# الوسائل المفيدة للحياة السعيدة
# (للحرمين و الجمعية)
# Бактылуу жашоо үчүн пайдалуу себептер

# Бактылуу жашоо үчүн пайдалуу себептер

Шейх Абдуррахман бин Насир ас-Саади

# Бактылуу жашоо үчүн пайдалуу себептер

## Автор

## Шейх Абдурахман бин Насир ас-Саади (аны Аллах ырайым кылсын)

## Киришүү

Бардык алкыш-мактоолор, мактоонун баары Өзүнө гана таандык болгон Аллахка айтылсын. Ошондой эле: «Аллах жалгыз, Андан башка кудай жок, Анын шериги да жок, Мухаммад Анын кулу жана элчиси» деп күбөлүк беремин. Ага, анын үй-бүлөсүнө жана сахабаларына Аллахтын саламы жана салаваттары болсун.

Андан кийин айтарым: Жүрөктүн тынчтыгы, бейпилдиги, кубанычы,

санаадан, кайгы-капанан арылуусу – ар бир адамдын издегени. Ушул себептүү жакшы жашоого жетесиң, жашоо кубаныч шаттык менен толукталат. Мунун диний, табигый жана иш жүзүндөгү себептери бар. Булардын баары ыймандууларда гана толук болот. Ал эми алардан башкаларга келсек, алардын акылдуулары аракеттенип айрым өңүттөрдөн булардын бир бөлүгүнө жетиши мүмкүн, бирок алар көп жагынан – пайдасы көбүрөөк, акыркы жыйынтыгы жакшы боло турган түрлөрүнөн куру калышат.

Мен бул эмгегимде ага ар бир адам умтулган улуу максатка байланышкан себептердин эсиме келгендерин айтып өтүүгө аракет кылам.

Алардын кээ бирлери мол үлүш алып, жайлуу турмуш кечирип, жакшы, берекелүү өмүр сүрөт. Кээ бирлери болсо эч нерседе ийгилик таппай, азаптуу, бактысыз турмуш кечирип, бактысыздардын өмүрүн өткөрөт. Дагы кээ бирлери экөөнүн ортосунда болуп, Аллах

Таала ага кайсы даражада ийгилик берген болсо, ошого жараша өмүр кечирет. Аллах ийгилик берүүчү жана ар бир жакшылыкка жетүүдө да, жамандыктан сактанууда да Анын Өзүнөн гана жардам суралат.

## Бөлүм: Ыйман жана жакшы амалдар.

Жакшы жашоонун эң маанилүү себептери, анын негизи жана пайдубалы — ыйман жана жакшы иш-аракеттер, Аллах Таала минтип айткан:

﴿مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗۖ وَلَنَجۡزِيَنَّهُمۡ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ 97﴾

«Ыймандуу болуп, жакшы амалдарды кылган эркек жана аялдарга Биз жакшы жашоо беребиз жана аларды кылган амалдарынан жакшыраак сыйлыктар менен сыйлайбыз». Нахл сүрөсү, 97-аят.

Аллах Таала Ага ыйман келтирип, жакшы иштерди кылгандарга бул дүйнөдө жакшы жашоо болорун кабарлап, бул

дүйнөдө да, түбөлүктүү акыретте да чоң сыйлыктарды убада кылды.

Мунун себеби айдан ачык: Аллахка ыйман келтирген, ыйманы жүрөктөрдү, адеп-ахлакты, дүйнө менен акыретти оңдогон жакшылык иштерге түрткү берген ыймандууларда бекем негиздер бар; ошонун негизинде аларга келген кубаныч менен шаттыктын себептерин да, тынчсызданууу, санаа жана кайгы-муңдун себептерин да кабыл алышат.

Жакшы көрүлгөн жана кубаныч тартуулаган нерселерди алар кабыл алышат, ал үчүн Аллахка шүгүр кылышат жана аларды пайда алып келүүчү иштерде колдонушат. Ошондуктан, бул нерселерден улам аларда кубаныч, алардын сакталып турушуна жана берекесине болгон умтулуу, ошондой эле шүгүр кылуучулардын сообуна болгон үмүт сыяктуу нерселер пайда болот. Бул улуу нерселер ошол кубанычтардын жемиши болгону менен, жакшылыгы жана берекеси жагынан ал кубанычтардын өзүнөн да ашып түшөт.

Алар кыйынчылыкты, зыяндарды, кайгы-капаны туруктуулук менен мүмкүн болгушунча жеңилдетүү менен ал эми айласы жок нерселерге көркөм сабыр кылуу менен кабыл кылышат. Ошентип, кыйынчылыктардын таасиринен улам туруктуулукка, тажрыйбага жана күчкө ээ болушат. Ал эми сабыр кылуу жана сооп үмүт кылуу аркылуу андай улуу нерселерге жетишип, анын натыйжасында кыйынчылыктын ордуна кубаныч, үмүт жана Аллахтын берешендигине жана сообуна умтулуу пайда болот. Бул тууралуу пайгамбарыбыз (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун) сахих хадисте мындай деп айткан:

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ»

"Ыймандуу адамдын ишине таң каламын. Анын бардык иши жакшылык. Эгер ага шаттык болсо, шүгүр кылат, бул ал үчүн жакшы. Эгер ага зыян болсо, сабыр кылат, бул да ал үчүн жакшы. Ыймандуу адамдан

башка эч кимде мындай эмес". Имам Муслим риваят кылган.

