



Registered Charity
 in the UK
 Reg No: 1145407

د یو شپې عبادت د ټولو گناهونو بښل کېدل

امام بخاری او امام مسلم (رحمهما الله) نه په یو رواست شوی حدیث شریف کې نبي(علیه السلام) فرمایي، چې: ((مَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيْمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ)).
 ترجمه: څوک چې د لیلۍ القدر شپه د ایمان او اجر غوښتلو په نیت رڼه(په وښه او عبادت) تېره کړي؛ نو د هغه ټول پخواني گناهونه به ورته وښل شي.



صفحه ۳۴

در دهه ای اخیر رمضان چه کنیم؟!

صفحه ۳۶

فوائد اخلاقی رمضان



مخ ۳۸

رمضان د روغتیا لپاره گټور فرصت



مخ ۴۰

راځئ د قدر شپه و پېژنو!



page 6

SIYĀM (ABSTINANCE/ FASTING)



page 7

6 TIPS FOR AN ETHICAL RAMADAN



سرمقاله

دهه اخير رمضان را غنيمت بمشاريم!

خداوند متعال بنا به حکمتش که از بندگان پنهان است برخی از ماهها و روزهای سال را بر برخی دیگر برتری بخشیده، ماه رمضان شاه و سرور همه ماههای سال به شمار می آید و عبادت روزه تاج با شکوه آن است. و طاعات و عبادات در این ماه را اجر و پاداشی خاص است. ده روز اول ماه رمضان دهه‌ی تلاش برای رسیدن به مغفرت الهی است. و ده روز دوم آن سعی و کوشش برای یافتن رحمت الهی است و دهه‌ی سوم آن آرزوی رسیدن به نجات از آتش سوزان جهنم است!...

ده روز اخیر ماه رمضان با عبادت اعتکاف جلال و جمال خاصی بخود می گیرد. این ده روز اخیر در این ماه پرشکوه و با مکانت در درگاه الهی جایگاه خاصی دارد. شب تلاقی و رسیدن زمین به آسمان، و فرود آمدن کلام ملکوتی رحمان؛ کلام پاک یزدان؛ شب قدر یکی از شبهای همین ده روز آخر ماه مبارک رمضان است. شبی که به از هزار ماه به نص پاک قرآن است. ﴿لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ﴾
 آری! شب قدر بهتر است و والاتر از هزار ماه که بیش از ۸۲ سال عمری است که تنها در عبادت و نیایش سپری گردد!...

این ده روز آخر ماه مبارک را چگونه بگذرانیم تا خدای ناکرده در روز رستاخیز حسرت آن را نخوریم؟... پیامبر خدا (صلی الله علیه وسلم) و یاران و شاگردان او و پس از آن‌ها صالحان و نیکوکاران را در این ده روز پایانی ماه مبارک شور و حالی خاص بود. آن‌ها در این ده روز اخیر بیش از هر چیزی به عبادت و طاعت و راز و نیاز با خدا، دعا، نیایش و تلاوت قرآن کریم مشغول می شدند. همه‌ی لحظات آن‌ها در این ده روز عبادت بود و نماز و تهجد و بر پایی شبهای آن و ذکر و نیایش و قرآن و ادای زکات و کرم و سخاوت و رسیدگی به مستمندان و جاجتمندان و...

در اینجا به برخی از مهمترین و با ارزشترین کارهایی که می توان در این ده روز پایانی ماه با انجام آن در بهشت برین الهی سرمایه گذاری نمود اشاره می کنیم. امیدواریم با اهتمام به این عبادت‌ها و اخلاص و تقانی در آن بتوانیم رضایت الهی را با وجود ضعف و ناتوانی و گناهانمان جلب نموده، در مکانت و جایگاهی که خداوند برای پیامبران و مؤمنان و صالحان در بهشت برین ترتیب داده با آن‌ها محشور گردیم... الهی آمین!

۱- شب زنده داری. ۲- همراه کردن خانواده در عبادت ۳- کمر طاعت بستن ۴- به اعتکاف نشستن
 از خداوند متعال مسألت داریم که به ما توفیق عمل شایسته دهد و ما را در پناه رحمت و مغفرت خویش قرار داده از عذاب هولناک و آتش سوزان جهنم نجات دهد. و عبادات و طاعاتمان را در این ماه پر فیض مورد قبول دریای جوشان رحمتش قرار دهد. و اجر و پاداش شب قدر را نصیبمان گرداند...

چند درس مهم از رمضان برای بعد از رمضان

داشته باشید که در طول این ماه مبارک به شما ثابت شد که دارید. بقول علامه اقبال لاهوری (رحمه الله):

اندرون توست سیل بی پناه
پیش او کوه گران مانند کاه

و در جایی دیگر علامه ی بزرگوار، انسان مسلمان را از سستی، تبلی و کم همتی و حس کم خواهی برحذر میدارد، و او را

چنین مورد خطاب قرار می دهد:

نغمه داری در گلو ای بی خبر
جنس خود بشناس و با زاغان میپر

این جهان دارد بسی شاخ بلند

بر نگون شاخ آشیان خود میند

جان سخن اینکه روزه رمضان و اعمالی که در رمضان اجراء میکنیم، توشه ی بسیار مهمی برای بعد از رمضان ما نیز می باشد. پس تو مرد تغییر بی، تو مرد قوی هستی، تو مسجود ملائک قرار گرفته ای، تاج لقد کرمنای آدم را بر سر داری. فلهدا به پیش برو و از همه موانع عبور کن و خود و امتت را به قله ی بلند فتح و پیروزی برسان و هرگز نا امید مشو، زیرا ناامیدی کفر است و اجداد ما هرگز نا امید نشده است. و یقین داشته باش که نصرت خداوند ج با تو است (وَكَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرَ الْمُؤْمِنِينَ) (روم/۴۷). و همواره یاری مؤمنان بر ما واجب بوده است.

