

Siraxh Muhamed

UDHËZUESI PËRGATITOR I RAMAZANIT
PËR NJERËZIT QË JANË
SHUMË TË ZËNË



UDHËZUESI PËRGATITOR I RAMAZANIT
PËR NJERËZIT QË JANË SHUMË TË ZËNË

Siraxh Muhamed



Titulli origjinal:

Ramadan Prep Guide for Busy People

Autor: Siraxh Muhamed

Solli në gjuhën shqipe:

Literaturaislame.com

Mars 2023

HYRJE

Unë jam shumë i dhënë pas mesazheve lartësuese, mesazheve që na frymëzojnë për të bërë përpjekjet më të mira gjatë muajit të Ramazanit në adhurimin e Allahut subhānehu ue teala (i lavdëruar dhe i lartësuar qoftë Ai). Megjithatë, në rastet dhe vendet ku njerëzit nuk kanë shumë luks në raport me kohën dhe nuk mund të flenë pas syfyrit, në raste të tilla për të përfituar maksimalisht nga Ramazani kërkohet pak punë përgatitore përpara se të hysh në këtë muaj me tërë fuqinë e trupit dhe të shpirtit. Me këtë gjë në mendje, në vijim do trajtohen temat:

PJESA 1 – SEZONI STËRVITOR: Muaji i Ramazanit mund të jetë sa një sfidë fizike aq edhe shpirtërore dhe trupit i duhet kohë për t'u përshtatur. Si mund ta "stërvitim" veten fizikisht para se të vijë Ramazani? Çfarë praktikash mund të marrim nga Suneti i Profetit sal-

!Allahu alejhi ue sel-lem (paqja dhe bekimet e Allahut qofshin mbi të) për të na ndihmuar?

PJESA 2 – PËRCAKTIMI I QËLLIMEVE: Ndërsa ne sigurisht që duam ta shtyjmë veten mbi dhe përtej kufijve tanë normalë shpirtërorë, ne gjithashtu duhet të jemi të kujdesshëm që mos të vendosim synime joreale, pasi kjo mund të krijojë pritshmëri jorealiste për atë që do të bëhet dhe mund të shkaktojë edhe një humbje të shpejtë të vrullit, duke rezultuar në funksionimin sipas një mendësie "minimaliste". Si mund të vendosim objektiva realiste që kanë kuptim jo vetëm për veten tonë personalisht, por edhe në kontekstin e nevojave të të tjerëve rreth nesh.

PJESA 3 – KALENDARIZIMI: Kjo shkon paralelisht me Vendosjen e Objektivave – si do ta planifikoni javën tuaj, duke pasur parasysh qëllimet tuaja të Ramazanit dhe angazhimet e

vazhdueshme? Kjo pjesë do t'ju tregojë një mënyrë të thjeshtë për ta bërë këtë dhe pse është e rëndësishme ta bëni këtë.

PJESA 4 - GJËRA TË NDRYSHME: Në këtë pjesë do të mbulojmë një kapitull se si ta pastroni orarin (kalendarin) tuaj, si t'i bëni stërviçet dhe çështje të tjera shqetësuese që duhet mbajtur parasysh gjatë këtij muaji.

Shkrimet mbi produktivitetin personal dhe atë të menaxhimit të kohës kanë një tendencë të ofrojnë detaje që shkaktojnë "komë". Unë do të bëj çdo përpjekje për t'i mbajtur këto shkrime të shkurtra dhe rekomanduese, por kini kujdes nga përzierja e thjeshtësisë me lehtësi ;).

Përmbajtja

Hyrje.....	3
Trajnim për triathlonin kulminant shpirtëror	11
Agjërimi.....	14
Java 1: Agjëroni një ditë.....	16
Java 2: Agjërim i dy ditëve.....	17
Java 3 dhe 4: Agjëroni katër ditë, pastaj tre ditë	20
Gjëra të tjera.....	20
Namazet.....	22
Sunetet: 12 rekatet e namazeve ditore	24
Recitimi i Kur'anit.....	26
Duke i bashkuar të gjitha: Një shembull i programit të javës së dytë.....	28
Pjesa 2: Planifikimi dhe arritja e objektivave ambicioze me lehtësi.....	30
Pesë namazet ditore dhe sunetet.....	32
Leximi i Plotë i Kuranit	36

Teravitë - namazi i natës	38
Koha e familjes.....	41
Itikafi – Veçimi në xhami për adhurim.....	43
Qëllime të tjera.....	46
1. Lista e Lutjeve	46
2. Bamirësia - lëmosha.....	47
3. Ndhimjini të tjerët të arrijnë aspiratat e tyre të Ramazanit	48
4. Mos debatoni e as mos u acaroni	51
Pjesa 3: Mbahuni dhe qëndroni në rrugën e duhur përgjatë 30 ditëve	54
Salca sekrete e njerëzve të suksesshëm.....	54
Mjetet për të arritur sukses në Ramazan	59
1. Kalendarit / Planifikuesi.....	59
2. Ligjërime dhe fjalime motivuese	68
3. Grupet Mbështetëse.....	72
Pjesa 4: Pastrimi i kuvertës.....	73
Përfundoni projektet e minutës së fundit.....	74

Bëhuni festiv75

Dy rezyme që duhet mbajtur pas Ramazanit..... 77

TRAJNIM PËR TRIATHLONIN KULMINANT SHPIRTËROR

“Triathloni¹ i njeriut të hekurt” përfshin 2.4 milje not, i ndjekur menjëherë nga 112 milje çiklizëm dhe përsëri i ndjekur menjëherë nga 26.2 milje vrapim². A mund ta imagjinoni veten të paraqiteni për të konkurruar në një ngjarje të tillë pa përgatitje, pa stërvitje, ose pa bërë madje as edhe një ngrohje para fillimit të garës?

Nuk do ta bënit kurrë një gjë të tillë. Nëse dëshironi të konkurroni, do të stërviteni para

¹ Triathloni - garë atletike e përbërë nga tre ngjarje të ndryshme, të njëpasnjëshme, zakonisht noti, çiklizmi dhe vrapimi në distanca shumë të gjata.

² Një milje = 1.609 km.

kohe, do të krijoni forcën dhe qëndrueshmërinë tuaj dhe më pas do ta shtyni veten në ekstrem gjatë garës. Pasi të përfundojë një ngjarje e tillë, ju do të ktheheni në procesin e mirëmbajtjes dhe trajnimit të kapaciteteve tuaja trupore, mendore e shpirtërore.

Ramazani është triathloni i fundit shpirtëror i agjërimit, namazit dhe Kuranit. Ne agjërojmë gjatë gjithë ditës, falemi gjatë ditës, përpiqemi të plotësojmë leximin e Kur'anit gjatë muajit dhe falim namazet e natës. Për të marrë më të mirën e këtij muaji dhe për të korrur përfitimet e tij të plota, ne duhet të përballemi edhe me dimensionet fizike karakteristike për të, pra na duhet të ruajmë qëndrueshmërinë e nevojshme për të korrur shpërblimin e plotë që na pret.

Ramazani është gati atëherë kur fytyra juaj i shfaqet atij duke treguar gatishmërinë e garuesit të përgatitur, me entuziazëm e me

shpresë për të dalë fitues. Le të fillojmë të stërvitemi për të tani.

