



د شوال شیروپ ☒

آیا از ماه رمضان میوه تقوایے چیدیم؟ ☒

پس از رمضان چه باید کرد؟ ☒

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 احکام ان

قرآن کریم	حدیث	فقه
﴿(من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها)﴾. ترجمه: و هر کس عمل نیک را انجام داد پس (اجر) ده چند برایش داده میشود. پس اگر شش روز شوال روز گرفته میشود و در ده ضرب شود ثواب ۶۰ روز حساب	پیامبر گرامی ﷺ می فرماید: {من صام رمضان ثم أتبعه ستا من شوال كان كصيام الدهر} رواه مسلم و غيره. هر کسی در ماه رمضان و سپس از آن شش روز شوال را روز بگیرد همانند کسی است که تمام سال را روزه گرفته است.	نظر به اقوال فقهاء اگر کسی خواسته باشد که روزه های شش شوال را بگیرد پس ضرور است نخست قضای روزه های رمضان را که نتوانسته است بگیرد و بعداً شش روز شوال را روزه بگیرد



سرمقاله

رمضان گذشت ولی خدا ماندگار است

پایدار باش!

برادر و خواهر مسلمانم،

در کارهای عادی و معمولی انسانها و به حساب جامعه امروزی نیز، کار و فعالیت، ثمر و نتیجه ای به بار می آورد و به کامیابی می رسد که با استقامت، ثبات و دوام انجام شود، نه کارهایی که به یکبارگی و به گونه افراط آمیز و با فشار فوق العاده انجام شود.

رمضان فرصتیست در هرسال برای تازه کردن روحیه عبادت و استقامت، نه یک فصل مقطعی که در آن باید به عبادات فوق العاده تا اندازه ایکه خسته کن تمام شود بپردازیم، و گذشت آن بازگشتی باشد به سوی غفلت و فسق.

آن خداییکه مارا به روزه گرفتن رمضان امر می کند، مارا نیز به استقامت و پایداری در طاعت خود در هر زمان و هر مکان امر می کند.

اگر بعد از رمضان دوباره به اعمال ناپسندیده رو می آوری و از نماز و تلاوت می کاهی، بدان که روزه ات مؤثر نبوده و آن را به اخلاص و ایمانداری نگرفته ای، بلکه به شکل یک عبادت که عادتت گشته بر خود تحمیل کرده ای!

اگر در رمضان، از تلاوت، نماز جماعت و قیام اللیل لذت ایمانی برده باشی، مطمئنم که آن را در یازده ماه دیگر نیز ادامه خواهی داد. خداوند رمضان، خداوند همه یی ماه هاست. از این ماه باید برای تزکیه و تربیه نفس خویش به حد اعظمی استفاده کرده و ایمانت را تازه کرده باشی.

آیا می دانی رضانی که گذشت، آخرین رمضان زندگی ات باشد، یا خیر؟

باید به یاد داشته باشی که اطاعت کردن از اوامر خدا منحصر به کدام فصل و موسم و یا کدام مکان مخصوص نیست. خداوند در قرآن می فرماید: و اعد ربک حتی یأتیک الیقین (پروردگارت را تا فرا رسیدن مرگ عبادت کن). (الحجر ۹۹)

شعار هر مسلمان همان ندای قرآنیست که به پیامبر و امتش آموخته است که ان صلاتی و نسکی و محیای و مماتی لله رب العالمین (نماز و عبادت و زیستن و مردن من از آن خدا و برای اوست که پروردگار جهانیان است). - الانعام ۱۶۲

بیاپید در همه اوقات و حالات مطابق همین شعار زندگی کنیم تا همیشه مسلمان بمانیم زیرا که مسلمان در هر حال به ایمان خویش پایدار می باشد.

در پایان می خواهیم آن پیام نخستین خلیفه مسلمانان حضرت ابوبکر (رض) را برایت بازگو کنم که بعد از وفات پیامبر ص یاد می کند، پیامی که همه مسلمانان غمگین و آشفته را که در اطراف جنازه پیامبر (ص) حلقه زده بودند دوباره به هوش آورد. و آن پیام این بود که: من کان منکم یعبد محمدا، فان محمدا قد مات و من کان منکم یعبد الله فان الله حی لا یموت (هرکه از شما محمد را پرستش می کرد، پس بدانید که محمد مُرده است، و هرکه خدا را عبادت می کند پس خدا همیشه زنده هست و نمی میرد).

شما هم اگر رمضان را پرستش می کردید، پس بدانید که رمضان گذشت و اگر خدای متعال را پرستش می کنید او همیشه زنده و پاینده است.

هیئت مدیره

نور عالم حکیمیار | علاء الدین رحیق | شجاع مستقل

په دې گڼه کې:

۳	د شوال شپږ روژې
۴	آیا از ماه رمضان میوه تقوایی چیدیم؟
۵	پس از رمضان چه باید کرد؟
۶	LIFE AFTER RAMADAN
۷	Fasting 6 Days In Shawwal

تاسو کولی شئ 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

د شوال شپږ روژې مه هېروئ

الله متعال په کایناتو کې ځینې مخلوقات پر نورو افضل او غوره گرځولي دي، دغه راز یې ځینې ځایونه پر نورو غوره کړي دي چې په هغو کې عبادت تر نورو ځایونو ډېر ثواب لري ددې ترڅنگ یې ځینې وختونه او فرصتونه هم تر نورو غوره کړي دي چې په هغو کې عبادت تر نورو ډېر ثواب او اجر لري، په همدې اساس د روژې میاشت د ټولو میاشتو په نسبت غوره میاشت ده او عبادت پکې تر نورو ټولو میاشتو ډېر غوره والی او ثواب لري.

او په حقیقت کې دا دایمانیاتو او معنویاتو د تقویې او د نفسونو د تزکیې یو بهترین فرصت او ښه موسم دی نو څومره چې یو مؤمن ددې موسم او فرصت نه ښه استفاده کوي په هماغه اندازه د هغه ایمانیات او معنویات پیاوړي او نفس یې ترکیه کیږي. او په همدې اندازه بیا هغه ته د زړه اطمینان په برخه کیږي.

د روژې میاشت په حقیقت کې د معنویاتو د تقویې لپاره یو ستر او اساسي کورس دی چې د کال په دوران کې د مؤمن لپاره یو ځل دزمینه په لاس ورځي نو ځکه خو کله چې مؤمن ددې عظیم فرصت نه استفاده وکړي نو په خوښي کې یې بیا په آخر کې یو ستر جشن لمانځي چې مونږ ورته اختر وایو.

