

ماهانامه  
**حدا**  
 Monthly  
**Hera**  
 میاشتنی  
 ماهنامه تربیتی، علمی و دینی



Registered Charity  
 in the UK  
 Reg No: 1145407

### اخلاق نیکو ضامن دخول جنت

از ابو امامه رضی الله عنه روایت شده که گفت:  
 رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند:  
 من ضامن خانه‌ای در بلند جنت هستم برای کسی که خوش  
 اخلاقی، را پیشه خود سازد.  
 رواه ابوداود - حدیث - ۴۸۰۲



صفحه ۳

## د نورو ټولنو نه متاثره کیدل څرنگه ارزیايي کیدلای شي؟

صفحه ۲

در تعامل با مشکلات خود را تعذیب نکنید



مخ ۲

نېکو او مخلصو خلکو ته خطاب!



مخ ۵

آیا اسلام در حق میراث زنان ظلم نموده است؟



page 6

Haya in Islam



page 7

Drug use and religion



### سرمقاله

#### جوانان ستون فقرات در آبادی کشورها

نقش جوانان در راستای آبادی کشور خیلی مهم و ارزنده است، جوانان باید این مهم را درک نمایند، به فکر مدیریت و رهبری این کشور و سوق دادن آن بسوی روشنی و ترقی در آینده باشند، از رهبران گذشته درس بگیرند، آگاهانه و هوشیارانه گام بردارند تا آینده این کشور را درخشان و مترقی بسازند.

گام نخست؛ بازیابی هویتی است. اولین اصل برای جوانانی که می‌خواهند تغییر ایجاد نمایند چنگ زدن و برگشتن به اصل خود می‌باشد؛ این مهم همانا عمل کردن به دستورات و راهنمایی‌های دین مقدس اسلام است که متأسفانه از زنده‌گی ما رخت بر بسته است؛ ما باید حالت و وضعیت خود را تغییر بدهیم، از قید و بندها و وابسته‌گی‌های دنیوی و فرینده شیطانی خود را برهانیم، ضمیر خود را پاک و زلال بسازیم، آزادانه و آگاهانه، با اراده و تصمیم قاطع برای تغییر و ساختن سرنوشت خود و کشور خود گام برداریم.

راه حل اصلی و پله آغازین تغییر در نفس و درون خود است؛ «ان الله لا یغیر ما بقوم حتی یغیروا ما بانفسهم» الله‌متعال حالت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد، مگر این‌که خودشان در نفس‌های شان تغییر ایجاد نمایند. بناءً، اول باید خود را بسازیم، نفس خود را تزکیه نمائیم، ضمیر و درون خود را از حرص و طمع، خودخواهی و منفعت‌طلبی پاک و بی‌آلایش بسازیم.

آغاز تغییر و تحول در نفس از تغییر فکر و اندیشه شروع می‌شود؛ وقتی افکار و اندیشه‌های پوچ، سطحی و خشک ما تغییر نماید و اصلاح گردد، بینش و بصیرت برای‌مان حاصل گردد؛ منجر به تغییر اهداف و آرمان‌های مان خواهد شد.

این فکر و اندیشه وقتی پله‌های رشد و بالنده‌گی را پیماید، منتج به تغییر قیادت‌ها خواهد شد؛ قائدان ورزیده و مدیران مدبر با نفس‌های پاک و درون اصلاح شده با دانش و بینش و بصیرت از میان خود ما برخواید خواست و سرنوشت ما را به بهترین وجه رقم خواهد زد.

مرحله جوانی و این فرصت مملو از انرژی را دست کم نگیرید! هر تصمیمی را درین دوره می‌توانیم با اندک‌ترین تلاش و همت به پایه‌ اكمال برسائیم.

حقا که جوان می‌تواند این تحول و تغییر را ایجاد نماید، آن جوانانی که ویژه‌گی‌ها و مواصفات منحصر به فرد داشته باشند تا شایسته‌گی و مقبولیت این تغییر را از آن خود نمایند.

## در تعامل با مشکلات خود را تعذیب نکنید

را روی پا انداخته و زانوهایش را به سینه‌اش چسبانیده است و با قومش سخن می‌گوید. آن نادان آهسته آهسته آمد تا این که به او نزدیک و نزدیکتر شد وقتی در جلوش ایستاد، احنف سرش را به سوی او بلند کرد به گمان این که او چیزی را می‌خواهد به گوش او بگوید.

ناگاه آن فرد احمق دستش را بالا برده و یک سیلی محکمی به گوش او خواباند که نزدیک بود صورت احنف از آن سیلی پاره شود! احنف به او نگاه کرد در حالی که دامنش را از سینه و پاهایش نگشود، بلکه در کمال آرامش گفت: چرا به من سیلی زدی؟

گفت: عده‌ای به من هزار درهم داده‌اند، تا به سردار بنی تمیم سیلی بزنم. احنف گفت: آه! من کاری نکردم و من سردار بنی تمیم نیستم. آن شخص گفت: شگفت است! پس سردار بنی تمیم کجاست؟ احنف گفت: آیا آن فرد را که تنها نشسته و شمشیرش در کنار او قرار دارد می‌بینی؟ آنگاه به سوی مردی که «حارثه بن قدامه» نام داشت، اشاره نمود. مردی که مملو از خشم و غضب بود و اگر خشمش بر یک امتی تقسیم می‌شد، همگی را کفایت می‌کرد. شخص احمق گفت: بله، او را می‌بینیم. آن که تنها نشسته است؟ احنف گفت: بله. برو و یک سیلی محکم به گوش او بنواز؛ چون اوست سردار بنی تمیم.

آن شخص حرکت کرد و به حارثه نزدیک شد دید که چشم‌هایش جرقه می‌زنند و از شدت خشم می‌درخشند، آن احمق در جلوش ایستاد و دستش را بالا آورد و یک سیلی به چهره‌اش نواخت! هنوز دستش از چهره‌اش جدا نشده بود که حارثه شمشیرش را برداشت و دستش را قطع نمود! و در گذشته گفته‌اند: برنده آنست که در آخر بخندد! قناعت...

«تعامل با مشکل با روش‌هایی که راه حلی ندارند، تو را شکنجه می‌دهد و مشکلی را حل نمی‌کند»!

مجروح شده و از آن خون روان گشت. روزی که اصحابش در جلوش شهید شدند، روزی که به مدینه بازگشت در حالی که هفتاد نفر از اصحابش را از دست داده بودند و زنان بیوه و کودکان یتیم را می‌دید که از اصحاب و پدران خویش جستجو می‌کردند. آه، به هر حال آن روز سختی بود.

عایشه در انتظار جواب بود. رسول خدا ﷺ فرمود: آنچه من از قوم تو دیدم بسیار سخت‌تر و شدیدتر بود، روز عقبه بود. روزی که خودم را عرضه نمودم، سپس داستان یاری‌خواستن از اهل طائف را ذکر نمود که چگونه او را تکذیب نموده و نابخردانش او را به سنگ زدند تا جایی که پاهایش را خونین نمودند.