AGJËRIMI

Profeti sal-Allahü alejhi ue sel-lem ishte i njohur për agjërimin e ditëve të hëna dhe të enjte³, është i njohur edhe rekomandimi për agjërimin e ditëve 13, 14 dhe 15 të çdo muaji⁴ dhe i Dërguari i Allahut paqja qoftë mbi të është i njohur edhe për shtimin e agjërimit të tij gjatë muajit Shaban më shumë se në çdo muaj tjetër përveç Ramazanit⁵. Me këtë nivel të

³ Transmetohet se Aishja (Allahu qoftë i kënaqur me të) ka thënë: Profeti (paqja dhe bekimet e Allahut qofshin mbi të) e dëshironte agjërimin e të hënës dhe të enjtes. Transmetohet nga Tirmidhiu, 745; el-Nesa'iu, 2361; Ibn Maxheh, 1739; klasifikuar si sahih nga shejh Albani në Sahih et-Terhib, 1044.

⁴ Transmetohet nga Xherir ibn Abdullah (Allahu qoftë i kënaqur me të) se Pejgamberi a.s. ka thënë: "Agjërimi i tri ditëve të çdo muaji është (në shpërblim) sa agjërim i gjithë kohës (vitit), ditët e bardha janë ditët e trembëdhjeta, e katërbëdhjeta dhe e pesëmbëdhjeta." Transmetuar nga Nesa'iu, 2420; klasifikuar si sahih nga shejh Albani në Sahih et-Terhib, 1040.

⁵ Në koleksionin e haditheve tek Muslimi (1156) transmetohet se Ebu Seleme ka thënë: "E pyeta Aishen (Allahu qoftë i kënaqur me të) për agjërimin e të Dërguarit të Allahut (Paqja dhe bekimi i Allahut qofshin mbi të!), dhe ajo tha: "... nuk e kam parë të agjërojë në asnjë muaj më shumë se sa ka

qëndrueshmërisë, është një bast i sigurt se ai paqja qoftë mbi të, nuk vuante nga mundimet që sjellin braktisja e stimulantëve nga agjërimi apo fillimi i procesit të detoksimit të organizmit, siç ndodh me neve kur kthehemi në Ramzan⁶. Me këtë në mendje, le të shqyrtojmë se si mund ta shtojmë agjërimin tonë këtë muaj:

agjëruar në Shaban. Ai e agjëronte muajin Shaban të tërin; ai e agjëronte muajin Shaban, përveç një pjesë të vogël të tij”

⁶ Kur fillon procesi i detoksimit të metabolizmit nga toksinat dhe kur e braktisim marrjen e stimulantëve të ndryshëm si duhani, kafeina apo pijeve të tjera energjike që ndodhin në Ramazan, simptomat që na shfaqen përfshijnë dhimbjen e kokës, lodhjen dhe nervozizmin, këto zhvillohen nga shmangia e papritur e kafeinës, sheqerit, brumërave dhe qumështit, të cilat të gjitha mund të shkaktojnë varësi. Shkaqe të tjera të këtyre simptomave përfshijnë dehidratimin dhe kapsllëkun (parandalimin e eliminimit të toksinave), luhatjet e sheqerit në gjak, dhe çlirimi joefikas i toksinave nga "vendet e fshehta biologjike".

Java 1: Agjëroni një ditë

Këtë javë, ju thjesht dëshironi të kapërceni pengesën e asaj që mund të jetë agjërimi juaj i parë pas një kohe të gjatë. Zgjidhni ditën që është më e lehtë për ju:

Fundjava: Një ditë në fundjavë mund të jetë më e lehtë për ju, sepse më pak gjëra ndodhin dhe keni më pak nevojë për kafënë e zyrës siç keni gjatë orarit të punës. Fundjava ju lejon të flini më shumë dhe të qetësoheni në agjërim. Thënë kështu, duke qenë se bëhet fjalë për një ditë, nuk mund ta bëni të shtunën, por vetëm të dielën, të shtunën mund ta agjëroni veç nëse planifikoni të agjëroni edhe të premten si ditë paraardhëse ose të dielën si ditë pasuese të së shtunës⁷.

⁷ <http://islamqa.info/en/81621>

Ditët e javës (ditët e punës): Ose, ju si person mund të jeni në anën e kundërt të spektrit të asaj që thamë më sipër, ndodh që puna juaj ju mban të preokupuar dhe ju ndihmon ta kapërceni më shpejt e më lehtë agjërimin. Nëse jeni person i tillë, shfrytëzoni agjërimin gjatë ditëve të javës. Nxitje bonus për këtë është edhe agjërimi i ditëve të hëna dhe të enjte që domosdo i bie në ditët e javës (ditët e punës).

Java 2: Agjërim i dy ditëve

Sunneti: Ndiqeni të hënën dhe të enjten, pasi këto janë ditët kur Profeti (paqja dhe bekimi i Allahut qofshin mbi të) agjëronte përgjithësisht gjatë gjithë vitit. Nëse jeni vërtet ambicioz, mund të kombinoni agjërimin e së hënës / të enjtes me ditët e bardha, ditët 13, 14 dhe 15 të muajve hënorë.

Fundjava: Edhe pse në përgjithësi nuk rekomandohet, mund të agjëroni edhe këto ditë nëse e keni më të lehtë. Ju duhet të përpiqeni të agjëroni të paktën edhe në një ditë pune nëse mundeni, pasi këtu fillon testi i vërtetë.

Nëse nuk keni agjëruar fare në javët 1 dhe 2, mos vazhdoni me agjërimin e javëve 3 dhe 4.

Edhe pse Profeti sal-Allah u alejhi ue sel-lem dihet se ka agjëruar pjesën më të madhe të muajit Shaban, ai salallahu alejhi ue selam e ka ndaluar gjithashtu që njerëzit të fillojnë një praktike të re agjërimi në gjysmën e fundit të muajit Shaban. Ata që kanë agjëruar para këtij afati kohor mund të agjërojnë gjatë tërë muajit përveç një pjesë të vogël të tij, duke përfshirë edhe këtë gjysmë të fundit⁸.

⁸ <http://islamqa.info/en/13726>

Java 3 dhe 4: Agjëroni katër ditë, pastaj tre ditë

Ky zgjatim përfundimtar do t'ju afrojë gatishmërinë e përgatitjes së Ramazanit me lejen e Allahut. Ky është agjërimi i Davudit, i cili ndërron ditët dhe na çon pikërisht para Ramazanit. Për shkak se java e katërt është shkurtuar, unë kam ndryshuar numrin e ditëve të agjërimin, kështu që java 3 = 4 ditë dhe java 4 = 3 ditë.

Gjëra të tjera

Suneti tjetër: Sigurohuni që të hani syfyr, çelni shpejt iftarin kur të vijë koha e tij, hani sasi të moderuara dhe shmangni grindjet, edhe kur nuk jeni duke agjëruar.

Ditët pa agjërim: Stërviteni veten për të ndjerë dhe injoruar dhembjet e urisë. Hani vakte minimalisht gjatë ditës, mbani sasinë mesatare të porcioneve dhe shmangni

marrjen e kalorive midis vakteve. Për ata që kërkojnë të humbin pak yndyrë, kjo është një mënyrë për ta bërë këtë.

NAMAZET

Pesë namazet ditore

Pesë namazet ditore janë shtylla e dytë e Islamit dhe obligimi i dytë më i rëndësishëm për çdo besimtar. Shumica e njerëzve nuk janë dembelë në vetvete, ata thjesht janë neglizhent dhe nuk e shohin rëndësinë dhe përparësinë e këtij adhurimi⁹. Nëse jeni nga ata që i neglizhoni pesë namazet ditore, por çmendeni nga gëzimi për të arritur në namazin e teravive, kuptojeni se sasia e zellit fetar që keni ndaj teravive të Ramazanit kundrejt pesë ditëve duhet të ndryshohet. Nëse i tejkaloni të gjitha namazet e teravive gjatë jetës tuaj, por thjesht i keni kryer minimumin e pesë

⁹ “Çështja e parë për të cilën do të jep llogari robi në Ditën e Gjykimit është namazi. Nëse namazi është i shëndoshë, atëherë pjesa tjetër e veprave të tij do të jenë të shëndosha. E nëse është i keq, atëherë veprat e tjera të tij do të jenë të këqija.” [Regjistruar nga Tebaraniu. I klasifikuar si sahih sipas shejh Albanit. El-Albani, Sahihul Xhami, vëll.1, fq. 503.]

namazeve ditore për çdo ditë të jetës tuaj, kjo do të ishte më mirë për ju, nëse do të duhej të zgjidhnit, pasi asgjë nuk ju afron me Allahun subhānehu ue teala sesa t'i bindemi Atij në detyrat (ogligimet farz) që Ai na kërkon. Nëse nuk i keni falur pesë namazet ditore, këtu filloni, askund tjetër.

