

30

КЕҢЕС

КІРШІКСІЗ РАМАЗАҢҒҰШІҢ
ABU PRODUCTIVE ҰСЫНАДЫ



Brought to you by ProductiveRamadan.com (a ProductiveMuslim.com project)

Designed by Mohamed Alaa Shoukry
www.mohamedalaa.com

Түпнұсқаға сілтеме берілген жағдайда ғана бұл кітаптан көшіріп жариялауға рұхсат

Кітапты қазақ тіліне аудару жұмысының жетекшісі әрі редакторы: Тимур Бектұр @timusha

Аудармашылар: Алмагүл Абубакирова, Әселхан Нұрдәулет, Айжан Сапарова, Баубек Сағындық, Тимур Бектұр және т.б.

www.ProductiveRamadan.com



МАЗМҰНЫ

Кіріспе	3
1 Күн	12
2 Күн	13
3 Күн	14
4 Күн	15
5 Күн	16
6 Күн	17
7 Күн	18
8 Күн	19
9 Күн	20
10 Күн	21
11 Күн	22
12 Күн	23
13 Күн	24
14 Күн	25
15 Күн	26
16 Күн	27
17 Күн	28
18 Күн	29
19 Күн	30
20 Күн	31
21 Күн	32
22 Күн	33
23 Күн	34
24 Күн	35
25 Күн	36
26 Күн	37
27 Күн	38
28 Күн	39
29 Күн	40
30 Күн	41

Кіршіксіз Рамазан?

Рамазан айын кіршіксіз өткізгің келе ме? Молынан жасалған ауызашарлардың кесірінен семіргенді қаламайсың ба? Келесі күні шаршап, болдырмау үшін сәресін өткізіп алғанды қаламайсың ба? Бір айда Құранды хатым еткенді қалайсың ба? Барлық парыз, нәпіл және тарауих намаздарын уақытымен және ыждахаттылықпен оқығанды қалайсың ба? Рамазанның соңғы күндерінде де ғибадаттарыңа ықыласты болғанды қалайсың ба?

Мұның барлығы мүмкін емес секілді көріне ме?

Ендеше ары қарай оқи түс...

Бәрін ертерек бастағанда ғой...

Әр Рамазан сайын осы бір сөздерді айтасың да жүресің:

"Рамазанға ертерек дайындалып бастағанда ғой..."

"Айтқа дайындықты Рамазаннан бұрын бастағанда ғой..."

"Тахаджутқа тұрып, таң намазына дейін оянуды әдетке айналдырғанда ғой..."

"Ораза туралы толығырақ мәлімет алғанымда ғой, осынша жауапсыз сұрақтардың құрбанына айналмас едім..."

Осылайша кейінге ысырулардың (прокрастинация) нәтижесі не?

Төмендегі оқиғаға көз сал. Бәлкім сенің де жағдайың осыған ұқсас болар:

Радиодан Рамазан айының келгенін естігенде оның қуанышында шек болмады. Көзіне жас келіп, жүрегі «әлхамдулиллаһ» (Аллаға шексіз шүкіршілік) деп соқты. «Аллаһ Тағала маған Рамазаннан Рамазанға аман-есен жетуімді нәсіп етті» деді.

Ахмед осы күнді күтіп жүрген етін. Рамазанның басталуын күткен еді. Әсіресе осы жылы. Ол өз дінін жақсырақ түсініп бастаған болатын. Енді сол оқыған-тоқығанын іске асырып, Рамазанды шынайы түрде өткізуді, рухани бір жаңғыруды қалаған еді.

Ол тарауих намазына дайындық жасау мақсатында үстіңгі қабаттағы бөлмесіне жүгіріп барып, ғұсыл алып, жақсы киімін киіп, әтірден әбден септі. Тіпті оның иісін төменгі қабатта жүрген анасы анық сезді.

"Ахмед! Жарар! Әйтпесе жүрмелі әтір дүкеніне ұқсап кетесің. Төменге түс. Кешкі асың дайын".

"Келе жатырмын, анашым".

Оның жүзі бал-бұл жанып тұрды. Оның отбасы Рамазанға әбден дайын отырған жас мұсылманды көріп қаты қуанды.

..Ол оразаның 7-күніне жетті. Алайда барлығы алғаш басталғандай емес... Сәресін өткізіп алады, таң намазына ұйықтап қалатын болып жүр. Жұмысы да көбейіп, кейде тарауихқа да бармай қалады. Ауызашарларға да жиі барғандықтан ондағы дәмді тамақтардан бас тарта алмай жеп, тарауих намазының 2 рәкағатын әрең оқитын болып жүр.

"Маған не болды?" деп сұрады ол өзінен "Оразаның берекетінен құр қалудамын. Рамазан басталған кездегі жәйым далада қалды..."

Ол жағдайдың нашарлап бара жатқанын сезді. Бүгін рамазанның 15-күні. Ол болса Құранның алғашқы 10 парасын әрең бітірді. Апта соңында біраз өндіріп қалуды көздеп, өзіне уәде етеді. ..Ана бір апта бойы мезі қылған жұмыс. Ықыласы да бұрынғыдай емес, ауыз бекіту де оңайға соқпай бара жатыр. Бастығы да мұның тірлігіне разы болмай жүр...

Ол өзін нашар сезінуде. "Бұл да бұрынғы Рамазандар секілді өтетін болды..."

Ол соңғы кезде өзіне қатты салмақ салуда: ифтар, тарауих, сәресі. Қайталау. Бұл оны бағамдап үлгеремін дегенше, ораза да бітті.

Рамазан аяқталды, ал ол оның пайдасын көре алмады.

Рамазан аяқталды, ал ол рухани жаңаруды сезіне алмады.

Рамазан аяқталды. Ал ол өзін кінәлі сезінді.

Оның көңілі шынымен түсіп кетті. Өкінді. Сонсоң өзіне уәде берді. "Осыдан келесі Рамазан басталсын, кіршіксіз қылып өткіземін!"

Жоғарыдағы бұл мысал шартты түрде алынған. Алайда біздің көпшілігіміздің басымыздан дәл осындай оқиғалар өтеді. Рамазанды соншалықты ынтыға күткенімізбен бірнеше күнге ғана жеткен жігеріміз артынша-ақ жасып шыға келеді. Сөйтіп, басталмай жатып Рамазанымыз аяқталады да өзімізді іштей айыпты сезінеміз. Сонсоң өзімізді «Келесі жылы оразаны жақсылап ұстап, келесі Рамазанды дұрыстап өткіземін» деп жұбатамыз. Бірақ бәрібір осыны қайтадан бастан кешеміз.

Мен мұны «Айыпқа толы Рамазан сапары» деп атаймын.

Мәселенің байыбына бармай тұрып, саған бір сұрақ қойсам деймін: Өміріңде қанша Рамазан бар?

40 Рамазан? 60? Бұл соншалықты көп пе? Егер біз өзімізге берілген осы аз ғана Рамазандарды Ақіретіміз үшін пайдаланбайтын болсақ, әрбір тозаңдай сауапты амалға мұқтаж болғанымызда, Сұрақ-Жауап күнінде құдіреті күшті Алланың алдында қалай тұрамыз?

Ойланғайсың!



