ماهنامه حراء Monthly Hera میاشتنی
ماهنامهٔ تربیتی، علمی و دینی

یکشنبه د ۱۴۰۰ د سرطان ٦مه، د ذي القعدې ۱۷مه، د ۲۰۲۱م د جون ۲۷مه
دوه یم کال ۸مه ګڼه

HAIAN FOUNDATION
Registered Charity
in the UK
Reg No: 1145407

د عبادت بهترینې ورځې

له ابن عباس رضي الله عنه څخه روایت دی چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي: هېڅ داسې ورځې نشته چې نېک عمل پکې الله تعالی ته ددې ـ ذی الحجې ـ دلسو ورځو د اعمالو نه غوره وي.

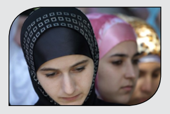
اصحاب کرامو عرض وکړ، یا رسول الله ایا د جهاد نه هم افضل دي ـ دعامو ورځو جهاد ـ؟ رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل: هو د جهاد نه هم افضل دي ، مګر هغه مجاهد چې ځان او مال دواړه جهاد ته بوځي او یو هم رانه وړي ، یانې شهید شي.

د قربانۍ په اړه تول مسائل او فضایل

صفحه ۳

هر ځوان باید د وخت په ارزښت پوه شئ!

صفحه ۲



دستاوردهای عفت و پاکدامنی

مخ ۵

چگونه دود سگرت سبب امراض قلبی و سکته مغزی می گردد؟

مخ ۴

Qurbani in Islam

page 6

FULFILLING TRUSTS

page 7

سرمقاله

در صلح خیر است!

همانگونه که در زندگی روزمره به آب و غذا ضرورت داریم، به همان اندازه در شرایط بحرانی کنونی به صلح و آشتی نیازمند می باشیم.

خداوند متعال به پیامبر دستور می دهد تا در صورتی که دشمنان اسلام تمایل به صلح نشان دهند او نیز به آنها تمایل نشان داده وسازش کند.

وَإِن جَنَحُوا لِلسَّلْمِ فَاجْنَحْ لَهَا وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ الأنفال/٦١.

اگر آنان به صلح گرایش نشان دادند، تو نیز بدان بگرای (و در پذیرش پیشنهاد صلح تردید و دودلی مکن و شرائط منطقی و عاقلانه و عادلانه را بپذیر) و بر خدای توکّل نمای که او شنوای (گفتار و) آگاه (از رفتار همگان) است.

هرگاه دشمنان اسلام خواستار صلح می شدند پیامبر نیز باید آمادهٔ صلح می شد، پس زمانی که پیامبر با یهودی، نصرانی و مشرک صلح می نمود، چرا ما (افغانها) که مسلمان هستیم و شعار « لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَّسُولُ اللَّهِ» را سر داده و خود را پیروان رسول الله می دانیم در بین خود صلح ننماییم؟

اگر ما خواستار اعلای کلمة الله باشیم باید به صلح و آشتی تن دهیم و باید برای برقراری ثبات و سعادتمندی ملت رنجدیده از یک سری منافع بگذریم. گفتوگو و مذاکره برای صلح ضرورت مبرم است که باید به آن توجه نمود.

چه کسانی با صلح مخالفت می کنند؟!

تنها کسانی صلح نمی خواهند که منافع و مصلحتهای شخصی شان با خطر مواجه می شوند. آنها هرگز نمی خواهند فرصت طلایی چور و چپاول را از دست بدهند و اگر صلح شود بازار شان کساد خواهد شد. آنها افراد سود جو هستند که نه به فکر عیال و فرزندان شان هستند و نه هم به فکر ملت رنجدیده و ستمدیدهٔ افغانستان، بلکه آنچه نزد شان ملاک است عبارت از پر کردن کیسه ها و جیب های شان است؛ مهم نیست در این وضعیت نابسامان چه کسی ضرر می کند، چه کسی زخمی می شود وچه کسی به قتل می رسد منتها بازار آنها رونق داشته باشد.

مردم دیگر خسته شده اند و نمی توانند بیش از این ناامنی و بی مسؤلیتی را تحمل کنند و نمی توانند روزانه شاهد ربودن مالها و عزیزان شان باشند.

هر ځوان باید د وخت په ارزښت پوه شئ!

وخت د سرو زرو لالونو نه هم گران دی چې پوهیږي په ارزښت یې نو انسان دی ای ځوانه! آیا ته پوهیږې چې ته څوک یې؟ ځوانه! ته هغه څوک یې چې تاریخ بدلولی شې، ته هغه غښتلی او منلی ځواک یې چې دنیا دربانديو ویاړي، ستا کارنامې ستا د شخصیت هنداره ده، ستا شتون د خوښیو زیری دی، هو! که ستا انتخاب کړې تگلاره ارزښتمنده او گټوره وي، د ارزښتمندي او گټورې تگلارې لپاره بیا پکار ده چې خپل وخت ته ارزښت ورکړې. ځکه؛ چا چې وخت ته ارزښت ورکړی هغه د بریالیو انسانانو له ډلې شمېرل شوي.

زیار وباسه او خپلې ورځنۍ چارې منظمې پر مخ وړه، د ستړیا احساس او تمبلۍ له منځه یوسه، ځکه د ځوانۍ دور د ژوند تر نورو دورو غښتلی او پیاوړی دی، همدا دور دی چې د ژوند راتلونکی ټاکي، نو؛ بیا خو؛ پکار ده چې د دې دورې له هرې ثانیې څخه سالمه استفاده وشي، دا باید په یاد ولرو چې لوی اور تل د یوې وړې سکروټې څخه بلیږي یعني که مونږ د ثانیې په ارزښت پوه شو، نو د دقیقې په ارزښت پوهیږو، که د دقیقې په ارزښت پوه شو، همداسې د ساعت، ورځ، اوونۍ، میاشت او د کال په ارزښت پوهیږو. ځوانه! که خپله یوه دقیقه د خپل ځان او ټولنې په خدمت کې تېره کړو نو تر هغو ساعتونو غوره ده کوم مو چې په لهو لعب کې تیره کړي وي. په دې باید هر ځوان خبر او پوه اوسي! وخت دومره ارزښت او قیمت لري چې اخېستل یې د شاهانو او تجارانو تر وس هم پورته ده آن تر دې چې وخت اخېستل هېڅ امکان نه لري، پوهیږئ! پرمختگ د هغو خلکو تابع دی، چې د وخت په عزت پوه شي، هیله کوم خپل وخت مه وژنه، وخت مه ضایع کوه د گټونکي او بایلونکي ترمنځ توپیر یوازې د وخت په استعمال کې دی خپل وخت سم استعمال کړه، او خپل وخت سپما کړه.