شما داده، خدا قدرت داشت شما را دربه در و بیچاره بگرداند تا دست تکدی به سوی دیگران دراز کنید، اما حالا که این نعمت و ثروت را به شما داده، شکرانه این نعمت آنست که شما به مستضعفین و فقرا برسید و نیازهایشان را برطرف کنید و بر آنها منت نگذارید. زکات مالتان را به اشخاصی ندهید که فردا سفارش شما را جایی بکنند. با این نیت خیرات و زکاتتان ادا نمی شود و این گول زدن خودتان است. این حرف های تلخ مرا گوش کنید. پیامبر خدا صلی الله علیه وسلم فرمودند: «من أعطی لله و منع لله و أحب لله و أبغض لله فقد استكمل الإيمان»؛ ایمان کسی کامل است که دوستی، دشمنی، بخشش و عدم بخشش او صرفاً به خاطر خدا باشد. دوستی اش به این خاطر نباشد که پارتی پیدا کند و یا از او استفاده مادی ببرد. دشمنی اش نیز به خاطر پول و مال نباشد و یا اینکه مثلاً جواب سلام شما را نداده است. بخشش و عدم بخشش شما هم به خاطر خدا باشد؛ مثلاً می دانید فلان شخص غنی است یا اگر به او چیزی بدهید در راه ناجایز خرج می کند، این کار را برای رضایت خدا انجام می دهید. پس دوستی و دشمنی، راه رفتن و نشستن، نگاه کردن و چشم بستن، خرج کردن و دست نگه داشتن و همه چیز شما به خاطر رضای خدا باشد.

مهم اینست که بعد از رمضان روز اول، دوم و سوم عید به نماز جماعت مثل رمضان پایند باشی، و ادامه دهی تا شیطان نتواند نفوذ کند، پس از مدتی در خواهی یافت که ادای نماز های پنجگانه خیلی آسان بوده است. چیزی دیگری که شما را کمک میکند عزم و تصمیم جدی شما است بر



پایبندی به نماز جماعت.

۲. ادای نماز تهجد را نیز مسلمان میتواند بخواند زیرا تجربه عملی یک ماه برایش ثابت کرد که او میتواند خود را در لست تهجد خوانان ثبت کند. ۳. برادر مسلمانم! تو فرد خیلی قوی هستی زیرا تو ۱۵ ساعت توانسته ای در طول یکماه خود را از خوردن و نوشیدن باز داری، بناء جسم تو میتواند کار های سختی را تحمل کند و اجراء کند. آنچه مهم است اینست که شما اعتماد به نفس قوی

کسی بخورد شما فکر کنید به سر شما خورده است. ولی خیلی از مسلمانان از همه چیز و همه جا بی خبر هستند. همسایه های شما در حال گرسنگی و بدبختی بسر می برند و شما عیش و نوش می کنید و از حال همسایه خبر ندارید. مسلمانان این نیست که شما بنشینید تا فقیر و نیازمند پیش شما بیایند؛ آنها نمی توانند شما را پیدا کنند، اگر خدا به شما مال و ثروت داده، بر شما است که آنها را پیدا کنید و به آنها رسیدگی نمایید. مستمندان، مستضعفان، فقرا و بیچارگان را شما باید پیدا کنید. امام سجاد رحمه الله شیها نان و غذا و لباس را داخل کیسه های می کردند و به دوش می گرفتند و به خانه های یتیم ها، بیوه ها و فقرا تقسیم می کردند و سر و صورت خود را می پوشاندند تا کسی ایشان را نشناسد. این است مسلمانان. امروز اگر یکی از حاجی آقاها و تاجرها چند پولی به مسجد، مدرسه و فقیری بدهند، بارها بر سر او منت می گذارد. در صورتی که خداوند متعال می فرماید: «لاتبطلوا أعمالکم بالمن والأذى»؛ اعمالتان را با منت گذاشتن و آزار رساندن به مستمندی که به او چیزی داده اید باطل نکنید. اگر شما چند سال پیش هم به کسی کمک کرده اید، بر او منت بگذارید و پیش این و آن بگویید و از خود تعریف کنید، عمل شما هدر خواهد رفت. این مال و پول و ثروت را خدا به

روزه گرفتن ماه مبارک رمضان از جنبه های مختلف فواید و حکمت های مختلف اعم از فواید سیاسی، اقتصادی، صحتی، اجتماعی، اخلاقی، عبادی و تزکیوی را در بردارد، اما اگر از دید شدت و بیشتر عبادت و اعمال که انجام می دهیم در رمضان، متوجه میشویم که اجرای این اعمال برای بعد از رمضان حکمت ها و نکات و درس های مهمی برای ما دارد. که اینک چند درس مهم که به نظر می آید با شما بحث میکنیم:

۱. انسان مسلمان میتواند نماز صبح اش را همیشه و دایم به جماعت اداء کند، زیرا در یک ماه او توانسته است که بعد از ۳ الی ۴ ساعت خواب بنشیند، غذا و نوشیدنی بخورد، نماز تهجد و نفل بخواند. حالا بعد از رمضان بعد از ۶ الی ۷ ساعت خواب چرا نتواند نماز صبح را اداء کرد؟. این درس خیلی مهمی است برادرم.
همچنان برادر مسلمان! تو راحت میتوانی نماز عشاء (خفتن) را به جماعت اداء کنی، تو توانسته ای که یک ماه مکمل بر علاوه نماز عشاء بیست رکعت نماز تراویح را بخوانی که حدود یک ساعت وقت می گرفت، پس چرا نتوانی نماز عشاء را که ۱۵ دقیق وقت میگیرد در غیر رمضان به جماعت بخوانی!؟

مگر مسلمانان تنها همین

نماز و روزه و حج و زکات است؟

حضرت پیامبر صلی الله علیه وسلم می فرماید: «المسلم من سلم المسلمون من یده و لسانه»؛ مسلمان کسی است که مسلمانان دیگر از زبان و دست او در امان باشند. آیا همسایه ها و هم شهری ها و خویشاوندان شما، از دست و زبان شما در امان هستند؟ آیا همکاران و هم صنف های شما که با شما کار و تجارت می کنند، از دست شما در امان هستند؟ روزی بود که مسلمانان دیگران را بر خود ترجیح می دادند؛ مصیبت و مشکل را بر خودشان قبول می کردند تا دیگران راحت باشند؛ اما امروز ما همه چیز را اعم از مال، دولت، مغازه، زندگی، راحت طلبی و غیره برای خودمان می خواهیم. این چه مسلمانان ای است؟ اگر احیاناً من مولوی همه چیز را برای خود بخواهم تا عزت و بزرگی تنها مال من باشد و دیگر علما عزت نداشته باشند، من چه مولویی هستم؟ مسلمان باید عزت و بزرگی را برای همه بخواهد و دلش برای همه بتپد و به فکر همه مسلمانان باشد. اگر به مسلمانان اذیت و آزاری برسد شما فکر کنید مستقیماً به شما رسیده است. اگر سنگی بر سر



هغه درسونه چې له روژې څخه مو باید اخیستي وي

د روژې په مبارکه میاشت داپیره مهمه ده چې مونږ یو خوشیې ددی میاشتي دښوونواو حکمتونوپه زده کولو کې تیرکړو. له بده مرغه ډیری دمسلمانو روڼونه دروژي په میاشت کې هم هغسي وي څنگه چې دروژي نه مخکې وي. لکه دمحمد صلی الله علیه وسلم یوصحابي فرمایي: مه پرېږده چې هغه ورځ دې چې ته روژه یې دهغي ورځې سره چې ته پکې روژه نه یې یوشان وي. په دي معنی چې داسې نه ده په کار چې دیو چا کره وړه، رفتار او انگیزنه په روژه اوبوزه کې یوشان وي یعني روژه په روژه تي باندي هیڅ کومه اغیزه نه وي کړي. نولدي کبله مونږته په کارده چه په ځینوددي لاندي لوستونوباندي فکروکړو.

