардам бўлинг. Шунинг билан: танқидлар қийматингизни ўлчайдиган мезондир.
22. Ҳамма нарса Аллоҳнинг тақдири билан бўлади. Шунинг асло ёддан чиқарманг.
23. Ёмон тасодифлар рўй бериб қолишига шай туринг. Балки сизда содир бўлаётган нарсалар яхшилиқ бўлиб чиқар.
24. Мусибатлар кўзга малҳам, қалбга қувватдир.
25. Албатта, қийинчилик билан бирга енгиллик ҳам бор.
26. Жиддий, самара берадиган ишларни ўзингизга вазифа қилиб олинг, бекорчиликдан четланинг.
27. Қасос олишга бўлган уринишингиз, бировларга нисбатан адоватингиз ҳусуматчингиз бир четда қолиб, фақат ўзингизга зарар келтиради.
28. Сизга етадиган барча мусибатлар сабаб гуноҳларингиз кечирилади.

АСАБИЙЛАШИШНИНГ СОҒЛИҚҚА ЗАРАРЛАРИ

Олимлар таъкидлашича, турли хасталикларга дучор бўлганларга қараганда асаб касаллиги бор одамларни даволаш қийин кечар экан. Аслини олганда, кўп касалликлар сабаби асаб бузилиши билан боғлиқ. Юраги, жигари ёки буйраги касал одамлар ҳаёти нотинч, асаби бузуқ бўлса, уларни даволаш жудаям оғир бўлади.

Руҳий тушқунлик, хафақон, юрак ва мия инфаркти, ошқозон-ичак, тери, қандли диабет, кўз аъзолари, бод каби бир қатор хасталиклар негизида оний ғазабланиш яширинган бўлади.

Руҳий хасталик насл айнишига, генлар ўзгаришига, онгли фикрлаш, атрофдаги воқеликка тўғри муносабат билдириш қобилияти сусайишига олиб келади.

Руҳий касаллик қаттиқ кўрқиш, ўта таъсирланиш, беҳаловат яшаш сингари омиллар асосида ҳам келиб чиқиши мумкин.

Мутахассислар фикрича, одам ўз руҳиятини онгли равишда бошқара билса, бемалол қон босимини, қанд моддасини, гармонлар миқдорини идора этиши, қон томирларини кенгайтириши, юрак уришини тартибга солиши, оғриқни, чарчоқларни бартараф этиши, тана ҳароратини тушириши, нохуш асабий тангликлардан сақланиши мумкин экан.

Кишининг асаб фаолиятига салбий таъсир кўрсатадиган омиллардан яна бири инсон бош миясига келаётган ахборотларнинг ниҳоятда кўпайиб кетишидир. Бу, инсонда янгиликларни пухта ўзлаштириш учун куч-қувват сарфлашни, асаб зўриқишини тақозо этади, тез чарчатади, унинг бир меъёрга ишлашини издан чиқаради. Натижада одам асаб касалликларига учрайди.

Кишининг шахсий, оилавий, ижтимоий ҳаётида руҳиятга етадиган ҳар хил шикастлар кўпинча невроз касалликларини вужудга келтиради. Бунда теварак-атрофдаги одамлар муносабати ғоят муҳим аҳамиятга эга. Асаб тизими заифлашган киши ҳар хил танбеҳларни ўзига оғир олади, улардан қаттиқ эзилади. Дил оғриши, ранжиш асаб тизими заифлашганининг биринчи белгисидир.

Асабийлик катталарда ҳам, ёш болаларда ҳам кузатилади. Болаларнинг ёмон ухлаши, кўрқиши, йиғлаши, чўчиши асабийлашиш аломатларидандир.

Инсон асабийлашганда организмда модда алмашинуви бузилади, асаб таранглашади. Ҳаяжонланган вақтда эса кўп қувват сарфлайди. Жумладан, бош мия жуда кўп глюкоза истеъмол қилади, кислородга эҳтиёжи ортади. Одам тез-тез нафас олади, юрак уриши тезлашади. Киши мана шундай кучли зўриқишдан ниҳоятда чарчайди, мия, мия қобиғидаги қон томирлари тонуси ўзгаради. Натижада бош оғриғи пайдо бўлади. Инсоннинг қон босими ҳам бирдан кўтарилади.

Агар одам ишда, уйда нотинч бўлса, кутилмаганда бошига мусибат тушса, бош мияда мувозанат бузилади. Оқибатда юрак, меъда, ичакларда ҳар хил оғриқлар сеза бошлайди. Бундай асабийлашиш тез-тез такрорланадиган бўлса, бош мия фаолияти ўзгаради, кишининг жаҳли тез чиқадиган бўлиб қолади, уйқуси бузилади, хотираси пасаяди, ишда тез чарчайди, юрагида оғриқ сеза бошлайди. Кейинчалик юраги сиқиладиган, арзимас гапларни ҳам ўзига оладиган бўлиб қолади. Буларнинг ҳаммаси асабни секин-аста ишдан чиқариб, невроз касалига дучор қилади.

Асаб таранглашуви одамлар яшаш шароитлари, турмуши, хизмати, вақт танқислигидан келиб чиқади. Ҳар биримиз олдимизга маълум мақсадларни қўямиз. Лекин айрим сабабларга кўра, ҳамма вақт ҳам бунга эришолмаймиз. Мақсадга эришиш учун эса тезроқ ҳаракат қилишга, вақтимизни қатъий режалаштириб, ундан оқилона фойдаланишга мажбурмиз. Оқибатда камроқ пиёда юриб, транспорт воситаларидан фойдаланамиз. Бунинг устига идора, муассасалардаги иш вақти деярли ҳаракатсиз ўтади. Жисмоний меҳнат камайиб кетиши мушаклар камҳаракатлилигига, гипокнезияга, яъни мушаклар “очлиги”га олиб келади. Маълумки, мушаклар ҳаракати турли тана аъзолари (жумладан, асаб тизими) меъёрий ишлашини таъминлайди.

Табиблар кузатишларидан шу нарса маълум бўлди, бахил, бировга захрини сочувчи кишилар кўпроқ ошқозон-ичак касаллигига дучор бўлишган. Қаттиқ ғам-алам чекувчилар қандли диабет касалига чалинган. Доим кўркувда юрадиганлар эса тиреотоксикоз (қалқонсимон без касаллиги) дардига мубтало бўлганлар.

Ғам-андух, умидсизлик, дардини ичида сақлаш каби ҳолатлар кишини тез қаритади.

Одам тез-тез асабийлашаверса, кайфияти салга бузиладиган, шовқин-суронни, шодликни ёқтирмайдиган бўлиб қолади, уйда ҳам, ишда ҳам тинчликни истайди, кўпинча ҳеч ким билан гаплашмайди, ёлғиз ўзи дам олгиси келади.

Олимлар таъкидлашича, асабийлашиш сабаблари арзимас нарсалардан хафа бўлиш, вақтида яхши дам олмаслик, турмушидан кўнгли тўлмаслик, спиртли ичимликлар ичиш, тамаки чекиш, кўчада бўладиган нохуш кайфият, келишмовчиликлар, уруш-жанжал ва ҳоказо.

Таъкидлаш жоиз, ҳомиладор аёлнинг асаби бузилса, ҳаёти нотинч бўлса, бўлажак фарзанд ҳам она қорнида безовталаниб, саломатлигига салбий таъсир қилади.

Боланинг асаб тизими жуда заиф бўлади. Шунинг учун туғилган кундаёқ болани тўғри тарбиялаб, ҳар хил ташқи таъсирлардан сақлаш лозим.

АЖДОДЛАРИМИЗ АСАБ КАСАЛЛИГИ НИМАЛИГИНИ БИЛИШМАГАН

Асаб касали қадимдан маълум, аммо халқ табобатида уни алоҳида касаллик деб ҳисоблашмаган. У ҳозирдагидек кенг миқёсда кун тартибиде бўлмаган. Алломалар жаҳл чиқишини қоралашган, одамийликка, одоб-ахлоққа, оғир-вазмин бўлишга чақиритган. Афсуски, кейинги 40-50 йил ичида асаб касали алоҳида бўлиб чиқиб, кўпчиликни қамраб олди.

Авваллари кундалик ҳаёт жуда оддий кечган, кўп вақтни жисмоний иш ташкил қилган, мева-сабзавотлар ўғитсиз, экологик тоза, табиий бўлган. Ҳозирги замонда ҳаёт мураккаблиги, серкирралиги, техника тараққиёти, шовқин-сурон кўплиги, муаммолар бирин-кетин пайдо бўлиши, жисмоний иш камайиб, ақлий меҳнат кўпайиши, егуликлар кимёвийлашуви, экология бузилиши каби сон-саноксиз сабабларга кўра, асабийлашиш кўпчиликда учрайди. Кўчада, ишда, уйда, бозорда, дўконда, оилада, ҳатто дам оладиган жойларда одамлар бир-бирлари билан муносабатларда кўпинча жиғибийрон бўлишади. Инсон танаси чарчаганда, уйқусизлик ҳолати рўй берганида, асаб тизимида турли салбий таъсирлар ўтказилганида бир қатор касалликлар келиб чиқиши аниқланган.

Кўп одамларда худбинлик, шуҳратпарастлик, баджаҳллик, ҳасадгўйлик, жиззакилик, сўзни ўтказишни яхши кўриш, баднафслик каби ёмон одатларни кузатиш мумкин. Ўз имкониятларига тўғри баҳо бера оладиган оддий, сергак, вазмин одамлар ишдаги, оиладаги кескин вазиятларда ўзларини хотиржам тутади. Юқоридаги иллатларга чалинган кишилар эса бундай ҳолатларда ўзлари асабийлашишлари етмаганидай, атрофдагиларнинг ҳам кайфиятини бузадилар.

Одам иродаси заиф бўлиши, муқаррар равишда вужудга келадиган қийинчиликларни бартараф этолмаслик, ўзидан норози бўлиш, вазиятлар фожеали тус олиши салбий ҳиссиётларга – ваҳимага, кўркувга, ғам-ғуссага, зерикашга, қаттиқ руҳий ҳаяжонлар авж олишига сабаб бўлади.

Кам ҳаракат қиладиган, доим ўтириб ишлайдиган одамлар қони кислород билан етарли таъминланмайди, тўқималари, аъзолари кислородга ёлчимади. Натижада одам тез чарчайди, толиқиб қолади. Кислород эса куч-қувват манбаидир. Ақлий меҳнатда кислород кўп сарф бўлади. Асаб ҳужайралари бир неча дақиқа ҳам кислородсиз тура олмайди. Шунинг учун ақлий меҳнат билан шуғулланадиган кишиларга дам-бадам жисмоний машқлар бажариш, жуда узоқ вақт бир жойда ўтириш ишламаслик, вақти-вақти билан туриб ҳаво алмаштириш, мияга, кўзга дам бериш тавсия этилади.

АСАБИЙЛАШМАЙ, ДЕСАНГИЗ...

Бўлар-бўлмасга асабийлашишдан, беҳуда ғазабланишдан сақланиш учун қуйидагиларга риоя этиш керак:

1. Кўп хасталиклар замирида асаб бузилиши ётишини унутманг.
2. Жигари, буйраги, ошқозони, юраги касал одамлар ҳаёти нотинч, асаби бузуқ бўлса, уларни даволаш жуда қийин кечилишини ёдда тутинг.
3. Ҳадеб кайфияти бузилаверадиган, арзимаган нарсага ҳам жаҳли чиқаверадиган кишиларда юрак, ошқозон неврози пайдо бўлади.
4. Киши ишда ёки бегоналар олдида эмас, уйда ҳам ўзини босиши, оғир бўлиши лозим.
5. Жаҳл чиққанда томирлар қисилиб, қон босими ошади, нотўғри ура бошлайди, одам кечаси яхши ухлай олмайди, боши оғрийди.
6. Қаҳр-ғазаб, алам, қаттиқ соғинч, тушкунликка тушиш ҳам спиртли ичимликлар ичиш, тамаки, нос чекиш ёки ортиқча вазн каби омиллар сирасига киради.

7. Ҳомиладор ёки эмизикли аёл осойишта ҳаёт кечириши, асабини ташқи муҳитнинг ёмон таъсирларидан асраши лозим. Шунда боланинг асаби мустаҳкам бўлади.

8. Одоб-ахлоқ, бир-бирини тушуниш, бошқаларга нисбатан сабр-тоқатли бўлиш, ишда, кўчада дўстона муносабатларни вужудга келтириш муҳим аҳамиятга эга.

9. Аллоҳнинг Каломи Қуръони каримни, Пайғамбаримиз Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи ва саллам ҳадисларини доим ўқиб юринг.

10. Атроф-муҳитдаги рангларга, табиат манзараларига эътибор бериш асаб фаолиятини бир меъёردа ушлаб туради.

11. Қовурилган, ёғли, шўр, аччиқ овқатларни, кази, кабобларни меъеридан ортиқ, ҳар куни истеъмол қилиш асабийлашишга олиб боради.

12. Мева-сабзавотларни, ошқўкларни кўп истеъмол қилинг.

13. Асаб бузилганида олма ейиш, ҳидини ҳидлаш, олма чой ичиш тавсия этилади.

14. Асабийлашмаслик учун ҳар куни 2 дақиқа секин югуриш, мунтазам жисмоний меҳнат қилиш, бадантарбия билан шуғулланиш зарур.

15. Асаб тизими ишини яхшилаш, унинг мустаҳкамлигини ошириш учун В1, В2, В3 каби витаминларга бой арпа нон, қўй гўшти, пишлоқ, тухум, қарам, балиқ, қовоқ, исмалоқ, олма, асал истеъмол қилиб туриш мақсадга мувофиқдир.

УЗУН ВА УШАЛМАС ОРЗУ

Сен хайру саховат, бунёдкорлик, фидокорлик сифатлари билан кўзга кўринар, гуллаб-яшнаб экансан, шубҳасиз, аччиқ бўҳтонларга, ҳеч тинчимайдиган тиш-тирноқли тўқнашувларга дуч келаверасан. Токи ерга кириб кетадиган бирон тешиқ ёки осмонга чиқиб кетадиган бир нарвон топиб қочиб кетмагунигча, улар сенга тинчлик беришмайди. Модомики сен ўшалар орасида яшар экансан, сенга ёмонлик қилишларига, кўзингдан қонли ёшлар оқишишларига, ётоғингда ҳам тинч қўймасликларига кўз тутавер.

Ерда ўтирган одам йиқилмайди, ўлик итга тегмайдилар. Лекин сен уларнинг ғазабини кўзгайсан. Чунки сен илмда, одобда ёки мол-дунёда улардан афзалсан. Шундай экан, сен уларнинг наздида бу хислатларингдан, Аллоҳ сенга берган неъматлардан, мақтовга лойиқ сифатларингдан ажраб, улар каби аҳмоқ, нодон, ичидан емирилган ношуд, тугаган “миркурук”лар қаторига тушиб қолмагунигча кечирилмас гуноҳкорсан гўё. Улар аниқ шуни хоҳлайдилар. Энди сен уларнинг ҳар хил гап-сўзларию танқидларига, бўҳтонларию ҳақоратларига мисоли тоғдек саботли бўл. Ўзининг мавжудлигини, боқий қудратини исботлаш учун ҳар қандай дўл-довул остида мардона турадиган ҳайбатли харсанг тош каби бўл.

Агар сен уларнинг гапига қулоқ тутсанг, ундан таъсирланадиган бўлсанг, уларнинг ҳаётингги лойқалатиш, умрингги ғамга ботиришдек бузук орзуларини рўёбга чиқарган бўласан. Балки сен уларни чиройли тарзда кечир, улардан юз ўғир, макр-ҳийлаларига сиқилма. Чунки уларнинг тубан танқидлари сенинг таржимаи ҳолингга ҳурматга лойиқ саҳифа бўлиб қолажак.

Сен уларнинг оғзини ёпишга, тилини тийиб қўйишга қодир эмассан. Бироқ танқидларини йўқлик бағрига кўмишга, узоқлашиш билан уларни жазолашга, аҳмоқона ишларига бепарво бўлишга, сўзларини тингламасликка қодирсан.

Сен ўз фазилатларингги янада ошириш, ўзингги янаям тўғри тутиш билан уларнинг оғизларига қалампир уруғини солиб қўя оласан. Демак, сен барчага бирдек мақбул (манзур), маҳбуб (севимли) бўлишни, айбсиз кўринишни хоҳласанг, узун ва ушалмас нарсани орзу қилибсан⁹.

ДОНОЛАР БИСОТИДАН ҲИКМАТЛАР

1. Ишонч кучингга куч қўшади.
2. Ўзига ишонгани енгиб бўлмайди.
3. Нафрат жой олган кўнгилда муҳаббатга ўрин қолмайди.

⁹ Манба: Оиз Қараний, “Маҳзун бўлма”.

4. Яхшини ёмондан ажратолмаган одам ҳар қадамда панд ейди.
5. Ҳаракат кишини мақсадга яқинлаштиради.
6. Дард мардни енголмайди.
7. Вақтни ўзингга бўйсундирмоқчимисан, бир дақиқани ҳам беҳуда ўтказма.
8. Дақиқа ҳам умрнинг бир зарраси.
9. Ўч олишга кетган вақт энг бемаъни вақтдир.
10. Кўнглида ёмонлиги бўлмаган киши ёмонни ўзига яқин тутмайди.
11. Ҳавас билан ҳасаднинг ораси бир қадам.
12. Иккилангандан таваккал қилган яхши.
13. Яхшининг қадрига етмаганнинг куни ёмонга қолади.
14. Меҳнатнинг роҳати бўлмаса ҳам самараси бўлади.
15. Қўлидан иш келадиган киши кўчада қолмайди.
16. Кишининг қайсарлиги ўзига қимматга тушади.
17. Бир сўз билан қолган кўнгилни минг сўз билан олиб бўлмайди.
18. Мардлик тилда эмас, дилда бўлади.
19. Бировни аҳмоқ қилган аслида ўзининг аҳмоқлигини кўрсатган бўлади.
20. Бировни айблаш ўзини оқлашдир.
21. Ўзини оқлашга ҳамма ҳам устаси фаранг.
22. Айбларингни билмоқчимисан, бошқаларга қулоқ тут.
23. Ёмонга тенг келаман, деган ютқизади.
24. Дунёда яхши одамлар ҳам кўп. Ана шу ишонч билан яшасанг, кўнглинг ҳамиша чароғон, йўлинг очик бўлади.
25. Ўғрининг тўғриси йўқ.
26. Бировларга орқа қилиб яшаш – ожизлик аломати.
27. Зўр келганда бир йилда битмаган иш бир кунда битади.
28. Бир текисдаги режали меҳнат охир-оқибат кишини мақсадга еткази.
29. Хаёл бўлиндими, иш унмайди.
30. Кўнгил хотиржам бўлса, одам учун бундан ортиқ бахт йўқ.
31. Кўнгли тор одам узокқа боролмайди, ўзини-ўзи адо қилади.
32. Фикри бор кишининг жим туриши қийин.
33. Ҳисоб-китобсиз одам узокқа бормайди.
34. Ҳеч кими йўққа ҳам мерос топилади.
35. Ўтмиш ҳамиша ширин хотираларга бой бўлади.
36. Тушкунлик – ночорлик ҳосиласи.
37. Шубҳа одамни емиради.
38. Кечиккан фикр беҳуда.
39. Ортиқча истаган борида ҳам айрилади.
40. Асосли таҳлиллар ҳақиқатга олиб боради.

БОШҚАЛАР ҲАМ ЭПЛАЙДИ

Бемор шифокор ҳузурига бориб, безовталиқдан шикоят қилди, қилмаса бўлмайдиган бир дунё юмуши борлигини, лекин улгуролмаётганини, ишлар кутиб турмаслигини куюниб айтди. Доктор сўради:

- Бу ишларни бошқа одам қилолмайдами ёки биронтаси ёрдам берса-чи?
- Йўқ, уларни фақат ўзим уддалай оламан. Бошқаси эплашига кўзим етмайди.
- Сизга бир рецепт бераман, – деди доктор. – Унга тўлиқ амал қилсангиз, соғайиб кетасиз.

Бемор рецептни ўқиб ҳайрон қолди. Унда ҳар куни икки соат сайр қилиш, ҳафтада ярим кунни қабристонда ўтказиш тавсия этилганди.

- Сайрни-ку тушундим, лекин қабристонга нега бориш керак? – сўради бемор.

– Қабристонга бориб, дўппайиб турган гўрларга бир эътибор беринг. У ер ўзини ҳаммадан керакли деб билган одамлар билан тўла. Сиз ҳам қабрга киргач, фақат мен қодирман, деб ўйлаган ишларингизни бошқалар давом эттираётганига гувоҳ бўласиз...

ИНСОН ҲАЁТИНИ БАРБОД ҚИЛУВЧИ ИЛЛАТЛАР

- Имонсизлик, инсофсизлик, виждонини пулга сотиш.
- ота-онага оқ бўлиш, уларни норози қилиш, дилларини оғритиш.
- Аллоҳга ибодат қилмаслик, фақат дунё учун яшаш, охиратни унутиш.
- ҳаром-хариш ишларга қўл уриш, нопок нарсалар истеъмол қилиш.
- қариндошлари билан борди-келдини узиш.
- одам ўлдириш.
- ўз жонига қасд қилиш.
- риё (хўжакўрсинлик), кибр (мақтанчоқлик), манманлик.
- тақдирдан нолиш.
- зўравонлик, ҳаддан ошиш.
- қўл остидагиларга инсофсизлик қилиш, бировга зуғум ўтказиш.
- ғафлат, жаҳолат, разолат.
- номардлик.
- нафс балосига учиш.
- молпарастлик.
- ичкилик, кашандалик, наркотик моддалар истеъмоли.
- мансабпарастлик, шуҳратпарастлик.
- порахўрлик, судхўрлик.
- тарозидан уриш, бировнинг ҳақини ейиш, ўғрилиқ, йўлтўсарлик қилиш.
- етимнинг молини ноҳақ ейиш, қўшнисига озор бериш, одамларга зулм қилиш.
- кайф-сафога берилиш, масъулиятни унутиш.
- очкўзлик, хасислик, шахватпарастлик.
- ёлғончилик, маддоҳлик, тилёғламалиқ.
- тамагирлик.
- макр-ҳийла, алдов.
- хиёнат, аҳдга вафо қилмаслик.
- ихтилоф, тортишув, беҳуда баҳс-мунозара қилиш.
- ғийбат, тухмат, бўхтон, иғво, чақимчилик, хусумат, вайсақилиқ, лаънатлаш, масхаралаш, сирни фош қилиш, ёлғон ваъда бериш.
- ҳасад, ичиқоралиқ.
- яхшилигини миннат қилиш.
- одамлар орқасидан гапириш, гап пойлаш, жосуслик қилиш.
- динини, оиласини, ватанини ҳимоя қилмай душмандан қочиб кетиш.
- сеҳр-жоду, мунажжимлик билан шуғулланиш, фолбинлар гапига ишониш.
- аҳли аёлини бегоналардан қизғанмаслик, даюслиқ.
- зино, фаҳш ишлар.
- покдомон аёлларни бузук ишларда айблаш, уларга тухмат қилиш.
- либоси билан манманлик қилиш, авратини беркитмаслик, очиқ либосларни кийиш, уятсизлик, ҳаёсизлик.
- ўзини одамларга кўз-кўз қилиш, хўжакўрсинга амал қилиш, одамлардан мақтов эшитиш пайида бўлиш.
- иши юришиб турганида ҳадидан ошиш, бошига мусибат тушганида дод-вой солиб тақдирдан нолиш.
- узун орзу-ҳавас кетидан қувиш, бойликни жонидан ортиқ яхши кўриш, дунёга берилиш, охиратни унутиш...

ИНСОННИ БАХТЛИ ҚИЛУВЧИ ХИСЛАТЛАР

- Мустаҳкам имон, соғлом эътиқод.
- эзгу амаллар, савобли ишлар.
- инсоф, виждон.
- адолат.
- холислик.
- илм-маърифат.
- одоб-ахлоқ.
- меҳр-муҳаббат.
- раҳмдиллик.
- ҳалоллик, покдомонлик.
- озодалик.
- ҳаё, ибод, иффат.
- сабр-тоқат.
- бағрикенглик.
- саховат, ҳиммат.
- камтарлик.
- камгаплик.
- одабийлик, инсонпарварлик.
- мардлик.
- ростгўйлик, тўғрилик.
- ғайрат-шижоат.
- меҳнатсеварлик.
- меҳмондўстлик.
- шукр қилиш.
- тилни тийиш, сир сақлаш.
- ваъдага вафо қилиш.
- хайрихоҳлик...

БУГУН БАХТЛИСАН!

Оиз Қараний “Маҳзун бўлма” китобида шундай ёзади: “Имон – ғам-қайғуларни кетказувчи, имон – Аллоҳни ёлғиз дегувчилар шодлиги, обидлар тасаллисидир. Ўтган нарса ўтиб кетди. Ўтмиш ниҳоясига етди. У ҳақида ўйлама. Битилган қазои қадарга, тақсимланган ризқ-рўзга рози бўл, хавотирни тарк эт. Огоҳ бўл! Аллоҳни зикр қилиш билан қалблар ором олади, гуноҳлар камаяди. Ғайбларни билувчи Зот рози бўлса, ғам-ташвишлар чекинади.

Бировдан раҳмат кутма, барча ҳожатлар Ундан сўралади. Ҳеч кимга муҳтож бўлмаган мангу тирик Зотнинг савоби сенга кифоя. Қалбингни ҳасад-адоватдан пок тут, дилингдан нафратни, жирканишни чиқариб ташла, ўзингни яхши одамларга яқин тут.

Китоб – энг яхши дўст. Китоблар билан ҳамсуҳбат бўл. Илмни дўст тут, маърифатга ҳамроҳ бўл. Коинот тартиб-интизомдан иборат. Уй-жой, кийим-кечак билан боғлиқ мажбуриятларингда тартибга риоя қил. Бадантарбия билан шуғуллан, дангасаликдан, мақсадсиз яшашдан узоқ бўл, бекорчиликка нуқта йўқ.

Тарихни ўқи, ундаги ҳодисалар ҳақида фикр юрит, хулоса қил. Ҳаётингни янгила, яшаш услубларини ўзгартир, хурофий одатлардан воз кеч. Бадбинлик, омадсизлик, маъюсликни тарғиб қиладиган китобларни ўқима. Парвардигоринг мағфират дарёси кенглигини, бандаларини авф этиб тавбаларини қабул қилишини, ёмонликларни яхшиликка ўзгартиришга қодир Зот эканини унутма.

Қуръон билан яша, уни ёд ол, тиловат қил, тингла, фикр эт. Чунки Қуръон барча ғам-андуҳларнинг энг яхши давосидир. Аллоҳ таолога таваккал қил, ишларни Унга топшир, Унинг ҳукмига рози бўл, Унга мурожаат қил, Унгагина ишон.

Сенга зулм қилганни кечир, сендан узилганга боғлан, эҳсон қил, золимларга ҳалим бўл. Шунда осуда ҳаёт кечирасан. Келажакка ишонч билан қара, ноумид бўлма, Аллоҳ ихтиёрида эканингдан хурсанд бўл. Чунки ғам-алам ёки шод-хуррамликнинг қайси бири сенга фойда эканини билмайсан. Бало-офат сени Аллоҳ таолога яқинлаштиради, дуони ўргатади, сендан кибр, манманлик, фахр туйғуларини кетказди.

Шубҳа-гумонлардан, бузук фикр-хаёллардан узоқ бўл. Дунё ғам-ташвиш, хавотир ҳовлисидир. Аллоҳ таоло сенга етган қайғу, очлик, камбағаллик, касаллик мусибатлари учун ажр-мукофот беради. Мусибатлар кўзни очади, қалбни уйғотади, нафсни тияди, қуликни эслатади, савобни оширади. Фалокатни кутма, миш-мишларга ишонма, уйдирмаларга таслим бўлма...”

БОЙЛИК ЯХШИМИ ЁКИ КАМБАҒАЛЛИК?

Инсон феъл-атвори жуда қизик: ҳеч нарсага рози бўлмайди, на иссиққа кўнади, на совуққа. Камбағаллигида нукул бойиб кетишни, қўлига катта пул тушиб қолганда чиройли уйлар қуришни, шоҳона дастурхонлар солиб, катта тўйлар қилишни, сўнгги русумдаги машина олишни орзу қилади. Боласига ҳам тинмай: “Бойиб кетсам, уни обераман, буни совға қиламан”, деб ваъдалар беради. Бир куни келиб бойиб ҳам кетади, аввал орзу қилган ҳамма нарсасига эришади. Ҳатто ўзи кутганидан ҳам кўп мол-дунёга эга бўлади. “Энди у мақсадига эришиб, хотиржам бўлгандир, неъматларга ғарқ ҳолда мазза қилиб яшаётгандир. Пули йўқлигида орзу қилганидай, оиласини етаклаб жаҳон кезгани саёҳатга жўнагандир ёки мол-дунё билан ўралашиб қолганида унутилган севимли машғулотларига қайтгандир?” деб ўйлаётган бўлсангиз, адашасиз. Унинг аввалги ташвишлари ўн баравар ортиб кетган: қўлга киритган бойлигини қандай қилиб кўпайтириш, уни тажовузлардан асраш, фойдани қайси ишларга йўналтириш ҳақидаги режаларга боши билан шўнғиган.

Пулим кўпайса, тинч-хотиржам яшайман, деб ўйлаганди. Қаёқда! Ҳатто овқатини бемалол ея олмайди. Уйқусида ҳаловат йўқ. Қачон одамларга ўхшаб дам олганини эслолмайди ҳам. Ана шундай кунларнинг бирида миясидами, қалбидами, онгидами нимадир “чирс” этиб узилиб кетгандай бўлади, тўплаган, жонидан ҳам азиз қилиб асраган, уни кўпайтириш учун ҳамма нарсадан воз кечиб елиб-югурган мол-дунёси бирданига кўзига хунук кўриниб қолади. Шунча умрини бефойда ўтказиб юборгандай надомат чекади, кўнгли камбағал одамларникига ўхшаган оддийгина уйларни, камтарона турмушни, фақирона ҳаётни кўмсаб қолади.

Мисрлик бир давлатманд киши Қоҳиранинг бойлар яшайдиган маҳалласидаги шоҳона уйи деразасидан ташқарига қараб афсус билан шундай деган экан: “Мен бир нарсага сира тушунолмадим: уйим, жиҳозларим гард юкмаган ҳолатда тоза, энг сара, покиза овқатларни ейман, лекин бошим касалдан чикмайди. Анави дехқонлар тупроқ ичида туғилиб, ирkit кўчада улғаяди, овқатини чанг-тўзон ичида еб, лойқа сувни ичиб кетаверади, бирортасига балоям урмайди”.

Энди биз камбағал деб ўйлайдиган кишининг аҳволига бир назар ташлайлик: оила бошлиғи эртадан-кечгача тиним билмай ишлайди, аёли ҳам, болалари ҳам унга ёрдамлашади. Улар рўзғорда ҳамма нарсани тежашади: аканинг кийимини ука кияди, каттасининг ўқув қуроллари кичигига қолган, кечаги овқатни бугун иситиб ейишган. Ҳатто битта йўл чиптасидан уч киши фойдаланади. Аммо бирлари ҳеч икки бўлмайди: ейишга пул топилса, кийимга йўқ, кийимга бир илож қилиб жамғаришса, ўқишга маблағ излаб қийналишган. Шунда ҳаммалари баравар фиғон чекишади: “Қайси гуноҳимиз учун биз камбағал қилиб яратилганмиз, қўшнимиз фалончидан қаеримиз кам ахир. Уям ишлайди, биз ҳам ишлаймиз, унинг ҳам олтита боласи бор, биз ҳам шунчамиз. Аммо унинг уйи қаср, чет эл жиҳозларини, гаражидаги машиналарини айтмай қўяқолайлик, шуми адолат?!”

Шу ерда бир савол туғилади: бой бўлиш яхшими ёки камбағаллик? Биров: “Бойликка нима етсин, тилинг бурро, мартабанг улуг бўлади, ҳамма сени ҳурмат қилади, истаган нарсангга эришасан, бошқага муте бўлмайсан, яна садақа-эҳсонларни кўп қилиб, Худогаям, бандасигаям яхши кўринасан”, дейди.

Яна бошқаси камбағалликни мактайди: “Камбағалнинг ҳеч қанақа ғам-ташвиши бўлмайди. Бой одам ҳеч қачон иккита нон ея олмаган, иккита костюм кия олмаган, аммо бойлигини қўлга киритгунича соғлиғидан, асабидан, яқинларидан, хотиржамлигидан ажраб бўлган. Камбағалда бунақа

ташвишлар йўқ. Қорнини битта тўйдиради-да, мазза қилиб қотиб ухлайди. Бойларга ўхшаб элликка кирмай туриб қанд, қон босими, юрак хуружи каби касалликни орттириб олмайди”.

Хўш, унда ким ҳақ? Ҳаётда бой бўлган маъкулми ёки фақирликка кўниб кун кечиришми? Моддийатга қул бўлган ғарбликлар ҳамма ишда бойликни, мол-дунёни биринчи ўринга қўйишади. Улар наздида тўкин-сочин яшаш, жамиятда катта мавқега эга бўлиш, обрў-эътибор қозониш, ҳатто оила аъзоларига ёқиш учун бадавлат бўлиш, нима қилиб бўлса ҳам, қандай йўл билан бўлмасин, анча-мунча мол-дунёни қўлга киритиш зарур. Китобларда, газета-журналларда, киноларда бойликни мақташади, бойлар ҳаётининг бор “жозибаси”ни кўз-кўз қилишади, ҳаммани бойлардан ибрат олишга чақиради.

Бунга қарши ўлароқ Шарқ донишмандлиги инсоннинг бахтли бўлиши учун, энг аввало, ҳалол яшаш, ахлоқий мезонларга риоя этиш, одамлар билан муносабатларда олийжаноблик кўрсатишни асосий шартлардан ҳисоблайди. Бойлик, мол-дунё олий мақсадларга эришишда бир восита, бандани синаш учун берилади, дея талқин қилинади. Олимлар мол-дунёга эътибор қилишмаган, одамларни унга қизиқтиришмаган, бойликни керакли жойларга сарфлашга, саховатни, хайр-эҳсонни кўпайтиришга, бойлик тўпланишига йўл қўймасликка чорлашган. Камбағалларга – уларнинг бу ҳолати Яратганнинг улуғ марҳамати, уларни имтиҳон қилаётгани белгиси экани – тушунтирилган, улар сабр-қаноатга, тақдир ёзуғига чидашга чақирилган.

Хуллас, бойлик ҳам, камбағаллик ҳам инсонга берилган неъмат ҳамда синовдир. Бойлик келганда инсонийликдан чекинмай, мол-дунёга қаттиқ муҳаббат қўймай, уни муносиб жойларга сарфлаш, камбағалликда сабр-қаноат қилиш чин инсоний ҳислатдир¹⁰.

ҲИКМАТ

Пул қўлда бўлсин, кўнгилда эмас.

ЎЙЛАБ КЎРДИНГИЗМИ?

Мол-дунёйимиз ортди, аммо ҳузур-ҳаловатимиз йўқолди.

Қулайликлар ортди, аммо вақтимиз камайди.

Дорилар кўпайди, касалликлар озаймади.

Кеч ётиб, эрталаб чарчоқ билан уйғонамиз.

Кам китоб ўқиймиз, кўп телевизор кўрамыз.

Кўп гапирамыз-у, кам эътибор берамыз.

Пул топишни ўргандик, сарфлашни эпловмадик.

Ойга учиб-қайтишни биламыз, лекин қўшнимиз билан кўришишга икки қадам босолмаймиз.

Фазода нималар бўлаётганини биламыз-у, ички кечинмаларимиздан хабаримиз йўқ.

Ҳавони тозалаймиз, лекин руҳларимиз кир.

Режалар тузамиз-у, натижалар кўринмайди.

Шошилишни ўргандик, сабрни ёддан чиқардик.

Танишларимиз кўп, ҳақиқий дўстларимиз кам.

Ютуқларимиз кўп, негадир қувончимиз оз¹¹.

МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШИШНИНГ ОЛТИН ҚОИДАЛАРИ

Вақт – инсоннинг энг катта сармояси. Муваффақият сири ана шу сармоядан унумли фойдаланишда. Сўзимиз исботи учун улуғлар ҳаётига, қилган ишларига назар ташласак, кифоя. Улар вақт исрофидан сақланишган, қандай иш бўлмасин, жиддийлик билан ёндошишган, доим изланишда, интилишда бўлишган. Биз кўпинча вақт етишмаётганидан нолиймиз. Ҳолбуки, улуғлар яшаган давр билан ҳозирги пайтнинг вақт ўлчовлари фарқ қилмайди. Демак, фарқ – ўзимизда.

¹⁰ Манба: Аҳмад Муҳаммад Турсун, “Сиз қандай яшамокчисиз?”, 96-100-бетлар.

¹¹ Манба: “Мусулмонлар тақвими”нинг 2003-йилги 3-сони.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам огоҳлантирганларидек, кишининг бир куни иккинчисига ўхшаши яхшилик аломати эмас. Шунга кўра, мусулмон одам доим изланишда бўлади, ҳар соҳада тараққий этишга интилади. Қуйида бериладиган қоидаларни ўзлаштирсак, вужудимизга ин қуриб олган турли ниқобдаги дангасалик барҳам топиши мумкин. Шунда шояд вақтни тақсимлаш енгиллашса, бизга зерикарли туюлган машғулотлар неъмат эканини англаб, уларга жиддийлик билан ёндошишимизга туртки бўлса, кунларимизга ўзгача ранглар кирса.

1. Ишлаш учун қулай вақтни кутиб ўтирманг. Шуни билинг: ҳар бир кун, ҳар бир соат ишлаш учун қулай вақтдир. Ишлаш учун қулай жой ахтарманг. Шуни билинг: ҳар бир жой ишлаш учун қулай ердир.

2. Бугун қилишингиз керак бўлган ишни, дарсни, вазифани эртага қолдирманг. Чунки ҳар бир куннинг ўзига белгиланган иши бўлади.

3. Бир вақтда фақат битта ишни қилинг, битта дарс, битта китоб, ҳатто бир бўлим устидагина ишланг. Токи диққатингиз бўлинмасин.

4. Бошлаган ишингизни охирига етказмасдан бошқасига ўтманг.

5. Бугунги ишни тугатгандан сўнг эртага нима қилишни режалаштиринг.

6. Ишлашга ўтирган чоғингизда бутун руҳий, жисмоний қувватингиз билан ўзингизни шу ишга бағишланг.

7. Қилаётган ишингизда қийинчилик учраса, уни енгмасдан бир одим ҳам чекинманг. Шуни билинг: ишлаш иштиёқи қийинчиликни енгилдан тугилади. Бу нарса кишига маънавий завқ беради.

8. Ишингизда учраган қийинчиликни олдин бўлиб ташланг, кейин қисмни битта-биттадан, навбат билан ҳал этишга ҳаракат қилинг.

9. Мунтазам ишланг, иш жараёнида узоқ танаффус қилманг. Токи ишлаш қобилиятингиз сусаймасин.

10. Бир иш устида чарчасангиз, дам олиш учун ишингизни ўзгартиринг ёки иш суръатини пасайтиринг. Фақат дам олиш баҳонасида асло бекор ўтирманг. Ҳатто таътил ойларида ҳам оз бўлса-да ишланг.

11. Иш унумини иш устида ўтказган вақтингиз билан ўлчаб, “Бугун шунча соат ишладим, етади”, деманг, ишнинг натижасига қаранг.

12. Кўпроқ фикр қилинг. Зеро, ишлаш ҳаракат қилиш ёки ўқиб-ёзишдан иборат эмас.

13. Бирор ишни бошлаганингизда шошма-шошарлик қилманг, сингдириб, ҳазм қилиб ишланг, ўрганинг.

14. Бугун нима қилганингизни, қандай натижаларга эришганингизни ўйламасдан, эртага нима иш қилишни режалаштирмасдан уйкуга кетманг.

15. Жаҳл пайтида ҳеч қачон бирор иш қилишга бел боғламанг, ғазабингиз босилишини кутинг.

16. Бир ишни қилиш-қилмасликда қатъий қарорга келолмасангиз, унинг фойдали, зарарли томонларини яхшилаб ҳисоблаб кўринг, фойдаси кўп, зарари камини танланг.

17. Сабрли бўлинг. Тома-тома кўл бўлур. Томчилар бир жойга тушавергач, охир-оқибат тошни ҳам емиради.

18. Ёши улуғлар тажрибасидан фойдаланинг, тажрибадан ўтган нарсаларни бекорга яна тажриба қилишга киришманг.

19. Ишни бошлашдан олдин яхшилаб ўйланг, сўнгги пушаймон фойда бермайди.

20. Ҳаётингиз, танлаган йўлингиз ҳақида иккиланиб нажот ахтарган пайтингизда, маслаҳат сўрайдиган одамни тўғри танланг.

21. Ютуғингиздан мағрурланманг. Чунки, мақтаниш келажакдаги ютуқларнинг энг катта душманидир¹².

ҲИКМАТЛАР

1. Одам кўнглига туғиб, ўз олдига аниқ мақсад қўйса, тилакнинг машаққатли йўллари яқин бўлади (Юсуф Хос Ҳожиб).

¹² Манба: Маҳмуд Асъад Жўшон, “Ўқув ва ёзув малакаси”, 17-20-бетлар.

2. Одам интиладиган чўкки тоғ чўккиси сингари булутлар орасида эмас, ерда бўлади (Абдулла Қаххор).

3. Аслида ҳаётда бирор мақсад билан яшашнинг ўзи – бахт. Мақсадсиз яшаш шундай кўргиликки, у ҳеч кимнинг бошига тушмасин! Кишида мақсад бўлса, унга эришиш йўлида курашиш, машаққат чекиш, таъна-дашномлар эшитиб куйиб-ёниб юриш ҳам – бахт (Эркин Воҳидов).

ХОРҒИНЛИК САБАБЛАРИ

Илм-фан, техника тараққий этган ҳозирги замонда кўпчилик ўзини негадир ҳорғин, лоҳас ҳис қилади. Ҳатто мириқиб дам олгандан кейин ҳам чарчоқ тарқамагандек туюлади. Бунинг сабаби нимада?

Хорғинлик асосий сабабларидан бири – орзу-ҳаваснинг кўплиги. Инсон орзусининг чегараси йўқ. Чунки нафс ҳеч қачон тўймайди. Унга қанча кўп бўлса, шунча яхши. Энг ёмони, ҳавойи нафс бора-бора кишини ўзининг қулига айлантириб олади.

Қалбдаги орзулар фақат ширин ҳаёл суриш билан рўёбга чикмайди. Бунинг учун кўп маблағ, яъни пул керак. Пул топиш учун эса тинимсиз елиб-югуриш лозим. Айниқса, бировлардан ортда қолмай деб данғиллама тўй қилиш, қўшнисидан кам жойи йўқлигини кўрсатиб қўйиш учун баланд-баланд иморатлар қуриш учун озмунча сарф-харажат қилинадими?! Имкони борлар қийналмай қилади бу ишларни. Аммо қурби етмайдиганлар баланд дорга осилиб, орзулар ортидан қувишлари жуда қимматга тушади: ҳузур-ҳаловатларини кетказди, ўзларини ҳорғин қилади, ҳаётларини ғам-ташвишларга кўмиб ташлайди.

Хорғинликнинг яна бир сабаби – гуноҳ-маъсият. Зино, ўғрилик, қаллоблик, ёлғончилик, иккиюзламачилик каби гуноҳлар киши танасини чарчатибгина қолмай, қалбига қора доғ туширади, дилини хира қилади, руҳий тушкунликка олиб боради. Айниқса, бировнинг дилини оғритган, ўзгалар ҳақини еган ҳаромхўр кимсанинг руҳий, тиббий ҳолати тубдан ёмонлашади.

Оғзига келганини гапириш, вайсақилик ҳам ҳорғинликка сабаб бўлади. Ўрни келганда фойдали гапни гапириш киши учун фазилат. Бироқ, ҳаддан ташқари кўп гапириш одамни чарчатади. Бунинг тиббий тарафдан тушунтирадиган бўлсак, овоз ҳосил бўлишида тил, икки лаб, оғиз бўшлиғи, бурун бўшлиғи, юз, пешана суюклари орасида жойлашган қўшимча коваклар, ҳалқум, трахея, бронхлар, ўпка иштирок этади. Қаранг, бир оғиз гап айтиш учун қанча аъзо ҳаракатланади? Агар меъёридан ортиқ сўзланса, одам чарчайди, ҳолдан тояди. Устига-устак, кўп гапириш қалбни қорайтиради, ғийбат, ёлғон-яшиқ сўзлар сабаб елкага тоғдай гуноҳлар юкланади. Бунда ҳам тана чарчайди, ҳам қалб қораяди. Кўнгил безовталиги, дил хиралиги мана шундан келиб чиқади.

Кўп овқат ейиш, майшатга берилиш ҳам инсонни ҳолдан тойдиради. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам таомни меъёрида ейишни тайинлаганлар. Шифокорлар ҳам ҳаддан ташқари кўп овқат ейишдан қайтаришади. Чунки ортиқча таом асаб тизимини заифлаштиради, ичакларга оғирлик юклайди, овқат ҳазм бўлишига салбий таъсир кўрсатади.

Одатда, биз бакувват бўлиш учун кўпроқ таом ейишга ҳаракат қиламиз. Аслида ортиқча таом инсонга қувват бағишламайди, аксинча кучини қирқади. Нега десангиз, жигар, ошқозон овқат ҳазм қилиш учун анча куч сарфлайди. Кўп овқат еган одамнинг қуввати овқат ҳазм қилишга кетиб қолади.

Шу билан бирга, овқатни вақтида истеъмол қилиш ҳам керак. Кўпчилик кечки овқатни вақтидан анча ўтказиб (уйқуга ётишдан олдин) истеъмол қилади. Бизнинг шароитда кечки овқат шомдан кейин ейилади. Устига-устак, одатда кечки овқатга ош ва шунга ўхшаш секин ҳазм бўладиган таомлар тайёрланади. Аслида ухлашдан камида 2-3 (иложи бўлса, 4-5) соат олдин овқатланиш тавсия этилади. Ота-боболаримиз кечки таомни аср билан шом орасида тановул қилишган.

Хорғинлик сабабларидан яна бири – ҳасад, носоғлом рақобат, бир-биридан ўзишга ҳаракат қилиш. Ўз мавқеъини ошириш, мол-дунёсини янада кўпайтириш учун одамлар бир-бирлари билан тинимсиз рақобатлашади, бири бошқасидан ўзишга, ҳечам ортда қолмасликка зўр бериб тиришади. Бу ишлар ижобий маънода, меъёрида бўлса, майли. Аммо кўп ҳолларда ўзаро рақобат ҳасад оқибатида келиб чиқади. Бундай кимўзар ўйини асаб толаларини чарчатади, инсонни ҳолдан тойдиради.

Шуни ёдда тутайлик: ҳасад, адоват, гина-кудурат, тушкунлик, ваҳима, васваса (ҳеч кимдан кам эмасман, деган фикр) танани ҳам, миёни ҳам толиқтиради. Оқибатда одамнинг қуввати камаяди, асаби бузилади, соғлиғи ёмонлашади.

Ризқ ҳақида хавотирли ўйлар, умидсизлик ҳам одамни ҳорғин қилади. Инсон руҳий ҳолати моддий ҳолатидан устун туради. Зеро, тушкун кайфият ҳар қандай бақувват танани ҳам букиб қўяди. Руҳан соғлом одам ҳарчанд заиф бўлса-да, муаммоларга қарши курашишда ўзида куч топа олади.

Мўмин банда ризқ ҳаракатида бўлади, Аллоҳ таоло ҳар бир тирик жонзот ризқини етказиб туришига аниқ ишонади. Ризқ ҳақида хавотирли ўйлар шайтоннинг васвасасидир. Бу нарса инсонни қаноатдан айро қилади, ўзини ортикча уринтиради, бутун умрини тирикчиликка бағишлашга мажбур этади. Бу ўз-ўзидан ҳорғинликка сабаб бўлади. Қолаверса, фақат тирикчилик кетидан елиб-югурадиган одам секин-аста маънавий оламдан узилиб қолади. Имон-эътиқоддан, илм-маърифатдан йироқ одамда ҳузур-ҳаловат бўлмайди.

БАРВАҚТ ТУРИШГА ОДАТЛАНИНГ!

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам: “Ё Аллоҳ! Умматимнинг барвақт қилган ишларига барака бер!” деб ҳақимизга дуо қилганлар. Бу дуо мағзини чаққан ота-боболаримиз вақтли туришга одатланишган, тонгдан ишга киришишган. Натижада кўп ютуқларга эришишган. Улар фарзандларини ҳам шунга ўргатиб боришган. Миллий урф-одатларимизга кўра, келинлар эрта тонгдан кўчаларга сув сепишади, ҳовлини, кўчаларни супуриб-сидириб, саранжом-саришта қилиб қўядилар, ахлатларни олиб, ёғ тушса ялагудек топ-тоза ҳолга келтирадилар. Бу ишларда кўп хайр-барака бор.

Инсон эрта тонгда туриб, юз-қўлини ювиб, Яратганга шукроналар айтиб, ибодатдан сўнг ишга киришса, иши баракали бўлади. Бу ҳамма соҳага тегишли. Илм олишни мисол қилиб келтирадиган бўлсак, тонг саҳарда китоб ўқилса, маълумотлар хотирада яхши сақланади. Чунки уйқу вақтида дам олган миёна маълумотларни яхши қабул қилади.

Динимиз таълимотларига кўра, инсон барвақт уйқудан туриб, ишларини бажариб, хуфтондан сўнг эртароқ уйқуга ётади. Иложи бўлса, шомдан кейин кўчага чикмаган маъқул. Айниқса, болаларни шом пайтида ташқарига чиқармаслик таъкидланган. Чунки шом пайтида жинлар ер юзи бўйлаб тарқалади. Улар болаларга зиён етказиб қўйиши мумкин. Эътибор берсангиз, бемаҳалда кўчада санқиб юрганларга жин текканини, турли руҳий касалликларга чалинганини кўрамиз. Шариат кўрсатмасига амал қилинса, бундай нохуш ҳолатлар олди олинади.

Ҳадиси шарифларда айтилишича, хуфтондан кейин ўзаро гаплашиб ўтириш, беҳуда ишлар билан машғул бўлиш маъқул эмас. Айрим одамлар тун ярмигача телевизор кўриб, алламаҳалда уйқуга кетади. Натижада эрталаб жуда кеч уйғонади. Бундай кишилар рўзғорида барака, ишида унум бўлмайди. Бунақа ҳаёт тарзи киши соғлиғига ҳам зарар келтиради.

Ҳадиси шарифда шундай дейилган: “Ризқ талабида барвақт ҳаракат қилинлар! Зеро, эрталабдан ҳаракат қилиш барака, муваффақият келтиради” (Имом Табароний ривоят қилган).

Баъзи одамлар ризқи торлигидан шикоят қилади, “Қанча ҳаракат қилсам ҳам бирим икки бўлмайди!” деб зорланади. Уларнинг ҳолатига қуйидаги ҳадиси шариф изоҳ беради.

“Тонгги (уйқу) ризқ (келиши)ни тўсади” (Имом Аҳмад ривоят қилган).

Ким кунини хайрли сурада бошласа, қолган қисми ҳам хайрли бўлади, ишлари бароридан келади, Аллоҳ тарафидан ўша банда ризқига барака берилади. Ривоятларда келишича, қуёш чикқунча бўлган вақт оралиғида ризқлар тақсимланади. Ризқ тақсимотида иштирок этмаган банда ундан маҳрум бўлган билан барабар. Чунки тонг отгач ҳам уйқудан уйғонмаган банда ўрнидан ланж, дили хира бўлиб туради. Натижада унда ғайрат-шижоат бўлмайди, бирон ишни ҳафсала билан қилмайди. Шунинг учун ризқидан барака кетади.

АГАР ҚЎЛИНГИЗДАН КЕЛСА...

Ҳаётнинг лаззати “Ема, ичма, бўл бахил, бой бўлмасанг – мен кафил”, деган номаъқул сафсатага амал қилиб, тишнинг кирини сўриб ўтиришда эмас ёки ҳалол-ҳаромнинг фарқига бормай, мол-дунё тўплаб, очкўзлик қилиб, кўп еб, қориб силаб, тиш кавлаб, ағанаб ётишда ҳам эмас.

Инсон умри – қисқа. Буни ҳаммамиз биламиз. Ҳаёт жуда тез ўтиб кетади. Ўтган кунимиз қайтиб келмайди. Шундай экан, дунёга келиб, бировга яхшилик қилишдан кўра лаззатлироқ иш бормикан дунёда? Шунинг учун ҳам доно халқимиз “Ҳожат чиқар – қоқилмайсан, қилич келса – чопилмайсан” деб жуда тўғри айтган.

Агар қўлингиздан келса, йиқилган кишиларни турғазиб қўйинг, чарчаган одамнинг оғирини енгил қилинг, бирон нарсага муҳтож одамни кўрсангиз, ёрдам қўлини чўзинг, ақл сўраганнинг маслаҳатгўйи, йўл сўраганнинг раҳнамози бўлинг.

Агар қўлингиздан келса, ахлоқий гўзалликда одамлар сараси, ақлирасоликда олимлар доноси бўлинг. Эл-юртдан четлашманг, ҳар қадамда кўрганларингизни ёру дўстларингиз билан баҳам кўринг.

Агар қўлингиздан келса, ўйлаб гапиринг, сўзингизда ҳаққонийлик, қатъият бўлсин, маъноли сўзлаб яхши натижани кўзланг.

Агар қўлингиздан келса, ота-боболаримизнинг “Кўп ўйла, оз сўйла” мақолига риоя этинг, сўзингиз ишингизга монанд бўлсин, ақлий, жисмоний меҳнатдан қочманг, ишнинг кўзини билинг, сўзнинг маъзини топинг, қийинчиликдан кўрқманг, ютуғингиздан ҳаволаниб кетманг, ўзингизни ҳас-чўпдан пастга урманг, мағрурланиб тўғри йўлдан оғманг.

Агар қўлингиздан келса, янгича фикрлашга, янгича ишлашга, ҳулосалар чиқаришга одатланинг, ҳалол меҳнатингиз, соф виждонингиз, расо ақлингиз, яхши ҳулқ-атворингиз билан халқ ишончини оқланг.

Агар қўлингиздан келса, “Бешикдан қабргача илм изла” буйруғига амал қилиб, барча илмларни ўрганинг, билганларингизни ёш авлодга ўргатинг¹³.

КАТТА МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШГАНЛАРНИНГ ЭРТАЛАБКИ ОДАТИ

Ҳаётда кўп муваффақиятга эришган одамларга хотиржам яшаш, бахтли бўлиш, янада унумли ишлаш учун нима ёрдам беради? Хусусан, улар тонгда нималар қилади? Келинг, шулар билан танишиб чиқамиз.

1. Эрта уйғониш.

Вақт ниҳоятда кадрли неъматдир. Буни тушунган муваффақият соҳиблари саҳарги 5:30, 4:30, ҳатто 4:00 да туришга одатланишган. Улар нафақат вақт устидан ҳукмронлик қилишади, балки муҳим ишларни эртароқ бошлашади.

Шундай экан, уйқудан вақтлироқ туришга одатланинг, уйғониш вақтини ҳар куни 15 дақиқа ортга суриб, секин-аста эрта туришга ўрганинг.

2. Машқ бажариш.

Эрталабдан жисмонан тетик бўлиш учун енгил машқлар бажаринг. Машғулотлар сизни фақат соғлом қилибгина қолмай, иродангизни мустаҳкамлайди, стрессларга курашувчанлигингизни оширади.

Машқ қилиш учун вақт белгилаб олинг. Бир соат шуғулланиш сизни чарчатиб қўйиши мумкин. Шунинг учун 10 дақиқа югуриш, юриш, турли машқлар бажариш етарли.

3. “Қувват учун муддат” соати.

Интилишингиз сўнмаслигига ҳеч ким кафолат бермайди. Шунинг учун доим ўзингизни илҳомлантириб туринг. Буни яхши билган муваффақиятли инсонлар ўзларидаги ғайратни ошириш учун анча вақт сарфлайдилар. Ахир сиз бирор вазифани бажаришда давом этишингиз учун руҳан тайёр бўлишингиз керак. Шундай экан, бир оз вақтни шижоатингизни оширишга хизмат қиладиган ҳикоялар, машҳур инсонлар ҳикматларини ўқишга ажратинг.

4. Қийин ишни аввал бошлаш.

Муваффақиятли шахслар иродаси тонгда айни уйғоқ ҳолда бўлади. Шундан фойдаланиб, улар ўзлари учун энг мураккаб вазифани бажариб оладилар. Натижада ишни битириш анча силлиқ кечади.

Шу боис ҳар кун учун энг қийин бир вазифани танлаб, уни нонуштагача бажаришни одат қилинг.

¹³ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2013 йилги 2-сони, 3-4-бетлари.

5. Турмуш ўртоғи билан мулоқот қилиш.

Эрталаб маълум вақтни турмуш ўртоғингиз билан алоқани тиклаш ёки мустаҳкамлашга ажратинг. У билан режаларингиз, молиявий аҳволингиз, ҳатто қизиқишларингиз ҳақида суҳбатлашинг. Бу, сизга улар ҳаётида ўз ўрнингизни сақлаб қолишга ёрдам беради. Айни тонг чоғида фикрлар жамланган бўлади. Шунинг учун эр-хотин суҳбатини анъанага айлантириш жуда муҳим.

6. Пухта режа ишлаб чиқиш.

Вақтингиздан бир неча дақиқасини бугунги кунингиз йўналишини белгилаб олиш учун бағишламасангиз, қандай қилиб кунингиз унумли бўлишини таъминлайсиз? Ҳаётдаги мақсадларингизни бир бор кўз олдингизга келтириб, келгуси кун асосий вазифаларини кўриб чиқинг. Бунга 10 дақиқа ажратишни одат қилсангиз, ишларингиз тартибли бўлади, кунингиз тушкунликларсиз ўтади.

7. Мияни “тозалаш”, мулоҳаза юритиш.

Сукут сақланг, дуо қилинг, турли ёмон фикрларни миянгиздан чиқариб ташланг. Ёдда тутинг: 90 фоиз касалликлар сиқилиш оқибатида келиб чиқади. Шундай экан, кўнглингизни хира қиладиган нарсаларни унутинг.

8. Вақтни болалар билан ўтказиш.

Фарзанди борлар учун муҳим маслаҳат. “Мени болам бирпасда катта бўлиб қолди-я! У билан кўп вақтимни ўтказолмадим”, деб афсусланадиган ота-оналардан бирига айланиб қолманг. Эрта тонгда қизалоғингиз ёки ўғлингизга кийинишда ёрдамлашинг, ўзгачароқ нонушта тайёрлаб беринг, уларнинг орзулари ҳақида суҳбат қурун. Ишингиз оилавий ҳаётингизга ҳалақит бермасин¹⁴.

ҚЎЛИНГИЗДАН КЕЛАДИГАН 20 ТА ФОЙДАЛИ ИШ

Соғлом турмуш тарзига эришиш учун психологлар қуйидаги 20 та фойдали ишни кун тартибига киритишни тавсия этишган:

1. Доим бир хил вақтда ухланг, бир хил вақтда уйғонинг.
2. Нонушта, тушлик, кечки овқатни ҳар куни бир вақтда тановул қилинг.
3. Бир суткада 8 соатдан кўп ухламанг.
4. Ётишдан олдин бир оз пиёда юринг, тоза ҳаводан баҳраманд бўлинг.
5. Кун давомида камида 1,5 литр сув ичинг.
6. Ҳар куни мева-сабзавотлар енг.
7. Ётишдан олдин бир стакан қатик ичинг.
8. Кун давомида компьютердан 2 соатдан ортиқ фойдаланманг.
9. Ташки кўринишингизга эътибор беринг.
10. Саҳарда югуринг ёки пиёда юринг.
11. Спорт билан шуғулланинг.
12. Табассум қилинг.
13. Ҳар куни 5 та янги сўз ўрганинг.
14. Ҳар куни уйингизни тартибга солинг, кераксиз нарсалардан воз кечинг.
15. Эрталабки бадантарбияни қанда қилманг.
16. Ҳар куни янги нарса ўрганишга ҳаракат қилинг, бугунги кунингиз кечагисидан фарқ қилсин.
17. Ҳар куни камида 10-15 саҳифа китоб ўқинг.
18. Ўзингизда сабр-қаноат фазилатини шакллантиринг.
19. Инсонларга чиройли муомалада бўлинг.
20. Фақат яхши ният қилинг.

2-БЎЛИМ. ФАРОҒАТ ҚАСРИ БАХТЛИ ҲАЁТ САРИ

¹⁴ Манба: www.xabardor.uz

Никоҳ инсон ҳаётидаги энг муҳим бурилиш нуқтаси саналади. Чунки, алоҳида яшаган икки инсон ҳаёти никоҳдан кейин бирлашади. Энди, “мен” ва “у” эмас, “биз” деган тушунча пайдо бўлади. Никоҳ билан икки вужуд, икки қалб бир тан, бир жонга айланади. Буни “оила” дейилади. Муҳаббат билан қурилган оила аъзолари ҳузур-ҳаловатда яшайди. Оиласи тинч инсон қалби хотиржам бўлади. Зеро, ўз уйини фароғат қасрига айлантиролмаганлар оиладан ташқарида ҳам бахтга, ютуққа эришолмайди. Муваффақият сари илк одим оиладан бошланади. Шу маънода, қуйида никоҳ ҳамда оилавий бахт ҳақида суҳбатлашамиз.

УЙЛАНИШ ҲУКМИ

Кишининг жинсий қуввати, эркаклик масъулиятини адо эта олишига кўра, уйланиш ҳукми беш хил бўлади:

1. Фарз. Маҳрга, аёл нафақасига етарли моли бор, хотинга зулм қилмайдиган, уйланмаса, зинога кетиши аниқ, фақат уйланиш билан зинодан сақлана оладиган кишилар учун уйланиш фарздир. Бундай эркаклар уйланмай юрсалар, қаттиқ гуноҳкор бўладилар.

2. Вожиб. Маҳрга, аёл нафақасига етарли моли бор, уйланса, хотинини боқа оладиган, унга зулм қилмайдиган, уйланмаса, зинога кетиш хавфи бор кишилар учун уйланиш вожибдир. Бундай кишилар ҳам уйланмасалар, гуноҳкор бўладилар.

3. Суннат. Маҳрга, аёл нафақасига етарли моли бор, хотинини боқишга қодир, унга зулм қилмайдиган, жинсий муносабатга лаёқатли, уйланмаса ҳам ўзини зинодан сақлай оладиган кишилар учун уйланиш суннатдир. Бундай кишилар уйлансалар, савобга эришадилар, уйланмасалар, гуноҳкор бўлмайдилар.

4. Ҳаром. Маҳрга, аёл нафақасига қурби етмайдиган, уйланса, хотинини боқа олмайдиган, унга зулм қилиши, жинсий лаёқатсизлиги аниқ кишилар учун уйланиш ҳаром. Бундай кишиларнинг уйланиши жоиз эмас.

Агар жинсий алоқага қодир бўлса-ю, бироқ етарли маблағи бўлмаса, уйланишга имкон топгунича рўза тутати. Чунки рўза инсонни ножоиз ишлардан сақлайди.

5. Макруҳ. Уйланса, аёлини керакли нарсалар билан таъминлай олмаслик, жинсий алоқага ярамаслик эҳтимоли кўпроқ кишилар учун уйланиш макруҳдир.

НИКОҲДАН КЎЗЛАНГАН МАҚСАД НИМА?

“Никоҳ” сўзи “қўшилиш”, “киришиш”, “боғланиш” маъноларини билдиради. Эр-хотин ўртасини боғловчи битимга “никоҳ” дейилади. Чунончи, бирга турмуш қуришлари учун шаръий тўсиқ бўлмаган аёл билан эркакнинг бир-биридан лаззат олишларини ҳалол йўлга солувчи битим никоҳдир.

Никоҳ акди (шартномаси) битимларнинг энг яхшиси саналади. Зеро, никоҳ икки инсон ўртасини меҳр-муҳаббат риштаси билан боғлайди. Никоҳ зурриёт қолдиришга биринчи қадам, жинсий аъзони бузуқликдан сақлаш йўлидир.

Никоҳ шарафли, муборак ақддир. Аллоҳ таоло уни бандалари фойдаси, эзгу мақсадларга эришишлари учун жорий қилган.

Никоҳдан кўзланган муҳим мақсад зурриёт қолдириш, ҳаромдан сақланишдир.

1. Зурриёт қолдириш.

Уйланишни истаган кишининг биринчи мақсади Яратганга ибодат қиладиган, ҳақиқа дуо қиладиган, инсонлар ўртасида номини сақлайдиган солиҳ фарзанд кўриш бўлиши лозим.

2. Ҳаромдан сақланиш.

Уйланишдан энг асосий мақсад шаҳватни қондиришгина бўлмай, зинодан, бошқа бузуқликлардан сақланиш ҳамдир. Шаҳватни тўғри қондириш бандани ҳаромдан сақлайди. Инсон бутун фикрини шаҳватни қондиришга қаратиб, такрор-такрор жимо қилишга берилса, мақсади ўзини зинодан сақлаш бўлмаса, унинг хайвонлардан қандай фарқи қолади?!

Шундай экан, ўзаро жинсий ором олишда эрда ҳам, аёлда ҳам тўғри мақсад бўлиши керак. Бу мақсад ҳаромдан сақланиш учун шаҳватни ҳалол йўл билан қондиришдир. Аммо уйланишдан муроди

фақат жинсий кўшилиш ҳаваси бўлган, бундан бошқа фикри йўқ одамлар учун уйланиш фақат шахвоний ҳирсни оширади. Улар ўзларининг ҳалол аёллари билан қаноатланмайдилар, балки ҳаромга оғиб кетадилар¹⁵.

КУЁВ БЎЛИШ ОДОБЛАРИ

Ҳар бир йигит ҳаётидаги энг унутилмас дамларни кутади, тўй кунига ўзгача тайёргарлик кўради. Куёв бўлди, дегани ота-онасидан ташқари яна битта оилага эга бўлди, ўзининг мустақил ҳаётини бошлади, деганидир. Шундай экан, тўйдан олдин ҳар бир йигит ўзининг ҳаёт йўлини танлаши, оиласини моддий таъминлай оладиган ҳолатда бўлиши керак. Зеро, йигитнинг касб-кори тайинли, билими ёки қўлида ҳунари бўлса, қийинчилик кўрмай яшайди.

Авваллари тўйдан олдин йигит-қизнинг бир-бирига қай даражада муносиблиги яхшилаб ўрганилган, етти аждоди обдон сўраб-суриштирилган. Қолаверса, йигитларга ўтин ёрдириб синаб кўрилган. Афсуски, ҳозирда бу удумлар унутилиб, унинг ўрнига асосий эътибор қўша-қўша латта-путта, мебел, уй жиҳозларига қаратилган. Натижада икки ёшни қовуштириш учун жуда катта сарф-харажат талаб қилинмоқда, ортиқча оворагарчиликлар келиб чиқмоқда. Энг ёмони, тўй қилишда асосан моддий эътибор қаратилгани учун арзимас сабаблар билан оилалар ажралиб кетмоқда. Ваҳоланки, тўйга фақат моддий тарафдан эмас, маънавий-руҳий томонлама ҳам тараддуд кўрилади.

Оила қуриш арафасида турган йигитлар қуйидагиларга эътибор беришларини тавсия этамиз:

1. Оила қуришдан олдин оилани бошқариш ҳақида ўйланг, унга тайёр бўлинг. Чунки мустақил оила кургандан кейин уни бошқариш, ота-онага “юк” бўлмаслик керак. Агар ўғил тўйдан кейин ҳам ота-онасига оғирлигини солаверса, хотини, фарзандлари олдида обрўи қолмайди. Бу нарса аёлининг унга нисбатан муносабати ўзгаришига, фарзандлари тарбияси бузилишига олиб боради.

2. Тўй арафасида қаллиғингизга, унинг ота-онасига қиз томондан келадиган сарпо-сурук, совға-саломларга қараб баҳо берманг. Сиз йигитсиз. Ўз ғурурингиз, ориятингиз бўлсин. Моддий буюмларни деб ўзингизни ерга урманг, бўлажак қайнотангиз мулкига кўз олайтирманг, тама қилманг, ҳалол меҳнатингиз орқасидан кун кўришни ўйланг, бировга юк бўлманг.

3. Оила қуриш сирларини тортинмасдан сўраб-суриштинг, китоблардан ўқиб-ўрганинг, тежамкор бўлинг, исрофгарчиликдан сақланинг, топиш-тутиш, бозор-ўчар қилиш ҳадисини олинг.

4. Аёл кишининг дили нозик бўлади. Ҳадеб келинни уйда ёлғиз қолдириб, кўчама-кўча юрманг, улфатлар билан овора бўлиб аёлингизни эътиборсиз қолдирманг. Ишдан кейин дарҳол уйга қайтинг. Ортиқча улфатчилик баднафсликка олиб боради. Баднафслик эса саломатлик кушандасидир.

5. Турли мишмишларга ишонманг. Сиз ўз оғзидан эшитмаган гап учун келинга озор берманг, тўс-тўполон кўтарманг.

6. Аёлингизни бегона эркаклардан ҳимоя қилинг, рашкли бўлинг. Аммо, бу меъёридан ошиб кетмасин. Бўлар-бўлмасга аёлингизни рашк қилиб зуғум ўтказманг. Чунки, уни ноўрин хафа қилсангиз, унда сизга нисбатан меҳр-муҳаббат сусаяди.

7. Тўйдан олдин ҳам, кейин ҳам зинҳор ҳаром ичимликларни оғзингизга олманг, пок, озода ҳолда юринг. Икки ёшнинг бахтли бўлиши улардан дунёга келадиган фарзандларга боғлиқ. Бола соғлом бўлиши учун ота-онанинг еб-ичиши ҳалол бўлиши керак. Ичкилик ичиб юрадиган эр-хотиндан носоғлом бола дунёга келишини ёдда тутинг.

8. Келин янги хонадонга бирдан мослашиб кетолмайди, ийманади, тортинади. Шунинг учун сиз унга шундай муомала қилинг, у бегона оилада эмас, ўз оиласида эканига ишонсин.

9. Ҳаёт тажрибасига эга инсонлардан маслаҳат олинг, бироқ “Қаттиқ тур”, “Бошидан бўш келма”, “Сирингни берма” деган гап-сўзларга парво қилманг¹⁶.

МУЛОҲАЗА

¹⁵ Манба: Муҳаммад Аҳмад Канъон, “Эр-хотинлик асослари”, 8-10-бетлар; Салоҳиддин Муҳиддин, “Оила ва шаръий никоҳ одоблари”, 7-8-бетлар.

¹⁶ Манба: Т. Қурбонов, “Одобнома”, 137-142-бетлар.

Баъзи ёшлар оила қуришга юракларини тайёрлашдан олдин уйларини таъмирлашга, моддий тайёргарликка бор эътиборларини қаратадилар. Табиийки, хато қиладилар. Чунки оила қуришга фақат пул биланмас, дил билан, қалб билан тайёргарлик кўрилади.

КЕЛИН БЎЛИШ ОДОБЛАРИ

Миллий урф-одатларимизга кўра, қиз боладан биринчи талаб қилинадиган нарсаси, бу – ҳаё, ифбат, номус. Беномуслик, ҳаёсизлик қиз бола бахтининг заволи, ота-онанинг шўридир. Оқ либос кийиб ўзга хонадон эшигидан кириб боришга муяссар бўлган мастура қиз бахтлидир. Аммо бу бахтнинг қанчалик мустаҳкамлиги ўлчови нимадалигини оқила қизлар яхши билишади. Ота-она юзини ерга қаратмаслик учун қиз бола ҳамиша одоб-ахлоқли бўлиши, ҳаё-ифбатни қадрлаши, номусини ҳар қандай нарсадан устун билиб, ҳақиқий инсон бўлишга ҳаракат қилиши керак.

Келин бўлиш тартиб-қоидалари ҳақида гапирганда, қизлар бир оз уялиб, юзларини яширганлари яхши. Бу, уларнинг шарқона одобидир. Ҳаёсизда одоб, уят бўлмайди. Шу билан бирга, қиз болани вояга етказётган ота-она жигарбандлари ёлғиз ўтишини хоҳламайди. Ўғилми, қизми, куни келиб турмуш қуради, оила бошлиғи ёки бекаси бўлади. Шунинг учун мустақил ҳаётга тайёргарлик кўриш ҳақида уларга сабоқ бериш зарур.

Энг аввало, ҳар бир қиз бир умр ота-онаси билан яшамаслигини англасин, мустақил оила қуриб бошқа хонадонга фарзанд бўлишини билсин.

Қиз бола ўз келажагига эътибор билан қарасин, гўзал одобларни ўзлаштирсин. Зеро, инсон одоб-ахлоқи билан азиз-мукарамдир.

Қиз бола хушмуомала бўлсин, бетгачопарлик қилмасин. Аёл кишининг дағал сўзлаши, эркакчасига шанғиллаши жудаям хунук одат. Айниқса, ота-онанинг бетига сапчишдан, ўзидан катта, кўпни кўрган нуроний кишиларга ҳурматсизлик қилишдан сақланиш керак. Ўзбекона муомала одобини ўзлаштириш қизнинг кўрки саналади. Хушмуомала, итоаткор қизни одамлар: “Фалончининг қизи бирон марта қаттиқ гапирганини эшитмадик. Отасига раҳмат! Қиз бола шундай бўлса!” деб ҳавас қилишади.

Қиз бола меҳнатсевар, чакқон бўлгани маъқул. Зеро, ҳамма уни кузатади. Агар қизнинг одобини, меҳнатсеварлигини, ҳаё-ибосини мақтасалар, бу унинг учун шарафдир. Шунда “Мана шу қизни келин қилсам!..” деб орзу қиладилар.

Қиз бола одамлар ичида ўзини ортиқча ясама гўзал қилиб кўрсатмасин, бўлар-бўлмас пардоз-андозлар билан ўзига оро бермасин. Бу, қизнинг камтарлигидандир. Бу хислат унинг фойдасига ишлайди. Чунки, қуруқ зеб-зийнат билан чиройли бўлиб қолмайди одам. Инсон зотининг, айниқса, қиз боланинг чиройи имон-эътиқод, ҳаё-ибо, одоб-ахлоқдир.

Шу билан бирга, пала-партишлик, ўзига эътибор бермаслик ҳам яхши эмас. Ораста бўлиш, кийган кийими янги бўлмаса ҳам ювилган, дазмолланган, авратини (уятли жойларини) ёпган, ўзига муносиб бўлгани маъқул.

Қиз бола бичиш-тикишни яхши ўрганиши зарур. Келажакда оилада унча-мунча нарсаларни ўзи бичади, ўзи тикади. Аёл чевар бўлса, моддий, маънавий тарафдан кўп фойдаси тегади.

Пазандалик ҳам қиз боланинг борган жойида униб-ўсиб, оиласига чин аъзо бўлишида катта аҳамиятга эга. Бор нарсадан ширин таомлар тайёрлай билиш уй бекасининг қандайлигини кўрсатади. Бу қобилият аёл кишига – ой юзидаги хол каби – ярашиқлидир. Кўпинча ёшлар орасидаги келишмовчиликларга, оилалар бузилиб кетишига айнан аёлнинг уқувсизлиги, таом тайёрлашга нўноқлиги, бепарволиги сабаб бўлади. Бундай келинлардан қайноналари “Келиним нон ёпишнIAM билмайди. Овқатни эплаб пиширолмайди”, деб фиғони фалакка етиб шикоят қиладилар. Бу, аёлнинг шаънига яхши гап эмас. Қиз бола қанчалик пазанда, удабурон бўлса, эрининг ҳам, қайнота-қайнонасининг ҳам меҳрини қозонади, олқишларига сазовор бўлади.

Қизнинг ота-онаси қанчалик бой-бадавлат бўлсаям, кам харажат қилиб, ширин таомлар пиширишни ўргатишгани маъқул. Чунки, қиз ўртаҳол ёки камбағалроқ оилага келин бўлиб тушиши мумкин. Ота-она мансаби қанча юқори, обрўи баланд, мол-дунёси бисёр бўлмасин, қизларини турмушга тайёрлашга эътиборли бўлишлари талаб этилади. Чунки уларнинг мансаблари, бойликлари билан қизлари бахтли бўлиб қолмайди. Бахтни пулга сотиб олиш иложи йўқ.

Ортиқча тилла тақинчоқлар, ялтир-юлтир кийимлар, меъёридан кўп упа-элик суришга ўрганиш қиз болани бахтсиз қилиши турган гап. Бу такаббурликка, одамларни менсимасликка олиб боради. Қолаверса, ташқи гўзаллик инсонни одоб-ахлоқчалик зийнатлай олмайди.

Ҳар бир қиз – Аллоҳ насиб этса – бир кун она бўлади. Шунинг учун қиз бола турмуш қуришдан олдин бола тарбиясини, чақалоқ парваришлаш қоидаларини тортинмасдан ўрганиши, билмаганини сўраб-суриштириши керак. Шу мавзуга оид момолар ўғитини, китобларни ўқиши фойдадан холи бўлмайди. Чунки, ёш келинлар чақалоқ парваришлашни билмаганлари учун кўп хатоларга йўл қўядилар. Бу борада энг яқин маслаҳатчи қизнинг онасидир. Она қизига керакли йўл-йўриқ кўрсатиб, уни турмушга яхшилаб тайёрлаб борса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Қиз бола ўзининг саломатлигига ҳам эътиборли бўлсин. Зеро, соғлом онадан соғлом бола дунёга келади. Она маънан, жисмонан соғлом бўлса, баркамол авлодни вояга етказди.

Қиз бола келин бўлиб тушганидан кейин ўзининг ижобий томонларини кўрсата билсин. Уйни саранжом-саришта тутиш, супуриш-сидириш, ҳамма ёқни озода тутиш асосий фазилатдир.

Турмуш ўртоғи хурматини жойига қўйиш келиннинг асосий вазифаси саналади. Ўзбек оилаларида эркак бошчилик қилади. Шундай экан, келин эри билан ҳуқуқ талашмаслиги, “Мен ҳам раҳбарман. Менинг ҳам сўзим ўтади” кабилида гапирмаслиги керак. Агар келиннинг эркакдан бирон жиҳати (хусни, ота-онасининг мансаб-мартабаси ёки бойлиги) устун бўлса, шунда ҳам эрини асло камситмасин. Зеро, бу яхшиликка олиб бормайди.

Баъзан кекса қайнота ёки қайнона хуноби ошиб, ўзларини тутолмай қаттиқроқ гапириб юборсалар, келин уларнинг бетига сапчимасдан, оғир-вазмин бўлгани, бир гапдан қолгани маъқул. Келин доим шайтонга ҳай берса, ўзига яхши бўлади. Ғазаб отига минган одам бир оздан кейин ҳовуридан тушиб, қилмишига пушаймон бўлади, ҳатто узр сўрайди. Бунақа таранг вазиятда тилни тийган, асабини жиловлай олган одам ютади.

Оқила келин “Қарс икки қўлдан чиқади” деган ҳикмат мағзини англаб етади. Оилада бўлиб турадиган баъзи келишмовчиликларга келиннинг ўзи ҳам сабаб бўлади. Асаблари мустаҳкам аёл бундай пайтда ўзини тута олади. Айби бўлса, узр сўрайди, бошқалардан ўтса, кечиради. Шу зайл ҳаёт бир маромда давом этади.

Оилада бўладиган гап-сўзларни ота-онасига, қўни-қўшниларига етказиш яхшиликка олиб бормайди. Гап ташувчилик, иғво қилиш – жудаям ёмон одат. Бу иллат оила тинчлигини бузади. Шунинг учун бу борада эҳтиёт бўлиш, тилни беҳуда гаплардан тийиш керак. Тилини тийган, фойдасиз гап-сўзлардан, беҳуда ишлардан йироқ юрган одамнинг ҳаёти осуда, кўнгли хотиржам бўлади.

Ҳар бир ота-она қизининг бахтли бўлишини, борган жойида туп қўйиб палак ёзишини, ўзидан қўпайишини истайди. Аммо бу ширин истакнинг ўзи камлик қилади. Ота-она қизлари кўзида ёш кўрмаслиги учун унинг болалигидан шу ҳақида қайғурса, фарзандни яхши тарбиялаб, бахтга муносиб қилиб ўстирса, мурод-мақсадига етади¹⁷.

БЕБАҲО БОЙЛИК

Хотинларга хос энг гўзал, қадрли безак иффатдир. Иффати йўқ аёл нурсиз, яланғоч бир гавдадан ўзга нарса эмас. Иффатини сақлашга уринмаган аёллар ҳеч қачон муҳаббатга, илтифотга сазовор бўлолмайдилар.

Опа-сингиллар! Сизлар учун энг зўр бойлик, энг улуғ мартаба, энг буюк фазилат иффатли бўлиш. Иффатли аёл – гарчи камбағал бўлсаям – маънавий жиҳатдан бадавлатдир. Иффатсиз аёл қанчалик бой бўлмасин, эл назарида фақир, ҳурматсиздир. Бўйнига тақилган маржон, бошига, кўкрагига тақилган гавҳар, сандиқ тўла пуллар билан ҳам иффатни сотиб олиш мумкинмас. Иффат шундай зўр бойлики, унинг баҳоси йўқ (Олиматул банот).

СОЛИҲА ОНАНИНГ ҚИЗИГА БЕРГАН МАСЛАҲАТЛАРИ

¹⁷ Манба: Т. Қурбонов, “Одобнома”, 143-147-бетлар.

Ривоят қилинишича, Асмо бинти Ҳорис келин бўлиб куёв уйига – хожаси хонадонига кетадиган кунда онаси Умома томонидан унга шундай насиҳат қилинди:

“Болажоним, севикли қизим, мени яхши тингла. Насиҳат ҳар кимга лозим. Ўғит ҳаммага зарур. Насиҳат билмаганга ўргатади, билганнинг эсига солади.

Севикли қизим, агар бир қиз ота-онаси камбағаллиги учун эрга берилиши керак бўлса, сен ҳеч қачон узатилмасдинг. Чунки отанг жуда бадавлат, юқори мартаба эгаси. Сен шундай бир одамнинг қизисан!..

Лекин ҳаёт бошқача. Аллоҳ бизларни яратган, биз учун ҳаёт қонунларини белгилаган. Ҳар бир инсон Аллоҳ белгилаб берган қонунлар чегарасида умр ўтказади. Аллоҳнинг қонунига кўра, ҳаётга қадам қўядиган вақт келганда, ҳар бир аёл бир хожага, ҳар бир хожа бир аёлга муҳтож бўлади. Эркаклар хотинлар учун, хотинлар эркаклар учун яратилган. Бу қонунни ҳеч ким буза олмайди, қиёматга қадар давом этади.

Шу сабаб сен туғилиб ўсган, вояга етган уйингдан, яйраб-яшнаб ўйнаб юрган ерингдан чиқиб ўзинг билмайдиган, нотаниш бир уйга, шунгача ўзинг яхши билмаган инсон уйига, ўзингники бўладиган уйга борасан.

Суюкли қизим, кўзимнинг нури! Сен ул зотга (эрингга) шундай хизмат қил: сен унга ер бўлки, у сенга осмон бўлсин. Сен хожангга бир уй бўл, у сенга устун бўлсин!

