



Registered Charity  
in the UK  
Reg No: 1145407

### قرآن لوستونکی مسلمان

د ابی موسی اشعري رضی الله عنه څخه روایت دی، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي، د هغه مومن صفت چې قرآن کریم لولي د اترجه (يو ډول نبات دی) په شان دی، چې خوند يې هم ښه دی او بوی هم، هغه مومن چې قرآن نه لولي د خرما په شان دی، چې بوی نه لري خو خوند يې ښه دی، هغه منافق چې قرآن لولي، د کشمالي په شان دی، چې بوی يې ښه دی خو خوند يې تريخ دی، او هغه منافق چې قرآن نه لولي مثال يې د مرغوني په شان دی، چې بوی او خوند دواړه يې تريخ وي. متفق عليه

ماهانامه  
Her Monthly  
مياشتنی  
Hera  
ماهانامه تربیتی، علمی و دینی



صفحه ۲

## تعلیم و تربیه را از بین ببرید، کشور از بین میرود

مخ ۲

### د بد عمل سزا حتمي ده



صفحه ۳

### آيا ښځې په عقلي لحاظ ناقصې دي؟



صفحه ۴

### وزن کم کنید اما بدون گرسنگی!



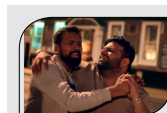
page 6

### PILLARS OF IMAN (5): BELIEF IN The LAST DAY



page 7

### Thinking Well of Others Relieves the Heart



### سرمقاله

#### ټولنيزې توبې ته اړتيا!

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (النور/۳۷)  
د الله تعالی لوري ته هر وخت راگرځېدل او توبه ایستل د مسلمان له دندو څخه یوه مهمه دنده او فريضة ده، خو ځنې داسې وختونه وي چې په هغو کې مسلمان باید توبې ته ډېره پاملرنه وکړي او الله جل جلاله ته ور وگرځي.  
دا چې انساني فطرت له ښویدنو سره تړلی دی او د پریستو له فطرت نه جلا ځانگړنې لري، نو هره گړۍ له زبان او گناه سره مخ کېږي او د همدې لپاره باید همېشه توبه وباسي.  
رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: [والله إني لأستغفر الله وأتوب إليه في اليوم أكثر من سبعين مرة] رواه البخاري  
ژباړه: په الله قسم چې زه په ورځ کې الله تعالی ته له اویا ځلې زیات توبه او استغفار کوم.  
دا چې د الله پیغمبر په ورځ کې دومره توبه کوي، نو عام مسلمان ته په کار ده چې د خپل ژوند او ورځني کار یوه دنده د توبې ایستل او استغفار ویل وگرځوي، که هغه په کار کې وي، که کور کې، که موټر چلوي او که پر لاره روان وي، د استغفار الله ویل دې خپل ذکر وگرځوي، چې په توبې سره لاندې ښېگڼې او گټې ترلاسه کېدای شي.  
تېر گناهونه الله تعالی پرې بښي.  
د مسلمان بدۍ په نیکيانو بدلوي.  
-الله تعالی پرې خوشحاله کېږي.  
-د انسان رزق پراخه کېږي.  
-الله تعالی نیک اولاد ورکوي.  
-ژوند يې الله له خوښيو ډکوي.  
او تر ټولو لویه خبره دا چې په توبې سره د الله تعالی رضا تر لاسه کېږي او توبه په خپل ذات کې د الله تعالی عبادت دی.  
توبه مونږ دا درس هم را کوي چې لکه څنګه چې الله تعالی زموږ گناهونه په توبې سره بښي، نو مسلمان ته په کار ده چې نورو هغو مسلمانانو ته چې له ده سره يې بدې کړي وي، هغوی ته بښنه وکړي، او د هغوی د بدو په مقابل کې له هغوی سره ښېگڼه وکړي. چې په دې سره په انساني ټولنه کې اصلاح او رغونه راځي.  
توبه یوازې په خوله نه، بلکې په عمل کې هم د هغې اثرات تر سترگو شي او کله چې د انسان ژبه استغفار وايي، زړه يې له ژبې سره باید همغږی وي او د بدن نور غړي يې هم تابع وگرځوي، که څه هم په خوله استغفار ویل خپل ثواب لري، خو اصل د انسان په عمل کې بدلون مطلوب دی.  
همدا فردي توبه ټولنيزې توبه ته لاره پرانیزي او کله چې پر مسلمانانو ستونزې زیاتې شي او په ټولنه کې فساد او ښوېدنې ډېرې شي، نو بیا د ټولنيزې توبې ضرورت وي چې په دې سره په ټولنه کې رغنده بدلون راځي او ټولنه د بري او هوساینې پر لور درومي، الله جل جلاله فرمایي: [وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ] (النور/۳۷) ژباړه: ای مؤمنانو! ټول د الله تعالی لوري ته وروگرځئ، کېدای شي چې تاسې فلاح ومومئ.  
نو تر هروخت زیات، په اوسنۍ وخت کې توبې ته اړتیا ده چې مسلمانان په فردي او ټولنيز ډول الله ته توبه وباسي، او خپلې کړنې له ژبې سره یو کړي، ترڅو الله تعالی پر موږ رحم وکړي او له روانو ناورینونه مو بریمن وباسي.

## تعلیم و تربیه را از بین ببرید، کشور از بین می‌رود

ترجمه: س. ج. سادات

از کشور موریس چه میدانید؟

موریس یا جمهوری موریس یکی از کشورهای بسیار کوچک آفریقایی بوده که در جنوب غرب اوقیانوس هند موقعیت دارد. موریس از نخستین مرحله تعلیمی الی آخرین مرحله پوهنتون برای همه شهروندان خویش زمینه تعلیم و تربیه را به شکل رایگان فراهم میسازد. همینطور، انتقال و حمل و نقل همه شاگردان و محصلین نیز به شکل رایگان به دوش دولت آنکشور میباشد. تعلیم و تربیه یا همان آموزش و پرورش یک سهولت مجانی و رایگان بوده که زمینه آن برای همه اتباع این کشور مساویانه فراهم میباشد. در این جزیره کوچک آفریقایی، تعلیم و تربیه هیچگاهی خرید و فروش نمیشود.

کشور موریس زمینه تداوی، تدرسی و حفظ الصحه همه اتباع خویش را به شکل رایگان فراهم ساخته و حتی امورات بزرگ طبیی مانند عملیات گرانهای قلب را نیز برای شهروندان خویش به شکل رایگان انجام میدهد. در این کشور صحت و سلامتی شهروندان هیچگاهی داد و ستد نمیشود.

حدود ۹۰ فیصد از اتباع جمهوری موریس منازل شخصی و رهایشی داشته و در هیچ مکانی از این کشور نمیتوان مردم بی سر و پناه و بیجاه شده مشاهده نمود. در این جزیره هیچ یک از اتباع آن از بلندی بهای مسکن و یا مواد ساختمانی شکایت نداشتند و ندارند.

