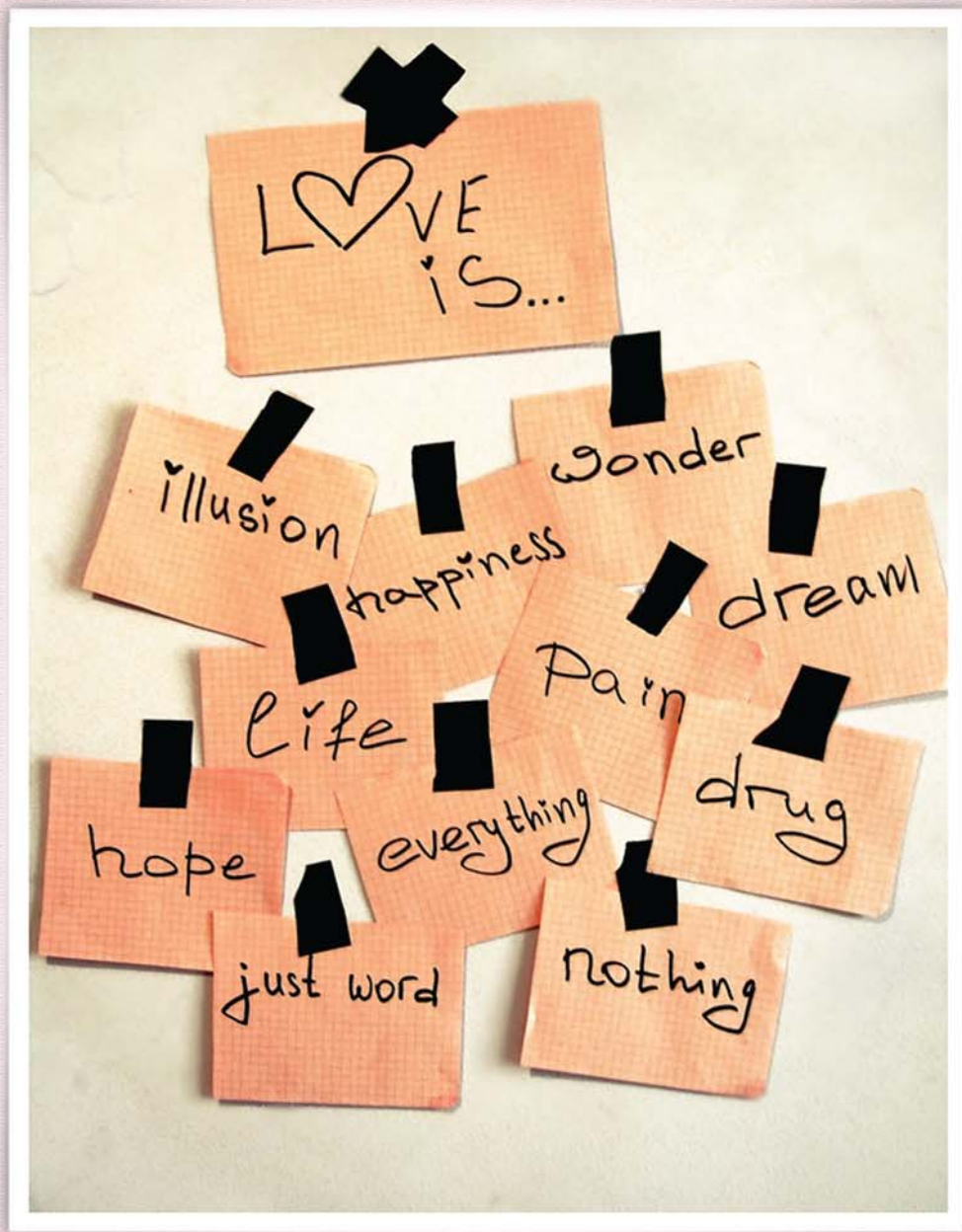


T GETHERNESS

ก้าวไป...ด้วยกัน



Is this love?

งามสไตล์อาหารับ

มาตรฐานความงามมนุษย์ ช่างแตกต่างกัน ดูอย่างชายงามสมัยก่อน ชิกโลกตะวันตก เน้นความบึกบึนของแรมโบ้กับอาร์โนลด์คนเหล็ก วรรณคดีไทยชอบชายเอาจางน้อยแบบพระอรภัยยมนี หนึ่งส่องกงชอบชายสีอิทธิพล ชั่วพอเราใจแบบเจ้าพ่อ ในขณะที่ซีรีย์เกาหลีชอบชายงามสไตล์จิ้งจก (ตัวขาวๆเนียนๆ ไม่มีขนซึกเส้น)

ในบทกวีอาหารับสมัยก่อนอิสลามได้ให้ลักษณะหญิงงามไปตามแบบฉบับของตัวเอง ตางามดังวัวป่า นี้วงามดังหนอน เกล้าผมสูงตั้งไหนกอลู ต้องตื่นสายๆ(ไม่ใช่ข่าย)เพื่อแสดงถึงความสูงศักดิ์(มีคนใช้ไม่ต้องตื่นมาทำอะไรเอง) ต้องเจาะฟันเพื่อแสดงความแข็งแรงของฟันและเหงือกเพราะมันจะบ่งบอกถึงความอ่อนนวิย

วรรณคดีเป็นมรดกของชนนั้นๆ นักตีฟิรอันดับหนึ่ง อย่างท่านอิบนุอับบาส จึงสั่งใช้ให้อ่านวรรณกรรมและนำมาใช้อธิบายอัลกุรอาน ในเชิงภาษา เช่นเดียวกับท่านอุมร์ที่สั่งเสียให้เยาชนมุสลิมเรียนรู้เรื่องดังกล่าวเช่นกัน

กวีรักอาหารับแบ่งเป็น 2 ประเภท อย่างแรกเด็กต่ำกว่า 18 ปีไม่ควรอ่านเพราะบรรยายให้เห็นภาพและกรรมวิธีอย่างไม่น้อยหน้าหนึ่งเรา R ประเภทนี้ถูกห้ามไปแล้ว อีกประเภทที่ยังคงอยู่และเป็นที่ยอมรับเป็นกวีรักบริสุทธิ์ที่พรรณนาความรู้สึกโดยไม่จบบังคับตัวเอง ถ้าจะเปรียบก็มักโยงเข้าความงามธรรมชาติ นำสังเกตที่อิสลามไม่ได้ปฏิเสธความรู้สึกที่เรียกว่า “รัก” แบบสุดโต่ง แต่เลือกที่จะวางครครลงให้มันถูกต้อง ความงามของสาวสวรรค์ที่อัลลอฮ์เตรียมไว้ให้ ผู้ครีธา มักถูกกล่าวไว้ในอัลกุรอานถึงพระมหามัจรีที่เป็นนิรันดร์ พวกนางถูกเรียกว่า ฮูรุลอัยน์ ซึ่งก็ยังมีหมายถึงสาวงามอยู่แน่นอน

ปรากฏในอัลฮะดีษเมื่อท่านร่อซูลกล่าวกับให้ระวังคนสองเพศ (ไม่ใช่แค่บแต่ แต่มีอวัยยะเพศสองอย่างตามธรรมชาติจริงๆ) ซึ่งมักจะนำความลับและรูปร่างของหญิงสาวมาเผยแพร่ กะเทยพวกนั้นบรรยายว่า “หน้า4หลัง8” (เป็นตัวบทยะดิษนะ) 4 หมายถึงชั้นไขมันหน้าท้อง ส่วน 8 หมายถึงห้วงยางรอบเอวเมื่อมองจากข้างหลัง มีสองข้างคูณ2เลยเป็น8 เมื่อคิดตามแล้วชวนคลั่งได้ ความงามต่างที่คั้นบางครั้งก็ชวนฉงนยิ่งนัก

เมื่ออิสลามปฏิวัติโลก สอนให้รู้ว่าคุณงามในศาสนาและมารยาทเป็นปัจจัยแรกที่ถูกมอง ในดูอาอิที่ท่านร่อซูลสั่งใช้ให้อ้อให้ได้คู่ครองที่เป็นแก้วตา ดวงใจ ก็คือเห็นแล้วสบายใจ จะเพราะสวยแบบไหนหรือดีเท่าไรก็ได้แล้วแต่ตัวบุคคล ฝรั่งก็ไม่ใช่แค่ถูกต้องแต่ควรที่จะถูกใจด้วย เพราะสิ่งที่มาจากใจ ย่อมลึกซึ้งและเสถียร เสมือนบทกลอนที่มาจากกวีผู้ประรักหรือพ่ายรักจริงๆ มักกินใจและเป็นอมตะเสมอ ก็เพราะมันมาจากชีวิตจริงๆ

