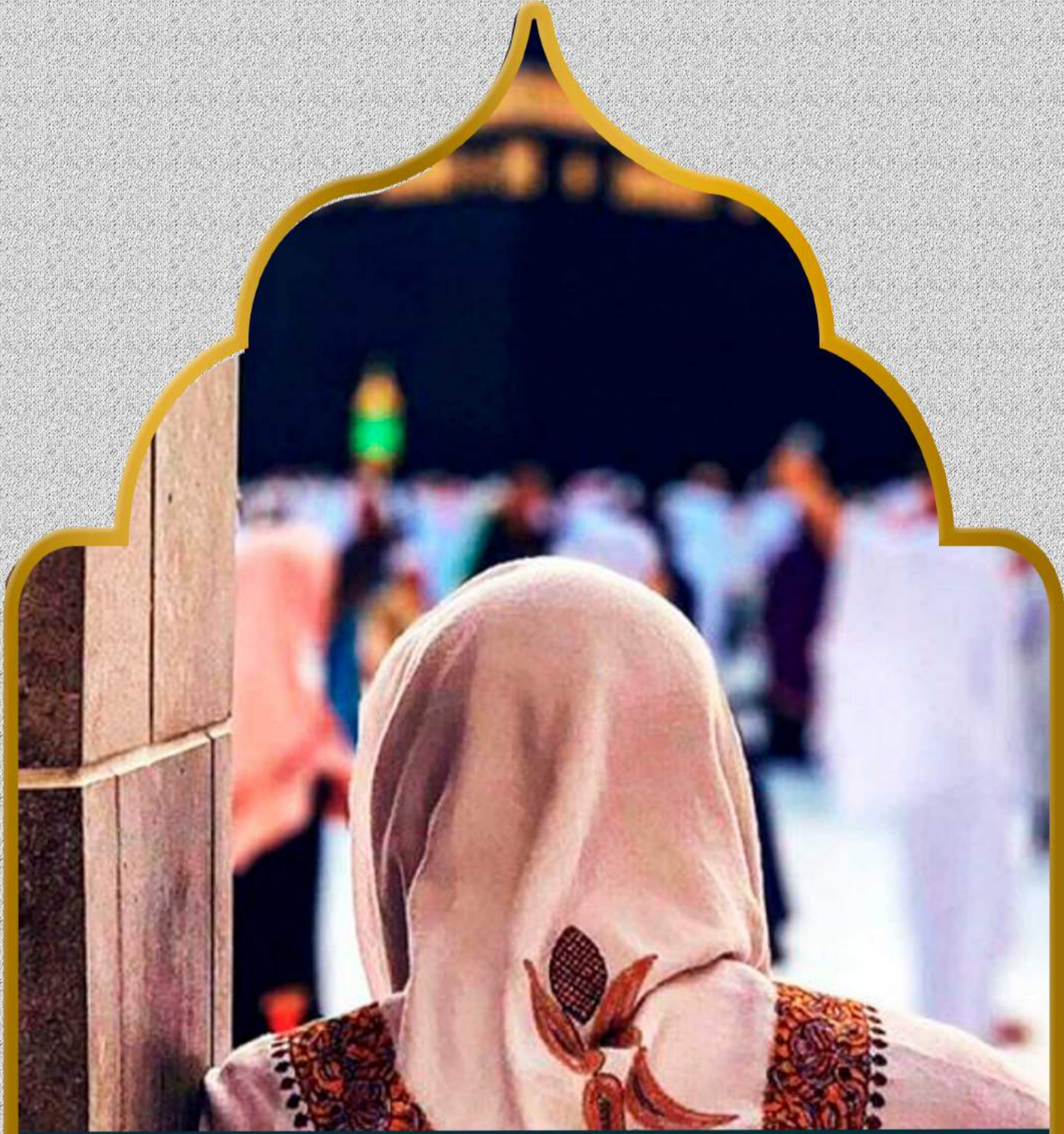


ماہنامہ  
حیرات  
میاشتنی  
Monthly  
Hera



\* سبک و روشن زندگی اسلام  
\* رشد و بلوغ ہمہ جانبہ؛ تنہا گزینہ عادت بشریت  
\* دہ یار ہشتے  
\* زن از دیدگاہ اسلام

Contact us:

+44 7459 561846

hayatfoundationuk

hayatfoundationuk

HayatMarefat



Office:  
HomeFix Extra  
336-340 High Road  
Harrow Weald,  
HA3 6HS



Registered Charity  
in the UK  
Reg No: 1145407

## اصطلاحات اسلامي و احكام ان

**فقه:** در اصطلاح: دانشي هست که به وسیله ان احکام شرعي، از ادله تفصیلی قران کریم، سنت، اجماع و قیاس به دست می آید. موضوع این علم: تمامی قوانین و مقررات عملی فردی و اجتماعی اسلام را تشکیل میدهد.

**حدیث:** علميست که از گفتار، رفتار و یا تقرير انحضرت صلی الله علیه وسلم بحث می نماید. و موضوع آن اقوال، افعال و تقرير رسول الله صلی الله علیه وسلم .

**تفسیر:** بیان و توضیح معانی آیات قران کریم، کشف و پرده برداری از مقاصد و مداليل آیات می باشد.

**عقیده:** ایمان قاطعانه و بدون از تردید به الله جل جلاله، ملائکه، کتاب های نازل شده آسمانی، پیامبر الله جل جلاله، روز اخرت، قضا و قدر وسایر امور غیبی می باشد.

## سرمقاله

### تربیت: د شخصیت جوړونې تر ټولو مهم اصل

د تربیت اصطلاح د خلکو تر منځ په عام ډول کارول کیږي. دا کلمه په خپل ځان کې د تغییر مفهوم افاده کوي، چې منفي او يا هم مثبت اړخ لرلی شي. نو که څوک د کوم خاص رفتار د خپل ځان او يا چاپيريال میشت خلکو څخه غوښتونکی وي نو اړینه خبره ده چې د هغې غوښتنې سره سم باید تربیت تر لاسه کړي او نور هم د هغې غوښتنې مطابق تربیت کړي.

د مثال په ډول که څوک غواړي چې موټر چلول زده کړي نو نه یوازې دا چې نظري زده کړې اړتیا لري؛ بلکه پکار داده چې عملې ډگر کې هم لازم تمرینات ولري تر څو دا مهارت په پوره ډول سره زده کړي. نو ددې ځایه پوهیږو چې هر مهارت او بدلون تربیت ته اړتیا لري او د انسان د شخصیت د جوړولو لپاره تربیه یو ثابته وسیله ده او هر څوک چې غواړي چې خپل او يا د کوم بل انسان په شخصیت کې چې د ده تر سرپرستی لاندې وي مثبت بدلون راولي اړینه ده چې د تربیت مسئلې ته په کلکه پام وکړي.

تربیت په سلوکو کې د تغییر څخه عبارت دی چې درې مهمې برخې لري: د ارادې بدلون، د مفکورې بدلون او د هغو عملي کول. د پورتنۍ عبارت برسیره تربیت په یو انسان کې د یو با ثباته بدلون او تل پاتې اثر رامنځته کیدلو څخه عبارت دی.

پورتنی مطلب ته په کتو سره لنډ مهال بدلون او اثر ته تربیت نوم نشو ورکولی. د تربیت فرق د تعلیم سره دا دی چې تعلیم د معلوماتو رسول دي پرته له دې چې عملې اړخ یې نظر کې ونیول شي اما د تربیت موخه د معلوماتو رسولو سره هغه په عملی ژوند کې پیاده کول دي تر څو په ذات او شخصیت د زده کونکي کې یو دایمي اثر پریردی او په پایله کې یې د شخص په سلوک بدلون رامنځته کړي. او د همدې بدلون په موخه الله متعال خپل انبیاء د بشریت د هدایت او تربیت لپاره رالیرلي.

په تاریخي لحاظ د ښوونې او روزنې داسې کامیابې او بریالۍ بیلگې شته چې له هغونه په پلوی سره دغه ستره بشری هڅه (ښوونه او روزنه) مؤثره کیدای او پوره بریالۍ کیدای شي.

په اومه زیږدیزه پیړۍ کې د گران پیغمبر محمد صلی الله علیه وسلم - د الله پاک د وروستي پیغمبر په توگه- رسالتمنده ښوونه او روزنه هغه کامیاب، مؤثر او بریالی تعلیمي او تربیوي نظام دی چې نیغ په نیغه د الله پاک لخوا رالیرل شوی او په بشري جهودو سره په بشري ټولنو او پرگنو کې پلی شوی او یو ستر او هر اړخیز رغنده بدلون یې راوستی چې تر اوسه یې لړۍ روانه ده او تر قیامت به روانه وي.

د امت په کچه مونږ باندې په ټولو تعلیمي او روزنیزو بهیرونو کې د اسلامي امت د یوې برخې په توگه له یوې خوا او د یوې بریالۍ تعلیمي تجربې په لټه کې له بلې خوا فرض ده څو د گران پیغمبر محمد صلی الله علیه وسلم له دغې کامیابې، مؤثرې او بریالۍ تجربې څخه په ټوله معنا پلوي وکړو او هغه د خپل معارف، لوړو زده کړو او په خپلو ټولو مؤسساتو او پروگرامونو کې خپله اسوه او قدوه وگرځوو.

د کایناتو د رب او پالونکي د استازي په توگه د گران پیغمبر محمد صلی الله علیه وسلم په شخصیت او د هغه په تربیوي او تعلیمي بهیر کې د بري ذکرشوي رازونه او نکتې په ډېر ښه، مثبت او ایجابي ښه شته او تر سترگو کیږي، نوڅکه یې تربیوي او ښوونیز بهیر په ټوله معنا یو کامیاب او بریالی تربیوي او ښوونیز بهیر و.

