

Mars 2019 - Nr: 27

Dagens Muslim 27

Ett ord från svenska muslimer — www.dagensmuslim.se



**Kvinnodagen;
en chans att
introducera
insiktsfulla
förebilder**

➤ Sid 2

Kvinnodagen; en chans att introducera insiktsfulla förebilder

Under den internationella kvinnodagen den 8:e mars uppmärksammas kvinnofrågan och många firar den med att ta vara på tillfället för att lyfta fram många orättvisor och annat som avser förbättra kvinnors situation.

Människor påverkas av sina ideal och en av tjänsterna som kvinnodagen kan bidra med är att lyfta fram förebilder som leder till konstruktiva inspirationer för kvinnor, i synnerhet tonåringar.

Sett från islamiskt perspektiv är vi skyldiga inte endast att förbättra kvinnors ställning utan varje utsatt individ, grupp, ex. barn eller andra folkslag. Profeten Muhammed (Gvmf) kritiserade inte endast hur hans samtida behandlade kvinnor och flickor utan även hur de behandlade barn och djur, något som vi kommer att skriva om i framtida nr.

”

Varje människa är pliktig att rädda sig själv från okunskap

Idag är det lätt att tala och tänka utanför ens nationsgränser men under 600-talet var det antagligen bara kungar och andra regenter som tänkte utanför sitt folks eller landsgränser. Trots detta och trots en negativ kvinno- syn som rådde bland världsbefolkningen ser vi att profeten sätter en vändpunkt och lyfter fram fyra kvinnor som ideala förebilder. En egyptiska vid namn Asia som var gift med Fara- o, en judinna som blev jungfru Maria, hans bortgångna fru Kha-

dija och dottern Fatima, frid vare med dem alla.

Här följer lite om deras liv i korthet och några speciella drag som särskilde dessa kvinnor:

1. **Asia** som lyckades stoppa maken Faraos från att rädda Moses (Gvmh) och trodde senare på honom, något som upptäcktes av den despotiske maken och ledde till tortyr och senare ett ultimatum: antingen ge upp sin tro eller smaka på en plågsam död. Hon valde det senare och förblev därför en symbol som Koranen cirka 1800 år senare nämnde som förebild och därmed en källa till inspiration.

2. Jungfru **Maria** visade för sina samtida och framtidens folk att en kvinna kan uppnå en andlig perfektion som var ofattbar för många människor och fick välsignelser som gjorde att även profeten Zakarias (Gvmh) funderade över hennes storhet.

3. **Khadija** var Meckas rikaste och eftertraktades av många mäktiga och rika män. Hon valde dock att gifta sig med en icke-rik men dygdig man vilken var känd som den tillförlitlige. En man som 15 år senare utvaldes och sändes av Gud för att ändra vår historia. Han var ingen annan än profeten Muhammed (Gvmf). Under förföljelsen och den treåriga sanktionen offrade hon allt för en lära som inte fick slockna och gick bort som en av dem mest fattiga.

4. **Fatima**, var Khadijas dotter och den enda avkomman som profeten lämnade bakom sig. Hon levde sedan barndomen ett asketiskt liv och skänkte ständigt det som hon fick till de behövan-

de. Vid åsidosättandet av maken imam Ali efter profetens bortgång, använde hon sin legitimitet för att skydda islam och varnade folket för framtida konsekvenser som övergivandet av imamen kommer att medföra. Profetens 19 åriga Fatima attackerades, skadades fick missfall och dog av komplikationerna.

Dessa fyra kvinnor är ett föredöme för alla människor men i synnerhet för kvinnor. De lät sig inte styras av det som dominerade samhället. Asia och Khadija hade all skönhet och förmögenhet som en kvinna kunde drömma om, dvs. att älska och buga för Gud.

Varje människa är pliktig att rädda sig själv från okunskap och ha insikt i vad som är rätt och kämpa för det, annars finns det en stor risk att man tror sig försvara människan men i själva verket förstöra dennes liv.



