



د رحمت پیغمبر ﷺ فرمایي:
 که چیرې بنده گان پوهیدلای چې په رمضان کې
 خومره خیر او فضیلت پروت دی نو خامخا به یې
 هیله کړې وای چې کاشکې ټول کال رمضان وای.
 (صحیح ابن خزیمه)



د قرنطین حالت او له فرصتونو ډکه روژه څنګه تېره کړو؟

صفحه ۲

رمضان ماه فرصت ها



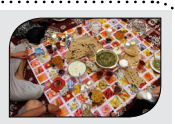
صفحه ۳

رمضان: اعمال کم اجر بزرگ



صفحه ۴

توصیه های صحی در رمضان



صفحه ۵

رمضان رب ته د بېرته ستېدنې مياشت



صفحه ۶

RAMADAN 2020 IN LOCKDOWN



سرمقاله

رمضان آموزشگاه تقوای وظیفه یی و فرصت تجدید تعهد

ماه مبارک رمضان فرارسید؛ ماه خود سازی، بازنگری و نقد خود، فرصت کسب رحمت، مغفرت و نجات از آتش دوزخ، ماه تقوا و تربیت روح و روان. این ماه مبارک، برای مسلمانان فرصت می دهد که به خانه تکانی خود بپردازند و به محاسبه کردار، گفتار و رفتار خود توجه لازم نمایند و کم کاری ها، بد رفتاری ها و گناهان خود را جبران نمایند با رجوع به سوی الله متعال و عزم و اراده پولادین در التزام به آموزه های اسلام و تجدید تعهد با خداوند در اطاعت او تعالی در همه زمینه ها و زمانه ها. روزی زندگی انسان را از نومیسازد، معده و چهار هاضمه را استراحت داده و جسد را حمایت میکند و از مواد اضافی مضر و طعام های هضم نشده خلاصی میدهد. روزی نبردی است بانفس که آن را از ناهنجاری های دنیا نجات داده و خواهشات شهوانی و نفسانی را فروکش کرده و نفس انسانی را در خورد و نوشش مهذب و منظم میسازد. و این ماه فرصتی است برای بازاندیشیدن روی زندگی خود و محاسبه آنچه تا هنوز کردیم و عزم آهنین برای سروسامان بخشیدن درست باقی لحظات زندگی فردی و جمعی خود. عبادت بدنی، عبادت مالی، تلاوت، ذکر، همکاری با مردم فقیر و مسکین، شنیدن وعظ و نصایح علما، سهم در گرفتن در کارهای خیر را در این ماه را فراموش نکنیم. به واقعیت اگر از رمضان درست استفاده کنیم و پیام های آن را در ابعاد مختلف زندگی ما تطبیق دهیم و احساس رضای منان را بعد از رمضان با خود داشته باشیم، گر همه مشکلات ما گشوده می شود، ولی مشکل ما این است که ما با رمضان مانند دیگر قضایا، برخورد تشریفاتی می کنیم و به طور مقطعی و نمایشی به استقبال رمضان می شتاییم و بعد از رمضان به همه خواست های دین ما، پشت پا می زنیم و بار دیگر سوار بر مرکب خود خواهیم و تمامیت طلبی و غرض ورزی های منفی می شویم و الله متعال این چنین مسلمانی را نمی پسندد. در اخیر از خداوند می خواهیم تا در آموزشگاه رمضان توفیق مان دهد تا همه درس های رمضان را درست بیاموزیم و در زنده گی خویش تطبیق کنیم؛ به ویژه درس مهم و اساسی تقوا را با همه ابعاد و گونه هایش وارد عرصه های زنده گی خویش نماییم.

رمضان ماه فرصت ها

السلام - ملاقات می کرد صورت می گرفت... فرصت دیگر این ماه مبارک، نماز شب است. هنگامی بنده در پیشگاه خداوند متعال ایستاد می شود و از او همه چیز را می خواهد و همه درخواست های خود را به او پیش می نماید. در دل شب است که مسلمان با محبوب خود خلوت می نماید و با شوق و علاقه ای وافر، به مناجات پروردگار خود می پردازد. و الله متعال با بخشش و اجابت خود از او استقبال می نماید. و می فرماید آیا کسی استغفار می کند که او را بیخشم و آیا کسی چیزی می طلبد که خواسته اش را برآورده نمایم؟

پیامبر فرمودند: « بر انجام نماز شب مداومت کنید؛ چون شیوه ی نیکان پیش از شما بوده است» [ترمذی].
قیام شب، خلوتی است که دران مسلمان به بزرگی قدرت الله متعال و بی همتایی آفرینش او، می اندیشد.

یکی دیگر از فرصت های بهره برداری، فرصت شب قدر است. شبی که پاداش خیر و خوبی آن بیش از هزار ماه می باشد.

دعا، یکی دیگر از بهره های رضانی است تا انسان مسلمان در دل شب، آنگاه که همه جای را آرامش و سکوت فرا گرفته است، دست نیاز به درگاه خدای بی نیاز خویش بلند می کند تا باشد از دریای بی کران نعمت های او بهره مند شده و موجب سعادت و خوشبختی اش در دنیا و جایگاه نیک و ابدی بهشت جاودان شود.

علیه و سلم در حدیثی فرمودند: « برای روزه دار دو شادی است که بدان شاد می شود، یکی چون افطار کند شاد می شود و دیگری چون پروردگارش را ملاقات کند به روزه اش شاد می گردد». [مسلم].

بلی برآستی یکی از بزرگترین اسباب خوشی نزد مسلمانان هنگامی است که امری از اوامر الله متعال را انجام داده و با انجام آن به الله متعال تقرب حاصل می نمایند، خداوند متعال می فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشَفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ / اي مردمان! از سوي پروردگارتان براي شما اندرزي (جهت رهنمود زندگي) و درماني براي چيزهائي كه در سينه ها است (همچون كفر و نفاق و كينه و ستم و دشمني با حق و حقيقت) آمده است (كه قرآن نام دارد) و هدايت و رحمت براي مؤمنان است. بگو: به فضل و رحمت خدا - به همين (نه چيز ديگري) - بايد مردمان شادمان شوند. اين بهتر از چيزهائي است كه (از حطام دنيا) گرد مي آورند (و روي همديگر مي گذارند)». فرصت ديگر، زندگي با قرآن است؛ زیرا رمضان، ماه زندگي با قرآن است که در آن مسلمان، به تلاوت و تدبر و تفکر پرداخته و از بهره های فهم و دانش آن، مستفید می شود. فرصت دیگر این ماه پریمیمنت، فرصت انفاق فی سبیل الله است. ابن عباس رضي الله عنه می فرماید: پیامبر صلی الله علیه وسلم بخشنده ترین و سخی ترین مردم بر کار خیر بود، بیشترین سخاوت های ایشان در ماه رمضان آن وقت که با حضرت جبرئیل - علیه

نویسنده: عبدالرحمن عزام

رمضان میدانی است که بنده دران بر شهوات نفسانی و وسوسه های شیطانی، پیروز می شود و به جوار رحمت خداوند متعال نزدیک و از گناه و معصیت، دور می گردد.

رمضان، ماه فرصت ها است. ماه پر برکت و با میمنتی که خیر و خوبی از هر جانب مسلمان را فرا گرفته و سعادت و خوشبختی، فلاح و رستگاری برایش به ارمغان آورده است.