د روژې میاشت د مومنانو د ایمانیاتو او معنویاتو د تقویې په موخه یو اساسي کورس او ستر فرصت دی. خو ددې معنی هېڅکله هم دانه ده چې یو مؤمن د رمضان د برکاتو، ثوابونو او اجرانو نه استفاده وکړي او بس بلکې که یو مؤمن غواړي چې په حقیقي ډول د کال پاتې یوولس میاشتې په ایماني حالت کې پاتې شي، معنویات یې لوړ، د نفس تزکیوي حالت یې بهتر وي او په دې وسیله د قلبي اطمینان له لارې د سعادت ژوند ورپه برخه شي نو ضروري او لازمه ده چې د رضایي ستر کورس ترڅنگ د نفس د پاکولو او معنویاتو د تقویې ځینې کوچني کورسونه هم د کال په دوران کې واخلي لکه د شوال د میاشتې شپږ ورځنۍ ځانګړې کورس، د ذی الحجې کورس، د عاشورې کورس او داسې نور...

خو دلته غواړم د شوال په باب لوستونکو ته څه وړاندې کړم. د حضرت ابو ایوب الانصاري په روایت د مسلم شریف حدیث دی چې رسول

الله صلی الله علیه وسلم فرمائي: چاچې د روژې مبارکې میاشتې روژه ونیوله او بیا ورپسې د شوال د میاشتې شپږ ورځې هم روژه شو نو لکه ټوله زمانه یې چې روژې نیولې وي.

بل حدیث شریف کې ددې تفسیر بیا داسې شوی دی الله جل جلاله یوې نیکي ته د لسو نیکو ثواب ورکوي نو درمضان یوې میاشت ته د لسو میاشتو او د شوال شپږو ورځو ته د ددو میاشتو اجر ورکوي.

نو که چاته الله د روژې میاشت او بیا ورپسې د شوال شپږ ورځې همیشه د نیولو توفیق ور په برخه کړي ټول عمر به یې روژه حساب شي.

د شوال روژې یو ځانګړی اهمیت لري یعنې سره لدې چې دا نفلي عبادت دی خو که یو مؤمن غواړي چې د خپل فرضي عباداتو اثر په خپل ژوند اود معنویاتو په تقویه کې ولري نو باید څه نفلي عبادات هم ورسره ادا کړي.

او روژه په نورو عباداتو کې یو ځانګړی مقام لري ځکه چې انسان په دې سره خپل نفس د مجرماتو نه منع کوي. نفس غواړي په خاصو وختونو کې خوراک او څښاک وکړي او په روژې سره ورباندې بندیز لګېږي دغه راز نفس غواړي نور ډېر څه وکړي خو روژه یې کنټرولوي. نو ځکه ددې په وسیله یو ځانګړی معنویت لاس ته راځي.

زمونږ د ټولنې یوه ستره ستونزه داده چې عبادتونو ته پوره اهمیت ته ورکول کیږي، او اکثره خلک یې د یو عادت په حیث تر سره کوي. او د عبادت په خوند خو انسان هلته پوهیږي چې هغه د خپلو ټولو، اداېو، او شرایطو او په پوره حضور سره تر سره کړي او یوازې په فرضي عباداتو اکتفاء ونشي بلکې د څه نفلي عباداتو اهتمام هم وکړي نو بیا به د هغه اثر په خپل ورځني ژوند کې هم احساس کړي.

لوی خدای ته دعا کوو چې الله جل جلاله دې مونږ ته د رمضان د فرضي روژو په څیر د شوال د شپږو روژو نیولو توفیق هم راپه برخه کړي دا هم باید ووايو چې د شوال شپږ روژې د شوال میاشت کې پرلپسې ونیول شي او که بیلابیلې ورځې، نو دواړه صورتونه یې جواز لري پدې شرط چې د شوال په میاشت کې وي.

آیا از ماه رمضان میوه تقوایی چیدیم؟



اگر چه زمان اعطای زکات فطر سپری شده است، اما زکات به عنوان یک فریضه واجب همیشه قابل پرداخت است. درهای صدقه، کمک و جهاد همیشه باز است.

قرائت قرآن و تأمل در آن مختص به رمضان نیست. برادر مسلمانم! کارهای نیکوی زیادی وجود دارند که همیشه می توان آنها را در هر مکان و زمانی انجام داد، پس برای طاعت و عبادت خداوند متعال تلاش کن، از کسالت و تنبلی بپرهیز، اگر نتوانستی سنت ها را انجام دهی هیچ وقت مجاز نیستی که واجبات، مانند نمازهای یومیه را ترک کنی و در زمانشان و در جماعت و غیره ادا نکنی.

تلاش کن در گفتار و رفتار و کردارت از کارهای حرام دوری گزینی.

از پروردگار بترس و بر امور دینی خود ثابت قدم باش؛ زیرا نمی دانی اجل تو چه وقت فرا می رسد. به هوش باش که در زمان مرگت در حال انجام گناه نباشی.

بار پروردگارا ای تغییر دهنده دل ها، دل هایمان را بر دینت استوار گردان!

اقدام سوم: پرهیزکاری

برادرم! بپرهیز از اینکه توبه ات را بشکنی و درعهدی که با الله تعالی بستی خلف وعده کنی و بنای تقوایی را که در این ماه مبارک با عبادت ساختی با گناه و معصیت ویران سازی.

برحذر باش از اینکه، تلاوت قرآن و گوش دادن به آن را با شنیدن صدای شیطان (آواز) و مشاهده فیلم ها و سریال های مبتذل عوض کنی.

مواظب باش که قرآن را که در این ماه بزرگ با آن انس گرفته بودی و از برکت آن استفاده می کردی مهجور نسازی.

بپرهیز از اینکه پروردگارت را که در این ماه مبارک در رحمتش را به روی تو باز کرده است، فراموش کنی.

اقدام چهارم: نشانه پذیرش

بدان که از نشانه پذیرش عبادت تو از سوی خداوند آن است که همچنان به عبادت الله تعالی بپردازي و از نشانه های رد آن این است که با گناه از انجام آن رویگردان باشی.