Hedersförtryck och islam?

Inte sällan ser man hur muslimer associeras med och olika typer av hedersförtryck. Debattörer, aktivister och många andra ger uttryck för tanken att hedersförtryck hör den muslimska läran eller kulturen till.

Ett sådant förhållningssätt är dock problematiskt på många sätt.

Antagandet utgår ifrån att islam är en monolitisk traditionen, där man utgår från ett fåtals handlingsmönster för att skuldbelägga ett helt spektrum av tolkningar och traditioner.

Detta i sin tur leder till fördomar och rasism, något som väldigt enkelt får sitt eget liv.

Vidare förbiser man att hedersstrukturer existerar bland människor som tillhör andra religiösa och kulturella traditioner. Detta leder i praktiken till att samhället inte de facto angriper hedersproblematiken i sig, utan snarare en föreställning om vad som är hedersförtryck och var man finner den.

I förlängningen kan man även

se att jämlikhets- och kvinnorättsområden i vilka det råder strukturella underskott i majoritetssamhället hamnar i skymundan. Den uppmärksammade Metoo-kampanjen var ett framträdande exempel på detta.

”

det handlar om hur man skall leva det goda livet

Slutligen har premissen även konsekvenser för demokratin.

I likhet med många andra traditioner går det att utläsa i islams källor att äktenskapet är helgat och att vissa typer av umgänge och samliv är förbehållet äkt a par.

Detta gäller för både män och kvinnor. För muslimer är detta inte en fråga om heder; det handlar om hur man skall leva det goda livet; på ungefär samma sätt som muslimer anser att

alkohol skall undvikas eller att man skall fasta under månaden Ramadan.

Det betyder dock inte att tvång får förekomma i dessa frågor; var och en är själv ansvarig för sina egna handlingar.

Men när muslimer inte får förmedla sina traditioner till sina barn på lika villkor som övriga samhället skapar vi i grunden ett ojämnt samhälle, där en lag gäller för muslimer och en annan för majoritetssamhället.

Vid pennan
Salomonsson



Annons

Hawzakurs med Sheikh Safdar Razi

Kursen ges på Imam Ali Islamic Center:

Lördagar 09:00-12:00 på engelska

startdatum: 23 februari 2019 sluttdatum: 2 Mars 2019

Anmälan skickas till info@imamalicenter.se
(skriv ditt namn, ålder och tel.nr.)

Har ni frågor är ni välkomna att mejla oss på ovan mejladress.

De som deltar i kursen förväntas vara med på alla tillfällen.



Hemsida : www.imamalicenter.se

Adress : Datavägen 2B, 175 43 Järfälla





Hoppets effekt på våra liv

Tradition:

Imam Ali (fvmh) sa: "Varenda hoppfull [person] söker [efter det den hoppas på], och varenda rädd [person] flyr [från det som den är rädd för]."

(Al-Amali, Sheikh Mufid, vol. 38, s. 207)

Vad än livet placerar framför oss, från döden och sjukdomar till arbetsrelaterade problem eller relationers bittra och söta aspekter, är det viktigt att vi i alla situationer är hoppfulla. Hopp hjälper oss att nå våra mål, vara lugna och fortsätta att vara glada och det kanske t.o.m. hjälper oss att bli friska.

1. Hopp hjälper oss att nå våra mål

Hopp är inte som optimism, som ibland finns och inte finns. Hopp motiverar oss att göra positiva saker, saker som för oss till positiva resultat. En känsla av hopp ger oss möjligheten att reagera positivt gentemot problem och utmaningar vilket hjälper oss att lyckas, och det ökar våra chanser att verkligen nå våra mål.

Jerome Groopman, författaren till boken "Anatomy of Hope", förklarar att "skenbart hopp leder till extrema val och felaktiga beslut, medan sant hopp tar hänsyn till de verkliga hoten och försöker hitta det bästa sättet att passera dem."