رسول الله صلی الله علیه وسلم هغه ستر شخصیت و چې په خپل تربیوي سستم یې داسې انسانان و روزل چې ټولې نړۍ ته یې د بشریت د نجات پیغام ورساوه او د همدې تربیت پایله وه چې د هغه تربیه شویو ملگرو په هیڅ ډگر کې د هغه له خبرې مخ و نه گرځاوه او د ټولې نړۍ لپاره یې نمونه انسانان وړاندې کړل، نو زمونږ مریانو ته هم په کار ده چې د خپلو تربیوي سستمونو له لارې د انسانانو د تربیوي لپاره د خپل لارښود شېبه او لاره انتخاب کړي تر څو هماغه ډول موفق انسانان و روزي.



### هیئت مدیره

نور عالم حکیمیار | علاء الدین رحیق | شجاع مستقل

### په دې گڼه کې:

۳	سبک و روش زندگی اسلامی
۴	رشد و بلوغ همه جانبه؛ تنها گزینه سعادت بشریت
۵	زن از دیدگاه اسلام
۶	فانوس ادب
۷	ده یار بهشتی
۸	Understanding Mood Disorders: A Guide for Everyday Individuals
۹	Quran and science

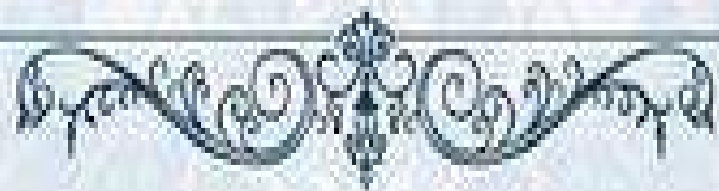
ناسو کولی شی حرا مجله له لاندې ادرسونو څخه لاس ته راوړئ

#### London:

- Value 4 Money, 66 Golden Green Rd, London NW11 8LN
  - Max Savers, 8082- High Street EN8 7BU
  - HomeFix Extra, 336340- High Road, Harrow Weald, HA3 6HS
- Mob: 07459561846

#### Manchester:

Kamal Exchange, m10&13 salad lane, Longsight, Manchester 13 0QE.  
Mob: 7988807237



# سبک و روش زندگی اسلام

## Islamic life style and way of life

علاء الدین رحیق

سبک زندگی امریست اجتماعی که زاده تلفیق و ترکیب افکار، عرف و عادات حاکم در اجتماع می باشد. وبهمین دلیل می گویند: هرچه زندگی فرد با اصول و شروط ترسیم شده اجتماعی نزدیک تر باشد به همان پیمانانه وی اصولی و اخلاقی معرفی گردیده و برعکس، به هر پیمانانه که شخص از ساحه رعایت مولفه های اجتماعی در سبک زندگی دور گردد به همان پیمانانه افراد جامعه از وی خویشترن را دور گرفته و وی را شخص غیر مطلوب اجتماعی میپندارند. با توجه به مقوله ( انسان مدنی الطبع هست و پدیده های ماحول او را متأثر میگرداند)، اگر مادی گرایی حاکمیت فضای اجتماعی را گرفته باشد انسان در گرو آن بوده و تمام هم و غم وی پیدا کردن پول و جایداد و ثروت دنیوی می باشد. برای وی همه چیز خوب هست اگر باعث عاید و درآمد مادی گردد و همه چیز بد هست اگر برای جهان بینی مادی و ارزش های لذت گرایانه و سودمحورانه طبیعتاً سبک زندگی خاصی را پدیدمی آورد که حرص و طمع سرلوحه اعمال و رفتار شخص میگردد.

ولی اگر معنویت و دیانت فضای اجتماع را منور نموده

باشد و افراد اجتماع تقوا و خدا پرستی را مولفه موفقیت خویش دانسته باشند آنچه به خود پسندند به دیگران نیز می پسندند و آنچه خویشترن را از آن دور دارند تلاش برای دور نگه داشتن اهل اجتماع را از آن می نمایند.

در این سبک زندگی انسان بیشتر در جستجوی خدا بوده و آنچه را خدا برایش خیر معرفی نماید پذیرفته و اطاعت مینماید و آنچه خشم و قهر خدا را برانگیزد بر خویش حرام میدانند.

در این سبک زندگی شخصیت های مثل ابراهیم خلیل الله و هاجره، اسماعیل و اسحاق، موسی و هارون، ذکریای عابد، مریم بن عمران، اسیه گریزان از فرعون، محمد بن عبدالله، خدیجه بتول، عایشه، ام سلمی، زهرا و هزارها مرد و زن خداپرست و موحد اسوه و الگو هست. مسلمان باید در تمام عرصه های پنهان و آشکار زندگی اش موضوعات و احکام اسلامی را در نظر گیرد. برای اطمینان از داشتن سبک زندگی اسلامی باید معیارهای سنجش و تحلیل اسلامی داشته باشد تا همیشه کنش ها و واکنش های خویش را مورد ارزیابی قرار دهد. زیرا اسلام برای تمام بخش های زندگی فردی، اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی و.. هدیای صریح و رهنمودهای واضح و روشنی را بیان نموده است که تبعیت از آنها انسان را از افراط و تفریط باز میدارد. اولین اصل در سبک زندگی اسلامی خدا محوری هست. عقیده به خدای واحد لا یزال و پرهیز از شبیهات شرکی چهارچوب زندگی مسلمان را تنظیم و ترتیب مینماید. در این چهار چوب رضایت، خواهشات و خواسته ها، عملکردها و فعالیت ها همه در قالب یک چوکات تعریف شده می باشد. هیچ بُعد زندگی ازادی مطلق نداشته همانگونه که هیچ بُعد آن تنگنای غیر منطقی ندارد. تعادل و وسطیت منهج زندگی اسلامی را تشکیل میدهد. ضروریات و نیازها، شادی ها و خوشی ها همه وهمه در روشنی این خورشید توحید باید منظم گردد. قرآن کریم سبک زندگی اسلامی را به عنوان سبک برتر زندگی تایید و توصیه نموده و سایر سبک های زندگی را نفی می کند.

خدا محوری در برابر انسان مداری، منشا و علت اصلی تفاوت سبک زندگی انسان مسلمان با سایر افرادی است که به سبک های زندگی غیر اسلامی، گرایش دارند. جهل و نادانی، تقلید و دنباله روی کورکورانه، غرور و کبر، دروغگویی و خلاف گویی، هواپرستی و مادی گرایی، غفلت و فراموشی، اغواء و فریب های شیطانی، حسادت و زیاده خواهی، از جمله علل و عوامل محروم ماندن از سبک زندگی اسلامی هست. سوالات عملی و ضروری را فرد مسلمان همه روز با خود مطرح



**جهل و نادانی، تقلید و دنباله روی کورکورانه، غرور و کبر، دروغگویی و خلاف گویی، هواپرستی و مادی گرایی، غفلت و فراموشی، اغواء و فریب های شیطانی، حسادت و زیاده خواهی، از جمله علل و عوامل محروم ماندن از سبک زندگی اسلامی هست**

مینماید و به سوالات آن پاسخ منطقی اسلامی را مهیا می کند. من کیستم، با کی ها باید دوست باشم، لباس وقت تفریح، لباس وقت خواب، لباس وقت مهمانی و لباس وقت بیرون از خانه من باید چگونه باشد؟ چه چیزی بر من حرام هست، آیا حرمت ها فقط در غذا و نوشیدنی هاست؟ کدام نوع لباس و پوشش حرام هست؟ کدام نوع مجلس و نشست ها حرام هست؟ کدام نوع صحبت ها و گفتار حرام هست؟ اسراف چیست، غیبت چیست، طلاق و زنا چیست؟ و همین گونه سوالات عملی و واضح دیگر که هر روز زندگی ما بر اساس آنها می چرخد. اندیشه خدامحوری پاسخ های خاصی به سوالات زندگی روزمره ما ارایه نموده و شروط ویژه ای را برای آنها وضع مینماید. چهار فکتور کلی و اصلی که در شیوه و روش های زندگی انسان ها در کنار سایر فکتورها تأثیر بسزا دارند:

1) عقیده و باورهای دینی؛ خواه این عقیده از دین آسمانی سر

چشمه گرفته باشد و یا از دین فلسفی و انسانی. 2) عرف حاکم در خانه که بیشتر از رسوم محلی و ملی منشأ میگیرد. 3) عرف و رسوم حاکم در اجتماع 4) مطالعه و دانش شخص.

هریک از این فکتورها گاهی شخص را به شیوه خاص سوق میدهد. مثلاً گاهی یک فرد مسلمان هست ولی لباس و رفتارش غیر اسلامی هست، در این صورت عرف حاکم محیط بر عقیده و اصول دینی وی پیشی گرفته است، همین گونه گاهی فرد تابع باورهای دینی و عقیده ای خویش هست و برخلاف اصول حاکم در محیط پوشش و رفتارش را رنگ می بخشد که در این صورت عقاید و اصول دینی اش پیشی گرفته است. در سبک زندگی اسلامی دخالت در رفتار و تجسس از زندگی دیگران ممنوع بوده و هرکس جز توصیه به نیکویی و دوری از زشتی ها کار دیگری نمی نمایند.

