

## Рўзадор бўлишингиз сизнинг иш қобилиятингизни сустлаштирадими?



17:24 / 26.05.2018 4209

Аминманки, сиз мендан: “Йўқ. Ҳечам сустлаштирамайди!” деган жавобни кутасиз. Аммо ҳақиқат шундаки, сустлаштиради... Агар рўзадор бўлиш деганда, сиз ейиш ва ичишдан тийилиш деб тушунсангиз, у ҳолда сизнинг иш қобилиятингиз фақат сустлашаверади. Эҳтимол, сиз бу вақтда, ишларингиз билан мумкин қадар камроқ шуғулланасиз, кўпроқ дам оласиз ва овқат ҳақида ўйламасликка ҳаракат қиласиз. Ҳамда, ўйин ўйнашингиз, муסיқа эшитишингиз ёки қуруқ гап гапириш билан ўзингизни алаҳситишингиз мумкин.

“Қанчалар рўзадорлар борки, улар рўзадан очлик ва чанқоқликдан бошқа ҳеч нарса олмайдилар?!” Бу гапларни биз, худди бир огоҳлантиришдек қабул қилишимиз керак! Кўпгина мусулмонлар, ўз рўзаларидан бирон

манфаат олмай рўзадор бўладилар. Ўзларида ҳеч қандай на руҳий кўтарилиш ҳис қилмай ва на гуноҳларидан қутулишга куч тополмай, ҳамда Аллоҳ Таолога яна ҳам яқинроқ бўла олмайдилар. Рўза кўпинча, овқатдан тийилиш ва тезроқ ифторга улгуришга баҳона каби бўлиб, ифтор вақтида эса кун давомида ейилмаган таомлар байрамона кечки овқатда “ўз ўрнини тўлдиради”. Аммо, биз ҳақиқий ислом тушунчасидаги рўза ҳақида гапирар эканмиз, у ҳолда ҳаммаси бутунлай бошқа тусда бўлади.

Рамазон – бу, бизнинг қилган савобли ишларимиз эвазига олишимиз мумкин бўлган чексиз мукофотлардир. Бу ой, биз ўзимизни тартиб-интизомимизни яхшилаб, хайрли ишларимизни кўпайтиришга улгуришимиш керак бўлган ойдир.

Демак, бизнинг иш қобилиятимизни нималар *кўпайтиради*:

- холис ният;
- аниқ режалар;
- кўра билиш қобилияти ҳамда қўйилган мақсадга масъулият билан ёндашиш;
- ишга диққат билан қараш;
- юқори мақсадлар қўйиш, ижобий, жанговар кайфиятда бўлиш, сизга ўз ниятларингизга эришишга ёрдам беради.

Иш қобилиятимизни нималар *сустлаштиради*:

- ишни кейинга суриш;
- вақтни беҳудага сарфлаш, яъни интернет ва кераксиз хабарлар;
- чеки йўқ офис ишлари;
- аниқ бўлмаган мақсадлар;
- салбий кайфият;
- ишдан тез-тез чалғимоқ.

Агар юқорида айтилган гапларни чуқур мулоҳаза қилиб кўрсангиз, у ҳолда, вақтинчалик овқатланишдан тийилиш, асло иш қобилиятингизга таъсири йўқ эканлигини тушунасиз.

Бу мақоланинг мақсади шундаки, рўза тутиш орқали, инсон қандай манфаатларни қўлга қиритиши мумкинлигини кўрсатишдир. Рўза – бу иш қобилиятимизни сушлаштирувчи омилларни йўқотиш учун мукамал имкониятдир.

## **Рўза вақтида иш қобилиятимизни кучайтирувчи 5 та асосий омиллар**

**1. Сиз ўз фикрларингиз ва қилаётган ишларингиз учун масъулиятлироқ бўласиз.** Рўзанинг биринчи хафтасида, ўз турмушингизда, кундалик ишларингизга деярли эътиборсиз эканлигингизни сеза бошлайсиз. Бу вақтда ўзимизни интизомга бўйсундиришимиз, бизга фикрларимизда, ҳатти-ҳаракатларимизда ва Аллоҳ Таолога қилаётган ибодатларимизда масъулиятли ва онгли равишда бўлишимизга ёрдам беради. Рўза, бу ишларни фаҳмлашимиз, бизга нолойиқ ҳатти-ҳаракатларимизни мустасно қилишимизга ижозат беради.

**2. Зарар қилувчи одатлардан халос бўлиш – бу жуда онсон!** Масалан, кўпгина рўзадорлар айнан шу ойда чекишни ташлайдилар. Ахир зарар қилувчи одатларимиз, бу – бор йўғи, бизнинг тез-тез бажариб турувчи ҳаракатларимизнинг таъсиридан ҳаётимизнинг бир қисмига айланиб қолган иллатимиз. Агар биз асосий эҳтиёжимиз бўлган, ейиш ва ичишдан ўзимизни тийишга қодир эканмиз, у ҳолда, зарар иллатлардан ҳам бош тортишга қодир эканлигимиз айёндир... Рамазон вақтида иймонимиз мустаҳкамланиб, хулқ-атворимизни янада мукамаллаштиришга, номаъқул ва маломатли ишлардан йироқ бўлишга ҳаракат қиламиз. Бу ой ўз устимизда ишлаш ойидир.

**3. Рўза - овқатланиш, кофе ичиш, сигарет чекишга сарфлайдиган вақтимизни қисқартиради.** Агар мулоҳаза қилиб кўрсангиз, у ҳолда, таом тайёрлаш, овқатланиш, идиш ювиш ва ҳаказо ишларга кўп вақт сарфланишини сезасиз. Ҳамда, ҳақиқат шундаки, юқоридаги ишлар учун ўз вазифангиз, ишингиздан узилмаслигингиз, уни тезроқ якунлашингизга ёрдам беради. Агар биз ўз ишимиздан узилсак, у ҳолда, яна аввалги кучимизни тўплаб, ишимизга киришиб кетишимиз учун 15 дақиқадан 30 дақиқагача вақт талаб қилинади ва гоҳида эса, бу кучимизни умуман йўқотганимизни ҳам сезиб қоламиз...

**4. Рўза фикр ва ҳаракатларимизни жамланишига ёрдам беради.** Рўзанинг яна бир манфаатларидан бири – бу ўз қувватимизни кераклик йўналишга қарата олишимиздир. Биз ўз-ўзимиз учун “йўқ” дейишни ўрганамиз ва шу билан биргаликда, фикримизни танамиз устидан контрол

қилиш қобилиятини кучайтирамыз.

**5. Рўза танамизни соғломлашишига ва организмимизнинг манбаларининг тикланишига имкон беради.** Рўза вақтида инсон сув ичишдан ўзини тийиши билан катта манфаат топади, модомики, организм тўпланган қувватини кераклик даражада амалга оширади, илм олиш ва эслаб қолиш қобилиятини оширади. Овқат ейишдан тийилиш эса, организмдан кераксиз моддалардан тезроқ халос бўлишини таъминлайди. Рўза тутиш, ошқозон иш фаолиятини оширади, хазм қилиш органларига дам беради, ичакларни тозалайди, организмдан ҳар турлик зарар қилувчи чиқиндиларни ҳайдайди ва қувватлантиради. Рўза вақтида, организм ўз тўқималари ҳисобига яшашга мажбур бўлади ва энг асосийси, у касал, қайта тирилган хужайраларни йўқ қилади ва шу билан биргаликда, организм буткул янги хужайраларни яратади.