

# Рамазон кунлари: қандай қилиб ишлаш қобилиятини ва руҳий тетикликни сақлаб қолиш мумкин



14:18 / 20.03.2024 8921

Йил давомида Рамазон ойини интиқлик билан кутамиз, лекин ой яқинлашган сари, хавотирмиз ҳам ошиб бораверади. Бир тарафдан биз ойнинг кириб келишини истаймиз, иккинчи тарафдан оддий кунларимизни рўзанинг узун кунлари билан қандай ўтказишимиз ҳақида ўй фикрлар қўрқувга солади: ишга бориш.ўқиш, болалар тарбияси ва х.к.з. Шу ерда савол пайдо бўлади: қандай қилиб рўзадор қувват ва ишлаш қобилиятини сақлаб қолиши мумкин ? Биз сизга Рамазон кунлари руҳий тетикликни сақлаш ва ишлаш тараддудини таъминлашингиз учун олти хил тавсия бера оламиз.

## **1. Авваламбор -ишингизни режалаштиринг**

Биринчи ўйлаш керак бўлган нарса, эрталаб сахарликка ва кечқурун ифторликка нималарни истеъмол қилмоқчисиз. Таом бадандаги қувватга сезиларни таъсир қилади. Оқсил, протеин, мева ва сабзавотларни мутаносиб равишда ейиш керак лекин организмни хаддан ташқари оқсилларга тўйдириб юбориш керак эмас. Организмда оқсил моддасини ошиб кетиши, уларни хазм қилиш учун кўп ҳаракат талаб қилади, натижада сиз лоҳас бўлиб, чарчоқни хис қиласиз ва уйқиз келаверади. Шубҳасиз бу сизнинг ишлаш фаолиятингизга таъсир қиилади. Ишдаги

холсизлик иш самарадорлигини камайтириб, ишни сифатли бажариш имкониятларини пасайтиради. Рўзадор бўлсангиз ҳам, маош олишингиз учун маълум даражада ҳаракат қилишга мажбурсиз. Агар сиз вақт ўтса бўлди, иш самарадорлиги муҳим эмас деб ўйлаётган бўлсангиз қаттиқ адашасиз. Рамазон ҳамма нарсада эҳсон сифатига эришиш учун ҳаракатни талаб қилишни ман этмайди шу жумладан ишхонада ҳам. Балки у бизга бу соҳада қўшимча ажр олишимиз учун яна ортиқча масъулиятни ҳам юклайди.

Иккинчи ўйлаб кўришимиз керак бўлган муҳим нарса, бу Рамазон ойига бўлган муносабатимиз. Агар сиз Рамазон оғир машаққатли меҳнат оғир бўлади деган ҳаёлда бўлсангиз, ниятингизга яраша ўйлаганингиздек бўлади. Агар сиз учун рўза энгил, ёқимли бўлишини кутсангиз, инша Аллоҳ сиз айнан шундай бўлиш имкониятларини топасиз.

Ниятни яхши қилинг! Аллоҳ сиз учун осон қилиши ҳақида фикр қилинг, ва албатта у бандаларига Меҳрибон. Ҳаммаси иймонга боғлиқ. Севимли Росулимиз (саллоллоҳу алайҳи васаллам): *“Аллоҳ ҳақида яхши гумонда бўлиш, ибодатнинг энг яхши турларидан бири”-деб айтганлар.(Имом Термизий ривоятлари)*

## **2. Таътилни олдиндан режалаштиринг**

Рамазонга киришига қандайдир вақт қолганда шу кунларга татил олиш мумкин. Бу нарса тўла тўқис Рамазон учун ажралиб чиқиш бўлади ва иш билан диний мажбурият орасида сарсон бўлинмайди. Ойнинг охирида фақатгина Рамазон тугаганига энгил нафас олибгина эмас, эришган ютуқларингиздан анча хурсанд бўласиз. Агар сиз ўқисангиз ва бу вақтда сизга татил берилмаса, охириги ўн кунликни шундай режалаштирингки, ўқишдан бўш вақтингизни энг кўпи ибодат бўлсин. Куннинг ўқишдан қайтган вақтдан ифтор ва таровеҳ намозигача ҳар бир соатига жадвал тузиб чиқинг.

## **3. Имкон даражасида Қуръонга кўп вақт ажратинг.**

Эсимда, Рамазон ойдан ташқари Қуръонни хатм қилишни мақсад қилган эдим. Ишга кетишда, бўш пайтларда ўқир эдим, хайратланарлиси шуки, кунига бемалол, қийинчиликсиз уч порадан ўқир эдим. Шундан аниқ мақсад ва шунга мувофиқ ҳаракат билан ажойиб натижаларга эришиш мумкин деган хулосага келдим.

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

Тушлик вақтларида нима билан банд бўлишингиз ҳақида ўйлаб кўринг , лекин уларни ўтказиб юборманг. Бир нечта вариантлар бор: тоза ҳавода сайр қилиш, кўп вақтни ибодатга сарфлаш, Қуръон ўқиш ёки тинглаш, ё бўлмасам қайлула қилиш.