حریم خصوصی و احترام به دیگران، مهربانی و دلسوزی به اهل اجتماع، دغدغه همیشگی فرد در سبک زندگی اسلامی هست. صداقت، خیرخواهی، قانونمند بودن، عدالت، تقوا، عبادت، کمک به دیگران، حمایت جامعه در انکشاف و توسعه، تشویق جوانان به تعلیم و تربیه، سهمگیری در کارهای خیر و نیکو در محله، اعمار مسجد، ترس از خدا و استقامت در ایمان شاخص

های اخلاقی میدان زندگی اسلامی هست.

دشنام و توهین، تهدید و تحقیر کردن، کسی را در حاشیه خانه و یا اجتماع قرار دادن، بخود بالیدن و خود بینی، خودخواهی، نقض نقش های فردی و فامیلی، عدم توجه به وجایب و حقوق خود و دیگران چراغ های سرخ مسیر سبک زندگی اسلامی هست. سبک زندگی اسلامی در روشنی دساتیر قرآن کریم و سنت پیامبر صلی الله علیه و سلم در افقی بالاتر از عالم ماده طراحی میگردد.

در این مقاله تلاش خواهد شد که موارد ذیل بشکل سلسله وار در ماهنامه های بعدی تحریر و به دست نشر سپرده خواهد شد.

2. سبک زندگی اسلامی در ازدواج (انتخاب همسر)
3. سبک زندگی اسلامی در خانواده (حقوق خانواده)
4. سبک زندگی اسلامی در بعد تغذیه و صحت (بایدها و نبایدها تغذیه صحی)
5. تأثیر سبک زندگی اسلامی بر موفقیت انسان (آداب خوشی ها، محافل و انتخاب دوست)
6. سبک زندگی اسلامی با همسایه (آداب و حقوق همسایه داری)
7. سبک زندگی اسلامی و سبک های زندگی غیر اسلامی (تفاوت ها)
8. تأثیر سبک زندگی اسلامی در معاملات اسلامی (نظام مالی اسلامی)
9. بررسی نهی از بعضی از سرگرمی ها در سبک زندگی اسلامی (چالش های اخلاقی سرگرمی ها)
10. سبک زندگی اسلامی و شبکه های اجتماعی (اضرار و انحرافات صفحات اجتماعی)
11. سبک زندگی اسلامی در دوران تعلیم و تحصیل
12. موانع سبک زندگی اسلامی از دیدگاه قرآن کریم

# رشد و بلوغ همه جانبه؛ تنها گزینه عادت بشریت

## شباع مستقل

آدمیزاد فطرتاً دنبال کمال است. انسان در هر مکان و زمانی پیوسته در پی رشد و رسیدن به سعادت و آرامش است. آدمی دوست دارد عمر اش، بویژه دوران جوانی و میانسالی اش در مسیر رشد و بلوغ و پیشرفت طوری قرار گیرد که در وقت پیری و به هنگام زمینگیری، از حیث مادی و معنوی نادر و ناآرام و نادم نباشد، بلکه در حیات فردی و جایگاه اجتماعی به کمال بلوغ رسیده و به عالی ترین مرتبه رشد نشسته باشد.

انسان برای پیمودن مسیر زندگی تا رسیدن به شخصیت رشید، مطلوب و ایده آل خویش، نیازمند کسب دانش و بینش است. چنان دانشی و بینشی که تمامی ابعاد زندگی او را در برگیرد، به همه پرسش هایش پاسخ دهد، بلکه نوع نگرش او را به جهان هستی بگونه مطلوب تعیین کند و جهان بینی اش را شکل دهد. زیرا هیچ انسانی بدون جهان بینی نیست و اصلاح یا انحراف هر کس وابسته به جهان بینی اش می باشد.

یکی از علل پسمانی افراد و اجتماعات عقبمانده این است که هرگاه بحث رشد پیش می آید بیشتر به رشد جسمی خویش و یا رشد پدیده های بیرون از خود می اندیشند و از قابلیت ها و مراحل رشد و بلوغ درونی خویش غافل می مانند. بلکه دچار توهم و درگیر کیش شخصیت کاذب می شوند. در این مجال منظور ما از رشد و انکشاف پدیده های برونی نبوده بلکه در پی شناخت، رشد و بلوغ گنجینه های درونی انسان هستیم. به باور ما، تا زمانی که عوامل ممد و مانع درونی آدمی شناخته نشوند و تحت تربیت در مسیر رشد و بلوغ سالم و رسالتمندانه قرار نگیرند استعداد های نهفته درونی آدمی منحرف و ضایع میگردند.

نه تنها رشد جسمی مهم است ( که برای آن سرمایه گزاری هایی هنگفت کرده ایم) بلکه شگوفایی توانایی های مغزی و عقلی و روحی انسان نیز مد نظر است. رشد جسمی (فیزیکی و بیولوژیکی) که به لطف الهی بصورت موهبی از طرف خدای متعال برای انسان میسر شده است، تنها یک سطح از سطوح چهارگانه رشد می باشد. سه سطح دیگر رشد و بلوغ، یعنی رشد مغزی، رشد عقلی و رشد روحی. انسان زمانی به رشد و بلوغ کامل واقعی و حقیقی می رسد که رشد موزون و متناسب در تمام سطوح در او تحقق یابد. وقتی انسان در مسیر رشد متناسب قرار گیرد توانایی های بالقوه که در باطن او موج می زنند بالفعل از او صادر می شوند. هرگاه انسان به باطن بی اعتنا و در ظاهر زندگی معطوف بماند تمام عمر هم قادر به کشف گنج نهفته جان و جهان خویش نخواهد شد و در بی خبری بی آنکه مصدر خیر و خدمتی شود عمر اش بسر می آید.

منظور از رشد جسمی در واقع رشد فیزیکی و بیولوژیکی انسان است که با رشد فیزیکی قدرت کار و با بلوغ بیولوژیکی توانایی تولید مثل را پیدا می کند و رشد جسمی در همه حیوانات با تفاوت های خاص هر حیوان وجود دارد. اما رشد جسمی در

انسان بستر مناسب برای بالندگی سه سطح دیگر رشد می باشد. باید دانست که انسان همزمان با اینکه دوره رشد جسمی را طی می کند، رشد مغزی اش را هم آغاز می کند و هرچهار سطح رشد با هم تداخل دارند و در طی زندگی آدمی اتفاق می افتند.

از آنجایی که پیشرفت و پویایی و نیز پسمانی و ایستایی جوامع بشری وابسته به میزان بلوغ و رشد واقعی و حقیقی رهبران، دانشمندان و ملت ها می باشد بناءً بخاطر رسیدن به این مقصد لازم است تا (انواع رشد و بلوغ آدمی) را که ارتباط مستقیم به موضوع (پیشرفت یا عقبمانی جوامع انسانی) دارد، مورد مطالعه قرار دهیم. بلوغ واقعی انسان در اصطلاح عام بمفهوم تکمیل دوره

طفولیت و رسیدن به رشد کامل فیزیکی و بیولوژیکی است تا آنجا که انسان قابلیت کار و تولید مثل را پیدا کند. اما بلوغ حقیقی آدمیزاد عبارت میشود از رشد همه جانبه فیزیکی، بیولوژیکی، مغزی، عقلی و روحی وی. دانشمندان مراحل بلوغ و انواع رشد را بصورت زیر توضیح داده اند. **رشد جسمی- اثر و نتیجه:** رسیدن بر رشد فیزیکی و بیولوژیکی که قابلیت کار و تولید مثل را پیدا کند. **رشد مغزی- اثر و نتیجه:** حفظ و آموزش مقدمات علوم و آماده گی ذهنی برای رسیدن به بلوغ عقلی. **رشد عقلی- اثر و نتیجه:** رسیدن به آزادی و تأمین معیشت عادی و عالی در زنده گی. **رشد روحی- اثر و نتیجه:** رسیدن به سلامت واقعی و

بلوغ عقلی- تسلط گام به گام بر علوم معاش تا سرحد تحقیق، ابتکار، ابداع، ایجاد، کشف و اختراع را خوانند. رشد عقلی تا دام قیامت ادامه دارد، یعنی آدمی هر روز به رمزی از رموز دنیای خود پی می برد و دریچه ای از اسرار پدیده های هستی بر رخس باز می گردد. ثبوت این حقیقت را از توسعه و تکامل چشمگیر و همه جانبه علوم معاش از زمان آدم (ع) تا کنون میتوان دریافت. زیرا ظرفیت فطری آموزش و پرورش و کشف علوم بر اساس قوانین وراثت (جنتیک) بهمراه فرزندان آدم منتقل شدن است.

خداوند متعال (ج) در اشاره باین ودیعت و ظرفیت فطری آدمیزاد می فرماید:  
وَ عَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا (بقره 31)

ترجمه: و آموخت (خدای متعال) به آدم (ع) اسماء (اسرار) تمامی (پدیده ها) را.

اثر و نتیجه رشد کامل عقلی رسیدن به آزادی و تأمین معیشت عادی و عالی در زنده گی می باشد. اما عالی ترین سطح بلوغ عقلی- منوط به رشد علمی انسان در درک پیچیده ترین مسایل سیاسی- استخباراتی یا بعبارۀ دیگر در رشد کامل شعور سیاسی وی میباشد. به بیان دیگر شعور سیاسی یگانه ابزار بیداری ملت ها است که وسیله درک حقیقی اوضاع و احوال کشور، منطقه و جهان و نظارت بر حرکت های استعماری و استخباراتی نیروهای متجاوز در مقابل بشریت میشود. پس کسب آزادی، رشد و توسعه همه جانبه علمی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی کشورها هم مرهون شعور کامل سیاسی زعموا ملت ها باید باشد. از همین جاست، دولت هایی که بر علوم طبیعی و انسانی در سطح تسلط دست یافته اند و در نهایت با رشد شعور سیاسی به بلوغ کامل عقلی رسیده اند همیشه آزاد، آباد، مرفه و در کمال امنیت زندگی می کنند.