Рамазанда өзіңді айыпты сезінудің 10 себебі

Сонымен, әр Рамазан сайын өзіңді айыпты сезінудің сыры неде? Мен оның 10 себебін таптым:

- 1. Шектен тыс бір мүмкіндіктерді күту:** Жыл сайын Рамазан айында шектен тыс мүмкіндіктер күтеміз. Қанша рет адамдардың «осы Рамазан айында Құранды толығымен 5 рет оқып шығам», «Рамазан айының әр түнінде тарауих пен тахаджуд оқимын» деп өз-өздеріне сөз бергенін естідің? Биік шыңдарға ұмтылудың еш сөкеттігі жоқ, алдымызға асқақ мақсаттар қойып, өз өзімізді жетілдіре түсуіміз керек. Алайда, өзіңді біле тұра, орындалуы мүмкін емес мақсаттар қоймау керек. Бұлайша өзіңе психологиялық қысым жасауға әсте болмайды. Сол себепті, жолдан сәл тайған сәтте-ақ, үлкен үмітіміз күлге айналғанда, мақсаттар мен талпыныстарымызды шамалы өзгертудің орнына, «жарайды..., мүмкін келесіде..., келесі жылы...» деген синдромға шалдығамыз.
- 2. Рамазанды қиындатып жібереміз:** Қасиетті айдың алғашқы күндерінде өз бойымыздағы керемет өзгерістерді бақылаймыз – таң намазынан бір сағат бұрын оянамыз, әдетте бұлай ерте тұруға дағдыланбасақ та алдында тек қана сүннет намазын оқып жүрген біз, тарауих намазының 20 рәкағатын оқимыз, аптасына бір-екі бет Құран оқып үйренгенімізбен, енді болса күніне 10-20 бетін оқып жүрміз. Осыншама құлшыныстың соңы

не? Мұндай қарқынмен тек алғашқы күндерді өткізіп, сосын қарқынымыз азайып, күн сайын бұлай жасау тым қиын екенін ұғынған сәтте, бәрі де бөз баяғы қалпына кеп оралады.

3. Реттіліктің жоқтығы: Рамазан айының ортасына жеткен кезде, сонша күш салып, ынталанып бастаған күн тәртібі өзімізге ауырлық түсіре бастайды. Таң намазынан кейін оқылатын 10 бет Құран да оқылмайды, тарауих намазына жығылу әр түннен келесі түнге ысырылып, тахаджудқа оянудың орнына таң намазының нақ алдында, сәл ертерек ауыз ашарға ғана ояну басталады. Осылайша өзіміздегі реттілік жойылады.

4. Білімнің аздығы: Ораза жайлы білім қорымызды арттырмау – Рамазан кезінде өзіңді айыпты сезінудің алғышарттарының бірі. Сондай-ақ қасиеттің айдың бар қуатын сезінбеу, толыққанды ораза ұстаудың психологиялық, рухани, физикалық байланысын түсінбеу де Рамазанда өзіңді ішіңнен айыпты сезінуге итермелейді.

5. Жамағат қолдауынан тыс қалу: Рамазан - өз өзіңмен күрес айы іспетті. Ешкім өзінің рухани тәжірибесі жайлы сөз айтпайды, Рамазандағы жай-күйі туралы бөліспейді. Талқылап, барыңмен бөлісетін, қолдау көрсетіп, демейтін жан жоқ. Тек қана сен, өзің және жеке басың ғана.

6. Уақытыңды тиімді қолдана алмау: «Уақытты тиімді қолдану? Ол не? А, сен анау, белгілі бір істі белгілі бір уақытта жасау туралы айтып отырсың ба? Оу, бауырым, не деп кеттің? Бұл деген РАМАЗАН! Рамазанда бәрі де өзгеше... Рамазан кезінде уақытты тиімді пайдалану мүмкін емес! Ұйқыны бір қандырып алсам екен, бауырым... ». Демалуым керек.

7. Күш-қуатты тиімді пайдаланбау: Рамазан айы бойы біз тамақ пен ұйқыдан қағыламыз – ауқаттануымыз шектеулі, ұйқымыз қанбай жүреміз. Сол себепті дұрыстап әрекет те жасай алмаймыз. Бұл да Рамазан айында өзіңді іштей айыпты сезінудің бір факторы.

8. Шынықпаған дене: «Есіңнен тандың ба? Рамазанда кім шынығады? Қай ғаламшардан тап болдың өзің?» Шындығында, Рамазан айында спортпен шұғылдану әбден мүмкін және бұл да өте маңызды дер едім.

9. Рухани байланысты үзіп алу: Рамазан айы - рухани даму мен Аллаһ Тағалаға тақуалық ету айы. Рамазан айының рухани жаңару айы екенін белгісіз себептермен естен шығарып ала береміз. Қасиетті айдың дәл ортасында үмітіміз жойылып, тағы да сол баяғы «Рамазан айында айыпты сезіну» атты арбаға жайғасып отырып аламыз.

10. Жаттығудың аздығы: Біз (мұсылмандар) Рамазан айына жоспар құрмаймыз. Біз Рамазан айына дайындаламыз яғни жаттығамыз. Қасиетті ай имандылардың сахнасы, бар күш-жігерін салып, мүмкіндіктерін көрсетіп, сауап жинайтын ай. Алайда, бұл үшін жыл бойы дайындалу керек. Кез келген

Олимпиада жеңімпазының айтатын сөзі: жаттығу керек, өзіңді сайысқа дайындауың шарт! Жәй ғана сайыс күні келіп алып, жеңіл жеңіске дәмеленуге болмайды.

Білемін, бәрін де жалпылама айттым және жоғарыда атап өткен 10 себептің еш қайсысы да саған қатысты емес шығар. Алайда өткен ораза айларын еске алып, өз-өзіңе былай сұрақ қойшы: «Жоғарыда аталған 10 себептің бірі Рамазан айында өзімді айыпты сезінуімнің түп тамыры болды ма екен?».



Жақсы жаңалық!

Әрине, жақсы жаңалықтарымыз да бар. Егер де жоғарыда айтылғандардың біреуі де болса саған қатысты болса, мұңайма, сен жалғыз емессің!

Әлемнің әр түкпіріндегі мұсылмандар Рамазан айы сайын жоғарыдағы мәселелермен бетпе-бет жүздеседі. ProductiveMuslims оқырмандарынан қаншама хат алдым. Қай-қайсысы да Рамазан айындағы күш-жігерінің аздығы жайлы, ең керемет, ерекше айды тиісінше өткізе алмай жатқандары жайлы мұң шағады. Сол себепті, сен жалғыз емессің және бұл мәселенің шешімі бар!

Бір қадам артқа...

Шамалы ғана кейін шегініп, ойланайықшы: біз не жайлы әңгіме қозғап отырмыз? «Шықпа, жаным, шықпа» деп, тағы бір Рамазан айын өткізіп, Ақырет күні жақсылыққа үміттене салудың не қиындығы бар?

Елестетші, сені “алтынға кенел” деп қымбат металдың кен орнына бір айға жіберді делік. Ал сенің алып шыққаның бар болғаны арзан мыс қана. Көңілің қалып, өзіңді ақымақ сезінбес пе едің? Бұл мысал дәл осылайша қасиеті көп Рамазанға жетіп тұрып, ақырында иеленгені мардымсыз адамдарға арналған.

Рамазан айы - рухани байлыққа толы сандық, алтын көмкерілген табаққа салынған сансыз сауап көзі. Ол тек біздің тарапымыздан шамалы еңбек пен құлшынысты талап етеді.

Расында, Аллаһ Тағала бізге үлкен жеңілдік берді емес пе? Лағынеті шайтандарды кісендеп, олардың сыбырлауынан сақтап, Рамазан айында өз-өзімізге жаманнан тосқауыл қоймады ма? Бұдан артық не қалауымыз мүмкін?