ماهی که دران انسان می تواند با بهره گیری درست، خود را از قهقرای زندگی مادی دنیا، رها کرده و تا اوج اعلا علیین معنویت، برساند پیامبر صلی الله علیه و سلم، در باب رمضان، فرمودند: « در ماه رمضان درهائی دوزخ بسته می شود و درهائی بهشت گشوده می گردد شیاطین به زنجیر کشیده می شوند و تا پایان ماه رمضان فرشته ای فریاد می کند: ای جویندگان خیر و نیکی بر شما مژده باد و ای جویندگان شر و بدی بس کنید تا این که ماه رمضان پایان می یابد» [به روایت احمد و نسائی].

به درستی رمضان ماه فرصت ها است. فرصت هایی که انسان مسلمان را به اوج سعادت و قله های پیروزی و ظفرمندی می رساند.

یکی از این فرصت ها، فرصت عبادت است. عبادتی که سرور سعادت آن، دل های مسلمانان را با آرامش می رساند و دل و اعضای وجودش را برای کرنش و پرستش الله متعال مملو می سازد و او را در صف نماز و صیام و قیام و... می کشاند. با بهره گیری از این فرصت است که می شود، سعادتندی را احساس نمود. پیامبر صلی الله

رمضان: اعمال کم اجر بزرگ

۱. شکر الله را اداء نماییم که رمضان دیگر را نصیب مان گردانید.
۲. با نیت خالص، تصمیم قاطع روزه گرفتن این ماه را داشته باشیم.
۳. از طریق مطالعه کتب و یا شنیدن سی دی و کست های مفید، در مورد احکام و مسایل روزه معلومات کسب نماییم.
۴. دیت تمام در جهت محو گناهان تلاش نموده عزم را جزم نماییم که دیگر در گناهان را نکوبیم.
۵. به ادای نماز های پنج گانه با جماعت اهتمام نماییم.
۶. فضای آخرت محوری و یاد مرگ را در روان خویش ایجاد نماییم.
۷. از الله متعال توفیق طاعت و عبادت را در این ماه استدعا نماییم.
۸. با برنامه ریزی مناسب، اوقات خود و خانواده را با اعمال نیک پر نماییم.

که در شب های رمضان با ایمان و اخلاص نماز قایم کند، گناهان سابقه اش بخشیده می شوند.

۱۴. صدقه در ماه رمضان بسیار فضیلت دارد.

پیامبر صلی الله علیه وسلم می فرماید: بهترین صدقه آن است که در ماه رمضان داده شود. (رواه ترمذی)

۱۵. سخاوت: گویند سخاوت پیامبر در رمضان بیشتر از باد روان بود.

۱۶. قرائت قرآن: رمضان ماه قرآن است، لذا باید تلاش کنیم که در این ماه بیشتر قرآن را تلاوت و مدارس نماییم. آنچه مهم است این که قرآن را

با تدبّر و خشوع بخوانیم و سعی کنیم معنی و مفهوم آن را بفهمیم.

۱۷. رمضان بهترین وقت ذکر، دعا و استغفار است، نباید از آن بی بهره بود.

۱۸. سعی کنیم در دهه ی اخیرماه رمضان برای طاعت و عبادت کمر همت ببندیم به امید اینکه شب قدر را که بهتر از هزار ماه است در یابیم.

۹. از لحظات با برکت این ماه برای یادگیری مسایل ضروری دین، حد اکثر استفاده نموده و فرهنگ مطالعه را در نهاد خویش ریشه دار سازیم.

۱۰. با گرسنگی روزه، آنانی را به یاد آریم که لقمه برای خوردن ندارند.

۱۱. از فرصت سحری، برای تربیت نفس خویش به نماز تهجد بهره ببریم.

۱۲. پرهیز از باطل کننده های روزه: بسا روزه داران از شکننده های روزه (خوردن، آشامیدن و جماع) دوری می کنند، اما توجهی به مبطلات آن ندارند، اموری که پاداش روزه را از بین می برند و به فرموده پیامبر: (چه بسا روزه دارانی که بهره شان از روزه تنها گرسنگی و تشنگی و چه بسا نماز گذارانی که بهره شان از نماز تنها بی خوابی است.) (رواه ابن ماجه)

بایست تمام اعضای بدن مان روزه باشند، تا حدی که «اگر کسی به روزه دار ناسزا گفت، نباید مقابله به مثل کند بلکه بگوید من روزه دار هستم.» (صحیح مسلم)

۱۳. نماز تراویح: رسول الله می فرماید: «کسی

هقرنطیغ حالت او له فرصتونو ډکه ووزه څنگه تېره کړو؟

احسان الله حسين خېل (الموسوي)

رسول الله ﷺ فرمایي: صَوْمًا تَصِحَّوْا.

ژباړه: روژه ونیسئ، چې روغتیا ومومئ.

تر هرڅه وړاندې د روژې مبارکې میاشتې د رارسېدو په مناسبت ټولو مسلمانانو او په ځانگړې ډول ددې گڼې لوستونکو ته ډېره ډېره مبارکې وایم، الله ﷻ دې دا روژه سبب زموږ او ستاسو عفوې د گناهونو، او سبب د جنت الفردوس د دخول وگرځوي، همدارنگه ددې مبارکې روژې او عباداتو په برکت دې الله ﷻ دا خونړۍ او نړېواله وبا (کرونا) هم له منځه یوسي او ټولو مریضانو ته عاجله او کامله شفا نصیب وگرځوي.

راځو دې ته چې دا مبارکه میاشت څه ډول تېره کړو، په داسې حال کې چې په ټوله نړۍ د کرونا مرض لږېدلې او ډېری خلک د گرځېدو (قرنطین) په حالت کې دي.

که څه هم دا روژه به له نورو تېرو شویو روژو څخه لږ څه په متفاوت ډول تېره شي، هغه دا چې په ډېرو ممالکو کې مسجدونه د وایروس د خپراوي له وېرې بند دي؛ نو په جمع تراویح، لمونځونه، د قرآنکریم ختمونه او په گډه روژه ماتې به نه کېږي؛ دا په رښتیا هم سړی غمجنوي او سخته تېرېږي، خو دا په دې معنا نه ده، چې دا روژه دې بې فضایلو او بې فایدې وي، بلکې په سړنۍ روژه کې هم د پخوا په شان د جنت دروازې پرانیستل کېږي او د اطاعت او عبادت اسباب پکې اسانېږي، همدا راز د دوزخ دروازې هم د پخوا پشان تړل کېږي، او هره شپه به د الله سبحانه وتعالی لخوا گناهکاره انسانان له جهنمه ازادېږي. سړ کال به هم سرکشه شیطانان تړل کېږي، د قیام اللیل او تراویحو فضیلت او د قدر دشپې د عباداتو فضیلت او ثواب چې د زرو شپو له عباداتو څخه غوره دي د پخوا پشان په خپل ځای پاتې وي.

همدارنگه الله سبحانه وتعالی موږ ته ډېر داسې نور فرصتونه راکړي دي، چې له هغو نه په ډېر ښه ډول گټه اخیستلای شو، لکه کافي اندازه وخت درلودل، له کورنۍ سره د کور په کارونو کې مرسته کول او داسې نور.

