



از گمان بد بپرهیزید

«از گمان بد، اجتناب کنید زیرا گمان بد، بدترین نوع دروغ است و به دنبال عیوب همدیگر نباشید، تجسس نکنید، قیمت کالاها را بدون اینکه نیت خرید داشته و قصد فریب دیگری را داشته باشید، بالا نبرید و به یکدیگر حسادت نوزدید؛ با یکدیگر دشمنی نکنید و از همدیگر پشت ننمایید و برای الله بنده و به همدیگر برادر باشید». [صیحیح البخاری]

سرمقاله

اسلام د نرمۍ او اسانۍ دین!

د اسلام مبارک دین دا درک کړې ده، چې د انسان نفس ډیر زیات شهوتونه لري، چې گناهونو ته یې میلان پیدا کيږي او گناهونه ورڅخه کيږي، خو د اسلام مبارک دین د نرمۍ او ترحم نمونه هغه د دغه گناهونو بښنه او معافي کول دي، چې کله د گناه په وخت کې یو انسان باندې شهوت غلبه وکړي، او گناه ترې وشي، نو چې توبه یې وایستله، داسې شو گویا چې بلکل گناه یې نه وي کړې، دا د اسلام مبارک دین د ترحم یوه بله نمونه ده.

کله چې مونږ د اسلام مبارک دین تاریخ په دقت سره مطالعه کړو، چې څومره وگړي په اسلام کې داخل شوي دي، داسې یوه پېښه هم څوک نشي ثابتولی چې هغه وگړو باندې اسلام په زوره منل شوی وي، بلکې اسلام دغه وگړو ته پوره اختیار ورکړي او د نرمۍ او ترحم څخه یې کار اخیستی دی، همدا علت وو چې ډلې ډلې خلک د اسلام مبارک دین کې داخلیدل او داخل شول.

کله چې مونږ د نبي کریم صلی الله علیه وسلم ژوند وگورو، نو تل یې نرمي او ترحم خوښ کړی دی، ځکه عایشه رضي الله عنها وایي:

ژباړه: عایشه رضي الله عنها وایي: چې نبي صلی الله علیه وسلم ته د دوه شیانو کې اختیار نه دی ورکړل شوی، مگر دا چې د دې دواړو څخه یې اسانه غوره کړی دی، خو په هغه وخت کې چې گناه به پکې نه وه، او که چېرته به گناه پکې وه، نو بیا به ډیر لرې ترې کېدلو، قسم په الله چې د خپل ځان په حق کې یې د هیچا څخه بدل او انتقام نه دی اخیستی، خو کله چې به د الله د محارمو یې عزتي کیدله، نو بیا به یې د الله لپاره انتقام اخیستلو. متفق علیه.

خو د دې په مقابل کې نبي صلی الله علیه وسلم خلک د سختۍ څخه منع کړي وو، نبي صلی الله علیه وسلم به فرمایل چې (ولن یشاد الدين أحد إلا غلبه)

ژباړه: سختي نه کوي په دین کې یو تن، مگر دا چې دا به غلبه پیدا کوي. بخاري.

همدارنگه نبي صلی الله علیه وسلم به خپل ملگري ډیر زیات راغوښتل او د نرمۍ او ترحم امر به یې ورته کولو، کله چې معاذ رضی الله عنه او د هغې ملگري یمن ته لیږي نو ورته وایي (یسراً ولا تعسراً، وبشراً ولا تنفراً) ژباړه: تاسې دواړه اسانې کوئ! سختي مه کوئ! زیږي ورکړئ خلکو ته! خلک مه شړئ! بخاري.

په ډیرو ځایونو کې نبي صلی الله علیه وسلم خپله او خپلو ملگرو ته په نرمۍ او آسانۍ باندې امر کړی دی. د اسلام مبارک دین مسلمانان تل تشویق او هڅولي دي چې خپل مخالف سره د نرمۍ او آسانۍ څخه کار واخلي، او په تکلیفونو باندې صبر وکړي، ځکه الله تعالی وایي: (وَمَنْ صَبَرَ وَعَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ).



پسران و دختران جوان به این نکات جداً توجه نمایند

هغه اسباب چې ملگرتیا ورسره له منځه ځي!



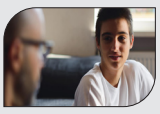
کامل مؤمن څوک دی؟



نقش زنان در بیداری امت



Talking to Teens about Drugs and Alcohol: A Qur'anic Approach (1)



The audacity of faith



صفحه ۳

صفحه ۲

مخ ۴

مخ ۵

page 6

page 7

پسران و دختران جوان به این نکات جداً توجه نمایند

مجلات و دیدن تلویزیون سرگرم نکند، و از همنشینی با دوستانشان و سرگرم شدن با آنها و گذراندن وقت در جاهای لهو و لعب صرف نظر کند.

۹- باید از ورود وسایل مبتذل «نوارها و مجلات و فیلم‌های مبتذل» به خانه جلوگیری کند. شایسته است که افراد خانواده را در انتخاب کانال‌های خوب تلویزیون یاری کند و آنها را از خطرات نگاه کردن به کانال‌های موسیقی مبتذل آگاه کنند.

۱۰- پرهیز از ایجاد جو شک و تردید بدون دلیل در بین افراد خانواده و ایجاد جوی ملو از اعتماد و اطمینان نسبت به همدیگر و ساختن شخصیت افراد خانواده بر همین اساس و کاشتن بذر اعتماد و اطمینان و آرامش در دل تک تک افراد خانواده.

۱۱- حل مشکلات کوچک و بزرگ خانواده با درایت و حکمت و عدم اعمال خشم و غضب و عصبانیت‌های بی‌مورد.

۱۲- آگاه کردن دختران جوان به خطرات نرم و نازک صحبت کردن در تلفن با دیگران و طولانی کردن مکالمات، زیرا این یکی از دلایلی است که طرف دیگر مکالمه «مزاحم تلفنی» را وامی‌دارد که جری‌تر شود و تماس‌ها را تکرار کند.

۱۳- مسئول خانواده گوشی را بلافاصله پس از قطع آن بردارد تا به طرف مقابل بفهماند که هنوز دختر در حال گوش دادن به مکالمه اش است، «تا او را تنبیه نماید و مجش را بگیرد».

۱۴- «در پایان» هدایت و بازگشت به راه راست را برای این فریب‌خوردگان به جای درخواست هلاکت و نابودی آنان از خداوند منان مسئلت بداریم.

خود دې په خلاف چې کله ملگرتیا کې دروغ او منافقت پیدا شي، نو بیا هغه ملگرتیا هیڅکله همیشنی نشي پاتې کېدلی.