اما علیرغم این دردها که در تاریخ آنحضرت ﷺ اتفاق افتاده است، اما هرگز به این رنج‌ها اجازه نمی‌داد که بهره‌بردن از زندگی را به کام ایشان تلخ نمایند، توجه به این امور را شایسته نمی‌دانست؛ زیرا این دردها و رنج‌ها گذشته‌اند و حسنات و خوبی‌ها باقی مانده‌اند.

از این رو خودت را با درد و رنج از بین نبر و همچنین دیگران را با غم و نگوشت نابود نگردان. گاهی ما در پاره‌ای از مشکلات با روش‌هایی تعامل می‌نماییم که در واقع این‌ها راه حل آن مشکل نیست.

«احنف بن قیس» سردار قبیله‌ی «بنی تمیم» بود، اما با قدرت یا ثروت یا نسب عالی بر طایفه «بنی تمیم» قیادت و سروری نمی‌کرد، بلکه با بردباری و نیروی عقل سرور و سردار آن‌ها قرار گرفته بود.

طایفه‌ای بر او حسد ورزیده و به یکی از نادانان خویش روی آورده و گفتند: این هزار درهم مال توست به شرط این که نزد «احنف بن قیس» سردار بنی تمیم بروی و یک سیلی به چهره او بزنی.

آن احمق و نادان به راه افتاد، دید احنف بن قیس در کمال متانت و وقار، در حالی که دامن لباسش

غالب شول، تر دې چې خبره دومره سپین سترگی ته راورسیده‌له چې نن ورځ هم په خپلو بدو اعمالو باندې په مجلسونو کې ویاړوي.

ته هرڅوک چی یی، په هر ځای کې چې یې او په هر مقام او منزلت کی چی قرار لرې. ستا پیاوړي او وینس وجدان ته سلام کومه!!! چې په ډیرو بدو حالاتو، خلکو، چاپیریال او ټولنه کې دې د الله جل جلاله یاد په زړه کې هر شیبه ساتلې، په ډیره میرانه دې د ځان نه مقاومت ښودلې، ځان دې پاک نفسه او خپل اصلیت دې سپېڅلی ساتلې دی!!!

ته ځکه نن اتل یې چی د بدو خلکو ښکار نه شوې او د دوی په بده لاره دې یون ونه کړ، دوی غوښتل تا هم د خپل ځان سره د کنعان په کښتۍ

ما در بسیاری از چنین موارد اسلوبی انتخاب می‌کنیم که حل آن مشکل نیست، ما نیز به خشم درآمده و به فحش و ناسزاگویی رنگ‌کار می‌پردازیم؛ چرا تابلوی واضح تری نصب نمودی و او نیز جواب شما را با خشم و غضب خواهد داد. گاهی نتیجه چنین می‌شود که بیشتر از آنچه با رنگ‌ها آغشته‌شده‌ای با خاک و زمین آغشته شوید.

پس مواظب باشید! آیا می‌دانید شما در اینگونه تصرفات و عملکرد خویش خودتان را مورد شکنجه و ایذا قرار می‌دهید.

به مثال دیگری توجه نمایید: خودت را آراسته و پیراسته کردی و جهت خواستگاری بیرون شدی، از خانه بیرون شدی ماشینی آمده و آب‌هایی که بر روی زمین جمع شده‌اند بر لباس‌های تو پاشید، آیا تو در چنین موردی خودت را تعذیب می‌کنی و داد و فریاد می‌زنی و به ماشین و سرنشینان آن سر و صدا به راه می‌اندازی، حال آن که ماشین حرکت کرده و به راه خود ادامه داده است؟

همچنین هیچ انگیزه‌ای نیست که ما همواره دردها و رنج‌هایی که در زندگی مان بدان‌ها مبتلا شده‌ایم به یاد آوریم.

به زندگی محمد ﷺ که در زندگی‌اش دردهای غمناک و حزینی اتفاق افتاده بود، بنگرید چنانکه روزی در یک لحظه‌ای آرام با همسر مهربانش عایشه ل نشسته بود. عایشه از او پرسید: آیا روزی سخت‌تر و دردآورتر از غزوه احد بر شما آمده است؟ در این هنگام آن معرکه در ذهن پیامبر ﷺ خطور کرد. آه آن، چه روز سختی بود.

روی که عمویش حمزه شهید شد کسی که محبوب‌ترین شخص نزد او بود. روزی که ایستاد و به عمو و خنکی چشمانش نگاه می‌کرد در حالی که بینی‌اش بریده شده و گوش‌هایش قطع شده‌اند و شکمش پاره شده و جسدش تکه تکه شده است.

روزی که دندان مبارکش شکست و چهره‌اش

## نېکو او مخلصه خلکو ته خطاب

گرانه مخلصه وروره او قدرمنې سپيڅلې خوړې:

آفرین په تا چې تر اوسه په مادي او معنوي لحاظ بدل نه شوې، ځکه په ریښتیني ډول ستا د جوهر جوړښت د سرو زرو دی.

زمونږ د هېواد په انقلابونو، بدلونونو، طوفانونو ... کې ډیري خلکو رنگونه بدل کړل، وجدانونه یې بیده شول، ضمیرونه یې ککړ او نفسونه ورباندې

کې سپور کړي او په پایله کی ته هم غرق شی.

دلته د نیکانو د کاروان لارویان د گوتو په شمار دی، خو کاروانیان یې یو د زرو نه هم زیات دی، او ته هم ان شاء الله دهمدې کاروان یو سرخیل یې.

الله تعالی نه هیله لرو چې دا کوچنی د غوره خلکو کاروان چې شعار یې (علم، عمل، تقوا، ښېگڼه، او پرهېزگاري) دی، په هغه ظاهر لوی کاروان چې شعار یې (جهالت، ناپوهي، تګي، فساد، درواغ، چل، وژنه، غلا او ...) دی، غالبه او بریالی شي او هغوی هم له ځانه سره په دې پا کاروان کې ملگري کړي.

## د نورو ټولګو ته متاثره کیدل څرګه اروپایي کیدلای شي؟

پرمختګ یې کړی و.

د اسلامي هیوادونو نه که لږ ځني نورو هیوادونو ته یوه کتنه وکړو نو موږ ته به واضحه شي چې هغوی هم د ژوندانه مختلفو برخو لپاره خپل ځانګړی فرهنگ لري چې د امریکا په پرتله ډیر وتلی او ښه فرهنگ دی.

د مثال په توګه، د پخوانی روم یا ایټالیا وګړي یې د کار لپاره ډیر اسانه او پرسکونه فضا لري کومه چې د امریکا د کار قانون او کار فضا نه ډیره غوره ده، د یاد هیواد وګړي هرکال له ۳۵ زیات عمومي او ۱۲ ورځو ملي رخصتیانې لري، ۱۵ ورځې رخصتي د واده لپاره لري او همداسې نورې زیاتې رخصتیانې لري ترڅو د کار لپاره ښه آماده ووسي، ددې ټولو شیانو ترڅنګ جالبه نقطه دا ده چې دغه ټولو رخصتیانو کې کارمندان باقاعده معاش اخلي او یوه روپۍ یې هم له معاشه نه کميږي.