Бу баъзи фикрлар, балки бошқалари ҳам бордир. Ўзингизга мос келадиганини танлаб олинг ва бир ҳафта ёки ўн кун кетма-кет қилинг, сўнг хилма хиллик бўлиши учун бошқа машғулотни топинг.

Вақтни ўтказиш учун бир бирингизга Қуръон ўқиб ёки ёдлаган оятларни тиловат қилиб берадиган шерик топа олсангиз ажойиб иш бўлар эди.

#### **5. Қийинчиликларга сабр қилинг.**

Ишда юзага келиши мумкин бўлган муаммоларни ва уларни батараф қилиш йўлларини ҳам ўйлаб қўйинг. Бўлиш эҳтимоли бор муаммоларнинг ечимига бизнинг бир нечта тавсияларимиз.

*Йўллардаги тирбандлик:*

Қуръон ёки маъруза тингланг. Диққат билан тингланг, шунда манзилга етиб келганингизни сезмай қоласиз. Ва шу билан бирга Аллоҳни зикр қилиш учун ажойиб вақт. Аллоҳ айтади: **”Иймон келтирганлар ва Аллоҳнинг зикри ила қалблари ором топганлар. Аё, Аллоҳнинг зикри ила қалблар ором топмасми ?”** (Раъд сураси, 28-оят)

*Тўсиқлар:*

Ишда биз билан содир бўладиган кўп нарсалар ибрат олишимиз, бизга дарс учун сабаб бўлиши мумкин. Шундай вақтлардан бири – тушлик вақтидир у пайт сизга таом ейиш мумкин эмас. Бериладиган савоб ҳақида ўйланг ва сиз енгил тортасиз. Шунинг эсдан чиқарманг рўза фақат сиз билан Аллоҳга тааллуқли ибодат ва фақатгина У зот сиз ҳақиқий рўза тутаяпсизми йўқми билувчи. Шубҳасиз, “ҳеч ким билмайди” деб сизга бирор бир нарсани ейишга ундовчи шундай кишилар ҳам топилади. Жавоб беришдан аввал сабрингизни кўрсатинг, бу сиз учун даъватга имкон бўлиши мумкин. Агар “яхшилик истовчингиз” жуда қайсар бўлса, раҳбарингизга мурожаат қилиб нима қилиш кераклигини сўранг. Аксарият раҳбарлар ҳодимларининг рўза тутишларига ижобий ёндошадилар.

*Жуда банд бўлишлик намоз ва Қуръон ўқишга вақт қолдирмайди:*

Дам олиш ва Қуръон ўқиш ўқиш учун 5-10 дақиқалик танаффуслар олинг. Бу нафақат сизнинг зич кун тартибингизга ибодатни ҳам қўшилишига балки иш самарадорлигини ҳам ошишига сабаб бўлади, чунки бу орада ақлингиз кейинги вазифа учун дам олади. Намозга келадиган бўлсак, ўз ишингизни намоз атрофида ташкиллаштиришга одатландинг. Нима билан банд бўлишингиздан қатъий назар намоз учун вақт ажратинг. Бу сизнинг иш кунингизни баракали бўлишига сабаб бўлади.

Ўзингизга сабр учун мукофот борлигини эслатиб туринг. Рамазон – бу сифатни сайқаллаш учун энг муносиб вақт.

### **6. Ишдан қайтганингизда нима қилишни қарор қилиб қўйинг**

Бир оз муддат мизғиб оласизми ёки бекорчилик билан банд бўласизми – энг асосийси бу ишларни билиб қилиш керак. Инсон қилаётган ишини билиб турса, бу пайт у вақтдан унумли фойдаланиб кўп фойда олади, бу оддий дам олиш ёки ухлаш бўлма ҳам. Сиз ишдан уйга келганингизда, сизни фарзандларингиз ва бошқа вазифалар кутиб турган бўлса, уйга қайтаётганингизда мизғиб олишни тавсия қиламиз. (албатта сиз ҳайдовчи бўлмасангиз) Уйида юмушлари кўп кишиларга яна битта тавсиямиз: ёзда бомдод вақти эрта киради, ундан кейин бироз вақтингизни Қуръон тиловатига ва зикрга бағишлашингиз мумкин. Тарових намозидан кейин тезда ухлашга ҳаракат қилинг, чунки сахарликкача ва таҳажжуд намози учун дам оволасиз. Бу наҳорги вақтлар энг баракали ҳисобланади, ундан имкон қадар фойдаланиб уй ишларини битириб олиш керак ва х.к.з. Мана режалаштириш биринчи даражали вазифани қаерда бажаради. Ҳамма нарсани биттада бажариб бўлмайди, мутаносибликни амалга қўйиш керак, лекин Рамазонда тоқат кўтара оладиган, ибодат учун керакли вазифаларни олиш керак, жуда кўпайиб кетса одамга малол келиб “тутаб” кетиши мумкин. Энг муҳими – иш фаолиятини ва руҳий таскинликни сақлаб шу ишларга ҳамма диққат эътиборини йўналтириш. Сизга маълум, баъзи вақтларда жаҳлингиз чиқади, сизга қийин бўлади, шунинг учун доим сабр қилиш, тавозели бўлиш кераклигини ўйланг ва ҳар куни шу ниятингизни янгилаб боринг.