د شپږمې پیړۍ یو مشهور عالم علامه ابن الجوزي رحمه الله خپل زوې ته په نصیحت لیک کې، د وخت د ارزښت په اړه داسې لیکي: ((زویه! په دې پوه شه چې ژوند له څو ساعتونو او ساعتونه له څو شېبو عبارت دي، د ژوند هره ساه یوه الهي خزانه ده، د یوې، یوې ساه داسې قدر وکړه چې بې گټې در څخه ولاړه نه شي، هسې نه چې د قیامت په ورځ پرې پېښمانه شي او هغه خزانه خالي وي، د یوې یوې شیبې حساب وکړه چې په کوم ځای کې در څخه تېریږي او په دې کوښښ کې اوسه چې هره شیبه په یو گټور کار کې ولگوې، له بېکاره ژوند څخه ډډه وکړه او د کار کولو عادت په ځان کې پیدا کړه، چې په راتلونکي کې هغه څه ومومې چې ستا د خوشحالۍ سبب وگرځي))

هر هغه ځوان چې د وخت په قدر پوه شي او خپل وخت سم مدیریت کړي نو بریالی دی، راځئ تېر هېر کړو او له نن څخه یې پیل کړو خپل وخت ته لومړی مونږ پخپله ارزښت ورکړو، تر څو نور خلک هم زمونږ وخت ته ارزښت ورکړي.

یو عالم څومره ښه ویلي ((وخت د لمدې ختې په شان دی هر څه چې غواړې هغه ترېنه جوړ کړه)) د وخت د ارزښت په اړه داسې هم ویل کیږي، چې ځینو عالمانو به حتي له زیات خوراکونو نه ځان ساته ځکه چې زیات خوراک د خوب لامل گرځي او زیات خوب بیا وخت د ضایع کېدلو، ریښتیا هم وخت د تورې په څېر دی، که ته یې پرې نه کړې نو تا به پرې کړي، او مه هېروه! وخت د هغه غشي په څیر دی، چې کله د کمان څخه ووځي، نو؛ بیا یې راگرځول ناممکن دي،خو؛ پام! د کار او ورځنیو فعالیتو سره سره باید یو څه وخت تفریح، استراحت او د ستړیا د له منځه وړو ته هم ورکړو تر څو خپلو اهدافو کې لا بریالیتوب ته ورسیږو، تر څو روحي او جسمي سلامتیا له لاسه ور نه کړو!.

هغه عوامل چې د وخت په ساتنه کې مرسته کولای شي!

۱ له پوهه، ځیرکو، نوښتگرو او هغه خلکو سره مینه او ملگرتیا کول چې د وخت په ارزښت پوهیږي

۲ د پوهانو د ژوند لیک نه ځان خبرول او د هغو له نصیحتونو څخه استفاده کول

۳ خپلې پیاوړې نقطې په نښه کول او د خپلو کم زورو ټکو اصلاح کول

۴ له بې گټو مجلسونو او غونډو څخه ځان ژغورل

۵ د کارونو او وختونو منظم کول

۶ ورځینی مهالوېش دردلودل

۷ د نن کار سبا ته نه پرېښودل

۸ له ځان سره حساب کول

۹واضحه موخې ټاکل

۱۰ مطالعه کول

****

چرا نماز صبح ما قضا میشود؟

قضا شدن نماز صبح، علت هاي مختلفي دارد مهمترین عامل آن این است که انسان فراموش کرده است هدف خلقت او چیست و دین و عبادت چه نقشي در رسیدن به این هدف دارد.

آیا در مواقعي که قرار است صبح زود از خواب بلند شوید نیز نمي توانید از خواب بلند شوید؟ مانند مواقعي که براي رفتن به کوه و گردش با دوستان خود صبح زود برنامه ریزي نموده اید؟

یا مثلا امتحان دارید!؟

آیا تاکنون فکر کرده اید چرا وقتي با دوستتان قرار دارید، فوراً بیدار مي شوید و چه بسا بدون کوك کردن ساعت و از مدتها قبل از ساعت قرار، خود به خود بیدار مي شوید و هیچ چیزي مانع بیدار شدن شما نمي شود،

اما هنگامي که مي خواهید نماز بخوانید و با الله صحبت کنید و قرار ملاقات با الله ذولجلال

دارید، اینطور نیست و هر کاری می کنید بیدار نمي شوید و اگر بیدار شوید، دوباره مي خوابید؟

- اما مشکل چیست؟ مشکل این است که به قراري که با دوستمان داریم بیشتر معرفت و ایمان داریم و رابطه با دوستان را بیشتر دوست داریم تا نسبت به الله سبحانه وتعالی، مشکل در ضعف ایمان است.

نمي دانیم الله چیست و چه خاصیتي براي ما دارد. وقتي یاد دوست را در ذهن خود کوك مي کنیم، بدون ساعت بیدار مي شویم، ولي وقتي یاد الله را در خود کوك مي کنیم، نمي توانیم بیدار شویم، این یك مشکل فني ایماني است.

تمام کساني که صبح بیدار مي شوند تنها به وسیله ی ساعت بیدار نمي شوند ساعت کمك مي کند، ولي ساعت به انسان انگیزه نمي دهد، اگر مي خواهید صبح بیدار شوید، اول بایدمحبت الله ج را در خودتان کوك کنید.

«ان اکرمکم عند اللَّهَ اتقاکم [بهترین شما نزد الله متعال با تقوا ترین شما است]».

د قربانۍ په اړه ټول مسائل او فضایل

داضحیې اویا دقربانۍ ضروري احکام اومسائل په لنډه توګه په لاندې ډول دي:

دقربانۍ تعریف:

د لوی اختر په ورځو کې د ثواب په نِیت دځانګړي ډول حیوان حلالولو ته په شریعت کې اضحیه ویل کیږي.

دقربانۍ تاریخ:

په حقیقت کې قرباني ابراهیمي سنت دې چې مونږ ته ترې په میراث باندې راتې ده چې یادونه یې په قرانکریم کې رغلي چې ابراهیم علیه السلام خپل ګران ځوی حضرت اسماعیل علیه السلام قربانۍ ته دالله په حکم وړاندې کړ اوددې سترسنت بنسټ یې کیښود ،خودبیا لپاره په محمدي شریعت کې قرباني په دویم کال دهجرت باندې واجبه شوې ده.

د قربانۍ فضایل:

• په سورة کوثر کې الله تعالی نبي علیه السلام ته فرمايي:

ژباړه: خپل رب ته لمونځ ادا کړه او قرباني وکړه.

• رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمايي:

ژباړه: د لوی اختر په ورځ الله تعالی ته له ټولوغوره عمل قرباني کول دي او د قربانۍ د ځاروي ښکرونه، ویښتان او سومان هم د قیامت په ورځ د بنده د اعمالو په تله کې اچول کیږي او د ځاروي وینه مخکې له دې چې ځمکې ته ورسیږي د الله تعالی په دربار کې د قبول وړ ګرځي، نو له همدې امله تاسې په خپلو قربانیو ځانونه خوشحاله کړئ .

