

## Рамазон ойида ишчанлик ва руҳий мувозанатга қандай эришиш мумкин?



20:49 / 05.06.2017 4381

Йил мобайнида биз Рамазон ойи кириб келишини интизорлик билан кутамиз, лекин у яқинлашгани сари, безовталигимиз шунчалик ортиб бораверади. Бир тарафдан ушбу муқаддас ойнинг тезроқ кириб келишини хоҳлаймиз, бошқа томондан эса қандай қилиб кундалик ҳаёт тарзимизни: ишга бориш, илм олиш, фарзандлар тарбияси ва бошқаларни давом эттирган ҳолда кун бўйи рўза тута олиш ҳаёли тинчлик бермайди.

Ўз-ўзидан савол туғилади: қандай қилиб қувватни ва ишчанликни сақлаган ҳолда рўза тутсак бўлади? Рамазон ойида руҳий мувозанат ва ишчанлик кайфиятига эришишга кўмаклашувчи олти хил усулни тавсия этамиз.

### **1. Энг аввало, таомномани режалаштиринг.**

Аввало, ўйлашимиз керак бўлган нарса саҳарлик ва ифторлик учун нима танаввул қилишимиздир. Таомнинг тана қуввати учун таъсири жуда катта. Углеводлар, оқсиллар, мева ва сабзавотларни тартибли равишда истеъмол қилиш керак. Лекин танани углеводлар билан зўриқтириб юбормаслик керак. Чунки углеводларни меъёрдан кўпроқ истеъмол қилиш уларни

қайта ишлаш ва ҳазм қилиш учун танадан ортиқча қувватни талаб қилади. Натижада инсон ўзини чарчаган ва толиққан ҳис қилади. Шубҳасиз, бу каби ҳолат ишчанлик қобилиятига салбий таъсир кўрсатади. Ишдаги сусткашлик маҳсулдорликни камайтиради, топширилган иш сифати бузилади.

Рўза тутишингизга қарамасдан, оила таъминоти учун ҳам ишлашга тўғри келади. Лекин ишда ишнинг маҳсулдорлигига эътибор қаратмасдан шунчаки вақтни ўтказишнинг ўзи етарли деб ўйласангиз, катта хато қиласиз. Рамазон ҳаётнинг ҳар бир жабҳасида мукаммаликка интилишга буюради, жумладан, ишда ҳам. Шунингдек, ушбу ой бизга қўшимча ажру мукофотларга умид қилиш билан бир қаторда, қўшимча мажбуриятлар ҳам юклайди.

Эътиборга молик иккинчи муҳим жиҳат, бу Рамазон ойининг ўзига бўлган муносабатдир. Рўза тутаётганда осон бўлмаслиги ҳақида хаёл қилсангиз, албатта шундай бўлади. Аксинча, агар рўзангиз сиз учун енгиллик ва роҳат манбаи бўлишига умид қилсангиз, иншааллоҳ, бунга эришишингизга албатта қодир бўласиз.

Ижобий фикрларга бой инсон бўлинг! Аллоҳ таоло сизга рўзани осон қилиши ҳақида фикр қилинг ва, албатта, Ўзи сиз ҳақингизда қайғуради! Барча нарсанинг асоси эътиқодда. Пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссалом марҳамат қиладилар: “Аллоҳ ҳақида яхши гумонда бўлиш, ибодатларнинг энг яхшиларидан биридир”. (Термизий ривояти).

## **2. Таътил ҳақида олдиндан ўйланг.**

Рамазонга бир қанча вақт қолганида, ушбу муқаддас кунлар учун таътил олишга ҳаракат қилишлик мақсадга мувофиқдир. Бу эътиборимизни тўлалигича Рамазонга йўналтиришга ва диний мажбуриятлар ҳамда иш ўртасида сарсон бўлмаслигимизга ёрдам беради. Ойнинг охирида Рамазон тугаганидан эмас, балки ўзингиз эришган ютуқларингиздан мамнун бўласиз.

Агар сиз талаба бўлсангиз, ва ушбу ойда таътилга чиқмасангиз, ҳеч бўлмаганда Рамазоннинг сўнгги ўн кунини машғулотлардан бўш вақтингизда ўтказишни режалаштиринг. Ўқидан қайтган вақтингиздан бошлаб ифторлик ва таробеҳ намозига қадар ҳар бир соат учун жадвал тузиб олинг.

## **3. Қуръон тиловати учун кўпроқ вақт ажратинг.**

Рамазон ойи бўлмаган вақтда Қуръон ўқишимга тўғри келиб қолганини эслайман. Мен Қуръонни ишга кетаётганимда, бўш вақтимда тиловат қилар эдим. Ҳар куни тахминан уч порадан ўқий олаётганим ўзимни ҳам хайрон қолдирар эди. Агар инсонда қатъий ният ва ҳаракат бўлса, кутилмаган натижаларга эришиш мумкин экан.

#### **4. Тушлик вақтидан унумли фойдаланинг.**

Тушлик вақтида нималар қилишингизни олдиндан ўйлаб олинг, лекин бу вақтни бекорга сарф қилиб юборманг. Сизда ушбу вақт учун қатор танловлар мавжуд: айлангани чиқиб тоза ҳаводан нафас олиш, вақтингизни кўпроқ ибодатга сарф этиш, Қуръон тиловатини амалга ошириш ва, ниҳоят, ухлаб олиш. Танлов ўзингиздан.