هرگاه انسان به آخرین مرز بلوغ علمی هم برسد، تا به رشد روحی دست نیابد ابداً مصدر هیچ خدمت در جهت تأمین عدالت، انسانیت و رعایت حقوق انسان و خداوند (ج) در اجتماع شده نمی تواند. بقسم مثال: ابزار همه جنایات قدرت های آشوبگر در خاک های بیگانه، تسلط این نیروهای انسان دشمن بر علوم معاش یعنی دانش و تکنولوژی جنگی و سیاسی است. زیرا مقولات اخلاقی و معنوی نه در ساحه علوم معاش بلکه در قلمرو علوم معاد تعریف میشوند.

مگر نمی دانیم، رهبران جانی ابرقدرت ها که به ذره ای از کمال روحی مشرف نشده اند هرگز از جنایت، ترور افراد و نسل کشی تا کشتار جمعی ملت ها با کاربرد اسلحه کیمیاوی، بیولوژیکی و اتمی و در نتیجه غارت دارایی های ملل مظلوم دریغ نمی کنند. حتی در سرزمین های خودشان انواع مظلوم، تبعیض، تعصب، تفاوت های غیر عادلانه طبقاتی، فساد های مالی، اداری و اخلاقی همیشه بیداد می کند. همینطور در جوامع پسمانده نیز کسانیکه از نظر روحی نارسیده باشند با همه دانش و تجربه در علوم به ارتشاء، فساد های مالی، اداری و انواع فجایع و رذایل دیگر اخلاقی تا سرحد فروش نوامیس ملی و دینی دست می زنند.

در بینش توحیدی، انسان وارسته، آزاد و مستقل، رشید و بالغ به معنای حقیقی کلمه کسی است که روح خویش را تعالی بخشیده، و از شورور نفس خویش رهیده. به قول مولانا:

خلق اطفال اند جز مست خدا

نیست بالغ جز رهیده از هوا

صورت علمی و عینی رشد متوازن و همه جانبه جسمی، مغزی، عقلی و روحی را به همراه عوامل مخل و باز دارنده از رشد و بلوغ و در کل شرح این موضوع را از منظر جهان بینی علمی و اسلامی در شماره های آینده بخوانید.

۱۱

**رهبران جانی ابرقدرت ها که به ذره ای از کمال روحی مشرف نشده اند هرگز از جنایت، ترور افراد و نسل کشی تا کشتار جمعی ملت ها با کاربرد اسلحه کیمیاوی، بیولوژیکی و اتمی و در نتیجه غارت دارایی های ملل مظلوم دریغ نمی کنند. حتی در سرزمین های خودشان انواع مظلوم، تبعیض، تعصب، تفاوت های غیر عادلانه طبقاتی، فساد های مالی، اداری و اخلاقی همیشه بیداد می کند.**

۱۱

حقیقی در دنیا و آخرت.

مغز عضو مرکزی دستگاه عصبی انسان است که به عنوان آرشیف بزرگ بدن، محل ثبت و ذخیره همه اطلاعات و معلومات هایی است که از طریق حواس پنجگانه به انسان انتقال می یابند و در مغز یا به عبارت دیگر شعبه حفظی بدن حفظ می شوند و انسان در فعالیت هایش از آن یادداشت های حفظ شده در مغز اش بهره می برد. عامل اصلی و پیوسته رشد مغزی ثبت علوم و فنون مختلف در مغز است. اثر و نتیجه رشد مغزی حفظ و آموزش مقدمات علوم و آماده گی ذهنی برای رسیدن به بلوغ عقلی می باشد.

# زن از دیدگاه اسلام

## قاضی نوری (مبوق)

زنان در تاریخ دین مقدس اسلام بزرگترین شاهد موافق حقیقی

تاریخ دین مقدس اسلام در مقابل زنان و دختران میباشد، نخستین کسیکه وحی الهی را پیامبر (صلي الله عليه وسلم) برای ابلاغ نمود زن بود، و نخستین کسیکه به دین مقدس اسلام مشرف شده و به رسالت پیامبر (صلي الله عليه وسلم) آخرین اسلام اعتراف نمود زن است، و همچنان نخستین شهید اسلام نیز زن میباشد، نام بسیاری زنان و دختران در تاریخ اسلام با خط طلائی چنان باعزت و کرامت نوشته شده است که نمونه مثال شخصیت های عالی حتی برای مردان میباشد و خواننده را به احترام بیشتر زنان و ارج گزاری به مقام شامخ آنان در جامعه انسانی دعوت مینماید.

به اساس ارشادات الهی و سنت های نبوی، زن يك بخش مهم جامعه بشری را تشکیل میدهد، زن در آینه قرآن و دین مقدس اسلام يك موجود قابل احترام و عزت است، زیرا زن مادر است، مادر گرانها ترین موجود برای یک مرد مسلمان است، احترام مادر و خدمتگزاری اش مهمترین مسوولیت فرزندان میباشد، مادر در مقابل پدر دارای سه حق میباشد، حدیث پیامبر (صلي الله عليه وسلم) درین مورد صراحت دارد برای یک فرد مسلمان احترام مادریه اندازه لازم است که حتی با مادرش که مسلمان هم نباشد صلح رحم را مراعات نماید، حضرت اسماء بنت ابی بکر صدیق (رضی الله عنهما) میفرماید: مادرم در زمان پیامبر (صلي الله عليه وسلم) به نزد من هنگامیکه مشرک بود آمد، من از رسول الله (صلي الله عليه وسلم) درین مورد پرسیدم که آیا من با مادرم ارتباط داشته باشم؟ پیامبر (صلي الله عليه وسلم) فرمود: بلی با مادرت صلح داشته باش [1] زن همسر است، و همسر نصف ایمان شوهرش را بنا بر گفته پیامبر (صلي الله عليه وسلم) تکمیل مینماید، زن خواهر است، و خواهر پاره قلب برادر است، و زن دختر است و کسی است که داشتن آن رحمت برای پدران بیان شده است، بهر صورت دین مقدس اسلام برای زنان مقام بسیار عالی و ارزشمندی را قایل شده است، زنان با دیانت در پهلوی مردان جزء اصلی جامعه انسانی بوده، و قرآن عظیم الشان موقف زنان را بصورت کامل بیان داشته، و احترام آنها را جزء اساسی عبادت در دین مقدس اسلام قرار داده است.

مردان با ایمان با درک حقایق ایمانی احترام زیادی به دختران و زنان داشتند، انحضرت (صلي الله عليه وسلم) برای بی بی حلیمه چادر خود را هموار مینمود تا بالایش بنشیند. او با بی بی عایشه (رضی الله عنها) روزی گفت: من میدانم که چه وقت شما خوشحال و چه وقت هم از من خفه میشاید. بی بی عایشه (رضی الله عنها) پرسید که چطور: پیامبر (صلي الله عليه وسلم) فرمود: هرگاه شما خوشحال باشید درسرخان تان میگویید به رب محمد قسم است، و هرگاه از من آزرده باشید میگویید به رب ابراهیم قسم است.

این بدان معناست که پیامبر (صلي الله عليه وسلم) نقاط بسیار دقیق را در معامله خویش با خانم ها یش مراعات مینمود و میگفت: (ما اکرم النساء الا کریم و ما اهانهن الا لئیم) مردان نیک و با کرامت زنان را اکرام و عزت میکنند، و مردان پست و بی شخصیت زنان را اهانت میکنند.

حضرت عبدالله بن عباس (رضی الله عنهما) برای خانمش آرایش مینمود، و با عطر و زیبایی به نزد خانمش میرفت وقتی از او سؤال شد که شما چرا برای خانم تان آرایش میکنید، در حالیکه ما دیده ایم که غالباً زنان برای شوهران خویش آرایش میکنند او این آیت قرآن را تلاوت نمود (ولهن مثل الذی علیهن بالمعروف) البقرة/228 برای زنان همان

حق است که مردان بر ایشان دارند. منظور حضرت عبدالله ابن عباس (رضی الله عنهما) همین بود که همچنان که مردان حق دارند که خانم های شان برای شان آرایش نمایند، ایشانرا احترام نمایند، طبیعت و خواهشات آنها را در نظر گیرند، بر مردان نیز لازم است تا در تمامی بخش های اخلاقی، ادبی، اجتماعی، فردی و فامیلی، معامله بالمثل و احترام متقابل داشته باشند حتی در قسمت زیبایی و آرایش این مطلب را در نظر گیرند زیرا زنان حق دارند تا شوهران شان مطابق میل آنان باشد و نظافت و پاکي را مراعات کرده و سبب اذیت همسران خویش نشوند.

از یکی از صحابه کرام پرسیده شد که شما چرا اینقدر به خانم تان عزت و حرمت قایل هستید و برای شان احترام زیاد میکنید او گفت: نصف ایمان من بواسطه خانم تکمیل شده است، او بالای من حق زیاد دارد.

حضرت پیامبر (صلي الله عليه وسلم) مسایل اخلاقی را نهایت درجه مراعات مینمود و زمانی از بی بی عایشه (رضی الله عنها) در مورد آنحضرت پرسیده شد، گفت: (کان خلقه القرآن) اخلاق پیامبر قرآن عظیم الشان بود. یعنی مطابق احکام قرآن اخلاقش با اعضای فامیلش استوار بود.