Пайгамбарыбыз (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун) кабарлайт: ыймандуу адамга жакшылыгы жана амалдарынын жемиши анын кубанычында да, кыйынчылыгында да эселеп көбөйөт. Ошондуктан, эки адамга жакшылык же жамандык түрүндөгү сыноо жетсе, аны кабыл алуусунда экөөндө өтө чоң айырма болот; бул болсо алардын ыйманындагы жана жакшы амалдарындагы айырмачылыктарына жараша. Ушул эки сыпатка ээ болгон адам жакшылык менен жамандыкты шүгүр жана сабыр, жана аларды ээрчиген башка ийги иш-амалдар менен тосуп алат; ошондо анын жүрөгүндө кубаныч, сүйүнүч жаралып, санаа, кайгы, тынчсыздануу, турмуштун азап-машакаты жоголот, анын бул дүйнөдө жакшы жашоосу уланат. Ал эми башкалар жактырып сүйгөн нерселерин ашкере кубаныч, текеберленүү жана чектен ашуу менен кабыл алат. Натыйжада, анын ахлагы бузулат. Мындай нерселерди алар айбандар

сыяктуу ачкөздүк менен жан талашып кабыл алышат. Ошого карабастан жүрөгү тынч эмес, тескерисинче, көп тараптан тынчсызданып турат: жакшы көргөн нерселерин жоготуп алам деп чочулайт. Алардан улам келип чыгуучу түрдүү каршылыктардын көптүгүнөн чочулайт. Напси токтобой, дайыма башка нерселерди эңсеп турат. Кээде болсо, кээде болбой калат. Колуна тийген күндө да, жогоруда айтылган себептерден улам кайра эле тынчсыздана берет. Ыймандуулардан башкалар өзүнө жакпаган нерселерди тынчсыздануу, сабырсыздык, коркуу жана жадагандык менен кабыл кылат. Ошондуктан анын жашоосу азап, нерв оорулары, эң жаман абалдар, үрөй учурган тынчсыздануу ларга толо. Анткени ал соопту үмүт кылбайт жана аны соороту п, башына түшкөн ишти жеңилдетип турчу сабыры да жок.

Мунун баары тажрыйбадан айкын көрүнүп турат. Ушундай түрдөгү адамдардан бирин мисал катары адамдардын абалына колдонсоң,

ыйманынын талабына ылайык амал кылган ыймандуу адам менен ыймансыз адамдын ортосундагы чоң айырмачылыкты көрөсүң. Анткени, дин Аллах берген ырыскыга жана Аллахтын берешендиги  менен берилген жакшылыктарга канаат кылууга үндөйт.

Ыймандуу адам эгер ооруу, кедейлик, же ар кимдин башына келип турчу башка сыноолорго туш болсо, ал ыйманы жана Аллах Таала анын үлүшүнө бөлүп берген канаат кылуу, ыраазы болуу себептүү көңүлү ток, жүрөгү тынч болот. Жүрөгү менен Аллах ага бербеген нерселерди талап кылып, самабайт. Өзүнөн төмөндөргө карайт, өзүнөн жогоруларга көз артпайт. Көбүнчө, бардык дүйнө жакшылыктары берилген, бирок канааты жок адамга караганда анын кубаныч-шаттыгы жана жүрөк тынчтыгы артык болот.

Ыймандын талаптарына ылайык амалы жок адам кедейлик менен сыналса, же айрым дүйнөлүк максаттарынан ажыраса, абдан бактысыз болуп, кайгы-капага батканын көрөсүң.

Эгерде коркууга себептер пайда болуп, адамдын башына кайгылуу окуялар түшсө, анда сиз чыныгы ишенимге ээ болгон адамды жүрөгү бекем, жан дүйнөсү тынч экенин табасыз. Мындай абалды өз ойу, сөзү жана амалы менен мүмкүн болушунча башкарып, жакшы тарапка жөнгөрүүгө аракет кылат. Ал өзүн мындайга көндүрүп, даярдаган. Мындай абалдар адамды тынчтандырып, жүрөгүн бекемдейт.

Ал эми ыймансыз адамда бул абалдын тескериси көрүнөт: коркунуч пайда болгондо, дүрбөлөңгө түшүп, жүйкөсү курушуп, ойлору чачылып, ичинен чочулай баштайт. Ага сырттагы коркунуч да, маңызын айтып жеткире алгыс ички тынчсыздануу да чогуу жабышат. Мындай адамдар көп машыгууну талап кылган айрым табигый сыпаттарга ээ болбосо, көңүлү чөгүп, жүйкөсү курушуп, катуу кыйналат. Бул сабырга жетелеген ыймандын жоктугунан болот, айрыкча кыйынчылык жана кайгы-муң учурунда.