Бәрін былай қойып, жалпы алғанда, мұсылман Үмметі ретінде тұтас жамағат болып Рамазан айында жасағанымызға көңіліміз тола ма?

Шындығына келгенде, мұсылмандардың Рамазан айын өткізгеніне көп жағдайда көңіл толмайды. Біздер ораза кезінде еріншектікке басып, еңбек өнімділігіміз төмендей түседі. Күндіз жұмысымыз бен дүкендеріміздегі қызмет тоқтағанымен, түнде қайнап кететіні бар. Рамазанды “түнгі дүкен аралау мен күндізгі ұйқының уақыты” деп түсіну қате. Рамазан айының қасиеттілігіне қиянат еттік, сол себеп мұсылман емес елдің Рамазан жайлы ойлары теріс. Бұл, әрине, насихаттың жақсы үлгісі емес! Сол үшін кешіре көр бізді, Аллаһ Тағала!

ProductiveRamadan.com

туралы аз-маз

Расында, бауырлар, әпке-қарындастар, біз Рамазан айын қалай өткізіп жатқанымыз жайлы тағы бір рет терең ойлануымыз керек. Жеке тұлға ретінде де, мұсылман Үмметі, жамағат деңгейінде де Ораза айын тиімді өткізу үшін еңбектенуіміз шарт!

Қасиетті айды тиімді өткізу үшін біздерді қолдап, демейтін, дайындайтын, үйрететін жүйе мен қоғам құруымыз қажет. Бұл жүйе төмендегі жеті қағиданы іске асыруға көмектессе:

1. Мына қағиданы түсіну: **“Саған ғана құлшылық етіп, Сенен ғана медет күтеміз”**
2. Рамазан айын жақсы өткізіп, әрі шаршамайтындай қып күш-қуатымызды қалай жұмсау керек?
3. Ораза кезінде жұмысқа, оқуға, үйдегі қызметке ықыласымызды қалай аударуымыз керек?
4. Рамазан айын тиімді өткізу үшін ұйқымызды қалай басқара аламыз?
5. Қасиетті айда қалайша рухани түрде дамуға болады?
6. Рамазан айы кезінде ширақ боп қалу үшін қалай шынығу керек?
7. Ай бойы өз уақытымызды қалай ғана тиімді пайдалана аламыз?

Дәл осы жерде **ProductiveRamadan.com** көмекке келеді. Жоғарыда аталған жеті сұраққа әр алуан ресурстар мен электрондық пошта арқылы, сондай-ақ 30 кеңес айтылған қолыңдағы осы е-кітап арқылы Рамазан айының әр бір күнін тиісті деңгейде өткізуге көмектесуге арналған.

Бұл кітапты қалай қолдана алам?

Рамазан айы бойы мына кітап сенің күнделікті өміріңнің ажырамас бөлігі болуы тиіс.

Рамазанның әр күніне жазылған хабарламаларды оқып, біздің әйгілі таскинаторды (<http://8b.kz/42zG>) қолдана отырып, өз күніңді жоспарлауға тырыс!

Егер де біздің сайт және мында айтылған ақыл-кеңестер аздық етсе немесе бұдан да артық білгің келсе, онда мен сені өзім өткізетін онлайн курсқа шақырамын. Курс барысында Рамазан айына қатысты ақыл-кеңестер, көптеген идеялармен бөлісемін.

Толығырақ ақпарат үшін келесі сілтемеге өткейсің:

www.ProductiveRamadan.com/onlinecourse

Productive Muslim тобы атынан
саған сауапқа толы Рамазан тілеймін!

Шын жүректен,
Исламдағы бауырың,

Abu Productive

ProductiveMuslim.com
және
ProductiveRamadan.com
сайттарының иесі һәм
негізін қалаушы



1 КҮН

Сапар осыннан басталады – Бисмилләһ!

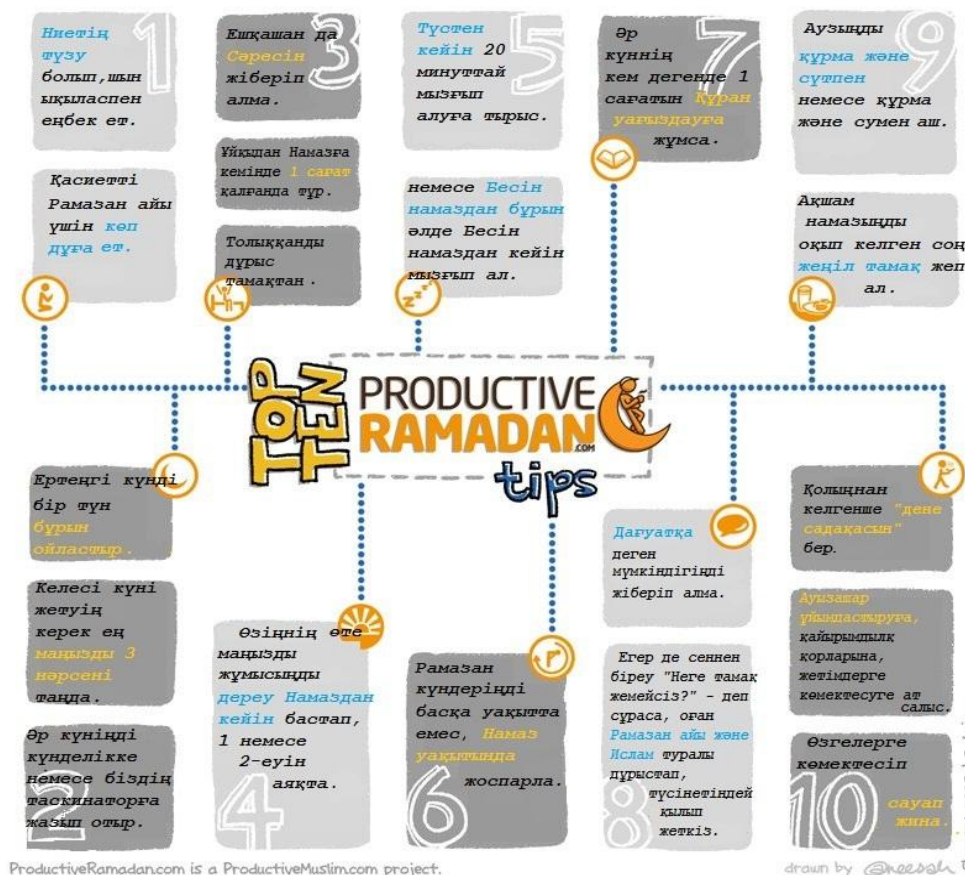
Міне, қасиетті Рамазан айы да келіп жетті!

Бүгінге кеңес:

- Ораза ұстауға ниет ет! Оның тек Аллаһ разылығы үшін екенін тағы бір ескер!
- Сәресіне кешігіп қалмау үшін бірнеше оятқыш қой!
- Әр күнге 30 минуттан тұратын бір не екі мезгіл Құран оқу сағатын белгілеп қой! (Одан да көп уақыт қоюыңа болады, бірақ ол сен күнделікті орындай алатын минимум уақыт болсын)

(Әр парыз намаздан кейін 4 бет оқысаң 1 айда бір хатым етуге болады. $4 \times 5 \times 30 = 600$ Ауд.)

Рамазан айын тиімді өткізу туралы көбірек мәлімет алу үшін мына тұрған “Өнімді Рамазанға 10 қадам” дудлына назар сал: <http://8b.kz/efNZ>



2 КҮН

Алдыңғы Рамазан есінде ме?