۶- کله چې په خپل مابین کې په مینه او محبت سره ژوند ونه کړي، د ملگرو ترمینځ مینه او محبت دومره ضروري او مهم شی دی، چې اندازه ورته نشته، خو په کومه ملگرتیا کې چې مینه او محبت نه وي هغه ملگرتیا هیڅکله پایښت او بقاء نشي کولی. ۷- کله چې د ملگري د خبرو ځان موږ ښکاره کړي، نو په دغه وخت کې ملگرتیا باقی نشي پاتې کېدلی، ځکه ملگرتیا هغه وخت قوي او باقی پاتې کېدلی شي، چې د یو بل خبرو ته غوږ کېښودل شي، او په غوږ سره واوریدل شي.

دا وو د ملگرتیا د لنځه تللو یو څو اسباب، کله چې ملگرتیا د دغه اسبابو څخه خالي وي او د یو بل ترمینځ احترام او مینه وي، نو هغه ملگرتیا هیڅکله نشي ختمیدلی.

وظیفه شرعی و دینی مسئولیت مواظبت از آنها تا روز قیامت بر عهده او خواهد بود.

۴- رفت و آمد افراد خانواده به خارج از منزل به خصوص رفتن زنان، بدون محرم را کنترل و آنها را برای برآورده کردن حاجاتشان همراهی کنند.



۵- توجه و بیدار نمودن افراد خانواده نسبت به این گونه امورات و معضلات و ترساندن آنها از واقع شدن در بلاهایی که از اینگونه رفتارها ناشی می‌شود.

۶- تشویق نمودن جوانان به زود ازدواج کردن و ازدواج خیریه را به راه انداختن.

۷- بچه‌ها را تنها با تلفن رها نکنند، و این چیز تأسف باری است که ما در آن سستی به خرج می‌دهیم، و این از جمله مسائلی است که منجر به مشکلاتی برای خانواده‌ها می‌شود.

۸- در خانه نسبت به زن بی‌توجه نباشد، و از همصحبتی با او کوتاهی نوزد و خود را با خواندن ۲- کله چې په ملگري باندې د همیش لپاره منفي نقدونه او نیوکې کوي، په حقیقت کې نقد په ملگري باندې د ملگرتیا له اوصولو څخه شمیرل کېږي، خو کله چې دغه نقد زیات شي، او خپلې موقع ته ونه گوري، نو بیا د ملگرتیا د اصل په ځای د ملگرتیا زوال سبب گرځېږي.

۳- کله چې ملگري سره جدا او د یو بل څخه لرې شي، او رابطه یې ترمینځ سسته شي، چې همدا سستی د رابطه یې د ملگرتیا په زوال باندې تمامېږي او ملگرتیا ورسره له منځه ځي.

۴- کله چې د ملگرو ترمینځ جاهلي غیرت او حسد پیدا شي، جاهلي غیرت او حسد دوه هغه معنوي امراض دي چې د ملگرو ترمینځ د لرې والي او جدا ولي ستر سبب جوړېدای شي.

۵- کله چې د ملگرو ترمینځ دروغ او دوه مخې پیدا شي، د ملگرتیا اساسي هدف دا دی، چې د ملگرو ترمینځ رېښتني توب او مخلص کیدل وي،

در مقابل مشکلاتی که امروزه دامنگیر جوانان شده است چند اصل کلی و مهم را یادآور می‌شویم که کمک مؤثری در تشخیص این مشکل می‌کند، و به امید خداوند گشایشی و راه‌علاجی مؤثر برای آن موضوع خواهد بود.

۱- شایسته است که هر دختر جوانی تلفن‌های مشکوکی که از سوی افراد ناشناس به او می‌شود را سریعاً قطع کند، و باید بداند که در این گونه اعمال تنها او قربانی و صید آن خواهد شد، مگر این که لطف خداوند شامل حالش گردد و زودتر متوجه اشتباهش شود و در صدد رفع اشتباهش برآید.

۲- با وجود تذکرات زیاد و گفتن سرگذشت‌های دردآور در این زمینه، اما باز می‌بینیم که تعداد زیادی از

دختران مسلمان از سرگذشت‌های هموعان خود پند و عبرت نگرفته‌اند.

و بدون توجه و بی‌اهمیت به عواقب و خیم آن اقدام به این کارها می‌کنند، و در برابر این همه پند و موعظه‌ها و بیان وقایع بازم شاهد بروز موارد بیشماری از این معضلات از سوی دختران مسلمان هستیم.

۳- پدر و مسئول خانواده در برابر این امور باید هشیار باشد و ارتباط صمیمی با خانواده داشته باشد، و از حال و امورات آنها لحظه به لحظه باخبر باشد و مشکلاتشان را حکیمانانه برطرف کند، چرا که او حاکم و خانواده اش رعیت او می‌باشند، و

هغه اسباب چې ملگرتیا ورسره له منځه ځي!

دا چې رېښتنې ملگرتیا د الله یو ستر نعمت نو د دې دلنځه تللو اسباب باید زده کړو او ځان ترې وساتو خدای مکره چې نیک ملگري مو را څخه جدا نشي.

دلته درته یو څو هغه اسباب ذکر کوم چې ملگرتیا ورسره له منځه ځي!

۱- کله چې څوک د ملگري سره د هغې په غمونو او ستونزو کې شریک نه شي او د هغې ستونزې خپلې ستونزې ونه کښي، نو په دې وخت کې ملگرتیا باقی نشي پاتې کېدلی، ځکه ملگرتیا په همدې ولاړه وي چې یو بل ته لاس ورکړي او د یو بل ستونزې حل کړي.

کامل مؤمن شوک دی؟

شوې په دې معنا چې: دوی رکوع کوونکی سجدی کوونکی دی، په لمنځونوکی. د رکوع اوسجدی تخصیص شاید د دی لپاره شوی وي چی رکوع اوسجده په لمانځه کې لوی ارکان دی له همدې کبله ښایي چی په لمانځه کې په رکوع اوسجده باندی ځانگړی اهتمام وشي.

لنډه داچې دوی په سمه توگه لمنځونه ادا کوي.

شپږم: خلکو ته په نېکۍ حکم کوي له بدیو څخه منع کوي:

دې خبرې ته په دې جملو کې اشاره شوې ده (الْأَمْرُ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّهْيُ عَنِ الْمُنْكَرِ) په دې معنا چې دوی حکم کوونکی دی خلکو ته په نېکۍ اومنع کوونکی دي د خلکو له بدی څخه، ددې خبرې مفهوم داسې کیدای شي چې دوی یوازې د خپل ځان په اصلاح کولو اکتفا نه کوي بلکې د نورو د اصلاح کوشش هم کوي، گواکې د دوی کار د خالق تعالی عبادت او د الله تعالی د مخلوق خیر غوښتنه ده.

اوم صفت: دوی د الله تعالی د حدودو ساتونکي دي:

دې مطلب ته په دې جملو کې اشاره شوې ده (وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ) معنایې داده چې دوی دالله تعالی دحدودو ساتونکی دی.