Такыба да, күнөөкөр да, ыймандуу да, каапыр да тажрыйба жана машыгуулар аркылуу калыптануучу кайратка, ошондой эле коркууну жумшартып, жеңилдеткен тубаса инстинктке бирдей ээ болушат. Бирок ыймандуу адам ыйманынын күчү, сабыры, Аллахка гана таянуусу, Аллахтан сооп үмүт кылуусу менен айырмаланат. Булар анын кайратын көбөйтөт, коркуунун салмагын жеңилдетет жана кыйынчылыктарды ага жеңил кылат. Аллах Таала айткан:

﴿...إِن تَكُونُواْ تَأۡلَمُونَ فَإِنَّهُمۡ يَأۡلَمُونَ كَمَا تَأۡلَمُونَۖ وَتَرۡجُونَ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا يَرۡجُونَۗ...﴾

"... Силер кыйналсаңар алар деле силердей кыйналды. Анан да алар үмут кылбаган нерсени силер Аллахтан үмүт кыласыңар. Аллах - Билүүчү, Даанышман". Ниса сүрөсү, 104-аят. Аларга болгон Аллахтын жардамы жана Анын өзгөчө колдоосу коркуу-кооптонууларын кетирет. Аллах Таала мындай деген:

﴿...وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾

"Сабыр кылгыла! Аллах сабырдуулар менен!" Анфал сүрөсү, 46-аят.

Адамдарга сөз менен жана иш аркылуу жакшылык кылуу. Кабатыр болууну, кайгы-капаны жана тынчсызданууну кетире турган себептердин бири: адамдарга сөзү менен да иши менен да жакшылык кылуу. Жакшылыктын түрү көп, ушулар аркылуу Аллах Таала такыба адам менен бузук адамдан ар бирине өлчөмүнө жараша, кабатырлык менен кайгы-капаны кайтарат. Бирок момундун андагы үлүшү жана насиби толугураак болот. Анын жакшылыгы ыкластуулук менен Аллахтын ыраазылыгы үчүн болгондуктан өзгөчөлөнүп турат.

Аллах Таала анын жакшылыкка болгон үмүтүнөн улам жакшылык кылууну жеңилдетет. Аллах үчүн ыклас кылып, сооп үмүттө болгондуктан аны балээ-жамандыктардан коргойт. Аллах Таала мындай дейт:

﴿لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَىٰهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَٰحٍ بَيْنَ ٱلنَّاسِۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ٱبْتِغَآءَ مَرْضَاتِ ٱللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا 114﴾

"Алардын (кыянатчылардын) көп отуруш-чогулуштарында жакшылык жок. Ал эми, садагага, жакшы үрп-адатка буюрган же адамдардын арасын оңдоо үчүн (чогулган адамдардын отуруштарында жакшылык болот). Ким ушуну (аталган жакшылыктарды) Аллахтын ыраазылыгын каалап жасаса, ал адамга жакында чоң сооп беребиз.". Ниса сүрөсү, 114-аят.

Аллах Таала: бул иштердин баары аткарган адам үчүн жакшылык экенин кабарлаган. Жакшылык жакшылыкты алып келет, жамандыкты кетирет. Сооп үмүт кылган ыймандуу адамга Аллах Таала чоң сооп берет. Ошол улуу сооптун ичинде кайгы-капанын, муңдун жана көңүлдү чөктүргөн нерселердин кетүүсү да бар.

## Бөлүм: Кайсы бир амалга же пайдалуу илимге алек болуу.

Нерв чыңалуусунан жана жүрөктүн жагымсыз ойлор менен алек болушунан улам пайда болгон тынчсыздануудан арылуунун дагы бир себеби -

пайдалуу иш же пайдалуу илим менен алек болуу. Анткени алар жүрөктү тынчсыздандырган нерселерден алаксытат. Ушунун натыйжасында, адам өзүн кайга батырган нерсени унутат. Анан көңүлү көтөрүлүп, сергек боло баштайт. Бул ыймандууга да, башкаларга да тиешелүү. Ал эми ыймандуу адам илим үйрөнүү же үйрөтүү менен алек болгондо, жакшылык иштерди кылганда өзүнүн ыйманы, ыкласы жана Аллах Тааладан сооп үмүт кылуусу менен айырмаланат. Эгер анын кылганы иши ибадат болсо анда ибадат аткарган болот. Эгер дүйнөлүк иш болсо, аны Аллахтын ыраазылыгы үчүн, Аллахка моюн сунууга көмөк болсун деп ниет кылат. Мына ушундай ниет менен амал кылуу санааны, кайгы-капаны кетирүүдө

таасири абдан күчтүү. Тынчсыздануууга, көңүл ооруткан кайгы- капага улам туш болуп, түрдүү ооруларга чалдыккан адамдар көп. Мындан кутулуунун натыйжалуу дабасы — (кайгы-капага салып, тынчсызданууга себеп болуп жаткан иштерди унутуп, маанилүү иштердин бирине киришип кетүү).

Адам алектенген иш жан дүйнөсүнө жаккан, өзү эңсеп аткара турган иш болууга тийиш; бул пайдалуу максаттын ишке ашуусуна көбүрөөк себеп болот. Туурасын Алла Таала жакшыраак билет.