با تأسف زیاد که بسیاری از مردان با بی خبری از دین مقدس اسلام و تأثر به فرهنگ های غیر اسلامی، و قبیلوی و قومی، فکر میکنند ایشان بر خانم های خویش حقوق و جایبی دارند در حالیکه در دین مقدس اسلام زنان نیز حقوق زیادی بالای مردان دارند که مراعات آن بالای شان لازم است.

زنان مسلمان با درک حقانیت اسلام و امتیازاتی که این دین الهی برای آنان داده است، اسلام را یگانه ناجی بشریت و به ویژه زنان دانسته و بخاطر دفاع از اسلام واقف و شهکارهای قهرمانانه داشته اند که در اینجا شایسته است تا در مورد شخصیت چند تن آنها بگونه مشت نمونه خروار چیزی را از تاریخ اسلام که با آب طلا نوشته شده است تذکار دهیم: صاحب تفسیر نمونه در تفسیر إن المسلمین والمسلمات میفرماید:

(اگر به تاریخ عرب قبل از اسلام باز گردیم و وضع زنان را در آن جامعه بررسی کنیم که چگونه از ابتدائترین حقوق انسانی محروم بودند، و حتی گاهی حق حیات برای آنها قائل نمی شدند و پس از تولد آنها را زنده بگور می کردند، و نیز اگر به وضع زن در دنیای امروز که به صورت عروسک بلا اراده ای در دست گروهی از انسان نهای مدعی تمدن در آمده بنگریم تصدیق خواهیم کرد که اسلام چه خدمت بزرگی به جنس زن کرده و چه حق عظیمی بر آنها دارد؟!)

تاریخ اسلام شاهد قهرمانی های زنان بوده که از زمان خلقت بشریت آغاز گردیده و در زمان حضرت محمد (صلي الله عليه وسلم) به اوجش رسیده و ثبت صفحات طلائی تاریخ گردیده، و تا اکنون ادامه دارد، و تاریخ افغانستان نیز سرشار از داشتن زنان مانند بی بی عینو، زرغونه انا، رابعه بلخی، عایشه درانی، نازو انا، و غیره میباشد.

قرآن عظیم الشان بهترین مثالهای این تاریخ پرشکوه زنان را با ذکر مثالهای بسیار قوی مثل و بیان داشته است که این قهرمانی های زنان سبب شده، تا چنین زنان نه تنها نمونه مثال برای سایر زنان باشند، بلکه برای مردان نیز اسوه بیان شده اند.

در میان زنان قهرمان که تحت تأثیر هیچ نوع غریزه های مادی نیامده اند و با ایمان در پی حق بوده اند، (زن فرعون میباشد که با ایمان داری و محبت به حق و عدالت، راه اسلام را پیش گرفته و از فرعون، اعمالش و تمامی جایدادها و پادشاهی ظالمانه اش به خداوند متعال (جل جلاله) پناه میبرد، خداوند متعال (جل جلاله) در قرآن عظیم الشان میفرماید: (وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَةٌ فِرْعَوْنَ إِذْ

قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ و مریم ابنت عمران) ترجمه: خداوند (جل جلاله) برای مؤمنان خانم فرعون را مثال بیان داشته، هنگامی که گفت: پروردگارا! برای من خانه در جنت بنا نما، و مرا از فرعون و عملش، و از اقوام ظالم نجات ده همچنان مریم بنت عمران).

درین آیت شریف همچنان از قهرمانی یک دختر با ایمان صحبت میشود، که چگونه توانست در مقابل تمام ظلم ستیزی و تهمت های ظالمان حنیف ستیز قد علم نموده، تایید پاکي وی، توسط معجزات الهی برای همه آشکار گردید، این دوزن مسلمان نمونه از ایمان، تقوا، پاکي، عفت، صبر در مشکلات، مبارزه با دشمنان توحید، و عدم تسلیمی به بیدینان طاغی و سرکش بوده، و قرآن عظیم الشان، این دو خانم متدین را نمونه مثال برای تمامی مردان و زنان بیان داشته که، مثال برای آنان پیروی از شخصیت این دو خانم میباشد. بنظر بنده علت برتریت خانم فرعون شاید همین باشد که آن زن تحت سیطره يك جبار زنده گی میکرد که نه تنها ظلم و وحشتش حد و حصري نداشته بلکه، شوهر ظالم دعوی ربوبیت نموده و هر لحظه قلب آن خانم پر عطفوت را میرنجاند زیرا آن همسر مؤمنه عقیده داشت که شوهر عایش بنده مسکین و عاجز بوده و ادعای دروغین خدایی اش جزء شرمنده گی برای خودش و اذیت مؤمنان چیزی بیش نیست، موقف منفی همسر فرعون در مقابل این شوهر ظالم يك مثال عالی بر غلبه بر مفاقتن و نعمت های موقتی و زود گذر دنیا میباشد، در حالیکه شوهرش از پادشاه مقتدر روز بوده و در قصر شوهرش که تمامی انواع نعمات و راحت های دنیوی میسر بود، از همه این نعمات بخاطر کفر و ظلم فرعون اعراض نموده و با قلب خویش به ذات خداوند متعال (جل جلاله) متوجه شده به دربار آن ذات یکتا التجا مینمود که بعوض این قصر استکباری فرعون را که بمثابة يك زندان برای آن خانم موحد بود يك خانه ابدی در جنت الهی نصیبش گرداند، از اعمال فرعون و فرعونیان نجاتش دهد.

مثال دیگری از زنان با عزت تاریخ اسلام مادر حضرت عیسی (علیه و علی نبینا افضل الصلوات و التسلیمات) بی بی مریم بود، دختریکه با عزت و عفت زنده گی نمود، بیزار از خویش را از تهمت های یهودان اعلان کرد و با عقیده راسخ خویش بدون توجه به اتهامات دشمنان حق و حقپرستی راه و مسیر مقدس خود را چنان با شهادت و قهرمانی ادامه داد که خداوند متعال به پاکدامنی، عفت و فرمانبرداری اش گواهی داده در موردش میفرماید (وكانت من القانتین) یعنی از جمله بنده های مطیع و فرمانبردار پروردگار بود.

زمانی حجاج بیت الله شریف غرض ادای مناسک دینی شان به قصد خانه کعبه حرکت میکنند، با زهم در جریان این مراسم یاد بودی از قهرمانی زن دیگری بنام بی بی هاجر (علیها السلام) میکنند که در هنگام تنهایی با یگانه فرزندش چنان مقاومت میکند، که خدای عزوجل برای بیان داشتن مقام عالی وی بالأخره سرزمین خشک و سوزان را که بدون آب و گیاه است به یک سرزمین شاداب مبدل میکند، او که در میان کوه ها صفا و مروه نه بخاطر خود، بلکه بخاطر یگانه فرزند خویش دوان دوان حرکت میکند، ناگاه متوجه میشود، که آب از میان قدمهای فرزندش جاری میگردد، او برای آب خطاب میکنند که (زم زم) تا جمع شده و برای سیراب ساختن وی و فرزندش آماده گردد، و این آب زمزم، وسیع میان صفا و مروه، نشان دهنده شهکار یک زن قهرمان در تاریخ اسلام است که یاد آنها میلیون ها حاجی و معتمر سالانه زنده نگه میدارند. ادامه دارد

# فانوس ادب

عاقبت خاک شود حسن جمال من و تو  
خوب و بد می گذرد وای به حال من و تو

قرعه امروز به نام من و فردا دگری  
می خورد تیر اجل بر پر و بال من و تو

مال دنیا نشود سد ره مرگ کسی  
گیرم که کل جهان باشد از آن من و تو

هر مرد شتربان او یس قرنی نیست،  
هر شیشه ی گلرنگ عقیق یمنی نیست

هر سنگ و گلی گوهر نایاب نگردد  
هر احمد و محمود رسول مدنی نیست

بر مرده دلان پند مده خویش میازار  
زیرا که ابوجهل مسلمان شدنی نیست،

جایی که برادر به برادر نکند رحم  
بیگانه برای تو برادر شدنی نیست

ترتیب: غلام محمد عالمیار

اول دفتر به نام ایزد دانا  
صانع پروردگار حی توانا  
اکبر و اعظم، خدای عالم و آدم  
صورت خوب آفرید و سیرت زیبا  
از در بخشندگی و بنده نوازی  
مرغ هوا را نصیب و ماهی دریا  
قسمت خود می خورند مُنعم و درویش  
روزی خود می برند پشه و عنقا  
حاجت موری به علم غیب بداند  
در بن چاهی به زیر صخره صَمّا  
جانور از نطفه می کند، شکر از نی  
برگ تر از چوب خشک و چشمه ز خارا  
شربت نوش آفرید از مگس نحل  
نخل تناور کند ز دانه خرما  
از همگان بی نیاز و بر همه مشفق  
از همه عالم نهان و بر همه پیدا  
پرتو نور سرادقات جلالش  
از عظمت، ماورای فکرت دانا  
خود نه زبان در دهان عارف مدهوش  
حمد و ثنا می کند که موی بر اعضا  
هر که نداند سپاس نعمت امروز  
حیف خورد بر نصیب رحمت فردا  
بار خدایا مهیمنی و مدبر  
وز همه عیبی مقدسی و مبرا  
ما نتوانیم حق حمد تو گفتن  
با همه کروبیان عالم بالا  
سعدی از آنجا که فهم اوست سخن گفت  
ور نه کمال تو، وهم کی رسد آنجا؟

سعدی

# ده یار بهشته

## سعدالدین منیف

ده یار بهشته ای اند میدان  
ابوبکر، عمر، علی و عثمان  
سعد است و سعید، ابو عبیده  
طلحه است و زبیر و عبدالرحمن

ده تن از اصحاب رسول اکرم صلی الله علیه وسلم هستند که در زمان حیات شان، انحضرت صلی الله علیه وسلم آنها را بشارت به دخول جنت داده است. انهایی هستند که تمام توان و ظرفیت شان را در یاری اسلام و برپایی لوای اسلام مبدول داشتند. انهایی که خویشتن را سپر سلامتی و دفاع از رسول اکرم صلی الله علیه وسلم نمودند. انهایی که الله ورسولش را از مال و دارایی و اقربا و فامیل های شان ترجیح دادند، ارزش و عزت را در دوستی با دین اسلام جستجو کردند،

ده شخصیت برتر صحابه رضی الله عنهم که همنشینی و ایمان به محمد مصطفی صلی الله علیه وسلم را پاس داشتند و ایمان کامل و بدون از شک را آوردند.