2. Hopp hjälper oss att se hinder som möjligheter till förbättring

Vi alla stöter på misslyckanden och besvikelser i våra liv, men hoppet hjälper oss att se alla hinder som möjligheter för utveckling och framsteg. Vi bör se vartenda misslyckande som en möjlighet. Varför gick inte sakerna rätt? Kan vi göra någonting för att få det att fungera igen?

Utan hopp kommer vi enkelt att ge upp med det första misslyckandet eller så fort det

inte går bra. Hopp hjälper oss att planera och verkställa våra planer. Hopp tillåter oss att ta emot kritik, att fortsätta då vi misslyckas och att lära oss av våra misstag.

3. Hopp gör oss lyckligare

Det råder ingen tvekan om att hopp har egenskapen av att ge oss goda känslor.

Shane Lopez, författaren till boken "Making Hope Happen", berättar om hur hopp för bort spänningar och oro ifrån oss och minskar effekterna av negativa händelser i våra liv. Hopp hjälper oss att tänka på "livets positiva aspekter", att vara lyckligare och gladare och för bort känslan av hjälplöshet och oförmågenhet ifrån oss och förbättrar vår mentala hälsa.

4. Hopp hindrar oss från katastrofer

Hjälplöshet och missmod är motsatser till hopp. Utan hopp är vi rädda. Det är möjligt att hopp inte alltid ger det resultat vi vill ha, men det gör livet enklare för oss och t.o.m. så att vi kan njuta av det.

Författaren Marion Zimmer Bradley sa: "Den väg som byggts med hopp är en mycket trevligare väg för resenären än väg som byggts med missmod,

även om båda vägarna når sina mål och destinationer."

5. Hopp hjälper oss att läka

Det har bevisats att känslan av hopp har en positiv fysiologisk effekt på oss och att sambandet mellan sinnet och kroppen har en fullständigt verklig relation.

Jerome Groopman säger att "forskare har kommit fram till att förändrade mentala attityder kan förändra nervernas kemiska tillstånd." Han är övertygad om att hopp kan lindra smärta. Groopman sa: "Tro och förväntan, vilka är hoppets huvudkomponenter, kan förhindra smärta genom att frigöra endorfiner och enkefalin i hjärnan som har effekter som morfin", och att "hopp i vissa fall har en väsentlig inverkan på kroppens fysiologiska funktioner, såsom andning, blodcirkulation och hjärtslag."

Groopmans forskning visar att hopp påverkar nervsystemet under hela sjukdomsförloppet och ger upphov till snabbare återhämtning. Detta förklarar i viss grad effekten av placebo, en tydlig fysisk återhämtning som endast skapas med hoppets kraft.

Källa: BBC

Ur boken Nahj Albalagha*:

”Prisad vare Guden som blev känd utan att bli sedd, och skapade utan att anstränga Sig. Han gav existens till skapelser med Sin kraft och gjorde rebelliska personer till Sina tjänare och blev överlägsen genom Sin förlåtelse över alla stora personer.



"Mowlod Kaaba"
av konstnären:
Mahmoud Farshchian



Farshchian är en av de mest kända konstnärerna i Irans historia och bor idag i USA

Vi gratulerar ankomsten av Imam Alis (fvmh) födelsedag (13 Rajab)

*Nahj Albalagha är en bok som innehåller predikningar, brev, befallningar, visdomsord och aforismer på arabiska tillhörande Imam Ali (fvmh), de troendes ledare.

Lyckans hörna 15

För lyckans skull!

Vårt kommande dödsfall är en oneklig verklighet. Somliga försöker bli lyckliga bl.a. genom att glömma bort döden men den avslutar ett viktigt stadium i vårt liv, prövningens värld. Vårt liv har beskrivits varierande inom olika religioner, men den kanske gemensamma nämnaren är att allt vi gör här kommer att påverka vår framtid.