دا چې روژه مو په غوره طریقي سره نیولې وي، نو باید خپلو اعمالو او عباداتو ته مهالوېش وټاکو او په ځانگړې ډول دا لاندې عبادات او اعمال د قرنطین نه په استفادې په سمه توگه ترسره کړو.

۱: پنځه وخته لمونځ په وخت ترسره کول: دا چې ډېری وروڼه او خویندې له کارونو رخصت دي، نو همدا ښه موقع ده چې لمونځونه د کورنۍ له غړو سره په گډه او جماعت ادا شي؛ که په کور کې پلار وي خپلې مېرمنې او اولادونه ته دې جمع ورکړي، که پلار نه وي مشر ورور او په همدې ترتیب دې ټول لمونځونه

په کور کې په جمع ادا شي.

۲- تراویح او تهجد لمونځونه: تراویح د رسول الله صلی الله علیه وسلم له سنتو څخه دي، نو باید چې پرېښودل شي، خیر که سړ کال مو په مسجد کې په جماعت ادا نه کړې، کور خو شته خپل کور کې یې ادا کړئ، که په کور کې مو د قران حافظ لری، د قران کریم ختم هم پکې وکړئ، همدا رنگه تهجد هم باید پرېښودل شي، اسانه لاره یې دا ده، چې پېشلمې ته لږ مخکې پاڅېږئ او څو رکعت تهجد وکړئ، ځکه دا میاشت تل نه وي او په دې میاشت



کې د فرضو لمونځونو ثواب او یا چنده او د نفونو ثواب د فرضو په اندازه وي، نو باید ډېر نوافل او عبادات وکړل شي په ځانگړې ډول د روژې په اخرو لسو ورځو کې، په دې اړه حدیث دی چې:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم اذا دخل العشر، شد میززه و احیا لیلته و ایقظ اهله (کنز العمال)

ژباړه: کله چې به د روژې وروستی لسيزه را ورسېده، رسول الله صلی الله علیه وسلم به عبادت ته ملا تړله، شپه به یې ویشنه تېروله او کورنۍ به یې هم عبادت ته پاڅوله.

۳- د قرآنکریم تلاوت: قران کریم د روژې له میاشتې سره ځانگړې تړاو لري، قران کریم په همدې میاشت کې نازل شوی دی، دغه راز جبرائیل امین به په همدې میاشت کې له رسول الله صلی الله علیه وسلم سره د قران کریم دور کاوه، دغه راز قران او روژه دواړه به د روژه دار په حق کې الله جل جلاله ته سپارښت کوي، او یو ځل په تراویحو کې د قران کریم ختم سنت دی، له ختم پرته هم باید قرانکریم زیات تلاوت کړو، او بیا همدا فرصت الله عز وجل راکړی کوم وروڼه چې قرنطین دي، له یو عالم څخه دې په انلاین ډول یا له یوتیوب څخه د قرآنکریم تفسیر او ترجمه شروع کړي.

او همدارنگه دعا او اذکار باید ډېر وویل شي، ځکه دا د مغفرت او بښنې میاشت ده؛ خاصاً دا دعا ډېره وکړو، چې یا الله دغه وبا او مرض (کووېډ ۱۹) ستا په امر را غلی او ته یې بېرته په خپل کرم سره له منځه یوسي.

۴- خیرات او صدقه ورکول: لکه څنگه چې له یوې خوا روژه راروانه ده او له بلې خوا نړۍ د کرونا

له ناوړین سره مخ ده، په ځانگړې ډول زموږ گران هېوادوال په ډېر بد او د غربت حال کې قرار لري، نو باید ټول هغه وروڼه چې وسه لري خپل بل مسلمان ورور، خپلوان یا گاونډي ته صدقه ورکړي، څومره یې چې له وسه کېږي اگر که یو وخت ډوډۍ وي. او دا باید تل په فکر کې ولرو چې صدقه او زکات ورکول مال نه کموي، بلکې رسول الله صلی الله علیه وسلم په دې اړه فرمایي:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى أَنْفِقْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْفِقْ عَلَيْكَ .

د حضرت ابو هريره (رض) نه روایت دی، رسول الله ﷺ فرمایي: هر بنده ته د الله تعالی دا پیغام دی، چې ای د آدم زویه! ته زما په اړمنو او محتاجو بندگانو خپل مال خرڅ کوه؛ زه به د خپلې خزائې څخه تا ته درکړم (رواه بخاری او مسلم)

۵- په روژه کې باید ځان له گناهونو څخه وساتل شي، غیبت څخه ځان وژغورو، دغه راز باید د خولې له روژې سره سره باید زموږ د بدن د هر غړي روژه وي، په ژبه باید غیبت، درواغ، تهمت، چاته بد رد، ښکنځلې وو نه کړو، په غوږونو باید غیبت، بدې خبرې، موسیقي، بې گټې خبرې او داسې نور

څه وا نه ورو، لاسونه باید د گناه په ځای کې و نه کاروو، په پښو باید گناه ته دتللو هڅه ونه کړو، په زړه کې باید له چا سره کینه، حسد، دشمني و نه ساتو.

عن ابی هريره (رض) عن النبي ﷺ قال: من صام رمضان ايماناً واحتساباً غفرله ما تقدم من ذنبه. (متفق علیه)

ژباړه: د حضرت ابی هريره (رض) څخه روایت دی چې رسول ﷺ فرمایي دي: (هر هغه چا چې، د روژې په میاشت کې د ایمان په تقاضا او د ثواب په نیت روژه ونیوله، نو الله ﷻ به دده مخکنې ټول گناهونه ورته وښيي.)

۶- خپلې کورنۍ سره مرسته وکړئ: لکه څنگه چې زموږ خور بیغمبر صلی الله علیه وسلم له خپلو بیبيانو سره د کور په کارونو کې مرسته کوله همداسې موږ ته هم لازمه ده چې خپلو خویندو او مېرمنو سره مرسته وکړو.

۷- ورزش وکړئ- دا چې د کرونا خطرناکې ناروغۍ سره لاس او گړبوان یاستو، او هغه انسانان ډېر زر له منځه وړي، کوم چې د بدن دفاعي سیستم یې ضعیفه وي؛ نو په دې اساس باید په ورځ کې یو اندازه وخت ورزش ته ورکړو تر څو بدن مو تندرسته او دفاعي سیستم مو قوي وي او د امراضو په مقابل کې استقامت ولري.

همدارنگه باید هېره نه کړو، چې د ویتامین C لرونکو مېوو خوړل لکه نارنج، مالټه، لیمو او داسې نورو خوړل هم د بدن دفاعي سیستم پیاوړی کوي.

الله جل جلاله دې موږ ټولو ته په دغو خبرو د عمل کولو توفیق راکړي، او الله جل جلاله دې د روژې په میاشت کې موږ ته عبادات اسانه کړي.

توصیه های صحی در رمضان

داکتر فیضی الله کاکر



سیرت اخلاقی رسول گرامی ﷺ

بخش ششم

رسول گرامی ﷺ اسوه کامل هست

بشر در هر زمانی نیازمند الگویی است که آن‌ها را از گمراهی و افتادن در پرتگاه هلاکت نجات دهد، الگویی که آن‌ها را فراتر از تفسیر مادی حیات ببرد و این الگو را در شخصیت والای پیامبر گرامی اسلام محمد ج چه در کردار و چه در گفتار ایشان پیدا می‌توانیم.

