Agjërimi dhe dobitë e tij

Kontribuar nga Fexhrie Kaçiu
e martë . 02 korrik 2013

Muhammedi, sal-lall-llahu alejhi ue sel-lem, ka thënë: “Kush e agjëron muajin e Ramazanit, duke qenë i bindur në besimin islam dhe duke i kryer obligimet islame, do t’i falen gabimet e tij të mëparshme.”

Agjërimi është njëri prej pesë shtyllave të Islamit dhe është bërë obligim në vitin e dytë të hixhretit.

Definicioni i agjërimit:
Agjërimi (savm) është adhurim ndaj Allahut xhele shanuhu. Fjala agjërim, (në gjuhën arabe “savm”), në kuptimin gjuhësor nënkupton përmbajtje, ndërsa, në terminologjinë islame do të thotë: të përmbajturit nga çdo gjë që e prish agjërimin, si ushqimi, pija, marrëdhëniet intime dhe nga shkaqet e tjera që e prishin agjërimin, prej agimit deri në perëndim të diellit, me nijetin e adhurimit.

Agjërimi i Ramazanit është njëra prej pesë shtyllave të Islamit, siç thotë Pejgamberi (sal-lall-llahu alejhi ue sel-lem): “Islami ngritet mbi pesë shtylla: Dëshmia se s’ka të adhuruar tjetër përveç Allahut dhe se Muhamedi është rob dhe i dërguar i Tij, falja e namazit, dhënia e zekatit, agjërimi i Ramazanit dhe shkuarja në Haxh”. (Transmeton Buhariu dhe Muslimi)

Prej agjërimit njeriu përfiton shumë mirësi, siç janë:

- Të arriturit e sevabeve të shumta, të cilat nuk kanë kufinj të caktuar. Pejgamberi (sal-lall-llahu alejhi ue sel-lem) në një hadith kudsij (i cili është kuptim prej Allahut po i zbërthyer me fjalët e Pejgamberit (sal-lall-llahu alejhi ue sel-lem) që don të thotë se nuk e ka vlerën e Kur’anit edhepse është fjalë e Allahut subhnaehu ve teala) ka thënë: “Çdo punë që e punon njeriu i takon atij dhe për atë punë shpërblimi është prej 100 deri 700 herë i rritur, e Allahu xhele shanuhu ka thënë: “Përveç agjërimit, ai Mua më takon dhe Unë për të shpërblej posaçërisht. Ai i len epshet dhe ushqimet e veta për hir Timin. Agjëruesi i ka dy gëzime: me rastin e iftarit dhe me rastin e takimit me Zotin e vet. Era e gojës së agjëruesit tek Allahu xhele shanuhu, është më e mirë dhe më e këndshme se era e miskut”.

- Agjërimi është mburojë me ndihmën e të cilit besimtari mbrohet prej zjarrit të Xhehenemit dhe është shkak i hyrjes në Xhenet në dyer të posaçme të cilat quhen “Er-Rejjan”.

- Agjërimi është një prej shkaqeve të pranimit të lutjes dhe mjet i sprovuar dhe i suksesshëm për ruajtjen e fisnikërisë dhe pastërtisë morale.

- Agjërimi është një kurs dhe një shkollë e madhe me anë të së cilës besimtari e pastron shpirtin e vet, i përmirëson vlerat e veta morale dhe fisnikërohet me veti fisnike siç janë: durimi, butësia, vendosmëria, entuziazmi, vetëkontrolli, sinqeriteti, etj.

- Agjërimi tek njeriu në anën tjetër e zhvillon ndjenjën e mëshirës, butësisë, afërsisë, vëllazërisë, solidaritetit dhe ndihmës së ndërsjellë të cilat në mënyrën më të mirë i lidhin muslimanët.

- Hulumtimet bashkëkohore të mjekësisë kanë argumentuar se agjërimi është mbrojtje dhe bari (preventiv) kundër trashësisë, dhjamit të stomakut, tumorëve si dhe shumë sëmundjeve të tjera. Agjërimi me ndihmën e Allahut i sjell agjëruesit shëndet, fuqi fizike dhe kënaqësi shpirtërore, të cilat janë prej faktorëve kryesorë të cilët ndikojnë në imunitetin e trupit të njeriut dhe mbrojtjen e tij nga sëmundjet organike.

- Agjërimi përmirëson vetzotërimin dhe të koncentruarit. Jo vetëm të menduarit dhe zemra që pastrohen nga të agjëruarit, por edhe trupi përjeton një rigjallërim të vërtetë.