Қизим, энди сенга айтадиган ўғитларимга кулоқ сол, уларни доим ёдингда тут:

1. Қаноат соҳибаси бўл. Ўз ҳолингга шукр қил. Эринг уйга нима олиб келса – хоҳ ейдиган, хоҳ қиядиган нарса бўлсин – хушфеъллик, гўзал одоб билан қабул қил, эрингга ташаккур айт. Зеро, бахтли ҳаёт кечиришнинг бир йўли ўз ҳолига шукр қилишдир. Ҳолига шукр қилмаган, нафсини тиймаган кишида қалб хотиржамлиги бўлмайди.

2. Эрингга итоат эт, “Қил” деганини қил, “Қилма” деганидан сақлан! Эринг билан суҳбатлашганда итоатли эканингни тушуниб олсин. Шунда Аллоҳ таоло сендан рози бўлади, уйингиз саодат нуридан порлайди.

3. Эрингнинг кўзи тушадиган жойларга яхши эътибор бер: уй ичини, ташқарисини ниҳоятда тоза тут. Шундай қилки, хожангнинг кўзига биронта ҳам чиркин ер кўринмасин.

4. Уст-бошингни тоза тут. Эринг фақат хушбўйликни сезсин, димоғига ёмон ҳид келмасин. Чунки ёмон ҳид эринг кўз ўнгида сенинг обрўйингни туширади, сендан ирганишига сабаб бўлади.

5. Овқатни вақтида тайёрла, овқатланиш вақтини зинҳор кечга сурма. Эринг қачон овқатланишга ўрганган бўлса, ўша пайтга овқатингни ҳозирла. У келиши билан тезда дастурхон ёз. Шуни яхши бил: очлик киши жаҳлини тез чиқаради.

6. Ухлаш, уйғониш вақтини яхши билиб ол! Унинг ётиш пайти бўлса, ўрнини тайёрлаб қўй.

7. Хожангнинг мулкига, ашёларига жуда эътиборли бўл, унинг мол-дунёсини яхши сақла, буюмларини авайлаб асра. Чунки унинг мулки сеникидир.

8. Эрингнинг қариндош-уруғларига ҳурмат кўрсат! Бу билан унинг эътиборини қозонасан. Яқинларини ҳурмат қилиш хожангни ҳурмат қилиш демакдир. Бу, эътибор қозониш учун жудаям муҳим.

9. Эрингнинг сирини бошқаларга айтма. Агар айтиб қўйсанг, ишончингни йўқотасан. Натижада оиланг бузилади, ҳамжихатликка дарз кетади.

10. Эрингнинг динга тўғри келадиган барча буйруқларини адо эт, ҳеч қачон унга нисбатан итоатсизлик қилма.

Шуни яхши бил: хожанг хафа бўлганида хурсанд бўлишдан, шодон пайтида хафа бўлишдан эҳтиёт бўл. Чунки бу билан унинг қувончу дардига шерик эмаслигинг кўриниб қолади. Бу, фаҳм-фаросатсиз, тарбиясиз одамлар ишидир¹⁸.

ТЎЙДАН ОЛДИН ҚИЗНИ КЎРИШ

Уйланмоқчи бўлган йигит бўлажак қайлиғини кўриши – совчилик нияти билан – жоиз. Машҳур саҳоба Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳу ривоят қилади: “Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам бир

¹⁸ Манба: Юсуф Товаслий, “Ҳикматлар хазинаси”, 20-22-бетлар.

аёлга уйланмоқчи бўлган кишидан: “Уни кўрдингми?” деб сўрадилар. У: “Йўк”, деди. “Бориб, уни кўр”, дедилар” (Имом Муслим ривоят қилган).

Бошқа ҳадисда шундай дейилган: “Агар сизлардан бирингиз бирон аёлга совчи юбормоқчи бўлса, у аёлнинг никоҳига боис жойларини кўра олса, кўрсин”.

Уйланмоқчи бўлган йигит қизнинг фақат юзини, икки кафтини кўриши мумкин. Ундан бошқа жойларни кўрмайди. Зеро, юз гўзалликни, икки кафт бадан салоҳиятини кўрсатади. Йигит қизнинг оғзи, баданининг ҳидини, сочининг гўзаллигини онаси ёки синглиси орқали билиши мумкин.

Энг яхшиси, йигит қизни совчи юбормасдан олдин кўрсин. Агар ёқмаса, қизга озор етказмайди, совчи юбормайди. Қизни кўриш учун унинг розилиги ёки билиши шарт эмас. Йигит қизга билдирмай уни кўриши мумкин. Шуниси яхши. Имом Аҳмад ва Табароний Абу Ҳумайд Содий розияллоҳу анҳудан ривоят қилишча, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам: “Агар сизлардан бирингиз аёлга совчи юборган бўлса, у аёл билмаса-да, уйланиш ниятида уни кўриши гуноҳ эмас”, деганлар.

Совчилар бир битимга келишганидан сўнг йигит-қиз яқинлари розилигини билдириш учун фотиҳа ўқиш маъқул. Аммо фотиҳа никоҳ ҳисобланмайди. Уйланажак йигит бўлажак келин билан танҳо қолиши, у билан саёҳатга чиқиши, бир-бирлариникига бориб-келиб туришлари, тунларни бирга бедор ўтказишлари кўп мусулмонлар ўрганаётган бузуқ одатлардандир. Бунга эргашаётган баъзи мусулмонлар: “Шу йўл билан йигит-қиз бир-бирининг феъл-атворини ўрганади, танишади”, дейдилар. Бу нарса воқеликка асосланмаган ҳаёлдир. Чунки у пайтда йигит ҳам, қиз ҳам аслида ўзларида йўқ яхши хислатларни бордек қилиб кўрсатишга уринади. Ҳақиқат эса жимжималар, хийлалар кўтариладиган, улардаги ҳақиқий феъл-атвор бир-бирига ошкор бўладиган тўйдан кейин намоён бўлади. Тез орада уларнинг бир-биридан кўнгли совийди.

Тадқиқотлар шуни кўрсатади, йигит-қиз оила қуришнинг ҳамма босқичларида, яъни совчилик, тўй, қўшилиш чоғларида шаръий ҳукмларга риоя этишлари – Аллоҳ таолонинг изни билан – уларга бахтли оилавий ҳаётни кафолатлайди. Шуни ҳам унутмаслик лозим: ғайридинлар одатини тутганлар кўп ҳолларда бахтсиз бўлади¹⁹.

КЕЛИН-КУЁВ ҚАНДАЙ БЎЛИШИ КЕРАК?

Ҳақиқий йигит диёнатли қизга уйланишни мақсад қилади. Агар қиз диёнатли бўлиб, устига мол-дунё, обрў-эътибор, гўзаллик соҳибаси ҳам бўлса, нур устига нур. Аммо бойлиги, мансаб-мартабаси, чиройи бўлса-ю, диёнатсиз бўлса, фазилат саналмайди. Молдор диёнатсиз аёл бўйсунмас, диёнатсиз гўзал аёл мағрур, обрўли диёнатсиз аёл такаббур бўлади. Диёнатли аёл гўзал, бадавлат, обрўли бўлсаям, камтар, хушхулқ бўлади.

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам: “Аёлни тўрт нарса – мол-мулки, насл-насаби, гўзаллиги, дин-диёнати учун никоҳлаб оладилар. Сен диёнатлисини танла, барака топкур!” деганлар.

Шунга кўра, уламолар уйланиш борасида етти ўлчаб бир кесишни, бўлажак келинни адолатли, инсоф-тавфиқли кўни-қўшнилardan сўраб-суриштиришни маслаҳат беришган.

Мазкур сифатлар эркакларга ҳам хос. Зеро, қиз ҳам йигитнинг келишганлиги, бойлиги, обрўси, насабига алданиб қолмай, диёнатли йигитни танлаши керак. Диёнатли, солиҳ йигит жуфт бўлиш учун энг муҳим сифатларга эга саналади. Қолган сифатлар диёнатдан кейинги ўринда туради.

Диёнатли йигит хотинини ҳар томонлама ҳимоя қилади, у билан тотув яшайди, унча-мунча инжиқликларини кўтаради. Энг муҳими, уни яхши кўрса, эъзозлайди. Борди-ю ёмон кўрса, зулм қилмайди. Агар аёл бирга яшашни истамаса, уни қийнаб ушлаб турмайди, йўлини очиб қўяди.

Ҳозирда кўп одамлар куёв танлашда охиратни ўйламай иш қилишмоқда. Улар куёвнинг имон-эътиқоди, одоб-ахлоқидан кўра отасининг мансабига, бойлигига учиб қизлари бахтига зомин бўлишмоқда. Сир эмас, ахлоқсиз, ишратпараст, нашаванд, пиёниста, бузуқ йигитларнинг кўпи ҳаром даромад ҳисобига бой бўлган оилалар фарзандидир.

Оилавий ҳаёт қийинчилик, масъулиятларга тўла бўлади. У – ҳолатлар ўзгаришининг улкан майдони. Оила бойлик асосига қурилган бўлса, мол-дунё кетгач, нима бўлади? Чиройга, обрўга асосланган оилаларда бу ҳолатлар ўзгарса-чи? Шубҳасиз, оилада “инқилоб” юз беради,

¹⁹ Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, “Динда саволим бор”, 306-308-бетлар.

келишмовчилик бош кўтаради. Зеро, оила мустаҳкам асосга эмас, бекарор нарсага, шахсий истакларга асосланган эди.

Аммо диёнатга эътибор бериб оила қурилса-чи? Дин-диёнат мусулмон қалбидаги мустаҳкам ақидадир. Мусулмоннинг сўзию иши имонга асосланади. Шундан келиб чиқиб бошқалар билан муомала қилади.

Диёнатли эр ёки аёл кенгликда Аллоҳ таолога шукрли, қийинчиликда сабрли бўлади, воқеликка имон билан ёндошади, жуфти ҳалоллигига вафо қилади. Бахтнинг асоси дин-диёнатда, одоб-ахлоқда. Эр-хотиннинг бир-бирига меҳр-муҳаббати, ҳурмати ҳам уларнинг нақадар диёнатли эканлигига боғлиқ.

Куёв танлаш борасида қизнинг отасига, амакиси ёки тоғаларига катта масъулият юкланади. Иложи бўлса, бўлғуси куёв ҳақида яхшилаб сўраб-суриштирилса, турли усуллар орқали синаб кўрилса, фойдадан холи бўлмайди²⁰.

ҲИКМАТ

Бахтли ота-она бахтли фарзандларни улғайтиради. Бир-бирини севган, ҳурмат қилган ота-она фарзандлари ҳам бир-бирига меҳрли бўлади.

ҲАҚИҚИЙ БАХТ МЕЗОНИ

Оқила қиз ўзи учун пардоз-андозни, ялтир-юлтир кийимларни эмас, имон билан ҳаёни зийнат деб билади.

Ақлли йигит қизнинг “замонавий” кийинишига, данғиллама иморатига, дадасининг қаерда ишлашию қанча мол-дунёси борлигига эмас, имонига, ҳаёсига, одоб-ахлоқига эътибор беради.

КЕЛИН ТАНЛАШ

Келин танлашда қуйидагиларга аҳамият бериш лозим:

1. Ох-воҳ қилиб, ҳамма нарсадан нолийверадиган;
2. Қилган ишини миннат этадиган;
3. Бегона эркакларга – кўз учида бўлса ҳам – шаҳват билан қарайдиган;
4. Ташқарида безаниб-ясаниб, уйда бефаросатлик билан кийинадиган;
5. Итоатсиз, кибрли, қўпол қизларни асло жуфтликка танлаб бўлмайди.

Имом Ғазолий “Никоҳ одоби”да жуфт танлашда қуйидаги саккиз жиҳатга аҳамият бериш лозимлигини таъкидлаган:

1. Бўлғуси келиннинг дин-диёнатли бўлиши муҳим аҳамиятга эга. Зеро, ҳақиқий солиҳа, диёнатли аёлда кейинчалик бошқа ибратли, яхши жиҳатлар ҳам жамулжам бўлади.

2. Яхши ахлоқли бўлиши ҳам муҳим. Зеро, маҳмадона, шаллақи, қаноатсиз, бузуқи аёлдан солиҳ фарзанд дунёга келиши даргумон. Шу боис бўлажак куёвларга миннатни хуш кўрадиган, шаҳватпараст, молпараст, бесабр, кўча учунгина безанадиган хулқи ёмон қизлар билан оила қурмаслик тавсия этилади.

3. Келиннинг гўзал, хушрўй бўлиши ҳам зарурий шартлардан саналади. Чунки муҳаббатни алангалатувчи омиллардан бири чехра гўзаллигидир. Кўримсиз аёл чехраси кўнгилни тезда зада қилиши мумкин. Шу билан бирга, гўзаллик диёнат, хушхулқликдан айро бўлмаслиги лозим. Диёнатсиз, бадхулқ аёлнинг чехра гўзаллиги бузуқликка етаклаши хавфи бор.

4. Келинга бериладиган маҳрнинг оз бўлиши ҳам мақсадга мувофиқдир.

5. Келиннинг туға олиш қобилятига эга бўлиши ҳам ўта муҳим. Ҳақиқатан, хомиладор бўлиш имкониятидан маҳрум аёлларга уйланмасликни кўп олимлар маъқуллашган. Чунки, уйланишдан кўзланган мақсадлардан бири ўзидан зурриёт қолдириш, наслини давом эттириш.

6. Жуфтликка танланган қиз бокира бўлгани яхши. Сабаби:

²⁰ Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, “Динда саволим бор”, 311-312-бетлар.

– Бокира келинчак илк дўст қадрига етади, фақат ўзи билган эрини севади, одатда, у билан кифояланади, олдин эркак синаган аёлга нисбатан эрига муҳаббатли бўлади;

– бокира аёл эри томонидан кўпроқ севилади. Чунки рафиқасининг олдинги турмушини эслаш эркак кўнглини ғаш қилиши, эҳтиросини сусайтириши мумкин;

– олдин турмуш қурган аёл биринчи эрини кўпроқ эслайди. Зеро, муҳаббат илк жуфт билан жўшқинроқ бўлади, хотирада яхшироқ сақланади.

7. Аёлнинг насл-насабли бўлиши ҳам муҳим ўрин тутди. Ўзбекчиликда етти аждод суриштирилиши бежиз эмас. Зотан, таг-туғли, зоти асл, диёнатли қизларгина келажакда ифбатли, ҳаёли муслима аёл бўлиб, солиҳ, соғлом фарзандларни тарбиялашга қодир бўлади. Бу ўринда наслий касалликларни суриштириш ҳам зарур.

8. Жуфтликка танланган аёл яқин қариндош бўлмагани маъқул. Чунки шахват қуввати ҳам эҳтиросли назар, эркалашга узвий боғлиқ. Замонавий тиббиёт илми эҳтирослар жўшқинлиги аёлнинг нотанишлигига боғлиқ эканини эътироф этмоқда. Аниқланишича, яқин қариндошлардан қурилган оилалардаги эркаларда “руҳий мижоз сустлиги” дарди анча кўп учраб экан. Бунинг яна бошқа салбий томонлари бор. Бу ҳақида қуйироқда тўхталиб ўтамыз²¹.

КУЁВ ТАНЛАШ

Ота-она куёв танлашда ўта ҳушёр бўлишлари талаб этилади. Мозийда аждодларимиз бадхулқ, чехраси хунук, имони заиф, дин-диёнатсиз, қиз ҳақини адо этолмайдиган, насл-насаби нопок куёвларга дуч келмаслик учун йигит билан кўришиб, яхшилаб синашган.

Афсуски, бугунги кунда кўп замондошларимиз куёв танлаш борасида охиратни ўйламай иш қилишмоқда. Бундай одамлар куёвнинг ўзидан кўра ота-онаси мансабига, бойлигига учиб, қизлари бахтига зомин бўлишмоқда.

Демак, куёв танлашда отага катта масъулият юкланади. Чунончи, бўлғуси куёв ҳақида эринмасдан суриштирилса, турли услубларни қўллаб синаб кўрилса, қизнинг отаси (ёки акаси, амакиси, тоғаси) қайта-қайта суҳбатлашса, фойдадан холи бўлмайди. Қолаверса, оталар бўлғуси куёвнинг тўлиқ тиббий кўрикдан ўтишини ҳам назорат қилишса, нур устига нур бўларди²².

ЯҚИН ҚАРИНДОШГА УЙЛАНИШ МУМКИНМИ?

Амма, амаки, хола, тоғалар маҳрам, бироқ уларнинг фарзандлари номаҳрам ҳисобланади. Демак, амакивачча, холаваччалар ўзаро никоҳланишлари шаръан жоиздир. Аммо бегоналарга қараганда қариндошларга уйланишнинг хавfli, ноқулай томонлари бор. Маълумки, фарзанд соғлом туғилишида эр-хотиннинг бир-бирига муҳаббати, кучли жинсий истаги катта аҳамиятга эга. Баъзан шундай бўлади, амакиваччалар бир ҳовлида вояга етишади, бир-бирини жуда яқин ҳис қилишади. Бинобарин, уларда бир-бирига нисбатан жинсий хоҳиш умуман бўлмаслиги мумкин. Шунингдек, қариндошлар орасида эмикдошлик кўп учрайди. Мана шу икки жиҳат фарзандлар ногирон туғилишига олиб келади.

Замонавий илм-фан боланинг нуқсонли, майиб-мажруҳ туғилишига асосий сабаб қилиб яқин қариндошларга никоҳланишни кўрсатмоқда. Қон ўхшашлиги туфайли пайдо бўлган келишмовчилик қариндошлар орасида кўпроқ учрагани сабаб дўхтирлар шундай хулосага келишган. Шунингдек, тиб илми эътироф этишича, келинчак қанчалик нотаниш, сирли туюлса, куёвдаги эҳтирос шунча жўшқин бўлар экан. Шунинг учун болаликдан “сингил” деб уқтириб келинган қизга уйлантиришдан олдин йигитнинг хоҳиш-истаги билан ҳам ҳисоблашиш зарур²³.

РЎЗҒОР ТУТИШ ОДОБЛАРИ

²¹ Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 89-92-бетлар.

²² Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 92-94-бетлар.

²³ Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, “Динда саволим бор”, 303-бет.

Урф-одатларимизга кўра, тўйдан кейин келин-куёв уйини алоҳида қилиш учун бир сидра рўзгор анжомлари олиб берилади, моддий ёрдам кўрсатилади, ота-она ёшларга фотиҳа беради. Энди ёш келин-куёв мустақил оилада яшай бошлайди. Буёғига улар турли синовлардан ўтадилар, турмушнинг аччиқ-чучугини бирга тотадилар. Бу синов анча муддат чўзилиши мумкин. Шундан кейин эр-хотиннинг бир-бирига ишончи туғилади. Бироқ синов жараёнида сабр-қаноатсиз ёшлар оқсаб қолади. Уларга сал-пал қийинчилик ҳам ёмон таъсир қилади. Шундай пайтда ота-она ҳам маънавий, ҳам моддий ёрдам бериб, қўллаб-қувватлаб туришгани яхши. Зеро, мустақил оила униб-ўсишида ота-онанинг, маҳалла-қўйнинг ўрни катта.

Оила куриш, ота-она бўлиш – оддий иш эмас. Оила бошқаришга, рўзгор тутишга йигит ҳам, қиз ҳам тайёрланиши, қурилган оилани қадрлай билиши керак.

Оилабоп эркак, рўзгорбоп аёл онадан тайёр ҳолда туғилмайди. Бу нарса тарбия жараёнида пишиб етилади. Шунинг учун ёшларни мустақил ҳаётга ўргатиб борилади, зарур сабоқлар берилади.

Ўғил бола – бўлажак куёв, оила бошлиғи. Хўш, унинг вазифаси нималардан иборат?

Энг аввало, йигит оила куришга тайёр бўлсин. Қолаверса, жисмонан соғлом, бардам-бақувват бўлиши билан бирга, қўлида ҳунари бўлсин, ўқимишли, билимли, одоб-ахлоқли, меҳнаткаш бўлсин. Чунки бутун бошли оила тизгини айнан унинг қўлида бўлади. Оила бошлиғи меҳнатсевар, укувли, ишбилармон, топиш-тутиши яхши бўлса, фаровон яшайди, ўғил-қизларни тарбиялаш, қийинтириш, едириб-ичириш бир оз осон кечади. Укувсиз, топиш-тутишининг тайини йўқ, бебурд одамнинг оиласи ночор ҳолда бўлади. Бундай эркак доим руҳи тушган, ғарибсифат ҳолда юради. Оиладан орттириб, тенгқурларига ўхшаб бирон кўзлаган мақсадига етолмайди, ғам-ташвишга ботади.

Шунинг учун эркак киши оила қурганидан кейин қуйидаги уч нарсани уйдлаши талаб этилади:

1. Оилани моддий жиҳатдан таъминлаш.
2. Оила маънавий эҳтиёжларини қондириш.
3. Фарзанд тарбиясини яхши йўлга қўйиш.

Оилани моддий тарафдан таъминлаш учун меҳнат қилиш, топиш-тутишни билиш, оила бюджетини режалаштириш зарур. Шунингдек, оилада кирим-чиқимларни ҳисоблаб, нимани харид қилиш лозимлиги аниқлаб олинади. Айрим хонадонларда мана шу нарса йўлга қўйилмагани учун эр-хотиннинг топгани оила эҳтиёжларини таъминлашга ҳам етмайди. Натижада ота-онасига ёки қариндош-уруғига ортиқча “юк” бўлади, бировга орқа қилиб яшайди. Йўқ деганда, қарзга ботади, маънавий юкни бўйнига ортмоқлаб олади.

Топган-тутганини меъёрида, тежаб-тергаб сарфлаш, бозор-ўчар, савдо-сотик қилишни билиш эркак киши учун жуда муҳим. Пул топса-ю, сарфлашни билмаса, бозор қилишга нўноқ бўлса, бундай йигитнинг иши юришмайди, оилани тебратиши қийин кечади. Шунинг учун йигит киши савдо илмини болалигидан ўрганиб, кўзини пишитиб боргани маъқул.

“Бекорчидан Худо безор” дейди халқимиз. Эркак киши оила аъзоларини фойдали меҳнат билан шуғулланишга, қўшимча даромад келтиришга жалб этиши зарур. Ҳаммани ўзига яраша меҳнат билан таъминлаш, унинг устидан адолат билан назорат қилиб туриш эркакнинг вазифасига киради.

Оила маънавий эҳтиёжи, бу – оила аъзолари тенг ҳуқуқлилиги, каттани катта, кичикни кичик деб ҳурматини жойига қўйиш, оиланинг маҳалла-қўйдаги обрўйини, номусини сақлаш. Бунинг учун оила аъзоларини тўғрисиқ, ҳалол-поқ, меҳнатсевар қилиб тарбияланади, оилада ҷақимчилик, ёлғончилик чиқишига йўл қўйилмайди, маҳаллага аралашишга, одамлар билан борди-келди қилишга қақирлади.

Қиз бола бўлажак она, мустақил оила бекаси. Унинг вазифаси нима?

Қиз боланинг бўйи чўзилиб, кўзга кўрина борган сари, бир томондан ота-онанинг қувончи ортса, бошқа томондан ташвиши кўпаяди. “Қизим бахтли бўлармикин, тағ-туғли оилага тушиб, кўшгани билан кўша қариб, ували-жували бўлиб кетармикин” деган ўй ота-онани безовта қилади. Масаланинг мураккаблиги шундаки, қиз бола бегона кишилар орасига келин бўлиб тушади. Қиз борадиган хонадон оила аъзолари қандай одамлар, феъли, рўзгор тутишлари қандай? Қиз ўсиб-унган хонадондаги ҳаёт тарзи у ердагига мос келса-ку, нур устига нур. Кескин фарқ қилса-чи? Бундай шароитга мослаша олмаган қиз нима қилади? Йўл битта – шу оилага мослашиб, улар билан тил топишиб, борган жойида туп қўйиб палак ёзиши керак. Бошқа йўл йўқ. Акс ҳолда, ота-она хонадонига кўзида ёш билан тугун-терсагини кўтариб қайтиб боришга тўғри келади...

Қиз боланинг укувсизлиги, турмушидан тинчимаслиги ота-она пешонаси шўрлиги, юзи шувитлиги, бахтиқаролигидир. Бунинг ўзига яраша сабаблари бор.

Айрим ота-оналар қизларига рўзгор тутишни, саранжом-сарипшталикни ўргатиш ўрнига ҳар хил сеп, кўрпа-тўшак, бошқа қимматбаҳо нарсалар йиғиш билан овора бўлади. Халқимизда “Сепли бўлгунча эпли бўлсин” деган мақол бор. Қиз боланинг эпли бўлгани, рўзгор тутишни билиши ҳар қандай сарподан, латта-путтадан яхши эмасми?! Агар келин пазанда, ширин таомлар устаси бўлса, эпчил, қўл-оёғи чаққон, тикиш-бичишни биладиган, саранжом-сарипшта бўлса, қандай яхши?! Бундай аёл эрини бахтли қилади, борган жойида тиниб-тинчийди, униб-ўсади.

Қиз бола турмушга чиқдими, унинг дилида “Бир ёстиққа бош қўйганим билан қўша қарийин” деган мақсад бўлиши керак. Ҳеч бир қизга келинлик либосини иккинчи марта кийиш лозим бўлмасин, деб тилак билдирилади. Чунки иккинчи турмуш – синган идиш. Уни ямаган билан ҳар қанча мустаҳкам бўлса-да, барибир чандиғи қолади.

Кўча-кўйда ўзига оро берадиган, аммо рўзгор тутишга эътиборсиз айрим аёллар уйига кирсангиз, кўнглингиз беҳузур бўлиб кетади. Бундай хонадондаги уй анжомлари тартибсиз жойлашганини кўриб ачиниш кетади киши: жиҳозлар чанг босган, артиб тозаланмаган, ҳамма нарсасидиз, эътиборсиз ташлаб қўйилган...

Баъзи тадбирсиз аёллар ҳадеб гўштли таомларга куч беради, овқатлар турини кўпайтириб, алмаштириб бормади. Бундай қилиш гўшт маҳсулотларини ҳаддан ортиқ ишлатиш билан исрофгарчиликка олиб борса, иккинчи томондан нуқул гўштли овқат еявериш оила аъзолари меъдасига тегади, инсон соғлиғига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Пазанда тадбиркор аёл овқат тайёрладиган хонага оила аъзолари таъбиға қараб овқатлар рўйхатини илиб қўяди, ҳафтада бирикки кун гўштсиз, сутли, қатикли овқат тайёрлайди. Шунда ҳам пул тежалади, ҳам соғлиққа фойда бўлади.

Хуллас, мустақил оила остонасида турган ҳар бир йигит-қиз рўзгор тутишни яхши ўзлаштиради, оиласи тинч, кўнгли хотиржам, иши унумли бўлади²⁴.

НИКОҲ ШАРТНОМАСИ БИЛАН ЭР-ХОТИНГА ҚАНДАЙ МАЖБУРИЯТЛАР ЮКЛАНАДИ?

Никоҳ ақди (шартномаси) билан эр-хотиннинг ҳар бири жуфти олдида бир қанча вазифани зиммасига олади. Баъзи шартларга риоя этиш билан эр хотинига масъул бўлади. Бу ақднинг энг муҳим ҳукмлари қуйидагилар:

1. Никоҳ ақди билан йигит-қиз ўртасида эр-хотинлик қарор топади, уларнинг ҳар бирига эр-хотинлик ҳукми лозим бўлади. Шунингдек, бир-биридан баҳра олишлари ҳалол бўлади, эрга хотинининг онаси, хотинга эрининг отаси маҳрам саналади, эр-хотин ўртасида меросхўрлик юзага келади.

2. Ақд боғланиши билан келишилган маҳрни хотинга бериш, уни озиқ-овқат, кийим-кечак, бошпана каби зарурий нарсалар билан таъминлаш эр зиммасига тушади.

3. Эрнинг хотинига – маълум тартибда – одоб бериш ҳуқуқи юзага келади. Зеро, эр хотинга ҳомийдир. Хотин учун – шаръан мумкин бўлган ҳолларда – эрига бўйсунитиш, эрининг уйида бўлиши, эрининг рухсатисиз ёки заруратсиз уйдан чиқмаслиги вожиб (шарт) бўлади²⁵.

МАҲР БИЛАН ҚАЛИН ПУЛИНИНГ НИМА ФАРҚИ БОР?

Ислонда қалин пули деган нарсаси умуман йўқ, балки қалиндан фарқ қиладиган маҳр бор. Маҳр – оила қуришга ихтиёр қилган қизга куёв кўнглидан чиқариб берадиган ҳадя. Эҳтимол, у тилла тақинчоқлар бўлар, балки чиройли кўйлақлар бўлар – буни келин-куёвнинг ўзлари белгилашади. Маҳр келиннинг шахсий мулки бўлади. Ота-онаси, яқинлари бунга аралашолмайди ёки эғалик қилолмайди. Маҳр белгилашдан мақсад – бўлажак келинларни ҳурматлаш, эъзозлаш, улар шундай совғаларга,

²⁴ Манба: Т. Қурбонов, “Одобнома”, 148-156-бетлар.

²⁵ Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, “Динда саволим бор”, 298-299-бетлар.

хурсандчиликка сазовор эканини билдириш. Шунингдек, бу – никоҳдан ўтиб ҳалол турмушга қадам қўйган бахтли кунларидан бир ёдгорлик ҳамдир. Қолаверса, маҳр – келиннинг ўз ота-онаси уйини тарк этиб, бўлажак оиласига қўчиб боришга, ўзи никоҳдан ўтаётган киши билан аҳли аёл сифатида яшашга рози бўлгани учун чин кўнгилдан бериладиган совға.

Лекин бугунги кунда Исломнинг ана шу ажойиб анъанасига кўпам риоя қилинмаяпти. Баъзи жойларда “сут пули”, баъзи ерларда “калин пули” деб номланган, аслида бидъатдан иборат олди-бердиларнинг Ислом дини белгилаб берган маҳрга ҳеч қандай алоқаси йўқ.

Маҳр ҳам меъёрдан ошмаслиги керак. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам: “Маҳри оз келиннинг баракоти кўп бўлади”, деганлар. Маҳрнинг юқориси куёвнинг имконига қараб белгиланади. Қизимизни “қимматроққа сотиш”ни ўйламай, бунинг ўрнига унга Аллоҳдан бахт-саодат, қўша-қўша фарзанд, оиласига кут-барака сўраб дуо қилсак, мақсадга мувофиқ бўлади.

Бизда яна бир нотўғри ҳолат бор: никоҳ пайтида қиз маҳрини аниқ белгиламай, “Маҳрига битта уй, айвон, сигири билан”, деб қўйиш урф бўлган. Буни келин-куёв тушунмайди ҳам. Оқибатда келинларимиз ҳақи поймол этилади. Шунинг учун никоҳ пайтида гувоҳлар иштирокида маҳрни аниқ белгилаб, уни эсдан чиқармасликни куёвга таъкидлаб қўйиш лозим²⁶.

ОИЛА БОШЛИҒИ КИМ?

Эр-хотин ўртасидаги ўзаро ҳуқуқ-масъулиятларни ёритишдан олдин ижтимоий ошкор ҳақиқатни баён этиш лозим. Бу, Аллоҳ таоло эркакларни аёлларга нисбатан кўтарган даражадир. Бақара сурасининг 228-оятида шундай дейилган: “Аёллар зиммаларидаги масъулиятларига тенг, инкор этилмас ҳуқуққа эгалар. Эркакларнинг аёлларга нисбатан даражаси бор”.

Бу даража бошқариш, йўналтириш мартабасидир. Бошқариш ҳуқуқи эркакларга берилган. Нисо сурасининг 34-ояти мазмуни бундай: “Эркаклар аёлларга ҳомийдир. Бунинг боиси Аллоҳ таоло эркакларни аёллардан фазилатли қилгани, эркаклар молларидан нафақа беришларидир”.

Эркак аёлдан ақлан, жисман, идрокан кучлидир. Бунга шубҳа йўқ. Эркакларнинг аёллардан ортиқча фазилати ҳеч бир ақлли инсонга маҳфий эмас.

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам: “Агар мен бир кишини иккинчи кишига сажда қилишга буюрганимда, эрнинг хотин зиммасида ҳақи кўп бўлганидан, хотинни эрига сажда қилишга буюрардим”, деганлар.

“Эркаклар аёлларга ҳомийдир”. Бу ҳомийлик аёлларга таълим-тарбия бериш, уларни молиявий таъминлаш, ҳимояга олиш, ғамхўрлик қилиш билан бўлади.

Аёл эрига итоат этиши, унинг топшириқларини – Аллоҳнинг амрига зид бўлмаса – бажариши лозим. Аммо эр топшириқлари Аллоҳ амрларига зид бўлса, уни бажармайди. Зеро, Холиққа гуноҳкор бўлган ҳолда махлуққа итоат этилмайди.

Лекин эркакларнинг аёллардан афзаллигини, баъзи жоҳиллар ўйлаганидек, эр аёл устидан мутлақ ҳоким, унга истаган нарсасини юклайди, хоҳлаганини буюради, аёлнинг йўқ, дейишга, эрининг буйруғига қарши чиқишга ҳақи йўқ, чунки у хато қилса ҳам, золим, қўпол бўлса ҳам, эрдир, деб тушуниш тўғри эмас.

Бир нарсани таъкидлаб ўтиш лозим: хотинини қўлни калтаклагандек калтакловчилар эркак ҳам, яхши одам ҳам эмас. Хотинига озор берувчилар, қўполлик қилувчилар, уларни камситувчилар меҳрдан айро, жуда ёмон эркаклардир.

Ҳақиқий маънодаги эр киши хотини билан яхши муносабатда бўлади, зиммасидаги масъулиятни садоқат билан адо этади, унинг ҳолатини яхшилайти, уни эзгу ишларга бошлайди, ёмонликдан қайтаради, хотини хато қилса, айбини тушунтиради, унга илтифот кўрсатади, қўполлик, манманлик қилмайди²⁷.

²⁶ Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, “Динда саволим бор”, 315-316-бетлар.

²⁷ Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, “Динда саволим бор”, 319-322-бетлар.

ХОТИННИНГ ЭР ЗИММАСИДАГИ ҲАҚЛАРИ

Эр-хотин бахтли яшашлари учун бир-бирларидаги ҳақларини яхши билиб олишлари, бунга қатъий амал қилишлари зарур. Аввал хотиннинг эрдаги ҳақлари ҳақида тўхталамиз.

Хотиннинг эр зиммасидаги ҳақи эрнинг ўзига ҳам, молига ҳам тегишли. Хотиннинг эри зиммасида маҳр, нафақа сингари молиявий, шахсий ҳақлари бор. Улар қуйидагилар:

1. Эр хотинига яхши муомала қилади, бирга фаровон ҳаёт кечиради, унга озор бермайди. Зеро, ҳадиси шарифда: “Сизларнинг яхшиларингиз хотинларига яхши муомала қилганингиздир”, дейилган.

2. Эр хотиннинг озорини кўтаради, ғазабланганида, жаҳли чиққанида мулоийм бўлади, унинг хатоларини кечиради, камчиликка йўл қўйса, босиқлик билан тушунтиради, билмаганини ўргатади.

3. Эркак хотини билан ўз қадрини туширмайдиган даражада ҳазиллашади, аёли кўнглини овлайди. Бу ишлар аёл дилини қувончга тўлдиради.

4. Эркак аёлини қизғанади, унинг ор-номусини сақлайди, оқибати бузуқлик бўладиган ҳар қандай ҳолатга бепарво қарамайди. Аммо ёмон ҳаёлга бориш, ҳаддан зиёд талабчанлик ҳам маъқул эмас.

5. Эр хотинига алоҳида жой қилиб беради. Унда эрининг яқинларидан ҳеч ким бўлмаслиги керак.

6. Эр хотинга тайин қилинган маҳрни тўлиқ беради.

7. Эр хотинини озиқ-овқат, кийим-бош каби зарур нарсалар билан таъминлайди. Эр оиласига қилган харажатлари учун савобга эришади.

8. Эр хотинига Аллоҳ буюрган амалларни, диний масалаларни, одоб-ахлоқни ўргатади. Аввало, имон рукнларини, барча эътиқодий масалаларни, шаръий ҳукмларни билдиради, доим намозга ундаб туради.

9. Эр аёлларига бирдек, адолат билан муомала қилади: мол, нафақа, жинсий алоқада бирини бошқасидан афзал кўрмайди, қалб майлидан ўзга барча ишда уларга бир хилда қарайди.

10. Хотини ахлоқсизлик қилса, эр уни тўғри йўлга солиш учун одоб ўргатади. Бу, хотинни ўзига бўйсунишга ундаш учунгина эмас, биринчи навбатда Аллоҳ таолога итоат этишга чақириш мақсадида қилинади. Агар хотин намозни қолдирса, эри намозни адо қилишга қатъий тарзда буюради. Хотин бирор фарзни қолдирса ёки бирор ножоиз ишга қўл урса, эр бунга бепарво бўлмайди. Зеро, эр унга масъулдир.

Хотинга одоб бериш босқичма-босқич олиб борилади. Аввало панд-насиҳат, огоҳлантириш, тарғиб қилиш, кўрқитиш лозим. Бу фойда бермаса, тўшакда унга орқа қилиб, сўнг бир хонада алоҳида тўшакда ётилади. Аммо аёлнинг ўзини хонада ёлғиз қолдириш ярамайди. Бир кечадан уч кечагача шундай ётса бўлади. Агар буям фойда бермаса, хотинини ранжитадиган даражада, аммо танасига зарар етказмай уради. Хотиннинг юзига, бошига, қорнига, белига, баданининг зарарланадиган қисмига урилмайди.

Айримларга учинчи илож – уриш бир оз эриш туюлса-да, бу бизга Яратган Зот томонидан буюрилганини унутмаслик лозим. Баъзи ҳукмларга инсоннинг ожиз ақли етмаса, уларга имон нури ила қараб, илоҳий кўрсатмаларга таслим бўлса, ўзига фойда.

Лекин бу, доим шундай усулни қўлланглар, дегани эмас. Аслида аёлини урадиганлар ахлоқли кишилар тоифасига кирмайди. Қолаверса, уриш жуда зарур бўлгандагина қўлланади. Масаланинг яна бир жиҳати ҳам бор: муаммони бу тарзда ҳал этиш хотинни талоқ қилишдан, оила бузилиб кетишидан енгилроқдир.

11. Эр хотинининг иффатини сақлайди. Хотинини ҳаромдан ҳимоя қилиш эрга вожибдир. Бу, хотиннинг хоҳишини қўшилиш чоғида эътиборга олиш билан бўлади.

Ҳақиқий эркак аёлининг бегона кишилар билан бирга ўтиришига, улар билан ёлғиз қолишига, апоқ-чапоқ бўлиб кетишига йўл қўймайди, бундай ишларга зинҳор енгил қарамайди.

12. Эр хотинини сўкмайди, айбламайди, ҳақоратламайди, ёмонлаб пастга урмайди, унинг танасию хулқини, оиласию яқинларини камситмайди. Чунки бундай қилиш мусулмон кишига мутлақо тўғри келмайди.

13. Эр хотинини яхши кўрса, ҳурматини жойига қўяди, ёмон кўрса, зулм қилмайди. Истаса, чидаб яшасин ёки яхшиликча ажрашсин.

Шунингдек, эр аҳли аёли ҳузурига кўчадан салом бериб киради, улардан ҳол-аҳвол сўрайди, кўнглини кўтаради. Агар аёли кайфияти яхши бўлса, иккиси ёлғиз қолганида унинг сочларини силаб, илтифот кўрсатади. Бордию хотинини хафа ҳолда кўрса, яхши сўзлар билан унга тасалли беради.

Эр аёлига фарзанд тарбиясида яқиндан ёрдам беради, унинг оғирини енгил қилади. Болаларга имон-эътиқодни тушунтириш, касб-хунар ўргатиш, уларни жисмонан чиниқтириш кўпроқ оталар зиммасига юклатилади.

Эр аёлининг ёмон қилиқларига сабр қилади, уни тарбиялаш чораларини қидиради, ғазабланганда аёлига сукут сақлайди. Аёл киши заифа бўлгани учун ана шу сукутга таслим бўлади.

Эр рўзгор ташвишлари хусусида аёли билан маслаҳатлашади, бироқ катта масъулиятли ишларни унинг гарданига юкламайди. Шунингдек, эркак киши ўзининг ғам-ташвишлари, ишидаги кўнглисизликлар, зиммасидаги бурчлари, душманлари ҳақида гап очиб, аёлини хавотирга солмайди.

Аёли кечаю кундуз эр хизматини қилгани, рўзгор юмушларини бажаргани, фарзандларини боқиб-тарбиялагани, оиласи хазинабони, мунис ёр бўлгани учун унинг олдидан ҳам, ортидан ҳам фақат яхши дуолар қилади, миннатдорчилик билдиради, аёли ҳақида ноўрин гап айтмайди.

ЭСЛАТМА!

Қиз турмушга узатилиши билан унинг нафақаси: уй-жой, рўзгор буюмлари, кийим-кечак, озиқ-овқат, дори-дармон, хуллас, турмуш учун зарур барча нарса билан таъминлаш унинг эри зиммасига юклатилади. Шундай экан, эри бўла туриб, бутун оғирлигини ота-онасига ёки ака-укаларига солиш ҳеч бир мантиққа тўғри келмайди. Хотини касал бўлиб қолса, даволангани онасиникига юбориш белида белбоғи бор эркакнинг иши эмас. Йигитлар бу борада хушёрроқ бўлишлари талаб этилади.

ЭРНИНГ ХОТИН ЗИММАСИДАГИ ҲАҚЛАРИ

Хотинларнинг энг яхшиси уйига боғланган бўлади, эрига ҳамиша итоат этади, ўзига қарайди, уйини тартибли сақлайди, фарзандларига чиройли тарбия беради, оиласини бахтиёр қила олади. Аёл эрининг ҳақларини яхши билиб, уларни бекаму кўст адо этса, рафиқалик бурчини бажарган саналади.

Қуйида эрнинг хотин зиммасидаги энг муҳим ҳақларини келтирамиз:

1. Хотин эрининг ҳақини ўз ҳақидан, ҳамма яқинлари ҳақидан устун қўяди.

2. Ҳайз, нифос кунларидан бошқа вақтларда эри ундан лаззат олишни хоҳласа, ортиқча қаршилиқ қилмайди. Агар эрининг хоҳишига ижобий жавоб бермаса, гуноҳкор бўлади, фаришталар уни лаънатлайди.

Бу, эрнинг хотин зиммасидаги энг муҳим ҳақларидандир. Зеро, хотин эрининг тўшакдаги эҳтиёжини ўйлаши оилавий бахт омилидир. Шунингдек, аёл ўз масъулиятини билмаслиги, эрининг ҳақига эътибор қилмаслиги жанжал-тўполонга сабаб бўлади, кўп ҳолда ажралишга олиб боради.

Шунингдек, хотин эридан рухсат олмасдан нафл рўза тутмайди. Чунки рўза баҳра олишга тўсқинлик қилади.

3. Хотин рухсатсиз эрига тегишли бирон нарсани – ўзининг яқинларига ҳам – бериши мумкин эмас. Агар берса, хотинга гуноҳ, эрга савоб ёзилади.

4. Хотин эридан изн олмай уйдан чиқиши, уйдан бошқа жойда ишлаши жоиз эмас. Эри истамаса, аёлларга қўшилмайди.

5. Хотин Аллоҳ таоло берган насибага рози бўлади, эрига ҳадеб инжиқлик қилавермайди, ҳаёт қийинчиликлари ёки ночор аҳволдалиги учун ғазабланмайди, оҳ-воҳ қилмайди, балки сабр-қаноат қилиб, эрининг ризқ топишдаги машаққатларини қадрлайди, ҳаром касбга ўтишидан қўрқиб, ҳожатидан ортиқ нарсаларни эридан талаб қилмайди, эрини ҳам қаноатга ундайди, ҳаром йўллардан огоҳлантиради.

6. Хотин авратини беркитади, чиройини номаҳрамларга кўрсатмайди, иффатини сақлайди. Аёлнинг калта, шаффоф либослар кийиши мутлақо жоиз эмас. Бунда катта бузуқлик бор.

7. Хотин эрининг дўстига нисбатан ўзини нотанишдек тутаяди, эри уйда бўлмаганида унинг дўсти эшик қокса, у билан сўзлашмайди. Зеро, эркак киши дўстининг хотини билан танишар экан, бу ҳол фитнага (бузуқликка, жанжал-тўполонга, ҳатто ажралишга) сабаб бўлади.

8. Хотин гўзаллиги билан эрига фахрланмайди, эри хунук бўлса, ёмон кўрмайди, агар бой бўлса, эри олдида бойлиги билан мағрурланмайди, эрини ҳурмат қилади, қадрлайди.

9. Хотин фарзандларига меҳрибон бўлади, уларни ҳурмат қилади, фарзандларни уришиб лаънатлашдан, эрига юзсизлик қилишдан тилини тияди, эрининг яхшиликларини, кўрсатган илтифотларини инкор этмайди. Бу жуда муҳим, оз аёлларгина риоя этадиган хислатдир.

Шунингдек, эр уйига кириб келганида хотин уни ўрнидан туриб, очик чехра, юзида табассум билан кутиб олади.

Эрининг устки кийимини ечиб, кўлидаги нарсани олади, чанқаган бўлса, чой ёки сув беради.

Хотин эрининг ҳар бир буйруғига бўйсунди, унинг гуноҳ бўлмаган топшириқларини сўзсиз бажаради.

Аёл эрининг ижозатисиз бирон ёққа, ҳатто ота-онасини кўргани ҳам бормайди. Ташқарига чиқиш учун аввал эридан рухсат сўраши керак.

Хотин эрининг кийимларини ювиб-тозалайди, йиртилганини тикади, буюмларини авайлаб-асрайди.

Эрининг ош-нонини пиширади, дастурхонини тузайди, меҳмонини кутади, чироғини ёқади, тўшагини ёяди.

Хотин ўзининг бойлиги, насаби ёки гўзаллиги билан мақтанмайди, эрини бошқаларга солиштириб, бойлик, мансаб-мартаба, рўзғор тутишда уларга ўхшашни талаб қилмайди, эҳтиёжидан ортиқ нарсаларни эрига буюриб, уни қийин аҳволга солмайди.

Аёл овозини эриникидан баланд кўтармайди, беҳаёлик қилмайди, сўзи, хулқи билан унга азият етказмайди.

Эри борлигида ҳам, йўқлигида ҳам уни дуо қилади, Аллоҳдан инсофу тавфиқ сўрайди, икковларига бахт-саодат тилайди.

Аёл фақат эри учун зийнатланади, чиройли либослар кияди, иффатини, номусини сақлайди, номаҳрам кишиларга рўпара бўлмаслик чораларини кўради, оиласи шаънини кўз қорачиғидек асрайди.

Эрининг уй-жойини, мол-мулкни авайлаб-асрайди, унинг рухсатисиз бирон нарсани бошқаларга бермайди.

Эри муҳтож бўлиб қолганида, ишлари юришмай турганида буни юзига солмайди, камситмайди, аксинча эрига тасалли беради, булар бир имтиҳон эканини, тезда ўтиб кетишини айтиб хожаси кўнглини кўтаради.

МУЛОҲАЗА

Кўпчилик ота-оналар қизларини рўзғор юмушларига ўргатишади-ю, аммо уларни илмли қилишни, динини танитишни унутиб қўйишади. Илмдан, диндан беҳабар қизлар диёнатли хонадонга келин бўлиб тушса, кўпинча мураса қила олмай қолишади. Ақлли йигитлар завжаларини исломий билимлар, дин асослари билан таништириб боришса, нур устига нур бўлади. Аммо бу борада етарли кўникмага эга бўлмаган қизлар лоқайдлик ёки танбаллик сабаб эрлари кўнглига йўл тополмайди, уларнинг муҳаббатини қозона олмайди.

ТУРМУШ ҚУРИШ АРАФАСИДА ТУРГАН ЁШЛАРГА ЗАРУР ТАВСИЯЛАР

1. Оила қуришдан олдин бўлғуси турмуш ўртоғингиз ота-онасини, буви-буваларини яхшилаб суриштиринг. Аждодларимиз етти аждодини суриштириш одатига бежиз амал қилишмаган.

2. Иложи борица яқин қариндошлар билан никоҳ алоқасини боғламанг. Қариндошлик ришталарини боғлаш учун яқинлари билан қуда бўлишга уриниш нотўғрилигини унутманг. Бу нарса наслий касалликларга сабаб эканини ота-онангизга ётиғи билан тушунтиринг.

3. Бир оилада икки ёки ундан ортиқ фарзандлар бир дард билан оғригани наслий касалликдан дарак беришини ёдда тутинг.

4. Жуфтингиз ичкиликбозлик, гиёҳвандлик, кашандалик, зинокорлик каби иллатлардан пок эканига ишонч ҳосил қилинг.

5. Оила куришдан олдин тиббий кўриқдан расмиятчилик учун эмас, жиддий тарзда икковингиз ўтишингиз керак. Бу – жуда муҳим масала. Зеро, ота-она соғлом бўлса, улардан туғиладиган фарзанд ҳам саломат бўлади.

ТҲЙЛАРНИ ҲТКАЗИШ ТАРТИБИ

Фарзанд балоғатга етганидан кейин уни уйли-жойли қилиш: йигитни уйлантириш, қизни турмушга бериш ота-она зиммасига юклатилади. Шу билан уларни мустақил ҳаётга кузатилади.

Одатимизга кўра, никоҳдан кейин йигит билан қиз ҳақиқий ҳалол йўл билан турмуш куришганини билдириш учун битта қўй сўйиб тўй қилинади. Тўй қилиш мустаҳаб ишлардандир. Яъни, қилса яхши, қилмаса гуноҳ бўлмайди.

Тўйга асосан қариндош-уруғ, қўни-қўшни, маҳалла камбағаллари чақирилади. Ҳозирги айрим бойваччаларга ўхшаб етти маҳаллага жар солинмайди, кимўзарга ўйналмайди, исрофгарчилик қилинмайди. Фақат бойлар чақирилиб, ҳақдорлар эътиборсиз қолдириладиган маросимлар энг ёмон йиғин саналади. Зеро, тўйдан кўзланган асосий мақсад камбағаллар қорнини тўйдириш, уларни хушнуд этиш, дуоларини олиш. Камбағаллар қаторида бойлар ҳам чақирилса, дуруст бўлади. Аммо фақат бойлар таклиф этилса, у тўй ҳақиқий тўй эмас, хўжакўрсинга қилинган маросимга айланиб қолади. Бундай тўйларда бойлар: “Мен фалончи бойдан ошираман”, деб дастурхонни турли ноз-неъматлар билан тўлдириб ташлайди, исрофгарчилик қилади. Буям етмаганидек, дастурхонга ҳаром ичимликлар кўяди. Ҳозирги кунда кўп тўйларда бўлаётган ачинарли ҳолатни Асри саодат давридаги тўйлар билан солиштирсак, дин-диёнатдан, Исломдан қанчалик узоқлашиб кетганимиз яққол кўринади.

Афсуски, мусулмонлар орасида динсизларга таклид қилиш кенг тарқалди. Хусусан, бу ҳол тўй-ҳашамлар борасида кўпроқ ёйилди. Тўйлар ҳаром-хариш ишларни писанд қилмаслик, арокхўрлик, бошқа тубанликлар қилинадиган маросим бўлиб қолди...

Бинобарин, шу ўринда тўйлар қандай бўлиши лозимлигини эслатиб қўймоқчимиз. Зеро, тўй ҳам Парвардигорга итоат этишининг бир кўринишидир.

Тўй никоҳни эълон қилиш учун, одамлар фалон йигит фалон қизга уйланганини билишлари, шубҳа-гумон бартараф бўлиши учун йўлга қўйилган.

Пайғамбаримиз алайҳиссалом никоҳни эълон қилишни, одамлар орасида ёйишни буюрганлар. Тўйдан мақсад кишиларни таомга даъват этиш. Яъни, таом пишириб одамларни чақириш.

Юқорида айтиб ўтганимиздек, қўй сўйиб тўй қилиш афзал. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам Сафия онамизга уйланганларида бўтқа, хурмо билан, Зайнаб бинт Жаҳш онамизга уйланганларида эса қўй сўйиб тўй ўтказганлар.

Мусулмонлар тўйларни ҳалол-ҳаромни фарқлаб, маъсиятсиз ҳолатда ўтказишлари шарт. Бу унчалик қийин иш эмас. Биз тўйларимизни динимизга мувофиқ ўтказиш билан катта балодан, ортиқча сарф-харажатдан, исрофгарчиликдан, энг муҳими ахлоқсизлик оқибатида келиб чиқадиган улкан гуноҳлардан қутуламиз.

Шу ўринда тўйдан олдин бериладиган тўёна ҳақида икки оғиз тўхталиб ўтсак. Ёру биродарлар берадиган тўёна беминнат кўрсатиладиган ёрдамдир. Тўёна қарз эмас. Шунинг учун тўёна бераётганда ниятни холис қилиш керак. Тўёна эгаси: “Уям менга тўёна қилар”, деб ният қилса ёки тўёнаси каттароқ бўлиб қайтишини умид қилса, берган ёрдами учун савоб олмайди. Тўёна олган киши вақти-соати келиб, тўёна берган кишиникига тўёна олиб борса, уям савоб олади. Одамлар орасида: “Мен унга тўёна бергандим, у менга қайтармади ёки кичикроқ нарса қайтарди”, деб хафа бўладиган, ҳатто жанжал чиқарадиганлар ҳам бор. Бундай қилиш нотўғри. Чунки тўёна “чин дилдан”, деб берилган. Шундай бўлгандан кейин унинг қайтишини кутиш маъкул эмас.

Яна бир масала – тўйларни тўйхонада ўтказиш масаласи бор. Имкони бўлса, тўйни хонадонда ўтказган афзал. Чунки бунинг файзи бўлакча. Ҳалол, пок тарзда ўтган тўйларда келин-куёв ҳақиқа дуолар қилинади. Аллоҳ зикр қилинган жойга раҳмат, барака ёғилади. Шу билан бирга тўйхоналарда ҳам тўй қилиш жоиз эканини эслатиб ўтамиз. Бироқ бунда покликка, ҳалол-ҳаромга эътибор берилса бўлгани.

Биз нега покликка бот-бот урғу беряпмиз? Чунки икки ёш бахтли бўлиши, туп қўйиб палак ёзиши, қўша қариши тўйлар қай тарзда ўтказилишига боғлиқ. Тўйда кўнгилсиз ҳолатлар бўлиши, ҳаром ичимликлар (арок, коняк, пиво) ичилиши, номаъкул хатти-ҳаракатлар содир этилиши келин-куёвнинг кейинги ҳаётига салбий таъсир ўтказмаслигига ҳеч ким кафолат беролмайди. Устига-устак бегона эркагу аёлларнинг бирга рақсга тушишлари, нопок ичимликларни ичиб, маст ҳолда “дуо” қилишлари соғлом инсон ақли кўтарадиган ҳолат эмас. Ўзингиз ўйлаб кўринг: дуо қабул бўлиши учун инсоннинг луқмаси ҳалол, кийими, бадани, қолаверса, қалби пок бўлиши керак. Энди савол туғилади: оғзидан бадбўй ҳид анқиб турган кимсанинг, номахрам эркакларга ўзини кўз-кўз қилиб ўйинга тушаётган ҳаёсиз хотиннинг дуоСИ қандай қабул бўлсин?!

Бу аянчли аҳволни тўғрилаш ўзимизга боғлиқ. Биз исрофгарчиликдан, манманликдан холи тўйларни ният қилган, фарзандларимиз бахтли бўлишини истар эканмиз, тўйларимиз ҳақида чуқурроқ мушоҳада қилишимиз, ҳар жиҳатдан фойдали йўлни танлашимиз, келин-куёвнинг келгуси ҳаётига раҳна соладиган нопок ишлардан сақланишимиз талаб этилади.

ЭР-ХОТИНЛИК МУҚАДДИМАСИ

Биринчи учрашув, деганда эр хотини қўлидан тутиб уйига олиб кириши тушунилади. Аёлнинг эр уйига бу тарзда кириши эр-хотинлик ҳаёти бошланишидир. Биринчи учрашув, деганда, қўшилишга ҳам ишора қилинади.

Аёлнинг эр уйига кириши унинг бир оиладан иккинчи оилага ўтишидир. У ота-онаси, туғишганлари бағрини тарк этиб, эрининг умр йўлдошига айланади. Худди шу гаплар хотинига масъул эркакка ҳам тегишли. У энди оиласи олдидаги бурчларини бажариши лозим.

Эр ҳам, хотин ҳам биринчи учрашувга руҳий ҳозирлик кўрсинлар. Бу учрашувдан олдин эркак хотини билан тотув яшашга, унга сабр-тоқат билан яхши муомала қилишга ўзини ҳозирласин. Бу нарса осон эмаслигини, муҳим ишга қадам қўяётганини кўз олдига келтирсин. Аёл ҳам эрка қиздан жавобгар хотинга айланишдек муҳим ишга ўзини тайёрласин. Куёв ҳам, келин ҳам нимага қадам қўяётганини, уларни масъулиятга садоқат кутаётганини яхши билиб олишсин.

Мазкур иборанинг ишора маъносига – қўшилишга келсак, эр-хотин бу ишга насл қолдириш, жинсий аъзони ҳаромдан сақлаш воситаси деб қарайдилар²⁸.

КЕЛИН ЯНГА ЎГИТЛАРИ

Бу ўринда Ўктам Муҳаммад Муроднинг “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият” номли китобидан фойдаланган ҳолда ахлоқий, руҳий, тиббий маслаҳатларни қисқача баён этамиз:

Одатда, илк висол оқшомидаги масъулият янгиларга юкланади. Аслида оналар, оилали опалар ҳам бу ишга бир хилда ёндошишлари керак. Зеро, бўлғуси келинчак унаштирилган дамданок у билан маҳрам суҳбатлар ўтказилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Янгалик вазифаси чуқур мушоҳадалиликни, шаръий, руҳий, тиббий саводхонликни талаб этади. Қўйидаги маслаҳатлар келинчакка сирдош янгаси, онаси, опаси ёки оилали дугоналари орқали етказилса, яхши бўлади.

1. Аввало, ҳар бир банда қурилатган оиласи мустаҳкам, хайрли бўлишини Аллоҳдан сўрайди. Бу, аждодларимиздан мерос қолган удумдир.

2. Озодалик – инсоннинг гўзал хислати. Руҳиятшунослар таъкидлашича, аёлдаги тукларни кўриш эркак кишида нохуш кайфият туғдиради. Шунинг учун муслима қизлар ўзларини туклардан тозалаб туришлари лозим.

3. Гўшангадан, ётоқхонадан, келинчакнинг ўзидан доим ёқимли ҳид таралиб туриши айтилган. Бироқ ниҳоятда ўткир ҳидли атирлар сепиш ҳам маъкул эмас. Чунки куёв бола кўча-кўйда меъёридан ортиқ безаниб юрадиган енгилтак аёлларга хос ҳидларни гўшангада пайқаши унинг кайфиятига салбий таъсир қилиш мумкин. Хушбўйлик чегараси ҳаё билан ўлчанади.

²⁸ Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, “Динда саволим бор”, 318-319-бетлар.

4. Гўшанга сари одимлаётган келинчак ғусл қилиб, танасини нопокликлардан тозалаши ҳам мақсадга мувофиқдир.

5. Илк висол оқшоми сизнинг ҳайз кўриш жараёнингизга тўғри келса ёки куёв бола гўшангага ичкилик ичиб маст ҳолида кирса, қовушишни бир неча кунга кечиктиришни мулойимлик билан тушунтиринг. Чунки ҳайз пайтида қўшилиш мумкин эмас. Бундай вақтда қилинган алоқа касалликка сабаб бўлиши тиббиётда аниқланган.

6. Тўйдан олдинги ваҳимали маслаҳатларга, биринчи кечадаги даҳшатли оғриқлар ҳақидаги асоссиз гапларга ишонманг. Келиннинг нотўғри хатти-ҳаракати, гавдасини бўш тутмаслиги, қаттиқ қаршилиқ қилиши қин мускуллари қисқаришига, бир оз оғриққа сабаб эканини унутманг.

7. Қиз боланинг ҳаддан ортиқ қаршилиқ кўрсатиши куёвдаги иштиёқни сўндиришини, ҳатто унда рухий жинсий заифликни вужудга келтириши мумкинлигини ёдда тутинг.

8. Агар куёв мақсадга эриша олмай изтироб чекаётганини кўрсангиз, унга далда беринг, руҳан кўмаклашинг.

9. Жинсий алоқадан кейин ғусл қилишни унутманг. Яъни, гигиеник муолажаларни амалга оширинг²⁹.

НИКОҲНИНГ БИРИНЧИ КЕЧАСИДА ҚИЛИНАДИГАН ИШЛАР

Балоғатга етган ҳар бир йигит-қиз ўзининг мустақил ҳаётини келин-куёвликдан бошлайди. Бу, ота-боболаримиздан қолган мерос бўлиб, унинг ҳам одоблари бор.

Мустақил ҳаётни поклик асосига қуриш учун чимилдиққа кирадиган келин-куёв аввал таҳорат олишлари, хушбўйликлар суриб, чиройли либос кийишлари тавсия этилади.

Никоҳли ҳаётни бошлаш арафасида ҳар қандай инсонда кучли ҳаяжон бўлади, қалби бир олам орзу-истаклар билан тўлиб-тошади. Чунки оила ҳаётига қўйилаётган илк қадам кишини ўзгача туйғулар уммонига ғарқ этади. Бундай пайтда қилинадиган ҳар бир иш, айтиладиган ҳар бир сўз умр бўйи хотирада муҳрланиб қолади. Шу сабаб бўлса керак, одамлар бу ҳодисага алоҳида аҳамият беришади.

Куёв келиннинг олдида илк бор кираётганида хурсанд ҳолда бўлиши, уйга очик чехра билан кириб келиши, келинга мулойимлик билан муомала қилиши тавсия этилади. Чунки, келин ҳаяжонланади, ҳадиксирайди, бегона уйда ўзини ноқулай ҳис этади. Куёвнинг гўзал муомаласи келинни мана шундай ҳолатдан чиқаради, ўрталарида илиқлик пайдо бўлади.

Куёв “бисмиллаҳ” деб ўнг оёқ билан, салом бериб уйга киради. Кейин келиннинг пешонасига қўлини қўйиб, мана бу дуони ўқийди: “Аллоҳумма, инний асъалука хойраҳаа ва хойра маа жабалтаҳаа ʔалайх, ва аузу бика мин шарриҳаа ва мин шарри маа жабалтаҳаа ʔалайх”.

Дуонинг маъноси: “Ё Аллоҳ! Сендан аёлимнинг яхшилигини, Сен унга берган ахлоқнинг яхшилигини сўрайман. Унинг ёмонлигидан, Сен унга берган ахлоқнинг ёмонлигидан паноҳ беришингни сўрайман!”

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам мана шу дуони ўқишни уйланган кишига тавсия этганлар (Абу Довуд ривоят қилган).

Дуодан сўнг иккиси биргаликда нафл намоз ўқишади. Куёв имом бўлади, келин орқада (ўнг тарафда туриб) иктидо қилади. Бу намозни ҳар бири алоҳида ўқиса ҳам бўлади. Лекин бирга ўқишгани маъқул.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам шундай деганлар: “Агар сизлардан бирон киши уйланса, қўшиладиган кечада икки ракат намоз ўқисин. Келинга — орқасида — икки ракат намоз ўқишни айтсин. Шунда Аллоҳ ўша уйда яхшилик (пайдо) қилади” (Баззор ривоят қилган).

Бу намознинг аҳамияти жуда катта. Маълумки, никоҳ кечасида куёвда ҳам, келинда ҳам озми-кўпми ҳаяжон бўлади. Айниқса, келин бегона жойда ўзини ноқулай сезиши, куёвдан чўчиши мумкин. Иккиси бир бўлиб намоз ўқишса, мана шундай салбий ҳолатлар барҳам топади. Куёв имом бўлиб, келин иктидо қилиб, бир тан-бир жонга айланишади. Намоздан кейин қўлни дуога очиб, Аллоҳдан

²⁹ Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 100-102-бетлар.

осуда ҳаёт, фаровон турмуш, солиҳ фарзандлар сўрашади. Янги ҳаёт оstonасида турган ёшлар учун мана шу онлардаги ибодатнинг ўрни жуда ҳам бекиёс.

Аниқланишича, келин-куёв бирга намоз ўқишганида иккиси танасидаги зарарли зарядлар, руҳий таранглик йўқолиб, ўрнини хотиржамлик, бир-бирига меҳр-муҳаббат туйғуси эгаллар экан.

Афсуски, ота-бобларимиз амал қилиб келган мана шу одат бугунги кунда бир оз унутилаётгандек. Унинг ўрнига ҳар хил бидъат-хурофотлар ўргатиляпти. Аслида, оила оstonасида турган ёшларга жўяли маслаҳат берилса, ирим-сиримларга йўл қўйилмаса, янги қурилган оила аъзолари бахти учун мустаҳкам замин тайёрланган бўлади.

Намоз ўқиб дуо қилишгач, келин-куёв ўзларига ажратилган хонага киришади... Ораларида ўзаро суҳбат қурилади, бир оз илиқлик пайдо бўлганидан кейин куёв келинга мулоимлик билан яқинлашади... Илк ҳаракатлар жуда муҳимдир. Таналар бир-бирига тегадиган вақтда куёв ўзини қўпол тутмаслиги керак. Чунки, бу кечадаги ҳар битта ҳаракат бутун умр эсда қолади, инсоннинг келгуси ҳаётига таъсир қилади.

Куёв аввалдан режалаштирилган қисқа суҳбат муҳитини яратади. Бу суҳбатда севгисини, биргаликда уйғонадиган ҳиссиётларни тилга олади, аёлига ҳам гапириш имконини беради. Шундай қилинса, ҳаяжон босилади, ораларида яқинлик пайдо бўлади. Жинсий алоқадан олдинги суҳбат жуда муҳим. Чунки баъзи аёлларда ўта кучли ҳаяжон яқинликка тўсқинлик қилиши мумкин. Натижада ғийбат, мишмиш гаплар бошланади. Кимнидир касал деб табибга, кимнидир кўнгли йўқ, деб иссиқ-совуқ қилиш учун фолбин олдида олиб борилади...

Бундай ҳаяжонли дамда тутилиш эркакда ҳам бўлади. Буни тўғри тушуниш, ёмонликка бурмаслик лозим. Ёшлар бир-бирларини тушуниб олгунларича муҳлат берилади, ҳовлиқиш ярамайди...

Жинсий алоқадан олдин “бисмиллаҳ”, деб мана бу дуо ўқилади: “Ё Аллоҳ! Бизни, бизга берадиганинг фарзандни шайтондан йироқ қил”.

Шундай дуо қилинса, туғилажак фарзандга шайтон зарар етказа олмайди.

Эр-хотин алоқа вақтида нозик муносабатда бўлади, қўпол ҳаракат қилмайди, тозалikka риоя этади. Қўшилишдан олдин ҳазил-хузул, ўйин-кулги қилиш, эркалaш лозим. Шунда шаҳват тўла кўзгалади. Тўлиқ шаҳват билан дунёга келган фарзанд соғлом, бакувват бўлади. Шунингдек, жинсий алоқа вақтида гаплашмаслик, устига бирон нарса ташлаб олиш тавсия этилади.

Афсус билан айтамыз, баъзи жойларда куёвнинг бемаза ўртоқлари ёки куёвжўраси озгина ароқ ичиб олса ҳаяжон бўлмаслигини “маслаҳат” бераркан. Бу – жудаям нотўғри гап. Чунки, ароқ ичган одамнинг лукмаси булғанади, дуоси қабул бўлмайди. Қолаверса, ҳаром ичимлик қонга сингиб, бўлажак зурриётга салбий таъсир қилиши мумкин. Биринчи кечани ҳаром лукма билан бошласа, бу нарса келгуси ҳаётига салбий таъсир кўрсатмай қолмайди. Шунинг учун бу борада жуда эътиборли бўлишни йигитларга алоҳида тайинлаймиз.

Ҳаяжонни босиш учун намоз ўқишдан, дуо қилишдан зўр нарса йўқ. Бунда Аллоҳдан яхшилик сўралади, савоб олинади. Бир ҳаракатда иккита фойда! Ҳаром нарсаларни еб нима фойда топади одам?! Фақат зарар кўради: имонига ҳам, соғлиғига ҳам катта зиён этади.

Мусулмон одам ҳар қандай ҳолатда шарият кўрсатмаларига амал қилади. Шу билан бахтли бўлади. Бугунги кунда дин-диёнатдан беҳабар айрим ёшлар куёвжўралик қилиб, ўзларича “фойдали” маслаҳатлар беришади. Бундоқ эътибор берилса, уларнинг кўрсатмаси на динимизга, на миллий қадриятларимизга тўғри келади. Кўпи Европага таклидан қилинадиган ишлар. Унутмайлик: биз – мусулмон фарзандимиз. Шунинг учун ҳар бир амалимиз муқаддас Динимиз кўрсатмасига биноан қилинади. Никоҳ кечасидаги ишлар ҳам шарият кўрсатмаларига мос равишда амалга оширилади. Ота-боболаримиз мана шундай тавсияларга амал қилиб кам бўлишмаган. Биз ҳам аجدодлар йўлидан борсак, икки дунё саодатига эришамиз.

БИРИНЧИ КЕЧА БИЛАН БОҒЛИҚ АЙРИМ ТАВСИЯЛАР

Йигит-қиз синовларга тўла янги даврни бошлаш учун бир тўшакда дастлабки учрашувларини интиқлик билан кутишлари шубҳасиз. Бу – келин-куёвдаги табиий ҳолат. Аммо тўсатдан рўй берган воқелик гоҳида тасаввурдагидан фарқ қилади. Шунинг учун келин-куёв биринчи кечада бир-бирининг

ҳолатини эътиборга олиши, у билан юмшоқ муомала қилиши лозим. Шунда ўрталаридаги боғланиш ўзаро яқдиллик билан амалга ошади.

Бу борада мутахассислар кўп ёзишган. Улар таъкидлашича, бокиралик пардасини олиш мулойимлик билан бажарилиши, бунда эр-хотин қуйидагиларга риоя этиши керак:

Биринчидан, йигит бокиралик пардасини олишга шошилмасин. Бу ишни бажариш бир неча кунга чўзилса ҳам, уни юмшоқлик билан уддалаш зарур. Зеро, шошилишдан фойда йўқ.

Иккинчидан, келин эрига нисбатан совуқ туйғуда бўлмасин. Чунки унинг совуқлиги эрининг катта хатосига сабаб бўлади. Бу, кўп ҳолларда ажралиш ёки бахтсиз ҳаётга олиб боради.

Учинчидан, эр биринчи кечада хотинидан ўзига рағбат қилинишини кутмасин. Қиз кучли ҳаёси сабаб ундай қилмайди. Балки эр аста-секин муомалага киришсин. Ўз навбатида қиз ҳам унга яраша муомалага ўтади. Бу ҳол мақсад амалга ошгунча давом этади.

Тўртинчидан, қўшилишда эр-хотин ўзаро ҳамкор бўлишса, бир-бирларига талпиниб яқинлашишса, қизнинг бокиралик пардасини олиш тез ва оғриқсиз кечади.

Бешинчидан, биринчи кечада қўшила олмасликни ожизлик деб билиш нотўғри. Бундай вазиятда ҳеч қачон тушқунликка тушмаслик лозим. Чунки ҳаё (уятчанлик, ийманиш) босим қиладиган йигит-қизлар оз эмас. Улар қўшилмоқчи бўлган пайтда қўрқувга, кучли ҳаяжонга тушишлари мумкин. Натижада шахват сўнади ёки сусаяди. Бу ҳол касаллик ҳисобланмайди. Зеро, кўп ўтмай, улар бир-бирлари билан яхши танишиб олгач, тортинмай, бемалол ҳиссиёт алмаша бошлаганларидан кейин бу ҳолат ўз-ўзидан йўқолади³⁰.

КУЁВ БОЛАГА МУҲИМ ЭСЛАТМА!

1. Илк висол оқшоми келиннинг ҳайз пайтига тўғри келиб қолса, қовушиш бир неча кунга сурилади. Зеро, ҳайз вақтида яқинлик қилиш мумкин эмас. Қолаверса, ҳайз пайтида бокиралик аломатини аниқлаш имкони бўлмайди. Бу нарса куёв бола кўнглига шубҳа оралашига, кейинчалик ҳатто оила бузилишига сабаб бўлиши мумкин.

2. Илк оқшомдаёқ бир неча бор яқинлик қилишга интилиш нотўғри. Чунки, бунда қон йўқотиш хавфи бор. Одатда, ифбат пардаси барҳам топганидан кейин камида уч кун жинсий алоқани тўхтатиб туриш шарт. Акс олда оғриқ азоби ёш келинчакнинг жинсий алоқадан бешиб қолишига, турли дардларга чалинишига сабаб бўлади.

ЯҚИНЛИКДАН ОЛДИН НИМАЛАР ҚИЛИНАДИ?

Қўшилиш пайтида бир-биридан имкон қадар тўлиқ лаззат олиш эр-хотин саодати асосидир. Зеро, бири ёки иккиси ҳам жуфтидан лаззат ололмаса, турмушларига жиддий хатар туғилади. Шу маънода қуйида қўшилишдан олдин қилинадиган айрим ишлар ҳақида тўхталиб ўтамиз.

1. Безаниш, хушбўй бўлиш.

Бу нарса эр-хотиннинг бир-бирига иштиёқини орттиради, ҳирсини кучайтиради.

Безак, хушбўйликлар эркагу аёлни бирдай гўзал қилади. Безак кўз учун лаззатдир. Кўз безакли нарсаларни кўрса, қувонади. Хушбўй димоққа лаззат бахш этади. Инсон ширин ҳидлардан завқланади. Шунинг учун жумага, ҳайитга, бошқа оммавий йиғинларга хушбўй бўлиб бориш тарғиб этилади. Зеро, мусулмон банди ҳар жиҳатдан чиройли бўлиши керак.

Бу ҳол эр-хотин ўртасида янада муҳим. Хотин эри олдида доим безаниб юриши талаб этилади. Бунга қўшилиш олдида алоҳида эътибор берилади. Чунки безак аёлни эри кўзига янаям чиройли кўрсатади, хушбўйлик ўзига тортади, эрини мамнун қилади.

Безак эри олдида чиройли либосларни кийиш билан бўлади. Шунингдек, хотин тилла тақинчоқлар тақиши, сурма, упу каби воситалардан фойдаланиши ҳам мумкин.

Сочларини чиройли турмаклаб, қўлдаги, болдирдаги ортиқча тукларни кетказиб безанса ҳам бўлади. Айниқса, танаси, оғзининг тозалигига эътибор бериши, қўлтиқларидаги бадбўй ҳидларни кетказиши керак.

³⁰ Манба: Муҳаммад Аҳмад Канъон, “Эр-хотинлик асослари”, 35-37-бетлар.

Ўз навбатида, эр ҳам хотини учун чиройли бўлади. Жумладан, эр сочини тўғрилайди, мўйлабларини қисқартиради, бадани, оғзининг тозалигига аҳамият беради, хотини учун ўзини хушбўй қилади, муносиб тарзда безанади. Токи хотинининг кўзи ундан қувонсин, тотли ҳидига ғарқ бўлсин.

Оиша розияллоҳу анҳодан ривоят қилинади: “Мен Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва салламга хушбўй нарса суртиб қўярдим. У зот аёлларини айланиб чиқардилар” (Имом Бухорий ривоят қилган).

2. Кийимлар.

Эр хотини билан кийимларини ечмай туриб яқинлик қилиши маъқул эмас. Зеро, киши бу ҳолда ўзи истаганидек лаззат ололмайди. Эр-хотин бир-бирларининг ҳамма аъзоларига қарашлари мумкин. Бунда гуноҳ йўқ.

3. “Элчи” юбориш.

Қовушишдан олдин эркалаш керак. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам буни “элчи юбориш” деб атаганлар, эрларни – ҳайвонлар каби даб-дурустан алоқага киришмасдан – аввал эркалашга буюрганлар.

Эркалаш амал ёки сўз билан бўлади. Эркалашдан мақсад шаҳватни қўзғаш.

Амал билан эркалаш қуйидагилар:

1. Ўпиш. Ўпишнинг энг яхшиси оғиздан ўпишдир.

2. Сийна учини қитиқлаш. Эр хотини сийнасини қўллари билан ўйнаши, ўпиши аёли шаҳватини қаттиқ қўзғайди.

3. Эр-хотин бир-бирларининг жинсий аъзоларини қўл ёки бошқа жойлари билан ўйнаши. Имом Абу Ҳанифадан, эр хотинининг фаржини ёки хотин эрининг закарини ушлаши ҳукми ҳақида сўралганида, “Савоблари кўп бўлишидан умид қиламан”, деб жавоб қилганлар.

Аёлнинг мазкур аъзосини ўйнаш унинг шаҳватини ошириши билан бирга, уни бутунлай эрининг асирига айлантиради.

4. Қучоқлашиш. Бунда эр-хотин бир-бирини бағрига олиб кучадилар.

Сўз билан эркалаш эса бир-бирига севгисини ифодаловчи ёқимли сўзлар айтиш билан бўлади.

Бу ишлардан кейин эр-хотин қўшилишга тўлиқ тайёр бўлади, жинсий алоқадан ўзлари истагандек лаззат олади. Бу билан улар бир-бири учун – ҳаром ишлардан ҳимоя қилувчи – мустаҳкам кўрғонга айланади³¹.

ЖИНСИЙ АЛОҚА ОДОБЛАРИ

Инсон турмуш тарзи, ақл-идроки билан бошқа тирик мавжудотлардан ажралиб туради. Одам боласи ҳар бир ишни одоб-ахлоқ билан қилади. Шу жумладан, аҳли аёли билан қиладиган жинсий алоқани ҳам. Зеро, бундай муомаланинг кўнгилдагидек кечиши оила мустаҳкам бўлишига сабабдир. Шу маънода қуйида жинсий алоқа одобларини қисқача баён этамиз:

1. Жинсий алоқани “бисмиллаҳ” билан бошлаш, дуо қилиш.

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам айтадилар: “Қайси бир банда аёлига яқинлик қилишни хоҳласа, “Бисмиллаҳ, аллоҳумма жаннибнаш-шайтон, ва жаннибиш-шайтона маа розақтанаа”, деса ва ўрталарида фарзанд бўлиш тақдир этилса, унга шайтон ҳеч қачон зарар етказолмайди” (Имом Бухорий ривоят қилган).

2. Яқинликдан олдинги ишларни бажариш.

Яқинликдан олдин нималар қилиниши юқорида зикр этилди. Уларни қилмай туриб, жинсий алоқани кутмаган аёли билан қўшилмаслик керак. Эр хотинидан истаса, хотин ҳам эридан шунини истайди. Аммо аёл ҳамма вақт ҳам қўшилишга тайёр турмайди. Аёл жинсий алоқага мойил бўлиб, эрига рағбат қилгандагина қўшилиш лозим.

3. Эр-хотиннинг холи қолиши.

Эр аёлига яқинлик қилмоқчи бўлса, хонада икковларидан бошқа ҳеч ким қолмаслиги керак. Ҳатто ёш бола ҳам бўлмасин. Муҳаммад Абдорий “Мадҳал” китобида бундай ёзади: “Абдуллоҳ ибн Умар розияллоҳу анҳу аёлларга хожати тушганида, эмадиган гўдакни ҳам хонадан чиқарарди. “Уйда

³¹ Манба: Муҳаммад Аҳмад Канъон, “Эр-хотинлик асослари”, 31-33-бетлар.

мушук бўлса ҳам, эр ишини қилмаслиги керак”, дейдилар баъзилар. Бундан мақсад, эр-хотинга тушадиган кўз бўлмасин. Зеро, авратни бегона кўзлардан беркитиш лозим”.

Биз бу ўринда айрим кишилар бепарво бўладиган бир нарсага эътиборни қаратмоқчимиз: кўшилишдан олдин эшик-деразалар беркитилиб, пардалар тўла туширилиши керак. Ҳозирги кунда кўпқаватли уйларда бундай қилинмаса, эр-хотин муносабатига, кўшилиш ҳолатига кўшнилар назари тушиши мумкин. Бу – жудаям хунук ҳолат.

4. Тўқ қоринга жинсий алоқа қилмаслик.

Овқат бир оз ҳазм бўлганидан кейин жинсий алоқа қилиш тавсия этилади. Шунингдек, оч қоринга ҳам алоқа қилинмайди. Чунки бу янада зарарлироқ, табиатга оғирроқ, туғма иссиқликни ўлдирувчидир. Тўқ қоринга алоқа қилиш ингичка оғриқ касаллигини келтириб чиқаради. Энг яхшиси алоқа таом меъдадан пастга туша бошлаб, биринчи, иккинчи ҳазм камолга етгандан кейин, учинчи ҳазм ўрталарида бўлгани маъқул.

5. Жума куни ёки тунида жинсий алоқа қилиш.

Айрим уламоларга кўра, жума куни ёки тунида жинсий алоқа қилиш мустаҳабдир (Манба: Абу Ҳомид Ғаззолий, “Ихёу улумид дин”).

Жума – муборак кун. Бу кунда ибодат қилинади, зикр-тасбеҳлар айтилади, салаотлар кўпайтирилади. Файз-баракали тун ёки кундаги алоқадан туғилган фарзанд солиҳ инсон бўлишидан умид қилинади.

6. Хотин ҳайз кўраётганида яқинликдан сақланиш.

Ҳадиси шарифда шундай дейилган: “Ким ҳайзли (хотини)га яқинлик қилса ёки унинг ортидан яқинлик қилса ёки коҳинга борса, Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи ва салламга нозил этилган нарсага куфр келтирибди!” (Имом Термизий ривоят қилган).

Шунинг учун аёл пок пайтида алоқа қилинади, узрли ҳолатида уни жинсий муомалага ундаш тўғри эмас. Бу вақтда қилинган алоқа ҳар жиҳатдан зарарли эканини эркак киши тушуниб етиши керак.

7. Аёлга олд тарафдан яқинлик қилиш.

Аллоҳ таоло инсон фитратига нимани хослаган бўлса, ўшанга амал қилинади. Нафсига қул бўлиб, шариат қайтарган ишни қилган кимса Аллоҳнинг лаънатида учрайди.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам: “Аёлининг орқасига яқинлик қилган (кимса) лаънатлангандир!” деганлар (Имом Абу Довуд ривоят қилган).

Аёлнинг олд авратига, фарзанд бўладиган жойга яқинлик қилинади. Унга орқа ёки олд тарафдан келишнинг фарқи йўқ.

8. Жинсий алоқа вақтида овозни пасайтириш, кўп гапирмаслик.

Жинсий алоқа вақтида овозни пасайтириш, кўп гапирмаслик мустаҳабдир (Манба: “Кашшофул қиноъ”).

Эр-хотин жинсий алоқа қилаётганини бошқалар эшитиши ёки ҳис қилиши маъқул эмас.

9. Жинсий алоқа вақтида авратга қарамаслик.

Аслида эр-хотин бир-бирининг жинсий аъзосига қараши жоиз. Аммо одоб юзасидан қарамаслик афзал.

Бир ҳадисда “Фаржга назар солиш кўзни кўр қилади”, дейилган. Айрим уламолар бунини “Басират кўзини ёки моддий кўзни кўр қилади”, деб тушунтиришган.

Оиша розияллоҳу анҳо онамиздан ривоят қилинади: “Мен Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам фаржларига (яъни, жинсий аъзоларига) зинҳор қарамаганман ёки кўрмаганман” (Имом Ибн Можа ривоят қилган).

10. Жинсий алоқа вақтида устига бирон нарса ташлаб олиш.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам айтадилар: “Сизлардан биронтангиз аёлига яқинлик қилса, ўзини беркитсин, икки эшакка ўхшаб яланғоч бўлиб олмасин!” (Имом Ибн Можа ривоят қилган).