لومړی لوست: تقوا حاصلول

الله جل جلاله روژه دتقوا او پرهیزگاری دلاسته راوړلو لپاره فرض کړي ده لکه چې الله جل جلاله فرمایي: ای مومنانو! پرتاسې روژه فرض کړل شوي ده لکه څنگه چې له تاسې نه په وړاندې خلکوهم فرض شوې وه ترڅو تاسې پرهیزگاران شئ. سورت البقره: (۱۸۳). تقوا او پرهیزگاري په دي ځای کې دبنده، دالله دقهر اوددوزخ داور ترمنځ دیودیوال اوسپر جوړول دي. نومونږ باید دروژي ماتولو په وخت کې له خپله ځانه ویوښتو چې آیدانن ورځې روژې په مونږ کې دالله نه ویره زیاته کړي ده اوکه نه؟ آیامونږ ددي په وسیله هغه څه لاسته راوړي دي چې مونږ پرې ددوزخ داوړنه بچ کېږو؟

دویم لوست: الله جل جلاله ته نژدیوالی حاصلول

دروژي په مبارکې میاشت کې الله جل جلاله ته نژدیوالی د شپې اوورځې دقران کریم په تلاوت اوپه هغه کې په فکرکولو، دالله تعالی جل جلاله په یادولو، دتراویحو لمونځونوپه اداکولو، ددیني علم دزده کړې په حلقو کې په کښیناستلواوهغه چاته چې توان یې ولري عمري ته په تللوسره حاصلېږي. همدارنگه هغه چاته چې توان یې ولري دروژي دمیاشتي په وروستیو لسو شپو کې په اعتکاف کولو، دټولودنیوي کارونوپه پرېښودلو اوپه مسجدکې دالله جل جلاله په یادولوسره هم دالله جل جلاله تقرب اونژدیوالی حاصلېږي. کله چې څوک په گناه اخته کېږي دالله جل جلاله نه دلریوالی احساس کوي اوبښايي داوړته ستونزمن ښکاري چې دقران کریم تلاوت وکړي اوجومات ته ولاشي. برعکس څوک چې د الله جل جلاله منونکی او فرمان وړونکی بنده وي هغه الله جل جلاله ته دنژدیوالی احساس کوي اولاً زیات عبادت کوي ځکه چې هغه دخپلو گناهونوپه سبب د الله جل جلاله په وړاندې شرمند نه وي.

درېیم لوست: صبر او ټینګه اراده لاسته راوړل

الله جل جلاله په قران کې داویاځلونه زیات دصبر اوحوصلې یادونه کړیده اودشپیتوځلونه یې زیات په خپل کتاب کې په هغې باندي امرکړی

دی. نوکله چې څوک روژه ونیسي، خوراک اوڅښاک بندکړي، اوخپلي ازدواجي جنسي اړیکې هم پرېږدي نوڅرگنده ده چې صبر اوزغم زده کوي. دا امت داسې نارینه اوبښځوته اړتیا لري چې هغوی دکلک اوټینګ هوډ خاوندان وي د الله جل جلاله په کتاب اودرسول الله صلی الله علیه وسلم په سنتو باندي ټینګ ودریږي اودالله جل جلاله ددښمنانوپه وړاندي دوه زړي اومتزلزه نشي. برعکس مونږ تشوا احساساتې خلکوته، چې شعارونه اوچغی وهي، خوکله چې وخت یې راشي چې په یو څه باندي ودریږي نونشي ودریدی، اړتیا لرو.

څلورم لوست: احسان یا نیکوکارونوته هڅه کول

اوله رپانه ځان ژغورل

احسان د الله جل جلاله داسې عبادت کولوته وايي چې گواکې ته یې گوري سره لږې چې څوک الله جل جلاله نه شي لیدلی خو هغه ټول گوري. حسن البصري رضی الله عنه فرمایي: قسم په خدای جل جلاله چې په دې تیروشلوکلونوکې مې نه کومه خبره کړې، نه مې کوم شی په لاس کې اخیستی اونه مې دکوم شې داخیستلوډډه کړې، نه مې کوم قدم مخکې یاوروسته اخیستی مگرداچې له ځانه سره مې دافکرکړې وي چې آیا الله جل جلاله داکار خوښوي اوکه نه؟ آیاالله جل جلاله له دي کار نه راضي کېږي که نه؟ نوځکه څوک چې روژه نیسي هغه ته په کاردي چې دغه ډول دځان لیدني خاصیت ځان کې پیدا کړي اودرپانه نه ځان وساتي. ځکه چې الله جل جلاله په یوقدسي حدیث کې فرمایي: روژه زما لپاره ده اوزه یې بدله ورکوم. (رواه البخاري) الله جل جلاله روژه دنورو عبادتونوپه بیلوي ((روژه زما لپاره ده)) ځکه چې بې له الله جل جلاله نه بل څوک نه پوهیږي چې ته روژه یې اوکه نه. دمثال په ډول کله چې څوک لمونځ کوي یا خیرات ورکوي اویاطواف کوي نورخلک یې گوري اوماکان لري چې دغه کار دخلکو دښایسې لپاره وي. سفیان الثوري به شپه اوورځ ژړل اوخلکو به ترې پوښتل چې ته ولې ژاړې آیدالله جل جلاله له ویرې نه ژاړې؟ هغه به ویل نه. آیددوزخ داوړله ویرې نه ژاړې؟ هغه به ویل نه. بلکه زه له دې کبله ژاړم چې زه کلونه کیږي چې دالله جل جلاله عبادت کوم اوخلکوته دیني ښوونه کوم خوزه پدې ډاډمن نه یم چې زمامقصد خالص دالله جل جلاله له پاره دی اوکه نه.

