

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

(للحرمين و الجمعية)

ເນວທາງທີ່ເປັນປະໂຫຍດເພື່ອຊີວິດ

ດເທິງຄວາມຜາສຸກ

ແນວທາງທີ່ປັນປະໂຫຍດເພື່ອຊີວິດເຫ່ງຄວາມຜາສຸກ

ທ່ານອາຈານ ອັບດຸຣເຣາະຫ໌ມານ ບິນ ນາເຊັຣ ອັສ-ສະອຸດີ

ແນວທາງທີ່ປັບປະໂຫຍດເພື່ອຊີວິດເຫ່ງຄວາມ ຜາສຸກ

ຂຽນໂດຍ

ທ່ານອາຈານ ອັບດຸຣເຣາະຫີມານ ບິນ ນາເຊັຣ ອັສ-
ສະອຸດີ (ຂໍພຣະອົງຊົງເມດຕາທ່ານ)

ບົດນຳ

ມວນການສັນລະເສີນທັງໝົດເປັນສິດຂອງອັລລ່າຫໍ້,
ຂ້າພະເຈົ້າຂໍປະຕິຍານວ່າບໍ່ມີພຣະເຈົ້າອື່ນໃດນອກຈາກອັລລ່າ
ຫໍ້ພຽງພຣະອົງດຽວ ບໍ່ມີການຕັ້ງພາຄີໃດໆ ຮ່ວມກັບພຣະອົງ,
ແລະ ຂໍປະຕິຍານວ່າທ່ານນະບົມຮຳມັດເປັນບ່າວ ແລະ
ຮໍຊຸລຂອງພຣະອົງ, ຂໍອວຍພອນ ແລະ
ຄວາມສັນຕິສຸກຈາກອັລລ່າຫໍ້ຈົ່ງມີແດ່ທ່ານ
ພ້ອມດ້ວຍວົງຕະກູນ ແລະ
ບັນດາມິດສະຫາຍຂອງທ່ານທັງຫຼາຍ.

ຕໍ່ຈາກນັ້ນ; ແທ້ຈິງແລ້ວຄວາມສະງົບນຶ່ງຂອງຫົວໃຈ,
ຄວາມສະຫງົບສຸກ, ຄວາມເບີກບານມ່ວນຊື່ນ ແລະ
ການໝົດໄປຂອງຄວາມວິຕົກກັງວົນ ແລະ
ຄວາມໂສກເສົ້າຕ່າງໆນັ້ນ,
ລ້ວນເປັນສິ່ງທີ່ທຸກຄົນປາດຖະໜາ, ແລະ ດ້ວຍສິ່ງດັ່ງກ່າວ
ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ໄດ້ຮັບການດຳລົງຊີວິດທີ່ດີງາມ, ຄວາມຜາສຸກ
ແລະ ຄວາມເບີກບານທາງຈິດໃຈກໍຈະສົມບູນຂຶ້ນ. ແລະ
ສຳລັບສິ່ງດັ່ງກ່າວນັ້ນ ມີບັດໃຈສາເຫດມາຈາກຫຼາຍດ້ານ
ເຊັ່ນດ້ານສາສະໜາ, ດ້ານທຳມະຊາດ ແລະ ດ້ານການປະຕິບັດ,
ເຊິ່ງມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ສາເຫດທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ຈະມາລວມກັນໄດ້
ດັ່ງນອກຈາກຈະເກີດຂຶ້ນກັບບັນດາຜູ້ສັດທາເທົ່ານັ້ນ,
ສ່ວນຜູ້ອື່ນນອກເໜືອຈາກພວກເຂົາ,
ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາຈະໄດ້ຮັບມັນຈາກບາງດ້ານ ແລະ
ບາງສາເຫດ
ທີ່ບັນດາຜູ້ມີບັນຍາຂອງພວກເຂົາພາກພຽນພະຍາຍາມເພື່ອ
ໃຫ້ໄດ້ມັນມາກໍຕາມ, ພວກເຂົາກໍຫຍັງຕົກລົ້ນໃນຫຼາຍ ໆ

ດ້ານທີ່ມີປະໂຫຍດກວ່າ, ໝັ້ນຄົງກວ່າ ແລະ ດົງາມກວ່າ
ທັງໃນສະພາບປັດຈຸບັນ ແລະ ໃນອະນາຄົດ.

ແຕ່ຢ່າງໃດກໍຕາມ ຂ້າພະເຈົ້າຈະຂໍກ່າວໃນບົດຄວາມນີ້
ເຖິງສາເຫດບາງປະການທີ່ນຳໄປສູ່ເປົ້າໝາຍອັນສູງສົ່ງ,
ຊຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ທຸກຄົນຕ່າງກໍປາດຖະຫນາ ແລະ ສະແຫວງຫາ.

ໃນໝູ່ພວກເຂົານັ້ນ

ມີຜູ້ທີ່ປະສົບຜົນສຳເລັດເປັນສ່ວນໃຫຍ່
ຈຶ່ງໄດ້ໃຊ້ຊີວິດຢ່າງມີຄວາມຜາສຸກ ແລະ ສິ່ງດົງາມ, ແລະ
ມີຜູ້ທີ່ລົ້ມເຫຼວໃນທຸກ ໆ ດ້ານ
ຈຶ່ງໄດ້ໃຊ້ຊີວິດທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມທຸກທໍລະມານ, ແລະ
ກໍມີຜູ້ທີ່ຢູ່ລະຫວ່າງກາງ,
ເຊິ່ງຂຶ້ນຢູ່ກັບວ່າພວກເຂົາໄດ້ຮັບຄວາມສຳເລັດໃນລະດັບໃດ.
ແທ້ຈິງ ອັລລຳຫໍຣີຜູ້ປະທານຄວາມສຳເລັດ ແລະ
ເປັນຜູ້ທີ່ຖືກຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອໃນທຸກໆການງານທີ່ດີ ແລະ
ໃນການປັດເປົ້າທຸກ ໆ ຄວາມຊົ່ວຮ້າຍ.

ບົດຮຽນ: ການສັດທາ ແລະ

ການກະທຳຄວາມດົງາມ

ແລະ ສາເຫດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດ, ເຊິ່ງເປັນຕົ້ນຕໍ ແລະ
ຮາກຖານຂອງມັນກໍຄື ການສັດທາ ແລະ
ການປະຕິບັດການງານອັນດົງາມ, ດັ່ງທີ່ພຣະອົງອັລລຳຫໍຣີ
ຕາອາລາ ໄດ້ກ່າວໄວ້ວ່າ:

{مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ
أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ 97}

{ຜູ້ໃດປະຕິບັດຄວາມດົງາມ ບໍ່ວ່າຈະເປັນເພດຊາຍ ຫຼື
ເພດຍິງກໍຕາມ ໂດຍທີ່ເຂົາເປັນຜູ້ສັດທາ,

ເຮົາຈະໃຫ້ເຂົາມີຊີວິດທີ່ດີ

ແລະ

ແນ່ນອນເຮົາຈະຕອບແທນພວກເຂົາ

ເຊິ່ງລາງວັນສຳຫຼັບຂອງພວກເຂົາ

ທີ່ດີຍິ່ງກວ່າທີ່ພວກເຂົາໄດ້ເຄີຍກະທຳ). [ສູເຣາະຫ໌ ອັລນັມລຸ: 97].

ດັ່ງນັ້ນ ພຣະອົງຜູ້ຊົງສູງສົ່ງຈຶ່ງໄດ້ດຳລັດ ແລະ
ໄດ້ຊົງສັນຍາແກ່ຜູ້ທີ່ສັດທາທີ່ປະກອບຄຸນງາມຄວາມດີ,
ວ່າຈະໃຫ້ມີຊີວິດທີ່ດີງາມໃນໂລກນີ້, ແລະ
ຈະໄດ້ຮັບການຕອບແທນອັນດີງາມທັງໃນໂລກນີ້ ແລະ
ໃນໂລກໜ້າ.

ແລະ ສາເຫດຂອງສິ່ງດັ່ງກ່າວນັ້ນແມ່ນຊັດເຈນ,
ເພາະແທ້ຈິງແລ້ວ
ບັນດາຜູ້ສັດທາຕໍ່ອັລລຳຫຼັດດ້ວຍການສັດທາທີ່ຖືກຕ້ອງ,
ທີ່ສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດການງານທີ່ດີງາມ ເພື່ອບັບບຸງແກ້ໄຂຫົວໃຈ,
ຈະລືຍະທຳ, ທັງໂລກນີ້ ແລະ ໂລກໜ້າ,
ພວກເຂົານັ້ນມີຫຼັກການ ແລະ ຮາກຖານ
ທີ່ໃຊ້ຮັບມືກັບທຸກສິ່ງທີ່ເຂົາມາປະສົບກັບພວກເຂົາ,
ທັງຈາກສາເຫດແຫ່ງຄວາມສຸກ ແລະ ຄວາມເບີກບານຫົວໃຈ,
ແລະ ສາເຫດແຫ່ງຄວາມກັງວົນ, ຄວາມທຸກໃຈ ແລະ
ຄວາມໂສກເສົ້າ.

ພວກເຂົາພົບເຈົ້າຄວາມໂປດປານ ແລະ
ຄວາມສຸກສຳລານຕ່າງໆ ດ້ວຍການຍອມຮັບ,
ການສະແດງຄວາມຂອບໃຈ, ແລະ
ນຳມັນມາໃຊ້ໃນສິ່ງທີ່ເປັນປະໂຫຍດ. ດັ່ງນັ້ນ
ເມື່ອພວກເຂົາໃຊ້ຄວາມສຸກເຫຼົ່ານັ້ນ ໃນແນວທາງນີ້,

ກໍ່ຈະເກີດແກ່ພວກເຂົາ

ເຊິ່ງຄວາມປິຕິຍິນດີຈາກການໄດ້ຮັບມັນ,

ຄວາມຫວັງທີ່ຈະໄດ້ຄົງຢູ່ ແລະ ໄດ້ຮັບຄວາມຈຳເລີນຈາກມັນ
ແລະ

ຄວາມຫວັງໃນຜົນລະບຸນຂອງຜູ້ທີ່ສະແດງຄວາມຂອບໃຈ,

ເຊິ່ງທັງໝົດນີ້ ແມ່ນຜົນລັບອັນອື່ນໆໃຫຍ່

ທີ່ເໝືອນກວ່າຄວາມສຸກສຳລານທາງໂລກ ດ້ວຍຄວາມດີງາມ

ແລະ ຄວາມຈຳເລີນຂອງມັນ,

ອັນເປັນພາກຜົນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກສິ່ງດັ່ງກ່າວມາແຕ່ຕົ້ນ.

ແລະ ພວກເຂົາຮັບມືກັບອຸປະສັກ, ຄວາມທຸກຍາກ,

ຄວາມກັງວົນໃຈ ແລະ ຄວາມໂສກເສົ້າ

ດ້ວຍການຕໍ່ສູ້ຕ້ານໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາສາມາດຕ້ານໄດ້,

ຜ່ອນເບົາໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາສາມາດຜ່ອນເບົາໄດ້, ແລະ

ອິດທິນຢ່າງດີງາມຕໍ່ສິ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດຫຼີກລ້ຽງໄດ້. ດ້ວຍເຫດນີ້

ພວກເຂົາຈຶ່ງໄດ້ຮັບຈາກຜົນຂອງຄວາມທຸກອຸປະສັກນັ້ນຄື

ປະສົບການທີ່ເປັນປະໂຫຍດ, ຄວາມເຂັ້ມແຂງ, ແລະ

ຜົນຈາກການອິດທິນ

ພ້ອມມຸ່ງຫວັງຕໍ່ລາງວັນຕອບແທນຈາກອັລລຳຫ໌, ຈົນກະທັ່ງຄວາມ

ທຸກອຸປະສັກຕ່າງ ໆ ເຫຼົ່ານັ້ນ ຄ່ອຍໆ ຈາກຫາຍໄປ, ແລະ

ຈະມີຄວາມສຸກ ແລະ ຄວາມຫວັງທີ່ດີງາມເຂົ້າມາແທນທີ່ ແລະ

ພ້ອມກັບການມຸ່ງຫວັງໃນຄວາມໂບດບານຂອງອັລລຳຫ໌ ແລະ

ຜົນຕອບແທນຂອງພຣະອົງ, ດັ່ງທີ່ທ່ານນະບີ ຊັລລ໌ລ໌ຮຸ

ອະໄລຮິ ວະຊັລລ໌ລ໌ ໄດ້ກ່າວເຖິງເລື່ອງນີ້ໃນຫະດີຊທີ່ເຊື່ອຖື ຊໍຮິຫ໌

ວ່າ:

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

(ເປັນທີ່ແບກອົງສຳຫຼັບການງານຂອງມຸມົນຜູ້ສັດທາ,
ທີ່ແທ້ຈິງກົດຈະການຂອງລາວທັງໝົດເປັນເລື່ອງປະເສີດ,
ເມື່ອຄວາມສຸກປະສົບແກ່ລາວ ລາວກໍ່ຂອບໃຈຕໍ່ອັນລໍຫໍ້
ນັ້ນເປັນການດີກວ່າສຳຫຼັບລາວ, ແລະ
ເມື່ອລາວປະສົບຄວາມທຸກຍາກ ລາວກໍ່ອົດທົນ
ນັ້ນເປັນການດີກວ່າສຳຫຼັບລາວ, ແລະ
ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ຈະບໍ່ມີສຳຫຼັບຜູ້ໃດນອກຈາກມຸມົນ-ຜູ້ສັດທາ).
ບັນທຶກໂດຍມຸສລິມ.