• بله داچې رسول الله صلی الله علیه وسلم له هجرت نه وروسته لس کاله مدینه منوره کې ژوند تېرکړ، هر کال یې قرباني کړې ده ،نوداهم دقربانۍ په اهمیت اوفضیلت باندې دلالت کوي.

د قربانۍ نه کولو سزا.

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي:(څوک چې د قربانۍ کولو توان ولري او بیا قرباني ونکړي نو زمونږ عیدګاه ته دې دلمانځه لپاره نه راځي)

پنځم د قربانۍ ډولونه:

قرباني په دوه ډوله ده چې په لاندې ډول دی:

۱. واجب

قرباني په لاندې وختونو کې واجبیږي:

• کله چې یو مسلمان په خپل ځان باندې قرباني کول نذر کړي که څه هم فقیر وي.

• کله چې یو فقیر شخص د قر بانۍ په نیت حیوان واخلي نو پر ده بیا واجبه ده چې هغه حیوان قربا نی کړي.

• د پیغمبر صلی الله علیه وسلم د امت په غنیانو باندې په اختر کې د الله پاک د پیرزوینې (منني) په منظور او د ابراهیم علیه السلام د یاد ګار په خاطر قرباني کول واجب ده.

۲. مستحب:

قرباني په لاندې صورتونوکې مستحب ده:

اول:کله چې یو غني شخص په شرعي سفر باندې مسافر وی.

دوهم: هغه فقیرچې دمستحبو د پرځای کولو په نیت قربانۍ ته چمتوشي .

د قربانۍ د وجوب شرطونه:

داحنافو په نزد قرباني پر مقیم ، آزاد او مسلمان شخص (نارینه وي که ښځینه) چې د نصاب مالک وي واجبه ده ، هغه شخص چې د دوه سوه شرعي روپو – چې وزن یې تقریبا ۵۹۵ ګرامه سپین زرکیږي – د قیمت په اندازه د مال او شتمنۍ مالک وي او د ضروري حاجتونو لپاره یې په کار نه وي، د نصاب مالک ګڼل کیږي. خو بیا ځنې مذاهب قرباني سنت موکد بولي او هر هغه څوک چې د اختر په ورځو کې د قربانۍ توان لري، نو قرباني کول ورته غوره دي.

د قربانۍ وخت او ورځې:

هغه څوک چې په ښارونو کې اوسیږي (په داسې ځای کې چې د اختر لمونځ کیږي) د لمانځه څخه به وروسته حلاله کوي .په لرې پرتو سیمو کې (چیرته چې د اختر لمونځ نه کیږي) د اختر ورځې د سهار راختلو وروسته حلاله کولای شي.

د قربانۍ ورځې دري دي. د اختر ورځ او ورځنه وروسته دوه ورځې.

غوره خبره دا ده چې د ورځې له پلوه حلاله وکړی شي، د اختر په شپه او له دریمې ورځې وروسته شپه باندې قرباني نه صحیح کیږي.

دقربانۍ عام احکام اومسائل:

هغه حیوانات چې قرباني وربانديې روا ده په لاندې توګه دي:

۱) اوښ په دې شرط چې پنځه کاله پرې تېرشوي وي.

۲) غویه یامېښه چې نروي اوکه ښځه چې غاښونه يې کړي وي اویادوه کاله پرې تېرشوي وي.

۳) مېږه او اوزه ، (نر وي او که ښځه) په دې شرط چې یوکال وربانديې تېرشوی وي .

٤) هغه شپږمیاشتنۍ وری چې دومره غټ اوڅورب وي چې له یوکلن سره یې توپیر نه کیږي هم قرباني وربانديې روا ده.

هغه حیوانات چې قرباني پرې جایز نه ده په لاندې توګه دي:

۱) هغه ځاروی چې په دواړو یا یوه سترګه ړوند وي اوکه لږه اندازه یې نظرکم وي نوقرباني وربانديې روا ده اوکه نیمایي اویاله دې څخه زیاته اندازه نظریې له منځه تللی وي نو بیا قرباني وربانديې نه کیږي.

۲) دا چې ځاروی په پوره توګه په پښه باندې ګوډ وي او که دومره اندازه ګوډ وي چې د حلالې ځای ته په خپله تلای شي اوسوم لګولای شي بیا قرباني وربانديې روا ده.

۳) داچې ځاروی ډیر خوار وي،په داسې توګه چې د قربانۍ ځای ته هم نشي تلای

٤) چې ټول غاښونه یایې اکثره برخه غاښونه پریوتي او یا له سره را شنه شوي نه وي اوکه اکثره غا ښونه یې موجود وي نو بیا قرباني وربانديې روا کیږي.

٥) دا چې غوږ اولکۍ یې له بېخه اویایې دریمه برخه له منځه تللی وي قرباني وربانديې نه کیږي او که چیرته واړه واړه غوږونه ولري نوبیا وربانديې قرباني روا کیږي،ځکه چې دا یو ډول ځاروی دی چې واړه غوږونه لري.

٦) هغه حیوان چې له چتلۍ پرته بل څه نه خوري

۷) که دځاروي دښکر پوښ له منځه تللي وي نو قرباني وربانديې روا ده اوکه چرته یې له پوښه لاندې ښکر دریمه برخه ماته وي نوبیا قرباني وربانديې نه کیږي .

د قربانۍ غوښې:

د قربانۍ غوښې خوراک د قرباني کونکي لپاره روا ده البته غوره اومستحبه داده چې دقربانۍ غوښه درې برخې کړل شي یوه برخه یې دخپل ځان لپاره بله برخه یې خپلو اوخپلوانو لپاره بېله کړي اودریمه برخه یې په فقیرانو باندې تقسیم کړي .

د قربانۍ پوستکي:

د قربانۍ پوستکي به د ځان لپاره نه خرڅوي چې پیسې یې په جیب کې واچوي.بلکې دخیریه کارونوکې لکه دیني مدارس اوداسې نورو کې به یې لګوي اویابه یې فقیرانو اومسکینانوته ورکوي.

پاتې مسائل:

• که چیرې د قربانۍ په ونده لرونکو کسانو کې د یوه شخص د غوښې اراده وي اودثواب نیت ورسره نه وي نود ټولوشرکتیانو قرباني نه کیږي.

• که چاته ښکاره شوه چې دا سرۍ د غوښې لپاره قرباني کوي نو له هغه سره دې برخه نه اخلی ، خو د پټو زړونو مالک الله پاک دی ، البته انسان باید هڅه وکړي چې له نیکو خلکو سره په قربانۍ کې شریک شي او یا ځانته قرباني وکړي.

• که د قربانۍ حیوان ورک شي او بل واخیستل شي او بیا لومړی حیوان هم را پیدا شي نوغوره ده چې دواړه قرباني کړل شي او که په لومړي ځاروي یې اکتفاء وکړه هم جواز لري همدغه راز د دوهم قرباني کول هم صحیح کیږي چې قیمت یې د لومړي په اندازه یا له هغه نه زیات وي البته که دغه پېښه د فقیر سره وشي هغه باید دواړه ځاروي قرباني کړي.