د هرکال په اخري میاشت (دېسمبر) کې یې کارمندان یو اضافه معاش اخلي ترڅو که کارمندان د چکر یا تفریح لپاره ځي لدې معاش نه استفاده وکړي، که چیرته یو کارمند له پورته ټولو رخصتیانو استفاده ونکړي نو هغه رخصتیانې یې بل کال ته انتقالیږي ترڅو کارمند تری بل کال کې استفاده وکړي.

ایټالیا برخلاف د امریکایي کاري سیستم نه غواړي چې کارمندانو به یې کار دومره زیات شي چې تر فشار لاندې راشي او د کار نتیجه یې کمه شي، په ایټالیه کې کارمندان د غرمې لپاره دوه ساعته وقفه لري چې په ترڅ کې یې کولای شي چې حتی کور ته د غرمې خوراک خوړلو لپاره لاړ شي، د یاد هیواد تجاران او د شرکتونو رئیسان پدې گمان دي څومره سهولتونه او اسانتیاوې خپلو کارمندانو ته ورکړي په هماغه اندازه به د کار موثريت او نتیجه مثبت وي. د جرمني کارمندان بیا هره اونۍ ۳۶ ساعته کار کوي، او د کار دوران کې هم ورته زیاتې رخصتیانې او د استراحت فرصتونه برابرېږي، دولت د کارمندانو حقوقو ته خصوصي توجه کوي ترڅو هغوی خوشاله او آرامه ووسي.

په جرمني کې دا جرم دی چې یو کارمند سره د رخصتۍ به جريان کې د کار په رابطه تماس ونیول شي، او که تماس ورسره ونیول شي هم کارمندان کولای شي چې خپل د وظیفې مسؤل ته هیڅ ځواب ور نکړي. جرمنیان ددې څرنگ د خپل تاریخ او فرهنگ ډیر احترام لري د سرکونو په سر یې د تاریخ مهمو شخصیتونو نومونه درج کړي دي.

زموږ د خوراک فرهنگ هم به لوړه کچه له امریکا څخه متاثره شوی، زموږ خلک Fast Food یا چټکه غداء او مشروباتو څخه زیاته استفاده کوي، نوموړې غداء یو له قوي او شحمیاتو لرونکو غداء ګانو څخه ده چې زیات استعمال یې خصوصا کوچنیانو ته ډیر زیانمن تمامېدلای شي.

دامریکا برخلاف؛ په نورو هیوادونو کې بیا د فاسټ فوډ نه ډیره کمه استفاده کیږي، د مثال په توګه په فرانسه کې خلک د فاسټ فوډ نه کمه او نورو صحي غداءګانو نه زیاته استفاده کوي، په فرانسه کې هره

یو وخت و چې اسلامي نړۍ خپل یو ستر تمدن او فرهنگ درلود، هغه مهال چې اروپا په تیاره کې اوسیده اسلامي نړۍ به هغوی ته د فرهنگ او ادب نمونې وربښودلې دا هغه وخت و چې اروپایانو او د هغوی مشرانو به خپل بچیان اسلامي هیوادونو ته د زده کړو لپاره لیږل لکه څرنگه چې اوس مهال د اسلامي نړۍ اکثره هیوادونه خپل میشت هیوادوال اروپا او امریکا ته د زده کړو لپاره لیږي.

افغانستان هم یو وخت د هغه هیوادونو له جملې څخه وو چې د نورې نړۍ څخه به خلک دلته د زده کړو لپاره ته راتلل.

یواځې دا نه بلکه اروپایان تر ډیره حده د مسلمانانو له اخلاقو او علم نه متاثره شوي ول، د هند په هکله ویل کیږي چې اسلام هلته د مسلمانو او عربو تجارانو په لاسونو خپور شوی، د هندوستان وګړي د مسلمانانو له اخلاقو او صداقت نه متاثره شول او اسلام یې قبول کړ، ځینو نورو هیوادونو کې به اروپایانو د مسلمانانو لباس اغوست ځکه چې د مسلمانانو فرهنگ کچه لوړه او موثره ورته بریښیده. په یویشتمه پېړۍ کې بیا هرڅه برعکس لیدل کیږي، مسلمانانو په ۱۹ پېړۍ کې هغه عزت او برم چې یې درلود له لاسه ورکړ او مسلمانان داسې حالت ته ورسیدل چې علمي او مادي پرمختګ مخه یې ډب شوه او په خپلو کې سره په قومي او وطني جنګونو کې مصروف شول.

د دې دوه مهمو مواردو د لاسه ورکولو له امله اوس مسلمانانو خپل فرهنگ او کلتور هم دلاسه ورکړ. د افغانستان په شمول په اکثره اسلامي هیوادونو کې مسلمانان د بهرنیانو (خصوصا د امریکا له مادي او علمي پرمختګ ترڅنګ د هغوی له فرهنگ او کلتور نه هم متاثره شوي. هغه وخت لاړه چې مسلمانانو ته به نمونه محمد فاتح، صلاح الدین ایوبي، محمد بن قاسم یا احمدشاه ابدالي وو.

اوس مسلمانان ځانته رول ماډل خارجي فني او فلمي لوبغاړي ټاکي، مسلمانانو اوس د صلاح الدین ایوبي او سیدجمال الدین افغان په څیر خلکو تاریخونه هیر کړي، هغوی د خارجي سپورتي لوبغاړو کې خپل رول ماډل لټوي.

ځیني هغه اسلامي هیوادونه چې د امریکا مستعمره پاتې شوي او امریکایي حضور هلته قوي دی د امریکا له مادي پرمختګ، کلتور او فرهنگ نه زیات متاثره شوي، هغوی فکر کوي چې د امریکا د ترقۍ لامل د هغوی لباس، خوراک، خبرې او نور شیان بولي.

د مثال په توګه، که یو مسلمان ځوان ځان پرمختللی او ماډرن ښودل غواړي نو امریکایي پوتان یا دریشي اغوندي او خلکو ته ښایي چې دا گټي پرمختګ دی، دوی که یو ځوان وګوري چې ږیره یې لویه کړې وي او یا یوه مسلمان خور وګوري چې حجاب یې اغوستی وي نو هغه ورته وروسته پاتې والی ښکاري، ددې برخلاف چې هغه پدې خبره فکر وکړي چې د امریکا د پرمختګ عمده لامل علم دی نه د هغوی ظاهر ځکه کله چې مسلمانانو دا قوه درلوده نو

میاشت د صحي او بررسي تیمونه مکتبونو ته ځي او د هغوی د خوراک مهال ویش بررسي کوي او لازم تغییرات پکښې راوړي برخلاف بیا په امریکا او امریکا نه متاثره هیوادونه د چټکې غداء (برگر، پیزا وغیره) او نور مشروباتو (لکه پیپسي، انرژي باب وغیره) نه حتی د مکتبونو په کچه زیاته استفاده کوي کوم چې د کوچنیانو صحت لپاره مضر تمامیدای شي.