پس از خودت سؤال کن و وضعیت خود را بسنج، تنها کسانی که توفیق دارند از آنبرخوردار می شوند.

اقدام پنجم: تو توانا هستی

ماه رمضان برای تو مشخص کرد که تو توانایی التزام، استقامت، ترک منکرات و اقامه همه نمازها به جماعت را داری و اگر جزو سیگاری ها هستی می توانی سیگار را ترک کنی. آیا از رمضان استفاده خواهی کرد؟

آیا نفس خود را بر صبر و شکیبایی، عبادت و ترک گناه به منظور کسب رضایت الله عادت دادیم و بر آن فایق آمدیم؟ خواهش های آن را سرکوب کردیم تا تسلیم الله، پروردگار جهانیان شود؟

آیا فقری را مورد لطف قرار دادیم و پس از آنکه طعم گرسنگی و تشنگی را چشیدیم از او دلجویی کردیم؟

آیا نفس خود را برای انواع جهاد پرورش دادیم؟ آیا با نفس خود به جهاد پرداختیم و بر شهوات خود چیره شدیم؟ آیا بر عادت ها و رسم های نادرست غلبه کردیم؟ آیا تلاش کردیم که اسباب رحمت و مغفرت و دوری از آتش جهنم را فراهم سازیم؟

آیا دلهایمان را از خشم و کینه و حسد نسب به برادران مسلمان خود پاک کردیم و با آنها صفحاتی روشن از محبت، همبستگی، همدلی و مهربانی را گشودیم؟

آیا...آیا.. و آیا...سؤال های زیادی که مسلتزم پاسخ عملی از سوی ماست.

اقدام دوم: عبادت پروردگار تا روز مرگ

بنده خداوند باید همیشه پروردگارش را اطاعت کند و بر شریعتش ثابت قدم باشد، به امور دینی اش بپردازد و در دام نیرنگ های روباه صفتانی نیفتد که خداوند را یک ماه عبادت می کنند و یک ماه از آن سر باز می زنند در یک جا عبادت می کنند و در جای دیگر از آن شانه خالی می کنند، با یک گروه به عبادت بر می خیزند و با گروه دیگر از آن خودداری می کنند و هزاران گناه دیگر را انجام می دهند؟

او باید بداند که پروردگار رمضان پروردگار بقیه ماه ها و روزها بلکه پروردگار همه دوران ها و مکان هاست، بر راه شریعت الهی ثابت قدم بماند تا پروردگارش را در حالی که از او خشنود است، ملاقات می کند.

خداوند متعال می فرماید: [بنابر این همان گونه که فرمان یافته ای استقامت کن همراه کسانی که با تو برگشته اند]. (هود/112)

پروردگار عز وجل همچنین می فرماید: [پس راست رو به سوی او کنید و بروید و از او طلب آمرزش کنید]. (فصلت/6)

پیامبر (ص) نیز می فرماید: بگو به الله ایمان آوردم سپس بر آن ثابت قدم باش. "مسلم"

اگر چه دیگر نمی توانی روزه ات را در رمضان بگیری، اما روزه های سنت همچون شش روز ماه شوال، روزهای دوشنبه و پنج شنبه و ایام البیض و عاشورا، عرفه و روزهای دیگر را که می توانی بگیری.

اگر چه دیگر نمی توانی شب های رمضان نماز شب بخوانی، اما مجاز هستی که همه شب های سال این کار را انجام دهی: "آنها اندکی از شب می خفتند".

[الذاریات/17]

پس از رمضان چه باید کرد؟

لباس، هدایا و به هدر دادن اموال با خرید انواع وسایل آتش بازی برای کودکان.

- بی توجهی اکثر مردم نسبت به همسران و کودکانشان که آنها اجازه می یابند به هر مکانی که خواستند با رانندگان غیر خویشاوند بروند. این امر یکی از مهم ترین دلایل انتشار فساد و اعمالی است که عواقب ناخوشایندی در پی دارد.

- جشن این چنینی به مثابه قدردانی از نعمت ها نیست، ما نباید این ماه مبارک را این گونه به پایان برسانیم و خداوند را به خاطر گرفتن روزه و شب زنده داری بدین صورت سپاس بگوییم. این عمل ما نشانه پذیرش نیست بلکه به منزله ناسپاسی نعمت ها و عدم تشکر در برابر آنهاست.

اینها از نشانه های عدم پذیرش این اقدام -العیاذ باللہ - است؛ زیرا روزه دار واقعی در روز عید به خاطر اینکه روزه اش را به پایان رسانده پروردگارش را می ستاید و از او تشکر می کند در عین حال از ترس آنکه روزه اش مورد پذیرش قرار نگیرد می گرید کما اینکه سلف صالح شش ماه پس از رمضان این کار را می کردند و از الله تعالی می خواستند که روزه هایشان را بپذیرد.

از نشانه های پذیرش عملی این است که احوال بنده ای از پیش از آن بهتر شده باشد.

و اینکه ببیند به عبادت بیشتر روی می آورد، ”آن زمان را که پروردگارت مؤکدانه اعلام کرد که اگر سپاسگذاری کردید هر آینه (نعمت هایم) را برایتان افزایش می دهم“ (ابراهیم:7)

یعنی افزایش پاداش کارهای مادی و معنوی معلول افزایش ایمان و عمل صالح است. اگر بنده ای حق سپاس پروردگارش را به جای آورد خواهد دید که کارهای خیر و عبادتش افزایش می یابد و از گناه دوری می گزیند و همچون سلف صالح از این که گناهی را مرتکب نشده است شکر می گوید.

اقدام هفتم: مسلمانان و عید

برادر بزرگوارم به یاد داشته باش در زمانی که تو در بین خانواده خود هستی و فرزندانت دور تو حلقه زده اند و زندگی مرفهی داری و در امنیت و آسایش زندگی می کنی در مقابل، برادران مسلمانت در نقاط دیگر جهان در این عید بر گرفتاری ها و رنج های آنها افزوده می شود و جراحاتی بر می دارند که التیام یافتنی نیست، آنها در آنچنان سختی به سر می برند که تنها خداوند متعال از حد و اندازه آنها باخبر است، آنها حتی فراموش کرده اند که چیزی به نام امنیت وجود دارد. برخی از گرسنگی و بیماری می میرند و با برخی از آنها مانند کالایی بی ارزش رفتار می شود نه ارزشی برای آنها قائل هستند و نه حق و حقوقی..