Уламолар: “Яланғоч ҳолда жинсий алоқа қилиш танзихий макруҳдир”, дейишган. Яъни, яланғоч ҳолда жинсий алоқа қилиш жоиз бўлса-да, одобга зид саналади.

Яна бир ҳадиси шарифда шундай дейилган: “Яланғоч бўлишдан сақланишлар! Чунки сизлардан фақат қазои ҳожат (вақтида), аҳлингизга яқинлик қилганингиздагина айриладиганлар

сизлар билан биргадир. Шундай экан, улардан уялинг, уларни ҳурмат қилинг!” (Имом Термизий ривоят қилган).

Ҳожатхонага кирганда, жинсий алоқа қилаётганда ҳар бир инсонга бириктирилган фаришталар уни тарк этишади. Мана шу ҳолатларда зарурат юзасидан авратни очишга тўғри келади. Бундан бошқа вақтда авратни беркитиш лозим.

11. Жинсий яқинлик пайтида аёлига мулоимлик қилиш.

Эр жимо вақтида аёли эҳтиёжини қондиришга имкон қадар ҳаракат қилади. Борди-ю эр аёлдан олдин инзол бўлса, аёлининг ҳам эҳтиёжи тўлиқ қониши учун уни шоширмайди.

Анас ибн Молик розияллоҳу анҳудан ривоят қилинган ҳадисда: “Сизлардан бирон киши аёли билан яқинлашса, унга мулоимлик қилсин. Агар аёлидан ўтиб кетса, уни шоширмасин!” дейилган (Абу Яъло ривоят қилган).

Яқинликдан мурод эр ҳам, хотин ҳам бир-биридан кўзланган мақсадга етиб, шаҳватини қондириб, тўла ифбатли бўлишдир. Бу ҳол уларнинг бир-бирига сингиб кетиши, қўшилиш вақтида роҳат туйишлари билан бўлади. Эр мулоимлик қилгандагина тўлиқ роҳатга эришилади. Кўпол эрдан хотини қочади, унга яқинлашгиси келмайди. Шунинг учун эр юмшоқ бўлиши, мақсадга етишга шошилмаслиги керак. Зеро, аёлга қараганда эрдан тезроқ маний ажралади. Эрнинг аёлдан олдин шаҳвати қонган бўлса, аёли устидан туриб кетишга шошильмасин. Аёл ҳам эридан кўзлаган мақсадига етиб олсин. Аёл мақсадига етмасдан олдин эр туриб кетса, аёл озорланади.

12. Икки яқинлик орасида таҳорат қилиб олиш.

Икки яқинлик орасида ғусл қилиш афзал саналса ҳам, таҳорат қилиб ёки фаржни ювиб, қайта жинсий алоқа қилса бўлади.

Анас ибн Молик розияллоҳу анҳудан ривоят қилинишича, Набий соллаллоҳу алайҳи ва саллам бир ғусл билан аёлларини айланиб чиқардилар (Имом Муслим ривоят қилган).

Бир ҳадиси шарифда: “Агар биронтангиз аҳлига яқинлик қилиб, сўнгра яна қайтишни хоҳласа, таҳорат қилиб олсин!” дейилган (Имом Муслим ривоят қилган).

Аёли билан бир марта яқинлик қилгандан кейин таҳорат қилиб ёки таҳоратсиз ҳам яна қўшилиш жоиз. Аммо таҳорат қилиб олиш афзал. Бунинг қандай фойдаси борлигини қуйидаги ривоятдан билиб оламиз.

Абу Саид Худрий розияллоҳу анҳу Набий соллаллоҳу алайҳи ва салламдан ривоят қилади: “Агар сизлардан бирон киши (аёлига яқинлик қилганидан сўнг яна) қайтишни хоҳласа, таҳорат қилиб олсин! Зеро, бу унга тетиклик бағишлайди” (Ибн Ҳиббон ривоят қилган).

13. Жимодан сўнг имкон қадар тезроқ ғусл қилиб олиш.

Жинсий алоқадан кейин эр-хотинга ғусл қилиш (яъни, танани тўлиқ поклаш, бошдан оёқ бир сидра яхшилаб ювиниш) шартдир. Бунда маний (эрлик уруғи) тушадими-тушмайдами, фарқи йўқ. Эркак жинсий аъзосининг уч қисми аёл жинсий аъзосига кирса, иккисига ҳам ғусл қилиш лозим бўлади.

Жунубликдан кейин иложи борица тезроқ ғусл қилиб олган маъқул. Аммо ҳар доим ҳам бунинг имкони бўлавермайди. Баъзида жунубликдан кейин ухлашга, таом ейишга, ичимлик ичишга тўғри келиб қолади. Шундай пайтда таҳорат қилиб олиш ёки икки кафт, оғиз-бурун, юзни яхшилаб ювиш кифоя қилади.

ЮВИНИШ ТАРТИБИ

Ҳозирги пайтда кўп ёшлар шаръий ғусл нималигини ҳам билмайди. Аслида балоғатга етган ҳар бир инсон (айниқса, келин-куёвлар) ғусл билан боғлиқ ҳукмларни беш қўлда билишлари лозим. Чунки жинсий алоқадан кейин тўлиқ покланиш учун бу ҳукмларни ўқиб-ўрганиб олиш зарур.

Шуни ёдда тутинг: жинсий алоқа қилиш, эҳтилом бўлиш (уйкуда булғаниш), ҳайз, нифос кўриш ғуслни вожиб (шарт) қилади. Чунончи, эр-хотин жинсий алоқадан кейин бутун баданларига сув текказиб покланишлари керак. Фақат жинсий аъзони ювиш ёки елкадан сув қўйиш етарли эмас.

Одам жунуб (нопок) бўлганидан кейин имкон қадар тезроқ ғусл қилгани яхши. Жинсий алоқадан сўнг ғусл қилмай туриб – зарурат юзасидан, қўл, оғиз, бурун, юзни ювиб – ухлаш, таом ейиш, ичимлик ичиш, кўчага чиқиш, одамлар билан гаплашиш мумкин.

Ғуслнинг учта фарзи бор. Булар:

1. Оғизни ғарғара қилиб чайиш;
2. Димоқ ачишгунича бурунни яхшилаб ювиш;
3. Бутун баданга сув қуйиб, тозалаб ювиш.

Ғусл қилиш тартиби қуйидагича: дастлаб ғуслни (яъни, жунубликдан покланишни) ният қилинади. Агар баданга маний теккан бўлса, ювиб кетказилади. Сўнг сув билан аврат жойлари ювилади. Кейин намоз ўқишдан олдин қилинадиган таҳорат қилинади. Ювинадиган жойда сув тўпланадиган бўлса, у ҳолда оёқ ғусл охирида ювилади.

Таҳорат қилиб бўлгач, бошга, ундан кейин ўнг ва чап елкага сув қуйиб, тананинг ҳамма жойи ювилади. Ғуслда бадандаги биронта ҳам тук остига сув етмай қолиши мумкин эмас, ҳамма ёқ мукамал покланади. Агар танада сув тегмаган бирон жой қолиб кетса, ғусл ўрнига ўтмайди.

Агар аёл баданида (сочида, тирноғида) ғуслга тўсқинлик қиладиган лак-бўёқ каби нарсалар бўлса, аввал уларни кетказади. Акс ҳолда тирноққа лак қўйган аёлнинг ғусли тўғри бўлмайди. Бундай аёл жунубликдан покланмаган ҳисобланади. Хонадонда файз-барака бўлмаслиги мана шундай нозик масалаларга эътиборсизликдан келиб чиқади.

Шунингдек, ғусл қилишдан олдин тишлар орасидаги овқат қолдиқлари олиб ташланади, ювинаётганда киндик чуқурчасига, қўлтиқ остига алоҳида эътибор берилади. Чунки бундай жойларга сув тегмаслиги ёки яхши ювилмай қолиши мумкин.

Олимлар аниқлашича, жинсий алоқа вақтида тана жуда кўп куч сарфлайди, қон айланиши, нафас олиш тезлашади. Шунинг учун ҳам маний (шаҳват суюқлиги) ажралиб чиққач, инсон ўзида чарчоқ аломатларини ҳис қилади. Аъзоларни аввалги мўътадил ҳолатга қайтариш, тоза ҳаво билан таъминлаш учун жинсий алоқадан кейин бошдан-оёқ ювиниш буюрилган.

ИЛК ОҚШОМ ИЗТИРОБЛАРИ

Никоҳнинг биринчи кечасида айрим ёшлар қовушиш бахтидан бебаҳра қоладилар. Бунга фақат йигит айбдор, дейиш нотўғри. Балки икки тараф ҳам озми-кўпми сабабчи бўлади.

Қуйидаги омилларга кўра, келин-куёвлар никоҳнинг илк оқшомида жинсий яқинлик қилолмайдилар:

1. Куёвдаги сабаблар:

- Аёл руҳиятини тушунмаслик, уни “эритиш” усулларида беҳабарлик;
- жинсий алоқани жуда қийин иш деб билиш;
- яқинлик қилишга руҳан тайёр эмаслик, ўзбекона тўй ташвишларидан чарчагач, биринчи кечадаги вақтинча ожизликни мижоз сустлигига йўйиш;
- аёлнинг нозик аъзолари тузилишини, ўзига хос хусусиятларини билмаслик;
- ҳар хил яллиғланиш касалликлари сабаб мижоз сусайиши.

2. Келиндаги сабаблар:

- Жинсий қовушишга руҳан тайёр эмаслик, қўшилишни фақат куёвга боғлиқ иш, деб билиш, ўз вазифасини англамаслик;
- чимилдикда куёвга меъёридан ортиқ қаршилиқ кўрсатиш эркак жинсий майлини кескин сўндиришини билмаслик;
- жинсий муносабат келажакда эр-хотин ўртасини боғловчи асосий восита эканини тушунмаслик, қовушишни ёқимсиз иш деб ўйлаш ва ҳоказо³².

КУЁВЛАРГА МАСЛАҲАТ

1. Биринчи жинсий алоқанинг мақсади тезроқ қовушиб, кизлик пардасини бартараф этиш, деб хато ўйламанг. Айнан илк муносабат кейинги ҳаётингизга мазмун киритишини тушуниб етинг;

2. Қизлар қулоғи билан суйишини, ширин суҳбатлар аёл бош миясидаги шаҳвоний марказни қўзғатиб, унда жинсий алоқага мойиллик туғдиришини унутманг;

³² Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 106-107-бетлар.

3. Аёлнинг эроген ҳудудлари, яъни жинсий майл қўзғатадиган аъзолари – бўйин, томоқ, лаб, оғиз бўшлиғи, сийналар, елка соҳаси, соннинг ички тарафи, ташқи жинсий аъзолар териси, киннинг уст томонида жойлашган клитор ҳақида етарли тасаввурга эга бўлинг;

4. Ўзингизни қўлга олинг, ўта ҳаяжон ҳам, ниҳоятда совуққонлик ҳам сизга панд бериши мумкин;

5. Алоқадан сўнг жуфтингизда нохуш кайфият пайдо бўлмаслиги учун уни эркалашда давом этинг. Сўнг – қон ичкарига кетиб қолмаслиги учун – келинни бир оз чўккалатиб ўтказиб қўйинг;

6. Гоҳида олат қўзғалиши келин устига чиқилганда сўниши мумкин. Бу, сизнинг ортиқча ҳаяжонингиз натижасидир;

7. Эркалаш жараёнида шаҳват тўкилиб кетиши ёки олат қин ичига киритилиб улгурмасдан бўшаниш ҳолатлари ҳам кўп учрайди. Бу ҳолат жинсий аъзоларда шаҳват суви меъёридан ортик ишлаб чиқарилгани, сизнинг бир оз тажрибасизлигингиз оқибатидир. Бундай ҳолатни тўғрилаш жуда осон. Зеро, кейинги алоқаларда эхтирос унчалик жўшмайди, уруғ тез тўкилмайди;

8. Камдан-кам куёвлар биринчи уринишдаёқ бу ишнинг уддасидан чиқишади. Кўпинча иккинчи уриниш самара беради. Биринчи уринишдан ҳафсалангиз пир бўлганини келин асло сезмасин. Чунки ўзингизни қўлга олсангиз, яхши кайфиятда бўлсангиз, жинсий хоҳиш тезда тикланади. Мабодо кейинги оқшомларда ҳам мақсадга ета олмасангиз, моҳир шифокорга тортинмай мурожаат қилинг.

Айрим ота-оналар илк оқшомда қовушолмаган ёш келин-куёвларни зудлик билан фолбин ёки муллаларга олиб боришади. Баъзи сохта табиблар эса уларга “душманлар иссиқ-совуқ қилиб қўйган”, деб ташхис қўяди. Натижада куёвда “руҳий жинсий ожизлик” пайдо бўлади. Шунинг учун бундай пайтда жинсий алоқага нима тўсқинлик қилаётганини аниқлаб, шунга қараб муолажа қилинса, қўрилган чора-тадбирлар самара беради³³.

УРУҒНИНГ ТЕЗ ТЎКИЛИШИ

“Уруғнинг тўкилиши” деганда, эр-хотинда шаҳват чўққисига етиб, эрдан уруғ отилиб чиқишини, хотиндан уруғдонлар ажралишини (оргазм) кўзда тутилади. Аёллар уруғдон ажралишида деярли муаммо сезишмайди. Бу борада эркаларда кўпроқ муаммо бўлади. Баъзи эркалар закарини аёли фаржигга киргизиши билан ёки ҳали киргизмасиданок уруғи отилиб кетади.

Биз бу ўринда касаллик ҳолатлари ҳақида гапирмаймиз. Зеро, бу нарса бизнинг соҳамизга кирмайди. Китобимиз ҳам у ҳақида эмас. Лекин эркаларга, хусусан, ёш йигитларга, уруғ тез отилиб кетиши касаллик эмаслигини билдириб қўймоқчимиз.

Бу, умуман олганда, эркаларда учрайдиган ҳолат. Бунинг боиси эрканинг жинсий-ҳиссий аъзоси бўлган закари очиклиги, унга ҳар қандай нарса тез таъсир қилишидир. Унга бирон нарса тегса, шаҳвати қўзийди, уруғ тез ажралиб кетади. Бундан ташқари, баъзи эркалар шаҳвати кучли бўлади, қўшилиш пайтида уруғини зўрға тутиб туради, истагига қарши ўларок, уни тез чиқариб юборади.

Уруғнинг тез ажралиб кетиши эр-хотинни бирдай безовта қилади. Зеро, улар қўшилиш имкон қадар узокроқ давом этишини исташади. Хўш, бундай пайтда нима қилиш керак?

Бунинг учун уруғ эрта отилишини тўсадиган қуйидаги усулларни қўллаш лозим:

1. Эр хотинини кучоклаётганида закарини аёли баданига текказишдан (яъни, таъсирчан ишлардан) эҳтиёт қилади.

2. Қўшилиш олдидан фикрини бошқа нарса билан чалғитиб, шаҳватини босиб туради.

3. Қўшилаётганида ўзи ҳам, аёли ҳам иложи борица кам қимирлаши керак. Зеро, фарж ичига закарнинг ишқаланиши эрка шаҳватини қўзғайди. Натижада уруғ тез отилиб кетади.

Агар эр бу тавсияларга риоя этса, шаҳватини имкон қадар бошқара олади, қўшилиш чўзилади. Бу нарса аёлининг ҳам ундан қўзлаган мақсадига етишига ёрдам беради.

Эр уруғи тез ажралиши аёлини нохуш қилади. Чунки аёл мақсадига эркадан секинроқ етади. Эркадан уруғ ажралиши билан шаҳвати бутунлай сўнади, закари бўшашади, хотини ҳали мақсадига етмаган бўлса ҳам, қўшилишни давом эттиролмай қолади. Одатда, уруғ чиққанидан сўнг ҳам хотини

³³ Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 107-109-бетлар.

мақсадига етгунича кўшилишни давом эттирадиганлар жуда кам. Шунинг учун эр-хотин бир-бирига мувофиқ ҳолда, уруғ ва уруғдон ажралишида ҳамкор бўлишлари лозим. Уруғ билан уруғдон номувофиқ ажралиши ўзаро келишмовчиликларга, кўп ҳолларда ажралишга ҳам олиб боради.

Уруғ тез ажралиб чиқишини касаллик деб ўйлайдиган ёшларга унинг касаллик эмаслигини билдириб, кўнгилларини хотиржам қилиб қўйиш керак. Зеро, уруғ тез ажралиб чиқиши ёшлардаги табиий ҳолат саналади. Шу ўринда жинсий аъзони заруратсиз ушламасликни, уни ўйнамасликни тавсия этамиз. Бундай ножўя ишлар келажакда уларга ташвиш олиб келади, кўпинча хатарли ҳолатларга ҳам сабаб бўлади³⁴.

ШАҲВАТ СУСТЛИГИ

Шаҳват қуввати одамнинг мижозига қараб турлича бўлади. Кимнингдир шаҳвати кучли бўлиб, бир кунда хотини билан бир неча бор қўшилишга муҳтож бўлса, кимнингдир шаҳвати суст, хотинларга қизиқиши бўлмайди. Бу ҳол гоҳо касалликдан бўлса, гоҳо соғ одамда ҳам рўй беради. Яхши мижоз мўътадил мижоздир. Мўътадил мижозли эркак кучли хирс этмай ҳафтада хотини билан бир-икки марта қўшилса, кифоя қилади.

Шаҳватнинг кучли ё кучсиз бўлиши аёлларга ҳам хос. Аммо умуман олсак, аёллар шаҳвати эркакларникига қараганда сустроқ бўлади. Уларнинг шаҳвати бир меъёрда кучли ёки заиф бўлиб турмайди. Балки ҳайз, ҳомила, эмизиш, ишдан чарчаш натижасида таъсирланадиган нафсий ҳолатига кўра кучайиб-пасайиб туради.

Бу китобимиз тиббий йўналишда бўлмагани учун касаллик туфайли келиб чиқадиган шаҳват сустлигига тўхталмаймиз. Бу ҳақида соҳа мутахассисларига мурожаат этиш лозим. Аммо биз касалликка боғлиқ бўлмаган, аёллардаги даврий ҳолатлар сабаб юз берадиган шаҳват сустлиги ҳақида тўхталмоқчимиз.

Бунинг учун қуйидагиларга диққатни жалб этамиз:

Биринчидан, юқорида қайд этилган ҳолатлар табиий мижозли одамга нисбатан айтилди. Биз шаҳватни кўзғовчи манзарани кўриб шаҳвати кўзгалган ҳар бир инсонни шаҳвати кучли, дея олмаймиз. Кўпинча унинг аслий мижози бошқача бўлади. Шаҳвоний ҳолатга кўз тушса, шаҳват кўзғалиши маълум нарсас. Дуруст бўлмаган ҳолда шаҳват кўзғалмаслиги учун Аллоҳ таоло мўмину мўминаларни ҳаромга қарамасликка буюрган. Кўзни тийиш нафсга хотиржамлик, шаҳватга сокинлик беради. Нафс жиловини бўш қўйиш, эҳтиётсизлик шаҳватни кўзғайди, бузуқ йўлларга бошлайди.

Иккинчидан, баъзи ҳолларда, хусусан, эркак киши ўзини соғ-саломат деб билганида унинг шаҳват сустлиги касаллик сабабидан бўлмайди. Бинобарин, у сиқилмаслиги, ўзида йўқ ожизлик ҳақида ўйламаслиги керак. Гоҳо эркак аёли билан қўшилаётганида ҳаракати йўқолади, шаҳвати сусаяди, зақари бўшашади. Ваҳоланки, илгари бунақа бўлмасди. Сўнг у ўзини касал, жинсий заиф, деб ўйлаб қолади. Аслида ундай эмас. Унинг сабаби аёлга боғлиқ. Эрнинг бу ҳолати аёли тортинишидан, аёлини ёқтирмаслигидан, аёлидан нохуш ҳид туйишидан ёки аёли эрини ёқтирмай безовта қилганидан бўлади.

Тўртинчидан, биз юқорида аёл шаҳвати эркакникидан заифроқ бўлишини, аёллар шаҳвати толиқтирувчи ёки ғайратбахш сабабларга кўра заифлашиб-кучайиб туришини айтган эдик. Бу ўринда айнан шу масалага эр-хотин диққатини қаратмоқчимиз. Зеро, бу жуда муҳим масаладир. Буни билмаслик эр-хотин ҳаётини бузади, унинг беғуборлигини кетказади. Аёллар шаҳвати бир меъёрда турмаслигини билмайдиган эрни баъзида хотинининг тўшакда совуқ, суст ёки очик сохталик билан муносабат қилаётгани довдиратиб қўяди. Эр бу ҳолдан ҳайратланади, кўнгли ғашланади. Хотинининг сустлигини оклайдиган ҳеч қандай сабаб тополмайди. У, “Хотиним носоғлом мижозли экан”, деб ўйлаб қолиши ёки “Мендан бошқани севармикан”, деган гумонга бориши мумкин. Агар яхши ўйга бориб, бу гумонларнинг ҳаммасини тарқатиб юборса ҳам, хотинининг аҳволини билмаслиги келажакда унга бўлган майлларини парчалашга, ўз туйғуларини тийишга ундайди, хотинидан узоқлашишни, хотини унинг хоҳишларини кўзғамаслигини истаб қолади. У, “Шундай қилсам, хотиним хурсанд бўлади”, деб ўйлайди. Ваҳоланки, бу нотўғри фикр хотинининг аламини баттар

³⁴ Манба: Муҳаммад Аҳмад Канъон, “Эр-хотинлик асослари”, 38-40-бетлар.

оширади. Хусусан, эрнинг бу йўриғи аёлида шахват сусайиши даври ўтиб, кучайиш даврига тўғри келса, хотинига янаям қаттиқроқ таъсир қилади.

Эр хотини бошидан кечирадиган даврларни билиши, хотини шахвати сусайганида сабр қилиши, ундай пайтда аёлига оғирлик солмаслиги лозим. Шунингдек, ўз навбатида, хотин ҳам – гарчи шахвати сусайган давр бўлса-да – эрининг рағбатига имкон қадар ижобий жавоб берсин. Агар аёл фаросатли бўлса, муносабатларини зўраки қилаётганини эрига сездирмайди, хожасини бахтли қилишни уддалайди³⁵.

МУҲИМ ЭСЛАТМА

Европалик олимлар тадқиқотига кўра, ярим яланғоч аёллар яшайдиган жойларда эркаклар орасида мижоз сустлиги, жинсий заифлик кўп учрар экан. Шундан келиб чиқиб айтиш мумкин, эрлик қуввати жунбушга келиши учун эр рўпарасида латофатли, жозибадор, сирли аёл мавжудлигини ҳис этиши лозим.

Маълумки, муслима аёл фақат ўз жуфти ҳалоли учун пардоз-андоз қилиши, ташқаридаги номаҳрамлар кўзи тушмаслиги учун авратини беркитиб юриши зарур. Бунинг аксини ўзлаштирган кўпчилик аёллар пардоз-андозни кўча учун қилишади, уйда ўзларига мутлақо қарашмайди. Бу эса эркак ҳиссиёти сўнишига, ажралишлар, хиёнатлар сони ортишига сабаб бўлади.

Шунинг учун ҳақиқий эр аёлини ўз уйида ясантириб, фақат ўзи учун мафтункор қила олади. Шарқда рашк туйғуси муҳим аҳамият касб этиши бежиз эмас.

ҚОВУШИШНИНГ 10 ҲИКМАТИ

Олимлар тадқиқотига кўра, эркаклар узок умр кўриши жинсий ҳаётдан оладиган лаззатланиш миқдори билан узвий боғлиқ экан... Мутахассислар бунинг сабабини инзол пайтида қонга лаззат гармонлари – эндорфинлар кўп миқдорда тушиши билан боғлашади. Бошқа жисмоний фаол ҳаракатлар каби меъёрий жинсий муносабат ҳам зикликни бартараф этади, асаб тизимига, бошқа аъзолар фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Бу ўринда эркак кишининг ўз хасми ҳалоли – рафиқаси билан бўладиган муносабати назарда тутилмоқда. Зино, фаҳш ишлар эса, аксинча, эрлик кушандаси экани кундай равшан.

Агар эр-хотин ўртасидаги жинсий муносабат икковларини ҳам тўлақонли қаноатлантирадиган даражада бир маромда, режали тарзда, муттасил амалга оширилса, унинг қуйидаги шифобахш хусусиятларидан баҳраманд бўлиш мумкин:

Биринчидан, жинсий муносабат фаол жисмоний ҳаракат бўлгани учун киши бир марталик интим яқинлик давомида спортчининг ярим соат шуғулланганига тенг миқдорда энергия йўқотади. Бу, танадаги ортиқча юкни бартараф этади, аср вабоси бўлмиш семизлик олдини олади.

Иккинчидан, яқинлик пайтида тананинг фаол ҳаракати сон, думба, бел, тос мушаклари фаолиятини кескин кучайтириб, ундаги қон айлинишига, модда алмашинувиға ижобий таъсир этади.

Учинчидан, жинсий яқинлик учун зарур биофаол модда – тестостерон моддаси ишлаб чиқарилиши кучайиши сабаб суяк-мушак тизими мустаҳкамланади.

Тўртинчидан, бошқа жисмоний фаоллик талаб этувчи спорт турлари каби жинсий муносабат ҳам қондаги иммуноглобулин моддаси миқдори кўпайишига сабаб бўлади. Шунинг учун бу тоифа кишиларда турли яллиғланиш касалликлари камроқ учрайди.

Бешинчидан, мунтазам жинсий муносабатда бўлиш ички жинсий аъзолар – простата бези, уруғ пуфакчалари, мойларда димланиш ҳолати рўй бермаслигини таъминлайди. Натижада орхит, простатит, эпидидимит, везикулит каби нохуш хасталиклар олди олинади, жинсий заифликка йўл очилмайди.

Олтинчидан, тўлақонли жинсий муносабат пешоб қопчаси жом мушаклари мустаҳкамлигини таъминлайди. Бу эса қовуқ бўшлиғи олдини олади.

³⁵ Манба: Муҳаммад Аҳмад Канъон, “Эр-хотинлик асослари”, 40-43-бетлар.

Еттинчидан, маромида олиб борилган жинсий муносабат (агар ўта зўриқишга йўл қўйилмаса,) юрак-қон томир тизимига сезиларли ижобий таъсир кўрсатади.

Саккизинчидан, бошқа жисмоний ҳаракатлар каби жинсий алоқа ҳам танадаги қувватни йўқотади. Натижада иштаҳа кучаяди, ҳазм жараёни меъёрлашади.

Тўққизинчидан, мунтазам тарзда, режали жинсий ҳаёт кечирувчиларда барвақт қартайиш – климакс ҳолати енгил ўтади.

Ўнинчидан, меъёрий жинсий муносабатда яшовчи эр-хотинларда ўсма (саратон) касалликлари кам учраши илмий манбаларда қайд этилган.

Юқоридагиларни келтиришдан мақсад жинсий муносабатга ўч бўлишни тарғиб этиш эмас. Чунки ҳар бир инсонга Аллоҳ таоло томонидан ўзига хос меъёр, имкон, ғариза (табиат, хусусият) ато этилган. Ана шу эҳтиёжни ҳалол-покиза йўллар билан қондирган инсонларгина соғлом бўладилар, бахтли ҳаёт соҳибига айланадилар. Зеро, жинсий ҳаётнинг покиза тарзда, тартибли олиб борилиши инсоннинг ҳар жиҳатдан саодатга эришишида, тиббий, руҳий жиҳатдан саломатлигида муҳим аҳамиятга эга³⁶.

БОШҚОРОНҒИЛИКДА ЎЗИНИ ҚАНДАЙ ТУТИЛАДИ?

Бошқоронғилик аёл ҳомиладорлигининг илк даврида намоён бўладиган ҳиссий ҳолатдир. Кўнгил айнаши, муайян нарса ҳидини ёки таомни ёқтирмаслик, маълум овқатлар, кўпинча нордон таомлар ейишни исташ бошқоронғилик белгиларидир.

Бошқоронғиликнинг эр-хотин иноклигига, ўзаро алоқаларидаги жозибага таъсири борми?

Бошқоронғиликнинг ҳомиладор аёл мизожига, кўнгли ўзгаришига, асабларига, жисмига таъсир кўрсатиши сир эмас. Бошқоронғилик аёл истакларида, кўп ҳолларда эри билан муносабатларида акс этади. Ҳомиладор аёл баъзан эрининг ҳидини ёқтирмайди, эри унга яқинлашганида нафратланади. Бу, эрини ёмон кўрганидан эмас, балки мизожи ўзгарганидан, безовталигидан бўлади. Аёл бу ҳолда ўз туйғуларини бошқаролмайди. Шунинг учун бу ҳолатдан эсон-омон ўтиб олгунича аёлнинг аҳволини ҳисобга олиш, унга ғамхўрлик қилиш лозим.

Ақлли, зийрак эр хотини бошқоронғи бўлганини билгач, унга кўп юмуш буюрмайди, юмшоқ муомалада бўлади, аёли оромини ҳисобга олади, ҳолатини тушунади, унга машаққат туғдирмайди³⁷.

ЭР-ХОТИН МУНОСАБАТЛАРИ ҲОМИЛА САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИР ҚИЛАДИМИ?

Эр-хотин ўртасидаги сурункали низолар, уруш-жанжаллар, онанинг тез-тез асабийлашиши, тушқунликка тушиши, шунингдек, ўзини тинчлантириш мақсадида қабул қилинган дорилар, спиртли ичимликлар она қорнида шаклланаётган ҳомила саломатлигига салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳомиладор аёл ҳамда унинг атрофидагилар нафақат ўзлари учун, балки энди шаклланаётган ҳомила – келгуси авлод давомчиси учун ҳам масъулиятни ҳис этишлари лозим.

Ҳомиладор аёлни турли стресс ҳолатларидан сақлаш, манзарали, табиати гўзал жойларда кўпроқ сайр қилишини таъминлаш, унинг асаб тизими тинч бўлишига эътибор бериш айтиш муддао. Бу тавсия, аввало, ҳомиладор аёлнинг ўзига тегишли. Нега десангиз, ҳомила саломатлигига энг асосий масъул шахс айнан онадир. Шунинг яхши англаб етган оқила она фарзанди саломатлигини сақлаш кераклигини билади, ҳомилани турли зарарли омиллардан қўз қорачиғидек асрайди³⁸.

СОҒЛОМ ФАРЗАНД КЎРИШ УЧУН НИМАЛАРГА ЭЪТИБОР БЕРИШ КЕРАК?

³⁶ Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 125-126-бетлар.

³⁷ Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, “Динда саволим бор”, 341-342-бетлар.

³⁸ Манба: “1001 саволга психологнинг 1001 жавоби”, 19-бет.

1. Оилавий ҳаётда покликка, ҳалолликка аҳамиятли бўлинг, ҳаром-хариш егуликларлардан, нопок нарсалар истеъмолидан сақланинг.

2. Қариндошлар ўртасидаги никоҳ муносабатларига йўл қўйманг.

3. Ўзингизда, турмуш ўртоғингиз яқин қариндошларида наслий касаллик, туғма ногиронлик бор-йўқлигини аниқлаш мақсадида генетик маслаҳатхоналарга мурожаат этинг.

4. Ҳар бир аёл фарзанд кўришга лаёқатли эканини, унга туғиш тўғри келиш-келмаслигини билиш учун мутахассисга учрашинг. Афсуски, айрим аёллар фарзанд кўраман, деб ўзларини нобуд қилишади ёки жисмонан носоғлом фарзандни дунёга келтиришади. Бу билан ҳаётларини ҳам хатарга қўйишади.

5. Фарзандлар орасидаги фарқ ўртача 3 йил бўлиши тавсия этилади. Чунки она организми ҳомиладорлик, туғиш жараёнидан кейин тикланиши, ўз ҳолига қайтиши учун вақт керак.

Шу ўринда муҳим масалани айтиб ўтамыз: бола она сутига тўйсин. Акс ҳолда кейинги фарзанд кутилганидек соғлом бўлмаслиги, аввалги бола она сутига тўймагани, меҳр, парвариш етарли бўлмагани учун турли касалликларга чалиниши мумкин.

6. Ҳомиладорлик даврида тушкунликдан, сиқилишдан, оғир меҳнатдан, ичкилик, гиёҳвандлик, турли вирусли, юқумли касалликлардан, аёллар хасталикларидан, овқатланиш, дам олиш тартиби бузилишидан, ҳомилага зарар етказувчи дори-дармонлардан сақланиш лозим³⁹.

ФАРЗАНД ТУҒИЛГАНДА ҚИЛИНАДИГАН ИШЛАР

Фарзанд – ўғил бўлсин, қиз бўлсин – Аллоҳнинг буюк неъматидир. Чақалоқ дунёга келгач, ота-она қиладиган энг биринчи вазифа унинг ўнг қулоғига азон, чап қулоғига иқомат айтиш саналади. Бу билан муборақ калималар чақалоқ қалбига муҳрланади, гўдак турли ёмонликлардан саломат бўлади.

Ривоят қилинишича, Фотимаи Заҳро Ҳасан ибн Али розияллоҳу анҳумони дунёга келтирганида, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам чақалоқ қулоғига азон айтганлар.

Одатда, азон айтилганида чақалоқ танглайи кўтарилади, ҳақиқа хайрли дуолар қилинади. Бу иш гўдакнинг эсон-омон униб-ўсишида, келажақда етук инсон бўлишида муҳим аҳамиятга эга.

Масаланинг яна бир жиҳати бор: азонни масжид имоми айтиши шарт эмас. Арабча ҳарфларни тўғри талаффуз қила оладиган киши чақалоқ қулоғига азон айтса бўлади. Агар илмли киши топилмаса, масжид имомини чақириш афзал. Чунки, чала-чулпа азон айтиш билан кўзланган мақсад ҳосил бўлмайди. Азон билан иқоматни бехато айтиш керак.

Ота-она фарзандига чиройли, маъноли исм танлайди. Ривоят қилинишича, одамлар: “Эй Расулуллоҳ, биз отанинг фарзанд устидаги ҳақларини биламиз. Аммо фарзанднинг ота устидаги ҳақлари қайсилар?” деб сўрашди. Шунда у зот: “(Фарзанднинг ота устидаги ҳақлари) унга чиройли исм қўйиш, гўзал одоб беришдир”, дедилар.

Баъзилар Ғарбга кўр-кўрона тақлид қилиб, фарзандига машҳур артистлар исмини қўяди. Ўша одам хулқ-атвори, эътиқоди, юриш-туриши бизнинг мусулмончилиқка, миллий қадриятларимизга умуман тўғри келмаслигини ўйлаб ҳам кўрмайди. Яна айримлар футболчиларга ҳавас қилиб, ҳинд ёки корейс сериалларидан “илҳомланиб” фарзандига “Девид Бекхем”, “Месси”, “Жумонг”, “Ишани” деган исмларни қўйишгача бормоқда. Бу нимаси, ахир? Биз ўзбекмиз-ку, мусулмон фарзандимиз-ку? Эртага фарзандимиз ўз исмидан уялиб қолмайдими? “Ота, нима учун менга бундай исм қўйгансиз?!” деб савол бериб қолса, нима деймиз. Қиёматда-чи? Қандай жавоб берамиз?..

Чақалоқ дунёга келганда, фарзанд неъматига шукрона сифатида ақиқа қилинади. Ақиқа қилиш халқимиз қон-қонига сингиб кетган. Фарзанд туғилдими, албатта ақиқа қилиш керак, деган тушунча кўпчиликнинг дилига жо бўлган.

Ҳадиси шарифда: “(Ҳар бир) бола билан ақиқа (бор). Шундай экан, унинг учун қон чиқаринг, ундаги нопокликни кетказинг!” деб айтилган.

Одатда, ўғил болага бир-бирига ўхшаш иккита қўй, қиз болага битта қўй сўйилади.

Уламолар айтишича, турмушга чиқишидан олдин қиз болага ота-онаси сеп сифатида рўзғор буюмлари олиб бериши сабабидан унга битта қўй сўйилади.

³⁹ Манба: “1001 саволга психологнинг 1001 жавоби”, 132-133-бетлар.

Баъзилар: “Ақиқа учун катта йиғин қилиш шартми?” деб сўрашади. Ақиқа қилиш деганда, чақалок номидан бир қўй сўйиш назарда тутилади. Қўйни пишириб ёки хомлигича тарқатиш хонадон эгаси ихтиёрида. Бунинг учун катта йиғин қилиш, одамларни бир жойга тўплаб ош бериш шарт эмас. Ақиқа гўштини қўни-қўшни, қариндош-уруғлар, бева-бечораларга тарқатилса, манфаати кўпроқ бўлади. Лекин, имкони борлар ақиқа маросимини ўтказсалар ҳам жоиз. Бунга ҳеч қандай монелик йўқ. Фақат ўша ерга ҳақдор (камбағал, кам таъминланган) кишилар таклиф этилиб, ортиқча дабдабадан, исрофгарчиликдан сақланилса бўлгани.

Эътиборингизни яна бир жиҳатга қаратамиз: фарзанд туғруқхонадан чиқадиган кунда бирийўла бешиктўй, ковордоқ қилиш бизда урф бўлган. Бундай пайтда она-бола саломатлигига эътиборлироқ бўлиш керак. Нега десангиз, кўп ҳолларда онаси ҳам, бувилари ҳам йиғин билан овора бўлиб, чақалокқа етарли даражада эътибор берилмайди. Қолаверса, маросим ҳаракатлари билан андармон бўлиб, яқиндагина кўзи ёриган аёл анча уринади. Шунинг учун она-бола бир оз ўзларини тиклаб олишларини кутиш фойдадан холи бўлмайди. Чунки, муҳими йиғин қилиш эмас, она-бола саломатлиги. Тан-жон соғ бўлса, маросим ўтказиш қочиб кетмайди.

Маълумки, бола туғилганининг еттинчи куни ақиқа қилинади. Агар имкони бўлмаса, ўн тўртинчи ёки йигирма биринчи куни сўйса ҳам жоиз. Чунки, Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам: “Ақиқа еттинчи ёки ўн тўртинчи ё бўлмаса, йигирма биринчи куни сўйилади”, деганлар.

Ақиқани маълум кунларда сўйиш шарт қилинмаган. Фақат 7, 14 ёки 21-куни сўйиш афзалроқ.

Яна бир савол туғилади: ақиқани еттинчи кундан олдин сўйса бўладими?

Ақиқани еттинчи куни сўйиш афзал. Аммо чақалок етти кунлик бўлишидан олдин сўйса ҳам бўлади. Зеро, ақиқа қилиш сабаби – фарзанд туғилиши. Бола дунёга келганидан сўнг қачон имкони бўлса, ўшанда сўяверади. Аммо юқорида айтилган кунларнинг бирида сўйиш яхшироқ.

Фарзанд туғилганида қилинадиган ишлардан яна бири – чақалок сочини олиш.

Ривоят қилинишича, Пайғамбар алайҳиссалом Ҳасан исмли набиралари номидан бир қўй сўйдилар. Кейин қизларига: “Эй Фотима, унинг сочини ол, сочи вазнига тенг кумуш садақа қил”, дедилар. Али ибн Абу Толиб розияллоҳу анҳу олинган сочи тортит кўрганида, оғирлиги бир дирҳам ёки ундан камроқ чиққан экан. Бир дирҳам деярли 3 граммга тенг.

Демак, чақалок (қиз ёки ўғил бўлишидан қатъи назар) туғилганидан бир ҳафта ўтиб, сочи олинади, сочи оғирлигида кумуш ёки унинг қиймати садақа қилинади. Бу иш мустаҳабдир.

Соч олаётганда эҳтиёткорлик билан иш тутиш керак. Бола сочини жуда ўткир устарада эмас, қайчи ёки соч оладиган асбоб ёрдамида олган яхши. Чунки, ҳаддан ташқари ўткир асбоб боланинг бошига азият етказиши мумкин. Чақалок бошида кўзга кўринмас томирлар бўлади. Уларга шикаст етса, бола озорланади. Шунинг учун чақалок сочини олаётганда гигиена қоидаларига риоя этиш лозим.

Фарзанд туғилганида ота-она унинг ҳақиқага хайрли дуолар қилади, “Парвардигоро! Фарзандимизни солиҳ инсонлардан қил, унинг қадамини кутлуғ айла!” деб Аллоҳдан яхшилик сўрашади. Қолаверса, бирон аҳли илм ҳузурига бориб, фарзанди ҳақиқага дуо олишлари ҳам мумкин.

Саҳобаи киромлар фарзандли бўлишса, болани Набий алайҳиссалом ҳузурларига олиб боришарди. Агар исм қўйишмаган бўлса, у зот чақалокқа чиройли исм қўяр, ҳақиқага дуо қилар, танглайини кўтарардилар.

Фарзанд туғилганда нима ишлар қилиш кераклиги муқаддас Динимизда мукаммал баён этилган. Биз шу кўрсатмаларга амал қилсак, тўғри йўлдан юрган бўламиз, барака топамиз. Афсуски, баъзан шариат кўрсатмалари бир четда қолиб, бидъат-хурофотларга ўтиб кетилади. Қолаверса, руҳий-маънавий жиҳатлар ёддан кўтарилиб, моддиятга ёпишиб олинади: асосий эътибор болага кийим-кечак, турли ўйинчоқлар олишга қаратилади. Тўғри, фарзандга кийим ҳам, ўйинчоқ ҳам керак. Лекин масаланинг руҳий тарафларига кўпроқ аҳамият берсак, ана шунда фарзандимиз иқболи порлоқ, тан-жони соғ, толеи баланд бўлади.

ҚИЗ БОЛАНИНГ АЙБИ НИМА?

Қиз фарзанд туғилса, айримларнинг жаҳли чиқади. Бундай қилиш нотўғри. Инсон табиатан қиздан кўра ўғил туғилишини кўпроқ умид қилади, Аллоҳ таоло унга ўғил фарзанд насиб этишини,

биринчи фарзанди ўғил бўлишини хоҳлайди. Бу туйғу – Аллоҳ таоло қиз берганида норозилик даражасига етмаса – гуноҳ эмас.

Қиз туғилганида хафа бўлиш, ўғил туғилганида хурсанд бўлиш яхши эмас. Фарзанд Аллоҳ таоло берган неъматдир. Эзгулик уларнинг қайси бирида эканини ота билмайди. Оталари пушаймон қилиб: “Шу ўғлим туғилмаса бўлмасмиди?!” дейиладиган ўғиллар қанча! Оталарига хайру барака келтирган қизлар қанча!

Қиз бола туғилганида ғазабланиш жоҳилият даврининг энг ёмон одатларидан бўлган. Афсуски, бу иллат кўп жойларда ҳамон сақланиб қолмоқда: қизларни ёмон кўрадиган, хотини қиз туғса, урадиган, ҳатто қўйиб юборадиганлар ҳам бор. Баъзилар қиз туккан хотинни айблайди, ўғил туғмаса, “қизтуғар”, деб ҳақоратлайди. У нодонлар она қорни фақат пушт унадиган жойлигини, фарзанд аслида эркак уруғидан бўлишини, насл аёлники эмас, эркакники эканини билишмайди. Агар таъна қилиш дуруст бўлса, ўзларини маломат қилишсин. Зеро, қиз туғилишида “айб” хотинда эмас, эркакда бўлади.

Мусулмон инсон фарзандни Аллоҳ таоло беришини унутмаслиги керак. Шўро сурасининг 45–50-оятларида шундай дейилган: **“Осмонлар ва ер тасарруфи Аллоҳ ихтиёридадир. Истаганини яратади. Истаган бандасига фақат қиз, истаган бандасига фақат ўғил беради. Ёки баъзи бандаларига ўғил ва қиз қўшиб беради. Истаган бандасини бепушт қилади. У барча нарсани билувчи, истаган нарсасига қодир Зотдир”**.

Фарзандни Аллоҳ беради. У Зот баъзиларга фақат қиз ато қилади, айримларга фақат ўғил беради, баъзиларга қиз ҳам, ўғил ҳам беради, айримларга фарзанд бермай бепушт қилади. Бунга рози бўлиш имонга боғлиқ. Киши мустаҳкам имонли бўлса, Аллоҳ нимани истаса, шунга рози бўлади. Аллоҳнинг бергани фазли, бермагани адолатидир. Инсон ғайбни билмайди, нарсалар сирини, оқибатини идрок этолмайди. Уларни фақат Аллоҳ таоло билади. Шунинг учун банда ҳар қандай ҳолатда Аллоҳнинг ҳукмига рози бўлиши талаб этилади⁴⁰.

БЕФАРЗАНДЛИК СИНОВМИ ЁКИ ЖАЗО?

Юқорида айтилганидек, Аллоҳ хоҳлаган бандасига қиз, хоҳлаганига ўғил фарзанд беради. Бу, Унинг хоҳишига боғлиқ. Хоҳлаган бандаларига ўғил-қизларни аралаштириб беради. Яна баъзи бандаларини – Ўзигагина маълум ҳикматга кўра – фарзандсиз қилиб қўяди.

Мазкур оятда фарзанд бериш Аллоҳнинг иродасига боғлиқ экани, кишининг бепуштлиги Аллоҳ тақдири билан бўлиши айтилмоқда. Эътибор қилсак, Аллоҳ ёмон кўрган бандасига қиз беради ёки уни бепушт қилиб қўяди, дейилаётгани йўқ. Аслида солиҳ кишилар, ҳатто баъзи пайғамбарлар орасида ҳам фақат қизи борлар, фарзандсизлари ҳам бўлган. Бундан чиқди, фарзандсизлик жазо эмас, бир имтиҳон, холос. Бу имтиҳонга айнан қандай тоифалар лойиқ кўрилиши ёлғиз Яратганга аён.

Банда оила қураётган экан, Аллоҳдан солиҳ фарзанд сўрайди. Аллоҳ берса, шуқр қилиб болаларини яхши тарбиялайди. Борди-ю унга фарзанд берилмаса, тақдирдан нолимасдан қазои қадарга рози бўлади. Зотан, Аллоҳ бандасига нима фойдали эканини ўзидан кўра яхшироқ билади.

Шунинг учун, нима бўлган тақдирда ҳам, мўмин банда Аллоҳнинг иродасига бўйсунди. Шу билан бирга, дуо қилиб солиҳ фарзанд сўрайди. Яна керакли муолажалар олиб, чора-тадбирлар кўриб, сабабларни ҳам юзага келтиради.

ЭРКАКЛАРДАГИ БЕПУШТЛИК САБАБЛАРИ

Бефарзандликнинг юзлаб сабаблари мавжуд. Умуман олганда, бепуштликка қуйидагилар кўпроқ сабаб бўлади:

1. Турли туғма касалликлар, ирсий хромосом бузилишлар, соматик мутациялар, Клайнфельтер синдроми.
2. Жинсий аъзолар ривожланишидаги нуқсонлар.

⁴⁰ Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, “Динда саволим бор”, 351-352-бетлар.

3. Ички секреция безлари касалликлари, қандли диабет, гипофизар етишмовчилик, буйрак усти беи, қалқонсимон без касалликлари.
4. Зино (фаҳш, бузуқ ишлар) натижасида келиб чиқадиган хасталиклар.
5. Мойк, уруғ йўллари шикастланиши.
6. Асперматизм – олат таранглашса-да шаҳват сувининг умуман чиқмаслиги.
7. Руҳий омиллар: мижоз сустлиги, уруғ тез тўкилиши ёки келиши ўта қийинлиги.
8. Ўта семизлик ёки ҳаддан зиёд ориқлик.
9. Сиқилиш, ғам-ташвиш, беҳоллик.
10. Экологик бузилишлар, кимёвий таъсирлар, радиация.
11. Доимий иссиқ шароитда ишлаш, касбга алоқадор турли салбий таъсирлар.
12. Ичкиликбозлик, нашавандлик, кашандалик.
13. Эр-хотин жинсий ҳужайралари иммунологик номуқобиллиги ёки вужуддаги аутоиммун низо.
14. Овқатланиш жараёнидаги етишмовчиликлар.
15. Ёш келин-куёвлар тажрибасизлиги ва ҳоказолар⁴¹.

БЕПУШТЛИКНИНГ ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИГА ТАЪСИРИ

Бепуштлик эр-хотин учун оғир руҳий кечинмалар манбаи, қолаверса, оила тотувлигига путур етказувчи азобли синовдир. Одатда, фарзандсиз оилаларда эр-хотин ўртасидаги интим гармония қанчалик маромида бўлмасин, барибир зурриётсизлик туфайли иккови ҳам доим хафа, ўзини нотўқис ҳис этади. Бу эса уларнинг иш фаолияти сусайишига, одамови, ғамгин, асабий, тушқун юришига, изтироб чекишига олиб келади. Умуман олганда, бефарзандлик ҳар қандай оилада ҳам, жамиятда ҳам руҳий, жисмоний, ижтимоий патологик ҳолатларни юзага келтиради. Қуйида бу борадаги саволларга қисқача жавоб қайтарамиз:

Бефарзандлик оилалар ажралиб кетишида нечоғли ўрин тутади?

Эр-хотин ажралишининг юзлаб сабаблари келтириладиган бўлса, бефарзандлик ўша сабаблар ўнлигига киради. Шубҳасиз, бефарзандлик бизнинг мамлакатимизда оилалар бузилишида салмоқли ўрин тутади.

Бефарзандликка асосан аёллар сабабчи бўлади, деган гап асослими?

Аёллар ҳақидаги нотўғри фикрлар даврлар оша ўзгармай келаётгани қуйидагилар билан боғлиқ:

Биринчидан, ёш келинчакларга бепуштлик “ташхис”ини илк бор қайноналар қўйишади. Афсуски, уларнинг кўпи ёш келин-куёвларнинг тўшакдаги ҳаддан зиёд фаолликлари боис касалликка алоқаси йўқ “физиологик бепуштлик” ҳолати учраб туришини тасаввур қилишмайди. Қолаверса, келинчак ўта ёш, жисмонан нозикроқ бўлса, унинг физиологик имкониятлари ҳомиладорликка етарли даражада бўлиши учун ҳам фурсат керак.

Иккинчидан, кўп эркалар жинсий қобилят билан фарзанд бунёд этиш имконияти бошқа-бошқа нарса эканини англаб етишмайди. Аксар эркалар “Жинсий алоқани қойилмақом қилиб амалга оширсам, мендан албатта фарзанд бўлади”, деб хато ўйлашади. Ҳақиқатан, айрим бепушт эркаларда баъзан жинсий қобилят кучлилиги ҳам кузатилади. Айрим эркалар эса, оила қургандан сўнг дастлабки йилларда рафикаси билан бир мартагина ўзини текширтириб соғломлигига ишонч ҳосил қилгач, йиллар давомида фақат хотинини даволатиш билан машғул бўлади.

Бепуштликка 40-50 фоиз ҳолларда эр-хотиннинг биронтасидаги патология сабаб бўлар экан. 5-10 фоиз ҳолларда эса эр-хотин репродуктив аъзоларидаги дардлар икковида ҳам бир пайтда учраши кузатилади экан.

Кўп олимлар зурриётсизликка 45-49 фоиз ҳолларда эркалар, 51-55 фоиз ҳолларда аёллар сабаб бўлишаётганини эътироф этмоқда.

Оила қургандан кейин қанча вақт ичида фарзанд тугилмаслиги бепуштлик саналади?

⁴¹ Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 347-348-бетлар.

Бу борада тиб олимлари ханузгача бир тўхтамга келганлари йўқ. Кўпчилик Ғарб олимлари, агар ҳомиладорлик олдини оловчи воситалар қўлланилмай, мунтазам жинсий ҳаёт кечирилса-ю, 2-5 йил муддат ичида аёл ҳомиладор бўлмаса, бундай оилани бепушт ҳисоблашни таклиф этишган. Халқаро Соғлиқни Сақлаш ташкилоти масалага қуйидагича аниқлик киритган: “Агар эр-хотин тўлиқ балоғатга етган бўлиб, ҳомилага қарши воситаларсиз, мунтазам жинсий ҳаётда яшаса-ю, бир йил давомида аёлининг бўйида бўлмаса, бу оила бепушт ҳисобланади”.

Кузатишларга қараганда, 30 фоиз оилаларда биринчи ойлардаёқ, 60-90 фоизида биринчи йил давомида, 10 фоизида эса 1.5-2 йилда фарзанд бунёд бўлар экан.

Болали бўлишнинг аёл саломатлигига қандай таъсири бор?

Туғиш аёл саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади. Жумладан:

1. Бепушт аёлларда фарзандлиларга нисбатан репродуктив аъзолар ўсма касалликлари бир неча марта кўп учраши илмий тарафдан исботланган. Демак, ўз вақтида фарзандли бўлиш аёлининг ўсмали дардларга учраши хавфини камайтиради.

2. Ҳомиладорлик, туғруқ, эмизиш, бола тарбиялаш она организмига бекиёс ижобий таъсир этади. Оилада фарзанд дунёга келиши ота-онанинг завқ-шавқ билан яшашига асос бўлади. Чунончи, оналар фарзандсиз аёлларга нисбатан асаб тизими хасталикларига камроқ чалинадилар.

3. Оилада фарзанд туғилиши муҳаббат ҳис-туйғусини кескин жўшдиради. Онада пайдо бўладиган ижобий руҳий-физиологик тонус уни янада гўзаллаштиради, ёшартиради, ҳаётда ўз ўрнини топишга ҳисса қўшади.

4. Бепушт аёлларнинг кўпида ишрат, ичкилик, чекиш, фахш ишларга мойиллик сезилади. Улар зиной, яллиғланиш хасталикларига кўпроқ гирифтор бўлишади.

Зурриётсизлик яқин қариндошларнинг ўзаро оила қуриши натижаси ўлароқ кузатиладиган ҳолатлар мавжудми?

Бу масалага ойдинлик киритиш учун кўп тадқиқотлар ўтказилган. Ўз синглисига уйланган Миср фиръавнлари орасида фарзандсизлик кўп учрагани тарихдан яхши маълум. Францияда ўтказилган тадқиқотларда қариндошлар ўртасидаги никоҳда ҳар уч оиладан бири бепушт экани аниқланган.

Умуман олганда, қариндошлар ўртасидаги никоҳлар наслий, ирсий хасталикларга мойиллик туғдиради. Бепуштлиқ ҳам бундан мустасно эмас⁴².

БЕПУШТЛИК ДАВОСИ

Бепуштлиқни даволаш учун биринчи галда уни келтириб чиқарадиган сабаблар бартараф этилиши лозим. Бу дард мутахассис-шифокорлар томонидан даволанади. Қуйида ҳамма билиши зарур, оммабоп усуллар ҳақида фикр юритилади.

Эркаклар бепуштлигини даволаш беш хил тадбирлар мажмуини ўз ичига олади:

I. Ташкилий тадбирлар, умумий таъсир этувчи даво усуллари.

II. Аниқ мақсадга йўналтирилган дориворлар билан даволаш.

III. Физиотерапевтик даво усуллари.

IV. Жарроҳлик йўли билан даволаш.

V. Сунъий уруғлантириш, фарзанд асраб олиш.

Ташкилий тадбирлар, умумий таъсир этувчи даво усуллари ҳам бир қатор тадбирларни ўз ичига олади.

1. Эр-хотинни – фарзандли бўла олиш имкониятларини аниқлаш мақсадида – текширувлардан ўтказиш ўта муҳим. Бу мақсадда эркак шахват суюқлиги – эякулят муфассал текширилади. Аёлда эса овуляция жараёнида бузилиш бор-йўқлигини, бачадон найчалари ўтказувчанлиги ҳолатини билиш биринчи навбатдаги вазифадир.

2. Овқатланиш тартибига ҳам эътибор берилади. Чунончи, бепуштлиқнинг барча турларида овқат таркибида етарли миқдорда оксиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, минераллар бўлиши шарт.

⁴² Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 327-334-бетлар.

Агар бемор ўта озғин бўлса, унинг овқати таркибида ёғли гўшт маҳсулотлари, ширинликлар, хамирли таомлар бўлиши керак. Семизликка мубтало бўлганлар озуқалари орасида ёғли гўшtlар, балиқ, асал, ширинликлар, хамирли таомлар кескин чекланган микдорда бўлади.

Пуштдор этувчи таомнома таркибида куйидагилар бўлиши тавсия этилади:

– Таркибида аминокислоталар мавжуд тўлақонли оксилларга бой маҳсулотлар: тухум, балиқ, товук, мол гўшти.

– таркибида ёғда эрувчи Е, А, Д витаминларига бой кунгабоқар, маккажўхори, ерёнғоқ, зайтун ёғи, балиқ ёғи, жигар.

– серпушт этувчи каротинга бой неъматлар: сабзи, шолғом, ошқовоқ, олча, ўрик, шафтоли, олхўри, гилос, олма каби ҳўл мевалар ўта зарур ҳисобланади.

– С, В витаминига бой маҳсулотлар: қора маймунжон, лимон, апельсин, картошка, лавлагн, турли ёрмалар ҳам зарур.

– фруктозага бой маҳсулотлар: асал, тарвуз, узум, сузма, творгнинг ўрни бекиёс.

Шунингдек, овқатланишда кўпроқ кўкатлар истеъмол қилиш мақсадга мувофиқдир.

Бу маҳсулотларни ейиш имкониятидан маҳрум кишилар поливитамин дориворларни қўшимча тарзда истеъмол қилиб юришлари тавсия этилади.

Шуни ҳам таъкидлаб ўтиш лозим: таомнома таркибида ўткир қўшимчалар, аччиқ мурч, қалампир, горчица, ўта шўр тузламалар, дудланган маҳсулотлар, спиртли ичимликлар бўлмаслиги шарт.

3. Касбга хос, кундалик ҳаётда дуч келадиган зарарли омилларни бартараф этиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Ўта иссиқ ёки ўта совуқ иқлим, нурланиш, юқори частотали энергия, вибрация, шовқин, чанг, ишлаб чиқаришдаги заҳарлар (симоб, мис, кўрғошин, марганец, бензол, ксилол, толуол, хлороформ, гранозан, третбутил, перацетат, хлорофос, нитрофен ва ҳоказолар) кони зиён.

Агар умуман ҳомиладорлик рўй бермаса, бола ҳадеб аёл бўйидан тушиб қолаверса ёки ногирон, нуқсонли чақалоқ дунёга келса, юқорида саналган муҳитдан тезда узоқлашиш талаб этилади.

Кундалик зарарли омиллардан кашандалик, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик, ўта ўткир, ёғли таомларга ўчлик ёки сифатсиз, калориясиз озуқалар ейишга мажбурлик ҳам пуштдорлик кушандаларидандир. Айниқса, ўзбошимчалик билан, мутахассис кўрсатмасисиз даволаниш жуда хавфли ҳисобланади. Чунки шифокор кўрсатмасисиз қабул қилинган дориларнинг кўпи пуштга ўта салбий таъсир кўрсатади.

4. Меҳнат, дам олиш режимини меъёрлаштириш муҳим омиллар сирасига киради. Лекин кўпчилик унга аҳамият бермайди. Аслида эса доимий толиқиш, дам олиш имконияти йўқлиги асаб ҳамда ички секретор безлар фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Қолаверса, асримиз кусури бўлган гиподинамия – камҳаракатлилиқ ҳам ўта салбий омиллардан саналади. Шунинг учун ақлий меҳнат билан машғул кишилар жисмоний машқлар бажаришлари, мунтазам ҳаракатда бўлишлари керак. Бу тоифа кишиларга велосипедда сайр этиш, боғда ишлаш, теннис, бадминтон ўйнаш фойдадан холи эмас. Аммо оғир атлетика, тош кўтариш, бокс каби спорт турлари тавсия этилмайди.

5. Жинсий ҳаётни меъёрига солиш уруғланиш учун ўта муҳим. Айниқса, жинсий алоқалар сони, унинг аёл ҳайз тақвими бўйича овуляция кунига мувофиқлиги алоҳида ўрин тутати.

Одатда, спермиогенез жараёни 3-4 кун давом этади. Шу боис тез-тез алоқа қилавериш шахват суюқлиги сифатини кескин пасайтириб юбориб, бепушт қилиб қўйиши хавфи бор. Бундан чиқди, жуда кўп жинсий алоқа қилавериш ҳам муваққат бепуштликка сабаб бўлади. Шунинг учун 3-4 кунда бир марта муносабатда бўлиш тавсия этилади. Лекин бир ҳафтадан ортиқ алоқадан тийилиш ҳам кони зиён. Чунки бу, уруғ суюқлиги таркибида қартайган, ўлик сперматозоидлар кўпайишига олиб келади.

6. Гармонопоз жараёнида иштирок этадиган аъзолар фаолиятини меъёрлаштириш ҳам ўта муҳим. Бу аъзоларга мояқлар, простата бези, жигар, соч фолликулалари киради. Улар тестостерон каби андроген гормонлар ишлаб чиқарилишида, нофаол тусдан фаол тусга ўтишида катта ўринга эга. Шунинг учун жигар хасталиклари ўз вақтида бартараф этилиши, парҳезкор бўлиш, ўт, пешоб ҳайдовчи гиёҳлардан дамлаб ичиб туриш зарур.

7. Асабий, инжик, таъсирчан бўлиб қолган кишилар учун руҳий тизимни меъёрига келтириш ҳам жуда муҳим. Бу мақсадда фосфор дориворлари, глютамин кислотаси қабул қилинади.

8. Эркаклар бепуштлигига олиб келган сабаблар биринчи галда бартараф этилмай туриб мақсадга эришиб бўлмайди. Агар уруғ чиқазиш йўллари ўтказувчанлиги бузилган ёки туғма нуқсонлар мавжуд бўлса, жарроҳлик амалиёти ўтказилади.

Аёллардаги бефарзандликни даволашда ёшнинг ҳам аҳамияти катта. Одатда, 30 ёшгача даволанилса, самара бериши мумкин. 34-38 ёшли аёлларда туғиш имконияти бир оз пасайиши кузатилади, даволаш анча қийин кечади.

Аёллардаги бепуштлик жинсий аъзолар яллиғланиши натижасида юзага келган бўлса, уни мукаммал даволаш шарт. Қин, бачадон бўйни, найчалардаги яллиғланиш жиддий даволашни талаб этади. Бачадон нотўғри жойлашган, букилиб қолган ҳолатларда гинекологик массаж яхши самара беради.

Умуман олганда, бепуштлик сабот билан узоқ даволанишни талаб этади. Агар юқоридаги даво усуллари наф бермаса, унда бола асраб олиниши мақсадга мувофиқдир⁴³.

ГЎДАКНИ ЭМИЗИШ БЎЙИЧА ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

Гўдак учун она сутидан фойдалироқ нарса йўқ. Ҳеч қандай неъмат, ҳатто энг замонавий сунъий таомлар ҳам она сутини ўрнини босолмайди. Аллоҳ таоло шундай марҳамат қилади: **“Оналар болаларини тўла икки йил эмизедилар.** (Бу ҳукм) эмизишни бенуқсон қилмоқчи бўлган кишилар учундир” (Бақара сураси 233-оят).

Илмий изланишларга кўра, табиий эмизиш туфайли гўдакда касалликлардан ҳимояланиш қуввати кучаяр экан. Ҳақиқатан, она сутини гўдакнинг соғлом ўсишига ёрдам беради. Хусусан, биринчи ойларда керак бўладиган асосий озуқа унсурларини ўз ичига олади. Она сутини тоза, мусаффо, чақалоқ ошқозони, меъдаси ҳароратига муносибдир. Шунингдек, она сутини енгил ҳазм бўлади, гўдакни ичбуруғ, қабзият, ошқозон яллиғланишидан асрайди. Иқтисодий томондан унинг оилага ҳеч қандай оғирлиги йўқ.

Табиий эмизиш гўдакда раҳмдиллик, ўзига ишонч ҳислатини пайдо қилади, унга сокинлик, хотиржамлик бағишлайди. Бу ҳислатлар боланинг келажақда кучли шахсият эгаси бўлишига ёрдам беради, ижтимоий ҳаёт жараёнига мутаносиб равишда ўсишига сабаб бўлади. Яна бошқа томондан, эмизиш онанинг кўкрак саратонига дучор бўлмаслигини таъминлайди, она танасидаги унсурлар мувозанатини сақлайди.

Шуни ҳам айтиб ўтиш керак: она кўкрак сутини болага эмизиши гўдакнинг онаси зиммасидаги биринчи ҳақидир. Аммо она боласини эмизишга мажбур этилмайди. Бироқ бола ўз онаси кўкрагидан бошқасини оғзига олмаса, онаси эмизишга мажбур бўлади.

Ота болани онасидан бошқа эмизувчи аёлга бериб эмиздириши мумкин. Бу, Ислондан олдинги арабларда ҳам одат эди. Ҳалима Саъдия Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва салламнинг эмизик оналари бўлганлар. Одатда, болалар тўла икки йил эмадилар. Бинобарин, шу даврда эмиш, агар муҳтож бўлса, боланинг ҳақидир.

Гўдакни икки йил тўлмасидан олдин – унга зиён қилмаса – ота-онаси ўзаро маслаҳатлашиб сутдан чиқариши мумкин. Хусусан, эмизикли аёл ҳомиладор бўлиб қолса, эмаётган боласини сутдан чиқаргани маъқул. Зеро, ҳомиладор онанинг сутини гўдакка аввалгидек озуқа бўлмай қолади. Лекин ҳомиладор эмизикли аёл боласини сутдан чиқаришга мажбур этилмайди, унга болани эмизиш ҳаром бўлмайди. Ҳомиладорликда болани сутдан чиқариш эҳтиёт чораларидан бири, холос.

Сутдан чиқаришнинг энг яхши вақти кеча-кундуз тенг бўлган пайтдир. Хусусан, кузги тенглик вақти фойдали. Зеро, кузда киш кутилади, ҳаво совийди, бадан фаол бўлади.

Она боласини сутдан аста-аста чиқариши керак. Бола эмишдан овқат ейишга қийналмай ўтиши, шунга кўникиши учун секинлик билан ўргатиб бориш мақсадга мувофиқдир⁴⁴.

МАЪНАВИЙ ТАРБИЯ КЕРАК!

⁴³ Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 375-382-бетлар.

⁴⁴ Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, “Динда саволим бор”, 352-354-бетлар.

Боламиз йўталса, иситмаси кўтарилса, дарҳол дўхтирга олиб борамиз. Ярим кунда ҳам, ярим тунда ҳам. Машина керак бўлса, машина, вақт керак бўлса, вақт, пул керак бўлса, пул, таниш керак бўлса, таниш топилади. Нима қилиб бўлсаям, боламиз танасидаги дарддан халос бўлиши керак. Фарзандимиздан кўра, биз – ота-оналар кўпроқ азият чекамиз. Дилбандимиз соғайгач эса ҳамма ташвишлар бир зумда тарқайди, хотиржам тин оламиз.

Аммо фарзандимиз ахлоқи дардга чалинса, қандай йўл тутамиз? Ахлоқий иситмаси кўтарилса, қанақа чора кўрамиз! Тили қийнашса – гап қайтарса, кўнгли айниса – ҳурматсизлик қилса, қулоғи оғриса – итоатсизлик қилса, уни даволашга қанчалик шошиламиз?! Тўғриси, кўпчилигимиз фарзандимиз ахлоқи бузилганида, масалан, онасига гап қайтарса, қўшнига ўқрайса, ёлғон сўзласа, танасига зирапча кирганчалик ташвишланмаймиз. Ҳолбуки, маънавий дард жисмоний дарддан оғир бўлса оғир, асло енгил эмас. Шундай экан, фарзанди оёғи чўлок, қўли маймоқ, тили соқов, кўзи ғилай бўлишини истамагани каби, ҳар бир ота-она зурриётларининг маънавий-руҳий-ахлоқий томондан ҳам салоҳиятли бўлиши учун вақтида қайғуриши керак.

МУЛОҲАЗА

Фарзандингизни моддий неъматларга кўмиб ташлашингиз мумкин, лекин буларнинг ҳеч қайсиси фарзанднинг етук инсон бўлишига кифоя қилмайди.

ФОНИЙ ДУНЁ ҚАЙҒУСИ

Ҳаммамиз келажак ҳақида ўйлаймиз, эртанги кун учун ташвиш чекамиз. “Болаларни ўқитиш, уйли-жойли қилиш керак. Буларнинг барчасига қандай пул топаман”, деб қайғурамиз. Ҳозир барчанинг муаммоси тахминан шундай. Ўзимизни, болаларимиз келажagini ўйлаб тиним билмай ишлаймиз. Ҳар қанақа имкониятлардан фойдаланамиз, таниш-билишларни ишга соламиз. Бу машаққатларнинг барчаси эртанги кун учун. Аммо биз ўйлаётган бу келажак қабргача давом этадиган қисқагина вақтни ўз ичига олади. Қабрдан кейин ҳам ҳаёт бор. Шу ҳақида ҳеч ўйлаб кўрганмисиз?

Фарзандларимиз келажакда яхши яшасин, деб қўлимиздан келган барча ишни қиламиз, қанча маблағ керак бўлса топамиз, жигарбандимиз саодати учун ҳеч нарсани аямаймиз. Буларнинг барчаси болаларимизнинг фоний дунёдаги ҳаётлари учун... Фарзандларимизга муҳаббат фақат беш кунлик дунё билан якунланмасин. Уларнинг охиратдаги аҳволи учун биз ота-оналар масъулмиз. Бу дунёда иморат қуришларига ёрдам берганимиздек, охират саройларини қуришларига ҳам қўмаклашайлик, ҳар қанча заҳмат бўлса, кўтарайлик. Уларга, аввало, имон калимасини ўргатайлик. Ундан кейин ҳалол-ҳаромни, савоб-гуноҳни танитайлик. Бугун қўшнининг дарахтидан олма узиб еган боламизга унинг ҳаромлигини тушунтирсак, эртага каттароқ ўғриликка қўл урмаслигига ҳеч ким қафолат беролмайди. Ердаги чумолиларни оёқлари билан эзғилаётган боламизга бу бераҳмлик, гуноҳлигини уқтирсак, вақти келиб бошқа ваҳшийликларга ҳам ўтиб кетиш хавфи бор. Чунки нафс ўрганган нарсасида давом этади. Халқ ичида “Ўрганган кўнгил ўртанса қўймас”, “Сут билан кирган жон билан чиқади” каби нақллар бежиз айтилмаган.

Шундай экан, ўткинчи дунё ташвишларидан ортиб, бир оз охират ҳақида ҳам қайғурайлик, ҳар бир кунимизнинг маълум қисмини ўзимиз, фарзандларимиз абадий дунёси учун сарфлайлик. Ана шунда халқ олдида ҳам, Ҳақ олдида ҳам юзимиз ёруғ бўлади⁴⁵.

ФАРЗАНД ТАРБИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ

Қалбидаги ҳиссиётларини, фикр-мулоҳазаларини ифода қилиш учун фарзандингизга имкон беринг. “Менга гап қайтараяпти”, дея жаҳлингиз чиқмасин. Болани тушунишнинг энг маъқул йўли унга яхши ният билан, яъни, урушиб жеркиш билан эмас, мулойим муомала илинжида яқинлашишдир.

Битта суҳбат давомида бир неча муаммони ҳал қилишга чоғланманг! Ҳар бир масалани алоҳида-алоҳида ҳал қилинг.

⁴⁵ Манба: “Мусулмонлар тақвими”нинг 2004-йилги 1-сони.

Фарзандингизга тўғри билим беринг. Болага хатоларини айтиш билан кифояланиш ярамайди. “Қўлингни юв!”, “Салом қани?”, “Бор, дарсингни қил!” дейишнинг ўзи етарли эмас. Агар фарзандга айтилганларни у билан бирга бажариб, уни олқишлаб қўйсангиз, кўзланган натижага эришишингиз мумкин.

Фарзандингизни тинглай билинг! Шу тариқа унинг муаммоларидан, ҳис-туйғуларидан хабардор бўласиз. Уни ёмон ҳолатга туширган воқеадан сўнг хулоса чиқаришга, сабоқ олишига кўмаклашинг. Ўша дамда уни қойиманг, маъруза ўқиманг. Агар лозим бўлса, орадан бир оз вақт ўтиб, ҳиссиётлар совигандан кейин тушунтиришингиз мумкин. Болангизни душманингизга айлантиришни хоҳламасангиз, бирор муваффақиятсизликдан кейин “Ана, айтмаганмидим?!” деган гапдан сақланинг. Унга бақирмасдан, қизишмай ҳақсизликка қарши чиқишни ўргатинг.

Фарзандингизни тинглаётиб унинг чехрасига боқинг, боладан гина қилманг, фақат “Буни сендан кутмагандим”, десангиз кифоя.

Фарзандингизнинг бирон хатти-ҳаракати сизга ёққанда, буни унга билдириб қўйинг.

Унутманг: фарзандингиз сизни ўзига идеал деб билса, шундагина унга ўзингиз истаган нарсани сингдира оласиз⁴⁶.

ҲИКМАТ

Болаларини бахтли қилиш учун елиб-югуриб юрган меҳрибон она кўпинча ўзининг тор дунёқараши, тафаккурининг ожизлиги, ортиқча ғамхўрликлари сабаб болалари қўл-оёғини боғлаб ташлайди (Абдулла Авлоний).

ФАРЗАНДГА БЕРИЛАДИГАН ИЛК САБОҚЛАР

Юртимизнинг таниқли уламоларидан бири, марҳум Салоҳиддин Муҳиддин фарзанд тарбияси борасида қуйидаги маслаҳатларни берганлар:

“Ёш фарзандларни овқатдан олдин ва кейин қўл ювишга, овқатланишни “бисмиллаҳ” билан бошлашга, ўнг қўл билан ейишга, таом еб бўлгандан кейин Яратганга шукр айтишга одатлантириш лозим. Шунингдек, кийим кийганда ўнгидан бошлаш, уйга ўнг оёқ билан кириш, ҳар бир ишни “бисмиллаҳ” билан бошлаш ўргатилади.

Болаларга тозаликка риоя қилиш, тирноқларни олиш, кийимларни тоза сақлаш, таҳоратхонага кириш-чиқиш тартиблари таълим берилади.

Фарзандларга холи ҳолда, бошқалар олдида уялтирмай насиҳат қилинади. Баъзан шўхлик қилиб, гапингизга қулоқ солишмаса ёки бирон ишда хато қилишса, уларни урмай-сўкмай тушунтирилади. Жуда иложи бўлмай қолганида, икки-уч кун гаплашмай қўйсангиз, кифоя.

Имкони бўлса, болаларнинг ҳар бирига алоҳида ўрин солиб бериш, қизлар билан ўғил болалар хонасини бўлак қилиш лозим. Бу, болалар тарбиясига ижобий таъсир кўрсатади.

Ўғил-қизларга кўчага кир ҳолда чиқмаслик, одамларга азият берадиган ахлатларни, ифлос нарсаларни ҳовли ташқарисига, кўчага ташламаслик ўргатилади.

Ёмон, ахлоқсиз болалар билан ҳамсуҳбат бўлишга, улар билан ўйнашга, болаларни кўчада сабабсиз, бемақсад туриш ёки юришга, сиздан сўрамай узоқ жойларга кетишларига рухсат берманг.

Фарзандларни уйда, кўчада таниш-нотаниш одамларга “Ассалому алайкум”, деб салом беришга, қўни-қўшниларга яхшилик қилишга, уларга азият етказмасликка, уйингизга келган меҳмонни ҳурматлашга одатлантирилади.

Ўғил-қизларни куфр сўзлардан, бировларни ҳақорат қилишдан, беҳаё, шалоқ гаплар гапиришдан қайтаринг. Буларнинг жуда ёмонлигини, бундай сўзлар туфайли одам қаттиқ гуноҳкор бўлишини мулоҳимлик билан тушунтиринг. Ўзингиз ҳам бу борада уларга намуна бўлинг, чиройли ахлоқ соҳиби эканингизни исботланг.

⁴⁶ Манба: “Ирфон” тақвимининг 2008-йилги 1-сони, 94-95-бетлари.

Фарзандларни қиморнинг турли кўринишларидан, қарта, ошиқ, ўртага пул қўйиб ўйланадиган барча ўйинлардан қайтаринг. Қимор бўлмаса ҳам, қимматли вақтни беҳуда совурадиган, дарс тайёрлашдан, фойдали машғулотлардан чалғитадиган барча ўйинларни чеклаш лозим.

Уларнинг ахлоқсиз, беҳаё, фахш суратли газета-журналлар, китоблар ўқишларига, жинсий муносабатларни, шафқатсизлик, ахлоқсизлик, ёвузликни тарғиб қиладиган томошалар кўришларига йўл қўйманг.

Фарзандларингизни тамаки чекишдан, ароқ ичишдан қайтариб, бу иккиси инсон соғлиғи, иқтисоди учун нақадар зарар келтиришини эринмай тушунтиринг. Унинг ўрнига мева-сабзавотлар, ширинликлар истеъмол қилишга чақиринг.

Ўғил-қизларингизни ҳар қандай ҳолатда рост сўзлашга, ҳатто ҳазил тариқасида ҳам ёлғон гапирмасликка, ваъдага вафо қилишга ўргатинг. Ўзингиз уларга бирон нарса ваъда қилсангиз, олиб беринг.

Фарзандларни ҳалол топган молингиздан едириб-ичиринг, судхўрлик, порахўрлик, ўғрилик, алдамчилик, зулм билан топилган нарсалардан эҳтиёт қилинг. Зеро, нопок йўллар орқали топилган маблағ билан озиқланган бола бадбахт, итоатсиз, қўпол, ёвуз бўлиб улғаяди”.

МЕХРГА ЙЎҒРИЛГАН ҚАТТИҚҚЎЛЛИК

Маълумки, оилани эркак киши бошқаради. Эркакнинг жисмонан бақувватлиги, турмушнинг паст-баландига чидай олиши, оғир меҳнатларни қилиши, оила таъминоти учун бозор-ўчарга бориши, савдо-сотик билан шуғулланиши оилани бошқаришини тақозо этади. Қолаверса, эркак кишининг хотинига нисбатан адолат билан қаттиққўл бўлиши бола тарбиясида муҳим аҳамиятга эга. Чиндан ҳам отанинг оилада бош бўлиши фарзанд тарбиясига таъсири катта. Бола ўзини онасига яқин олади. Чунки онанинг дўқ-пўписасига ҳам, жаҳлига ҳам меҳр нури йўғрилган. Шунинг учун онанинг қойиши юмшоқ туюлади. Бола қанча одобсизлик қилса, бир ишни ёлчитолмаса, она барибир кечиришини сезади. Бу ҳол онанинг боласини эркалашига, кўп ўринда масъулиятни сезмай қолишига олиб боради. Ота эса фарзандини қанчалик севмасин, унинг меҳрида қаттиққўллик бор.

У ҳолда отасиз ўсган болалар одобсиз бўладими? – деган савол туғилади. Йўқ, албатта. Агар ота бўлмаса, оилада бола тарбияси учун масъулият она зиммасига тушади. Бунинг йўриғи бошқа. Она бундай ҳолатда ҳам она, ҳам ота ўрнида фарзанд тарбиясида жонбозлик кўрсатади, отаси йўқлигини билинтирмасликка ҳаракат қилади. Лекин, барибир отанинг ўрни бошқа.

ҲИКМАТ

1. Бақиргандан кўра мароми билан секинроқ қилинган таъна (тергаш) кулоққа яхшироқ киради, зехнга мустаҳкам ўрнашади.

2. Ота-онаси эрка ўстирган бола кўпинча худбин бўлади.

НИМА ГАП, ФАРЗАНДИНГИЗ ...МИ?

Психолог Торик Ҳабиб фарзанд тарбиясидаги муаммолар ечими ҳақида шундай дейди:

Фарзандингиз ёлғон гапиряптими? Демак, сиз уни қаттиқ назорат остига олгансиз!

Фарзандингиз ўзига ишонмаяптими? Демак, сиз уни руҳлантирмас экансиз!

Фарзандингиз яхши гапира олмаяптими? Демак, сиз у билан суҳбатлашмас экансиз!

Фарзандингиз ўғрилик қиляптими? Демак, сиз унга совға-салом бермаётган экансиз!

Фарзандингиз кўркоқми? Демак, сиз уни кўп химоя қиларкансиз!

Фарзандингиз бошқаларни ҳурмат қилмаяптими? Демак, сиз унинг ёнида овозингизни пасайтирмас экансиз!

Фарзандингиз доим қовоғи осилганми? Демак, сиз уни мақтамас экансиз!

Фарзандингиз қизғанчиқми? Демак, сиз у билан ўзаро ҳамкорлик қилмас экансиз!

Фарзандингиз бошқаларга нисбатан тажовуз қиляптими? Демак, сиз унга нисбатан қўпол муносабатда бўларкансиз!

Фарзандингиз заифми? Демак, сиз унга кўп дўк-пўписа қилар экансиз!
Фарзандингиз сизни қизғанияптими? Демак, сиз унга нисбатан безътибор экансиз!
Фарзандингиз сизни безовта қилиб, тинчингизни бузаяптими? Демак, сиз уни бағрингизга босиб, юзларидан ўпмас экансиз!
Фарзандингиз сизга бўйсунмаяптими? Демак, сиз ундан кўп нарсга талаб қиларкансиз!
Фарзандингиз одамови бўлиб қолганми? Демак, сиз ўзингиз билан ўзингиз овора экансиз!

ФАРЗАНДИНГИЗГА ДЎСТ БЎЛИНГ

Дунёда фарзанди одобли бўлишини истамаган ота-она йўқ. Хўш, болани қандай одобли қиламиз? Бунинг учун энг олдин ота-онанинг ўзи тарбияли бўлиши керак. Зеро, инсон ўзида йўқ нарсани бировга беролмайди.

Қуйидаги тавсиялар фарзанд тарбиялашда сизга асқотади:

– Ота-она салоҳиятли, болаларига ибрат бўлиши керак. Китоб ўқимаган киши фарзанди қўлига яхши китоб тутолмайди;

– болани мустақил фикрлашга ўргатиш жуда муҳим. Воқеа-ҳодисаларга қандай муносабат билдиришига ота-она қизиқиши, уни тинглаши, саволларига эринмай жавоб қайтариши керак. Бу, боланинг мустақил фикр юритишига ёрдам беради, унда фикрни ифодалаш қобилиятини шакллантиради;

– муносабатлар икки томонлама бўлсин. Шундай йўл тутинг, у сизга яқин дўстидек ишонсин. Шунда унга насиҳат қилсангиз, оғир олмайди. Ҳазрат Али розияллоху анху: “Фарзанд билан етти ёшгача ўйна, унга фикри қабул қилинганини билдириб қўй. Бу услубнинг самараси кўп”, деган. Фарзанд билан дўстларча муносабатда бўлиш уни ёмонлар билан дўстлашишдан, бузғунчи ахборотларга эргашишдан сақлайди;

– фарзанд оиласида алоҳида ўринга эгалигини, кадрли эканини ҳис этсин;

– бола уй ишларини бажаришда ҳамма билан аҳил-иноқ бўлиши, оилавий муаммоларни беркитиши, жипсликни сақлашни ўрганиши лозим. Ота-она фарзандига иш буюриб, масъулият юклаб, сўнг натижасига эътибор қаратса, бола бурчига садоқатли бўлади;

– ота-она уйдаги буюмларни бир кишига хосламасин. Аксинча, улар ҳаммага тегишли эканини айтсин. Масалан, уйдаги улов фақат отаники деб қаралса, ўғил фарзанд ўзини отасига нисбатан ғариб санаши, бу ҳол унга салбий таъсир қилиши мумкин;

– бола истаган нарсасига эришавериши яхши эмас. Маҳрум бўлиш аччиғини тотиб кўриши, нафси хоҳишларини қайтаришни ўрганиши керак;

– ота-она фарзандларининг ёши, ақли, зийраклиги, ривожланиши, таъсирчанлиги, дунёқарашига эътибор берсин;

– болалар ёшлигидан бир-бирига ҳасад қилмаслиги учун уларнинг ҳаммасига бирдек муносабатда бўлиш муҳим.