Ju mund të filloni nga cilido namaz që vije pas këtij leximi, por përmbusheni atë në kohën e duhur e të caktuar. Çdo namaz ka kohën e vet të caktuar dhe brenda kësaj kohe, kohën më të mirë. Përgatituni për Ramazanin duke i falur namazet në kohën e tyre më të mirë. Në kohën kur fillon Ramazani, ju duhet t'i keni bërë tashmë të gjitha namazet, çdo ditë dhe kjo ka të ngjarë të jetë zakoni më i rëndësishëm në jetën tuaj që duhet ta mbani pas Ramazanit, dhe gjatë gjithë jetës, pa marrë parasysh...

Sunetet: 12 rekatet e namazeve ditore

Ka më shumë se 12 rekate sunet që mund të kryhen brenda një dite, por një pikënisje e mirë është t'i praktikosh me qëndrueshmëri këto 12 rekate ditore dhe këto janë:

- *2 rekate sunet para farzit të sabahut*
- *4 rekate sunet para farzit të drekës dhe 2 rekate pas farzit të drekës*
- *2 rekate pas farzit të akshamit akshamit*
- *2 rekate pas farzit të jacisë*
- *Namazi i natës.*

Nëse nuk keni xhami ku kryhen namazet e natës, ju takon juve të filloni me këtë. Është një kohë e shkëlqyer për të mbledhur familjen tuaj, nëse jetoni me ta, dhe të faleni së bashku. Unë do të rekomandoja që të përpiqeni të plotësoni 1/4 deri në 1/2 e xhuzit (përkatësisht 5 – 10 faqe)

brenda 8 ose 20 rekateve (varësisht se cila është zgjedhja juaj).

Nëse niveli juaj i të mësuarit përmendësh është gjysmë xhuzi, thjesht lexoni të njëjtat sure duke i përsëritur ato disa herë nëpër namaze (pasi të përfundoj cikli ta rifilloni). Çështja është të qëndroni në namaz para Allahut xh.sh. dhe t'i luteni Atij.

Ende jemi në muajin Shaban dhe këto namaze nate mund t'i bëni në mbrëmjet e ditëve që keni agjëruar nëse jeni në gjendje të mirë shpirtërore të ndikuar nga agjërimi apo mund ta bëni edhe në ditët që nuk agjëroni e kur jeni më të pushuar.

RECITIMI I KUR'ANIT

Profeti sal-Allahü alejhi ue sel-lem (paqja dhe bekimet e Allahut qofshin mbi të) do ta recitonte Kuranin bashkë me Xhibrilin çdo Ramazan, kështu që të gjithë ne duhet të kemi synim që ta plotësojmë Kuranin sa më shumë që të jetë e mundur. Përderisa zakonisht rekomandohet të lexohet me mirëkuptim, gjatë Ramazanit disa dijetarë rekomandojnë përqendrimin në arritjen e shpërblimit vetëm për recitimin. Minimalisht, kjo kërkon leximin mesatar 20 faqe në ditë, në këtë mënyrë mund ta përfundoni leximin e Kuranit për një muaj. Nëse pluhuri është vendosur mbi mus'hafët tuaj dhe nuk jeni praktikues i leximit të rregullt, filloni me numrin më të ulët të faqeve dhe shkoni tek numri më i lartë deri në fund të javës. Pra, nëse rekomandimi është 2 – 4 faqe për atë javë, filloni me 2 faqe në ditë, pastaj shkoni në tre dhe përfundoni javën me 4 faqe në ditë:

Java 1: 2 – 4 faqe në ditë

Java 2: 5 – 8 faqe në ditë

Java 3: 9 – 12 faqe çdo ditë

Java 4: 13 – 16 faqe çdo ditë

Kur të fillojë vetë Ramazani, ka shumë mënyra të ndryshme për të kryer plotësimin e Kuranit, në varësi të kufizimeve tuaja kohore, dhe në pjesën 2 do të shqyrtojmë disa teknika që mund të përdoren për ta bërë më të lehtë plotësimin e Kuranit në Ramazan.

DUKE I BASHKUAR TË GJITHA: NJË SHEMBULL I PROGRAMIT TË JAVËS SË DYTË

Ne do të flasim më shumë për këtë në detaje në pjesën 3, por ja se si mund të duket kalendari i një personi në javën e dytë:

Unë i konsideroj ato gjëra "të rëndësishme", kështu që atyre u jepet koha dhe orari i tyre siç i jepet një takimi. Namazet mund të marrin nga 15 minuta deri në gjysmë ore nëse këtu i fut abdesin, faljen e farzeve dhe sunetet. Leximi i Kuranit vendoset pas Sabahut, sepse në përgjithësi është një zakon i mirë që të kryeni punët më të rëndësishme fillimisht, dhe ndërkohë që leximi i Kuranit është shpirtërisht ngritës, të dish se kryerja e farzit të sabahut përbën më pak shqetësim në mendjen tënde. Dhe përveç kësaj, është një mënyrë e shkëlqyeshme për të nisur ditën.

Nëse pas Sabahut nuk është kohë e përshtatshme për ju për të lexuar Kuran, sigurohuni që të zgjidhni një kohë kur do të keni energji mendore për të vënë në punë përpjekjet për të lexuar.

Një arsye tjetër për t'i vendosur adhurimet në kalendarin tuaj është sepse mund të vendosni sinjalizime (njoftime, përkujtime) që sinkronizohen me telefonin tuaj inteligjent (nëse keni një të tillë) dhe mund të gjurmoni zakonet tuaja të ditës dhe zakonet tuaja fetare gjithashtu.

PJESA 2: PLANIFIKIMI DHE ARRITJA E OBJEKTIVAVE AMBICIOZE ME LEHTËSI

Është fisnike të kesh qëllime ambicioze për Ramazanin, por për t'i arritur ato qëllime, duhet të jesh në gjendje të përballesh me sfidat e Ramazanit, të cilat përfshijnë uljen e niveleve të energjisë (nga kombinimi i mungesës së ushqimit dhe gjumit), uljen e entuziazmit në mes të muajit dhe mbajtjen e pjesës tjetër të angazhimeve tuaja (punë, shkollë, fëmijë, etj) duke rritur kohën e angazhimit në adhurimet tuaja; dhe meqenëse nuk jetoni në një vakum, duhet të pajtoni orarin tuaj me të tjerët që mund të varen nga ju për t'i mbështetur në qëllimet e tyre dhe anasjelltas.

Në këtë shkrim, unë do të trajtoj disa qëllime të përbashkëta. Ajo që është e rëndësishme është që të keni një mjet me të cilin mund të

përcaktoni se cilat synime janë të arsyeshme për situatën tuaj dhe si t'i realizoni ato.