پنځم لوست: دکړو وړو سمول خصوصاً دهغو کوم

چې رښتیا اوصداقت پورې اړه لري

محمد صلی الله علیه وسلم فرمایي: څوک چې غلطې اودرواغ په وینا او عمل کې پرې نږدي نوالله جل جلاله دي ته ضرورت نه لري چې څوک دې خپل خوراک څښاک بند کړي. (البخاري) ددي حدیث نه مونږ دا زده کوو چې مونږ باید خپل اعمال سپیڅلي کړو. په بل ځای کې رسول الله صلی الله

علیه وسلم فرمایي: زه ددي له پاره رالېږل شوی یم ترڅو نیک اعمال مکمل کړم. (امام مالک). نومونږ ته په کار دي ترڅو ځانونه وگورو چې آیا مونږ د رسول الله صلی الله علیه وسلم دستوبیروي کوو اوکه نه؟ دمثال ډول آیا مونږ هغو خلکو باندي چې مونږ یې پیژنو اوهغو باندي چې نه یې پیژنو سلام اچواوکه نه؟ آیا مونږ داسلام تگلوری یوازې اویوازیې درښتیا په ویلوسره تعقیبو او اوکه نه؟ آیا مونږ رښتیني اویاک زړي یو؟ آیا مونږ دالله جل جلاله په مخلوق زړه سواندي یواوکه نه؟

شپږم لوست: دځان په اصلاح باور لرل

حضرت محمد صلی الله علیه وسلم فرمایي: هر بني آدم په گناه اخته کېږي خودگناهکار اونه غوره هغه څوک دی چې الله جل جلاله ته توبه وباسي. (ابن ماجه). الله جل جلاله مونږ ته ډیرې موقعي برابرې ترڅو مونږ توبه وباسو اودهغه دښني غوښتنه وکړو. نوکه یوڅوک گناهگاري هغه دالله جل جلاله فرمان وړونکی اومطیع بنده جوړیدی شي.

اووم لوست: ډیر سخاوت اوورکړه کول

دحضرت ابن عباس رضی الله عنه نه راویت دی چې حضرت محمد صلی الله علیه وسلم په ټولو خلکو کې ډیرسخي اودورکړې څښتن ومگر دروژي په مبارکه میاشت کې به یې لا ډیره سخاکوله ځکه چې جبریل علیه السلام به دروژي په هرمانښام کې دروژي تر پایه پورې هغه را ته. (رواه البخاري). همدارنگه حضرت محمد صلی الله علیه وسلم فرمایي: څوک چې یوروژه تي ته دروژي ماتولو له پاره ډوډی ورکړي نوډې ته به هغومره ثواب اواجرا حاصل شي لکه څومره چې هغه روژه تي ته حاصلېږي پرته لدې چې دروژه تي په ثواب کې کوم کموالی راشي. (رواه الترمذي)

اتم لوست: دمسلمانانو دیووالي احساس کول

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: څوک چې له مانه وروسته اوسپږي هغوی به ډیر بدلونونه اوتغییرات وویني. نوپدې وخت کې زما وزما دصاحبوپه ستونمگولې ولگوي او روژه ونیسي. (رواه ابوداؤد). پدې میاشت کې مونږ داتحاداویووالي احساس کووځکه مونږ ټول یوځای روژه نیسو، یوځای روژه ماتوو، یوځای دالله جل جلاله عبادت کوو اومونږ ټول یوځای داختر لمونځ اداکوو. ځکه نومونږ احساس کوو چې دمسلمانانو یوځایوالی اواتحادا ممکن دی. دادمسلمانانوله پاره ممکنه ده چې یوبدن شي اوداهغه وخت ممکنه ده چې ټول مسلمانان خاص دالله جل جلاله اودهغه درسول صلی الله علیه وسلم اطاعت او فرمان وړونکې شي.

پستورگو «گردو» کې د کانی جوړېدو ځینی لاملونه

کېلشیمم راټولېږي او بالاخره دغه کېلشیمم گرده کې د کانیو جوړېدو لامل گرځي.

د تروو او تروشو مېوو لږ استعمال

که موږ تاسې یا د گردو ناروغ تروشې مېوې، لکه لېمو، مالټې او داسې نور خپل عادت وگرځوي او وخت په وخت یې خوري، نو د گردو د کانی پیدا کېدو چانس به ډېر کم وي. طبي کارپوهان وايي، چې د لېمو او نورو تروشو مېوو خوراک سره گردو کې د کانی جوړېدو چانس ډېر کم وي.

د غوښې ډېر خوراک

د چرگ او نوره سره غوښه د گردې کانی جوړېدو یو مهم لامل بلل کېږي. نوې طبي څېړنې وايي، چې کوم خلک ماهیان یا سبزي خوري، نو گردو کې یې د کانی چانس د هغه چا په پرتله پنځوس سلنه کم وي، چې غوښه ډېره خوري.

بوټل او انرجیانی

د طبي کارپوهانو په وینا که غواړې، چې گردو کې دې کانی نه وي، نو تل باید هڅه وشي، چې د بدن اوبه پوره وساتل شي؛ ځکه چې اوبه گردو کې هغه مواد نه پرېږدي، چې د گردو د کانی جوړېدو لامل گرځي، مگر پیپسي، انرجی او ورته نور مشروبات ځنښل دومره زیانمن دي، چې د گردې کانی جوړېدو ستونزه ۲۳ سلنه زیاتوي. د کارپوهانو په وینا د دغو بوټلو خواړه د گردې د کانیو جوړېدو تر ټولو ستر لامل باله شي.

د کولمو ناروغي

که د کولمو په ناروغۍ اخته یې، نو دې سره گردو کې د کانیو جوړېدو ستونزه ټرلې ده. په یوه نوې څېړنه کې ویل شوي، چې د کولمو د اوږدمهالې ناروغۍ له امله ناروغان تل په دایمي اسهال اخته وي او له همدې امله د بدن اوبه هم کمیږي او چې بدن کې اوبه کمې شي، نو د گردو د کانی جوړېدو چانس په کې هم زیات وي.

د متیازو پایپ کې میکروب

که څوک د متیازو پایپ کې میکروب ولري، نو دا ناروغي او درد د گردو د کانی یوه نښه بللی شي. ډېری وخت داسې کیږي، چې گردو کې کانی پیدا شي او سړی په درد اخته شي، مگر داسې هم ممکن ده، چې دا شگې له گردو راوځي او د متیازو پایپ کې بندې شي او میکروب جوړ کړي. دغه وخت انسان له سختو دردونو کړیږي، نو تر ټولو مهمه او ښه چاره یې دا ده، چې یو ښه متخصص ډاکټر ته ځان ورسوو.

زموږ په ټولنه کې د پستورگو «گردو» د شگو ستونزه د پخوا په پرتله ډېره شوې او ډېرو ناروغانو ته لا دا یوه بله ستونزه ده، چې تر اوسه په دې نه پوهیږي، چې د دې ناروغۍ اساسي لامل څه دی او څه ډول یې مخنیوی کېدای شي.