اقدام هشتم: چه کسی در این عید خوشحال می شود؟

همه به خاطر فرا رسیدن عید خوشحال می شوند، اما چه کسی واقعا خوشحال می شود؟

ای عزیز! این عید از آن کسی که لباس جدید می پوشد یا مال بیشتری جمع می کند نیست بلکه عید کسی است که پروردگارش را عبادت کرده است و روز وعید، آنها را دور هم گرد آورده است. عید کسی است که رضای آفریدگار را کسب کرده و لذت دیدار با الله تعالی در روز قیامت را به دست آورده است.

از الله تعالی می خواهیم که آن عید را برای ما مبارک گرداند و به فضل و بخشش خود بهشت را نصیبمان گرداند و ما را از آتش جهنم نجات دهد. آمین!

و در پایان

بهتر است که به اعمال خیر و نیک اشتیاق بیشتری داشته باشیم و روز عید روز بیم و امید برای ما باشد، بیم از آنکه مبادا عبادتمان پذیرفته نشود و امید به این که الله تعالی آن را از ما بپذیرد. به یاد داشته باشیم که عیدمان روزی است که در حضور الله تعالی باشیم و برخی از ما خوشبخت و برخی جور دیگر هستند.

و صلی علی نبینا محمد و علی آله و صحبه وسلم

دهی: “آنها اندکی از شب می خفتند“. [الذاریات/17]

اگر چه زمان اعطای زکات فطر سپری شده است، اما زکات به عنوان یک فریضه واجب همیشه قابل پرداخت است. درهای صدقه، کمک و جهاد همیشه باز است.

قرائت قرآن و تأمل در آن مختص به رمضان نیست.

برادر مسلمانم! کارهای نیکوی زیادی وجود دارند که همیشه می توان آنها را در هر مکان و زمانی انجام داد، پس برای طاعت و عبادت خداوند متعال تلاش کن، از کسالت و تنبلی بپرهیز، اگر نتوانستی سنت ها را انجام دهی هیچ وقت مجاز نیستی که واجبات، مانند نمازهای یومیه را ترک کنی و در زمانشان و در جماعت و غیره ادا نکنی.

تلاش کن در گفتار و رفتار و کردارت از کارهای حرام دوری گزینی.

از پروردگار بترس و بر امور دینی خود ثابت قدم باش؛ زیرا نمی دانی اجل تو چه وقت فرا می رسد. به هوش باش که در زمان مرگت در حال انجام گناه نباشی.

بار پروردگارا ای تغییر دهنده دل ها، دل هایمان را بر دینت استوار گردان!

اقدام سوم: پرهیز کاری

برادرم! بپرهیز از اینکه توبه ات را بشکنی و درعهدی که با الله تعالی بستی خلف وعده کنی و بنای تقوایی را که در این ماه مبارک با عبادت ساختی با گناه و معصیت ویران سازی.

برحذر باش از اینکه، تلاوت قرآن و گوش دادن به آن را با شنیدن صدای شیطان (آواز) و مشاهده فیلم ها و سریال های مبتذل عوض کنی.

مواظب باش که قرآن را که در این ماه بزرگ با آن انس گرفته بودی و از برکت آن استفاده می کردی مهجور نسازی.

بپرهیز از اینکه پروردگارت را که در این ماه مبارک در رحمتش را به روی تو باز کرده است، فراموش کنی.

اقدام چهارم: نشانه پذیرش

بدان که از نشانه پذیرش عبادت تو از سوی خداوند آن است که همچنان به عبادت الله تعالی بپردازی و از نشانه های رد آن این است که با گناه از انجام آن رویگردان باشی.

پس از خودت سؤال کن و وضعیت خود را بسنج، تنها کسانی که توفیق دارند از آنبرخوردار می شوند.

اقدام پنجم: تو توانا هستی

ماه رمضان برای تو مشخص کرد که تو توانایی التزام، استقامت، ترک منکرات و اقامه همه نمازها به جماعت را داری و اگر جزو سیگاری ها هستی می توانی سیگار را ترک کنی. آیا از رمضان استفاده خواهی کرد؟

اقدام ششم: پرهیز از منکرات به ویژه در روز عید

- اختلاط زنان با مردان بیگانه در بازارها، خانه ها، پارک ها، استراحتگاه ها و سواحل دریا.

- دست دادن زنان با مردان نامحرم که پیامبر(ص) با زنان تجارت می کرد، اما با آنها دست نمی داد و ایشان در این باره فرموده است: “اگر پتکی آهنین بر سر فرد فرود آید بهتر از آن است که زن نامحرمی را لمس کند.“ (البانی آن را صحیح دانسته است - صحیح الجامع شماره 5045)

پیامبر (ص) همچنین می فرماید: “من هرگز با زنان دست نداده ام“.

- سهل انگاری در ادای نمازها در زمان خودش یا با جماعت مسلمانان در مسجد به ویژه نماز های صبح و عصر .

- سپری کردن اغلب اوقات در سرگرمی های حرام و غفلت از ذکر الله تبارک و تعالی.

- سفر به برخی از سرزمین های کفر یا کشورهایی که فساد در آن رواج دارد و حیاء و فضیلت در آن ها بی اهمیت انگاشته می شود.

- رواج انواع اسراف همچون اسراف در ولیمه دادن ها، خرید

پروردگار جهانیان را ستایش می گویم ودرود می فرستیم به اشرف الانبیاء و المرسلین و بر اهل بیت و یاران بزرگوارش.

از خداوند متعال می خواهیم که اعمال صالح را از ما و شما بپذیرد و سال های متمادی رمضان را نصیبمان گرداند و لباس ایمان و سلامتی را بر ما بپوشاند و زندگی سعادتمند و نفس های مطمئنه را به ما مرحمت فرماید.

برادر مسلمانم: هشت اقدام مفید پس از رمضان را ذکر می کنیم، باشد که با انجام آنها پس از رمضان بتوانیم همچنان بر ایمان خود بیفزاییم.

اقدام اول : حسابرسی

برادر بزرگوارم!

بهتر است هر مسلمانی که از الله تعالی می ترسد پس از این ماه مبارک خود را محاسبه کند. به خواست خداوند متعال محاسبه نفس می تواند مفید ترین ابزار برای اصلاح دل ها و تشویق آن به اعمال خیر باشد. ما روزهای زیبای رمضان و شب های آن را که با شمیم روحانی عطراآگین شده بود، پشت سر گذاشتیم، و نمی دانیم که آیا رمضان سال آینده نصیب ما خواهد شد یا اجل مهلتمان نمی دهد.