در آمد یک شهروند در جمهوری موریس ۱۹۶۰۰

### د به عمل سزا حتمی ده

ژاپره: محمد جاوید صافی

یو عراقی پولیس چپ خپله د دغې پېښې شاهد دی داسې کیسه کوي:

یو قصاب وو چې هره ورځ به یې یو حیوان حلالو او بیا به یې خرڅاوه...

یوه ورځ یې د سرک پورې غاړې ته یوه ښځه ولیده، چې په ځمکه غورزیدلې ده...

نو د مرستې لپاره یې ورمونده کړه، گوري چې ښځه په چاقو وهل شوې او چاقو یې په سینه ښخ شوی دی، سري هڅه کوله چې د میرمنې له سینې چاقو راوباسي.

خو کله چې خلکو سري په همدې حال کې ولیده، پولیس یې پرې راخبر کړل، او هغه یې د ښځې په وژلو تورن کړ. پولیسو هغه د تحقیقاتو لپاره بوتلو، سري چې هر څومره

### کیسه او عبرت



اقلیت شان، رئیس جمهوری این کشور یک زن مسلمان هست که توسط مردم آن انتخاب شده است، چون کشور موریس یک جامعه سالی را تربیه نموده که مردم آن به صورت مسالمت آمیز در کنار یکدیگر زندگی نموده و این کشور هیچگاه شاهی جنجال ها و کشمکش نژادی و مذهبی نبوده است.

یکی از استادان پوهنتون برای محصلین دکتورا و ماستری نامه یی نوشت که آنرا بعداً در درب ورودی پوهنتون آفریقای جنوبی نصب نمود. در این نامه آمده بود که:

نابودی یک ملت نیاز به بم های اتمی و یا موشک های دور بُرد ندارد.

بلکه نیاز به کاهش سطح و کیفیت دانش و آموزش و پرورش داشته که به شاگردان اجازه نقل بدهند.

بیمار به دست داکتر کامیاب شده به نقل از بین می‌رود.

خانه به دست مهندس کامیاب شده به نقل ویران میشود.

دارایی به دست محاسب کامیاب شده به نقل برباد میشود.

دین و مذهب به دست ملای کامیاب شده به نقل می میرد.

عدالت به دست قاضی کامیاب شده به نقل متواری میشود.

جهالت و نادانی به دست معلم کامیاب شده به نقل در روح و روان ملت تزیق میشود.

نابودی دانش = نابودی ملت !!!

متوجه شوم...

مرکه مې ورو لېرله خو هغې ونه منله.

یو کال تیر شو چې هماغه ښځه یو ځل بیا د خپل ماشوم زوي سره زما په کښتۍ کې سپاره شول...

ما هغې ته وویل: که چیرې دې راته خپل ځان ونه سپارې، نو ماشوم دې په اوبو کې غرقوم مگر هغې ونه منله او ما د ماشوم سر په اوبو کې ډوب کړ...

ښځې ډیرې چیغې ووهلې مگر هیڅ گټه یې نه لرله ځکه چې هیچا یې غږ نه اوریده...

ماشوم مړ شو او اوبو ته مې وغورځاوه...

وروسته مې ښځه هم ووژله او اوبو ته مې وغورځوله...

په هغه وخت کې هیڅوک زما په جرم پوه نشول، او نن ورځ زه د هماغه کار جزاء وینم...

مگر د اوسنۍ پېښې قاتل زه نه یم، نو تاسې په همدې قاتل پسې هم پلټنه وکړئ.

دالر مییاشد. اتباع موریس هیچگاهی از بابت افزایش درآمد خویش شکایت نکرده و نه هم از مزایای آن به اتباع دیگر کشور های آفریقایی طعنه میدهند.

جمهوری موریس یکی از سرمایه دار ترین کشور های آفریقایی میباشد، گرچه منابع طبیعی مانند نفت و گاز نیز در آن کشور موجود نیست، زیرا این کشور در گام نخست به شهروندان خویش متکی شده و سپس به صنایع زراعتی خود اکتفاء نموده و افتخار میکند. صنایع و محصولات زراعتی و صنعت گردشگری یکی از بهترین و عمده ترین منابع درآمد این جزیره کوچک آفریقایی است.

هزینه نظامی این کشور در پایین ترین رده جدول سالیانه بودجه این کشور قرار داشته در حالیکه مواردی چون بهداشت فردی و اجتماعی، خدمات عمومی، معارف و تعلیم و تربیه در اولویت و صدر بودجه قرار دارد.

داکتر امینه غریب فهیم رئیس جمهور کشور موریس میباشد. نامبرده دکتورای خویش را در رشته کیمیا عضو بدست آورده است. یکی از سخنان مشهور داکتر امینه که سر زبان های مردم جهان هست: من سیاست را انتخاب نکرده ام، بلکه سیاست مرا انتخاب کرده است.

داکتر امینه غریب فهیم بیش از ۲۰ کتاب را به رشته تحریر در آورده و حدود ۸ تحقیق و پژوهش مستقل بین المللی را نیز در بخش کیمیا و بیولوژی انجام داده است.

مسلمانان یک اقلیت حدود ۱۷ فیصد را در جمهوری موریس تشکیل میدهد لکن علی رغم وویل: زه بی گناه یم خو هیچا باور نه کاوه...  
په زندان کې د دوه میاشتنو تیریدو وروسته یې پرې د اعدام حکم صادر کړ...  
سړې چې بله چاره نه لرله، نو هغوی ته یې وویل: له اعدام څخه مخکې ما ته اجازه راکړئ چې څو خبرې وکړم...

ما مخکې په یوه کښتۍ کې کار کاوه او خلک به مې د سیند له یوې غاړې څخه بلې ته غاړې ته رسول، یوه ورځ راسره ډیره ښایسته ښځه په کښتۍ کې سپره شوه، او زه ورته





# آيا شخې په عقلي لحاظ ناقصې دي؟

عمر عماد

نن سبا يو شمېر کسان په هغه متفق عليه حديث ملنډې وهي چې شخو ته پکې ناقصات العقل ويل شوی دی. دغه خلک چې هر وخت کومه ښځه په علمي او يا د ژوند په کوم بل ډگر کې بريالی وويني نو هغه د رسول الله صلی الله عليه وسلم په نبوت او يا د احاديثو په صحت کې د شک په موخه د بيلگي په توگه وړاندې کوي

دغه خلک اصلا د عقل او عقلمندی او عاقل د معنا په پوهيدلو کې ستونزه لري. که ددوی نه پوښتنه وکړو چې عقل څه ته وايي؟ آيا عقل همدې ته وايي چې يو متعلم دې د ډيرې مودې لپاره د ورځی شل ساعته مطالعه وکړي او امتحان ته دې تياری ونيسي او بيا دی اول نمره شي؟ او يا دې کومه ښځه شپه او ورځ زيار وباسي او بيا د نوبل جائزه تر لاسه کړي؟

که داسې وي نو بيا به هغه کسان کم عقل وي چې د ښوونځي په مرحله او خپلو درسونو کې ډير پڅ و، خو د ژوند په چارو کې د ډيرو اول نمره گانو څخه بريالی دي. او هغه اول نمره گان به کم عقل وي چې ډير کم تعليم والا خلک يی تر سينده تړي بيایي او بيرته يې هماغسې تړي راولي. مونږ هر يو کيدای شي چې په خپلو سترگو داوړه ډولې خلک ليدلي وي.