ດັ່ງນັ້ນ ທ່ານນະບີ ﷺ ໄດ້ແຈ້ງໃຫ້ຊາບວ່າ
ແທ້ຈິງຜູ້ສັດທານັ້ນຜົນຕອບແທນ, ຄວາມດີງາມ ແລະ
ໝາກຜົນຈາກການງານຂອງລາວຈະເພີ່ມທະວີອຸນຂຶ້ນ
ໃນທຸກ ໆ ສິ່ງທີ່ປະສົບກັບລາວ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຄວາມສຸກ ຫຼື
ຄວາມທຸກຍາກລຳບາກ; ດ້ວຍເຫດນີ້,
ທ່ານຈະພົບເຫັນຄົນສອງຄົນທີ່ປະສົບກັບເຫດການອັນດຽວກັ
ນ ບໍ່ວ່າຈະເປັນເລື່ອງດີ ຫຼື ເລື່ອງຮ້າຍກໍ່ຕາມ,
ແຕ່ພວກເຂົາທັງສອງຈະມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນຢ່າງຫຼວງຫຼາ
ຍໃນການຍອມຮັບຕໍ່ມັນ,
ແລະນັ້ນກໍ່ຂຶ້ນຢູ່ກັບຄວາມແຕກຕ່າງຂອງພວກເຂົາໃນເລື່ອງ
ຄວາມເຊື່ອສັດທາ ແລະ
ການປະກອບກົດຈະການງານຄວາມດີງາມ.
ຜູ້ທີ່ຖືກພັນລະນາດ້ວຍສອງຄຸນລັກສະນະດັ່ງນີ້;
ກໍ່ຄືລາວຈະຕອບຮັບຕໍ່ຄວາມດີ ແລະ ຄວາມຊົ່ວ
"ດ້ວຍການຂອບໃຈ ແລະ ການອົດທົນ" ດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາ,

ດັ່ງນັ້ນ

ຄວາມສຸກ

ແລະ

ຄວາມປິຕິຍິນດີກໍ່ຈະປະສົບເກີດຂຶ້ນແກ່ລາວ,
ຄວາມວິຕົກກັງວົນ, ຄວາມໂສກເສົ້າ, ຄວາມອຶດອັດໃນຈິດໃຈ
ແລະ ຄວາມທຸກທໍລະມານຂອງຊີວິດກໍ່ຈະຫາຍໄປ, ແລະ
ລາວຈະມີຊີວິດທີ່ດີງາມຢ່າງສົມບູນໃນໂລກນີ້.

ສ່ວນອີກຄົນໜຶ່ງນັ້ນ

ຈະໄດ້ຮັບສິ່ງທີ່ຕົນມັກດ້ວຍຄວາມອວດດີ, ໂອ້ອວດທະນົງຕົວ
ແລະ ການລະເມີດຂອບເຂດຝ່າຜົນ. ດັ່ງນັ້ນ

ມາລະຍາດຂອງລາວກໍ່ຈະເລື້ອມເສຍໄປ ແລະ

ລາວຈະຮັບເອົາມັນຄືກັບທີ່ສັດເດດລະສານ

ຮັບເອົາດ້ວຍຄວາມໂລບມາກ ແລະ ຄວາມຢ້ານກົວ,
ເຖິງຢ່າງນັ້ນກໍ່ຕາມ ຫົວໃຈຂອງລາວກໍ່ບໍ່ມີຄວາມສະຫງົບ,
ແຕ່ກັບຈະເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມສັບສົນວຸ້ນວາຍໃນຫຼາຍ ໆ
ດ້ານ;

ສັບສົນວຸ້ນວາຍຍ້ອນຄວາມຢ້ານວ່າສິ່ງທີ່ຕົນຮັກຈະສູນຫາຍໄປ,
ບໍ່, ຍ້ອນອຸປະສັກຕ່າງ ໆ ທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນ, ແລະ
ຍ້ອນວ່າຈິດໃຈຂອງມະນຸດບໍ່ເຄີຍຢຸດນິ້ງ

ແຕ່ຍັງຄົງປາຖະຫນາໃນສິ່ງອື່ນໆ ຢູ່ສະເໝີ ເຊິ່ງອາດຈະໄດ້ຮັບ
ຫຼື ບໍ່ໄດ້ຮັບກໍ່ຕາມ. ແລະ

ເຖິງແມ່ນວ່າລາວຈະໄດ້ຮັບສິ່ງທີ່ປາຖະຫນານັ້ນແລ້ວ,
ລາວກໍ່ຍັງຄົງກັງວົນຈາກສາເຫດຕ່າງ ໆ ທີ່ກ່າວມາ. ແລະ
ເມື່ອລາວປະເຊີນກັບສິ່ງທີ່ບໍ່ພໍໃຈ,

ລາວກໍ່ຈະຮັບມືກັບມັນດ້ວຍຄວາມກັງວົນ, ຄວາມທຸກໂສກ,
ຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ຄວາມເປື້ອນຫນ່າຍ. ດັ່ງນັ້ນ
ບໍ່ຕ້ອງຖາມເລີຍວ່າລາວຈະປະສົບກັບຄວາມທຸກທໍລະມານໃນ

ຊີວິດ, ພະຍາດທາງດ້ານຄວາມຄິດ ແລະ ທາງດ້ານປະສາດ,
ແລະ

ຄວາມຍ້ານກົວທີ່ອາດຈະນຳພາລາວໄປສູ່ສະພາບທີ່ເລວຮ້າຍ
ທີ່ສຸດ ແລະ ສິ່ງທີ່ວຸ້ນວາຍທີ່ສຸດ
ເພາະວ່າລາວບໍ່ໄດ້ຫວັງໃນຜົນບຸນຕອບແທນໃດ ໆ ແລະ
ບໍ່ມີຄວາມອົດທົນທີ່ຈະມາບອບປະໂລມ ແລະ
ຜ່ອນເບົາຄວາມທຸກຂອງລາວໄດ້.

ທັງໝົດນີ້ ແມ່ນສິ່ງທີ່ສາມາດພິສູດໄດ້ຈາກປະສົບການຈິງ,
ຕົວຢ່າງຫນຶ່ງໃນເລື່ອງນີ້, ເມື່ອເຮົາລອງພິຈາລະນາ ແລະ
ນຳໄປບຽບທຽບກັບສະພາບຂອງຜູ້ຄົນ,
ເຮົາຈະເຫັນຄວາມແຕກຕ່າງອັນໃຫຍ່ຫຼວງລະຫວ່າງຜູ້ສັດທາ
ທີ່ປະຕິບັດຕາມຄວາມສັດທາຂອງຕົນ
ກັບຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ເປັນເຊັ່ນນັ້ນ. ນັ້ນກໍ່ຄື
ສາສະໜາໄດ້ສົ່ງເສີມຢ່າງແຮງກ້າໃຫ້ມີຄວາມພໍໃຈໃນບັດໄຈອັງ
ຊີບທີ່ອັລລຳຫັປະທານໃຫ້, ແລະ
ໃນສິ່ງທີ່ພຣະອົງໄດ້ປະທານໃຫ້ກັບບ່າວຂອງພຣະອົງ
ຈາກຄວາມໂປດປານ ແລະ
ຄວາມເມດຕາອັນຫຼາກຫຼາຍຂອງພຣະອົງ.

ສະນັ້ນ ຜູ້ສັດທາ ເມື່ອຖືກທົດສອບດ້ວຍຄວາມເຈັບປ່ວຍ
ຫຼື ຄວາມທຸກຍາກ ຫຼື ສິ່ງອື່ນ ໆ ທີ່ຄ້າຍຄືກັນ
ຈາກເຫດການຕ່າງ ໆ ທີ່ທຸກຄົນລ້ວນຕ້ອງປະເຊີນ,
ແທ້ຈິງແລ້ວ ດ້ວຍຄວາມສັດທາຂອງລາວ ແລະ
ຄວາມຍອມຮັບພໍພຽງ ແລະ
ຄວາມພໍໃຈໃນສິ່ງທີ່ອັລລຳຫັປະທານໄດ້ກຳນົດໃຫ້ແກ່ເຂົາ, ລາວກໍ່ຈະມີ
ຄວາມສຸກສະບາຍໃຈ,

ຫົວໃຈຂອງລາວຈະບໍ່ສະແຫວງຫາໃນສິ່ງທີ່ບໍ່ໄດ້ຖືກກຳນົດໄວ້
ສຳລັບລາວ, ລາວຈະເບິ່ງຜູ້ທີ່ດ້ອຍກວ່າຕົນ ແລະ
ບໍ່ເບິ່ງຜູ້ທີ່ເໝືອນກວ່າຕົນ. ແລະ ບາງຄັ້ງຄວາມເບີກບານ,
ຄວາມສຸກ ແລະ
ຄວາມສະຫງົບສຸກຂອງລາວອາດຈະມີຫຼາຍກວ່າຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບທຸ
ກສິ່ງທີ່ຕ້ອງການໃນໂລກນີ້
ຫາກແດ່ວ່າເຂົາບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມພໍເພງ.

ເຊັ່ນດຽວກັນ

ທ່ານຈະພົບວ່າຜູ້ທີ່ບໍ່ມີການປະຕິບັດຕາມຫຼັກການແຫ່ງສັດທາ,
ເມື່ອຖືກທົດສອບດ້ວຍຄວາມທຸກຍາກ ຫຼື ການສູນເສຍ
ຄວາມຕ້ອງການບາງຢ່າງໃນໂລກນີ້,
ລາວຈະຕົກຢູ່ໃນຄວາມທຸກທໍລະມານ ແລະ
ຄວາມໂສກເສົ້າຢ່າງທີ່ສຸດ.

ແລະ

ອີກຕົວຢ່າງໜຶ່ງ:

ເມື່ອມີເຫດການຂອງຄວາມຢ້ານກົວເກີດຂຶ້ນ ແລະ
ຄວາມທຸກທໍລະມານຕ່າງ ໆ ໄດ້ເກີດຂຶ້ນກັບມະນຸດ,
ທ່ານຈະພົບວ່າຜູ້ສັດທາທີ່ແທ້ຈິງນັ້ນ ມີຈິດໃຈທີ່ໜັກແໜ້ນ,
ມີຈິດໃຈທີ່ສະຫງົບ,
ສາມາດບໍລິຫານຈັດການກັບເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນ
ຫັນນັ້ນໄດ້ດີດ້ວຍສຸດຄວາມສາມາດຂອງລາວ
ທັງໃນດ້ານຄວາມຄຶດ, ຄຳເວົ້າ ແລະ ການກະທຳ,
ລາວໄດ້ກຽມຈິດໃຈຂອງຕົນເອງເພື່ອຮັບມືກັບຄວາມທຸກທໍລະ
ມານທີ່ເກີດຂຶ້ນນີ້. ແລະ

ສະພາວະການເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ມະນຸດມີຄວາມສະຫງົບ ແລະ
ເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈຂອງລາວໜັກແໜ້ນ.