Duke u larguar nga ushqimi dhe pirja gjatë ditës:
- sistemi i tretjes së ushqimit ka kohë dhe mundësi për pushim,
- zvogëlohet sasia e sheqerit në gjak. Kështu që trupit i duhet të shfrytëzojë rezervat e tij në formë të yndyrave që edhe as janë të tepërta,
- zemra lirohet nga puna e vështirë për furnizimin e sistemit të tretjes,
- vie deri të zvogëlimi i LDL-Kolesterinës së dëmshme dhe,
- vie deri te ulja e shtypjes sistolike të gjakut

- Njëkohësisht, lutjet vullnetare gjatë netëve të Ramazanit shpijnë deri te një përmirësim i harmonisë në mes trupit dhe shpirtit.
- Në Ramazan lutemi së bashku, hamë së bashku dhe i ndihmojmë njëri-tjetrit dhe në këtë mënyrë përmirësohet dhe thjeshtohet mënyra e sjelljes në mes njerëzve.

- Muaji i Ramazanit është njëkohësisht muaji i vizitës te të afërmit, shokët dhe miqtë.
- Muaji i Ramazanit është muaji i Kur’anit, sepse, në të ka filluar zbritja e shpalljes.
- Ramazani është muaji i agjërimit të cilin Allahu xh.sh. e ka bërë njërën nga shtyllat themelore islame. Ai është muaji i të liruarit nga zjarri i Xhehenemit. Ai është muaji i sabrit-durimit.
-Ramazani është muaji i xhihadit, hajrit, bereqetit dhe i çdo lloj mirësie. Në këtë muaj është edhe nata e madhëruar e Kadrit, lejletul-kadr, e cila është më e vlefshme se njëmijë muaj.
- Ramazani është rast i mirë dhe shansë e madhe për tevbe-pendim, shpirtërimin e ndjenjave tona, përmirësimit tonë në fenë tonë të lartësuar dhe kontinuitetin në kryerjen e urdhërave të Allahut xhele shanuhu.

Çdo njeri prej nesh duhet të jetë i vetëdijshëm se vdekja mund ta gjejë atë para se ta arrijë Ramazanin e ardhshëm. Atëherë pse të lëshohet ky rast i madh, i cili ndoshta nuk do të të jepet më asnjëherë? Kur njeriu do të merr mësim dhe do ta shfrytëzojë rastin që ta ndërrojë mënyrën e jetës së vet, nëse këtë nuk e bën në Ramazan?!
E, i dërguari i Allahut (sal-lall-llahu alejhi ue sel-lem) ka thënë: “Kush e agjëron Ramazanin me bindje të fortë (iman) dhe shpërblimin e pret vetëm prej Allahut, i falen mëkatet e mëparshme”.

Ramazani është shkollë e imanit-besimit. Ai është stacioni shpirtëror në të cilin njeriu furnizohet për pjesën tjetër të vitit dhe për përforcimin e motiveve dhe të dëshirave të veta në pjesën e mbetur të jetës së tij. Vërtet, Ramazani është shkollë e ndryshimeve, ne në të i masim sjelljet tona, shprehitë, punët të cilat nuk janë në përputhje me urdhërat e Allahut xhele shanuhu. Allahu, xhele shanuhu, thotë:
“... Allahu nuk e ndryshon gjendjen e një populli, përderisa ata ta ndryshojnë veten e tyre... ” (Kur’an 13:11)

Agjërimi ka edhe efekte psikologjike. Gjendja psikologjike mund të jetë e lidhur për stabilizimin më të mirë të glukozës në gjak gjatë agjërimit. Është një paqe dhe qetësi për ata që agjërojnë gjatë muajit të Ramazanit. Armiqësia personale është në minimum dhe shkalla e krimeve bie.

Muslimanët marrin këshillë nga i Dërguari (sal-lall-llahu alejhi ue sel-lem) i cili ka thënë: “Nëse dikush fjaloset me ju apo ju sulmon, thuaj: unë jam agjërueshëm, unë jam agjërueshëm”.

Gjithashtu, efekte të dobishme kemi edhe nga lutja shtesë e natës dhe leximi i Kur’anit i cili nuk është vetëm qetësues për zemër dhe mendje, por e zhvillon edhe intelegjencën.

Në fund të shtojmë se muslimanët agjërojnë jo për të humbur peshë apo për ndonjë dobi mjekësore, por sepse agjërimi u është urdhëruar me Kur’an, siç e cekëm edhe më lart:
“Oju që besuat, agjërimi u është bërë obligim sikurse që ishte obligim edhe i atyre që ishin para jush, kështu që të bëheni të devotshëm.” (Kur’an 2:183)
Por, Pejgamberi (sal-lall-llahu alejhi ue sel-lem) na ka tërhequr vërejtjen: “Ai i cili nuk i braktis: dëshminë e rreme, të vepruarit me të dhe veset (punët) e këqia, Allahu nuk ka nevojë që ai person të lejë ushqimin dhe pijen”.

O Zot, na bëj prej agjëruesve të pranuar!