ความรักอันหายไปไหน...? by...Inspirationกับคนตัวกลม

ขณะที่นั่งมองการ์ดแต่งงานที่ได้รับเชิญจากรุ่นพี่หลายคนในช่วงเดือนที่ผ่านมาที่ผ่านไปก็อดรู้สึกปลาบปล้ำใจแทนพวกเขาไม่ได้ เพราะการแต่งงานคือการสร้างครอบครัวมุสลิมขึ้นมาอีกครอบครัวหนึ่ง ซึ่งก็เท่ากับเป็นการทำศาสนาเขาให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตอนนี้คำถามยอดฮิตที่มักจะถูกถามบ่อยคือ เมื่อไหร่จะถึงตาเรา(ซึกที)? หรือไม่มีความรักหรือเปล่าช่วงนี้? และ... ออจะจะเป็นคำถามแหวงใจอยู่ไม่น้อยสำหรับคนโสดอย่างเรา พูดถึงความรักแล้วก็ทำให้เราย้อนกลับไปมองวันเวลาที่ผ่านมามา แล้วนั่งถามตัวเองว่า เอ๊ะ ที่ผ่านมามันใช่ความรักหรือเปล่าหนอ..กับการที่เรามีความสุขทุกครั้งที่ได้มองคนๆ หนึ่ง ได้พูดคุยกับเค้า หรือทำกิจกรรม(ที่ไม่ได้เกี่ยวกับศาสนา)ร่วมกัน ช่างเป็นความสุขที่ยากจะบรรยายจริงๆ เหมือนที่ใครต่อใครหลายคนเคยบอกว่า หากแต่เหตุการณ์บางอย่างกลับผิดขึ้นมา เมื่อตอนที่เรารู้สึกหึงหวงเมื่อเค้าพูดคุยกับคนอื่น น้อยใจเมื่อเค้าไม่ดูแลและผิดหวังเมื่อมันไม่ได้เป็นแบบที่เราคาดหวังไว้ แล้วนี่นะหรือคือความรักที่เราเคยเข้าใจ? หากแต่ทำไมมันไม่บริสุทธิ์เหมือนรักแท้ที่ใครๆ เค้าพูดกันไว้ละ ทำไมมันถึงเต็มไปด้วยอารมณ์ไฟเผาที่เราที่รู้ตัวว่ามันคือมันพิษ สถานะที่ๆ ซึ่งช่วยหนุนช้อนอยู่ในตัวเรา...

อซตัมฟิรุลลอฮฺ นี่เราปล่อยปลละเลยให้ช่วยหนุนมาครอบงำเราแล้วหรือเนี่ย ช่างโง่เงาเสียจริงเมื่อนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา รู้สึกขยะแขยงตัวเองเป็นที่สุด เหตุใดถึงรู้สึกเหมือนตัวเราสกปรกไร้ค่าไม่เหมือนมุมนคนอื่น ๆ เค้า

อซตัมฟิรุลลอฮฺ อซตัมฟิรุลลอฮฺ อซตัมฟิรุลลอฮฺ...ข้าพระองค์ขอความคุ้มครองต่อพระองค์ให้พ้นจากเสียงกระซิบกระซาบของชัยฏอนและความชั่วร้ายที่นำมาสู่ข้าพระองค์ด้วยเถิด...

แต่หากกระนั้น ความรักเป็นสิ่งต้องห้ามในอิสลามหรือ? หากเราปิดตัวเองจากคนที่เข้ามาแล้วเราจะเรียนรู้ความรักได้อย่างไรกัน? จะมีทางไหนที่เรารู้ได้ว่าใครคือเนื้อคู่ผู้ที่อัลลอฮ์ ﷻ สร้างมาให้เรา? ... เอ้อ แล้วนี่เราจะไปหาคำตอบจากที่ไหนกัน? ขณะที่สับสนกับความคิดตัวเองอยู่นั้นก็พลันนึกถึงคำพูดของรุ่นพี่คนหนึ่งว่าอัลกุรอานเป็นมหาคัมภีร์ที่เป็นทางนำ(ฮิดายะห์)ให้กับมนุษย์ในการใช้ชีวิตและแก้ปัญหาต่างๆ หากมีปัญหาอะไรก็ลองเปิดอ่านดู...อินชาอัลลอฮฺจะได้พบคำตอบว่าแล้วก็เลยหยิบมาเปิดดูซูเราะห์อันนุรที่เพื่อนเคยบอกว่าเป็นซูเราะห์ที่ท่านอุมร์สั่งให้ชาวมุสลิมใช้ในการอบรมสั่งสอนสตรีของตน...เอ้า มาเปิดอ่านดูหน่อยซิ ...

อัลลอฮ์ ﷻ ตรัสว่า “หญิงช่วยยอมคู่ควรกับชายชั่ว และชายช่วยยอมคู่ควรกับหญิงชั่ว และหญิงดียอมคู่ควรกับชายดีและชายดียอมคู่ควรกับหญิงดี คนเหล่านี้เป็นผู้บริสุทธิ์จากสิ่งที่พวกเขา กล่าวร้าย สำหรับพวกเขา (ผู้ถูกกล่าวร้าย) จะได้รับการอภัยโทษและเครื่องยังชีพอันมีเกียรติ” (อันนุร อายะฮ์ที่26)

ฉันรู้สึกได้ถึงน้ำตาที่ไหลอาบแก้มตลอดเวลาที่ได้อ่าน ซูบฮานัลลอฮฺ นีละนะที่เค้าเรียกว่านิอัมัตของอัลกุรอาน เพียงแค่อ้ายแต่เดียวกลับตอบคำถามที่มีอยู่มากมาย เพียงแค่อ้ายแต่เดียวกลับทำให้จิตใจเราสงบได้เพียงนี้ มันคงจะจริงอย่างที่เค้าว่า หากเราต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองจริงอัลลอฮ์ก็จะนำเราไปสู่หนทางแห่งแสงสว่างของพระองค์เอง อัลฮัมดุลิลลาฮฺ..ขอซูโกรต่อพระองค์ที่ทำให้ฉันได้พบคำตอบซะหะที และทันใดนั้นเองฉันก็ยิ้มออกมาเมื่อในที่สุดเมื่อฉันก็พบว่า ความรักที่หายไปนั้น แท้จริงมันอยู่ที่ไหน

.....อัลลอฮ์อ้อกบับ อัลลอฮ์อ้อกบับ อัลลอฮ์อ้อกบับ



ตรรกะแห่งรัก

นำแปลกใจอยู่ที่เดียวที่ทุกถ่วงกิจกรรมบันเทิงของมนุษย์ ณ ปัจจุบันนี้ ให้เน้นหนักถึง Theme ของความรักอยู่ในหลายสัดส่วน ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ, ภาพยนตร์, เพลง, งานศิลปะและอื่นๆ สรุปลแล้วความรักเป็นคุณค่าที่เมื่อเสริมแต่งเข้าไปในสิ่งใดสิ่งนั้นก็พลันมีคุณค่าขึ้นมาไม่มากก็น้อย ยิ่งเป็นสินค้าที่เอาใจไว้อรกรุ่นด้วยแล้วคงขาดการเพิ่มมูลค่าให้สินค้าด้วยความรักเสียไม่ได้

แล้วว่ากันตามจริงไอ้ความรักที่แสวงหากันอยู่นั้นคืออะไรกัน การรำพันหา คู่ชกชกนยูงในฤดูผสมพันธ์แล้วมาเจอตัวที่เป็นใจให้อย่างนั้นหรือเรียกว่าความรักได้หรือ ข้าพเจ้าก็ไม่กล้าให้ความหมายความรักว่าเป็นเช่นไรเพราะมีบุคคลตั้งร้อยแปดที่ให้ความหมายแต่ก็ไม่เคยตรงกันซักที แต่ที่แน่ๆ มันคงจะคนละเรื่องกับเพชรเพราะนั่นเป็นเพียงกิจกรรมที่บ่งบอกถึงความใกล้ชิดมากที่สุดของคนสองคนเท่าที่พอจะนึกออก แล้วความรักมันเป็นเรื่องที่ควรจะมาหาว่าเล่นพร้าเพื่อเพื่อตวัดเปิดหรือไร จะไปไปทั้งคนตกและตัวเหยื่อเองก็โหยหากันและกันอย่างปฏิเสธไม่ได้เพียงแต่เอาคำว่ารักมาเคลือบไว้มันจะได้ดูไม่น่าเกลียดไป