مونږ اوتاسی عقلمند، هوبنيار او زيرک انسان ته وايو ، ولو که هيڅ تعليم يی هم نه وي کړی او يا يې په تعليم اوزده کړه کې د پام وړ برياليتوب نه وي په برخه شوی ، ځکه چې برياليتوب او يا ناکامي د عقل برسیره نور گن شمير عوامل هم لري. اوس به راشو اصلي مطلب ته، او هغه دا چې: آيا په حديث شريف کې د عقل او د عقل د نيمگړتيا څخه مراد څه دي؟

ما ددې حديث په اړه د ډيرو زياتو پخوانيو علماوو او د اوسنيو اهل نظر کسانو خبرې لوستي دي ، اوخپله مې هم ډير فکر پکې کړی دی ، او په اخر کې مې په دوه رايو زړه اوبه څښي دی چې:

- يوه يې د هغو علماوو رايه ده چې وايي ښځه يوازې او يوازې په همدې يو شي کې د نارينه وو په پرتله ناقصه ده چې هغه: په ځينو مسائلو کې د گواهی لپاره ددوه ښځو اړتيا، تر څو يوه د بلې سره د گواهی د پيښې په يادولو کې مرسته وکړي.

- او بله رايه چې ما ته د منلو وړ ده هغه دا چې دلته عقل د عاطفې په مقابل کې ياد شوی دی ، پدې معنی چې په نارينه وو باندې عادتاً تعقل (د عقل او فکر کارول) د عاطفې په نسبت غالب وي، او په ښځو باندې بيا عاطفه د تعقل په نسبت غالبه وي، نو په همدغه اعتبار ويلی شو چې د ښځې تعقل د نر په پرتله کم ، او د نارينه عاطفه د ښځې په پرتله کمه ده ، چې په دواړو کې د الله تعالی ستر حکمت پروت دی .

هغه څه چې دغه رايه تقويه کوي هغه دا چې : د عقل کلمه د اسم په صيغه په قرآن مجيد کې نده

راغلی ( بلکه د عقل پر ځای د هغه مرادفات -د جمع اومفرد په صيغه - راغلي دي لکه : اللب ، النهی ، حجر ، أحلام ) ، او هم يوازې په همدې حديث او يو يا يو څو نورو نه چندان قوی احاديثو کې راغلي ده ، بلکې په شرعي نصوصو کې هميشه د فعل صيغه استعمال شوې ده ، چې هغه هماغه د تعقل ( عقل کارولو او فکر کولو) معنی لري.

د عقل لغت په عربي ژبه کې څو معناگانې لري ، او ډير علماء او د حديثو شراح وايي چې دلته عقل د هغه په يوه لغوي معنی استعمال شوی دی ، چې هغه : په چارو کې تثبيت او تحقق دی. د عربي په نامتو قاموس (لسان العرب) کې د عقل د معنی د بيانولو په ترڅ کې راځی چې : (والعقلُ: التَّثَبُّتُ في الأمور). عقل په چارو کې تثبيت ته وايی . له همدې ځايه ده چې د حديثو شراح دا نه مني چې دلته عقل د هغه په اصطلاحی معنی (يعني د جنون او ليونتوب ضد ) استعمال شوی دی ، بلکه وايي چې عقل د هغه په هماغې يوې لغوي معنی استعمال شوی دی . د بيلگي په توگه أبو العباس القرطبي په خپل المفهم شرح صحيح مسلم کتاب کي وايي : "والعقل الذي نُقِصَهُ النساء: هو التثبُّتُ في الأمور، والتحقيقُ فيها، والبلوغُ فيها إلى غاية الكمال، وهُنَّ في ذلك غالبًا بخلاف الرجال..." الخ . هغه عقل چې د ښځو ناقص دی هغه عبارت دی په چارو کې د تثبيت او تحقق ، او پدې کار کې د کمال تر کچه رسيدلو څخه ، چې ښځې پدې کار کې - غالباً - د نارينه وو برعکس وي. همدا راز شيخ الاسلام ابن تيمية هم دې ته نږدې خبره کوي او د دې حديث په تړاو وايي چې: (العقل مصدر عقل يعقل عقلاً إذا ضبط وأمسك ما يعلمه.

وضبط المرأة وإمساکها لما تعلمه أضعف من ضبط الرجل وإمساکه) . او هغه څه چې ددغې رايې تايد کوي هغه دا چې عقل ته په عربي ژبه کې (اللب) هم ويل کيږی. او د حديث په لفظ کې راځی چې ( ما رايت من ناقصات عقل ودين اذهب للب الرجل العاقل منکن ) نو که دلته عقل د ( لب ) په معنی راغلی وی نو د حديث معنی دا شوه چې: ما ستاسې نه ډيرې هغه کم عقلي نه دی ليدلی کومې چې د حازم ( حکيم او کلک عزم والا ) سړي عقل وړي . نو دا څرنگه کيدلای شی چې ښځه دې خپله کم عقله وی او په عين وخت کې دې د حکيم ، مدبر او عقلمن سړي عقل يوسي؟!

دا له يوی خوا، او له بلی خوا په قرآن مجيد - او تحديداً په سورت يوسف - کې څو ځايه د هغه ښځو ( کيد ) يعنی چل ، فريب ، مکر او دسيسه ياده شوې ده ، بلکه په يو ځای کې خو راغلي دي چې (إن کيدکُنَّ عظیم) ، چې دا کار هم په عقل کيږی ، نه په کم عقلی . د پورتنیو ټکو څخه دا حقيقت څرگنديږي چې دلته د ناقص العقله ټکي د کم عقلی ، ساده گي ، اوحماقت په معنی ندی راغلی - لکه څرنگه چې

زمونږ په ژبه کې استعمالیږي، او ستر دليل يی دا دی چه دلته د ښځی او نر گواهی د عقل د نقصان د بيلگي په توگه ياده شوی ده چه هغه په کم عقلی پوری هيڅ اړه نه لی ، او نه شريعت د کم عقل او زيرک په گواهی کې توپير کړی دی . بلکې په حديث کې د عقل نقصان په امورو کې د تثبيت او ضبط د کمی معنی لري او مونږ اوتاسې عملاً گورو چې ډيری ښځې پدې کار کې د سپړيو په څير نه دي، لکه وړاندې چې يې يادونه وشوه . دغه رايه په پای کې هماغې دوهمې رايې ته ورگرځی، ځکه چې په امورو کې سنجش ، ضبط ، تثبيت او تحقق د عقل دنده ده نه د عاطفې اوتاثرو. اوله همدې ځايه ده چې په گواهی کې ددوه ښځو گډون شرط گڼل شوی دی . چې په دې توگه اوله اودوهمه رايه هم سره يوځای کيږي. يعنی: ښځې پدی ناقص العقله دي چې په ځينو مسائلو کې د دوه ښځو گواهی شرط ده ، او دا ځکه چې په هغوی باندې د نارينه وو په پرتله د تعقل سنجش او تحقق او ضبطولو پر ځای عادتاً عاطفه او د احداثو سره سرسری چلند غالبه وي.