ສ່ວນຜູ້ທີ່ບໍ່ມີອີमानຄວາມເຊື່ອສັດທາຈະຢູ່ໃນສະພາບທີ່ກົງຄ້າຍຂ້າມ, ເມື່ອປະເຊີນກັບຄວາມຍ້ານກົວ
ຈິດໃຈຂອງລາວກໍກະວຸ້ນກະວາຍ, ເສັ້ນປະສາດຈະເຄັ່ງຕຶງ,
ຄວາມຄິດຈະສັບສົນກະຈັດກະຈາຍ ແລະ
ຖືກຄອບງໍາດ້ວຍຄວາມຫວາດຫວັ່ນ.

ລາວຈະຕ້ອງປະເຊີນທັງຄວາມຍ້ານກົວຈາກພາຍນອກ ແລະ
ຄວາມກັງວົນຈາກພາຍໃນທີ່ບໍ່ສາມາດອະທິບາຍອອກມາເປັນ
ຄໍາເວົ້າໄດ້. ຄົນປະເພດນີ້

ຖ້າຫາກບໍ່ມີວິທີການຮັບມືບາງຢ່າງທີ່ຕ້ອງອາໄສການຝຶກຝົນ
ຢ່າງໜັກແລ້ວ, ກໍາລັງຂອງພວກເຂົາກໍຈະລົ້ມສະຫຼາຍ ແລະ
ເສັ້ນປະສາດກໍຈະເຄັ່ງຕຶງ

ທັງນີ້ກໍເນື່ອງມາຈາກການຂາດອີມານການສັດທາ
ເຊິ່ງເປັນສິ່ງທີ່ນໍາໄປສູ່ຄວາມອິດທົນ,
ໂດຍສະເພາະໃນສະຖານະການທີ່ວິກິດ ແລະ
ໃນສະພາວະທີ່ໂສກເສົ້າ ແລະ ກະວຸ້ນກະວາຍໃຈ.

ຜູ້ດໍາລົງແຫ່ງທັມ ແລະ ຜູ້ຊົ່ວຊ້າ, ຜູ້ສັດທາ ແລະ
ຜູ້ປະຕິເສດສັດທາ

ຕ່າງກໍ່ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການສະແຫວງຫາຄວາມກ້າຫານ ແລະ
ສັນຊາດຕະຍານທີ່ຊ່ວຍບັນເທົາ ແລະ

ຫລຸດຜ່ອນຄວາມຍ້ານກົວຄືກັນ, ແຕ່ທະວ່າຜູ້ສັດທາ (ມຸນິນ)
ນັ້ນມີຄວາມໂດດເດັ່ນກວ່າ

ດ້ວຍຄວາມເຂັ້ມແຂງໃນການສັດທາຂອງລາວ,
ຄວາມອິດທົນຂອງລາວ, ການມອບໝາຍເຊື່ອໝັ້ນຕໍ່ອັນລໍ່າຫຼ້າ

ແລະ ການເພິ່ງພາພຣະອົງອັລລຳຫໍ້, ແລະ
 ການຫວັງໃນຜົນຕອບແທນຈາກພຣະອົງ -
 ເຊິ່ງບັນດາການງານເຫຼົ່ານັ້ນ
 ທີ່ຈະຊ່ວຍເພີ່ມຄວາມກ້າຫານໃຫ້ແກ່ລາວ,
 ບັນເທົາຄວາມຫັນກໜ່ວງຂອງຄວາມຢ້ານກົວ, ແລະ
 ເຮັດໃຫ້ຄວາມຍາກລຳບາກຕ່າງໆ
 ກາຍເປັນເລື່ອງງ່າຍດາຍສຳລັບລາວ,
 ດັ່ງທີ່ພຣະອົງໄດ້ຕຣັດໄວ້ວ່າ:

{...إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...}

(...ຫາກພວກເຈົ້າເຈັບປວດ

ແທ້ຈິງພວກເຂົາກໍ່ເຈັບປວດເຊັ່ນດຽວກັບພວກເຈົ້າ

ແລະພວກເຈົ້າມີຄວາມຫວັງຈາກອັລລຳຫໍ້

ໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ຫວັງ...) [ສູຣາະຫໍ້ ອັນນິສາ : 104].

ແລະ

ພວກເຂົາຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອສະໜັບສະໜູນອັນພິເສດ
 ຈາກອັລລຳຫໍ້

ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມຢ້ານກົວທັງຫຼາຍກະຈັດກະຈາຍໄປ.

ພຣະອົງຊົງຕຣັດວ່າ:

{...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ}

(ແລະພວກເຈົ້າຈົ່ງອົດທົນ,

ແທ້ຈິງອັລລຳຫໍ້

ຊົງຢູ່ຮ່ວມກັບບັນດາຜູ້ອົດທົນ) [ສູຣາະຫໍ້ ອັນຟານ : 46].

ການເຮັດດີຕໍ່ສິ່ງຖືກສ້າງ ທັ້ງຄຳເວົ້າ ແລະ ການກະທຳ
 ໃນບັນດາສາເຫດທີ່ຊ່ວຍກຳຈັດຄວາມໂສກເສົ້າ,

ຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມວິຕົກກັງວົນຕ່າງໆ ນັ້ນກໍ່ຄື:

ການປະພຶດດີຕໍ່ສິ່ງຖືກສ້າງທັງຫຼາຍ ດ້ວຍຄຳເວົ້າ ແລະ

ການກະທຳ, ຕະຫຼອດຈົນການເຮັດຄວາມດີໃນຮູບແບບຕ່າງ
 ໆ. ການກະທຳທັງໝົດນີ້ລ້ວນເປັນຄວາມດີ ແລະ
 ການກະທຳທີ່ດີງາມ, ເຊິ່ງດ້ວຍການກະທຳເຫຼົ່ານີ້
 ອັລລຳຫໍຈະຊົງປັດເປົ່າຄວາມທຸກໂສກ ແລະ
 ຄວາມວິຕົກກັງວົນໃຈຕ່າງ ໆ ອອກໄປ ຈາກທັງຜູ້ທີ່ເປັນຄົນດີ
 ແລະ ຄົນຊົ່ວ ຕາມລະດັບການກະທຳຂອງພວກເຂົາ.
 ແຕ່ສຳລັບຜູ້ສັດທາແລ້ວ ພວກເຂົາຈະໄດ້ຮັບສ່ວນແບ່ງ ແລະ
 ຜົນຕອບແທນທີ່ສົມບູນທີ່ສຸດ, ແລະ
 ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາເຝິກເຮັດກວ່ານັ້ນກໍຄື
 ການປະພຶດດີຂອງພວກເຂົານັ້ນ
 ເກີດຂຶ້ນຈາກຄວາມບໍລິສຸດໃຈ ແລະ
 ການຫວັງໃນຜົນບຸນຕອບແທນຈາກພຣະອົງ.

ອັລລຳຫໍຈະຊົງເຮັດໃຫ້ການກະທຳຄວາມດີເປັນເລື່ອງງ່າຍ
 ສຳລັບເຂົາ ຍ້ອນຜົນຕອບແທນທີ່ເຂົາຫວັງຈະໄດ້ຮັບ, ແລະ
 ພຣະອົງຈະຊົງປັດເປົ່າສິ່ງທີ່ບໍ່ດີອອກໄປຈາກເຂົາ
 ດ້ວຍຄວາມບໍລິສຸດໃຈ ແລະ
 ການຫວັງໃນຜົນບຸນຈາກພຣະອົງ. ອັລລຳຫໍ ຊົງຕຣັດວ່າ:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ
 النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ أَتَىٰ عَلَىٰ مَرْضَاتٍ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ۝ 114﴾

(ບໍ່ມີຄວາມດີໃນການສົນທະນາລັບ ໆ

ສ່ວນຫຼາຍຂອງພວກເຂົາ

ເວັ້ນເສຍແຕ່ຜູ້ທີ່ສັ່ງໃຫ້ມີການບໍລິຈາກທານ ຫຼື ເຮັດຄວາມດີ
 ຫຼື ໄກ່ເກ່ຍປະນີປະນອມລະຫວ່າງຜູ້ຄົນ. ແລະ
 ຜູ້ໃດທີ່ກະທຳເຊັ່ນນັ້ນ

ເພື່ອສະແຫວງຫາຄວາມພໍພຣະໄທຂອງອັລລຳຫໍ ດັ່ງນັ້ນ!

ໃນບໍ່ຊ້ຳເຮົາຈະປະທານລາງວັນອັນຍິ່ງໃຫຍ່ໃຫ້ແກ່ເຂົາ).

[ສູເຣາະຫ໌ ອັນນິສາ: 114].

ພຣະອົງຜູ້ສູງສົງຈິ່ງໄດ້ຊົງແຈ້ງໃຫ້ຊາບວ່າ
ກິດຈະການທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ເປັນຄວາມດີສຳລັບຜູ້ທີ່ໄດ້ກະທຳມັ
ນ, ແລະ ຄວາມດີຍ່ອມນຳມາເຊິ່ງຄວາມດີ ແລະ
ບັດເປົ່າຄວາມຊົ່ວ, ແລະ
ແທ້ຈິງຜູ້ສັດທາທີ່ຫວັງໃນຜົນຕອບແທນນັ້ນ
ອັດລໍຫ້ຈະຊົງປະທານຜົນຕອບແທນອັນຍິ່ງໃຫຍ່ໃຫ້ແກ່ລາວ,
ແລະ ສ່ວນໜຶ່ງຂອງຜົນຕອບແທນອັນຍິ່ງໃຫຍ່ນັ້ນຄື:
ການຫາຍໄປຂອງຄວາມວິຕົກກັງວົນ, ຄວາມໂສກເສົ້າ,
ຄວາມທຸກໂສກ ແລະ ສິ່ງທີ່ຄ້າຍຄືກັນ.

ບົດຮຽນ : ວ່າດ້ວຍການເອົາໃຈໃສ່ໃນການງານ ຫຼື ສາດຄວາມຮູ້ທີ່ມີປະໂຫຍດ

ໜຶ່ງໃນສາເຫດທີ່ຊ່ວຍບັດເປົ່າຄວາມກັງວົນອັນເກີດຈາກ
ຄວາມຕຶງຄຽດທາງປະສາດ ແລະ
ການທີ່ຈິດໃຈວຸ້ນວາຍຢູ່ກັບເລື່ອງທີ່ເຮັດໃຫ້ມຸ່ນໝອງຄື:
ການເຮັດວຽກງານ ຫຼື
ການສະແຫວງຫາຄວາມຮູ້ທີ່ມີປະໂຫຍດ;
ເພາະສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນຈະຊ່ວຍບຽງເບນຈິດໃຈອອກຈາກການຄຳນຶ
ງເຖິງສິ່ງທີ່ສ້າງຄວາມວິຕົກກັງວົນໃຫ້ແກ່ຕົນ. ແລະ
ບາງທີດ້ວຍເຫດນັ້ນ
ລາວຈຶ່ງລົມສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດຄວາມກັງວົນ ແລະ

ຄວາມໂສກເສົ້າ, ຈິດໃຈຂອງລາວຈຶ່ງມີຄວາມສຸກ ແລະ
 ຄວາມຫ້າວຫັນກໍເພີ່ມຂຶ້ນ,
 ເຊິ່ງສາເຫດນີ້ກໍເປັນສິ່ງທີ່ມີຮ່ວມກັນລະຫວ່າງຜູ້ສັດທາ ແລະ
 ຜູ້ອື່ນໆ ເຊັ່ນກັນ. ແຕ່ທະວ່າ
 ຜູ້ສັດທາຈະມີຄວາມໂດດເດັ່ນດ້ວຍການສັດທາ,
 ຄວາມບໍລິສຸດໃຈ ແລະ
 ການຫວັງຜົນຕອບແທນຈາກພຣະອົງອັນລົບໂລກໃນການສຶກສາ
 ຮ່າຮຽນຄວາມຮູ້ທີ່ລາວໄດ້ຮຽນ ຫຼື ສິດສອນ, ແລະ
 ໃນການປະຕິບັດຄວາມດີທີ່ລາວໄດ້ກະທຳ,
 ຫາກການກະທຳນັ້ນເປັນການປະຕິບັດສາສະນະກົດ
 ມັນກໍຄືການປະຕິບັດສາສະນະກົດ, ແລະ
 ຫາກມັນເປັນວຽກງານທາງໂລກ ຫຼື
 ກົດຈະອັດປະຈຳວັນທີ່ຕັ້ງເຈດຕະນາອັນດີງາມໄວ້,
 ພ້ອມທັງມີເຈດຕະນາເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຜ່ານສິ່ງນັ້ນໃນ
 ການເຊື່ອຟັງຕໍ່ອັນລົບໂລກ, ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ຈຶ່ງມີຜົນຢ່າງຫຼາຍ ແລະ
 ມີປະສິດທິພາບໃນການບັດເປົ້າຄວາມກັງວົນ,
 ຄວາມໂສກເສົ້າ ແລະ ຄວາມທຸກໃຈ.
 ມີຈັກຄົນແລ້ວທີ່ຖືກບົດທົດສອບດ້ວຍຄວາມວິຕົກກັງວົນ
 ແລະ ຄວາມໂສກເສົ້າທີ່ຄອບງຳ
 ຈົນເຮັດໃຫ້ລາວຕ້ອງປະສົບກັບພະຍາດຕ່າງໆ ນາໆ, ດັ່ງນັ້ນ
 ຢາຮັກສາທີ່ມີປະສິດທິພາບຂອງລາວກໍຄື
 (ການລົມສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວທຸກໃຈ ແລະ ກັງວົນ, ແລະ
 ຫັນໄປສົນໃຈກັບວຽກງານທີ່ສຳຄັນຂອງລາວ).
 ແລະ ສົມຄວນທີ່ວຽກງານທີ່ເຮັດນັ້ນ
 ຈະເປັນສິ່ງທີ່ຈິດໃຈຮູ້ສຶກເພີດເພີນ ແລະ ປາຖະໜາ,

ເພາະສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ບັນລຸເປົ້າໝາຍທີ່ເປັນປະໂຫຍດນີ້ໄດ້ດີ
ຍິ່ງຂຶ້ນ, ແລະ ອັດວ່າຫຼົງຮູ້ດີຍິ່ງ.

ການຮວບຮວມແນວຄິດທັງໝົດໃຫ້ຈົດຈຸ່ມກັບການເອົາໃຈໃສ່
ໃນການກະທຳຂອງມື້ປະຈຸບັນ, ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ຊ່ວຍຂັບໄລ່ຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມທຸກໂສກຄື
ການລວບລວມຄວາມຄິດທັງໝົດເພື່ອເອົາໃຈໃສ່ກັບການງານຂອງວັນນີ້, ແລະ
ຕັດມັນອອກຈາກຄວາມກັງວົນໃນອະນາຄົດ ແລະ
ຈາກຄວາມໂສກເສົ້າຕໍ່ອະດີດ. ດ້ວຍເຫດນີ້ ທ່ານນະບີ
ຈຶ່ງໄດ້ຂໍຄວາມຄຸ້ມຄອງຈາກຄວາມກັງວົນ ແລະ
ຄວາມໂສກເສົ້າ.

ຄວາມໂສກເສົ້າຕໍ່ເລື່ອງລາວໃນອະດີດທີ່ບໍ່ສາມາດເອົາກັບຄືນ
ມາ ຫຼື ແກ້ໄຂມັນໄດ້ ບໍ່ໄດ້ໃຫ້ປະໂຫຍດໃດໆ, ແລະ
ຄວາມກັງວົນທີ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຄວາມຢ້ານກົວຕໍ່ອະນາຄົດກໍ່ອາດ
ຈະເປັນອັນຕະລາຍ. ສະນັ້ນ

ບ່າວຂອງພຣະອົງຈຶ່ງຄວນເປັນຄົນຂອງວັນນີ້,
ໂດຍລວບລວມຄວາມຕັ້ງໃຈ ແລະ

ຄວາມພະຍາຍາມຂອງຕົນໃນການປັບປຸງວັນເວລາ
ນະບັດຈຸບັນ. ເພາະການລວບລວມຈິດໃຈໃສ່ສິ່ງນັ້ນ

ຈະນຳໄປສູ່ການເຮັດການງານທີ່ສົມບູນ, ແລະ

ມັນຈະຊ່ວຍປອບໃຈບ່າວຂອງພຣະອົງ ຈາກຄວາມກັງວົນ
ແລະ ຄວາມໂສກເສົ້າ. ເມື່ອທ່ານນະບີ ຊົ່ວລັດລ່ຮຸ ອະໄລຮິ
ວະສັດລ່າ ໄດ້ຂໍພອນ (ດູອາ) ຫຼື

ໄດ້ແນະນຳປະຊາຊາດຂອງທ່ານສູ່ການຂໍພອນໃດໜຶ່ງ,
ແທ້ຈິງແລ້ວ ທ່ານກຳລັງສົ່ງເສີມໃຫ້ມີຄວາມພາກພຽນ ແລະ

ພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ໄດ້ມາເຊິ່ງສິ່ງທີ່ຕົນໄດ້ຂໍໄວ້,
ພ້ອມກັນກັບການຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກອັລລາຫໍ້ ແລະ
ການຫວັງໃນຄວາມໂບດບານເມດຕາຂອງພຣະອົງ. ແລະ
ໃຫ້ຖືມປະລະສິ່ງທີ່ຕົນເອງຂໍພອນໃຫ້ຫຼຸດຜົນຈາກມັນ;
ເພາະການດູອາ (ຂໍພອນ) ນັ້ນຕ້ອງຄຽງຄູ່ໄປກັບການກະທຳ,
ສະນັ້ນ

ບ່າວຜູ້ໜຶ່ງຈຶ່ງຕ້ອງພາກພຽນພະຍາຍາມໃນສິ່ງທີ່ຈະເປັນປະໂ
ຫຍດແກ່ຕົນທັງໃນເລື່ອງສາສະໜາ ແລະ ໂລກນີ້,
ພ້ອມທັງຂໍຕໍ່ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າຂອງຕົນໃຫ້ເປົ້າໝາຍນັ້ນປະສົບ
ຜົນສຳເລັດ ແລະ

ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກພຣະອົງໃນການກະທຳນັ້ນ,
ດັ່ງທີ່ທ່ານນະບີ ຊໍລ໌ລ໌ລ໌ຮຸ ອະໄລຮີ ວະສັລ໌ລ໌ມ ໄດ້ກ່າວວ່າ:

أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ
أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ
الشَّيْطَانِ

"ຈົ່ງລະວັງ (ດູແລຮັກສາໄວ້ເຊິ່ງ) ສິ່ງທີ່ເກີດປະໂຫຍດແກ່ເຈົ້າ
ແລະ ເຈົ້າຈົ່ງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກອັລລາຫໍ້ ຈົ່ງຢ່າຫົມດຫວັງ,
ແລະ ຫາກສິ່ງໃດ ໄດ້ປະສົບແກ່ເຈົ້າ ຈົ່ງຢ່າກ່າວວ່າ:
ແທ້ຈິງຫາກຂ້ອຍເຮັດມັນ ຈະເປັນເຊັ່ນນັ້ນ ເຊັ່ນນີ້,
ແຕ່ຈົ່ງກ່າວວ່າ: "ກີອດ ດະ ຣໍລ໌ລ໌ ວະມາ ຊາອະ ພະອັລ,"
(ອັລລາຫໍ້ຊົງໄດ້ກຳໜົດ ແລະ

ພຣະອົງຊົງກະທຳໃນສິ່ງທີ່ພຣະອົງຊົງປະສົງ), ເພາະວ່າຄຳວ່າ
"ຫາກວ່າ" (لو) ຈະເປີດທາງໃຫ້ໄຊຕອນເຮັດວຽກ"
ບັນທຶກໂດຍມຸສລິມ. ດັ່ງນັ້ນ ທ່ານນະບີ ﷺ
ໄດ້ຮອບຮວມລະຫວ່າງການສັ່ງໃຊ້

ໃຫ້ມີຄວາມພາກພຽນໃນບັນດາເລື່ອງທີ່ເປັນປະໂຫຍດໃນທຸກ
 ສະຖານະການ, ການຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກອັລລ໌ຫໍ ແລະ
 ບໍ່ຍອມຈຳນົນຕໍ່ຄວາມອ່ອນແອ
 ເຊິ່ງເປັນຄວາມຂີ້ຄ້ານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ, ແລະ
 ການຍອມຈຳນົນຕໍ່ເລື່ອງລາວທີ່ຜ່ານພົ້ນໄປແລ້ວ ແລະ
 ການປະຈັກແຈ້ງໃນການກຳນົດ ແລະ
 ສະພາວະການຂອງອັລລ໌ຫໍ.

ແລະ ພຣະອົງໄດ້ກຳນົດເລື່ອງຕ່າງໆ
 ອອກເປັນສອງພາກສ່ວນ:
 ພາກສ່ວນໜຶ່ງທີ່ບ່າວສາມາດພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ໄດ້ມາ ຫຼື
 ໄດ້ມາຕາມຄວາມສາມາດ, ຫຼື ບ້ອງກັນ ຫຼື ຜ່ອນເບົາໄດ້,
 ດັ່ງນັ້ນໃນເລື່ອງນີ້ບ່າວຈິ່ງຈະຕ້ອງໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຂອງຕົນ
 ແລະ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າຂອງຕົນ.
 ສ່ວນໃນສິ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດຫຼີກລ່ຽງໄດ້ນັ້ນ,
 ບ່າວຂອງພຣະອົງກໍຈະມີຈິດໃຈທີ່ສະງົບ, ເພິ່ງພໍໃຈ ແລະ
 ນ້ອມຮັບຕໍ່ສິ່ງນັ້ນ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງສົງໄສເລີຍວ່າ
 ການຍຶດໝັ້ນໃນຫຼັກການນີ້ເປັນສາເຫດຂອງຄວາມສຸກ ແລະ
 ການບັດເບົາຄວາມວິຕົກກັງວົນ ແລະ ຄວາມໂສກເສົ້າ.

ບົດຮຽນ : ການລຳລົກເຖິງອັລລ໌ຫໍໃຫ້ຫຼາຍໆ

ແລະ ສາເຫດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດ
 ຢ່າງໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈມີຄວາມຜາສຸກ ແລະ ສະຫງົບສຸກຄື:
 ການລຳລົກເຖິງອັລລ໌ຫໍໃຫ້ຫຼາຍໆ,
 ເພາະສິ່ງດັ່ງກ່າວນັ້ນມີຜົນທີ່ ໜ້າມະຫັດສະຈັນ
 ໃນການເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈມີຄວາມເບີກບານ ແລະ ສະຫງົບສຸກ,

ແລະ ລົບລ້າງຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມໂສກເສົ້າ.
ພຣະອົງໄດ້ຕຣັດວ່າ:

{...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

(...ຈົ່ງຮູ້ເຖິດ ດ້ວຍການລໍາລຶກເຖິງອົລລັທ໌ເທົ່ານັ້ນ
ເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈສະງົບສຸກ) [ສູເຣາະຫ໌ ອັຣ-ຣັດ: 28].
ການລໍາລຶກເຖິງອົລລັທ໌ນັ້ນມີຜົນອັນຍິ່ງໃຫຍ່ໃນການບັນລຸເຖິງ
ເປົ້າໝາຍນີ້, ເນື່ອງດ້ວຍຄຸນລັກສະນະພິເສດຂອງມັນ ແລະ
ຍ້ອນສິ່ງທີ່ຜູ້ເປັນບ່າວຫວັງຢາກໄດ້ຮັບຈາກລາງວັນຕອບແທນ
ຂອງພຣະອົງ.