เคยถามผู้เฒ่าท่านหนึ่งว่าทำไมมนุษย์เมื่ออย่างเข้าสู่ภาวะหนึ่งถึงได้ตระหนักว่าตนเองต้องมีใครสักคนหรือหากจะทำให้เป็นก็จะลักษณะก็จะต้องแต่งงาน ท่านกรุณาให้คำตอบโดยวางอยู่บนพื้นฐานประสบการณ์ผ่านโลกมาว่า มนุษย์ตอนเล็กๆ นั้นมีเพื่อนมีพ่อแม่อยู่รอบกายไม่เคยได้รู้สึกถึงความโดดเดี่ยว โตขึ้นมาหน่อยเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตกินอ้มเล่นและเรียนมีเรื่องให้สนุกสนานมากมายไม่ค่อยจะต้องการความรู้สึกใดมากกว่าที่มีอยู่เมื่อจะเริ่มย่างเข้าวัยผู้ใหญ่ทั้งเพื่อนและพี่น้องต่างก็ต้องแยกย้ายไปมีทางเดินของตนเองจะสนุกสนานเช่นเก่าก่อนก็หาไม่เวลาไม่และเมื่อถึงวัยนี้การจะเกาะอยู่แต่กับบิดามารดรก็ใช้ชีวิตมนุษย์ผู้ใหญ่ปกติเขาทำกัน จึงเริ่มรู้สึกถึงความเหงาเปล่าตายเข้ามาพันแข้งพันขาเกาะกุมหัวใจให้ได้หม่นหมองสุดท้ายความรู้สึกต้องการเพื่อนและใครสักคนที่สามารถมาเติมเต็มความเปลี่ยววายเป็นที่ว่าจะก่อเป็นรูปเป็นร่างขึ้น

มันอาจจะจริงที่เราทุกคนต่างก็ต้องการความรัก ไม่ว่าจะเป็นความรักจากพระผู้เป็นเจ้า, พ่อแม่, ครูบาอาจารย์, เพื่อนฝูง, ญาติพี่น้อง, คนไกลหรือใกล้ตัวบางคน, และสัตว์เลี้ยง เพราะคงจะด้วยความรักกระมังที่ทำให้ตะวันยามเช้าช่างน่ารื่นรมย์และทุกๆ วันที่เต็มไปด้วยความรักมันย่อมหมายถึงความหมายเป็นสุขที่แฝงอยู่ด้วย แต่กระนั้นการเข้าใจความรักมันน่าจะมากกว่าความพิสมัยทางกายภาพ (ความรักฉันท์ชูสาวคงเป็น Theme หลักของความรักในสมัยนี้) เห็นใครแล้วเตะตาต้องใจจะมาเทอะทะว่าเป็นความรักย่อมเป็นการกระทำที่ขาดความละเอียดอ่อนไปหน่อย เพราะหากเป็นเช่นนั้นคนใดที่มีคู่รักหน้าตาไม่เอาถ่านคงจะเลิกไปแล้วมากต่อมาก แต่เรายังเห็นพวกเขาใช้ชีวิตครอบครัวที่ราบรื่นดี นั่นย่อมหมายความว่าความรักไม่ใช่ลักษณะทางกายภาพเพียงปัจจัยเดียว หรือจะเป็นการแสวงหาความรักด้วยการตะหว่านเมล็ดพันธุ์ไปทั่วนั้นก็คงจะไม่ใช่วิธีการกระทำที่น่าสรรเสริญ

ไม่ว่ามนุษย์เป็นสัตว์โลกชนิดเดียวหรือเปล่าที่ต้องการความรัก มันคงจะมากพอๆ กับความหมายที่มนุษย์ต้องการ โดยตรรกะแล้วมนุษย์ไม่สามารถมีชีวิตอย่างมีความสุขได้หากขาดความหมาย ก็ความหมายในนัยยะที่บ่งบอกว่าชีวิตนี้มีคุณค่ามากกว่าการตี, กิน, เสพสมไปวันๆ คนที่ยังขาดความรักจึงมักจะรู้สึกว้าชีวิตตนเองยัง

หาความหมายไม่เจอ หรือมีชีวิตอย่างไร้ความหมาย เมื่อมีความรักผู้คนจึงบอกว่าใครคนนั้นทำให้ชีวิตผมหรือฉันมีความหมายขึ้นเพราะไม่ต้องตื่นมาด้วยความหมองใจที่ต้องรับรู้ว้าชีวิตยังไร้ความหมาย แต่ความหมายที่พบเจออันมีพื้นฐานจากรักฉันท์มนุษย์นั้นมันเป็นเพียงความรู้สึกชนิดหนึ่งจากหลายๆ ชนิดความรู้สึกที่สามารถทำให้มนุษย์เป็นสุขเมื่อเจอความหมาย และเมื่อรักนั้นคลายความหวานลงเมื่อนั้นความหมายที่เคยมีจึงเลือนรางตามเป็นลำดับ มนุษย์จึงต้องการความรักชนิดอื่นที่สามารถให้ความหมายได้อย่างเป็นอนันต์ ที่นี่ก็เป็นความโชคดิโชคร้าย (กอดูกอดอูร์) ของแต่ละคนไปว่าจะสามารถหาความรักที่น่าพาความหมายอย่างแท้จริงที่ว่าเจอหรือเปล่าเพราะบางคนนั้นหาอย่างไรก็ไม่เจอเจอ

บางคนเจอความรักในงานอดิเรกแล้วบอกว้านี่คือความหมายในชีวิตของข้าพเจ้า บางคนเจอความรักในธรรมชาติแล้วบอกว้านี่คือสิ่งที่เขาหรือเธอกำลังค้นหา บางคนเจอความรักในตัวบุคคลแล้วบอกว้านี่คือสิ่งที่ข้าพเจ้าปรารถนามาตลอด แต่ความรักเหล่านั้นเมื่อมีเยอะไปหรือนานไปไม่นานมนุษย์เราก็คงต้องการสิ่งอื่นเป็นงานอดิเรกและใครจะรักจะหลงในธรรมชาติได้นานกัน แล้วมีมนุษย์คนไหนที่จะหวานฉ่ำได้ไม่เสื่อมคลาย สุดท้ายก็เป็นเช่นคำกล่าวที่ว่า “เมื่อคนนั้นของท่านได้กลายเป็นท่านก็จะแสวงหากันคนใหม่ที่ดีกว่าคนนี้” เราจึงต้องการความรักที่ยั่งยืนพอที่จะเป็นความหวังให้ได้ในระยะยาว

การจะบอกว่ารักพระเจ้าสิ จะได้มีความรักที่ยืนยาวและมาเยือนพร้อมความหวัง ก็ไม่รู้จะเขียนให้คนอื่นคล้อยตามได้อย่างไรเพราะเอาเข้าจริงๆ คนเขียนเองก็ยังไม่ไปถึงตรงนั้นไม่อยากจะเขียนหลอกตนเองและคนอ่านถึงแม้สมควรจะเขียนออกมาในลักษณะนั้น แต่หากคิดด้วยตรรกะโดยไม่ต้องใช้หลักฐานจากชั้นฟ้าใดมาสนับสนุนเราพอใจในความรักสั้นๆ ที่พบเจอหรือ? ในเมื่อความรักสามารถทำให้

เราเข้มแข็งได้ตลอดเวลาแล้วทำไมไม่ลองพยายามค้นหาหรือเข้าถึงหลักวิทยปัญญาเบื้องหลังความรักต่อพระผู้เป็นเจ้า เพราะเมื่อชีวิตดำเนินมาไกลความเบื่อหน่ายย่อมเข้ามาเกาะกุมเป็นธรรมดา มนุษย์ที่เคยรักที่เคยเป็นความหวังย่อมต้องเลือนหายไปตามกาลเวลา เราจึงต้องการความรักอื่นเสริมเพื่อเป็นความหมายให้ชีวิตก้าวต่อไป