• هغه حیوان چې غوښه یې ډیره وي د قربانۍ لپاره غوره دی او بیا په دوهم قدم کې هغه غوره دی چې غوښه یې ډیره خوندوره وي.

• په کونډي(بې ښکره) ،خصي او اینده ځارویو باندې قرباني صحیح کیږي.

• د منښتی(نذر) د قربانۍ غوښه یوازې مسکینان خوړلی شي اوبس.

• که له مړي څخه که وارث یا خپلوان قرباني وکړي نوهم صحیح کیږي.

سیرت اخلاقی رسول گرامی ﷺ

بخش هدفمهم

نمونه از صبر و شکیبایی رسول گرامی ﷺ در ایام حج

حج خود نوعی از جهاد بشمار می‌رود، لذا پیامبر اکرم ج در این جهاد انواعی از صبر را در یک وقت و زمان مراعات نموده برای امت به عرض گذاشت.

صبر و تحمل آنجناب ج در برابر زحمت و مشقت رهبری و قیادت مردم بدون احساس خستگی و رنجش و عدم برخورد زشت با رعیت، امریست که هوش و خرد را به حیرت و شگفت می‌آورد که نیازی به ذکر دلیل ندارد، زیرا هر انسان با خرد اگر در بزرگی مسؤولیت و حال آنجناب ج در حج با دقت نظر اندازد، درخواهد یافت که ایشان نمونه‌ای از صبر و تحمل و شکیبایی در برابر مردم و رعیت، در تاریخ بشریت‌است.

و اگر در بزرگی وظیفه و مسؤولیتی که بدوش داشتند نظر افگنده شود درخواهیم یافت که ایشان از یکسو بنده پرتلاش و حریص برانجام عبادات و قربات با عاجزی و فروتنی و اظهار خواری به الله تعالی بود، که مناسک حج را با وجه احسن و اکمل ادا می‌نمودند، و از سوی دیگر رهبر و قاید مردم، با خبر از حال و احوال رعیت بوده، و در راه اتحاد و همبستگی آنان کوشا بودند. ایشان ج معلم و مرشد جمعیت بی‌شماری از مردم بودکه آن‌ها را بسوی پیروزی، خیر و صلاح دنیا و آخرت دعوت می‌نمود، قلب عزیزشان به خاطر ابلاغ و رسانیدن دعوت و رسالت الهی با وجه احسن؛ سخت در تپش می‌بود. پیامبر گرامی ج نمونه و الگو و مورد توجه مردم بود، هر فردی از حجاج منتظر گفتار ایشان بودند، تا مانند ایشان عمل نموده و خط سیرشان را بپیمایند.

علاوه بر آن زحمت، تکالیف و مشکلات حج آن زمان به هیچکس پنهان نبوده و وسایل راحت و سهولتی که امروز متوفر است، در آن زمان اصلاً وجود نداشته است، در چنین حالت مردیکه سنش بیشتر از شصت سال است و نُه همسر و سایر ضعیفان و ناتوانان ازخویشان‌شان نیز در رکاب ایشان ج قرار داشتند، رعایت و مسؤولیت همه آنان را از یک جهت، و رهبری و زمامداری امت را از جهت دیگر به عهده داشت. علاوه بر آن حضور ناتوانان مانند بیماران، زنان، کودکان و بزرگسالان با ایشان ایجاب می‌کرد تا از لطف و مهربانی و دلسوزی آنجناب ج برخوردار گردیده وجویای احوال آنان باشد. باوجود این‌همه ایشان حقیقتاً انسان با عظمت بودکه از صبر و تحمل بی‌مثیلی در این موسم برخوردار بود، و چه بسا زحمات و سختی‌ها را در رهبری و قیادت امت متحمل شدند و همه رعیت را در قلب و مسیر واحد جمع نمودند.

چگونه دود سگرت سبب امراض قلبی و سکته مغزی می گردد؟

مترجم: دکتور اسحاق جواد

یک تعداد از امراض قلبی و سکته های مغزی را تحت عنوان امراض قلبی وعایی مطالعه می کنند که در آن مشکل در رگ های خون می باشد.

وقتی از امراض قلبی صحبت می کنیم این امراض شامل انواع مختلف می شود که معمول ترین نوع آن همان مرضی است که از باعث تنگ شدن رگ های قلب، اکسیجن کافی به خود عضله قلب نرسد.

وقتی خون به عضله قلب نرسد اتفاق های ذیل ممکن است به قلب رخ دهد.

1. درد در قفس سینه
2. حمله قلبی که در آن از باعث نرسیدن اکسیجن به قسمتی از عضله قلبی، آن قسمت تخریب و یا حجرات آن از بین برود.
3. بی کفایت شدن قلب (عدم کفایه) در پمپ نمودن خون به سایر اعضا و انساج بدن.
4. بی نظمی قلبی

خوب حالا که اندکی معلومات در مورد امراض قلبی وابسته به تنگ شدن رگ های قلب پیدا کردیم خوب است بدانیم که سکته مغزی نیز در اثر بندش رگ هایی که به مغز خون می رسانند ایجاد می شود و یا هم از باعث پاره شدن رگ هایی که به مغز خونرسانی می کنند.

وقتی قسمتی از مغز از باعث نرسیدن اکسیجن تخریب شود نظر به شدت تخریب و ساحه تخریب نزد یک فرد علایم مختلف ظاهر می شود که شامل، مرگ، فلج، ضعیفی عضلات، مشکلات تکلم، از دست رفتن حافظه و سایر مشکلات می باشد.

حالا که فهمیدم تنگ شدن و پاره شدن رگ های خون چه امراض خطرناکی را ایجاد می کند وقت آن رسیده است تا رابطه میان تنگ شدن رگ های خون و استفاده از سگرت را بدانیم.

چگونه دود سگرت و تنباکو سبب امراض قلبی و سکته مغزی می شود؟

دود سگرت و تنباکو هم نزد افرادی که مستقیم سگرت می کشند و هم نزد افرادی که با سگرتی ها یکجا زندگی می کنند و دود آنرا غیر مستقیم تنفس می کنند با میکانزم های ذیل رگ های بدن را آسیب می زند.

1. تنفس دود سگرت و تنباکو سبب افزایش چربی خون از نوع ترایگلیسیراید می شود.
2. دود سگرت و تنباکو چربی مفید

خون را که اچ دی ال نام دارد و از حملات قلبی جلوگیری می کند کاهش می دهد و فرد را بیشتر آماده برای تنگ شدن رگ های قلب و مغز می سازد.