ҲИКМАТ

Фарзанд гўё оқ қоғозга ўхшайди. Уни яхши ёзувлар билан тўлдириш ота-она билан устознинг вазифасидир.

ФАРЗАНД ТАРБИЯЛАШДАГИ ХАТОЛАР

– Ота-онанинг болага: “Лапашанг”, “Аҳмоқ”, “Одобсиз” каби ёқимсиз сўзлар билан мурожаат қилиши энг катта хатодир. Аслида камчилик фарзанднинг ўзида эмас, ишида;

– уриб-сўкиб тарбиялаш. Фарзанд нотўғри иш қилганида танбеҳ бериш, уриш-сўкишдан кўра яхши кўрган нарсаларидан маҳрум қилиш, гапирмаслик ёки қовоқ уйиш самарали бўлади;

– нотўғри рағбатлантириш. Ота-она болаларининг яхши ишларини мукофотлашда ширинлик ёки пул бериш билан бирга савоб бўлишини, эвазига жаннатга эришишини ҳам уқтирсин;

– болаларни бир-бирига қарама-қарши ўстириш. Бир оилада туғилиб ўсган болаларнинг ҳам шахсияти турлича бўлади. Уларни зехни, қобилияти паст-баландига қараб йўналтириш лозим. Акс ҳолда бир-бирига солиштириш билан оралари бузилиши мумкин;

– ёмон дуо қилиш. Фарзанди жаҳлини чиқарса, айрим оналар дарров қарғашга тушади. Бунинг оқибати жуда ёмон;

– ваъда бериб бажармаслик. Ота-она ваъдасида турмаса, ишончини йўқотади. Масалан, “Кел, урмайман”, дейди. Аммо келганида уради. “Бундай қилсанг, уни олиб бераман”, дейди, лекин сўзида турмайди.

– фарзандини ёмон ҳолатларга гувоҳ қилиши. Шаънини юксалтириш, ботирликка ўргатиш ўрнига таҳқирлайдиган манзараларни кўрсатиш бола қалбини синдиради;

– ёқтирмаган нарсасини совға қилиш;

– ёлғон гапириш. Одатларнинг энг ёмони ёлғон сўзлашдир. Бола ўртак оладиган кишилар ёлғон гапириб турса, уям шунга одатланади.

ДИҚҚАТГА САЗОВОР ЖИХАТ

Топиш-тутиши яхши айрим ота-оналар фарзандларини аяйдилар, унинг меҳнат қилишига қарши чиқадиладар, “Биз кўп қийинчилик кўрдик, болаларимиз кўрмасин. Давримизда роҳат-фароғатда яшасин”, деб уларни талтайтириб юборадилар, чўнтақларига бир сиқим пул солиб кўядилар, кўнгиллари тусаган нарсани муҳайё қиладилар. Ваҳоланки, ишсиз қолиш, ортиқча эркалаш натижасида бола турли безориликлар қилиб, ёмон йўлга кириб кетади. Ҳаётий тажриба шуни кўрсатади, қийинчилик кўриб, ташвишларни енгиб катта бўлган, меҳнатда тобланган бола ота-она кадрига етади, ҳаёт моҳиятини теранроқ англайди.

АЛДАГАНИ БОЛА ЯХШИМИ?

Динимизда ёлғон гапиришдан қайтарилган. Агар бирон кимса алдашда давом этаверса, илоҳий даргоҳда “каззоб” деб ёзиб қўйилиши таъкидланган.

Шундай кишилар бор, улар ёши катталар билан муомала қилганда рост гапирадилар, лекин ўзлари билиб-билмай болаларни алдайдилар. Чунки болаларни алдашга жуда енгил қарайдилар. Аслида катталарга ёлғон гапириш қандай гуноҳ бўлса, болаларни алдаганда ҳам худди шундай гуноҳ ёзилади.

Абдуллоҳ ибн Омирдан ривоят қилинади: бир куни онам мени чақирдилар. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам уйимизда ўтиргандилар. Онам:

– Бери кел, сенга манавини бераман! – дедилар. Шунда Расулуллоҳ сўрадилар:

– Унга бермоқчи эмасдинг-а?

– Мен унга хурмо бераман.

– Агар (хурмо) бермаганингда, сенга бир марта алдаганлик (гуноҳи) ёзиларди (Имом Абу Довуд ривоят қилган).

Кимда-ким болага бирон нарса беришни ваъда қилиб, кейин сўзининг устидан чиқмаса, ёлғончи бўлади, гуноҳларни ёзиб турувчи фаришта унинг номаи аъмолига бир марта алдаганлик гуноҳини битиб кўяди. Зеро, ёш болага берилган ваъда катта одамга берилган ваъда билан барабар. “Ёш бола-ку, билиб ўтирибдими”, “Эсидан чиқиб кетади”, деб ўйлаш нотўғри.

Ишга ёки бирон жойга кетаётиб фарзандига ваъда берган ота-она уйга қайтаётганида берган ваъдаси устидан чиқсин. Зеро, “Сенга зўр нарса опкеламан”, дея уйдан чиқиб кетган ота ёки она жигарбанди олдида куруқ қўл билан қайтиб келиши унинг ёлғончилигига кифоя қилади. Агар бирон нарса олиб беролмайдиган бўлса, ваъда ҳам бермасин. Сўз бердими, гапида турсин.

Пайғамбар алайҳиссалом шундай деганлар: “Кимда-ким бир болага: “Кел, (манавини) ол”, десаю, кейин унга (ҳеч нарса) бермаса, ана ўша ёлғончиликдир” (Имом Аҳмад ривоят қилган).

Болаларни алдаш оқибатида улар секин-аста ёлғончиликка ўрганиб боради. Қолаверса, ота-она фарзандини алдайверса, боланинг уларга бўлган ишончи сўнади. Бориб-бориб ота-она ўз боласи олдида субутсиз одамга айланади. Шундан кейин ота-онанинг фарзандига сўзиям ўтмайди. Бунга

ўзлари сабабчи. Суяксиз тилдан чиққан ёлғон сўзлар, қуруқ ваъдалар оқибатида мурғак қалб соҳибларининг ота-оналарига ишончи қолмайди.

Ота-она фарзандига: “Тўғри юр”, “Ёлғон гапирма”, “Бировнинг ҳақидан қўрқ”, деб насихат қилиб туриб, ўзи алдаса, фарзанди кўз ўнгида ёлғон гапирса, оғиздан чиқаётган насихат ҳавога кетади, қилинган ваъзнинг фойдаси бўлмайди. Чунки бола қулоғи билан эшитган гапга эмас, кўзи билан кўрганига кўпроқ ишонади.

Бир кишини кўчада биров чақирибди. Ўғил уйга кириб, отасини кимдир чақираётганини айтибди. Ота ўғлига тайинлабди:

– Адам уйда йўла, дигин.

Қалбига гард юкмаган фарзанд чиқиб айтибди:

– Адам айтяптила, уйда ҳич ким йўқакан!...

Баъзи ота-оналар фарзандлари одобсизлигидан хуноб бўладилар, тўғри йўлга сололмаётганларидан шикоят қиладилар. Аслида илгари фарзанд тарбиясига панжа ортидан қарашгани, алдашни, сўкишни, бировнинг ҳақидан ҳазар қилмасликни уларга ўзлари сингдириб боришгани эсларидан чиқиб қолади. Вақт ўтганидан кейин афсусланишдан наф йўқ. Қийшиқ ўсган дарахтни тўғрилаб бўлмайди. Унинг ўсишига навалигидаёқ эътибор бериш керак. Агар боғбон (ота-она) ниҳолни яхши парвариш қилса, дарахт тўғри ўсади.

ИЛОЖИ БЎЛСАЙДИ...

Фарзандимни бошқатдан улғайтиришнинг иложи бўлсайди:

– Ҳатоларини тинмай юзига солиш ўрнига, у билан яқинроқ бўлишга ҳаракат қилардим;

– ўйин соатларини чегараламас, қувнаб-яйраётганини завқ билан кузатардим;

– унга нисбатан зўраки жиддийликни йиғиштириб, шафқатлироқ бўлардим;

– арзимаган нарсага қойийвермай, кўпроқ кучоклардим;

– доим қўпол муомалада бўлмай, унинг ўзига ишонч туйғусини ривожлантирардим;

Агар иложи бўлсайди⁴⁷...

БОЛА ХУЛҚИ НЕГА БУЗИЛАДИ?

Чиройли тарбия бериш ота-онанинг фарзанди олдидаги бурчларидандир. Бу ҳақни адо этиш ўз-ўзидан бўлмайди, инсондан катта масъулият, машаққат талаб қилади.

Бола тарбиясига энг биринчи навбатда ота-она жавоб беради. Улар болаларини зарур машғулотлар билан банд қилиши керак. Бола онги бўш турмайди. Уйдаги тарбия болани қониқтирмаса, кўчага интилади, ўзи билмаган ҳолда бошқа “дунё” қомига кира бошлайди.

Бугун ким билан ўтириб гаплашсангиз, дарров фарзандига бузғунчи ғоялар таъсир этаётганидан шикоят қилади. Баъзи хонадонларда фарзандлар ахлоқи катта муаммога айланган.

Янги асрда ахборот тезлиги тараққиётга ижобий таъсир кўрсатяпти. Айни чоғда қатор муаммолар келтириб чиқаряпти. Интернет, уяли телефон орқали ёшларга қилинаётган ҳужумлардан сақланиш энг катта муаммога айланди. Эҳтиёт чоралари изланяпти, лекин бу ҳаракатларнинг кўпи фақат назарий. Уларни амалда қўллаш қийин.

Бугун кўпчилик такрорлайдиган иборалар: “Фарзандим мени тушунмайди”; “Менга итоат этмайди”; “Насихатимга қулоқ солмайди”; “Кундузи ухлаб, тунда телевизор кўради”; “Ака-укалари билан жанжаллашади”; “Кўп ёлғон гапирди” ва ҳоказо.

Ўтган улуғларимиз бола хулқи бузилишига кўпинча ота-она сабаб бўлишини таъкидлашган.

Жумладан, асосий ички сабаблар:

– Оилани бошқаришда ота-онанинг аниқ мақсади йўқлиги;

– Аллоҳ таолодан ёрдам сўрамаслик;

– бола гўдаклик давриданоқ тарбия услубларини йўлга қўймаслик, бола тарбиялашни билмаслик;

⁴⁷ Манба: “Ирфон” тақвимининг 2016-йилги 1-сони, 61-бети.

- моддий таъминотни ҳаддан ошириб юбориш ёки умуман таъминламаслик;
- боланинг таълим олишдан мақсади йўқлиги ёки дарсларни ўзлаштиролмаслиги, мактабга ота-она мажбурлаши билан бориши;
- боланинг ота-онадан қоникмаслиги;
- мураббийдан кўрқиши;
- ота-онадан меҳр кўрмай, бошқалардан ширин сўзлар эшитиши;
- ота-она фарзанди олдида жанжаллашиши;
- ота-она фарзандларидан бирини мақташи, бошқасини эътиборсиз қолдириши;
- ишларни фақат чакқон болага юклаб, қолганларига бепарво бўлиш;
- ота узоқ вақт уйда бўлмаслиги;
- кичик хатони бўрттириш;
- уйдаги ҳолат билан талаб қилинаётган нарсанинг бир-бирига мос келмаслиги;
- боланинг хатосини тўғри тушунтирмаслик, бошқа болаларга солиштириш. Бу иш нотўғри.

Чунки ҳар бир бола ўз табиатига эга.

Ташқи таъсирлар:

- муаллимнинг ўзи ўргатаётган фан мақсадини билмаслиги;
- ташқарида ҳам ўрнатилган шахснинг йўқлиги;
- шахватни кўзғатувчи омиллар;
- алоқа воситалари ривожланиб кетиши сабаб ёмон дўстларнинг кўплиги;
- таълим-тарбия замон талабларига мос эмаслиги;
- ташқи кўриниши билан тенгдошларидан ажралиб туриши;
- ортиқча кўполлик, қаттиққўллик, ўринли-ўринсиз калтаклайвериш. Бу иллатлар туфайли боланинг феъли бузилади, бети қотади.

Уйимиз, кўча-кўй, яшаб турган жамиятимиздаги муҳит, таълим-тарбия муассасалари – буларнинг барчаси тарбия омилларидир. Аммо ҳозир дунёнинг ҳар томонидан ёшларга махсус йўналтирилаётган мақсадли “тарбия услублари” ҳам борлигини унутмайлик. Зеро, яхши бола икки дунё саодатига восита бўлувчи садақои жориямиз бўлади. Фарзанд тарбиясида шуни доим ёдда тутайлик⁴⁸.

МУЛОҲАЗА

“Қуш уясида кўрганини қилади”, дейди халқимиз. Ота-она фарзандига ёлғон гапирма, деб туриб ўзи алдаса, ичма-чекма, деб ўзи ичиб-чекса, бировнинг ҳақиқа хитлат қилма, деб тарбия берсаю, ўзи юлғич, порахўр бўлса, бундай ота-она тарбиялаган фарзанд ноқобил бўлади. Чунки билганига амал қилмайдиган ота-она оғзидан чиқаётган гап болага таъсир қилмайди.

ОИЛА МАЖЛИСИ

Ҳар бир уйда оила мажлиси қилиниши керак. Оила мажлиси энг кичик болага ҳам тегишли. Унда оиланинг ҳамма аъзолари қатнашади. Кечаси 15-20 дақиқалик мажлис ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Унда кун тартиби кўриб чиқилади ёки ҳамма тушунадиган бирон китоб овоз чиқариб ўқилади.

Оила мажлисида ҳамма гапириши, фикрини эркин баён этиши керак. Шунда оилада жасур, ўз қарашини аниқ ифода қиладиган инсонлар улғаяди. Ота-оналар ҳам фарзандлари ҳаётини қадам-бақадам кузатиб, улар билан яқиндан мулоқот қиладилар, хато-камчиликларни тузатадилар, ечимини кутиб турган муаммоларни ҳал этадилар.

Оила мажлиси пайтида ҳамманинг эътибори бир масалага қаратилади. Телевизор деган муҳаббат душманига кўп вақт бермаслик лозим. Шунда ота-она бир-бирини, фарзандларини яқиндан билиб, яхшироқ тушунади.

⁴⁸ Манба: www.hidoyat.uz

Агар ота-оналар телевизор қаршисида ўтказган вақтларини ҳар куни оилаларига ажратсалар, ораларига бегоналар киролмайди. Афсуски, кўп оилаларда асосий “маърузачи” телевизор бўлиб қолмоқда. Ваҳоланки, оила саодати олдидаги энг катта тўсиқлардан бири – телевизор! Зангори экрандаги бемаъни томошалар инсон онгини заҳарлайди, хулқини бузади, ҳаётини хароб этади.

Оила мажлиси – жуда муҳим. Зеро, оила мажлисини курган хонадон яхши авлодни вояга етказди, онгли инсонлар ўчоғига айланади⁴⁹.

ИЛК ЖИНСИЙ САБОҚЛАР

Жинсий тарбиянинг асосий вазифаси ёш авлодни зурриёт қолдириш сир-асрорларидан хабардор этишдир. Ҳозирги кунда кўп болаларда жинсий балоғатга эртароқ етиш жараёни кузатилмоқда. Қизларда бу жараён тахминан 9 ёшдан, ўғил болаларда 11 ёшдан бошланиб, тарбия беришда қийинчилик туғдирмоқда.

Жинсий тарбиянинг биринчи босқичи болаларни эрта балоғатга етишга олиб борадиган омиллардан ҳимоя қилишга йўналтирилади.

Жинсий тарбиянинг иккинчи босқичи боланинг балоғатга етган давридан бошланади. Жинсий балоғат тегишли аъзолар биологик жиҳатдан етилган, насл қолдиришга кодирлигидан дарак берувчи ўзгаришлар пайдо бўладиган даврдир. Айнан мана шу даврдан боланинг жинсий тарбиясига алоҳида эътибор бериш лозим.

Жинсий тарбия умумхлоқий тарбиянинг ажралмас қисмидир. У, баъзилар ўйлаганидек, фарзанд балоғатга етганидан эмас, мурғаклик давриданок бошланади. Машҳур олим А. Кинзининг кузатишича, жинсий ҳиссиётларга ўхшаш ҳис-туйғулар куртаклари қизларда илк бор 4 ойликдан, ўғил болаларда эса 5 ойликдан бошланар, худди катталар организмидаги физиологик ўзгаришларга ўхшаб кетар экан.

Олимлар эътироф этишича, қуйидаги сабабларга кўра, бола жинсий тарбиясини олиб боришда қийинчилик туғилади:

1. Бир ярим-икки ёшдан ошган болалар кўрганларини эслаб қолиши мумкин. Айрим ота-оналар буни тушунмайди. Шунинг учун фарзанди кўз ўнгида жинсий хатти-ҳаракатлардан тийилиш зарурлигини билмайди.

2. Бола туғилганданок унинг жинсий аъзоларини тоза тутиш лозимлиги ёддан кўтарилади. Зеро, жинсий гигиенага риоя қилмаслик ташқи жинсий аъзолар булғанишига олиб келади. Унга юқумли манба тушиши касаллик келтириб чиқариши мумкин.

3. Кўпчилик ота-оналар болаларини ҳаддан зиёд эркалатиб қитиқлаш, орқасига шапатिलाб уриш, меъёридан ортиқ бағрига босиб ўпиш хатарли эканини англаб етишмайди.

4. Бола уйқу олдидан қакао, шоколад каби зўриқтирувчи овқатларни кўп истеъмол қилиши, велосипедда узоқ юриши, ўйинчоқ отларни кўп миниши ҳам шундай сезгилар уйғонишига сабаб бўлади. Аммо бу, “Кичкинтойларга ўйинчоқ ўйнашни таъқиқлаб қўйиш керак” дегани эмас. Болада ўйинчоқларга қизиқиш уйғотиш билан бирга, уларни ўз вақтида алмаштириб туришни ҳам унутмаслик зарур.

“Памперс” каби тагликлар гигиеник тоза, иссиқни ушлайди. Бу, қизлар учун жуда қулай. Аммо бундай тагликларнинг ўғил болалар жинсий ривожланишига салбий таъсири бор.

Қолаверса, ота-оналар ётоқхоналари фарзандларидан алоҳида бўлиши, болаларда ота-оналар жинсий яқинлашуви тўғрисида тасаввур ҳам бўлмаслиги лозим.

Айрим ота-оналар “Тушунмайди-ку”, деб боласи олдида ножоиз ҳаракатлар қилади ёки “Битта носвойдан бер!” деб олатчасига қўл текказади. Бу иш хатарли. Чунки думба, қорин пасти, лаб ҳирсий-шаҳвоний ҳудуд саналади. Бундай қилиш болада илк туйғулар уйғонишига олиб боради.

Фарзанди ҳар жиҳатдан соғлом бўлишини истаган ота-она ўз танасини ҳар хил заҳри қотиллардан – бангилик, пиёнисталик, зинокорликдан пок тутди. Зотан, ота-оналар Аллоҳдан солиҳ фарзанд сўраш билан бирга ўзлари ҳам парҳезкорликка амал қиладилар. Турли жирканч иллатлардан

⁴⁹ Манба: Шоира Нуриддинова, “Биз бахтли оила курамиз”, 58-59-бетлар.

йироқ юриш соғлом турмуш тарзининг асоси бўлиб, уруғнинг турли дардлардан холи тарзда она вужудида қарор топишини таъминлайди.

Бола 16-17 ёшга чиққанида шахвоний туйғулари устувор бўлгани учун энг хатарли давр саналади. Бу пайтда тананинг турли қисмларида туклар пайдо бўлади. Ота-оналар айнан мана шу даврда хушёр бўлишлари керак. Бу ёшда назоратсиз қолдирилган, бекорчи ҳар қандай ёш йигит-қиз шахвоний исканжага тушиши хавфи бор. Номусга тажовуз қилиш каби жиноятлар ҳам айнан мана шу ёшда кўп учрайди. Буни эътибордан четда қолдирмаслик талаб этилади⁵⁰.

АФИФА ҚИЗЛАР ЖИНСИЙ ТАРБИЯСИ

Қиз боланинг жинсий тарбиясида ўзига хос жиҳатлар бор. Қиз бола тетапоя бўла бошлаган даврданоқ ташқи таъсирларни ўта сезувчан бўлади. Қизалоқ бир ёшга тўлгунча унинг суяк тузилиши тўғри ривожланишига аҳамият қаратилади. Зеро, рахит касаллигида скелет мушаклари тонуси ошиши қиз бола чаноғининг тор, яссироқ бўлиб қолишига олиб боради. Бу ҳол жинсий аъзолар ривожига ҳам салбий таъсир қилади. Турмуш қургандан сўнг одатий туғруқ йўллари торлиги боис туғиш асоратли кечишига ҳам болалик давридаги бепарволик сабаб бўлади.

Ўшундан, она сути ҳамда табиий неъматлардан қанча узоқ баҳраманд бўлса, зуваласи шунча пишиқ бўлади.

Ўшундан қизалоқни иложи борича йўргак касаллигидан ҳимоя қилинади. Чақалоқ узоқ вақт таги ҳўл ҳолда ётиши оқибатида тери бичилиши, жинсий аъзолар ҳудуди шишиши, қизариши мумкин. Таглик табиий (синтетик эмас) матодан бўлиб, кир совун билан яхшилаб ювилиши мақсадга мувофиқ.

Чўмилтиришда ҳар хил шампунлардан фойдаланиш ҳам қизларда ташқи жинсий аъзоларнинг, жумладан, вулванинг аллергик яллиғланишига сабаб бўлади.

Болақайларни тўғри кийинтириш, иштончаларини тез-тез алмаштириб туриш зарур. Қиз болалар иштончалари почаси ёпиқ бўлиши жинсий аъзоларни совқотишдан, турли азиятлардан сақлайди.

Мактаб ёшидаги қизалоқларда тортинчқлик, уятчанлик устун туришини ота-оналар, мураббийлар ҳисобга олишлари лозим. Зеро, қизалоқларда пешоб қопи, тўғри ичакнинг тўлиб кетиши (ҳожатга эҳтиёж бўлса-да, қимтиниб ўз вақтида чиқмасликлари) бачадоннинг жойидан сурилиб, аста-секин эгилиб қолишига сабаб бўлади. Бундай ҳолат кейинчалик ҳатто бепуштликка ҳам олиб бориши мумкин.

Қиз бола бир ёшидан бошлаб фақат онаси ёрдамида чўмилтирилади, ака-укалари билан битта ваннада чўмилтирилмайди.

Ўғил болалар хуш кўрадиган тойчоқ, велосипед каби тос аъзоларини таъсирлантирувчи ўйинчоқлар қизалоқларда сезувчанликни ошириб, ҳатто иффат пардасига путур етказиши эҳтимоли бор.

Кескин ҳаракат қилинадиган спорт турларига, жумладан кураш, футбол, узунликка сакраш кабиларга қизларни жалб этмаган маъқул.

Қизалоқлар ётоқхонаси ота-оналариникидан алоҳида бўлади. Ички кийимлари ҳам кўздан йироқда, бировнинг назари тушмайдиган жойда туради.

Қиз болалар жинсий аъзолари озода тутилиши керак. Ўта тор, баданни таъсирлантирувчи кийимлар, шимлар қизалоқлар учун салбий таъсир қилади.

Балоғат ёшидаги қизлар оғир юк кўтариши қин ҳамда бачадоннинг пастга тушиш дардига олиб келишини унутмаслик керак.

Кўп оналар гинеколог шифокор маслаҳатига, қизлар турмушга чиққандан кейин зарурат туғилади, деб хато ўйлашади. Натижада балоғат ёшидаги қизларнинг жинсий аъзо касалликлари назардан четда қолади, вақтида даволанмагани боис оқибати ёмон бўлади.

Афсуски, қиз боланинг гинеколог назоратидан ўтишини оғзига кучи етмаган айрим кимсалар нотўғри тушуниб, турли гап-сўзлар таркатади, ундан шубҳалана бошлайди, “Бир балоси бўлмаса,

⁵⁰ Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 18-24-бетлар.

дўхтирга нега келади?” деб ҳар хил шубҳа-гумонлар кўчасига кириб чиқади. Билмайдик, қиз бола ҳам одам. Уям иссиқ жон, касал бўлади. Ахир, қиз бола робот, дегани эмас-ку?!

Мана шундай нотўғри қарашларимизни ислоҳ қилиб олсак, яхши бўлади.

Қиз боланинг жинсий тарбиясига асосан уч киши: она, мактаб муаллимаси, ҳудудий шифокор аёл кўз-қулоқ бўлиб туриши мақсадга мувофиқдир.

Қиз бола балоғатга етганида ҳайз кўра бошлайди. Шундай маҳалда она ҳушёрроқ бўлиб, қизига керакли тавсияларни бериши керак. Зеро, қизнинг энг яқин инсони айнан онасидир. Бундай нозик масалаҳат она билан қиз ўртасидаги суҳбатларда берилади. Халқимизда “Онасини кўриб, қизини ол” деган нақл бежиз айтилмаган. Она диёнатли, солиҳа бўлса, тарбиялаган қизи ҳам ҳар жихатдан соғлом, ҳаёли, одобли бўлади.

Тарбия берувчининг ўзи аввал тарбия кўрган, кўзи пишган бўлиши керак. Шунинг учун она-оналар фарзанд тарбиясига оид китобларни ўқиб-ўрганиб, ўзлари учун керакли маълумотларни олсалар, зурриётларини комил инсон қилиб тарбиялаш осон кечади⁵¹.

РИСОЛАДАГИ ЭРНИНГ 15 ҚОИДАСИ

Қуйидаги қоидаларга риоя этган эркак жуфти ҳалолини бахтиёр қилади, оиласига тотувлик, бахт-саодат олиб келади:

1. Аёлингизга меҳрибон бўлинг. Зеро, меҳр-муҳаббатнинг аҳамияти беқиёс.

2. Муносабатлар софлигига эътибор беринг. Ҳар куни муҳаббатга тўла сўзларни айтишни қанда қилманг. Бу изҳор аёллар учун жуда муҳим.

3. Аёлингизга пашшага қилинадиган муносабатда бўлманг. Пашша бизни “чақиб олмагунича” у ҳақида ўйламаймиз... Аёл кун бўйи тинмайди. У эрини “чақиб оладиган” бир иш қилмагунича эр ҳам унга эътибор бермайди. Унга бундай муносабатда бўлманг. Аёлингиз қилган ҳар бир яхшилик фарқиға боринг, эътибор бериб турунг.

4. Бахтли никоҳ асоси садоқат, дўстлик, бир-бирини тушунишдир.

5. Аёлингизни кўрганда доим табассум қилинг, уни кучоғингизга олинг. Табассум садақадир. Аёлингиз бунга муносиб.

6. Эркак кишига “талоқ” сўзини айтиш ҳуқуқи берилган. Аммо бунга эсдан чиқарган яхши. Вазият ажрашишгача бориб етганда, иложсиз қолгандагина, талоқ қилиш мумкин.

7. Аёлингиз учун кийининг, ҳар доим тоза ҳолда бўлинг, ўзингизга хушбўй нарсалардан сепинг. Эр аёлини доим чиройли кўринишини хоҳлаганидек, аёл ҳам эрининг кийинишини истайди.

8. Оилангиз учун вақт ажратиш биринчи галдаги вазифангиз бўлсин. Чунки завжангиз, болаларингиз сиз билан кўпроқ бирга бўлишни исташади.

9. Муаммоларни имкон қадар босиклик билан ҳал қилинг. Айб аёлингизда бўлган тақдирдаям, “Ҳаммасига сен айбдорсан”, деб айтманг, кечиримли бўлинг.

10. Рафиқангизни заифа эканига кўпам урғу берманг. Барча муносабатларда унга ишонч билан қаранг.

11. Доим эътиборли бўлинг. Янги кўйлаги, пиширган таомларини мақташни унутманг. Аёлингиз таом тайёрлайди, уй тозалайди, бошқа юмушларни бажаради. Баъзан унинг қилган ҳамма ишлари учун эшитадиган раҳмати: “Овқатнинг тузи паст!” деган сўз бўлади...

12. Уй юмушларига кўмаклашинг. Аёлингиз таъби хира бўлиб турганда уй ишларига кўмилиб қолишига йўл қўйманг.

13. Бирон сабаб бўлмасаям совға-саломлар улашиб турунг. Совғанинг баҳосидан кўра эътибор аёл учун муҳим.

14. Унинг хоҳишларини кичик санаманг, аёлингизни таъминлаб қўйинг. Гоҳида эркаклар аёллари талабларига паст назар билан қарайдилар. Бундай қилиш нотўғри.

15. Баъзида хотинингиз қариндошларининг айрим ишлари сизга ёқмайди. Шундай пайтда бунинг учун хотинингизни айбламанг. Акс ҳолда муносабатлар дарз кетади.

⁵¹ Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 53-61-бетлар.

16. Дўстларингиз, ҳамкасбларингиз билан алоқаларга чуқур киришиб, оилангизни унутиб қўйманг. Сиз оилада шундай муҳит яратингки, уйга қайтишингизни аёлингиз ҳам, фарзандларингиз ҳам интиқиб кутишсин.

17. Уйда гапириш оҳангига эътибор беринг. Буйруқ бериш, ҳақорат қилиш, сўқиниш умумий иқлимни бузади, фарзандларингизга салбий таъсир кўрсатади.

18. Ота-онангиз олдидаги мажбуриятларингиз жуда кўп. Уларни бажаринг, бироқ рафиқангиз ҳуқуқларини ҳам унутиб қўйманг.

19. Уйда суннат амалларни бажаринг. Зеро, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва салламдан мерос суннат амаллар эркак кишининг касб-корига барака, хонадонига бахт-саодат олиб келади⁵².

АЁЛ МАКРИ

Бир киши йўлда кетаётиб, бир кудук ёнида турган аёлга дуч келди. Киши унга яқинлашди. Аёл кўрқиб кетди. Шунда эркак деди:

– Қўркма! Сендан бир нарсани сўрамоқчиман: аёл макри нима?

Аёл бир оз ўйланиб турди-да, дод солиб йиғлай бошлади. Унинг овозини бутун қишлоқ эшитди. Эркак кўрқа-писа аёлдан нега бундай қилганини сўради. Аёл:

– Овозимни қишлоқ аҳли эшитиб, бу ерга келишсин, сени ўлдиришсин деб шундай қилдим, – деди.

Эркак:

– Сендан макр ҳақида сўрадим, холос! Ёмон ниятда бирор гап айтдимми? – деди.

Шунда аёл ўрнидан турди-да, бир челақ сувни устидан қуйди. Эркак бу ишдан ажабланди. Ундан нега бундай қилганини сўради. Аёл энди гапирмоқчи эди, қишлоқ аҳолиси келиб қолди. Эркак улардан кўрқди, “Булар ҳозир мени ўлдиришса керак”, деб ўйлади.

Аёл қишлоқ аҳлига:

– Сув олмоқчи бўлиб кудукқа энгашигандим, беҳос унга тушиб кетдим. Бу одам мени қутқарди, – деди.

Одамлар бояги кишига ташақкур айтиб, унга кўп совға-саломлар беришди. Эркак аёлдан нега бундай қилганини сўради.

– Аёл макри мана шунақа бўлади. Агар унга озор берсанг, сени ҳалок этади. Агар рози бўлса, сени бахтли қилади, – деб жавоб берди аёл⁵³.

СУЮКЛИ АЁЛ БЎЛИШНИНГ 12 УСУЛИ

Дунёда турмуш ўртоғининг муҳаббатига сазовор бўлишни истамайдиган аёл бўлмаса керак. Чунки бахтнинг асосий мезони эр-хотин ўртасидаги меҳр-муҳаббатдир. Қолаверса, икки дунё саодатига эришмоқчи бўлган солиҳа аёл биринчи галда эрининг юксак севгисига сазовор бўлади.

Қуйидаги тавсиялар аёлларнинг бахтга эришишларида кўмаклашади.

1. Тингланг, итоат этинг.

Эрига итоат этиш – фарз. Сизнинг умр йўлдошингиз – оила бошлиғи. Унга ана шу туйғуни ҳис этиш имконини беринг. Шунда ҳурмат қозонасиз.

2. Эрингиз мол-мулкни, уй-жойини кўз қорачиғидек асранг. Чунки унинг мулки сизнинг мулкингиз.

3. Бирон жойга борсангиз, албатта эрингиздан рухсат сўранг. Изнсиз остона хатлаб кўчага чиқа кўрманг. Чунки эрингиз сизга жавобгар.

4. Эрингиз учун жозибали бўлинг.

Аллоҳ таоло барча аёлларни эрлари учун пардоз-андоз қилишга, доим гўзал, покиза, ораста бўлиб юришга буюрган. Аллоҳ амр этганидек, эрингиз юрагини забт этиш учун чиройингизни ишга солинг. Бегона эркаклар эътиборини тортишга уринманг.

⁵² Манба: www.muxlis.uz

⁵³ Манба: www.hidoyat.uz

5. Яхши кайфият билан қарши олинг.

Тасаввур қилинг: эрингиз ишдан қайтди. Қаршисида саранжом-саришта уй, ширин калом, яхши кайфият билан кулиб қарши олган гўзал аёли, севиб истеъмол қиладиган мазали таомлар, ақлли фарзандлар. Шунда ҳам эрингизда салбий муносабат кузатилармикан?!

6. Уйингизда зеб-зийнатга бурканинг, эрингиз учун безанинг.

Барча аёллар болалигидан нафис сирғалар, билакузуклар такади, чиройли кийимлар кияди. Ана шу одатни энди уйингизда давом эттиринг. Бу, эрингизга маъқул келади.

7. Ҳазиллашинг, кайфиятини кўтаринг, эрингизнинг жинсий эҳтиёжини қондиришга ҳаракат қилинг.

8. Оиласи учун қилаётган барча эзгу ҳаракатлари, меҳнатлари учун миннатдорчилик билдириб туринг.

Жаннатий аёлнинг беағи эрини доимий қўллаб-қувватлаш, оиласи фаровонлиги учун қиладиган ишларига ижобий баҳо бериш, раҳмат айтишдир. Зеро, эрининг топганига қаноат қилиш, унга миннатдорчилик билдириш аёлнинг саодат калитидир.

9. Оилавий сирларни, жинсий ҳаёт билан боғлиқ ишларни зинҳор кўчага олиб чиқманг. Бундай гаплар эр-хотин ўртасида қолсин. Бу, оила мустаҳкамлигида жуда муҳим саналади.

10. Баҳс пайтида, айбингиз бўлмаса-да, “Кечиринг”, “Узр” дейишни лозим тутинг.

Ҳар бир хонадонда келишмовчилик, қўйди-чикдилар бўлиб туради. Бу – табиий ҳолат. Ана шундай пайтда баҳслашманг, оловга мой сепманг, вазиятни кутинг, “Кечиринг, жаҳлингизни чиқардим. Илтимос, баҳслашмайлик, дадаси”, десангиз, олам – гулистон.

11. “Жаннат калити” бўлган эрингиз кўнглини олишга доим ҳаракат қилинг.

12. Никоҳингиз мустаҳкам, оилавий муносабатларингиз яхши бўлишини Аллоҳдан сўранг⁵⁴.

МУЛОҲАЗА

Эркак киши қачон кўчага чиқиб кетади? Агар қидирганини уйдан тополмаса.

АЙБ КИМДА?

Бир киши хотини олдингидай яхши эшитмаётганини пайкаб қолди, бундан ташвишга тушди. Балки қулоғига махсус эшитиш ускунаси тақиши керакдир, деб ҳам ўйлади. Шундай мулоҳазалар билан дўхтир ҳузурига йўл олди. Ҳар ҳолда мутахассис билан маслаҳатлашган яхши-да.

Унинг арзини тинглаган шифокор бир синов усулини ўргатди.

– Хотинингиздан қирқ қадам нарида турасиз. Одатдаги суҳбат товушида гапириб кўрасиз. Агар эшитмаса, масофани ўттиз қадамга қисқартирасиз. Яна бўлмаса, йигирма қадам. Хуллас, сизни эшитгунча яқин бораверасиз.

У бундай тажрибани ўша куниёқ қўллашга киришди. Хотини ошхонада қуймаланиб юрганини кўргач, қирқ одим нарига борди-да:

– Онажони, бугун кечки овқатга нима пиширяпсиз? – деди.

Жавоб йўқ. У масофани ўттиз қадамга қисқартириб, саволини қайтарди:

– Онажони, бугун кечки овқатга нима пиширяпсиз?

Яна жавоб йўқ. Энди йигирма метр масофада туриб сўради:

– Онажони, бугун кечки овқатга нима пиширяпсиз?

Нахотки! Яна жавоб бўлмади-ку!

Эр ошхона эшиги яқинига келди-да, саволини тагин такрорлади:

– Онажони, бугун кечки овқатга нима пиширяпсиз?

Тавба-тавба! “Нима бало, аёлимнинг қулоғи том битганми?!” деб ўйлади у. Бу сафар хотинига жудаям яқин келди:

– Онажони, бугун кечки овқатга нима пиширяпсиз?

Ниҳоят бу сафар аёли жавоб берди:

⁵⁴ Манба: www.muxlis.uz

– Дадажони, бешинчи марта қайтаряпман: ош дамлаяпман, ош.

Биз кўпинча муаммони қаршимиздаги кишилардан ахтарамиз. Балки айб ўзимиздадир. Лекин буни ҳаёлимизга ҳам келтирмаймиз. Ақлли одамнинг энг устун жиҳатларидан бири бошқаларнинг эмас, ўзининг нуқсонларини ўйлаши, уларни вақтида тўғрилашидир.

ҲИКМАТ

Эр-хотин ўртасида парда бўлиши шарт. Улар мана шу парда кўтарилмаслиги учун ҳаракат қилсинлар. Парда кўтарилдими, тамом, ҳаётга дарз тушади.

НИМА САБАБДАН ОИЛАЛАР БУЗИЛАДИ?

Ҳаммаям “Бахтли бўламан”, деган яхши ният билан бир ёстикқа бош қўяди. Афсуски, ҳар қандай оила ҳам бахт манзилига етиб боролмай, турли жанжал-тўполонлар билан ярим йўлда қолиб кетади.

Оилавий ажримлар жўяли сабаб билан бўлса, бошқа гап. Лекин ёшлар арзимаган сабаб билан ажрашишга ҳаракат қилаётгани кишини ташвишга солади. Фарзандлар такдирига бефарқ бўлмаган ҳар бир инсон бу ҳақида ўйламаслиги мумкин эмас. Чунки оила – жамият бўғини. Юрт тинчлиги бевосита оилалар тинчлиги билан чамбарчас боғлиқ. Шу маънода, қуйида оилавий ажралишлари сабабларини таҳлил қиламиз.

Бунинг энг катта сабаби – ёш йигит-қизларни турмушга тайёрлашга эътибор берилмаётгани. Йигитга оила бошлиғи қандай бўлиши кераклиги, турмуш ташвишларига сабр қилиш, оиласини кўз қорачиғидек асраши лозимлигини ўргатиш унутилаётгандек. Қизларга эса келинлик одоблари, она бўлишга тайёргарлик босқичлари, умуман ҳаёт дарси ўтилмаяпти, десак хато бўлмайди. Бунинг ўрнига фарзандларга мол-дунё йиғиш, қўша-қўша сеп олиш, ўғилга уй қуриш ташвиши билан оворамиз. Аслида бу ишлар ҳам керак. Аммо энг асосий эътиборни фарзандларимиз тарбиясига қаратсак, тўғрироқ бўлади.

Кўп ҳолларда ҳали турмуш ҳақида тўлиқ тасаввурга эга бўлмаган йигитнинг ота-онаси қистови билан уйланиши ёки қизлар келинликка мослашолмаслиги оқибатида кўп ташвиш келиб чиқади.

Фарзандларни ёш ҳолида турмуш қуришга мажбурлаш ҳам анча-мунча муаммоларга сабаб бўлмоқда. Оила қуриш учун йигит ҳам, қиз ҳам руҳий, моддий, тиббий, жисмоний тарафдан турмушга тайёр бўлиши керак. Акс ҳолда ёшларни никоҳга мажбурлаш оилалар бузилишига олиб боради. Баъзилар 16 ёшли, ҳатто ундан ҳам кичик қизларни турмушга бериб юбораётгани аччиқ ҳақиқатдир.

Қолаверса, ёшлар мол-дунёга қаттиқ ружу қўймоқда. Ҳали ҳаётнинг аччиқ-чучугини тотмаган ёшлар десак, уларнинг ота-оналари ҳам молпарастлик иллатига мубтало бўлган. Куёв томон ўз ғурурига тескари бориб, келин тарафга катта солиқлар солади. Агар солиқ тўланмаса, оила асоси дарз кетади. Наҳотки бахт-саодат мол-дунё билан ўлчанса?!

Оила қуришдан мақсад моддий фаровонликка эришиш эмас, бахтли бўлиш, фарзанд орттириб, ўзидан кейинги насл давомчиларини тарбиялаш. Айрим ҳолларда белида белбоғи йўқ йигитлар бўлажак қайнота бойлигига, мансаб-мартабасига кўз тикиб, қизлари ўзига мос келадими-йўқми, ўйламай-нетмай турмуш қурмоқдалар. Бошида уларнинг ҳаёти маромида кетаётгандек кўринса-да, бирон муаммога дуч келиб қолсалар, бир-бирига мос эмасликлари кундек равшан бўлади. Зеро, қуруқ бойлик билан икки қалбни бир-бирига ошно қилиб бўлмайди. Агар бунинг имкони топилганида, ҳамма бойлар бир-бирини яхши кўришарди ёки энг сеvimли инсонларга айланишарди.

Оилалар парокандалигига носоғлом муҳит (яъни, телевидение, радио, интернет сайтларида турли бузуқ намоёишлар кўпайиши) ҳам сабаб бўлмоқда. “Эркак” бу тасвирларни томоша қилади. Оқибатда хотини кўзига хунук кўринади. Шу билан жанжал кетидан жанжал чиқиб келаверади...

Ҳозирги ёшлар телефонни жуда кўп мақсадларда ишлатишмоқда. Ачинарлиси, айнан мана шу телефон, ундаги расмлар, видео лавҳалар кўплаб оилалар ажаралишига сабаб бўлмоқда. Бундан ҳеч ким кўз юма олмайди.

Телефон, интернет туфайли оилалар бузилишига фақат эркаклар эмас, аёллар ҳам сабаб бўлмоқда. Баъзи аёллар интернет орқали бегона эркаклар билан мулоқотга киришади. Бу нарсадан

хабар топган эр жаҳл устида хотинига бирон азият етказиб қўйиши ёки уни бутунлай уйдан ҳайдаб юбориши мумкин.

Замонавий технологиялар ҳаётимизни тубдан ўзгартириб юборди, кўп қулайлик яратилди. Бу – инкор этиб бўлмас ҳақиқат. Лекин маънавиятимизни бузаётгани, тинч оилаларни пароканда қилаётгани ҳам бор гап. Шундай экан, технологиялардан фойдаланишни тартибга солинмаса, уларнинг фойдасидан кўра зарари кўпроқ тегади, шунча замонавий қулайликлар бизга татимайди.

Кези келганда, яна бир масалага урғу бериб ўтамиз: тўйларда дабдаба, исрофгарчилик кўпайиб кетиши ҳам оилалар бахтига зомин бўлмоқда. Зеро, оила қуриш маросими яхши дуолар билан, ҳаром-харишларсиз ўтгани маъқул. Аммо унда исрофгарчилик қилинса, нопок нарсалар қўйилса, тўй қилиш билан кимўзарга ўйналса, бундай тўйларнинг фойдасидан зиёни кўпайиб кетади. Шундай экан, фарзандларимиз бахтли бўлиши учун тўйларни ихчам, миллий, диний урф-одатларимизга мувофиқ ҳолда ўтказсак, тўйга кетадиган маблағни ёш оиланинг зарур эҳтиёжларига ишлатсак, мақсадга мувофиқ бўлади.

Тўй бир кунда ўтади-кетади. Ҳали ҳаёт олдинда. Тўй учун жуда катта маблағ сарфланса, тўйдан кейин қарздорлик ботқоғига ботиб қолинса, буям дардисар бўлади. Исрофгарчилик учун олинган қарз юки одамнинг ҳузур-ҳаловатини кетказди, оиласи тотувлигига путур етказди.

МУЛОҲАЗА

Кўримсиз аёл бахтсиз эмас. Яхши едириб, яхши кийинтира олмаган эркакка йўлиққан аёл ҳам бахтсиз эмас. Ҳатто фарзандсизлик доғини тортган аёл ҳам унчалик толесиз эмас. Аммо эри ичкиликка берилган аёл дунёдаги энг бахтсиз, энг ғамгин, бечора аёлдир.

ҲАЗРАТ УМАРНИНГ САБР-ТОҚАТИ

Бир киши аёлидан шикоят қилиб Умар ибн Хаттоб розияллоҳу анҳу ҳузурига келибди. Шу пайт Ҳазрат Умарнинг хонадонида аёл кишининг қаттиқ-қаттиқ гапиргани эшитилибди. Арзчининг кўнглидан “Ҳазрат Умардек обрўли киши оиласида шундай ҳолат бўлса, мен нолимасам ҳам бўларкан” деган ўй ўтиб, орқасига қайтиб кетибди. Шунда Умар ибн Хаттоб уйдан чиқибди, уни кўриб олдиға чакирибди.

– Нима гапинг бор эди?

– Эй, мўминлар амири! Аёлимдан шикоят қилиб келгандим. Лекин қарасам, сизнинг аёлингиз ҳам меникидан қолишмас экан. Шунинг учун фикримдан қайтдим.

– Эй биродар! Аёлимнинг менда ҳақи кўп. Чунки у менга овқат пишириб беради, нон ёпади, кийимларимни ювади, фарзандларимни тарбиялайди, хонадонимни кўриқлайди, мени ҳаромдан сақлайди... Шунча хизматни қилган аёлимнинг озгина озориға сабр қилишим керак эмасми⁵⁵?

ОИЛАЛАР ТИНЧ-ТОТУВ БЎЛИШИ УЧУН НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?

Биз юқорида оилалар бузилишиға сабаб бўлаётган энг асосий омилларни санаб ўтдик. Бу иллатни бартараф этиш, жамият таянчи бўлган оилалар мустаҳкамлигини таъминлаш учун нима қилиш керак? Қандай йўл тутсак, хонадонимиз тинч-тотув бўлади, фарзандларимиз кўзлари қувончдан порлайди?

Бунинг учун қуйидагиларға амал қилиш тавсия этилади:

Биринчидан, оила тинчлиги мустаҳкам имон-этиқод, миллий қадриятларимизға содиқлик, бир-бирини тушуниш каби ҳислатларға асосланади. Ота-болаларимиз бориға шукр, йўғиға сабр қилиб яшашган. Ҳозир кўп ёшлар бориға қониқмайди. Агар рўзғорда озроқ етишмовчилик бўлиб қолса, дод-фарёд солиб ҳаётдан нолийди. Аслида ота-боболаримиз биздек фаровон, қулай, тўкин-сочин турмушға эға бўлмасалар-да, қаноат қилишган, ўзаро ҳурматда бўлишган, арзимас нарсаларни деб бир-бирларини ҳақорат қилишмаган, оила мустаҳкамлигини сақлаб қолишган.

⁵⁵ Манба: Абдуқаюм Ҳикмат, “Саодат кучганлар ибрати”, 9-10-бетлар.

Яна бир жиҳатни эслатиб ўтиш лозим: баъзи ёшлар одоб-ахлоқ, имон-этиқодга нисбатан “эскилик саркити” деб қараб, ўзларича Европа маданиятига тақлид қиладилар. Ваҳоланки, бу “маданият” чиққанига ҳали кўп бўлмади. Ҳозир Европанинг ақл-идрокли одамлари бу “маданият”дан безор бўлиб, руҳий покликка ҳаракат қилишмоқда. Шундай бир пайтда бунақа чиркин одатларга имон-этиқодли ота-боболар авлодлари эргашиши жуда ачинарли.

Иккинчидан, ёшларни катта ҳаётга тайёрлаб бориш керак. Афсуски, кўпчилик ота-оналар латта-путта, мебел, гилам, парда каби майда-чуйда нарсаларга бор этиборини қаратиб, асосий вазифани: қизни турмушга тайёрлаш, йигитни ҳақиқий эркак, мард, жасур оила бошлиғи қилиб тарбиялашни унутиб қўймоқда. Оилалар бузилишига мана шу нарса асосий сабаб, десак хато бўлмайди.

Оила қураётган йигитга “талок нима”, “махр нима”, “хотиннинг ҳақи нима”, “аёлга қандай муомала қилиш керак” каби масалаларни пухта ўргатиш лозим. Оила қуриш арафасида турган йигит, айниқса, талок масаласини жуда яхши билиб олиши, худа-беҳудага талок қилиш кўп муаммоларга сабаб бўлишини англаб етиши зарур. Акс ҳолда арзимас жанжал билан хотинини уч талок қилиб, боши берк кўчага кириб қолади, домлама-домла юриб сарсон-саргардон бўлади.

Турмушга чиқаётган қизга эрнинг ҳақ-хуқуқларини, хожасига, қайнота-қайнонасига қандай муомала қилишни, фарзанд тарбиялаш, рўзгор тебратиш, овқат пишириш, кир ювишни пухта ўргатилади.

Учинчидан, ёшларни мол-дунёга ружу қўйишдан асраш, уларга эзгу фикрларни сингдириб, ҳаётда юқори мақсадлар билан яшашни ўргатиш талаб этилади. Муҳими сабрли бўлишни, қаноат қилишни таълим бериш билан оилалар мустаҳкамлигини таъминлаш мумкин.

Тўртинчидан, оилалар тинч бўлишида қайнота-қайнонанинг ҳам ўрни катта. Улар ёшларга ўрнак бўлиб, ҳаёт сабоқларини ўргатиб боришлари лозим. Ёшлар бирон хатога йўл қўйишса, “Болам-бўтам”, қилиб тўғри йўлга солсалар, олам гулистон. Зинҳор ёшлар ўртасига тушиб, ғайрлик қилиш, ўғлини келинидан қизганиш ярамайди. Бу нарса йўқ жойдан жанжал келтириб чиқаради.

БУНИ ЁДДА ТУТИНГ!

Муаттар бўй таратувчи гулнинг тикани бўлганидек оиланинг ҳам қийинчиликлари бўлади. Агар гул тиканлар ичида яшашга рози бўлмаганида, гўзал ранг, хушбўй ҳидга эга бўлмасди. Оила боғининг тиканларини ҳам сабр, шукр билан қарши олиш ила бахтга эришилади.

ВАФО

Бир киши уйланди. У аёлини жуда яхши кўрарди. Кутилмаганда аёлда ғалати касаллик пайдо бўлибди: бутун баданига хуснбузар тошиб, аввалги чиройидан асар ҳам қолмабди. Дард борган сари авж олибди.

Касаллик бошланган вақтда эр сафарда экан. У қайтаётганида фалокат юз берибди, кўзи жароҳатланиб, кўрмай қолибди. Шу алфозда эр-хотин 40 йил бирга ҳаёт кечиришибди. Вақти-соати етиб, аёл вафот этибди. Эр бир умрлик ҳамроҳини, вафодор, итоатли хотинини йўқотганидан қаттиқ хафа бўлибди.

Аёлни дафн этишгач, ҳамма уй-уйига таркалибди. Эр ҳам ўз уйига кетмокчи бўлибди. Шунда ёнидаги дўсти сўрабди:

– Қаёққа кетяпсан?

– Уйимга.

– Қандай қилиб кетасан, ахир биров етакламаса, йўлингни тополмайсан-ку!

– Менинг кўзларим очик, – дебди у. – Фақат шунча йил ўзимни шу ҳолга солиб юрдим. Аёлимнинг касали оқибатлари мени шундай йўл тутишга мажбур қилди. У жуда яхши аёл эди, касаллигидан хабардорлигимни билганида, умр бўйи ўксиниб яшарди. Қалбини яралагим келмади.

“Эрим хунуклигимни билмайди-ку,” дея хотиржам яшаши учун шундай йўл тутдим. У қирк йил касаллигини ўйламай, кўнгли ўксимай яшаганидан хурсандман⁵⁶.

ҲИКМАТ

Уйланишдан олдин иккала кўзингни катта оч, уйланганингдан кейин биттасини юм.

ОИЛАВИЙ МОЖАРОЛАРНИ ҲАЛ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ

Соғлом оила келишмовчиликлар ечимини топишни билади, муаммоларни ҳал эта олади. Аслида муаммо келишмовчиликда эмас, ўзаро муносабатда.

Келишмовчилик чиқмасин деб муаммолар хаспўшланидиган, ичга ютиладиган бўлса, йиғилиб қолган муаммолар бир кун катта можарога айланиши мумкин. Бундай вақтда жуфтлар ўртасидаги яқинлик алоқалари таранглашади, яъни севги, ҳурмат, ишонч туйғулари заифлашади, тартиб йўқолади. Ўзаро жанжаллар, бақир-чақир, уриш, ҳатто калтаклаш оқибатида эр-хотин бирга яшай олмай қолади. Бундай ҳаёт жинсий муносабатларга ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

Жинсий бузилиш, бир-биридан қоникмаслик туфайли жуфтларда пайдо бўладиган таранглашув жанжалнинг янада ортишига сабаб бўлади. Оила шу тариқа боши берк кўчага кириб қолади. Охири йўқ тўполонлар нихоят уларни ҳаётдан бездиради. Бироқ тортишувлар турмушни сақлаб қолиш учун амалга ошириладиган бўлса, муаммолар осон, ижобий ҳал этилиши мумкин.

Сиз, аввало, турмуш ўртоғингиз ҳамда ўзингиздаги ғазабнинг сабабларини аниқланг. Бунда ёмон ният, шошилиш хулосалардан йироқ бўлинг.

Бошқа сабаблардан келиб чиққан ғазаб аламини турмуш ўртоғингиздан олишга уринманг. Унга сизнинг бу туйғулардан халос бўлишингизда ёрдамлашишига фурсат беринг.

Турмуш ўртоғингизнинг сизни ғазаблантирган, хафа қилган, ташвишга солган хатти-ҳаракатларига муносабат билдиришдан олдин бир ўйлаб кўринг: бунга сизнинг ҳаракатларингиз сабаб бўлиши мумкинми?

Турмуш ўртоғингизнинг жаҳли чиқишига, ташвишланишига сабаб бўладиган томонларингиз ҳақида ўйланг. Хатти-ҳаракатларингиз ўртасидаги ўзаро умумий жиҳатларни кўришга ҳаракат қилинг. Ўзингизни турмуш ўртоғингиз ўрнига қўйиб кўринг.

Тўқнашувларни ижобий яқунлаш учун қуйидаги тавсияларга риоя қилиш фойдадан холи бўлмайди:

1. Томонлар тортишувларда ҳақиқий эмас, ниқобли юздан фойдаланаётган бўлса, уларни яраштириш, муаммони ҳал этиш иложсиз бўлади. Бу худди ўша ниқобнинг ўзини ўзгартиргандек гап. Бу эса ҳақиқатда ҳеч нарса ўзгармаганини, муаммо ечилмаганини билдиради. Шундай экан, ниқобларни ечиб ҳақиқий юзингизни кўрсатинг. Чунки ниқобланиш соғлом алоқани йўққа чиқаради.

2. Ечим осонлашиши учун келишмовчилик нуқтасини тўғри аниқлаш зарур. Бу эса турмуш ўртоғингизнинг нима демоқчи ёки қилмоқчилигини тўғри билиш керак дегани. У ҳолда аввал мақсадни ўрганинг.

3. Туйғуларингизни кўпиртирмасдан, озайтирмасдан табиий ҳолда ўртага ташланг. Агар тушмуш ўртоғингиз кўпиртираётганингизни сезса, бошқа ҳолатларда ҳам ҳаракатларингизни худди шундай қабул қилади. Унутмаслик керак: чегарадан чиққан зўравонлик асл мақсад бўлган ҳикматни йўқ қилади. Ўзига ишонган, ўзини ҳурмат қилган киши турмуш ўртоғига ишонади, унга эҳтиром кўрсатади.

4. Бир-бирингизнинг хатоларингизни кўп, ижобий хислатларингизни кам кўриш ўрнига, бунинг аксини қилинг. Агар унинг имкони бўлмаса, холис ёндошишга ҳаракат қилинг.

5. Муаммоларга фақат ўша пайтдаги ҳолатга кўра ёндошинг, эски гапларни кавламанг. Шундай қилинса, муаммо осон ҳал бўлади. Жуфтлар муносабатларини ўтмишдаги афсусланишлар, айбловлар, аразлашлар устига эмас, келажакдаги мақсадлар, умид, ишонч устига қуришга интилиши зарур.

⁵⁶ Манба: www.od-press.uz

6. Эр-хотин ўртасида доим бир томон насиҳат берувчи, иккинчи томон насиҳат тингловчи бўлмасин. Ҳар икки томон ҳам маслаҳат берувчи, ҳам олувчи бўлсин. Икки томон бир-бирининг хато-камчиликларини тўғрилаб боргани маъқул.

7. Жанжалкаш бўлманг. Баҳслашиш инсон табиатиға хос хусусият. Бироқ уни ҳар бир инсон назорат қилиб, ўрнида ишлата олиши мумкин.

8. Соғлом оила муҳотида тортишувдан мақсад устун келиш ёки босим ўтказиш эмас, ҳақиқатни юзага чиқариш, энг маъқул қарор қабул қилишдир. Шунинг учун бу ишни босим ўтказиш билан эмас, тушунтириш йўли билан, тўқнашув билан эмас, келишув йўли билан, тажовуз йўли билан эмас, илиқ муносабат билан амалга оширилади. Баҳсда сенинг ғолиб бўлишингдан кўра келишув ғалаба қозониши фойдалироқ. Ким ҳақ экани эмас, нима тўғри экани муҳим бўлса, ана шунда муаммолар осон ҳал бўлади.

9. Тортишувда шахсиятга тегманг. Жуфтларнинг энг катта хатоси бир-бирининг шахсиятига тегишидир. Бу, кишининг ўзи ўтирган шохни кесиши билан барабар. Жуфтларнинг бири ўзига ишонмайдиган, шахси озор кўрган бўлиши иккинчисининг фаҳри эмас, йўқотиши бўлади.

10. Тортишувни катта жанжалга айлантирмаслик учун жаҳлингиз босилгандан кейингина ҳаракатланишни бошланг.

11. Бир-бирингизни бошқалар билан қиёсламанг.

12. Ўз фикрингизни турмуш ўртоғингизга қисқа, лўнда қилиб етказинг. Агар овқат вақтида тайёрланмаган бўлса, “Сен масъулиятсизсан” дейишингиз ҳукм чиқаришдир. Бундай ҳолатда “Хотин, қорним жуда очиб кетди, кеч қолибсизлар” деган гап етарли.

ҚАНОАТ

Ўзбекистон халқ ёзувчиси, атоқли адиб Ўткир Ҳошимов “Дунёнинг ишлари” китобида шундай ҳикоя қилади: Отамнинг жаҳли ёмон эди. Баджаҳл бўлиб ака-укалардан биронтамизни чертган эмас. Бироқ онам: “Ҳой, эҳтиёт бўл, адангнинг жаҳллари ёмон”, деб шунчалик уқтириб қўйганки, отамизни кўришимиз билан ҳаммамиз ювош тортиб қолардик.

Тирикчилик важдан бўлса керак, отам кечалари соат тузатарди. Кўни-қўшни, маҳалла-қўйда кимнинг соати бузилса, бизникига олиб келар, отамнинг ҳужрасида катта-кичик соатлар муттасил чиқиллаб турар эди. Онам бизни шу ҳужрага ҳеч йўлатмасди. Бир куни укам иккаламиз у ерга кирсак, стол устида кичикроқ пиёланнинг оғзидек келадиган занжирли чўнтак соати ётибди. Қопқоғи, ойнаси очилган, мурватлари бир чеккага тартиб билан териб қўйилган. Ака-ука ўзимизча “устачилик” қилдик. Соатнинг юришидан дарак йўқ. Бир маҳал нариги уйда онамнинг шарпасини сезиб қолдигу секингина сирғалиб чиқиб кетдик.

Кечқурун отам ҳужрага кириши билан хуноб бўлиб қичқирди:

– Соатга ким тегди?

– Ҳеч ким киргани йўқ-ку! – деди онам ҳайрон бўлиб.

– Ҳаммасини сочиб ташлабди-ку! – отам жаҳл билан чиқиб кетди. Қўлида биз “тузатган” соат.

– Мили йўқ. Эгасига нима дейман!

Укам иккаламиз чурқ этмай мўлтираб ўтирибмиз. Яхши ҳамки акаларимиз кўчада, бўлмаса, ҳамма айб ўшаларга тушиши аниқ.

Кўп ўтмай овқат келди. Укамга ёғоч қошиқ, менга темир қошиқ тегди. Иккаламиз қошиқ талашиб қолдик. Укам у ёққа тортади, мен бу ёққа. Икки орада коса думалаб, дастурхонга шўрва тўкилди. Бояги хунобгарчилик устига буниси ҳам қўшилдию биз бир ёқда қолиб, отам онамни тушириб қолди. Ака-ука пилдирпис бўлиб, ин-инимизга кириб кетдик. Онам шўрликнинг қовоғи кўкариб чикди. Ачиндик. Аммо начора?..

Эрталаб турсам, отам ишга кетган, ҳовли томондан аёл кишининг шанғиллагани эшитиляпти. Овозидан танидим: қўшнимиз Мўмин аканинг хотини. Мўмин ака – кетмончи. Ўзи ҳам мўмингина одам. Хотини бошқачароқ. Каттаю кичик уни Келинойи деб чақиради. Келинойининг қизиқ одати бор. Ичида гап ётмайди. Уйида қайси шолчага хокандоздан чўғ тушиб, қанча жойи куйгани, қайси ўғли шолғомни ёмон кўриши, қайси қизининг сочига сирка оралагани – ҳаммасини бирпасда маҳаллага ёйиб чиқади.

– Кетаман! – деди у овозини баралла кўйиб. – У кўймаса, мана ман кўйдим! Кетаман! Кетгандаям уйини вайрон қилиб кетаман!

Тушундим. Бундан чиқди, Келинойи эри билан урушган, уйда сал жанжал чиқса, албатта ойисиникига “кетадиган” бўлиб қолади. Томоша кўриш учун аста мўраладим.

– Нима бўлди ўзи, овсинжон? – деди онам секингина.

– Кеча мани шундоқ сўкди, шундоқ сўкди, йигитгина ўлгур! – Келинойи икки кўли билан сонига шапатилади. – Онамни сўкди-я, бўйгинанг гўрда чиригур!

– Кўйинг, хафа бўлманг, – деб онам уни юпатишга уринди.

– Нимага хафа бўлмас эканман? – Келинойи яна ҳам қаттиқроқ шанғиллай бошлади. – Кечкурун ўсма эзиб кўювдим. Шу савил қуриб қолмасин, деб қошимга кўя қолувдим. Ҳа, мошкичири жиндак тагига олиб, қотиб кетибди. Шунгайи ота гўри қозихонами? “Пардоз-андоз қилгандан кўра овқатингга қарасанг ўласанми?!” дейди-я, гўрсўхта! Ҳа, пардоз қилсам, ўйнашимга қипманми, қирчинингдан қийилгур! Қирмочми, боломи, захрингга еявермайсанми, ергина юткур! Ҳаҳ, онамни сўккан тилларинг танглайингга ёпишгур! Тагин нима дейди, денг? Айбни менга тўнкайди: тилинг бир қарич, дейди. Вой, тилимни гапирган тилларинг жодида қийма-қийма бўлсин-а. Елдек келиб, селдек олмаса, асло розимасман!

– Кўйинг, овсинжон, – онам маъюс жилмайди. – Ошсиз уй бор, урушсиз уй йўқ... Қарғаманг бечорани.

– Вой, нега қарғамас эканман? Оғзи-бурнингдан лахта-лахта қонинг келгурни нега қарғамас эканман? Кетаман!

– Олти бола билан қаёққа борасиз, овсинжон? – деди онам кулимсираб. – Жўжабирдек жонсиз. Шуларнинг шукрини қилсангиз-чи.

– Э, олтита боламни ойдинда оёғим билан боқиб оламан. Ойигинамнинг тор қорнига сикқан кенг уйига сиғмайманми? Биров мани кўкрагимдан итармас. Мана шу ажалнинг тиғи парронига учрагур билан тургандан кўра... – Келинойи бирдан жимиб қолди. Киприкларини оғир-оғир пирпиратиб онамга узоқ тикилдию овози пасайди. – Вой, юзингизга нима қилди?

– Ўтин тегиб кетди, – деди онам секингина. – Қарасам, ўтин ўлгур қолмабди. Болалар ўқишда, адаси ишдалар. Кўзлироқ саржин экан, теша билан урганимни биламан... – Онам қовоғини силаб кўйди. – Адаси ишдан келиб жуда хафа бўлдилар. “Бирпас сабр қилмайсанми, ўзим ёриб бермайманми?” дедилар.

Мен турган жойимда қотиб қолдим. Онам ёлғон гапирарди. Ёлғон гапирардию негадир бу менга жуда ёқар эди...

– Ана! – Келинойи тагин шанғиллади. – Сизни эрингиз ўтинингизгача ёриб беради. Маники бўлса, бир пақир сув олиб келмайди, қўлгинанг синиб акашак бўлгур. Уйим-жойим деб бўйини эгмайди, бўйнигинанг кесилгур, эшшак! Худоё, бўйнигинанг Ҳазрати Алининг қиличида кесилмаса, у дунё-бу дунё розимасман-а!

Ортиқ қараб туrolмадим. Негадир йиғлагим келди.

...Ҳозир ҳам эри сал қовоғини солса, “мелиса” билан кўрқитиб, “ўн беш сутка”ни пеш қиладиган баъзи хотинларни кўрсам, Онамнинг қаноатини, Келинойининг қарғишларини эслайман.

АЁЛ КЎНГЛИГА ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ЙЎЛ ТОПИШ МУМКИН?

- Суҳбатлашаётганда ижобий сўзларни ишлатинг, салбийларидан сақланинг;
- Аниқ гапиринг, гапингизни яхши англаб олгунича такрорланг;
- Аёлингизни чиройли исмлар билан чақиринг.
- Бўш вақтингизни аёлингиз билан суҳбатлашишга сарфланг;
- Унга яхши янгиликларни етказинг;
- Энг яхши хотираларингиз аёлингиз билан бирга бўлишини ҳар доим ёдда сақланг;
- Аёлингиз билан меъёрни билган ҳолда ҳазиллашинг;
- Спорт ёки бошқа бирор нарсада аёлингиз билан ўзаро мусобақалашинг;
- Аёлингизнинг сиз учун муҳим қарашлари тўғрисида ўз фикрингизни билдиринг;
- Унинг фикрларини диққат билан ўрганиб чиқинг;

- Ўз фикрлари билан сизга ёрдам бергани учун аёлингизга миннатдорчилик билдиринг;
- Маъқул топмаган кишини бориб кўришга аёлингизни мажбурламанг;
- Эҳтиёжларига етадиган даражада пул билан таъминланг;
- Қаерда бўлишингиздан қатъи назар аёлингиз билан хабарлашиб туринг;
- Иложи борица тезроқ уйга қайтишга ҳаракат қилинг;
- Аёлингизга ҳадя олиб келишни унутманг;
- Доим тоза-пок бўлинг;
- Аёлингиз учун хушбўйланинг;
- Тўшак сирларини, аёлингиз муаммоларини, бошқа шахсий маълумотларни ўзгаларга айтманг;
- Ота-онасини зиёрат қилишга аёлингизни олиб бординг;
- Аёлингизни келиб кўришга уларни таклиф этинг;
- Аёлингиз номаҳрам эркаларга бемалол аралашиб юришига йўл қўйманг;
- Ортиқча рашкдан сақланинг;
- Сизга нисбатан қилган хатоларини кечиринг;
- Энг аввал бир неча марта билвосита, кейин бевосита насиҳат қилинг;
- Аёлингизнинг фақат катта хатоларинигина ҳисобга олиб қўйинг;
- Хато қилишидан қатъи назар, унинг барча яхшиликларини ёдда тутинг;
- Аёлингизни яхши овқат қилмагани учун тергаманг, чунки Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам таом ҳақида ёмон гапирмаганлар;
- Хатосини айтишдан олдин унга билвосита билдиришга ҳаракат қилинг. Тўғридан-тўғри айтишдан кўра мана шуниси афзал;
- Аёлингизга қаттиқ ботадиган сўзларни гапирманг;
- Ғазабингиз кетишини кутинг. Чунки бу, ўзингизни мувозанатда тутиб туришга ёрдам беради.

ТАВСИЯ

Овқатимизни пиширадиган, киримизни ювадиган, фарзандларимизни тарбиялаб, уй-жойимизни саранжом-саришта қилиб ўтирадиган аёлга бир оғиз ташаккур айтиб, кўнглини кўтариб қўйсак, олам гулистон!

ХОТИНИНИНГ АЙБИНИ БЕРКИТГАН ЭР

Бир киши аёлини талоқ қилмоқчи бўлибди. “Аёлингизда қандай айб бор?” – деб сўрашибди. У: “Ақлли киши ўз аёлининг айбини фош қилмайди”, дебди. Уни талоқ қилганидан кейин: “Аёлингизда қандай айб бор эди?” деб сўрашибди. “Энди у менга бегона, бировнинг аёли билан ишим йўқ”, дебди.

Яна бир солиҳ кишининг рафикаси ҳадеб азият бераверар экан. Солиҳ киши аёлининг азиятларига сабр қилар, ҳидоят сўраб дуо қиларкан. Аёли озорларига қилган сабри туфайли кеч кирганда уйда бир нур тараларкан. Аёли вафот этгач, ўша нур ҳам йўқолиб қолибди. Қўшнилари: “Нега уйингиздаги нур йўқолиб қолди?” деб сўрашибди. Шунда у киши: “Нур аёлимнинг яхшилиги сабаб тараларди”, деб хотинининг айбларини беркитибди. Қўшнилари аёлининг каромати туфайли уйда нур таралар экан, деб ўйлашибди...

ТЎШАК СИРЛАРИ ЭР-ХОТИН ОРАСИДА ҚОЛСИН!

Оила тинчлиги эр-хотиннинг бир-бирига ҳурмати, бир-бирини ўзаро тушуниши, сир сақлаши билан чамбарчас боғлиқ. Зеро, эр-хотин ўртасидаги маҳрам сирларни сақлай билмаслик ёмон оқибатларга олиб боради.

Қуръони каримнинг Бақара сураси 187-оятида: “...Улар сизлар учун либос, сизлар улар учун либосдирсиз...” дейилган.

Кийим йиртиқ ва калта бўлса, кишининг авритини тўлиқ ёпмайди. Эр-хотин ҳам шундай. Бири иккинчисига ёпинчиқ бўлади: сирларини беркитади, фош қилмайди. Оила сирларини ошкор қилиш, ҳатто талоқдан (яъни, эр-хотин ажрашиб кетганидан) кейин ҳам мумкин эмас.

Абу Саид Худрий розияллоху анху Расулуллоҳ соллаллоху алайҳи ва салламдан ривоят қилади: “Қиёмат куни Аллоҳ даргоҳида мартаба жиҳатидан одамларнинг энг ёмони аёлига яқинлик қилиб, кейин унинг сирини ошкор қиладиган кимсадир” (Муслим ривоят қилган).

Эътибор берсак, жуда кўп оилалар айнан сир сақлай билмаслик, оғзи бўшлиқ оқибатида бузилиб кетади. Натижада жамиятда хотинсиз эркаклар, бевалар, тирик етимлар пайдо бўлади.

Тўшакда аёли билан нима қилгани ҳақида гапириб юриш, аёлини ўзгаларга “васф” (“реклама”) қилиш ҳақиқий эркакнинг иши эмас. Бу мурувватга, эркаклик ғурурига зиддир. Аслида эркак деганлари аёлида бор камчиликларни-да беркитади, унинг номини, сифатини бегона кишилар олдида тилга олмайди.

Ҳадисда айтилаётган иш асосан эркаклар томонидан қилинади. Бироқ бу, аёлларга ҳам тегишли. Аёл хотинлар орасида эрининг “фазилати” ёки камчиликларини айтмаслиги, тилини тийиши керак. Одатда, аёллар бир жойга йиғилса, бирон-бир мавзуда суҳбат бошланади. Албатта бу “мавзу” ҳам эътибордан четда қолмайди.

Пайғамбар алайҳиссалом яна шундай деганлар: “Қиёмат куни Аллоҳ наздидаги энг улуғ омонат(га хиёнат қилиш) бир киши аёлига яқинлик қилиб, кейин унинг сирини ошкор этишидир” (Абу Довуд ривоят қилган).

Бир улуғ зот: “Мажлисларингизда аёлларингизни, таомингизни зикр қилманглар. Киши фаржи билан қорни эҳтиёжи ҳақида сўз очиши унинг маломат қилинишига етарлидир”, деган экан.

Асмоъ бинти Язиддан ривоят қилинишича, у Расулуллоҳ соллаллоху алайҳи ва саллам ҳузурларида эканида эркаклар, аёллар ҳам ўша ерда ўтиришганди. Пайғамбаримиз: “Бир киши аёли билан қилган ишини айтиб қолиши ҳеч гап эмас. Бир аёл эри билан қилган ишини айтиб қолиши ҳеч гап эмас”, деганларида қавм жим бўлиб қолди. Шунда Асмоъ: “Эй Расулуллоҳ, аёллар бунга гапиришади. Эркаклар ҳам шундай қилишади”, деди. У зот: “Бундай қилманглар! Бу шайтон(нинг иши)га ўхшайди. (Шайтон) йўлда урғочи шайтон билан қўшилади. Одамлар эса уларга қараб туради”, дедилар (Имом Аҳмад ривоят қилган).

Бундан чикди, оилавий сирни сақлай билмаслик, ётоқда бўладиган ишларни бировларга айтиш, уятсизлик, ҳаёсизлик шайтонга хос иш экан.

Истисно тариқасида шуни эслатиб ўтиш лозим: эр ёки хотин зарурат юзасидан ҳозик (моҳир) табиб ёки адолатли қози олдида тўшакда бўладиган муомалани тилга олиши мумкин. Зеро, икки тарафдан бири ожиз эканини айтишга тўғри келиб қолганида, бу ишнинг ҳечқиси йўқ. Фақат ҳожат тушгандагина бунга рухсат этилади.

Яна бир ҳадиси шарифда айтилади: “Жимода кучли экани билан мақтаниш ҳаромдир” (Байҳақий ривоят қилган).

Белида белбоғи бор эркак аёли билан қиладиган ишини гапириб мақтанмайди. Аслида тўшакдаги иши билан кеккайиш шармандалиқдан бошқа нарса эмас. Бу гапдан кейин кишилар унинг куч-қувватига тан берадиган, деб ўйламасин. Балки унинг майна бўлгани, шармандаси чиққани қолади.

Хуллас, оилам тинч, ҳаётим осуда бўлсин, деган эр-хотин бир-бирининг сирини, ўзгалар билмаслиги лозим нарсаларни уйдан ташқарига олиб чиқмайди, тилини тияди.

ЭР ОМАДЛИМИ, ДЕМАК, ХОТИНИ ЯХШИ!

Аёллар назарида эркаклар икки тоифага бўлинади: омадлилар ҳамда бир умр омадли бўлишга интилса-да, бирон натижага эришолмайдиганлар. Аммо бундай фикрга келишдан олдин масаланинг яна бир нозик жиҳатини унутмаслик керак: омадсиз эркакнинг омадсизлигига аёлнинг ўзи сабаб бўлади.

Тажрибали психологлар айтишича, эркакнинг омадли ёки омадсиз бўлиши у билан бир ёстиққа бош қўйган аёлга бевосита боғлиқ экан. Эркак ҳамиша аёли ёнида бўлишга, бирон жойга кетса ҳам тезда янгича куч, ўзгача таассуротлар билан қайтишга ҳаракат қилади. Аёл эркак учун гўё илҳом манбаи, дейиш мумкин. Тўғри, аёл иштирокисиз бойлик, мансаб-мартаба поғонасидан мунтазам кўтарилиб боришни истайдиган, бор куч-қувватини, иқтидорини шунга сарфлайдиган эркаклар ҳам йўқ эмас. Бироқ шундай эркаклар бор, улар суюкли аёли учун қаҳрамонлик кўрсатишга тайёр туради.

Эркак киши деярли ҳар доим қувончу дардлари, муаммолари ҳақида аёли билан сирлашади. Узоқ йил бир аёл билан яшаган эркак учун турмуш ўртоғи куч бағишловчи, руҳлантирувчи манба, қўллаб-қувватловчи, суянса бўладиган кишига айланади.

Баъзи эркаклар узоқ вақт бир аёл билан яшаб, ундан фарзанд кўриб, кейин ёшроқ, чиройлироғини топиб олиб, аввалги рафиқасини ташлаб кетади. Бунда икки томондан ҳам хато ўтган бўлиши мумкин. Негаки, қарс бир қўлдан чиқмайди. Аслида эркак ўзи билан узоқ йиллар аҳил-иноқ турмуш кечири оладиган, қалбидаги ҳисларини, меҳр-муҳаббатини мол-дунёдан устун қўя оладиган аёл билан яшашни истайди.

Эркаклар тўғри қарорга келишга туртки бера оладиган, ҳар жиҳатдан қўллаб-қувватлайдиган аёлларни ёқтиради, уятни бир чеккага йиғиштириб қўйиб, жазавага тушганча бор овозда бақир-чақир қиладиган аёлларни умуман хуш кўрмайди. Кўпинча аёлининг енгилгина шаъмаси сабаб эркак тўғри қарорга келиши мумкин. Аёли тўғридан-тўғри буйруқ берса, эрига маломат тошларини ёғдирса, фикриниям, ўзиниям менсимаса, бундай эркакнинг кўзига дунё тор, атрофдагилар ёмон бўлиб кўринади, иши унмайди, руҳиятида салбий ўзгаришлар бўлади.

Мутахассислар айтишича, уйида қўллаб-қувватланмаган эркакда бирор салмоқли режани амалга ошириш учун ортиқча куч, рағбат, интилиш бўлмайди. Эркакнинг омадли бўлиш орзуси эса ҳар жиҳатдан ўзига мос келадиган аёл билангина амалга ошиши мумкин. Қўллаб-қувватлаш сўз ёки жумлаларда бўлиши шарт эмас. Баъзида биргина нигоҳ, енгилгина табассумнинг ўзи ҳам етарли.

ТАШҚАРИДАГИ ХОТИНЛАР

Кўп эркаклар ташқи кўринишга алданади, кўча-кўйда ёки ишхонада кўрган пардоз-андозли, чиройли либосли аёлга хоҳиш билдиради. Зийнатга бурканган бу бегона-номахрам аёл олдида ўзиники хунукдек туюлади. Бундай вақтда аёллар ўзидаги камчиликларни бартараф этиб, эрларини ҳаромдан саклашга ҳаракат қилсинлар. Эркак киши ташқарида кўриб ёқтирган ҳалиги нотаниш аёлда нима бўлса, ўзининг жуфти ҳалолоида ҳам бор ўша нарса. Фақат, ташқаридаги аёл ўзини бозорга солади, чиройли кўрсатади, ясаниб-тусаниб олгани учун эркакка шундай туюлади. Афсуски, ташқарида дуч келган эркак учун безанган аёл уйида эри учун – одатда – бундай қилмайди. Ҳар хил кўйди-чикдилар, жанжаллар мана шундан келиб чиқади.

Ақлли эркак гўзал аёлни кўрганида узоқ тикилиб қолмайди, назарини бошқа томонга қаратади. Эркак ўйлаб кўрсин: унинг кўзига чиройли кўринган нарсалар ўзининг аёлида ҳам бор. Фақат шайтон унга бегона аёлни зийнатлаб кўрсатади, нима қилиб бўлсаям инсонлар орасига адоват уруғини сочиб, оилалар тинчини бузишга уринади.

Аслида хунук аёл йўқ, ўз гўзаллигини фарқлай олмайдиган, эрига кўрсатолмайдиган аёл бор. Аллоҳ таоло ҳар бир инсонни гўзал қилиб яратган. Аёлларни янада гўзал, нафис, дилбар қилиб халқ этган. Тозаликни, саранжомликни ўрнига қўядиган аёл гўзалдир. Аёл шуни яхши билиб, эрини ҳар тарафлама қониқтиролса, покликда, гўзалликда унинг истагини муҳайё қилса, эркак ташқаридаги бегона аёлларга ёмон кўз билан қарамайди. Зеро, уйида кўзи қувнаган, кўнгли тўлган, нафси ором олган киши бегона боғдан мева узмайди, ўз тасарруфидаги ҳалол, покиза мевалар билан нафсини қондиради⁵⁷.

ТАВСИЯ

Етти ёт бегоналарга кўрсатадиган ҳурмат-эҳтиромни, илтифотни эр-хотин бир-бирига кўрсатгани маъқул.

ЭРНИ ЎЗИГА ЖАЛЬ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ

⁵⁷ Манба: Шоира Нуриддинова, “Биз бахтли оила қурамиз”, 65-67-бетлар.

Бу тавсияларни муслима аёллар учун тақдим этамиз. Уларга амал қилиш билан хотин эрини сеҳрлаб, мутлақо ўзига қаратиб олиши турган гап. Бу иш Аллоҳ таоло ҳалол қилган нарсалар билан бўлади:

- Аёл фақат эри учун зийнатлансин;
- эрига бирон-бир хунук нарсани кўрсатмасин;
- эри ундан фақат ширин ҳидларни туйсин;
- ҳамиша гўзал табассумли бўлсин;
- эрига, унинг яқинларига фақат яхши сўз айтсин;
- эрининг молини, шаънини муҳофаза қилсин;
- фарзандларига меҳрибон, шафқатли бўлсин;
- Аллоҳга осий бўлмайдиган ишларда эрига итоат этсин.

Лекин, ҳозирги кунда мутлақо тескари ҳолат гувоҳи бўламиз. Хотин киши бирор юмуш билан ёки маросим учун уйдан чиқар экан, бўяниб-безаниб, хушбўйланиб, бисотидаги нафис кийимларни кияди. Ишини битириб, уйига қайтиб келгач, бўёқлар ювилади, тақинчоқлар ечилади, чиройли кийимлар жойига илинади. Ўрнига эски кийимлар кийилади. Улардан овқат, пиёз ҳиди келиб туради... Ҳолбуки, аёлнинг зийнатланишига, чиройига бошқалардан кўра эр ҳақлироқ эмасми?

Эй муслима аёл, қулоғингга яхшилаб қуйиб ол: агар эринг кўчага иш билан чиқиб кетса, тезда уй ишларига шўнғи. Юмушларингни битказиб бўлгач, ювиниб, зийнатлан, чиройли бўлиш чораларини кўр, эрингга интизор тур. Токи у ишдан қайтиб келганида, қаршисида гўзал аёлини кўриб баҳри дили очилсин, саришта уйини кўриб қувонсин, ширин таомларни еб нафси қонсин. Шунда унинг сенга муҳаббати янада зиёда бўлади, сенга маҳкамроқ боғланиб қолади. Унутма: тўқ одамгина бошқа таомни егиси келмайди⁵⁸.

ЭР-ХОТИН ЎРТАСИДА МУҲАББАТНИ КУЧАЙТИРУВЧИ 10 ТА ВОСИТА

Кимда-ким банкка қўйган пули кўпайишини истаса, бунинг чорасини излайди. Худди шунга ўхшаб, ким аёли билан ўзаро муҳаббати янада кучайишини истаса, бунинг иложини топади. Қуйида, жуфтлар ўртасида муҳаббатни кучайтирадиган 10 та воситани келтирамиз.

1. Ўзаро ҳадялар улашиш.