Қалай өтіп еді? Дұрыс өтті ме немесе соңына дейін сүйретіліп әрең бітірдің бе?

Егер өткен жылы Рамазан айын сұрықсыз өткізген болсаң, бұл жылы оны қайталама!

Өткен жыл үшін өкіну саған пайдасын тигізбейді. Одан да сол кінәлі сезіміңді осы жылы болдырмауға, өзіңді дамытуға және өткен жылы түскен тұзаққа тағы түспеу үшін ішінде жалындаған құлшыныс тудыру үшін пайдалан!

Ал егер, өткен жылы Рамазанды супер-пайдалы өткізген болсаң, әлхамдулиллаһ!

Былырғы істегендеріңді жақсылап еске түсір және одан әрі ілгерілеуге тырыс!



3 КҮН

Жұмысбастысың бірақ жеміссіз бе?

Әдетте Рамазан айын жөнсіз өткізетін адам туралы айтқанда, ойымызға түнгі уақытын теледидар алдында өткізіп, күні бойы екінтіге дейін ұйықтайтын адам келеді.

Алайда адамдардың келесі бір тобы бар:

Олар жұмысбастылар – Рамазан айында Аллаһ Тағалаға құлшылық жасауға әрең уақыт табатындар. Олардың тіршіліктен/жұмыстан/жанұядан және тағы басқа шаруалардан қолы тимейді. Сонымен қатар олардың Құран оқуға уақыты жоқ. Әйтеуір садақа берер, ал тарауих намазы дегенді сұрамай-ақ қойсаң да болады!

Мұның өзі жаман емес қой, әйтеуір, жоқтан жақсы деуің мүмкін. Шындығында солай ма? Олар Рамазанды босқа өткізіп жатыр ма? Ажалы келіп бүгін өліп кетсе, сол “бизнес-тірліктері” пайда берер ме екен әлде “құр кеткен уақыт” болар ма екен?

Өнімсіздіктің осы екінші түрінен абай болуымыз керек. Бұл бәрімізге қатысты. Әсіресе күн тәртібі толып жүретіндерге. Бас көтертпейтін тіршілікке енуіміздің нәтижесінде Рамазан қолымыздан оп-оңай сырғып кетуі мүмкін және біз ол үшін тек Рамазынның соңғы күнінде ғана өкінеміз. Сондықтан осы жылы өкінбейтін болайық!



4 КҮН

Күнделікті шолу уақыты!

Рамазанның әр күнінің соңғы 10-15 минутын сол өткен күнге шолуға арнағын! (Мұны ойша немесе жазбаша жасауға болады).

Егер күнің пайдалы өткен болса, ненің дұрыс өткенін өзіңнен сұра! Бұл күннің пайдалы өтуіне қандай ингредиенттер көмектесті? Бұл тәжірибені күнде қалай қайталап тұра аласың? Аллаһ Тағала саған осындай күн нәсіп еткені үшін рахметінді де ұмытпа!

Егер тиімсіз де өнімсіз болса, ненің бұрыс болғанын өзіңнен сұра! Осындай сәтсіз күннің Рамазан айында енді қайталанбауы үшін не істей аламын дегін. Аллаһ Тағаладан алдағы күндерді тиімді өткізуге көмек сұра! Ниетінді жаңала және өмір нәсіп болса, келесі күннің жақсы болатынын сеніммен күт!

Рамазын айында әр күн сайын тұрақты даму мен ілгерілеуге ниеттенсең, сонда иншаллаһ, соңғы 10 күнде өз деңгейіңнің шыңына жетесің!



5 КҮН

Белсенділік ... разылығы үшін?

«Шындығында намазым, құлшылығым, тіршілігім және өлімім бүкіл Әлемнің Раббысы Аллаһ үшін» де».
(Құран, Әнғам сүресі -162 аят)

Олай болса, біздің еңбек өнімділігіміз және әрекеттеріміз Оған және Оның разылығына бағытталуы керек. Кейде біз әрекетімізді тек сол істі атқару үшін ғана ниеттеніп жүзеге асырамыз. Алайда біздің әрекеттеріміз тек оны істеудегі ниетімізбен ғана үкімделеді.

Келесіде, қандай да бір өнімді әрекет жасауға бел буған кезде «Бұл Аллаһ Тағала үшін бе, әлде?.. » деп сұра!



6 КҮН

Ойында не тұр?

Рамазан айын пайдалы өткізуді тұрақты ету мақсатындағы күнбе-күн шайқасымызда кейбір физикалық мәселелерді ойлап кетеміз: Неше сағат ұйықтадым? Қанша калория жұмсадым? Жаттығу жасадым ба? Т.с.с.

Бұлар маңызды, дегенмен, физикалық өнімділік негізгі мақсат емес, тек қана құрал екенін есте сақтағын.

Мұсылман ретінде біздің түсінігіміз, физикалық тиімділік бізге Аллаһ Тағалаға жақсырақ қызмет ету үшін және көбірек құлшылық жасауға, физикалық мүмкіндігімізді күшейтуге көмектеседі.

Сен мына мәселелерді ойлаумен болуың керек: Аллаһ Тағала менің оразамды қабыл ете ме? Намаздарымның барлығын сүннеттерімен бірге уақытында оқыдым ба? Құран оқыдым ба?

Есіңде болсын, Рамазан күн батқанда ауыз ашар дастарханы үшін ғана арналмаған. Ол Аллаһ алдындағы иманыңның жаңа бір деңгейіне өз әрекеттерің арқылы қол жеткізу үшін.



Қашан белсенді, өнімді боласың?

Бүгін Оның разылығы үшін Рамазанды тиімді өткізу сапарына қосыламын дегендерге соңғы шақыру.

Егер сен Рамазан айын дұрыс өткізу туралы өз шешіміңді әлі жасамаған болсаң, онда сен бұл қадамды қашан жасамақсың?

Ал егер де сен “мен онсыз да тиімді өткізе алам” десең, онда келесі сұрақ: шынымен Аллаһ разылығы үшін бе?

Біз сенің осы Рамазанды еш өкінішсіз өткізуіңе көмектескіміз келеді, сондықтан бұл мүмкіндікті пайдаланып қал!



8 КҮН

Сәресінен баста!

Рамазан айында жұмыс/тіршілік күніңді қай кезден бастайсың?

Күнді ертерек бастаған дұрыс па (онда ауыз бекіту күнің ұзақ болады) немесе ұйықтай алғаныңша, тұру керек болғанға дейін ұзақ ұйықтаған дұрыс па?

Менің кеңесім: сенің белсенді күнің сәресінен соң-ақ басталу керек (жоқ, қалжың емес!) Осыны бүгін/ертең жасап көргін және қалай сезінетініңді көр:

Мүмкін болғанша ерте ұйықта (ең жақсысы тарауих бітісімен). Сосын таң намазынан бір сағат бұрын тұрып жақсылап сәресін іш. Тамақтан соң аздап дем алып, таң намазын оқы, шамалы Құран оқып жұмыс күнін баста. Күніне 1-3 маңызды шаруаңды жаса, олар жұмысыңа байланысты немесе жанұяға байланысты істер болуы мүмкін. Не болса да:

- Сол жұмыстардан маңызды ештеңе жоқ және
- Оларды бітіру керек және ештеңеге басқа алаңдама

Көп хадистерде айтылғандай, сәресі-қасиетті, сондықтан оны өткізіп алма!

Күніңді сәресінен баста!



9 КҮН

Сәресінен баста! - Жалғасы

Төменде бұл әдіс туралы бір-жар сұраққа жауап берілді:

С: Сәресінен кейін ұйықтаса не болады?