لنډه يې دا چې: - پدې حديث کې نه په مطلقه توگه د ښځو د عقل نيمگړتيا اونقص مراد دی او نه هم د ښځو کوم ډول سپکاوی پکې شوی دی ، بلکه د هغوی طبيعی او فطري حالت بيان شوی دی . نه يوازې دا ، بلکه په حديث کې د ښځو د تعقل ضمني ستاينه د هغوی د طبيعت په بل اړخ کې شوې ده ، اوهغه دا چې هغوی په خپل لباقت او ظرافت او زيرکتيا سره کولای شی چې د ډير حازم سړي عقل هم شنډ کړي، لکه امام ابو العباس قرطبی چه ويلي دي.

هو ، دا بيخی ليرې ښکاري چې رسول الله صلی الله عليه وسلم دې ښځو ته داسې خبره وکړي چې د هغوی سپکاوی دې پکې نغښتی وي. دا لا څه چې دغه سپکاوی دې د اختر په ورځ لونغ ته راغلو ښځو ته وکړي، والعياذ بالله . - او ددې خبرې يادول هم خورا اړين دي چې دغه پرتله د ښځو او نارينه وو د جنس په اعتبار ده ، او ددې هيڅ خنډ نشته چې ځينې ښځې دې د ډيرو سپړيو څخه عقلمندی وی، بلکه کيدای شی چې ډير سړي د ښځو نه هم ډير عاطفی او کم عقله، او ډيری ښځی د سپړيو نه هم زيات د فکر او عقل څخه کار واخلي . نو بنا پر دې، هغه څوک چې په حديث شريف کې ښځی په ناقص العقله ستايل د هغوی سپکاوی گڼي، او يا کله ناکله په ځينيو کارنو کې د ښځی فوقيت د حديث تکذيب گڼي هغوی په حقيقت کې په خپله ناقص العقله دي چيد حديث په کره معنی نه پوهيږی .

هذا ما بدا لي ، والله تعالی أعلم بالصواب .

## وزن کم کنید اما بدون گرسنگی!

جذب بدن شده و هضم سریعی دارند. خوراکی‌های با شاخص قند پایین، گلوکز خون را در حد نرمال نگه می‌دارند و اشتها را کنترل می‌کنند. در این صورت، افت ناگهانی قند خون و تمایل به شیرینی‌جات و تنقلات کمتر خواهد بود.

ماهی و تخم‌مرغ؛ منابع عالی پروتئینی

افرادی که قصد کاهش وزن دارند حتما باید ماهی را در برنامه غذایی خود بگنجانند. ماهی‌های چرب مانند سالمون نه تنها پروتئین بالایی دارند، چربی‌های مفید مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند و تاثیر مطلوبی در حفظ سلامت بدن دارد.

تخم‌مرغ نیز دیگر خوراکی مفید در این زمینه است. علاوه بر پروتئین، تخم‌مرغ

حاوی بسیاری از ریزمغذی‌های ضروری است که نیاز بدن در دوران رژیم را تامین می‌کند. برخلاف تصور، زرده تخم‌مرغ تاثیر منفی بر کلسترول خون ندارد و حتی چربی آن از نوع چربی غیراشباع است.

### میوه‌ها و سبزیجات فراموش نشود!

در رژیم غذایی سالم و متعادل باید به مقدار کافی از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کرد. بعضی از آنها به خاطر آب فراوان تاثیر بهتری در افزایش سیری دارند. هندوانه با بیش از 90 درصد آب، یک انتخاب عالی است. گریپ‌فروت نیز خاصیت سیرکنندگی دارد و البته منبع غنی از ریزمغذی‌ها محسوب می‌شود. موز و سیب گرچه کالری بیشتری به 2 میوه قبل دارند اما مانع از بروز گرسنگی تا مدت طولانی می‌شوند. از همین رو، بهتر است در وعده صبحانه حتما از این خوراکی‌ها میل شود.

رژیم‌های غذایی سختگیرانه شاید تاثیر سریع بر کاهش وزن داشته باشند اما به دلیل گرسنگی مداوم باعث دلزدگی فرد از ادامه رژیم شده و وزن طی مدتی کوتاه به حالت قبل برمی‌گردد. اما در رژیم غذایی صحیح، خوراکی‌های سیرکننده گنجانده می‌شود که علاوه بر کاهش وزن، مشکلی برای سلامت بدن نیز در پی ندارند.

به نقل از Amélioire ta Santé، کنترل احساس گرسنگی مشکل جدی برای افرادی است که قصد کاهش وزن دارند. البته رعایت بهترین انتخاب‌های غذایی در این زمینه موثر است. در واقع، بعضی خوراکی‌ها مانع از بروز گرسنگی شدید می‌شوند که در نتیجه تمایل به ریزه‌خوری کاهش پیدا می‌کند.

این سبک غذایی علاوه بر کاهش وزن، به حفظ سلامت بدن هم کمک کرده و تحلیل عضلانی، تغییرات پوست و مو، اختلالات روانی و... ناشی از رژیم‌های سخت را در پی نخواهند داشت.

### بهترین انتخاب‌های غذایی

در وهله اول باید به خوراکی‌های سرشار از پروتئین اشاره کرد زیرا پروتئین‌ها احساس سیری را افزایش می‌دهند و مانع از گرسنگی مداوم هستند. به علاوه، به سوخت‌وساز چربی‌ها کمک می‌کنند. فیبرها نیز تاثیر سیرکنندگی بالایی دارند. فیبرها ترکیبات مغذی غذاها را جذب می‌کنند و غذا را پیش از هضم مدت طولانی‌تری در معده و روده باریک نگه می‌دارند. همچنین فیبرها به دلیل جذب آب، حجم بیشتری پیدا می‌کنند که این حالت نیز با افزایش سیری همراه است. سبزیجات علاوه بر فیبر فراوان و کالری کم توصیه می‌شوند. البته اسموتی و پوره‌ها چنین تاثیری ندارند زیرا سریع