Көңүлдү бүгүнкү ишти аткарууга буруу Кыжаалатчылык менен тынчсыздануну кетирүүнүн себептеринин бири – бүт ой-пикирди бүгүнкү күндүн ишине багыттап, келечекке ашыкча түйшөлбөө жана өткөнгө кайгырбоо керек. Ошондуктан Пайгамбарыбыз (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун) кыжаалатчылык менен кайгыдан сактоону Аллахтан сураган. Кайтарып болбой турган жана ордун толтура албаган өткөн иштер үчүн

капалануудан эч кандай пайда жок; Ал эми келечектен коркуу, кыжаалат болуу зыян гана алып келет. Ошондуктан пенде өзүнүн күнү менен жашасын: бүгүнкү күнүн, азыркы убагын оңдоого жигерденип, аракет кылсын. Жүрөктү ушуга байлоо амалдардын кемчиликсиз аткарылышына алып келет. Ушул аркылуу пенде кыжаалатчылык жана кайгыдан кутулат. Пайгамбарыбыз (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун) дуба кылганда же үммөтүнө дуба кылууну үйрөткөндө, Аллахтан жардам суроо жана Анын мээриминен үмүт кылуу менен бирге, дубада сураган нерсенин ишке ашуусу үчүн олуттуу жана жигердүү аракет кылууга, ар түрдүү себептерди аткарууга үндөйт. Дубада кайсы бир нерсени андан алыс кылууну суранса, ошол нерседен алыс болууга, баш тартууга аракет кылууга үндөйт. Анткени дуба себептер менен кошо жүрөт. Ошондуктан ыймандуу пенде дин жана дүйнө иштеринде өзүнө пайда алып келе турган нерселерге аракет кылып, максат-мүдөөсүнүн орундалышын Аллах

Тааладан сурайт. Аллахтан жардам тилейт, Пайгамбарыбыз (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун) мындай деген:

(احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

"Өзүңө пайдалуу болгон ишке умтул. Аллахтан жардам сура жана алсыз болбо. Эгер кандайдыр бир кыйынчылык болсо: «Эгер мындай кылсам, тигиндей болмок» деп айтпа. Анын ордуна: «Аллахтын тагдыры экен, Ал Өз каалаганын кылат» - дегин. Анткени «эгер» деген сөз шайтандын амалдарына жол ачат. Имам Муслим риваят кылган. Пайгамбарыбыз (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун) эки багытты айкалыштырды: бир жагынан бардык абалда пайдалуу иштерге тырышуу, Аллахтан жардам суроо, зыяндуу жалкоолукка, алсыздыкка берилбөө; экинчи жагынан болсо, өткөн, өкүмү ишке ашып кеткен иштерге ыраазы болуу жана Аллах Тааланын өкүмү менен тагдырын моюнга алуу.

Аллах Таала иштерди экиге бөлдү: биринчиси, пенде өзү толук аткара ала турган же бир бөлүгүн аткара ала турган, же өзүн сактай ала турган, же түйшүгүн жеңилдете ала турган иштер. Мындай учурда пенде колунан келишинче аракет кылып, ошону мене бирге Аллах Тааладан жардам тилейт. Ал эми экинчи түрү, пенде өзү аткара албай турган же сактана албай турган иштер. Мындай учурда пенде жүрөгүн тынчтандырып, ыраазы болуп, моюн сунуусу керек. Шексиз, бул негизди кармануу кубанычка себеп болуп, кайгы-капаны кетирет.

## Бөлүм: Аллах Тааланы көп зикир кылуу

Көкүрөк ачылып, жүрөк тынчтанышы үчүн негизги себептердин бири - Аллахты көп (эстөө) зикир кылуу. Анткени, мунун көкүрөктү ачууга, жүрөктү тынчтандырууга жана кайгы-капанын кетишине ажайып бир таасири бар. Аллах Таала минтип айткан:

﴿...أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾

"Көңүл бургула: Аллахты эстөө менен жүрөктөр тынчтанат!" Раад сүрөсү, 28-аят. Аллах Тааланы зикир кылуунун ушул максатка жетүүдө өзгөчө зор таасири бар. Анткени пенде Анын сообун жана сыйын үмүт кылат.

Аллахтын ачык жана жашыруун жакшылыктары тууралуу айтуу. Ошондой эле Аллахтын айкын жана жашыруун жакшылыктары жөнүндө айтуу да кайгыдан арылууга себеп болот. Анткени ал жакшылыктарды билип, алар жөнүндө сөз кылуу аркылуу Аллах кайгы-муңду кетирет жана пендени шүгүр кылууга (жогорку даражалардын эң бийигине) чакырат. Атүгүл пенде кедейликке же ооруууга же балээлердин башка түрлөрүнө дуушар болсо да. Анткени ал Аллахтын сан, эсепсиз жакшылыктарын башына келген жамандыкка салыштырса, анысы Аллахтын жакшылыктарынын жанында түккө турбай калат.

А эгер тескерисинче Аллах Таала пендесин ага жакпаган иштер менен кыйынчылыктар менен сынаса, анда пенде сабыр кылуу, ыраазы болуу жана Аллахтын өкүм-тагдырына моюн сунуу милдетин аткарса, кыйынчылыгы азайып, түйшүгү жеңилдейт. Пенденин Аллахтан сооп үмүт кылуусу, сабыр кылуусу, ыраазылык менен Аллахка кулчулук кылуусу ачуу нерселерди таттуу кылат; сооптун таттуулугу сабырынын ачуу даамын унуттурат.