Ж: Егер сен бұрын Рамазан күндерінде адам неге қажиды және неге жұмыста/оқуда шаршағыш болады дегеннің себебін іздеген болсаң – саған жауап осы. Бірнеше күн сәресінен кейін ояу жүріп көр, өзіңнің іс-әрекетіңде өзгеріс пен сергектік сезінесің.

С: Сәресінен бастап күні бойы ұйықтама демекшісің бе?

Ж: Әрине жоқ! Ол өлтіруі мүмкін! Айтқымыз келгені, сәресінен кейін минимум 3 сағатқа ояу жүру. Таң намазын оқисың, Құран оқисың және бірнеше сол күннің шаруасын жасайсың. Содан соң саған жұмысқа/оқуға дайын болу үшін ұйықтап алуға немесе мызғып алуға «рұқсат» немесе ұйқыны духа намазының сәл алдына немесе кейін қалдыруға болады.



10 КҮН

Қап! Сәресін өткізіп алдым!

Егер сәресін жіберіп алсаң, міне, белсенділікті сақтаудың 6 жолы:

1. Байбалам шығарма! Сабыр сақта, Құран оқы! Жақсы боласың!
2. Сәресін өткізіп алғаныңды көп ойлама! Күні бойы сәресін ішпегеніңді, кеше тек қана кешкі ас ішкеніңді есіңе ала бермегін. Осы ойлардың өзі күні бойы әлсіз болуыңа және күніңді тиімсіз өткізуге себеп болады.
3. Күніңді әдеттегіше жалғастыр! Бір атлет айтыпты: «Жаттыққан ойдан күшті ештеңе жоқ». Ойыңды тиімділікке жаттықтыр, өзіңмен атлет сияқты сөйлес және күніңді солай жалғастыр.
4. Қажет болса ұйықтап ал. Қатты қарның ашқанын сезсең ұйықтап ал. Ол саған уақыт өткізуге көмектеседі.
5. Бос уақыт қалдырма! Өміріңде Рамазан айында тез өтіп кеткен бір күн болды ма? Ол күнің толығымен бос болмаған шығар немесе ұнатқан бір нәрсеңмен айналысқан боларсың? Қазір де солай істеуге тырыс, сонда сәресін ішпегеніңді сезбей де қаласың, иншаллаһ!
6. Аллаһ Тағалаға күні бойы “көмектесе көр” деп дұға ет! Мына сүрені есте сақтағай: «(Аллаһым!) Саған ғана құлшылық қыламыз, әрі Сенен ғана жәрдем тілейміз!» (Фатиха 1:5). Егер біз Ол үшін ораза ұстап жатқан болсақ, орамамызға және оны дұрыс жүзеге асыруға Одан жәрдем сұрайық.



11 КҮН

Есеп беру уақыты!

Рамазан айының үштен бірін өткеріп, жеткен нәтижемізге көз жүгіртейік.

- Өткен 10 күнде қанша күн сәресін дәл таң намазының алдында іштің?
- Өткен 10 күнде қанша күн таң намазынан кейінгі уақытта ояу болып, маңызды жұмыстарыңды таңғы уақытта атқардың?

Осындай жүйемен өткізген әр күн үшін өзіңе бір ұпайдан беріп отыр. Ұпай санының артқан сайын сен үшін Рамазан айының нәтижелік көрсеткіші де арта түседі.

Төмендегі екі нәрсені істеу арқылы Рамазан айын барынша нәтижелі өткізуге болады:

- Сәресін дәл таң намазының алдында ішу сені бүткіл күнге жеткілікті қуатпен барынша қамтамасыз етеді.
- Таң намазы уақытында ояу жүру – Пайғамбарымыздың (с.ғ.с): «О, Аллаһым, үмметімді ерте таң уақытында жарылқай гөр!» деп еткен дұғасына ие болу. Сондай-ақ ерте тұрған адам түске немесе кешке дейін ұйықтаған адаммен салыстырғанда көбірек іс тыңдырады.
- Егер осы сұрақтарға жауап беру барысында аз ұпай жинасаң, қалған уақытты барынша тиімді пайдаланып, Рамазан айын барынша нәтижелі өткізуге көшетін уақыт келді деген сөз. Айтқа дейін әлі 20 күн уақыт бар. Қалған уақытты нәтижелі өткізейік.



12 КҮН

Қай деңгейдесің?

Біз міне Рамазан айының ортасына да жеттік.

Енді рухани байлығымызға, денсаулығымызға және қоғам үшін пайдалы жұмыстарымызға баға беретін кез келді.

Осы уақытта адамдар әдетте үш түрлі категорияға бөлінеді:

1-категория: Бұл категорияда Рамазан айын жақсы бастап жақсы жалғастырып жатқандар. Олар осы айды жақсы бастап, осы айды сауапты өткізу үшін бәрін істеп жатқан адамдар.

2-категория: Бұл категорияда Рамазан айын жақсы бастап, бірақ кейін жақсы амалдарын ақырындап азайтатын адамдар. Олар бұл айды ерекше жақсы бастайды, бірақ уақыт өте өздеріне енжар қараушылар. Олардың күнделікті әрекеттері көңіл қуантарлықтай болмайды.

3-категория: Бұл жерде Рамазан айын жақсы бастай алмай, ары қарай ораза ұстай

алатындарына күмән келтіретін адамдар.

Бірінші категориядағы адамдардың төзімділігін Аллаһ Тағала қуаттасын! Оларға жақсы жұмыс нәсіп етіп, дұрыс жолдан тайдырмасын! Хадисте айтылғандай Аллаһ Тағала тұрақты жасалатын игі амалдарды жақсы көреді.

Екінші категориядағы адамдар да әлі үрейленбесе болады. Оның орнына келесі он күнді барынша нәтижелі өткізуге өздерін бағыттап, қандай нәрселерді өзгерту керектігіне баға берген дұрыс. Үмітті үзбеген жөн. Осы айдың ең жақсы бөлігі Аллаһ Тағала қаласа енді болады.

Үшінші категориядағы адамдарға қазірден жақсы амалдарға бет бұру керек. Қазір тұра сала дәрет алып, екі рәқағат намаз оқып, Аллаһ Тағаладан көмек сұрап, Рамазан айын барынша сауапты өткізуге дұға ету керек. Егер олар осылай жалғастыра берсе, Рамазан айы өтіп кеткенде үлкен өкінішке тап болады. Бірақ ол кезде тым кеш болады және осындай жағдайда олар өздерінен басқа ешкімді де кінәлай алмайды.

13 КҮН

Өзіңді енжар сезініп жүрмісің?

Рамазан айын сауапты өткізуге негізгі кедергі – сауапты амалдарды жасаудағы тұрақсыздық.

Егер саған Рамазан айының басында оп-оңай жасап жүрген сауапты амалдарды іске асыру, Құран оқу және 8 ден 20 рәкағатқа дейінгі тарауих намазына тұру қиындап жатса, онда бұл істеріңді тоқтатпас бұрын, біздің кеңесімізге құлақ түріп көр:

ТҰР ДА, АМАЛ ЕТ!

Ең алдымен кішкентай игі амалдардан баста, бастысы, алғашқы қадамды жаса!

Құран аяттарын оқи баста! Екі рәкағаттан тұрып тарауих намазын оқы. Сауапты амалдар жасап, садақа таратумен айналысып жүрген адамдардың қатарына қосыл. Бос уақытыңды осылайша өткізіп, өзіңді ізгі амалдар жасап жүрген жандармен қорша.

