

## Муслима аёлларга тавсиялар



16:30 / 23.09.2019 5658

Муслима аёлларга тавсиялар:

— Доим таҳоратли ҳолда таом пиширинг.

— Тарбия борасида энг биринчи нарса шуки, қачонки таом пиширсангиз, таҳоратли ҳолда пиширишга ҳаракат қилинг. Агар таҳорат олиш мушкул бўлса, у ҳолда ҳеч бўлмаганда зикрлардан бирортасини ўқиб пиширинг.

— Тилингиз ила «**Субҳаналлоҳ**»ни, «**Алҳамдулиллаҳ**»ни ўқиб олинг, «**Аллоҳу акбар**»ни, «**Лаа илааҳа иллаллоҳ**»ни ўқиб олинг. Бу зикр лафзларини аёл киши ҳар доим пок ҳолатда ҳам, узрли ҳолатда ҳам ўқий олади.

Маълумки, аёлга узрли ҳолатда фақат Қуръони карим ва намоз ўқиш каби ибодатлар ман қилинган. Бошқа барча турдаги зикрларни тили ила ўқий олади. Агар аёл киши таом пишираётиб, Аллоҳ таолонинг зикрини қилса, албатта, бунинг баракаси бўлади. Агар пок кунларингизда ёд билган сураларингиз бўлса, Қуръони карим ўқишдаги баракалар таомингизга нозил бўлиши учун ўша сураларни ўқинг. Бу саҳобия аёлларининг амалидир.

Бир саҳобия аёл розияллоҳу анҳо ўша даврдаги тандирда нон ёпдилар. Нонлари пишиб тайёр бўлганда, менинг ноним ҳам пишиб тайёр бўлди ва мен шу орада уч пора Қуръони карим ҳам ўқишга улгурдим деганлар. Маълум бўладики, қанча муддат нон ёпган бўлсалар, тиллари ила Қуръони каримни ҳам ўқийверганлар. Бу саҳобия аёлларнинг розияллоҳу анҳунна суннатидир. Сиз ҳам буни одат қилинг.

Агар таом Аллоҳ таъолонинг зикри ила пиширилса, у таом сабабидан ўсган танамиздаги гўшзда Аллоҳ таолонинг муҳаббати сингиб кетган бўлади.

Ҳомиладор аёл қуйидаги лафзларни жуда кўп ўқиши керак:

????? ?? ?????? ? ?? ??????

### **Аллоҳумма лакал ҳамду ва лакаш шукру**

Маъноси: «Эй, Аллоҳим! Барча ҳамдлар Сенга хосдир ва барча шукрлар Сенга хосдир»

Агар икки ракат шукрона нафл намози ўқиб турса, жуда яхши бўлади. Сўнгра ўзининг соғлиги ҳақида доим қайғурсин. Овқатланишда кўпроқ янги сабзавотлар истеъмол қилсин.

ШУнингдек, аёл киши ҳомиладорлик пайтида сутни кўп истеъмол қилиши фойдали эканлиги айтилади. Туғилажак фарзанди чиройли ва ақлли бўлади иншаАллоҳ. Юз йиллик ҳакимлар тажрибадан кейин буни тасдиқлаганлар. Баъзи аёллар сут ичишни одат қиладилар. Баъзилари эса, сут ичишни унчалик хуш кўрмайдилар. Бу ҳолатда сут ўрнини босувчи бошқа бирор нарса истеъмол қилсинлар. Агар сут ичга кирса, у жуда фойдали озуқа бўлиб, она орқали болага етиб боради. Сут ичишдаги дуони эса, Набийимиз Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васаллам ўргатганлар:

????? ????? ??? ??? ? ????? ???

## **Аллоҳумма баарик ланаа фийҳ ва зиднаа минҳ**

Маъноси: «Эй, Аллоҳим! Бизларга унда баракалар ато қил ва уни кўпайтириб бер».

Шуни ҳам алоҳида айтиш жозки, ҳомиладор аёллар учун аввалги уч ой ва охириги уч ойда эр билан бўладиган хос алоқадан сақланиш лозим. Бу она ва бола соғлиги учун жуда ҳам яхшидир.

Ҳомиладорлик мобайнида қанча муддат бўлса ҳам, солиҳ бандаларнинг воқеаларини кўп мутолаа қилиш керак. Аллоҳ таолонинг қудрат аломатлари ҳақида кўп фикр юритсин. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг сийрат китобларини кўп ўқисин. Жаннат боғлари ва жаннат неъматлари ҳақида кўп ўйласин. Сабаби шуки, она нима ҳақида ўйласа ва фикр юритса, унинг болага биологик таъсири бўлади. Она қанча яхши нарсалар ҳақида ўйласа, шунчалик боланинг она қорнида ўсиши ва ривожланиши яхши бўлади. Балки улуғ зотлардан яхши намуна бўладиган инсон ҳақида ўйлаб, менинг ўғлим ҳам шундай бўлса ёки қизим ҳам шундай бўлса деб, ният қилса яхши инсонларнинг заковатлари боласида ҳам шаклланади. Шунинг учун доим яхши нарсалар ҳақида ўйлашга ҳаракат қилмоғи лозим.

Эр аёлини ҳомиладорлик муддатида кўп ором олдирсин. Айниқса, ақлий зўриқтиришдан батамом сақласин. Агар эр сабабли, қайнона ёки қайинопа (қайинсингил) сабабли, ҳомиладор аёл бирор ақлий зўриқиш (стресс) ҳолатига тушса, уларнинг ҳаммалари шариат наздида қаттиқ гуноҳкор бўладилар. *(Охиратда ана ўша ҳомиладор келин рози бўлиб кечирмагунича, уларни Аллоҳ таоло мутлақо кечирмайди).* Унинг ўрнига ҳомиладор аёл ҳақида қайғуриш ва эътибор қаратиш лозим.

Аёлнинг ўзи эса ёлғондан, ғийбатдан, умуман гуноҳ ишлардан батамом сақланиши шарт бўлади. Чунки, онанинг яхши ишлари болага яхши таъсир қилганидек, гуноҳлари ҳам болага ёмон таъсир қилади. Айниқса, ҳалол луқма ейишга жуда кўп ҳаракат қилсин, шубҳали луқма ва харом таом ейишдан батамом сақлансин.

***Хазрати мавлоно Зулфиқор Аҳмад Нақшбандий ҳафизаҳуллоҳ.***

***Абдулқайюм Комил таржимаси***