ددې مفهوم داسې دی، الله تعالی چی د عقائدو، عباداتو، اخلاقو، ټولنیز ژوند، تمدن، اقتصاد، سیاست، عدالت او د سولو او جنگونو په معاملوکی کومې پولې او حدود ټاکلي دي په پوره پابندی سره د هغوساتنه کوي، خپل فردي اوتولنیز کره وړه په همدې پولوکی دننه ترسره کوي او نه د خدای دقانون پرځای خودساخته قوانینو یا د انسانانو له خوا وضع شوی قوانین د خپل ژوند اصول جوړوي. سربیره پر دی د خدای د حدودو په ساتنه کی دا معنا هم پرته ده چې هغه ټینگ کړل شي او مات نکړل شي. له دی امله د ریښتینو مومنانوصفت یوازې همدومره ندی چې هغوی په خپله د خدای د حدودو مراعات کوي بلکې پدې برسیره د هغو صفت دا هم دی چی په نړۍ کې د الله تعالی د ټاکلیوحدودو د ټینګولو هڅه کوي د هغوساتنه کوی اوخپل ټول قوت پدې لاره کې په کار اچوي او په دې کار کې خپل جهود له نورو سره یو کوي او تر اخره په دغه لار باندې روان وي..

تازه کوي . الله تعالی په قران کریم کې د کامل مؤمنان داسې معرفي کوي:

التَّائِبُونَ الْعَابِدُونَ الْحَامِدُونَ السَّائِحُونَ الرَّاكِعُونَ السَّاجِدُونَ الْأَمْرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّهْيُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ (التوبة ۱۱۲)

ژباړه :

دوی توبه کوونکی دی (له گناهونوڅخه) عبادت کوونکی، ثنا ویونکي دی، (له دنیاوی خوندونوڅخه) بی تعلقه پاتی کیدونکی دی، رکوع کوونکی دی، سجدی کوونکی دی (په لمنځونوخیلوکی)، حکم کوونکی دی په ښو کارونوباندی اومنع کوونکی دی (دخلقو) له بدوکارونوڅخه اوساتونکی دی دالله تعالی دحدودو اوزیري ورکړه ای محمده! هغومومانو ته (چی په دی صفاتوباندی موصوف دی)

په پورتنی آیت شریف کې دحقیقي مؤمن صفاتو ته اشاره شوې ده چې تفصیل یې په دې ډول دی:

لومړی: دوی توبه کوونکي دي:

له ایمان څخه وروسته دمؤمن لومړی صفت دادی چې دی به بیا بیا توبه کوونکی وي.

له دی څخه په ښکاره ډول څرگندیږي چی توبه وپستل د مومنانوځانگړی صفت دی ،له دی کبله د توبې سمه معنا داده چی هغوی یوځل نه بلکې پرله پسې بیا بیا توبه وباسی، د توبې معنا رجوع کول دي اویا راگرځیدل دي، نو د دې مفهومي معنا داشوه چې هغوی د الله تعالی لور ته بیا بیا رجوع کوي او راگرزي،دا له دې کبله چې بنده که هرڅومره ښه کارونه تر سره کړي بیا هم ترې تقصیر او نیمگړتیا رامخې ته کیږي.

او مومن که څه هم په خپل پوره شعور، له الله تعالی سره دخپل سر او مال د بیعی معامله ترسره کړې، خو د مومن په ژوندانه کې ډیر ځله داسی وختونه رامخې ته کیږي، چی هغه په موقتی ډول له الله تعالی سره دخپلی راکړې ورکړې معامله هیروی او له هغی څخه په غافل کیدو دخپلواکی اوخپل سړۍ یو ډول کړنلاره غوره کوي خو د یوحقیقي مومن صفت دا وي چې هرکله د هغه موقتي هیره له منځه زي او له خپل غفلت نه را بیدارېږي او دا احساس ورسره پیدا کیږي چی په نا اگاهانه ډول یی له خپل تعهد څخه مخالفت کړی دی نو پښیمانه کیږي او له خجالت سره د خپل رب په لور رجوع کوی، بښنه تری غواړي او خپله ژمنه بیرته له سره

لنډه داچې : په مومنانوکې چې بایدکوم صفتونه موجود وي د هغو له جملې نه له ایمان څخه بعد لومړنی صفت دا دی چې کله هم له خپلې ژمنې څخه چې الله تعالی سره یې کړې ده غافل شي او یا څه سرغړونه ترې رامنځته شي، سمدلاسه د الله تعالی لور ته رجوع کوي او بیرته راگرزي، نه دا چې په خپل انحراف باندې ټینگار کوي اونورهم ور پسې لیری لاړشي، په گناه او سرغړونه ټینگار کول د شیطان صفت دی او په گناه پښیمانه کیدل او توبه وپستل د مومن صفت دی.

دمومن بل صفت دالله تعالی عبادت او بندگي ده:

په دې معناچې مومنان یواځې د الله تعالی اطاعت اوبنده گې کوي دژوند په ټولوچاروکی د الله تعالی او د هغه د رسول دلارښونو پیروی کوي،دالله تعالی دین او شریعت د خپل ژوندانه لپاره د لارې د مشال په توگه مني، او په دې خبره پوره باور لري چې ددینا او اخرت کامیابي یوازې د الله تعالی په طاعت او بندگی کې ده.

د مؤمن دریم صفت د الله تعالی ستاینه کول او حمد ویل دي:

چې په (الحامدون) جمله کې ورته اشاره شوې ده: په دې معنا چې هغوی د خپل رب ستاینه کوونکی دی، دوی په هر حالت کی د الله تعالی حمد وایی، د خوشحالی په وخت کی او هم د غم په وخت کی، د راحت په وخت کې او هم د زحمت په وخت کې، هغه لدې کبله چې یوازې الله تعالی منعم حقیقي بولي اویا په دې عقیده وي چې یوازې الله د کمال او دجلال په صفتونو باندې موصوف دی.

دمؤمن څلورم صفت له دنیاوي خوندونو څخه بی تعلقه پاتی کېدل:

چې په السَّائِحُونَ جمله کې ورته اشاره شوې ده : په دې معنا چې دوی له دنیاوی خوندونوڅخه بی تعلقه پاتی کیدونکی دي، چې بېلکه او مصداق یې : دالله په لار کې مهاجرین، مجاهدین، روزه نیونکی او د علم او پوهی حاصلوونکی طالبان او دالله تعالی د دین د لارویان لارویان دي

د ریښتیني مؤمن پنځم صفت:

دادی چې دوي تل د سجدې او رکوع په حالت کې وي، چې په (الرَّاكِعُونَ السَّاجِدُونَ) کې ورته اشاره

خوراکها و نوشیدنی‌هایی که در زمستان باید استفاده شود!

در کل غذا های که مدت زیاد به هضم دارد در افزایش درجه حرارت بدن کمک نموده و کمک می کند خود را گرمتر احساس کنید، بنابراین بیشتر از غذا های حاوی شحم، پروتین و کاربوهایدریت استفاده شود.

کیله: غنی از ویتامین B و مکنیزم است که در انجام وظایف غده تیروئید رول مهم را بازی میکند که این غده در تنظیم درجه حرارت بدن نقش عمده را در بر دارد.