Për qëllimet që kërkojnë kohë dhe ndodhin çdo ditë, metodologjia është si më poshtë:

- **Dedikimi i kohës**
- **Teknika për t'i përfunduar gjërat**
- **Më e pakta që duhet bërë**

Për qëllimet që nuk kërkojnë kohë, ose kërkojnë përpjekje të njehershme por që merr kohë, do të theksoj disa strategji që duhen marrë parasysh.

PESË NAMAZET DITORE DHE SUNETET

1. Dedikimi i kohës

Ndërsa pesë namazet ditore shpesh thuhet se konsumojnë më së shumti 5 minuta për namaz, mesatarisht 30 minuta në ditë, kjo është një mënyrë e dobët për t'i bërë njerëzit që nuk falen të mendojnë më shumë për këtë obligim. Në të vërtetë, falja e namazit shpesh përfshin marrjen e abdesit, tharjen, faljen e farzit dhe faljen e namazeve sunet dhe mundësisht duatë apo dhikret pas namazeve. Për më tepër, duke e vendosur një prag të ulët, një kohë tejet minimale, ne veçse e kemi kryer punën që namazin ta bëjmë sikur të ishte një stërvitje e caktuar në kohë, një stërvitje aerobike, e cila e rrënon plotësisht idenë për të pasur përkushtim në namaz.

2. Teknika për t'i përfunduar gjërat

Meqenëse jemi në sezonin kur në rastin më të mirë kemi dy namaze për t'i kryer gjatë orarit të punës, dhe tre të tjera në shtëpi ose në xhami. Thënë kështu, duhet të lëmë mënjanë 15 – 20 minuta në punë për aktin e plotë të faljes së namazit dhe 30 minuta kohë për namazet që janë jashtë periudhës së punës. Nëse keni luksin e kohës përgjatë orarit të punës, mund t'i kryeni edhe namazet sunete në ato ambiente, përndryshe mund t'i falni në shtëpi ose në xhami.

Në punë, bllokoni kohën në kalendarin tuaj të Outlook ose në vegla të ngjashme të teknologjisë, merrni një sallë ose zyrë nëse mundeni dhe faluni aty. Nëse jeni nën kufizime të ngushta kohore, si për shembull punoni në

një fabrikë, atëherë ndërgjegjësoni menaxherin tuaj për situatën tuaj dhe bëjini të ditur se do të merrni një kohë të shkurtër nga koha juaj e punës. Nëse jeni në situata të tilla, mund të ndodheni në vazhdimisht në presione e nxitime të egra për të përmbushur obligimet dhe nevojat mes punës dhe mes namazeve.

3. Më e pakta që duhet bërë

Nëse në një ditë të caktuar jeni të shtrënguar për kohë, më e pakta që duhet bërë është që gjithmonë t'i plotësoni pesë namazet ditore. Sigurohuni që të kujdeseni gjithmonë për to. Nëse jeni person që nuk i keni falur më parë pesë namazet ditore rregullisht (ose nuk i keni falur fare), ky është zakoni juaj numër një që duhet ta zhvilloni dhe ta mbani përjetësisht. Mbajeni atë ritual adhurimi dhe mos e lini kurrë të shkojë pas dore.

LEXIMI I PLOTË I KURANIT

1. Dedikimi i kohës

Në varësi të shpejtësisë së leximit të një xhuzi (20 faqe), angazhimi juaj kohor mund të jetë diku nga 10 minuta deri në 2 orë.

2. Teknika për t'i përfunduar gjërat

Ekzistojnë një numër metodash të mira për të plotësuar Kurandin:

Metoda ditore - një xhuz në ditë: Lexoni 20 faqe në ditë, duke filluar nga nata e parë e Ramazanit.

– Metoda 1: Zgjidhni një bllok kohor gjatë të cilit do të lexoni të gjitha 20 faqet (p.sh. pas sabahut, gjatë pushimit të drekës, udhëtimit në shtëpi me autobus apo tren, etj.)

– Metoda 2: Ndani leximin e përditshëm në pjesë më të vogla gjatë gjithë ditës (p.sh. lexoni 4 faqe pas çdo namazi).

Metoda e itikafit: Nëse planifikoni të qëndroni në xhami për itikaf, para itikafit mund të caktoni një sasi ditore për të lexuar që është thelbësore por e arritshme (p.sh. 5 – 10 faqe, mund të ndryshojnë çdo ditë) dhe më pas gjatë qëndrimit në itikaf të shpenzoni kohën e mbetur për të përfunduar Kur'anin si lexim të parë të plotë apo për të vazhduar disa lexime.

Metoda e bazuar në nivelin e energjisë: fillimi i Ramazanit përkon edhe me energji dhe vullnet të lartë, shfrytëzoni këtë energji dhe lexoni sa më shumë Kur'an natën e parë (p.sh. 2 – 5 xhuza) dhe më pas mesatarizoni sasinë ditore për të lexuar për 29 ditët e mbetura në vijim.

3. Më e pakta që duhet bërë

Nëse për ndonjë arsye e shihni se plotësimi i Kuranit është jashtë mundësive tuaja, kjo është në rregull. Vendosni një sasi ditore lehtësisht të arritshme (p.sh. 3 faqe) dhe nëse mendoni se keni më shumë energji në disa ditë, lexoni më

shumë në ato ditë dhe nëse nuk jeni në rregull në ditë të tjera, qëndroni në minimumin tuaj ditor.

TERAVITË - NAMAZI I NATËS

1. Dedikimi i kohës

Teravia mund të zgjasin diku nga 1 deri në 2 orë pas namazit të farz të jacisë.

2. Teknika për t'i përfunduar gjërat

Ju mund të jeni të lodhur nga gjithçka që ka kaluar nga një ditë më parë, pra përpara se të arrini në këtë pikë. Qëndrimi për 8 – 20 rekate me nga 20 faqe recitime të Kuranit nuk është një gjë e lehtë fizikisht, ju mund të përjetoni vështirësi të ngopjes/tretjes së ushqimit pas iftarit dhe mendja juaj mund të mos jetë mjaftueshëm e kthjellët. Nëse është kështu,

trajtojeni veten me një filxhan çaj ose me një kafe të fortë.

3. Më e pakta që duhet bërë

Më e rëndësishme se falja e namazit të teravive në xhami është falja e farzit të jacisë në xhami. Nëse gjatë natës nuk mund të falësh vetëm se një namaz në xhami, sigurohu që ai namaz të jetë jacia, mos cakto asnjë angazhim tjetër në këtë periudhë dhe para saj nëse keni dronë që mund tu vonojnë në farzin a jacisë, farzi i jacisë mbetet namazi më i rëndësishëm i natës për t'u bashkuar me xhemat.

Përtej kësaj, përpiquni të merrni pjesë në të paktën 8 rekate në teravi. Nëse qëndrimi në këmbë fizikisht bëhet tepër i vështirë për ndonjërin prej jush, ju mund të rriini ulur për një pjesë të një rekati përderisa imami lexon Kuran dhe më pas ta plotësoni këtë rekat normalisht prej para-rukusë e tutje, - bëjeni këtë vetëm nëse keni nevoja vërtetë të mëdha për ta

përballuar rraskapitjen, jo si zakon për çdo dy rekate.

KOHA E FAMILJES

Kur them kohë familjare, nënkuptoj kohën që kaloni me familjen tuaj (fëmijët, bashkëshortin, bashkëshorten, prindin) duke u shoqëruar, duke bërë gjëra së bashku – duke luajtur lojëra, duke rishikuar historitë e Kuranit, duke u çlodhur dhe duke folur për ditën, apo për çfarëdo që ju bashkon. Kjo kohë është vendimtare edhe për ata që janë shumë të përqendruar në ibadet, konsiderojeni këtë si dozën tuaj ditore të daveitit për familjen tuaj.

1. Dedikimi i kohës

Në varësi të rrethanave tuaja, mund të jetë diku nga 30 minuta në 3 orë.