انحضرت صلی الله علیه وسلم در مورد آنها فرموده است:

العشرة المبشرون بالجنة هم أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم المذكورون في الحديث الذي رواه عبد الرحمن بن عوف، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أَبُو بَكْرٍ فِي الْجَنَّةِ، وَعُمَرُ فِي الْجَنَّةِ، وَعُثْمَانُ فِي الْجَنَّةِ، وَعَلِيٌّ فِي الْجَنَّةِ، وَطَلْحَةُ فِي الْجَنَّةِ وَالزُّبَيْرُ فِي الْجَنَّةِ، وَعَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ فِي الْجَنَّةِ، وَسَعْدٌ فِي الْجَنَّةِ، وَسَعِيدٌ فِي الْجَنَّةِ، وَأَبُو عُبَيْدَةَ بْنُ الْجَرَّاحِ فِي الْجَنَّةِ..» رواه الترمذي وأحمد بإسناد صحيح.

اینها افراد ذیل اند:

1. حضرت ابوبکر صدیق رضی الله عنه اولین خلیفه مسلمین و خسر انحضرت صلی الله علیه وسلم بود. وی عادل ترین شخصیت و متقی ترین صحابه رضی الله عنهم بود. اولین صحابه که پیامبر خدا صلی الله علیه وسلم به امامتش نماز خوانده است. ابوبکر صدیق از جمله آن رهبران و پیشوایانی است که زندگی و سیرت او برای هر فرد مسلمان لازمه اتباع و پیرویست. زیرا وی از قویترین مصادر ایمانی که عاطفه و احساس درست اسلامی به همراه فهم و شناخت صحیح از دین را به ارمغان می آورد. ابوبکر پسر است که پدرش را نزد پیامبر صلی الله علیه وسلم آورد و دلیل ایمانش شد. از صمیم قلب و اخلاص کامل اسلام را پذیرفت و روزیکه خلافت اسلامی به او تعلق گرفت بینی تمام متکبرین و سرکشان را به خاک مالید. یکی از القاب این ولی خدا صدیق هست. ( پیامبر خدا صلی الله علیه وسلم فرمود: هیچ کسی را به اسلام دعوت ندادم مگر ابتدا در پذیرفتن دعوتم دچار شک و تردید میشد به جز ابوبکر، هنگامی که او را دعوت دادم چهره اش را بر نگرداند و در حقانیت اسلام شک نکرد ) { تاریخ الخلفا سیوطی } توسط این مرد شریف، افرادی چون زبیر بن عوام، عثمان بن عفان، طلحه بن عبیدالله، سعد بن ابی وقاص، عثمان بن مظعون، ابو عبیده بن جراح، عبدالرحمن عوف، ابوسلمه بن عبدالاسد و ارقم بن ابی الارقم رضی الله عنهم اجمعین مسلمان شدند. ابوبکر صدیق نخستین خطیبی بود که در بین مشرکین در صحن مسجد الحرام شروع به دعوت نمود. ام المومنین حضرت عایشه رضی الله عنها بیان مینماید که بعد از آنکه تعداد مسلمان به سی و هشت نفر رسیدند، ابوبکر صدیق از انحضرت صلی الله علیه وسلم خواست تا دعوت خویش را اشکار نمایند و مردم را به اسلام دعوت دهند. انقدر اصرار کرد که انحضرت صلی الله علیه وسلم

قبول کرد و مسلمانان در صحن مسجد الحرام گونه تقسیم شدند که هر کدام آنها در بین قوم و عشیره خود نشستند و بعدش ابوبکر صدیق رضی الله عنه برخواست و مردم را به اسلام دعوت کرد. انقدر مشرکین وی را مورد لت و کوب قرار داد که در هنگام انتقال اکثریت میگفتند که ابوبکر مرده است. بنی تمیم در بین مردم در مسجد الحرام صدا کرد بخدا قسم اگر ابوبکر بمیرد حتما عبتنه بن ربیع که با دوکفشش به دهان وی و سر و صورتش کوبیده را خواهم کشت. همه پریشان وضعیت وی بودند تا اینکه در آخر روز، ابوبکر صدیق چشم باز مینماید و لب بسخن می کشاید و می گوید ایا رسول خدا خوب هست؟ سبحان الله عشق پاک پیامبر جنون دلتنگی را ببار آورد.

رگ رگم پیغام احمد میدهد  
سینه ام بوی محمد میدهد  
من سخن گویم ولی من نیستم  
این منم یا او ندانم کیستم  
جبریل امشب دمد در نای م  
قدسیان خوانند با آوای من  
ای بتان کعبه در هم بشکنید  
بامن امشب از محمد دم زنید  
یا محمد منجی عالم تویی  
این مبارک نامه را خاتم تویی  
انبیا مشعل رتو افروختند  
وزدمت پیغمبری اموختند.

مدت خلافت وی دو سال و چهار ماه بود. در سال 22 جمادی الثانی سال 13 هجری فوت نمودند و در روضه مطهر نبوی در مدینه شرف دفن شدند.

2. حضرت عمر بن الخطاب رضی الله عنه دومین خلیفه مسلمین و خسر انحضرت صلی الله علیه وسلم. بعد از مسلمان شدن عمر رضی الله عنه اسلام شکل ظهورش را پیدا نمود. کسی هست که ایه قران کریم { وَصَالِحِ الْمُؤْمِنِينَ } [التحریم: 4] بر صالح بودنش مهر تایید گذاشته است. انحضرت صلی الله علیه وسلم فرموده است اگر بعد از من نبی می بود حتما عمر بود. از حضرت ابوهزیره رضی الله عنه روایت هست که ان حضرت صلی الله علیه وسلم فرمودند: لقد كان فيما قبلكم من الامم محدثون فان كان في امتي فانه عمر { متفق علیه } در امتی های پیشین بعضی از مردم محدث بودند " یعنی برای آنان با خدا همکاری حاصل می شد- اگر در امت من چنین کسی وجود داشته باشد جز عمر کسی دیگری نیست.

اسوه ازادی بیان و مدافع آن، احب الناس الی من رفع الی عیوبی " بیشتر از همه کسی را دوست دارم که مرا نسبت به عیوبم آگاه سازد. "

حضرت عمر فاروق رضی الله عنه 10 سال و 6 ماه خلافت نموده است. اولین کسی که مبدا تاریخ اسلام را هجری قمری نمود عمر بن الخطاب بود. وی توسط ابو لوء لوء مجوسی به شهادت رسید و در روضه مطهر نبوی در مدینه شریف دفن شدند.

3. حضرت عثمان رضی الله عنه سومین خلیفه مسلمین و داماد انحضرت صلی الله علیه وسلم هست که دو دختر پیامبر خدا صلی الله علیه وسلم را در نکاحش یکی بعد از دیگری عقد نموده است. حافظ و قاری قران کریم در زمان انحضرت صلی الله علیه وسلم بوده است. مدت خلافت وی 12 سال بود. و توسط شورشیان شام به شهادت رسید. و در قبرستان بقیع مدینه منوره دفن شدند.

4. حضرت علی رضی الله عنه چهارمین خلیفه مسلمین و داماد انحضرت صلی الله علیه وسلم، پدر حضرات حسن و حسین رضی الله عنهما می باشد. مدت خلافت 4 سال و 9

ماه بود. حضرت علی رضی الله عنه توسط عبدالرحمن بن ملجم که خوارج بود بشهادت رسید و محل دفن وی اختلافی هست.

5. حضرت طلحه رضی الله عنه از جمله یاران خاص و محبین انحضرت صلی الله علیه وسلم بود. وی را بنام های طلحه الخیر و طلحه الفیاض بخاطر سخاوتش نیز صدا می نمودند. پیامبر خدا صلی الله علیه وسلم در مورد وی فرمود: هرکسی دوست دارد شهید زنده را ببیند به طلحه نگاه کند. وی در جنگ جمل سال 656 م شهید و مرقد شریف وی در اطراف بصره دفن شده است.

6. حضرت زبیر رضی الله عنه مشهور به حواری انحضرت صلی الله علیه وسلم. قال النبی صلی الله علیه وسلم ( لكل نبی حواریا، و حواری الزبیر ) اولین کسی که شمشیرش را بخاطر الله از غلافش کشید. کسی بود که عمامه / دستار زرد رنگ داشت و ملائکه الله جل جلاله در چهره او نازل شده بودند. وی شهید شد.

7. حضرت عبدالرحمن فرزند عوف رضی الله عنه مهاجر دوران حبشه و مدینه منوره هست. وی مفتی هست که در زمان انحضرت صلی الله علیه وسلم نیز فتوا میداد.