ການກ່າວເຖິງຄວາມໂປດບານຂອງອົລລັທ໌
ທັງທີ່ປະກົດຊັດເຈນ ແລະ ທີ່ຊ້ອນເລັ້ນ, ເຊັ່ນດຽວກັນ
ການກ່າວເຖິງຄວາມໂປດບານຂອງອົລລັທ໌ ທັງທີ່ເປີດເຜີຍ
ແລະ ທີ່ຊ້ອນເລັ້ນ, ແທ້ຈິງການຮັບຮູ້ ແລະ
ການກ່າວເຖິງມັນນັ້ນ ຈະຊ່ວຍປັດເປົ້າຄວາມກັງວົນ ແລະ
ຄວາມໂສກເສົ້າອອກໄປ, ແລະ
ຈະກະຕຸ້ນບ່າວຂອງພຣະອົງໃຫ້ສະແດງຄວາມຂອບໃຈ
ເຊິ່ງເປັນຕໍາແໜ່ງທີ່ສູງສົ່ງ ແລະ ປະເສີດທີ່ສຸດ
ເຖິງແມ່ນວ່າບ່າວຜູ້ນັ້ນຈະຢູ່ໃນສະພາບທີ່ຍາກຈົນ ຫຼື
ເຈັບປ່ວຍ ຫຼື ປະສົບບົດທົດສອບປະການອື່ນ ໆ ກໍຕາມ.
ເພາະເມື່ອລາວໄດ້ປຽບທຽບລະຫວ່າງຄວາມໂປດບານຂອງອົລ
ລັທ໌ທີ່ມີຕໍ່ລາວ - ເຊິ່ງມັນມີຢູ່ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຈົນບໍ່ສາມາດນັບ
ຫຼື ຄຳນວນໄດ້ - ກັບຄວາມທຸກຍາກທີ່ປະສົບກັບລາວ,
ຄວາມທຸກຍາກນັ້ນກໍບໍ່ສາມາດທຽບໄດ້ເລີຍກັບຄວາມໂປດບ
ານທັງຫຼາຍ.

ແຕ່ທະວ່າ ສິ່ງທີ່ບໍ່ຝັງຜິວໃຈ ແລະ ອຸປະສັກຕ່າງໆ
 ເມື່ອອັລລ່າຫໍ້ໄດ້ທົດສອບບ່າວຂອງພຣະອົງດ້ວຍສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ,
 ແລະ ລາວໄດ້ປະຕິບັດຫນ້າທີ່ແຫ່ງການອົດທົນ, ຄວາມພໍໃຈ
 ແລະ ການຍອມຈຳນົນ, ຜົນກະທົບຂອງມັນກໍຈະເບົາບາງລົງ
 ແລະ ພາລະຂອງມັນກໍຈະຫຼຸດລົງ, ແລະ
 ຄວາມຫວັງຂອງບ່າວຕໍ່ຜົນຕອບແທນຂອງມັນ
 ພ້ອມກັບການເປັນບ່າວຕໍ່ອັລລ່າຫໍ້ດ້ວຍການປະຕິບັດຫນ້າທີ່
 ແຫ່ງການອົດທົນ ແລະ ຄວາມພໍໃຈນັ້ນ,
 ຈະປ່ຽນສິ່ງທີ່ຂົມຂື່ນໃຫ້ກາຍເປັນສິ່ງທີ່ຫວານລື່ນ,
 ຈົນເຮັດໃຫ້ຄວາມຫວານລື່ນຂອງຜົນຕອບແທນນັ້ນ
 ເຮັດໃຫ້ລາວລືມຄວາມຂົມຂື່ນຂອງການອົດທົນ.

ການເບິ່ງຜູ້ທີ່ຢູ່ຕ່ຳ ທຸກຍາກ ກວ່າພວກເຮົາ, ແລະ
 ສ່ວນໜຶ່ງຈາກສິ່ງທີ່ມີປະໂຫຍດທີ່ສຸດໃນເລື່ອງນີ້
 ຄືການປະຕິບັດຕາມສິ່ງທີ່ທ່ານນະບີ ຊໍລລ໌ລ໌ຮຸ ອະໄລຮິ
 ວະສັລລ່າ ໄດ້ຊີ້ແນະໄວ້ໃນຮະດີຊສຮິຫໍ້ ເຊິ່ງທ່ານໄດ້ກ່າວວ່າ:

(انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

(ພວກເຈົ້າຈົ່ງເບິ່ງຜູ້ທີ່ດ້ອຍກວ່າພວກເຈົ້າ ແລະ
 ຢ່າເບິ່ງຜູ້ທີ່ເຫນືອກວ່າພວກເຈົ້າ,
 ເພາະມັນເປັນການສົມຄວນກວ່າທີ່ພວກເຈົ້າຈະບໍ່ດູກຖູກຄວາ
 ມໂບດບານຂອງອັລລ່າຫໍ້ທີ່ມີຕໍ່ພວກເຈົ້າ) ບັນທຶກໂດຍມຸສລິມ.
 ແທ້ຈິງແລ້ວ

ເມື່ອບ່າວຄົນໜຶ່ງໄດ້ຄໍານຶງເຖິງທັດສະນະອັນສູງສົ່ງນີ້ຢູ່ສະເໝີ
 , ລາວຈະເຫັນວ່າຕົນເອງນັ້ນເໝືອກວ່າຜູ້ຄົນຈຳນວນຫຼາຍ
 ໃນເລື່ອງຂອງສະຫວັດດີພາບ ແລະ ບັດໄຈຕ່າງໆ

ພ້ອມທັງສິ່ງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບມັນ,
ບໍ່ວ່າສະພາບຂອງລາວຈະເປັນແນວໃດກໍຕາມ. ດັ່ງນັ້ນ
ຄວາມວິຕົກກັງວົນ ແລະ
ຄວາມໂສກເສົ້າຂອງລາວກໍ່ຈະຈາງຫາຍໄປ, ແລະ ຄວາມສຸກ
ຄວາມປິຕິຍົນດີຂອງລາວກໍ່ຈະເພີ່ມພູນຂຶ້ນ
ດ້ວຍບັນດາຄວາມໂປດບານຂອງອັລລໍທ໌
ທີ່ພຣະອົງໄດ້ຊົງປະທານໃຫ້ລາວເໝືອນກວ່າຄົນອື່ນໆ
ທີ່ດ້ອຍກວ່າລາວໃນເລື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນ.

ແລະ

ຍິ່ງບ່າວຄົນໜຶ່ງໂຕຕອງເຖິງຄວາມໂປດບານຂອງອັລລໍທ໌ຫຼາຍ
ເທົ່າໃດ, ທັງທີ່ເປີດເຜີຍ ແລະ ທີ່ຊ້ອນເລັ້ນ,
ທັງທາງດ້ານສາສະໜາ ແລະ ທາງດ້ານໂລກນີ້,
ລາວກໍ່ຈະຍິ່ງເຫັນວ່າ

ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າຂອງລາວໄດ້ປະທານຄວາມດີງາມໃຫ້ແກ່ລາວ
ແລະ ໄດ້ປັດເປົ່າຄວາມຊົ່ວຮ້າຍຕ່າງໆ ນາໆ ອອກໄປຈາກລາວ.
ແລະ ບໍ່ຕ້ອງສົງໄສເລີຍວ່າ ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍຂັບໄລ່ຄວາມກັງວົນ
ແລະ ຄວາມໂສກເສົ້າ, ແລະ ຈະນຳມາເຊິ່ງຄວາມສຸກ ແລະ
ຄວາມປິຕິຍົນດີ.

**ບົດຮຽນ : ການສະແຫວງຫາວິທີຂະຈັດ
ສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມທຸກໂສກ, ແລະ
ສ້າງສາເຫດທີ່ນຳມາເຊິ່ງຄວາມສຸກ.**

ສາເຫດໜຶ່ງທີ່ນຳມາເຊິ່ງຄວາມສຸກ ແລະ
ຂະຈັດຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມໂສກເສົ້າ
ຄືການພະຍາຍາມກຳຈັດສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດຄວາມກັງວົນ
ແລະ ສະແຫວງຫາສາເຫດທີ່ນຳມາເຊິ່ງຄວາມສຸກ;

ນັ້ນຄືການລົມສິ່ງທີ່ບໍ່ພໍໃຈໃນອະດີດທີ່ບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂກັບຄືນ
ໄດ້, ແລະ

ໃຫ້ຮູ້ວ່າການໝົກໝຸນຄິດເຖິງມັນເປັນສິ່ງທີ່ໄຮ້ສາລະ ແລະ
ເປັນໄປບໍ່ໄດ້, ທັງຫຍັງເປັນຄວາມໂງ່ຈ້າ ແລະ ບ້າຄັ່ງ. ສະນັ້ນ
ລາວຕ້ອງຕໍ່ສູ້ກັບຈິດໃຈຂອງຕົນບໍ່ໃຫ້ຄິດເຖິງມັນ.

ເຊັ່ນດຽວກັນ

ລາວຕ້ອງຕໍ່ສູ້ກັບຈິດໃຈຂອງຕົນບໍ່ໃຫ້ກັງວົນຕໍ່ສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ
ໃນອະນາຄົດ, ຈາກສິ່ງທີ່ລາວຈົນຕະນາການໄປເອງ ເຊັ່ນ
ຄວາມທຸກຍາກ, ຄວາມຍ້ານກົວ ຫຼື ສິ່ງທີ່ບໍ່ພໍໃຈອື່ນໆ
ທີ່ລາວຄິດພາບໄປເອງໃນອະນາຄົດຂອງຊີວິດ.

ລາວຈຶ່ງຮັບຮູ້ວ່າເລື່ອງລາວໃນອະນາຄົດນັ້ນເປັນສິ່ງທີ່ຖືກປົກ
ປິດໄວ້ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຄວາມດີ ຫຼື ຄວາມຊົ່ວ, ຄວາມຫວັງ ຫຼື
ຄວາມເຈັບປວດທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ,

ແລະມັນຢູ່ໃນພຣະຫັດຂອງພຣະຜູ້ຊົງອຳນາດ

ພຣະຜູ້ຊົງປຣິຊາຍານ. ບັນດາບ່າວບໍ່ມີອຳນາດໃດໆ
ໃນເລື່ອງດັ່ງກ່າວ

ນອກຈາກການພາກພຽນພະຍາຍາມໃນການສະແຫວງຫາສິ່ງ
ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ປ້ອງກັນສິ່ງທີ່ເປັນໄພອັນຕະລາຍ. ແລະ
ບ່າວຜູ້ໜຶ່ງກໍຮູ້ວ່າ

ຖ້າຫາກລາວຫັນເຫຄວາມຄິດຂອງຕົນອອກຈາກຄວາມວິຕົ
ກກັງວົນກ່ຽວກັບອະນາຄົດຂອງລາວ, ແລະ

ໄດ້ມອບໝາຍຕໍ່ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າຂອງລາວໃນການບັບບຸງແກ້
ໄຂມັນ, ແລະ ມີຄວາມສະຫງົບໝັ້ນຄົງຕໍ່ພຣະອົງໃນເລື່ອງນັ້ນ,
ເມື່ອລາວໄດ້ປະຕິບັດເຊັ່ນນັ້ນແລ້ວ

ຫົວໃຈຂອງລາວກໍຈະສະຫງົບ,

ສະພາບການຂອງລາວກໍຈະດີຂຶ້ນ, ແລະ
ຄວາມທຸກກັງວົນຂອງລາວກໍຈະສູນສິ້ນໄປ.