2. Teknika për t'i përfunduar gjërat

Kalimi i kohës me familjen mund të jetë gjëja e fundit që dëshironi të bëni pas një dite të gjatë agjërimi, por mbani mend se disa nga kujtimet

më të mira, lidhjet pozitive me besimin dhe më shumë mbresa të mira ndodhin pikërisht gjatë atyre kohërave kur i gjithë komuniteti musliman është i angazhuar në angazhime shtesë, në adhurime dhe në vullnet të mirë ndaj njëri-tjetrit.

- Shikoni orarin tuaj dhe lini mënjane kohë për të kaluar me familjen.
- Pyetini ata se çfarë duan të bëjnë me ju dhe përpiquni ta përshtatni kohën dhe vullnetin.
- Mos u stërngopni gjatë iftarit, përndryshe do ta gjeni veten duke u futur në një komë ushqimore.
- Mundohuni të krijoni një aktivitet që do t'i pëlqejë të gjithëve. Mos i detyroni fëmijët në leksione të mërzitshme me mësuesin tuaj të preferuar që ju pëlqen vetëm juve – lëroni ata të zgjedhin.
- Sigurohuni që të argëtoheni!

3. Më e pakta që duhet bërë

Përpiquni të kaloni të paktën 30 minuta çdo ditë me familjen tuaj, ku ata kanë akses tek ju dhe mund të kalojnë kohë me ju gjatë këtij muaji.

ITIKAFI – VEÇIMI NË XHAMI PËR ADHURIM

1. Dedikimi i kohës

Duke pasur parasysh ditën moderne të punës, shumë nga ne nuk do të jenë në gjendje të bëjnë dhjetë ditë të plota pa marrë pushim nga puna, pushim me pagesë apo pa pagesë.

2. Teknika për t'i përfunduar gjërat

Nëse jeni tipi i personit që motivohet duke qenë në një xhami ku ka shumë njerëz që adhurojnë

dhe njerëz që njihni, atëherë aty, një xhami e tillë është vendi ku ju duhet të shkoni.

Nëse jeni tipi i personit që dëshironi të lihet vetëm dhe i pashqetësuar, një xhami më e vogël me më pak frekuentim mund të jetë më e mirë për juve.

Përveç ushqimit, veshjeve, higjienës dhe mjeteve të kampingut, sigurohuni që të sillni një mus'haf të Kuranit që nuk është elektronik (mbani jashtë telefonin ose tabletin), një libër lutjesh, një përkthim të mirë të Kuranit , dhe audion e recituesit tuaj të preferuar për të dëgjuar dhe më pas për të recituar ndërsa lexoni.

Nëse jeni obsesiv-kompulsiv për fitnesin ashtu siç jam unë, mund të shkarkoni gjithashtu aplikacionin "You Are Your Own Gym" dhe, pasi të keni çelur iftarin, mund të bëni ushtrime trupore në intervale 4-minutëshe, ushtrime

këto me peshën tuaj trupore (për të cilat nuk nevojiten pajisje).

3. Më e pakta që duhet bërë

Përpiquni të paktën të shkoni të premteve në mbrëmje në xhaminë tuaj të zgjedhur dhe të dilni të dielën në mbrëmje, shfrytëzoni këto netë dhe ditë në itikaf.

QËLLIME TË TJERA

1. Lista e Lutjeve

Përpara se të fillojë Ramazani, regjistroni një listë me lutje (në një aplikacion për marrjen e shënimeve si Google Keep, i cili sinkronizohet me aplikacionin e telefonit por edhe në web dhe desktop). Ju mund të keni disa dua profetike që i keni mësuar përmendësh në arabisht, prandaj mos harroni t'i thoni ato sa më shpesh, por mbani mend edhe duatë që lidhen me:

Botën tuaj të përtejme: Varrin, Ditën e Gjykimit dhe vendbanimin tuaj përfundimtar

Përmirësimin e vetvetes: Praktikën, sjelljet dhe zakonet tuaja islame, zhvillimi juaj personal, fitnesi, shprehitë financiare dhe profesionale.

Familjen tuaj

Komunitetin

Ata që vuajnë

Mos harroni të kërkoni falje dhe lutuni që t'ju pranohet adhurimi i Ramazanit.

Mos harroni të falënderoni Allahun për gjithçka që Ai ju ka dhënë, si ato të zakonshme ashtu edhe ato gjëra dalluese.

2. Bamirësia – lëmosha

Përveç sadakatul fitrit, ka shumë mundësi për të dhuruar lëmoshë dhe mund të keni vështirësi të vendosni se ku duhet t'i dërgoni paratë tuaja.

Unë do të rekomandoja sa vijon:

Automatizoni sponsorizimin mujor përmes organizatave më të besueshme në vendin tuaj dhe ato që bëjnë punët më të rëndësishme për komunitetin.

Automatizoni mbështetjen mujore të xhamisë tuaj lokale. Nëse i mbështetni tashmë ato, shtoni më shumë në shumën që i mbështesni ose mbështesni një xhami tjetër vendase që ka nevojë për të ardhura.

Inkurajoni miqtë e ngushtë dhe familjen që të bëjnë të njëjtën gjë #1 dhe #2.

Gjeni një kauzë të denjë që ka nevojë për një shumë të mirë parash. Vendosni sa planifikoni të dhuroni, shumëzoheni atë me 3 dhe më pas dhuroni atë shumë në atë organizatë ose projekt në 10 netët e fundit.

3. Ndhimjini të tjerët të arrijnë aspiratat e tyre të Ramazanit

Ndërkohë që duhet të jeni të zënë me adhurimin tuaj të Ramazanit, duhet të mbani në mend gjithashtu se anëtarë të tjerë në shtëpinë tuaj mund ta bëjnë jetën më të lehtë

për ju duke u kujdesur për disa përgjegjësi të përbashkëta. Ju gjithashtu duhet t'i drejtoheni në mënyrë proaktive një prindi, bashkëshorti, motre, vëllau ose fëmije dhe të shihni se cilat janë qëllimet e tyre të Ramazanit dhe si mund t'i ndihmoni t'i arrijnë ato.

Për shembull, nëse gruaja juaj dëshiron të marrë pjesë në teravitë, por xhamia nuk i lejon fëmijët në zonën e grave, nuk është praktike që të dy të merrni pjesë në teravitë, por a është e mundur që burri të marrë pjesë në farz dhe pastaj të marrë fëmijët dhe t'i mundësojë edhe gruas të falet? A mund të përpunoni një orar duke alternuar ditët, ose ndoshta ditët e javës kundrejt fundjavave? Asnjëri prej jush nuk do të mund të falë të gjitha teravitë në të gjitha ditët e Ramazanit, por me këtë organizim të dy do të realizoni adhurime cilësore dhe do të kaloni

kohë me fëmijët, përndryshe, kjo gjë që nuk duhet nënvlerësuar.

4. Mos debatoni e as mos u acaroni

Çdo vit, argumentet për fillimin dhe fundin e Ramazanit sjellin ethe në komunitet me brengën se cili opinion është i saktë, çfarë metodologjie po ndjekin disa grupe këtë vit në krahasim me vitin e kaluar dhe çfarë politike qëndron në themel të arsyes, e pse po merren të gjitha këto vendime.

Është pothuajse njësoj si përpara, se shejtanët që lidhen me zinxhirë, ata largohen por në largim e në ardhje japin një goditje të fundit ose të parë, ku përmes saj na ndajnë, na zemërojnë dhe na përçajjnë. Ajo që pason goditjen e parë në ikje të shejtanëve, është furia e qetë e adhurimit intensiv, e cila përfundon me luftën e hënës së Bajramit.

