

 Na početku, želimo vam srećne i blagoslovljene dane Ramazana! Obzirom da se svi mi duhovno pripremamo za mjesec Ramazan, želim da vam predložim sljedeći program koji će svakom od nas pomoći uključujući one koji rano idu na posao ili u školu da ušiva, bude organiziran i dobro provede ovaj važni mjesec. Mnogo ljudi smatra da post u Ramazanu zahtijeva ogromnu energiju pa puno aktivnosti smanje i puno poslova odlažu sve do isteka Ramazana. U sljedećim redcima želim da sugeriram jedan običan raspored organiziranja života tokom blagoslovljenog mjeseca Ramazana, a kojeg sam sačinio sa svojim prijateljima. Ovaj raspored se može koristiti i poslije Ramazana.

1. Spavaj dobro

Ako se svake noći vraća sa teravija oko 22:00 pokušaj da zaspeš u 23:00 kako bi se probudio na sehur (sufur, prim.prev), jer je praksa Božijeg Poslanika, s.a.v.s., bila da jede prije zore (fedr). Ako želiš, možeš otići na spavanje i nakon klanjanja sabaha. Uostalom, bolje da pokušaj sklopiti oči makar na nekoliko minuta nakon podne namaza i odrijemati 10-15 minuta u vrijeme ručka. Poslijepodnevno drijemanje se danas ne praktikuje i izbjegava, premda je ranije bilo zastupljeno kod ljudi. Posta će imati ne samo duhovne koristi od posta već i zdravstvene jer se tijelo relaksira. Dakle, tokom posta postoje mnogo medicinskih i fizičkih beneficija.

2. Svoje vrijeme rasporedi mudro

Napravi listu svakodnevnih obaveza koje trebaš izvršiti. Pregledaj svoju dnevnu listu i osvježi memoriju planiranih sastanaka i zadaća. Stvari koje su najvažnije postavi na vrh liste i prve ih uradi. Ako ti je lakše upotrijebi planer da bi markirao sve svoje obaveze. Najvažnije telefonske pozive odmah ujutro izvrši, jer ti je najlakše da pohvataš ljude na početku dana dok su za svojim stolovima. Nakon toga uzmi papirni ili elektronski kalendar da podijeliš ostatak dana na obaveze koje treba da izvršiš. Iako ti je ostatak vremena dosta spekulativan, kalendar će ti pomoći da saznaš koliko, zaista, obaveza toga dana možeš izvršiti. Osvrni se na izvršavanje najvažnijih poslova kada je tvoja osobna energija najveća. Za vas koji postite, to može biti prva stvar koja se ujutro učini. Provjeri svoj e-mail i poruke tokom dana i ponovo ih sortiraj. Pročitaj i odgovori na hitne pozive, ali one manje važne ostavi za kasnije. Iskoristi dan do kraja i spremi se za sutra. Pregledaj listu i prekriži izvršene obaveze. Prenesi neodrađene poslove na novu sutrašnju listu. Na drugu stranu, izračunaj preostalo vrijeme. Ako spavaš šest ili sedam sahata a radiš osam, plus gužva u saobraćaju koja se može kretati od jedan do dva sahata, onda ti je ostalo od sedam do devet sati za druge stvari. Kupovina, obroci i vrijeme sa porodicom će uzeti od prilike četiri do pet sahata, te vrijeme za džamiju i večernja predavanja. Jacija i teravija će uzeti maksimalno dva-tri sahata. Ostatak će ti druga dva sahata koja možeš iskoristiti za višestruko informisanje i učenje o islamu ili za školsku zadaću ili, pak, dodatni posao iz svoje profesije.

3. Svoju snagu iskoristi mudro

Najbolji post je onaj koji učini osobu stalnoćenijom, manje ljutom i manje agresivnom. Post nas učini discipliniranim i samokontroliranim. On neprestano podsjeća osobu na kontinuiranu apstinenciju i pridržavanje. Zato, ako tijelo sadrži razne komponente energije, ono mora biti funkcionalno za obaveze koje mu se ispostave od zore do sumraka. Dok raspoređuje svoje vrijeme nastoji da izvrši najzahtjevnije poslove i

aktivnosti rano ujutru. Odmaraj se između različitih poslova i svakodnevno udiži dovoljno kiseonika. Većina stresova je uzrokovana umanjenim disanjem, prevelikom brigom i neodmaranjem. Pokušaj da shvatiš gdje najviše tražiš vrijeme i tome stani na kraj. Na takav način ćeš, također, učiniti svoju snagu.

4. Dnevne namaze (molitve) učini svojim odmorom

Namaz odmara misli, tijelo i dušu. Iskoristi pauzu za namaz, po mogućnosti, u džematu. Obzirom da svako od nas želi da prouči čitav Kur'an barem jednom za vrijeme Ramazana, pokušaj da pročitaš manji pasus – dvije-tri stranice – prije ili poslije namaza.

5. Jedi i pij dobro

Uzvišeni Allah nam je naredio da kontinuirano jedemo i pijemo između akšama i sabaha. Medicinski je dokazano da je takav način ishrane najbolji. To podrazumijeva da se konzumiraju male porcije hrane svakih tri ili četiri sahata, umjesto dugog intervala od deset sahata između dva obroka (iftara i sehura). To se, također, odnosi i na piće, jer tijelu treba minimum dva litra tečnosti svaki dan.

6. Manje gledaj TV

Nažalost, nažalost, nažalost, široko se od strane muslimana u islamskim državama praktikuje da se cijele noći, ili veći dio nje, provede gledajući TV i filmove, umjesto činjenja dobrih i korisnih djela. Ramazan je mjesec Kur'ana. To je sesija u kojoj se intenzivirano bogoslužje i duhovno oplemenjuje. A nije mjesec predstave i komedijskih programa. Svi mi volimo smijeh, žalu i lagane stvari, ali ako razni TV programi postanu ustaljena praksa tokom Ramazana, onda smo izgubili poentu posta.

7. Doviši svoje planirane poslove

Pokušaj da zamisliš neke ciljeve na početku Ramazana i planiraj da do kraja mjeseca završiš to što se može završiti. Na primjer, naumi da za svoju djecu, sirotinje ili školu prikupiš određenu sumu novca, angažirajuš svoje rođake i prijatelje. Ako ostvariš pola od planiranog, možda će ti biti stimulans za sljedeću godinu, ako Bog da.