چای زنجبیل دار: زنجبیل هم در هضم غذا کمک می کند و هم باعث می شود خود را گرم حس کنید.

در فصل زمستان کوشش کنید از غذا های استفاده کنید که حاوی مقدار زیاد فایبر هستند. چون غذا های فایبر دار از یک طرف در پروسه هضم غذا کمک می کند و از طرف دیگر در بدن به آهسته گی جذب می شود و باعث میشود تا شما مدت طولانی احساس گرسنگی نکنید. غذا های که حاوی مقادیر زیاد فایبر اند و در فصل زمستان نیز خیلی در دسترس می باشد عبارتند از

(1) زردک (2) شلغم (3) بامیه (4) کرم (5) کاهو (6) جو دو سره و غیره.

قهوه: یکی از فواید قهوه کافئین موجود در آن است. کافئین میتابولیزم بدن را افزایش داده و سبب افزایش درجه حرارت بدن می شود. درست است که در فصل زمستان نوشیدن چای و قهوه لذت بخش است اما باید در حد اعتدال مصرف شوند چون این نوشیدنی ها مدرر (ادارار آور) هستند و مصرف زیاد شان باعث دفع آب و نمک بدن و ایجاد اختلالات الکترولیتی می شود و کافین موجود در آن اسید معده را تحریک و مصرف بیش از اندازه شان مشکلات سیستم هضمی را به بار می آورد. گوشت سرخ: گوشت سرخ منبع آهن است. آهن یک منرال ضروری برای انتقال اکسیجن در سراسر بدن است. و کاهش سطح اکسیجن سبب احساس سردی در دست و پا و خستگی می شود. همچنان حاوی vitamin B12 می باشد که سیستم معافیت عضویت را تقویت میکند.

کدو: غذایی که شما را در یک روز سرد زمستان گرم میکند سویه بلند vitamin C and K در آن سیستم معافیتی عضویت را تقویت کرده و فایبر موجود در آن در هضم کمک میکند.

یک راه ساده گرم نگاه داشتن بدن در زمستان آب دست (البته نه آب یخ زده) آب سبب حفظ وظایف نارمل و حیاتی بدن شده و در تنظیم حرارت داخلی کمک میکند. کم آبی (دیهایدریشن) سبب میشود تا مرکز درجه حرارت بدن سقوط نموده و سبب Hypothermic میشود. بنابر تحقیقات گروپ طبی Summit ما باید در فصل زمستان هم بوتل آب خور را در بیرون از منزل با خود داشته باشیم.

طوریکه میدانیم غذا منبع اصلی انرژی برای انسانها است غذا برای بدن زمینه رشد فعالیت و ترمیم را مساعد میسازد و نوع غذایی که ما استفاده میکنیم موثریت این پروسه را متاثر میسازد. غذا منبع حیوانی و نباتی دارد. 3 منبع اصلی انرژی برای انسان ها شحم، پروتین و کاربوهایدریت است. در متن ذیل به این بحث میپردازیم که در فصل زمستان چطور میتوانیم یک تغذیه سالم داشته باشیم و از منابع انرژی استفاده اعظمی نماییم.

رژیم های غذایی در فصل های مختلف سال تغییر چندانی نمیکند بطور کلی افراد برای دریافت تمام مواد مغذی در تمام فصول سال باید بطور متناسب و کافی دریافت کنند. اما در تابستان به دلیل گرمای هوا و عرق زیاد مصرف مایعات و خوراکی های که بتواند بدن را سرد کند توصیه میشود. و در فصل زمستان مصرف مواد غذایی که بتواند انرژی مورد نیاز را برای بدن تامین کند تا کمبود انرژی منجر به حساسیت بیشتر به سرما نشود. وقتی یک فرد به مدت طولانی در محیط خیلی سرد قرار بگیرد میتابولیزم بدن افزایش پیدا کرده و انرژی بیشتر مصرف میکند بنابراین احساس گرسنگی و نیاز به مصرف غذا هم بیشتر خواهد شد در نتیجه فرد بیشتر غذا میخورد و این یک عکس العمل فیزیولوژیک و طبیعی بدن است و مصرف بیشتر شیرینی و چربی در زمستان هم یک حالت عادی سازشی با محیط محسوب میشود.

نکته قابل توجه این که بسیار افراد در فصل زمستان دچار مشکل بنام سرماخوردگی می شوند داشتن رژیم غذایی مناسب درین فصل می تواند تا حد زیاد مقاومت بدن این افراد را تحت تاثیر قرار بدهد. در این فصل امراض مثل سرماخوردگی و زکام بیشتر است و کم کردن مواد با مزاج سرد به کاهش این مشکلات کمک می کند. خصوصا در شب های سرد زمستان باید در مصرف نوشیدنی و غذا های سرد بیشتر احتیاط کرد.

چون فصل زمستان دارای مزاج سرد است بنا اکثر افراد خصوصا افراد سرد مزاج باید تدابیر فصل زمستان خصوصا تدابیر غذایی مربوط آنرا رعایت کنند که قرار ذیل است.

موارد پرهیز: همیشه قدم اول برای حفظ سلامت پرهیز است نه خوردن! اولین قدم جلوگیری از افراط در مصرف خوردنی و نوشیدنی های سرد است. که تولید کننده بلغم هستند. مثلا اجتناب از مصرف آب یخ زده، افراط در مصرف دوغ و ماست، میوه جات ترش و آب دار مثل تربوز غذا های یخ زده و سبزیجات که مزاج سرد دارند مثل بادرنگ.

از چه خوردنی ها و نوشیدنی ها استفاده کنیم؟



سیرت اخلاقی رسول گرامی ﷺ

بخش بیستم

احوال شخصی پیامبر اکرم ﷺ

مطلب اول: عبادت پیامبر اکرم ﷺ

در این بخش از «سیره اخلاقی پیامبر ﷺ» به گوشه‌هایی از سیره ایشان در عبادت و حالات معنوی می‌پردازیم، باشد که الهام بخش رفتار و الگوی بندگی ما گردد.