Масалан, уйкуга ётишдан олдин чиройли атиргулни ёки чиройли рангли қоғозга гўзал сўзлар ёзиб, аёлингиз ёстиғи устига қўйсангиз, бу нарса жуфтингизга қанчалик ижобий таъсир этишини кўрасиз. Эр аёлига ҳадяни табассум, ёқимли сўзлар билан берадиган бўлса, унинг қалбида эрига нисбатан кучли меҳр уйғонади. Ўз навбатида аёл ҳам эрига қўлидан келганича меҳрини жўштирадиган бирор ҳадя бергани яхши.

2. Ўзаро гаплашиб ўтириш учун алоҳида вақт ажратиш.

Суҳбат чоғида ҳам бир-бирларининг сўзини алоҳида эътибор билан эшитишга ҳаракат қилишлари керак. Албатта, бунда самимийлик йўқолмаслигига аҳамият берилади.

3. Эрининг аёлига, аёлнинг эрига ўтти қараши.

Эр-хотин ўртасидаги расмий муносабатлар, яъни эр-хотиннинг ўз вазифаларини бажариши ёки бир-бирларига севги изҳор қилишларининг ўзи муҳаббатни кучайтиришга кифоя қилмайди. Баъзида гап-сўзсиз имо-ишоралар, қарашлар, овоздаги ўзига хос оҳанглар, муҳаббатга лиммо-лим ўтти нигоҳ ҳам ишни битириши мумкин. Буларнинг ҳаммаси кўнгил, руҳият орқали амалга оширилади.

4. Ишга кетаётганда илиқ хайрлашиш, ишдан қайтганда илиқ қарши олиш.

5. Аёлни мақтаб туриш. Уни ҳамма нарсадан қизғанишини одоб билан изҳор этиш.

6. Баъзи ишларда аёлга кўмаклашиш.

Масалан, уйдаги шахсий кутубхона китобларини тартибга келтириш, баъзи таомларни пиширишда ёрдамлашиш ва ҳоказо. Зеро, Пайғамбаримиз алайҳиссалом рўзгор ишларига ёрдам берар, кийимларини ўзлари тикардилар.

7. Ширин сўз.

⁵⁸ Манба: “Ҳилол” тақвимининг 2009-йилги 2-сони, 76-77-бетлари.

Эр ҳам, хотин ҳам бир-бирига шундай сўзларни топиб гапирсин, натижада ўрталаридаги муҳаббат яна ҳам кучайсин. Масалан, бир-бирига севишини айтсин, “Сиз менга Аллоҳнинг неъматисиз” каби сўзларни айтиш айтиш муддао.

8. Суҳбат учун ҳеч ким халақит бермайдиган тинч жой танлаш.

Бунда ҳатто болалар овози, шовқин-сурони ҳам эшитилмасин. Тўла хотиржамлик ҳис қилиб суҳбатлашиш эр-хотин ўртасидаги ўзаро ишончни, меҳрни янада жонлантиради.

9. Ўртадаги муҳаббат меъёрида бўлишига эътибор бериш.

Бу – жуда муҳим масала. Бир-бирини жуда қаттиқ ҳам севмасин, жуда бегоналашиб ҳам кетмасин. Ҳамма ишда мўътадиллик яхши. Зеро, муҳаббатга муккадан кетишдан қайтарилган. Ўртада масофани сақлайман деб узоқлашиб ҳам кетмаслик керак. Акс ҳолда муҳаббатга путур етади. Кўп оилавий муаммолар аслида мана шу бегоналашувдан келиб чиқади.

10. Эр-хотин бир-бирига оғир дамларда далда бўлиши.

Масалан, аёл касал бўлиб қолганда ёки ҳомиладорлик даврида унга ҳар тарафдан суянч кераклигини эр доим ёдида тутсин. Шунингдек, эрининг бирор сабаб билан кайфияти тушганини, аёлининг меҳрига, далдасига муҳтожлигини фаросатли аёл дарҳол сезиб, қўлидан келган ёрдамни бериши, эрининг ёнида туриши матлубдир. Шериғи дардига ҳамдард бўлиш, уни қийнаётган муаммодан қийналиш ўртадаги муҳаббатни мисли кўрилмаган даражада ошириб юборади⁵⁹.

БАХТЛИ БЎЛИШ СИРЛАРИ

1. Бир-бирингизга ёрдам беринг. Юракдан, чин қалбдан суҳбатлашинг. Тиллар эмас, нигоҳлар, қалблар гапирсин.

2. Ҳеч қачон эр-хотин бирданига қизишмасин: эр қизишса, хотин сабр қилсин, хотин қизишса, эр. Тортишув асносида “У бақиряпти-ку!” деб сиз ҳам овозингизни кўтарманг! Шовқин солиш билан ҳеч нарса ҳал бўлиб қолмайди.

Нақадар ҳақ бўлсангиз ҳам, жаҳлингиз чиқиб турганида турмуш ўртоғингиз билан гаплашманг. Чунки жаҳл чиққанда ақл кетади, инсон охирини ўйламай бирон ножўя иш қилиб қўйиши мумкин.

Агар турмуш ўртоғингиз ғазабланган ҳолда овозини кўтарса, сиз жим туришни ўрганинг. Ғазаб отига минса, сиз пастроқ келинг. Кўтарилган овозга сиз ҳам бор овозингиз билан жавоб қайтарсангиз, оловга мой сепган бўласиз.

3. Ҳеч ким фаришта эмас. Шундай экан, инсон ўйласин: “Мен ҳам бандаман. Ҳамма қатори яхши томоним ҳам, нуқсон-камчиликларим ҳам бор. Турмуш ўртоғим ҳам менга ўхшаган одам. Униям камчиликлари бор”.

Турмуш ўртоғини мукамал кўришни истаганлар ҳар хил ҳаёлга бериладилар. Инсон, аввало, ўзининг хатоларини тузатишга ҳаракат қилиши керак. Шундагина турмуш ўртоғининг камчиликларини тўғри тушуниб, уни ислоҳ қилишга эришади.

Инсон хатони ўзидан қидирса, ўзини тузатишга ҳаракат қилади. Ўзини тузатгач, балки турмуш ўртоғи ҳам бундан таъсирланиб вазиятни яхши томонга ўзгартирар.

4. Ғазабингизни ичингизга ютинг. Ҳуда-беҳудага жиғибийрон бўлавериш, нафсига эрк бериш, оғзибўшлик қилиш бахтли оила ҳаловатини бузади. “Талоксан”, деган ёқимсиз сўз ҳам кўп ҳолларда ғазаб отига минган эр томонидан айтилади. Ўз-ўзидан бу нарса оила тинчлигига раҳна солади.

Унутманг: тақдирга имон келтирган одам узоқ яшайди. Қисматига эътироз билдирган кимса эса бошини деворга уради.

5. Манманликдан йироқ бўлинг. Хато қилиб қўйсангиз, турмуш ўртоғингиздан кечирим сўранг. Бир-бирини тушунган, камчиликларини авф этган оилада бахт-саодат, ҳузур-ҳаловат бўлади.

Баъзилар, “Турмуш ўртоғимдан, фарзандларимдан узр сўрасам, уларнинг олдида обрўйим тушиб кетади”, деб ўйлайди. Бу фикр нотўғри. Аксинча, эр-хотин ҳам, болалари ҳам хатосини тан олиб, узр сўраган ота-онани кўпроқ яхши кўради.

6. Эр-хотиннинг кўзи, кўнгли доим бир-бирида бўлсин. Зеро, севги ғунчаси суғоришга эҳтиёж сезади. Севги ҳаётимиз лаззатидир. Шундай экан, соф севгига эришиш учун уни асраш керак.

⁵⁹ Манба: www.oilam.uz

Эътиборсиз севги вақт ўтиши билан эскиради, тугайди. Сиз кўлингиздаги гуллардан кўра қалбингиздаги севгига эътибор беринг. Турмуш ўртоғингизни севишингизни, ардоқлашингизни унга айтинг. Тил билан айтмасангиз ҳам хатти-ҳаракатингиз унга бўлган муҳаббатингиз кучли эканини кўрсатиб турсин.

7. Эр-хотин севгида самимий бўлсалар, кўзлари бошқаларга ҳавас билан бокмайди. Ҳақиқий севганнинг қалби бошқа боғдан олма тергиси келмайди, ўз жуфти ҳалоли ила қониқади, ҳаром-хариш йўлларга юрмайди. Бахтга эришишда бунинг ўрни жуда катта.

8. “Қаттиққўл эркак” бўлиш учун хотинингизга, болаларингизга зулм қилиб қўйманг. Ҳар нарса меъёрида бўлсин. “Мени кўрганда тиззалари қалтираса, соямга салом беришса, шунда ҳаммаси яхши бўлади”, деб ўйлаган эркак қаттиқ янглишади. Ҳаммага бирдек адолатли бўлинг. Улар сиздан кўрқимасин, балки ҳурмат қилишсин. Ҳурмат қилганлари учун гапингизни икки қилишмасин. Зеро, ҳурматга қўқ-пўписа билан эмас, ҳурматга лойиқ бўлиш билан эришилади.

9. Оила сирини, турмуш ўртоғингиз айб-камчиликларини кўча-кўйда гапириб юрманг. Айниқса, тўшак сирларини гапиришдан жуда эҳтиёт бўлинг. Чунки, озғибўшлик оқибатида оилалар пароканда бўлади. Ҳақиқий эркак аёлини ўзгалар хуружидан кўз қорачигидек сақлайди, ўзи билан бир тан-бир жон инсоннинг хатоларини элга дoston қилмайди.

10. Умр йўлдошингизни бошқалар билан таққосламанг. Ҳеч ким ўзини бошқалар билан таққосланишини ёқтирмайди. Бундай ишлар юракни сикади, орани бузади, ҳатто уруш-жанжал келтириб чиқариши мумкин.

11. Турмуш ўртоғингизнинг яқинларига меҳр-мурувват кўрсатинг, ҳурматларини жойига қўйинг. Айниқса, қайнота-қайнонанингизни ардоқланг. Сиз уларни яхши кўрсангиз, улар ҳам сизни фарзандидек кўради. Бу, оила тотувлигининг ажралмас қисмидир.

12. Турмуш ўртоғингиз ҳолатини ҳам ҳисобга олинг. Ҳамма нарсани ўз қаричингиз билан ўлчама. Ўзингизни турмуш ўртоғингиз ўрнига қўйиб кўринг. Шунда уни яхшироқ тушунасиз.

13. Зинҳор ёлғон гапира кўрманг. Ёлғоннинг умри – қисқа. Ёлғоннинг охири вой бўлади. Эр-хотин бир-бирини алдаган, бир-биридан сир сақлаган жойда ишончсизлик пайдо бўлади. Ишончсизлик бор ерда севги ришталари мўртлашади, ҳузур-ҳаловат йўқолади.

14. Сўзингиз доим рост бўлсин. Аммо ҳар қандай рост сўзни ҳам айтавериш тўғри эмас. Баъзан кичикроқ хатоларни кўрмаганга олиш яхшироқ. Инсон хатосини ўзи билиб тузатса, унга ортиқча гапнинг кераги бўлмайди.

Қолаверса, ҳақиқатни мулоимлик билан айтилса, ижобий қабул қилинади. Важоҳат билан қошларни чимириб гапириш маъқул эмас. Бу, тескари натижа бериши мумкин.

15. Жуфти ҳалолингизга муҳаббатингизни изҳор қилинг. Бироқ бу, сахардан шомгача тўтиқушдай бир сўзни такрорлайвериш эмас. Севги баъзан меҳрли нигоҳ, баъзан таъсирли сўз (жумладан, меҳрибонлик қилиш, чин кўнгилдан бир табассум ёки ҳол-аҳвол сўраш) билан ифодаланади.

16. Бахтли бўламан, деган эр-хотин моддий жиҳатдан ўзидан пастдагиларга қарайди. Шунда ўзининг савиясидан қониқиб, ҳолига шукр қилади. Бойларга ҳавас қилиб, шоҳона ҳаёт илинжида бўлганлар ҳузур-ҳаловатини, оромини йўқотади, юраги безовта, хаёли паришон бўлади. Чунки, ҳасад (ичиқоралик, кўролмаслик) ношукрликдан келиб чиқади.

БУНИ ЁДДА ТУТИНГ!

Оила инсон ҳурриятининг ярмини йўқотади, лекин бахтини икки ҳисса орттиради, масъулиятини кўпайтиради. Оиласи учун ишлаган, фидокорлик кўрсатган инсон ўзгача ҳузур-ҳаловат топади.

ЭНГ МАРОҚЛИ ҲОРДИҚ ОИЛА ДАВРАСИДА БЎЛАДИ

Эркак – кўчанинг одами. Истаган маҳал хоҳлаган жойга бориб дам олади, ошхўрлик қилади, ҳордиқ чиқаради. Қисқаси, ҳар куни уйдаги бир хил ёвғонни ичишга мажбур эмас. Хотин, бола-чақа эса...

Тўғри-да, бешинчи синфда ўқиётган қизчангиз кафега бориб, дугоналари билан ўйнаб келишига ёки энди учинчига ўтган ўғлингиз тенгқурлари билан марказга бориб, кабобхўрлик қилишига қўйиб берасизми? Албатта, йўқ! Ёки сизга шириндан-шакар фарзандлар туғиб бериб, неча йиллардан бери уйингизни саранжом-саришталаб, камингизни тўлдириб, қўли косов, сочи супурги бўлиб, кеча-кундуз хизматингизни қилиб келаётган турмуш ўртоғингизни лоақал ойда бир марта бирон жойга олиб бориб, икки-уч соатгина яйратиб келарсиз? Би-ир ҳаракат қилиб кўринг-чи, шундай қилганингизни эслай оласизми?

“Маишатни эркакка чиқарган-да!” деб ўзингизни оқламанг. Тўғри, яхши яшаш, яхши ишлаш, кўнгилдагидек дам олиш жуда соз иш. Лекин вужудингизнинг иккинчи ярми рафиқангиз, жигарингизнинг бир пораси фарзандларингиз бир неча кундан бери уйда гўштсиз овқат ичиб ўтирганида чойхонада барра кабоб томоғингиздан қандай ўтади?

Энди инсоф билан ўзингизга савол бериб кўринг: оила аъзоларингиз ичида ким энг кўп меҳнат қилади? Сиз эртадан кечгача битта жойда ўтириб, нари борса, у ёқ-бу ёққа бориб келиб кунни кеч қиласиз. Шу – сиз учун иш. Аёлингиз эса уйда – сизнинг тилингиз билан айтганда – бекорчи. Лекин ўша “бекорчи” аёл уйда ҳар куни қиладиган юмушларни лоақал ярим кун ҳам эпломаслигингизни яхши биласиз. Агар кўп ишлаган, фарзанд тарбияси, уй юмушлари билан кўпроқ банд бўладиган одам дам олиши керак бўлса, сиз учун ҳордиққа сира ҳожат қолмаслигиниям тушунармикансиз?

Аёлингиз кўнгли учун биттагина “чойхона”дан воз кечиб, фарзандлар билан оилавий ҳордиқ чиқарсангиз, улар қанча қувонишини тасаввур қилиб кўрганмисиз? Болаларингиз ўша кунни эсидан чиқармасдан, “Дадам бизни фалон жойга обордилар!” деб, фахр билан тинмай гапириб юришлариничи?

Ошингизни пишириб-сузиб олдингизга қўядиган, уст-бошингизни ювиб-артиб, дазмоллаб яраклатиб берадиган, иссиқ-совуғингизга ҳамиша кўз-қулоқ бўлиб турадиган, доим кўнглингизга қараб иш тутадиган, атрофингизда парвона бўлиб, айланиб-ўргиладиган оилангиз бир ёқда қолиб, маишатни нуқул бошқалар билан қилишингиз инсофданмикан?

Улфатлар билан ҳар куни чойхўрлик, ошхўрлик қилавериб, дунёда оилавий ҳордиқ, оилавий дам олиш деган нарсалар ҳам борлиги ҳаёлингиздан кўтарилиб кетмадимми?..

УНУТМАНГ!

Уйдаги жанжалнинг ғолиби йўқ. Ҳам эркак, ҳам аёл бундан азият чекади, болалар ҳам зарар кўради. Зеро, сержаҳл оилаларда меҳрсиз фарзандлар улғаяди!

НЕГА “СЕВИШИБ” ТУРМУШ ҚУРГАНЛАР ҲАМ КЎПИНЧА АЖРАШИБ КЕТИШАДИ?

Табиатда йил фасллари ўзгариб туришини, ҳар бир фаслнинг ўзига хос такрорланмас гўзалликлари борлигини биламиз. Табиатдаги ўзгаришларни орзиқиб кутамиз, улардан завқланамиз. Лекин ўз руҳий оламимизда содир бўлаётган ўзгаришларни кўра билмаймиз. Бу эса ҳиссиётларимизга, оилавий ҳаётимизга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Бу ўринда сўз муҳаббатдаги фасллар ўзгариши ҳақида борапти.

Ўтиш даври маълум бир инқирозлар билан кечади. Шунинг учун бу босқичда бир қатор қийинчиликларга дуч келиш мумкин. Чунки айнан шу даврдан бошлаб севгилисини идеаллаштириб идрок қилишга мойиллик камайиб боради. Энди одам қандай бўлса, шундайлигича, аниқ, холисона идрок қилинади.

Эр-хотин қанчалик ёш бўлса, бу давр шунчалик оғир ўтади, ўзаро келишмовчиликлар кўпаяди. Уларнинг ёшлиги, тажрибасизлиги оқибатида “муҳаббатимиз ўлди” ёки “умр йўлдош танлашда адашдим, мен ҳали ёшман, хатойимни тўғрилаб оламан”, деб оилавий ёнғинни аланга олдирилади, аҳвол янада оғирлашади. Куёв ўзича: “Кўча тўла хотин”, деса, келин: “Эр қуриб қолибдимми? Кўчага чиқсам, сон мингта эр. Хоҳласам, эртагаёқ биронтасига тегиб оламан”, деган ҳаёлга бориши мумкин. Натижада тўйинишга учраган ҳиссиётларни руҳий жихатдан таҳлил қилиб, тўғри хулоса чиқариш ўрнига салбий муносабатлар юзага келади, икки ёш бу муносабат қулига айланиб қолади. Бу эса аста-

секин оила пойдеворини емиради, унинг барбод бўлишига олиб келади. Энди ўзаро эр-хотинлар эмас, улар орасида юзага келган салбий муносабатлар курашади. Ўртадаги ихтилоф муҳаббат буткул тамом бўлгунича давом этади. Бироқ ҳаммада ҳам бундай бўлавермайди. Бир-бирини кўриб-ёқтириб оила курган, тиниб-тинчиб, ували-жували бўлиб кетган эр-хотинлар ҳам кўп.

Халқимизда “Олдиндан оққан сувнинг кадри йўқ” деган мақол бор. Бу, энг аввало, оилавий ҳаётга, эр-хотин ўртасидаги муносабатларга тааллуқли. Шунинг учун доим ўртадаги севги-муҳаббат, кадр-қиймат арзимаган сабаблар билан йўқолишига йўл қўймаслик, ҳар қандай кўнгилсизлик олдини олиб яшаш керак. Акс ҳолда ўйламай босилган қадам бир умр руҳий азоб бериши мумкин. Зеро, ўйламасдан чиқарилган нотўғри қарор, суяксиз тилдан чиқиб кетган бир оғиз сўз бир умрлик афсус-надоматга сабаб бўлиши ҳеч гап эмас.

Ҳаёт – мураккаб жараён. Унда нималар бўлмайди, дейсиз. Арзимас сабаблар билан жанжал чиқариш, уни авж олдиришнинг кераги йўқ. Бизда “Эр-хотиннинг уруши – дока рўмолнинг қуриши” деган гап бор. Айниқса, ўртада бир-биридан ширин фарзандлар бўлса, масъулият икки ҳисса ортади. Барбод бўлаётган оилани, ҳеч бўлмаса, норасида гўдақлар учун асраб қолиш шарт.

Оилавий ҳаётдаги хурсандчиликларни, ўтиб кетган ширин дамларни, илиқ муносабатларни эслаш ҳам арзимас низолар келиб чиқиши олдини олади. Бу ўринда эр-хотин бир-бирининг хулқ-атворидаги ижобий хусусиятларни эслаб туришлари муҳим аҳамиятга эга⁶⁰.

АЖРАЛИШЛАР ҚАНДАЙ ОҚИБАТЛАРГА ОЛИБ КЕЛАДИ?

Агар ажралишлар таъсирини санайдиган бўлсак, қуйидагиларни айтиш мумкин:

Жамият учун – нотўлиқ оилалар сони кўпаяди, оилалараро адоват юзага келади, бир жинснинг иккинчи жинсга нисбатан нафрати пайдо бўлади, фоҳишабозлик ортади, тери-таносил касалликлари кўпаяди, шахснинг ижтимоий фаоллиги сусаяди.

Эркаклар учун – ёлғизлик ҳиси ортиши, гиёҳвандлик, ичкиликка берилиш, турли касалликлар.

Аёллар учун – ёлғизлик ҳиси ортиши, қайта оила қуриш имконияти чеклангани, неврозлар, стресслар, турли хасталиклар, ўз жонига қасд қилиш...

Аниқланишича, кўп ҳолда ажралиш қурбони аёл бўлади. Ажралиш эркакларга нисбатан аёлларнинг келгуси ҳаётига, болалари тарбиясига, аёл саломатлигига, руҳиятига, уйдагилари билан бўладиган муносабатларига салбий таъсир кўрсатади.

Эр-хотинлардан бирининг вафот этиши ёки ажралиш сабабли оилалар нотўлиқ бўлиб қолиши мумкин. Ота ёки онанинг вафот этиши норасида болалар учун жуда оғир фожеа, улкан жудолик. Бундай кун ҳеч кимнинг бошига тушмасин! Шундай ҳолатларда марҳумнинг ҳурмати сақланиб қолади, унга нисбатан ижобий муносабатда бўлинади. Бироқ эр-хотин ажралиши сабаб юзага келган нотўлиқ оилаларда “тирик етим” болалар пайдо бўлади...

Ажралиш фақатгина оиласини йўқотган эр-хотинга эмас, отасиз қолаётган фарзандларга ҳам салбий таъсир кўрсатади. Аниқланишича, ўз отасига меҳри, ҳурмати етарлича шаклланмаган қиз келажакда оила қурганда турмуш ўртоғига ҳам ҳурматини тўлиқ ифода қила олмайди. Отасиз қолган ўғил болалар ҳам бундан кўп азият чекади, қалби кемтик бўлиб ўсади.

Шу билан бирга, ажралиш келин-куёвлар ота-онаси руҳиятига, саломатлигига, қудалар орасидаги муносабатларга путур етказди. Бунда ҳам куёв томондан кўра келин тараф – унинг ота-онаси кўпроқ жавр чекади.

Демак, ажралиш ортидан келадиган зарарлар ҳақида мушоҳада юритиб, бирон қарорга келишдан олдин яхшилаб ўйлаб кўрилса, мана шундай кўнгилсизликлар келиб чиқмайди⁶¹.

ОИЛАВИЙ ХИЁНАТГА НИМАЛАР САБАБ БЎЛАДИ?

⁶⁰ Манба: “1001 саволга психологнинг 1001 жавоби”, 92-94-бетлар.

⁶¹ Манба: “1001 саволга психологнинг 1001 жавоби”, 147-151-бетлар.

Афсуски, кейинги йилларда никоҳдан ташқари жинсий муносабат (зино, фаҳш ишлар) бирмунча кўпайгани кузатилмоқда. Бу ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Қандайдир омиллар билан шундай қабиҳликка қўл урилади. Шу маънода қуйида хиёнатга сабаб бўлувчи айрим омилларни санаб ўтамиз:

1. Имони заифлик, оила муқаддас эканини унутиш, турмуш ўртоғига нисбатан садоқат ҳисини ёдидан чиқариш, нафсига қўл бўлиш;
 2. Жуфти билан жинсий ҳаётдан қониқмаслик, эҳтиёжларнинг бир-бирига мос келмаслиги;
 3. Билим, кўникма, малака орасида катта тафовут борлиги;
 4. Турмуш ўртоғининг касаллиги, эркакдаги жинсий ожизлик, аёлдаги жинсий совуққонлик;
 5. Турмуш ўртоғига нисбатан муҳаббат ҳиси йўқлиги;
 6. Мажбуран турмуш қуриш;
 7. Моддий бойликка қизиқиб оила қуриш;
 8. Турмуш ўртоғидан тўйиниш;
 9. Ўзга аёл ёки эркакни “севиб” қолиш;
 10. Моддий тобелик (пул, уй-жой билан таъминлагани учун фаҳш иш содир этиш);
 11. Эски “ошналари” билан “дийдорлашиш”;
 12. Спиртли ичимликлар, ҳаром-хариш егуликлар таъсирига тушиб қолиш;
 13. Ўзининг кимлигини ўзгаларга кўз-кўз қилишга ишқибозлик (Бундай ноқаслар танишлари орасида обрў орттириш пайида бўлади, кўз остига олган одамни ўзига жазман тутати. Улар учун жазманнинг ташқи кўриниши эмас, сони муҳим);
 14. Оилавий жанжаллар сабаб эр-хотин бир-биридан совиши;
 15. Эрнинг хотинига ёки хотиннинг эрига жаҳл қилиши;
 16. Ёшликда етарлича тарбия берилмагани;
 17. Эр ёки хотиндан бирининг узоқ муддат оиладан четда яшаши (сафарда, ҳарбий хизматда ёки қамокда бўлиш);
 18. Муҳитнинг бузилиши, “куёвлар шаҳри”, “келин шаҳри” каби лаънатланган жойларнинг мавжудлиги;
 19. Матбуотда, телевизорда бузуқликка, фаҳш ишларга тарғиб этувчи маълумотларни ўқиш, кўрсатувларни томоша қилиш.
- Умуман олганда, хиёнат энг жирканч ишдир. Бунга асосий сабаб дин-диёнатдан йироқлик, етарлича тарбия кўрмаслик, илмсизлик, маънан бузуқликдир. Ақлли, имон-эътиқодли инсон хиёнатнинг яқинига ҳам йўламайди, фаҳш ишлардан қаттиқ ҳазар қилади⁶².

ҚАЙНОНА-КЕЛИН МУНОСАБАТЛАРИ

Оила мустаҳкамлиги жамият учун муҳим саналади. Чунки айнан мана шу оилада жамият аъзоси сифатида фарзанд камол топади.

Икки ёшнинг бирга умр йўллариini боғлаши оила асосидир. Уларнинг бир-бирларини тушуниб, ўзаро ҳамжихат бўлиб ҳаракат қилиши, келажак ворисларини дунёга келтириб, жамиятга, одамларга нафи тегадиган инсон қилиб тарбиялашлари оилада соғлом муҳитни юзага келтиради.

Оила мустаҳкамлиги нафақат эр-хотинга, балки қайнона-қайноталарга ҳам боғлиқ.

Қайнона-келин бир-бирларига нисбатан бағрикенг, сабрли бўлсалар айна муддао. Айрим қайноналар келинларига зулм қилишлари ҳеч кимга сир эмас. Ўзига бино қўйган баъзи қайноналар ўзларини қиролича, келинларини эса чўри ҳисоблайдилар, арзимас сабаблар билан уларни турткилайверадилар. Келин сал ухлаб қолса, қайнонанинг оёқ кийимини тўғрилаб қўймаган бўлса ёки ҳадеганда бўйида бўлавермаса, бошидан тегирмон тоши юргизадилар. Баъзи қайноналар, келиннинг уйдан вақти-вақти билан сара-сара нарсалар келиб турмаса, сарпо, мебеллари яхши бўлмаса келинига кун бермайди, уни ҳаммага ёмонлаб юради, куда-андаларини назари “паст” эканидан нолийди, келинига қўпол муомала қилади, унинг дилини оғритади.

Оилалар бузилишига, қайнона-келин муносабатлари ёмонлашишига кўпинча арзимаган “деди-деди”лар ҳам сабаб бўлади. Ҳеч қайси келин янги уйга ёмон ният билан келмаса керак. Келин гўё ёш

⁶² Манба: “1001 саволга психологнинг 1001 жавоби”, 167-169-бетлар.

ниҳолга ўхшайди. Қайнона унинг эгри ўсишига йўл қўймай, меҳр билан суғориб, кўп йиллик тажрибага эга аёл сифатида муаллималик қилса, тушунмовчиликлар юзага келмайди.

Бу дунёнинг ҳеч нарсага арзимайдиган моддий бойликларидан кўра ёнимиздаги яқинларимизни асрашни ўрганайлик. Ҳаммаям хато қилади. Кечира олиш эса ҳамманинг ҳам кўлидан келавермайди. Меҳр ҳар қандай муаммонинг оддий ечимидир.

Қайнона бўлган аёл катта маъсулиятни зиммасига олади. Ўзга оилада тарбия топган қизни ўз қизидек қабул қилиш, унга ғамхўрлик кўрсатиш ҳам катта фидойилик талаб этади. Қайнона юрагининг бир парчасини ўзга хонадондан келган бир қизга тортиқ қилади. Келин ҳам кимнингдир кўз қорачиғидай асраб-авайлаб катта қилган дилбанди. Келин мана шу хонадон давомчиларини дунёга келтиради.

Бошқа миллат вакиллари бизнинг оилавий ҳаётимизга – қариндош-уруғларнинг бир-бирларига силаи раҳмларига, урф-одатларимизга, тўй-маросимларимизга ҳавас билан қарайдилар. Бу – исломий одоб-ахлоқ самараси. Шундай тинчликда, тўқинчиликда яшаб туриб, оилавий алоқаларга путур етказётганлар ҳам кўп учрамоқда. Бу эса осойишта ҳаётга шукр қилмасликдан бошқа нарса эмас. Афсуски, эр-хотин, фарзандлар, қариндошлар, қайнона-келин ўртасида турли келишмовчиликлар, жанжаллар кўпайиб бормоқда. Айниқса, охири пайтларда қайнона-келин муносабатлари ёмонлашиб, бу жанжаллар ҳатто эр-хотин орасига совуқчилик тушириб, ажралишларга сабаб бўлмоқда. Энг ёмони, бунинг оқибатида фарзандлар етим бўлиб қолмоқда. Ўғлига ақл-фаросатли, соғлом, имон-эътиқодли келинни орзу қилиш ўрнига қудалар олиб келадиган мол-дунёга, улар билан бўладиган олди-бердиларга ўч қайноналар учраяпти. Улар келинларига меҳр бериб, камчиликларини босиқлик билан тушунтириш ўрнига, ўғли билан келини орасига совуқчилик туширмоқдалар. Қайноналик иши оғир, сабр-тоқат талаб қиладиган вазифа. Чунки ўзга бир хонадонда, бегона бир муҳитда ўсган қизни ўз оила аъзосига, ўз боласига айланиши, ўғли билан бахтли ҳаёт кечириши учун қайнонадан анча сабр-тоқат, кечиримлилик талаб қилинади. Қариларимиз “Келин олиш осон, қайнона бўлиш қийин”, дейишган. Яна “Аёл кишининг қандайлигини билмоқчи бўлсанг, келин қилганда кўр”, дейишган. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам: “Сизлар комил мусулмон бўлмагунингизча жаннатга кира олмайсизлар. Комил мусулмон бўлиш учун эса, бир-бирингизга меҳр қўйишингиз шарт”, деганлар. Яна бир ҳадиси шарифларида: “Жаннат оналар оёғи остидадир”, деб марҳамат қилганлар. Қариларимиз “Меҳр берсанг, меҳр кўрасан”, дейишган. Шуни эсдан чиқармаслик керак: оила тинч бўлса, юрт тинч бўлади. Маълумки, тинч-тотув оила фарзандлари ота-онасига, юртига манфаат келтиради.

Турмушга чиққан келин учун янги бир ҳаёт бошланади. Энди ота-онангиз, жигарларингиздан бошқа оилага – эрингизнинг ота-онасига, жигарларига яқин бўласиз. Чунки эркаклар хотинлар учун, хотинлар эркаклар учун яратилган. Бу – Аллоҳнинг қонуни. Уни ҳеч ким ўзгартиролмайди. Турмушим ширин, ҳаётим осуда бўлсин деган келин эрининг уйига, унинг ота-онасига, жигарларига, қариндошларига ҳурмат кўрсатади, уй юмушларидан эринмайди, саранжом-саришталиги, пазандалиги билан оиладагилар меҳрини қозонади. Айниқса, унинг севиқли эрини туғиб, оқ сут бериб, кечаларни бедор ўтказган, асраб-авайлаб ўстирган қайнона насихатларига қулоқ тутаяди, елиб-югуриб хизматларини бажаради.

Келин қайнонасидан, оиланинг бошқа аъзоларидан аразламаслиги, гап қайтармаслиги, эрининг уйидаги гап-сўзларини ота-онасиникига ташимаслиги, уларнинг ҳурматларини жойига қўйиши керак. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам: “Ким кичикларга раҳм-шафқатли, катталарга иззат-икромли бўлмаса, бизлардан эмас”, деганлар. Эрининг ота-онасини, жигарларини ҳурмат қилиш эрини ҳурмат қилишдир. Ота-боболаримиз “Гулни севган тиканни ҳам эъзозлайди”, дейишган. Бундай қилмаган келин эрининг кўнглини ололмайди, меҳрини қозонмайди, нафратига учрайди, кўзига хунук кўринади. Натижада оила бахти дарз кета бошлайди.

Хуллас, турмуш ўртоғига итоатли, меҳр-муҳаббатли, озода, чакқон, ширинсўз, турмушнинг аччиқ-чучугига сабр қиладиган, тежамкор аёллар хожалари учун маҳбуба ёр, қайноналарига сеvimли келин бўладилар.

ҚАЙНОНА-КЕЛИН ЎРТАСИДА НЕГА НИЗО ЧИҚАДИ?

Янги тушган келинларнинг кўпи машаққатларни осонлик билан енгиб, келинлик вазифасини кўнгилдагидай эплаб кетадилар, қайнонларини рўзгор ташвишларидан халос этадилар, уларнинг меҳрини қозонадилар. Қайноналар ҳам бундай келинни “қизим” деб бағрига оладилар, билмаганини ўргатадилар, қийналганида ёрдам берадилар, йўл-йўриқ кўрсатадилар, уй-рўзгор ишларида, бола тарбиясида уларга яқин кўмакдошга айланадилар. Бироқ ҳаётда қайнона-келин орасида турли тўқнашувлар ҳам содир бўлиб туради. Гап қайнона-келин ўртасида борар экан, шуни айтиб ўтиш лозим: бу масала аввалдан инсониятнинг атоқли намоёндалари диққат-эътиборида бўлиб келган. Жумладан, 19-асрнинг иккинчи ярмида яшаб ўтган шарқ мутафаккирларидан бири Аҳмад Дониш ўзининг “Наводирул воқеъ” номли китобида қайнона-келин низолари ҳақида ёзар экан, шундай дейди: “Қайнона-келин низолари бундан олдинги оилаларда ҳам бўлган. Бундан кейин ҳам бўлади. Улар доим урушаверадилар. Улар нима учун урушадилар? Чунки нима сабабдан урушаётганларини ўзлари ҳам билмайдилар. Шунинг учун урушадилар”. Демак, бу ўринда қайнона-келин низолари сабабларини аниқлаб, уларни бартараф этиш алоҳида аҳамиятга молик. Бундай келишмовчиликларни келтириб чиқарувчи сабаблардан айримларини қуйида кўриб чиқамиз:

1. Баъзи қизларда оилавий ҳаётга, қайнонага, қайнона-келин муносабатларига нисбатан салбий тасаввур шаклланган бўлади. Айниқса, ёшлар қайнонани олдиндан фақат салбий қиёфада тасаввур қилади. Оила қургандан кейин тасаввуридаги эмас, ҳаётдаги қайнона билан яшайди. Оқибатда ўз тасаввуридаги қайнонага хос камчиликларни ҳаётдаги қайнонадан ахтара бошлайди. Борини-ку топиши аниқ. Ҳатто йўғини ҳам топишга ҳаракат қилади. Чунки тасаввури уни алдаганини тан олишни истамайди.

Ҳаётда камчиликсиз одам бўлган эмас, бўлмайди ҳам. Идеал қайнона, идеал келин ҳам бўлиши мумкин эмас.

Келинлар ўзлари тушган янги оила аъзоларига илк таассурот асосида баҳо беришга шошилмасликлари керак. Акс ҳолда пашшадан фил яшаш ҳеч гап эмас. Келинлар оғир-босиқ, сабр-тоқатли бўлишлари, иложи борица ўзлари тушган хонадон аъзоларининг яхши томонларини кўра билишлари, эри шу хонадон аъзоси эканини унутмасликлари керак. Ана шунда бу оила тинч-тотув бўлади.

2. Қайнона-келин дунёқараши, уй-рўзгор тутиш борасида келишмовчилик пайдо бўлади.

Икки авлод дунёқараши, ҳаётий тамойиллари ўртасида тафовут бўлиши табиий. Аммо кўп ҳолларда қайнона-келин бир-бирининг акси бўлади. Баъзида эса қайнона-келин андишани йиғиштириб қўйиб, ҳар бири ўзининг гапини ўтказишга ҳаракат қилади. Бундай келишмовчиликлар олдини олиш учун катталар ёшларни назорат қилишда меъёрни билишлари керак. Ёшлар ҳам ўз навбатида иложи борица ота-оналарини тушунишлари, уларнинг ғашига тегадиган ноўрин қилиқлардан, қайнонага хуш келмайдиган салбий одатлардан тийилишлари лозим.

3. Баъзи келинлар келинлик, оналик вазифасини бажаришга тайёр бўлмайдилар. Шундай келинлар бўлади: улар на овқат пиширишни, на кир ювишни, на катталар билан муомала қилишни эплай олади.

Келин келинлигининг биринчи куниданоқ ҳамма нарсани керагича билиши, катта тажрибага эга қайнонаси даражасида туриши қийин. У даражада билмаса ҳам майли-я, лекин билишни истамаса қийин. Шунинг учун қизларга ош-овқат пиширишни, мева-сабзавотлардан қишга шарбат, тузлама, мураббо тайёрлашни, уй-жойни саранжом-саришта тутишни, дид билан меҳмон кутишни, тежамкорликни, уй жиҳозларидан авайлаб фойдаланишни ўргатиш зарур. Чунки эл орасида “Қиз бола бировнинг хасми, бошқа оилага тушиши бор” деган гап мавжуд. Шуни эътиборга олиб, қизларни рўзгор тутишга пухта тайёрланади.

Қайноналар ҳам келинлардан ҳадеб камчилик ахтаравермасдан, уни ўз фарзандидай кўриб, билмаганини сабр-тоқат билан ўргатиб боришлари, камчиликларини юзига солавермасдан, яхши томонларини эслаб туришлари лозим. Яхши сўз ҳам, ёмон сўз ҳам бир оғиздан чиқади. Қайноналар келинларида ҳосил қилинган кўникма, малаканинг ўғли учун, келажакда набиралари учун хизмат қилишини ёдда тутсинлар.

4. Айрим ҳолларда қайнона-келин бола тарбияси масаласида келишолмай қолишади. Баъзи оилаларда болалар бобо-бувилар ёки ота-оналар томонидан меъёридан ортиқ эркалиб юборилади. Натижада ота-оналар билан бобо-бувилар ўртасида “Болага ким тарбия бериши керак” деган масалада

келишмовчилик чиқади. Аслида улар ҳам, булар ҳам болалар келажакда яхши инсон бўлиб вояга етишини иштади. Танлаган йўллари эса турлича бўлади. Бироқ улар бир тўхтамга келиб олишмаса, бола тарбиясининг ҳолига вой деяверинг. Бунинг учун улар боладан холи жойда мурасага, яқдил қарорга келиб олишлари лозим. Ана шунда бобо-бувилар ҳам, ота-оналар ҳам аҳиллик билан бола тарбияси борасида муносиб чора-тадбирлар кўришади.

5. Баъзан катта хонадонда овсинлар – қайнона илтифотини қозониш йўлида – бир-бирларидан рашк қилишлари сабаб жанжал келиб чиқади.

Оилада икки ёки ундан ортиқ келин бўлса, қайнона уларнинг ҳаммасига бир хилда қарай олмаслиги табиий. Келинлардан биронтаси қайнона дидига яқинроқ, баъзиси узоқроқ бўлади. Аёллар ўта руҳий сезгирликлари боис буни тезда пайқайдилар. Натижада “ўғай” келин билан қайнона ўртасида келишмовчилик бошланади. Бунинг олдини олиш, овсинлар орасига совуқчилик туширмаслиги учун қайнона келинларига имкон қадар бир хил муносабатда бўлиши керак. Бу ўринда келинлардан ҳам ақл-идроқ, сабр-тоқат талаб этилади.

6. Баъзи ҳолларда қайнона келинининг ёш хусусиятларини, қизиқишини, орзу-ҳавасларини ҳисобга олмайди.

Қайноналар орасида бир умр уй бекаси бўлганлари ҳам бор. Улар бошқа юмушлар билан уй-рўзгор ишларини барабар олиб боришни бошдан ўтказишмаган. Ана шундай қайноналар ёшлигида ўзларини рисоладагидек келин бўлганман деб биладилар, қайнота-қайноналарини қандай ҳурмат қилганларини, уларнинг соясига кўрпача солганларини тез-тез эслаб турадилар, келинларининг ҳам ўзларидай бўлишини истайдилар. Баъзан уни ўғил орқали очикдан-очик талаб қиладилар. Бунга келинларининг имкони борми-йўқми, ўйлаб ҳам ўтирмайдилар. Бундай қайноналар “эхтиёжини” қондириш имконига эга бўлмаган келинлар уларнинг ғазабига учрайди. Қайнона келини ҳақида бўлар-бўлмас гапларни ўғлининг қулоғига қуяди, “Ўғлимга айтиб сени қўйдириб юбормасам, юрган эканман”, дея дўқ-пўписа қилади. Баъзи ҳолларда мақсадига эришади ҳам. Бундай қайноналар ўғиллари, набиралари бахтидан кўра ўз ҳузур-ҳаловатини кўпроқ ўйлайди. Бунинг олдини олиш учун ўғилдан ақл билан иш тутиш талаб қилинади.

7. Айрим келинларнинг янги оилага мослашиши қийин кечади. Оқибатда қайнона-келин орасида зиддият (бир-бирини тушунмаслик, низо) келиб чиқади. Ҳар бир оиланинг ўзига хос муҳити, қонун-қоидалари, анъаналари, атрофда юз бераётган воқеа-ҳодисаларга муносабат мезонлари, ҳатто фақат шу хонадон аъзолари тушунадиган иборалар бўлади. Янги тушган келин ўзи билан туғилиб ўсган уйининг муҳитини, одатларини ҳам олиб келади. Шунинг учун айрим ҳолларда келин билан қайнонанинг оилавий муҳитлари мос келмай қолади.

Ота-оналар иқтисодий, моддий, ижтимоий савияси орасидаги тафовут ҳам кўп келин-куёвлар орасидаги муносабатлар кескинлашувиغا таъсир қилади. Чунончи, келин янги тушган хонадонда қизлик хонадонидаги иқтисодий мўл-кўлчиликни кўрмасдан, ўз турмушидан совуши мумкин. Шунинг учун – иложи бўлса – эр-хотин ҳатто иқтисодий тарафдан ҳам бир-бирига мос бўлиши тавсия этилади⁶³.

ЭР-ХОТИН ЎРТАСИДАГИ ТЕНГЛИК МАСАЛАСИ

Олимлар айтишича, оилавий ҳаёт чиройли давом этиши учун келин-куёв айрим жихатларда бир-бирига тенг бўлиши керак. Буларнинг энг муҳими диёнат, иқтисод, касб-ҳунардир. Диёнат деганда, аёл эътиқоди, диндорлиги, солиҳалиги назарда тутилади. Дин-диёнатли, солиҳа аёл эътиқодсиз, гуноҳ ишларни ошкора қилиб юрадиган бетавфиқ кишига тенг бўлмайди.

Иқтисоддан мақсад – келин-куёв оиласи иқтисодий томондан ҳам бир-бирига яқин бўлиши. Шунда жуфтларнинг ўзаро тил топишиш осон кечади.

Касб-ҳунар деганда, куёвнинг касб-кори, келиннинг отаси касб-кори, эр-хотин соҳаси яқинроқ бўлиши назарда тутилади.

Куёв маълумотли, маданиятли оиладан бўлиб, келин аксинча деҳқон, ишчи ёки савдогар оиладан бўлса ёки эр-хотиндан бири шаҳардан, иккинчиси қишлоқдан бўлса, бундай ижтимоий-

⁶³ Манба: “1001 саволга психологнинг 1001 жавоби”, 139-144-бетлар.

маданий тафовут ҳам эр-хотин ўртасида жанжал келтириб чиқариши мумкин. Шунинг учун келин-куёвлар ижтимоий келиб чиқишда ҳам, иқтисодий таъминланганликда ҳам бир-бирига муносиб бўлишлари мақсадга мувофиқдир.

Борди-ю, келин бошқа миллатга мансуб бўлса, унинг янги оилага мослашиши жуда қийин кечади. Бунинг устига келин учун бу оила “бегона”дек туюлади. Янги оилага мослашиш келиннинг миждози турига ҳам боғлиқ. Чунончи, енгилроқ, тезроқ, андишасиз келинларнинг янги оилага мослашиши қийин кечади. Шунинг учун келин-куёв бу борада (яъни, одоб-ахлоқда) ҳам бир-бирига мос бўлгани маъқул.

ҚАЙНОНАЛАР НИМА ҚИЛИШЛАРИ КЕРАК?

1. Қайнона келинини қизидек кўрсин. Ўз қизига қандай муомала қилса, келинига ҳам шундай муомалада бўлсин. Бу – қайтар дунё. Қилганимиз эртами-кечми, барибир ўзимизга қайтади.

Қайнона келинга “қизим” деса, уни ҳақиқатан қизидек кўрса, келин ҳам уни ўз онасидек суйиб ардоқлайди.

Келин хато қилганда, қайнона ўйлаши керак: “Бу хатони қизим содир этса, нима қилардим?” Табиийки, виждони шундай жавоб беради: “Бир оз ҳажлим чиқсаям, уни кечирган бўлардим. Келиним ҳам қизим ўрнида экан, қизимнинг нуқсон-камчиликларига қандай сабр қилсам, келинимнинг ҳам хатоларига шундай сабр этишим лозим”.

2. Қайнона ўзининг келинлик дамларини эсласин, янги ҳаёт бошлаётганда тортган қийинчиликларини унутмасин. Айни машаққатларни келини ҳам бошидан ўтказётганини идрок этиб, унга қўлидан келган ёрдамани берсин.

3. Қайнона келинининг яхши муносабатларини фарқлаши, тақдирлаши, кўнглини кўтариб қўйиши ҳам керак. Яхши иш қилганида, “Офарин!”, “Шуни яхши ўйлабсиз!” дейиш унчалик қийин эмас.

4. Келиннинг хато-камчиликларини бошқалар олдида айтманг. У йўғида қариндош-уруғ, қўни-қўшниларга ёмонламанг, келинингизни ғийбат қилманг. Унутманг: ўттиз икки тиш орасидан чиққан гап ўттиз икки маҳаллага дoston бўлади.

Сиз келинни ёмонлаганингиз билан унинг хатолари камайиб қолмайди. Қайтага сиз билан орадаги ришта мўртлашиши, ҳатто узилиши ҳам мумкин. Чунки ҳеч ким бегоналар олдида изза бўлишни хоҳламайди.

Келиннинг хатоларини маҳаллага ёйишдан нима наф? Бу нарса кимга фойда келтиради?

Бундай вазиятда келиннинг кўнгли совий бошлайди. Уям қайнонасининг камчиликларини бўрттириб айтишга киришади. Агар орага бир қўшмачи аралашса, тамом деяверинг. Бирни икки, ўнни йигирма қилиб гап етказади, оқибатда қайнона билан келин орасидан ола мушук ўтади.

Бахтли ҳаёт кечиришни истаган қайнона келинини одамларга ёмонламайди, унинг яхши томонларини айтади, келинидан розилигини билдиради.

5. Қайнона келиннинг ҳар битта ишига аралашиб, ҳамма нарсани ўзи айтганидек қилишни талаб этмасин. Фақат сўралганда, фикрини айтсин, маслаҳат берсин. “Мен ҳамма нарсани биламан, келинимнинг ақли ҳеч балoга етмайди, ўғлим эса тушунмайди”, деб ўйлаган қайнона янглишади.

Қайноналар услуби “Қизим сенга айтаман, келиним сен эшит” кабилида бўлсин. Бунинг учун: “Қаранг, қизим, бу ишни хато қилдингиз. Бундай бўлмайди. Тўғриси мана шундай”, деб суҳбат давомида жойига қўйиб, “Мен янги келинлигимда...” деб ўзидан мисол келтириб гапирса, таъсирчан чиқади.

6. Қайнона келинни ота-онасидан, яқинларидан ажратишга ҳаракат қилмасин. Аксинча, қудалар билан ришталарни боғлашга тарғиб этсин.

7. Келинга зуғум ўтказиб, бошида ёнғoқ чақаётган қайнона айни пайтда ўғлига ҳам жавр қилаётганини унутмасин. Чунки бундай пайтда ўғил онаси билан хотини орасида қолиб эзилади, она меҳри билан хотин севгиси ўртасида юраги тилка пора бўлади. Бу билан қайнона келинига ёмон кўрингани, ўғлини қийнагани қолади⁶⁴.

⁶⁴ Манба: Шоира Нуриддинова, “Биз бахтли оила курамиз”, 106-109-бетлар.

КЕЛИНЛАРГА МУРОЖААТ

Оилавий жанжалларда айб бир томонда бўлмайди. Ҳар икки тарафда озми-кўпчи нуқсон-камчилик топилади. Шунинг учун келинларга ҳам айрим тавсияларни берамиз:

Сиз куни келиб ўзингиз ҳам қайнона бўлишингизни ўйланг. Қайнона сифатида ўзингизга қандай муносабатда бўлишларини хоҳласангиз, қайнонангизга ҳам шундай муомала қилинг.

Қайнонангизга қайнона, деб эмас, “Эримнинг онаси!...” деб қаранг. Сиз қайнонангизни хурсанд қилсангиз, эрингизни хурсанд қиласиз. Завжингиз бахтли бўлса, сиз ҳам бахтиёр бўласиз. Шундай экан, қайнонангизни рози қилиш йўлини топинг.

Қайнонангизни кадрланг, ўрни келса, уни табрикланг, муҳим кунларда эсланг.

Қайнонангиздан тез-тез маслаҳат сўранг. Ундан ҳаёт сабоқларини ўрганганингизга яраша, “Яхшиям сиз борсиз!” дейишни унутманг.

Кўринишингизга, уйингиз, ҳовли-жойларингиз покизалигига эътибор беринг. Атрофингиздагиларга гўзал хулқли, табассумли, бағри кенг бўлинг.

Қайнонангиз – она. Ёши улўғлиги, тажрибаси кўплиги учун ҳам унинг ҳурматини жойига қўйинг. Ўзингизни асло катта тутманг, итоатсизлик қилманг. Чунки онанинг ўғлидаги ҳақлари кўп.

Турмушининг паст-баландига чидамли бўлинг. Айтганингиз бўлмай қолса, жанжал кўтарманг. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам завжаи мутаҳҳаралари Оиша розияллоҳу анҳо онамиз гапларини эсланг: “Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи ва саллам Мадинага келгандан то вафот этгунларига қадар лоақал уч кеча тўйиб буғдой нони емаганлар. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам хонадонидагилар бир кунда икки маҳал таом ейишмаган. Биз бир ойда бир марта бўлса ҳам, ўчоққа ўт ёқолмас эдик. Агар аҳёнда ҳадя қилинадиган озроқ гўштни ҳисобга олмасак, ейишимиз нуқул хурмо, ичишимиз сув эди”.

Эрингизга онаси ҳақида ноҳуш гапларни айтманг. Бу нарса эрингиз кўнглини сиздан совутади. Чунки ҳеч бир эркак онаси ҳақида айтилган ёмон гапни ҳазм қилолмайди.

Ота-онангизга гап ташиманг, уйнинг сири кўчага чикмасин. Акс ҳолда, қудалар ўртасидаги ҳурмат йўқолади, оқибат кўтарилади, турмушингизга совуқчилик тушиб, эрингиз хонадонига хиёнат қилган бўласиз.

Ҳузайфа розияллоҳу анҳудан ривоят қилинишича, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам: “Ҳақимчи жаннатга кирмайди”, деганлар.

Тежамкор бўлинг, ҳар бир ишни қайнона билан маслаҳатлашинг. Чунки у рўзғорнинг паст-баландини, оила харажатини сиздан яхшироқ билади. Ўзбошимчалик, итоатсизлик, пала-партишлик ўртадаги муҳаббатни сўндиради.

Тилингизга эҳтиёт бўлинг, ёлғон сўзламанг, катталар иззат-нафсига тегадиган ёмон сўзлар билан дилозорлик қилманг. Чунки ҳадиси шарифда: “Одамлар юзлари билан судраб олиб бориб дўзахга ташланишларига тиллари сабаб бўлади!” дейилган.

Уйингизга ёки бирор маъракага бормоқчи бўлсангиз, қайнонангиздан, қайнотангиздан, эрингиздан ижозат сўранг.

Бирор ноҳўя иш қилиб қўйсангиз ёки бирор ишни бажаролмаган бўлсангиз, дарров узр сўрашга одатланинг. Бу билан обрўйингиз тушиб, мартабангиз пасайиб қолмайди. Аксинча, янада суюкли бўласиз.

Қайнона кўз ўнгида эрингизга эркаланиб суйкалманг. Ўғли сизнинг пинжингизга кириб кетаётганини сезса, “Болам иккита бўлди”, деб қувонган она ўзини камситилгандек ҳис этади. Бунинг “сабабчиси” бўлган, ўғлини “оғдириб олган” келинни ёқтирмай қолиши ҳам мумкин.

Қайинсингилларингиз, овсинларингиз билан аҳил бўлинг, уларнинг кўнглини овланг. Қайнонага ёкишга интилангиз-у, аммо суюкли қизларига, сиздан олдин келиб кадрдон бўлиб қолган келинларига безътибор бўлсангиз, ёлғизланиб қоласиз.

Қайғуга сабаб бўладиган ишлардан, хусусан, ҳаром нарсаларга қараш, ортиқча пардоз-андоз, бегоналар билан ёлғиз қолиш, лаънат, ҳақорат, ғийбат, эрнинг яхшиликларига шукр қилмаслик каби гуноҳлардан сақланинг.

Эримнинг уйида иззат-хурмат кўрай, ҳаётим осойишта ўтсин, десангиз, юқоридаги панд-насиҳатларга кулоқ солинг, уларни бугунданок бажаришга киришинг. Яратган Эгам тушган хонадонингизда барчанинг кўзига юлдузингизни иссиқ кўрсатсин, қалбингизга меҳр-муҳаббат, ишонч, оқибат уруғларини сепиб камолга етказсин⁶⁵.

ЭРКАКЛАР НИМА ҚИЛИШЛАРИ КЕРАК?

Оилада эркаklar ўрни муҳим. Улар жамиятнинг кичик бўғинида раҳбардирлар. Ҳар бир масалада эркаklar ҳиссаси катта бўлади. Шу жумладан, оилавий можароларни ҳал этишда ҳам. Бирок айрим эркаklar қайнона билан келин ўртасига тушишни ўзларига эп кўрмайди, буни хотинларнинг ишига аралашиб деб билади. Аслида ҳам шундаймикан? Эркаklarнинг бу борадаги вазифалари нималардан иборат?

1. Аввало, ҳар бир эркак онасига бўлган меҳр-муҳаббати билан хотинига нисбатан севгисини бир-биридан фарқлай олсин. Эркак билсин: жаннат оналар оёғи остида. Шунинг учун онани доим рози қилиш, дуоларини олиш лозим. Қачон қараса, хотинининг ёнини олиб, онасига қарши чиқаверса, қаттиқ гуноҳкор бўлади.

Шу билан бирга, эркак аёлига адолат қилиши, унга ҳам яхши муносабатда бўлиши талаб этилади. Чунки хотини – фарзандларининг онаси. Шундай экан, эркак қайнона-келин жанжалида бетараф бўлиб, орани ўнглашга, икки тарафни яраштиришга ҳаракат қилади. Онасига ҳам, хотинига ҳам яхши гапириб, ширин сўзлар билан келишмовчилик олдини олади.

2. Эркак киши онасидан хотини ҳақида эшитган ноҳуш гапларни сукут сақлаб тинглайди. Агар айтилган гап рост бўлса, уни тузатишга ваъда беради. Агар онаси ноҳақ бўлса, ширин сўзлар билан онасини тинчлантиради, “Ҳали яхши бўлиб кетади”, деб унинг кўнглида умид учқунларини ёқади.

3. Шу билан бирга, онаси ҳақида хотинидан эшитган ёқимсиз сўзларни онасига етказмасин. Орани ислоҳ қилиш учун онасига шундай дейиши мумкин: “Сиз менинг онамсиз, бошимдаги тожимсиз. Ҳеч нарса мени Сиздан ажратолмайди. Аммо келинингиз ҳали ёш, тажрибасиз. Унга ёрдамлашишингизни, оналик қилишингизни истайман!”

Хотинни тинчлантириш учун шундай дейилади: “Ҳеч қандай муаммо орамизни бузолмайди. Ҳеч бир сабаб сени мендан ажратолмайди. Фақат, онамнинг кўнгиллари нозик. Шунинг учун вақти-вақти билан кўполлик қилсалар, раъйларига қара, уларни рози қил, мен учун сабрли бўл!”

4. Эркак киши қайнота-қайнонасига – кизларига эр бўлганидан – хурсандлигини билдирсин, шундай фарзандни ўстирганлари учун уларга ташаккур айтсин. Тил билан айтмаса ҳам, қилаётган иши, айтган гапидан аёлининг ота-онаси шуни ўқиб олсинлар.

5. Эркак онасига нисбатан хотинини юмшатсин, муроасага келтириш учун шу мавзудаги китоблардан, суҳбатлардан фойдалансин. Чунки кўпинча эрнинг хотинига айтадиган сўзидан кўра бирон манбадан ўқиши ёки тинглаши яхшироқ таъсир қилади⁶⁶.

3-БЎЛИМ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ 7 ҚОИДАСИ

Соғлом турмуш тарзига риоя этиш кўп муаммолар олдини олади. Бугун шу мавзуга жуда кўп дуч келяпмиз. Бир қараганда қийин кўринадиган, анчагина сабр, ирода, вақт, шароит талаб этадиган соғлом турмуш тарзининг асосий қоидалари нималардан иборат? Қандай қилиб соғлом турмуш тарзига риоя этиш мумкин?

Қуйида сизга тақдим этиладиган соғлом турмуш тарзининг энг муҳим 7 қоидаси ҳаётнинг майда-чуйда ташвишлари билан ёдимиздан кўтарилган, амалга оширолмай қолган тартибларни ёдга солса ажаб эмас.

1. Спорт.

⁶⁵ Манба: Шоира Нуриддинова, “Биз бахтли оила курамиз”, 111-112-бетлар.

⁶⁶ Манба: Шоира Нуриддинова, “Биз бахтли оила курамиз”, 113-116-бетлар.

Спорт – соғлом ҳаёт кечиришнинг асосий шартларидан бири. У ёш ҳам, жой ҳам, ҳатто шарт-шароит ҳам танламайди. Спорт турлари кўп. Жумладан, пиёда юриш, югуриш, турникка тортилиш, кураш, гимнастика, футбол ва ҳоказо. Истаганингизни танланг. Жисмонан фаол бўлсангиз кифоя. Ҳар куни эмас, кунора 30-60 дақиқа спорт билан шуғуллансангиз, соғлом бўлишингиз учун етарли.

Камроқ ўтириш, кўпроқ ҳаракатланиш керак. Агар касбингиз ўтириб ишлашни тақозо этса, ҳар соатда камида 5 дақиқа танаффус қилинг. Бу вақтда турли енгил машқлар бажариб, елка, бел, оёқлар чигилини ёзинг.

2. Тўғри овқатланиш.

Овқатланиш рационингизга табиий маҳсулотлар – мева-сабзавотлар, витаминлар, минералларга бой озиқ-овқатларни киритинг. Овқатланиш рационининг 65 фоизини мева-сабзавотлар, нон, турли бўтқалар ташкил этиши, 30 фоизи гўшт, сут маҳсулотлари, 5 фоизи ширинлик, ёғларга ажратилиши лозим. Озуқалар имкон қадар янги, мавсумга мос бўлсин. Баҳорда, ёзда ўсимликлар, қишда оқсилга, ёғга бой маҳсулотларга кўпроқ ўрин ажратилиши мақсадга мувофиқ. Ҳар куни 2 литр атрофида сув ичинг.

Фастфуд, газли ичимликлар, ярим тайёр маҳсулотлар, чипс, кириешки, сунъий таъм, ранг, шакл берилган озуқалардан воз кечинг.

Овқатланишда хилма-хил таомлар аралаштириб юборилмасин. Мевалар овқатдан ярим соат аввал, ичимликлар 1-2 соат кейин истеъмол қилинади. Кечки 19-00 дан кейин озроқ олма тановул қилиш мумкин.

3. Зарарли одатлар.

Тананинг асосий душманларидан бўлмиш тамаки, спиртли ичимликлар, турли зарарли одатлардан воз кечиш орқали соғлом турмуш тарзига кенг йўл очинг.

4. Кун тартиби.

Кун тартибига қатъий риоя этинг. Биринчи навбатда 8 соатлик уйқу. Иккинчидан, бир вақтда ухлаб, бир вақтда уйғонишга одатланиш. Уйқунинг бузилиши аста-секин инсон руҳиятига, ҳиссиётларига зарар етказди, ишчанлик кайфиятини йўқотди. Кейинчалик турли сурункали, жиддий хасталиклар ривожланишига сабаб бўлади.

5. Ижобий кайфият.

Соғлом турмуш тарзининг яна бир муҳим қоида – яхши кайфият. Ҳаётдан кўпроқ завқ олинг, муваффақиятсизлик, омадсизликларга кўпам эътибор берманг, доим олға интилиш учун куч топа билинг, одамларга нисбатан ғараз, гина-қудурат сақлаб юрманг, кечиримли, бағри кенг бўлинг. Нодонлар билан асло баҳслашманг, ўзингизни улар билан тенг кўрманг.

6. Тоза ҳаво.

Уйингизни, ишхонангизни доим тоза тутинг, ҳар куни уни артиб-тозаланг, деразаларни очиб, тоза ҳаво киришини таъминланг. Нормал жисмоний ҳолатда бўлиш учун тўғри нафас олишни билиш керак. Табиат қўйнида сайр қилиш, ойналарни маълум муддат очиб қўйиш, очиқ ҳавода жисмоний меҳнат қилишга етадигани йўқ.

7. Шахсий гигиена.

Овқатланишдан олдин ва кейин қўлларни ювиш, уйқудан олдин, овқатлангандан кейин тишларни тозалаш, покликка қатъий риоя этиш соғлом турмуш тарзининг асосий шартларидан ҳисобланади.

Шуни ёдда тутинг: соғлом турмуш тарзи саломатлик, куч-қувват гаровидир. У инсоннинг турли қирраларини ривожлантиради, муваффақиятга эриштиради. Соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя этган одам оиласида, меҳнат жамоасида, умуман жамиятда ўз ўрнига эга бўлади, турли мураккаб вазиятларни енгиб ўтишни, қийин пайтларда ўзини йўқотиб қўймасликни ўрганади.

ТАВСИЯ

Одам ўзини болаликдан мунтазам чиниқтириб бориши, нафсини тийиб, расамади билан овқатланиши, жисмоний иш билан шуғулланиши, кўпроқ пиёда юриши, меҳнатни маромида қилиб, дам олишни ҳам ўрнига қўя билиши керак. Шундай қилсангиз, аминманки, 80 ёшда ҳам аталадай ёйилиб кетмай, ўқланган милтиқдай ҳар ишга шай турасиз (Озод Шарафиддинов).

ИНСОН ҚАНЧА УМР КЎРАДИ?

Инсон қанча яшаши мумкинлиги деярли ҳаммани қизиқтирса керак. Олимлар аниқлашича, инсон ўрта ҳисобда 150 йил умр кўриши мумкин экан.

Агар биз турли ҳайвонларнинг қанча яшашини текширсак, улар орасида ўзига хос тафовут борлигини кўрамиз. Эркинликда яшайдиган ҳашаротлар, қурт-қумурсқалар бир неча соат яшайди холос. Фил 150-200 йил, от 40 йил, қушлардан бургут, оккуш, тўти 100 йилгача, тошбақа, тимсоҳлар 300 йилгача яшар экан.

Ҳайвонлар умри уларнинг ўсиш даврига қараганда 5-8 марта кўп. Масалан, от 5 йил ўсади, 30-40 йил яшайди. Ит 2 йил давомида ўсади, 10-15 йил яшайди.

Одам 25 ёшгача ўсиб-ривожланади. Демак, инсон ўртача шароитда 150 йилгача яшаши мумкин. Шунинг учун ҳам кўп олимлар инсоннинг 100 ёшга етмасдан вафот этишини касаллик натижасида келиб чиққан ўлим деб ҳисоблашади.

Дунёда узоқ умр кўрганлар ҳам анча-мунча. Айтишларича, Келюса қишлоғида яшовчи Саид Али 195 ёшда ҳам ўзи меҳнат қилиб кун кўрган. Ҳатто кўзойнак тақишига ҳам ҳожат бўлмаган.

Мана бу қизиқ маълумотга эътибор беринг: франциялик Пьер Дефурнель 120 ёшида учинчи марта уйланган. Учта хотинидан учта ўғил кўрган. Ажабланарлиси, ўғиллар турли асрларда туғилишган. Биринчиси XVII асрда, иккинчиси XVIII асрда, учинчиси XIX асрда дунёга келган.

Венгриялик эр-хотин – эри Жон 172 ёшга, хотини Сара Ровель 164 ёшга кириб (1964 йилда) оламдан ўтган. Улар вафот этган вақтда ўғиллари 116 ёшда бўлган.

Туркиялик Фотима Эдигар 1964 йилда 95 ёшида 127 ёшлик эридан эгизак чақалоқ туққан.

Озарбайжонлик Шерали Муслимов 168 йил яшаган.

Эътиборли жиҳати шундаки, дунёнинг деярли барча мамлакатларида эркакларга нисбатан аёллар узоқроқ яшаши аниқланган. Фақат Ҳиндистон, Афғонистон, Непал, Янги Гвинея давлатлари бундан мустано. Бу, мазкур давлатларда аёллар ҳуқуқи топталиши, оғир жисмоний меҳнат билан бандлиги, ҳар томонлама камситилиши, ачинарли аҳволи билан боғлиқ⁶⁷.

100 ЙИЛДАН ОРТИҚ УМР КЎРИШ УЧУН

1. Узоқ яшаш учун, биринчи навбатда, соғлом, тартибли ҳаёт кечириш;
2. Кам ейиш, кам ухлаш, кам гапириш;
3. Туз, шакар, ҳайвон ёғини кам истеъмол қилиш;
4. Биринчи навбатда, кўпроқ мева-сабзавот истеъмол қилиш;
5. Спиртли ичимликлар, наркотик моддалар, сигарет, носвойдан узоқ бўлиш;
6. Кўпроқ зайтун ёғи, парранда, балиқ гўшти истеъмол қилиш;
7. Ҳар куни жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш. Кунига камида 1 соат яёв юриш;
8. Бахтли оила соҳиби бўлиш;
9. Асаббузарликдан, ҳаяжонланишдан сақланиш;
10. Иш фаолияти инсонни толиқтириб қўймаслигига ҳаракат қилиш;
11. Аллоҳга астойдил ишониш, хотиржам, яхши кайфиятда бўлиш;
12. Ҳар доим мижоз мўътадиллигини сақлаш, танани чиқиндилардан тозалаш;
13. Қад-қоматни тўғри сақлаш;
14. Жисмоний, руҳий ҳаракатларни, уйку билан уйғокликни мўътадиллаштириш;
15. Оғирлигини бир меъёردа, бўйининг узунлигига мос ҳолда ушлаб туриш;
16. Кундалик овқатлар таркибидаги ҳайвон ёғи миқдорини камайтириш;
17. Иккита ранги оқ – шакар билан тузни иложи борица кам тановул қилиш (шакар ўрнига тоза асални хоҳлаганингизча еяверинг);
18. Таркибида сода бор озуқаларни тановул қилманг. Чунки сода қон таначалари парчаланишига, қон босими ортишига сабаб бўлади;

⁶⁷ Манба: Набижон Ҳошимов, Иброҳим Қўзиев, “Қаримаслик сирлари”, 11-12-бетлар.

19. Баданни меъёрида қуёшда чиниқтириш, сувда чўмилиш, очиқ ҳавода нафас олиш;
20. Мунтазам шифокор кўригидан ўтиш;
21. Ҳар хил дориларни иложи борида истеъмол қилмаслик. Чунки одам танаси дориларга ўрганиб қолиши мумкин. Ҳар қандай дорининг асорати қолади;
22. Очиқ ҳавода сайр қилиш, ижобий фикр, тана эгилувчанлигини сақловчи машқлар бажариш, тартиб билан овқатланиш керак⁶⁸.

* * * * *

Узоқ умр кўриш масаласи қадимдан инсониятни ўйлантириб келган, олимлар унинг йўлларини излаган. Соғлом, бақувват бўлиш билан бирга узоқ умр кўриш мақсадида халқ табобатидан кенг фойдаланилган. Жумладан, Абу Али ибн Сино узоқ умр кўриш хусусида фикр юритиб, феъл-атвор юмшоқ бўлиши, ўз вақтида овқатланиш, озода юриш, танани ортиқча нарсалардан тозалаб туриш, қадди-қоматни тўғри тутиш, бурун орқали нафас олиш, кийимнинг танага мослиги, жисмоний, руҳий ҳаракатларнинг бир-бирига уйғунлиги, тўйиб ухлашга алоҳида эътибор беришни уқтирган.

Ким ҳам узоқ яшашни истамайди. Умрбод навқирон бўлиб юриш омиллари борми? Бор албатта. Булар: гўзал табиат, шифобахш гиёҳ, кенг, озода уй, меҳрибон аёл, содиқ дўст, жисмоний меҳнат, меҳр-оқибатли қариндош, аҳил жамоа, адолатли жамият ва ҳоказо.

Серҳаракат киши ҳамиша соғлом бўлади. Нимжон, дангаса, заҳматни хуш кўрмайдиган, жаҳлдор, ҳасадгўй, бадфеъл одамлар узоқ умр кўриш бахтидан маҳрумдирлар.

Бемор Аллоҳга сажда қилиш билан ҳам даволаниши мумкин. Бу оддий ҳақиқатни миллиардлаб инсонлар ўз тажрибаларида синаб кўришган, унга ишонч ҳосил қилишган.

Гарвард университети профессори Геберг Бенсон буни илмий жиҳатдан асослаган. Унга кўра, мунтазам намоз ўқиш, руку-сажда қилиш нафас олиш тебранишини камайтиради, бош миянинг тўлқинли тебранишларини меъёрига келтиради. Бу, тананинг ўзини ўзи даволаш жараёнига ёрдам беради.

Бенсоннинг кузатишларига қараганда, диндорлар бошқаларга қараганда узоқ умр кўрар, шифокорга 36 % кам мурожаат қилар экан⁶⁹.

УЗОҚ УМР КЎРИШ СИРИ

Машҳур табиб Абу Али ибн Сино – турмуш тарзини кузатиш, дардга чалинмаслик сабабларини ўрганиш мақсадида – узоқ умр кўрган кишиларни топиб суҳбатлашар экан. Бир куни Мурод отанинг хонадонига ташриф буюрибди. Ибн Сино у ерга кириши билан тартиб билан экилган дарахтларни, гулларни, саранжом-саришталикни кўриб, кўнгли равшан бўлибди. Кўркем шийпонда ўтирган отахон дарҳол ўрнидан туриб, Ибн Сино билан кучоқ очиб кўришибди. Самимий салом-алиқдан сўнг Мурод отани зимдан кузатиб:

– Отахон! Ёшингиз нечада, фарзандларингиз кўпми? – деб сўрабди.

– Сиздек табаррук зот билан кўришганимдан беҳад хурсандман. Бу йил 120 баҳорни қарши олдим. Эшитишим, кўришим, уйқум, иштаҳам яхши, ҳанузгача от минаман, 4-5 чақирим пиёда юраман. Ўзимга яраша меҳнат билан шуғулланаман. Саккизта ўғлим, иккита қизим бор. Хотиним 100 ёшга тўлди.

– Мен жуда кўп одамлар билан суҳбатлашганман. Бироқ сизларга ўхшаб улуг ёшга кириб, юз-кўзидан нур ёғилиб турган тетик кексаларни учратмадим. Сизни кўрганлар 70-80 ёш дейди. Қандай қилиб узоқ умр кўришга эришдингиз?

– Никоҳ куни бўлажак жуфти ҳалолимга: “Сиз билан ширин турмуш қуришим учун менга ширин сўз, ширин овқат, тинчлик, озодалиқ, меҳмондўстлик бўлса бас”, – дедим. Шунда келин:

– Сизнинг бешта истагингизни дарҳол кўнглимга жойлаб олдим. Уларни амалга оширишга ваъда бераман. Онам “Эр рози – эл рози” деган ҳикматни қайта-қайта қулоғимга қуйган. Онам

⁶⁸ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2013-йилги 1-сони, 50-52-бетлари.

⁶⁹ Манба: Набижон Ҳошимов, Иброҳим Кўзиев, “Каримаслик сирлари”, 3-4-бетлар.

отамнинг измидан чиқиб гап қайтарганини, ўзбошимчалик қилганини, шовқин-сурон кўтарганини билмайман, – деди.

Отахон сўзида давом этиб:

– Эр-хотин бир ёстикка бош қўйиб, бутун ҳаётимизни бир-биримизга бағишладик. Эндиликда бир тан-бир жон бўлиб қолдик. Инсон дунёга бир марта келади. Эркак киши қиладиганини мен, аёлларга тегишлисини сен ўринлатасан. Орамизда ахиллик ҳукм сурса, шод-хуррамликда яшаймиз. Шундагина фарзандларимиз ҳам бахт-саодатга эришади, – дебди.

Ўшандан бери кўп йиллар ўтди. Мана шу вақт мобайнида хотиним ваъдасини бажарди. Натижада хонадонимизда ширинсўзлик, ширин овқат, тинчлик, озодалик, меҳмондўстлик барқ урмоқда. Бу менинг кучимга куч, умримга умр қўшган асосий омил ҳисобланади.

Ибн Сино Мурод отанинг сўзларини мароқ билан эшитиб:

– Қойилман! Сиз юқорида айтган бешта омилда киши соғлиғини яхшилайдиган, кайфиятини кўтарадиган шундай дори-дармонлар мужассамки, улардан афзалини топиш қийин. Сизнинг ҳаётингиз ширин сўз, ширин овқат, тинчлик, озодалик, меҳмондўстлик маҳсулидир. Агар бошқа хонадонларда ҳам мана шу бешта омилга риоя этилганида, сизларга ўхшаб узок умр кўришарди⁷⁰.

БАРВАҚТ ҚАРИМАЙ ДЕСАНГИЗ...

Турмушда учраб турадиган ҳодисалар сабабидан кишининг асаб тизими фаолияти бузилиши, оқибатда тана чарчаши мумкин. Бу эса инсонда қарилик босқичи эрта бошланишига олиб келади. Барвақт қариш олдини олишда шифобахш неъматлар ўрни бекиёс. Жумладан, инсон ерёнғок, ўсимлик мойи, тухум сариғи, турли сервитамин озукаларни кўпроқ истеъмол қилиб турса, барвақт қариб қолмайди, ўзини бардам, тетик ҳис қилади.

Халқ орасида кенг тарқалган “Ғам-ташвиш кишини тез қаритади”, “Ғам – умрнинг эгови” каби гаплар бежиз айтилмаган. Киши турмушда қанчалик кўп ғам-қайғуни бошидан кечирса, саломатлигини тез йўқотади. Бу, ўз навбатида, қаришга, умр қисқаришига олиб боради.

Спиртли ичимликлар истеъмол қилиш, тамаки чекиш, қаттиқ чарчаш, нотўғри овқатланиш, бўлар-бўлмасга жиғибийрон бўлавериш ҳам кишини тез қаритади.

Соғлиқни сақлаш, тез қаримаслик учун ақлий, жисмоний меҳнатни тўғри ташкил этиш, вақтида дам олиш ҳам муҳим ўрин тутди.

Уйқу асаб тизимига ором беради. Киши ухлаган пайтда кун бўйи ишлаб чарчаган бош мия хужайралари дам олади. Шунинг учун ҳам вақтида ухлаш узок умр кўришга ёрдам беради. Булардан ташқари, спорт билан шуғулланиш, тоза ҳаво, сув, қуёш инсон саломатлиги учун зарурдир. Хурсандчилик, руҳ тетиклиги, хушчақчақлик соғлиқни сақлашга, узок умр кўришга сабаб бўлади.

30 ЁШНИ ҚАРШИ ОЛГАНЛАР УЧУН ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

Агар сиз ўттиз ёшни қарши олган бўлсангиз ёки сочингизга оқ оралаб, ёшингиз қирқни қоралашга яқин турган бўлса:

1. Ҳаётингиз сиз истагандек бўлмаётганидан нолишни бас қилинг!

Ёшлигимизда 30 ёшга киргач, биз барча нарсга аниқ эришган бўламиз, деб тасаввур қиламиз: сеvimли иш билан шуғулланиш, яхши уй, гўзал турмуш, фарзандлар. Бироқ ҳаёт доим ҳам биз ўйлагандек давом этавермайди. Ўттиз ёшда инсон атрофдагиларнинг катта босимида дуч келади. Шундай вақтда барчаси қандай бўлиши керак бўлса, шундай содир бўлди, деб ҳисоблаймиз. Акс ҳолда, ўзимизни омадсизликда айблаймиз.

Буларнинг ҳаммасига биз ўрганиб қолган модаль феъллар – “менда бўлиши шарт”, “мен олишим керак”, “ишим зўр бўлиши лозим” каби фикрлар сабабдир. Агар сиз ўзингизни баъзан ожиз сезсангиз, хафа бўлманг. Сиз ёлғиз эмассиз. Вақтингизни – сиз ҳозиргача эриша олмаган нарсалар ҳақида ўйлашга – сарфламанг. Шунчаки, ҳаётдан завқ олинг, ҳар бир нарсанинг ўрни бор.

2. Меъёрида ишланг.

⁷⁰ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2011-йилги 4-сони, 38-44-бетлари.

Ўттиз ёшни қоралаганимизда биз асосий ўринга ишни қўямиз. Биз қанча кўп меҳнат қилсак, шунча кўп муваффақиятга эришадигандек туюлади. Аммо, вақт ўтган сайин яқинларимиз билан ўтказган дамлар биз тиним билмай қўлга киритишга уринган пуллардан афзал эканини тушунамиз.

3. Кўпроқ таваккал қилинг.

Жамиятдаги инсонлар босими, биз кутмаган натижалар сабаб бирон-бир қарор қабул қилишда жудаям эҳтиёткор бўлиб қоламиз. Оқибатда биз ўзимизни кўп нарсалардан чеклашни бошлаймиз.

Саёҳат қилинг, орзуингиздаги машғулоти билан шуғулланинг. Таваккал қилишдан қўрқманг. Ёшингиз ўттиздан ошгани учун ўз тилакларингиздан воз кечишга мажбур эмассиз.

4. Спорт билан шуғулланиб, соғлом турмуш тарзига эришинг.

Жисмоний меҳнат етишмовчилиги, зарарли таомлар истеъмол қилишга одатланиш қирққа тўлганингизда ўзингизни қандай ҳис этишингизни кўрсатади. 50 ёшни қарши олганингизда қоматингизни сақлаб қолиш, ёмон одатлардан воз кечиш анча қийин бўлади. Шунинг учун кўпроқ спорт билан шуғулланишга, фойдали таомлар ейишга одатланинг.

5. Вақтингизни кўпроқ ота-онангиз билан ўтказинг.

Биз, “Ота-оналаримиз ҳамиша ёнимизда бўлишади”, деб ўйлаймиз. Аммо ёшингиз улғайгач, улар қай даражада кексайиб қолишганига гувоҳ бўласиз. Айнан шу даврда кўпчилик улар билан бирга бўлмаганидан афсусланади. Ахир йиллар ўтгач, улар узоқ жойларга бориб, дам олишга, тик оёқда сайр қилишга ўзларида куч топа олмай қолишади. Шунинг учун ота-онангиз билан кўпроқ бирга бўлишга ҳаракат қилинг: суҳбатлашинг, бирга дам олинг, қандайдир қизиқарли, мароқли ишлар билан шуғулланинг.

6. “30 ёш – қарилик белгиси” деган фикрдан йироқ бўлинг!

Кўпчилик 30 ёшни қарши олгач, тушкунликка туша бошлайди. Айнан шу сабаб баъзилар “Энди бу иш учун катталик қиламан” деган тушунча билан ўзини кўп нарсадан чеклайди. Лекин, аслида ундай эмас. Ҳаётингиз навқирон йигирма баҳорингиздан унчалик узоқлашиб кетгани йўқ. Сиз хануз ёш, бетакрорсиз! Шундай экан, ўз иродангизни мустаҳкамлаб, янги орзулар томон йўл олинг. Фикрлар намоиши бизнинг ҳаётимизни белгилаб беради. Сиздан талаб қилинадиган биргина нарса – оламга ўзгача назар ташлаш, ҳар қандай ёшда ўзингизни бахтли ҳис этиш мумкинлигини англашдир⁷¹.

НАБАВИЙ ТАБОБАТДАН ТАВСИЯЛАР

- Поклик имондандир;
- Аллоҳ ҳар бир дарднинг давосини яратиб қўйган;
- Доим тоза, покиза овқатлар енг;
- Ҳаромда шифо йўқ;
- Овқатдан олдин, кейин қўлларни ювинг;
- Асал еб туринг, чунки у минг дардга даво;
- Қон олдириш – шифо;
- Қора седана – ўлимдан бошқа ҳар қандай дардга даво;
- Беҳи ейиш юрак хасталигини кетказади;
- Сигир сути шифо, ёғи даво, гўшти эса касалликдир;
- Сигир сутини кўпроқ истеъмол қилинг, чунки у турли доривор гиёҳларни териб ейди;
- Кўз тегишига, сеҳрга қарши шаръий дам солинади;
- Таомни жуда иссиқ ёки жуда совуқ ҳолда еманг. Унда барақа ҳам, шифо ҳам бўлмайди;
- Овқатни яхшилаб чайнаб, шошилмасдан енг;
- Сувни бирдан симирмасдан, хўплаб-хўплаб ичинг. Акс ҳолда жигар хасталигини келтириб чиқаради;
- Қоринни ҳаддан ташқари тўйғазиб юборманг, кўп еманг;
- Овқатланиш пайтида кўп сув ичманг;

⁷¹ Манба: www.xabardor.uz

- Қишда кўпроқ ёғли, кучли таомлар, ёзда эса енгилроқ овқатлар, сабзавот-кўкатлар енг;
- Агар сут ичсангиз, сув билан оғзингизни чайинг, чунки сутда ёғ бор;
- Таом билан ичимлик ўтириб тановул қилинади;
- Чарчаган вақтингизда ширинлик истеъмол қилинг;
- Синиқ косада овқат еманг, сув ҳам ичманг;
- Сут махсулотлари билан балиқ аралаштирилмайди, чунки улар қўшилса, қонни бузиши мумкин;
- Дастурхонингиздан хурмо аримасин;
- Овқатланаётган пайтда яхши кайфиятда бўлинг;
- Ёлғиз овқатланманг;
- Овқатдан кейин дуо қилинг, Аллоҳга ҳамду санолар айтинг⁷².