آنچه امروز امت اسلامی به آن نیاز دارند دانستن اصول اخلاقی پیامبر گرامی و شناخت ماهیت حرکت و دعوت و هدایات ایشان در همه جوانب حیات اعم از ادب و ورزشی، امانتداری، پوزش پذیری، حق گرای، حیاورزی، راستگویی، خوش خلقی، فروتنی و... تا رفتارهای اجتماعی ایشان اعم از قانون مداری، گشاده دستی، گشاده رویی، مشورت پذیری، همزیستی با اقشار مختلف اجتماع و... از عبادتش با الله تعالی تا رفتارشان با طبیعت همه و همه است که برای رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی می‌توان به آن تمسک جست.

پیامبر گرامی ج آخرین فرستاده و رسول الله تعالی است که برای هدایت بشر آمده است، لذا تنها پیامبر مسلمانان نبوده و نمی‌باشد بلکه پیامبر جهانیان است و رسالتش هدایت تمامی انسان‌هاست پس در حقیقت الگو و سرمشقی برای جهانیان می‌باشد.

آری، جالب‌ترین، پاک‌ترین و ارجمندترین دفتر در همه تاریخ بشر، آن دفتری است که تاریخ زندگی انسان کامل یعنی پیامبر اکرم ج در آن درج شده است، تاریخی که زیباترین ارمغان‌ها برای هوشمندان روشن دل بوده و درخشان‌ترین گوهر گرانبها برای کاوشگران است.

پیامبر گرامی ما ج به عنوان آخرین پیامبر که کامل‌ترین دین را در اختیار بشر نهاده در میان پیامبران الهی همانند خورشید می‌درخشد؛ چرا که هم اولوالعزم است و رسالت جهانی دارد و هم صاحب کتاب و شریعت مستقل است که هم اصول ادیان پیشین را تصدیق و تکمیل می‌کند و هم راه جدیدی را پیش پای انسان می‌نهد. ایشان بشری است که چون دیگران می‌خورد، می‌آشامد و بر زمین در پی روزی تلاش می‌کند. انسانی که ازواج می‌کند و حتی در غم از دست دادن فرزندش اشک از چشمانش جاری می‌شود، همان گونه که قرآن اشاره می‌فرماید بشری است مانند دیگران: ﴿قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ﴾ [الکهف: ۱۱۰] «بگو من بشری چون شما هستم به سوی من وحی می‌شود» اما این بشر دارای ویژگی‌های خاصی است که از جمله این ویژگی‌ها متصل بودن به سرچشمه وحی است. الله تعالی ایشان را برگزیده و تعلیم داده لذا همه رفتار و گفتارش منطبق بر وحی است و سخنی از خود نمی‌گوید. «به سوی من وحی می‌شود»

هرگز از روی هوای نفس سخن نمی‌گوید و گفتارش جز وحی خالص نیست و الله متعال تعلیم او را به عهده گرفته است. ﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ۖ عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَىٰ﴾ [النجم: ۳-۵] «و از روی هوی و هوس سخن نمی‌گوید. آن (چیزی که با خود آورده و با شما درمیان نهاده است) جز وحی نیست که (بر او) فرستاده می‌شو. (ملک) بس نیرومند آن‌را به او آموخته است». بشری معصوم از خطا و گناه که هرگز لغزشی از او سر نمی‌زند و گفتار و رفتار الهی و آموزنده است.

بزرگ مردی که هیچ کس به عظمت خلق و خوی او نمی‌رسد ﴿إِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [القلم: ۴] «و همانا تو از خوی سترگی برخوردار هستی».

خوردن زیاد غذا بعد از افطار روزه و آن هم غذاهای خیلی چرب و یا خیلی شیرین فواید صحی روزه را زایل می‌سازد. درماه مبارک رمضان مخصوصاً در هنگام سحور باید غذای مصرف گردد که در آن الیاف (Fiber) زیاد بوده و نیز دارای مواد نشایسته مغلق و پروتین باشد. این نوع غذاها عبارت‌اند از سبزیجات، میوه جات، دال، نخود، لوبیا، نان سبوس دار و غیره. پوست میوه جات دارای الیاف صحت بخش است و مصرف غذا های مملو از الیاف به آهستگی هضم گردیده و شخص روزه دار به مشکلات کمی انرژی در طول روز دچار نمی‌گردد. در هنگام سحور غذا همچنان باید دارای مواد پروتینی و کمی شحم باشد. غذا های پروتین دار عبارت‌اند از گوشت، لوبیا، نخود، دال، ماهی، تخم مرغ، ماست، شیر و غیره که باید در خوردن آن طریقه مسنون که صرف غذا قبل از آنکه سیر گردیم، بس نمائیم، مراعات گردد. از خوردن غذا هائیکه در روغن سرخ شده باید جداً پرهیز گردد. استفاده از پکوره، سمبوسه، چپس کچالو و غیره غذا هائیکه در روغن سرخ میگردد و عادت مردم ما در ماه روزه گردیده به صحت مفید نیست. همچنان خوردن شیرینی باب در ماه روزه (غیر از شیرینی آئیکه در میوه جات موجود است) برای صحت مفید نمی‌باشد. (در کیک و کلوچه آئیکه درین منطقه جهان پخته میگردد نه تنها روغن زیاد است بلکه روغنیکه در آنها استعمال گردیده اکثراً روغن های غیر صحی میباشد. روغن نباتی جامد که اکنون در بازار های کشور به فروش می‌رسند، روغن صحی نیست).-مشکل بزرگ مردم در ماه روزه تشنگی است. برای رفع این مشکل لازم است که شبانه بعد از افطار مایعات زیاد نوشیده شود تا مایعات ضایع شده جبران گردد. همچنان، در وقت سحور مایعات زیاد که بهترین آن آب پاک صحتی (نه کوکاکولا و غیره نوشیدنی های گاز دار) است نوشیده شود. در هنگام روزه استعمال مایعات که در آن مواد کافین باشد به حد اقل مصرف گردد. نوشابه کافین دار عبارت‌اند از کوکاکولا، چای، قهوه، و غیره. دلیل اینکه این نوشابه‌ها استعمال نگردند، اینست که کافین یک ماده مدر (ادرارآور) است و باعث اطراح آب از بدن میگردد و کمی آب بدن باعث امراض و مشکلات صحی متعدد شده می‌تواند. از اینکه امسال ماه روزه در فصل گرما آمده، مایعات بدن توسط عرق ضایع میگردد و با ضایع شدن مایعات یک تعداد از منرالهای بدن بشمول نمک بدن نیز کم میگردد. لذا توصیه میگردد که اگر داکتر شما را از نمک پرهیز نداده باشد، مقدار نمک خود را در هنگام سحور کمی زیاد بسازید. شما همچنان می‌توانید پاکت های (نمکول) را که برای تداوی اسهالات در بازار موجود است خریداری کرده و یک مقدار خیلی کم