3. دود سگرت و تنباکو شرایط را برای لخته شدن خون بیشتر مساعد می سازد.
4. سگرت و تنباکو سبب تخریب حجرات داخل رگ های خون می شود.
5. دود سگرت و تنباکو در تجمع موادی مثل چربی، کلسترول، کلسیم و سایر مواد در دیوار داخلی رگ ها و تنگ شدن آن نقش دارد و از همین سبب مواجه شدن دوامدار یک فرد با دود سگرت و تنباکو ساختمان هایی را در داخل رگ ها بوجود می آورد که موانع در برابر عبور خون ایجاد می کنند که آنها را پلک می گویند و در حقیقت همین پلک ها اند که رگ ها را تنگ می سازند.

دستاوردهای عفت و پاکدامنی

حمد و سپاس آن ذاتی را سزاست که ما را بعنوان اشرف مخلوقات آفرید و برای دعوت و هدایت ما به سوی توحید و یکتا پرستی و سعادتمندی دنیوی و اخروی پیامبرانی را مبعوث نمود و از میان پیامبران رسول اکرم صلی الله علیه و سلم را سردار و سرور پیامبران قرار داد، و قرآن کریم که معجزه ای ماندگار برای بشریت است را نازل فرمود،خداوند متعال در قرآن کریم انسان را اینگونه معرفی نموده است:{لقد خلقنا الانسان فی أحسنِ تقویم}ما انسان را {از نظر جسم و روح}در بهترین شکل و زیباترین سیما آفریدیم. تنها چیزی که انسان را بهترین شخصیت می سازد پیروی از کتاب الله و سنّت رسول الله صلی الله علیه وسلم می باشد، و جامعه در صورتی نام اسلامی را به خود می گیرد که افراد آن فرامین و دساتیر خدا و رسول را در نظر گرفته و خود را ملبس به ارزشهای اسلامی بگردانند، همه انسانها نیاز به تربیت درست دارند و تربیت درست در صورتی حاصل می گردد که راه خود را درست انتخاب نمایند و پیامبر اکرم صلی الله علیه وسلم را الگوی خود قرار دهند تا با الگو پردازی از این شخصیت عالی به درجه ی انسانیت نایل گردند؛ و بر عکس اگر انسان راه خود را اشتباه انتخاب کرد وگمراهی را بر هدایت ترجیح داد این شقاوت جبران ناپذیر است که او را به سوی فلاکت می کشاند و یکی از اسباب شقاوت انسان پیروی از شهوت و هوای نفسانی است چون هوای نفس بزرگترین دشمن انسان است که باید تحت کنترل قرار گیرد و کنترل آن در صورتی میسر می گردد که نفسش را تأدیب کند و کمتر به فکر کالا ومتاع دنیا باشد و این را درک کند که دنیا مزرعه آخرت است و روزی این دنیا را ترک خواهد کرد و آخرت برایش بهتر خواهد بود و خود را مزین به اخلاص، پاکی نفس، عفت و حیاء و قناعت استفاده حلال از نعمتهای الهی بگرداند. و هر یک از افراد جامعه باید که خود را مزین به صفات نیکو بگردانند تا که سلامتی جامعه تضمین گردد.

برخی از کسانی که اسیر شهوتهایشان شده اند، چنین می پندارند که رهروان طریق عفت و پاک دامنی همیشه با خود درگیرند و از لذتهای زندگانی بی بهره می باشند، چنین افرادی نمی دانند که عفت و پاک دامنی نتایج و پیامدهای زود رس و ماندگاری دارد، ثمرات و پیامدهایی که شخص عفیف و پاک دامن در دنیا به دست می آورد و یا در آخرت در نتیجه عفت و پاک دامنی می چیند، خیلی زیادند؛ اینک درین نوشته به برخی از فواید و دستاوردهای عفت و پاکدامنی اشاره می کنیم:

-1 ستایش و توصیف الهی

عموم مردم از تعریف و تمجید دیگران نسبت به خود خوشحال می شوند و بلکه به چنین تعریف و تمجیدی افتخار می کنند، اگر معلمی در برابر شاگردانش از دانش آموزی تعریف کند، آن دانش آموز به خود می بالد و احساس سرور و شادمانی می نماید. اگر تعریف و تمجید از سوی فردی برجسته و مشهور صورت گیرد، این تعریف و تمجید از ارزش بیشتری برخوردار می گردد، از این رو درباره تعریف و تمجید خدای متعال چه می توان گفت که او خالق تمام آفریده ها و آفریننده آسمان ها و زمین و تمام مخلوقات موجود در آن ها می باشد؟ خدای متعال می فرماید: {قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (1) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (2) وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (3) وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ (4) وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (5) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (6) فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ} [المؤمنون: 1 – 7] «به تحقیق که مؤمنان پیروز و رستگارند، کسانی که در نماز خشوع و خضوع دارند و کسانی که از کردار بیهوده و گفتار یاوه، روی گردان هستند، و کسانی که زکات مال خود را می دهند، و شرمگاه خود را حفظ می کنند مگراز همسران و کنیزان خود که در این صورت جای ملامتی ایشان نیست، افرادی که در پی راهی غیر از این (دو راه)هستند، تجاوز کنندگان (از حدود شریعت)می باشند».

آری! این تعریف و ثنایی است که هیچ تعریف و ثنایی با آن برابری نمی کند، خدای متعال دراین آیات به ایمان کسانی گواهی می دهد که از چنین ویژگی هایی برخوردارند و نیز از رستگاری دارندگان این صفات خبر می دهد که شرمگاه های خود را از بدکاری بدور می دارند، از این رو باید پرسید:کدامین عاقل، شهوتی زودگذر و لذتی ناپایدار را بر برخورداری از این همه خوبی ترجیح میدهد؟

-2ماندگاری پاک دامنان در بهشت

متعال به افراد پاک دامنی که شرمگاههای خود را از بدکاری حفظ می کنند، نوید بهشت و ماندگاری در آن را داده و فرموده است: {أُولَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ (10) الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ} [المؤمنون: 10، 11] « و آنان مستحق به برنده شدن بهشت هستند؛ کسانی که بهشت برین را تملک می کنند و جاودانه در آن می مانند»پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه وسلم فرموده اند:{من یضمن لی مابین لحییه و مابین رجلیه أضمن له الجنة}[روایت امام بخاری، حدیث 6474} هر کسی که حفظ زبان و شرمگاهش را ضمانت کند، من برایش بهشت را ضمانت میکنم.

-3 آرامش و آسودگی خاطر

کسانی که در پی شهوت حرام و پاسخ گویی به نیازهای جنسی خود از راههای نامشروع هستند، همواره از عذاب روحی رنج می برند و برعکس، آن هایی که راه عفت و پاکدامنی را در پیش گرفتند، در زندگی از نعمت آرامش و آسودگی خاطر بهره مند می شوند؛ زیرا خواسته ای که آنان را به خود مشغول می کند، با خواسته دیگران تفاوت دارد و فکر و اندیشه ای که بر آنان سیطره می یابد، فکر و اندیشه سیطره یافته بر دیگر مردمان نیست.