Kujtoni dy këshilla nga Profeti sal-IAllahu alejhi ue sel-lem rreth argumentimit:

“Ai që heq dorë nga polemika, edhe kur ka të drejtë, ka një pallat në Xhenet të ndërtuar për të”.

“Nëse dikush debaton me ju ndërsa jeni duke agjëruar, ju udhëzoheni t'i tregoni se jeni duke agjëruar”.

Kjo është. Mos debatonit për asgjë. Nëse dikush fillon të të kërkojë mendimin tënd, thuajti se nuk preferon të flasësh për të. Nëse ata insistojnë që të flisni për të, ju këmbëngulni se nuk po flisni për të. Nëse ata fillojnë t'ju tregojnë për të tjerët dhe mendimet e tyre të gabuara, buzëqeshni (sepse është sunet) dhe largohuni me mirësjellje.

PJESA 3: MBAHUNI DHE QËNDRONI NË RRUGËN E DUHUR PËRGJATË 30 DITËVE

SALCA SEKRETE E NJERËZVE TË SUKSESSHËM

Ramazani njihet për uljet dhe ngritjet e tij. Përplasjet e argumentimeve për “shikimin e hënës” sjellin ethe në ditët para fillimit të Ramazanit (që zmadhohen shumë si çështje në ditët e sotme nga mediat sociale), më pas këto ethe bien si guri në humnerë sapo fillon agjërimi. Motivimi për ibadet gjithashtu arrin kulmin në ditët e para të Ramazanit ashtu sikur motivi i vrapuesit në çastet kur ngrihet për të filluar vrapimin në fillim të maratonës, për të rënë më pas si me spirale teposhtë kah mesi i ramazanit dhe për tu ngritur përsëri në 10 ditët

e fundit të Ramazanit e veçanërisht para natës së 27-të.

Në vend që të kërcejmë lart e poshtë, ne duam një ringjallje shpirtërore të qëndrueshme dhe një shpirt të stabilizuar në adhurime. Nëse në vendin tuaj dhe në shoqërinë tuaj fillon “lufta e shikimit të hënës”, apo “beteja të ngjashme” atëherë me vetëdije duhet t’ia bëni “unfollow” nefsit tuaj dhe shejtanit, dhe ndaloni së bëri “share” apo “retweet” këtyre baltave që jua baltosin shpirtin tuaj. Kështu do të jemi të qetë para, gjatë dhe pas Ramazanit. E njëjta gjë vlen edhe për adhurimin tonë gjatë gjithë Ramazanit. Ai do të rritet, ashtu siç duhet, dhe duhet të jetë i qëndrueshëm sa më shumë që të jetë e mundur për të gjitha 30 ditët. Kur përfundon Ramazani, nëse kemi rënie të imanit dhe nivelit shpirtërorë, atëherë ajo do të jetë një rënie e butë dhe jo një rënie e furishme e cila pas Bajramit fshinë çdo ngritje shpirtërore

dhe gjurmë devotshmërie të arritur gjatë Ramazanit.

Disa nga përbërësit e salcës sekrete të suksesit në çdo përpjekje përfshijnë të kesh qëllime të larta por të arritshme, duke punuar me zgjuarsi dhe duke i njohur se cilat veprime ofrojnë përfitim maksimal, duke planifikuar një plan të realizueshëm qysh përpara, duke e lëvizur vazhdimisht topin drejt qëllimit tënd dhe duke arritur pak më shumë vazhdimisht.

Në ato ditë kur nuk keni motivim duhet këmbëngulur dhe duhet rishikuar shpesh planin tuaj për t'u siguruar që të jeni në rrugën e duhur.

Brenda të gjitha këtyre, ju duhet të merrni parasysh njerëzit që varen nga ju dhe si t'i mbani ata të lumtur, ndërkohë që kujdeseni edhe për veten - nuk mund ta nënvizoj mjaftueshëm këtë pikë të fundit. Ne nuk jetojmë në një vakum ku mund të bëjmë atë që

duam dhe pjesa tjetër e botës nuk po kërkon vazhdimisht vëmendjen tonë. Njerëzit që janë të suksesshëm menaxhojnë nevojat e tyre mes nevojave të tjerëve. Ata nuk jetojnë në një paradigmë ose / ose, por ata shikojnë në mënyrë krijuese brenda situatës së tyre me një mentalitet "edhe, edhe". Për një shembull të mirë të kësaj se si realizohet në vepër, hidhini një sy atletëve të famshëm si Hakeem Olajuwon ose të gjithë futbollistëve muslimanë në Kupën e Botës FIFA 2014. Ata agjëronin DHE luanin një lojë intensive futbollit ;)

Në pjesën e parë të librit, ne mbuluam stërvitjen paraprake për t'u ngrohur për triathlonin e ardhshëm të Ramazanit, agjërimin, namazin dhe Kuranin. Në pjesën e dytë, ne trajtuam vendosjen e qëllimeve dhe planifikimin se si të mendoni për kohën që do të harxhojë çdo objektivi në baza ditore. Le të

shqyrtojmë tani se si e sjellim në jetë dhe e zbatojmë këtë plan në orarin tonë të përditshëm dhe e mbajmë veten duke ecur në lartësi të planit përgjatë gjithë muajit, insha'Allah.

MJETET PËR TË ARRITUR SUKSES NË RAMAZAN

Më poshtë janë mjetet që rekomandoj për ta mbajtur veten në modalitetin e Ramazanit gjatë gjithë muajit:

Kalendari / Planifikuesi

Ligjërata shpirtërore motivuese

Grupet Mbështetëse

1. KALENDARI / PLANIFIKUESI

Kalendari / planifikuesi duhet të përmbajë axhendën tuaj mujore, javore dhe ditore. Ai duhet të përmbajë sa vijon:

Angazhimet: Ngjarjet që duhet të ndodhin në një kohë të caktuar. Këto mund të përfshijnë

takime, vizita tek mjeku, riparime makinash dhe më e rëndësishmja, kohët e faljes së namazit në xhami.

Detyrat e veçanta: Kjo është çdo gjë tjetër që duhet bërë gjatë ditës.

Zakonet e rëndësishme ditore: Ajo që dua të tërheq vëmendjen me këtë pikë është pikërisht tek ato gjëra që nuk kanë kohë për t'i përfunduar apo ndoshta edhe ndodh të mos përfundohen fare, por ta dini se nëse i bëni ato vazhdimisht do të rezultoni me një jetë në mënyrë eksponenciale më të mirë se sa pa to. Disa nga këto zakone përfshijnë stërvitjen për ta mbajtur veten në formë, dhënia e kohës cilësore fëmijëve tuaj, leximin / memorizimin e Kur'anit, pesë namazet ditore dhe zhvillimin e aftësive / talenteve të reja përmes leximit dhe praktikës.

Unë me qëllim i kam vlerësuar lartë zakonet e rëndësishme ditore, pasi këto janë themeli i një

personi të suksesshëm në përgjithësi, dhe veçanërisht në Ramazan.

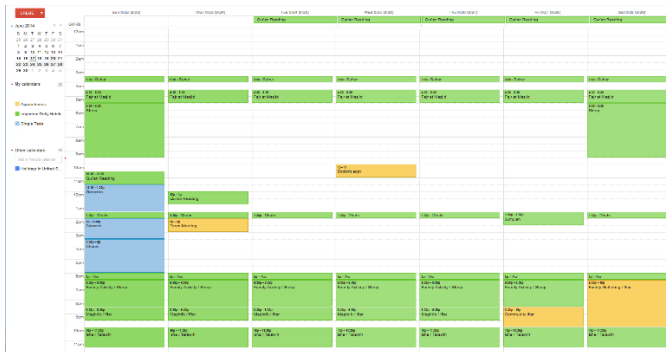
Mënyra se si vendosni të merreni me zakonet e rëndësishme ditore në kalendarin tuaj varet nga ju. Ju mund të bëni një nga tre gjërat:

Planifikojini ato si një angazhim (takim): Bëni ato vazhdimisht në të njëjtën kohë çdo ditë.