د مکاتبو تعلیمي نظام ته که راشو نو د اسلامي هیوادونو د مکتبونو اوسنی نظام ګڼ شمیر مشکلات لري، زموږ په مکاتبو کې په زده کونکو زیات کار کیږي، برخلاف که د فنلینډ تعلیمي سیستم وګورو ددې برعکس دی د یاد هیواد زده کونکو ته ډیر کم کورنۍ دندې ورکول کیږي د زیاتې کورنۍ دندې پرځای ورباندې عملي کارونه (تفریحی برنامې، مطالعه، ورزش) او هغه کارونه کوي چې ورسره کوچنیان او زده کونکي علاقه لري.

بله جالبه نقطه پکښې دا ده چې زده کونکي یواځې ۲۰ ساعته په اونۍ کې مکتبونو ته ځي چې تقریبا څه کم ۴ ساعته روزانه کیږي، پدغه ۴ ساعتونو کې هم په دوی زیات عملي کارونه کیږي.

د فنلینډ د ښوونکو په اند مکاتبو کې باید په زده کونکو د امتحانونو او ډیر تیوري درسونو فشار کم او په عملي کار او هغه شیانو باندې زیاته توجه وشي چې د هغوی د ذهن نه زیاته استفاده وکړي. لدې امله په یاد هیواد کې د ټولو مکاتبو انډول یو قسم ساتل شوی او هیڅ مکتب د فیس اخستلو حق نلري نو ځکه پکښې شخصي لیسې په سترگو نه لیدل کیږي.

ددې برخلاف په امریکا او نورو هیوادونو کې تعلیم یو کاروبار دی چې د کاروبار په بدل کې هرڅه کیږي او په یوه نه یوه طریقه له زده کونکو پیسي راغونډیږي، په امریکا کې اکثره محصلین د Student Loan یعنی د محصلینو فرضي باندې ډیره توجه کړي، هر امریکایي محصل په لکونو ډالر له دولتته د درس ویلو لپاره قرض اخلي او په ډیره سختۍ یاد قرضونه بیرته اداء کوي خو نور هیوادونه لکه سلوینیا بیا د مکتب نه نیولې تر پوهنتون پورې محصلینو ته د ورپا زده کړو سهولتونه وړاندې کوي. د ټولو نه مهمه نقطه چې نن سبا په غربي ټولنو کې لیدل کیږي هغه د خپلو خلکو د صحت، تعلیم او ګارموندنې تصور دی، هلته دولت پدې لټه کې دی چې د خپلو وګړو ابتدایي ضرورتونه وپوره کړي برخلاف زموږ په هیواد کې بیا د دولت دې اړخ ته توجه ډیره کمه وي او د خپلو خلکو پرځای یې زیاته توجه او مصرف په خارجي پالیسی باندې وي.

هغه هیوادونه چې د امریکایي کاري او ټولنیز سیستم څخه متاثره وي نظریه یې زیاته په شخصي فایډو (زه او زما فایډه لمریتوب لري) تصور راڅرخیري، د ټولنې او خلکو یوځای والی او اتفاق ورته مطرح نه وي، ځیني اروپایي ټولنې بیا برخلاف د شخصي فایډو پرځای ټولنیز خیر ښیګڼو او فایډو باندې توجه کوي او د زه یا زما فایډو تصور پرځای زموږ ټولو فایډې تصور لري.



## پښتورگو د حفاظت لپاره ۸ ارزښتمن ټکي!

۵- هره ورځ کافي اوبه وڅښی: اوبه ستاسو له پښتورگو سره مرسته کوي چي سمې مواد په آسانی سره له وجوده اطراح کړی، ځکه نو لازمه ده چي هره ورځ له ۱.۵-۲ لیتره اوبه وڅښل سي، هغه کسان چي زیات کار یا ورزش کوي کولای سي له یادي سوي کچي څخه زیاتي اوبه وڅښي.

۶- سگریټ پرېږدی: سگریټ د ویني د کوچنيو رگونو خورا ستر دښمن گڼل



کیږي، لکه څنگه چي مخکي یادونه وسوه د پښتورگو د گلو میرول جوړښت د ویني له کوچنيو رگونو جوړ دی او سگریټ څکول د هغه له تخریب سره د پښتورگي دندي خرابوي .

۷- د مسکنو یا آرامونکو درملو له اوږدمهاله کارولو څخه ډډه وکړی: پښتورگي د درد آرامونکي درملو په وړاندي ډیر حساس دي ځکه نو باید له اوږدمهاله کارولو څخه یي ډډه وسي که اړتیاوي باید د اړوند ډاکټر په مشوره وکارول سي.

۸- د پښتورگو کلنی معاینه: په ځانگړي ډول هغه کسان چي عمر ونه یي له ۶۰ کلنی څخه لوړ دي اویا د لوړ فشار یا شکرې په ناروغۍ اخته دي دوی باید وخت په وخت د خپلو پښتورگو بیلابیل معاینات ترسره کړي ترڅو د کومي ناروغۍ په صورت کي یي په خپل وخت تداوي وسي .

۱- ورزش: هره ورځ ورزش وکړی د شکرې، لوړ فشار، قلبي او کلیوي ناروغیو څخه ځان وژغوری.

۲- شکره: که د شکرې په ناروغۍ اخته یاست نو کوښښ وکړی چي شکره مو په طبیعي حدودو کي کنترول کړی ځکه د شکرې ناروغي د ویني کوچنيو رگونو ته زیان رسوي په داسي حال کي چي پښتورگي د گلو میرول اساسي جوړښت د ویني له کوچنيو رگونو څخه

جوړسويدي او د هغه له تخریب سره پښتورگي له کاره لویږي.

۳- لوړ فشار کنترول کړئ: که د ویني د لوړ فشار په ناروغۍ اخته یاست نو تل زیار وباسی چي هغه کنترول کړی ځکه دوامداره لوړ فشار په گلو میرول کي موجود د ویني کوچني رگونه تخریبوي ځکه نو باید فشار مو له ۱۴۰/۹۰ ملي متره سیما څخه کم وساتل سي.

۴- سالم غذايي رژیم وکاروی: میوې، سبزیجات او فایبر لرونکي غذاگانې واخلي چي له یوې خوا پښتورگو ته هم زیانمن نه تمامیږي او له بلې خوا مو وزن هم نه زیاتوي ځکه زیات وزن لوړ فشار او شکرې ناروغي ته زمينه برابروي، همداراز په غذايي موادو کي له زیاتي مالگي له خوراک څخه ډډه وکړو چي لوړ فشار یي په اوږد مهاله اغیزو کي راځي.



## سیرت اخلاقي رسول گرامی ﷺ

بخش نوزدهم

### عاطفه و شفقت بی نظیر (۲)

طوريکه همه می دانیم کودکان خوی و خواص خودشان را دارند و با حرکات و بازی زیاد، باعث خستگی انسان می شوند، اما پیامبر گرامی اسلام ﷺ هرگز خشمگین نمی شد و آنان را سرزنش نمی کرد؛ بلکه با آن ها به نرمی برخورد می کرد و آرامش خویش را حفظ می نمود.