با رمضان وداع کردیم و آن ماه مبارک با کارهای خوب و بدی که در آن انجام دادیم، سپری شد.

آیا از این ماه با ارزش میوه تقوایی چیدیم؟

آیا نفس خود را بر صبر و شکیبایی، عبادت و ترک گناه به منظور کسب رضایت الله عادت دادیم و بر آن فایق آمدیم؟ خواهش های آن را سرکوب کردیم تا تسلیم الله، پروردگار جهانیان شود؟ آیا فقری را مورد لطف قرار دادیم و پس از آنکه طعم گرسنگی و تشنگی را چشیدیم از او دلجویی کردیم؟

آیا نفس خود را برای انواع جهاد پرورش دادیم؟ آیا با نفس خود به جهاد پرداختیم و بر شهوات خود چیره شدیم؟ آیا بر عادت ها و رسم های نادرست غلبه کردیم؟ آیا تلاش کردیم که اسباب رحمت و مغفرت و دوری از آتش جهنم را فراهم سازیم؟ آیا دلهایمان را از خشم و کینه و حسد نسب به برادران مسلمان خود پاک کردیم و با آنها صفحاتی روشن از محبت، همبستگی ، همدلی و مهربانی را گشودیم؟

آیا..آیا.. و آیا...سؤال های زیادی که مسلتزم پاسخ عملی از سوی ماست.

اقدام دوم: عبادت پروردگار تا روز مرگ

بنده خداوند باید همیشه پروردگارش را اطاعت کند و بر شریعتش ثابت قدم باشد، به امور دینی اش بپردازد و در دام نیرنگ های روباه صفتانی نیفتد که خداوند را یک ماه عبادت می کنند و یک ماه از آن سر باز می زنند در یک جا عبادت می کنند و در جای دیگر از آن شانه خالی می کنند، با یک گروه به عبادت بر می خیزند و با گروه دیگر از آن خودداری می کنند و هزاران گناه دیگر را انجام می دهند؟

او باید بداند که پروردگار رمضان پروردگار بقیه ماه ها و روزها بلکه پروردگار همه دوران ها و مکان هاست، بر راه شریعت الهی ثابت قدم بماند تا پروردگارش را در حالی که از او خشنود است ، ملاقات می کند.

خداوند متعال می فرماید: [بنابر این همان گونه که فرمان یافته ای استقامت کن همراه کسانی که با تو برگشته اند].(هود/112)

پروردگار عز وجل همچنین می فرماید:(پس راست رو به سوی او کنید و بروید و از او طلب آموزش کنید).(فصلت/6)

پیامبر (ص) نیز می فرماید: بگو به الله ایمان آوردم سپس بر آن ثابت قدم باش.“مسلم“

اگر چه دیگر نمی توانی روزه ات را در رمضان بگیری، اما روزه های سنت همچون شش روز ماه شوال، روزهای دوشنبه و پنج شنبه و ایام البیض و عاشورا، عرفه و روزهای دیگر را که می توانی بگیری.

اگر چه دیگر نمی توانی شب های رمضان نماز شب بخوانی، اما مجاز هستی که همه شب های سال این کار را انجام

خانواده مسلمان

مسلمانان کورنۍ



له روژې وروسته کورنۍ

ټول ثنا او صفت يوازې الله لره دی، له هغه څخه مرسته غواړو او د خپلو نفسونو له ناوړه کړنو څخه هغه ته پناه وړو، که چيرې هغه چاته لارښوونه وکړي نو هيڅوک به يې بې لاری نه کړي او که څوک يې گمراه کړل نو هغه به لارښوونکی بيا ونه مومي. پدې گواهي ورکوم چې له الله پرته بل حق معبود او څښتن نشته او حضرت محمد (ص) د هغه بنده او پيغمبر ده، درود او سلام دې وي پر حضرت محمد (ص)، دده په اهل او يارانو باندې.

اما بعد....

ای د الله بندگانو! له الله (ج) څخه هغه ډول وویرېږی لکه څنگه چې د هغه له شان سره ښايي، بې له شکه چې له هغه څخه ویره او تقوا د الله (ج) تر ټولو په زړه پورې پیدا ده. ای مسلمانانو! مياشتې، کلونه، شپې او ورځې د انسان د عمر د اندازې مقیاسونه دي، او دا هغه فرصتونه هم دي چې ډیر ژر له لاسه وځي، په حقیقت کې ورځې ستاسې د کړو وړو لپاره هغه پانگې دي چې د قیامت پر ورځ پرې رابللی کیږی، هغه ورځ چې که هر چا هر ښه کار کړی وي د خپل ځان پر وړاندې به یې ويني، او الله (ج) به اواز وکړي چې (دا ستاسې خپل اعمال دي چې درته حسابېږي او بدل به یې درته درکوم، نو که د چا په برخه ښیگڼې وې د الله شکر دې پر ځای کړي او که چا پرته لدې بل څه وموندل له خپل ځان پرته دې بل

هيڅوک پر نه شمېږي) (رواه مسلم]

تاسې د خیر او ښیگڼو میاشت تېره کړه، د ورځې له لور به روژه وی او د شپې له لوري به مو لمونځونه کول، په ډول ډول عباداتو مو رب ته ځانونه نژدې کول... هغه ټولې ورځې تېرې شوې، گواکې داسې چې د خوب او خیال پرته نور څه نه ول، خو په حقیقت کې د ژوند هغه برخه وه چې بیا به هېڅکله هم را ونگرځي.

د روژې میاشت تیره شوه، ډیر داسې خلک وو چې همدا میاشت یې بیامونده خو تر پایه یې ونه رسوله او ډیر داسې دي چې د بل رمضان هیله لري خو هیڅکله به یې ونه مومي، دا د ژوند شپې او ورځې دي چې ورځ په ورځ او شیبه په شیبه یې د آخرت پر لور لنډوو.