Өзүбүздөн төмөндөргө кароо Бул маселеде эң пайдалуүуу иштердин бири Пайгамбарыбыз (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун) хадисинде айткан насаатына амал кылуу. Ал мындай деген:

(انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

"Өзүңөрдөн төмөн тургандарга карагыла, жогору тургандарга карабагыла. Бул Аллахтын силерге берген жакшылыктарын аз деп саноодон тыят". Муслим риваят кылган. Эгер пенде ушул насаатты дайыма

жүрөгүндө сактаса, кандай абалда болбосун, ден-соолугу жагынан болобу, ырыскы жагынан болобу, көпчүлүккө караганда өзү артык экенин көрөт. Ошондо анын тынчсызданусу, күйүтү, кайгы-капасы кетет. Аллах Таала андан төмөн тургандарга бербеген жакшылыктарды ага бергенине күбө болуп кубанычы артат.

Пенде Аллахтын ачык жана жашыруун, диний жана дүйнөлүк жакшылыктары тууралуу терең ой жүгүрткөн сайын, Аллах ага көп жакшылык бергенин жана андан көптөгөн жамандыктарды кайтарып турганын көрөт. Шек жок, бул кам-кайгыны кетирет, кубаныч жана шаттыкты алып келет.

## Бөлүм: Кыжаалаттыкка алып бара турган себептерди жоюуга жана кубаныч алып келе турган

## себептерди кылууга аракеттенүү.

Кубаныч тартуулап, кайгы-кападан арылта турган себептердин бири, кыжаалат кыла турган себептерди жок кылууга, кубаныч алып келе турган себептерди табууга умтулуу. Буга мисал кайра артка кайтара албай турган өтмүш иштерди унутуу, аларды ойлоонун маанисиздигин, куру убара экенин билип, аны ойлоо акмакчылык деп түшүнүү. Натыйжада адам өзүн мажбурлап, өткөн өтмүштү ойлоодон тыйылат. Ошондой эле, келечектеги жакырчылык, коркуу, ж.б.у.с. жагымсыз нерселерди улам ойлоп тынчсыздана берүүдөн да өзүн алаксытат. Келечек иштериндеги жакшылык да, жамандык да, шаттык да, кайгы да белгисиз экенин, алардын баары Кудуреттүү, Даанышман Аллах Тааланын колунда экенин, пенденин колунда ал иштердин жакшылыгын табууга жана зыянынан сактанууга аракеттенүү гана бар экенин билүүсү керек. Пенде билип алсын: эгер ал келечектеги иши үчүн

тынчсыздандай, аны жакшыртууда Аллах Таалага тапшырып, Ага таянса, көңүлү тынчтанып, абалы оңолот жана сар-санаадан кутулат.

Дубаны колдонуу Келечектеги иштери үчүн эң пайдалуу дубалардын бири Пайгамбарыбыздын (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун) төмөнкү дубасы:

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِيَ الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِيَ الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ»

"Аллахым, менин иштеримдин коргоочусу болгон динимди оңдо. Менин жашоом өтүп жаткан дүйнөмдү оңдо. Мен кайтып бара турган акыретимди оңдо. Өмүрдү мен үчүн бардык жакшылыкты көбөйтүүчү кыл, ал эми өлүмдү мен үчүн бардык жамандыктан арылтуучу кыл". Имам Муслим риваят кылган. Ошондой эле төмөнкү дубаны да айтуу зарыл:

«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ»

"Оо, Аллах! Мен Сенин ырайымыңды үмүт кылам. Мени көз ирмемге болсо да өзүмө таштап койбо. Менин бардык акыбалымды оңдо. Эч бир кудай жок, жалгыз Өзүң барсың". Абу Дауд ишенимдүү чынжыр-тизмек менен риваят кылган. Эгерде пенде өзүнүн диний жана дүйнөлүк келечегинин оңолушуна себеп болуучу бул дубаны чын жүрөктөн, ыкласы менен такай айтып жүрсө жана  аны ишке ашырууга аракет кылса, Аллах ага дуба кылып сураганын, үмүт кылганын жана кылган аракетин ишке ашырат. Анын санаасы кубанычка айланат.

## Бөлүм: Жаман ыктымалдарды эске алуу.

Кыжаалатчылыкты, кайгы-капаны кетирүүнүн пайдалуу себептеринин дагы бири, пенденин башына келген сыноону жеңилдетүүгө аракет кылуусу. Б.а. иштин аягында боло турган жаман ыктымалдарды алдын ала эске алып, өзүн ошого даярдап, көндүрүп коюусу зарыл. Андан кийин мүмкүн болушунча аны жеңилдетүүгө аракеттенсин. Ушундай даярдык жана

пайдалуу аракети менен анын кыжаалатчылыгы, кайгы-капасы кетет. Ошондой эле бул аракет пайда алып келүүгө жана пенденин колунан келишинче зыяндарды кайтарууга жумшалат.