در عهد نبوت معمولاً مردم بجهه ایشان را نزد پیامبر ﷺ می آوردند و آن جناب برای آنان دعای خیر می فرمود. ام المؤمنین عایشه (رض) می گوید: یک روز کودکی را آوردند و او، بر لباس پیامبر اکرم ﷺ ادرار کرد. آن جناب چ مقدار آب بر روی لباسشان ریختند. [صحیح بخاری (۲۲۲)]

ابوهریره (رض) می گوید: رسول الله ﷺ زبانشان را برای حسن بن علی ب بیرون می آورد و او، با دیدن زبان آن جناب ج خوشحال می شد. [صحیح ابن حبان (۶۹۷۵) و سلسله الأحادیث الصحیحة (۷۰)]

انس س می گوید: پیامبر اکرم ﷺ با زینب دختر ام سلمه ل شوخی می کرد و به او می گفت: ای زینب! ای زینب! و چندین بار این سخنش را تکرار می کرد. [سلسله الأحادیث الصحیحة (۲۱۴۱) و صحیح الجامع (۵۰۲۵)]

آری! شفقت و مهربانی پیامبر اکرم ﷺ شامل حال کودکان می شد؛ حتی آن هنگامی که در عبادتی بزرگ بسر می برد. آنجناب ج در حال نماز، نوه شان امامه را بر دوش داشت؛ هنگامی که بر می خاست، او را بر می داشت و هنگامی که می خواست سجده کند، او را بر زمین می گذاشت. [صحیح بخاری (۵۱۶) و صحیح مسلم (۵۴۳)]

محمود بن ربیع س می گوید: خوب به یاد دارم زمانی را که پنج ساله بودم و رسول الله ﷺ اندکی آب از دلوی برداشت و پس از مضمضه آب را بر چهره ام پاشید. [صحیح بخاری (۷۷) و صحیح مسلم (۳۹۴)]

ابن عباس می گوید: روزی پشت سر رسول اکرم ﷺ بر مرکب سوار بودم که فرمود: «پسرم! چند کلمه به تو می آموزم: الله را حفظ کن، الله تعالی تو را حفاظت خواهد کرد؛ الله را حفظ کن، او تعالی را پیشرویت می بینی (در کارها به تو کمک می نماید)؛ هرگاه چیزی می خواهی، از الله بخواه، و هرگاه طلب کمک می نمایی، از الله درخواست کمک نما». [سنن ترمذی (۲۵۱۶)]

خواننده گرامی! پس از اینکه لحظاتی را با ویژگی های اخلاقی و سیرت گهربار پیامبر اکرم ﷺ سپری نمودیم تا به این سان حیات و زندگی را به دل های ما باز گردانیم و در مسیر زندگی، از ایشان پیروی نماییم، باید بدانیم که در خانه های ما، اطفال و کودکانی هستند که به محبت پدر و عاطفه مادر نیاز دارند و قلب های کوچکشان منتظرند که کسی آن ها را خوشحال کند. پس آیا به فکرت خطور نمی کند که با فرزندان بازی و شوخی کنی و خنده ها و سخنان زیبایشان را بشنوی؟ زیرا پیامبر این امت ج که پدر و مادرم فدایش باد، همه این کارها را انجام می داد.

قابل یادآوری است که اگر کودکان ما، اینگونه رشد نمایند، عاطفه متعادل و اخلاقی درست خواهند داشت و هنگامی که بزرگ شوند، امت را رهبری خواهند کرد. چون این پدران و مادران هستند که بعد از توفیق الهی، مردان و بانوان بزرگ تاریخ را تربیت می نمایند.

## آیا اسلام در حق میراث زنان ظلم نموده است؟

﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ لِلذَّكَرِ مِثْلُ حَظِّ الْأُنثِيَيْنِ﴾  
 {النساء: 11}.

حکمت این تفاوت را این گونه می‌توان مطرح نمود: پسر مکلف به انجام حقوق مالی زن (خانمش) و فرزندانش بوده، در حالی که خواهرش که او نیز از جمله وارثین متوفی می‌باشد، سرپرستی خود و اولادش بدوش مردیست که قرار است با او یکجا شده و ازدواج نماید. پس این زن با وجودی که برادرش دو برابر سهمش را گرفته است، حصه بیشتر و سهمیه زیادتری بدست آورده است.

زیرا سهمیه زن از میراث، ثروت خالص زن بوده که آنرا برایش ذخیره می‌نماید، تا باشد جبرانی برای ضعف جسمی، خطرات و ناهنجاری‌ها و بیمه‌ی برای زندگی وی باشد، با وجودیکه مصارف مالی اش هم به خودش ارتباطی ندارد، چراکه شوهرش مکلف به ادای آنها می‌باشد. این هم از جمله حکمت‌های الهیست که بسیاری از آن بی‌خبر اند.

لذا دانسته می‌شود که حکمت در تفاوت سهم مرد و زن در مسأله میراث به موضوع فوق بر می‌گردد، و گروه‌های که در این مسأله زیاده روی نموده‌اند، چه دینداران و چه بی‌دینان، آنانی که این موضوع جزئی را به نقص شخصیت زن در اسلام مرتبط می‌سازند، از این حقیقت غافل‌اند. زیرا بررسی حالات میراث (چنانکه در علم فرایض «میراث») آمده است، از حقیقتی پرده بر میدارد که افراد زیادی را در مورد نظریات و خطاهایی قبلی‌شان در این موضوع به حیرت می‌اندازد.

این بررسی‌ها نشان می‌دهد که:

1- فقط چهار حالت در میراث وجود دارد که سهمیه زن به اندازه نصف مرد است.

2- حالات زیادی (چند برابر حالات فوق) وجود دارد که نشان می‌دهد زن کاملاً برابر مرد میراث می‌برد.

3- بالاتر از 10 حالت وجود دارد که زن بیشتر از مرد میراث می‌برد.

4- و حالات زیادی هم وجود دارد که زن میراث برده و مرد مستحق میراث نمی‌گردد. در مقابل حالات چهارگانه و خاص فوق که زن به اندازه نصف مرد میراث می‌برد، بیشتر از 30 حالت در علم میراث وجود دارد که زن به اندازه مرد و یا هم بیشتر از مرد مستحق سهمیه ارث می‌شود.

این نتیجه بررسی حالات و مسایل میراث در علم فرایض «میراث» بوده که قوانین اسلامی و فلسفه اسلامی آنها را تأیید نموده و هیچ ارتباطی به مرد و زن بودن ندارد.

گاهی دختر از پدر هم بیشتر سهم می‌گیرد ولو اینکه دختر شیر خواره بوده و چهره پدر را هم ندیده باشد و هرچند پدر اساس ثروت برای پسر است، باز هم دختر در نبود پسر به تنهایی نصف مال پدر را از آن خود می‌سازد. همچنان گاهی پسر بیشتر از پدر سهم می‌برد در حالیکه هر دو مرد می‌باشند.