-4لذت غلبه بر نفس:

هر چند کسانی که به برخی از کارها و خوشی های زودگذر روی می آورند، لذتهای زودگذری دارند، اما دختر و پسری که عفت و پاکدامنی پیشه می کند، لذت و حلاوتی بس بزرگتر و فراتر از بزهکاران و بدکاران را می یابد، رادمردی و انسانیت راستین این است که شخص بتواند به نفس خود نه بگوید و شهوتش را در قید و کنترل خویش در آورد؛ نه آنکه خودش در بند شهوت هوای نفس قرار بگیرد. و برعکس کسی که در پی شهوت حرکت می کند و اسیر هوای نفسش می شود، بیشتر به حیوانی می ماند که هیچ مانع و نیروی باز دارنده ای میان او و شهوت افسار گسیخته اش وجود ندارد.

کدامین محبت را برمی گزینی؟

قلب انسان به سان ظرفی است که همواره محبت محبوبی را در خود دارد و به او وابسته می باشد و یا در هراس است که مبادا او را از دست بدهد. هم چنین دو چیز ضد و نقیض هم یکجا گرد نمی آیند؛ از این رو آیا می پنداری که اگر قلبت آکنده از شهوت و هوای نفس باشد، دیگر جایی برای محبت خدا، و آنچه خدا دوست دارد می ماند؟ بی گمان یکی را باید برگزید؛ اگر محبت خدا و لذت ایمان را می خواهی چاره ای جز این نداری که قلب را ازهر آنچه که مایه ناخوشنودی خداست پاک نمایی، چرا که اگر دل به غیر خدا ببندی، نمیتوانی لذت ایمان و شیرینی عبادت را بچشی.

BRANCHES OF FAITH (6):

FULFILLING TRUSTS

(NAJM UK WEEKLY REMINDERS)

DEFINITION

- The word ***'Amânah' (trust)*** is a very comprehensive term that entails: adherence to Islamic injunctions, fairness in dealings, and giving everybody their due.

- The decline in moral values such as honouring trusts is one of the **signs of Qiyamah**. Our Messenger (ﷺ) said:

«إِذَا ضُيِّعَتِ الأَمَانَةُ فَانْتَظِرِ السَّاعَةَ». قَالَ كَيْفَ إِضَاعَتُهَا يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ «إِذَا أُسْنِدَ الأَمْرُ إِلَى غَيْرِ أَهْلِهِ، فَانْتَظِرِ السَّاعَةَ»

"When the practice of honouring a trust is lost, expect the Last Day." He was asked: "How could it be lost?" He replied, "When the governance/authority is entrusted to undeserving people, then wait for the Last Day."

THREE TYPES OF TRUSTS

1. A pledge (Trust) made by a person to Allah .ﷻ Upon reciting the Kalimah and entering Islam, one declares complete submission to Allah and His messenger.

2. A pledge made by a person upon himself. e.g., a person takes an oath to perform a certain action for Allah.

3. A pledge made by two people, groups, governments, etc. This includes business transactions and marriages.

PLEDGE WITH ALLAH ﷻ

- For a Muslim, the **most honourable and holiest pledge** is the one which he has made with his Lord and Creator. Fulfilling this pledge doesn't just mean following rituals but following Allah's ﷻ way of life.

- Islam sees the human being as a trustee of God on earth; it doesn't regard the human as a sinful being with sin as the centre of his life. Sin is present in human life but trust & responsibility are the concept that supersedes all other things!

- In order for human beings to truly be the trustee of God on earth they must have a great deal of determination as it is not an easy trust. The Quran in (33:72) describes this trust as a responsibility which the earth, mountains and seas could not undertake! But the human chose to carry this challenging responsibility. This responsibility is also expressed in surah Yaseen (60-61).

In brief, the most important application of this aspect of 'Amaanah is for the individual **to select the way of life** which is in accordance with the will of his creator.

AT THE INDIVIDUAL LEVEL

- *A scholar said: 'Amaanah (trustworthiness) is the core of our faith and its importance/position is like that of the heart to the body, in which it is found in seven limbs: the eyes, ears, tongue, hands, feet, stomach, and the private parts. Whoever betrays the trust of all of them, he will leave the circle of faith.'*

Another scholar said, 'Everything that Allāh has obligated upon His servants is a trust, such as: salah, zakat, siyam, and repaying debts.

- *Accordingly, Amaanah at an individual level is to treat every obligation and blessing that Allah □ has granted us as a trust, and to perform/use them only in accordance with His Will. Thus, our eyesight is a trust, hearing is a trust, our hands and feet are a trust, our tongue is a trust, and our money is also a trust.*

يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنوا لا تَخونوا اللَّهَ وَالرَّسولَ وَتَخونوا أَماناتِكُم وَأَنتُم تَعلَمونَ

"O You who have faith! Do not betray Allāh and His Messenger and do not knowingly betray your trusts."

AT THE SOCIAL LEVEL

"كلكم راعٍ، وكلكم مسئول عن رعيته، والأمير راعٍ، والرجل راعٍ على أهل بيته؛ والمرأة راعية على بيت زوجها وولده...

*"Everyone of you is a *shepherd (leader or trustee) and each one of you is answerable to Allah with regard to the trust that was given to you. [Bukhari & Muslim]*

- We learn from the above hadith that Amaanah is not limited to a select few; rather each and every person carries a part of the trust. A ruler is a trustee and is responsible for the people he leads, a man is responsible for his wife and offspring, a woman is a trustee and is responsible for her household and children. Even the work entrusted to us is a trust, while undoing it is betrayal.

- From the prophetic traditions, the trusts that is considered most worthy of fulfilment are those related to marital relationships. Secrets and trusts related to this relationship should never be revealed onto outsiders.

They should also afford the same courtesy to other families by not investigating others' livelihoods nor interrogating them about what they did, what they cooked, what they ate, whom they visited or what they wore during each gathering!

- *Allah (ﷻ) says in the Qur'an (5:1),*

"O' you who have faith, honour (all) your pledges/contracts..."

Since Islam doesn't distinguish between religion and state, the above verse relates to **all aspects of our lives** (individual, social and political). It does not only apply to money but to all trusts such as secrets, repaying debts or appointing someone for a job, position or responsibility. Regarding this, Allah (ﷻ) says:

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَن تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُم بَيْنَ النَّاسِ أَن تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ ۚ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُم بِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا

Indeed, Allah commands you to render trusts to whom they are due (and most deserving of it) and when you judge between people to judge with justice. Excellent is that which Allah instructs you. Indeed, Allah is ever Hearing and Seeing.

BETRAYAL: ATONEMENT & CONSEQUENCE

- The atonement (kaffârah) for not fulfilling a particular oath or promise is feeding 10 needy people, clothing them or fasting 3 days. (Refer to 5:89 for full Aayah and note that only trusts with lawful conditions are obligatory to fulfil.)