ການຂໍດູອາ, ແລະ
ໃນບັນດາສິ່ງທີ່ມີປະໂຫຍດທີ່ສຸດໃນການຄໍານຶງເຖິງເລື່ອງຕ່າງ
ໆ ໃນອະນາຄົດ ຄືການໃຊ້ດູອາບິດນີ້ ດັ່ງທີ່ທ່ານນະບີ ﷺ
ເຄີຍໃຊ້ໃນການຂໍຟອນ:

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عَصَمَهُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي،
وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زَيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ،
وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ»

«ໂອ້ລວມຮໍ

ຂໍຟອນອົງຊົງເຮັດໃຫ້ສາສະໜາຂອງຂ້ອຍດີງາມດ້ວຍເຖິດ
ເຊິ່ງເປັນສິ່ງຄຸ້ມຄອງກົດຈະການທັງບວງຂອງຂ້ອຍ, ແລະ
ຂໍຊົງເຮັດໃຫ້ໂລກນີ້ຂອງຂ້ອຍດີງາມດ້ວຍເຖິດ ເຊິ່ງເປັນບ່ອນ
ດໍາລົງຊີບຂອງຂ້ອຍ, ແລະ
ຂໍຊົງເຮັດໃຫ້ໂລກອາຄົດເຣາະຫໍ່ຂອງຂ້ອຍດີງາມດ້ວຍເຖິດ ເຊິ່ງເປັນ
ບ່ອນທີ່ຂ້ອຍຈະກັບຄືນໄປ, ແລະ
ຂໍຊົງເຮັດໃຫ້ການມີຊີວິດຢູ່ເປັນການເພີ່ມພູນໃນທຸກໆ
ຄວາມດີໃຫ້ແກ່ຂ້ອຍດ້ວຍເຖິດ, ແລະ
ຂໍຊົງເຮັດໃຫ້ຄວາມຕາຍເປັນການຜ່ອນໃຫ້ແກ່ຂ້ອຍຈາກ
ຄວາມຊົ່ວຮ້າຍທັງຫຼາຍດ້ວຍເຖິດ» ບັນທຶກໂດຍມຸສລິມ. ແລະ
ເຊັ່ນດຽວກັນ ທ່ານນະບີຫຍັງດູອາອີກວ່າ:

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

ໂອ້ລວມຫໍ່

ຄວາມເມດຕາຂອງພຣະອົງຄືສິ່ງທີ່ຂ້າພະເຈົ້າບາຖະໜາ,

ດັ່ງນັ້ນ

ຂໍພຣະອົງຢາໄດ້ມອບໝາຍຂ້ອຍໃຫ້ກັບຕົວຂອງຂ້າພະເຈົ້າເອ
ງ ແມ່ພຽງຊົ່ວພົບຕາດຽວ, ແລະ
ຂໍພຣະອົງໄດ້ໂປດປັບບຸງກົດຈະການງານທັງໝົດຂອງຂ້າພະເຈ
ົ້າໃຫ້ດີຂຶ້ນ, ບໍ່ມີພຣະເຈົ້າອື່ນໃດນອກຈາກພຣະອົງ).
ບັນທຶກໂດຍ ອາບູ ດາວູດ ດ້ວຍສາຍລາຍງານທີ່ຫນ້າເຊື່ອຖື
ແລະ ຖືກຕ້ອງ.

ເມື່ອບ່າວຄົນໜຶ່ງໄດ້ວົງວອນຂໍດູອານີຢູ່ສະເໝີ,
ເຊິ່ງເປັນສິ່ງທີ່ຈະນຳຄວາມດີງາມມາສູ່ອະນາຄົດຂອງລາວທັງໃ
ນດ້ານສາສະໜາ ແລະ ໂລກດຸນຍາ, ດ້ວຍຫົວໃຈທີ່ຕັ້ງໜັ້ນ
ແລະ ເຈດຕະນາທີ່ບໍລິສຸດ,
ພ້ອມທັງພາກພຽນພະຍາຍາມໃນສິ່ງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄຳຂໍນັ້ນເປັ
ນຈິງ, ອັດລໍາກໍຈະຊົງຕອບຮັບໃນສິ່ງທີ່ລາວໄດ້ຂໍ, ໄດ້ຫວັງ
ແລະ ໄດ້ລົງມືເຮັດ, ແລະ
ຄວາມທຸກກັງວົນຂອງລາວກໍຈະປ່ຽນເປັນຄວາມສຸກ ແລະ
ຄວາມເບີກບານມ່ວນຊື່ນ.

ບົດຮຽນ :

ວ່າດ້ວຍການປະເມີນສະຖານະການທີ່ຊົ່ວຮ້າຍ

ໜຶ່ງໃນວິທີການທີ່ມີປະໂຫຍດທີ່ສຸດ
ເພື່ອຂະຈັດຄວາມວິຕົກກັງວົນ ແລະ ຄວາມໂສກເສົ້າ
ເມື່ອບ່າວຄົນໜຶ່ງປະສົບກັບໄພພິບັດບາງຢ່າງ,
ຄືການພະຍາຍາມບັນເທົາທຸກນັ້ນ
ໂດຍການຄາດຄະເນເຖິງສະຖານະການທີ່ເລວຮ້າຍທີ່ສຸດທີ່ອາ
ດຈະເກີດຂຶ້ນ, ແລະ ກຽມຈິດໃຈຂອງຕົນເພື່ອຮັບມືກັບມັນ.
ເມື່ອລາວໄດ້ເຮັດເຊັ່ນນັ້ນແລ້ວ,

ລາວກໍຈົ່ງພະຍາຍາມບັນເທົາສິ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ຕາມຄວາມ
ສາມາດຂອງຕົນ. ດ້ວຍການກຽມພ້ອມ ແລະ
ຄວາມພະຍາຍາມອັນເປັນປະໂຫຍດນີ້, ຄວາມໂສກເສົ້າ ແລະ
ຄວາມກັງວົນຂອງລາວກໍຈະໝົດໄປ, ແລະ
ຄວາມພະຍາຍາມດັ່ງກ່າວນີ້

ຈະເປັນການນຳມາເຊິ່ງຜົນປະໂຫຍດ ແລະ
ປ້ອງກັນຄວາມເສຍຫາຍທີ່ບ່າວຜູ້ນັ້ນສາມາດເຮັດໄດ້.

ດັ່ງນັ້ນ ເມື່ອມີເຫດຂອງຄວາມຍ້ານກົວ,
ສາເຫດຂອງຄວາມເຈັບປ່ວຍ, ສາເຫດຂອງຄວາມທຸກຍາກ
ແລະ ການສູນເສຍສິ່ງທີ່ລາວຮັກ ແລະ ປາດຖະນາ,
ລາວກໍຄວນຮັບມືກັບມັນດ້ວຍຄວາມສະຫງົບ ແລະ
ກຽມຈິດໃຈພ້ອມຮັບມືກັບມັນໄວ້ລ່ວງໜ້າໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ
ເພາະການກຽມພ້ອມຮັບມືກັບສະຖານະການທີ່ຊົ່ວຮ້າຍທີ່ອາ
ດຈະເກີດຂຶ້ນໂດຍທີ່ເຮົາບໍ່ຢາກໃຫ້ມັນເກີດຂຶ້ນ,
ຈະເຮັດໃຫ້ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນເບົາບາງລົງ ແລະ ບໍ່ຮຸນແຮງຈົນເກີນໄປ,
ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງ

ຖ້າຫາກລາວເຮັດໃຫ້ຕົນເອງຫຍຸ້ງຢູ່ກັບການປ້ອງກັນ ແລະ
ແກ້ໄຂບັນຫານັ້ນຕາມຄວາມສາມາດຂອງລາວ,
ກໍຈະເປັນການລວມລະຫວ່າງການກຽມຈິດໃຈຍອມຮັບອຸປະສັ
ກຕ່າງ ກັບ ການລົງມືແກ້ໄຂຢ່າງມີປະໂຫຍດ
ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວບໍ່ຕ້ອງກັງວົນກັບອຸປະສັກຕ່າງໆ, ແລະ
ລາວຫຍັງຕໍ່ສູ້ກັບຈິດໃຈຂອງຕົນເອງເພື່ອສ້າງກຳລັງໃຈໃຫມ່ໃ
ນການຜະເຊີນຄວາມຍາກລຳບາກ,

ພ້ອມກັບເພິ່ງພາຕໍ່ອັນລໍຫັ ແລະ
ມີຄວາມໄວ້ວາງໃຈທີ່ດີຕໍ່ພຣະອົງ ແນ່ນອນວ່າ ສິ່ງຕ່າງໆ

ເຫຼົ່ານີ້ລ້ວນມີປະໂຫຍດອັນໃຫຍ່ຫຼວງໃນການສ້າງຄວາມສຸກ
ແລະ ຄວາມເບີກບານໃຈ, ແລະ
ຫຍັງເປັນຫົນທາງສູ່ລາງວັນຜົນຕອບແທນທັງໃນໂລກນີ້
ແລະ ໂລກໜ້າ, ແລະ ສິ່ງນີ້ເປັນເລື່ອງທີ່ໄດ້ຖືກພິສູດ ແລະ
ປະສົບມາທົດລອງປະຕິບັດມາແລ້ວຢູ່ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍແທ້ໆ.

**ບົດຮຽນ : ຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງຈິດໃຈ,
ການບໍ່ຫວັ່ນໄຫວ ແລະ ບໍ່ຄ້ອຍຕາມອາລົມໄຜຕ່ຳ.**

ອີກສິ່ງໜຶ່ງທີ່ເປັນການຮັກສາທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບພະຍາດທາງ
ຈິດໃຈ ແລະ ຕະຫລອດຈົນພະຍາດທາງຮ່າງກາຍ ຄື
ຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງຈິດໃຈ ແລະ
ການບໍ່ຫວັ່ນໄຫວຕໍ່ພາບລອງຕາ ແລະ ຈົນຕະນາການຕ່າງໆ
ທີ່ມາຈາກຄວາມຄຶດທີ່ຊົ່ວຮ້າຍບໍ່ດີ.

ຄວາມໂກດແຄ້ນ ແລະ ຄວາມສັບສົນວຸ້ນວາຍໃຈ,
ພ້ອມທັງການຄາດຄະເນເຖິງການເກີດຂຶ້ນຂອງສິ່ງທີ່ບໍ່ປາດຖະ
ໜາ ແລະ ການສູນເສຍສິ່ງທີ່ເປັນທີ່ຮັກ,
ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ລ້ວນເປັນສາເຫດທີ່ນຳໄປສູ່ຄວາມວິຕົກກັງວົນ,
ຄວາມໂສກເສົ້າ, ເປັນພະຍາດທາງຈິດໃຈ ແລະ ຮ່າງກາຍ, ແລະ
ພາວະຈິດຕົກຕ່ຳຢ່າງຮຸນແຮງ ເຊິ່ງມີຜົນກະທົບທີ່ຊົ່ວຮ້າຍ
ແລະ

ຜູ້ຄົນຕ່າງໆກໍໄດ້ເຫັນເຖິງຜົນເສຍຫາຍອັນຫຼວງຫຼາຍຂອງມັນ.

ການມອບໝາຍຕໍ່ອັນລໍຫັ,
ເມື່ອໃດກໍຕາມທີ່ຈິດໃຈໄດ້ເພິ່ງພາຕໍ່ອັນລໍຫັ ແລະ

ມອບໝາຍຕໍ່ພຣະອົງ, ບໍ່ຍອມຈຳນົນຕໍ່ພາບລວງຕາ ແລະ
 ບໍ່ປ່ອຍໃຫ້ຈົນຕະນາການທີ່ບໍ່ດີເຂົ້າມາຄອບງຳ, ແລະ
 ເຊື່ອໝັ້ນໃນອັນລໍໝັ້ນ ແລະ
 ບາດຖະໜາໃນຄວາມໂບດບາຍຂອງພຣະອົງ, ຄວາມກັງວົນ
 ແລະ ຄວາມໂສກເສົ້າກໍ່ຈະຖືກປັດເປົ່າອອກໄປຈາກເຂົາ, ແລະ
 ພະຍາດຕ່າງໆ ທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ
 ຈິດໃຈສ່ວນຫຼາຍກໍ່ຈະສູນສິ້ນໄປ, ແລະ
 ຈິດໃຈກໍ່ຈະໄດ້ຮັບຄວາມເຂັ້ມແຂງ, ຄວາມເບີກບານ ແລະ
 ຄວາມສຸກຢ່າງທີ່ບໍ່ສາມາດບັນລະຍາຍໄດ້.

