379033 - خانىم-قىزلارنىڭ ئۆزىنى قوغداش ۋە قوغدىنىش ئۈچۈن مەشىق قىلىشىنىڭ ھۆكمى توغرىسىدا

سوئال

خانىم-قىزلارنىڭ ئۆزىنى قوغداش ۋە قارشىلىق بىلدۈرۈش ئۈچۈن مەشىق قىلىشىنىڭ ھۆكمى قانداق بولىدۇ؟. مەشىقلەردىن: ئالدىغا تارتىش، ئىتتىرىش، زوڭزىيىپ ئولتۇرۇش، تاختاي ئۈستىدە ھەرىكەت قىلىش دېگەندەك پەقەت بەدەن ئېغىرلىقىغا باغلىق بولغانلىرى ۋە تۆمۈر، ئېغىرلىق كۆتۈرۈش، ئارغامچا تارتىش دېگەندەك قوشۇمچە ئېغىرلىققا باغلىق بولغانلىرى بار، بۇ ھەرىكەتلەرنىڭ ھەممىسىنى قىلىش خانىم-قىزلارغا توغرا بولامدۇ؟ ياكى بەزىسى توغرا بولامدۇ؟ ياكى ھەممىسىنى قىلىش توغرا بولامدۇ؟. بىلىشىمچە بۇ ھەرىكەتلەرنىڭ مۇسكۇل ۋە بەدەننى چىڭىتىشتا سالامەتلىك جەھەتتە پايدىسى بولغانلىقى ئۈچۈن تەتقىقاتچىلار ئەر-ئايالدىن ئىبارەت ھەر ئىككى جىنسنى بۇ ھەرىكەتلەرنى قىلىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. بۇ ھەقتە چۈشەنچە بېرىشىڭلارنى سورايمەن.

ئىخچام جاۋاپ

خانىم-قىزلار ئۆزىنى قوغداش ۋە قارشىلىق بىلدۈرۈش جەھەتلەردىن تەنتەربىيە-بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللانسا بولىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندە تەپسىلى جاۋاپتا بايان قىلىنىدىغان شەرت ۋە پرىنسىپلار تولۇق ئەمەل قىلغان ئاساستا بولىدۇ.

تەپسىلى جاۋاپ

بىرىنچى: ئۆزىنى قوغداش ۋە قارشىلىق بىلدۈرۈش مەشىقى بولسا، مۇسكۇللارنىڭ ساغلاملىقىنى ياخشىلاش ئۈچۈن لاھىيەلەنگەن بىر خىل جىسمانى ھەرىكەتنىڭ تۈرلىرىدىن بولۇپ، بۇ مۇسكۇللارنى مەشىق قىلدۇرۇش ياكى بارلىق مۇسكۇللارنى ئۇنىڭغا تەسىر قىلىدىغان كۈچكە قارشى تۇرۇش ئۈچۈن مەشىق قىلدۇرۇشتىن ئىبارەتتۇر.

ئۆزىنى قوغداش ۋە قارشىلىق بىلدۈرۈش مەشىقى بولسا، مۇسكۇللارنى توپلاش ۋە بوش قويۇۋېتىش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدىغان مەشىق بولۇپ، بۇ مۇسكۇلنىڭ كۈچى، ئېنىرگىيىسى، چوڭ-كىچىكلىكى ۋە چىدامچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ.

ئىككىنچى: خانىم-قىزلار تۆۋەندىكى شەرتلەر تولۇق بولغاندا ئۆزىنى قوغداش ۋە قارشىلىق بىلدۈرۈش مەشىقى بىلەن مەشغۇل بولسا بولىدۇ:

1-بۇ مەشىق ئىشەنچىلىك، خاتىرجەم-تېنچ، ئەرلەر كۆرمەيدىغان ئورۇندا بولىشى كېرەك، خانىم-قىزلار بەدەن شەكلىنى ۋە

رەڭگىنى ئىپادىلىمەيدىغان تار ۋە نىپىز بولمىغان كىيىملەرنى كىيىپ يات ئەرلەردىن ھىجاپلىنىشى كېرەك، بەدەن چىنىقتۇرۇش ۋە تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرى بولسا تۆرلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلىش، ئۈزۈلمەيدىغان (يۈگۈرۈش) ئۈگىنىش، بەدەن شەكىللىرىنى نامايەندە قىلىش قاتارلىق ئىشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغانلىقى ئۈچۈن چەكلىنىدۇ، خانىم-قىزلارنىڭ مەھرەملىرىنىڭ ئالدىدىمۇ كۆكسى ياكى پاچاقلىرىنى ئېچىشى چەكلىنىدۇ، خانىم-قىزلارنىڭ مەھرەملىرىنىڭ ئالدىدا ئائىلىدە كۆپ ۋاقىتلاردا ئوچۇق بولىدىغان باش، يۈز، گەدەن، ئىككى بىلەك ۋە ئىككى پۇتى قاتارلىق ئەزالىرىنى ئېچىش دۇرۇس بولىدۇ.

2-ئاياللاردىنمۇ ئەۋرىتىنى يېپىشى كېرەك، ئاياللىنىڭ ئاياللار بىلەن بولغان ۋاقىتتىكى ئەۋرىتى ئىككى تىزى بىلەن كىندىكىنىڭ ئارىسىدىن ئىبارەتتۇر، ئاياللىنىڭ ئانىسى ۋە ئاچىسى ئالدىدىمۇ يوتىسىنى ئېچىپ قويۇشى توغرا بولمايدۇ.