Эгерде адам коркунучка, ооруга, жокчулукка туш болом деп чочуласа, же жакшы көргөн нерселеринен куру калам деп корксо, ал мунун баарын тынч көңүлү менен, напсисин буларга көндүрүү аркылуу даярдасын. Өтө коркунучтуу иштерге деле алдын ала өзүн даярдаса болот. Анткени напсини ага жакпаган нерселерге чыдоого көндүрүү, аларды жеңилдетет. Айрыкча, чамасы жетишинче аларга каршы туруштук берүүгө аракеттенип, ошо менен алек болсо, напсини көндүрүү менен бирге кыйынчылыктарды ойлоп кабатыр болуудан алаксыйт. Ал напсиси менен күрөшүп, жакпаган нерселерге туруштук берүү күчүн улам жаңыртып турат. Булардын баарында Аллахка таянып, Ага бекем ишенет. Шек жок, бул иштер кубанычты пайда кылып, жүрөктүн тынчтануусуна чоң пайдасын тийгизет.

Албетте бул пенденин бул дүйнөдө да, акыретте да бериле турган соопту үмүт кылуусу менен кошо. Бул, тажрыйбадан көрүлгөн нерсе. Муну башынан өткөргөндөр өтө эле көп.

## Бөлүм: Жүрөктүн күчү, анын тынчсызданбашы жана толкундабашы.

Жүрөктүн нерв ооруларын, ал тургай физикалык ооруларды дарылоонун эң сонун ыкмаларынын бири - жүрөктүн күчтүү болушу, жаман ойлорду алып келген кыял менен элестердин таасирине кабылбашы жана тынчсызданбашы. Ачуулануу жана ойдун баш аламандыгы азап тарттыруучу себептердин бири. Ошондой эле жагымсыз нерселердин болуусун жана жакшы нерселердин жок болуп кетерин алдын ала күтүү да адамды санаага, кайгыга, жүрөк жана дене ооруларына, ошондой эле, абдан терс таасирин тийгизген неврологиялык бузулууларды пайда кылат. Көптөгөн

адамдар мунун ар кандай кесепеттерин көрүп, башынан өткөрүшкөн.

Аллахка тобокел кылуу. Жүрөк Аллахка таянып, Ага тобокел кылып, кур кыялдарга багынбай, жаман элестер аны бийлеп албаса, Аллахка ишенип, Анын кенен ырайым, жакшылыгынан үмүт кылса, ушуну менен андан санаа, кайгы-капа артка сүрүлүп, денеге, жүрөккө тиешелүү көп оорулар кетет. Жүрөк сөз менен сүрөттөп жеткире алгыс даражада күчкө толот, кубанычка батат. Ооруканалар куру кыялдардын, бузук элестердин айынан пайда болгон оорулууларга толуп турат. Куру кыялдар, канчалаган күчтүү деп саналган адамдардын да жүрөктөрүнө таасир этти. Канчасын акылынан ажыратты. Мындан Аллах сактаган адамдар гана жана напсиси менен күрөшүүдө Аллах ийгиликке жеткирген адамдар гана кутулат. Аллах Таала минтип айткан:

﴿...وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ...﴾

"Ким Аллахка тобокел кылса, ага Аллах Өзү жетиштүү". Талак сүрөсү, 3-аят. Мааниси: Дин жана дүйнө иштериндеги маанилүү нерселердин баарында Аллах ага Жетиштүү.

Ошондуктан Аллахка тобокел кылган адамдын жүрөгү бекем болот. Ага куру кыялдар таасир этпейт. Окуялар аны тынчсыздандырбайт. Анткени ал мунун баары напсинин алсыздыгынан, тайсалдоодон жана негизи жок коркуудан экенин билет. Ошону менен катар ал мындан да кабардар: ким Ага тобокел кылса, Аллах ал пендесин толук камсыз кылууга Өзү кепил болгон. Ошондуктан ал Аллахка ишенип, Анын убадасына көңүлү тынч болот. Капасы, тынчсыздануусу жоголот. Кыйынчылыгы жеңилдикке, кайгысы кубанычка, коркуусу коопсуздукка айланат. Аллахтан жеңилдик сурайбыз. Бизге жүрөктүн күчтүүлүгүн, туруктуулугун жана толук тобокелчиликти насип кылуусун тилейбиз. Анткени Аллахка толук таянган пенделерине бардык

жакшылыкты берип, жаман жана зыяндуу иштерден сактайт.

## Бөлүм: Напсини башкалардын кемчиликтерин көтөрө билүүгө көндүрүү

Пайгамбарыбыз (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун) минтип айткан:

«لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ»

"Ыймандуу эркек ыймандуу аялды таштап койбойт. Анткени, анын кайсы бир мүнөзүн жактырбаганы менен башка бир мүнөзүнө ыраазы болот". Имам Муслим риваят кылган.

Хадистен эки чоң пайданы алабыз:

Алардын бири: аялыңа, тууганыңа, жолдошуңа, мамиле кылган адамыңа жана сени менен алака, байланышы бар бардык адамдарга кандай мамиле кылуу керектиги боюнча көрсөтмөлөр. Напсини жакпаган нерсени көтөрө билүүгө көндүрүү керек.