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФОЙДАЛАРИ

Спорт ҳаётимизда бекиёс ўрин тутати. Спорт инсоннинг руҳан, жисмонан етук бўлишида катта аҳамиятга эга. Ўтмишда ота-боболаримиз 20-25 чақиримдаги бозорга қоп орқалаб борар, молини сотиб, керакли нарсаларни олиб, яна қоп орқалаб уйга қайтарди. Бозор бўлмаган кунлари одамлар ўз ҳовлисида ер чопган, ўтин ёрган, сув ташиган. Хуллас, эртадан кечгача жисмоний иш қилган. Ҳатто ақлий меҳнат билан банд кишилар – олимлар, ёзувчилар, шоирлар ҳам хўжалик ишлари билан шуғулланиб туришган. Натижада бадантарбия билан алоҳида шуғулланишга вақт бўлмаса ҳам, тинимсиз жисмоний ҳаракат бадантарбия ўрнига ўтарди.

Ҳозирда одамлар деярли пиёда юришмайди. Айниқса, шаҳарларда жисмоний иш жуда кам. Ўтмишга нисбатан ҳозир одамлар яхши овқатланишади. Овқат турлари 2-3 барабар кўпайди. Яъни, емак-ичмак бисёр, бироқ уларнинг кучини сарф қилиш жуда камайиб кетди. Бу эса касаллик хилини ҳам, сонини ҳам кўпайтирди. Бинобарин, эндиликда одамлар бадантарбия билан шуғулланиши шарт. Ҳаётимиз суръати тезлашиб кетгани туфайли йиллар, ойлар тобора тез ўтмоқда. Кўп одамлар бадантарбия қилишга вақтим йўқ, деб баҳона қилади. Бу, ўз-ўзини алдашдан бошқа нарса эмас. Чунки кундалик ҳаётини тартибга солган одам керакли нарсаларга ҳамиша вақт топа олади, соғлом турмуш тарзига эришади.

Қуйида жисмоний машқлар бажариш фойдаларини санаб ўтамыз:

- Спорт билан мунтазам шуғулланиш узок умр кўришнинг оддий йўлидир.
- киши спорт билан шуғулланганида организми яхши чиникади, мускуллари тез чарчамайди. Чиниққан одамнинг нерв-эндокрин, юрак-қон томир, нафас олиш каби муҳим аъзолари иш фаолияти ортади.
- спорт машғулотлари одам танасидаги тўқималар янгиланишига, унинг ёш, соғлом, тетик сақланишига сабаб бўлади.
- талокда лимфоцитлар ҳосил бўлиши кўпаяди, организмнинг юкумли касалликлардан ҳимояланиш қобилияти (иммунитет) кучаяди.
- кам ҳаракатлилиқ (гиподинамия) юрак фаолиятини кучсизлантиради. Натижада юрак-қон томир касалликлари юзага келади.
- машқлар орқали қон айланиши тезлашади, миямизга кислород боради, мушаклар кучайиб, бўғимлар ҳаракатини таъминлайди, руҳий таранглик йўқолади, энергия ортади.
- спорт билан шуғулланувчиларда юрак клапанлари, мускуллари яхши ривожланади, унинг ҳажми бошқаларникига қараганда каттароқ бўлади.
- ўпканинг тириклик сифими ортади (4500-6500 мл.га етади), нафас олиш, қон айланиш аъзолари яхши ривожланади.
- одатда заифлашган, чиниқмаган танада микроблар кўпайиши учун қулай шароит пайдо бўлади. Натижада одам касалланади.

⁷² Манба: “Ҳилол” тақвимининг 2006-йилги 4-сони, 11-12-бетлари.

– жисмоний машқлар туфайли юрак, буйрак, ўпка кучга тўлади, томирлар кенгайиб, эластик ҳолатга келади, томирлардаги ёғ нисбати, холестерин, шакар, инсулин пасаяди. Тананинг ёғ нисбати камайса, ўзимизни кучли ҳис этамиз, асаб тизимимиз соғлом бўлади.

– хотирани кучайтиришнинг энг муҳим шарты асаблар соғломлигидир. Бунинг учун эса бадантарбия билан шуғулланиш лозим.

– уй шароитида жисмоний машқлар бажариш ёки бирон спорт тури билан шуғулланиш ҳозирда кенг тарқалган семиришнинг оддий давосидир. Зеро, семириш иш фаолиятини пасайтиради, кишини заифлаштиради.

– жисмоний тарбия машқлари кишига кўтаринкилик, руҳий далда бағишлайди. Бундай ҳолда иш унумли, соғлиқ жойида бўлади.

– агар киши бир кунда 10 дақиқа жисмоний машқлар бажарса, дақиқасига юрагининг 10 марта уришини “тежаб” қолар экан. Бу, бир йилда 500.000 мартани ташкил этади. Мана шу йўл билан юрак-қон томир касалликларидан халос бўлиш, юракни соғлом қилиш, инфарктдан қутулиш мумкин.

– ақлий меҳнат жисмоний меҳнат билан алмаштириб турилса, одам салга чарчаб қолмайди, иши унумли бўлади. Чунки ақлий меҳнат даврида миёдаги қўзғалган марказлар жисмоний меҳнат вақтида дам олади. Илм олишда ҳар 40-60 дақиқада 5-6 дақиқа бадантарбия машқлари бажарилса, миё зўриқишидан пайдо бўладиган невроз касаллиги олди олинади.

– спорт машғулотларини бажариш билан асаб тизими мустаҳкамланади, ноўрин ғазабланиш бартараф этилади, кишининг иродаси мустаҳкамланади.

Хуллас, спорт билан шуғулланган одам ҳар тарафлама кучли, соғлом бўлади.

УНУТМАНГ!

Бир жойда соатлаб ишлаш, камҳаракатлилик, асабийлик кўп касалликларни келтириб чиқаради.

Абу Али ибн Сино шундай деган: “Бадантарбияни тарк этган одам аксари хароб бўлади. Зеро, ҳаракатсиз қолган аъзолар қуввати камаяди”.

ҲАРАКАТДА ГАП КЎП

Сихҳат-саломатлик, бардам-бақувват бўлиб юриш ҳар бир кишининг орзусидир. Агар бу истаклар амалга ошишини хоҳласангиз, кўпроқ ҳаракатда бўлинг. Мунтазам ҳаракат қилиш жисмоний қувват бериш билан бирга, руҳиятга ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Жумладан, табиат қўйнидаги сайр инсонга руҳий тетиклик бағишлайди. Тоғ ёнбағирларида, айниқса, дарахтзор оралаб сайр қилиш вужудимиз учун жудаям фойдали. Биламиз, дарахт баргларида кислород моддаси ажралади. Сайр қилиш эса ўпканинг кислород билан тўйинишини таъминлайди.

Шундай экан, юмушларингизни бир четга суриб, тоза ҳавода сайр қилинг, муаммоларни бир оз бўлса-да унутинг, чуқур-чуқур нафас олинг. Шунда ўпкангиз кислород билан тўйинади. Бу, танада қон айланишини яхшилайти, чарчоғингизни аритади.

Тоза ҳавода сайр қилиш барча ёшдаги кишилар учун фойдали. Айниқса, болалар, ҳомиладор аёллар, кексалар кўпроқ очиқ ҳавода сайр қилишлари тавсия этилади.

Олимлар айтишича, юрак-қон томир, асаб тизими касалликларида кўпроқ сайр қилиш қони фойда экан. Бунда юрак фаолияти яхшиланади, асаблар тинчланади.

Камҳаракатлилик бугун замонавий ҳаёт тарзига айланиб улгурди. Олимлар уни “XXI аср хасталиги” дейишмоқда. Бугун кўпчиликда сурункали ишлаш, асабийлашиш каби ҳолатларни учратиш мумкин. Бу, тана зўриқишига сабаб бўлади. Шунинг учун саломатлигингизга бепарво бўлманг, ўзингиз учун соғлом турмуш тарзини яратинг, очиқ ҳавода сайр қилишдан эрингманг.

ҲИКМАТ

Ўз вақтида, меъёрида бадантарбия қилган одамга дард яқин йўламайди (Абу Али ибн Сино).

ПИЁДА ЮРИНГ!

Одам ўзини яхши ҳис қилиши, меҳнат қобилиятини сақлаб қолиши, ташқи кўриниши чиройли бўлиши учун пиёда юришнинг аҳамияти жуда катта.

Одам яёв юрганда гавданнинг барча мускуллари фаол ҳаракатда бўлади. Яёв юриш ички аъзолар фаолиятига ижобий таъсир қилади. Бу эса танадаги моддалар алмашинувини яхшилайдиган. Пиёда юриш юрак томирларини, нафас олишни, асаб тизимини машқ қилдиради.

Эрталаб ишга кетаётганда пиёда юриш учун жуда қулай. Бу вақтда ҳаво тоза бўлади. Одам кечаси ухлаб дам олгани учун эрталаб чарчамасдан 30-40 дақиқа яёв юра олади.

Яёв юрганда гавдангизни тўғри тутинг, қадам ташлашга эътибор беринг. Хотиржам, бир меъёрда қадам босинг. Одимлаганда қўлларингиз ҳам ҳаракатда бўлсин, тўғри нафас олинг. Нафас чиқариш нафас олишга нисбатан икки барабар узунроқ бўлгани маъқул. Ўпка чуқур кентиляция қилинганда қон кислородга бойийди, ички аъзолар қон билан яхши таъминланади.

Кун бўйи меҳнат қилиб, ишхонадан чарчаб чиққанингиздан кейин ҳам иложи бўлса, автобус ёки метрога шошилманг, йўлнинг бир қисмини пиёда босиб ўтинг. Фаол ҳаракат қилиш одамни тинчлантиради, чарчоқни олади. Айниқса, хиёбонларда, дов-дарахтлар экилган сокин масканларда, анҳор бўйларида пиёда юрган одам роҳат қилади, тани яйрайди.

Аввалига бирдан кўп пиёда юрманг, чарчаб қоласиз. Юриш масофасини, тезлигини аста-секин ошириб боринг. Бошламасига эрталаб ишга 10-15 дақиқа юриб бориш, кечкурун ишдан чиқиб ярим соат, ухлашдан олдин эса 20-30 дақиқа пиёда юриш мақсадга мувофиқдир⁷³.

ҲИКМАТ

Бадантарбия билан машғул бўлинса, ҳеч қандай дори-дармонга ҳожат қолмайди. Бунинг учун муайян бир тартибга риоя қилиш шарт (Абу Али ибн Сино).

ИЛИҚ СУВ – ҲАР ДАРДГА ДАВО

Илиқ сув оғир касалликларга шифо экани аниқланди. Жумладан, япониялик табиблар сув билан даволаш орқали 100 % лик натижани қўлга киритишди. Бу борада қуйидаги маълумотларни оммага маълум қилишди.

Сув билан даволанадиган касалликлар:

- Бош оғриғи;
- қон босими;
- камқонлик (анемия);
- ревматизм;
- фалаж;
- юракнинг тез уриши;
- эпилепсия (тутқаноқ касаллиги);
- семизлик;
- йўтал;
- томоқ оғриғи;
- астма;
- туберкулёз (сил касаллиги);
- менингит (бош мия шамоллаши);
- сийдик йўли билан боғлиқ бошқа касалликлар;
- кислоталилик меъёридан ортқлиги;
- ошқозон шамоллаши;
- ич кетиши;
- қулоқ, томоқ, бурунга боғлиқ ҳар қандай касалликлар.

Илиқ сув билан даволаниш муддати қуйида кўрсатилади:

⁷³ Манба: Маърифат Орифжонова, “Дардингизни олай”, 26-27-бетлар.

- Қанд касаллиги давоси 30 кун;
- қон босими кўтарилган беморлар учун 30 кун;
- ошқозон касалликлари 10 кун;
- турли саратон касаллиги давоси 9 ой;
- туберкулёз, менингит 6 ой;
- қабзият, қорин оғриғи 10 кун;
- сийдик йўлига боғлиқ турли касалликлар 10 кун;
- кулоқ, томоқ, бурун касалликлари 20 кун;
- ҳайз билан боғлиқ касалликлар 15 кун;
- юрак касалликлари 30 кун;
- бош оғриғи 3 кун;
- анемия 30 кун;
- семизлик 4 ой;
- фалаж, эпилепсия (тутқаноқ) 9 ой;
- астма 4 ой.

Сув билан даволаниш усули куйидагича: ҳар куни эрта тонгда 4 стакан (800 грамм) илиқдан сал иссиқроқ сув оч қоринга ичилади. Сув ичилгандан кейин 45 дақиқа ўтмагунча, ҳеч қандай суюқлик ёки таом истеъмол қилинмайди.

Нонуштадан кейин ҳар сафар истеъмол қилинадиган таомдан 2 соат олдин 4 стакан илиқ сув ичилади. Сув ичгач, 2 соат кутишга қийналган беморлар бошланишига вақтни бир оз камайтириб (масалан, 1 соатдан сўнг) овқат ейишлари мумкин⁷⁴.

ШИФОКОРЛАР НЕГА КЎП СУВ ИЧИШНИ ТАВСИЯ ЭТИШАДИ?

Соғлом одам кунига ўртача 2 литр сув ичиши керак. Бу – шифокорлар тавсияси. Мия ҳужайраларидан тортиб вужудимиздаги барча аъзолар сув билан ҳаёт. Кўп сув ичсак, танамизнинг сув йўқотиши олдини оламиз.

Сувнинг вужудимизга фойдалари:

- Танадаги ҳароратни мўътадиллаштиради.
- жигар ҳамда буйракдаги заҳарли моддаларни ювади.
- танани жароҳатлардан асрайди.
- ҳужайра билан тўқималарнинг бир-бирига яқинлашишини таъминлайди.
- тери ҳужайралари соғлом кўринишига ёрдам беради.

Вояга етган инсон танасида 40-50 литр сув бўлади. Қоннинг 83 % и, тўқималарнинг 75 % и, миянинг 74 % и, суякларнинг 22 % и сувдан иборат. Танадаги сувнинг 20 % и йўқолса, инсон ҳалок бўлади.

Етарли миқдорда сув ичилмаса:

- Мия секинлашиб, одам дангаса бўлиб қолади.
- қон қуюлади.
- қабзият юз беради.
- пешоб сарғайиб кетади⁷⁵.

СУВ ҲАҚИДА ДИҚҚАТГА САЗОВОР МАЪЛУМОТЛАР

Мазкур мақолада сув ёрдамида узоқ умр кўриш сирларини баён қиламиз. Буни Абу Али ибн Сино узоқ умр кўриш рецептларида айтиб ўтган. Унга кўра, қаришнинг асосий омили организм сўлиб қолишидир.

⁷⁴ Манба: www.muxlis.uz

⁷⁵ Манба: “Ирфон” тақвимининг 2008-йилги 3-сони, 91-92-бетлари.

Ёш ўтиши билан организмдаги сув миқдори камайиб боришини замонавий илм-фан ҳам тасдиқламоқда. Бу эса қон, лимфалар қуюқлашишига, тери, мушаклар эгилувчанлиги камайишига, бош, бўғим оғриқларига олиб келади.

Хўш, бунинг олдини олиш учун нима қилиш керак? Жавоб жуда оддий – организмни намлантириш, суюқлик билан тўйинтириш, яъни сув ичиш керак. Бироқ қачон ва қай тарзда?

Маълумки, сув организм асосини ташкил қилади. Бундан ташқари, сув маълумот, қувват ташувчи саналади. Танада қувватни етказиш учун ҳам кўп миқдорда сув талаб этилади. Қувват машқларининг кўпи организмда етарли миқдорда сув бўлишини талаб қилади. Муҳими, сув ҳар қандай яхши-ёмон маълумотни ёзиб олади. Сув олдида кимгадир бақирсангиз, у салбий маълумотни ўзида акс эттиради. Яхши сўзларни айтсангиз, сув ижобий ахборотга эга бўлади. Соғлиқ учун фақат мусбат қувватга эга сув фойдалидир.

Сувни эрталаб 40 градусдаги иссиқ-илиқ ҳолатда истеъмол қилиш тавсия этилади.

Қанча ичолсангиз, мисол учун 1 стакан, 2, 3.... шунча ичишингиз мумкин. Бироқ бошланишида аста-секин кўпайтириб бориш.

Аввал эрталаблари сув ичмаган бўлсангиз ёки сувни кам истеъмол қилсангиз, бир неча култумдан бошлаб, кун сайин миқдорни ошириб боришингиз мумкин.

Нима учун илиқ сув ичиш керак?

Чунки муздек сувни ошқозон аввал иситиб, кейин ўтказиб юборади. Хитойликлар сувни, бошқа таомларни иситиш буйрақлар қуввати ҳисобига амалга оширилади, деб ҳисоблашади. Шунинг учун муздек сув ичишни маслаҳат беришмайди. Зеро, буйрақлар қувватини беҳуда сарфламаслик лозим.

Яна бир муҳим маълумот: сув ошқозонга тушган вақтда ҳазм қилиш жараёни кетмаётган бўлиши керак. Акс ҳолда ақлли организм сувни ичакка эмас, ҳазм қилиш ферментларини аралаштириш учун йўналтиради.

Демак, эрталаб оч қоринга фақат илиқ сув ичиш керак. Агар шундай қилсак, қандай натижага эришамиз, дейсизми?

Сув бевосита хужайрага эмас, хужайра яқинидаги жойга бориб тушади. Хужайра орасидаги сув эса қонни, лимфаларни эритади, қондаги қанд, холестерин миқдорини пасайтиради, тунда йиғилиб қолган сув танқислиги қопланади. Чунки организмда кечкурун ҳам қандайдир жараёнлар содир бўлади. Бироқ унга сув етиб келмайди. Қолаверса, баъзилар тунда терлайди.

Эрталаб оч қоринга ичилган сув заҳарли моддаларни, ошқозонда ҳазм бўлмаган овқат қолдиқларини ювади, йўғон ичак фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади, ошқозон-ичак йўлини иш бошлашга тайёрлайди. Ярим соатдан кейин нонушта қилиш мумкин.

Ошқозон-ичак йўлининг тўғри ишлаши барча озиқ моддалари тўғри сўрилиши, соғлом ҳаёт гаровидир. Мана сизга узоқ умр кўриш сири!

Хитой табобатига кўра, сув асаб тизимига ҳам ижобий таъсир кўрсатади, руҳий зўриқишлар олдини олади (руҳий зўриқишдан кейин бир стакан иссиқ сув хўплаб ичилса, организм мазкур салбий ҳолатни зарарсиз “эритиб юборади”), хавотирни камайтиради.

Эътибор беринг: эрталаб илиқ сув истеъмол қиладиган инсонларда ажинлар кам бўлади. Бу, кўп косметологлар томонидан тасдиқланган.

Сувни қайси пайтда истеъмол қилган маъқул? Эрталаб 5 дан 7 га қадар, кечкурун уйқуга ётишдан олдин.

Уйқудан олдин сув ичиш-ичмаслик ўзингизга ҳавола. Агар авваллари ётишдан олдин сув ичмаган бўлсангиз, организмни аста-секин ўргатиш лозим. Муҳими эрталаб сув ичинг. Уни озрок лимон суви билан нордонлаштириш ҳам мумкин.

Чой, компот ёки бошқа суюқлик сув ўрнини боса олмаслигини унутманг!

Сидқидилдан қилинган тоат-ибодат, эзгу тилақлар, ширин сўзлар сувга ижобий хусусият бағишлайди. Сувни идишга солгач, у билан обдон “сухбатлашинг”. Фақат қалбингизни қийнаётган муаммолар ҳақида чурқ этманг. Чунки улар зарарли унсурлар миқдорини кўпайтириб юборади. Энг муҳими, сиз сувдан завқланинг, унинг ажойиб неъмат эканини айтиб, Яратганга мақтов йўлланг, сихат-саломатлик, фаровон ҳаёт, бахт-саодат, меҳр-муҳаббат, эзгуликлар ҳақида гапиринг. Шунда – хоҳ ишонинг, хоҳ ишонманг – мўъжиза рўй беради: илиқ гапларни “тинглаган” сув ўз таркибини тўлиқ ўзгартириб, мусбат қувватга эга бўлади. Бу, инсон саломатлиги учун ўта муҳим.

Инсон руҳияти билан боғлиқ касалликларга сув муолажаларидан кучлироқ даво йўқ. Бу бебаҳо, оддий муолажаларни ҳар бир инсон ортиқча харажатсиз, уй шароитида, давомли қилиш имконига эга. Сув билан муолажа қилинганда бошқа дори-дармонларга деярли ҳожат қолмайди. Агар юқоридаги тавсияларга амал қилсангиз, ўзингиз бунга амин бўласиз⁷⁶.

КАСАЛЛИК ҚАНДАЙ КЕЛАДИ?

Улуғ ҳаким, олим, тиб илмининг султони Абу Али ибн Сино ёзишича, кишининг мижози тўрт хил: куруқ-иссиқ, ҳўл-иссиқ, куруқ-совуқ, ҳўл-совуқ бўлади. Яна инсон вужудида тўрт хил суюқ модда: сафро, савдо, балғам ва қон бўлади.

Инсон танаси шунақанги ажойиб яратилганки, ички аъзоларимиз фаолиятини кузатган киши ҳайратдан ёқа ушламай иложи йўқ.

Йирик давлат арбоби, атоқли олим, табобат илми билимдони Алихон тўра Соғуний ёзишича, одам еган таом оғиз бўшлиғи, томоқ орқали ўтиб, тўғри меъдага тушади. Меъда таомни эзиб, унга зарур моддаларни қўшиб, ҳазмга тайёрлайди. Кейин таом тилпини ичакка ўтказиб беради. Ичак ҳам ўзига зарур моддаларни олади, қолган чиқитни ташқарига чиқариб юборади. Меъдада қолган соф қувватли сув меъда билан жигар орасидаги “масориқа” деган меъда томирлари орқали жигарга қўйилиб қонга айланади. Қайнаганда устига чиққан кўпиги “сафро”, ён тарафга чиққан қасмоқлари “балғам”, остига тушган қуйқумлари “савдо” бўлади. Ана шу аралашманинг мусаффо қисми қонга айланади. Қон инсон умри давомида жигардан юракка, ундан ўпкага ўтиб, ўпкага кирган ҳаво ёрдамида тозаланади, яна юрак томирлари орқали бутун баданга бир меъёрда тарқаб, ҳамма аъзолар хужайраларини озиқлантириб-жонлантириб туради.

Сафро (ўт) жигарга осилган махсус ўт халтачасида, савдо (қора жигар) қораталокда бўлади. Балғамнинг жойи ўпкада, қоннинг ўрни танадаги барча қон томирларидадир. Агар бирон тук тагига, бирон хужайрага қон етмай қолса, унга зарар етади, ҳалок бўлади. Мана шу тўрт суюқлик белгиланган жойида турса, тана ҳамиша соғлом бўлади. Агар уларнинг меъёри бузилиб, ортиб ё камайиб кетса, касаллик пайдо бўлади. Демак, ҳар бир касаллик боши емак-ичмакнинг тартибсизлигидан бўлади. Шунини яхши билиб олиш керак: овқатланиш тартибига риоя қилган киши умр бўйи касалликка чалинмаслиги мумкин.

Сафро – куруқ-иссиқ, савдо – куруқ-совуқ, қон – ҳўл-иссиқ, балғам – ҳўл-совуқ бўлади. Ҳар бир касаллик кўпроқ шу моддалар инсон баданида кўпайиб ёки озайиб кетганидан пайдо бўлади. Агар табиб беморнинг мижозини аниқламай, унда қайси модда озайгани ё кўпайгани билан қизиқмай туриб даволашга киришса, қутилган натижага эриша олмайди.

Шунинг учун одам ўз организмни доим бўшатиб-тозалаб туришга алоҳида эътибор бериши керак. Абу Али ибн Сино айтишича, одам ўзидаги тер, пешоб, нажас, манийни мунтазам чиқариб-бўшатиб турса, Яратганнинг изни билан доим саломат юриши мумкин.

Хўш, киши мижозини нимага қараб аниқласа бўлади? Бу саволга ҳозик табиблар қуйидагича жавоб беришади:

Қон мижозли (ҳўл-иссиқ) одамлар кўпроқ серэт, юзлари қип-қизил, бетлари гўштли, хушфеъл, қувноқ, бағрикенг, ўзлари соғлом, кучли, баҳодирсифат бўлишади.

Сафро мижоз (куруқ-иссиқ) кишилар кўпинча буғдой рангли, юзлари этсиз, ўзи қотмадан келган, юраги тор, серзарда, тез ҳаракат қилувчи, жонсарақ бўлишади.

Савдо мижоз (куруқ-совуқ) кишилар эса асосан ранглари қорамтир, баъзилари ҳабашдан қора, айримлари тол рангида, юзи гўштсиз, ўзи қотма, ориқ, бадфеъл, кўрқоқроқ бўлишади.

Балғам мижоз (ҳўл-совуқ) кишиларнинг асосий белгилари – кўпинча оқ тусли, юзлари лўппи, таналари этли, юмшоқ, кўп ухлайдиган, ўтириб-туриши оғир, унча-мунчага ғам емайдиган, кўрқмас бўлишади. Қорни катта, семиз кишиларнинг деярли ҳаммаси балғам мижоз бўлади.

Лекин шунини ҳам айтиш керак: куруқ-иссиқ, ҳўл-совуқ мижозли кишилар ҳам икки хил бўлади. Уларни ташқи кўриниши, тана аъзолари ҳолатига қараб аниқласа бўлади.

⁷⁶ Манба: www.xabardor.uz

Касалликни аниқлашда яна оғриқлар ҳақида ҳам маълумотга эга бўлиш лозим. Улуғ табиблар айтишича, оғриқ касалликнинг эргашиб юрувчи ити кабидир. Касаллик келаётган бўлса, ўзини билдириб, дарров унинг келишидан эгасини хабардор қилади.

Зуфунун табобати асосчиси Муҳиддин ҳожи Умаров айтишича, оғриқ турлари ниҳоятда кўп. Жумладан:

1. Аъзоларда пайдо бўлган шишни ўраб турган пардаларга таъсир ўтказиб, оғирлик берувчи оғриқ;

2. Ел, ачиштирувчи хилт таъсирида пайдо бўладиган толдирувчи оғриқ;

3. Иссиқ шиш сабаб вужудга келадиган лўкиллаган оғриқ;

4. Қон томирлари торайиши ҳисобига капиллярлар тикилмасида пайдо бўладиган увишув оғриқ;

5. Аъзода қуюқ рутубат тўхтаб қолгандаги симиллаган оғриқ;

6. Ичак, йўғон ичаклардаги қуюқ модда ҳамда ел пайдо бўлишидан қорин бураши оғриғи;

7. Мушак мускуллари ҳужайраларига озуқа модда етиб келмаслигидан ёки секин келишидан пайдо бўлувчи суст оғриқ;

8. Суякларда модда ҳамда ел ҳисобига пайдо бўлувчи синик оғриқ;

9. Бошдаги каби босиб оғриш;

10. Юрак хасталикларидан огоҳлантирувчи санчикли оғриқ;

11. Дағал хилт сабабидан бўладиган тириштирувчи оғриқ;

12. Танадаги қуюқ, шўр хилтлар сабабидан бўладиган кичитма оғриқ ва ҳоказо.

Булардан кўриниб турибдики, ҳар бир киши ўз дардига даво излашдан олдин мижозини аниқлаб олиши, танасидаги оғриқлар нималардан дарак бераётганига қараши, бу ҳақда мутахассислар маслаҳатини олиши керак.

Агар оғриқ юқорида айтилган тўрт модда: сафро, савдо, балғам ва қоннинг бири бошқасидан кўпайиб кетгани сабабли пайдо бўлса, ундан қутулишнинг бирдан-бир йўли ортиқча моддани танадан дори ёки бошқа воситалар ёрдамида чиқариб ташлашдир. Бунинг учун қайси модда кўпайиб кетганига қараб, бемор мижозини эътиборга олиб, ҳуқна (қлизма) қилинади, сурги қилинади, қустирилади ёки қон олдирилади.

Узоқ йиллик кузатишлар, турли тиббий манбаларни ўрганиш, табиблар билан мулоқотлар шуни кўрсатадики, одамнинг хасталикка чалинишига асосан беш нарса сабаб бўлар экан. Булар – тана аъзолари шамоллаши, овқатланиш, уйқу меъёри бузилиши, камҳаракатлилик, соғлиқ заволи бўлган ароқ ичиш, тамаки чекиш, асаб тизими бузилиши⁷⁷.

БИРНИ КЎРИБ ФИКР ҚИЛ...

“Ўзини қидирган аёл” китобида шундай ҳикоя қилинади: Шифохонада эканман, бир қизнинг аҳволи мени ларзага солди. Ўнг гулидан бир гули очилмаган, ўн саккиз ёшлардаги бу қиз оғир хасталикка чалинганди. Касаллиги инсонларга ибрат бўларли эди. Бечора қиз оғиз ракига чалинган, тупук безлари қуриб, ишдан чиққанди. Нам бўлмагани учун оғзи қуриб, парча-парча бўлиб ёрилиб кетган. Лабларида ҳам қон қотиб қолгандек. Оғзи очилмас, тили айланмас, ютинолмасди...

Ё Аллоҳ! Бу нечук даҳшат, нечук ибратли бир аҳвол, ҳамма ижирғанадиган, туплаб ташлайдиган тупук бечора қиз учун ноёб неъматга айланса!

Отаси бадавлат киши экан. Унинг фарёдини ҳеч унутолмайман:

– Мадад бер, Раббим! Бизларга ёрдам қил... Ожиз қолдик... Бир туплам тупукка зор бўлиб қолдик. Уни тополмайман, сотиб ололмайман. Давлатим, кучим бунга етмайди. Бор мол-мулким қизимга бир туплам тупук олишга етмайди! – дея ёлворарди. – Парвардигорим, бизга мадад бер! Сен бизларга чексиз неъматлар ато этгансан. Аммо биз буларни билмаймиз, қадрига етмаймиз. Фақат уларни йўқотгач тушунамиз. Яратган ҳар бир нарсанг бебаҳо, қадрлики, бир туплам тупукни сотиб олишга қурбимиз етмаяпти.

...Нақадар даҳшатли ҳолат эди.

⁷⁷ Манба: Аҳмад Муҳаммад Турсун, “Сиз қандай яшамокчисиз?”, 486-490-бетлар.

Ё Аллоҳ! Сен нималарга қодирсан-а! Нелар ато этгансан-а биз ношукрларга! Бизни чорасиз қолдирма⁷⁸!

ИНСОН УЧУН ЗАРУР ДАРМОНДОРИЛАР

Инсон организми учун А, В, В1, В6, С, Д, РР, К, Н дармондорилари ниҳоятда зарур. Улар инсон организми фаолиятида жуда катта аҳамиятга эга. Агар мазкур витаминлардан биронтаси етишмаса, инсон танасида турли хасталиклар келиб чиқади. Бу эса, инсон умри қисқаришига сабаб бўлади.

А дармондориси. Агар инсон организмида бу дармондори етишмаса, кўриш қобилияти пасаяди, жумладан, қоронғи бўлганида кўра олмайдиган ёки шабкўр бўлиб қолади, болалар, ўсмирлар организми ўсиши сусаяди. А дармондориси сабзи, помидор, ўрик, кўк нўхат, қовун, апельсин, балиқ ёғида бўлади.

В, В1 дармондорилари организмда камайиб кетса, инсон кўзлари ҳадеб ёшланаверади, камқонлик сезила бошлайди, киши дармонсизланади, лаблари бичилиб кетади, лаблар устида ажинлар пайдо бўлади. Бу дармондори тухум, қўй гўшти, гуруч пўстлоғи, ёнғоқ, мол жигари, хамиртуруш, пишлокда бўлади.

В6, В гуруҳига кирувчи дармондорилар инсон организмида камайиши натижасида юрак ўйнайдиган бўлиб қолади. Бундай дармондорилар қарам, сабзи, қовоқ, сузма, балиқда бўлади.

С дармондориси инсон танасида камайиб кетса, унда милк оғриғи пайдо бўлади, бўғимлар оғрий бошлайди, яралар тез битмайди, одам бирпасда чарчайдиган бўлиб қолади. С витамини ҳўл меваларда, кўкатларда, сабзавотларда, айникса, лимон, апельсин, мандарин, қарам, помидор, пиёз таркибида кўп бўлади.

Д дармондориси организмда камайиб кетиши оқибатида кишини тез-тез офтоб урадиган бўлиб қолади, сочлари тўкила бошлайди. Бу дармондори балиқ ёғида, тухум сариғида, сут, сут маҳсулотларида кўп бўлади. Шунингдек, қуёшнинг ультратрабинафша нурлари таъсирида одам терисида ҳам ҳосил бўлади.

К дармондориси етишмаслиги сабаб одам жигар, буйрак, ичак хасталикларига чалинади, қони яхши ивимади. Бу дармондори пиёз, қовоқ, кўк нўхат, ловия, жигар, тухумда кўп бўлади.

Н дармондориси инсон организмида камайиб кетиши оқибатида тананинг ёғ безлари хасталикка чалинади, фаолияти бузилади, сочлари тез оқаради, тўкилади. Бу дармондори гуручли овқатлар, жўхори гўжа, жигарда кўп бўлади.

РР етишмаслиги туфайли одам ичак, жигар, буйрак дардига тез чалинувчан бўлиб қолади. Шунинг учун қарам, пиёз, қовоқ, кўк нўхат, ловия, кўкатлар истеъмол қилиб туриш тавсия этилади.

Юқорида келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, одам организмидаги барча ҳаётий муҳим физиологик жараёнлар нормал ўтишида, болалар ўсишида витаминлар муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун кундалик овқат билан витаминларга бой маҳсулотларни, айникса, кўкатларни, мевасабзавотларни янги узилган ҳолда, сут, сут маҳсулотларини, тухум, нўхат, ловия кабиларни мунтазам истеъмол қилиб туриш зарур⁷⁹.

ЮРАК СОҒЛОМ БЎЛИШИ УЧУН...

1. Эрта сахарда анор, тушда пиёзли овқат, кечқурун ухлаш олдидан асал ейилса, қон кўз ёшидек тиниқ бўлади. Бу, юрак фаолият учун жуда зарур.

2. Бугдой кепаги қўшиб тайёрланадиган нон, суюқ бўтқа, атала ейиш юрак хуружига қарши фойда беради.

3. Юрак ўйноғида, бош айланишида лимоннинг нафи тегади.

4. Юраги хаста одам кишииш узуми пишган мавсумда ҳар куни ундан иложи борида кўпроқ еса, шифо топади.

⁷⁸ Манба: “Ирфон” тақвимининг 2008-йилги 4-сони, 41-42-бетлари.

⁷⁹ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2013-йилги 2-сони, 43-47-бетлари; Б. Аминов, Т. Тилолов, “Одам ва унинг саломатлиги”, 120-123-бетлар.

5. Юрак фаолиятини яхшилаш учун зира солинган овқат, ёнғоқ, шолғом димламаси, мўмийё, кунжут ёғи, тут меваси истеъмол қилиш, заъфарон солинган чой ичиб туриш керак.
6. Қуритилган ўрикдан 500 грамм олиб, 3 литр идишга қайноқ сув билан дамланади. Бу ўрик шарбатидан кунига 3 маҳал овқатдан ярим соат олдин бир пиёла ичилади.
7. Беҳи уруғини янчиб истеъмол қилиш юрак хасталигига даво.
8. Помидор юрак фаолиятини яхшилайд.
9. Кўк чой қонни суюлтиради, томирларни кенгайтиради, қон юришини яхшилайд.

СОҒЛОМ ЮРАК – УЗОҚ УМР ГАРОВИ

Юрак инсон туғилмасидан бошлаб, умрининг охиригача тўхтамай, жуда улкан ишни бажарувчи кичик, атиги 300 грамм келадиган бир аъзодир. У бир дақиқада 70-80 марта қисқариб, ўртача 5 литр, бир соатда 300 литр, бир суткада эса 7-8, ҳатто 10 тоннагача қонни ҳайдаб беради.

Юрак қон-томир касалликлари асримизнинг асосий муаммоларидандир. Олиб борилган тиббий кузатувларда аниқланишича, юрак билан боғлиқ касалликлар кейинги йилларда нафақат қарияларда, балки ўрта ёшли кишиларда ҳам кўп учрамоқда. Бунинг биринчи сабаби ҳозирги замон шароитида яшаётган инсон таркибида кўп миқдорда ёғ, углеводлар, холестерин бор юқори калорияли овқатлар истеъмол қилишидир. Бу нарса семириш, гипертония, атеросклероз, қанд касаллиги, подагра каби юрак ишемик касаллигини ривожлантиради.

Иккинчи сабаб – тамаки, нос чекиш. Юрак гигиеник касаллигидан тўсатдан ўлиш ҳодисалари чекмайдиганларга нисбатан кашандалар орасида 5 марта кўп содир бўлиши кузатилган.

Учинчи сабаб – камҳаракатлилик. Камҳаракатли ҳаёт тарзи – киши организмдаги калория мувозанати бузилиши оқибатида – семиришга сабаб бўлади.

Тўртинчи сабаб – спиртли ичимликлар. Бундай ичимликлар кўпинча миокард инфаркти рўй беришига сабаб бўлади. Тўсатдан юз берувчи ўлим ҳодисаларининг 40 фоизи ичкилик ичиш билан боғлиқ экани аниқланган.

Бундан ташқари, ҳаддан зиёд ҳаяжонланиш, турмуш жараёнидаги турли жанжаллар, нохуш шароитлар каби омиллар ҳам юрак ишемик касаллиги ривожланишига туртки беради. Буларнинг барчаси бирга қўшилганда янаям зўраяди.

Ҳар қандай касалликни даволашдан кўра олдини олиш осон. Бунинг учун турмуш тарзига, иш тартибига қаттиқ риоя этиш: вақтида ишлаб, вақтида дам олиш, сайр қилиш, асаб томирларини ортиқча зўриқишдан, изтироблардан сақлаш зарур. Айниқса, ақлий меҳнат қиладиган кишилар югуриш, юриш, жисмоний иш, бадантарбия билан шуғулланиш учун вақт ажратишлари керак.

Шунингдек, юрак-томир хасталиги бор беморлар парҳезга ўтишлари, ёғ, жигар, углеводларни камроқ истеъмол қилишлари мақсадга мувофиқдир.

Асаби тез-тез бузилиб турадиган кишилар гўштни кам ейишлари, унинг ўрнига сут-қатик, ўсимлик маҳсулотларидан еб туришлари тавсия этилади.

Кексаларга, юрак фаолияти бузилган кишиларга мол ёғи эмас, ўсимлик мойлари, масалан, кунгабоқар, маккажўхори, пахта ёғи истеъмол қилиш тавсия этилади.

Маълумки, гавдамизнинг барча аъзолари ишини бош мия бошқаради. Мисол учун, юрак бир кеча-кундузда 100 минг марта қисқариб, 9 минг литр қонни – худди ўта аниқликда ишлайдиган митти насосдек – ўзидан ўтказиб, танага ҳайдайди. Юрагимизнинг бундай беминнат заҳмат чекиши сир-асрори ҳам унинг бош мия орқали бошқарилишида.

Ҳар қандай ташқи омил – хоҳ у ижобий ёки салбий бўлсин – миядан сўнг юракка таъсир кўрсатади. Киши ташқи муҳитга, турмуш икир-чикирларига таъсирчан бўлгани сари тананинг касалликка қарши курашиш кучи камайиб боради. Асабийлашганда, ҳис-ҳаяжонга берилганда юрак гупиллаб уриб кетишини ким бошидан ўтказмаган, дейсиз?

Хурсандчилик ҳам, хафагарчилик ҳам юрак уриши тезлашишига, зўриқишига олиб келади. Асабини емирилишдан сақлашни хоҳлаган киши иложи борица ҳар икки ҳолатни ҳам босиқлик, бир оз совуққонлик билан қабул қилишни ўрганиши керак. Тўғри, тирик жонмиз, “дардсиз кесак” бўлолмаймиз. Агар кузатган бўлсангиз, ҳар нарсага куюнчак, арзимаган нарсага ловуллаб ёниб

кетадиган одамлар тенгқурларига нисбатан тезроқ қарийди, кейинчалик ҳаётдан совиб, умуман бефарқ бўлиб қолади.

Тиббиёт илми таъкидлашича, она қорнидаги ҳомила 40-45 кунлик чоғидаёқ одам қиёфасига кириб, ташқарида бўлаётган воқеаларни сеза бошлайди. Ана шу даврдан бошлаб ҳар қандай руҳий ҳолат, қалтис ҳаракат дунёга келажак инсон саломатлигига, руҳиятига, шакллана бошлаган асаб тизимига, мия фаолиятига бевосита таъсир қилади. Шунинг учун онанинг ортиқча ҳаяжонланишдан сақланиши талаб этилади.

Умуман олганда, асабни асраш, юракни эҳтиётлаш ҳар биримизнинг шахсий ишимиз. Бу вазифани бошқа биров – минг истаса ҳам – бажаролмайди. Худбин эмас, бир оз ўзини ҳам ўйлайдиган, бефарқ эмас, бир оз совуққон, масъулиятсиз эмас, бир оз куюнчак бўлган киши мазмунли ҳаёт кечиради.

Шуни ёдда тутайлик: тақдирнинг яхшиси ҳам, ёмони ҳам Аллоҳ таолодан деб қабул қилиш нафақат кўнглимиз тинчлиги, қалбимиз нурафшонлигини, балки сиҳҳат-саломатлигимизни ҳам таъминлайди⁸⁰.

ЭНГ ЗАРУР ТИББИЙ ЎГИТЛАР

1. Илик кўк чой асал билан ичилганда мияга кўп фойда беради.
2. Тишларингизни тоза тутинг.
3. Ётишдан олдин сабзи истеъмол қилиш соғлиққа фойда.
4. Сувни узоқ қайнатиш ёки қайнатилган сувни яна қайнатиб чой дамлаш жуда зарарли.
5. Жигар хасталигини беҳи суви даволайди. Беҳи шарбатини кунига 1-2 коса ичиш тавсия этилади.
6. Ҳар қандай касалликни даволашни ошқозонни қатиқ зардобини билан ювишдан бошланади.
7. Оёғингиз доим тоза, қуруқ, иссиқ бўлсин.
8. Кўк чой буйракни ювади, ундаги яллиғланишни даволайди.
9. Одатда, соат 22 дан эрталаб 6 гача ухлаш керак.
10. Ётишдан олдин енгил бадантарбия қилинг.
11. Уйкудан олдин қуйидагиларни истеъмол қилиш мумкин: олма, бир қошиқ асал, бир стакан кефир ёки асал қўшилган бир стакан илиқроқ сут.
12. Уйқуси қочган одам асал яласин.
13. Тез-тез қатиқ зардобини ичиб туриш қоннинг ифлосланиши (уремия) касаллигидан асрайди.
14. Чумчук ва бедана шўрва одамни ҳар тарафлама бақувват қилади.
15. Инсон жигари тўрт нарсани: хом қарам, творог, қаттиқ нон, асални яхши кўради.
16. Ёзда тез-тез совуқ сувда ювиниб турсангиз, юрагингиз, жигарингиз иш фаолияти яхшиланади.
17. Ширгуруч инсон умрини узайтиради, эркаклик уруғини кўпайтиради.
18. Ҳаммомдан кейин тишни ювсангиз, тез оқаради.
19. Наматакни қайнатиб чой ўрнида ичиш ниҳоятда фойдали.
20. Мунтазам ўтириб ишлайдиган одам ҳар соатда ўрнидан туриб юрсин.
21. Олма инсон организмга барча зарур нарсаларни етказиб беради. Ҳар кун икки дона олма ейиш кифоя қилади.
22. Ошқозон оғриганда наҳорда ҳамда ётиш олдидан бир қошиқ доғланган зайтун мойи ичиш тавсия этилади.
23. Кези келганда меъёрида йиғлаб туриш соғлиққа фойдали.
24. Кимда-ким ҳар 10-15 кунда бир марта шомда 1 литр қатиқ зардобини ичиб, ичини ювса, қон босими, қанд, бавосир, ошқозон оғриғи каби хасталиклардан халос бўлади.
25. Сабзавот, кўкатлардан унумли фойдаланиш умрни узайтиради.
26. Доим кўк чой ичиб, сариқ сабзи еб юрган одам ўсма (рак) касалига чалинмайди.
27. Спорт турлари ичида энг фойдалиси югуришдир.

⁸⁰ Манба: Сафар Муҳаммад, “Асаб ва саломатлик”, 74-79-бетлар.

БЕҲОЛЛИК, КАМҚУВВАТЛИЛИК ДАВОСИ

Камқувватлилик тананинг илгари мавжуд имкониятларини йўқотиши оқибатида юзага келади. У туфайли бир қатор касалликлар келиб чиқади. Бундай ҳолатда тиббиёт билан бир қаторда халқ табобатининг ўзига хос даво воситаларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Қуйида уларнинг айримларини эътиборингизга ҳавола қиламиз:

1. Аввало, ўз турмуш тарзингизни бир назардан ўтказиб, иложи бўлса, бир оз ислоҳ қилинг: таомларингизга эътибор қаратинг, спорт билан шуғулланинг. Танани зайтун мойига бўктирилган жун мато билан ишқалаб артиш ҳам фойда беради. Кўпроқ қовурилган товук, ғоз гўшти, бўтқа, қанд, ёнғоқ еб туриш керак.

2. Умрни узайтириш, беҳолликни бартараф этиш учун саримсоқни қиздирилган ёғ, майдаланган тарик дони билан аралаштириб, уч ҳафта ушлаб туриб, кейин 21 кун давомида истеъмол қилинади.

3. Касаллик олдини олиш, умрни узайтириш учун бир ош қошиқ қизил гармдорини ярим кило ёғ, 200 грамм асал билан аралаштириб, тайёр бўлган аралашма тугагунча кунига 4-5 маҳал бир ош қошиқдан еб турилади. Агар зарурат туғилса, орадан камида уч ой ўтказиб, муолажани давом эттириш мумкин.

4. Бемор тезроқ тузалиб, кучга кириши учун унинг ёстиғи олдига тақсимчада бир неча бўлак янги арчилган саримсоқ қўйилади.

5. Доимий чарчокда, оғир касалликдан сўнг ниҳоятда озиб кетиш ҳолларида ҳар куни майиз, ёнғоқ, пишлоқ, икки ҳафтада бир марта чўртан балиқ еб туриш тавсия этилади.

6. Танага қувват бериш, унинг чидамлигини ошириш учун наматак дамламасидан ичиб турилади. Бунинг учун ярим литрли термосга бир ош қошиқ наматак мевалари солинади. Кейин устига қайнаб турган сув қуйиб, бир кечага дамлаб, эрталаб сузиб олинади. Дамламадан кунига уч маҳал, овқатдан 20 дақиқа олдин ярим пиёладан ичилади.

7. Яна қувват берувчи восита сифатида 1 пиёла майиз, 2 та лимон, 1 пиёла ёнғоқ мағзи, 1 пиёла туршакни аралаштириб, яхшилаб тўйилади. Сўнг устига май асалидан 1.5 пиёла қуйиб, ҳаммаси аралаштирилади. Ҳар куни уч маҳал овқатдан бир соат олдин бир ош қошиқдан еб турилади. Болаларга эса бир чой қошиқдан едирилади.

8. Асал озиб кетган, заифлашиб қолган кишилар умумий аҳволини яхшилайдиган, қондаги гемоглобин миқдорини оширади. Шунинг учун кунига 100-150 грамм асал еб туриш фойдали.

9. Бутун танани бақувват қилиш, касалликларга қарши чидамлиликини ошириш учун ойда бир марта тоғ жамбили қайнатмасини устингиздан қуйиб туринг.

Халқ табobati томонидан кексаларга тавсия этиладиган табиий дармон воситаларини қуйида келтирамиз.

I. Кексаларга – танани тозалаш, яшартириш учун – тавсиялар:

1. Ибн Сино шундай деган эди: “Агар навқирон бўлиб қолишни истасанг, албатта асал е!” Чунки асал таркибида қариётган танага ижобий таъсир ўтказувчи гул чанги мавжуд. Гул чангининг ўзини истеъмол қилиш эса унинг фойдасини янада кучайтиради. Шу сабаб кўп мамлакатларда гул чанги, она асалари сути алоҳида консерваланган ҳолда ишлаб чиқарилади. Гул чангини қуруғича ютиб, кетидан сув ичиб юборилади. Уни кунда 20 грамм оч қоринга ичиш жуда яхши фойда беради. Муолажани бир ой давом эттириш керак. Уни ҳар фасл бошланишида такрорлаб туриш мақсадга мувофиқ.

2. Сабзи яшартирувчи, бўйни ўстирувчи восита сифатида қадимдан қўллаб келинади. Сабзи кам истеъмол қиладиган ёки умуман истеъмол қилмайдиган одамларда қариш жараёни тезроқ рўй беради. Уларнинг танаси тез қуриб, ажин босади, дағаллашади, сочлари ўз тароватини йўқотади, кўзи хиралашади, тишлари тез касалланиб тўкилиб кетади.

3. Туздан парҳез. Танани чиқиндилардан тозалаш (айникса, ҳар баҳорда) учун бу парҳезнинг аҳамияти катта. Ўн кун давомида буғдой, арпа, сулидан тайёрланган тузсиз бўтқалар еб турилади. Ҳар бир қошиқ бўтқани камида 25 марта чайнаб ютилади. Бошқа ҳеч нарса ейилмайди. Иложи борица кам сув ичилади.

4. Ҳар куни эрталаб оч қоринга қуйидаги аралашма ичиб турилади: бир чой қошиқ лимон шарбати, бир чой қошиқ суюқ (илитилган) асал, бир чой қошиқ зайтун ёғи. Бу аралашма заҳарли моддаларни танадан чиқариб юборади, қонни тозалайди, юз рангини тиниқлаштиради.

II. Камқувватликни бартараф этувчи, бутун танага қувват берувчи воситалар:

1. Қовун қувват манбаидир. У танани бақувват қилади, камқонликка барҳам беради, сийдикни яхши ҳайдайди, ични юргизади, бодни кеткизади.

2. Икки ош қошиқ қуритилган наматак меваси ярим литр сувда паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. Қалин нарсага ўраб, бир кеча тиндириб қўйилади. Кун давомида чой ўрнида асал билан ичилади.

3. Ибн Сино кексаларга, аҳволи заифлашганларга анжир истеъмол қилишни буюради. Зеро, анжир оғир касалликдан тузалган кишиларга қувват бағишлайди⁸¹.

ХУШБЎЙ ГИЁҲЛАР ФОЙДАСИ

Қаттиқ чарчасангиз – пўртаҳол (апельсин), яронгул, туринаж (лимон), қораарча, ялпиз ҳидланг. Бош оғриғи, асаб толиқишида – райхон, қалампирмунчоқ (чиннигул), лимон, ялпиз ҳидланг, уларга қараб ўтиринг.

Уйқусизликда – райхон, ёсумангули (жасмин), арпабодиён, долчин ҳидланг.

Ақлий толиқишда – райхон, ялпиз, тизимгул, қораарча, жамбил ҳидланг.

Хотира сусайганида – райхон, қалампирмунчоқ, атиргул, хушбўй олмалар ҳидланг, таомга қўшиб тановул қилинг.

Толиқишда – райхон, тизимгул, долчин, занжабил ҳидланади, чойга ёки таомга ҳам қўйилади.

Асаб бузилишида – арпабодиён, ванилин, тоғрайхон, лавзей ҳидланади.

Ваҳимага тушган одам – арпабодиён, пўртаҳол, атиргул ҳидласин. Уларни еса ҳам бўлади.

Рухий азобланишда – пўртаҳол, долчин, миртагул, ялпиз, оққарағай, атиргул, мармарак ҳидланади.

Тунда кўркув юз берса – арпабодиён, пўртаҳол, атиргул, сандал ҳидланади.

Асабий тарангликлар оқибатида терида доғлар пайдо бўлса – грейфрут, лимонўт, атиргул, мойчечак ҳидланади.

Соч тўкилишида – грейпфрут, занжабил, қарағай, мармарак, эвкалипт ҳидланади.

Юрак уриши тезлашганда – арпабодиён, ялпиз, лаванда ҳидланади.

Юракда оғриқ пайдо бўлса – яронгул, лаванда, ялпиз, розмарин олмаси ҳидланади.

Ошқозон оғриғида – арпабодиён, ялпиз, йирик нок, тизимгул, сарв барги, райхон, атиргул, қалампирмунчоқ, қарағай ҳидланади.

Қонда қанд моддаси ошса – ёронгул, грейпфрут, лимон, қораарча, эвкалипт ёрдам беради.

Тананинг ҳимоя кучи заифлашганда – арпабодиён, қалампирмунчоқ, тоғрайхон, арча шохлари, қарағай, долчин, туринаж (лимон), ялпиз, норанж (мандарин), миртагул, қораарча, оққарағай, розмарин, мойчечак, тоғжамбил, эвкалипт шохлари сизга қувват беради⁸².

БЕЛИМ ОҒРИМАСИН ДЕСАНГИЗ...

Бел оғриғи асрлар давомида барчанинг диққат-марказида бўлиб келган. Табиблар, шифокорлар бу дардга даво чораларини қўллаб кўришган. Машҳур табиб Абу Али ибн Сино бел оғриғи сабабларини қуйидагича кўрсатади: мижоз совишидан, хом балғамдан, қаттиқ чарчашдан, кўп жинсий алоқадан, буйрак кучсизланишидан, умуртқа жойлашган катта томир кўп тўлганидан, ўпка найида ниш ва чиқиқ чиққанида, “бачадон бўғилиши”дан, туғиш олдида бел оғрийди...

Ҳозирги вақтда бел оғриғи нафақат кексаларда, балки ёшларда ҳам учрамоқда. Маълумки, умримизнинг кўп қисмини тик оёқда ўтказамиз. Тик турганимизда, юк кўтарганимизда, жисмоний иш қилганимизда, сакраганимизда, ҳатто ўтириб ишлаганимизда ҳам асосий оғирлик белга тушади. Бел

⁸¹ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2009-йилги 4-сони, 3-4 ҳамда 58-64-бетлари.

⁸² Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2014-йилги 4-сони, 44-46-бетлари.

умуртқаси бошқа умуртқаларга қараганда тез касалланади. Турли инфекциялар, шамоллаш, спиртли ичимликлар, чекиш орқали захарланиш, оғир юк кўтариш, жисмоний зўриқиш, жароҳат олиш, бошқа нохуш ҳоллар ҳам умуртқанинг бўйин ва бел қисмини шикастлайди.

Бел оғриғи кўп тик туриб, ўтириб ёки зах жойларда ишлайдиган кишиларда, ангина билан тез-тез оғриб турадиганларда, кексаларда кўп учрайди. Умуртқа поғонаси касалликлари чақалоқларда, кўкрак ёшидаги гўдакларда, мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳам учраши мумкин. Олимлар таъкидлашича, бунга кўпинча она қорнида ҳомила суяги яхши ривожланмагани ёки турли туғма нуқсонлар сабаб бўлади.

Бола туғруқ йўлидан ўтаётганида қийналиб, бўйин умуртқаси жароҳатланиши мумкин. Чақалоқ шикастланмаслиги учун ҳомиладор аёл диспансер назоратида туриши, шифокорлар болани туғдириб олиш пайтида маҳорат кўрсатишлари керак. Ҳомиладор аёллар кўпроқ тоза ҳавода ҳаракатда бўлишлари, тўғри овқатланишлари, ҳомила жуда катта бўлиб кетишига йўл қўймасликлари зарур. Аёллар ҳомиладорлик даврида тор кийим кийишлари мутлақо мумкин эмас. Бола она қорнида яхши ривожланиб, эсон-омон туғилганидан кейин гўдакни тўғри парваришлаш, соғлом ўстириш, яхши тарбиялаш муҳим аҳамиятга эга.

Бел борасидаги фойдали маслаҳатларимизни қуйида келтирамиз:

1. Белим оғримасин десангиз, совуқ, зах жойларда кўп ўтирмаслик, кескин, ногўғри ҳаракат қилмаслик, бел терлаганда шамол теккизмаслик, куч етмайдиган оғир юкларни бирдан кўтармаслик керак.

2. Мабодо бел оғриб қолса, ўзбошимчалик қилиб даволанмасдан, дарҳол шифокорга бориш лозим.

3. Беморга гўшти, шўр, аччиқ таомларни чеклаш, зарарли одатларга ружу қўймаслик зарур.

4. Бел оғриғи тутганда ётиш керак. Шифокор тавсиясига биноан яллиғланишга қарши, оғрик қолдирувчи дори-дармонлар қабул қилинади, белга горчичниклар (ханталли варақчалар), грелка қўйилади, уқаланади, иссиқ ванна қилинади. Агар бел оғриғи сурункали турга ўтса, вақтида шифохонада ёки сихатгоҳларда даволаниш лозим.

5. Ҳамиша қоматни тик тутишга ҳаракат қилинг. Агар узоқ туриб ёки ўтириб қолсангиз, бир оз дам олинг.

6. Мунтазам ўтириб ишлайдиган бўлсангиз, ҳар соатда ўрнингиздан туриб юринг.

7. Жисмоний тарбия, спорт билан шуғулланиш бел оғриғи олдини олади⁸³.

ИММУНИТЕТИНГИЗНИ ОШИРИНГ

1. 100 гр янчилган ёнғоқ мағзи, 100 гр қирилган олма, 2 та лимон шарбати (сиқиб олинган суви), 1 ош қошиқ тоза асал яхшилаб аралаштирилиб, совутгичда сақланади. Катталар кунига 2-3 маҳал овқатдан олдин бир қошиқдан, болалар эса бир чой қошиқдан истеъмол қиладилар.

2. Организм сувсизланиши иммунитетни пасайтиради. Бунинг олдини олиш учун кун давомида 8 пиёлагача суюқлик ичинг. Суюқликнинг 2-3 пиёласи кўк чой, қолганлари шарбат (сок), оддий қайнаган сув бўлсин.

3. Қайнатилган мол ёки қўй гўшти, тил, жигар, калла гўшти, қази, шунингдек, товук, ўрдак тухуми, каклик гўшти, эчки сути кони фойда.

4. Олма, ширин анор, нок, қора смородина, шовут, майиз, шафтоли, қизил сабзидан сиқиб олинган шарбатлар, ўрик, наматак қоқисидан тайёрланган дамламалар истеъмол қилинади.

5. Зира, седана, кашнич уруғи, долчин каби қувватлантирувчи зираворлар, укроп, петрушка, сельдер тановул қилиб туриш фойдали.

6. Қаймоқ, какао, шоколад, ёнғоқ, pista, ширин бодом каби кайфиятни кўтарувчи қувватли озукалар бўлиши керак.

7. Ҳафтада 2-3 марта парҳезли кунлар ташкил этиш – кун давомида фақат олма шарбати, кўк чой, ясминли чой, таом ўрнига творог, катик, сузма истеъмол қилиш организмни ичакларда йиғилиб қолган захарли моддалардан тозалайди, иммунитетни оширади, оғир хасталиклардан сақлайди⁸⁴.

⁸³ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2014-йилги 2-сони, 10-15-бетлари.

ҚОН ОЛДИРИШ ФОЙДАЛАРИ

Қон олдириш қадимдан инсонларни даволашда асосий воситалардан ҳисобланган. Ҳижома, яъни қон олдириш Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам суннатларидандир.

Ибн Аббос розияллоҳу анҳу ривоят қилишича, Набий соллаллоҳу алайҳи ва саллам шундай деганлар: “Шифо уч нарсда: қон олиш асбоби солишда, асал ичишда, қиздирилган нарса босишда. Мен умматимни қиздирилган нарса босишдан қайтараман” (Имом Бухорий ривоят қилган).

Қон олдириш инсон учун қони фойда. У қондаги беморликка сабаб бўладиган унсурларни кетказди, қуйилганини енгиллаштиради, кўзни равшан қилади, ақлни чархлайди, хотирани кучайтиради.

Қонни қайси вақтларда олдирган маъкул? Бу саволга жавоб топиш учун ҳадисларга мурожаат қиламиз.

Анас ибн Молик розияллоҳу анҳудан ривоят қилинишича, Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам ҳижрий ойнинг 17, 19, 21-кунлари қон олдирадилар (Термизий ривоят қилган).

Бошқа ривоятда келишича, қим ўн еттинчи, ўн тўққизинчи, йигирма биринчи кунлари қон олдирса, ҳар қандай дардга шифо бўлади (Абу Довуд ривоят қилган).

Лекин қачон қон олдириш эҳтиёжи туғилса, масалан, қон қуюқлашса, киши ҳолатига қараб қон олиш мумкин.

Қон олдириш муолажасини моҳир табиб амалга оширгани маъкул. Қон олишнинг бир неча усуллари бор. Масалан, қортиқ қўйиш, наштар уриш, игна (шприс) ёрдамида олиш, зулук солиш ва ҳоказо. Булар ичида энг фойдалиси зулук солишдир. Зулук қарийб уч минг йилдан бери табиблар томонидан турли касалликларга даво сифатида ишлатиб келинган. Жумладан, мелодий иккинчи асрнинг машҳур табибларидан Жолинус, ўн биринчи асрда яшаб ўтган ватандошимиз Абу Али ибн Сино зулук билан даволашга катта эътибор беришган. Ибн Сино “Тиб қонунлари” китобида зулук солдириш афзалликлари, тартиб-қоидалари ҳақида батафсил маълумот берган.

Соҳа мутахассислари айтишича, зулукнинг 270 та тиши бор. Зулук тишлари остидаги гирудин моддасини инсон танасига юбориш орқали қонни суюлтиради, томирлардаги қонни кислород билан тўйинтиради, юракнинг кислородга бўлган эҳтиёжини қондиради. Натижада инсон танасидаги лимфа безлари қуввати ошади, иммунитет кучаяди.

Зулук сўлагида 100 хилдан ортиқ ферментатив модда бор. Улар инсон танасида қон айланишини яхшилаш билан бирга, танада тўпланиб қолган ёғларни эритади, терини майин қилади, гўзаллаштиради, ортиқча вазни йўқотади.

Зулук қон сўриш пайтида сўлаги таркибидаги биологик фаол моддани тўқималарга бериб, модда алмашинувини яхшилайдди. Зулук сўлаги таъсирида инсон терисидаги, ички аъзоларидаги майда қон томирларида қон айланиши яхшиланади. Натижада бош миyanинг иш фаолияти жонланади.

Зулук антисептик хусусиятга эга бўлгани учун тери касалликларини даволашда ундан кенг қўлланади.

Бундан ташқари, зулук қўйиш ёрдамида инфаркт, стенокардия, қон босими ошиши, бавосир, жарроҳлик, урологик, гинекологик, бепуштлиқ, кўз, бурун, томоқ, қулоқ, тиш, милк касалликларини даволаш мумкин. Шуниндек, қон олиш ёрдамида ўпка, жигар, ўт пуфаги шамоллаши, неврология, нефрит, атериосклероз, сурункали простатитни муолажа қилинади.

Зулук таркибидаги ферментатив моддалар инсон танасини ҳар хил чиқитлардан тозалайдди, тери рангини гўзаллаштиради, кишини ёшартиради. Натижада – Аллоҳнинг инояти билан – инсон умрига умр қўшилади.

Бир йилда ёки олти ойда бир зулук солдирган инсонларда ҳеч қандай касаллик аломатлари кузатилмайди.

Зулук фақат беморларга қўйилмайди. Соппа-соғ одам ҳам йилига бир марта зулук солдириб турса, саломатлиги янаям мустаҳкамланади.

⁸⁴ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2015-йилги 3-сони, 50-51-бетлари.

Қадимда зулукдан асосан баҳор, куз фаслларида фойдаланилган. Ҳозирги замон олимлари олиб борган илмий-амалий тажрибаларда аниқланишича, йилнинг исталган фаслида зулук қўйиш мумкин⁸⁵.

МУҲИМ ЭСЛАТМА

1. Олимлар қорин тўқ пайтида қон олдиришни тавсия этишмайди. Агар овқат кучли ёки ёмон сифатли бўлса, ҳазми қийинлашиб, оғриқ пайдо қилиши мумкин.

2. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи ва саллам сешанба куни қон олдиришдан қайтарганлар, “Чунки, у қон кунидир. Унда бир соат бор. Ўша вақтда (қон) тўхтамайди”, деганлар (Абу Довуд ривоят қилган).

3. Қон олиш учун беморнинг қуввати бўлиши керак. Силласи қуриган, камқон беморлардан қон олинмайди. Шунинг учун бу борада ўзбошимчалик қилиш ярамайди. Моҳир табиб ёки малакали шифокорга мурожаат қилиш лозим.

ЁШАРТИРУВЧИ НЕЪМАТ

Кўпчилик халқларда олма ёшартирувчи неъмат сифатида баҳоланади. Русларда, юнонларда, бошқа халқларда бунга оид кўплаб ривоятлар мавжуд. Жумладан, ёшлик, бардамлик, фаолликни узоқ сақлаб қолишни хоҳласангиз, эрталабки нонуштани олмадан бошлаб, кечки овқатни ҳам олма билан тугатиш керак, дейилади. Шунга биноан, эрталаб оч қоринга битта олма ейиш ёки бир стакан олма шарбатини ичиш тавсия этилади.

“Ҳар куни битта олма есангиз, шифокор олдиға боришға ҳожат қолмайди” дейишади инглизлар. Чунки бир дона олма соғлом бўлишингизга катта ёрдам беради. Зеро, 180 ккал қувватга эга бу олма таркибида 180 мг калий, 22 гр углевод, 5 гр парҳез клетчаткаси, 16 гр қанд, маълум миқдорда кальций, темир, натрий, фосфор, фолат кислотаси, А, В, С, РР витаминлари, оксил мавжуд.

Агар олмага қўшиб беш-олти дона уруғини ҳам есангиз, ёғлар, холестерин истеъмол қилмаган ҳолда суткалик йод миқдорига эга бўласиз.

Ҳар куни олма истеъмол қилиш инсулт хавфини сезиларли даражада камайтиради, юрак-қон томир касалликлари олдини олади, ичак инфекциялари, буйрак хасталиклари, семизлик, камқонлик, подагра, қандли диабетда ёрдам беради⁸⁶.

ЖИНСИЙ ҚУВВАТНИ ОШИРИШ ТАДБИРИ

Оила қуриш, рисоладагидай жинсий ҳаёт кечириш, фарзанд кўриш кишининг саодати белгисидир. Шунинг учун одамлар жинсий қувватлари меъёрида бўлишига эътибор қаратадилар. Чунки жинсий заифлик эр-хотин ўртасидаги муносабатларни издан чиқаради, эркакнинг руҳий ҳолатига, соғлиғига, иш унумдорлигига салбий таъсир кўрсатади.

Жинсий заифлик ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Бунга ўта семириб кетиш, узоқ вақт жинсий алоқадан тийилиш, ғам-ташвиш кўплиги, узлуксиз оғир жисмоний меҳнат, қаттиқ чарчоқ, бўғимлар сустлиги, хотиннинг ёмон қилиғи ёки нопоклиги, шамоллаш, ирсий касалликлар, ичкилик, гиёҳвандлик кабилар сабаб бўлиши мумкин.

Халқ табобатида жинсий заифликни даволаш, қувватни ошириш усуллари кўрсатилган. Жумладан:

1. Балиқнинг ҳамма тури жинсий қувватни оширади. Агар балиққа пиёз қўшиб ейилса, эрлик уруғини кўпайтиради.

2. Янги соғилган сигир сутини ичиш ёки сутни ёнғоқ мағзи билан истеъмол қилиш эрлик уруғини пайдо қилади, жинсий қувватни оширади.

3. Шаҳватни жонлантиришда кийик, ўрдақ, бедана, чумчуқ гўштларини истеъмол қилиш яхши самара беради.

⁸⁵ Манба: Аҳмад Муҳаммад Турсун, “Сиз қандай яшамоқчисиз?”, 553-562-бетлар.

⁸⁶ Манба: “Мусулмонлар тақвими”нинг 2004-йилги 3-сони.

4. Барча тухумлар, жумладан, бедана ва чумчук тухуми жинсий қувватни оширади.
5. Ялпиз алоқага майлни кучайтиради, эрлик уруғларини мустаҳкамлайди.
6. Сувда буғлаб пиширилган шолғомни эрталаб иссиқ ҳолда ейиш белни бақувват қилади, эрлик уруғини кучайтиради.
7. Нўхат сувда қайнатиб тановул қилинса, жинсий заиф кишининг мақсади ҳосил бўлади.

АЖДОДЛАР ИБРАТИ

Эътибор берсангиз, аجدодларимиз орасида жинсий ожизлик, простатит деган касалликлар жуда кам бўлган. Улар етмишбой, саксонбойларнинг оталари бўлишган. Бунинг сири нимада?

Солиҳ аجدодларимиз ҳаётига назар ташласак, бунинг боиси нелигини билиб оламиз.

Биринчидан, аجدодларимиз зино, фаҳш ишлар катта гуноҳлигини яхши билишган, уларнинг белидаги белбоғи хиёнат тўшаги устида деярли ечилмаган.

Иккинчидан, боболаримиз бугунги кунда кўча-кўйдаги, ойнаи жаҳондаги ҳаёсиз лавҳалар таъсиридан, ибосиз либосларни кийиб, ярим-яланғоч ҳолда танасини бозорга солувчи заифалар ноз-карашмасидан холи бўлишган.

Аниқланишича, ташқи муҳитнинг хирсни жунбушга келтирувчи таъсири остида ўта сезувчан эрлик безида секрет димланиб, касаллик келиб чиқар экан.

Учинчидан, замонавий табобат таъкидлашича, спиртли ичимликлар, айниқса ароқ простата бези касалликларига олиб боради.

Тўртинчидан, аجدодларимиз қабзият (ич қотиши) натижасида вақтида ҳожат чиқармаслик нохуш ҳолатларга олиб боришини яхши билишган. Улар ҳам биз каби ёғли, қовурилган, аччиқ таомларни хуш кўришган. Лекин қабзиятдан, бавосирдан сақланиш учун таом ейишдан олдин бир пиёла қайноқ сувга 10-15 дона ўрикни ивитиб қўйишган. Бирон соат ивиган ўрикни истеъмол қилиб, пиёладаги сувни ичгандан сўнг овқатланишган, қалампир каби ични қотирадиган иштаҳа очувчиларни имкон қадар камроқ истеъмол қилишган.

Бешинчидан, аجدодларимиз турмуши серҳаракат бўлишни тақозо этган. Ҳозирги энг катта қусурлардан бири – камҳаракатлилик (гиподинамия). Аниқланишича, кам ҳаракат қиладиган касб вакилларида (шофёрлар, олимлар, амалдорларда) простатит кўп учрар экан.

Олтинчидан, улар тоза ҳаводан нафас олиш, ариқдан шариллаб оқиб келаётган зилол сувдан ичиш бахтига эришишган. Ўша даврларда ҳаво ҳозиргидек ифлосланмаган, табиат ҳам соф бўлган.

Еттинчидан, аجدодларимиз покликка, озодаликка катта аҳамият беришган, доим таҳорат билан юришган, ҳожатга кирганда истиброга (яъни, бавлдан кейин сийдик йўлида қолган томчиларни чиқариб ташлашга) аҳамият беришган. Ҳожат чиқаргач, илиқ сув билан истинжо қилишни, сўнг қуруқ сочиқ билан артинишни тарк этишмаган⁸⁷.

ПРОСТАТИТ КАСАЛЛИГИ ОЛДИНИ ОЛИШ ЧОРАЛАРИ

Простатит – простата бези яллиғланиши дарди. Бу касаллик жуда кенг тарқалган. Айниқса, бепуштлиқ, мижоз сустлиги каби асоратлар билан хатарлидир.

Биз қуйида простатит касаллиги олдини олиш тадбирлари ҳақида сўз юритамиз.

Ёшларнинг ҳаёт тарзидаги қайси жиҳатлар простатит каби хатарли дардларга мойиллик туғдиради?

Ёшлар ҳақиқий эр киши бўлиб яшашни истасалар, простатитга мойиллик туғдирувчи ҳолатларга эътибор беришлари лозим.

Простатит касаллиги кўпинча гемодинамика бузилиши, яъни аъзода қон димланиши натижасида ҳосил бўлади. Қуйидаги ҳолатлар димланган простатит дардини келтириб чиқаради:

1. Дискотека, кинотеатр ёки парклардаги жинсий қўзғалишлар, узундан-узун ўпишиш, кучоклашиш, эркалашлар;
2. Порнографик фильмлар, беҳаё лавҳаларга ружу қўйиш;

⁸⁷ Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 202-205-бетлар.

3. Телефон орқали узоқ суҳбатлар натижасида ҳирс кўзғалиши;
4. Ҳаёсиз истиғноларга ошуфта бўлиш, кўз зиносига йўл қўйиш;
5. Жамоат транспортида қизларга атайин суркалиш;
6. Дўстлар билан ишқий саргузаштлар ҳақидаги лоф-қофларга бериши ва ҳоказо.

Юқорида ўсмир йигитлар учун простатит касаллиги олдини олиш тадбирлари ҳақида фикр юритилди. Катталар бу борада нималарга аҳамият беришлари керак?

Катталар простатит дардига чалинмаслик учун қуйидагиларга аҳамият беришлари тавсия этилади:

1. Спиртли ичимликлар ичиш, нос чекиш, таркибида қон томирларини торайтирадиган никотин моддаси бор папирус, наша кони зарар. Зеро, бу иллатлар жинсий аъзолар иннервациясига салбий таъсир кўрсатади, мижозни сусайтиради. Мусулмон киши учун бундай нарсалар бежиз ҳаром қилинмаган.

2. Зиноий касалликлар шубҳасиз простатитга олиб боради. Шунинг учун ўз соғлиғи ҳақида ўйлаган инсон турли бузук йўللاردан, фахш ишлардан йироқ юриши керак.

3. Жинсий ҳаётда меъёрни, мунтазам изчилликни таъминлаш зарур. Бунинг учун қуйидагиларга аҳамият берилади:

– Аввало, ҳар бир эркак ўзининг жинсий имкониятини сарҳисоб қила билсин. Одатда, табобатда ҳафтада 2-3 марта бўладиган жинсий алоқа меъёр ҳисобланади. Аслида ҳар бир эркакнинг ўз меъёри бўлади. Аёллар эрларининг хоҳиш-истаклари билан ҳисоблашмасликларидан ҳам простатит хасталиги келиб чиқиши мумкин.

– узоқ вақт жинсий алоқадан тийилиш ҳам хатарли. Шунинг учун сафарга чиқаётган аждодларимизга аёллари доимий ҳамроҳ бўлишган.

– ҳар бир кишининг ўз жинсий фаоллик меъёри мавжуд. Айримлар бунинг англамасдан сунъий тарзда алоқадан тийилса, бошқалар ўзини мажбурлайди. Бундай қилиш нотўғри. Чунки тез-тез алоқа қилиш қоннинг, кам муносабатда бўлиш эса простата суюқлигининг димланишига олиб келади.

– жинсий алоқани сунъий тарзда, бўлиб-бўлиб амалга ошириш ёки ҳомила вужудга келишидан чўчиб уруғни қиндан ташқарига тўкиш хатарли экани исботланган.

– жинсий яқинликнинг аёл киши тепада турган ҳолда тугатилиши натижасида уруғ охиригача тўқилмаслиги, шунингдек, сунъий ишрат – онанизмга ружу қўйиш ҳам простатит дардига мойиллик туғдиради.

– охириги пайтларда йигитларни фақат иқтисодий тарафдан камолга етганларидан сўнг, “ҳаётни тушуниб етгач”, 25-30 ёшларда уйлантириш маъкул ҳисобланмоқда. Афсуски, вақтида уйланмаган жинсий болиғ (яъни, балоғатга етган) йигитнинг димланган простатит касаллигига гирифтор бўлиши ёки зино йўлига кириб кетиши хавфи туғилади. Жоҳилона орзу-ҳаваслар оғушида яшаётган айрим ота-оналар дабдабали тўй қиламан, дея фарзандини дардманд қилиб қўйишларини англасалар, фойдадан холи бўлмасди.

4. Ҳар куни ўз вақтида ҳожатга чиқишга одатланиш зарур. Қабзиятга олиб борувчи таомларга ружу қўйиш ярамайди. Кечқурун кучли таомларни кўп ейиш ҳам яхши эмас.

5. Оёқни иссиқ тутиш, қаттиқроқ тўшакда ётишга одатланиш, ҳар қандай яллиғланиш дардидан йироқ юриш ҳам простатит олдини олади.

6. Чот худуди совқотишим простатитга мойиллик туғдиради. Оддий елвизак чотнинг совқотиши учун асос бўла олади. Яллиғланиш учун совуқдан кўра ҳарорат ўзгариб туриши хавфлироқ. Шунинг учун очиқ ҳавода ишлайдиган касб эгаларига тиззагача ёпиб турадиган иссиқ кийимлар кийиш тавсия этилади.

Шу ўринда тор, сиқиб турадиган либослар зарарини ҳам таъкидлаш ўринли. Чўмилиш пайтида тор иштонча (плавка) кийиш ёрғоқнинг ҳарорат мувозанатини мувофиқлаштирувчи фаолиятига тўсқинлик қилади. Айниқса, чўмилиб бўлгач ҳўл иштончада юравериш ўта зиён. Шунинг учун сувдан чиққан заҳоти трусикларни қуруғига алмаштириб олиш лозим.

7. Простатит дардининг асосий сабабларидан бири гиподинамия, яъни камҳаракатлилиқдир. Шунинг учун ҳар бир инсон доим жисмонан фаол бўлиши, турли машқлар бажариб туриши ҳар тарафдан соғлом бўлишини таъминлайди⁸⁸.

ЗАЙТУН ЁҒИНИНГ ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТЛАРИ

- Зайтун ёғи таркибида тўйинмаган ёғ кислоталари – олеин кислотаси бор. У инсон организмидаги холестеринни парчалайди, қон томирлари деворини мустаҳкамлайди;
- кишининг умумий соғлиғини тиклайди, турли касалликларга шифо бўлади.
- зайтундаги линол кислотаси танадаги жароҳатлар тез битишига, кўз равшанлигига ёрдам беради;
- юрак касалликлари (фалаж, хуруж) олдини олади, уларни самарали даволайди;
- юракнинг ёш сақланишига сабаб бўлади, кексалар юрак фаолиятини яхшилайдди;
- артерия қон томирларини эгилувчан (эластик) қилади;
- систолик, диастолик қон босимини пасайтиради;
- қондаги холестерин миқдорини камайтиради, уни меъёрида ушлаб туради;
- овқат ҳазм қилиш аъзоларига ижобий таъсир кўрсатади;
- ошқозон, ичаклар, ошқозон ости бези, жигар фаолиятини яхшилайдди;
- ошқозон, ўн икки бармоқли ичакдаги яраларни тuzатади;
- ични равон қилади;
- организм ёшаришига ёрдам беради;
- зайтун ёғини ҳар куни истеъмол қилиш юрак-томир тизимидаги стенокардия, инфаркт, саратон, хусусан аёллардаги кўкрак саратони, қандли диабет, семириш касалликлари хавфини камайтиради;
- зайтун ёғи инсоннинг ёш, навқирон кўринишига сабаб бўлади;
- зайтун ёғи таркибидаги моддалар қондаги захарли холестерин, триглицерид миқдори ошиб кетишига йўл қўймайди;
- суякни мустаҳкамлайди;
- юқори артериал қон босимини меъёрлаштиради;
- бавосир (геморрой) касаллигини даволайди;
- руҳий касалликлар олдини олади. Жумладан, тушқунликни бартараф этади. Чунки зайтун ёғи инсонни руҳан кучли, бақувват қилади;
- мия фаолиятини ривожлантиради, хотирани кучайтиради. Шунингдек, зайтун ёғи мия фаолияти билан боғлиқ муаммоларни бартараф этади;
- қариликни секинлаштиради, Яратгanning изни билан кишига узоқ умр бағишлайди;
- зайтун ёғи терида суртилса, уни чиройли қилади;
- зайтун ёғи лабга, қовоқларга суркаб турилса, лабни чиройли қилади, кўзни қувватлантиради;
- соч, тирноқ ўсишига ижобий таъсир кўрсатади;
- сочларни мустаҳкам, эгилувчан қилади (Бунинг учун зайтун ёғини истеъмол қилиш билан бирга сочларга суртиш керак);
- терини тозалайди, унинг чиройини очади;
- ўта қуруқ терини мулойим қилади;
- зайтун ёғи овозни майин қилади;
- тишни, милкни мустаҳкамлайди.

ТИШЛАРИНГИЗ СОҒЛОМ БЎЛИШИ УЧУН...

Агар тишларингиз соғлом, чиройли бўлсин, десангиз, қуйидаги тавсияларга риоя этинг:

1. Тишларингиз ҳолатини билиш учун йилда камида 1-2 марта шифокорга мурожаат қилинг.
2. Тишларни иложи борича овқатдан кейин тозаланг.

⁸⁸ Манба: Ўқтам Муҳаммад Мурод, “Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият”, 216-220-бетлар.

3. Бола икки ёшга тўлгач, овқатдан кейин оғзини илиқ сув билан чайқашга, уч ёшидан юмшоқ тиш чўткасидан фойдаланишга ўргатинг.

4. Агар овқатдан кейин бир пиёла кўк чой ичсангиз, тишнинг эмал қатламини кемираётган микроорганизмлар кўпайишини тўхтатасиз.

5. Тиш тошлари ҳосил бўлмаслиги учун ҳар куни эрталаб хом сабзи, олма, мева-сабзавотлар еб туриш фойдали. Шунда оғзингиз ўз-ўзидан тозаланади, милклар қон билан яхшироқ таъминланади.

6. Болаларни ёшлиқдан қотган нон, мева-сабзавотларни чайнашга ўргатиб бориш лозим. Шунда уларнинг тиши ҳечам оғримайди.

7. Қаттиқ нарсаларни (масалан, данак, ёнғоқни) тиш билан чакманг.

8. Жуда совуқ нарсадан кейин иссиқ нарсани ёки совуқдан кейин иссиқ нарсани тишга текказманг.

9. Маст қилувчи ичимликлар, тамаки, нос тишларга катта зарар етказади.

10. Тиш касалида саримсоқ пиёз, ялпиз, баргизуб, қалампир, ковок, қоқиғул, атиргул фойдали.

11. Бир пиёла қайнаган сувга бир чой қошиқ ош тузи солиб аралаштирасиз. Ҳар куни икки марта шу аралашма билан тишларингизни чайқайсиз.

12. Қурут шимсангиз, тишларингиз соғлом, бақувват бўлади⁸⁹.

ХОТИРАНИ КУЧАЙТИРИШНИНГ 10 ТА УСУЛИ

Қуйида хотирани яхшиловчи энг оддий усулларни келтирамиз.

1. Уйқу – энг яхши дори.

Яхши дам – меҳнатга ҳамдам. Кунига 6-7 соат уйқу сиз учун айна муддао. Уйқу нафақат миёга, балки юракка, асаб тизимларига ҳам фойдали.

Агар эртанги кунга муҳим учрашув ёки тақдимот маросими тайинланган бўлса, тунни маълумотларни такрорлаш билан ўтказманг. Яхшиси тўйиб ухлаб олинг. Америкалик олимлар тадқиқотига кўра, миёни “қайта юклаш” учун камида етти соат узлуксиз уйқу зарур. Миё бу вақт ичида кун бўйи олинган маълумотларга ишлов беришга, тартибга солишга улгуради.

2. Кроссвордлар, бошқотирмалар.

Кроссворд ечиш – вақтни бекорга ўтказиш, деб ўйлайсизми? Асло ундай эмас. Аксинча бундай ўйинлар фикрлаш жараёнини ажойиб тарзда машқ қилдиради, ҳар қандай ёшда хотирани яхшилади.