8. حضرت سعد بن ابی وقاص رضی الله عنه اولین مسلمانانی که در راه اول تیراندازی می نمود. کسی که رسول الله صلی الله علیه وسلم در موردش گفت ( ارم فداک ابی و امی ) وی در سال 55 هجری قمری فوت نمود در جنت البقیع دفن هست.

9. حضرت سعید بن زید رضی الله عنه از جمله اصحابی هست که ایه قران اعلان رضایت الله را از آنها، رضایت آنها از الله را بیان نموده است. قبل از آنکه رسول الله صلی الله علیه وسلم دارالارقم برود حضرت سعید بن زید اسلام آورد.

10. حضرت ابو عبیده بن الجراح رضی الله عنه امین امت اسلامی هست. پیامبر خدا صلی الله علیه وسلم ( ان لك امه امینا، وامین هذه الامه ابو عبید بن الجراح ) وی بسبب طاعون عمومی فوت نمود.

## اقبال لاهوری در وصف اصحاب

ای تو را فطرت ضمیر پاک داد  
از غم دین سینه ای صد چاک داد  
تازه کن آئین صدیق و عمر  
چون صبا بر لاله صحرا گذر  
تا زصدیقان این امیت شوی  
بهر دین سرمایه و قوت شوی

## جلال الدین مولوی رومی

چون محمد یافت آن ملک و نعیم  
قرص مه را کد او در دم دو نیم  
چون ابوبکر آیت توفیق شد  
با چنان شه صاحب و صدیق شد  
چون عمر شیدای ان معشوق شد  
حق و باطل را چو، فاروق شد  
چون که عثمان، ان را عین گشت  
نور فایض بود و ذی النورین گشت  
چون ز رویش مرتضی شد در فشان  
گشت او شیر خدا در مرج جان

# Understanding Mood Disorders: A Guide for Everyday Individuals

By: Dr Abdul Hameed Latifi

## Introduction:

Have you ever experienced a sudden shift in your emotions that seemed beyond your control? Or have you noticed a loved one going through periods of persistent sadness or extreme elation? These fluctuations in mood can be a normal part of life, but for some individuals, they may indicate the presence of a mood disorder. In this article, we will explore what mood disorders are, their common types, possible causes, and available treatments, aiming to provide a better understanding of these conditions for everyday individuals.

## What are Mood Disorders?

Mood disorders are mental health conditions characterized by significant and persistent disturbances in a person's emotional state. They can affect anyone, regardless of age, gender, or background, and can have a profound impact on daily life. While everyone experiences occasional mood swings, individuals with mood disorders often face extreme and prolonged shifts in mood, which can interfere with their ability to function and lead a fulfilling life.

## Types of Mood Disorders:

### Major Depressive Disorder:

Major depressive disorder, commonly known as depression, is one of the most prevalent mood disorders. It is characterized by persistent feelings of sadness, hopelessness, and a loss of interest or pleasure in activities once enjoyed. Other symptoms may include changes in appetite and sleep patterns, difficulty concentrating, feelings of guilt or worthlessness, and thoughts of self-harm or suicide.

### Bipolar Disorder:

Bipolar disorder, also known as manic-depressive illness, is characterized by alternating periods of intense and uncontrollable high moods, called manic episodes, and periods of deep depression. During manic episodes, individuals may experience elevated energy levels, impulsive behavior, racing thoughts, and an inflated sense of self-importance. These episodes are often followed by periods of extreme sadness and lethargy.

### Persistent Depressive Disorder:

Persistent depressive disorder, or dysthymia, is a chronic form of depression lasting for at least two years. While the symptoms may be less severe compared to major depressive disorder, they tend to be more persistent. Individuals with persistent depressive disorder often experience a continuous state of sadness, low self-esteem, loss of interest, and difficulty experiencing pleasure.

### Seasonal Affective Disorder (SAD):

Seasonal affective disorder is a mood disorder that typically occurs during specific seasons, most commonly in the winter months. People with SAD may experience symptoms of depression, such as fatigue,

increased sleep, weight gain, and a general lack of energy, which tend to subside as the season changes.

## Causes of Mood Disorders:

The causes of mood disorders are complex and can vary from person to person. While researchers have not identified a single definitive cause, several factors may contribute to the development of these disorders:

### Biological Factors:

Genetics can play a significant role in mood disorders, as they tend to run in families. Imbalances in brain chemicals, such as serotonin and dopamine, may also contribute to the development of mood disorders.

### Environmental Factors:

Traumatic life events, such as the loss of a loved one, abuse, or prolonged stress, can trigger mood disorders in susceptible individuals. Chronic illnesses, substance abuse, and a family history of mental health disorders can also increase the risk.

### Psychological Factors:

Personality traits, such as pessimism or low self-esteem, may make individuals more susceptible to developing mood disorders. Additionally, individuals with certain psychological disorders, such as anxiety or eating disorders, have a higher likelihood of experiencing mood disturbances.

## Treatment Options:

Fortunately, mood disorders are treatable, and individuals can achieve significant relief from their symptoms with appropriate interventions. Treatment options may include a combination of the following:

### Psychotherapy:

Psychotherapy, also known as talk therapy, involves working with a mental health professional to explore and address the underlying causes and triggers of the mood disorder. Cognitive-behavioral therapy (CBT) and interpersonal therapy (IPT) are two common therapeutic approaches that can be effective in managing mood disorders.

### Medication:

In some cases, healthcare professionals may prescribe medications to help regulate brain chemistry and alleviate symptoms. Antidepressants, mood stabilizers, and antipsychotic medications are commonly used to manage mood disorders. It is important to consult a medical professional for an accurate diagnosis and appropriate medication management.

### Lifestyle Changes:

Implementing healthy lifestyle habits can significantly contribute to managing mood disorders. Regular exercise, a balanced diet, sufficient sleep, stress reduction techniques (such as meditation or yoga), and engaging in pleasurable activities can all help improve mood and overall well-being. Most importantly, remembrance of Allah can significantly reduce the stress as Allah says in the Quran:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ  
Those who believe and whose hearts find rest in the remembrance of Allah, only in the remembrance of Allah do hearts find rest.

## Conclusion:

Mood disorders can significantly impact an individual's quality of life, but with understanding and proper support, individuals can find relief from their symptoms. It is crucial to recognize the signs of mood disorders, seek professional help when needed, and provide support and empathy to those who are affected. Remember, mental health conditions are just as valid as physical ailments, and with the right treatment, individuals can lead fulfilling lives despite the challenges they may face.

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*



**Implementing healthy lifestyle habits can significantly contribute to managing mood disorders. Regular exercise, a balanced diet, sufficient sleep, stress reduction techniques (such as meditation or yoga), and engaging in pleasurable activities can all help improve mood and overall well-being. Most importantly, remembrance of Allah can significantly reduce the stress**



# Quran and science

by Hishaam Obeidi

The Holy Quran has been sent as a miracle to mankind, guiding humans through the complex nature of this world. Since the dawn of humanity spanning many great civilizations we have been constantly trying to make sense of how we came to be and the methods in which the world around us operates. Thankfully, due to the spectacular revelation sent by Allah ﷻ in the form of the Quran there are many scientific certainties that we have come to discover. This article will explore the relationship of science and the Quran, investigating the scientific realities it has to offer.

## Creation of the universe

It is widely accepted by astrophysicists that the creation of the universe was due to the 'Big Bang Theory'. The Big Bang theory suggests that the universe was a singular piece of mass (Primary Nebula). Then there was a 'Big Bang' a Secondary Separation which caused the dense mass the universe was to explode and form galaxies. Eventually the galaxies divided to form stars, planets, the sun, the moon, etc. The origin of the universe is undoubtedly special, it is incomprehensible to think that something so perfect could have been created by chance. The Qur'an contains the following verse, regarding the origin of the universe:

أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا ۗ  
وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ۖ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ

"Are the disbelievers not aware that the heavens and the earth used to be joined together and that We ripped them apart, that We made every living thing from water? Will they not believe?" [Qur'an 21:30].

It is extraordinary to see such a claim be made over 1400 years ago, Allah ﷻ describes the formation of the Primary Nebula, '...and the earth were joined together'. Then continues to describe the actual 'Big Bang' where the initial mass exploded and created galaxies, '...before we clove them asunder?'

## The spherical shape of the earth

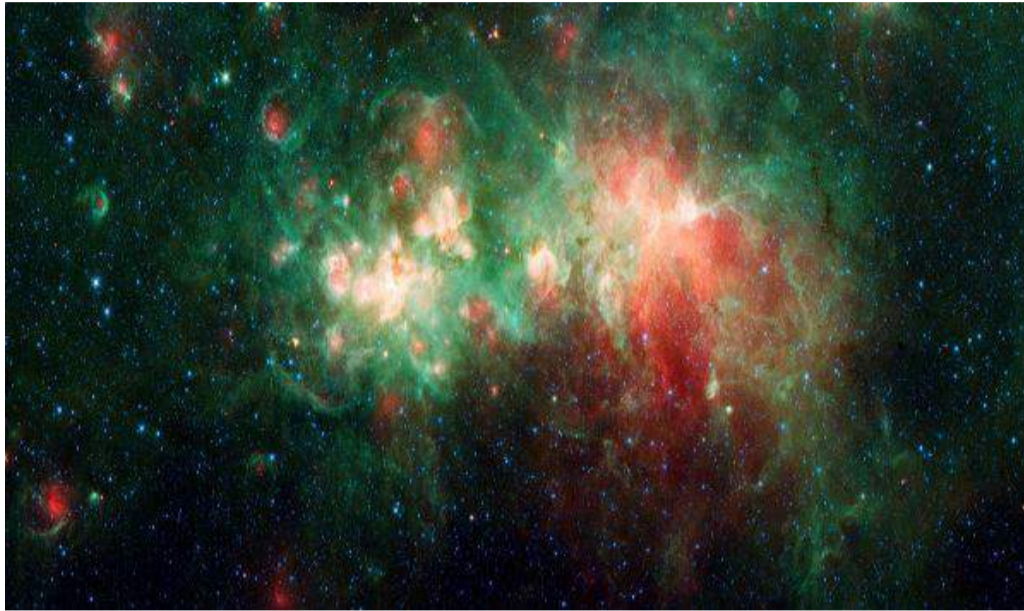
Before modern day science and technology early civilizations used to believe the earth was flat. For example the Egyptians in 800 BC thought the world was a flat disk floating in an endless ocean, or the ancient mediterraneans who had more of a 3D view of the world brought about by the early Greek philosopher Anixmander who believed the world was a short fat cylinder with a flat top.