یکی از اصول اخلاقی پیامبر اکرم ﷺ مقام بندگی و شکرگزاری شان در برابر پروردگار بود، ایشان این اصل را محور همه امور و سنگ زیرین رشد و تعالی و کمال می‌دانستند، عبادتشان تنها به خاطر کسب بهشت و خوف از دوزخ نبود، بلکه ذات پاک الله را سزاوار آن می‌دانست و به عنوان شکر در برابر نعمت‌هایش، او را عبادت می‌نمود، عبادتی پاک، خالص، و تنها برای اوتعالی. نماز: پیامبر اکرم ﷺ از جمله عبادات به نماز علاقه زیاد داشت و نماز را بسیار دوست می‌داشت و برای وقت آن انتظار می‌کشید و شوقش برای عبادت افزون می‌شد و چشم به راه رسیدن وقت آن بود. و می‌فرمود: «جَعَلَ قَرَّةَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ وَالصُّومِ». روشنایی چشم من در نماز و روزه قرار داده شده است. پیامبر اکرم ﷺ آن قدر برای نماز و عبادت می‌ایستاد که باهائش ورم می‌کرد. روزی ام المؤمنین عایشه رضی الله عنها به آن جناب عرض کرد: «مگر نه این است که الله متعال گناه گذشته و آینده شما را بخشیده است، چرا خود را این گونه زحمت می‌دهی؟» آن جناب در پاسخ فرمود: «أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا؛ آیا بنده سپاس گزار خدا نباشم؟». [صحیح بخاری (۲۸۲۰)]

پاره‌ها پیامبر اکرم ﷺ به بلال می‌فرمود: «يَا بَلَالُ أَقِمِ الصَّلَاةَ أَرْحَنًا بَهَا» [سنن ابو داود (۴۹۸۵)]. یعنی: ای بلال، نماز را برپا دار تا به نماز بایستیم؛ با اذان گفتنت به ما روح و راحت و نشاط ببخش.

روزه: پیامبر ﷺ با روزه علاقه خاصی داشت لذا روز دوشنبه و پنج‌شنبه را روزه می‌گرفت و می‌فرمود: «اعمال هر شخصی روز دوشنبه و پنج‌شنبه عرضه می‌گردد پس من دوست دارم موقی که اعمالم عرضه می‌شود روزه باشم». [سنن نسایی (۲۳۵۸)]

همچنان روزه‌های ۱۳-۱۴-۱۵ هرماه و روزه عرفه و عاشورا را نیز روزه می‌گرفت، چنانکه ایشان در رمضان بیش از ماه‌های دیگر برای عبادت آماده می‌شد و با روحیه‌ای از رمضان استقبال می‌نمود تا روانش بر انجام نیکی انس گیرد و با نشاط‌تر شود و فرصت‌ها را به طور کامل غنیمت شمارد، و کل ماه رمضان را در آمادگی و بازگشت به سوی الله سپری کند. و برای آن که روانش برای روزه رمضان بهتر آماده گردد، در شعبان به گرفتن روزه نفل روی می‌آورد. ام المؤمنین عایشه رضی الله عنها این مطلب را چنین بازگو نموده است: قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «يَصُومُ حَتَّى يَقُولَ: لَا يَفْطُرُ، وَيُفْطِرُ حَتَّى يَقُولَ: لَا يَصُومُ، فَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ إِلَّا رَمَضَانَ، وَمَا رَأَيْتُهُ أَكْثَرَ صِيَامًا مِنْهُ فِي شَعْبَانَ» [صحیح بخاری (۱۹۶۹)]

رسول الله ﷺ آنقدر روزه می‌گرفت که می‌گفتیم: او روزه‌اش را نمی‌شکند و بعضی اوقات چنان پیوسته روزه نمی‌گرفت که می‌گفتیم: ایشان دیگر روزه نمی‌گیرد و پیامبر ﷺ را ندیدیم که روزه گرفتن ماهی جز رمضان را به پایان برد و کامل گرداند و - چنان که - او را ندیدیم هیچ ماهی را بیش از شعبان روزه بگیرد».

نقش زنان در بیداری امت

گونه است. جهت بررسی نقش زنان در شکل آینده جامعه و شایستگی آنان برای بیداری امت، کفایت که به نتیجه تربیت کودکان از سوی زنان این جامعه بنگریم؛ چرا که کودکان ستون خانواده بوده و خانواده ستون جامعه! و جامعه نیز ستون امت است.

اختلافی بر سر این مسئله نیست که کودکان، سنگ بنای امت هستند و بر این اساس، تربیت و تعلیم آنان و شکلی که بر آن پرورش می یابند همان مسئله ای است که ساختار آینده جامعه را مشخص می نماید.

متخصصین امور خانواده، اظهار می دارند که شخصیت انسان در ۵ سال اول عمر وی شکل می گیرد. کودک در این سالها کاملاً محکوم به رعایت و مراقبت مادر خویش است و با توجه به شرایط زندگی ای که نظام سرمایه داری برای مردان امروزی به ارمغان آورده است، آنان مجبور خواهند بود که بیش از نیمی از روز خود را برای دستیابی به امنیت معیشتی خانواده کار کنند.

به همین دلیل بر دوش کشیدن وظیفه پرورش از سوی زن و نقش آفرینی او در تربیت و آماده سازی شایسته کودک، خانواده، جامعه و امت، جلوه ای مضاعف و مهم تر می یابد.

نتیجه اینکه، وظیفه تربیت و پرورش کودک، خانواده، جامعه و آخر سر،

“امت”، امانتی است که زنان بر دوش می کشند و دستان مهربان و قلب های دلسوزشان آن را به انجام می رسانند.

بر همین مبنا از زنان این امت می پرسیم: آیا برای کسانی که بر شانه ها، بین دستان و در قلب هایشان، امانتی است که کوهها از حمل آن ناتوان بوده اند، شایسته است که در منجلاّب تبلیغات رسانه ای، مجلات مُد و اخبار هنرمندان! اسیر گردند؟ آیا جایگاه آنان، ویتترین مراکز بازاریابی و سالن های زیبایی است؟ آیا برایشان جایز است که در شبکه های ارتباط جمعی در عزلت اجتماعی باشند؟

در بسیاری از موارد، مردان عامل رویگردانی زنان از انجام وظایفی بوده اند که در ارتباط با این امانت است، و بر همین اساس آگاهی بخشی زنان درباره نقش و جایگاه طبیعی آنها در خانواده ای که جامعه ای را برای بیداری امت شکل می دهد، گام نخست در مسیر صحیح است و بدون آن، ناچار بر دور باطل خواهیم بود و در نهایت نسلهایی بی ارزش و خوار و خاشاک مانند را تا بی نهایت به جامعه ارزانی داشته ایم.

این امانت سر باز زده اند. با وجود اینکه وظایف و نقش زنان در بیداری امت به مراتب عمیق تر و تاثیرگذارتر است.

در گذشته گفته می شد: “پشت هر مرد موفق و بزرگی، یک زن هست”، با وجود درستی این گفتار، جمله جمله ای ناقص است چرا که “پشت هر انسانی – مرد یا زن و موفق یا ناموفق، یک زن نهفته است” چرا که؛

– هر انسانی فرزند یک زن است که وی را تربیت داده و راه زندگانی اش را برای او ترسیم نموده است.

– هر انسانی ۹ ماه از زندگی خود را در شکم مادرش سپری کرده است.



– هر انسانی چندین سال از زندگی اش را در گهواره ای که مادر تکان می دهد گذرانده است.

– هر انسانی بیماریهایی را تجربه کرده که در طی بیماری، این مادر او بوده که به درمان وی پرداخته و عرق حاصل از تب پیشانی اش را پاک کرده است.