آنرا با آب مصرف کنید. این کار شما باعث آن میگردد که مایعات و منرالهای بدن تان در ماه روزه کم نگردند و هم از مفاد صحی روزه برخوردار گردید. اطفالیکه عمر شان از 8 سال کم تر است از نگاه طب نباید تمام ماه رمضان را روزه بگیرند. از نگاه طب مادران با ردار و شیرده نباید روزه بگیرند و اینکه چگونه روزه را جبران کنند از ملا امام صاحب مذهب مربوطه خود فتوا بگیرند. کسانیکه به امراض سنگ کرده مبتلا اند، یا مرض شکر دارند و یا فشار خون شان بلند است لازم است که با داکتر خود مشوره کنند که آیا روزه بگیرند یا خیر و باساس نظر داکتر تصمیم بگیرند. ماه رمضان ماه تقویت اراده و نجات انسان از عادات مضر است این ماه بهترین وقت برای خلاصی از اعتیاد به سگرت، الکول و مواد مخدر است. از برکت این ماه باید استفاده کرد تا به تدریج خود را از عادت خطر ناک سگرت، الکول و مواد مخدر نجات دهیم. در ماه روزه فعالیت استقلاب (قدرت هضم و به مصرف رسانیدن غذا برای تولید انرژی) بدن ما نیز کم میگردد و این برای آنست که بدن ذخیره های انرژی خود را در زمان روزه داری و یا زمان قحطی بصورت خیلی اقتصادی بمصرف برساند. ما با همین فعالیت کم شده به استقبال عید می‌رویم و اگر در خوردن غذا احتیاط نکنیم و به اصطلاح بعد از ختم روزه در هنگام عید و بعد از آن پر خوری نمائیم چون فعالیت استقلاب بدن پائین است بسیار به زودی وزن بدن ما زیاد میگردد و کلسترول خون نیز بالا می‌رود. پس توصیه من اینست که بعد از روزه غذا کم مصرف گردد مخصوصاً از غذاهای روغنی و یا بسیار شیرین باید خیلی کم استفاده گردد. و در عوض سه بار غذا شما می‌توانید چهار یا پنج بار در روز غذا مصرف کنید ولی هر بار غذا را خیلی کم مصرف کنید. تعداد دفعات مصرف غذا در روز باعث آن میگردد که به تدریج استقلاب بدن شما فعال تر گردد. تعدد دفعات مصرف کم غذا از رسوب شحم و چاقی نیز جلوگیری میکند. خلاصتاً باید عرض کرد که در روزه های عید و هم در طول هفته بعد از آن غذا کم مصرف گردد و غذا شامل سبزیجات و میوه جات باشد و هم مایعات صحی زیاد مصرف گردد (لا اقل ۸ گلیاس در ۲۴ ساعت). روزه یکی از آن نسخه های الهی است که باذن خالق لایزال با آوردن تغییرات مثبت در صحت و شخصیت انسان باعث سعادت دارین وی میگردد. نگهداری این تغییرات مثبت بکمک «صبر و الصلوة» در یازده ماه بعدی سال قدمیست در جهت تزکیه نفس روزه دار و بهبود صحت جسمی، روانی و اجتماعی وی.

رمضان رب ته د بېرته ستنېدني مياشت

- روژه د الله په وړاندې د روژتيانو شفاعت کوي: رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمايي: روژه او قرآن د قیامت په ورځ د بنده شفاعت کوي. روژه وايي: ای زما ربه! ما هغه په ورځ کې له خورلو او شهوتونو منع کړی وو، نو زما شفاعت يې په اړه ومنه. قرآن وايي: ای زما ربه! ما هغه د شپې له خوب څخه منع کړی وو، نو ما د ده لپاره شفيع وگرځوه. نو د دواړو شفاعت به قبول شي. (رواه احمد)

- روژه ځانگړی ثواب لري: پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمايي: د هر عمل ثواب دوه برابره، لس برابره او تر اوه سوو برابره پورې ورکول کېږي، خو الله تعالی فرمايي: روژه يوازې زما لپاره ده نو ثواب يې زه پخپله ټاکم. (ابن ماجه) - د افطار پر وخت د روژتي دعا نه ردېږي. (ابن ماجه)

د روژې آداب

- په افطار کې بېرته کول: رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمايي: تر هغه چې خلک په روژه ماتي کې بېرته کوي په خیر کې دي. (متفق علیه)

- روژه په خرما او اوبو سره ماتول.

- د افطار وروسته دعا: ذهب الظمأ وابتلت العروق ثبت الاجر انشاء الله

- د شپې په وروستی برخه کې پېشنی کول.

- ډیر خوراک نکول چې د ناروغیو مور او د روژې د حکمت منافي ده.

سلف صالحو به د رمضان څه ډول استقبال کولو؟

- له رمضان سره ژوندون: معلى بن الفضل وايي: صحابه کرامو به شپږ مياشتې له الله څخه روژه غوښته او شپږ مياشتې به يې د قبولی دعاوې کولې.

- د قرآن تلاوت ته ځانگړې پاملرنه: صحابه به د قرآن له تلاوت څخه ډیر متاثر کيدل او زړونه به يې په ورسره نرميدل. په ځانگړې توگه په رمضان کې به يې د قرآن زیات تلاوت کاوه او په هغه کې به يې زیات فکر کاوه او هغه به يې زیات زده کولو.

- عبادت ته ځان وزگارول: روايت دی چې کله به خلک کورونو ته لاړل نو ابن عمر رضي الله عنه به مسجد ته لاړ او تر سهاره به يې لمونځ کولو.

- سخاوت او انفاق: روايت دی چې ابن عمر رضي الله عنه له مسکینانو پرته

روژه نه ماتوله. که به کوم سوالگر ورغی نو خپله ډوډی به يې هغه ته ورکوله او چې په کور کې به يې د خورلو لپاره نور څه ونه موندل نو د دويمې ورځې لپاره به يې همداسې په لوږه روژه نيوله.

چې په ناوړه کړنو مو ناراضه کړی، له ځانه خوښ کړو او د هغو په څېر نه شو چې د الله په هیرولو سره يې نفسونه هېر شوي دي. تاسې څنگه؟ آیا راتلونکي رمضان ته کومه ځانگړې برنامه لری؟ آیا په ژوند کې د بدلون لپاره تيارياست؟

رمضان، د ارادو د نندارې فرصت

رمضان د ارادې او عزم د پخوالي مياشت ده. هغه مياشت چې ناآشنا هوډونه زيږوي. دلته وری او تېری هوډمن دی چې له سهاره تر ماښامه به نه څه خوري او نه څښي. سبحان الله! آیا هغه چې د الله په امر يې دې هر څه ته شا کړې، دومره وس نلري چې له ژوند څخه ناسمې کړنې لرې کړي؟ حتما چې لري يې. روژه د ناوړه عادتونو او حيواني شهوتونو له ولکې څخه د خلاصون مياشت ده. هغه مياشت چې مؤمن له اماره بالسوء نفس سره په مبارزه کې دا ثابتوي چې د نفس بنده نه دی، بلکې نفس د هغه تر واک لاندې دی. پدې مياشت کې مؤمن خپل پوخ عزم نندارې ته ږدي. هو، هغه د روژې له پيله هوډ کړی چې لمنځونه په جماعت سره اداء کوي، غيبت نه کوي، دروغ نه وايي، سترگې او غوږونه له ناروا څخه ساتي، نه حرامو ته لاس ور وړي او نه په طاعت کې ټنبلې کوي... او که همت لوړ وو نو د الله په مرسته حتما همداسې کيږي، ځکه د رحمن پالونکي په وينا: (هغوی چې زموږ په لار کې تکل کوي، موږ به هرو مرو خپله لار وروښيو.) (د عنکبوت سوره د ۶۹ آيت مفهوم)

پاڅه او خپل پياوړی هوډ وازمايه

تاسې همدا سړ کال دا وازماياست او بيا وگورئ چې څرنگه مو مخې ته د نيکمرغی دروازې پرانيستل کيږي. اې وروره چې تر اوسه دې د ريښتيني مؤمن په توگه د ايمان خوند ندی ځکلی، اې ځوانه چې تر اوسه له گناهونو څخه د نفس په راگرځولو نه يې برلاسی شوی. اې خورې چې د حجاب او اسلامي آدابو په پلي کولو کې پړه راغلې يې، اې پلاره چې لا دې له حرام مال څخه لاس ندی اخیستی، اې مورې چې د اولاد په روزنه کې دې ټنبلې کړې ده، اې واکمنه چې د الله د اوامرو له پلي کولو غافل يې، اې دعوتگره چې د حق د پيغام په رسولو کې دې لټی کړې! پاڅه، پاڅه او د دې ايماني فرصت څخه په گټې اخیستې سره د خپلې ارادې پياوړتيا وازمويه.

