

О книге

Советы супруги имама Шамиля Аляутдинова, Зили, написаны, чтобы женщины научились жить здесь и сейчас, выстраивать гармоничные отношения с мужем и детьми, пользуясь достижениями педагогики и психологии, собственной интуицией и мудростью Ислама. Прививайте себе и домашним новые полезные привычки, это будет иметь мощный воспитательный эффект.

Мать шестерых детей, Зиля Аляутдинова уверена, что за домашними хлопотами нельзя забывать и о себе! Не ждите готовых инструкций, верьте в свои силы всё изучить и познать самостоятельно. В вас есть нужные силы, возможности и таланты!

Цитата

Как вам удается справиться с воспитанием пятерых детей, как восстанавливаете силы и откуда берете энергию?

Детки — это дар Всевышнего, и я благодарю Его за них. Мне очень помогает мое второе педагогическое образование, которое я получила в МГУ. Детям нужен иной подход, иная подача информации, нежели взрослым. У детей есть свои возрастные особенности, гендерные отличия, и это обязательно нужно учитывать при взаимодействии с ними. Даже элементарно при выполнении домашних заданий.

Сила и энергия приходят при правильном планировании дня, при постоянном занятии спортом, при частом чтении Корана, при выполнении Тахаджуд-намаза. Даже простое искреннее дуа, обращение ко Всевышнему наполняет тебя так, что ты встаешь и двигаешься дальше. Зикр (поминание Всевышнего) — я не мыслю жизни без этого. Это часть нашей жизни и проявление любви к Богу.

Контакт с детьми в состоянии умиротворения также вдохновляет, окрыляет, и ты понимаешь, что движешься в правильном направлении.

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия	6
Красота. Путь к гармонии внутри и вокруг себя	9
От юности к зрелости	20
Советы	28
Физиология, влюбленность и интимные отношения супругов	33
Гармония четырех сфер.....	68
Что есть счастье?.....	72
Состояние потока	80
Чем мужчины и женщины отличаются друг от друга?	84
Благочестивая супруга.....	94
“Он [Творец всего сущего] дает мудрость тому, кому пожелает...”.....	98
Начало семейной жизни	101
Добавить романтики и красок в отношения.....	117

Правильное питание, рекомендуемое при беременности и в течение жизни вообще.....	124
Гимнастика для беременных.....	134
Что нужно знать о родах?.....	139
Восстановление после родов	146
Как сохранить в себе женственность, будучи матерью?	155
Лучшее — это хорошее воспитание.....	157
Родители — особый статус в Исламе.....	162
Жизнь с детьми	168
Ответственность матери.....	172
Занятость жены вне дома	177
Понять своего ребенка.....	187
Потребность в любви — самая сильная потребность	193
Событие одного часа	200
О ночном намазе Тахаджуд.....	203
Духовность детей.....	206
Дети и намаз	217
Гнев в воспитании детей	225
Вера в своего ребенка	235
Время — необратимый ресурс	239
Теплые чувства к пророку Мухаммаду (да благословит его Всевышний и приветствует)	244

Доброе отношение к родителям	251
Всякий дом хозяином держится	260
Удалось ли воспитание?	263
На заметку о детях	278
Вопросы, заданные Зиле Аляутдиновой.....	287
Вместо заключения.....	313
Об авторе.....	316