”
Målet är att välja rätt i varje situation

För att vi skall enklare kunna tänka på vad det viktiga för oss i det jordiska livet är, kan vi föreställa oss vara döda. Då önskar vi naturligtvis att vi borde ha gjort vissa saker som vi inte längre har chans att göra. Varje dag som levs kan vara den sista dagen och möjligheten att göra något gott av vårt liv.

Koranen meddelar att när vi dör ber vi att få återvända för att göra något gott. Det innebär att de flesta av oss kommer efter döden att ångra mycket av det man gjort för. Ett visdomsord som tillskrivs profeten (s) samt imam Ali (f) lyder: ”Dö innan ni dör!”. En tolkning kan vara att vi är uppmanade att leva som om vi hade smakat döden.

Låt oss därför identifiera och satsa på viktiga ting såsom bonden vilken plogar jorden, sår och vattnar för att undvika en bitter sommar. Ingen bonde kan fara tillbaka i tiden för att rätta till misstagen under våren. På samma sätt kommer ingen av oss kunna återvända till det jordiska livet för att rätta till felen vi har begått. Medvetenhet om att vi är på väg dit vi samlat vår skörd gör livet och dess glädje- eller svåra stunder meningsfyllda. Målet är att välja rätt i varje situation som vi hamnar i, det är en förutsättning för lycka.

Ta gärna vara på chansen och såsom profeten uppmanade oss: *ställ er inför rätta [varje dag] innan ni blir ställda inför rätta [på domens dag].*

Hälsohörna 13

Vitaminer & Mineraler! (Del 1)

Vi har under de föregående artiklar redan talat i detalj om vissa vitaminer och mineraler, såsom vitamin-D och järn. Men i denna två-delade artikelserie kommer vi att försöka ge en överordnad bild av de viktigaste vitaminer och mineraler som vi människor behöver för att kunna leva ett sunt liv. I denna första del, kommer vi fokusera på vattenupplösliga vitaminer.



Tabellen nedan nämner de viktigaste vattenupplösliga vitaminer, följt av vitaminets främsta fysiologiska funktion, vilket är inte direkt förståeligt för icke-specialiserade individer. Men ditt fokus bör vara på källan där man kan få vitaminet och det dagliga behovet. Tabellen nämner också de väsentliga symptomen eller sjukdomar som kan orsakas, p.g.a. brist av det specifika vitaminet.

Vattenupplösliga vitaminer

	Fysiologisk funktion	Källa	Dagligt behov	Vid brist
C	Anti-oxidant, hydroxylering	Grönsaker, frukt	75 mg	Skörbjugg
B1	Pyruvat dehydrogenase	Kött, korn	1,4 mg	Wernickes encephalopati
B2	FAD+	Mjolk	1,7 mg	Cheilitis (eksem på läppar)
Niacin	NAD+	Kött	18 mg	Pellagra (= demens, diarré och dermatit)
Pyridoxin	Aminotransferas	Kött, grönsaker	1,5 mg	Dermatit
Folat	Metyletering, pruinier	Grönsaker	2–400 mikrogram	Makrocytär anemi
B12	Co-factor	Kött, mjölk, fisk	2 mikrogram	Perniciös anemi

”
en god hälsa är mycket viktig.

En balanserad och varierad kost som innehåller grönsaker, såväl som kött, mjölk och frukter, är den viktiga källan för att vår världsliga och fysiska kropp skall må bra, dvs njuta av en god hälsa. God hälsa är en av de viktigaste sakerna som profeten Mohammed (Gvhf) ville att vi skulle åkalla Gud (den Höge) för att välsigna oss med. Ty, en god hälsa är mycket viktig. Bland annat bidrar en god hälsa till att man kan utveckla sina andliga och metafysiska aspekter, genom handlingar såsom bönen.