- Regarding those that die without fulfilling their trusts, our prophet (ﷺ) said:

"Every traitor (of trusts) will have a flag on the Day of Judgement to identify them according to the amount of their treachery; there is no traitor of greater treachery than the leader who betrays his own people" (Muslim/ Bukhari).

Qurbani in Islam

Qurbani, or Uḍḥiya as it is known in Arabic, is the practice of sacrificing an animal for Allah (swt). Every year, on the days of Eid-ul-Adha from the 10th to 13th of Dhul Hijjah, Muslims around the world sacrifice an animal to mark the completion of Hajj. This practice commemorates the sacrifice of Ibrahim (as) thousands of years ago, who was prepared to sacrifice his beloved son for Allah's sake (read his story below).

Qurbani is not simply the slaughtering of an animal and the distribution of its meat, and it is more than a commemorative ritual. The word 'Qurbani' is derived from the Arabic, 'qurban', which has its root in the Arabic word 'qurb' – meaning 'nearness'. The purpose of offering Qurbani is to draw near to Allah. Through Qurbani, we reaffirm what we sometimes forget in the hustle and bustle of everyday life – that we completely submit to Allah, and we are willing to sacrifice whatever is asked of us to be close to Him and gain His pleasure, just as Prophet Ibrahim (as) did so many years ago.

Thus, an important part of Qurbani is remembering to hold onto our sincere intentions and striving to be closer to Allah through this symbolic sacrifice.

The First Known Sacrifice

Allah tells us in the Qur'an the story of two sons of Prophet Adam (as), Habil and Qabil. To resolve a difference between them, Adam (as) asked them both to make a sacrifice; whoever's sacrifice was accepted would be the clear winner.

Since Habil was a shepherd, he offered a ram to be sacrificed. Qabil tilled the land, so he offered some produce grown from the land. It is understood that Habil took care to select the best animal, one which was healthy and well-fed, whereas Qabil wasn't willing to offer the best of his produce. Allah accepted Habil's sacrifice, ascending it to heaven, and He rejected Qabil's sacrifice.

Habil explained to his brother that Allah only accepts from those who have taqwa. Qabil had clearly not made his sacrifice with sincerity, and Allah was aware of that. However, Qabil was jealous of the way Habil had been favoured over him and he killed his brother.

The story of Habil and Qabil illustrates that sincerity and purity of intention are the most important part of the Qurbani. Part of this is selecting a worthy sacrifice as Habil did and to ensure it is well-treated and sacrificed in an Islamic way. It is also about understanding that, like Zakat, Qurbani is not an annual task or tax that we should tick off a to-do list; it is a deeply spiritual activity and a chance to draw closer to Allah.

The Sacrifice of Ibrahim (as)

When Ibrahim's (as) firstborn son, Isma'il (as) was old enough to walk around with his father and work with him, it was revealed in a dream to Ibrahim (as) that he must sacrifice his son. Isma'il (as) did not question this command, just as his mother Hajarah (as) had not questioned it when Allah commanded Ibrahim (as) to leave her and her baby son in the desert all those years ago.

'He (Isma'il) said, "O my father! Do as you are commanded. If Allah wills, you shall find me of the patient"'. (Qur'an, 37:102)

Both father and son were prepared to sacrifice Isma'il's life, but Shaytan wanted to dissuade them.

In this narration, Ibrahim (as) stoned Shaytan three times; in other narrations, Shaytan appeared separately to Ibrahim, Hajarah and Isma'il (as). Each time, he tried to convince them that Ibrahim (as) was about to commit a terrible crime; each time, they attested that if it was from Allah they must accept it. Each of them stoned Shaytan. (Tabari and Hakim)

It seems impossible to us that someone could be prepared to sacrifice their beloved child, the person most dear to them in the world, especially when obstacles have been placed in their way on three separate occasions. However, the family of Ibrahim (as) were so forceful in their rejection of disobeying Allah that they threw stones at Shaytan. It is this stoning that we remember at Hajj.

As Ibrahim (as) prepared a knife to sacrifice his son and a shroud to bury him in, he couldn't face Isma'il (as), so he turned his son's face away. According to Ibn Kathir's tafseer, they both remembered Allah and testified their faith in Him – Ibrahim because he was about to make a sacrifice, and Isma'il because he was about to die. Then Ibrahim prepared to sacrifice his son – and when the knife was at Isma'il's neck, he heard a voice calling to him to stop. Ibrahim (as) sacrificed a white, horned ram instead of his son and, like the stoning of the pillars, we remember this sacrifice every year at Hajj. It represents the devotion of Ibrahim (as), who was ready to sacrifice his beloved son for Allah's sake, and the reward and blessing they received from Allah as a result of their submission. Remembering this journey every time we do Qurbani should bring us closer to Allah; again, it is not the animal that matters, but our willingness to submit wholeheartedly to Allah.

The Ram of Paradise

As you can see above, Allah refers to the ram He sent down to Ibrahim (as) as "a great sacrifice". Allah even used the word 'adheem to describe the sacrifice, while one of Allah's names is Al-'Adheem. So what was so special about this ram?

Ibn Abbas (ra) said it was, 'A ram which had grazed in Paradise for forty years'. (Tabari)

In Al-Jalalayn's tafseer, he reports that the ram Allah sent down to Ibrahim (as) was the same ram that Habil had sacrificed – meaning Allah had ascended that ram to heaven, and then sent it back down to Ibrahim (as) to be sacrificed.

Fun fact: the horns of this ram were passed down through Isma'il's (as) descendants and were kept hanging in the Ka'bah by the Quraysh as an important relic. After the Prophet (saw) conquered Makkah, the ram's horns were kept in the Ka'bah, though they were covered up.

The ram horns remained there until the Ka'bah was damaged by fire in the Siege of Makkah in 683; the horns were burned and lost in this battle.

The Prophetic Qurbani

Finally, we come to the last part of the history of Qurbani – the Qurbani of our Prophet Muhammad (saw).

This is the Qurbani we still practice today every Eid-ul-Adha and it is important for us to not only make our intentions sincere, but also to keep in mind the rich history behind Qurbani. Our heritage should be valuable to us, as shown by the Prophet (saw) keeping the horns of the ram Ibrahim (as) hanging in the Ka'bah. The family of Ibrahim (as) are a particularly important part of our history, as we learn every year at Hajj when we commemorate their actions.

The Messenger of Allah (saw) even said, 'I am the son of two sacrificed people' (Hakim), referring to the fact that both his father Abdullah and his ancestor Isma'il (as) were almost sacrificed for Allah's sake, emphasising his connection with Isma'il (as).