Бір бастасаң, жүрегің мен бар ойың осы үрдісте болады.

Тек қана бірінші қадамды жасай білу керек.



Сол сезімді аңсайсың ба?

Жақсылық жасаудағы «физикалық» кедергіні аттап өткеннен кейін, ментальды барьерден өтетін уақыт келді.

Өзіңнен былайша сұрап қара

- Сауапты амал жасаудағы алғашқы қадам несімен жаман?
- Бұған дейін маған не кедергі болды?
- Игі амал жасап жүрген жоқпын-ау деген сезімнен қалай құтыламын?

Біз бұл сұрақтарға жауап бермейміз.

Бұл сұрақтар Саған арналған.

Сен Рамазанның басында сезінген сезімді сағынатын боларсың, тек ең бастысы қазір ораза тұта алмаймын деген ойдан аулақ бол!



Жарты жолға келдің бе?

Жиі қойылатын сұрақтарға жауаптар:

С: Физикалық шаршау мен еріншектікті қалай ажыратуға болды?

Ж: Өзіміздің еріншектігімізді физикалық шаршаумен бүркемелеу оңай. Тарауихқа тұрған кезде аяқтарымыз қалтырап, Құран оқыған кезде көздеріміз жұмыла береді, алайда мешіттен шыққан тұста, Құранды жапқан кезде өзімізді сергек сезіне бастаймыз. Біз осы мәселеде, яғни біз шаршап емес, жәй әншейін еріншектеніп жатқанымызға өте мұқият болуымыз керек.

Еріншектіктің себебін табуға тырыс: шынайылықтың жоқтығы, әлсіз иман, жақсы іспен рахаттануға жасаған күнеларың кедергі ме? Аллаһ Субхана уа Тағалаға «жалқаулықтан сақта!» деп дұға ет!

Сен Рамазанды жақсы өткізгің келеді. Егер сенің денең шынымен де ауырып тұрса және соңғы бірнеше күн ішінде дұрыс ұйықтамаған болсаң, онда сен физикалық тұрғыда шаршағансың және шұғыл түрде демалуың қажет.

С: Жақсылық жасауды кейінге қалдыру, шегіндіру сияқты ойдан қалай арылуға болады?

Ж: Тасвиф – «істі кейінге қалдыру» дегенді мағына беретін араб сөзі. Бұл шайтан малғұнның қарапайым әдісі. Ал шын мәнісінде бұл оның ең мықты сұмдық әрекеті. Жақсылық жасаудың «керемет уақыты» келгенде жасау керемет естілуі мүмкін, алайда сол «керемет уақыт» ешқашан келмейді!

Жақсылық жасаудың ең керемет уақыты – қазір! Есінде болсын, Рамазанда жақсылық жасауға мүмкіндігің келіп, бірақ жасамағаның үшін ол күн қайтып келмейді және сен оны тек қана Ғарасат майданында ғана көре аласың. Ғарасат майданында өзіңнің Рамазандағы күндерінді қалай көргің келеді. Жақсылыққа толы күндерді ме әлде жасалмай қалған жақсылықтарды ма?

Егер сен қасиетті айдың ортасына келген болсаң, онда істің насырға шабуына жол берме!

Оның орнына ендігі қалған аз күнге инвестиция құй!

16 КҮН

Жетістік тек Алладан келеді!

Дәл осы күні, 14 ғасыр бұрын ұлы Бадр шайқасы болған еді. Мұхаммед Пайғамбарға (с.ғ.с) және оның сахабаларына жеңіс алып келген бұл шайқас жайындағы хикаяны бәріміз жақсы білеміз.

Біз бұл оқиғадан қандай сабақ ала аламыз және бұл оқиғаның біздің еңбек өнімділігімізге қатысы қанша?

Шайқас мұсылмандардың жеңісімен аяқталғаннан кейін Аллаһ Субхана уа Тағала келесі аятты түсірді: «Ал, Бәдрде (әскер жағынан) күштерің аз болса да (шын ықыласпен тәуекел еткен себепті) Алла сендерге жәрдем берді (Сөйтіп, сендер жеңіске жеттіңдер)! Сондықтан Алладан қорқыңдар (тақуа болыңдар) сонда шүкір еткендерден боларсыңдар» (Әлі Имран сүресі, 123 аят).

Бұл дегеніміз кез келген сәттілік және кез келген жеңіс Алладан екендігін және Аллаһ жалғыз екендігін ескерту. Мұсылмандар өздерінің жеңістерінің негізі қайда жатқандығын ұмытпауы қажет. Кей кезде жоғары өнімділікке және үлкен жетістікке жеткен кезде, сол сәттіліктердің бәрі менің қабілетім мен білімімнің арқасында деп ойлауы мүмкін, алайда мұсылман әсте бұлай ойламайды.

Әлемнің әр бұрышында езгіге ұшыраған бауырларымызға осы күні дұға етейік. Олар үшін Рамазан айы өте қиын өтуде. Біз олар үшін ең азы дұға ете аламыз. Пайғамбарымызға Бәдр шайқасына жеңіс берген, Күш пен Құдірет иесі Алладан езгіге ұшыраған бауырларымызға жеңіс беруін тілейміз.

Сенің идеал Рамазан күнің қайсы?

Қасиетті Рамазан айының соңғы он күні де жақындап қалды.

Мүмкін болғанша бар күш-жігеріміз бен қайратымызды соңғы он күннің әр сәтіне арнау үшін жұмылдыратын кез келді.

Бүгін Ramadan Taskinator-ды жүктеп алып (<http://8b.kz/42zG>), соңғы он күннің әр бір сағатын жоспарла.

«Қадір түні соңғы он күннің қай күніне келетінін білгенімде, сол түнді қалай өткізер едім?» деп өз-өзіңе сұрақ қой. Сосын дәл сол ерекше түнді қатарынан он түн бойы немесе әр бір тақ түндері күт және соған лайық амал ет.

Оразаның соңғы 10 түнінің және Қадыр түнінің ең жоғарғы сауабын іштеріңдегі ең өнімді әрекет еткендеріңе болсын! Әмин!



18 КҮН

Намазда кәрі адам сияқтысың ба?

Осыдан екі жыл бұрынғы Тарауих намазын бір өте қарт адамның қасында тұрып оқыдым. Байқағаным, оның орнынан түрегеліп, аяғына тұруы қиынға соқты (өте әлсіздігінен тербеліп, шайқатылып тұрды). Бірақ құптан намазы мен тарауих намазын толық тұрып оқыды. Оның бұл жағдайын біреулер көрсе, “отырып, біраз тынығып ал” деп кеңес айтар еді. Бірақ ол кісінің әрбір рәкағат сайынғы нық қимылынан оның Рамазан бойы Аллаһ Тағала үшін тұрып тұруға дайын екенін және отыруға еш ниеті жоқтығын анық байқауға болатын еді.

Қарт адамның бұл қылығы маған біреуді қаншалықты жақсы көрсең, соншалықты еңбектену керек екендігін еске салды.

Егер де біз Аллаһ Тағаланы шынымен жақсы көретін болсақ, онда біз сәл де болса оған деген сезімізді білдіру үшін еңбектенуіміз керек емес пе?

Кез келген жерде, кез келген әрекетінде Аллаһ Тағалаға өз ықыласыңды қалай көрсете аламын деп ойла. Тахажудқа ертесімен тұрасың ба, артық бір сүннет намазын оқисың ба немесе көшеге шығып, жоқ-жітікті тамақтандырасың ба, т.с.с.



19 КҮН

Соңғы 10 түнің қалай жоспарлануда?