Оғзаки ҳисоблаш, кроссворд, мантикий мисоллар ечиш, бирон масалани ҳар томонлама ўйлаб кўриш инсон миёсини чархлайди. Миё доим ишлаб турса, шундай босимга ўрганиб қолади. Натижада маълумотларни сақлаб қолади.

Олимлар аниқлашича, Қуръон ўқиш, ёдлаш ҳам хотирани мустаҳкамлайди.

3. Ўрта ер денгизи халқларига хос парҳез.

Олимлар тадқиқотига кўра, зайтун ёғи қўшилган сабзавотли салатлар катта ёшда ҳам хотира билан боғлиқ муаммо келиб чиқиши хавфини 40 % га камайтиради.

4. Ассосиация.

Эслаб қолмоқчи бўлган маълумотингизни бирон-бир омил билан боғлаб қўйинг. Мисол учун, дўкон номини эслаб қолмоқчисиз. Шу дўкон олдида бўлган қизиқ воқеа ёки дўконнинг ажойиб номи сизга эшлашга ёрдам беради.

5. Жисмоний фаоллик.

Жисмоний машқлар, айниқса югуриш организмда қон айланишини яхшилади. Жисмонан фаол одамнинг хотираси ҳам яхши бўлади.

6. Ёнғоқ истеъмол қилинг.

Ҳар куни бир ҳовуч ёнғоқ хотира билан боғлиқ муаммолардан кутулишга ёрдам беради. Ёнғоқ таркибидаги полифеноллар, ёғли кислоталар миё фаолиятини яхшилади.

Ёнғоқ таркибидаги дофамин фикрлаш қобилиятини юксалтиради. Шунингдек, унинг таркибидаги литцин миё фаолиятини яхшилади, хотирани кучайтиради, миёнинг барвақт қариб қолиши олдини олади. Беш дона ёнғоқ – бир кунлик меъёр саналади.

⁸⁹ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2013-йилги 1-сони, 16-21-бетлари ҳамда 2015-йилги 3-сони, 88-90-бетлари.

7. Овоз чиқариб ўқиш.

Бирон маълумотни овоз чиқариб ўқисак, мия айнан шу маълумотга диққатни жамлайди. Натижада ўша маълумот максимал даражада хотирада сақланиб қолади.

8. Сут ичиб тулинг.

Сут мия фаолияти, хотира учун жуда фойдали. Гап шундаки, сут таркибида аминокислоталар, витаминлар мавжуд. Улар орасида энг қимматлиси “хотира витамини” номини олган В12 дир. Бу фойдали компонентлар ёш ўтиши билан юзага келадиган ақлий муаммолар ривожланишига тўсқинлик қилади. Мутахассислар бунинг учун кунига 2 стакан сут ичишни тавсия этишади.

9. Тасаввурлар ўйини.

Тасаввурий онг инсон хотираси ривожланишининг жуда муҳим қисмидир. Россиялик олимлар аниқлашича, тасаввурий ҳиссиётлари ривожланган бола шеърларни энгил эслаб қолади, мактабдаги дарсларни ҳам осон ўзлаштиради.

10. Фикрларингизни ёзиб боринг.

Визуал хотира кўпчилиқ учун аниқ ишлайди, аммо моторикага ҳам безътибор бўлмаслик керак. Эслаб қолиш қийин нарсаларни қўлда ёзиб қўйинг. Бу маълумот дарҳол миянгизда қолмаса ҳам, сиз учун шпаргалка бўлади.

МАЪЛУМОТНИ ЭСЛАБ ҚОЛИШ ҚОИДАЛАРИ

Психологик синовлар хотира кучининг ўзгармас қобилият эмаслигини кўрсатади. Машқ қилинганда мушак ривожланиб борганидек, хотира ҳам ёдлаш, эсда сақлаш малакаси орқали кучайиб бориши мумкин. Шунинг учун ўзингизга ёққан сўз, шеър ва бошқа маълумотларни доим ёнингизда бўладиган “хотира дафтари”га қайд этиб, ёд олишга интилинг.

Билимларни хотирага жо қилишнинг ҳам йўллари бор. Жумладан:

1. Хотирламоқчи бўлган ҳар қандай мавзуни яхши англаганингизга амин бўлинг. Бир ишнинг моҳиятини тушуниш, унинг қандай тамойилларга таянганини яхши билиб олиш хотирлашни осонлаштиради.

2. Мавзуни эслаб қолиш мақсадида ўрганинг. Тажрибалар шуни кўрсатадики, бирон ҳодисани эслаб қолиш мақсадингиз бўлмаса, бундай ҳолатда хотира сусаяди.

3. Ёд олиниши керак нарсаларни маълум гуруҳларга ажратиб, тартибга келтиринг.

4. Кенг саҳифа, параграф ҳолидаги мавзуларни хотирлаш учун улар ичидан мавзуни очиши мумкин бўлган калит сўзларни, ибораларни топинг.

5. Ўрганаётганингизда имкон қадар турли сезги аъзоларидан фойдаланинг. Масалан, ҳам кўриш, ҳам баланд овозда ўқиш, ҳам фикрлаш, ёзиш йўли билан ўрганилган мавзу хотирада яхши сақланиб қолади. Бу аъзолардан фақат бири иштирок этган ҳолда ўрганилган билим натижа бермаслиги мумкин.

6. Ўз хотирангиз типини белгилаб олинг, ўрганишда кўпроқ унга таянинг. Хотиралар турлича – баъзиларда кўз хотираси, баъзиларда қулоқ хотираси кучлироқ – бўлиши мумкин.

7. Катта парчаларни кичик мантикий бўлимларга ажратган ҳолда ёд олинг.

8. Чала-чулпа бир соат сарфлаш ўрнига, диққат билан ярим соат ишлаш, орада мияга бир оз дам бериш кўпроқ самара келтиради.

9. Техника атамаларини, саналарни, чет тилини ўрганаётганингизда ёд олиш карточкаларидан фойдаланинг. Карточкаларнинг бир томонига сўзни, санани, формулани ёзиш орқали янада осон ёд олиш мумкин⁹⁰.

ХОТИРАДАГИ НУҚСОНЛАРНИ ҚАНДАЙ БАРТАРАФ ЭТИШ МУМКИН?

Инсон хотираси имкониятлари жуда катта. Фақат ҳар қандай одам бундан юқори (максимал) даражада фойдалана олмайди. Юз минглаб ҳадисларни санадлари билан пухта ёд билган

⁹⁰ Манба: Маҳмуд Асъад Жўшон, “Ўқув ва ёзув малакаси”, 20-22-бетлар.

ватандошимиз, буюк муҳаддис Имом Бухорий ҳам бизга ўхшаган одам боласи бўлган. Фақат у зотда интилиш, қобилият кучли эди.

Нима бўлганда ҳам инсон хотираси қай даражада кучли ёки заиф бўлиши кўпроқ ўзига боғлиқ. Ўтмишда, аввалига қобилиятсиздек кўриниб, кейин қаттиқ ҳаракат қилиб катта олим бўлиб етишган кишилар етарлича топилади.

Мутахассислар фикрича, ёш улғайиши хотира сусайишига биз ўйлаган даражада катта таъсир қилмайди. Балки вақт ўтган сари кўп одамлар руҳий тарафдан заифлашади, ўзини қариган ҳисоблайди. Аслида, ёш ўтса ҳам хотира доим ишлаб турса, кунда-кунора нимадир ёдлаб борилса, кўпроқ машқ қилиб, ёдланган маълумотлар такрорлаб мустаҳкамланса, хотирадаги ахборотлар пишиқ бўлиб бораверади. Бунда инсон руҳияти, тиббий ҳолати катта аҳамият касб этади.

Хотира кучли бўлиши учун инсон танасини керакли озуқалар билан таъминлаш ҳам керак. Масалан, ёнғоқ билан асал хотирани мустаҳкамлайди. Хотирани кучайтириш йўлидаги ҳаракат маънавий, моддий тарафдан уйғунлашса, кўзланган мақсадга эришиш мумкин.

Фикр теран, хотира мустаҳкам бўлиши, инсон ўзини доим бахтли ҳис қилиши, қалбнинг турли ғуллу ғашлардан йироқ бўлишида гуноҳлардан сақланиш муҳим ўрин тутди. Жумладан, номаҳрамлардан кўзни тийиш ақл, хотира, тана саломатлиги гаровидир. Бегоналарга ҳирс билан қараш хотира пасайишига, хаёл бўлинишига, ўрганилган илмнинг унутилишига сабаб бўлади.

Ҳозирги пайтда турли соҳага оид маълумотлар жуда кўп. Авваллари илм олмоқчи бўлган одам маълумот кидириш билан анча вақтини йўқотарди. Ҳозир эса маълумотлар бисёр. Фақат уларни саралай билиш, афзалини, ишончлисини олиб, ортиқча нарсаларни тарк этиш лозим. Зеро, дуч келган нарсани ўқиб кетавериш, олди-қочти хабарларга кўз югуртиравериш инсон ақлини шошириб қўяди. Хотирада қайта ишланмаган илм, фикр-мулоҳаза, мушоҳада билан пишитилмаган маълумот мияда ортиқча юк бўлиб тураверади. Мана шундай нарсалар йиғилиб-йиғилиб инсон хотираси сусайиши, қобилияти ўтмаслашиши мумкин.

Фикр теран бўлиши учун тилни ортиқча сўзлардан тийиш, камроқ гапириш, кўпроқ фикр юритиш лозим. Кўп гапиришдан наф йўқ. Бирон фикрни ифодалашдан олдин уни мияда обдон пишитиб кейин тилга чиқарилса, яхши бўлади.

Демак, ўз устида тинимсиз ишлаш, билимини, тажрибасини ошириб бориш, аввал ёдланган маълумотларни такрорлаш, мулоҳаза юритиш, ўқиган нарсаларини тафаккур қилиш манфаатли илмнинг, кучли хотиранинг асосидир.

ИСИТМАНИ ТУШИРАДИГАН МАҲСУЛОТЛАР

1. Ялпиз, ажриқ томири қайнатмаси.
2. Алоэ.
3. Қатик ёки қатик зардоб.
4. Оқишқоқ хўрда, гўжа.
5. Шафтоли, унинг қайнатмаси.
6. Хом қарам, унинг суви.
7. Полиз маҳсулотлари.
8. Шолғом, унинг суви.
9. Помидор.
10. Олча.
11. Чилонжийда.
12. Отқулоқ, баргизуб.
13. Кўкатлар.
14. Лимон, апельсин.
15. Маккажўхори попуги қайнатмаси.
16. Сабзавотлар.
17. Кўк чой.
18. Қора андиз.
19. Олма, унинг суви.

20. Исирик суви.

Шунингдек:

1. Бадантарбия;
2. Ҳаммомда, кўлоб сувда чўмилиш;
3. Баданни офтобда тоблаш;
4. Баданни, бошни укалаш иситмани туширади⁹¹.

НЕГА БОШ ОҒРИЙДИ?

Шарқнинг буюк алломаси Абу Али ибн Сино “Тиб қонунлари” китобида: “Бош оғриғи бош аъзоларида бўладиган оғрикдир. Ҳар бир оғрик сабаби мижознинг тўсатдан ўзгариши, унинг зиддига айланиши ёки узлуксиз бузилиши ёки шу ҳар иккаласи бирлашиб келишидир”, деган.

Бош оғриғини кетказиш учун фойдали тадбирлар оз ейиш, оз ичиш, айниқса, шароб ичмаслик, кўп ухлашдан иборат. Бош оғриғини йўқотиш учун осойишталик, шунингдек, жинсий алоқа, узок фикр қилиш каби мияни ҳаракатлантирувчи нарсаларни тарк қилишдан кўра фойдали иш йўқ, деб ёзиб қолдирилган.

Соғлом одамнинг ҳам боши оғриши мумкин. Масалан, одам хафа бўлганида, уйқусизликда, турли нотинчликлар натижасида, спиртли ичимликлар ичганда, тамаки, нос чекканда, гиёҳванд моддалар истеъмол қилганда, бошланг офтобда юрганда, иссиқ хонадан совуққа чиққанда, бошланг ёмғирда, қорда ёки сочни ҳўллаб совуқ ҳавода юрганда ва ҳоказо.

Бош оғриғи олдини олиш, уни даволаш чора-тадбирларини қуйида эслатиб ўтамыз:

1. Бошни иссиқ кунларда офтобдан, совуқ кунларда ёмғир, қор, шамолдан сақлаш лозим. Чунки бошланг юрган одамнинг бош мияси ҳар хил касалликларга дучор бўлади.

2. Соғлом ҳаёт кечириш тарзини йўлга қўйиш, тўғри, меъёрида овқатланиш, меҳнат қилиш, дам олиш, ухлаш, спорт билан шуғулланиш лозим.

3. Спиртли ичимликлар ичмаслик, тамаки, нос чекмаслик, гиёҳванд моддалар, ширин, аччиқ, шўр таомлар истеъмол қилмаслик тавсия этилади.

4. Кун бўйи, баъзан кечаси билан зўр бериб ақлий, жисмоний меҳнат қилмаслик, толиқмаслик, чарчамаслик, уйда, йўлда, ишхонада беҳудага асабни бузмаслик керак.

5. Доим бош оғриб турса, бемор синчиклаб текширилади. Бош оғриғи сабаби аниқланганидан сўнг шифокор назоратида даволанилади.

6. Бош оғриғини бартараф этишда ишни томирлар қисилишини, юрак фаолияти сусайишини даволашдан бошлаш мақсадга мувофиқ.

7. Боғ оғриғини қолдиришда оёқ-қўлларни укалаш, уларни иссиқ сувга солиш, ҳазми суст овқатларни емаслик тавсия этилади⁹².

ОЁҚ ХАСТАЛИКЛАРИНИ ДАВОЛАШ УСУЛЛАРИ

1. Оёқ томири тез-тез тортишиб турадиган кишилар оёқни доим иссиқ тутишлари лозим. Куннинг иссиқ пайтида оёқ болдирига, панжага вақти-вақти билан балчиқ, иссиқ қум (парафин, азокерит) қўйиш, оёқни силатиб туриш ёрдам беради.

2. Ҳаракат қилаётганда оёқ увишиб қолса, уни тезда силаш, қуруқ иссиқ қилиш, айниқса, совуқ кунларда иссиқ кийим кийиш, эрталаб бадантарбия қилиш яхши натижа беради.

3. Оёқнинг бод касали ёки қариликдаги оёқ хасталикларини даволаш халқ табобатида кўп минг йиллик тажрибага эга. Биринчиси, оёқларни яланғочлаб, унга доғ қилинган пахта ёғини суркаб, ёз офтобида ўтириш ёки ётиш зарур. Бошни офтоб урмаслиги учун ўша томонга соябон қилинади. Бир соат ўтириб, 10 дақиқа дам олинади. Кейин муолажа яна давом эттирилади. Офтобда ҳаммаси бўлиб 4-5 соат ўтирилади. Муолажа ёз кунларида 10 кун давом эттирилади.

⁹¹ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2012-йилги 4-сони, 4-бети.

⁹² Манба: Сафар Муҳаммад, “Асаб ва саломатлик”, 72-74-бетлар.

Оёғида боди бор беморларга ёз чилласида туз конига бориш тавсия этилади. Туз конига боришдан олдин қон босимини яхшилаб текширилади. Зеро, қон босими бўлмаган кишиларга туз кони яхши шифо бўлади. Туз конида оёқларни яланғочлаб, тузга 15 дақиқага кўмилади. Сўнг ювиниб, қора чой ичиб, кўп терлаш натижасида оёқдаги тузлар тер билан чиқиб кетади.

4. Оёқдаги қон томирлари кенгайишида бемор, энг аввало, томирларни чиниқтириши зарур. Бунда пиёда юриш жуда яхши наф беради.

Бемор ҳар доим сузма, қаймоқ, ширинликлар, мева-сабзавотлар истеъмол қилиши керак.

Шароит бўлганда кўк майса ўтлар (тупроқ) устида яланг оёқ юришга одатланайлик.

Бир жойда кўп ўтирадиган ёки турадиган катта ёшдаги одамлар оёғи қон яхши айланмаётганидан шишиши мумкин. Шишни йўқотиш учун уни келтириб чиқарган касалликни даволанг, овқатга ишлатиладиган тузни камайтиринг ёки умуман туз қўшманг. Ўтлардан дамланган сийдик ҳайдовчи чойлар ёрдам беради. Бир сиқим маккажўхори попугини бир чойнак сувда қайнатиб, бир-икки пиёла ичинг.

Агар оёқ шишса, уларни тепага қаратиб ўтиринг. Оёғингиз юракдан тепароқда бўлиши керак. Оёғингизни пастга қилиб кўп ўтирманг. Шунингдек, оёқни баландроқ қилиб ухланг⁹³.

ЭСЛАТМА

Соғ-саломат бўлиш учун оёқларингизга, пойафзалингизга эътиборли бўлинг, оёқларни (товонларни дағаллашишдан, турли нуқсонлардан) асранг. Оёқларингиз доим тоза, қуруқ, иссиқ бўлсин.

АСАЛНИНГ ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТИ

- Асал турли касалликларни даволайди, одамни бақувват қилади;
- мијозни тозалайди, қоннинг томирларда юришини равонлаштиради;
- кўз хиралигидан халос этади;
- навқиронликни сақлаб қолиш, узоқ умр кўриш учун муттасил асал истеъмол қилиш тавсия этилади;
- асал суви меъдани кучли қилади, иштаҳани очади, овқат ҳазмини яхшилайдди;
- шамоллаш, ҳолсизлик, асаб тўқималари касалликларини даволайди;
- танасида модда алмашинуви бузилган кишиларга асал жуда фойдали;
- ошқозон-ичак яраси касалликларини даволайди, мијани озиклантиради;
- юқори нафас йўллари, ўпка касалликлари, юрак, жигар, буйрак, асаб тўқималари, тери, кўз касалликлари ҳам асал ёрдамида муолажа қилинади;
- камқонликда асални малина билан истеъмол қилиш тавсия этилади;
- грипп касаллиги олдини олиш, уни даволашда ҳам асал тенги йўқ даводир;
- асал шарбати кишини тетик қилади, юрак, мија фаолиятини яхшилайдди.
- асал қонга жуда тез сўрилади, уни тозалайдди;
- микробларни ўлдиради;
- ошқозон-ичак фаолиятини, овқат ҳазм бўлишини яхшилайдди;
- ревматизмга қарши энг яхши дори;
- қон босимини туширади;
- терига суртилса, унинг ҳолатини яхшилайдди;
- хотирани кучайтиради, ақлий қобилиятни ривожлантиради;
- юракка қувват беради;
- яра битишини тезлаштиради;

Эслатма: Асални қайноқ сув ёки қайноқ чойга солиш тавсия этилмайди. Чунки 50 градусдан юқори иссиқликка солинган асал таркибидаги фойдали минераллар йўқолади.

⁹³ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2011-йилги 4-сони, 5-8-бетлари.

Ҳар қандай шифобахш неъматни ҳаддан зиёд истеъмол қилиш зарар келтирганидек, асалдан фойдаланишда ҳам меъёрга эътибор бериш керак. “Асалнинг ҳам ози ширин” деб бежиз айтилмаган.

Қандли диабет, астма (нафас бўғиши) касаллиги бор беморларга асал ейиш тавсия этилмайди.

Катта ёшдагилар бир кунда 100-150 граммдан, ёш болалар эса 30-40 граммдан ортиқ асал емаганлари маъқул. Бир ёшгача бўлган болаларга чой қошиқдаги асалнинг учдан бирини бериш мумкин.

Асални овқатдан бир-бир ярим соат олдин ёки овқат егандан уч соат ўтгач истеъмол қилиш тавсия этилади. Асални ширчай, сут ёки ширгуруч билан ейиш фойдалироқ.

КАМҚОНЛИК ДАВОСИ

Камқонлик дарди келиб чиқишига кўра бир неча турга бўлинади. Жумладан, кўп қон йўқотиш натижасида пайдо бўладиган қувватсизлик, баданда темир моддаси камайиб кетиши, захарланиш билан боғлиқ, суяк хасталиклари оқибатида юзага келадиган камқонлик.

Камқонлик касаллиги катталарда ҳам, болаларда ҳам бўлиши мумкин. Ёшларда ҳатто туғма ҳолда учрайди. Лекин, кўпинча турмушда орттириб олинади. Бу хасталик асосан аёлларда, болаларда кўп учрайди.

Камқонликни даволашдан мақсад фақат қонни кўпайтириб, етарли миқдорга олиб чиқишгина эмас, балки беморнинг ҳамма аъзоларидаги камчиликларни ҳисобга олган ҳолда уларни ҳам бирваракайига даволашдир, деб тушуниш керак. Шунга кўра, камқонликни даволашда турфа дори-дармонларни қўллаш мумкин:

Камқонликни даволашни суюқликдан бошлаган маъқул. Беморнинг доимий чойи – тузалиб кетгунича – узоқ қайнатилган туршак суви бўлиши лозим. Иккинчиси, камроқ истеъмол қилинадиган наматак, дўлана бўлгани яхши.

Эрталабки нонуштада пахта, писта ёки зайтун ёғида қовурилган пиёзни суви қочган нон билан истеъмол қилиш яхши натижа беради.

Қовурилган гўшти таомлар, кабоб, сут истеъмол қилинмагани маъқул. Гўштни – иложи борица – қийма ҳолида ейиш керак.

Хафтада ёки 10 кунда бир марта бемор ошқозонини, ҳазм йўллари ювиб туриш фойдали. Бунинг учун бир кеча-кундуз овқат емай, чанқаса қайнаган илиқ сув ичиб туриб, сўнг бир литр қатик зардобини ичиш. Бир-икки марта ичилган зардоб ични суради. Бу муолажани соппа-соғ одам ҳам вақти-вақти билан такрорлаб турса, фойдадан холи бўлмайди.

Ҳар куни наҳорда беш пайса (100 гр) чучук сузма (творг) истеъмол қилинади. Нонуштадан сал олдин бир ош қошиқ зайтун ёки писта ёғи ичиш, кетидан бир дона тухумни илтиб ютиш янада фойдали.

Бемор асосан суюқ қайнатма овқат ичгани маъқул.

Дўкон ширинликларидан оқ қанд, шакар, шунингдек, асал, ҳўл мевалар, сабзавотлар, полиз маҳсулотлари истеъмол қилиш мумкин. Қандолатчилик маҳсулотлари, қаҳва, какао, турли пишириқлар мумкин эмас.

Бемор ҳар куни вақт ажратиб, уй ичидами, айвондами, ховлидами, хуллас қаерда бўлса ҳам, бир соат секин, лўкиллаб югуриши лозим. Кундузи ишлайдиганлар кечаси 11 дан 12 гача югурса ҳам бўлади.

Ёзда ҳар куни оз-оздан баданни офтобга тутиб қорайтирилади. Офтобда тобланганда қатик ичиб олинади, баданга доғ қилинган пахта ёғи суртилади.

Камқонликни даволашда бемор ҳар куни озми-кўпми жисмоний меҳнат қилиши ёки бадантарбия билан мунтазам шуғулланиши маслаҳат берилади⁹⁴.

ЛИМОННИНГ ФОЙДАЛАРИ

⁹⁴ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2012-йилги 2-сони, 45-48-бетлари.

Лимон – Аллоҳ инсонлар учун яратган мўъжизавий мевалардан бири. Унинг инсон саломатлигида тутган ўрни бекиёс. Қуйида лимоннинг фойдаларини санаб ўтамоғимиз:

- Нафас йўллари, лор касалликлари, вирусли инфекцияларда фойдали;
- лимон гриппнинг олдини олишда энг мақбул восита ҳисобланади (Чунки, лимон таркибидаги С витамини иммунитетни, организмнинг инфекцияларга қарши курашиш қобилиятини кучайтиради. Маълумот ўрнида айтиб ўтамоғимиз: лимон таркибидаги С витамини апельсинга қараганда тўрт баравар кўп);
- лимон микробларга, яллиғланишга қарши курашиш хусусиятига эга;
- лимон таркибидаги моддалар юрак мускули тонусига ижобий таъсир кўрсатади, қон томири деворларини мустаҳкамлайди, қон томирлари атеросклерози, томирнинг холестерин пиллакчалари билан тикилиб қолиши олдини олади;
- юрак-қон тизимининг умумий фаоллигини таъминлайди. Лимон таркибида флаваноидс моддаси борлиги сабаб организмдаги қон айланиш тизими яхшиланади. Шу туфайли юракка қон енгил бориши таъминланади;
- қон босимини пасайтиради;
- ўт пуфаги ҳолатини яхшилайдиган;
- ревматизмни даволашда, унинг олдини олишда ҳам қўлланади;
- лимон таркибида кайфиятни кўтарувчи моддалар бор. Чунончи, лимон, унинг шарбати асаб касалликларида жуда фойдали;
- кучли бош оғриғи, невроз олдини олади;
- лимон шарбати уйқусизлик, тажанглик, тез чарчашга даводир. Лимон таркибидаги калий мияни, асаб тизимларини озиқлантиради;
- лимоннинг ўткир ҳиди инсонга стресс ҳолатларида ёрдам беради;
- лимон таркибидаги калций суякларга, айниқса тишларга фойдали;
- лимон шарбати лимфа томир тизимларини тозалайдиган;
- лимон оғир овқатларни ҳазм қилишда ошқозонга ёрдам беради;
- сиқиб олинган суви ични тозалайдиган, рангни тиниқлаштиради, сепкилни кетказади, хафқонни босади;
- лимонни доим истеъмол қилиш соч тўкилиши олдини олади;
- жигар, ўт пуфаги фаолиятини яхшилайдиган, танадан токсинлар чиқиб кетишига ёрдам беради;
- уруғи бавосир касаллигида наф беради.

Фойдали маслаҳатлар: лимонни шакарсиз истеъмол қилиш тавсия этилади. Шунда у фойдали хусусиятини йўқотмайди.

Асаб толиққанда, чарчаганда лимонни қайта-қайта ҳидлаш кайфиятни кўтаради, юракка таскин беради.

Юздаги тошмаларни, доғларни лимон шарбати билан артиради.

Катта ёшдаги кишилар ҳар куни биттадан лимон еб юрсалар, эшитиш қобилияти, қон босими, иштаҳа меъёрида бўлади.

Эслатма: лимон гўшти меъдага зарарли. Лимон, унинг шарбати гастрит билан оғриган беморларга тавсия этилмайди.

ҚОН БОСИМИ ЮҚОРИ КИШИЛАРГА 10 МАСЛАҲАТ

Агар сизда қон босими юқори бўлса, у ҳолда қуйидагиларга амал қилинг:

1. Асабийлашманг. Ҳамма нарсани бир вақтда бажараман, деб ўзингизни уринтириб қўйманг. Бақир-чақир қилманг, шошилманг.
2. Қон-томир склерозига сабаб деб топилган нарсалар: спиртли ичимликлар, ҳайвон ёғи (мол чарвиси), шакар, маргарин, ёғли сут маҳсулотлари, жигар, дудланган маҳсулотлардан сақланинг.
3. Мевалар, қора нон, ловия, нўхат, соя, кунгабоқар ёғи, гуруч, денгиз маҳсулотлари, қатик, айрон, мева шарбатлари истеъмол қилиш мумкин.
4. Уйқуга ётишдан камида 2-3 соат олдин овқатланманг.
5. Жуда шўр, ҳаддан ташқари ширин нарсалар истеъмол қилманг.

6. Ҳар хил кўрқинчли киноларни, асабга тегадиган кўрсатувларни кўрманг.
7. Уйқудан олдин кўчада, тоза ҳавода бир оз сайр қилинг, ухлашдан олдин илиқ ванна қабул қилинг.
8. Эрталаб наҳорда бир стакан илиқ сув ичинг.
9. Жисмоний тарбия билан шуғулланинг. Ҳеч бўлмаганда 5-7 километр масофа юринг.
10. Сабрли, хушчақчақ, меҳрли бўлинг. Бошқаларга ҳасад қилманг. Шунда Яратганнинг изни билан бу дарддан халос бўласиз⁹⁵.

ТАБИБ БЕРГАН ТАВСИЯ

Нақл қилишларича, бир киши табибдан сўради:

– Дори-дармонга ишим тушмаслиги учун нима қилишим керак?

Табиб унга деди:

– Беҳуда дори ичма, пишиб етилмаган меваларни ема, овқатни яхшилаб чайна, фақат ўзингга ёққан нарсаларни е, овқатдан кейин совуқ сув ичма, қорнинг тўқ бўлса, устига овқат ема, кундузи овқат егандан кейин ухлама, кечаси овқатлангандан кейин бир оз тоза ҳавода сайр қил.

АНОР СУВИНИНГ ШИФОСИ

Анор суви таркиби жуда бой. Унда органик кислоталар, айниқса лимон кислотаси кўп. Шунинг учун анор суви ўзига хос таъмга эга. Унда алмаштириш мумкин ва мумкин бўлмаган аминокислоталар, полифенол, шакар, витаминлар бор. Витаминлар ичида энг кўп аскорбин кислотаси, В гуруҳи витаминлари, ундан кейин А, Е, РР дармондорилари мавжуд. Шунингдек, унинг таркибида фолий кислотасининг табиий шакли – фолацин ҳам мавжуд.

Анор шарбати осон ҳазм бўлади. Унда бутун анорда мавжуд барча фойдали моддалар сақланиб қолади. Анор шарбати мазаси ҳам ноодатий, бир оз нордон, аммо ёқимли, тетиклик берувчи. У инсон танасига ажойиб таъсир қилади.

Камқонликдан азият чекувчи одамлар анор шарбати ичганидан сўнг қонидаги гемоглобин миқдори ошади, шишишдан, қон босимидан азият чекувчилар учун ҳам анорнинг сийдик ҳайдовчи хусусияти жуда қўл келади. Маълумки, сийдик ҳайдовчи барча дорилар танадаги калийни ювиб чиқаради. Бу нарса юрак-томир касалликларидан азият чекувчилар учун жуда хавфли. Анор шарбатида эса ҳаммаси аксинча – у шишни, босимни камайтиришга ёрдам беради. Шу билан бирга юрак фаолиятини қўллаб-қувватлайди, унга калий етказиб беради.

Анор сувидан мунтазам истеъмол қилиш саратон пайдо бўлиши, айниқса простата саратони олдини олади. Демак, анор суви эркаклар учун фойдали.

Халқаро тадқиқот гуруҳи аниқлашича, ферментланган анор шарбатининг биологик фаол моддалари саратон хужайралари ҳосил бўлишини 46 % га камайтиради.

Анор шарбати яхши сингади, иштаҳани очади, ошқозон фаолиятини бошқаради, гемоглобинни оширади. У сийдик ҳамда ўт ҳайдовчи, шамоллашга қарши, антисептик, оғрик қолдирувчи хусусиятларга эга.

Анор шарбати инсон танасининг радиацияга нисбатан қаршилигини оширади. Ширин анор шарбатидан кўзга мато билан шимдириб қўйиш шаклдорлик олдини олади.

Овқатдан олдин ярим стакан анор суви ичиш организмнинг касалликларга қарши чидамлилигини оширади, иммунитетни кучайтиради.

Оғиздаги, томоқдаги шамоллашларда ҳам анор шарбати қўлланади. Бунда анор шарбати билан оғиз чайилади, ғарғара қилинади⁹⁶.

БУНИ ЁДДА САҚЛАНГ!

⁹⁵ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2012-йилги 3-сони, 73-75-бетлари.

⁹⁶ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2013-йилги 1-сони, 5-10-бетлари.

1. Ҳаддан зиёд асаббузарлик умрни қисқартиради.
2. Оёқни чалиштириб ўтириш оёқ учун зарарли. Бунинг устига ўта одобсизлик саналади.
3. Водопроводдан қайнамаган сув ичманг.
4. Ҳансираб келиб, суюқлик ичманг, овқат ҳам еманг, юракка юк бўлмасин.
5. Ноннинг куйган қисми зарарли ҳисобланади. У аста-секин инсоннинг бутун аъзоларини захарлаб, умрини қисқартиради.
6. Иссиқ кунларда яхдек совуқ, салқин ичимликлар соғлиқ учун ўта зарарли. Яхшиси, иссиқ ширин чой ичинг. Шунда қувват тез тикланади.
7. Музқаймоқни сурункасига ҳар куни истеъмол қилиш болаларнинг ҳам, катталарнинг ҳам асабига зиён етказади.
8. Ўта тўйиб овқатланиш нафас олишни қийинлаштиради, юракнинг тез уришига олиб келади.
9. Ҳар ким кунига биттадан кўп нон истеъмол қилса, саломатлигига зарар етади.
10. Асал билан ёнғоқни ҳеч қачон бирга тановул қилманг.
11. Янги овқатга эски овқатни аралаштириш асло ярамайди: таъми бузилади, ҳазм бўлиши қийинлашади.
12. Овқатланган заҳоти уйкуга ётманг. Орадан камида 1-1,5 соат вақт ўтсин.
13. Овқатланиш ораси 3-4 соатга фарқланиши лозим. Бу вақт ичида ҳазм жараёни осон кечади. Ошқозон хасталикларининг кўпи нотўғри овқатланишдан келиб чиқади.
14. Асал иссиқ чойда, иссиқ сувда қуяди. Яхшиси уни илиқ чойга ёки илиқ сувга аралаштириб ичинг.
15. Бошингиздан сира ўта иссиқ сув қуйманг, чунки у кўзни хиралаштиради.
16. Кечқурун тўйиб овқатланиш ваҳимали туш кўришга сабаб бўлади.
17. Чойни, суюқ овқатларни доим илиқ ҳолда ичинг. Чунки иссиғи нафас йўлларини, қизилўнғачни касал қилади.
18. Кўк чойни оч қоринга кўп ичиш кўнгилни айнитади.

КЎП ТЕРЛАМАСЛИК ЧОРАСИ

Аввало, кўп терлаш сабабини аниқлаш керак. Бунинг учун шифокорга мурожаат қилинади. Чунки одам баъзан бирон касалликка чалинганида кўп терлайди. Ўсмирлар вегетатив асаб тизими ёшга хос беқарор бўлгани учун ҳам кўп терлайди. Бу ҳолат кейинчалик ўтиб кетади. Ҳар қандай одам жисмоний иш қилса, иссиқ овқат ёки иссиқ чой ичса, бирон нарсадан хафа бўлса ҳам терлайди. Айниқса, қўлтиқ ости, қўл кафти, оёқ кўп терлайди.

Хўш, бу ҳолни қандай бартараф этиш мумкин?

Биринчидан, одам шахсий гигиенага риоя қилиши, доим озода бўлиб юриши, кунига икки маҳал – эрталаб, кечқурун яхшилаб атир совун билан ювиниш керак.

Одатда, қўлтиқ ости терлайди. Шунинг учун қўлтиқ остини устара билан тозалаб турилади ёки – зарар етказмаслик шарти билан – тук тўқувчи воситаларни ишлатса ҳам бўлади.

Агар қўлингиз терласа, одеколон, овқатга ишлатиладиган сирка, борат кислотасини тенг аралаштириб, кафтга суртиб туринг (100 грамм сувга 4 грамм борат кислотаси солинади).

Оёқ терлаганда ёмон ҳид келади. Оёқ ҳар куни совунлаб ювилади. Сўнг чайиб, юмшоқ сочик билан қуригунча артилади. Оёқни ҳафтада 2-3 марта иссиқроқ сувга солиб ўтириш ҳам фойдали. Ванна муддати – 10 дақиқа⁹⁷.

ҚЎЛ ТЕРЛАШИ САБАБЛАРИ ВА ДАВОСИ

Қўл терлаши эркаларни кўпинча нокулай ҳолга солиб қўяди, уларнинг руҳиятига салбий таъсир кўрсатади. Доимий стресс, ўзига ишончсизлик, имкониятларига паст баҳо билан қараш каби омиллар оила бошлиқлари бўлмиш эркаларнинг касбий муваффақиятга эришишларига тўсқинлик

⁹⁷ Манба: Маърифат Орифжонова, “Дардингизни олай”, 71-72-бетлар.

қилиши мумкин. Бундай одамлар бошқалар билан қўл бериб кўришишдан қочишади. Бу эса ўзгалар билан бўладиган учрашувлар самимий ўтишига халал беради.

Шу билан бирга, айрим кишилар қўли терлайдиган одам билан бир марта кўришганидан сўнг бошқа саломлашмасликка ҳаракат қилади. Хўш, кафти доим нам бўлиб юрувчилар бундай вазиятда қандай йўл тутишлари лозим? Бунинг сабаблари нима, уни қандай бартараф этиш мумкин?

Умумий маълумот.

Инсон организмида тахминан 2-5 миллион дона тер ажратувчи безлар бор. Уларнинг кўп қисми қўлда, оёқ кафтларида жойлашган. Тер ажралиб чиқиш жараёни организм учун жуда муҳим ҳисобланади. Жумладан, мазкур жараён орқали организмдан ортиқча иссиқлик энергияси, зарарли моддалар чиқариб юборилади. Бироқ айрим инсонларда тер ажралиб чиқиши меъёри бузилган бўлади. Бу нарса уларга кўп муаммо келтиради.

Тиббиётда тер чиқишининг меъёридан ортиши гипергидроз деб номланади. Гипергидроз умумий ёки локаллашган бўлиши мумкин. Умумий гипергидроз кучли руҳий зўриқиш, жисмоний машғулотлар, иссиқ шароитда кузатилиши одатий ҳол ҳисобланади. Шунингдек, организм кучсизланганида, турли касалликларга чалинганда ҳам гипергидроз рўй беради. Локаллашган гипергидрозда эса асосан қўл, оёқ кафтлари терлайди.

Қўл терлаши сабаблари.

Бунинг сабаби, аввало, физиологик омилларга бориб тақалиши мумкин. Кўп ҳолларда қон-томир дистонияси, буйрак усти безлари интенсив ишлаши, қалқонсимон безлар фаолияти бузилиши натижасида бўлади. Шу сабаб кучли кафт терлашига дучор бўлганлар зудлик билан терапевт, невропатолог ёки эндокринолог кўригидан ўтишлари, гипергидроз сабабларини аниқлаб, тегишли чора кўришлари шарт.

Организм соғлом бўлган ҳолда кафтлар терлаши эса асосан турли стресс, асабий вазиятда организмда кўп миқдорда адреналин ишлаб чиқарилиши билан боғлиқ.

Даволаш чоралари.

Психотерапевтлар қайд этишича, қўл терлашидан даволаниш ташқи воситалар орқали амалга оширилиши қийин. Бунинг учун инсон руҳиятини даволаш керак. Агар инсон кўрқувни, ҳаяжонни вақтида енга олса, кафтлар терлашидан халос бўлади.

Шифокорлар кафт терлашига қарши турли дори воситаларини тавсия этадилар. Масалан, формалин ёки танин эритмаси, алюмин гексахлорид ёки глутаралдегид сингари препаратларни ёзиб беришлари мумкин. Бироқ унутмаслик керак: бундай воситалар қўл терлашини вақтинчалик тўхтатади ёки қисман камайтиради. Акс таъсир кўрсатганда кафтларда турли аллергия асоратлар келтириб чиқариши ҳам мумкин.

Сўнгги вақтларда шифохоналарда мазкур муаммога қарши жарроҳлик амалиёти ҳам ўтказилмоқда. Масалан, симпатектомия ёки тер безларига боровчи симпатик асаб толаларини кесиш амалиёти мавжуд. 95 фоиз ҳолатда бу амалиёт ижобий самара беради. Бироқ бу, айрим беморларда тананинг бошқа аъзолари терлашини ошириб юбориши ҳам эҳтимолдан холи эмас.

Шунингдек, айрим мамлакатларда ботокс дори воситаси ёрдамида кафт терлашига қарши курашилмоқда. Организмга игна орқали юборилувчи мазкур препарат кафт терисигаги тер безларига бораётган асаб импульслари тартибини бузиб юборади. Натижада тер ажралиб чиқиши тўхтади. Битта ботокс инъекцияси олти ойгача таъсир кўрсатади. Шундан сўнг кафт терлаши яна давом этади...

Халқ табobati.

Халқ табobatiда ҳам қўл терлашига қарши турли чора-тадбирлар мавжуд. Масалан, кунига икки маҳал қўлларни сирка эритмаси билан ювиш ёки лимон шарбати суртиш фойда беради. Шунингдек, эман дарахти пўстлоғи, марварак (шалфей), календула, қончўп (чистотел), бошқа доривор гиёҳлар дамламасидан фойдаланиш мумкин. Олма сиркаси, аччиқтош, салитсил кислотаси ёки камфорали спирт ҳам қўл терлашида ёрдам беради.

Айрим фойдали тавсиялар.

Қўлларни тез-тез ювинг, сочиқ билан яхшилаб артинг. Қўл учун мўлжалланган спиртли антисептик воситаларни доим ўзингиз билан олиб юринг. Ёнингизда рўмолча, қуруқ салфеткалар бўлсин. Терлашга олиб келадиган буюмларни қўлда кўтариб юрманг. Кафт терисига ҳаво ўтказмайдиган қўлқопдан заруратсиз фойдаланманг. Муҳим учрашувлардан олдин асабингизни

тинчлантиринг. Бунинг учун қўл терлашига асосан асабийлашиш сабаб бўлишини ёдда тутинг. Кўзларингизни юмиб, уч-тўрт марта чуқур нафас олинг⁹⁸.

СОЧ ТЎКИЛИШИ САБАБЛАРИ ВА ДАВОСИ

Соч турли сабаблар билан тўкилиши мумкин. Биринчи навбатда, сочларни парвариш қилишда нотўғри усуллардан фойдаланиш, мисол учун соч ювишда, бўйишда, турмаклашда йўл қўйилган хатолар соч тўкилишини келтириб чиқаради. Бундан ташқари, организмдаги ўзгаришлар ҳам соч тўкилишига олиб боради.

Ҳар куни ўртача 50 тадан 100 тагача соч толаси тўкилиши меъёрий ҳолат ҳисобланади. Бундан хавотир олмаса ҳам бўлади, чунки тўкилган толалар ўрнига янгиси ўсиб чиқади. Айтилган миқдордан кўп тўкилган ҳолатга касаллик деб қаралади.

Соч танамиздаги энг тез таъсирланувчи аъзодир. Шунинг учун ҳам унга доимий парвариш лозим. Ҳаёт ташвишлари, одамни қайғуга соладиган ҳолатлар, ҳатто фасллар алмашиши ҳам биринчи навбатда сочларимизга таъсир этади. Аёлларда соч тўкилиши гормонал ўзгаришлар, турли ҳиссиётларга берилиш натижасида содир бўлади.

Соч тўкилишининг уч асосий сабаби бор:

Биринчиси: соч тўкилиши насл суради. Бунда аёл кишининг бувиси, онасининг сочлари эрта тўкилган бўлса, унда ҳам бу жараён такрорланади. Улар 20 ёшга тўлганларидан сўнг сочлари одатдагидан кўпроқ тўкилишни бошлайди. Наслга ўтадиган соч тўкилиши олдини олиб бўлмайди.

Иккинчиси: турли юқумли касалликлар, гормонал ўзгаришлар (масалан, ҳомиладорлик, туғиш жараёнидан сўнг соч тўкилади), дори воситалари, руҳий сиқилишлар ҳам соч тўкилишига сабаб бўлади. Бунда соч тўкилиши олдини олиш чораларини кўриш мумкин. Махсус тиббий воситалар, уй шароитида тайёрланган ниқоблар самара беради.

Учинчи сабаби: соч турмаклашда, бошқа ҳолатларда сочга турли кимёвий воситаларни ишлатиш соч тўкилишига, жилосини йўқотишига олиб келади.

Замонавий косметика маҳсулотлари соч тўкилишига сабаб бўладими?

Замонавий косметика воситалари таркибида соч учун зарур моддалар бўлишига қарамасдан, улардан фойдаланишда таркибига эътибор бериш талаб этилади. Масалан, соч учун ишлаб чиқарилган ниқоблар баъзан бош териси фаолиятига сезиларли таъсир кўрсатади. Шунинг учун бундай ниқоблардан ҳафтада 1 мартадан кўп фойдаланиш тавсия этилмайди. Замонавий воситалар билан табиий воситаларни аралаштириб қўллаш сочнинг эрта тўкилиши олдини олади.

Саноатда ишлаб чиқарилаётган шампун, шунга ўхшаш ювиш воситаларининг ҳаммаси ҳам бирдек зарарли эмас. Таркиби фаол моддалар билан бойитилган ювиш воситалари соч тўкилишига сабаб бўлмайди.

Соч тўкилиши олдини олиш учун ниқоблар:

1. Барча турдаги сочлар учун ниқоб. Бу ниқобни тайёрлаш учун ўсимлик мойи билан канакунжут мойи 1:9 нисбатда аралаштириб соч илдизларига суртилади. Сўнг бошга целлофан қалпоқ кийиб, 1 соатдан кейин ювиб ташланади. Сочни ювишда қуруқ сочларга мўлжалланган шампундан фойдаланиш керак. Ушбу даво усули ҳафтада 2 марта, жами 10 марта такрорланади.

2. Қуруқ сочлар учун ниқоб. 1 дона тухум, 1 чой қошиқ глицерин, 1 чой қошиқ сирка, 2 ош қошиқ канакунжут мойи аралаштирилиб, соч илдизларидан то учигача суртилади. Бошга иссиқ қилинган сочиқ ўраб қўйилади. Сочикни икки-уч марта алмаштириш лозим. Соч керагича намлангандан сўнг тухум сариғи экстракти қўшилган шампун ёрдамида ювилади. Ушбу даволаш усули ҳафтада икки марта бажарилади.

3. Қуруқ, нормал сочлар учун намлантирувчи ниқоб. Бу ниқоб соч толаларини, илдизларини намлантиради, тўкилиши олдини олади. Ниқобни тайёрлаш жуда осон. Бунинг учун 37 даражагача қиздирилган қатик соч толаларига, бош терисига суртилади. Устидан пергамент қоғоз билан ўраб, илиқ сочиқ ёпилади. 20-30 дақиқадан сўнг сочга яна қатик суртилиб, бош териси бармоқ учида енгил массаж қилинади. Кейин соч илиқ сувда, шампунсиз яхшилаб ювиб ташланади.

⁹⁸ Манба: www.erkak.uz

4. Ёғли сочлар учун никоб. 1 чой қошиқ асал, 1 чой қошиқ лимон шарбати, 1 бўлак эзилган саримсоқ, 1 чой қошиқ столетник шарбати аралаштирилиб, нам сочга суртилади. Бошга полиэтилен қалпоқ кийиб, сочиқ билан яхшилаб ўралади. 30-40 дақиқа ўтгандан сўнг сочни илиқ сувда совунсиз ювилади. Саримсоқ ҳидини кетказиш учун хантал қўшилган сувда ювиб, тоза сув билан чайиб ташланади⁹⁹.

МИЯ ФАОЛИЯТИ УЧУН НИҲОЯТДА ЗАРУР МАҲСУЛОТЛАР

1. Олма.
2. Ўрик.
3. Мол гўшти.
4. Сабзи.
5. Гулқарам.
6. Селдир.
7. Бодринг.
8. Гилос.
9. Қуруқ мевалар.
10. Хом тухум сариғи.
11. Балиқ.
12. Саримсоқ.
13. Узум.
14. Буйрак, жигар.
15. Сут.
16. Зайтун ёғи.
17. Нўхат.
18. Петрушка.
19. Қулупнай.
20. Ундирилган бўғдой.
21. Кунгабоқар ёғи.
22. Райҳон.
23. Кўк чой.
24. Табиий (тоза) асал¹⁰⁰.

СЕДАНАНИНГ ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТЛАРИ

- Седана ёғи ошқозон-ичак фаолиятини яхшилайдиган;
- меъда-ичак тракти, жигар касалликлари, бавосир олдини олади, уларни даволайди (Эслатиб ўтамиз: жигар касалликларини даволашда седана ёғи асалли сув, шарбат, кунжут ёғи зайтун ёғи билан истеъмол қилинади);
- совуқдан келиб чиқадиган жуда кўп шамоллаш касалликларини даволайди;
- седана энг оғир сурункали касалликларга, жумладан ўлимга олиб боровчи саратон, ҳатто ОИТС касаллигига шифо бўлиши тасдиқланган;
- қабзият олдини олади, овқат ҳазм қилишни яхшилайдиган;
- ўн икки бармоқ ичак яраларини даволайди;
- қориндаги дағдирани йўқотади;
- ўт қопи фаолиятини яхшилайдиган;
- сафрони ҳайдайди;
- иштаҳани очади;
- иммунитетни оширади;

⁹⁹ Манба: www.tib.islom.uz

¹⁰⁰ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2012-йилги 3-сони, 38-бети.

- нафас олиш йўллари, бронхит, астмани даволайди;
- эндокринологик касалликлар олдини олади;
- юрак-қон босимини яхшилайдди;
- асаб касалликларига, бош, тиш оғриқларига самарали даво бўлади;
- марказий асаб тизими касалликларида тинчлантирувчи хусусиятга эга;
- қанд касаллигини тузатади;
- семиришни, озишни, моддалар алмашинувини меъёрлаштиради;
- иситмани туширади;
- сийдик йўллари тозалайди;
- бурундан қон оқишини тўхтатади;
- қондаги холестерин миқдорини камайтиради;
- қондаги вирус, микробларни ўлдиради;
- тери касалликларини даволашда, олдини олишда ёрдам беради;
- эркаклик қувватини оширади;
- бепуштликни даволашда ҳам наф беради;
- эмизикли аёллар сутини кўпайтиради (ҳомиладорлик вақтида седана ёғи истеъмол қилинмайди);
- иш фаолияти бузилган ҳайзни тартибга солади, бачадондан қон кетишини тўхтатади;
- ич кетишини тўхтатади;
- ангина, тонзиллитга даво сифатида қўлланади;
- артрит, ревматизм, бўғимлар оғриғига даво бўлади;
- ичакдаги қуртни, лямбляни туширади;
- косметологияда доғларни кетказишда самарали таъсирга эга;
- тери тўқималарида регенерацияни яхшилайдди, терини тетиклаштиради;
- соч тўкилиши олдини олади (Сочни парваришда седана билан зайтун ёғи аралашмаси суртилса, мақсадга мувофиқ бўлади).
- балғамни кўчириб туширади;
- склерозни даволайди;
- организмда пайдо бўлган ҳар хил шиш, ўсимталар сўрилишига сабаб бўлади;
- буйракдаги, сийдик пуфагидаги тошларни майдалайди;
- пешоб ҳайдаш хусусиятига эга;
- қандли диабетда фойдали;
- шамоллашни, тумовни бартараф этади;
- буйрак, жигар касалликларини даволайди;
- сафро ҳайдайди, ични равон қилади;
- хотирани яхшилайдди;
- уйқусизликка даво бўлади;
- эпилепсияни (яъни, тутқаноқ касалини) даволайди;
- аллергияларга қарши таъсир кўрсатади;
- бош оғриғини қолдириш учун истеъмол қилинади;
- қон босимини пасайтиради;
- овозни тиниклаштиради;
- малҳам сифатида ёки сирка кўшиб суртилса, тери касалликларини самарали даволайди;
- кулоқ оғриганда томизилса, оғриқни қолдиради, эшитиш қобилиятини кучайтиради;
- қора седана ёғи соч ўсишини яхшилайдди, сочининг эрта оқариши олдини олади;
- микроб, вирус, турли замбуруғли (грибковые) вирусларга қарши нобуд қилувчи таъсирга эга;
- томир касалликларига тўсқинлик қилади;
- ҳуснбўзар, турли тошмаларни бартараф этади;
- стресс, ғазабланиш, тушқунлик олдини олади;
- бавосир (геморрой) иллатига даво бўлади;
- кўриш билан боғлиқ муаммоларда қўлланади;
- қон таркибидаги шакар миқдорини пасайтиради, диабетни бир меъёрда ушлаб туради;

- седана ёғи соч, тери, тирноқ ҳолатини яхшилайд;
- танани захарлардан тозалайд;
- яралар тузалишига, хужайралар янгилинишига ёрдам беради;
- гормонал тизимни, руҳий ҳолатни соғломлаштирад;
- болалардаги асаб, тери касалликлари, астма, аллергияда тавсия этилади.

Қўлланиши: бир кунда 1-2 маҳал таомдан 30 дақиқа олдин болаларга $\frac{1}{2}$ чой қошиқдан, катталар учун 1 чой қошиқдан истеъмол қилинади.

Қўллаш мумкин бўлмаган ҳолатлар: ҳомиладор аёллар седана ёғини истеъмол қилишлари мумкин эмас.

Эслатма: седана ёғини муттасил истеъмол қилиш тавсия этилмайди. Бу борада мутахассис билан маслаҳатлашиб иш кўриш мақсадга мувофиқ.

УХЛАШИНГИЗ ҚИЙИН БЎЛСА...

Кўпинча вақтида ухламаймиз, бирон нарса билан овора бўламиз, алламаҳалгача телевизор кўрамиз. Шундан кейин ухлагга ётамиз. Лекин тун ярмидан оғса ҳам мижжа қокмаймиз. Ахир эрталаб ишга бориш керак! Сахарга яқин кўзингиз озгина илинган бўлади. Эрталаб кўзгуга қараб, ранг-рўйингиз оқариб, кўзингиз киртайиб қолганини сезасиз. Ўша куни ишхонада унумлироқ меҳнат қила олмайсиз.

Шуни билинг: одам тун ярмигача мириқиб ухлайди. Шунинг учун ҳар куни кеч билан соат 22-22:30 да ётишни одат қилинг.

Киши яхши ухлаши учун мутахассислар қуйидагиларни тавсия этишади:

- Иссиқ кунларда деразани очиб қўйинг ёки ётишдан олдин хонани шамоллатинг;
- кечқурун жуда ёғли, бадҳазм овқат еманг, чунки бундай таом уйқуни бузади;
- ухлаш олдидан кишини ҳис-ҳаяжонга соладиган кўрсатувлар кўрманг, телевизор томоша қилманг;
- юмшоқ тунги кўйлақда ухланг, бошда кичикроқ ёстик бўлсин. Шунда бўйинга ажин тушмайди.
- агар уйқусизлик сизни қийнаётган бўлса, уйқу дори ичманг. Акс ҳолда дорига ўрганиб қоласиз. Кейин дори ичмасангиз, ухлай олмайсиз. Яхшиси ухлаш олдидан бир стакан иликроқ сутга бир қошиқ асал солиб, аралаштириб ичинг;
- ухлашдан олдин очик ҳавода ярим соат сайр қилишга одатланинг¹⁰¹.

УЙҚУ ВА ТУШ КЎРИШ

Уйқу Аллоҳ берган неъматлардандир. Уйқу пайтида организм гўё фақат ўзи учун ишлайди: ўзининг кун бўйи толиққан жойларини тиклайди, янгилайди, қайта қуради. Донолар: “Ухласанг, ёшарасан”, деб бежиз айтишмаган.

Уйқу организмни мустаҳкамлайди, қувватни тиклайди, айрим тўқима ва аъзолардаги жароҳатлар битишини тезлаштирад.

Уйқунинг тўрт хил тури мавжуд:

Биринчиси – чалқанча¹⁰² ётиб ухлаш. Бу – анбиёлар уйқуси.

Иккинчиси – ўнг ёнбошда ухлаш. Бу – уламолар, авлиёлар уйқуси.

Учинчиси – чап ёнбошда ухлаш. Бу – султонлар уйқуси. Бунда таом яхши ҳазм бўлади.

Тўртинчиси – юзтубан ётиб ухлаш. Бу – шайтон уйқуси.

Ўнг томонга ёнбошлаб ётиш аини муддао. Ҳикматларга кўра, бу ҳолатда юрак мўътадил уради, инсон чуқур уйқу ҳолатида бўлмайди, юрак худди муаллақ турган ҳолда бўлгани учун унга оғирлик тушмайди.

¹⁰¹ Манба: Маърифат Орифжонова, “Дардингизни олай”, 83-84-бетлар.

¹⁰² Чалқанча(сига), яъни орқани ерга бериб, чўзилиб, осмонга қараб ухлаш.

Яхши уйқу тартиб билан яшовчи кишилар одатидир. Улар бир вақтда ётиб, бир вақтда турадилар. Шунинг учун ҳам соғлом яшайдилар, иш қобилиятлари юқори бўлади.

Туш кўриш – ғоят мураккаб ҳолат. Агар киши кун бўйи асабийлашган, зўриққан, хавотирда юрган, ҳаддан ташқари кўп овқат еган бўлса ёки тор, дим, ҳавоси янгиланмаган хонада ухласа, кўрқинчли тушлар кўради.

Одам тўйиб ухлаши, яхши тушлар кўриши учун қуйидагилар тавсия этилади:

1. Ярим ёки бир ош қошиқ асални бир пиёла иссиқ сутда эритиб, уйқудан бир-бир ярим соат олдин ичиш уйқуни яхшилайд.

2. Тинчлантирувчи доривор ўтлар дамламасидан ичинг.

3. Сурункали уйқусизлик хотира пасайишига, иш қобилияти камайишига олиб келишини унутманг.

4. Уйқу дориларидан эҳтиёт бўлинг. Улар сизни дориларга берилувчан қилиб қўяди¹⁰³.

НАМАТАКНИНГ ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Наматак таркибида инсон саломатлиги учун зарур С, В2, Р, Е, К витаминлари мавжуд. Шунингдек, унда каротин, қанд, ёғ, органик кислоталар, флаваноидлар, пектин, маъданли тузлар бор.

Машҳур табиб Ибн Сино таърифига кўра, наматакнинг барча тури тозаловчи, суюлтирувчи хусусиятга эга. У кулоқдаги қуртларни ўлдиради, кулоқ шанғиллашига, тиш оғриғига даво бўлади.

Наматак гули, меваси, уруғи, барги, илдизи халқ табobatiда қадимдан кенг қўлланиб келинган. Унинг мевасидан тайёрланган дахлама ўпка сили, терлама, ўт копи яллиғланиши, меъда-ичак, буйрак-қовуқ касалликларини даволашда ишлатилади. Унинг меваси танага қувват бағишлайди, модда алмашинувини яхшилайд.

Наматак мевасидан тайёрланган дахлама танани бакувват қилади, унинг чидамлигини оширади, йўтални кетказди, ҳазм йўллари яллиғланишини даволайди, жигар оғриғидан халос этади.

Совуқ мизожли, қон босими паст кишиларга наматак дахламаси энг шифобахш чой ўрнини босади.

Қаттиқ совуқда қўл, оёқ ёки бошқа аъзоларини шамоллатганлар наматак дахламасидан тез-тез ичиб туришса, танани қиздириб, заҳарли моддаларни пешобга ҳайдайди.

Қовуқ, буйрак шамоллаганда ҳам наматак қайнатмасидан беморга тез-тез иссиқ ҳолида ичириш шифо бўлади.

Наматак дахламаси семизликни секин-аста бартараф этади. Чунки у ични суради, ювиб тозалайди, кичик таҳоратни тезлаштиради.

Агар кунига 2 граммдан қуритилган наматак мевасидан майдалаб истеъмол қилинса, инсон ёшлигини узайтиришга, жинсий қувватни сақлашга ёрдам беради.

Дамлама тайёрлаш усули: наматак мевасидан 10-15 донаси ювиб, сирли идишда 10-15 дақиқа қайнатилади. Дамлама тайёр бўлгач, тиндириб истеъмол қилинади.

Наматакка ўрик, шафтоли, қизил дўлана каби мевалар қоқисини аралаштириб дахлама тайёрлаш мақсадга мувофиқ. Шунда унинг шифобахшлик хусусияти янада ортади. Турли мевалар аралашмасидан тайёрланган бу дахламани чой ўрнида бемалол истеъмол қилиш мумкин.

Эслатма: наматак дахламасини муттасил истеъмол қилиш зарарли. Шу сабаб бунда меъёрни билиш лозим.

Иссиқ мижозли кишиларга наматак дахламаси тўғри келмайди. Чунки наматак бундай кишиларнинг ошқозон ости безига салбий таъсир кўрсатади.

КИЙИКЎТНИНГ ФОЙДАЛАРИ

Халқ орасида минг йиллардан бери юрак хасталикларига шифо сифатида маълум ва машҳур кийикўтнинг уч хил: саҳро, тоғ, сой кийикўти мавжуд. Айрим ҳудудларда “мудина” дейишади. Дашт-

¹⁰³ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2014-йилги 2-сони, 41-44-бетлари.

сахроларда ўсадиган кийикўтнинг барглари майда, нозик, ҳиди аччиқ, ёқимсизроқ, таъми, ҳиди сойларда ўсадиган навиникига яқин, лекин ундан аччиқроқ бўлади, уруғи райҳон уруғига ўхшайди. Мизожи учинчи даража аввалида иссиқ, қуруқ.

Халқ табобатида бу ўсимликдан бронхитлар пайтида балғам кўчирувчи, шунингдек, ел ҳайдайдиган восита сифатида фойдаланилади. Уни эмизикли аёллар сутини кўпайтириш учун ҳам буюрилади.

Кийикўтнинг дамламаси оғриқсизлантирувчи, ухлатувчи, гижжа туширувчи восита сифатида ишлатилади. Шунингдек, юқори нафас йўллари, ўпка касалликлари, бронхит, ўпка сили, аёллар хасталикларида, нафас сиқишида, юрак ҳапқиришида, юрак атрофида оғриқ бўлганида, меъда-ичак хасталикларида, тиш, милк касалликларида қўлланади.

Кийикўтнинг истеъмоли баданнинг тортишиш дардига даво бўлади, меъда, кўкрак остидаги аъзоларни бегона моддалардан тозалайди, меъда ачишишига таскин беради, танадаги бодларни ҳайдайди, тер, ҳайз, пешоб келишини равонлаштиради, савдо моддасини ичкетар билан ҳайдайди, жонзотлар захрига тарёк бўлади.

Сахро кийикўтини сувда қайнатиб, корин остига, яъни киндик атрофида давомли кам-камдан томизилса, бачадон қичиши, бачадон еллари, унинг қотишига шифо бағишлайди. Уни куйдириб, тишга босилса, милкни мустаҳкамлайди. Уни ҳидланса, димоққа урилиб, хушдан кетиш дардига даво бўлади. Бироқ уни ичга истеъмол қилиш ичакларга зарар келтиради. Ана шу зарарга қарши қатиро ейиш керак. Сахро кийикўтидан бир кунда бир марта ейиш миқдори – 7 грамм.

Тоғда ўсадиган кийикўтнинг барги жуда кўп, сойникига қараганда йирик-йирик, ғадир-будур бўлади. Унинг ҳиди кучли, бошқа кийикўтларга қараганда давоси зўр. Мизожи учинчи даража охирида иссиқ, шу даража ўртасида қуруқ.

Агар буни чой ўрнида ичилса, кўкрак ости, ўпка, бачадон аъзоларидаги қуюқ рутубатларни ҳайдайди, иштаҳани очади, йўғон ичак шишларидан бўлган қуланжни йўқотади, руҳий тушқунликни, беҳушликни бартараф этади, пешобни, ҳайзни шиддат билан равонлаштиради, буйрак, қовуқ тошларини майдалаб туширади.

Тибет халқ табобатида кийикўт кўз касалликларида, саратонда, асаб хасталикларида, моддалар алмашинуви бузилганда, зиддизаҳар сифатида ишлатилади.

Кийикўтдан тайёрланган гален препаратлар ҳар хил тери касалликлари, шунингдек, гепатитлар, холециститлар, меъда-ичак касалликлари, бронхитлар, кўк йўтал пайтида ишлатилади. Чунки улар яллиғланишга қарши таъсир кўрсатади, балғамни кўчиради, йўтални юмшатади. Бу препаратлар ичилганда меъда шираси ажралиши кучаяди, меъда-ичак йўли мускулларининг тортишиши қисқариши камаяди, касаллик туғдирадиган микроблар ўсиши сусаяди. Кийикўтнинг гален препаратлари ларингитлар, стоматитлар, трахеитлар пайтида ҳам қўлланади.

Сойда, дарёлар соҳилида ўсадиган турини “сув кийикўти” ҳам дейишади. Кийикўтнинг бу турини одамлар яхши билишади. Унинг мизожи иккинчи даража охирида иссиқ, қуруқ. У заҳарларга қарши зўр тарёк ҳисобланади. Агар уни сувда қайнатиб, ўша сув ичилса, тўғри нафас олиш (яъни ётиб, ўринга чўзилиб нафас ололмай, фақат тик турган ёки ўтириб, бошни баланд кўтарган ҳолдагина нафас олиш) дардига чалинган беморларга шифо бўлади.

ИЧНИ ЮМШАТУВЧИ ВА ҚОТИРУВЧИ ВОСИТАЛАР

Ични юмшатади:

1. Ўрик, олма, олча, нок.
2. Арпа, сули қайнатмаси.
3. Бодринг, тарвуз.
4. Ҳамма кўкатлар.
5. Ҳамма сабзавотлар.
6. Лимон, апельсин.
7. Отқулоқ, ялпиз.
8. Оқ пиёз.
9. Кўк чой.

10. Қора андиз, эрмон.
11. Алоэ – сабур, далачай.
12. Маккажўхори попуғи қайнатмаси.
13. Жағ-жағ, ялпиз.
14. Угра оши.
15. Карам.
16. Узум, тоғ олча.
17. Қатик зардоби.

Ични қотиради:

1. Анор пўсти қайнатмаси.
2. Оқишоқ хўрда.
3. Янги қатик.
4. Оддий жийда, ёнғоқ.
5. Новвот.
6. Қовурилган овқатлар.
7. Ловия.
8. Хандон писта, бодом.
9. Ширинликлар.
10. Пишлоқ.
11. Қора чой, қахва¹⁰⁴.

МУҲИМ ЭСЛАТМА

Оққанд, новвот, шакардан бошқа барча дўкон ширинликлари, қандолатчилик маҳсулотлари, турли пишириқлар, қахва, какао ични қотиради, ҳазми секинлаштиради. Асал, ҳамма мевалар, сабзавотлар, полиз маҳсулотлари, нордон нарсалар, меъёридаги мурч-қалампир эса ҳазми тезлаштиради, ҳеч қандай касаллик келтириб чиқармайди.

САБЗИНИНГ ФОЙДАЛАРИ

Сабзи эфир мойли ўсимликлар сирасига киради. Меваларида 1,9 фоизгача, гуллаб турган ўсимлик ўтида эса 0,13 фоизгача эфир мойи, шунингдек, гераниол, дауцен, бизабоден, секвитерпен каратол спирт, даукол, азарон, бошқа бирикмалар бор. Сабзи илдизмеваларида каратиноидлар, витамин К, В1, В2, РР, С, пантотенат кислотаси, инозит бор.

Халқ табobatiда сабзи илдизи, мевалари ўткир сурункали гепатитларда, сариқ касаллигида, шакўрлик пайтида, зарда қайнаганда, қабзият бўлганда буюрилади. Бадан териси ёрилганида, хуснбузар тошганида сабзи сувини тухум сариғи ёки асалга аралаштириб суртилади.

Буйрак-тош касаллигида, қабзият вақтида, қорин дам бўлганида сабзи уруғидан фойдаланилади. Сабзи барглариининг суви гуш, диатез, нейродермитда, илдиз мевасининг суви эса хавфли ўсмаларни даволашда ишлатилади.

Ибн Сино сабзи уруғи билан барглари яраларни тезроқ битирадиган, сийдик ҳайдайдиган дори сифатида ишлатган, илдиз меваларини эса плеврит, сурункали йўталда, ичак оғриқларида, баданга шиш келганда буюрган. Сабзи сафрларни суюлтиради, ички аъзоларнинг битиб қолган жойларини очади, меъдани бақувват қилади.

Тадқиқотларда аниқланишича, сабзи истеъмол қилиш ўпка, кўкрак, ичаклар саратони хавфини камайтиради. Бу, сабзи таркибида мавжуд фалькаринол, фалькариндиол деб номланувчи табиий моддалар сабабидан юз беради.

Сабзи инсон организми ҳужайраларини касалликка чалинишидан ҳимоя қилади, ҳужайралар қартайишини секинлаштиради.

¹⁰⁴ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2012-йилги 4-сони, 21-22-бетлари.

Сабзи тиш тозалаш маъжунидан кам бўлмаган таъсирни кўрсатади, тишларни тозалашга ёрдам беради. Бундан ташқари қўшимча сўлак ишлаб чиқариб, бактериялар кўпайишига тўсқинлик қилади.

Хафтасига 6 тадан кўп сабзи истеъмол қилиш инсультга чалиниш хавфини камайтиради.

Замонавий табобатда сабзи илдизмеваларидан гипо ҳамда авитоминозларда фойдаланилади. Улар майин сурги тарзида таъсир кўрсатиб, углеводлар алмашинувини жойига келтиради.

Жигар, буйрак касалликларида, бавосирда қирилган сабзи буюрилади. Сабзи сувидан эса яра, жароҳатлар, совуқ олган жойларга, ангина, стоматитларга даво сифатида фойдаланилади.

ЖИГАР ОҒРИҒИНИНГ ДАВОСИ

Жигар оғриғини асосан баҳорда даволаган маъқул. Чунки, мувозанат маркази баҳорда ўнг томонга қараб юради.

Жигар учун фойдали неъматлар:

Олма – инсон организми учун керак барча нарсаларни етказиб беради. Ҳар куни 2 та олма ейиш кифоя қилади. Айниқса, кечаси ейилса, қандни ҳайдайди, холестеринни мўътадил сақлайди, жигар ҳолатини яхшилади.

Қовоқ суви – жигар учун ниҳоятда зарур. У сариқ касаллигидан сақлайди, юракка, буйракка фойда беради.

Қуритилган ўрик – сийдик ҳайдовчи бўлгани сабаб жигар фаолиятини яхшилади.

Бодринг сувига сабзи, лавлаги сувини аралаштириб ичилса, жигарни даволайди.

Агар имкони бўлса, ҳар куни 1 чой қошиқ тоза зайтун ёки кунжут ёғи ичилади.

Тузсиз қайнатилган бақлажоннинг, қовоқнинг нафи кўп.

БУЙРАК ВА ЖИГАРНИ ҚАНДАЙ ТОЗАЛАШ МУМКИН?

Жигар билан буйрак инсон организмида табиий филтёр вазифасини ўтайди. Жигар қондаги ҳар хил заҳарли моддаларни зарарсизлантиради.

Ҳаддан ташқари кўп овқат ейиш, ёғли, қовурилган, тузланган, дудланган нарсалар, спиртли ичимликлар ичиш, тамаки чекиш буйракка, жигарга зарар етказади.

Буйрак билан жигарни тозалашда халқ табобатида бир неча усуллар мавжуд. Уларнинг айримларини қуйида ҳавола этамиз:

1. Малинадан тайёрланган ичимлик. Уч ош қошиқ малина япроқлари ярим литр қайноқ сувга солинади, 15-20 дақиқа дамлаб қўйилади. Кейин малина барглари олиб ташланади, қуритилган малина мевалари солинади. Ҳар куни ярим стакандан уч маҳал ичилади.

2. Жигарни тозалашда лавлаги ҳам ёрдам беради. Бир нечта лавлаги олинади, пўстлоғи тозаланиб, лавлаги эзилиб пишгунча узоқ вақт қайнатилади. Бу суюқлик кунига бир неча марта икки ҳафта давомида ичилади.

3. Маккажўхори попилтириғини чой қаби дамлаб, икки-уч ҳафта давомида сув ўрнида ичилади.

4. Янги узилган сабзавотлардан тайёрланган шарбатлар ҳам жигар фаолиятини яхшилади. Сабзи (210 г), петрушка (60 г), сельдерей (150 г). Бундай усулда тайёрланган шарбатни ҳар куни, бир ой давомида оч қоринга ичилади.

5. Ярим стакан тузланган қарам сувини ярим стакан помидор шарбати билан аралаштириб, икки ҳафта давомида ҳар куни овқатдан кейин ичилади¹⁰⁵.

БУҚОҚДАН САҚЛАНИНГ

Буқоқ – қалқонсимон безнинг ўсма шаклида 1 дан 5 даражагача катталашуви бўлиб, касаллик кўпинча шу без фаолияти, организмнинг умумий ҳолати бузилиши билан кечади.

Олимлар таъкидлашича, қалқонсимон безнинг гармонлар ишлаб чиқаришига ташқи муҳит ҳарорати, турли хил эмоционал, жисмоний таъсир этади.

¹⁰⁵ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2012-йилги 4-сони, 36-37-бетлари.

Буқоқ касаллиги олдини олиш, уни даволаш учун айрим чора-тадбирларни эслатиб ўтамиз:

1. Тўғри ҳаёт кечириш тарзига амал қилиш – чиниқиш, озодаликка риоя этиш, вақтида дам олиш, бадантарбия, спорт билан мунтазам шуғулланиш, зарарли одатлардан воз кечиш лозим.

2. Таркибида йод бор, витамин, минерал моддаларга бой таомлар (нон, мева-сабзавот, кўкатлар) ейиш тавсия этилади.

3. Зўриқиб жисмоний, ақлий меҳнат қилиш, асабий-руҳий ҳис-ҳаяжон, чарчаш, офтобда кўп юриш буқоқнинг зўрайишига олиб келишини унутманг.

4. Шифокор беморнинг ёшига, жинсига, буқоқ турига қараб комплекс ёки индивидуал равишда даволаш тартибини буюради.

5. Бемор ўз вақтида шифокор маслаҳатига риоя этиб даволанса, жарроҳлик операциясисиз тузалиб кетиши мумкин.

6. Беморлар аччиқ чой, кофе, кола, газланган рангли ичимликлар, алкоғолли ичимликлар ичишлари, тамаки чекишлари, ширинликлар, шоколад, ўткир, шўр таомлар (қовурилган гўшт, кабоб, кази, колбаса) истеъмол қилишлари мумкин эмас.

7. Ёнғоқ мағзини ёки унинг ғўра пайтидаги мураббосини, хурмо мураббосини истеъмол қилиш, ёнғокнинг кўк пўстлогини, баргини меъёрида солиб қайнатиб ичиш кони фойда.

8. Бемор чой ўрнига узоқ қайнатилган ўрик суви ёки 100 грамм тоза асални 1 литр сувда то 600-700 грамм қолғунича қайнатиб илиқ ҳолда ичиб юриши тавсия этилади.

9. Кўпроқ денгиз карами, оддий карам, бақлажон, дўлана, наматак, хурмо тановул қилиб туриш тавсия этилади.

10. Шифокор маслаҳати билан меъёрида тайёрланган дамлама, доривор ўтлар чойини, қончўп, баргизуб, турп уруғи, сабзи уруғи, эрон арпабодиёни, чилонжийда, чаёнўт, тоғ райҳони, ялпиз истеъмол қилиб туриш лозим.

11. Беморга асаб тизими кўзгалувчанлигини камайтирадиган, қалқонсимон без фаолиятини меъёрлаштирадиган дори-дармонлар буюрилади.

12. Кечикиб кўрилган даво чоралари самара бермаслигини ҳам эсдан чиқарманг¹⁰⁶.

ҲАДДАН ТАШҚАРИ СЕМИЗЛИК

Семизликнинг асосий омили нотўғри овқатланишдир. Чунки овқатланиш тартиби бузилиши семизликни келтириб чиқаради. Калорияси баланд маҳсулотлар истеъмол қилгандан сўнг унинг ҳазмига ҳам эътибор қаратиш керак. Аммо кўп ҳолларда бунинг аксини қиламиз. Аксар хонадонларда кечки овқатга ош, хамирли таомлар тайёрланади, асосан кеч соат 19:00 дан кейин дастурхонга тортилади. Таом истеъмолидан кейин бир оз телевизор кўриб, уйқуга кетилади... Ваҳоланки, ошқозонга тушиб, ҳаракатсизликдан ачий бошлаган овқат танага куч-қувват бағишлаш ўрнига зарарли чиқитга, хужайраларга кислород ташиб дармон бўлиш ўрнига уларнинг “қотили”га айланади.

Ҳаддан ташқари семизлик тана ҳаракатига, ўзини эплай олишга халақит беради. У томирларни қисиб торайтиради, рух йўли тўсилиб қолади. Уларга майин ҳаво етиб бормайди. Натижада рух мижози бузилади. Бундай ҳолатда нафас қисиш, хафақон юз беради, тўсатдан бирон томир ёрилиши мумкин.

Ҳаддан ташқари семиз кишилар томирлари тор, қисилган бўлади. Улар сакта, фалаж, хафақон касалликларига, рутубатликлари сабаб ич кетишга, нафас олиш ёмонлашувига, беҳуш бўлиб қолишга, ёмон иситмаларга мойил бўладилар. Рух йўллари торлиги, мижозлари жуда совуқлиги, қон камлиги, балғам кўплиги сабаб улар очликка, ташналикка чидай олмайдилар.

Бундай кишиларни дорилар билан даволаганда дорилар томир орқали касал аъзоларга ўтмайди, касал бўлганларида ҳам уни тезда сезмайдилар. Чунки сезгилари кучсиз бўлади¹⁰⁷.

ҲАР ҚАНДАЙ КАСАЛЛИК САБАБИ СЕМИЗЛИКДИР

¹⁰⁶ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2011-йилги 3-сони, 3-7-бетлари.

¹⁰⁷ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2013-йилги 4-сони, 5-7-бетлари.

Семизлик – ҳар қандай касаллик сабаби. Шу ўринда қайси касалликларнинг, деган савол туғилиши мумкин. Бу рўйхат бошида хафакон, яъни гипертония хасталиги туради. Гипертониянинг ўзиёқ инсонни жисмонан, руҳан чеклаб қўяди. Навбатдагилар – қандли диабет, юрак, жигар, ўт пуфаги, буйрак, умуртқа поғонаси, бўғим хасталиклари, бепуштлик ва ҳоказо.

Ортиқча ёғ ҳар бир аъзо фаолиятини чеклайди, уларни зўриқтиради. Жумладан, семизликда юрак мушак толалари ўртасида ёғ сақловчи хужайралар пайдо бўлади. Натижада ёғ захираси катталашади, юрак умумий оғирлигининг ярмидан ошиб кетади. Юрак деворлари ёғ босганлиги учун кўп ишлашга мажбур бўлади. Шу туфайли кенгаяди. Вазнининг одатдагидан ортиб кетиши танамиз устунни – умуртқани, бизни кўтариб турувчи бўғимларни зўриқтиради, туз йиғилишини, яллиғланиш хасталикларини ривожлантириб юбориши ҳам мумкин.

Яна бир маълумот: семизликнинг учинчи, тўртинчи даражасида бўлган беморларнинг насл қолдириш имконияти бошқаларникига нисбатан жуда кам¹⁰⁸. Хусусан, семиз эркекларда кўпинча импотенция ҳолатлари учраса, аёлларда ҳайз кўриш бузилиши, тухумдонлар атрофини ёғ қоплаши натижасида функционал бузилиш, бепуштлик кузатилиши мумкин¹⁰⁹.

ҲИКМАТ

Кўп еювчилар овқати бадҳазм бўлади. Овқати бадҳазм киши доим дардманд бўлади (Юсуф Хос Ҳожиб).

СЕМИЗЛИК САБАБЛАРИ ВА ДАВОСИ

Семириб, қорин чиқиб кетиши икки хил бўлади: наслий ва сунъий. Наслий семизлик кам, сунъий семизлик эса кўп кузатилади. Наслий семизликка қараганда сунъий семизлик хавфли саналади.

Семириб кетишга кўп овқат ейиш асосий сабабдир. Одамнинг семириб кетишига нима сабаб бўлишидан қатъи назар, ортиқча юкдан халос бўлиш учун овқат калориясини кескин камайтириш зарур.

Қорин қўйган одам совуқ мижоз бўлади. Аслида қорин қўйиш касаллик эмас. Аммо семизлик оқибатида кўплаб руҳий, моддий касалликлар пайдо бўлиши исбот талаб қилмас ҳақиқатдир. Бу хусусда Абу Али ибн Сино: “Семизлик томирларни қисиб, руҳ сўнишига олиб келади”, деган.

Қориннинг меъеридан ортиқ чиқиб кетиши сабаб қорин бўшлиғи, кўкрак қафаси, юрак атрофини ёғ босади. Семизлик натижасида қон томирлари фаолияти қийинлашади, яъни томирлар қисилиб қолиб, уларда қон, ҳаво айланиши қийинлашади. Оқибатда кишининг руҳий ҳолати ҳам ёмонлашади.

Семизлик нафас қисиши, хафакон, сакта, фалаж касалликларига олиб боради. Семиз кишилар мижознинг ҳаддан ташқари совуқлиги, қон камлиги, балғам кўплиги учун очликка, ташналикка чидамсиз бўладилар.

Семизлик оқибатида тана ҳаракати секинлашади, чаққонлик, зийраклик каби хислатлар йўқолади.

Қуйидаги омиллар семиришга, қорин чиқиб кетишига сабаб бўлади:

- Нафси бузуқлик;
- нотўғри овқатланиш;
- ўз гавдасини бошқара олмаслик;
- жисмоний меҳнат ёки бадантарбия билан мунтазам шуғулланмаслик.

Қорин қўйганлар ўз камчиликларини тузатишлари, гавдаларини хушбичим ҳолатга келтириб, фаол ҳаракат қила олиш даражасига чиқишлари мумкин. Бунинг учун қуйидагиларга амал қилиш лозим:

1. Серҳаракат бўлиш, жисмоний машқларни мунтазам бажариш;

¹⁰⁸ Киши совуқ мижозли бўлмаса, бу даражада семириб кетмайди. Мижозлари совуқлиги учун улардан фарзанд бўлмайди, эрлик уруғлари оз бўлади. Семиз хотинлар ҳам шундай. Уларнинг бўйида бўлмайди, ҳомиладор бўлсалар ҳам бола ташлайдилар, шахватлари ҳам заиф бўлади.

¹⁰⁹ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2013-йилги 4-сони, 7-8-бетлари.

2. Ҳафтада 1-2 марта ҳаммомда узоқ терлаш;
 3. Сув ҳавзаларида сузиш;
 4. Қовурилган, ёғли овқатлар, қазӣ, кабоб, тухум истеъмолидан вақтинча тийилиш;
 5. Кучли таомлар, мол, парранда ёғларини камроқ истеъмол қилиш;
 6. Оз-оздан тез-тез овқатланиш;
 7. Кечки овқатни оз миқдорда, вақтлироқ (шом намозидан олдин) ейиш ёки умуман кечки овқатдан воз кечиб, унинг ўрнига сут, қатиқ ичиш ёки олма ейиш;
 8. Доим кўк чой ичиб юриш;
 9. Иссиқ, юмшоқ, оқ нонни вақтинча истеъмол қилмаслик;
 10. Суви қочган нон, қаттиқ нон ёки талқон ортиқча ёғларни ўзига сингдириб, семизлик олдини олади;
 11. Арпа нон, карам, сабзи, қовоқ, сут, қатиқ, пишлоқ ейиш;
- Семизликни бартараф этишда кўпроқ мева-сабзавотлар истеъмол қилиш керак. Зеро, улар жуда сервитамин бўлганидан организмда моддалар алмашинувини тезлаштиради. Бу эса жуда семиз одамлар учун муҳимдир.
- Мева-сабзавотларда озиқ толалар клетчаткаси, пектин моддалар бўлади. Улар ичак микрофлорасини яхшилайдӣ, унинг ҳаракат фаоллигини оширади, холестерин чиқиб кетишига ёрдам беради. Семиз одам таркибида ана шундай моддалар бор маҳсулотларни еб туриши жуда фойдали. Бу моддалар одамни тўқ тутади, углеводлар организмга сингишини камайтиради.
12. Ширинликлар, қандолат маҳсулотлари, қахва, какао истеъмол қилмаслик (асал мумкин);
 13. Тузи паст овқат ейиш (тузли нарсалар одамни чанкатади, организмда суюқлик тутилиб қолишига олиб келади. Бу эса тана вазнини янада орттириб юборади).
 14. Кун давомида умуман овқат емасдан фақат мева шарбати ёки сут-қатиқ ичиш ҳам семизлик давосидир.
- Озиш учун овқат калориясини кескин пасайтирилса, организмда энергия танқислиги пайдо бўлади. Шунда организм ўзидаги ёғ захираларидан фойдаланишга ўтади. Натижада одам озади, ортиқча ёғлардан халос бўлади.
- Қорин очишидан қийналмаслик учун тез-тез, оз миқдорда овқатланиш тавсия этилади.
- Семизликни бартараф қилишда баъзи таом турларидан вақтинча тийилиш билан бирга овқатни меъёрида ейиш, жуда тўйиб овқатланмаслик ҳам муҳим саналади.