د روژې میاشت له ټولو هغه کړنو سره چې تاسې پکې ترسره کړل تیره شوه، او هغه دوسیه چې ستاسې وینا او کړنې یې ثبت کړلې هم وتړل شوه. اوس هر هغه چا چې پکې سستي کړي وي نو وړاندې لدې چې د توبې دروازه او د اعمالو دوسیه هم وتړل شي، باید توبه وکړي، او هغه څوک چې د خپل رب پر لور په ښه توگه روان ده په خپلو کړو کې دې نور هم له ځیرنې څخه کار واخلي او ددغه نعمت شکر دې ادا کړي چې ورته د منعم لخوا ورکړل شوی ده.

(وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَفَضَتْ غَزْلَهَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكَاثًا...)

ژباړه: (ستاسې حالت دې د هغې ښځې په شانې نشي چې هغې په خپل زیار سره د تارو کلک مزي ریچکی ورپینل، او بیا یې په خپله هغه اومه او ټوټې ټوټې کړل) [النحل : ۹۲] څومره په زړه پورې هغه طاعت وي چې تر شاپې بل طاعت هم شته وي، دا هماغه (باقیات الصالحات) دي چې الله (ج) یې پر لور هڅونه کړېده، تل د خپلو اعمالو د قبلېدو لپاره زیاته هڅه وکړی ځکه الله (ج) یواځې د متقیانو اعمال مني، او څومره ناوړه وي چې له ښیگڼو وروسته بد او زشت شته وي، لکه څرنگه چې بد د ښیگڼو پوسیله له منځه وړل کیږي همدغسې ښیگڼې هم د ناوړه کړنو پر اساس لمنځه وړل کیږي.

تلپاتې ښیگڼې او عبادتونه کول د شریعت له اصولو څخه شمېرل کیږي چې کوم ځانگړی وخت او ځای نلري او په حقیقت کې پر خپلو بندگانو د الله (ج) حق ده چې باید پوره یې کړي، بایده ده چې له روژې وروسته هم د لارښوونې او هدایت پر لاره گام پورته کړو ځکه چې د الله (ج) عبادت یواځې تر رمضان پورې محدود نده او د بندگانو عبادات تر مرگه پورې پای نلري.

د روژې په میاشت کې بریالیتوب او د اعمالو قبلیدنه همدارنگه شکست او زیان خپلې ځانگړې نښې لري، لکه د نیکو کارونو د قبلېدو له نښو څخه یوه هم داده چې نوموړې ښیگڼه تر خپلې شا نورې ښیگڼې ولري، او د بدو کارونو له نښو څخه یو هم داده چې تر شا نور بد هم ولري. نو د خپلو ښو کارونو څخه وروسته تل نور ښه کارونه وکړی تر څو یې د قبلېدو لپاره یو دلیل وي او همیشه د بد کار کولو وروسته نیک کارونه وکړی تر څو نوموړي بد له منځه یوسي او له زیان څخه یې په امن کې پاتې شی.

الله (ج) فرمایي:

(إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلَّذِينَ

په حقیقت کې نیکي بدی له منځه وړي، دا د هغو خلکو لپاره یوه یادونه ده چې د خدای په یاد لرونکي دي) [هود:

[۱۱۴

او رسول الله (ص) فرمایي: (هر چېرې چې اوسې تقوا غوره کول خپل عادت وگرځوه، او له بدو وروسته نیک کارونه وکړه تر څو نوموړي بد پاک کړي، او له خلکو سره ښه رویه کوه.) [رواه الترمذی]

که هر څوک له رمضان وروسته بیا د خپلو تیرو گناهونو پر لور ورگرځیدونکی وي نو واورې دې چې د هغه الله همیشه ژوندی او تلپاتې ده، که هر څوک یې په هره میاشت کې اطاعت وکړي نو ترې به خوښ وي او که هر څوک په هر وخت کې د معصیت لاره خپله کړي نو ترې به خفه او ناراضه کیږی.

ای مسلمانانو وروڼو! که څه هم د رمضان میاشت تیره شوه خو دا عبادت په نورو میاشتو کې هم مشروع ده، حضرت محمد (ص) د دوشنې او پنجشنبې ورځو روژه نیول سنت گرځولي دي: (پدغو دوه ورځو کې اعمال الله (ج) ته وړاندې کیږي، او زه خوښ گڼم چې پداسې حال کې مې اعمال خدای ته وړاندې شي چې زه روژه وم)

همدارنگه هغه (صلی الله علیه وسلم) ابوهریره (رض) په هره میاشت کې درې ورځې روژه نیولو ته هڅوه : (هره میاشت درې ورځې روژه نیول د همیشه روژه پاتې کیدو په څیر دي) [متفق علیه]

هڅه وکړی چې د رمضان روژه د شوال د میاشتې له شپږو ورځو له روژې سره یو ځای ونیسی، حضرت محمد (ص) ویلي دي: (هر چا چې د رمضان میاشت روژه ونیوله او هغه یې د شوال میاشتې له شپږو ورځو روژې سره هم تعقیب کړه، د هغه چا په څیر ده چې ټول کال یې روژه نیولې وي) [رواه مسلم]

که د رمضان د میاشتې قیام الیل او لمونځ پای ته ورسېده خو په بدل کې یې د شپې لمونځ د ټول کال په شپو کې مستحب او مشروع ده، له حضرت محمد (ص) څخه په اثبات رسیدلې ده چې : (الله (ج) هره شپه د شپې په دریمې وروستۍ برخه کې د دنیا اسمان ته راښکته کیږي او فرمایي: شته داسې څوک چې دعا وکړي او زه یې قبوله کړم؟، شته داسې څوک چې له ما وغواړي او زه یې ورکړم؟، او شته داسې څوک چې له ما بخښنه وغواړي تر څو یې وبخښم؟)

پوه شی چې الله ته تر ټولو خوښ کار هغه ده چې همیشه وي اگر که لږ هم وي، زیانکار هغه ده چې د خدای له اطاعت نه مخ وگرځوي او محروم هغه ده چې له الهي رحمت نه بیرته پاتې شوی وي.

(مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ)

ژباړه: (هر څوک چې ښه عمل وکړي، که هغه نارینه وي او که ښځینه، پدې شرط چې مؤمن وي، پر هغه به مونږ په دنیا کې سپیڅلی ژوند تیر کړو او (اخرت کې به) دغسې خلکو ته د هغو اجر له ډیرو ښو عملونو سره سم ورکړو) [نحل: ۹۷] متعال خدای دې مونږه ته د عظیم قرآن پر اساس برکت را نصیب کړي او په حکیمو آیاتونو دې یې گټه را په برخه کړي. هغه څه چې ما وویلې تاسې واورېدل، ځانته، تاسې ته او ټولو مسلمانانو ته د الله (ج) څخه بخښنه او مغفرت غواړم، بې له شکه چې هغه خورا بخښونکی او مهربان دی

Life After Ramadan:

11 Tips to Keep Ramadan Spirit Alive

Ramadan is a special time when our hearts feel closer to Allah, and our good habits shine. But when Ramadan ends, it's natural to wonder how to keep keep Ramadan spirit alive after Ramadan.

It's easy to stay on track when everyone's focused on worship, but the real challenge is keeping up those good habits when life returns to normal. What to do after Ramadan?

Let's share some simple and practical tips to help you continue the good deeds and positive changes from Ramadan all year round.

What to Do After Ramadan: Post-Ramadan Activities

There are several ways how we can keep Ramadan habits active in ourselves. Here are some post-Ramadan activities that you can do to keep up the good habits of Ramadan:

1. Evaluate Your Ramadan

Evaluate your Ramadan by looking at your current state. It may be impossible to perform good deeds at the level of Ramadan after the month is over. But even if you are able to continue a fraction of them after Eid, it is a good indication that Ramadan had a positive effect on you and that Allah accepted your fasts.

Also, note down your mistakes and areas that need improvement. Make a promise to better yourself in the next Ramadan.

2. Keep Missed Fasting

If you missed any fasts in Ramadan due to illness or travelling, make up for them whenever possible. Allah says in the Quran:

فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

Meaning: "So whoever sights [the crescent of] the month (Ramadan), let him fast it; and whoever is ill or on a journey – then an equal number of other days." [Surah Al Baqarah: 185]

However, If you missed any fasts intentionally, repent to Allah immediately and make up for the broken fasts from Shawwal. Make a promise to Allah that you will never intentionally break your fasts during Ramadan again.

3. Give More Time to Your Salah

During Ramadan, we spend hours standing before Allah in Taraweeh, Tahajjud, Salatut Duha, and other voluntary prayers. Even though we might not be able to do it throughout the year, we should pray Nafl prayers whenever we can. If you are busy and can't spend enough time in prayers, at least do not miss the 12 Sunnah prayers daily. Prophet ﷺ said:

مَنْ تَابَرَ عَلَى ثِنْتَيْ عَشْرَةِ رَكْعَةٍ مِنَ السُّنَّةِ بَنَى اللَّهُ لَهُ بَيْتًا فِي

الْجَنَّةِ أَرْبَعِ رَكَعَاتٍ قَبْلَ الظُّهْرِ وَرَكَعَتَيْنِ بَعْدَهَا وَرَكَعَتَيْنِ قَبْلَ الْمَغْرِبِ وَرَكَعَتَيْنِ بَعْدَ الْعِشَاءِ وَرَكَعَتَيْنِ قَبْلَ الْفَجْرِ

Meaning: "Whoever is regular with twelve Rak'ah of Sunnah (prayer), Allah will build a house for him in Paradise: Four Rak'ah before Zuhr, two Rak'ah after it, two Rak'ah after Maghrib, two Rak'ah after Isha, and two Rak'ah before Fajr." [Jami at Timidhi: 414]

4. Voluntary Fasting

It's recommended to keep voluntary fasting throughout the year as much as you can. It includes fasting in Shawwal, fasting in Ashura, fasting in Dhul Hijjah, especially on Arafah day, etc. You can also keep fasting on ayyam al beed (white days- 13, 14, 15) each lunar month, fasting on Monday and Thursday each week, and more.

5. Pray Tahajjud

During Ramadan, most of us develop the habit of praying Tahajjud prayers before Sehri. We stand before Allah in prayer, reciting the glorious Quran, and pondering on its meaning in hopes of rewards from Allah.

We can all testify to its positive impact on us. It serves as a great tool for believers to stay on the right path throughout their entire lives. Allah says in the Quran:

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا

Meaning: "Truly, rising by night (for the prayer of tahajjud) is the most effective way to subdue (one's base self) and to make speech more upright." [Surah Al Muzzammil: 6]

We should keep the practice of praying Tahajjud to maintain the spirit of Ramadan throughout the year.

6. Set a Time for Reciting the Quran

We all know that Ramadan is the month when the glorious Quran was revealed. We recite the Word of Allah a lot during this month. Some of us even do Quran Khatam during this honourable month. That is all great. But what is the purpose of the Quran's revelation? Is it so that we recite it only during Ramadan and let dust build up for the rest of the year? Allah says in the Quran:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ۚ

The month of Ramadan is the one in which the Qur'an was revealed as guidance for mankind and as clear signs that show the right way and distinguish between right and wrong. [Surah Al Baqarah: 185]

So, the purpose of the Quran is to live by its teachings every day. There is no alternative to reciting it regularly. Usually, we develop the habit of reciting the Quran consistently every day during Ramadan. This habit should be a part of our daily lives. We should set a particular time of the day and dedicate it to the recitation of the Quran. You can use our Quran app to understand it better.

7. Spend Time in Learning Deen

During Ramadan, especially during I'tikaf, many of us develop the habit of reading Islamic books like Seerah, Aqidah, Tafsir, and more. We should continue this good habit and dedicate a particular time each day or at least once a week to learn about our deen.

This will have a lasting impact on our Islamic knowledge growth and help us become better Muslims.

8. Daily Adhkar

Don't miss your daily adhkar after Ramadan. They gain us protection, mercy, forgiveness, blessings, and all the goodness of this world and hereafter.

Since we tend to say them more often during Ramadan, we need to carry this habit forward after Ramadan as well. Check out our article on the best daily adhkar that you can say throughout the day. Also, check out our dua app to find hundreds more.

9. Continue Giving Sadaqah

The virtues of giving Sadaqah are many. It gains us Allah's forgiveness and erases His anger towards us.