จะถึงอย่างไรก็แล้วแต่ในเมื่อพระองค์ทรงบันดาลให้เกิดเป็นมนุษย์ที่พร้อมด้วยความรู้สึกและจิตใจก็ย่อมต้องเป็นวิสัยอยู่เองที่มนุษย์จะรู้สึกและมีความรักต่อมนุษย์ด้วยกัน จากบ้ำหลอมผลิตมนุษย์สามัญความรักใดจะหวานชื่นซึ้งใจได้เท่าความรักต่อมนุษย์อีกคน นั่นก็ใช้แต่จะมองข้ามคำถามตัวโตที่ไม่ค่อยอยากจะมีมองเห็นกันเช่นเส้นผมบังภูเขาได้อย่างไร ในเมื่อมันคือความเป็นจริงที่ยืนเป็นต่อให้คู่รักได้สละดุดลุ่มบ่อยๆ แล้วมันจะรักกันได้นานสักแค่ไหน รักอย่างไรในละครเกาหลีมันไม่ค่อยจะมีอยู่จริงหรอก (นี่เป็นความเห็นส่วนตัวของอุปปะเอง) หรือหากมันจะอยู่ได้นานก็จะกลายเป็นความเคยชินซึ่งขาดความตราตรึงอย่างเก่าก่อน จึงน่าจะตั้งข้อสังเกตให้ตนเองได้ว่าหากสามารถทำให้มันเป็นไปในแนวระนาบยิ่งเป็นนัยเดียวได้จนถึงหลายตัวคงเป็นการวางแผนที่ชาญฉลาดเป็นอันมาก มีความรักอย่างเต็มรักซึ่งไม่เพียงจะฉีกทอผสมกลายเป็นโค้งรุ่งนภาพาหัวใจคนสองคนเข้าหากัน แต่หากเส้นสายแห่งรักนั้นจะสามารถถักทอกันเป็นโค้งรุ่งนภาสู่ความรักและสุขนิรันดร์ ณ ดินแดนไกลโพ้นได้คงจะดีทีเดียว



■ (อย่า) อย่าอยาก by owl

รักมักร้ายเสมอ

อาหารเพื่อสุขภาพนั้นจะมีผลที่บอกว่ามันดีสำหรับเราหรือคนที่เรารัก แต่ข้อความที่ติดอยู่ข้างบรรจุภัณฑ์ก็ไม่จำเป็นต้องหมายความว่าอย่างนั้นเสมอไป อย่าลืมว่าแผนการตลาด 'ไขมันต่ำ' และ 'คุณค่าทางอาหารสูง' อาจจะทำให้คุณแวบเหมือนกับหลายคนที่หลงกลกับเรื่องง่าย ๆ เพราะฉะนั้น สิ่งที่คุณควรทำทุกครั้งก่อนเลือกซื้ออาหารสุขภาพคือ คำนวณคุณประโยชน์จริงๆ มากกว่าเชื่อในหน้าตาอาหารที่เห็นหรือเฉพาะข้อความโฆษณา และต่อไปนี่คือ 5 รายการอาหารสุขภาพที่คุณควรระวังมาพิจารณาทุกครั้งก่อนที่จะเลือกซื้อหรือรับประทาน

1. โยเกิร์ตผสมเนื้อผลไม้ ในด้านหนึ่ง ดูยังโยโยเกิร์ตและผลไม้ก็เป็นอาหารที่มีประโยชน์ ในมุมมองของคนรักสุขภาพร่างกาย แต่ในอีกด้านหนึ่ง โยเกิร์ตและผลไม้ส่วนมีความหวานในตัวอยู่แล้ว ยิ่งเติมน้ำเชื่อมเป็นความหวานเกินพอดีจากน้ำตาลที่เพิ่มเข้าไป คุณจึงควรเลือกที่จะหลีกเลี่ยงความหวานเกินจำเป็นที่ว่า ด้วยการกินโยเกิร์ตควบคุมน้ำตาล หรือมีน้ำตาลต่ำกว่าโยเกิร์ตที่กินเป็นประจำ

2. แคลิฟอร์เนียโรล(ข้าวปั้นห่อสาหร่าย)นั้นจะมีสาหร่ายที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยสารอาหารห่อข้าว มีโอโอดิน เซลเลนียม แคลเซียม และโอเมก้าที่ช่วยบำรุงสมองเป็นส่วนประกอบ แน่นอน, คุณรู้ว่ามันให้ประโยชน์มากแค่ไหน แล้วภายใต้ชั้นสาหร่ายนั้นล่ะ ลองมาดูกันหน่อยว่าสิ่งที่ซ่อนอยู่ในนั้นประกอบด้วยอะไร ถ้าไม่ใช่ น้ำตาลที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในการหุงข้าวญี่ปุ่น (หุงด้วยน้ำตาลและน้ำส้มสายชู) และเนื้อปูอัดอีกนิดหน่อย รวมๆ แล้วแคลิฟอร์เนียโรลค่าใหญ่จึงมีแต่แป้ง น้ำตาล และเกือบจะไม่มีโปรตีนเลย การกินซูชิที่ทำจากทูน่าหรือแซลมอน ความหลากหลายของโปรตีนในซูชิจะให้ปริมาณโปรตีนแบบเต็มๆ เยอะกว่ามาก และมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตน้อย ถ้ายังไม่พอใจคุณจะสั่งเมนูซาซิมิ เสี่ยงข้าว รับประทานไปเต็มๆ เลยก็ยังไหว รับประทานได้ว่าอร่อยและปลอดภัยจากน้ำตาลแน่นอน แต่แน่ใจแล้วหรือว่ามันปลอดภัย อันตรายจากปลาดิบนี้มีพยาธิ... พืชภัยที่หลายคนคาดไม่ถึงถึงปลาดิบที่เรานำมาบริโภคมัน มี 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือปลาดิบน้ำจืด และ ปลาดิบน้ำเค็ม (ปลาดิบทะเลซึ่งปลาดิบทั้ง 2 ชนิด มีเชื้อโรคที่แอบแฝงมาแตกต่างกันปลาดิบน้ำจืดจะพบพยาธิบางชนิด เช่น พยาธิตัวจิ๋วพยาธิใบไม้ในตับ พยาธิใบไม้ลำไส้ ฯลฯ สำหรับปลาดิบน้ำเค็มนั้น คนส่วนมากมักคิดว่าไม่มีพยาธิ แต่ความจริงแล้วปลาน้ำเค็มอาจพบตัวอ่อนของพยาธิอะนิซาคิส ซิมเพลก(Anisakis simplex) ซึ่งปลาดิบน้ำเค็มที่เรานำมาประกอบอาหารนั้นอาจมีการปนเปื้อนของพยาธิชนิดนี้พยาธิอะนิซาคิส ซิมเพลก

(Anisakis simplex)เป็นพยาธิที่พบในปลาทะเลเขตอบอุ่นและเขตร้อน ในประเทศไทยตรวจพบตัวอ่อนของพยาธิชนิดนี้ในปลามากกว่า20ชนิด

3. น้ำสลัดไขมันต่ำ ดูเหมือนว่าน้ำสลัดไขมันต่ำจะช่วยลดไขมันและลดแคลอรี แต่ที่จริงแล้วคุณรู้ใหม่ว่าน้ำตาลถูกเพิ่มเข้าไปแทนที่เพื่อให้ได้รสชาติที่ดี และที่แย่กว่านั้นก็คือความจริงที่ว่าไขมันที่ซิมซิววิตามินได้ถูกแยกออกไป เนื่องจากนักวิจัยมหาวิทยาลัยไอโฮโอค้นพบว่า ร่างกายของคนที่ยังติดกับน้ำสลัดธรรมดา ดูดซึมเบตาแคโรทีนซึ่งมีคุณสมบัติของแอนติออกซิแดนซ์ช่วยป้องกันการก่อมะเร็ง ได้มากกว่าถึง 15 เท่า และดูดซิมลูทีน (Lutein) สารสีเหลืองซึ่งมีส่วนช่วยในการสกัดกั้นการอุดตันของเส้นเลือดในปริมาณที่มากกว่า น้ำสลัดไขมันต่ำจึงอาจไม่ใช่ทางเลือกของอาหารสุขภาพที่คุณกำลังมองหา ในเวลาเดียวกันคุณสามารถกินน้ำสลัดทั่วไปได้ในปริมาณน้อย หรือเลือกกินน้ำสลัดที่ทำจากน้ำมันมะกอกและน้ำมันดอกคาโนลา (Canola Oil) ร้อยเปอร์เซ็นต์ก็ได้