ມີຫຼາຍສຳໃດແລ້ວທີ່ໂຮງໝໍເຕັມໄປດ້ວຍຄົນປ່ວຍຈາກພາບ
 ລວງຕາ ແລະ ຈົນຕະນາການທີ່ໄຮ້ສາລະ, ແລະ
 ມີຫຼາຍສຳໃດແລ້ວທີ່ເລື່ອງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຈິດໃຈຂອງ
 ຜູ້ທີ່ເຂັ້ມແຂງທັງຫຼາຍ, ບໍ່ຕ້ອງເວົ້າເຖິງຜູ້ທີ່ອ່ອນແອ, ແລະ
 ມີຫຼາຍສຳໃດແລ້ວທີ່ມັນໄດ້ນຳໄປສູ່ຄວາມໂງ່ເຂົາ ແລະ
 ຄວາມວິປະລິດ. ແລະ ຜູ້ທີ່ປອດໄພຄືຜູ້ທີ່ອັນລໍໝັ້ນຊົງປົກປ້ອງ
 ແລະ

ຊົງໃຫ້ຄວາມສຳເລັດແກ່ເຂົາໃນການຕໍ່ສູ້ກັບຈິດໃຈຂອງຕົນ
 ອງ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ມາເຊິ່ງສາເຫດຕ່າງໆ ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ,
 ທີ່ເສີມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ຈິດໃຈ, ແລະ
 ປັດເປົ່າຄວາມກັງວົນຂອງມັນອອກໄປ,
 ດັ່ງທີ່ພຣະອົງຜູ້ສູງສົ່ງໄດ້ກ່າວວ່າ:

{...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...}

(...ແລະຜູ້ໃດມອບໝາຍຕໍ່ອັນລໍໝັ້ນ

ພຣະອົງກໍ່ຈະຊົງພໍພຽງສຳຫຼັບເຂົາ...) [ສູ່ເຣາະຫໍ ອັດຕຳລາກ :3]

ກໍຄື ພຽງພໍສໍາຫຼັບລາວໃນທຸກ ໆ ເລື່ອງ ທີ່ສໍາຄັນຂອງລາວ
ທັງໃນເລື່ອງສາສະໜາ ແລະ ເລື່ອງທາງໂລກຂອງລາວ.

ດັ່ງນັ້ນ

ຜູ້ທີ່ມອບໝາຍແດ່ອັນລໍຫຼັງ

ຍ່ອມເປັນຜູ້ທີ່ມີຫົວໃຈເຂັ້ມແຂງ

ບໍ່ຖືກຄວາມຫວາດກົວໃນຈິດໃຈເຮັດໃຫ້ຫວັ່ນໄຫວ ແລະ

ບໍ່ສະທົມສະທ້ານຕໍ່ເຫດການຕ່າງ ໆ, ແລະ ເຫດການຕ່າງ ໆ

ກໍບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຂົາຫວັ່ນໄຫວໄດ້

ເພາະເຂົາຮູ້ວ່າສິ່ງນັ້ນເກີດຈາກຄວາມອ່ອນແອຂອງຈິດໃຈ,

ແລະ ຈາກຄວາມຂີ້ຂາດ ແລະ ຄວາມຢ້ານກົວທີ່ບໍ່ມີຢູ່ຈິງ, ແລະ

ພ້ອມກັນນັ້ນ

ເຂົາກໍຮູ້ວ່າ

ແທ້ຈິງອັນລໍຫຼັງໄດ້ຊົງຄໍ້າປະກັນແກ່ຜູ້ທີ່ມອບໝາຍຕໍ່ພຣະອົງ

ດ້ວຍຄວາມພຽງພໍຢ່າງສົມບູນ, ເຂົາຈຶ່ງໄວ້ວາງໃຈໃນອັນລໍຫຼັງ

ແລະ ຈິດໃຈຂອງເຂົາກໍສະງົບດ້ວຍຄໍາສັນຍາຂອງພຣະອົງ,

ຄວາມວິຕົກກັງວົນຂອງເຂົາຈຶ່ງຫາຍໄປ,

ແລະ

ຄວາມຍາກລໍາບາກຂອງເຂົາກໍຈະປ່ຽນເປັນຄວາມງ່າຍດາຍ,

ຄວາມໂສກເສົ້າຂອງເຂົາກໍຈະປ່ຽນເປັນຄວາມສຸກ

(ແລະ

"الحرح" ຕາຣະຫຼີ:

ຄວາມໂສກເສົ້າ),

ແລະ

ຄວາມຢ້ານກົວຂອງເຂົາກໍຈະປ່ຽນເປັນຄວາມປອດໄພ,

ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງຂໍຕໍ່ພຣະອົງຜູ້ສູງສົງ ເພື່ອຄວາມປອດໄພ

ແລະ

ຄວາມຜາສຸກ

ແລະ

ຂໍໃຫ້ພຣະອົງຊົງໂປດປານແກ່ພວກເຮົາ

ດ້ວຍຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ຄວາມໝັ້ນຄົງຂອງຫົວໃຈ,

ແລະ

ດ້ວຍການມອບໝາຍທີ່ສົມບູນ

ເຊິ່ງອັນລໍຫຼັງໄດ້ຊົງຄໍ້າປະກັນແກ່ຜູ້ທີ່ປະຕິບັດມັນ

ດ້ວຍທຸກຄວາມດີງາມ, ແລະ ບ້ອງກັນທຸກສິ່ງທີ່ບໍ່ເພິງປະສົງ

ແລະ ຄວາມເສຍຫາຍ (ແລະ الضير ອັດ-ດອຍຣ໌: ຄວາມເສຍຫາຍ).

ບົດຮຽນ :

ວ່າດ້ວຍການກຽມຈິດໃຈເພື່ອການອົດທົນຕໍ່ຂໍ້ບົກ ພ່ອງຂອງຜູ້ອື່ນ

ໃນຄໍາເວົ້າຂອງທ່ານນະບີ ຊໍລ໌ລ໌ລຸຮຸ ອະໄລຣີ ວະສັລລໍາ
ໄດ້ກ່າວວ່າ:

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

(ສາມິຜົວທີ່ມີສັດທາ ຈົ່ງຢ່າກຽດຊັງຜັນລະຍາເມຍທີ່ມີສັດທາ
ຫາກລາວບໍ່ມັກນິໄສທີ່ບໍ່ດີບາງປະການໃນຕົວນາງ
ລາວກໍ່ນ່າຈະພໍໃຈນິໄສທີ່ດີອື່ນ ໆ ໃນຕົວນາງ)
ບັນທຶກໂດຍມຸສລິມ.

ປະໂຫຍດອັນຍິ່ງໃຫຍ່ສອງປະການທີ່ໄດ້ຮັບ:

ປະໂຫຍດຂໍ້ທີໜຶ່ງ:

ຄືການຊີ້ແນະກ່ຽວກັບການປະຕິບັດຕົນຕໍ່ຜັນລະຍາ,
ຍາດຕິພົນ້ອງ, ເພື່ອນສະໜິດມິດສະຫາຍ,
ຜູ້ທີ່ຄົບຫາສະມາຄົມ ເພື່ອນຮ່ວມງານນໍາ ແລະ ທຸກ ໆ
ຄົນທີ່ທ່ານມີຄວາມສໍາພັນ ແລະ ຄວາມຜູກພັນນໍາ.
ໂດຍທີ່ທ່ານຄວນກຽມຈິດກຽມໃຈຂອງຕົນເອງໄວ້ວ່າ
ມັນເປັນເລື່ອງທໍາມະດາທີ່ຈະຕ້ອງມີຂໍ້ບົກພ່ອງ ຫຼື ຂໍ້ຕໍາຫິນ ຫຼື
ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ທ່ານບໍ່ມັກບໍ່ພໍໃຈໃນຕົວຂອງພວກເຂົາ.
ດັ່ງນັ້ນ ເມື່ອທ່ານພົບເຫັນສິ່ງດັ່ງກ່າວ,
ກໍ່ຈົ່ງນໍາເອົາສິ່ງນັ້ນມາບຽບທຽບກັບສິ່ງທີ່ຈໍາເປັນ ຫຼື
ສົມຄວນທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງປະຕິບັດ

ໃນການຮັກສາຄວາມສຳພັນອັນແໜ້ນແຟ້ນ ແລະ
 ການດຳລົງຮັກສາໄວ້ເຊິ່ງຄວາມຮັກແພງ,
 ດ້ວຍການຫວນຄິດເຖິງຄວາມດົງາມຕ່າງ ໆ
 ທີ່ມີໃນຕົວຂອງພວກເຂົາ,
 ຕະຫຼອດຈົນຄຳນຶງເຖິງເປົ້າໝາຍທັງສ່ວນຕົວ ແລະ
 ສ່ວນລວມ. ແລະ ດ້ວຍການເມີນເສີຍ ຕໍ່ຂໍ້ບົກຜ່ອງ ແລະ
 ຫັນມາໃສ່ໃຈຕໍ່ຄວາມດົງາມນີ້ເອງ, ມິດຕະພາບ ແລະ
 ຄວາມສຳພັນກໍ່ຈະຍືນຍົງຄົງຢູ່ຕະຫຼອດໄປ,
 ຄວາມສະບາຍໃຈກໍ່ຈະເກີດຂຶ້ນຢ່າງລົມບູນ ແລະ
 ທ່ານກໍ່ຈະໄດ້ຮັບມັນ.

ປະໂຫຍດຂໍ້ທີສອງ: ຄືການຈັດການກັບຄວາມທຸກ ແລະ
 ຄວາມກັງວົນໃຈ, ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສະຫງົບສຸກ,
 ດຳລົງຮັກສາໃນການປະຕິບັດສິດທິທີ່ຈຳເປັນ ແລະ
 ສິດທິທີ່ສິ່ງເສີມໃຫ້ກະທຳ, ແລະ
 ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມສະງົບສຸກຂຶ້ນລະຫວ່າງທັງສອງຝ່າຍ.
 ສ່ວນຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຊີ້ນຳຈາກສິ່ງທີ່ທ່ານນະບີ ມີ
 ໄດ້ກ່າວໄວ້ - ແຕ່ເຮັດສິ່ງກົງກັນຂ້າມ
 ລາວເລືອກທີ່ຈະເບິ່ງເຫັນແຕ່ຂໍ້ບົກຜ່ອງ ແລະ
 ປິດໝູປິດຕາຕໍ່ກັບຄຸນງາມຄວາມດີ -,
 ແນ່ນອນວ່າລາວຈະຕ້ອງມີຄວາມວິຕົກກັງວົນ, ແລະ
 ແນ່ນອນວ່າຄວາມຮັກທີ່ມີລະຫວ່າງລາວ ແລະ
 ຜູ້ທີ່ລາວມີປະຕິສຳພັນນຳນັ້ນຈະຕ້ອງຊຸ່ນມອງ, ແລະ
 ສິດທິຫຼາຍໆ
 ຢ່າງທີ່ຕ່າງຝ່າຍຕ່າງຕ້ອງຮັກສານັ້ນກໍ່ຈະຂາດສະບັ້ນລົງ.

ແລະ ມີຜູ້ຄົນຈຳນວນຫຼາຍທີ່ມີຈິດໃຈສູງສົ່ງ
ຈະຜິກຜົນຈິດໃຈຂອງຕົນໃຫ້ມີຄວາມອົດທົນ ແລະ
ຄວາມສະຫງົບນຶ່ງຂອງຈິດໃຈ ເມື່ອປະສົບກັບໄພເພີບັດ ແລະ
ຄວາມທຸກຍາກລຳບາກ.
ແຕ່ເມື່ອປະເຊີນກັບເລື່ອງເລັກນ້ອຍທີ່ບໍ່ສຳຄັນ
ພວກເຂົາກໍ່ວິຕົກກັງວົນ, ແລະ
ຄວາມສະຫງົບນຶ່ງໃນຈິດໃຈກໍ່ຖືກລົບກວນ. ສາເຫດກໍ່ຍ້ອນ
ພວກເຂົາໄດ້ຕຽມຈິດໃຈຂອງຕົນເພື່ອຮັບມືກັບເລື່ອງໃຫຍ່ໆ,
ແຕ່ກັບລະເລີຍໃນເລື່ອງເລັກ ໆ ນ້ອຍໆ ຈຶ່ງສົ່ງຜົນເສຍ ແລະ
ກະທົບຕໍ່ຄວາມສະຫງົບສຸກຂອງພວກເຂົາ. ສະນັ້ນ
ຜູ້ທີ່ມີຄວາມຮອບຄອບຈະກຽມຈິດໃຈຂອງຕົນເພື່ອຮັບມືກັບ
ທັງເລື່ອງເລັກນ້ອຍ ແລະ ເລື່ອງໃຫຍ່
ພ້ອມທັງດູອາຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກພຣະເຈົ້າ, ແລະ
ຂໍບໍ່ໃຫ້ພຣະອົງມອບໝາຍເຂົາໃຫ້ຢູ່ກັບຕົວເຂົາເອງແມ້ພຽງ
ຊົ່ວພິບຕາດຽວ. ເມື່ອນັ້ນ
ເລື່ອງເລັກນ້ອຍກໍ່ຈະກາຍເປັນເລື່ອງງ່າຍດາຍສຳລັບເຂົາ
ເຊັ່ນດຽວກັບທີ່ເລື່ອງໃຫຍ່ໄດ້ກາຍເປັນເລື່ອງງ່າຍດາຍ. ແລະ
ຍັງຄົງມີຈິດໃຈ ແລະ ຫົວໃຈທີ່ສະຫງົບສຸກ ສະບາຍໃຈ.