## سیرت اخلاقی رسول گرامی ﷺ

بخش نهم

### تواضع پیامبر گرامی ﷺ (۱)

تواضع و شکسته نفسی، عالی‌ترین مقام اخلاقی، و راه کسب شرف و سروری، و رفعت و بلند رفتن مقام بنده در نزد الله متعال می‌باشد، طوریکه پیامبر گرامی فرموده است: (هیچ بنده‌ای بخاطر الله تواضع و فروتنی نمی‌کند مگر اینکه الله تعالی مقامش را بلند می‌برد). [صحیح مسلم (۲۵۸۸)] ﷺ سیره عملی و سخنان پیامبر گرامی ﷺ سرشار از تواضع و فروتنی و دوری از تکبر و خود بزرگ بینی است. آن جناب ﷺ ضمن آنکه خودش از هر کاری که موجب تکبر شود، دوری می‌نمود، پیروان خویش را هم از آن برحذر می‌داشت. از عبد الله ابن مسعود رضی الله عنه روایت شده که پیامبر گرامی ﷺ فرمود: «کسی که به اندازه یک مثقال ذره کبر و غرور در دل دارد، داخل بهشت نمی‌شود. شخصی سوال کرد: ای رسول الله! همانا انسان دوست دارد که لباس و کفشش قشنگ باشد، آیا این نیز بیانگر کبر است؟ پیامبر گرامی ﷺ فرمود: [مانعی ندارد] همانا الله تعالی زیبا است و زیبایی را دوست دارد. تکبر عبارت است از: انکار حق و تحقیر مردم». [صحیح مسلم (۱۴۷)].

اخلاق پیامبر گرامی ﷺ از اخلاق همه مردم بهتر و کاملتر بود. آن جناب ﷺ نمونه عملی قرآن کریم بود؛ چنانکه عایشه ل می‌گوید: «اخلاق ایشان، قرآن بود». [مسند احمد (۲۴۶۰۱) و الادب المفرد از بخاری (۳۰۸)] همچنین پیامبر گرامی ﷺ می‌فرماید: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» [مسند البزار (۸۹۴۹)]. «همانا من مبعوث شده‌ام تا ارزش‌های اخلاقی را کامل کنم».

یکی از دلایل تواضع پیامبر گرامی ﷺ این است که ایشان، تعریف و تمجید و ستایش را دوست نداشت. عمر بن خطاب س می‌گوید: رسول اکرم ﷺ فرمود: «در مدح و ستایش من افراط نکنید، آنگونه که نصاری در مورد عیسی بن مریم افراط کردند؛ چراکه من، بنده او هستم؛ پس بگویید: بنده الله و فرستاده او». [صحیح بخاری (۳۴۴۵)].

ملاحظه می‌کنیم پیامبری که بهترین انسان روی زمین بشمار می‌رود، با غرور و تکبر رابطه‌ای ندارد، انس بن مالک رضی الله عنه می‌گوید: «نزد صحابه هیچکس از رسول الله ﷺ محبوبتر نبود؛ با این حال، هرگاه صحابه رسول الله ﷺ را می‌دیدند، بلند نمی‌شدند؛ زیرا می‌دانستند که آن جناب ج این کار را نمی‌پسندد». [سنن ترمذی (۲۷۵۴)]

پیامبر گرامی ج تواضع شگفت‌انگیز و بی‌نظیری در برابر فقرا و مساکین و حاجتمندان داشت، انس بن مالک رضی الله عنه می‌گوید: «زنی نزد پیامبر اکرم ج آمد و گفت: من با شما کاری دارم. آنجناب ﷺ فرمود: «سر هر راهی از راه‌های مدینه که خواستی، بنشین؛ من با تو می‌نشینم (و کارت را انجام می‌دهم) انس س می‌گوید: پیامبر ﷺ با وی نشست و نیازش را برطرف کرد». [سنن ابوداود (۴۸۱۸)]



## آسان بگیرید و سخت گیر نباشید

انتظارش نمی‌رفت، می‌شود... به همین جهت بود که رسول خدا صله‌نگامی که برای خود و به تنهایی نماز می‌گزارد، از همه مردم بیشتر طول می‌داد، اما زمانی که پیش‌نماز مردم می‌شد، از همه بیشتر تخفیف می‌داد و بسیار سریع الصلاة بود، و در این مورد می‌فرمود:

«هرگاه کسی از شما برای مردم نماز بگزارد، باید تخفیف دهد و طول ندهد؛ زیرا در بین آنها، افراد پیر و ضعیف و ناقص هم هستند. اما زمانی که برای خود نماز به‌پا می‌دارد، هر چقدر می‌خواهد طول دهد.»

و از ابی‌قتاده‌سرورایت شده که پیامبر ص فرموده است: «من داشتم برای اقامه نماز می‌ایستادم و می‌خواستم آن را طول دهم، اما گریه کودکی را شنیدم. پس آن را تخفیف دادم و از طول دادن آن خودداری کردم؛ چون خوب نیست بر مادرش رنج و سختی تحمیل شود.»

«مسلم» در صحیح خود، صورتی دیگر از این تخفیف را بیان کرده است: «او یک سوره کوتاه خواند.» و از عایشه ل روایت شده که: «رسول خدا ص آنها را از روی رحمت و رأفت به ایشان، از وصال نهی فرمود. گفتند: ولی تو ای پیامبر، خودت آن دو را به هم وصل می‌کنی! فرمود: من مثل شما نیستم. همانا پروردگرم، شبانه مرا طعام و آشامیدنی می‌دهد.»

اگر قرار باشد که تساهل و آسانگیری در هر زمانی مطلوب باشد، حقیقتاً در زمان ما، نظر به آنچه که از سستی در دین، ضعف در ایمان و یقین، و غلبه زندگی مادی بر مردم مشاهده و لمس می‌شود، لزوم آن

بیشتر است و بیشتر طلبیده می‌شود... تمام بلاها و مصیبت‌هایی که هم‌اکنون گریبان‌گیر ما شده، به خاطر منکرات و زشتکاری‌های زیادی است که همچون قاعده‌ای در زندگی درآمده و هر آنچه خلاف آن باشد، شاذ و خارج از قاعده گردیده است تا جایی که، آن کسی که دینش را به دست گرفته است، انگار آتشی شعله‌ور و سوزان به دست گرفته است! تمام این‌ها مقتضی تسامح و آسانگیری است، و بایستی شدیداً از سختگیری و محکم‌کاری زیاد، خودداری کرد. به همین جهت فقهاء بر آن هستند که: «مشقت و سختی، آسانگیری را به دنبال دارد. امور، زمانی که دشوار و تنگ می‌گردند، باز می‌شوند و به دنبال آن آسایش می‌آید، و همه بلاها باعث تخفیف و آسانگیری می‌شوند.»

منبع: کتاب نصیحت‌های پدران به جوانان اسلام

از سنت نیز، همین مقدار احادیث برایمان کافی است که:

این عباس‌باز رسول خدا ص روایت کرده است: «شما را از غلو در دین خدا برحذر می‌کنم. همانا کسانی که قبل از شما بودند، به خاطر غلو در دین هلاک شدند.»