4. ธัญพืชชนิดแห้ง ทุกคนรู้ว่ามันทำมาจากโฮลวีต ข้าวโอ๊ต และธัญพืชอื่นๆ ที่ให้ไฟเบอร์หรือเส้นใยสูง แต่สิ่งที่คุณลืมคือ เมล็ดพืชและธัญพืชเหล่านี้ถูกทำให้มีความเหนียวติดกันด้วยส่วนผสมอย่างน้ำเชื่อมข้าวโพดที่มีฟรักโทสสูง และน้ำผึ้ง สิ่งทั้งหมดทำให้มันน้ำตาลในเลือดของคุณค่อยๆ สูงขึ้น คุณจึงควรเผื่อเวลาสำหรับกินให้อิ่มและจบไปเป็นมื้อๆ หรือถ้าต้องการเพิ่มพลังงานจริงๆ ควรจะกินธัญพืชที่เตรียมด้วยตัวเอง แทนที่จะฝากชีวิตไว้กับธัญพืชชนิดแห้งในกระป๋องทุกวัน

5. น้ำมันข้าวโพด คุณรู้แต่เพียงว่า น้ำมันข้าวโพดมีกรดโอเมก้า 6 และไขมันไม่อิ่มตัว จึงไม่เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย แต่คุณอาจยังไม่รู้ว่าเป็นความจริงแล้ว น้ำมันข้าวโพดมีโอเมก้า 6 มากกว่าโอเมก้า 3 ที่พบในปลาและวอลนัทถึง 60 เท่า ซึ่งผลการศึกษาพบว่ากรกินโอเมก้า 6 มากเกินไปมีเหตุเกี่ยวข้องที่ทำให้เพิ่มการติดเชื้อซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งยังรวมทั้งโรคข้ออักเสบ ข้อเสื่อม รวมทั้งโรคอ้วนได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น น้ำมันมะกอกและน้ำมันจากดอกคาโนลา ซึ่งมีสัดส่วนของโอเมก้า 6 และโอเมก้า 3 ที่ต่างกันปริมาณพอเหมาะจึงน่าจะเป็นคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับคุณในบรรดาประเภทของน้ำมันทั้งหมด

ความรักในสุขภาพทั้งหมดที่คุณมีนั้นอาจจะกลายเป็นผลร้ายมากกว่าผลดี ถ้าคุณขาดซึ่งความใส่ใจ.....

■ Editorial

ไม่ว่าจะเป็นใครต่างก็อยากได้รับความรักกันทั้งนั้น จากพ่อแม่ จากพี่น้อง จากเพื่อนฝูง หรือจากคนพิเศษ แต่จะมีใครสักกี่คนที่หยิบนความรักให้แก่คนอื่นก่อน เพราะหากเปรียบความรักเป็น externality ประเภทหนึ่ง ซึ่งมีผู้รับประโยชน์โดยไม่ต้องเสียต้นทุน ผู้คนจึงอยากทำตัวเป็น free rider รอรับความรัก โดยไม่เริ่มที่จะให้ก่อน สังคมจึงมีความรักอยู่อย่างน้อยนิด

หากดูกันดีๆ แล้วจะพบว่า แม้ความรักจะเป็น externality ที่คนที่ไม่ลงแรงก็ได้รับประโยชน์ แต่ต้นทุนของ externality ประเภทนี้กลับต่ำ คุณไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องจักรราคาแพงที่ไหน แค่ใช้หัวใจเล็กๆ ของคุณเท่านั้นเอง ไม่จำเป็นต้องหวัดลูบขึ้นตีมจากไหน แค่น้ำใจ รอยยิ้มและความเมตตาเล็กๆ น้อยๆ ที่คุณมี เพียงเท่านั้นความรัก ก็พร้อมส่งต่อให้กับคนรอบข้างของคุณแล้ว โดยไม่จำกัดว่าคนๆ นั้นจะเป็นใคร ก็มีสิทธิรับความรักได้ทั้งนั้น

ในสังคมที่ผู้คนเจอหน้า เดินผ่าน ราวกับไม่รู้จักกัน สังคมที่เรื่องบาดหมางเป็นเรื่องใหญ่กว่าการให้อภัย สังคมที่การดักเตือนทำกันลำบาก คนดักเตือนกลายเป็นผู้ร้าย

ทั้งหมดนี้ เพียงเพราะสังคมขาดแคลนความรัก!

มาสร้างสังคมแห่งความรักกันเถอะ เริ่มต้นที่รอยยิ้มและสละม สิ่งทีนปีบออกจะช่วยเพิ่มพูนความรักในหมู่พวกเรา ของขวัญเล็กๆ น้อยๆ ข้าวเย็นสักมื้อ กาแฟสักแก้ว ก็สามารถช่วยเพิ่มความรู้สึที่ดีๆ แก่พี่น้องของเราได้

เมื่อผู้คนที่ผ่านเจอ ได้รับรอยยิ้มและสละม เขาก็จะกลายเป็นคนรู้จัก คนที่มองหน้ากันไม่ติดก็เริ่มมีอคติที่น้อยลง คนที่ถูกดักเตือนก็จะรับฟังเนื่องจากคำดักเตือนนั้นมาจากพี่น้องที่เขารัก ท่านๆ ที่บอกตัวเองว่าเป็นมุสลิม อีหม่านต่ออัลลอฮ์ น่าจะจดจำชะดิษนี้ให้ขึ้นใจ

“อีหม่านของคนๆ หนึ่งจะยังไม่สมบูรณ์ จนกว่าเขารักพี่น้องของเขาเหมือนดังที่เขารักตัวของเขาเอง” ชะดิษของท่านบี บันทึกลงโดยมุสลิม

ความรัก...ถึงน้องสาว

by.. "Fu'aad"

เค้าว่กันว่า.. “ความรัก” ก็เหมือนผีเสื้อ ยิ่งเราเข้าไปใกล้มันก็ยิ่งบินหนี ฉะนั้น จงอยู่นิ่งๆ แล้วมันจะบินมาเกาะเราเอง หลายต่อหลายคนคงเคลิบเคลิ้มกับ คำพูดนี้ และอีกหลายต่อหลายคนก็คงเห็นด้วยกับคำพูดนี้เช่นเดียวกัน

แต่คงไม่ใช่เรื่องแปลกหากความพึงพอใจจะก่อเกิดขึ้นภายในจิตใจ ของมนุษย์ทั้งหญิงและชาย จนเรียกกันว่า “ความรัก” เมื่ออัลลอฮ์ ﷻ ทรง สร้างทั้งสองเพศให้เกิดมาเป็นคู่ของกันและกัน

“และหนึ่งจากสัญญาณทั้งหลายของพระองค์ คือ ทรงสร้าง คู่ครองให้แก่พวกเจ้าจากตัวของพวกเจ้าเอง เพื่อพวกเจ้าจะได้มีความสุขอยู่กับนาง และทรงให้มีความรักใคร่ และความเมตตาระหว่าง พวกเจ้า แท้จริงในการนี้ เน้นอ่อนโยมเป็นสัญญาณแก่หมู่ชนผู้ใคร่ ครวญ” (กุรอาน 30:21)

แต่เรื่องนี้คงจะเป็นเรื่องร้ายแรงหาก หากความรักที่เกิดขึ้น ได้ เกิดขึ้นกับมุสลิมที่ฝ่าฝืน และละเลยคำสั่งใช้ของพระองค์ ปลอญให้อารมณ์อยู่เหนือหลักการ และสุดท้ายมันก็จะค่อยๆ บั่นทอนอิหม่านของเรานั่นเอง

น้องสาว ... จำ จงแยกให้ออกระหว่างความรัก ความหลงใหล หรือความ พึงพอใจ น้องจงรักตัวเองเถิด การรักตัวเอง ณ ที่นี้ คือ รัก ในเกียรติ คัดค้านของมุสลิมะฮ์ของตัวเอง น้องไม่รู้หรอกหรือ ว่าสิ่งเพียงเล็กๆ น้อยๆ ที่น้องมองข้ามในเรื่องขอบเขตระหว่างหญิง-ชาย เป็นสิ่งที่กลับมาทำลายเกียรติของน้องเอง น้องจงทำตัวน้องเองให้เขารู้สึกว่าควรให้เกียรติเรา มากกว่า ให้เค้ารู้สึกเป็นเพียงแค่เรื่องสนุกปาก อย่าให้คุณค่าของเราเองต้องหยุดลง ณ วงสนทนาของบรรดาชายหนุ่มที่คึกคัก มองไม่เห็นเกียรติของสตรี พวกเขาเพียงต้องการนำสตรีมาเป็นแค่เพียงเรื่องขำขันสนุกปาก โดยที่ลืมคำนึงว่าสตรีคือเพศเดียวกับผู้ที่ให้กำเนิดเขา และน้องจงอย่าใช้มาตรฐานของน้องเป็นตัววัดความถูกต้อง แต่จงใช้มาตรฐานของอัลลอฮ์ ﷻ ใช้กุรอานและแบบอย่างจากอรชูลและบรรดาแม่ของสตรีชาชนเป็นวิถีทางนำแห่งชีวิตเถิด

น้องสาว ... จำ ลองคิดดูใหม่ หากคุณค่าของเราหยุดอยู่เพียงแค่ “หนึ่ง” มิใช่ สอง สาม หรือ มิใช่การถอดสมการ แทนค่าตัวแปรเชิงเปรียบเทียบ แพนคนที่หนึ่งไม่ได้ดีกว่าแพนคนที่สอง ฉะนั้นผลลัพธ์เท่ากับ แพนคนที่สาม พี่งทราบเถิดว่า “ไม่มีระบบแพนในอิสลาม”! จงรักษาคุณค่าของตัวเองเอาไว้ในสภาพที่น่าภูมิใจแก่สามีในอนาคตของน้องเถิด อย่าปลอญปละชีวิตของตัวเองให้เลอะเทอะ หรือเพียงแค่ต้องการเล่นเกมส์กับความรู้สึกของอีกฝ่ายโดยที่มองข้ามหลักการของอิสลาม เราปรารถนาคู่ครองที่ดีมิใช่หรือ ..?

