

## Зарур тавсиялар



19:00 / 13.01.2019 2227

*Мутахассислар кекса отахон ва онахонлар билан бўладиган муносабатларда қуйидагиларга аҳамият беришни тавсия қиладилар:*

- 1.** Кексаларни кўрганда тезда уларга салом бериш, сўрашиш, байрам кунлари табриклаш. Ота-она ва олим каби зотлар бўлса, шариатда рухсат берилганидек, қўлини ўпишга ўхшаш амалларни амалга ошириш.
- 2.** Кексаларнинг руҳиятини кўтаришга ҳаракат қилиш. Улар яхши қабул қиладиган, уларга хуш келадиган сўзларни айтиш ҳамда саломатлик ва узоқ умр сўраб дуолар қилиш. Уларни кўрганидан хурсанд бўлганини билдириш, юзларига табассум билан боқиш. Бунга ўхшаш нарсалар кексаларнинг руҳларини кўтаради ва улар кишиларнинг ўзларига нисбатан эътиборсиз эмаслигини ҳис қиладилар.
- 3.** Кексалардан ўтмишлари, эсдаликлари ва ютуқлари ҳақида сўзлаб беришни сўраш ва сўзларини бўлмасдан, диққат билан тинглаш. Ўтмишда бўлиб ўтган воқеалар доимо уларнинг кўз ўнгидан ўтиб туради. Шу билан бирга, қариялар мазкур хотираларни бошқаларга сўзлаб беришни яхши кўрадилар. Ёшликларидан қилган эзгу ишларини эслаб, хурсанд бўладилар.
- 4.** Кексаларнинг ҳузурида уларнинг ўтмишда қилган яхши ишлари, эришган ютуқлари ва жамият равнақи учун қўшган ҳиссалари ҳақида, бу

борада улардан ўрнатилиш кераклиги тўғрисида сўзлаш ҳам яхши иш ҳисобланади. Бу каби ишлар уларнинг руҳиятлари, кўнгиллари кўтарилишига сабаб бўлади.

**5.** Кекса отахон ва онахонлар ҳузурида гапни чўзиб, маҳмадоналик қилишдан сақланиш зарур. Уларни эътибордан четда қолдирмаслик, кўп гапириб, ўз фикрлари ва ҳиссиётларини изҳор қилишларига, тажрибаларини эслашларига тўсиқ бўлмаслик керак.

**6.** Қари одам ўзининг ўтмишига нисбатан мутаассиблик қилса, уни оғир олмаслик лозим. Чунки уларнинг ўтмишлари уларнинг ёшлиқларига, қувват ва фаолиятларига, эришган ютуқларига боғлиқ бўлади. Шунинг учун ҳам улар ўтмишларини қўмсаб, яхши кўриб гапиришади ва бу улар учун узрли ҳисобланади.

**7.** Кексаларни, хусусан, қариндош ва дўст бўлган кексаларни ёлғизлатиб қўймаслик, уларни ўзига яқин олишга ҳаракат қилиш лозим. Зотан, умрнинг кексалик босқичида ёлғизлик ва ғарибликни ҳис қилиш зиёда бўлади. Қари одамга яқинлари ва қариндошлари ундан ўзини олиб қочаётгандек туюлаверади, ҳеч ким ундан хабар олмаётганидан шикоят қилади. Бу ҳолат давом этаверса, уларнинг қалбида умидсизлик уйғонади ва шахсиятига футур етади.

**8.** Кексаларга қариллик босқичига кўникишда ёрдам бериш керак. Ижтимоий фаолиятларга, маросимларга ва турли муносабатлар ила бўладиган мажлисларга чорлаб туриш уларнинг кўнгилларини кўтаради.

**9.** Қарияларга уларнинг дини ва дунёси учун манфаат берадиган нарсаларда иштирок этиб туришларида кўмак бериш керак. Мисол учун, янги алоқалар ўрнатиш, дўстлар орттириш, жамоатга қўшилиш ва ҳоказо.