این مسعودسنیز روایت می‌کند که فرمود: «سختگیران و مشکل‌پسندان هلاک شدند، و این را سه بار تکرار فرمود.» این سخت‌گیران، در گفتار، در عمل، یا در رأی و اندیشه نیز شامل می‌شود.

و آنچه ابوه‌ریره‌سرورایت کرده است که: «فردی اعرابی در مسجد ادرار کرد، مردم بر علیه او برخاستند و به او فحش و ناسزا گفتند، اما رسول خدا ص فرمود: او را رها کنید! سطلی پر از آب روی ادرارش بریزید. همانا شما آسان‌گیر مبعوث شده‌اید، و هرگز سختگیر انتخاب

نصیحت من به این جوانان این است که: از سختگیری و غلو خودداری کنید، و خصوصاً با عوام مردم که نمی‌توانند همانند خواص - یعنی اهل ورع و تقوا - باشند، جانب آسان‌گیری و میانه‌روی را پیش گیرند.

چه ایرادی دارد که شخص مسلمان در مسئله‌ای یا در همه مسائل، راهی را که به احتیاط نزدیکتر و از عیب و نقص دورتر است، پیش بگیرد.. البته نباید طوری شود که همیشه راه آسانتر را ترک کند و دائماً راه احتیاط را برگیرد؛ چون در این صورت، دین «مجموعه‌ای از احتیاطات» خواهد شد که جز شدت و سختگیری، ثمره‌ای دیگر به دنبال نخواهد داشت، در حالی که خداوند برای بندگانش، همیشه آسایش و گشایش می‌خواهد.

هرکس به نصوص قرآن و سنت و رهنمودهای پیامبر ص و اصحاب کرامش نظری افکند، آنها را پوسته دعوت‌کننده

به آسان‌گیری و دفع‌کننده فشار و تنگی می‌یابد، و می‌فهمد که ایشان بر بندگان خدا، مشکل‌پسند و سخت‌گیر نبوده‌اند. در این مورد، از قرآن کریم همین آیات ما را کافی است که بعد از آیات «روزه» می‌فرماید:

﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾  
[البقرة: ۱۸۵].

«خداوند آسایش شما

را می‌خواهد و خواهان زحمت و سختی شما نیست.»

و در آیات «طهارت» و «وضو» می‌فرماید:  
﴿مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ﴾ [المائدة: ۶].

«خداوند نمی‌خواهد شما را به تنگ آورد و به مشقت اندازد.»

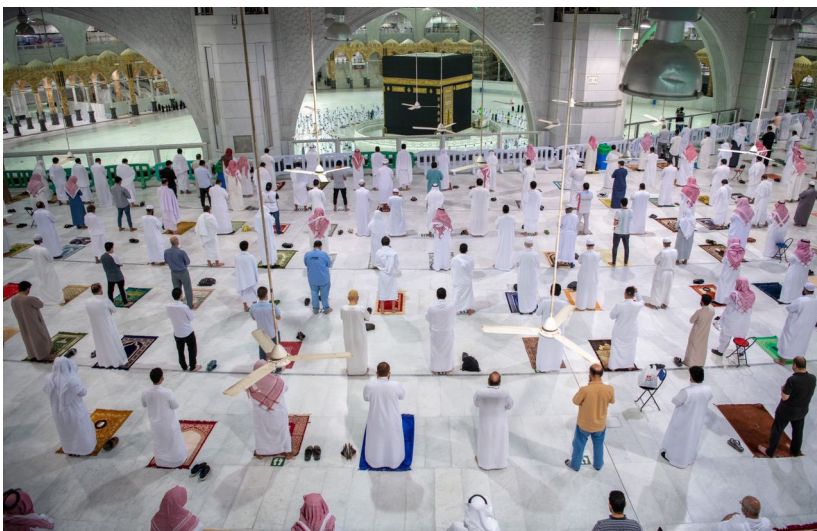
و به دنبال آیات «نکاح» می‌فرماید:  
﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا﴾  
[النساء: ۲۸].

«خداوند می‌خواهد (با وضع احکام سهل و ساده) کار را بر شما آسان کند (چراکه می‌داند انسان در برابر غریز و امیال خود، ناتوان است) و انسان ضعیف آفریده شده است.»

و در آیات «قصاص»، بعد از اجازه عفو و صلح و آرامش در آن می‌فرماید:

﴿ذَلِكَ تَخْفِيفٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ﴾ [البقرة: ۱۷۸].

«این تخفیف و رحمتی است از سوی پروردگارتان.»



نشده‌اید.»

و از رهنمودهایش است که: «هرگاه بین دو امری قرار می‌گرفت، انتخاب نمی‌کرد مگر آسان‌ترینش را؛ به شرطی که گناهی در آن نباشد.»

و هنگامی که معادسبه عنوان پیش‌نماز و امام جماعت گروهی انتخاب شده بود و نماز و قرائتش را طول داد، به او فرمود:

«ایا دنبال فتنه هستی و می‌خواهی مردم را به فتنه بیندازی، ای معاذ؟!».. و این را سه بار تکرار فرمود. این بدان معنی است که سخت‌گیری بر مردم و واداشتن دائمی آنها به جدیت و محکم‌کاری، برابر با به فتنه‌انداختن آنهاست.

موقعی که به انسان اجازه داده می‌شود که بر نفس خویش برای انتخاب راه کامل‌تر و سالم‌تر سخت بگیرد، دلیل نمی‌شود که او می‌تواند بر توده مردم نیز سخت‌گیر باشد؛ زیرا باعث تنفر و فرارشان از دین خدا، از جایی که اصلاً

## PILLARS OF IMAN (5): BELIEF IN THE LAST DAY

(NAJM UK WEEKLY REMINDERS)

One of the best ways to maintain and strengthen our imān is through constant contemplation and reflection over the Hereafter

When we journey through the Quran, we find belief in the Last Day is frequently coupled with belief in Allah S.W.T. The reason for this is that belief in the Last Day is a necessary outcome of belief in Allah and his **absolute justice**

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا  
وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِلْعَبِيدِ

Whoever does righteousness - it is for his [own] soul; and whoever does evil [does so] against it. **And your Lord is not ever unjust to [His] servants** (Surah Fussilat, 46)

Allah does not approve of injustice; He will not let the wrongdoers go unpunished, nor will He leave the wronged down by not obtaining justice for them, nor will He disappoint the virtuous by not rewarding them for their righteousness. On that day, **true and absolute justice** will be served

### NAMES

In Arabic, when a concept is given more than one name, it is to show importance to the matter and the

various names given to the Last Day in the Qur'an confirm this tradition

One such names of the Last Day is which means the (**Yawm Al-Hisāb**

text to our current existence. Rejecting it renders all other beliefs meaningless. Those who understand this reality are aware that their **ultimate fate** after death is **based on their conduct** in this life