Sadaqah during Ramadan is special because rewards are multiplied many times. That's why many people opt to pay their Zakat and Sadaqah during this blessed month. This is great. But this habit needs to continue after Ramadan as well. The Messenger of Allah (SM) said:

مَا مِنْ يَوْمٍ يُصْبِحُ الْعِبَادُ فِيهِ إِلَّا مَلَكَانِ يَنْزِلَانِ فَيَقُولُ أَحَدُهُمَا اللَّهُمَّ أَعْطِ مُنْفِقًا خَلْقًا، وَيَقُولُ الْآخَرُ اللَّهُمَّ أَعْطِ مُمْسِكًا تَلَقَّا

Meaning: "Every day two angels come down from Heaven and one of them says, 'O Allah! Compensate every person who spends in Your Cause,' and the other (angel) says, 'O Allah! Destroy every miser.' " [Sahih Al Bukhari: 1442]

Thus, one of the to-do after Ramadan is to continue spending in the path of Allah regularly even if little.

Fasting 6 Days In Shawwal

And just like that, an entire month of fasting has gone by. Even though the thought of fasting for weeks on end may have felt intimidating before Ramadan began, many of us simply blinked and time was up. We have been left with a profound sense of bitter-sweetness now that the month is over. “What do I do next?” we may ask ourselves, “How can I maintain that spirit of Ramadan?”

The Prophet ﷺ gave us the solution we need when he encouraged us to fast 6 days in the month that immediately follows Ramadan: Shawwal.

Fasting the 6 days of Shawwal is not obligatory, but voluntarily carried out in hope of its reward. Plus, you do not have to fast these days consecutively either—fasting any six days within the month is acceptable.

So what are the benefits of fasting in Shawwal?

1. You get the reward for fasting the entire year
The Prophet ﷺ said, “Whoever fasts Ramadan and then follows it with six [days] from Shawwal, it’s as if they have fasted a year” [Sahih Muslim]. Scholars explain that this is because Allah promises us 10 times the reward for every deed that we do. So fasting one month of Ramadan is equivalent to 10 months of fasting, while fasting 6 days of Shawwal is equivalent to 60 days (i.e., 2 months), totally an entire year of fasting.

Imagine what this means for those who follow their Ramadan fasting with 6 days of Shawwal every year: they will meet Allah as if they have fasted their entire lifetime!

2. You can revive the Ramadan spirit

Bring the Ramadan spirit to your Shawwal fasting by encouraging friends and family to fast with you. That way, you can motivate one another while also experiencing the communal joy of breaking fast together.

3. You can help make up for any of your shortcomings in Ramadan

The Prophet ﷺ tells us, “The first thing for which a person will be brought to account on the Day of Resurrection will be their prayer. If it is complete, then the voluntary (prayers) will also be recorded for them (as an increase). If it is not complete then Allah will say to His angels: ‘Look and see whether you find any voluntary prayers for My slave, and

take them to make up what is lacking from their obligatory prayers.’ Then all their deeds will be reckoned in like manner.” [Sunan Ibn Majah]

4. You can maintain your momentum after Ramadan and build long term habits

After spending a month excelling in good deeds, many of us feel like it’s impossible to continue that lifestyle after Ramadan is over. But that was never the point. Ramadan serves as an opportunity to reset. As the Prophet ﷺ promises us, if we complete our worship in true faith throughout the month, then we leave the month with our sins forgiven. With a clean slate and reinvigorated energy, we have the ideal momentum to transform some of our Ramadan practices into habits.

For example, spread your six days of fasting throughout Shawwal. Perhaps you fast every Monday and Thursday, and/or during the three middle days of the month—both of which were practices of the Prophet ﷺ. This helps you plant the seeds for a long term habit of fasting on those days. Remember, the Prophet ﷺ emphasized that Allah loves ac-

cepted by Allah.

7. Can you combine your missed fast days of Ramadan with the sunnah fasting?

It is permissible for women to make up for their missed fast days of Ramadan during the month of Shawwal to obtain the rewards for fasting six days of Shawwal.

However, the intention should be for making up for what you have missed from Ramadan and not for fasting six days of Shawwal.

According to Shafi’i scholars, whoever fasts the missed days of Ramadan simultaneously with the six days of Shawwal have fulfilled their religious obligation as well as obtain the reward for fasting the six days from Shawwal.

In short, as long as you fast six days of Shawwal, whether the primary intention is to make up for the missed fasts or for the sunnah itself, you will get the rewards of fasting six days of Shawwal. Indeed, Allah is the Most Generous and the Most Merciful.

8. Some health benefits of fasting, backed by science



tions that are consistent, even if they’re small. Slow and steady wins the race.

5. You build an attitude of gratitude

One of the spiritual benefits of fasting is that it nurtures gratitude in the heart of the believer. The more often we fast, the more spiritually aware we become of Allah’s favors in our lives. Abstaining from food and drink reminds us that these too are blessings from Allah that we take for granted.

6. Do you have to fast for six consecutive days in Shawwal?

There are a couple of opinions from reputable Islamic scholars and considerable flexibility on this. According to Imam Shafie, it is preferable to fast the six days in a consecutive order, starting from the second day of Shawwal.

On the other hand, other scholars including Imam Ahmad ibn Hanbal are of the opinion that it is recommended to fast the six days intermittently, spreading them out throughout the month of Shawwal.

Whether you fast six days consecutively or otherwise, it is important to note that both acts are ac-

Aside from the immense rewards one would get from six-day sunnah fasting, fasting has countless health benefits too. Experts say restricting food intake during the day can help prevent health problems, improve weight management and regenerate healthier blood cells.

According to a Nutritionist Claire Mahy, “Fasting allows the gut to cleanse and strengthen its lining. It can also stimulate a process called autophagy, which is where cells self-cleanse and remove damaged and dangerous particles.”

In other words, it is a great way to cleanse the human body and detoxify; improving the function of organs whilst getting rid of any harmful toxins in the body.

Happy fasting and remember to stay hydrated by drinking plenty of water during sahoor.

For those who are unable to fast due to health or other reasons, you still have plenty of opportunities to reap some of these rewards. Check out our video mashup for other ways to beat the post-Ramadan blues and make the most of the year ahead of you.

اگر بعد از رمضان دوباره به اعمال ناپسندیده رو می آوری و از نماز و تلاوت می کاهی، بدان که روزه ات مؤثر نبوده و آن را به اخلاص و ایمان داری نگرفته ای، بلکه به شکل یک عبادت که عادتت گشته بر خود تحمیل کرده ای!



media@hayatfoundation.org.uk



hayatfoundationuk



+44 7588 811824 - +44 7508 848893



www.hayatfoundation.org.uk



تماس

با ما

ماهنامه
حیات
Monthly
Hera
میاشتی

ماه نامه
تربیتی
علمی
ودینی