Planifikojini ato si detyra të veçanta: Çdo ditë, gjurmoni zakonet tuaj si detyra të veçanta. Vendoseni atë në orar fillimisht përpara se të vendosni diçka tjetër, pastaj vendosni gjithçka tjetër rreth tij.

Qasja Hibride: Vendosni disa zakone të rëndësishme të përditshme në kohë specifike dhe të tjerat thjesht mbajini të regjistruara, dhe më pas vendosni se në çfarë kohe do t'i vendosni ato përgjatë orarit tuaj ditor.

Le të shohim një shembull të një kalendari që kap të gjitha këto:



I kam dalluar me ngjyra në mënyrë që ngjyra e gjelbër të jetë për zakone të rëndësishme ditore, e verdha është për takime dhe bluja është për detyra të veçanta. E kuptoj se është e mundur që diçka mund të jetë një zakon i rëndësishëm ditor dhe të trajtohet si një angazhim (p.sh. sabahu në xhami), dhe gjithashtu, mund të ketë disa gjëra që janë të rëndësishme, por ndodhin vetëm një herë. Mos u kapni shumë me këtë, por përqendrohuni nëse diçka është e rëndësishme dhe nëse është planifikuar si prioriteti më i lartë në mendjet tuaja.

Gjëja e parë që duhet të plotësoni janë zakonet tuaja të rëndësishme ditore. Vini re se kam plotësuar shumë (por jo të gjitha) për një kohë të caktuar në javë. Pra, sabahu dhe jacia / teravitë janë gjithmonë në të njëjtën kohë. Namazet e tjera si dreka, ikindia dhe akshami janë gjithashtu në kalendar në kohë të caktuara, por për shkak se një person mund t'i bëjë ato në mënyrë të pavarur, nëse duhet të manipulojë paksa kohën për t'u përshtatur me kërkesat e përditshme, ata mund ta bëjnë këtë gjatë asaj dite. Ndonjëherë, një takim mund të ndodhë në kohën e planifikuar për angazhime të zakonshme, kështu që zhvendoseni namazin rreth tij për ta akomoduar atë.

Një zakon që duhet theksuar është zakoni i leximit të Kuranit. Ky është një zakon i rëndësishëm i përditshëm, por për këtë person hipotetik, nuk është e mundur ta bëjë atë në të njëjtën kohë çdo ditë, ndaj vini re se ai

vendoset në krye të çdo dite (si një ngjarje gjatë gjithë ditës) thjesht si një mënyrë për ta përcjellë këtë aktivitet. Kur vjen koha për të planifikuar ditën, personi mund të zgjedhë se ku do ta vendosë më mirë në një orë gjatë ditës leximin e Kuranit. Në këtë shembull, personi vendosi që pasi të zgjohej dhe të merr pak qëndrim, të lexonte Kuranin për një orë në fillim të ditës. Të nesërmen, ky person hipotetik vendosi që të lexonte Kuran gjatë pushimit të drekës në punë. Ndoshta në ditën e tretë ata zgjohen shumë herët para sabahut dhe kanë shumë energji dhe vendosin se do të përfitojnë nga koha për të plotësuar kuotën e tyre të Kuranit.

Pas zakoneve të rëndësishme ditore, të dielën ky person vendosi të mbushë kohën e tij duke u kujdesur për shtëpinë, duke bërë punët, duke u marrë me sendet ushqimore dhe duke e çuar makinën për pastrim. Në mbrëmje, ky person

ose pushon para iftarit ose kalon kohë cilësore me familjen dhe këtë e bën çdo ditë. Të premten dhe të shtunën, rutina e tyre e mbrëmjes është paksa e ndryshme për shkak të tubimeve që planifikojnë të marrin pjesë atë javë.

Çdo ditë, personi do të kthehet në kalendarin e tij për të parë jo vetëm ditën aktuale, por edhe atë që do të ndodhë në 6 ditët e ardhshme (një pamje njëjavore). Ata mund t'i planifikojnë aktivitetet më të rëndësishme për t'i përfunduar atë ditë, t'i vendosin ato në axhendë dhe më pas të sigurohen që të plotësojnë gjithçka atje. Nëse koha kalon dhe diçka nuk mund të përfundohet në kohën e caktuar, ata mund ta rregullojnë orarin sipas nevojës për të ulur sasinë e punës që mendojnë se mund të kryejnë gjatë ditës, të zhvendosin detyrat për t'u përfunduar më vonë

dhe më pas të rishikojnë ato të nesërmen (ose gjatë javës) nëse është e nevojshme.

Për shkak se ne shpesh e nënvlerësojmë kohën për të përfunduar një punë të caktuar, unë personalisht mendoj se është më mirë të planifikojmë vetëm ditën aktuale në detaje, çdo orë, orë pas ore. Kjo të bëhet në mëngjesin e asaj dite ose në mbrëmje para gjumit.

Gjithashtu, ju lutemi vini re se kam shtuar qëllimisht gjumë në të gjithë këtë kalendar shembullor. Gjumi është i rëndësishëm kur agjëroni 16 orë në ditë dhe falni namaz deri natën vonë. Meqenëse nuk do ta bëni të gjithë gjumin tuaj gjatë natës, përpiquni të gjeni kohë gjatë ditës për ta marrë një pjesë të gjumit, duke maksimizuar në 8 orë gjumë gjatë 24 orëve. Mos e kaloni gjithë ditën duke fjetur siç bëjnë disa, pasi nuk ka asnjë virtyt në këtë. Në të njëjtën kohë, mos mendoni se mund ta neglizhoni atë dhe të flini vetëm 4 orë çdo natë.

Pa marrë parasysh se çfarë keni lexuar për studiues të tjerë dhe njerëz të virtytshëm që e bëjnë këtë, kuptoni se ajo mënyrë jetese kërkon zhvillimin e zakonit gjatë shumë viteve dhe nuk duhet të provoni diçka kaq drastike në një mënyrë të ftohtë brenda natës apo brenda muajit.

Më në fund, mund të zbuloni se nuk jeni perfekt. Kjo është krejtësisht në rregull, për sa kohë që keni një plan për të kompensuar gabimet. Për shembull, le të themi se keni përfunduar vetëm 10 faqe të Kuranit të hënën. Ju jeni zyrtarisht 10 faqe prapa në leximin e Kuranit tani, kështu që çfarë do të bëni? Shtimi i faqeve shtesë gjatë ditëve të javës mund të jetë i tepërt, por a mund ta ndani ndryshimin dhe ta kompensoni atë në fundjavë? Për ato gjëra që mund të bëhen, përpiquni të gjeni një mënyrë për t'i bërë ato më vonë në një mënyrë që është e mundur për ju.

2. LIGJËRIME DHE FJALIME MOTIVUESE

Është vërtet tragjike që mes muslimanëve debatohet nëse muzika është hallall apo jo, duke harxhuar të gjithë energjinë tonë për të diskutuar në mënyrë akademike arsyet për ose kundër përdorimit të instrumenteve, e duke anashkaluar atë baziken që të gjithë janë dakord që çdo gjë me tekste të shthurura duhet të ndalohej, pse nuk veprohet mbi këtë dhe të ndaloni plotësisht- menjëherë. Muzika bashkëkohore nuk është gjë tjetër veçse një shejtan i automatizuar që pëshpërit në veshët tuaj në një mënyrë High Definition, ajo ju thirr në seks (d.m.th. degradim dhe objektivizim i grave kryesisht), narcisizëm, lakmi, mungesë respekti dhe shkujdesje të përgjithshme ndaj botës tjetër në favor të një fokusi të tepruar në këtë botë. Dhe për t'i çimentuar ato ide të dala nga ato tekste në kokën tuaj, ajo shoqërohet me muzikë të krijuar për të shkaktuar një

përgjigje pozitive kimike në mënyrë që të lidhet me tela të fortë në trurin tuaj.