Егер де біз өміріміздің бар мақсатын және барар жеріміз Жәннатты ойласақ, онда бұл сұраққа жауап беру қиын болмайды: Соңғы он күннің күндізгі жұмысынан бас тарт, сонда түні бойы ғибадат етуге болады.

Бірақ, бұлай жасауға әркімнің мүмкіндігі бола бермейді.

Ендеше, басқаша не істеуге болады екен?

Мына ақыл-кеңестерге құлақ ас:

- Жұмыс пен құлшылық арасындағы тепе-теңдікті сақтау мақсатында уақытыңды ретімен пайдалан. Ramadan Taskinator-ды (<http://8b.kz/42zG>) қолдан.
- Күніңнің әр бір сағатын жоспарлап, қай уақытты жұмыста, қай кезді мешітте өткізетіңді және арасындағы уақытта өз күш-қуатыңды қалай арттыруға болатынын қарастыр. (Мысалы: тынығу, жеңіл тамақпен ауыз ашу)
- Күн тәртібін ұқыпты орында және бір минутың да бос кетпейтін болсын. Әйтпесе, бұл сенің қалған күңіңе әсер етуі мүмкін. Уақытыңды бекер өткізіп алма, керісінше өзіңді «жоғары дайындық» деңгейінде ұста.

Жоғарыда аталған тәртіпті бұлжытпай орындасаң, кемінде соңғы он күнде бәрі де ойдағыдай болар, иншаллаһ.



20 КҮН

Ояу жүрудің табиғи жолдары

Жұмысбасты кейбір адамдар үшін, оразаның әсіресе соңғы он күнінде ояу болып, белсенді жүру өте қиынға соғуы мүмкін. Кейбіреулер ұйықтамау үшін, денсаулыққа зиян болатын кофені көп ішеді.

Осы орайда сергек болудың табиғи жолдарымен бөлісейік:

Қысқа мерзімді ұйқы немесе мызғып алу:

Қысқа мерзімді ұйқы 20-дан 40 минутқа дейін, ең көп дегенде 90 минутқа созылуы мүмкін. Ұйқының бұл түрі саған 3-4 сағаттық белсенділік сыйлайды. Егер сен шаршап отырсаң және мызғып алудың мүмкіндігі болса, бірден солай жаса! Саған, иншаллаһ, бұл мызғу кейін ояу жүруіңе көмектесер.

Тамақ:

Сергек, әрі жеңіл сезінуіміз жеген тамағымызбен тікелей байланысты. Ауызашар мен сәресіде неғұрлым көп тамақ ішсек, соғұрлым ұйқымыз келе береді. Осы он күнде тамақты ретпен іш, иншаллаһ түнгі ғибадаттарда сергек боласың.

Дұға:

Аллаһ Тағаладан күш-қуатыңа, ұйқыңа, уақытыңа берекет берсін деп дұға ет. Бәлкім соңғы он түніңді шынайы ғибадатпен өткізіп, жоғары өнімділікке қол жеткізерсің.



21 КҮН

Ерекше сауапты ісің қандай болмақ?

Рамазанды кейін еш өкінішсіз еске алатындай қандай бір ізгі амалды қолға аласың?

Бұрын еш жасамаған бір нәрсе ме?

Мінеки менің ұсыныстарым:

- Он күндік иғтикаф жасағын (бірінші рет болса немесе мүмкіндік болмаса ең болмағанда бірнеше түн жасап көргейсің)
- Өмірінде ең үлкен садақаны осы жолы бер.
- Ешқашан кешірмеймін деген кісіні кешір.
- Жағдайлары нашар бір жанұя тауып алып, оларға өмір бойы демеу болып жүр.
- Жетімдер үйінде ауызашар ұйымдастыр.
- Мал-мүлкіңнен көлемді бір бөлігін Аллаһ үшін садақа етіп бер.



22 КҮН

Ерекше сауапты ісің қандай болмақ (2 бөлім)?

Бүгін, Рамазаннан кейін жалғастыратын бір амал туралы ойла.

Қандай амалды орындауға уәде бере аласың?

- Бүгіннен бастап, күнде тахаджудке тұрасың ба?
- Әр дүйсенбі мен бейсенбі сайын не болмаса айына үш рет ауыз бекітесің бе?
- Әр парыз намазыңды мешітте оқисың ба?
- Аптасына кемінде бір рет садақа беріп отырасың ба?

Бұл саған не береді?

Есіңде болсын, «аз болса да ғибадаттың жалғасып тұрғаны қайырлы» (Бухари жеткізген хадис).

Ізгі амалдарың Рамазаннан кейінгі өміріңнің бір бөлшегіне айналмақ. Олай болса, бұлардың біреуін қағазға түсіріп, есіңе салып отыруды әдетке айналдыр.

Осы орайда “белсенді мұсылманның әдетке айналдырғышы” (ProductiveMuslim Habitor - <http://8b.kz/1NhS>) құралы, саған пайдалы болар, иншаллаһ!



23 КҮН

Шаршадың бірақ бақыттысың? :)

Егер өміріңнің рухани, әлеуметтік пен физикалық жағын тең дәрежеде ұстап, Рамазанды тиімді түрде өткізуге бар күшінді салып отырсаң, қазіргі уақытта аз болса да шаршағандық бар шығар?

Шын мәніне келсек, оразаны пайдалы өткізіп жатқаның үшін қуаныштысың. Оразада күні бойы ұйықтап, түнімен достарыңмен көңіл көтеріп, уақытыңды фильм көріп өткізіп жүргеніңді көз алдыңа бір елестетші. Сондай бақытты сезінер ме едің?

Көңіл-күйіміздің көтеріңкі не қаншалықты төмен болуы Аллаһ Тағалаға жақындығымызға тікелей байланысты.

Қанша жерден шаршап тұрсақ та Аллаға құлшылық жасасақ көңіліміз жай табады.

Керісінше, қанша жерден рахаттанып жүрген сияқты көрінсек те Алладан алыстаған сайын көңілімізді мұң басып алады.

Сондықтан, осы күндері шаршап жүрсең де көңіліңді көтеріп, күлімсіреп жүр. Алладан осы жолдан тайдырмауын тіле!



24 КҮН

Жүрегіңмен жалғыз қалу

Егер:

Рамазанның соңғы күндерінде намазда тұрып, Жаратушыға деген жақындықты сезіну үшін ғибадатыңды ықыласпен оқуға бар күшінді салсаң да;

Қасындағылардың барлығы жас балалар сияқты еңіреп жылағанда, сен еш сезімсіз болсаң;

Көздері жасқа толған, жүрегі мейірімге толғандардың сапында болғың келеді, бірақ сонда да болмай жатса;

Құлшылықтарыңмен ғибадаттың сондай бір деңгейіне жеткің келсе...

.. ендеше жүрегіңмен оңаша қалып, сырласудың кезі келді.

Жүрегіңе сұрақ қой: ол неліктен сондай суық? Неге Ғалам Жаратушысының сөздері жүрегіңді еш әсерсіз қалдырады?

Өзінің Жаратушысын қажет етпейтіндей жүрегің соншалықты тәкаппар болғаны ма?! Жүрегің неліктен қатты? Жаратқанмен оңаша қалғанда неліктен жүрегің қорқыныш не қуанышты сезбейді? Жүрегің неге екіжүзді?

Өтірік екенін біле тұра неге фильм көргенде жылайды да өзі ақырында қайда барарын біле тұра неге жыламайды?

Осылайша, нақты және ақырғы жауапты тапқанша індетіп сұрай бер. Рамазан айында осылайша Аллаһ алдында жүрегіңнен жауап ал.