د نړۍ په کچه هر ۱۱۱ تن د گردو له ناروغۍ سره مخ دی او که موږ تاسې کې څوک له دې ستونزو سره مخ وي، نو باید د گردو شگو او چرک د پیدا کېدو لاملونه وپېژني او تر خپل توانه ترې د ځان ساتلو هڅه وکړي.

د دې ناروغۍ په اړه پخوانۍ پلټنې او تجربه دا وه، چې سړي پرې ډېر اخته کیږي، مگر اوسنۍ څېړنې وايي، چې د زیات چاغوالي له امله ښځو کې هم دغه ناروغي زیاته شوې ده.

ډېری وخت د گردو کانی د منرلز د پاتی شونو له امله جوړیږي، چې وروسته د متیازو پایپ مخه ډب کړي او دردونه زیات شي.

ډېر وخت دغه کانی بدن کې د کېلشیم له امله هم جوړیږي او څېړنو دا هم ثابتې کړې، چې د گردو کانی د کېلشیم، فاسفېټ او یورک اسید له امله یو ځای پیدا کیږي. د گردو ناروغان خپلې ناروغۍ ته ډېر زیات انډېنمن وي، مگر وروستۍ څېړنې ښيي، چې دې ناروغۍ ته د انډېنسنې پر ځای باید یو شمېر داسې طبي او طبعي خواړه وکارول شي، چې د دغو شگو مخنیوی کوي. طبي کارپوهانو هغه لاملونه په گوته کړي، چې له امله یې په گردو کې کانی پیدا کیږي او موږ تاسې باید تر خپله وسه هڅه وکړو، چې له دغو شیانو ځانونه وژغورو.

د کېلشیم لږوالی

عام نظر خو دا دی، چې د گردې کانی د کېلشم له امله راپیدا کیږي، مگر کېشیم بیخي پرېښودل هم لویه تېروتنه ده. د هاورډ پوهنتون نوې طبي څېړنې وايي، چې څوک کېلشیمم زیات کاري، نو د گردو او کانی پیدا کېدو له ناروغۍ به تر ډېره خوندي وي. څېړنه زیاتوي، که خوږو کې کېلشیمم کم وي، نو دغه کم کېلشیمم له نورو کیمیايي موادو سره یو ځای د گردو د کانیو لامل گرځي.

مالگین خواړه

په خوږو کې د مالگې ډېر کارول که گنې نورې ستونزې هم پیدا کوي، مگر د گردو د کانیو یو لامل په خوږو کې زیاته مالگه بلل شوې ده. ډاکټران وايي، که په خوږو کې ډېره مالگه کاروي، نو دې سره به دې گردو کې



سیرت اخلاقی رسول گرامی ﷺ

بخش شانزدهم

صبر و بردباری رسول گرامی ﷺ - ۴

بلی، صبر و بردباری توشه پرهیزگاران، وسیله و سامان دعوت گران، و راه توانمندی و اقتدار در زمین، و بالاخره گنجی کمیابی است که خیر فراوان در آن نهفته است، بدون صبر، نصر و پیروزی، و پیشوایی در زمین، و قیادت و رهبری مردم ناممکن است، چرا که صبر و بردباری مانع غضب شده و نفس را هنگام شتاب و بی پروایی اداره می کند، صبر و شکیبایی محبت را به میان می آورد، عزم را قوی، و فکر و اندیشه را راسخ و پخته می سازد، خلاصه اینکه صبر و بردباری نعمتی بزرگی است که الله تعالی به بنده که خواسته باشد، ارزانی می نماید، چنانکه در حدیث شریف آمده: «وَمَنْ يَصْبِرْ يُصْبِرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ مِنْ عَطَاءٍ خَيْرٌ وَأَوْسَعُ مِنَ الصَّبْرِ». «وآنکه خود را به صبر وادارد، الله متعال به وی توفیق صبر می دهد، و برای هیچکس بخشش و عطایی بهتر و وسیع تر از صبر داده نشده است». [صحیح مسلم (۱۰۵۳)] ازینرو هوشیاران و خردمندان، و فرمانروایان و بزرگان تاریخ معنای صبر را درست درک نموده بودند، عمر فاروق رضی الله عنه فرموده است: «وَجَدْنَا حَيْرٌ عَيْشِنَا بِالصَّبْرِ». «خوبی های زندگی خویش را در صبر و پایداری دریافتیم». [صحیح بخاری معلقاً باب الصبر عن محارم الله]. و علی رضی الله عنه می فرماید: «صبر و شکیبایی سواره ای است که هرگز نمی لغزد». [مدارج السالکین از ابن قیم: ۲/ ۱۵۸]. رسول گرامی ﷺ به صبر و گذشت دستور می داد:

ابوهریره رضی الله عنه می گوید: «مردی نزد پیامبر اکرم ﷺ آمد و از همسایه اش شکایت کرد. پیامبر اکرم ﷺ فرمود: صبر کن (و همسایهات را تحمل کن) آن مرد چندین بار دیگر برای شکایت از آزار و اذیت همسایه اش نزد آن جناب ﷺ آمد (و در آخرین بار) پیامبر اکرم به وی فرمود: برو اسباب و وسایل زندگی ات را در کوچه بینداز! و آن مرد نیز چنین کرد، مردم که او را در این حالت می دیدند علت این کار را از وی جویا می شدند و او در جواب حالت اذیت و آزاری که از همسایه به او رسیده بود، بازگو می کرد، مردم با شنیدن آن، همسایه اش را نفرین می نمودند و می گفتند: الله او را فلان و فلان ... کند، همسایه (که متوجه اشتباه خود شده بود) نزد او آمد و گفت: به خانهات برگرد، از این پس هرگز از جانب من حرکتی نامناسب و آزاردهنده نخواهی دید». [سنن ابوداود (۵۱۵۳) و صحیح سنن ابی داود (۴۲۹۲)].

به جوانان مسلمانی که در ممالک غیر اسلامی به سر می برند

دعوت کردید.