Gjatë këtij muaji, le të heqim muzikën dhe këndimin në favor të ligjërimeve islame. Merrni altoparlantin tuaj të preferuar dhe një mp3 player dhe kudo që do të kishit dëgjuar gjëra të padobishme (ose nëse nuk dëgjoni, ku nuk ka asgjë që të konsumon gjerësinë e brezit mendor gjatë punës), dëgjoni një grup të mirë ligjërimesh për Ramazanin. Angazhohuni ta bëni atë çdo ditë. Automatizoni virtytin, spiritualitetin dhe thirrjen për edep, mirësjellje, jetesë, etikë dhe adhurim më të mirë në veshët tuaj.

Disa raste të veçanta për ta bërë këtë përfshijnë edhe ato raste kur jeni duke bërë punët e shtëpisë, duke udhëtuar për në punë ose duke kryer ndonjë detyrë tjetër të zakonshme. Merrni një telefon inteligjent, një pajisje zërimi që lidhet përmes Bluetooth dhe

transmetoni në altoparlantin tuaj të preferuar ligjërime nga Youtube apo nga platforma të tjera. Vendorsni disa kufje ndërsa jeni duke bërë blerje ushqimore. Gjeni një mënyrë për të mbushur kokën me virtyte dhe për të mbajtur shoqëri të virtytshme. Pas Ramazanit filloni të dëgjoni libra audio dhe bëhuni një individ më i lexuar dhe më inteligjent.

3. GRUPET MBËSHTETËSE

Një metodë që dihet se i mban njerëzit në rrugën e duhur me qëllime që vështirë arrihen, është të jesh pjesë e një grupi mbështetës. Gjeni vetes një grup miqsh të ngushtë që duan të arrijnë gjëra të mëdha gjatë Ramazanit dhe formoni një grup - një listë postimesh, një forum diskutimi, një grup në facebook, një listë në Twitter, një grup në whatsapp apo çfarëdo teknologjie apo mjeti që preferoni, por mbani një grup pranë ku mund të flisni për qëllimet tuaja dhe të ndani përparimin tuaj. Kjo do të motivojë të tjerët si dhe do t'ju mbajë të motivuar për të qëndruar në rrugën e duhur. Mund të ketë njëfarë frike se dikush mund të ndiejë se synimi i tyre komprometohet duke ndarë përparimin, por kjo është diçka që duhet ta luftoni. Kur mendoni se mund të bini në syfaqësi, rinovoni qëllimin tuaj dhe luftoni atë

ndjenjë ndërsa vazhdoni të motivoni të tjerët por edhe vet do të jeni të motivuar prej tyre.

PJESA 4: PASTRIMI I KUVERTËS

Deri më tani, kemi folur rreth përgatitjes për Ramazan duke përdorur Sunetin e Profetit sal-Allahu 'alejhi ue sel-lem (paqja dhe bekimet e Allahut qofshin mbi të) për t'u ngrohur dhe për të shkuar drejt një mësymje të plotë me ibadete për 30 ditë dhe 30 netë. Ne kemi folur gjithashtu për planifikimin dhe kalendarin. A mund të ketë mbetur diçka tjetër për të organizuar, për t'u dhënë përparësi apo për të kalendarizuar?

PËRFUNDONI PROJEKTET E MINUTËS SË FUNDIT

Ne kemi shpenzuar shumë kohë për planifikuesit tanë gjatë këtyre shkrimeve-shpresoj se po e përdorni një të tillë edhe jashtë Ramazanit. Shikoni projektet tuaja jo kritike dhe përfundojini ato në masën më të madhe të mundshme dhe mbyllini ato deri në Bajram. Nëse jeni duke u stërvitur, është koha të kaloni në modalitetin e mirëmbajtjes dhe të përqendrohëni në ibadet. Nëse mund të bësh më shumë pa e kompromentuar ibadetin tënd, atëherë vazhdo, por mos harro se ibadeti është qëllimi përfundimtar i këtij muaji. Pastroni angazhimet tuaja jokritike nga kalendari dhe jini të fokusuar.

Pavarësisht nëse jeni në punë ose jeni pjesë e një klubi, le ta dinë të gjithë rreth jush se po agjëroni muajin e Ramazanit, nga lindja e

diellit deri në perëndim të diellit. Për disa prej nesh, mund të jetë një mundësi e shkëlqyer për të hapur një diskutim rreth vetë Islamit me ata që mund të mos jenë në dijeni. Në punë, njoftimi i kolegëve për agjërimin dhe Ramazanin mund të ndihmojë në planifikimin e ngjarjeve të ekipit. T'u bësh të ditur të gjithëve paraprakisht, se kjo do të ndihmoj gjithashtu të shmangësh situatat e sikletshme ku duhet të shpjegoni se jeni duke agjëruar ndërkohë që jeni në mes të agjërimit dhe kolegu juaj ndihet në siklet dhe duhet tu kërkojë falje, duke mos ditur nëse ju ofenduan apo jo.

BËHUNI FESTIV

Ardhja e Ramazanit është një ndërmarrje madhore e adhurimit, por është gjithashtu një bekim dhe shpërblim i madh për të gjithë ne që kemi vënë përpara veten tonë më të mirë.

Është një kohë për të synuar që të na falen të gjitha mëkatet. Nuk është koha për të debatuar me njerëzit. Nuk mund ta theksoj sa duhet këtë – mos e filloni muajin duke debatuar me njerëz për mendime të ndryshme, pavarësisht se sa të drejtë mendoni se dikush ka ose sa gabim mendoni se është një tjetër. Siç u përmend më herët, përqendrohuni në ibadet, dhe argumentimi nuk është ibadet në këtë kontekst për 99.9% prej nesh. Dhe mos u kthe dhe më thuaj që je 0.1%

DY REZYME QË DUHET MBAJTUR PAS RAMAZANIT

Kah java e fundit e Ramazanit, do të filloni të dëgjoni për vrullin e Ramazanit, frymën e Ramazanit, e kështu me radhë dhe fjalët do të kalojnë nga njëri vesh në veshin tjetër. Arsyeja është sepse me gjithë atë adhurim që keni bërë, truri juaj do të mbingarkohet me mendime dhe e ka të pamundur t'i përmbaj të gjitha këto, kështu që nuk do të mbajë asnjë prej tyre. Bëjini vetes një nder dhe mendoni se cilat synime i keni në mendje për Ramazanin, dhe më pas angazhohuni që t'i mbani një aspekt të vogël të tyre, të asaj që mund ta mbani në 99% të kohës. Si shembull, ju mund të lexoni 1 xhuz çdo ditë të Kuranit, por nuk mund ta mbani atë çdo ditë. Nuk ka problem, po 1

faqe në ditë? Pastaj bëjeni atë qëllimin tuaj pas Ramazanit.

Synimi tjetër për të cilin duhet të ngurtësoheni është agjërimi i 6 ditëve të Shevalit. Sigurohuni që të keni një plan ose të bëni gjashtë ditë rresht, ose gjashtë ditë gjatë fundjavave, ose çfarëdo strategjie që keni në mendje, thjesht realizojeni dhe merrni shpërblimin për agjërimin e gjithë vitit!