ئەبۇ سەئىدىل خۇدرى رەزىيەللاھۇ ئەنھۇ مۇنداق دەيدۇ: پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام مۇنداق دېگەن: «ئەر كىشى ئەر كىشىنىڭ ئەۋرىتىگە قارىمىسۇن، ئايال كىشى ئايال كىشىنىڭ ئەۋرىتىگە قارىمىسۇن»[مۇسلىم رىۋايىتى 338-ھەدىس].

ئىمام نەۋەۋىي رەھىمەھۇللاھ مۇسلىمنىڭ شەرھىسىدە مۇنداق دەيدۇ: "بۇ ھەدىستە ئەر كىشى ئەر كىشىنىڭ ئەۋرىتىگە ، ئايال كىشى ئايال كىشىنىڭ ئەۋرىتىگە قارىشىنىڭ ھارام ئىكەنلىكى بايان قىلىنىدۇ، بۇنىڭدا ئالىملار ئارىسىدا ھېچ ئىختىلاپ يوقتۇر".

ئۈچىنچى: مەشىق خانىم-قىزلارغا زەرەر يېتىدىغان بولماسلىقى كېرەك. بۇ توغرىدا پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام مۇنداق دېگەن: «ئۆزىگىمۇ ۋە ئۆزگىلەرگىمۇ زەرەر يەتكۈزۈشكە بولمايدۇ». [ئەھمەد رىۋايىتى 2865-ھەدىس. ئىبنى ماجە رىۋايىتى2341-ھەدىس. شەيخ ئەلبانى "ئىبنى ماجەنىڭ سەھىھ ھەدىسلەر توپلىمى"دا كەلتۈرگەن.

تۆتىنچى: تەنتەربىيە مەشىقى خانىم-قىزلارنى ئۆزىگە مۇھىم بولغان ناماز، ئەرنىڭ ھەققى، باللارنى ياخشى تەربىيلەش، دىنى بىلىم ئېلىش قاتارلىق زۆرۈر ئىشلارنىمۇ ئادا قىلىشتىن مەشغۇل قىلىپ قويماسلىقى كېرەك.

بۇ يەردە يەنە بىر قائىدە- پرىنسىپ بار، ئۇنىڭ بايانى: "خانىم-قىزلارنىڭ تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن مەشغۇل بولۇشى، ئۇنىڭ پرىنسىپلىرى، شەرتلىرى ۋە ئۇنىڭ خەتىرى" دېگەن سوئالنىڭ جاۋابىدا بايان قىلىندى.

خانىم-قىزلارنىڭ ئۆزىنى قوغداش ۋە قارشىلىق بىلدۈرۈش ئۈچۈن يۇقىرىدا بايان قىلىنغان: ئالدىغا تارتىش، ئىتتىرىش، زوڭزىيىپ ئولتۇرۇش، تاختاي ئۈستىدە ھەرىكەت قىلىش، تۆمۈر، ئېغىرلىق كۆتۈرۈش، ئارغامچا تارتىش دېگەندەك مەشىق ھەرىكەتلىرى ئىلگىرىكى قائىدە-پرىنسىپلارغا ئۇيغۇن ۋە ئۆزىگە زەرەر يەتمەيدىغان ھالەتتە ئېلىپ بېرىلسا توغرا بولىدۇ.

شەيخ ئىبنى باز رەھىمەھۇللاھدىن قىزلارنىڭ تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللىنىشى توغرىسىدا سورالغاندا؟، شەيخ مۇنداق جاۋاپ بەرگەن: " تەنتەربىيە ھەرىكىتى تۈرلۈك بولىدۇ، ئومۇمەن، ئۇلارنىڭ تەنتەربىيە ھەرىكىتى، مېڭىش ۋە ھەرىكەت مەشىقى قىزلارنىڭ ئارىسىدا بولسا، شەرىئەتكە خىلاپ بولمىسا، قىزلارغا خاس ئورۇندا بولسا، ئوغۇللار ئارىلاشمىسا ۋە ياتلار كۆرمىسە، ئۆز ئۆيىدە ياكى ئەرلەر كىرمەيدىغان ۋە كۆرمەيدىغان يەردە بولسا، قىزلارغا خاس سۇ ئۈزۈش كۆلچەكلىرىدە سۇ

ئۆزسە بۇنىڭ زىيىنى يوق.

ئەمما تەنتەربىيە پائالىيىتىگە قىز-ئوغۇللار ئارىلاش قاتناشسا ياكى ئەرلەر كۆرۈپ قالىدىغان ئورۇندا بولسا ياكى مۇسۇلمانلارغا يامانلىق پەيدا قىلىدىغان بولسا توغرا بولمايدۇ.

مەسىلىنى تەپسىلى بايان قىلىش زۆرۈر بولىدۇ، ئاياللارغا خاس بولغان، ئەرلەر ئارىلاشمىغان ۋە ئەرلەرنىڭ كۆزىدىن يىراق بولغان، ئايرىم قىزلار ئۈچۈن تۇسالغان جاي بولسا، بۇنداق جايدا سۇ ئۈزۈش، مىڭىش ۋە باشقا تۈرلۈك ھەرىكەتلەر بىلەن مەشغۇل بولسا بولىدۇ". "شەيخ ئىبنى بازنىڭ نۇرۇن ئەلەددەربى پەتىۋالىرىدىن" ئېلىندى.

ھەممىدىن توغرىنى ئالالاھ تائالا ياخشى بىلگۈچىدۇر.