خلاصه اینکه هنگامی که یک زن به شیر دادن و پرورش فرزند خویش می پردازد درحقیقت به شیردادن و پرورش تمامی جامعه پرداخته است، و هنگامی که گهواره فرزند شیرخوار خود را تکان می دهد درواقع گهواره انسانیت را تکان داده است و آنگاه که قبل از خواب برای وی لالایی می خواند در حقیقت به تربیت و آموزش امتی پرداخته است. در هر زایمانی که کودکی به دنیا می آورد، در واقع امتی کامل به هستی می بخشد.

پس اگر تعبیر صحیحی باشد می توان گفت: زن در طول ۹ ماه، یک امت را در شکم خویش حمل کرده و در گهواره به پرورش و تربیت آن می پردازد.

زن، استاد، معلم، پاسدار و مربی جامعه است، او هرگونه باشد شکل و ساختار جامعه نیز همان

در قرآن کریم علاوه بر سوره های انبیاء و لقمان، سوره ای به نام رجال «مردان» دیده نمی شود اما خداوند سوره ای را به نام زنان اختصاص داده و آن را نساء نامیده است. سوره ای به نام احمد، علی یا سعید وجود ندارد اما سوره ای به نام مریم در قرآن دیده می شود. در قرآن کریم بجز سوره آل عمران که از نسب بانو مریم – علیها السلام – سخن به میان می آورد سوره ای دیگر یافت نمی شود که به نام خانواده ای پرداخته باشد. الله متعال در کتاب گرانقدرش می فرماید:

﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ ۗ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾

﴿ما امانت (اختیار و اراده) را

بر آسمانها و زمین و کوهها (و همه ی جهان خلقت) عرضه داشتیم و از پذیرش امانت خودداری کردند و از آن ترسیدند، و حال این که انسان (این اعجوبه ی جهان) زیر بار آن رفت (و دارای موقعیت بسیار ممتازی شد. اما برخی از آنان (پی به ارزش وجودی خود نمی برند و قدر این مقام رفیع را نمی دانند و) واقعاً ستمگر و نادانند. (أحزاب: ۷۲)

یعنی اینکه انسانها – هم زنان

و هم مردان – این امانت را بر دوش گرفته اند و هر دو در حمل و ادای آن بر حسب توانشان مشارکت دارند.

و می فرماید:

﴿وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ ۚ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ ۚ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾

﴿مردان و زنان مؤمن، برخی دوستان و یاوران برخی دیگرند. همدیگر را به کار نیک می خوانند و از کار بد باز می دارند، و نماز را چنان که باید می گزارند، و زکات را می پردازند، و از خدا و پیغمبرش فرمانبرداری می کنند. ایشان کسانند که خداوند به زودی ایشان را مشمول رحمت خود می گرداند. (این وعده ی خدا است و خداوند به گزاف وعده نمی دهد چرا که) خداوند توانا و حکیم است. (توبه: ۷۱)

درواقع آنچه در ذهن عامه مردم شکل گرفته است این تصویر است که؛ مردان هم و غم امت و امانت را بر دوش می کشند! این تصور به قدری غالب است که مانع نقش آفرینی زنان در این امر شده و در نتیجه خود آنان نیز از پذیرش

Talking to Teens about Drugs and Alcohol: A Qur'anic Approach (1)

Drug and alcohol use in adolescence is often a popular topic in media stories and pop culture but, due to the stigma associated with substance use amongst Muslims, does not get the same attention in the Muslim community. Furthermore, this topic remains understudied due to under-reporting, as well as a perceived immunity from this issue due to the Islamic prohibition of alcohol and drug use, but can be a source of religious doubts, especially in youth. This paper hopes to outline the importance of this topic in terms of the impacts of such use, provide a primer to parents (and others) on using a gradual approach when discussing this topic with teens, and equipping teens with the ability to make the correct decisions.

Adolescence is a critical developmental stage during which the body undergoes various physiological and behavioral changes. The brain is es-

pecially going through a period of remodeling, which contributes to some of the behavioral changes observed in teens such as increased impulsivity, risk-taking, as well as greater affiliation with peers, which is further accentuated by the societal norms associated with adolescence around independence from parents and identity development.¹ All these factors combine to make substance use common in this population: adolescents are more likely to experiment with, and are especially vulnerable to, the effects of these drugs.² In addition, adolescents are also known to use substances in order to cope with stress and bullying.³ The prevalence of alcohol and drug use among adolescents remains problematically high

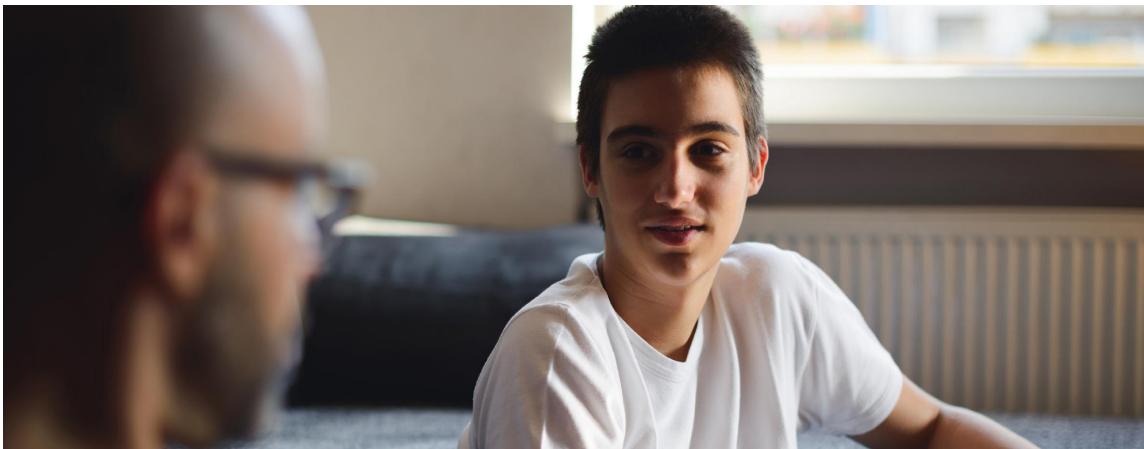
worldwide.⁴ Furthermore, there have been recent increases in certain patterns of substance use such as vaping (use of hand-held e-cigarette devices) of nicotine and cannabis, as well as an opioid epidemic.⁵ This has also come in conjunction with changing landscapes around the legal status of drugs such as cannabis, with multiple western countries legalizing cannabis either for medicinal or recreational purposes.⁶ According to the latest "Monitoring the Future" survey, substance use in the American population remains high, with more than 20% of grade 12 students reporting past 30-day use of alcohol, cannabis, nicotine vaping, and/or illicit drug use.⁷ Similar trends are also observed in Europe, with nearly 80% reporting having used alcohol in their lifetime; while there have been year-to-year reductions in overall use, worrisome trends relat-

ed to risky cannabis use and vaping present concern as well.⁸ While the prevalence of substance use in Muslim youth in North America has not been studied extensively, we have some studies that provide us an indication of these rates being similar to the national average.⁹ For example, in a 2001 study based on the 2001 Harvard School of Public Health College Alcohol Study database, 47% of American Muslim college students reported alcohol use in the past year.¹⁰ In Europe, where the issue has been studied in greater detail, the rates of use amongst Muslim adolescents are higher or lower depending on the drug: lower for alcohol, similar for cannabis, and higher for tobacco and sedative hypnotics.¹¹ Others have reported an increase in normalization of cannabis use amongst Pakistani and Bangladeshi youth in the UK.¹² Lastly, even though the data is scarce for substance use rates in the Arab world, The Arab Youth Survey recently reported that 57% of the youth surveyed thought that substance use amongst young Arabs was on the rise.¹³ These changing attitudes, combined with the recent trends in substance use and legalization make this an important topic warranting further discussion and concern for our community.