ҲИКМАТ

Тана роҳати таомнинг озлигида, дил роҳати сўзнинг камлигида, руҳ роҳати уйқунинг камлигидадир (Ҳожа Аҳрор Валий).

ОЗ ЕЙИШ ФОЙДАЛАРИ, КЎП ЕЙИШ ЗАРАРЛАРИ

- Оз ейиш одамийлик иши. Кўп ейиш унинг асл табиатига ёт.
- кам еганда, юрак тиниқ ишлайди. Кўп ейиш эса уни қисиб қўяди. Шунингдек, мия фаолиятига ҳам салбий таъсир кўрсатади.
- оч қоринга қилинган ибодатнинг мазаси хуш ёқади.
- кам еган одам хотиржам юради, илм олишига, ибодатига халал етмайди.
- тўқ одамнинг мияси камроқ, ошқозони кўпроқ ишлайди, ўйлаганда ҳам корни билан ўйлайди.
- тўқ очларни унутади.
- кам ейиш билан тана соғлом бўлади.
- кам еганнинг сарфи кам.
- кўп ейиш кишини тошбағир қилиб қўяди, қалб нурини сўндиради. Инсон вужудидаги, қалб остидаги ошқозон қайнаб турган қозонга ўхшайди. Унинг буғи қалбга кўтарилади. Кўп ейиш шу буғни кўпайтиради, қалб қорайишига, кирланишига сабаб бўлади.
- ортиқча ейиш тана аъзолари ортиқча ишлашига, фаолияти бузилишига олиб боради.
- кўп ейдиган кишининг билими, тушунчаси оз бўлади.

- кўп ейдиган одамнинг ибодати озаяди. Чунки бадани оғирлашади, уйку босади, сезги аъзолари бўшашиб, ибодат қила олмай ухлаб қолади.
- кўп ейишга одатланишда ҳаромга кириб қолиш хавфи бор.
- кўп еган кишиларда ўлим (яъни, жон чиқиш ҳолати) қийин кечади¹¹⁰.

НАФСИМ МЕНИНГ БАЛОДИР

Кўпчилигимиз ширин овқатлар олдида истакларимизни жиловлай олмаймиз. Ваҳоланки, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва салламдан ривоят қилинган ҳадисга кўра, қориннинг учдан бири овқатга, яна бир қисми ичимликка, қолган бир қисми нафас олишга қолдирилиши лозим. Шунингдек, суннатга мувофиқ тўймасдан олдин таомдан кўл олинади. Бу ҳикматлар сирини тиббиёт бугунга келиб аниқлади. Олимлар таъкидлашича, қорин тўйгани ҳақидаги ахборот бош миёга ўн дақиқадан кейин етиб борар, бунгача одам тўйганини сезмас экан.

Шунингдек, ёшга қараб овқатнинг зарурини танлаш лозим. Мисол учун, ўттиз ёшлиларга жигар, ёнғоқ энг фойдали таом ҳисобланса, қирқ ёшлиларга сабзи, буйраклардаги селен моддаси учун зарур бўлган пишлоқ маъкул келади. Эллик ёшдан кейин суякни мўртлашувдан асраш учун калций, юракни бақувват қилувчи магний кўпроқ учрайдиган таомлар истеъмол қилиш керак. Олтмишга яқинлашганда юракни, қон томирларини кенгайтириш учун кўпроқ балиқ ейиш лозим. Кексаликдаги, баҳор фаслидаги беҳолликда қовурилган парранда гўшти, бўтқа, новвот, ёнғоқ, майиз, кўкат, сабзавотларни дастурхондан узмаслик тавсия этилади. Семиришга мойил кишилар оқ нон, ҳамирли таомлар, кучли, қовурилган овқатлар, ширинлик, пишириклардан тийилишлари, кўпроқ мева-сабзавотлар, сут-қатик, сузма (творг), кўкатлар истеъмол қилишлари тавсия этилади.

Тана вазни ортиб кетмаслиги учун бир нарсага алоҳида эътибор бериш лозим: қанча овқат есангиз, шунча кўп ҳаракат қилишга, куч сарфлашга интилинг¹¹¹.

ТАОМНИ ЯШАШ УЧУН ЕНГ!

Инсон яшаш учун овқат ейди, ейиш учун яшамайди. Бир донишманддан сўрашибди:

- Дард келиши нимадан?
- Баднафсликдан, – жавоб берибди донишманд.
- Бунинг давоси нима?
- Нафсни тийиш.

Ҳар бир замонда яшаган мутафаккирлар, шифокорлар, уламолар кўп таом ейиш зарарлари ҳақида огоҳлантиришган, баднафслик инсон руҳиятига, саломатлигига зарар етказишини бир овоздан таъкидлашган. Афсуски, бизнинг даврга келиб кўпчилик яхши ейишга ҳаракат қилмоқда, бу йўлда тиним билмай ишлаб кўпроқ пул топишга, фаровон ҳаёт кечиришга интилмоқда. Оқибатда ҳузур-ҳаловатини ҳам, соғлиғини ҳам бой бермоқда. Ишонмасангиз, ён атрофингизга бир қаранг: лаззатли таомлар пиширадиган ошхоналар, ресторанлар, минг хил дори сотадиган дорихоналар эртаю кеч тиним билмай ишламоқда. Уларнинг мижозлари ҳам етарли. Нега? Чунки одам кўп егандан кейин касал бўлади. Ўз-ўзидан шифокор олдига боради. Шифокор эса унга дори ёзиб беради. Ана шундай кейин тўппа-тўғри дорихонага қараб йўл олинади.

Ҳозирги вақтда овқатланиш тартибига кўпам аҳамият берилмаяпти. Бир ўтиришда икки-уч хил таом истеъмол қилинади. Ёғли овқатлар, салатлар, мева шарбатлари, яхна ичимликлар (“Кока кола”, “Фанта”). Айниқса, тўйларда, гапларда ошқозонга жуда жавр қилинади. Аслида, ейилган овқат тўлиқ ҳазм бўлмагунча таом емаслик лозимлиги бот-бот таъкидланади. Одам овқат егандан кейин тахминан 4-5 соат ичида егани ҳазм бўлади. Шундан кейин унда очлик ҳиси пайдо бўлади. Ана ўша вақтда таом ейилса, иштаҳа жойида бўлади, ҳазм бўлиш осонлашади. Кетма-кет, олди-орқасига қарамай ейилаверса, ошқозонга тоғдай вазифа юкланади. Бу билан соғлиқ ёмонлашади, кишининг руҳий, жисмоний ҳолати издан чиқади.

¹¹⁰ Манба: “Мусулмонлар тақвими”нинг 2001-йилги 3-сони.

¹¹¹ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2013-йилги 4-сони, 9-10-бетлари.

Табиблар тавсиясига кўра, одам таом еганидан кейин бир оз юриши, овқат кучини сарфлаши керак. Агар ўта кучли овқат еб, ҳеч қандай ҳаракат қилинмаса, танада дард кўпаяди, семизлик, қон босими, инсульт каби иллатлар келиб чиқади.

Кўп кишилар тўйиб овқатлангандан кейин ёнбошлаб ёки ётган ҳолда телевизор кўради ёки уйкуга кетади. Ошқозонга тушиб, ҳаракатсизликдан бижий бошлаган овқат танага қувват бўлиш ўрнига зарарли чикитга айланади. Шунинг учун таомни меъёрида ейиш, овқатдан кейин енгил ҳаракат қилиш (пиёда юриш), таомланган заҳоти ухламаслик тавсия этилади.

Тиббиёт соҳаси мутахассислари аниқлашича, қорин тўйгани ҳақидаги хабар бош мияга 15 дақиқадан кейин етиб боради. Шунинг учун қорин тўяр-тўймас ейишни тўхтатиш керак.

Хуллас, “Инсон ейиш мақсадида яшамайди, яшаш учун ейди”, деган нақл шиорингиз бўлсин. Шунда соғлом турмуш тарзига эришасиз¹¹².

КЎК ЧОЙНИНГ ФОЙДАЛАРИ

Кўк чой кўп касалликлар олдини олишда, уларни даволашда қўлланади. Кўк чойнинг шифобахш хусусиятлари жуда кўп. Жумладан:

- Кўк чой қора чойга нисбатан микробларга қарши кучлироқ таъсир қилади;
- хотирани яхшилади, фикрни равланштиради;
- нафас олишни яхшилади, нафас йўллари тозалайди;
- қишда тана ҳароратини оширади, ёзда салқин бўлишни таъминлайди;
- кўк чой овқатни осон парчалайди, ҳазм бўлишига ёрдам беради;
- чанқокни босади, тана ҳароратини бир маромда ушлаб туради;
- асабни тинчлантиради, чарчокни олади, кишига ҳузур бағишлайди;
- қонни суюлтиради, томирларда қон юришини яхшилади, қондаги хилтларни тозалайди;
- кўк чой қон томирларини кенгайтиради, ундаги ёғларни эритади, қон босимини туширади;
- организмнинг эрта қариши олдини олади;
- нурланиш билан боғлиқ хавфли ҳасталикни бартараф этади;
- япон олимлари аниқлашича, ҳар куни юз граммми ўнта пиёлада кўк чой ичиш саратон касаллигига чалиниш хавфини камайтиради;
- ичак инфекциялари касалликларини даволайди;
- қанд касаллигини даволайди;
- бадан териси рангини тиниклаштиради;
- кўк чой тери касалликларини даволашда самарали воситадир.

Кўк чойда витамин Р кўп. Бу витамин инсон қон томири деворлари эгилувчанлигини, кайишқоклигини оширади, томирлар мўрт бўлиб қолишидан асрайди, артериал босимни туширади.

Кўк чой таркибида С витамини қора чойдагига қараганда ўн барабар кўп. Шунингдек, кўк чойда кофеин, танин, кахетин, микроэлементлар, ифор мойлари, бошқа биологик актив моддалар бор. Улар организмдаги оксидловчи жараёнларга яхши таъсир қилади, сув, туз алмашинувини меъёрлаштиради, юрак-томир тизими фаолияти тонусини оширади.

ҲИКМАТ

Овқатинг ҳазм бўлмаса, мижозингни бузади. Мижоз бузилиши ҳасталикдан даракчидир (Юсуф Хос Ҳожиб).

ТЕЛЕВИЗОРНИНГ ИНСОН ҲАЁТИГА ТАЪСИРИ

Телевизор кўрган одам янгиликлардан хабардор бўлиши, ўзи учун керакли маълумотларни олиши мумкин. Бироқ унинг зарарлари ҳам бисёр. Жумладан, телевизор вақтни ўғирлайди, одамни

¹¹² Ушбу мақолани тайёрлашда Аҳмад Муҳаммад Турсуннинг “Сиз қандай яшамоқчисиз?” номли китобининг 516-524-бетларидаги маълумотлардан фойдаланилди.

ўзига боғлаб қўяди. Ҳар куни соатлаб телевизор кўрадиган киши олтиндан қиммат вақтини беҳуда совуради. Америкаликлар телевизорни “тентак қути” дейишлари бежиз эмас. Телевизорга сарфланган ҳар бир сония бизни ҳақиқий ҳаётдан узоқлаштиради, экран ҳаётига боғлаб қўяди. Телевизорга сарфланган ҳар бир соат ўртача 30 бет китоб ўқишимизга тўсқинлик қилади.

Зеҳнимизни, қалбимизни бундай нопок нарсадан сақлаш учун иложи борица телевизордан узоқроқ бўлиш керак. Телевизор фақат вақт ўғриси эмас, онгимизни ҳам заҳарлайди, қалбимизни ифлослантиради. Ички дунёимизга телевизор канализациядан ифлос нарсалар оқиб туради. Буни тўхтатиш ўзимизга боғлиқ.

Телевизор кўриш инсон руҳиятига таъсир қилади. У ерда кўрсатилаётган кинолар, эълонлар, тутуруқсиз клиплар инсон онгини заҳарлайди, хузур-ҳаловатини кетказди.

Телевизор сизни тор фикрлашга ундайди, дунёқарашингизни чеклаб қўяди. Чунки телевизордаги кўрсатувлар маълум мақсадда эфирга узатилади. Шунинг учун, оламга ўз нигоҳингиз билан боқинг, телевизорга ишониб қолманг.

Олимлар аниқлашича, ота-оналарнинг телевизорга ружу қўйиши бола оғзаки нутқи ривожига салбий таъсир кўрсатар экан...

Кўп ота-оналар телевизорга тикилиб, боласи билан гаплашишни ҳам унутиб қўйишади. Натижада гўдакнинг тили кеч чиқади. Мутахассислар тавсиясига кўра, ҳатто болалар кўрсатувини кўришни ҳам маълум миқдорда чеклаш лозим экан.

Америкалик болалар шифокори Ари Браун болаларга оммавий ахборот воситаларидан фойдаланишни умуман таъқиқлашни тавсия этади. Унинг фикрича, уч ёшдан кичик гўдакларга мўлжалланган турли дастурлар болани телевизор ёнига “михлаб” қўяди. Оқибатда бола гаплашишни деярли унутади. Шу боис бу ёшдаги болаларни ўқитиш ярамайди. Чунки улар буни ҳали тўла тушуниб етмайди, дейди шифокор.

Аниқланишича, телевизор киши соғлиғига ҳам зарар келтиради. Биринчи навбатда, кўзга зиён етказди. Қолаверса, телевизор қаршисида “михланиб” ўтириш – камҳаракатлилик натижасида турли муаммолар келиб чиқади. Шифокорлар айтишича, овқатланаётганда телевизор кўрилса, овқат яхши чайналмасдан ютилади, иштаҳа билан ейилмайди. Натижада ҳазми ҳам оғир кечади. Қолаверса, ётишдан олдин ярим тунгача телевизор кўрган одамнинг уйқуси маромида бўлмайди. Бу нарса иш унумдорлигига салбий таъсир кўрсатади.

Телевизорда берилаётган эълонлар кишини беихтиёр маълум маҳсулотни истеъмол қилишга, бирон жойи оғриси, сабабини суриштирмай дори ичишга мажбур этади. Чунки унинг онгига “Дори ичсанг, ҳаммаси жойига тушиб кетади”, “Мана шу маҳсулотни сотиб олсанг, бахтли бўласан!” деган қараш сингдирилади. Демак, телевизор инсонни зомбикка айлантиради. Бу – жудаям хавфли касаллик.

Телевизор оила тинчлигига ҳам хавф солади. Чунки хаёли телевизорда бўлган эр хотинини эшитишни истамайди. Сериалга ошуфта хотин боласининг инжикликларини кўтармайди. Унга фақат сериал бўлса бас. Бошқа нарса керакмас.

Ҳақиқатан, инсон ҳаётига энг кўп зиён келтиради нарса айнан сериаллар, десак хато бўлмайди. Адоғи йўқ бу сериаллар эркаклар шижоатини сўндиради, аёллар юзидан ҳаё-ибо пардасини кўтаради.

Сериал кўриб бети қотган фарзандлар индамай-нетмай ота-онасига гап қайтарадиган бўлади. Фарзанд тарбиясига бефарқ ота-оналар айнан сериал туфайли кўп жавр чекади.

Сериалга ошуфта ёшлар билиб-билимай бузуқлик кўчасига кириб қолади.

Бизнинг миллий, диний қадриятларимизга умуман ёт сериаллар берилиши дард устига чипқон бўлади. Чунки бундай томошалар ҳаёсизликни, юзсизликни, ҳаром-хариш турмуш тарзини тарғиб этади. Оммавий “маданият” иси келиб турган ҳар қандай томоша одамлар дунёқарашини бузади, онгини заҳарлайди, инсонга хос ижобий хусусиятларни йўқотади.

Сериал кўришга мубтало халқ маънан тубанлашиб, ўзлигини унутади. Ёши катталар телевизорни “дилбузар” деганларича бор. Телевизор айнан қалбимизни жароҳатлайди. Унинг оғриғи бирдан эмас, йиллар ўтиб билинади.

Шундай экан, телевизорга боғланиб қолманг, ўзингизни, фарзандларингизни телевизорнинг зарарли нурларидан, маънавиятга келтирадиган зиёнларидан сақланг.

– Тинчликми, Асадбек? Машинанг жиндай авария бўпти, деб эшитдик?
 – Шунақа бўлди... Шу сериал деган нарсани қайси аҳмоқ ўйлаб топган, а?
 – Ўзингга зиён-заҳмат етмадими, ишқилиб? Чўлоқланиб юрибсан?
 – Оёғимни кўявер. Эчким ўлиб қолди.
 – Ие, нега ўлади?
 – Хотиним аразлаб онасикига кетди!
 – Нега аразлайди?
 – Телевизор синди. Ўзиям сандикдек келарди!
 – Нега ўзидан-ўзи синади?
 – Жуда эзма-чурук экансан-да! Айтяпман-ку, сериални қайси аҳмоқ ўйлаб топган? Хотиним – “сериал жинниси”! Ҳар куни кечкурун телевизор рўпарасига ўтириб олиб, “сериал” кўради. Икки йилдан бери ахвол шу! Ўтган ҳафта кечга томон бозорга тушгандик. Ҳар қадамда, “Ҳой, сериалим бошланди, тезроқ бўлинг!” деб биқинимга туртади. Машинага ўтириши билан: “Тезроқ юринг, ўн беш минут қолди”, деб яна қисталанг қилди. “Мингга қўйиб” ҳайдаб кетаётсам, палакат босиб, аллақандай велосипед минган бола лип этиб олдимдан чиқиб қолса бўладими! Машинани четга бурган эдим, йўл ёқасидаги дарахтга урилиб, ўнг қанот билан чироқ дабдала бўлди. Аксига олиб бирпасда ДАН назоратчиси етиб келди. Назоратчи “протокол” тўлдириб, нуқул мени сўроқ қилади. Хотин эса: “Ана, сериалимининг ярми ўтди, ана, ҳализамон тугаб қолади”, деб хархаша қилади.

Уйга алламаҳалда етиб келдик. Мен машинани таъмирлашга шунча пулни қаердан оламан, деб жоним халак, хотин эса: “Сизнинг машинангизни деб сериал кўролмадим, Сония хоним эридан ажрашдим-йўқми, энди қандай биламан?” деб нолийди.

Ўзинг биласан, ўртоқ. Шаҳар жойда мол боқиш қийин. Биттагина эчкимиз бор эди. Яхшими-ёмонми, бир кунимизга яраб турувди. Хотинга: “Эчкидан хабар олмайсанми?” десам, “Битта қўтир эчки деб нуқул мени овора қиласиз, Сония хонимнинг эридан баттар золимсиз”, дея жаврай-жаврай ҳовли этагига кетди. Бир маҳал “Вой, эчки бўлмай адо бўлсин, арқонига ўралашиб ҳаром ўлиб қопти”, деб кириб келяпти. Югуриб кетаётсам, мени юпатди: “Кўяверинг, бош-кўзингиздан садақа, сериалдаги Усмонбейнинг юлдузга сапчийдиган саман оти ўлганда, битта эчки нима бўпти?” дейди!

“Мана сенга Усмонбей! Мана сенга Сония хоним!” деб, телевизорни икки кўллаб кўтарганча улоқтириб юборганимни биламан!.. Падар қусур зилдек оғир экан, нақ оёғимга тушса дегин!

Хотин “Нима қилди, нима қўйди?” демайди, “Энди сериалнинг давомини қандай кўраман?” дейди. “Сериални энангникида кўрасан!” деб бақирган эдим, аразлаб онасиникига кетворди!

– Оббо! Чатоқ бўпти-ку, Асадбек! Майли, сиқилма. Хотининг қайтиб келади. Келмай қаёққа борарди? Сериал тамом бўлганидан кейин эри, уй-жойи борлиги эсига тушиб қайтиб келади. Уч йилдами, тўрт йилдами, майли-да!

ИНТЕРНЕТНИНГ ИНСОН ҲАЁТИГА ТАЪСИРИ

Ҳозирги тезкор ахборот даврида касб-кори, ижтимоий мавқеидан қатъи назар ҳар ким интернетдан фойдаланиш имконига эга. Интернет кишилар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб улгурди. Тўғри, сўнгги янгиликлар, турли мавзудаги маълумотларни зудлик билан топиш борасида интернет олдига тушадигани йўқ. Буни ҳеч ким инкор этолмайди. Аммо масаланинг бошқа жиҳатлари ҳам бор, бу борада эътиборсизлик қилиб бўлмайди.

Сўнгги йилларда замонавий технологиялардан фойдаланиш даражаси юқори кўрсаткичга етди. Аммо шу билан бирга бундай қулайликларни суиистеъмол қилиш, ундан ғаразли ниятларда фойдаланиш ҳолатлари ҳам кўп учрамоқда.

Маълумки, ҳар бир давлатнинг ўз мақсади, манфаати бўлади. Ҳар тарафдан ривожланган, гегемон давлатлар бошқа миллатларни ўзига бўйсундиришга ҳаракат қилади. Авваллари бу мақсад очикчасига қуролли уруш йўли билан амалга оширилган бўлса, ҳозирги кунда интернетда мафкуравий

¹¹³ Манба: Ўткир Ҳошимов, “Ярим аср дафтари”, 159-160-бетлар.

тарғиботлар орқали олиб борилмоқда. Хавфли томони шундаки, курол кўтарган душманни юрт чегараларидан ўтказмай, уларга қарши мардонавор курашиш мумкин. Аммо ёт мафкуралар ингичка симлар орқали юртимиз сарҳадларидан ўтиб, инсонлар фикрини бузади, ёшлар тушунчасини саёзлаштиради, оилага ҳурмати пасайишига сабаб бўлади. Бунга курол кўтариб қарши чиқиб бўлмайди. Шундай экан, биз бундай мафкуравий жангларда имон-эътиқод билан, кучли билим билан маърифат душманларига қарши курашишимиз талаб этилади.

Европа давлатларида кенг тарғиб этилаётган оммавий маданият асосан интернет тармоғи орқали юртимизга кириб, фуқаролар одоб-ахлоқига, дунёқарашига, миллий, диний қадриятларга ҳурмати пасайишига олиб келмоқда. Қизларнинг очик-сочик кийиниши, тор, калта, жуда юпқа либосларни афзал билиши, киндикларини очиб, қулоқ-бурунларини тешиб зирак тақиб олишлари, ўғил болаларнинг қизларга ўхшаб кийиниши, сочларини турли-туман бачкана услубда қискартиришлари каби “мода” унсурлари айнан интернет орқали кириб келмоқда.

Интернет ҳозирда ёшларнинг ҳақиқий маънода эрмагига айланди, десак хато бўлмайди. Иш вақтида ҳам интернетда, бўш вақтида ҳам интернетда. Гўё дунёда интернетда ўтириб вақтичоғлик қилишдан бошқа иш йўқдек. Оила аъзолари даврасида ҳам интернетга ошно. Ҳатто кўчада кетаётгандаям телефондан бошини кўтармай, нималарнидир ўқиб ё кўриб кетади, хаёли жойида эмас. Бундай ҳолатда ишда ҳам, ўқишда ҳам барака бўлмайди.

Ёшлар интернет орқали билим, тажрибаларини ошириб боришлари яхши, албатта. Аммо технологиянинг бу ютуғини бефойда нарсаларга сарфлайдиганлар етарлича топилади. Масалан, “Одноклассники”, “Фейсбук” каби ижтимоий тармоқлар ҳозирги кунда ёшларнинг пардасиз мулоқот воситасига айланган. Шу нарса сабаб бўлиб алдов, фирибгарлик, оилавий хиёнатлар, ёшлар ўртасидаги ноқонуний мулоқотлар кўпайиб бормоқда. Натижада оилалар хотиржамлиги йўқолиб, кишиларнинг бир-бирига ишончи камаймоқда.

Интернетнинг энг салбий томони унда фахш тарғиботи кўплигида. Бундай сайтлар мўмай даромад топиш илинжида турли суратларни, видеоларни эълон қилади. Улар фақат чўнтақларини қаппайтириш пайидалар. Аммо унга кириб, сайтдан “фойдаланаётган” кишилар хулқи бузилаётгани, оилалар тинчлигига раҳна солинаётгани, эрнинг хотиндан, хотиннинг эрдан кўнгли қолаётгани инкор этиб бўлмас ҳақиқатдир. Ачинарли томони шундаки, илм-маърифат йўлида фойдаланилиши керак интернет тармоғи асосан кўнгилочар матоҳ, шахвоний ҳис-ғуйғуларни қондириш восита бўлиб қолмоқда.

Маълумки, оила – жамият таянчи. Оилалар тинчлиги мамлакат тинчлиги ҳисобланади. Ёшлар, ўрта ёшлилар ўртасида интернет тармоғидан фойдаланишнинг суиистеъмол қилиниши оқибатида турли кўнгилсизликлар, турмуш ўртоғига хиёнат, фахш суратлар, кинолар томоша қилиш, бегоналар билан танишиш ҳолатлари кўп кузатилмоқда. Булар оилалар тинчлигига раҳна солмай қолмайди. Агар бу камчиликлар вақтида тузатилмаса, оилавий ажримлар сони бундан-да кўпайиб кетиши хавфи бор.

Электрон почта, СМС орқали хабарлашиш ривожланиши ёшларда нутқ маданияти пасайишига, ёзма нутқ, фикрлаш қобилияти ўтмаслашишига ҳам сабаб бўлмоқда. Чунки интернет орқали ёзишмалар амалга оширилганда хато-камчиликлар тузатилмайди, ҳар ким хоҳлаган услубида ёзади. Қолаверса, шошилинч тарзда ёзилган жавобда на фикр, на мушоҳада бўлади. Одам бундай шароитда хаёлига нима келса, шуни ёзишга ўрганиб қолади. Бу нарса бориб-бориб тил қоидалари кўпол тарзда бузилишига, аҳоли ўртасида саводсизлик даражаси кескин ортиб кетишига сабаб бўлади.

Лекин масаланинг бошқа томони ҳам бор: интернетга бутунлай қарши чиқиш шиддат билан оқаётган сувга кўкрак тутиш билан барабар. Шундай экан, интернетдан эзгулик, илм-фан, тараққиёт йўлида фойдалансак, мақсадга мувофиқ бўлади.

КИТОБ ЎҚИШ ФОЙДАЛАРИ

Китоб ўқиш инсон учун муваффақият, саодат эшикларини очади. Илм излаш, китоб, газета, журналлар мутолаа қилиш киши дунёқарашини кенгайтиради, ўзига хос лаззат бағишлайди, ўзгалар олдида кишининг илмий, маданий, ахлоқий савиясини юқори кўтаради. Зеро, кўп ўқиган, билимдон инсоннинг ҳар соҳада имконияти кенгрок бўлади.

Китоб мутолаа қилиш фойдалари жуда кўп. Жумладан:

1. Китоб ўқиш асабни тинчлантиради.

Олимлар, асабни тинчлантириш учун китоб ўқишни тавсия этишади. Аниқланишича, атиги олти дақиқа китоб ўқиш асабийлашишга барҳам беради.

Кўпроқ мутолаа билан банд бўлганлар жисмонан соғлом, хушқайфият, қувноқ, руҳан тетик, бошқаларга нисбатан кўпроқ мавқега эга бўлишар экан.

2. Мутолаа уйқусизликдан қутулишга ёрдам беради.

Хотиржам бўлишга, ухлашга ёрдам берадиган энг яхши усул китоб ўқидир. Телевизор ёки телефондан тарқалаётган ёрқин нур мияга уйғониш кераклиги ҳақида сигнал юборади. Китоб ўқиш эса аксинча таъсир кўрсатади.

3. Мутолаа қалбни юмшатади.

Китоб ўқиш жараёнида ўқувчи қаҳрамонларнинг қувончу ташвишларига шерик бўлади. Тадқиқотлардан маълум бўлишича, бадиий асар ўқиган одам ҳаётда ҳам бошқалар ҳис-туйғусини яхши тушунар экан.

4. Мутолаа мия фаолиятини яхшилайди.

Олимлар аниқлашича, китоб ўқиган инсон ақлий салоҳияти бир неча кун давомида юқори ҳолатда бўлар экан. Шунингдек, китоб ўқиш миядаги асаб толалари сонини оширади.

5. Мутолаа тушқунликка қарши курашишга ёрдам беради.

Китоб ўқиш – тушқунликнинг энг яхши давоси. Тушқунликка чалинган беморлар китоб ўқишни бошлаганларидан сўнг депрессияга тушиш ҳолатлари камаяди.

Китоб ўқиш қалб чигалликларини ёзади, кўнгилга ҳузур бағишлайди, жаҳолатга барҳам беради, турли-туман ёмон фикрларни, васвасаларни миядан чиқариб юборади.

Китоб ҳаётнинг қоронғи йўлларини ёритувчи чирокдир. Кўп китоб ўқийдиган инсон китоблар таҳидан ўрин олган ўзгаларнинг аччиқ қисматидан, муваффақиятлари сир-асрорларидан воқиф бўлади, уларни ўз ҳаётида ижобий маънода қўллайди. Натижада кўп муваффақиятларга эришади.

6. Мутолаа инсонни гўзаллаштиради.

Юқори даражадаги ақлий салоҳият инсоннинг ташқи кўринишини ҳам гўзаллаштиради. Ҳар қандай мавзуда қизиқарли суҳбат қуриш, ўз билимини намойиш этиш суҳбатдоши меҳрини қозонишга ёрдам беради.

7. Мутолаа ҳаётдаги мақсадни англашга, қийинчиликларни енгишга ёрдам беради.

Инсон қанча кўп китоб ўқиса, ҳаёт йўлини шунчалик аниқ танлай олади. Китоб ўқиш тўсиқларни енгишга ҳам ёрдам беради.

8. Мутолаа хотирани кучайтиради, фикрлаш қобилиятини яхшилайди.

Ҳар сафар китоб ўқилганда мия фаол ишлайди. Чунки, мия олинаётган маълумотни сақлаш учун янги толаларни яратади. Тадқиқотларда аниқланишича, муттасил китоб ўқийдиган инсонларда фикрлаш қобилияти юқори бўлар экан.

Киши кўп ўқигани сари билими ошиб бораверади, ҳамма соҳадан маълум маънода хабари бўлади. Натижада китобхон атрофидагилар учун қизиқарли суҳбатдошга, тўғри маслаҳатгўйга айланади.

9. Мутолаа сўз бойлигини оширади.

Китоб ўқиётган пайтда нотаниш сўзлар учрайди. Уларнинг маъносини жумла мазмунидан ҳам тушуниб олса бўлади. Китоб ўқиш сўз бойлигини кўпайтиради, умумий саводхонликни оширади.

Ўқиш тилни тўғрилаш, оғзаки нутқни ривожлантириш, сўз бойлигини кўпайтириш учун асосий манбадир. Киши қанчалик кўп мутолаа қилса, шунчалик равон сўзлайди, беҳато гапирди, дунёқараши кенгаяди, маданий савияси шаклланади.

10. Мутолаа ёзувчилик қобилиятини ривожлантиради.

Китоб ўқиш жараёнида муаллифнинг ёзиш услуби ўқувчига таъсир қилади, адибнинг баён қилиш услуби киши билмас тарзда ўқувчи онгига ўрнашади.

11. Мутолаа тинглаш қобилиятини ривожлантиради.

Китоб ўқиш тинглаш қобилиятини оширади, бошқаларни осон тушунишга ёрдам беради. Китобни овоз чиқариб ўқиганда янада самарали бўлади.

12. Биргаликда китоб ўқиш ота-оналар билан болаларнинг ўзаро муносабатларини яхшилайди.

Психологлар айтишича, биргаликда китоб ўқиш жараёнида ота-оналар билан болалар ўртасида ўзига хос муносабат ўрнатилади. Бундай муносабат биргаликда телевизор кўрганда умуман пайдо бўлмайди.

13. Мутолаа молиявий қийинчиликларни бартараф этишда ёрдам беради.

Статистик маълумотларга кўра, умуман китоб ўқимайдиган инсонларнинг 43 фоизи қашшоқликда яшайди. Саводли инсонлар орасида қашшоқликда яшайдиганлар 4 фоизни ташкил этади.

Билимли, ўқимишли инсон тижорати ёки бошқа хусусий тирикчилиги тўхтаб қолган тақдирда ҳам осонлик билан ўзига бошқа ризқ эшигини оча олади. У қайсидир ишхонага ходим сифатида жойлашиши, ўқув муассасаларида ишлаши ёки ижодий ишлар билан шуғулланиб, китоб ёзиб тирикчилигини қайтадан йўлга қўйиши мумкин. Демак, билимли инсон билан билимсиз одам имкониятлари орасида жуда катта фарқ бор.

14. Кўп китоб ўқийдиган болалар дарсларни яхши ўзлаштиришади.

Тадқиқотларда аниқланишича, китоб ўқишни яхши кўрадиган болалар мактабда ҳам аъло баҳоларга ўқишади. Улар грамматикани ҳам, математикани ҳам пухта ўзлаштиришади.

15. Мутолаа яхшиликка ундайди.

Мутолаа бизни муҳтож инсонларга ёрдам қўлини чўзишга ундайди.

Китоб эзгуликдан, олийжанобликдан, мардликдан ҳикоя қилади, маънавиятни юксалтиради, тубанлик, номардлик, разолат, хиёнатнинг қабиҳ юзини очиб беради, ёмон хулқларга қарши қалбда нафрат уйғотади¹¹⁴.

МУЛОҲАЗА

Дунёда билим манбаи бўлмиш китоблар сон-саноксиз. Ҳеч ким амалда барча китобларни ўқиб чиқишга қодир эмас. Шундай экан, ҳар биримиз олдимизга қўйган мақсадимиз, интилишимиздан келиб чиқиб, зарур китобларни топиб ўқишимиз лозим. Зеро, тўғри танланган китоб орзуларга етказди. Тўғри танланган китоб инсон ҳаётида муҳим аҳамият касб этади, унинг бахтли бўлиши учун хизмат қилади.

КИТОБХОН ХАЛҚНИНГ БУГУНГИ АҲВОЛИ

Яқин-яқингача ўзбек хонадонларида узун қиш кечалари хира чирок ёруғида китобхонлик қилинарди. Китоб ўқишни билганлар халқ ичида обрўли саналарди, Ҳофиз, Сўфи Оллоёр, Хожа Аҳмад Яссавий, Бедил, Фузулий, Махтумқули, Машраб ғазалларини ёд билмаслик ор саналарди. Гап-гаштакларда, турли маросимларда ҳам тўпланганларга китоблардан парчалар ўқиб бериш қаби гўзал одатлар бор эди. Бу гаплар ортида “эди” сўзининг борлиги дилга бир оз ғашлик солади. Чунки ана шундай китобхон халқ ворислари бугунги кунда деярли китоб ўқимай қўйди...

Ҳозир бирон кишидан: “Айни пайтда қандай китоб ўқияпсиз?” деб сўрасангиз, жавоб ҳам тайёр:

- Китоб ўқишга вақт қаёқда дейсиз. Эртаю кеч мияда рўзғор ташвиши.
- Китоб ўқишни яхши кўраман, аммо вақт тополмаяпман.
- Энди, шу десангиз, маза қилиб ўқийдиган китоб ҳам йўқ-да.
- Китоб ўқиган билан қорин тўярмиди?!
- Мен теледастурлардан бошқасини ўқимайман...

Тўғри, китобхонлар қизиққан соҳалари, талаб қилаётган мавзулари олдингидан бир оз ўзгарган. Авваллари кўпроқ бадиий китоблар, олди-қочти асарлар мутолаа қилинган бўлса, ҳозир илмий-техникавий адабиётлар, хотиралар, детективлар, пазандачилик, табобат мавзуидаги асарлар, диний-маърифий китобларга қизиқиш анча ортган. Ана шундай китоблар бозори чаққонлиги фикримизни исботлайди. Шунга қарамай, халқимизнинг китобхонлик даражаси анча пастлиги ҳақиқат.

¹¹⁴ Манба: www.xabardor.uz

Балки, буни кимлардир бозор иктисоди кийинчиликларига тўнкар? Эҳтимол, баъзилар давр шиддати ортиб, турли техникавий воситалар орқали (масалан, интернет, телевидение каби) ахборот олиш қулайлашганини рўқач қилар? Лекин бу нарсага биздан олдинроқ дуч келган Европада, яна айрим араб мамлакатларида китобхонлик кучайган бўлса кучайган, асло пасаймаган.

Бир нарсани ёдда тутайлик: китоб ўқимаган халқ жоҳилликка маҳкумдир. Китоб ўқимаган, илмга интилмаган, руҳиятини бойитишга лоқайд қараган миллат фарзандлари ўзлигини, эркини, маданиятини бой бериши муқаррар! Ана шундай кулфатлар бошимизга келмай туриб китоб ўқийлик, китобни қадрлайлик, болаларимизда китобга муҳаббат уйғотайлик¹¹⁵.

КИЙИНИШДА НИМАЛАРГА ЭЪТИБОР БЕРИШ КЕРАК?

Инсон барча мавжудотлар ичида энг муқаррамдир. У ақл-заковати, тил-забони, қолаверса, уятли жойларини ёпиб юриши билан ҳам қолган тирик жонзотлардан ажралиб туради. Чунончи, ақл-хуши жойида инсон уят, ҳаё-ибо нималигини яхши билади. Шунга яраша ўзига мос либосларни кияди, ифатини сақлайди. Зеро, кийим бобидаги нуқсон-камчиликлар киши ҳурматини тушириши, обрўсини тўкиши ҳеч гап эмас.

Шу маънода қуйида либос билан боғлиқ муҳим жиҳатларни санаб ўтамиз.

Эркаклар кийимига қўйилган шартлар:

- Ҳалол пулга олинган бўлиши;
- нопок нарсалардан, нажосатдан холи бўлиши;
- ипакдан эмас, пахта, жун каби матолардан бўлиши;
- баданнинг аврат жойларини ёпиб туриши;
- тор, ноқулай бўлмаслиги (кийим бир оз кенгрок бўлгани маъқул);
- аёллар кийимига ўхшаш (гулли, ялтирок, ипакдан) бўлмаслиги;
- ғайридинларга хос бўлмаслиги (кийим кийиш билан ўзини бошқа миллатларга ўхшатмаслик);
- кийимга турли хил ёзувлар ёзилмаган, жонзотлар сурати чизилмаган бўлиши;
- кийимни зеб-зийнат эмас, баданни яширувчи, инсон ҳурматини сақловчи, танани иссиқ-совуқдан асровчи восита деб билиш;
- ҳамманинг эътиборини ўзига тортадиган, кишиларга ғайриоддий туюладиган, бачкана бўлмаслиги керак.

Аёллар кийимига қўйилган шартлар:

- Эркаклар эътиборини ўзига жалб қиладиган кийим бўлмаслиги;
- либос остидаги бадан кўринмайдиган даражада қалин бўлиши, ўта юпқа бўлмаслиги;
- бадан шакли, тана аъзолари ҳажми аниқ кўринмайдиган бўлиши (Жумладан, бели тор, кўкраги, бўйин қисми очиқ, энги калта бўлмаслиги керак);
- жуда тор бўлмаслиги;
- эркаклар кийимига ўхшамаслиги;
- атир, хушбўйликлар сепилмаган бўлиши;
- ғайридинларга хос кийим бўлмаслиги;
- кийим билан ўзгалардан устун эканини даъво қилмаслик, либос билан мақтанмаслик.

Миллий, диний урф-одатларимизга кўра, аёллар кийинишига алоҳида эътибор билан қаралади. Уларнинг юзи, икки кафтидан бошқа ҳамма жойи аврат (уятли) бўлгани учун аёл мазкур аъзоларини бегоналар назаридан яшириши, унинг либоси ҳам шунга мос бўлиши керак. Афсуски, ҳозирда кўп аёллар энги, этаги калта, кўкси очиқ кийимлар, аъзоларни кўрсатиб турадиган тор, юпқа қўйлақлар кийишади, кўкрак, киндик, сонларини очиб, ҳаммага кўз-кўз қилиб юришади. Бу бизнинг одобимизга, миллий урф-одатларимизга ҳечам тўғри келмайди.

* * * * *

Кийим “Бисмиллаҳ”ни айтиб, ўнг қўл, ўнг оёқдан бошлаб кийилади. Ечаётганда эса чапдан бошланади.

¹¹⁵ Манба: Аҳмад Муҳаммад Турсун, “Сиз қандай яшамоқчисиз?”, 631-635-бетлар.

Либослар покиза тутилади, дуч келган жойга ташланмайди, очик жойларга илиб қўйилмайди, балки токча ёки жавонларга тахлаб қўйилади.

Кийим кийишдан олдин бир-икки силкитиб, қоқиб ташланади.

Янги кийим кийганда Аллоҳга ҳамд (мақтов) айтилади, либос билан манманлик қилинмайди, ёски кийимлар садақа қилинади.

Икки ҳайитда, жума кунлари эркаклар – иложи бўлса – янги, покиза, оқ рангли либос кийишлари тавсия этилади.

Саломатликка зарар қилмаслиги учун кийим ўртача кенгликда, узун-калталиги ҳам меъёрида бўлгани маъқул. Токи тана аъзоларини қисиб қўймасин, қон айланишига халал бермасин.

Кийим фаслга, иқлимга, ёшга мослаб кийилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Кийим бўйинни, кўкракни, оёқни сиқиб қўймасин. Акс ҳолда одам ҳар хил касалликка чалинади, доим ҳорғин ҳолда юрадиган бўлиб қолади.

АЁЛЛАР БЕЗАНСА БЎЛАДИМИ?

Безак, хушбўйликлар эркагу аёлни бирдек чиройли қилади. Безак кўз учун лаззатдир. Зеро, кўз безакли нарсани кўрса, қувонади. Хушбўй ис димоққа лаззат бахш этади. Инсон ширин ҳидлардан завқланади. Шунинг учун шариатимиз мусулмонларни жума, ийд ва бошқа оммавий йиғинларга ораста бўлиб боришга ундайди. Зеро, мусулмон банда биродарлари назарида гўзал бўлиши керак. Ундан ҳеч ким нафратланадиган бўлмасин.

Бу ҳол эр-хотин ўртасида янада муҳим. Хотин эри олдида доим безаниб, хушбўй таратиб юриши керак. Бу ишларга, хусусан, қўшилишдан олдин катта эътибор берилади. Безак хотинни эрининг кўзи ўнгида янада чиройли қилади, хушбўйлик ўзига тортади, эрини ром қилади.

Безак эри олдида чиройли либосларни кийиш билан бўлади. Эр-хотин ёлғиз қолганларида либоснинг қисқа-узунлигида, юпка-калинлигида фарқ йўқ.

Шунингдек, хотин эрининг муҳаббатини қозониш учун аёлларга хос тилла тақинчоқларини тақиши, сурма, упа каби воситалардан фойдаланиши мумкин.

Сочларини чиройли турмаклаб, қўл-оёқдаги ортиқча тукларни кетказиб безанса ҳам бўлади. Айниқса, танаси, оғзи тозалигига эътибор бериши, қўлтиқларидаги бадбўй ҳидларни кетказиши талаб этилади.

Аёл баданининг бичимига эътибор бериши, имкон қадар семириб кетишдан сақланиши тавсия этилади. Зеро, тана кўриниши ҳам гўзаллик саналади.

Аммо шуни таъкидлаш лозим, аёл фақат ўз эри учун безанади. Эридан бошқаларга безанган, хушбўй бўлган аёл қаттиқ гуноҳга ботади. Безак, хушбўйлик лаззат беради. Аёл – эридан ўзгалар ундан лаззат олишига – йўл қўймаслиги талаб этилади.

Эрлар ҳам ўз аёлларига “бепардоз” кўринмасликлари зарур. Эр сочини тўғрилайди, мўйлабларини қисқартиради, бадани, оғзи тозалигига эътибор қилади, хотини учун ўзини хушбўй қилади, муносиб тарзда безанади. Токи хотинининг кўзи ундан қувонсин, тотли ҳидига ғарқ бўлсин.

Агар эр-хотин айтилганларга риоя этса, бахт-саодатга эришади¹¹⁶.

СОЛИҲА АЁЛНИНГ “АТИР-УПА”СИ

Юзларидан нур ёғилиб турган офиятли, кекса бир муслима аёлдан: “Бундай кўринишга қандай эришдингиз?” деб сўраганларида, у: “Лабларимга ҳакни, овозимга зикрни, кўзларимга ҳалолни, қўлларимга эҳсонни, оёқларимга тўғрилиқни суртдим. Шунингдек, қалбимга Аллоҳ севгисини, ақлимга ҳикматни, нафсимга итоатни, ҳирсимга имонни раво кўрдим”, деб жавоб қайтарган экан¹¹⁷.

БУГУННИНГ “ҲАНГОМА”СИ

¹¹⁶ Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, “Динда саволим бор”, 332-333-бетлар.

¹¹⁷ Манба: “Мусулмонлар тақвими”нинг 2001-йилги 2-сони.

Бир аёл ёнидаги шеригига деди:

– Ҳозирги ёшларга ҳайронсан киши. Масалан, анави қизга қаранг. Худди ўғил болага ўхшайди-я.

– Гапингиз тўғри. Аммо у қиз бола эмас, менинг ўғлим бўлади.

– Э-э, кечирасиз! Унинг отаси эканингизни билмабман.

– Яна адашдингиз! Мен унинг отаси эмас, онаси бўламан¹¹⁸.

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ – ҲАМ ДАВО, ҲАМ ШИФО

Кун давомида кайфият яхши бўлиши, соғлом ҳаёт кечиришимиз, саломатлигимиз бутлиги биринчи навбатда тўғри овқатланишга боғлиқ. Хўш, тўғри овқатланиш тартиби қандай? Саломатлик учун зарур озиқ моддаларни қандай аниқлаб олиш мумкин?

Тана тўғри ўсиши, ривожланиши, фаол ҳаёт кечиришини таъминлаш, кайфият яхши бўлиши, ташқи омиллар таъсирига чидамлилиқ ҳосил қилиш учун танамиз овқат, ҳар хил ичимликлар орқали керакли озиқ моддалар: оксил, ёғ, углевод, минераллар олиб туради. Тўғри овқатланиш саломатликни мустаҳкамлашга, касалликлар олдини олишга имкон беради. Овқатланиш орқали кимёвий, биокимёвий хусусиятига кўра бир-биридан фарқ қиладиган 80 дан зиёд озиқ моддалар танамизга тушади. Соғлом ҳаёт кечириш учун бу моддалар инсон танасида муайян микдорда бўлиши шарт. Улардан биттаси ёки бир нечтаси етишмаслиги моддалар алмашинуви бузилишига олиб келади, соғлиққа путур етказди.

Қайси маҳсулотлар фойдалироқ?

Табиатда инсон танасининг зарур моддаларга физиологик эҳтиёжини тўқис таъминлай оладиган ягона бир маҳсулотнинг ўзи йўқ. Инсон танаси барқарор ишлаши учун оксил, ёғ, углевод, минерал, витамин каби моддаларга бой бир неча маҳсулотлар керак. Шунга кўра, тўғри овқатланишни хилма-хил неъматлар асосида ташкил қилиш талаб этилади.

Неча маҳал овқатланган маъқул?

Одатда, кунига уч маҳал овқатланиш тавсия этилади. Бироқ, ҳар галги овқат калорияси меҳнатнинг оғир-енгиллигига – қувват қай даражада сарфланишига мувофиқ келиши керак. Оғир жисмоний иш билан банд кишиларга нонуштага суткалик овқат калориясининг 25-30 фоизи, тушликка 45-50 фоизи, кечки тамаддига тахминан 25 фоизи ажратилади.

Озиқ-овқат маҳсулотларида фойдали озиқ моддалар фақат муайян микдорда эмас, танамиз сарфлаган қувват ўрнини қоплай оладиган даражада бўлиши шарт. Амалда бир марта овқатланиш учун тайёрланган таомда бунга эришиш амримаҳол. Истеъмол қилинадиган овқат одамнинг қувват сарфини қопласа, танада янги ҳужайра, тўқималар тузилиши, эскилари тикланиши учун зарур кимёвий моддаларга эҳтиёжни таъминласа, бундай овқатланиш тўғри овқатланиш ҳисобланади.

Ҳар куни бир хил вақтда овқатланиш керак. Шунда овқатланишдан олдин бир вақтда меъда-ичак шираси кўп ажралади. Овқатни вақтида еганда яхши ҳазм бўлади, унинг кимёвий унсурлари тўла ўзлаштирилади. Овқатланиш тартибига риоя этмаслик бу жараёни бузади. Устига-устак гастрит, меъда, ўн икки бармоқ ичак яраси каби касалликларни келтириб чиқаради.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти талабига биноан овқатланиш тартиби қуйидагича:

Кун давомида бир неча марта маҳаллий шароитда етиштирилган янги мева-сабзавотлар тановул қилинг (суткасига камида 400 грамм).

Нон, дон маҳсулотлари, картошка, ёрмалар ҳар куни истеъмол қилиниши зарур.

Овқатланишда ёғлар микдорини назорат қилинг, ҳайвон ёғи ўрнига ўсимлик мойи истеъмол қилишга ўтинг.

Кўпроқ ёғсиз гўшт, балиқ, парранда гўшти, дуккакдилар истеъмол қилинг.

Таркибида ёғи кам сут, сут маҳсулотлари, йогурт, пишлоқ ейишга ҳаракат қилинг.

Шакарни камроқ истеъмол қилинг, таркибида қанд моддаси камроқ маҳсулотларни танланг, ширинликлар, ширин ичимликлар микдорини чекланг.

¹¹⁸ Манба: “Мусулмонлар тақвими”нинг 2001 йилги 4-сони.

Тузни ортиқча истеъмол қилманг. Сутка давомидаги туз миқдори бир чой қошиқдан (5 грамм) ошмаслиги керак. Фақат йодланган ош тузи ишлатинг.

Чой ўрнига табиий шарбатлар, шакарсиз компотлар ёки қайнатилган сув ичинг. Чойни овқат билан истеъмол қилманг.

Овқат тайёрлаш тартибига амал қилинг. Уни пиширишда керагидан ортиқ қовурманг, кўпроқ қайнатиб, буғлаб тайёрланг. Бу билан овқат хавфсизлиги таъминланади, унинг таркибидаги ёғ, туз, шакар миқдори камайтиради.

Вазни меъёрида сақлаш учун ҳар куни жисмоний машқлар бажаринг.

Кексалар, шунингдек, яра касаллиги, холецистит, қандли диабет, хроник ишемия касаллигидан азият чекаётган, семириб кетган одамлар кунига 5-6 маҳал оз-оздан овқатланишлари тавсия этилади. Улар кечкурун суткалик рационнинг 15 фоизини ейишлари керак. Уйқуга ётишдан олдин олма ейиш мумкин.

Одам уйқудан олдин тўйиб овқатланадиган бўлса, меъда жуда тўлиб кетади, у диафрагмани босади, юрак ишлашини қийинлаштиради, уйқу нотинч бўлади. Натижада одам яхши дам ололмайди.

Маълумки, стенокардия, миокард инфаркти хуружлари кўпинча кечкурун тўйиб овқатланиб ётишдан келиб чиқади.

Кечкурун қовурилган, ёғли, тузланган таомлар, дудланган маҳсулотлар ейиш, аччиқ чой, кофе, какао ичиш тавсия этилмайди. Бундай таомлар яхши ҳазм бўлмайди, асаб тизимини кўзғатади.

Ёғли овқатлардан кейин совуқ сув ичиш зарарли. Ёғли овқат меъдада узокроқ туради. Агар кўп сув ичилса, меъда янада тўлиб-чўзилиб кетади, қорин қаппайиб, одам ўзини нохуш сезади. Ёғли овқат егандан бир оз ўтиб иссиқ чой ичган маъқул.

Озишга ҳаракат қилаётганлар овқатланаётганда сув ичмасинлар.

Ўл мева егандан кейин дарров сув ичманг. Чунки бунда ичак дам бўлиши мумкин.

Шуни унутманг: бир кунда ичиладиган суюқлик бир ярим литрдан ошмасин.

Иссиқ, илиқ ичимликлар совуқ ичимликларга қараганда танага тезроқ сўрилади, чанқокни босади.

АЖОЙИБ ДОРИ

Айтишларича, аббосийлар халифаси Ҳорун ар-Рашид хузурига тўрт мамлакатдан биттадан табиб чақиртирди. Табиблар ҳиндистонлик, румлик, ироқлик, суданлик эди. Уларга дардни бутунлай тузатувчи, асорат қолдирмайдиган биттадан дорини сифатлаш топширилди. Ҳиндистонлик табиб:

– Менимча, касалликни йўқ қилиб, асорат қолдирмайдиган дори – қора ҳамла мевасидир, – деди.

Ироқлик табиб:

– Менимча, бу дори – сутарасидир, – деган фикрни олға сурди.

Рум табиби:

– Менимча, бу дори – иссиқ сув, – деб тахмин қилди.

Суданлик табиб (улар ичида энг билимдони эди) шундай деди:

– Ҳамла меъдани буриштиради. Буям бир хасталик. Сутараси меъдани бузади. Буям бир хасталик.

– У ҳолда, сенинг фикринг қандай? – дея сўрашди.

– Менимча, ҳеч бир касалликка имкон қолдирмайдиган нарса – тоза очқамагунча, иштаҳа бутунлай очилмагунча таом емаслик, ҳали иштаҳанг бор пайтда жудаям тўймасдан қўлни таомдан тортиш.

Шунда ҳамма табиблар бирдан:

– Жуда тўғри айтдинг! – дейишди¹¹⁹.

ОВҚАТЛАНИШДА НИМАЛАРГА ЭЪТИБОР БЕРИШ КЕРАК?

¹¹⁹ Манба: “Ирфон” тақвимининг 2014-йилги 3-сони, 33-бети.

1. Сувни шошилмасдан ичинг.
2. Яна ейишингиз мумкин бўлган пайтда овқатланишни тўхтатинг.
3. Жуда ёғли овқатлардан сақланинг.
4. Овқатдан кейин оғиз бўшлиғини, тишларни илиқ сув билан ювиш фойдали.
5. Кунлик овқатингизни эрталаб соат 8-9 ларда 25 фоизини, соат 12-14 ларда 15 фоизини, кечкурун 20-21 ларда 10 фоизини тановул қилинг.
6. Овқатингиз тотли, яхши пишган, кўриниши чиройли бўлсин.
7. Қаттиқроқ таомлардан қочманг. Чунки у милкни, тишни мустаҳкамлайди.
8. Овқатни секин, яхшилаб чайнаб ейиш керак. Шунда осон ҳазм бўлади. Кунига 4-5 маҳал оздан тўймай овқатлансангиз, танангиз ҳам, руҳингиз ҳам соғлом бўлади.
9. Аччиқ ёки ўта ширин нарсалардан сақланинг.
10. Иложи борица иситилган нарсалар (овқат, нон) истеъмол қилмаслик керак.
11. Шошилмасдан овқатланинг, оғизга ортиқча таом тикманг.
12. Овқат еб туриб китоб ўқиш ошқозонга ўта зарар.
13. Оч қолмай туриб овқатланманг.
14. Овқат билан қўшиб тановул қилинадиган сабзавот, кўкатларни тозалаб, тўғрамасдан дастухонга тортиш фойдали.
15. Дудлаб пиширилган таомлар айрим ҳолларда ошқозон-ҳазм йўлларига, жигарга зарар келтиради.
16. Ейилаётган овқат температураси 60 даражадан юқори, 15 даражадан паст бўлмаслиги керак.
17. Полиз маҳсулотларини нонсиз истеъмол қилган маъкул.
18. Қовурилган овқат инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатади.
19. Ўсимлик ёғида пиширилган овқатлар соғлиқка қони фойда.
20. Суви қочган нон, қаттиқ нон, толқон ошқозон, жигар касалликларига даво бўлади, қонни тозалайди.
21. Ҳар қандай нордон мевалар, сабзавотлар қон босимини туширади, овқат ҳазмини тезлаштиради.
22. Овқат – иложи борица – нон билан истеъмол қилингани маъкул. Чунки, нон қўшиб ейилган таом яхши ҳазм бўлади.
23. Овқат билан суюқликни қўшиб ичманг. Овқат еб бўлгач, бир оздан сўнг ичимлик ичган маъкул.

КАМ ТАОМ ЕЙИШ ҲИКМАТИ

Машҳур ҳакимдан:

– Бир кунда неча марта овқат ейиш керак? – деб сўрашибди.

Ҳаким жавоб берибди:

– Бир марта.

– Атиги бир марта овқатланиш кишига қандай қувват бўлади?

– Кам таом сени елкасида кўтариб юради. Ортиқчасини эса сен кўтариб юрасан.

ОВҚАТЛАНИШДАГИ ХАТОЛАР

1. Ҳаром-хариш (нопок) нарсалар истеъмол қилиш.
2. Овқатланишдан олдин қўлни ювмаслик.
3. Таомга қўл узатишдан олдин “Бисмиллаҳ” дейишни унутиш.
4. Овқатни ҳаддан зиёд кўп ейиш (овқат ейилгандан 10-15 дақиқа ўтиб, мияга тўйганлик ҳақида ахборот юборилади).
5. Овқатланиш тартибига амал қилмаслик.
6. Кўп овқат еб, кам ҳаракат қилиш.
7. Тўйгандан кейин ҳам ейишда давом этиш.
8. Гамбургер, лаваш каби тез пишадиган егуликларга ўчлик.

9. Тик туриб овқатланиш.
10. Шовкин-суронда, нопок жойларда овқатланиш.
11. Табиий шарбатлар ўрнига ранг, сунъий шакар қўшилган яхна ичимликлар ичиш.
12. Иссиқ овқатдан кейин совуқ ичимлик ичиш.
13. Овқатни апил-тапил, шошилиб ейиш, яхши чайнамаслик, икки ямлаб бир ютиш.
14. Телевизор кўриб, китоб ўқиб овқатланиш.
15. Қорни очса-очмаса кетма-кет, тартибсиз овқатланавериш.
16. Ёнбошлаб овқатланиш, овқат ея ётиш.
17. Кечки овқатни кўп миқдорда, жуда кеч ейиш.
18. Овқат еб, ичимлик ичиб, Аллоҳга ҳамду сано айтмаслик, берган неъматларига шукр қилмаслик.

ОВҚАТЛАНИШ ПАЙТИДА СУВ ИЧИШ ЗАРАРИ

Овқатланиш пайтида сув ичиш овқат ҳазм қилиш фаолияти бузилишига олиб келиши мумкин. Тадқиқотчилар айтишича, сувни – овқатлангандан 2 соат ўтиб – ичиш фойдали экан.

Табобатда овқатланиш пайтида кўп сув ёки чой ичиш ман этилган. Табиблар тавсиясига кўра, овқатланишга 30 дақиқа қолганда, овқатланиб бўлгандан сўнг ярим соатгача сув ёки чой ичиш мумкин эмас. Улар дастурхон устига фақат таом қўйилишини таъкидлашади.

Бугунги тиббиёт фани ҳам овқатланиш вақтида сув истеъмол қилишни таъқиқлайди. Чунки бундай пайтда сув ичиш овқат ҳазм қилиш аъзоларида ишлаб чиқарилган ширани суюлтиради. Овқат ҳазм қилиш шираси суюқ эмас, қуюқ бўлиши лозим. Шунинг учун овқатланиш пайтида мунтазам сув ичадиган одамнинг овқатни ҳазм қилиш аъзолари фаолияти бузилади. Натижада овқат яхши сингмайди, ҳазм қилиш аъзоларида касаллик учрайди. Бу эса семириш ёки озиб кетишга сабаб бўлади¹²⁰.

МАҲСУЛОТЛАРНИ НОТЎҒРИ БИРИКТИРИШ ОҚИБАТЛАРИ

Ҳар хил овқатларни бир вақтда аралаштириб истеъмол қилиш ўз таъсирини кўрсатади. Уларнинг ҳар бири ҳазм бўлиши учун ораликда турлича вақт керак. Бирмунча бойитилган овқатлар (оқсиллар) бошқаларига қараганда танага кеч сингади. Бунинг учун соатлаб вақт кетади. Агар унинг таркибида ёғлар ҳам бўлса, ҳазм қилиш жараёни яна чўзилади.

Агар тўғри овқатланиш қоидаларига амал қилинмаса, овқат ҳазми бузилади, овқатлангандан кейин меъда (жиғилдон) қайнайди, қоринда газ йиғилиб қолади, кислота меъеридан ошиб кетиб, қорин шишиб кетади, организмда суюқлик йиғилади, ақлий қобилият ўтмаслашади, фикрни бир жойга жамлаш қобилияти сусаяди.

Овқатларни нотўғри қўшиш ҳазм қилиш вақтини икки соатдан саккиз соатгача секинлаштириши мумкин. Бундай ҳолатда овқатни ҳазм қилиш учун жуда кўп куч сарфланади. Оқибатда тана тез чарчаб қолади, дам олишга тўғри келади. Буларнинг ҳаммаси жаҳл чиқиши, руҳий сиқилиш, ёмон кайфиятга сабаб бўлиши мумкин. Қолаверса, нотўғри овқатланиш танада заҳарли моддалар йиғилишига ҳам олиб келади.

Бундан ташқари, ҳазм қилиш бузилиши натижасида токсинлар тўпланади, иммунитет сусаяди, одам муддатидан аввал қарийди, жинсий имкониятлари пасаяди.

Хуллас, овқатларни бир-бирига нотўғри қўшиш жисмоний, ақлий, руҳий саломатликка зарар етказиши, умр қисқаришига сабаб бўлади¹²¹.

ОВҚАТЛАРНИ ТЎҒРИ ҚЎШИШ АФЗАЛЛИКЛАРИ

¹²⁰ Манба: “Саломатлик тақвими”нинг 2015-йилги 1-сони, 41-42-бетлари.

¹²¹ Манба: Набижон Ҳошимов, Иброҳим Қўзиев, “Қаримаслик сирлари”, 29-30-бетлар.

Кимда-ким овқатларни алоҳида тановул қилишга одатланса, соғлиғи яхшиланиб, ошқозон-ичак тизимида зўриқиш камаяётганини ҳис этади. Ҳақиқатан, тўғри овқатланиш ҳазмнинг яхшиланиши, ўзини яхши ҳис этиш, стресслар кам бўлиши гаровидир.

Овқатларни тўғри қўшиш билан нималарга эришиш мумкинлигини қуйида баён этамиз:

1. Ҳазмнинг яхшиланиши.

Овқатларни бир-бирига мосини қўшиш билан сизнинг танангиз овқатларни яхши ҳазм қилади, одамни безовта қиладиган газлар, қорин шишиши, ич қотиши, кекириш каби нохуш ҳолатлар олди олинади.

2. Ортиқча оғирликни йўқотиш.

Сиз овқатларни алоҳида тановул қилишни бошласангиз, кўп ўтмай ўзингизни анча енгил ҳис этасиз. Чунки сиздаги ортиқча вазн: бел йўғонлиги, қиёфага тўғри келмайдиган семиз қўллар, бадандаги бурушиқ жойлар йўқолади. Бундай ҳолатда ҳафтасига 1.5-2.5 килограмм ортиқча оғирликдан халос бўласиз.

Овқат ҳазм қилиш яхшилангач, баданингиздаги ҳужайралар ҳам сувни кам талаб этади, қорин шишмайди, коматингиз хушбичим бўлади, қорин тўйғазишга, овқатга талаб камаяди. Бу билан бир кеча-кундузлик истеъмол қилинадиган калорияга қўшилиб оғирлигингиз ҳам камаяди.

3. Қувватнинг ўсиши.

Бир турдаги овқатни тановул қилар экансиз, танангиз овқатни ҳазм қилишда анча кучни тежайди. Оқибатда сиз ўзингизни бақувват ҳис қила бошлайсиз.

4. Яхши соғлиқ.

Таомларни алоҳида ейиш ошқозон-ичак тизимига ҳордиқ беради. Қолаверса, уйқу учун камрок вақт кетади. Ошқозондаги бир-бирига мос келмайдиган овқатлар “низолашмагани” учун инсон соғ-саломат бўлади, руҳий ҳаловатга эришади¹²².

ОВҚАТЛАРНИ МОСЛАБ ҚЎШИШНИНГ 9 ҚОИДАСИ

1. Протеин билан тўйинтирилган овқатни кўп миқдорда крахмал бўлган маҳсулотлар билан қўшиб истеъмол қилманг. Чунки протеин билан крахмал бир вақтда ҳазм бўлиши қийин кечади.

2. Крахмали кўп овқатларни таркибида кислота мавжуд маҳсулотлар билан қўшманг.

3. Бир ўтиришда оксил моддаси билан тўйинтирилган овқатларни битта туридан кўпини еманг. Чунки 2-3 турдаги оксилга бой овқатларни ҳазм қилишга ошқозон анча қувват сарфлайди.

4. Нордон меваларни оксиллар билан қўшманг. Чунки оксилларни ҳазм қилиш учун зарур бўлган пепсин, фермент моддалари кўпайиб кетган кислоталар таъсирида емирилади.

5. Оксилларни ёғлар билан қўшманг. Ёғлар ошқозондан сок ажралишига тўсқинлик қилади, оксиллар ҳазмини қийинлаштиради.

6. Крахмалли овқатларни ширинликлар билан аралаштирманг. Чунки қанд моддаси биринчи сўрилиб, ошқозонда ачийди, фермент ҳосил қилади. Ферментлар крахмални ҳазм қилишга зарур бўлган амилаза сўлақларини емиради.

7. Оксил билан қандни аралаштирманг. Қанд ошқозон соки ажралишига қаршилик қилади, оксиллар ҳазмига ҳалақит беради.

8. Қовунни алоҳида енг.

9. Сут, сут маҳсулотларига ҳеч нарса аралаштирмаган маъқул¹²³.

ОВҚАТНИ ҲАЗМ ҚИЛИШ УЧУН ҚАНЧА ВАҚТ КЕРАК?

Бу мақолада истеъмол қилинган озуқаларни сингдириш учун зарур вақт оралиғи, тавсия этиладиган овқатлар ҳақида маълумот берамиз.

Сув. Бўш ошқозонга ичган заҳоти ичакка тушади.

Шарбатлар. Мева, сабзавот шарбатлари 15-20 дақиқада сингади.

¹²² Манба: Набижон Ҳошимов, Иброҳим Кўзиев, “Қаримаслик сирлари”, 30-31-бетлар.

¹²³ Манба: Набижон Ҳошимов, Иброҳим Кўзиев, “Қаримаслик сирлари”, 33-34-бетлар.

Мевалар. Жумладан, тарвуз 20 дақиқада сингади.

Апельсин, узумнинг сингиши учун ярим соат талаб этилади. Ярим килограммгача ейиш мумкин.

Олма, нок, шафтоли, олча, бошқа ярим ширин мевалар ҳазм бўлиш вақти – 40 дақиқа. Бу меваларнинг 2 ёки 3 хилини 350-500 грамм миқдорида тановул қилиш мумкин.

Хом сабзавотлар. Салат қилинган сабзавотлар – помидор, салат кўкати, бодринг, сельдерей, қизил, кўк қалампир, бошқа ширали сабзавотлар ҳазм бўлиш вақти 30-40 дақиқа.

Буғда ёки сувда пиширилган сабзавотлар, жумладан, кўкат 40 дақиқада сингади.

Кабачки, гулкарам, ловия, пиширилган жўхори 45 дақиқада ҳазм бўлади.

Турп, сабзи, лавлаги, бошқа илдизмевали сабзавотлар ҳазми учун 50 дақиқадан кам бўлмаган вақт талаб этади. Бунда аввал кўкатлар, сўнг сабзавотлар истеъмол қилинади.

Таркибида крахмал бўлган сабзавотлар – ковоқ билан картошканинг ҳазм бўлиши учун бир соат атрофида вақт керак.

Крахмалли овқатлар. Гуруч, гречка, оқланган тарик, жўхори уни, сули, арпа ёрмаси ўртача 60-90 дақиқада сингади.

Дуккаклар – крахмаллар, протеинлар, ловия, кўк нўхат ҳазм бўлиши учун 90 дақиқа зарур. Бир киши учун кўпи билан 120 грамм рухсат этилади.

Уруғлар, ёнғоқлар. Кунгабоқар, ковоқ, кунжут уруғлари икки соат мобайнида сингади. Писталарнинг икки турдагисини 30 граммдан 120 граммгача истеъмол қилиш мумкин.

Бодом, ерёнғоқ (хоми), ёнғоқ ҳазм бўлиши учун 2.5-3 соат вақт керак. Улардан фақат бир турдагисини, агар оғир жисмоний меҳнат билан банд бўлмасангиз, 90 граммгача ейиш мумкин.

Ёғсиз уй пишлоғи, творог, бринза каби сут маҳсулотлари сингиши учун тахминан 90 дақиқа зарур бўлади. Бир марта истеъмол учун 120-240 грамм кифоя қилади.

Жониворлардан олинадиган протеинлар ҳазми учун: тухум сариғи – 30 дақиқа, бутун тухумга – 45 дақиқа кетади. Бир кунлик меъёр – 1 ёки 2 дона.

Балиқлар 45-60 дақиқада ҳазм бўлади. Кўпи билан 180 грамм ейилади. Жўжа 1.5-2 соатда ҳазм бўлади. Кўпи билан 120 грамм истеъмол қилинади.

Курка гўшти 2-2.5 соатда сингади. Бир ўтиришда кўпи билан 120 грамм ейиш мумкин.

Қўй ва мол гўшти 3-4 соатда ҳазм бўлади. Бир ўтиришда ейиш миқдори – 120 грамм¹²⁴.

ОВҚАТЛАНИШ ОДОБЛАРИ

Овқат ейишнинг ҳам одоблари бор. Агар инсон уларга амал қилса, соғлиғи жойида бўлади.

Овқат ейиш олдидан:

1. Қўллар тоза бўлиши;
2. Одоб билан ўтириш;
3. Ёнидагиларни таомга таклиф этиш;
4. “Бисмиллоҳ” айтиш лозим.

Овқат ейишни бошлаётганда мана бу одобларга амал қилинади:

1. Ўнг қўл билан ейиш;
2. Ўз олдидан ейиш;
3. Лукмани кичикроқ олиш;
4. Яхши сўзларни гапириш.

Овқатланиш пайтида ёқимсиз ишлар қилиш одамларга хуш келмайди, уларнинг иштаҳасини бўғайди, овқатдан ҳам барака кўтарилади.

Овқатланиш одобида тўғри келмайдиган макруҳ (ёқимсиз) ишлар 3 турга бўлинади:

1) Овқат ейишдаги макруҳ ишлар:

1. Чап қўлда овқатланиш;
2. Оғзидагини ютмасдан овқатга қўл чўзиш;
3. Тик туриб ёки юриб овқатланиш;

¹²⁴ Манба: Набижон Ҳошимов, Иброҳим Қўзиев, “Қаримаслик сирлари”, 31-33-бетлар.

4. Ёнбошлаб ёки оёқни узатиб овқатланиш;
5. Оғзида овқат билан гапириш;
6. Чапиллатиб ейиш, хўриллатиб ичиш;
7. Шошиб овқат ейиш;
8. Имиллаб овқат ейиш;
9. Овқатга пуфлаш;
10. Тўйгандан кейин ҳам еявериш.

2) Ўзини тутишдаги макруҳ ишлар:

1. Овқатни айблаш;
2. Ёқимсиз сўзларни гапириш;
3. Дастурхонга қараб йўталиш, аксириш;
4. Бурун, тиш ёки қулоқ кавлаш;
5. Бирор ерини қашиш.

3) Бошқалар билан овқатланишдаги макруҳлар:

1. Овқатга чақирганда тез келмаслик;
2. Катталардан аввал овқат ейишни бошлаш;
3. Бировнинг оғзига ёки овқатига қараш;
4. Таомнинг яхшисини ўзига олиш;
5. Бировнинг олдидан олиб ейиш;
6. Ҳаммадан аввал овқатдан қўл тортиш;
7. Одамлар еб бўлгандан сўнг ҳам еявериш;
8. Бошқалардан тез ва кўп ейиш;
9. Ҳаммадан кўп гапириш;
10. Сукут сақлаб ўтириш.

Булардан ташқари қошиқ, идишларни қаттиқ тақиллатиш, тўкиб-сочиб овқатланиш ҳам яхши эмас. Синган, дарз кетган идишда овқат ейиш соғлиқ учун зарарли.

Овқатланиб бўлгандан кейин мана бу ишлар қилинади:

1. Тарелкани, косани нон ёки бармоқ билан ялаш;
2. Дастурхонга тўкилган ушоқ ёки овқатларни териб ейиш;
3. Бармоқдаги овқат қолдиқларини ялаш;
4. Таомдан кейин дуо қилиш;
5. Овқат тайёрлаганларга раҳмат айтиш;
6. Дастурхонни йиғиштириш;
7. Идиш-товоқларни ювиш;
8. Қўл-оғизни ювиш.

Сақланиш керак бўлган ишлар:

1. Қорин тўйганидан кейин ҳам ўзини зўрлаб овқат ейиш.
2. Овқатни исроф қилиш.
3. Меҳмондорчиликка чақирилмаса ҳам бориш.
4. Ўзгалар насибасини ейиш.
5. Зарар келтирувчи нарсаларни ейиш.
6. Нима еяётганига, ичаётганига эътибор бермаслик.

Таом истеъмолидаги одобсизликлар:

1. Овқатни чап қўлда ейиш.
2. Овқатни ҳидлаб кўриш.
3. Ноннинг ёмшоқ-қаттиқлигини билиш учун ушлаш.
4. Овқатни яхши чайнамасдан ютиш.
5. Овқатни ўта иссиқ ҳолида ейиш.

Овқатланишнинг умумий одобларини қуйида санаб ўтамыз:

1. Ейиладиган нарсалар ҳалол йўл билан топилган, яхши, тоза бўлиши.
2. Фақат рухсат этилган нарсаларни еб-ичиш, соғлиқ учун зарарли егуликлардан сақланиш.
3. Таомни етказгани учун Аллоҳга ҳамду санолар айтиш.

4. Таом ейишдан олдин кўлларни ювиш, оғизни чайиш.
5. Таомни ўнг кўл билан ейиш.
6. Ўртадаги идишдан овқатланаётганда ўз олдидан ейиш, бошқалар олдадаги нарсаларга қарамаслик, ҳожатидан ошиғини емаслик.
7. Дастурхон атрофида тоза кийимда ўтириш.
8. Лукмани кичикроқ олиш (катта лукма олиш, яхши чайнамай ютиш соғлиқ учун зарар).
9. Овқат яхши ҳазм бўлиши учун уни яхшилаб чайнаш. Ҳар хил овозлар чиқариб пишилмаслик.
10. Оғизни овқат билан тўлдириб олмаслик, оғизда овқат бор пайтда гапирмаслик.
11. Бошқа бир киши еяётган таомга, олган лукмасига қарамаслик.
12. Оғиздаги овқатдан суяк, бошқа нарсалар чиқса, уни олиб дастурхонга қўймаслик.
13. Бошқалар иштаҳасини бузадиган, ўз иффатини кетказадиган ҳаракатлардан эҳтиёт бўлиш.
14. Одамлар овқат еяётганида тиш кавламаслик. Тишдан чиққан нарсаларни одамлар кўзи тушмайдиган жойга ташлаш.
15. Овқат ейиш вақтида иложи борица сув ичмаслик. Агар ичмоқчи бўлса, пиёла ёки идишни ёғга булғамаслик учун аввал кўл яхшилаб артилади.
16. Нонни ерга ташламаслик, нон устига идиш-товуқ қўймаслик.
17. Бир хил овқат билан кифояланиш, ошқозон тўлиб кетгунгача овқат емаслик. Агар шундай қилинса, овқат ҳазм бўлиши қийинлашади.
18. Аксирмоқчи ёки оғзидан бир нарса чиқармоқчи бўлса, юзни дастурхондан бошқа томонга буриш, оғизни беркитиш.
19. Овқат идишини яхшилаб тозалаб қўйиш, таомни охиригача еб, коса, лагандаги ёғларни нон билан артиш. Мана шунда барака ёғилади, исрофдан сақланилади.
20. Кўлдаги ёғни аввал ялаб, кейин сочиққа артилади. Кўл ёғини яламасдан ювиб ташлаш ёки артиш исроф.
21. Овқат еб бўлгандан кейин кўл ювиш, оғиз чайиш, тишларни тозалаш (айниқса, кечки овқат истеъмолидан кейин бунга алоҳида эътибор бериш керак. Кўлда, оғизда ёғ, шира каби нарсалар қолдиғи бўлса, соғлиққа зиён етади).
22. Таом истеъмолидан сўнг “Алҳамдулиллаҳ” (“Бизни едириб-ичирган, мусулмон қилган Аллоҳга шукр”), деб берган неъматлари учун Яратганга ҳамд айтиш, “Раҳмат, овқат ширин бўлибди”, деб овқат тайёрлаганларга миннатдорчилик билдириш.
23. Овқатдан ҳосил бўлган куч-қувватни яхши ишларга сарфлаш¹²⁵.

УНУТМАНГ!

Тунги уйқу пайти бутун вужуд дам олади. Агар кечки овқат кўп миқдорда ейилса, ҳазм қилиш жараёни қийинлашади. Натижада ёмон тушлар кўриш, тез-тез уйғониш, уйқудан қониқмаслик каби муаммолар келиб чиқади. Ётишдан олдин кўп овқат еган одам тонгда керишиб, танбаллик билан, худди тинкаси қуриган одамдай уйқудан туради. Шунинг учун кечки овқатни барвақт, кам миқдорда ейилса, соғлиқ учун фойдали бўлади.

МУҲИМ ЭСЛАТМА

1. Қовурилган ёғли овқатлар (палов, кабоб, жарқоб) тановул қилгач, кетидан кўп миқдорда ширинлик ёки ширин чой, қаҳва, какао ичиш, пишириқлар ейиш ҳазм йўллари учун ўта зарар. Бунда ҳазм муддати анча узайиб кетади, чанқоқ ортади, ошқозон-ичак касалликларига йўл очилади. Шунинг учун овқатдан кейин кўк чой ичган маъқул. Бунда ҳазм осонлашади, ташналик тез босилади. Энг муҳими, қон босими меъёрида бўлади.

2. Овқатларни бир-бирига аралаштириб еб бўлмайди. Масалан, катикни ғўр узум суви билан, барча турдаги овқатлардан кейин ўрик, шафтоли еб бўлмайди, ғўр узум билан балиқни, сирка билан

¹²⁵ Манба: Зиёвуддин Раҳим, “Бола – одоби билан азиз”, 38-43-бетлар.

саримсоқни, пиёз билан саримсоқ пиёзни ҳам аралаштириб еб бўлмайди. Барча мева турларидан кейин совуқ сув ичиш мумкин эмас. Бундан ташқари асал билан қовунни, товук гўшти билан балиқни, саримсоқ, айрон, қатикни ҳам аралаштириб еб бўлмайди.

ОВҚАТЛАНАЁТГАНДА ЎҚИМАНГ

Овқат меъдага тушмасдан олдин ошқозон шираси ажралади. Бу, иштаҳа очилиши билан рўй беради. Иштаҳа овқат ҳазм бўлиш жараёнига яхши таъсир қилади. Овқат иштаҳа билан ейилганда танага яхши сингади.

Овқатланаётган пайтда китоб ёки газета ўқилса, ҳазм безлари иши, меъда шираси ажралиши тўхтайди, иштаҳа йўқолади, одам еган овқатидан лаззат олмайди. Одам таом еб туриб бирон нарса ўқигани учун луқмани чала-чулпа чайнаб ютади. Чала чайналган овқат меъдага тушиб, яхши ҳазм бўлмайди. Бундай ҳолат тез-тез такрорланса, гастрит, яра касаллиги, меъда ости беи яллиғланишига олиб келиши мумкин.

Бундан ташқари, овқат пайтида ўқишга берилиб кетган одам керакмас нарсани ютиб юборганини билмай қолиб, ҳалқумга, қизилўнгачга шикаст етиши мумкин.

Овқатланаётганда ўқиган одам кўзини дастурхондан китоб ёки газетага тез-тез қаратишга мажбур бўлади. Матн билан дастурхон орасидаги масофа дам-бадам ўзгаргани учун кўз бунга мослашиши керак бўлади. Кўзга оғирлик тушаверса, вақт ўтиши билан хиралашиб қолиши мумкин.

Қолаверса, овқат еяётганда телевизор томоша қилиш ҳам нотўғри. Бу, китоб ўқишдан-да зарарлироқ. Агар овқат иштаҳа билан тановул қилинса, енгил ҳазм бўлади, инсон еган овқатига тўяди, нафси қонади¹²⁶.

ФЙДАЛАНИЛГАН МАНБАЛАР РЎЙХАТИ

1. Эр-хотинлик асослари. Муҳаммад Аҳмад Канъон. Тошкент, 2013.
2. Динда саволим бор. Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад. Тошкент, 2014.
3. Оила ва шаръий никоҳ одоблари. Салоҳиддин Муҳиддин. Тошкент, 2004.
4. Сиз қандай яшамоқчисиз? Аҳмад Муҳаммад Турсун. Тошкент, 2015.
5. Бола – одоби билан азиз. Зиёвуддин Раҳим. Тошкент, 2016.
6. Ислом одоби ва ахлоқи. Аҳмаджон Бобомурод. Тошкент, 2002.
7. Биз бахтли оила қураимиз. Шоира Нуриддинова. Тошкент, 2006.
8. Ватандош алломаларимизнинг ҳикматли фикрлари. Тошкент, 2012.
9. Одобнома. Т. Қурбонов. Тошкент, 1995.
10. Саодат кучганлар ибрати. Абдуқаюм Ҳикмат. 2001.
11. Ўқув ва ёзув малакаси. Маҳмуд Асъад Жўшон. Тошкент, 2010.
12. Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият. Ўктам Муҳаммад Мурод. Тошкент, 2008.
13. 1000 дардга 1000 даво (Шифобахш ўсимликлар билан даволаш). Муҳаммад Мухторов. Қарши, 2009.
14. Одам ва унинг саломатлиги. Б. Аминов, Т. Тилонов. Тошкент, 1995.
15. Асаб ва саломатлик. Сафар Муҳаммад. Тошкент, 2007.
16. Дардингизни олай. Маърифат Орифжонова, 1993.
17. Қаримаслик сирлари. Набижон Ҳошимов, Иброҳим Қўзиев. Тошкент, 2005.
18. 1001 саволга психологнинг 1001 жавоби. Муаллифлар гуруҳи. Тошкент, 2001.
19. Қадимдан ҳозиргача... Бобомурод Эрали. Тошкент, 2013.
20. Овқатланиш психологияси. Сафо Сайгили. Тошкент, 2010.
21. “Мусулмонлар тақвими”нинг 2001-2006-йилги сонлари.
22. “Ҳилол” тақвимининг 2004-2008-йилги сонлари.
23. “Ирфон” тақвимининг 2006-2015-йилги сонлари.
24. “Саломатлик тақвими”нинг 2011-2015-йилги сонлари.

¹²⁶ Манба: Маърифат Орифжонова, “Дардингизни олай”, 37-бет.

25. Интернет сайтлари: www.oilam.uz, www.muxlis.uz, www.hidoyat.uz, www.tib.islom.uz, www.xabardor.uz, www.erkak.uz, www.od-press.uz, www.shifo.info.uz.

[@DustlikARM/Admin](https://t.me/@DustlikARM/Admin): [@Atahiya](https://t.me/@Atahiya)