Abu Huraira reported: The Messenger of Allah SAWS said, "Do you know who is bankrupt?" They said, "The one without money or goods is bankrupt." The Prophet said, "Verily,

Day of Account). On this day everyone from Adam AS until the Last Day will be judged and accounted for according to their conduct and deeds

In Surah Maryam, Allah S.W.T refers to it as **Yawm Al-Hasrah** meaning the Day of Remorse. On this Day, the negligent and heedless will regret all that which they neglected in this life

وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ فُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ

**Warn them [O' Muhammad] of the Day of Remorse when the matter will be decided, for they are heedless and do not believe** (Surah Maryam, 39)

### SIGNIFICANCE

Belief in the afterlife gives a con-

ly, the bankrupt of my nation are those who come **on the Day of Resurrection** with prayers, fasting, and charity, but also with insults, slander, consuming wealth, shedding blood, and beating others. The oppressed will each be given from his good deeds. If his good deeds run out before justice is fulfilled, then their sins will be cast upon him and he will be thrown (into the Hellfire." (Sahih Muslim

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « أَنْذِرُونَ مَا الْمُفْلِسُ » . قَالُوا الْمُفْلِسُ فِينَا مَنْ لَا دِرْهَمَ لَهُ وَلَا مَتَاعَ . فَقَالَ « إِنَّ الْمُفْلِسَ مِنْ أُمَّتِي يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِصَلَاةٍ وَصِيَامٍ وَزَكَاةٍ وَيَأْتِي قَدْ شَتَمَ هَذَا وَقَذَفَ هَذَا وَأَكَلَ مَالَ هَذَا وَسَفَكَ دَمَ هَذَا وَضْرَبَ هَذَا فَيُعْطَى هَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ وَهَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ فَإِنْ فَنِيَتْ حَسَنَاتُهُ قَبْلَ أَنْ يُفْضَى مَا عَلَيْهِ أَخَذَ مِنْ خَطَايَاهُمْ فَطُرِحَتْ عَلَيْهِ ثُمَّ طُرِحَ فِي النَّارِ (صحيح مسلم)

## Thinking Well of Others Relieves the Heart

Nothing relieves the heart and makes one happy more than thinking well of others. It protects one from the harm of worrisome thoughts that disturb his peace of mind and exhaust the body. Thinking well of others leads to a sound heart, strengthens the ties of cordiality and love among the individuals of a community, and frees the hearts from hatred and rancor. The Prophet, sallallaahu `alayhi wa sallam ( may Allah exalt his mention ), said: "Beware of assumptions, for assumption is the falsest of speech, and do not be inquisitive, and do not spy upon one another, and do not vie with one another, and do not envy one another, and do not hate one another, and do not shun one another; be fellow-brothers and slaves of Allah." If only the members of the Muslim community would adhere to this sublime behavior, their enemies would never dare to attack them and their famous policy of "divide and rule" will never succeed because the hearts are united and the souls are pure.

### Ways to Think Well of Others

There are certainly many ways that a Muslim can think well of others; some of which are:

#### 1- Supplication

Supplicating to Allah The Almighty is the gate to every goodness. The Prophet, sallallaahu `alayhi wa sallam ( may Allah exalt his mention ), would ask his Lord to grant him a sound heart.

#### 2- Putting Oneself in the Place of Others

If each one of us puts himself in the place of his brother when the latter does or says something, this will help him think well of others. Allah The Almighty directs His slaves to this meaning in the verse where He Says (what means): {Why, when you heard it [the falsehood against 'Ai'shah, may Allah be pleased with her], did not the believing men and believing women think good of one another?} [Quran 24:12] In another verse, Allah The Almighty makes the believers feel as if they are one single entity, to the extent that when one of them meets his brother and greets him, it is as if he is greeting himself. Allah The Almighty Says (what means): {But when you enter houses, give greetings of peace upon yourselves - a greeting from Allah.} [Quran 24:61]

#### 3- Interpreting the Words of Others in the Best Possible Way

This was the habit of the righteous predecessors. 'Umar may Allah be pleased with him said, "Do not think ill of a word that your believing brother utters as long as it can be interpreted in a good way."

Imam Ash-Shafi'i may Allah have mercy upon him was ill once, and some of his brothers came to visit him; one of them said, "May Allah strengthen your weakness [He intended to supplicate to Allah in order to eliminate his weakness]." Ash-Shafi'i may Allah have mercy upon him

said, "If Allah strengthens my weakness, it would kill me!" The man said, "By Allah, I intended nothing but goodness." Ash-Shafi'i may Allah have mercy upon him replied, "Even if you insulted me, I know that you sought goodness." Thinking well of others is true brotherhood, even in things that cannot be interpreted in a good way.

#### 4- Making Excuses for Others

When anyone says or does something that annoys or grieves one, he should try to find excuses for him and recall the status of the righteous who used to think well of their fellows and make excuses for them. They would say, "You should make seventy excuses for your brother." Ibn Seer- een may Allah have mercy upon him said, "If you come to know that a brother has harmed you with either a word or a deed, you should make an excuse for him; if you did not find one, you should say, 'There may be an excuse that I do not know of.'" When you exert your utmost to make excuses for the words and deeds of others, you will save yourself the trouble of assuming and you will avoid blaming your fellows excessively.

#### 5- Abstaining from Judging the Intentions of Others

This is one of the greatest causes that help one think well of others. One leaves the intentions to the only One who knows them: Allah The Almighty, for He did not command us to check each others' hearts and intentions, and thus we have to avoid harboring ill-thoughts about others.

#### 6- Recalling the Harmful Consequences of Evil Assumptions

The one who thinks ill of others lives in endless trouble and grief, to say nothing of the fact that he loses all those who socialize with him, even the closest people to him. It is natural that people make mistakes, even unintentionally. Accusing others along with thinking well of oneself is one of the evil consequences of thinking ill of others. This is one way a person may be guilty of ascribing purity to oneself that Allah The Exalted forbade in His Book. Allah The Almighty Says (what means): {So do not claim yourselves to be pure; He is most knowing of who fears Him.} [Quran 53:32] In another verse, Allah The Exalted criticizes the Jews when they ascribed purity to themselves. Allah The Almighty Says (what means): {Have you not seen those who claim themselves to be pure? Rather, Allah purifies whom He wills, and injustice is not done to them, [even] as much as a thread [inside a date seed].} [Quran 4:49]

Thinking well of others requires extensive training and striving against one's self, particularly because the devil is inseparable from man like the blood that runs through his body. He never stops his attempts to sow dissension within the Muslims and stir up disputes among them. Thinking well of others is one of the greatest means to block this way before the devil. We ask Allah The Almighty to Grant us sound hearts and Help us to think well of our brothers and sisters.