**10.** Кексаларнинг жисмида, аъзоларида, нафсониятида, ақлида ва тафаккурида содир бўлган ўзгаришларнинг риоясини қилиш жуда ҳам зарурдир.

**11.** Кекса инсонлар билан бирга ўтирганда мажлис, сўзлашиш ва суҳбат одобларига қатъий риоя қилиш лозим.

**12.** Ёши катта отахон ва онахонлар қариллик туфайли заифлик ва ожизлик қилиб қолганларида уларга ёрдам беришга шошилиш бошқаларнинг бурчидир.

- 13.** Кексаларнинг ўзларини яхши ҳис қилишлари ва қалблари севинчга тўлиши учун керак бўлган чораларни кўриб туриш лозим.
- 14.** Кексаларни ўта қарилик хавфидан ҳимоя қилиш лозим. Қартайган чоғда кишининг қалбида жамиятдаги ўрнини йўқотишдан, соғлик ва моддий таъминот каби нарсалар борасида хавфсираш ҳисси кўпаяди. Улардан одамлар, хусусан, яқин кишилар узоқлашган сари бу хавф кучайиб боради. Шунинг учун бундай ҳолатнинг олдини олишга уриниш лозим.
- 15.** Кексаларнинг ёши ўтгани, ожизлашгани, касалликлар, эшитиш ва кўриш қобилиятларининг сустлашиши каби қарилик аломатларини сезиб, жамиятдан узоқлашишга уринишларидан ҳимоя қилиш керак. Бундай ҳолатларда улар жамиятга аралашишдан, оилавий маросим ва учрашувлардан ўзларини олиб қочадиган бўлишади ёки у ерларга борсалар ҳам, бир четда жим ўтиришга ҳаракат қилишади. Уларни бу ҳолатга туширмасликка ҳаракат қилиш лозим.
- 16.** Кексаларни қийин ва машаққатли амалларга уринтирмаслик керак. Шариатда уларнинг ҳолини ҳисобга олиб, баъзи ибодатларнинг афв этилгани, баъзиларининг эса енгил қилингани бежиз эмаслигини эсдан чиқармаслик зарур.
- 17.** Қарияларга уларга доимо аҳамият ва эътибор бериб турилганини сездириб туриш зарур. Хусусан, оила аъзолари, қариндошлар, ёру дўстлар ва ҳамкасблар бу ишга алоҳида аҳамият бермоқлари керак бўлади.
- 18.** Кексаларнинг бўш вақтларини турли манфаатли ишлар билан тўлдириб туриш жуда ҳам фойдалидир. Масжидларга, тўй-маъракаларга, ваъз-насиҳат бўладиган жойларга, зиёратларга олиб бориш ана шундай ишлар жумласига киради.
- 19.** Кекса отахон ва онахонларнинг яқинлари уларнинг озодаликлариغا, кийимларига ва бошқа шунга ўхшаш ишларига доимий равишда малол олмасдан аҳамият бериб туришлари лозим.
- 20.** Кексаларга ибодатларини ва уларнинг вақтини эслатиб туриш ўта савобли ишдир.
- 21.** Кексаларнинг озиқ-овқати, соғлиги ва руҳий ҳолатидан вақтида хабар олиб туриш муҳимдир.

**22.** Кекса одами бор оилаларга кексаларга хизмат қилиш диний мажбурият эканини, уларга яхши қараганларга кўплаб савоблар берилишини доимий равишда эслатиб туриш лозим.

**23.** Болалар ва ёшларга ота ва онанинг, бобо ва момонинг ҳамда кексаларнинг улардаги ҳақларини эслатиб туриш, уларга бу борадаги ишларни амалга ошириш йўлларини ўргатиб туриш зарурдир.

**24.** Кексалар бор жойларга ва мажлисларга болаларни олиб бориб, катталарни қандай эъзозлаш кераклигини уларга амалда ўргатиб туриш лозим.

***“Кексаларни эъзозлаш” китобидан***