در این معیار که از جمله معیارهای فلسفه اسلامی می‌باشد، حکمت‌های والا و اهداف بزرگ الهی نهفته بوده که بسیاری از آنها غافل‌اند. و این معیارها و مقیاس‌ها مطلقاً هیچ ارتباطی به مرد و زن بودن افراد ندارد.

سوم: مسئولیت مالی که شریعت اسلامی آنرا بالای وارث واجب گردانیده تا در مقابل دیگران به آن عمل نموده و در انجام آن کوتاهی ننماید،



این مسئله ثابت و مسلم است که الله متعال در قرآن کریم فرموده: ﴿لِلذَّكَرِ مِثْلُ حَظِّ الْأُنثِيَيْنِ﴾ {النساء: 11} «بهره و سهم یک مرد به اندازه بهره دو زن است». بیشتر کسانی که می‌خواهند در مورد شخصیت زن در اسلام شبهه افکنی نمایند، از تفاوت حق میراث زن و مرد در اسلام سوء استفاده می‌نمایند.

غافل از این که میراث زن به اندازه نصف میراث مرد قاعده عمومی و نظر همیشگی در دادن حق ارث به زنان و مردان نیست، زیرا در قرآن کریم نیامده که: الله متعال در مورد تمام وارثین برای شما وصیت میکند که مردان دو چند زنان صاحب حق هستند، بلکه فرموده: ﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ لِلذَّكَرِ مِثْلُ حَظِّ الْأُنثِيَيْنِ﴾ {النساء: 11} «خداوند درباره فرزندان‌تان به شما فرمان می‌دهد و بر شما واجب می‌گرداند که

بهره و سهم یک مرد به اندازه بهره دو زن است»، یعنی این تفاوت قاعده عمومی نبوده و تمام حالات میراث را شامل نمی‌شود؛ بلکه در حالت‌های خاص بوده و حکمت‌های دارد که این تفاوت را الزام می‌بخشد.

همچنان فهم درست از فلسفه اسلام در تفاوت حق مردان و زنان در میراث واضح می‌سازد که این تفاوت بستگی به مرد و زن بودن ندارد، بلکه دلیل این تفاوت حکمت‌ها و اهداف الهی است و نزد کسانی که تفاوت حق ارث در بعضی از حالات و مسایل میراث در بین مرد و زن را نقص در شخصیت زن در اسلام میدانند، پوشیده مانده است. حال آن که تفاوت سهام میراث مرد و زن در فلسفه اسلامی بر سه اساس ذیل استوار است:

اول: اندازه نزدیکی شخص میراث برنده (چه مرد و چه زن) با شخصی که وفات

نموده است. هر اندازه که رابطه و قرابت‌شان نزدیکتر باشد، سهم شخص از میراث بیشتر شده و برعکس، به هر اندازه که رابطه و قرابت‌شان دورتر باشد، بدون در نظر داشت مرد و زن بودن‌شان، سهم میراث هم کمتر می‌شود.

دوم: جایگاه زمانی افراد و گروه‌های که میراث می‌برند، افرادی که به زندگی جدیدشان روی آورده و مشکلات آینده‌گریبانگیرشان می‌شود، عادتاً سهم‌شان بیشتر از افرادی است که زندگی و حیاتشان را پشت سر نهاده و از تحمل مشکلات زندگی سبک میشوند و چه بسا مشکلات شخصی‌شان هم بر دوش دیگران می‌باشد که این مسئله نیز ارتباطی به مرد یا زن بودن وارثین ندارد.

گاهی دختر شخص متوفی از مادرش بیشتر میراث می‌برد در حالیکه هر دو زن می‌باشند و

این تنها معیار نیست که منجر به تفاوت در سهام مرد و زن می‌شود.

ولی نه آن‌گونه تفاوتی که ظلم و نقصان حق زن را در بر داشته باشد، بلکه گاهی اوقات در همین حالت منفعت زن بیشتر از منفعت مرد می‌باشد. به عنوان مثال اگر در یک حالت کسانی که میراث می‌برند در درجه قرابت با هم مساوی بوده و همه شامل همان گروهی باشند که مسوولیت‌های بعدی زندگی را بدوش می‌کشند، مانند اولاد متوفی اعم از مرد و زن، تنها سببی که باعث می‌شود سهم‌شان از میراث متفاوت باشد، همان مسوولیت مالیست. از همین جهت قرآن کریم این تفاوت را در بین مرد و زن بطور عمومی بیان نفرموده است، بلکه آنرا تنها منحصر به یک حالت خاص نموده، آنجا که فرموده:



## Haya in Islam

Islam calls us to revive our internal compass and protect our sense of self-respect, by accentuating our *hayā'* and amplifying it with *taqwā* (God consciousness). It validates the fear of feeling inadequate as an incentive that can begin us on the journey to piety. From there, one's veneration and love for God are cultivated to immunize a person from all that could jeopardize their standing with Him. *Hayā'* therefore constitutes the first layer of moral insulation, that which garbs us against the elements of indecency around us. *Taqwā* is the second layer, an earned upgrade in *hayā'* which further reinforces it for the believer. With regards to Allah's words, "The garment of *taqwā*—that is best," Sufyān b. 'Uyaynah said, "*Hayā'* is the most elementary form of *taqwā*, and the servant does not fear [Allah] until he first experiences shame. How else did the pious reach piety except through *hayā'*?"

The Qur'an esteems *hayā'* and those who possess it. For instance, Allah captures for us in the Qur'an how Mūsā عليه السلام assisted the disadvantaged women at the well of Madyan, and then immediately "walked away to the shade" (al-Qaṣaṣ 28: 24) without socializing with them or requesting payment for his service. Such behaviors were prevented by his *hayā'*, for the first is contrary to propriety and the second to chivalry. A few verses later, Allah says, "One of the two women then came to him walking with *hayā'*. She said, 'My father invites you to reward you for having watered [our animals] for us.'" (al-Qaṣaṣ 28: 25) Many scholars of tafsīr explain that this verse was clearly structured to celebrate this woman's multifaceted *hayā'*. To explain, based on a reciter's choice of where to pause in this verse and from where to resume, the term *hayā'* could be describing her stride (walking with *hayā'*) or her voice (with *hayā'*, she said). Furthermore, she made sure to establish that she was not inviting him herself but rather only as an envoy of her father, whose old age prevented him from extending the invitation himself.