He (saw) also used to look for rams similar to the one Habil and Ibrahim (as) sacrificed – white, horned rams – to offer as Qurbani on Eid-ul-Adha. (Ahmad)

An element of the Prophetic Qurbani which we should definitely be keeping alive is the practice of sacrificing a second animal on behalf of those who can't afford it:

'The Prophet (saw) sacrificed for the one who could not sacrifice from his ummah, one who bore witness to the Oneness of Allah and [his] Prophethood'. (Tabarani and Ahmad)

This was a Sunnah his Sahabah also used to follow, as Anas bin Malik said, 'The Prophet (saw) used to sacrifice two rams, and I also sacrifice two rams'. (Bukhari)

****

Non-religious Swedish conversion Story

Ibrahim Karlsson

I was born in an ordinary , non-religious Swedish home, but with a very loving relationship to each other. I had lived my life 25 years without really thinking about the existence of God or anything spiritual what-so-ever; I was the role model of the materialistic man.

Or was I? I recall a short story I wrote in 7th grade, something about my future life, where I portray myself as a successful games programmer (I hadn't yet even touched a computer) and living with a Muslim wife!! OK, at that time Muslim to me meant dressing in long clothes and wearing a scarf, but I have no idea where those thoughts came from. Later, in high school, I remember spending much time in the school-library (being a bookworm) and at one time I picked up a translated Qur'an and read some passages from it. I don't remember exactly what I read, but I do remember finding that what it said made sense and was logical to me.

Still, I was not at all religious, I couldn't fit God in my universe, and I had no need of any god. I mean, we have Newton to explain how the universe works, right?

Time passed, I graduated and started working. Earned some money and moved to my own apartment, and found a wonderful tool in the PC. I became a passionate amateur photographer, and enrolled in activities around that. At one time I was documenting a marketplace, taking snapshots from a distance with my telelens when an angry looking immigrant came over and explained that he would make sure I wasn't going to take any more pictures of his mum and sisters. Strange people those Muslims...

More things related to Islam happened that I can't explain why I did what I did. I can't recall the reason I called the "Islamic information organisation" in Sweden, ordering a subscription to their newsletter, buying Yosuf Ali's Qur'an and a very good book on Islam called Islam - our faith. I just did!

I read almost all of the Qur'an, and found it to be both beautiful and logical, but still, God had no place in my heart. One year later, whilst out on a patch of land called "pretty island" (it really is) taking autumn-color pictures, I was overwhelmed by a fantastic feeling. I felt as if I were a tiny piece of something greater, a tooth on a gear in God's great gearbox called the universe. It was wonderful! I had never ever felt like this before, totally relaxed, yet bursting with energy, and above all, total awareness of god wherever I turned my eyes.

I don't know how long I stayed in this ecstatic state, but eventually it ended and I drove home, seemingly unaffected, but what I had experienced left uneraseable marks in my mind. At this time Microsoft brought Windows-95 to the market with the biggest marketing blitz known to the computer industry. Part of the package was the on-line service The Microsoft Network. And keen to know what is was I got myself an account on the MSN. I soon found that the Islam BBS were the most interesting part of the MSN, and that's where I found Shahida.

Shahida is a American woman, who like me has converted to Islam. Our chemistry worked right away, and she became the best pen-friend I have ever had. Our e-mail correspondence will go down in history: the fact that my mailbox grew to something like 3 megabytes over the first 6 months tells its own tale. She and I discussed a lot about Islam and faith in god in general, and what she wrote made sense to me. Shahida had an angels patience with my slow thinking and my silly questions, but she never gave up the hope in me. Just listen to your heart and you'll find the truth she said.

And I found the truth in myself sooner than I'd expected. On the way home from work, in the bus with most of the people around me asleep, and myself adoring the sunset, painting the beautifully dispersed clouds with pink and orange colours, all the parts came together, how God can rule our life, yet we're not robots. How I could depend on physics and chemistry and still believe and see Gods work. It was wonderful, a few minutes of total understanding and peace. I so long for a moment like this to happen again! And it did, one morning I woke up, clear as a bell, and the first thought that ran through my brain was how grateful to God I were that he made me wake up to another day full of opportunities. It was so natural, like I had been doing every day of my life!

After these experiences I couldn't no longer deny God's existence. But after 25 years of denying God it was no easy task to admit his existence and accept faith. But good things kept happening to me, I spent some time in the US, and at this time I started praying, testing and feeling, learning to focus on God and to listen to what my heart said. It all ended in a nice weekend in New York, of which I had worried a lot, but it turned out to be a success, most of all, I finally got to meet Shahida!

At this point there was no return, I just didn't know it yet. But God kept leading me, I read some more, and finally got the courage to call the nearest Mosque and ask for a meeting with some Muslims. With trembling legs I drove to the mosque, which I had passed many times before, but never dared to stop and visit. I met the nicest people there, and I was given some more reading material, and made plans to come and visit the brothers in their home. What they said, and the answers they gave all made sense. Islam became a major part of my life, I started praying regularly, and I went to my first Jumma prayer. It was wonderful, I sneaked in, and sat in the back, not understanding a word the imam was saying, but still enjoying the service. After the khutba we all came together forming lines, and made the two 'rakaas'. It was yet one of the wonderful experiences I have had on my journey to Islam. The sincerity of 200 men fully devoted to just one thing, to praise God, felt great!

Slowly my mind started to agree with my heart, I started to picture myself as a Muslim, but could I really convert to Islam? I had left the Swedish state-church earlier, just in case, but to pray 5 times a day? to stop eating pork? Could I really do that? And what about my family and friends? I recalled what Br. Omar told me, how his family tried to get him admitted to an asylum when he converted. Could I really do this?

By this time the Internet wave had swept my country, and I too had hooked up with the infobahn. And "out there" were tons of information about Islam. I think I collected just about every web page with the word Islam anywhere in the text, and learned a lot. But what really made a change was a text I found in Great Britain, a story of a newly converted woman with feelings exactly like mine. 12 hours is the name of the text. When I had read that story, and wept the tears out of my eyes I realized that there were no turning back anymore, I couldn't resist Islam any longer.

Summer vacation started, and I had made my mind up. I had to become a Muslim! But after all, the start of the summer had been very cold, and if my first week without work was different, I wouldn't lose a day of sunshine by not being on the beach. On the TV the weatherman painted a big sun right on top of my part of the country. OK then, some other day... The next morning; a steel grey sky, with ice-cold gusts of wind outside my bedroom window. It was like God had decided my time was up, I could wait no longer. I had the required bath, and dressed in clean clothes, jumped in my car and drove the 1 hour drive to the mosque.

In the Mosque I approached the brothers with my wish, and after dhuhr prayer the Imam and some brothers witnessed me say the Shahada. Alhamdulillah! And to my great relief all my family and friends have taken my conversion very well, they have all accepted it, I won't say they were thrilled, but absolutely no hard feelings. They can't understand all the things I do. Like praying 5 times a day on specific times, or not eating pork meat. They think this is strange foreign customs that will die out with time, but I'll prove them wrong. InshaAllah

تماس با ما

media@hayatfoundation.org.uk

hayatfoundationuk

+44 7588 811824 - +44 7508 848893

www.hayatfoundation.org.uk

ماهنامه حراء
Monthly Hera
میاشتنی
ماه نامه
تربيتي
علمي
و ديني