د روژې فضائل

- د روژتي د خولې بوی، الله ته د مشکو له بوی څخه غوره دی. (متفق علیه)

- جنت د روژتيانو لپاره ريان په نامه ځانگړې دوزخه لري. (بخاری)

کله چې د رمضان لومړی شپه اورسيږي، نو شياطين او سرکشه پيريان بندي کړل شي، د دوزخ دروازې وتړل شي او هيڅ يوه دروازه يې هم وازه نه پاتې کيږي، د جنت دروازې پرانيستل شي او هيڅ دروازه يې تړلې نه پاتېږي، ناره کوونکی ناره کوي: ای د خیر غوښتونکيه، وړاندې راشه او د بدی غوښتونکيه: لاس ونيسه. او الله بنده گان له اورڅخه آزادي او دا د رمضان په هره شپه کې جريان لري. (رواه ترمذی و ابن ماجه) الله متعال فرمايي: د انسان ټول اعمال د هغه لپاره دي، خو روژه زما لپاره ده او زه يې اجر ورکوم.

روژه له گناهونو څخه مخ نیوی کوي، نو ستاسې نه چې څوک روژه ولري، له بد ويلو، ناوړه خبرو، چيغو نارو او جاهلاننه کړنو څخه دې ځان وساتي. که څوک ورته ښکځلې وکړي يا يې ورسره جگړه وکړه، ځواب دې نه ورکوي بلکه دوه ځله دې ووايي: زه روژه يم. په هغه ذات سوگند چې د محمد نفس د هغه په لاس کې دی، د روژتي د خولې بوی، د قیامت په ورځ الله ته د مشکو تر بوی نه غوره دی.

روژتي دوه خوښی لري چې خوښوي يې: يو د روژه ماتي پر مهال او بل چې کله له الله تعالی سره مخامخ کيږي. (صحيح مسلم)

څوک چې د الله په لار کې يوه روژه ونيسي، الله يې د اوبيا کلونو په اندازه د دوزخ له اوره لرې کوي. (متفق علیه)

کېدای شي دا دې وروستی رمضان وي

گرانه وروره او درنې خورې! رمضان له خپلو ټولو ښيگڼو سره راغله، خو ته چيرته يې؟ آیا ته د دغه ميلمه هرکلي ته چمتو يې؟ روژه خو سړ کال هم د نورو کلونو په څېر راځي او تيریږي، خو تا ته پر الله سوگند درکوم چې مه پرېږده دا ستره موکه دې له لاسه ووځي. داسې موکه چې يوازې څو ورځې ورته پاتې دي. څوک پوهیږي چې آیا راتلونکی کال به بيا روژې استقبال کړې او که نه؟ گرانه لوستونکيه! باور وکړه چې هيڅ ضمانت نشته. څومره ځوانان چې تير کال ږموږ تر منځ او هم مو تر څنگ وو خو سړ کال يې پر قبرونو د خاورو څلی جوړ دي.

ژوند ته له سره کتنه

رمضان د ژوندون د مسير د ارزوني غوره فرصت دی چې بايد پکې د خپل ژوند تگلوري ته له سره کتنه وکړو او ډاډه شو چې د آیا په هماغه لوري دی چې الله جل جلاله راته ټاکلی او که د کعبې په گمان ترکستان ته روان يو؟

رمضان، د بدلون مياشت

رمضان د بدلون مياشت ده. راځه د بدلون په هوډ له خپل رب آشتی وکړو، راځه خپل الله

RAMADAN 2020 IN LOCKDOWN

**Shk Haitham
Al Haddad (via
Islam21c)**

“If you fail to prepare, prepare to fail”

The month of Ramadan will arrive in the next few days. We ask Allāh (subḥānahu wa ta‘ālā) to keep us alive in order to witness this blessed month. Āmīn.

One of the early scholars, Ma‘ālī bin Fudail, recalls about the companions and the early generations:

“They used to ask Allāh the Almighty six months before Ramadan to grant them long life so that they could reach Ramadan, and they used to ask Allāh the Almighty six months after Ramadan to accept their fasting.”

SubḥānAllāh, their whole year was for this month. As one of the scholars said: “The entire year is about Ramadan.”

They would think about Ramadan six months ahead of its conception, and they would think of Ramadan six months after its completion. But why? The answer is simple: Ramadan is the most important month of the year.

It is through this that Ramadan is the 9th Hijri month in the Islamic calendar. And Allāh (subḥānahu wa ta‘ālā) mentioned it by name once in the Qur‘ān, which means that it appears once – a unique opportunity. If you lose it, you have truly deprived yourself.

Why are they losing?

This was confirmed in the hadīth of the Prophet (sall Allāhu ‘alayhi wa sallam) when he was with his companions.

Abū Huraira reported: The Prophet (sall Allāhu ‘alayhi wa sallam) ascended the pulpit and said, “Āmīn, āmīn, āmīn.” It was said, “O Messenger of Allāh, you ascended the pulpit and said āmīn, āmīn, āmīn.” The Prophet said, “Verily, Jibrīl came to me and he said: Whoever reaches the month of Ramadan and he is not forgiven, then he will enter Hellfire, and Allāh will cast him far away, so say āmīn. I said āmīn. Whoever sees his parents in their old age, one or both of them, and he does not honour them and he dies, then he will enter Hellfire, and Allāh will cast him far away, so say āmīn. I said āmīn. Whoever has your name mentioned in his presence and he does not send blessings upon you and he dies, then he will enter Hellfire, and Allāh will cast him far away, so say āmīn. I said āmīn.”

Every time Jibrīl uttered a statement, the Prophet (sall Allāhu ‘alayhi wa sallam) replied ‘āmīn’, signalling that he is in agreement. Therefore, the person who witnesses the entire month of Ramadan but does not receive the forgiveness of all his previous sins by Allāh is deprived, and they are in a losing state.

Missing the Opportunities

Consider how many opportunities Allāh (subḥānahu wa ta‘ālā) has given us during the month of Ramadan in order for all of our previous sins to be forgiven.

The Prophet (sall Allāhu ‘alayhi wa sallam) said:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“Whoever observes fasts during the month of Ramadan out of sincere faith, hoping to attain Allāh’s rewards, then all his past sins will be forgiven.”^[1]

The one who fasts Ramadan out of belief that Allāh (subḥānahu wa ta‘ālā) commanded him or her to fast, all whilst seeking the reward of it with the two conditions in place, he or she will have all of their previous sins forgiven, SubḥānAllāh.