“หญิงช่วยย้อมคู่ควรกับชายชั่ว และชายช่วยย้อมคู่ควรกับหญิงชั่ว และหญิงดีช่วยย้อมคู่ควรกับชายดี และชายดีช่วยย้อมคู่ควรกับหญิงดี” (24:26)

ลองเลือกดูเถิดว่าน้องอยากเป็นแบบไหน .. ?

ท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ กล่าวว่า

“ถูกกำหนดให้มนุษย์ต้องพบกับการทำซินาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สองตาทำซินาโดยการมอง สองหูทำซินาด้วยการฟัง ลิ้นซินาของมันคือการเปล่งวาจา มือก็ทำซินาด้วยการจับต้อง เท้าทำซินาด้วยการเดินไปหา หัวใจทำซินาด้วยการแสดงอารมณ์และความต้องการ อวัยวะเพศจะเป็นผู้ทำให้มันเป็นจริงหรือยกเลิก” (รายงานโดย มุสลิม 6696)

“ซินา” มิใช่แค่เพียงการลงมือกระทำเพียงอย่างเดียว แต่มันยังครอบคลุมถึงการมอง การฟัง การกล่าว พุด การจับต้อง สัมผัส และการคิด ฉะนั้นน้องจงไกลห่างจากการไปไหนมาไหนกันสองต่อสองระหว่างหญิง-ชาย การพุดคุย หรือแม้กระทั่งการอยู่ด้วยกันนั่งร่วมกันในที่ลับตาคน อย่ามองเป็นเรื่องธรรมดา หรือเป็นเรื่องที่น้องสามารถควบคุมได้ เพราะท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ ได้กล่าวว่า

“บุรุษจงอย่าอยู่ร่วมกันกับสตรีแต่เพียงลำพัง(โดยปราศจากมะฮ์รอมของนาง) เป็นอันขาด เพราะแท้จริงบุคคลที่สาม(ที่จะอยู่ร่วมกับทั้งสอง คือ ซัยญอน)”

น้องสาว ... จำ ความเหงาหรืออารมณ์อ่อนแอต่างๆ นานา เป็นสิ่งที่เลี่ยงได้ยาก แต่น้อง พี่งทราบเถิดว่าอารมณ์เหล่านั้นนำมาซึ่งซัยญอน มารร้ายที่คอยแทรกหลงระหว่างรอยหัวของจิตใจเรา

“จงเกรงกลัวต่อความคิดเมื่อท่านอยู่ในที่ลับ มันเป็นสถานที่ซึ่ง พยานคือ ผู้พิพากษาของท่าน” (อลี บินอบีฏอลิบ)

ฉะนั้นหากน้องจะทำอะไร จงใคร่ครวญก่อนเสมอ จงตระหนักว่า อัลลอฮ์ ﷻ ทรงมองเราอยู่ทุกการกระทำ แต่หากความรู้สึกนั้นทำให้ต้องสับสน วุ่นวาย ด้วยความคิด ความรู้สึกต่างๆ นานา ที่ต้องวิ่งตามหามันอยู่ โปรดทิ้งมันเถิด และ

“พึงทราบเถิดว่า ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์เท่านั้น ทำให้จิตใจสงบสุข” (กุรอาน 13:28)

น้องจงไตร่ตรองดูสักนิดเถิดว่า หากรักนั้นเป็นรักที่บริสุทธิ์ เป็นรักที่อัลลอฮ์ ﷻ ทรงรักและทรงตอบรับด้วยเช่นกัน รักนั้นจะเปี่ยมสุขเพียงใด และพึงทราบเถิดว่าสุดท้ายความหอมหวานของ “ความรัก” ระหว่างหญิงชายที่ทุกคนใฝ่หา จะเกิดขึ้นหลังจากการแต่งงาน ... อัลฮัมดุลิลลาห์ !



Supported by princessess group

Advertisement Water & Petrol Boy cooperation.

Petrol boy proudly serve you anytime anywhere in campus to keep your motorcycle alive.

Water boy wish you enjoy your drink with good health.

We deliver convenience & value to you 24 hours surrounding campus just click. 012-3284958 or 016-3947630

อะไรคือสาเหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดการหันเหและเบี่ยงเบนจากสัจธรรม

part2

อัลฮัมดุลิลลาฮฺ ที่พระองค์ทำให้ผมได้มีโอกาสหยิบปากกาถ่ายทอดเรื่องราวของอิสลามในฉบับที่สองนี้

ฉบับก่อน ผมได้พูดถึงปัจจัยแรกที่ทำให้มนุษย์หันเหจากสัจธรรม คราวนี้จะเป็นปัจจัยที่ 2 นั่นคือ พ่อแม่และสังคมโดยรอบ

มนุษย์นั้นเริ่มแรกชีวิตจะผูกพันกับครอบครัว พ่อแม่จึงเป็นทั้งผู้ดูแลและผู้ให้ความรักและความเมตตาแก่เราอย่างเต็มเปี่ยม มอบสิ่งดีๆ ให้กับเรา โดยปราศจากความคลุมเครือและการคิดไม่ดีต่อเรา

เราถูกเลี้ยงดูและถูกอบรมมาอย่างโอ้อ้อมอารีจากพ่อและแม่ ซึ่งท่านทั้งสองเปรียบเสมือนฮีโร่ในสายตาของเรา เรามักจะเลียนแบบตามในสิ่งที่ท่านปฏิบัติและหยิบยื่นให้ ดังนั้นจึงไม่แปลกที่ท่านรอซูล ﷺ ได้กล่าวไว้ว่าเด็กจะเป็นคริสเตียน ยิวหรือมหายุส ก็ขึ้นอยู่กับพ่อแม่ (ดังที่กล่าวไว้ในฉบับที่แล้ว บันทึกในบุดอริ 3/246)

ทั้งๆ ที่เด็กคลอดมาด้วยความบริสุทธิ์แห่งการสร้างของอัลเลาะห์ พ่อแม่กลับเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เด็กนับถือศาสนาตามแต่ที่พวกเขานับถือ

ทำให้เกิดคำถามขึ้นว่า หากเรานับถือศาสนาตามพ่อแม่ เราก็ไม่ได้หันเหออกจากสัจธรรม (ของศาสนานั้น) ?