Imam Ali (fvmh)

Hej alla kära barn, Visste ni att onsdagen den 20 mars i år motsvarar vår första imamens födelsedag. Han heter Imam Ali (frid vare med honom). Han var en väldigt snäll och omtyckt pappa till sina fina och gudomliga barn. Den dagen är därför också känd som farsdag hos oss muslimer. Därför vill vi i detta nummer av DM be er att måla bilden nedan och ge den som present till din pappa.

Ha en trevlig och glad målnings önskar vi dig inom tidskriften Dagens muslim.

Förresten glöm inte att delta i Imam Alis födelsedagsfest som hålls i olika shiaislamiska föreningar.



Känner du till Imam Hadi (fvmh)?

Läs mer om den tionde ledaren inom shiaislam på

www.imamhadi.se

Läs om de andra felfria personligheter på
www.felfria.se

WORKSHOP/DISKUSSION

VARJE LÖRDAG KL:17-19

Islamiska föreläsningar.

GEMENSAM MAGHREB BÖN/FIKA SERVERAS UNDER KVÄLLEN

föreläsare

SHEIKH SAFDAR RAZI

Föreläsningarna hålls på engelska



imamalicenter.se

Imam Ali Islamic Center, Datavägen 2b, Järfälla



Månadens hadith: Imam Kadhim (frid vare med honom):

"Denna värld är som havets vatten; desto mer man dricker från det desto törstigare blir man, tills man dör av det."

Källa: Tuhaf al-'Uqul, s. 417

Ur Rosengården:

I en tid
som säger en annan
visar vägen
fast inte lika lätt

som förr
utan känslan
utan fördomar

Vad det är och vad det har blivit

de som kryper under
vårt skin, våra ben
till huvudet
och till en själ

tills den är så liten
förminskad av världen
utanför den egna
så krossad
så stark

men än så förvirrad
och än så liten
men den finns
utan att veta
utan att se

att den är mer
än den har blivit

Av: Mawlana Rumi Källa: poeter.se

Alva Myrdal - Nobels fredspristagare 1982



Bildkälla: imsvintagephotos.com

Alva Myrdal, född som Alva Reimer 1902 i Uppsala, död 1986 i Stockholm, var en svensk skribent, socialdemokratisk politiker, riksdagsledamot, statsråd och diplomat. Hon var minister 1966–1973 och mottog även Nobels fredspris år 1982 tillsammans med mexikanaren Alfonso García Robles. Myrdals bedrev akademiska studier inom psykologi och familjesociologi. Hon tog även en filosofie kandidatexamen i

Stockholm 1924. Hon gjorde sig bl.a. känd för att kämpa för kvinnors rättigheter, men var även väldigt involverad i familjepolitik och befolkningsfrågan. Hon arbetade för FN och UNESCO och var svensk ambassadör i Indien från 1955.

Det var när hon var minister för regeringen och jobbade för avveckling av atombomber som hon stod ut som en pionjär. Som en representant för ett neutralt allierat Sverige kämpade hon för att supermakterna skulle rusta ned sina atomvapenarsenaler och att Europa skulle vara fritt från kärnvapen. Hon var med och grundade Stockholms internationella

fredsforskningsinstitut (SIPRI) år 1966.

”

Hon var med och grundade Stockholms internationella fredsforskningsinstitut

Efter Myrdals bortgång år 1986 höll den dåvarande statsministern Olof Palme ett tal vid hennes begravning i Storkyrkan i Stockholm. Efter begravningen hölls en stor fredsdemonstration för att hedra henne. Alva Myrdal ligger begravd på Norra begravningsplatsen i Stockholm.

Källor: nobelprize.org



Photo: United Nations

www.dagensmuslim.se © 2017-2018

Du kan läsa hela tidningen digitalt och få tillgång till andra artiklar och nyheter om islam och muslimer i Sverige

Ägare: Imam Ali Islamic Center

E-post: info@dagensmuslim.se

Adress: Datavägen 2B, 17543 Järfälla

Ansvarig utgivare: Akil Zahiri

Medlem i :
**SVERIGES
TIDSKRIFT**