Some scholars have said that a person’s major sins will also be forgiven. Other scholars have said this forgiveness is limited to the minor sins. But even if this is the case, and the reward is limited to the minor sins, isn’t that great? Isn’t worth chasing after? This is the time to have all of our previous sins forgiven; this is the first chance that Allāh (subḥānahu wa ta‘ālā) has given us.

Abū Hurairah narrated that the Prophet (sall Allāhu ‘alayhi wa sallam) said:

“Whosoever performs Qiyām (optional night prayer) during Ramadan out of faith and being hopeful of Allāh’s reward, will have his past sins forgiven.”^[2]

What an amazing reward for an amazing act! This is in addition to the many other virtues we have for establishing Qiyām ul-Layl.

Even if you miss these two opportunities, there is a third:

The Prophet (sall Allāhu ‘alayhi wa sallam) said:

“Whosoever performs Qiyām (optional night prayer) during Laylat al-Qadr (Night of Decree), out of faith and being hopeful of Allāh’s reward, will have his past sins forgiven.”^[3]

Therefore, if you observe Qiyām ul-Layl every day in the last 10 nights, you are certainly going to observe Qiyām ul-Layl during Laylat al-Qadr, as Allāh (subḥānahu wa ta‘ālā) has legislated this.

Perhaps you miss the first, second, and third opportunity, by the end of Ramadan you still have a unique opportunity to have all your previous sins forgiven, including being free from the Hellfire.

The Prophet (sall Allāhu ‘alayhi wa sallam) said:

“And there are those who were destined for the fire whom Allāh ransoms from it every single night.”

On every single one of its nights, Allāh (subḥānahu wa ta‘ālā) frees His slaves who were bound for the Hellfire. Some scholars have said that it is more during the last 10 nights of Ramadan.

Two conditions are required

It is just one month. One single month. Exert all your effort during this month. Free yourself during this month. Consider yourself as being in an emergency situation. This month is only 30 days. If we want to utilise all of these opportunities, then we need to prepare for them. Before exploring how to do this, we should be reminded of something very important.

The Prophet (sall Allāhu ‘alayhi wa sallam) said:

“Whoever observes fasts during the month of Ramadan out of sincere faith, and hoping to attain Allāh’s rewards, then all his past sins will be forgiven.”^[4]

The Prophet (sall Allāhu ‘alayhi wa sallam) put these two conditions for attaining the forgiveness of Allāh.

1. Believing that Allāh (subḥānahu wa ta‘ālā) commanded you to fast, or to establish Qiyām al-layl (night prayer)

Believing in His legislation, His hukm (legislation), and that Allāh (subḥānahu wa ta‘ālā) will reward you for that.

2. Seeking the reward that Allāh promised you

These are the two conditions. We do not want to be Muslims who fast the month of Ramadan simply because other people are fasting. We do not want to be Muslims who fast the month of because it is embarrassing if we do not. We do not even want to be Muslims who fast the month because it is a habit. The obligation might be lifted, but the reward might not be granted. It is indeed possible that the obligation of fasting Ramadan might be lifted, but the reward might not be attained.

The Prophet (sall Allāhu ‘alayhi wa sallam) said:

“Islam is built upon five: to worship Allāh and to disbelieve in what is worshiped besides him; to establish prayer; to give charity; to perform Hajj (pilgrimage) to The Sacred House; and to fast the month of Ramadan.”^[5]

Fasting the long summer days

It is natural to find it difficult, especially if we think of depriving ourselves from food, drink, and sexual activities in those long days for such long hours. This year, the people of the UK will be fasting 18-19 hours. Our brothers and sisters in Northern Europe may be fasting 20+ hours. It is indeed difficult, but once you balance that natural reaction with remembering the reward, then you will be happy that

....RAMADAN 2020 IN LOCKDOWN

Allāh has granted you the opportunity to fast the entire month of Ramadan.

As a result of this difficulty, we mark the completion of Ramadan by celebrating the day of Eid. Eid is a day that is nothing but a celebration for the blessings that Allāh (subḥānahu wa ta'ālā) has given us. That is why Allāh says in the Qur'ān:

وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

"You complete the prescribed period and glorify Him for the guidance He has given you, so that you may be thankful."^[6]

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كَتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كَتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

"O you who have believed, fasting has been decreed upon you as it was decreed upon those before you so that you may become mindful of Allāh."^[7]

Fast Ramadan with this spirit and see that the first element for any success is to change your mindset, to change your perception. The best motivation for yourself comes from within; even if others motivate you, that motivation has to be embedded and internalised within you, and once you have that, you will push yourself to achieve great things. The innumerable reward

There is nothing better to motivate yourself than thinking of the reward of fasting, thinking of the forgiveness of Allāh (subḥānahu wa ta'ālā).

Abū Umāmah came to the Prophet (sall Allāhu 'alayhi wa sallam) as he was going for jihād. He said to the Prophet (sall Allāhu 'alayhi wa sallam): "I am going jihād and ask Allāh to die as a martyr."

He came back with booty of war but did not die as a martyr. The Prophet (sall Allāhu 'alayhi wa sallam) said to him: "stick to fasting because nothing is equal to fasting."^[8]

The Prophet (sall Allāhu 'alayhi wa sallam) said that Allāh (subḥānahu wa ta'ālā) said in a hadīth Qudṣī:

"Every deed of the son of Adam is for him, except for fasting. It is for Me and I will reward it."^[9]

The scholars have commented as to why Allāh did not specify a specific reward for fasting. They said it is because Allāh made the reward unlimited. That is why Allāh says in the Qur'ān:

إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

"The patient will be rewarded without any limit."^[10]

What does that mean?

Some scholars have said the sābirūn refers to those who are fasting as they are observing patience during the entire month.

It is sabr against the desires of food, hunger, thirst, lust, and sexual relations. Fast Ramadan with this spirit in order to maximise your reward during this blessed month.

Moreover, there are many virtues we can attain and activities we can undertake during the month of Ramadan. The days will be long, the weather will be hot, and we will most likely be staying at home due to the lockdown.

One of the scholars, Al-Hasan al-Basrī, said:

"The hūr al-'ayn will say to a walī of Allāh whilst reclining with her by a river of honey and being presented with a cup, 'Allāh looked upon you on a very long hot day, experiencing severe thirst and so Allāh boasted about you before the Angels saying, 'Look at my slave, he has forsaken his wife, desire, pleasure, food, and drink for My sake and for what is with Me, [so] bear witness that I have forgiven him!' So, he forgave you that day and wed me to you."

Your Ramadan Checklist

It is very likely that this lockdown will continue throughout the month of Ramadan. Do not complain that the masājid are closed and therefore we cannot do much. The successful person can be successful in any circumstance, under any situation. The failing person, even if you give him 100,000 meanings of success, will still be failing. It is all in the mindset that you adopt.

Do not have a defeatist mindset; have the mindset of successful people, the mindset of leaders. Have the mindset of those who are working for their ākhirah irrespective of the situation they are in. Once you do that, you will be truly successful.

Other than walking to the masājid, which we are undoubtedly missing, this lockdown is an opportunity in disguise. Some of us are not commuting to work anymore, thus saving precious time. I advise you to plan for this period. Some people plan for the TV and the shows they are going to watch, others plan for the food they are going to eat at iftār, and the last thing they plan for is what kind of lifestyle they want to observe in order to get the most out of Ramadan.