Benefits of prevention

There is immense wisdom in everything that Allah commands, as the shariah seeks to maximize benefit to humanity and minimize potential harm. Fitting with this theme, the prevention of substance use during adolescence is beneficial in many ways. Firstly, 90% of addictions to substances result from drug use before the age of 21, with earlier age of initiation being associated with a greater likelihood of developing a substance use disorder later in life.¹⁴ We should also remember that prevention could also mitigate some of the other more immediate

risks associated with adolescent substance use: violence, risky driving (including speeding and driving under the influence), risky sexual behaviors, unintended pregnancies, infections, and mental health risks such as substance-induced psychosis.¹⁵ Importantly, the Islamic legal maxim of "No Harm Shall Be Inflicted nor Reciprocated" promotes the prevention of harm in all its forms, including the short-and long-term harms of substance use during adolescence. Lastly, empirical research on the topic has suggested that adolescence is an opportune time for prevention-based interventions, and multiple avenues have been found to be efficacious in this regard.



ed to risky cannabis use and vaping present concern as well.⁸ While the prevalence of substance use in Muslim youth in North America has not been studied extensively, we have some studies that provide us an indication of these rates being similar to the national average.⁹ For example, in a 2001 study based on the 2001 Harvard School of Public Health College Alcohol Study database, 47% of American Muslim college students reported alcohol use in the past year.¹⁰ In Europe, where the issue has been studied in greater detail, the rates of use amongst Muslim adolescents are higher or lower depending on the drug: lower for alcohol, similar for cannabis, and higher for tobacco and sedative hypnotics.¹¹ Others have

reported an increase in normalization of cannabis use amongst Pakistani and Bangladeshi youth in the UK.¹² Lastly, even though the data is scarce for substance use rates in the Arab world, The Arab Youth Survey recently reported that 57% of the youth surveyed thought that substance use amongst young Arabs was on the rise.¹³ These changing attitudes, combined with the recent trends in substance use and legalization make this an important topic warranting further discussion and concern for our community.

The audacity of faith

The Prayer Has Never Been this Hard

Libraries are like studios. No sound goes unheard. No noise passes without someone looking up or, in this case, a librarian hissing and excitedly shushing the disturber of the peace, silencing the noise polluter.

Nervously flitting and creeping about the bookshelves, I was endeavoring to be as quiet as such can be.

Every footfall, every little brave breath was carefully measured to an exact decibel level, no more, no less.

The only dynamics that I failed to control were the thumping of my heart and a much more subtle tone that somehow made it past all my enacted sound barriers, my mental matrix-built firewall, my muffled mind. It was similar to a flute in that it was both soft and gentle. Yet at the same time, it was piercing and bold, a constant anthem striking out through my internal environment. It was my soul, my little life-giving charge.

It was calling to me, chanting a sweet Athaan that only I could hear in this muted world of books. And oh how I loved it, yet dreaded it!

I had to find a place to make prayer, somewhere in this college library, in my first term ever of a higher education. But I was so afraid to do so, so shy to bow my face in the presence of others, so worried about the impression of expression. What if some malicious person attacked me? What if I was held in contempt because I was “fanatical,” a loon? Newspaper headings flashed through my mind’s eye: Terrorist Plot in University Campus Exposed! Homicidal Ritual Offered in Campus Library! Al Qaeda’s Hand Reaches the Countryside! And Librarian Tases Student Fanatic.

Passing the atomic clock on the wall no less than 10 times, the minute hand began to drive into my mind, each tick sounding like a deafening beat on a kettledrum. The situation was getting desperate. I could not miss my Prayer. But what about the people? What about all the possible pain, the potential outcomes, internal and external?

I felt as though I had to breathe. I had to go make Prayer. It was a bodily function. I silently battled on, pretending to read random books on politics. If the librarians could hear my insides now, what with all the furious debating and intense fracas going on, they would probably eat me alive. How bad it was, this predicament of mine.

Dragging myself just in time, I found a relatively secluded, undisturbed spot and began to perform my Prayer. Every noticeable motion was a huge movement, a draining operation for me. I felt as though my waist, that corporal hinge that enables us to bend and bow down, was rusty. I really needed some spiritual WD-40.

This was a ground-shaking test, at least to me. I’ve been reflecting on it all week. It took all my will to simply make Prayer, to express my piety, my gratitude to God the Magnificent Being be-

hind my organic architecture, my magical physique, my creative expression, my artistic passion—my nafs, that invisible soul that makes me who I am. And now, fire-tested and gauged, I realize that my soul, the gift from its Crafter, has not been thanked for properly, in the right fashion in the wrong situation.

I look at the creation around me—the horses and the birds, the trees and the falling snow, the little springs and hills —and know that I have seen authentic, whole worship. Flapping, loping, growing, falling, bubbling up, all these creatures worship their Creator in their own unique, prescribed ways. The bird flies and fulfills its Prayer, its bodily functions. Our equine companions thunder about the plains around the world.

They fulfill their purpose, express their worship, and provide momentum not only to their graceful forms, but also to their tender souls. The trees reach into the heavens. The rills gurgle from the earth. Everything worships Allah Almighty.

One creature among all creations that live in the world, we are in no way exempt from fulfilling our functions to completion. Being creatures composed of minds, souls, and bodies, we must satisfy all these individual aspects to remain healthy, to possess that spunk, that bounce that keeps us in full blossom, at full tilt, if you’ll pardon the idiom.

We eat, drink, exercise, make love, and many more things to meet our bodily needs. In order to quaff our intellect, we go to school, read instruction manuals, take on mathematical concepts, and memorize.

But what do we do for our spirit, our internal core that inspires all the other parts of our body? We make Prayer. A simplistic answer? I think not.

Worship opens our entire being to a refreshing breeze from the outside, cools our hot interiors, and inspires the mind, the body, and the soul. Would you live in a house of stifled air? Would you swim in a stagnate marsh, no spring or current to wash it clear? Would you have your wings clipped?