Аларда сөзсүз кандайдыр бир айып, кемчилик же сага жакпаган мүнөз-кыялы болот. Муну көргөндө, моюнуңдагы байланышты бекем кармоо жана сүйүүнү сактоо милдетиң менен анын кемчилигин таразалап көр. Андагы жакшы сапаттарын, өзгөчө максат-муратын эске ал. Ушинтип кемчиликтерине көз жумуп, жакшы жактарын көңүлгө алуу менен достук жана байланыш уланат. Көңүл тынчтанып, сен ага жетесиң.

Экинчи пайдасы: кайгы-капа жана тынчсыздануу болбойт. Мамиле сакталат, милдеттүү жана мустахаб укуктар аткарылат. Экөөнүн ортосунда тынчтык орнойт. Пайгамбарыбыз айткан ушул насаатты алдына койбой, тескерисинче ишти терс жагына буруп, жаман жактарын гана көрүп, жакшы жактарына сокур болгон адам сөзсүз тынчсызданат. Аны менен экинчи тараптын ортосундагы сүйүүсү өчөт. Экөөнүн ар бири сактоого тийиш болгон көптөгөн укуктар сакталбай калат.

Ушундай эрки, жигери бар адамдар башына апаат-кырсыктар, же башка тынчын алган окуялар болгондо, сабырдуулукка жана токтоолукка өзүн көндүрүшөт. Бирок түккө турбаган, болор-болбос нерсеге тынчсызданышат, көңүлү чөгөт. Мунун себеби - алар напсисин чоң иштерге даярдап, майда иштерге даярдаган эмес. Натыйжада ал майда иштер аларга зыян кылып, тынчтыгына таасир этет. Ошондуктан, акылдуу инсан напсисин майда жана чоң сыноолорго көндүрүшү керек. Мында Аллахтан жардам сурап, Аллах аны өз напсиси менен бир ирмемге да калтырып койбошун суранат. Ошондо чоң сыноо кандай жеңил болсо, майда сыноолор да ошондой жеңил болот. Ошентип жан-дүйнөсү тынч, жүрөгү бейпил, эс алган боюнча калат.

## Бөлүм: Кыжаалатчылыктын жетегинде калбоо.

Акылдуу адам өзүнүн жашоосу бактылуу, көңүлү тынч өтүшү керектигин жана жашоо абдан кыска экенин билет.

Ошондуктан, ал кайгы-капага алдырбай, көңүлдү кирдеткен түйшүктөргө жетеленип кетпей жашоо кечирүүсү керек. Анткени, тынчсызданып жашоо чыныгы жашоого каршы келет. Бир берилген өмүрүн аяп, анын көп бөлүгүн кайгы-капа жана көңүлдү кирдеткен түйшүктөр менен өткөрүп жиберүүгө жол бербеши керек. Бул жаатта жакшы менен жаман бирдей. Бирок ыймандуу адам бул сыпатты иш жүзүнө ашырууда эң чоң үлүшкө, бул дүйнөдө да, акыретте да пайда алып келе турган насипке ээ.

Аллахтын нээмат-жакшылыктары менен пенденин башына келген кыйынчылыктарды салыштыруу. Ошондой эле, эгер пенде өзүнө жакпаган кыйынчылыкка кабылса, же кооптонсо, ал өзүнө берилген диний, же дүйнөлүк жакшылыктарды ошол жакпаган нерсе менен салыштырып көрсүн. Мындай салыштыруудан кийин ал өзү өтө көп жакшылыктын кучагында экенин көрөт. Ал эми башына түшкөн балээ-кыйынчылыктар болор-болбос нерсе экенин байкайт.

Ошондой эле ал өзүнө келиши ыктымал болгон зыяндан коруу сезимин, ал зыяндан аман калтыра турган ыктымалдары менен салыштырат. Алсыз ыктымал көптөгөн күчтүү ыктымалдарды басып кетишине жол бербейт. Ошону менен анын кам-кайгысы, коркуусу тарап кетет. Анан ага тийиши мүмкүн болгон ыктымалдардын эң чоңун баалап, божомолдоп, эгер ал орун алса, ага өзүн даярдайт. Али боло электерин алдын алууга, болуп калгандарын болсо жоюуга же жеңилдетүүгө аракет кылат.

Адамдардын зыяны, сен аны менен алек болмоюнча, алардын өзүнүн моюнунда турат. Пайдалуу иштердин дагы бири: адамдардын сага тийгизер зыяны, айрыкча тилинен чыккан жаман сөздөрү, сага зыянын тийгизбейт, тескерисинче, алардын өзүнө зыян. Качан гана сен алардын айтканына маани берип, ошону менен алектенип, сезимдериңди ээликтирип алсаң, ошондо ал сага да аларга тийгизгендей эле зыянын тийгизет. Ал эми сен ага көңүл бурбасаң, сага таптакыр зыян тийгизе албайт.

Жашооңду пайдалуу ой-пикирлер менен оңдо. Билип ал: сенин жашооң ойлоруңдан көз каранды. Эгер ойлоруң дин же дүйнө иштери боюнча сага пайда алып келчү нерселер жөнүндө болсо, жашооң жакшы, бактылуу болот. Болбосо, иш тескерисинче болот.