# Christian then Atheist and Finally Muslim

Mavis B. Jolly (England)

I was born in a Christian environment, baptised in the Church of England, and attended a Church school where at a tender age I learned the story of Jesus as contained in the Gospels. It made a great emotional impression on me, as also did frequent visits to the church, the high altar with candles burning, the incense, the robed priests and the mysterious intoning of prayers... I suppose for those few years I was a fervent Christian. Then with the increase of schooling, and being in constant contact with the Bible and everything Christian I had the opportunity to think over what I had read and observed, practised and believed. Soon I began to be dissatisfied with many things.

By the time I left school I was a complete atheist. Then I began to study the other main religions in the world. I began with Buddhism. I studied with interest the eightfold path, and felt that it contained good aims but was lacking in direction and details.

In Hinduism I was faced not with three, but with hundreds of gods, the stories of which were too fantastic and revolting to me to be accepted.

I read a little of Judaism, but I had already seen enough of the Old Testament to realize that it did not stand my tests of what a religion must

be. A friend of mine persuaded me to study spiritualism and to sit for the purpose of being controlled by the discarnate spirits. I did not continue this practice very long as I was quite convinced that, in my case anyway, it was purely a matter of self-hypnosis, and would be dangerous to experiment further.

The war ended. I took work in a London office, but my mind never strayed far from the religious quest. A letter appeared in the local paper to which I wrote a reply contradicting the divinity of Christ from the Biblical point of view. This brought me in contact with a number of people, one of whom was a Muslim. I started discussing Islam with this new acquaintance. On every point my desire to resist Islam fell down. Though I had thought it impossible, I had to acknowledge that perfect revelation had come through an ordinary human being, since the best of twentieth century governments could not improve upon that revelation, and were themselves continually borrowing from the Islamic system. At this time I met a number of other Muslims and some of the English girl converts endeavored to help me, with no little success, since, coming from the same background, they understood better some of my difficulties. I read a number of books, including The religion of Islam, Muhammad and Christ and The source of Christianity, the latter showing the amazing similarities between Christianity and the old pagan myths, impressed me greatly. Above all I read the Holy Qur'an. At first it seemed mainly repetition. I was never quite sure if I was taking it in or not, but the Qur'an, I found, works silently on the spirit. Night after night I could not put it down. Yet I often wondered how perfect guidance for man could come through imperfect human channels at all. Muslims made no claim for Muhammad that he was superhuman. I learned that in Islam prophets are men who have remained sinless, and that revelation was no new thing. The Jewish prophets of old received it. Jesus, too, was a prophet. Still it puzzled me why it did not happen any more in the twentieth century. I was asked to look at what the Qur'an said: "Muhammad is the Messenger of God and the last of the Prophets." And of course it was perfectly reasonable, too. How could there be other prophets to come if the Holy Qur'an was the book ... explaining all things and verifying that which is with you and if it was to remain uncorrupted in the world, as is guaranteed in the Qur'an, and perfectly kept so far? "Surely We have revealed the Reminder (i.e. the Qur'an) and surely We are its Guardian." In that case there could be no need of further prophets or books. Still I pondered. I read that the Qur'an is a guide to those who ponder (XVI: 65) and that doubters were asked to try and produce a chapter like it (II: 23). Surely, I thought, it must be possible to produce a better living plan

in 1954, than this which dates back to a man born in the year 570 C.E.? I set to work, but everywhere I failed.

No doubt, influenced by the usual condemnation of Islam from Christian pulpits on the subject, I picked on polygamy. At last I thought I had something; obviously Western monogamy was an improvement on this old system. I talked of it to my Muslim friend. He illustrated with the aid of newspaper articles how much true monogamy there was in England, and convinced me that a limited polygamy was the answer to the secret unions that are becoming so distressingly common in the West. My own common sense could see that, particularly after a war, when women of a certain age group far outnumber men, a percentage of them are destined to remain spinsters. Did God give them life for that? I recollect that on the radio programme known as 'Dear Sir' an unmarried English girl had called for lawful polygamy, saying she would prefer a shared married life rather than the loneliness to which she seemed to be destined. In Islam no one is forced into a polygamous marriage, but in a perfect religion, the opportunity must be there to meet those cases where it is necessary.

Then about ritual prayers I thought I had a point. Surely prayers repeated five times a day must become just a meaningless habit? My friend had a quick and illuminating answer. 'What about your music practice, he asked, where you do scales for half an hour every day whether you feel like it or not? Of course, it is not good if it becomes a dead habit --- to be thinking of what is being done will give greater benefit --- but even scales done without thinking will be better than not doing them at all, and so it is with prayers.' Any music student will see the point of this, particularly if he bears in mind that in Islam prayers are not said for the benefit of God, Who is above needing them, but for our own benefit as a spiritual exercise, besides other uses.

Thus gradually I became convinced of the truth in the teachings of Islam, and formally accepted the faith. I did this with great satisfaction, as I could fully realize that it was no emotional craze of the moment, but a long process of reasoning, lasting nearly two years, through which I went despite my emotions that pulled me so strongly the other way.

## فعاليتها و خدمات ما درين ماه

سلسله دروس اسلام شناسی  
درس پنجم:  
حقوق محمد رسول الله (صلى الله عليه وسلم)  
به سوالات شما پاسخ ارائه خواهد شد.  
پنجشنبه، ۱۵ اکتوبر  
ساعت ۷:۰۰ عصر به وقت لندن

Meeting ID: 820 861 7708  
Meeting: 820 861 7708  
Hayat Foundation

www.hayatfoundation.org.uk +44 7427631463 +44 7545526440

**Sherzi Exchange Ltd**  
The Name You Can Trust  
نام مورد اعتماد شما

20 Years Service and Experience

صرافی شیرزی  
**Sherzi Exchange**

Transfer your money worldwide within 24 hours at very competitive rate.

انتقال مضمون بول شما با بهترین نرخ روز به تمام شورها و ولایات افغانستان، پاکستان، چین و سایر نقاط جهان در کمتر از ۲۴ ساعت.

دکتر مرادزی الشیر

525 High Road Wembley Central London, HA0 2DH  
02088513721 02088513721

6 Station Parade, Northolt Road, Harrow, HA2 8HB  
0203 8622 936 07943800059

Malak Plaza, 2<sup>nd</sup> Floor, Slade Lane Manchester, M13 0QE  
01612485560 07449297671

For online transfer you can use our mobile app or the link below:

برای حواله های آنلاین از آپلیکیشن موبایل و یا لینک ذیل استفاده نمایید:

Mobile App Sherzi Exchange

Link sherzi-pay.co.uk

فایل یاد آوری است که استفاده از آپلیکیشن موبایل نسبت به لینک آنلاین آسانتر و بهتر است.

www.sherziexchange.co.uk info@sherziexchange.co.uk Sherzi Exchange

media@hayatfoundation.org.uk

hayatfoundationuk

+44 7588 811824 - +44 7508 848893

www.hayatfoundation.org.uk



تماس  
با ما

ماهنامه  
حدا  
Monthly  
Hera  
میا شائنی

ماه نامه  
تربیتی  
علمی  
و دینی