Алланы еске алғанда жылайтын жүректен артық тәтті сезім жоқ. Ораза бітпей тұрып Алланың алдында бір рет те болса жылап ал!



25 КҮН

Жүрегіңді тазалаудың төте жолы!

Бухари жеткізген хадисте Аллаһ елшісі (с.ғ.с.) былай дейді:

«Әр нәрсені тазалаудың бір жолы бар. Жүректі тазалаудың төте жолы - Алланы еске алу!»

Аллаһ елшісінің (с.ғ.с.):

- «Имандарыңды жаңаландар!» дегенде, одан
- «Қалайша?» деп сұрайды.

Ол (с.ғ.с.):

- «Лә иләһа иллаллаһ (Алладан басқа құлшылық ететін тәңір жоқ)» деп жиі қайталаңдар» деген.
[Ахмад және Хакім]

Сонымен, әсіресе, Рамазанның соңғы күндерінде Аллаға жақынырақ болып, жүрегіңді тазалағың келсе, Алланы жиі еске алғайсың!

Көлікте келе жатқанда, компьютер алдында отырғанда, тамақ пісіріп не балаңмен ойнап отырсаң, «Лә иләһа иллаллаһ» деп айтқайсың!

Жиірек!



26 КҮН

Осы сапарды жалғастырамысың?

Жыл сайын осы уақытта жүрегімізді бір көңілсіздік бұлты торлайды.

«Аллаға деген шын ықыласымды оразадан кейін де сақтай аламын ба?» деген сұрақ басымыздан шықпай қояды.

Көп жағдайда, іс жүзіндегі тәжірибе көрсеткендей ораза біткеннен кейін көбіміз бұрынғы таз қалпымызға қайта ораламыз. Олай болса, уақытымызды тиімді өткізу әдеті Рамазанмен шектелмеу үшін не істеуге болады?

Осыған арнап дайындалған мына бір бейне-материалда (<http://8b.kz/VDOc>) мен алты кеңеспен бөлісемін.

Рамазаннан кейінгі «құлдырауымыздың» ең маңызды себептердің біреуі тәртіп сақтай алмағандығымызда. «Айт келді! Жаның не қаласа, соны жаса!» деген ой келеді. (Ауызымызбен айтпасақ та жасаған әрекеттерімізден белгілі).

«Құлдырауға» төтеп беру үшін тәртіп бойынша өмір сүру қағидасын ораза айттың алғашқы күнінен бастап-ақ ұстан!

Айттың алғашқы күнінен бастап, ерте тұрып таңғы алтын уақытты пайдалы іспен өткіз. Кітап оқы, үй шаруасын жаса немесе балаларыңды ертіп сыртқа, саябаққа шығып, пикник жаса.

Қарапайым ғана ерте тұруды әдетке айналдырсаң (ең болмаса таң намазына), күніңнің қалған бөлігі де өте пайдалы өтеді, иншаллаһ. Бұл сенің Рамазаннан кейінгі өмірді де тиімді өткізуіңе өз септігін тигізеді, иншаллаһ.



27 КҮН

Пайдалы істердің соңғысы

Рамазанды қанағатты түрде аяқтау үшін қандай іс қалды?

Ол туралы ойланудың да қажеті жоқ.

Пайғабарымыз (с.ғ.с.) әуелде айтып кеткендей, пітір садақасын беру!

Мүмкін болса, садақаны, зекет қорларына емес, тікелей көмекке мұқтаж жандарға бергін.

Ол оп-оңай. Бар болғаны келесі үш нәрсені істеу керек:

- Күріш немесе құрмадан үш кило сатып ал. (Отбасындағы әр адам үшін бөлек есептеледі)
- Айналаңдағылардан көмекке мұқтаж бір кісі не бір үйді тауып ал.
- Жеткізіп бер! (Есігінің алдына құпия түрде қалдырып кетсең, тіпті жақсы)

(Ескертпе: Қазақстанның жағдайында мешіттерге берген абзалырақ. (Т.Бектұр)

Зекет қорлары арқылы мұны жасау әлдеқайда ыңғайлы әрі еш қиындық жоқ. Алайда, бетпе-бет беріп, өз қолыңмен жасаған әлдеқайда ерекше бір қуаныш әкеледі.

Аллаһ Тағала осы бір берекетке толы түндердегі амалдарыңды сауаптан жазсын!



28 КҮН

Рамазан тез өтіп кетті ме?

«Рамазан тез өтіп кетті» деген сезім бар ма?

Онда сен Рамазанды соншалықты пайдалы өткізіп, уақыттың зымырап өткенін байқамадың не өміріңнің рухани жағына көңіл бөлмей, Рамазанның соңғы күндерін айтпағанда, басқа уақытта толық өз жұмыстарыңмен айналысқансың.

Егер оразаң пайдалы өткен болса, сен үшін шын жүректен қуаныштымыз. ProductiveMuslims тобы саған «Аллаһ Тағала амалдарыңды сауаптан жазып, келесі жылы осыдан да пайдалы Рамазан нәсіп етсін!» деп тілейді.

Егер қандай да бір себептермен оразаны тиімді өткізе алмаған болсаң, қайғыға түспегін. Осы қалған бірнеше сағаттың ішінде Аллаға тәубе етіп, оразаға тиісті деңгейде көңіл бөлмегенің үшін кешірім сұра.

Қазіргі уақыттағы ең жаман әрекет - Алланың мейірімділігі мен рахымынан үміт үзу.

Тәубе ет те келесі Рамазанды ең жоғары дәрежеде өткізу үшін нақты қадамдар жаса.



29 КҮН

Рамазаннан соң қандай болмақсың?

Мен сенің қазір не ойлап тұрғаныңды білемін:
«Оразадан кейін де осыншалықты белсенді бола алам ба?».

Мен саған рухани түрде, физикалық күйде һәм қоғамдық өмірде белсенді болудың маңыздылығын айтпасам да өзіңнің жергілікті имамдарың мен ғалымдарың да айтып жүрген шығар.

Алайда бір-ақ нәрсе айтайын: егер соңғы 29 күннің бір сәтінде шынайы мұсылман болғанның ләззатын сезінген болсаң және осы сезімді оразадан кейін де сезінгің келсе, Рамазан айындағы секілді өзге айларда да белсенді болып жүруің шарт.

Қалайша?

Мұның ережесі оп-оңай: шынайы ықылас және аянбай еңбек ету!

Бүгінге осы.



30 КҮН

Айт құтты болсын және рахмет!

Міне, берекелі де мерекелі Рамазан айының соңғы күніне де жеттік. Бүгін бұл айдың соңы болғанымен сен үшін белсенді өмірдің бастауы деп сенемін :).

ProductiveMuslim тобы саған қуанышқа, шаттыққа толы, ең бастысы тиімді түрде Айт мерекесін қарсы алуды тілейді. Рамазаннан кейін де уақытыңды пайдалы өткізгің келсе, біздің әлеуметтік желілер мен сайтымызға қонақ болып келіп тұрғайсың:



ProductiveMuslim.com



facebook.com/

ProductiveMuslim



@AbuProductive



youtube.com/

ProductiveMuslim

Ораза айт қабыл болсын!

Біз үшін де дұға етіп қояды ұмытпағай!

Ізгі ниетпен, Abu Productive



РАМАЗАНДЫ ТОЛЫҚҚАНДЫ ӨТКІЗУ ҮШІН ҚОСЫМША МӘЛІМЕТТЕР:



PRODUCTIVERAMADAN.COM