ด้วยความยุติธรรมของอัลเลาะห์ ﷻ ที่เปี่ยมไปด้วยความปรีชาญาณของพระองค์ พระองค์ได้ทรงส่งบรรดารอซูลและได้ประทานมากับพวกเขาซึ่งคัมภีร์เพื่อเป็นการแจ้งข่าวดีและร้ายแก่ประชาชาติ

ผู้เขียนขอยก 2 ตัวอย่างเพื่อขยายประเด็นนี้

1. แม่เป็นผู้ที่ไม่ศรัทธาต่ออัลเลาะห์ ﷻ แต่ลูกเป็นผู้ศรัทธา

บันทึกใน สุนันอัตตัมมีซียี 5/341 เลขที่ 3189 ว่า “ชะอ์ อิบนู อิบวักกอส กับแม่ของท่าน ฮิมนะ บินดี อาบิซุฟยาน มีเรื่องราวขึ้นระหว่างแม่กับลูก ชะอ์เข้ารับอิสลาม แต่แม่ไม่ยอมรับและบอกกับลูกว่า ‘จงทิ้งศาสนานั้นเสีย มิฉะนั้นฉันจะอดอาหาร อดน้ำ จนเสียชีวิต’ ชะอ์ก็กล่าวว่า ‘ถ้าฉันไม่มี 100 ลมหายใจและท่านใช้มันหมดไปที่ละลมหายใจ(ชีวิต) ฉันก็จะไม่ทิ้งอิสลาม’ และท่านจึงกล่าวต่อแม่ว่า ‘จงทานอาหารและดื่มน้ำเถิด ถ้าท่านต้องการ หรือไม่ก็ตามแต่ท่าน’ อัลเลาะห์ ﷻ จึงได้ลงอัลกุรอานอายะฮฺที่ 8 ซูเราะฮฺอัลอังกะบูต ความว่า ‘และถ้าเขาทั้งสองบังคับเจ้าให้ตั้งภาคีโดยที่เจ้าไม่มีความรู้ในเรื่องนั้น เจ้าจงอย่าเชื่อฟังและปฏิบัติตามเขาทั้งสอง’”

2. เรื่องราวระหว่าง นบินุฮฺ ﷺ กับลูกชายของท่าน

อัลเลาะห์ ﷻ ได้ตรัสไว้ในซูเราะฮฺฮุุด อายะฮฺที่ 46 ความว่า “พระองค์ตรัสว่า โอนุฮฺเอ๋ย แท้จริงเจ้าไม่ได้เป็นคนหนึ่งในครอบครัวของเจ้า (หมายถึงเขาไม่ได้ศรัทธา) แท้จริงการกระทำของเจ้าไม่ดี ดังนั้นเจ้าจงอย่าร้องเรียนต่อข้า ในสิ่งที่เจ้าไม่มีความรู้...”

จากทั้งสองตัวอย่าง เป็นข้อคิดให้กับเราได้ว่า พ่อแม่เป็นปัจจัยแรก ปัจจัยต่อมาคือสังคมรอบข้าง

ท่านนบี ﷺ ได้อุปมาการคบหาเพื่อนเอาไว้ว่า “เพื่อนที่ดีเปรียบเสมือนผู้ที่มีน้ำหอมติดตัว เพื่อนไม่ดีก็เหมือนคนเป่าเตาไฟ เพื่อนที่ดีก็จะมอบน้ำหอม หรือไม่น้ำหอมก็จะติดตัวเพื่อนไป หรืออย่างน้อยก็ได้รับกลิ่นหอมจากน้ำหอมนั้น เพื่อนที่ไม่ดีมีแต่จะเผาไหม้เสื้อผ้าของเรา มีหน้าซำเราจะได้กลิ่นเหม็นจากตัวเขาด้วย” (บุดอริ 9/816)

จึงไม่แปลกว่า ชะอ์ อิบนิอาบิวกกอส ﷺ ที่เกิดมาภายใต้แวดล้อมและพ่อแม่ที่นับถือบูฮารูปปั้น แต่กลับได้รับทางนำจากอัลเลาะห์ ﷻ ผ่านทางการเชิญชวนของท่านนบี ﷺ ภายหลังจากนั้น การคบกับเพื่อนที่ดี (ท่านนบี) ก็เจอนำพาไปสู่สังคมที่ดี (บรรดาขอฮายะฮฺ)

ส่วนลูกชายของนบินุฮฺนั้น เกิดและเติบโตมาโดยการเลี้ยงดูของผู้ศรัทธา กลับหันเหเพราะสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี การอยู่กับผู้คนที่ทำชริก ดังที่ท่านอิบนุ อับบาส ได้ตีฟิร อายะฮฺที่ 23 ซูเราะฮฺนุฮฺ ความว่า “พวกเขากล่าวว่ายอย่าได้ทอดทิ้งพระเจ้าทั้งหลายของพวกเขาและอย่าได้ทอดทิ้ง ริดดู และสุวาอ และยะซุซ และ ยะอูฏ และนัซร (ชื่อบรรดารูปปั้น) เป็นอันขาด” อิบนุ อับบาสให้ความหมายว่า คนเหล่านี้เป็นบรรดาคนซอและฮินหมู่ชนของนุฮฺ ﷺ เมื่อพวกเขาเสียชีวิต ผู้คนก็ได้ทำรูปปั้นพวกเขาขึ้นไว้เป็นที่ระลึกถึง ครั้นนานวันเข้าชยตอนก็ได้แย่งงานพวกเขากราบไหว้รูปปั้นที่บรรพบุรุษได้ทำไว้ จึงเป็นเหตุที่อัลเลาะห์ ﷻ ได้ส่งนบินุฮฺ ﷺ มาเผยแผ่ตักเตือนสู่แนวทางที่ถูกต้อง

สรุปว่า ผู้ที่ได้รับทางนำ เป็นความเมตตาและโปรดปรานของอัลเลาะห์ ผู้ที่หลงทาง ก็เป็นความยุติธรรมของพระองค์ ผู้ทรงเต็มเปี่ยมด้วยความรู้

เราซึ่งเป็นมุสลิมจะได้อย่างไร?

- ขออดอาให้อัลเลาะห์ ﷻ ขึ้นเรา ภรรยาและลูกหลานของเราให้พวกเขาเป็นที่คนที่ชื่นตาชื่นใจแก่เรา และให้พวกเขาเป็นผู้ยำเกรง

ท่านนบี กล่าวว่า “การกำหนดสภาวะจากอัลเลาะห์นั้นจะไม่ถูกเปลี่ยนแปลงวันแต่ ด้วยคุณอาอ” (อะหมัด 5/277; ติมซียี 2139, อิบนุ มาญะฮฺ 90)

- การคบเพื่อนและสังคมที่ดี

(อ่านต่อฉบับหน้า อินชาอัลลอฮ)

แก้คำผิด คอลัมน์นี้ในฉบับที่แล้ว ในย่อหน้าก่อนย่อหน้าสุดท้าย

“วิธีต่อสู้กับชยตอน วิธีแรก ให้ขอความคุ้มครองจากอัลเลาะห์โดยกล่าวว่า อะอูซุบิลลาฮิมินชยตอนิรโรอูมิม”

ประกาศ

- สมัครด่วน! ค่ายภาษาอังกฤษและจริยธรรม ที่ จ.สตูล วันที่ 12-16 มีนาคมนี้ รับ staff แค่ 25 คนเท่านั้น สมัครก่อนวันที่ 13 กุมภาพันธ์ ที่ อันวอรี 0166511858 และ อิลฮาม 0146323191
- class Tafsiร จะสอนจนถึงวันพุธที่ 27 กุมภาพันธ์ นะครับ ก่อนจะปิดชั่วคราวเพื่อน้องๆ ได้เตรียมตัวสอบกัน
- งานกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัย เลื่อนไปไม่มีกำหนด รอฟังข่าวอีกทีนะครับ



Wedding of Fatima رضي الله عنها

The marriage of the Prophet's daughter

Taken from: *the Message magazine* volume 3,
issue 3 United Muslims of Australia

In Madina, she became 18yrs old, so the men starting coming to her father requesting Fatima in marriage. They all wanted to be related to the Prophet peace be upon him. Abu Bakr رضي الله عنه, then Umar ibn al-Khattab رضي الله عنه, then Abdul Rahman ibn Auf رضي الله عنه all came asking for Fatima's hand in marriage; however, the Prophet صلى الله عليه وسلم turned them back in a nice way.

The Ansar then started telling Ali رضي الله عنه, "Why don't you request Fatima." He said, "I don't have much." They said, "But the Prophet loves you." So he went and sat in front of the Prophet صلى الله عليه وسلم and did not say a word. The Prophet صلى الله عليه وسلم asked, "Why are you silent O Ali?" He did not say anything. The Prophet صلى الله عليه وسلم said "Maybe you came to ask for Fatima's hand in marriage?" He said, "Yes, that is it, that is it." The Prophet صلى الله عليه وسلم said, "Do you have anything to marry her with?" He replied, "No, O messenger of Allah" The Prophet صلى الله عليه وسلم answered back, "Do you not have a shield that I gave you once?" He said "Yes, but it is not worth more than 250 Dirham." The Prophet صلى الله عليه وسلم finally replied, "I will let you marry her with it."

Ali then brought the shield to the Prophet صلى الله عليه وسلم, and the Prophet صلى الله عليه وسلم sold it for him and came with 250 Dirham. He then gave a portion of it to Bilal رضي الله عنه and said, "O Bilal, buy with this some perfume for Fatima." Afterwards, he gave the rest of the money to Ummu Salama رضي الله عنها and said, "Buy for Fatima the clothes and necessities of a bride."