1. Plan that you pray in congregation inside Pray at home with your family, including your children. If you do not have children, establish the prayer between you and your wife. Pray in jamā'ah (congregation), and prepare well for this. Make the ādhān, and do not abandon it.

"If the people knew the reward for pronouncing the ādhān and for standing in the first row (in congrega-

tional prayers) and found no other way to get that except by drawing lots, they would draw lots."^[11]

The ādhān expels the shaytān. The ādhān brings in the angels to pray behind you in your home. The ādhān has so many blessings. Allāh might look at you when you are making the ādhān and He may say to His angels: "be witnesses that I have forgiven all of his previous sins."

2. Do your iftār together

Do iftār together, not by yourself.

3. Improve your language

Do not use foul language. Smile with each other and do not become frustrated.

4. Fix your relationship with your parents, your spouse, and your close relatives Say to yourself 'we are opening a new chapter'.

5. Plan how much Qur'ān you are going to read

Plan to read. Hold Qur'ān circles.

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ

"The month of Ramadan in which the Qur'ān was revealed."^[12]

All the scholars would dedicate more time for the recitation of the Qur'ān during the month of Ramadan. It is the easiest, quickest, and one of the most effective ways to gain reward. You will receive at least 3 million hasanāt (good deeds) for completing a reading of the Qur'ān during the month of Ramadan. This could be multiplied by 10, totalling 30 million hasanāt.

6. Charity

The Prophet was the most charitable person in Ramadan.

Do not use this lockdown as an excuse for not achieving anything during the month of Ramadan. May Allāh make us amongst the most successful people during this month.

Source: www.islam21c.com

Notes:

[1] Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, 38

[2] Al-Bukhārī and Muslim

[3] Al-Bukhārī and Muslim

[4] Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, 38

[5] Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, ۸, Ṣaḥīḥ Muslim, ۱۶

[۶] Al-Qur'ān, ۲:۱۸۰

[۷] Al-Qur'ān, ۲:۱۸۳

[۸] Imam Ahmad in al-Musnad and it is a Ṣaḥīḥ hadīth.

[9] Ṣaḥīḥ al-Bukhārī ۱۷۹۰, Ṣaḥīḥ Muslim, ۱۱۵۱

[۱۰] Al-Qur'ān, ۳۹:۱۰

[۱۱] Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, 615

[12] Al-Qur'ān, ۲:۱۸۰

Dawood finds his faith in Islam

DAWOOD KINNEY,
EX-CATHOLIC, USA

As far back as I can remember as a child, I was always astounded by this universe in which we live; how everything works perfectly. I used to lie outside at night on my parents lawn, staring up at the stars, just amazed at the unfathomable size of the heavens. And I also used to be amazed at how the human body just ticked along, heart beating, lungs pumping, with no help from me. And from that early time, I always in some way knew, there just had to be a Creator responsible for all this.

But then as I segued into my teens, it was much easier to succumb to peer pressure, and I lost interest in the Divine and instead

devoted my time to alcohol, sex and the immature games of a young male growing up in America. Growing into young adulthood, my obsessions became money, power, a better house, a faster car, and a prettier woman--all shallow pursuits.

I lived this way for many years, slowly losing control of my life, thinking I was pursuing happiness when all I was getting was more depressed, more confused, and making more and more of a mess of my life.

At some point, my life just sort of spiraled to the bottom and I cracked. My immediate response was to turn to God, and, having been raised Catholic, it was to that church that I turned. At the time, I had been divorced and remarried and came to find out that the Catholic Church didn't want me. Hurt and angry, but also realizing a need for a spiritual order in my life, I turned to Buddhism.

The Buddhist sect I became involved with followed a Tibetan tradition, where importance is placed on gaining empowerments, which are basically blessings from various Buddhas. At some

point I realized I was not really bettering myself, just running around gaining empowerments, performing elaborate rituals. All of a sudden, I realized that one of the last things the Buddha said before passing away was not to worship him. I realized this whole practice was BASED on worshipping not only «the» Buddha, but also all these other Buddhas. I became very discouraged and reverted to my old ways of indulgence in alcohol and other forbidden pleasures. And once again, I became very depressed, only this time with emotional side effects that began to manifest in very frightening and self-destructive ways.

When I was a young man, I was very much «into» the music of Cat Stevens (now Yusuf Islam). When I heard he had embraced Islam, I was in the U.S. Navy at the time and this was during the

«hostage crisis» in Iran. So, I immediately drew the conclusion that Cat Stevens has become a terrorist, and I kept that belief for many years.

A couple months or so ago, I heard he was going to be interviewed on TV, and I wanted to hear about this crazy man who had left a great life to become a terrorist. Well, needless to say, I was just floored by the interview, because he was certainly no terrorist, but a soft-spoken, articulate, peaceful man who radiated love, and patience, and intelligence. The very next day, I began researching Islam on the Internet. I came across a lecture in RealAudio by a brother, Khaled Yasin, and well, this lecture really put me over the top.

The first one by Br. Khaled is really the one that did it for me, but the other two by Br. Yusef (Cat Stevens) really speaks to those of us who did not grow up in a Muslim society.). It all made so much SENSE, the existence of God was so SIMPLE to understand! How could I have been so stupid all this time???

Well, the more I learned the more I was convinced that this was truly the path I had been searching for. It contained the discipline--physical, mental, and spiritual--that leads to true peace and happiness. But most importantly, it contains that path to God. Pronouncing my Shahada was such a CLEANSING experience, and since this time, I have often just ... cried and cried and cried. How wonderful!

I have received such a warm and embracing welcome from all Muslim brothers and sisters from around the world; I take great comfort in this, knowing that, despite any adversity or setback, I am literally surrounded by my Muslim family that will never abandon me as long as I remain Muslim. No other group of people has ever treated me in this way.

I still have a very long and arduous path ahead. Accepting the reality of Islam is the easy part, walking the Straight Path is the hard part, especially once one had firmly implanted himself in a society of unbelievers. But I pray to God every day for strength and guidance, and I just take it one day at a time, trying to improve in Islam little by little each day.

صرافی بهار د پیسو لبرډ
BAHAR MONEY TRANSFER
Worldwide Money Transfer Services At Unbeatable Rates
انتقال پول شما در تمام نقاط جهان
بخصوص افغانستان در کمتر از ۲۴ ساعت

WESTERN UNION
small world

BAHAR MONEY TRANSFER
TURKEY
PAKISTAN
KABUL
BAHAR TRAVEL

بهار سیاحتی شرکت
BAHAR TRAVEL
YOU CAN BOOK YOUR TICKET TO ANY DESTINATION AROUND THE WORLD
تاسو کولای شئ د بهار سیاحتی شرکت څخه په لنډ وخت اورازانه بیه د نړۍ هرکوت ته د الوتکو ټکټونه ترلاسه کړئ

020 3793 3610
45 STATION ROAD,
EDGWARE, MIDDLESEX
HA8 7HX

media@hayatfoundation.org.uk @

hayatfoundationuk f

+44 7588 811824 - +44 7508 848893

www.hayatfoundation.org.uk



تماس

با ما

ماهنامه
حدا
Monthly
مياشتنی
Hera

ماه نامه
تربیتی
علمی
و دینی