بدبختانه امروزه اکثرأً جواب از طرف جوانان مسلمان "نخیر تشکر، میل ندارم" است و بس. اصلاً بحث در مورد اینکه چرا من نمی خورم، روزه چی است، چه فواید برای انسان دارد.... وجود ندارد. چنین جوابی معلوماتی را در رابطه به روزه که چقدر یک عمل زیبا و مفید میباشد به سوال کننده ارایه نمی کند. به هر اندازه که مردم با مفاهیم و کردار اسلامی آشنا شوند، چنانسی اینکه شما بیشتر به دین خود خدمت نمایید و از خجالت دیگران برآید بیشتر است، اگر آنها در مورد روزه بدانند و شما را درین حالت ببینند خواهند پرسید: آیا شما روزه دار هستید؟ یا اگر شخص میداند که مسلمانان روزه میگیرند و نمی داند که شما مسلمان هستید، او به شما خواهد گفت که "معذرت میخواهم، من نمی دانستم که شما مسلمان هستید"، و یا هم اگر شخص نمی داند که روزه چیست، درینصورت او از شما پرسان خواهد کرد که "روزه چیست؟" مهم نیست که شخص چه میگوید، ولی هدف ما باید پخش و نشر مفاهیم اسلامی باشد.

سخن اخیر

با گذشت هر روز به سطح بین المللی موضوعات جدید به میان میاید و به خواست الله مسلمین همیشه علمبرداران، حامیان و غمخواران اصلی فلاح بشریت شناخته خواهند شد.

شما به حیث یک جوان مسلمان مسوولیت دارید تا در معرفی اسلامی به پیروان مذاهب دیگر کمک نمائید که درین راه شاید مشکلاتی زیادی را متحمل خواهید شد، اما ما ضرورت داریم تا شما را کسانی دریابیم که از هر نگاه اسلام را شناخته باشید، در عقیده تان نهایت کوشا و قوی باشید، از فرهنگ اسلامی خود لذت برده و به آن افتخار کنید و در بخش و نشر اسلام از مهارت خاص برخوردار باشید. نه شما حق این را دارید که از مسلمان بودن خود بشرمید و نه هم جامعه اسلامی برداشت این سخن شما را دارد.

به کمک و هدایت الله (ج) شما قادر به تکمیل و عملی ساختن روش ها و عادات اسلامی در زندگی تان خواهید شد و بالاخره افتخار خواهید کرد که به مردم با صدای رسا بگویید: من مسلمانم.

کنید چه واقع خواهد شد؟ قطعاً چیزی واقع نمی شود، بجز این که شما و کسانی که به دور شما هستند بالای شما افتخار کنند که شما مسلمان هستید، نه تنها در یک شعار بلکه بخاطر عقیده شما، عبادت، سلوک، رفتار و اخلاق شما، شما باید برای آنها عملاً ثابت سازید که مسلمان بودن یعنی چی؟ شما باید تصویر دقیق اسلام را با اعمال تان به آنها ارائه نمایید تا آنها درک که از اسلام چه برداشت ناقص و غلط داشته اند

الله تعالی در قرآن پاک برای ما صفت مسلمان راستین را چنین بیان می کند:

(و سخن کی نیکوتر است از شخصی که دعوت کرد مردمان را بسوی خدا (ج) و کار شائسته کرد و گفت هر آینه من از مسلمانانم) "سوره فصلت آیه 33"

لازم است تا این آیه را به دقت مطالعه نمائیم، خصوصاً در زندگی غربی جایی اکثر مردم آن غیر مسلمان اند. درین آیت سه نکته است که اگر بدان عمل کنید هم سخن تان بهترین سخن خواهد بود و هم شما بهترین انسان

1. دعوت بسوی خدا

2. عمل به اسلام

3. افتخار به مسلمان بودن

چیزی که بسیار مهم به نظر میرسد، مشاخره شما با جوانان مذاهب دیگر است که شاید اکثرأً به وقوع میببوند. طوری که در بالا تذکر یافت جوانان و نوجوانان غیر مسلمان همیشه مسلمانانی که به نام اسلام کار های خشونت آمیز، دهشت افگنی و غیره را انجام داده اند یادآوری خواهند کرد.

خجل نباشید

متأسفانه در چنین بحث های که اسلام را تحقیر و توهین می کنند، بعضی از مایان بجای این که از دین و مذهب خود دفاع و یا طرفداری کنیم، از خود عار می نمائیم که چرا مسلمان هستیم. شرمیدن از مسلمان بودن به چندین شکل و صورت بوده میتواند. مثلاً کسی در ماه رمضان روزه دار است و یک شخص غیر مسلمان به وی دعوت صرف غذا می نماید. درین جا شما چگونه میتوانید آن سه نکته را هم زمان عملی سازید؟ بهترین جواب شما اینست "نخیر تشکر، من روزه دار هستم" درین جا شما با او با اخلاقی اسلامی رفتار نمودید، به اسلام خود افتخار کردید و بالاخره با این جمله و شیوه سخن او را به اسلام

جوانان مسلمان، میدانم که شما امروز در سرزمین به سر میبرید که در آن بیگانه اید، بیگانه با شخصیت آنها، بیگانه با دین آنها و بیگانه به فرهنگ و زنده گی آنها. اگر در مورد زندگی خود بیندیشید خواهید دید که در یک جای بسیار عجیب و غریب زندگی میکنید، جایی که هر حرکت شما مورد بررسی دقیق قرار دارد، جایی که شما از دور و نزدیک نظارت میشود، جایی که میل شما در لباس، غذا، کتاب، هنر.... همه و همه برهم خورده است، جایی که مسلمان بودن شما برای همه مردم و دوستان مایه نگرانی است و بالاخره جایی که شما انتخاب نجات یافتن و یا هم غرق شدن را در دست خود دارید!

متأسفانه در شرایط کنونی اوضاع چنین شده است که اصطلاحات زیادی مانند عقب ماندگی، افراط گرایی، بنیاد گرایی، تمایل به خشونت.... همه و همه به دین ارتباط داده میشود، در حالیکه چنین نیست.

امروزه در هر معرکه که به بحیث مسلمان به آن داخل شوید زندگی شما قبل ازینکه بسوی بهتر شدن برود، شما را به چالش های گوناگون مواجه میسازد.