*Hayā'* is so valued in the Sunnah that exceptions were made in some of its firmest laws out of consideration for it. Marital officiation, for instance, is treated with the utmost sensitivity in Islam. Due

to there being no room for ambiguity in such a consequential agreement, jurists agree that only an immediate, explicit, verbal declaration of mutual approval is acceptable for a valid marriage to take effect. Yet, a concession was afforded to women whose *hayā'* overwhelms them due to not having expressed interest in a man before this. 'Ā'ishah رضي الله عنها narrates that when the Messenger of Allah ﷺ instructed families to consult women before marrying them off, she said to him, "She (the virgin) would be too shy to speak." He ﷺ said, "Then, her consent is her silence."6 Elsewhere, the Prophet's Sunnah authorized *hayā'* as a legitimate gauge by which a believer with a sound heart can discern between vice and virtue. He ﷺ told al-Nuwās b. Sam'ān رضي الله عنه, "Righteousness is good manners,

barrased to do otherwise, it would be prohibited to accept what they offered, and a person would be obligated to return it or repay its value if they had already consumed it. This was not just a rationally deduced safeguard to protect the office of *hayā'*, but taken directly from the Prophet's ﷺ words, "A Muslim's property is unlawful [for consumption] unless he open-heartedly allows that."8

'Abd Allāh b. 'Umar رضي الله عنهما narrates that the Prophet ﷺ said, "*Hayā'* and faith have been paired together whereby if one is removed, the other is removed as well."9 Hadith like this one—they are many—mean that *hayā'* is inseparable from Islam, and a fundamental driver behind being committed to living the faith. They do not mean that the inborn *hayā'* which even non-Muslims have qualifies them as believers eligible for salvation. This is also what 'Umar b. 'Abd al-'Azīz must have intended, when he heard people saying, "*Hayā'* is part of the religion," and he responded, "Rather, it is the entire religion."

Abū Hurayrah رضي الله عنه narrates that the Prophet ﷺ said, "*Hayā'* is from faith, and faith is in Paradise. And vulgarity is from callousness, and callousness is in the Hellfire."10 Hence, the faithful are those who are cautious of using vulgar expressions (*badhā'ah*), even when factually correct, while those with callous hearts (*jafā'*) do not abstain from obscene speech. For this reason, we find that the Prophet ﷺ also said, "*Hayā'* and speechlessness are two branches of faith, and vulgarity and eloquence are two branches of hypocrisy."11 The Prophet ﷺ was the most eloquent speaker, and praised others for being articulate, so this must mean that it is sometimes the strength of faith that disables one's tongue from speaking insolently, and one's diseased heart that enables one to string together lies and lewdness.

The earliest Muslims understood that their survival in the hereafter required maintaining a healthy heart that believes in the unseen and abhors the obscene. Al-Fuḍayl b. 'Iyāḍ would say, "Five signs of doom are hardness of the heart, dryness of the eyes, lack of *hayā'*, inclination to this world, and indulgence in false hope." Mālik b. Dīnār would say, "Allah (the Glorified and Exalted) never punished a heart with anything more severe than plucking *hayā'* from it."



and sin is that which discomfits your chest, and that which you would hate for people to discover."7

Muslim jurists have also devoted entire chapters to legal regulations designed to ensure that people are not taken advantage of because of their *hayā'*. They coined maxims such as "Whatever is taken by the sword of *hayā'* is unlawful," which meant that guiltily others into forgoing their rights is akin to usurping them by force. Imām Aḥmad applied this to a debtor harassing a creditor to reduce the amount owed, and many applied this to eating people's food and staying at their homes. If a person knows that they only invited him out of being too timid or em-

## Drug use and religion

...The next step in the prohibition of alcohol was related to prayer and involved a command to abstain from prayer while intoxicated:

O believers! Do not approach prayer while intoxicated until you are aware of what you say, nor in a state of “full” impurity—unless you merely pass through “the mosque”—until you have bathed. But if you are ill, on a journey, or have relieved yourselves, or been intimate with your wives and cannot find water, then purify yourselves with clean earth, wiping your faces and hands. And Allah is Ever-Pardoning, All-Forgiving.<sup>46</sup>

The third step in discussing this topic with teens revolves around the spiritual impacts of substance use as well as the role of spirituality as a protective factor against substance use. Islam places a lot of emphasis on cognitive presence in acts of worship and in life (as indicated above with the preservation of intellect), and no act requires this more than the daily prayers. Moreover, the importance of mindfulness in prayer relates back to it achieving its purpose of connecting with Allah. Due to the intoxicating effects of drugs and other psychoactive substances the ability to build and foster a spiritual connection with Allah (SWT) is hindered, especially in the formative years of adolescence when individuals are recognizing the sweetness of prayer, and making it a part of their daily routines. Moreover, as described above, the impact of substance use during adolescence can go beyond just the acute intoxication phases. Changes in cognitive capacity or increased psychopathology risk (e.g., anxiety or psychosis) could also impact the spiritual identity and practice of a person, and thereby result in long-term spiritual consequences (i.e., through reducing capacity for connecting with Allah), thereby depriving a person of spiritual fulfillment long after the use of the drugs or alcohol.

Lastly, the relationship between substance use is also known to be bi-directional in that spirituality can serve as a protective factor against substance use. As an example, past year alcohol use was found to be lower among students with higher religiosity.<sup>47</sup> Furthermore, living in a community with more Muslims, and having few people drinking in their social network were additional protective factors.<sup>48</sup> Conversely, Muslim immigrants in Germany who scored high for problem drinking were most likely to report not being religious.<sup>49</sup> Even in the broader population, religiosity has been shown to be a protective factor against alcohol and drug use.<sup>50</sup> Some of the most popular recovery programs (e.g., Alcoholics Anonymous) also attempt to leverage this relationship to foster successful abstinence. Considering the impact of peers on substance use in adolescence, combined with the protective effects of religiosity, this statement of the Prophet ﷺ becomes an important reminder in this context and a necessary part of these conversations:

The Prophet ﷺ said: A man follows the religion of his close friend; so each one should consider whom he makes his close friend.<sup>51</sup>

Relatedly, adolescents’ religious beliefs and behavior are significantly influenced by those of their friends: youth with religious friends are more likely to be religious (i.e., attend services, rate the importance of religion higher) than youth with non-religious friends.<sup>52</sup> Conversely, lower peer religiosity increases likelihood of substance use amongst adolescents.<sup>53</sup> While it might be difficult to disentangle the causal factors in the relationship between religiosity and substance use, the bidirectional relationship as well as strength of these associations make this an important point of discussion in the context of substance use and adolescents.

### Prohibition and contextualization

This is the most important step of these conversations when discussing drug and alcohol use in adolescence. Just as the earlier

steps built up to this prohibition in the Qur’an, the discussion of prohibition requires preparation for it to have maximal uptake. If the youth understand the physical and spiritual consequences of substance use, as well as the abundance of blessings of Allah upon them, they will be more receptive to the prohibition. Just as important as the prohibition is the fact that Allah (SWT) places it in the context of other common practices of the time such as gambling and drawing lots for decisions, as well as describing the harm associated with them.