The Prayer to us has become an outstanding act, a massive struggle, five battles a day. Floating about the stratosphere of modern secular life in our hot air balloons, it is tempting to just throw those canvas sacks of Prayer, those weighty responsibilities, overboard.

For in the eyes of my rising generation, the Prayer has been demoted to spiritual baggage, to an audacious act of faith. But without it, how can we be healthy?

Now, if we have to fight ourselves on something as basic as the Prayer, with what might must we strive simply to survive? Worship should be a thing to be proud of not to boast, but to be full with.

The Prayer that we know—this Prayer of Islam—is the ultimate paradox, the real irony, for it brings us literally down to earth and makes us humble. Yet at the same time it elevates us just as unambiguously to the heavens and, behold, we metamorphose into sublime beings, better than the angels. And that is something worth not fighting for. Surrender.

I Knew I Was Lost, I Asked For Guidance

By: Selma Cook

Whenever I hear the sound of the ocean crashing upon itself in never-ending movement – rising and falling as it measures out time, I think about the beginning of my life and the journey I began and am still traveling.

What Really Makes Women Convert to Islam?

What Really Makes Women Convert to Islam?

As the tides inch their way towards me where I sit on the sand, I remember that the time of my death remains unknown to me.

Support AboutIslam.net

I feel a sense of fear; of urgency to do more, learn more, discover more before the tides of my own life rise and sweep me along to the Hereafter.

I am like a grain of sand – one tiny part of human existence – a small part of all that has lived.

For many years I lived alone, isolated in a world of fear and unrest. Some happy childhood memories, times of love and joy were always covered by a cloud of uncertainty; a feeling of being lost but not knowing where my real place was.

I watched my life unfold, taking note of the decisions that I made, which either drove me forward or pushed me back. I was constantly moving further away from the light or getting closer to it. It was the source of truth whose reality I recognized deep within my heart.

In my isolation, I sought help and comfort in the one who had created me; I had no doubt that there exists a Creator and Sustainer of all things. I knew this as clearly and as surely as I know the sun rises and sets, the movement of the tides, the echo of a thunder storm and the delicate beauty of a spider's web.

This World in No Accident

Patience and Thankfulness on the Path to Allah

Patience and Thankfulness on the Path to Allah

No! This world was no accident! As sure as an explosion in a paint factory could never produce an encyclopedia, I always knew this world has a Designer – the Source of all peace.

On Him I called, yet at that time I didn't know His name but only the reality of Him. His Existence and His Creation was so overwhelmingly obvious that I knew I could ask and He would give: I asked for peace in my

troubled heart; I asked to understand my life and what He wanted from me. I asked for guidance for I knew I was lost.

At sixteen years of age, I prayed as I had always done, knowing that He is so Powerful and All-Encompassing that there was no need to pray in the name of Jesus (peace be upon him). I forced myself to throw off the shackles of Christianity and dependence upon Jesus as a medium between my Creator and myself.

I felt a surge of peace and inner quietness. It is a feeling that guided me and still does, telling my spirit that I'm on the right way – just keep going.

Step by step I moved towards the light of truth whose rays flickered far in the distance. I began to measure the success of my life by the amount of peace that I felt within, but so often in the materialistic world in which I lived, this peace and inner joy was drowned out by trivial pursuits and passing pleasures.

I Love Jesus

A deep awareness followed me that every step I took in life is significant – every word counted and followed me like the echo of my reality. So many paths of life confronted me, each one having its own destination. I was in a state of confusion but guided by my inner feeling, which acted like a radar. Surely, the one who wants to be guided, will be guided.

I always felt close to God and prayer was a way of life for me. Deep in my mind, for I could never voice any doubts, I had some misgivings about what I'd been taught about Jesus (peace be upon him): some things didn't make sense to me, but as a missionary I felt I was calling to God, not to a particular church. I could recognize a harmony and structure in all the nature around me, yet I found an absence of order wherever I looked around people.

4 Steps to Find Peace in Tough Times

4 Steps to Find Peace in Tough Times

I learned to love Jesus as a messenger of God but it seemed strange to me, that God would require a sacrifice in order to forgive us. I believed that God was above having any need. I felt I could communicate with Him as I was, without the necessity of an intermediary because, again, God didn't need any help to hear what I said.

Chat with the Life Coach

As a Christian I had been taught that Jesus was God's son and that man could only be saved through belief in Jesus. I wondered why God, who was so obviously powerful, would require anything, let alone a son to fulfill His purpose. Why couldn't the Creator just forgive His creation without an intermediary? I also knew deep within my heart that when mankind stepped away from righteousness, all harmony was lost.

I Kept Searching

I clung to what I'd been taught since a child but I kept looking, searching and thinking.

At school, I learned to be "tolerant." People said that all religions lead to God. However, instinctively I knew that I knew without any doubt that there was one God, one system of life, one truth, and one path leading to it. There couldn't be many diverging paths that were so contradictory!

The Jews hate Jesus, the Christians love him, other religions ignore him and some others do not even know him. Are they all true?

At the end of all these religions is there one God; the Creator who made everything so harmonious in nature? Is this the same God who created the marvels of the universe but also allows all this ignorance and confusion and calls it worship? Such an idea lacked logic, respect for human dignity and mercy from the Creator. One God, one truth, one way. But where was it? I kept looking.

Life changes continually but usually these changes take place gradually and are of a subtle nature, and then, from time to time, intermittent situations pound our lives and make us pause and take new directions. One such vital crossroads confronted me in 1983.

New Muslim Neighbors

Ways to Increase Your Love For Allah

4 Ways to Increase Your Love For Allah

I was moving into a new flat and had the choice of two apartments. I was unsure which one to take, so as usual, I prayed and asked. I had a very strong feeling that if I moved into one particular flat my life would change dramatically. I was as a boat cast adrift on the sea, led by the winds and tides but my weight affected the direction of the boat. Likewise, our intentions, decisions, and actions steer the course of our lives.

I met my neighbors who were Muslims. I thought I would do some missionary work. I always like to remind people about the Creator, goodness, and the existence of truth. What little I knew about Muslims and Islam was colored by the Christian-Judaic doctrine in which I'd been raised. I was taught that Muslims did not believe in Jesus (peace be upon him), that they were ignorant heathens who deserved to be usurped from the land of Palestine. How ignorant I was! They listened to me patiently, and then I too listened to them. They did not try to explain any complicated issues, they just read to me from the Quran.

First they read in Arabic, then in English. It was the chapter of Maryam (Mary). I listened in silence. The sound was so tranquil – something independent from the reader, something that contained the ability to touch hearts, remove the obstacles we place in front of ourselves, and redirect us towards light, guidance, and that constantly elusive element of life called happiness. I cried. I could not find words to explain my tears and all I could say was, "It's beautiful."

media@hayatfoundation.org.uk



hayatfoundationuk



+44 7588 811824 - +44 7508 848893



تماس

www.hayatfoundation.org.uk



باما

ماهنامه
حدا
مباشتنی
Monthly
Hera

ماه نامه

تربیتی

علمی

و دینی