اگر شما در بین آن جامعه غیر مسلمان خود را مسلمان معرفی کنید چه خواهد شد؟ آیا شما خود را مغلوب احساس میکنید و یا هم در مقابل جریان قدرتمند که به ضد اسلام و مسلمانان جریان دارد خواهید جنگید؟

به اسلام خود افتخار نمایید

شما میدانید که امروز یگانه راه آسان برای جوانان که مانند شما در ممالک غیر اسلامی به سر میبرند و در زیر هجوم هزاران سوال او استهزای غیر مسلمانان قرار دارند، آن است که خود را مسلمان معرفی ننمایید چون خود را به حیث مسلمان معرفی کردن به او مشکلاتی زیادی را به بار می آورد. اما باید هم او بداند و هم شما که این بدترین موقف برای یک مسلمان است. آیا همین راه حل است؟ آیا اسلام واقعا دینی است که بالایش خجالت خورد؟ اگر چنین است پس چرا به چنین دین چسبیده ایم که از ابراز نام آن خجالت می شویم؟

اما این راه حل است؟

اگر به واقعیت برگردیم، پنهان کردن اسلام خود، برای ما راه حل بوده نمی تواند. پس اگر شما خود را به مردم مسلمان معرفی

BRANCHES OF FAITH: MAINTAINING TIES OF KINSHIP

(NAJIM UK WEEKLY REMINDERS)

قَالَ اللهُ أَنَا اللهُ وَأَنَا الرَّحْمَنُ خَلَقْتُ الرَّجْمَ وَشَقَقْتُ لَهَا مِنْ اسْمِي فَمَنْ وَصَلَهَا وَصَلْتُهُ وَمَنْ قَطَعَهَا بَتَّئْتُهُ.

“Allah, the Almighty and Exalted, said, ‘I am Allah and I am Ar-Rahman (The Merciful): I have created Ar-Rahem (ties of kinship) and derived a name for it from My Name. I maintain connection with he who maintains it, and I shall cut off anyone who severs it.’ [At-Tirmidhi]

The famous companion Abdullah ibn Salam (former Jewish scholar) narrated that the first words our Messenger (ﷺ) spoke upon entering Madinah were:

أَيُّهَا النَّاسُ أَفْشُوا السَّلَامَ وَأَطْعَمُوا الطَّعَامَ وَصَلُوا الْأَرْحَامَ وَصَلُّوا بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ، تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ.

“O people, promote peace (e.g. greetings of peace), feed (the poor and needy), strengthen the ties of kinship, and prayer at night when others are sleep, you will enter Jannah in peace” [Sunan Ibn-Maajah].

DEFINITION

Ties of kinship refers to a person’s bond with his paternal and maternal relatives. Maintaining kinship is a branch of our faith and implies being righteous and kind toward them in both **words and actions**, by visiting them, asking after them, and financially supporting the needy among them.

SIGNIFICANCE

In in the Qur’an (An-Nisâ’: 36), Allah (SWT) commands the believers with 10 crucial commandments, the 4th of which is maintaining ties of kinship.

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Worship Allah ‘alone’ and associate none with Him. And be kind to parents, relatives, orphans, the poor, near and distant neighbours, close friends, ‘needy’ travellers, and those ‘bondpeople’ — whoever is arrogant, boastful

In a Divine narration حَدِيثٌ قُدْسِيٌّ (which, from the perspective of its meaning, is from Allah, and from the perspective of its wording, from

the prophet), Our prophet (ﷺ) said:

BENEFITS

There is no doubt that a society whose members maintain family relations and treat each other mercifully, benefits from social cohesion and perpetual cooperation and love among its inhabitants. Our

MISCONCEPTIONS

Some people’s (skewed) implementation of Silatu-rrahim is to limit it to a like-for-like returns policy of giving a gift in return for a gift, or visiting in return for a visit. This is not what is meant by upholding/maintaining ties of kinship! Because Our prophet (ﷺ) said:

لَيْسَ الْوَاصِلُ بِالْمُكَافِي ۖ وَلَكِنَّ الْوَاصِلَ الَّذِي إِذَا قُطِعَتْ رَحْمَةُ وَصَلَهَا

A man who perfectly maintains the ties of kinship is not he who recompenses the good done to him by his relatives; rather, he is the one who **persists in doing so even though the latter has severed (their) bond with him.**” [Al-Bukhari]

Thus, to truly uphold ties of kinship is to continue

family relations with those kith and kin who sever their bond with us, by visiting relatives who do not visit us, and being good to those who wrong us.

We ask Allah to instill within us the correct understanding of this branch of faith, and to enable us to recognise and carry out our duties towards our kith and kin, Allahu-mma Aameen!



Prophet (ﷺ) —

مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَيُنَسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ ۖ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ

“Whoever would like his provision to be **increased and his life to be extended**, should uphold the ties of kinship.”(Abu Dawud).



They Threaten Me

You may say: "I want to repent but my old friends are threatening to reveal my past and publish my secrets to everyone. They have pictures and other papers they can use against me. I am worried about my reputation, and I am scared!"

Our advice is: fight back against these friends of Shaytaan. The tricks of Shaytaan are weak, and all the pressure that the helpers of Iblees may bring against you will soon crumble in the face of the patience and perseverance of the true believer.

You should realize that if you try to placate them, this will only give them more evidence to use against you, and you will be the loser sooner or later. Do not pay any heed to them, ask Allaah to help you to deal with them and say: "Hasbi Allaah wa ni'm al-wakeel (Allaah is Sufficient for me and He is the Best Disposer of affairs)." When the Prophet (may Peace Be Upon Him) was afraid of a people, he would say: "Allaahumma innaa naj'aluka fi nuhoorihim wa na'oodhu bika min shuroorihim (O Allaah, we ask You to seize them by their throats and we seek refuge with You from their evil)." (Reported by Ahmad and Abu Dawood; see also Saheeh al-Jaami, 4582).

It is true that this is a difficult situation. Take the poor girl who has repented, but her former boyfriend calls her on the phone and threatens her by saying: "I have recorded our conversations and I have pictures of you. If you refuse to go out with me I will disgrace you in front of your family." She is certainly in an unenviable position.

Look at the way in which the friends of Shaytaan wage psychological war on those singers and actors, male and female, who have repented. They distribute the worst of their former productions in the marketplace, to put pressure on them. But Allaah is with those who fear Him and those who repent. He is the Friend and Supporter of the believers. He will not abandon or forsake them. Never has anyone sought His protection and been refused. Remember that with hardship there is ease, and after every difficulty comes relief.

The following moving story offers clear testimony in support of what we are saying. This is the story of the great and heroic Sahaabi Marthad ibn Abi Marthad al-Ghanawi, who used to help oppressed Muslims flee from Makkah to Madeenah in secret.