Бу шунчаки бизнинг фикрларимиз, бундан ташқари кўплаб усуллар бор. Ўзингизга мос келувчи усулни танланг ва бу машғулот билан бир ҳафта ёки ўн кун банд бўлинг, ундан кейин бошқа бир машғулот билан шуғулланаверасиз. Агар Қуръон оятларини бир-бирингизга ўқиб, тушлик вақтини ўтказишга кўмаклашувчи инсон топилса, бундан манфаатлироқ иш йўқ.

#### **5. Қийинчиликларга сабрли бўлинг.**

Иш билан содир бўлиши мумкин бўлган қийинчиликлар рўйхатини тузиб чиқинг ва уларни қандай қилиб енгиб ўтишни ўйланг. Қуйида қийинчиликларни осонроқ енгиб ўтишинг бир нечта тавсияларини ҳавола этамиз:

*Йўллардаги тикилинч ҳолат: Қуръон тиловати ёки у ҳақида маърузани тингланг. Эътибор билан тингланг ва манзилингизга қандай қилиб етиб олганингизни сезмай қоласиз. Шунингдек, бу пайт зикр қилишлик учун жуда қулай вақт. **“... Огоҳ бўлингизки, Аллоҳни зикр этиш билан қалблар ором олур”** (Раъд сураси, 28-оят).*

*Нафс: Биз билан иш жараёнида содир бўладиган кўплаб воқеалар фикр юритишга хизмат қилиши ва хулоса чиқаришимизга сабаб бўлиши мумкин. Шундай пайтлардан бири, тушлик вақтидир. Бу вақтда овқатланиш ҳақида эмас, сабр қилганингиз эвазига қандай улуғ мукофотларга сазовор бўлишингиз ҳақида ўйланг, енгил тортасиз.*

Ёдингизда тутинг, рўза бу сиз томонингиздан Аллоҳ таолога қилинадиган ибодатдир ва тутган рўзангиз қабул бўлиш-бўлмаслиги фақат Аллоҳ

таологагина аён. Албатта, сизни “ҳеч ким кўрмаяптику” деган баҳона билан бирор нарса еб олишга кўндиришга уринадиган инсонлар топилади. Жавоб беришдан олдин сабр қилинг ва бу инсонларга яхшиликча тушунтиришга ҳаракат қилинг. Агар у жуда ҳам қайсарлик қилиб олса, қандай йўл тутиш кераклигини раҳбариятдан сўранг. Раҳбарларнинг кўпчилиги ходимларининг рўза тутишларини ҳурмат қилишади ва қўллаб-қувватлайди.

*Ортиқча бандлик намоз ва Қуръон ўқишга вақт қолдирмаса: дам олиш учун 5-10 дақиқа танаффус қилинг ва Қуръон ўқинг. Бу шундоқ ҳам тўла иш жадвалингизга ибодатни ҳам киритибгина қолмай, келгуси вазифани осонлик билан бажариш учун ишчанлик қобилиятингизни оширади, ақлингиз ўткирлашади. Намозни эса ўз вақтида ўқинг ва ишларингизни намознинг вақтларига қараб режалаштиринг. Намоз вақти кириши билан қилаётган ишингизни тўхтатинг. Бу ишингизга ва иш кунингизга барака берилишга сабаб бўлади.*

## **6. Ишдан қайтганингизда нима қилишингиз ҳақида ўйланг.**

Озроқ ухлаб олмоқчимисиз ёки шунчаки дам олмоқчимисиз – нима қилсангиз ҳам барчасини онгли равишда бажаринг. Агар инсон ўзининг нима қилаётганини онгли равишда тушуниб турса, бу амаллардан ҳам катта манфаат олиш мумкин, ҳатто дам олиш ёки уйқу вақти бўлса ҳам.

Агар ишдан уйга келсангизу, сизни уйда болалар ёки уй юмушлари кутиб турган бўлса, ишдан уйга қайтаётганингизда ухлаб олиш тавсия этилади, албатта агар машинада бўлмасангиз. Уйда юмушлар кўп бўлганлар учун яна бир маслаҳат: ёз фаслида бомдод намози вақти эрта киради. Намоздан кейин бироз вақтингизни зикрга ва Қуръон ўқишга бағишланг. Таҳажжуд ва саҳарликкача дам олиш учун таробеҳ намозидан кейиноқ ухлашга ҳаракат қилинг. Куннинг ушбу қисмлари баракотга тўла бўлиб, вақтингиздан унумли фойдаланишингиз тавсия этилади.

Вақтни режалаштириш муҳим омил ҳисобланади. Барчасини бир пайтда амалга оширишнинг ҳеч ҳам иложиси йўқ, мувозанатга эътибор қаратиш керак. Рамазон ойида эса ибодат учун қанчалик мувозанат керак бўлса, шунчасини йўлга қўйинг, ортиқчасига эҳтиёж йўқ.

Ишчанлик ва руҳий хотиржамликка эришишнинг энг муҳим омили, бутун эътиборни уларга қаратишликдир. Ўзингизга ҳам маълум, баъзан қийинчиликлар туфайли жаҳлингиз чиқиши мумкин, лекин доимо

хотиржамлик ҳамда босиқ бўлишлик ҳақида ўйланг. Ҳар куни олдингизга ушбу мақсадларни янгитдан қўйинг.

**Абдулатиф Иргашев** таржимаси