Ponder upon the following Quranic verse regarding the alternation of day and night: أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُوَلِّجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُوَلِّجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلًّا يَجْرِي إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَأَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ [Prophet], do you not see that God causes the night to merge into day and the day to merge into night; that He has subjected the sun and the moon, each to run its course for a stated term; that He is aware of everything you [people] do?" [Quran 31:29]. The use of the word merging indicates that the day gradually changes to the night and vice versa, such intricate movement of the day and night cycle is only possible to take place if the earth was spherical. If the earth were to be flat there would be a sudden change from day and night.

The spherical nature of the earth is further alluded to in

the Quran in surah Az-Zumar: خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ ۗ ۙ يَكُوِّرُ اللَّيْلَ عَلَى النَّهَارِ وَيَكُوِّرُ النَّهَارَ عَلَى اللَّيْلِ ۗ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ ۗ كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ أَلَا هُوَ الْعَزِيزُ الْغَفَّورُ

"He created the heavens and earth for a true purpose; He wraps the night around the day and the day around the night; He has subjected the sun and moon to run



their courses for an appointed time; He is truly the Mighty, the Forgiving." [Quran 39:5]. The word Kawwara كَوَّرَ which is used in this ayah to describe the shape of the universe means to 'roll up' or 'coil' similar to the way a spring coils. The overlapping or coiling of the day and night can only take place if the earth is spherical.

وَالْأَرْضَ بَعْدَ ذَلِكَ دَحَاهَا ۗ "And the earth, moreover, Hath He made egg shaped." 2 [Quran 79:30]. The shape of the earth is further described to be in the shape of an egg, specifically an ostrich egg. The shape of an ostrich-egg resembles the geo-spherical shape of the earth. Thus the Quran correctly describes the shape of the earth, despite the consensus at the time the Quran was revealed that the earth is flat.

## The constant expanding of the universe

It is now known to be a scientific fact that the galaxies outside of our own are moving away from us, and the ones that are farthest away are moving the fastest. This means that no matter what galaxy you happen to be in, all the other galaxies are moving away from you, resulting in the universe constantly expanding!

It was American astronomer Edwin Hubble who made this observation in 1925, proving that there is a direct relationship between the speeds of distant galaxies and their distances from Earth. This observation has come to



be known as Hubble's law that galaxies are moving away from the Earth at speeds proportional to their distance. The expansion of the universe is now an established scientific fact. This is what the Quran says regarding the nature of the universe: وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ "With the power and skill Did We construct The Firma-

ment: For it is We Who create The vastness of Space." [Quran 51:47]

The Arabic word لَمُوسِعُونَ mûsi'ûn is correctly translated as 'expanding it', and it refers to the creation of the expanding vastness of the universe.

It is intriguing to see this great miracle which is mentioned in the Quran to be consistently reaffirmed by science. The University of Minnesota recently conducted a study wherein it

used a first-of-its-kind technique to measure the expansion rate of the Universe. Their data provide insight into a longstanding debate in the field of astronomy and could help scientists more accurately determine the Universe's age and better understand the cosmos.

In astronomy, there are two precise measurements of the expansion of the Universe, also called the "Hubble constant." One is calculated from nearby observations of supernovae, and the second uses the "cosmic microwave background," or radiation that began to stream freely through the Universe shortly after the Big Bang. However, these two measurements differ by about 10%, which has caused widespread debate among physicists and astronomers. If both measurements are accurate, that means scientists' current theory about the make-up of the universe is incomplete.

Hence the team was able to calculate this value using data from a supernova discovered by Kelly in 2014 the first ever example of a multiple imaged supernova, meaning that the telescope captured four different images of the same cosmic event. After the discovery, teams around the world predicted that the supernova would reappear at a new position in 2015, and the University of Minnesota team detected this additional image.

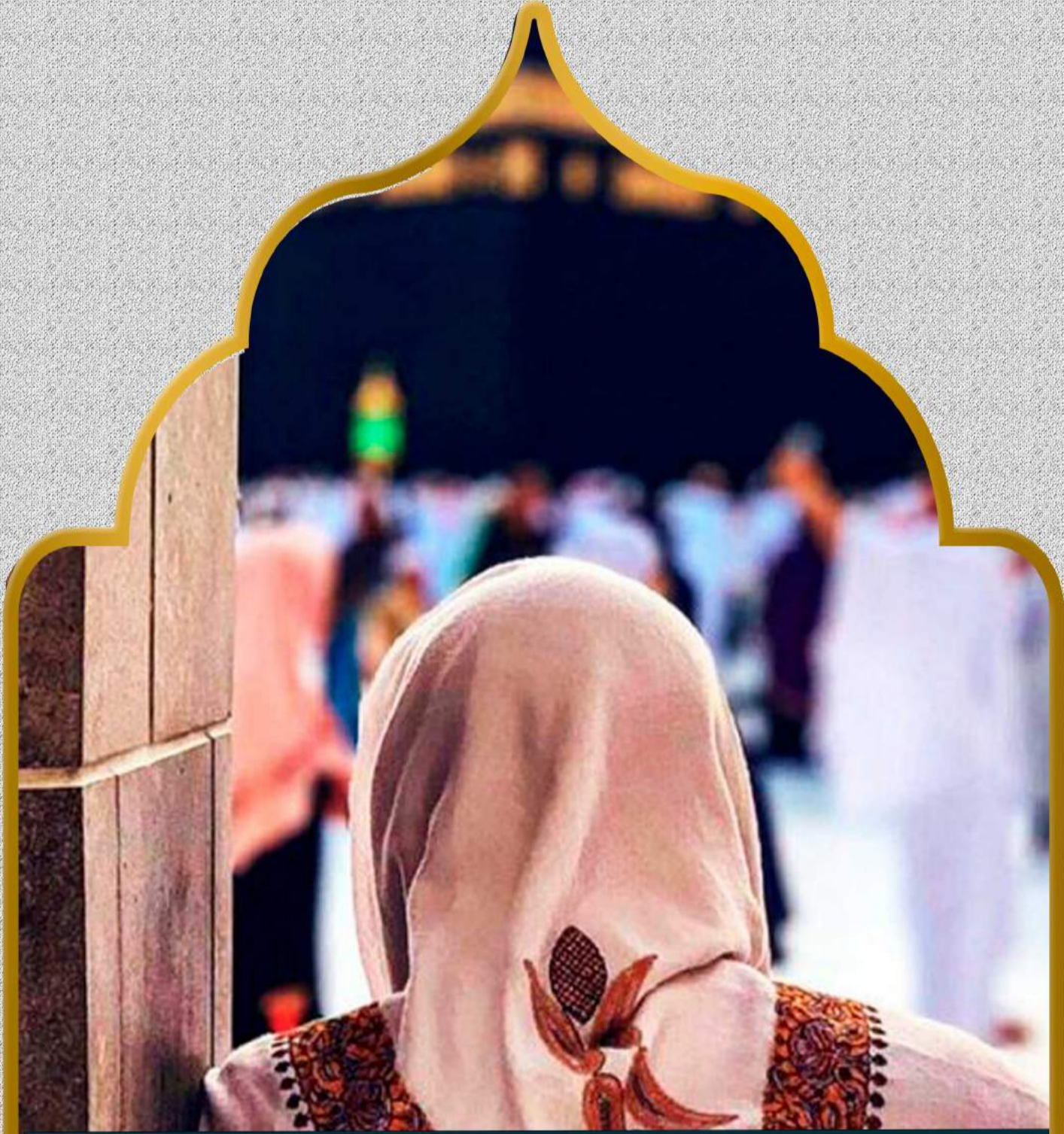
"The researchers' findings don't absolutely settle the debate", but they do provide more insight into the problem and bring physicists closer to obtaining the most accurate measurement of how old the Universe is.

Finally Stephen Hawking, in his book, 'A Brief History of Time', says, "The discovery that the universe is expanding was one of the great intellectual revolutions of the 20th century." The Quran mentioned the expansion of the universe, before man even learnt to build a telescope!

Subhanallah! It is fascinating to see the diverse coverage of all aspects of life within the Quran, even up to the sciences of the world that we have come to know of as a human species.

Derived from, The Qur'aan and Modern Science: Compatible or Incompatible?

ماہنامہ  
**حیرا**  
میاشتنی  
Monthly  
**Hera**



- ✦ Understanding Mood Disorders: A Guide for Everyday Individuals
- ✦ Quran and science

Contact us:

+44 7459 561846  
hayatfoundationuk  
hayatfoundationuk  
HayatMarefat



Office:  
HomeFix Extra  
336-340 High Road  
Harrow Weald,  
HA3 6HS