There was a man called Marthad ibn Abi Marthad, who used to smuggle Muslim prisoners-of-war from Makkah to Madeenah. There was a prostitute in Makkah, called 'Anaaq, who had been a friend of Marthad's. Marthad had promised to take one of the prisoners from Makkah to Madeenah. He said: "I came to the shade of one of the gardens of Makkah on a moonlit night, then 'Anaaq came and saw my shadow by the garden. When she reached me, she recognized me and said: 'Marthad?' I said, 'Marthad.' She said: 'Welcome! Come and stay with us tonight.' I said, 'O 'Anaaq, Allaah has forbidden zinaa (unlawful sexual relations)' She called out, 'O people of the camp! This man is taking your prisoners away!' Eight men came after me, and I climbed al-Khandamah (a mountain outside one of the entrances to Makkah) and hid in a cave. They came and stood right over me, but Allaah blinded them and they did not see me, so they

turned back. I came back to my companion (the prisoner he was planning to take to Madeenah) and picked him up, and he was a heavy man. When we reached al-Udhkhar, I released him from his chains. Then I carried him again and I found the journey difficult. When I reached Madeenah, I came to the Messenger of Allaah (may Peace Be Upon Him) and asked him, 'O Messenger of Allaah, should I marry 'Anaaq?' I asked him twice. The Messenger of Allaah (may Peace Be Upon Him) remained silent and did not answer me at all, until the aayah 'Let no man guilty of adultery or fornication marry any but a woman similarly guilty, or an Unbeliever; nor let any but such a man or an Unbeliever marry such a woman; to the Believers such a thing is forbidden' [al-Noor 24:3 – Yusuf 'Ali's translation] was revealed. Then the Messenger of Allaah (may Peace Be Upon Him) said: 'O Marthad, Let no man guilty of adultery or fornication marry any but a woman similarly guilty, or an Unbeliever; nor let any but such a man or an Unbeliever marry such a woman, so do not marry her.'"

(Saheeh Sunan al-Tirmidhi, 3/80).

Do you see how Allaah protects those who believe and how He is with those who do good?

But if the worst comes to the worst, and the thing you fear happens – they broadcast bad things about you – what you need to do is to be honest and explain your situation to others. Tell them, "Yes, I was a sinner, but now I have repented to Allaah, so what do you want?"

We should all remember that true disgrace will occur not in this world, but in the Hereafter, on the Day of Judgement, the Day of the Greatest Humiliation, not in front of one or two hundred people, not in front of one or two thousand, but in front of the whole of creation, angels, jinn and mankind, all the people from Adam to the last man.

Let us remember the du'aa' of Ibraaheem:

"And disgrace me not on the Day when (all the creatures) will be resurrected;

The Day whereon neither wealth nor sons will avail,

Except him who brings to Allaah a clean heart"

[al-Shu'araa' 26:87-89 – interpretation of the meaning]

At moments of distress, seek help with the du'aa' of the Prophet (may Peace Be Upon Him) :

"Allaahumma us'ar 'awraatanaa wa aamin raw'aatanaa. Allaahumma aj'al tha'ranaa 'ala man zalamananaa wa'nurnaa 'ala man baghiya 'alaynaa. Allaahumma la tushammit binaa'l-a'daa' wa laa'l-haasideen (O Allaah, cover our faults and calm our fears safe. O Allaah, avenge us over those who have oppressed us, and grant us victory over those who have wronged us. O Allaah, do not cause our enemies or those who envy us to take malicious joy in our misfortune)."



Becoming Muslim

By: Helena

Growing up in a supposedly Christian, but in fact non-religious family, I never heard the name of God being uttered, I never saw anyone pray and I learned early on that the only reason for doing things was to benefit yourself. We celebrated Christmas, Easter, Mid-summer and All Saints Day and even though I never knew why, I never questioned it. It was part of being Swedish. As a Christian (protestant) you can go through



something called confirmation when you are about 15 years of age. This is meant to be a class to take to learn about your religion and then confirm your belief. I wanted to do this to learn about Christianity so I was signed up for this 3-week camp which was a combined golf-and confirmation camp. In the mornings we had classes with a senile priest and our thoughts wandered off to the upcoming game of golf. I didn't learn anything.

I went through high-school with a breeze. I felt that nothing could harm me. My grades were the best possible and my self confidence was at the top. Religion never came to my mind. I was doing just fine. Everyone I knew that was "religious" had found "the light" after being either depressed or very sick and they said that they needed Jesus in their life to be able to live on. I felt that I could do anything that I put my mind to and that religion only was an excuse to hide from reality.

In college, I started thinking about the meaning of life. I had a hard time accepting any religion because of all the wars and problems relating to them. I made up my own philosophy. I was convinced that some form of power created everything but I couldn't say that it was God. God for me was the Christian image of an old man with a long white beard and I knew that an old man could not have created the universe! I believed in a life after death because I just couldn't believe that justice wouldn't be served. I also believed that everything happens for a reason. Due to my background and schooling I was fooled to believe in Darwin's theory, since it is taught as a fact. The more I thought about the meaning of life, the more depressed I became, and I felt that this life is like a prison. I lost most of

my appetite for life.

I knew a lot about Buddhism and Hinduism since I was interested in these things in school. We learned in detail about their way of thinking and worship. I didn't know anything about Islam. I remember my high-school text book in Religion showing how Muslims pray. It was like a cartoon strip to show the movements but I didn't learn about the belief. I was fed all the propaganda through mass media and I was convinced that all Muslim men oppressed their wives and hit their children. They were all violent and didn't hesitate to kill.

In my last year of college I had a big passion for science and I was ready to hit the working scene. An international career or at least some international experience was needed to improve my English and get an advantage over fellow job hunters. I ended up in Boston and was faced with four Muslims. At that point I didn't know who Muhammad was and I didn't know that Allah

was the same god as "God". I started asking questions and reading books, but most importantly, I started socializing with Muslims. I never had any friends from another country before (let alone another religion). All the people that I knew were Swedish. The Muslims that I met were wonderful people. They accepted me right away and they never forced anything on me. They were more generous to me than my own family. Islam seemed to be a good system of life and I acknowledged the structure and stability it provided but I was not convinced it was for me.

One of my problems was that science contradicted religion (at least from what I knew about Christianity). I read the book "The Bible, The Quran and Science" by Maurice Bucaille and all of my scientific questions were answered! Here was a religion that was in line with modern science. I felt excited but it was still not in my heart.

I had a period of brain storming when I was thinking over all the new things I learnt. I felt my heart softening and I tried to imagine a life as a Muslim. I saw a humble life full of honesty, generosity, stability, peace, respect and kindness. Most of all I saw a life with a MEANING. I knew I had to let go of my ego and humble myself before something much more powerful than myself.

Twice, I was asked the question "What is stopping you from becoming Muslim?". The first time I panicked and my brain was blocked. The second time I thought for awhile to come up with any excuse. There was none so I said the shahada, Al-Hamdulillah.

media@hayatfoundation.org.uk @

hayatfoundationuk f

+44 7588 811824 - +44 7508 848893

www.hayatfoundation.org.uk



تماس
با ما

ماهانامه
حدا
Monthly
مياشتني Hera
ماه نامه
تريپي
علم
ودينه