This point is especially important in the context of legalization or decriminalization of substance use. Even though all the practices mentioned in the āyah were societally accepted at the time of revelation, Allah (SWT) still points to the harms associated with these practices, and commands abstinence. This is important to communicate to kids that even though a drug may have been legalized in our society, its legal status in the eyes of Allah (SWT) does not change. This question often arises in relation to cannabis legalization, but cannabis does not differ in that regard from other societally legal substances like alcohol and tobacco, that are still impermissible Islamically. Furthermore, this verse also brings up the impacts on society associated with these impermissible actions. This becomes abundantly clear when we view the costs of substance use in society estimated at being almost 750 billion US dollars per year when considering lost productivity and health care costs.<sup>55</sup> Beyond the economic costs, it is estimated that substance use beyond age 15 costs men approximately 1.4 years and women 0.7 years when it comes to life expectancy.<sup>56</sup> Specifically, 45 percent of all traffic fatalities are alcohol-related, and estimates suggest that 18 percent of 16-20 year old drivers drive under the influence of alcohol.<sup>57</sup>

It is also important for us to establish broader definitions of what falls under the “khamr” (intoxicant) category for Muslims at large. Interestingly, when looking at trends of substance use in immigrant populations in Europe, while Muslim immigrants usually show lower prevalence of alcohol drinking, this was not the case for tobacco and illicit drug use, further signifying that singling out alcohol in our talks with youth may be inadvertently contributing to the use of other substances.<sup>58</sup> Moreover, focusing on the importance of minimizing the harms associated with drug and alcohol use would also impact drug use habits that are more common in the Muslim world compared to the rest of the global population such as cigarette smoking.<sup>59</sup> Especially with cigarette smoking, it is important to ensure early prevention as it remains the single largest preventable cause of death worldwide: the Islamic maxim “harm must be eliminated” supports this preventative approach and warrants community-wide discussions related to the high prevalence of this behavior in our community.

The second āyah above (i.e., Satan’s plan is to stir up hostility and hatred between you with intoxicants) emphasizes the importance of social connectivity and prevention of hostility between Muslims. Importantly, the most effective programs in preventing adolescent substance use based on existing evidence are those that promote life skills training and build social resistance skills in adolescents;<sup>60</sup> these skills are important in the context of peer influence being a major motivator behind initiation of substance use by adolescents.<sup>61</sup> Related to the earlier point around the protective effects of religiosity, here the emphasis on community building in the āyah further reinforces the importance of building stronger communities and equipping our youth with important social skills and agency as members of the community. Workshops and psycho-educational programming like the one organized and designed by Dr. Ahmed Hassan<sup>62</sup> combined with community building exercises would be beneficial to be adapted for use with adolescent populations.

## Iman From Italy Finds Islam

By Mrs N. Hashim

The convert has asked to remain anonymous for her own reasons. I will call her "Iman" for although she is a new Muslim she has a faith that comes to many people only after countless hours of study and reflection. Her discovery and belief in Islam has come through such an unusual channel that its' purity and innocence alone is refreshing.

Iman was born in Italy and migrated with her parents to Canada when she was small. She was educated in Roman Catholic parochial schools equipped with nuns and priests and the daily lessons in catechism. She says that they spoke endlessly of their homeland and without the intention, instilled in Iman a yearning to see Italy.

When she finished her university she went for a vacation to Italy and found it more lovely than she had imagined. She had found her passion in life and after much contemplation, she made the move and lived there for six years.

She was never the materialistic type but more on the intellectual side and spent all her free time at museums and art galleries and Italian operas. She says quite animatedly, if one wants to enjoy life, then Italy is the place to go.

In Italy, she met a Jordanian man and married him, moving immediately to Jordan. The fact that he was Arabic-speaking and Muslim did not daunt her and she never gave it any other thought. She disliked having to leave Italy and felt homesick in the beginning. She was shocked by the Muslim way of dress and felt compassion for the covered women. She saw her mother-in-law wake at Fajr for prayer and made up her mind that it was definitely not the religion for her.

Iman always believed in God but was not a practising Christian. She had friends of both faiths in Jordan and she noticed some prejudice from the Christian Arabs towards the Muslims and thought perhaps because the Christians are a minority they felt threatened. She was dismayed when a Christian friend in Jordan who wanted to be Muslim had to run away from home to do so. Her family had warned her against it; there was nothing else she could do.

She came to Saudi Arabia with her husband and, as happens to many women, she found herself with lots of time on her hands and spent it reflecting about what life means and the direction hers was taking. Being away from the mundane things forced her to re-evaluate her life. She recalled many happenings from Jordan and began to think about Islam.

Iman never contemplated becoming Muslim until her son began school. She wanted to know what it was he was learning and how she might be able to help him in his studies. She thought that she should at least know what he expected of her. Her son is extremely intuitive and sensitive and she could tell that he was concerned about the souls of his parents. His father was not in the habit of taking him to the mosque but when he was in first grade he asked to go. This made a big impression on her coming from someone so young. She thought, could it be he knows something that I don't?

A Muslim friend gave her a book about Islam entitled Islam in Focus. She says she almost became convinced just from the introduction of the book. From her continued reading she found answers to Roman Catholic doctrines she had questioned long ago. For instance, how could it be that, if a child died before he was baptised that he would not go to heaven but instead stay in limbo. She learned that Islam teaches no form of original sin. She also learned about Jesus in Islam. This was a big factor in that before converting she felt she would be turning her back on everything she had been taught; that he was God made man and had died for our sins on the cross. "And when it is recited to them, they say; 'We believe therein, for it is the truth from our Lord: indeed we have been Muslims (bowing to Allah's will) from before this'". (Quran 28:53)

Looking back she realises how ridiculous it was. She understands that God does not make mistakes. He has sent us thousands of Prophets and now suddenly he comes to earth in the form of a man to convince mankind. No, the Prophets were all men, chosen for a specific purpose. She understands that man has included these items in the religion and they are not from God.

When some of her Christian friends learned of her intention to convert they disappeared from her life instantly. She finds it difficult to comprehend that they are not interested in finding out the truth and she is sure they have the same doubts that she had. People all over the world who had never heard of Islam before are becoming Muslim and the people who have been raised in Muslim countries deny the truth of Islam. Its incredible!

She was worried that she would not be able to pray five times a day. Coming from a Christian background it certainly seemed in-surmountable but she said it was so easy to do and she began to look forward to the next prayer time. Now she finds herself completely absorbed when she prays and is at peace and quite content that she has made the right choice.

She often thinks about her six years in Italy being wasted, in that she could have spent that time learning about Islam. It is strange to think that she was once so happy there, enjoying all that life could offer. She says alhamdulillah over and over for the gift of Islam.

"By no means shall ye attain righteousness unless ye give (freely) of that which ye love: and whatever ye give, Allah knoweth it well." (Quran 3:92)



### THE FIQH OF WORSHIP (ONLINE)

Rules of Purification (Taharah)  
فقه الطهارة

Rules of Prayer (Salah)  
فقه الصلاة

zoom  
Meeting ID:  
811 0057 2788



Sheikh  
Abdurrahman  
Anwar

SATURDAY  
30/10/2021  
18:00 - 20:00

SUNDAY  
31/10/2021  
18:00 - 20:00

f t i  
/inspiredfoundation

media@hayatfoundation.org.uk @

hayatfoundationuk f

+44 7588 811824 - +44 7508 848893

www.hayatfoundation.org.uk



تماس  
باما

ماهنامه  
حدا  
مياشتنى  
Hera  
Monthly  
ماه نامه  
تربيتي  
علمي  
وديني