Мамиле пенделер үчүн эмес, Аллах үчүн болсун. Кайгы-капаны кетирүүнүн эң пайдалуу жолдорунун бири - напсиңди Аллах Тааладан башка эч кимден ыраазылык күтпөөгө көндүрүү. Сага акысы барга да, акысы жокко да жакшылык кылганыңда, бул Аллах Таала менен болгон мамилең экенин бил. Кимге жакшылык кылсаң да, анын ыраазылыгына маани бербе. Аллах Таала Өзүнүн тандаган пенделери тууралуу минтип айткан:

﴿إِنَّمَا نُطۡعِمُكُمۡ لِوَجۡهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمۡ جَزَآءٗ وَلَا شُكُورًا 9﴾

"Биз силерди Аллахтын Жүзү (ыраазылыгы) үчүн тамактандыруудабыз. Биз силерден (эч кандай) акы жана алкыш сурабайбыз". Инсан сүрөсү, 9-аят.

Бул айрыкча үй-бүлө жана бала-чака менен болгон мамиледе өзгөчө талап кылынат. Анткени, алар менен өтө тыгыз байланыштасыз. Ошондуктан, өзүңдү аларга жамандык кылуудан алыс турууга көнүктүрсөң, алар да эс алат, өзүң да жай табасың. Жай табуунун себептеринин бири - артыкчылыктарды кабыл кылып, аларды напсилик түрткүңө жараша, сени түйшөлткөн жасалмалуулукка барбай, ишке ашыруу. Антпесең ийри жолго түшкөнүң үчүн артыкчылыкка жетпей, ошол жолдон үмүтүң акталбай кайтасың. Бул - даанышмандык. Ошондой эле көңүлдү кирдеткен, кыйын көрүнгөн иштерди тунук, жагымдуу нерселерге айланта билүү зарыл. Ушунун натыйжасында ырахаттардын тунуктугу артып, көңүлдү булгаган кыжаалатчылыктар жоголот.

Пайдалуу иштер менен алек болуп, зыяндуу иштерден оолак болуу. Пайдалуу иштерди көз алдыңа коюп, аларды ишке ашырууга аракет кыл. Кыжаалатчылыкты жана кайгыны алып келүүчү себептерден

алаксуу үчүн зыяндуу иштерге көңүл бурбагын. Тынчтануу жана маанилүү иштерди аткаруу үчүн эс алып, көңүлдү бир жерге топто.

Иштерди өз убагында бүтүрүү. Пайдалуу нерселердин бири - иштерди өз убагында чечип, бүтүрүп салуу жана келечек үчүн убакытты бош калтыруу. Анткени иштер өз убагында чечилбесе, мурдагы иштердин калган-каткандары үстүңө жыйылып, аларга кийинки иштер да кошулуп, жүгү ого бетер оорлойт. Ал эми ар нерсени өз учурунда жыйынтыктап турсаң, келечектеги иштерге бекем ой жүгүртүү жана күчтүү иш-аракет менен киришесиң.

Артыкчылыктуу иштерди кеңешүү менен иреттөө. Пайдалуу иштердин ичинен эң зарылын, анан андан кийинкисин тандап алуу керек. Напсиң ыктаган жана каалооң күч болгон нерселер менен андай эмес нерсени айырмалап ал. Анткени ага каршы иш кылуу, зеригүүгө, тажоого жана көңүл чөгүүгө алып барат. Бул иште туура ой жүгүртүү жана кеңешүү менен жардам ал.

Чынында кеңешкен адам өкүнбөйт. Кылам деген ишиңди кылдат изилдеп чык. Пайдасы так билинип, чечимге келген соң ишиңди Аллахка тапшырып, Ага тобокел кыл; чындыгында Аллах тобокел кылуучуларды сүйөт.

Ааламдардын Раббиси Аллахка алкыш-мактоолор айтылсын!

Пайгамбарыбыз Мухаммадга, (ага Аллахтын тынчтыгы жана мактоосу болсун), анын үй-бүлөсүнө жана сахабаларына Аллахтын тынчтыгы жана салам-салаваты болсун.

# Мазмуну

Бактылуу жашоо үчүн пайдалуу себептер .......................... 2

Бактылуу жашоо үчүн пайдалуу себептер .......................... 2

Автор .......................................................................... 2

Шейх Абдурахман бин Насир ас-Саади (аны Аллах ырайым кылсын)...................................................................... 2

Киришүү ...................................................................... 2

Бөлүм: Ыйман жана жакшы амалдар................................. 4

Бөлүм: Кайсы бир амалга же пайдалуу илимге алек болуу. ........................................................................................14

Бөлүм: Аллах Тааланы көп зикир кылуу............................18

Бөлүм: Кыжаалаттыкка алып бара турган себептерди жоюуга жана кубаныч алып келе турган себептерди кылууга аракеттенүү. .................................................................21

Бөлүм: Жаман ыктымалдарды эске алуу.......................... 24

Бөлүм: Жүрөктүн күчү, анын тынчсызданбашы жана толкундабашы. ....................................................... 26

Бөлүм: Напсини башкалардын кемчиликтерин көтөрө билүүгө көндүрүү ............................................................. 29

Бөлүм: Кыжаалатчылыктын жетегинде калбоо. ................31