See how the Prophet صلى الله عليه وسلم was dealing with this, his daughter was going to be a bride!

Ali رضي الله عنه came after a day or two and said, "O Messenger of Allah, I paid the Mahr, so when am I going to marry Fatima?" (He was embarrassed). The Prophet صلى الله عليه وسلم replied, "Today if you want." He said "Yes, O Messenger of Allah." So they invite the people and

slaughtered an animal for a feast. The Prophet صلى الله عليه وسلم said, "If a person comes to you of whom you are satisfied with his deen and his character then get him married, if you do not there will be fitnah on the earth and great fasaad (evil)".

This is what we are facing in our time now.

Fatima رضي الله عنها was riding on a camel, and Uthman رضي الله عنه was directing it. The Sahaba رضي الله عنهم had their swords raised up as a form of celebration, and the women were surrounding Fatima رضي الله عنها, whilst some anasheed were being sung. Afterwards, Ali and Fatima entered their simple house which was further out from the Madina (not in the city center), because that was all Ali could afford. As they were about to enter, the Prophet صلى الله عليه وسلم said, "O Ali don't get up to anything (don't get close to her) until I come to you." Ali said, "So I sat on one side of the house and Fatima sat on the other side." The Prophet صلى الله عليه وسلم came and placed his hand on her hand, and he began to make dua. He said, "O Allah, Fatima is a piece of me. O Allah, Fatima is beloved to my heart. O Allah, Ali is my brother and the most beloved to me. O Allah give them Baraka (an increase in all that is good) and place on them Baraka and unite them on good. O Ali place your hand on Fatima's head and say, 'O Allah, I ask you for the good in her, and for the good that she was created for, and I seek refuge in you from her evil, and the evil that she was created for,' O Ali, may Allah place Baraka among you." The Prophet صلى الله عليه وسلم then got up to leave and before closing the door, he said to them, "How about you both get up and pray two rakats together."

This was the start of their blessed marriage.

Reference: Translation of a talk by Amr Khalid in Arabic by Mona Soueid.

■ To make the heart tender

คำวนของคนล้มรัก

เรียบเรียงมาจากงานเขียนของ ชุฟอัม อุษมาน

มนุษย์รู้ตัวใหม่่ว่าตัวเองมีความรู้สึกหนึ่งที่เป็นอมตะ นั่นคือการรักผู้ให้รักผู้ที่ทำดีกับตน ผู้ที่หวังดีและคอยเอาใจใส่ ตลอดจนเตรียมทุกอย่างที่ตนปรารถนาให้ความรู้สึกอันงดงามที่หลายครั้งเรามองข้ามมันไป ใครที่เรารักมากที่สุด และใครที่รักเรามากที่สุด ผู้ใดที่เราคิดอยากเจอเขามากที่สุด ทุกลมหายใจเข้าออก ?

อย่าเพิ่งตอบ ก่อนที่จะมองรอบๆ ตัวเอง และเพ่งดูสรรพสิ่งเล็กๆ ด้วยใจจดจ้อง คิด.....

ผู้ใดประทานครวตนาให้ข้าได้มองเห็นสีอันงดงามบนโลกนี้ ผู้ใดสร้างหูให้ข้าได้ยินเสียงบรรเลงอันไพเราะของวิหคน้อย ลิ่นมันทำด้วยสิ่งใดเฉินจึงร้องได้เสนาะหูนัก คิดมือไม้ของข้าขยับเขยื้อน จมูกของข้าก็ดมกลิ่น ข้ามีสมมอที่ใช่คิด ใช้ฝัน ใช้กำหนดจินตนาการ

ข้าเห็นดวงอาทิตย์ส่องแสงประกาย ข้าเห็นต้นไม้มีใบสีเขียว ดอกมันบานสะพรั่งเต็มต้น ส่งกลิ่นหอมฟุ้งกระจายในอากาศด้วยลมที่หอบพัด ดูท้องฟ้าสีครามนั้น ดูแม่น้ำที่ไหลเอื่อย พระเจ้า !พระองค์สร้างมันขึ้นมาได้เช่นไรกัน

ทุกสิ่งที่ข้าพระองค์เห็นทุกอย่างที่ข้าพระองค์รู้ ทั้งหมดเป็นของพระองค์ ตัวข้าพระองค์ก็เป็นของพระองค์ ตั้งแต่หัวจรดเท้า ทั้งกายใจและความรู้สึกนึกคิด มีเพียงพระองค์เท่านั้นที่ข้าพระองค์รู้ว่า ไม่มีใครอื่นอีกที่ทรงอำนาจ มีพลังและทรงเกรียงไกร

มนุษย์เอ๋ยช่างน่าอายยิ่งนัก ทำไมข้าล้ม ทำไมข้าเผลอ ทำไมข้าไม่นึกว่าข้ารักพระองค์

โอ้...ผู้อภิบาลชั้นฟ้า โอ้...ผู้ที่ดวงดาวในจักรวาลต่างสดุดีสรรเสริญ โอ้...ผู้กำหนดนครและสวรรค์ ข้าพระองค์ขอโทษ ข้าพระองค์ขอโทษ.....

ทุกครั้งที่นึกถึงความจริงเช่นนี้ ความละเอียดเกือบจะละลายเป็นสายน้ำอาบแก้ม

ทำไมหนอ...ผู้ที่อ้างตนว่ารักองค์อัลลอฮ์สุดหัวใจ เคยบ้างไหม สะดวกใจลุกขึ้นมากลางดึกเพื่อชบหน้าลงตรงหน้าพระพักตร์อันสูงส่ง พระพักตร์อันงดงามที่ผู้เป็นมุมินเท่านั้นจะได้เห็น ในวันที่มีแต่ความสุข และความสุขสุดยอดที่สุดในสวรรค์ คือการได้เห็นพระเจ้าของพวกเขา

พระเจ้าของเรา ผู้เป็นองค์อภิบาลโลกนี้ ผู้ทรงประทานให้มีฟ้าคัมหิว ผู้ทรงสร้างแผ่นดินให้เราเหยียบ

ผู้หลังฝนให้เราชุ่มชื้น ผู้ปลูกชีวิตให้งอกออกมาจากพื้นธรณี ผู้ขีดให้สายน้ำไหล ผู้ทรงสร้างสรรพสัตว์

องค์อัลลอฮ์ผู้ทรงกล่าวแก่มนุษย์ว่า "จงบอกแก่บ่าวของข้าว่า แท้จริงข้าเป็นผู้ภัยและเมตตาหนัก

และแท้จริงการทรมานของข้าคือการทรมานที่แสนเจ็บปวด" (ซูเราะห์ อัลอิจร อายะที่ 49-50)

ใช่แล้ว พระองค์คือผู้ทรงเมตตา เพราะพระองค์มิทรงเคยทอดทิ้งบ่าว แม้จะทำบาปต่อพระองค์

เต็มฟ้า บางครั้งก็ฉงนใจว่า ทำไมพระองค์ยังทรงให้ ทั้งๆ ที่ใจของบ่าวยังไม่คิดเลิกจะทำผิด

ทั้งๆ ที่ยังชี้แจงและคร่ำครวญทำดี

หรืออย่างอื่นทำให้เวลาชอบทั้งหลงทั้งรัก ทำไมกับพระองค์จึงไม่คิดจะหลงรักให้หมดใจบ้าง

หรือนี้ใช่เป็นการลงโทษ ให้บ่าวเผลอตลอดชีวิต ให้บ่าวลืมนว่ามีพระองค์ผู้เดียวที่ควร

แก่การรักและมอบใจ

หรือนี่คือ การบอกเป็นนัยว่า...บ่าวได้ใช้สิทธิแห่งความสุขบน

โลกนี้แล้ว.....มันหมด...หมดจนไม่มีสิทธิ์นั้นอีกในสวรรค์

โอ้พระเจ้าผู้เป็นเจ้า...ได้โปรดชี้ให้ข้าพระองค์สำนึก...ได้โปรด

ทำให้ข้าพระองค์คิดได้ว่า...มีอีกความสุขหนึ่งที่ข้าพระองค์รอคอย....

ได้โปรด.....ขอข้าพระองค์ได้ยลโฉมพระพักตร์ของพระองค์ด้วยเถิด.....อามีน



■ issued by thai post graduate students in iium

■ you can download the past issues and give comments and suggestions through

: www.2getherness.wordpress.com

■ or send your articles at

: pr_tpss@yahoo.com

■ concept of the next issue :

hero