ບົດຮຽນ :

ການບໍ່ປ່ອຍຕົວປ່ອຍໃຈໄປຕາມຄວາມວິຕົກກັງວົນ

ນ

ຜູ້ມີສະຕິບັນຍາຍ່ອມຮູ້ວ່າ
ຊີວິດທີ່ຖືກຕ້ອງຂອງລາວນັ້ນຄືຊີວິດແຫ່ງຄວາມສຸກ ແລະ
ຄວາມສະຫງົບສະບາຍໃຈ ແລະ ມັນກໍ່ສັ້ນຄິ່ງນັກ, ສະນັ້ນ
ລາວບໍ່ຄວນທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມັນສັ້ນລົງດ້ວຍຄວາມກັງວົນ ແລະ

ການປ່ອຍຕົວໄປກັບຄວາມທຸກໂສກ
 ເພາະສິ່ງນັ້ນມັນກົງກັນຂ້າມກັບຊີວິດທີ່ຖືກຕ້ອງ.
 ລາວຈຶ່ງຫວງແຫນຊີວິດຂອງລາວ
 ບໍ່ໃຫ້ສ່ວນໃຫຍ່ຂອງມັນສູນເສຍໄປ
 ເປັນເຫຍື່ອຂອງຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມທຸກໂສກ.
 ໃນເລື່ອງນີ້ບໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນລະຫວ່າງຜູ້ທີ່ເປັນຄົນດີ
 ແລະ ຜູ້ທີ່ເປັນຄົນຊົ່ວ, ແຕ່ທະວ່າຜູ້ສັດທານັ້ນ
 ຍ່ອມເປັນຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຄຸນລັກສະນະນີ້ຢ່າງສົມບູນທີ່ສຸດ
 ເຊິ່ງເປັນສ່ວນແບ່ງທີ່ໃຫຍ່ຫຼວງ ແລະ
 ມີປະໂຫຍດທັງໃນໂລກນີ້ ແລະ ໂລກຫນ້າ.

ການບຽບທຽບລະຫວ່າງຄວາມໂປດບານຂອງອັລລໍທ໌ ກັບ
 ຄວາມທຸກຍາກທີ່ປະສົບກັບລາວ, ແລະ ສົມຄວນຢ່າງຍິ່ງ
 ເມື່ອສິ່ງທີ່ບໍ່ເພິ່ງປາດຖະໜາເກີດຂຶ້ນກັບລາວ ຫຼື
 ຢ້ານກົວຕໍ່ມັນ
 ໃຫ້ລາວບຽບທຽບລະຫວ່າງຄວາມໂປດບານອື່ນໆ
 ທີ່ລາວໄດ້ຮັບ ບໍ່ວ່າຈະເປັນທາງດ້ານສາສະໜາ ຫຼື ທາງໂລກ,
 ກັບສິ່ງທີ່ບໍ່ເພິ່ງປາດຖະໜາທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບລາວ.
 ເມື່ອບຽບທຽບກັນແລ້ວ
 ຈະເຫັນໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນເຖິງຄວາມໂປດບານອັນຫຼວງຫຼາຍທີ່ລາວ
 ມີຢູ່ ແລະ
 ຄວາມບໍ່ສໍາຄັນຂອງສິ່ງທີ່ບໍ່ເພິ່ງປາດຖະໜາທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບລາວ.
 ວ.

ແລະເຊັ່ນດຽວກັນ
 ລາວຈະບຽບທຽບລະຫວ່າງສິ່ງທີ່ລາວຫວາດກົວວ່າຈະເກີດອັນ
 ຕະລາຍຂຶ້ນກັບລາວ,

ກັບຄວາມເປັນໄປໄດ້ທັງຫຼາຍທີ່ຈະບອດໄພຈາກມັນ.
 ລາວຈະບໍ່ປ່ອຍໃຫ້ຄວາມເປັນໄປໄດ້ທີ່ອ່ອນແອມາຄອບງ່າຄວາມເປັນໄປໄດ້ທີ່ຫຼາຍກວ່າ ແລະ ມີກຳລັງກວ່າ. ດ້ວຍເຫດນັ້ນ
 ຄວາມວິຕົກກັງວົນ ແລະ
 ຄວາມຫວາດກົວຂອງລາວກໍ່ຈະໝົດໄປ, ແລະ
 ລາວຈະປະເມີນເຖິງຄວາມເປັນໄປໄດ້ທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດທີ່ອາດ
 ຈະປະສົບກັບລາວ,
 ໂດຍການກະກຽມຈິດໃຈຂອງຕົນເອງເພື່ອຮັບມືກັບມັນຫາກ
 ມັນເກີດຂຶ້ນ, ແລະ
 ພະຍາຍາມທີ່ຈະປ້ອງກັນສິ່ງທີ່ຍັງບໍ່ທັນເກີດຂຶ້ນ ແລະ ແກ້ໄຂ
 ຫຼື ບັນເທົາສິ່ງທີ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນແລ້ວ.
 ການສ້າງຄວາມເດືອດຮ້ອນໃຫ້ຜູ້ອື່ນນັ້ນ ເປັນບາບ ແລະ
 ມັນຈະຍ້ອນກັບມາຫາພວກເຂົາ,
 ຕາບໃດທີ່ທ່ານບໍ່ໄດ້ຫຍັງກ່ຽວກັບມັນ, ແລະ
 ສ່ວນໜຶ່ງຂອງເລື່ອງທີ່ເປັນປະໂຫຍດຄື ທ່ານຄວນຮູ້ວ່າ
 ການທີ່ຜູ້ຄົນສ້າງຄວາມເດືອດຮ້ອນໃຫ້ແກ່ທ່ານ,
 ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄຳເວົ້າທີ່ບໍ່ດີ,
 ມັນບໍ່ໄດ້ສ້າງອັນຕະລາຍແກ່ທ່ານ
 ແຕ່ຈະສ້າງອັນຕະລາຍແກ່ພວກເຂົາເອງ,
 ຍົກເວັ້ນແຕ່ທ່ານຈະເອົາຕົວເອງໄປໝົກໝູ່ນຢູ່ກັບມັນ ແລະ
 ປ່ອຍໃຫ້ມັນເຂົ້າມາຄອບງ່າຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ,
 ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນັ້ນ ມັນກໍ່ຈະສ້າງອັນຕະລາຍແກ່ທ່ານ
 ເຊັ່ນດຽວກັບທີ່ມັນສ້າງອັນຕະລາຍແກ່ພວກເຂົາ,
 ແຕ່ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ໃສໃຈມັນເລີຍ
 ມັນກໍ່ຈະບໍ່ສາມາດສ້າງອັນຕະລາຍໃດໆ ແກ່ທ່ານໄດ້.

ຈົ່ງໃຊ້ຊີວິດໃຫ້ດີງາມ

ດ້ວຍແນວຄິດທີ່ສ້າງສັນເກີດປະໂຫຍດ, ແລະ ຈົ່ງຮູ້ໄວ້ເຖິດວ່າ
ຊີວິດຂອງເຈົ້ານັ້ນເປັນໄປຕາມແນວຄິດຂອງເຈົ້າ,
ຖ້າຫາກແນວຄິດນັ້ນເປັນສິ່ງທີ່ນຳຜົນປະໂຫຍດມາໃຫ້ແກ່ເຈົ້າ
ທັງໃນເລື່ອງສາສະໜາ ຫຼື ໂລກນີ້ ຊີວິດຂອງເຈົ້າກໍຈະດີງາມ
ແລະ ມີຄວາມສຸກ, ແລະຖ້າບໍ່ເປັນເຊັ່ນນັ້ນ
ຜົນກໍຈະກົງກັນຂ້າມ.

ການປະກອບການງານປະຕິບັດເພື່ອອັລລຳຫໍ່
ບໍ່ແມ່ນເພື່ອສິ່ງທີ່ຖືກສ້າງ.
ໜຶ່ງໃນວິທີການກຳຈັດຄວາມກັງວົນທີ່ມີປະສິດທິພາບທີ່ສຸດ
ຄືການຕັ້ງໝັ້ນກັບຕົນເອງວ່າຈະບໍ່ຫວັງຄຳຂອບໃຈຈາກຜູ້ໃດ
ນອກຈາກອັລລຳຫໍ່ເທົ່ານັ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ
ເມື່ອທ່ານໄດ້ເຮັດຄວາມດີຕໍ່ຜູ້ທີ່ມີສິດເໜືອຕົນເອງ ຫຼື
ແມ້ແຕ່ຜູ້ທີ່ບໍ່ມີສິດເໜືອທ່ານກໍຕາມ,
ກໍຈົ່ງຮູ້ໄວ້ວ່າການກະທຳດັ່ງກ່າວແມ່ນການປະຕິບັດລະຫວ່າງ
ທ່ານກັບອັລລຳຫໍ່, ສະນັ້ນ
ຢ່າໄດ້ໃສ່ໃຈກັບຄຳຂອບໃຈຈາກຜູ້ທີ່ທ່ານໄດ້ເຮັດດີນຳເລີຍ,
ດັ່ງທີ່ພຣະອົງຜູ້ຊົງສົ່ງໄດ້ກ່າວໄວ້ກ່ຽວກັບບ່າວຜູ້ຊົງກຽດຂອງພຣະອົງວ່າ:

(إِنَّمَا نُنْطَعِمُكُمْ لَوْ جَهَّ اللَّهُ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۙ) (9)

[ແທ້ຈິງ

ພວກເຮົາໃຫ້ອາຫານແກ່ພວກທ່ານກໍເພື່ອຄວາມພໍພຣະໄທຂອງອັລລຳຫໍ່, ພວກເຮົາບໍ່ຕ້ອງການການຕອບແທນ ແລະ ທັງບໍ່ຕ້ອງການການຂອບໃຈຈາກພວກທ່ານ] [ສຸຣາະຫໍ່ ອັລ-ອິນສານ : 9].

ແລະ

ເລື່ອງນີ້ຍັງຄວນໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນເປັນພິເສດໃນການປະພຶດຕິ
ນຕໍ່ຄອບຄົວ ແລະ ລູກຫຼານ

ເນື່ອງຈາກຄວາມສໍາພັນອັນໃກ້ຊິດຂອງເຈົ້າກັບພວກເຂົານັ້ນ
ແນ່ນແຜ່ນຫຼາຍ

ດັ່ງນັ້ນເມື່ອເຈົ້າຝຶກໃຈຂອງເຈົ້າໃຫ້ປ່ອຍວາງຄວາມຄຶດຮ້າຍ
ຄວາມໂກດຕໍ່ພວກເຂົາໄດ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບທັງຄວາມສະບາຍໃຈ
ສະບາຍກາຍ. ແລະ ຫຼັກສໍາຄັນອີກປະການໜຶ່ງຄື

ການຍຶດໝັ້ນໃນຄຸນນະທໍາຄວາມງາມຄວາມດີ ແລະ

ປະຕິບັດມັນ ຕາມທີ່ໃຈພ້ອມເຮັດໄດ້ ໂດຍບໍ່ຜົນ ຫຼື ເສດເສັງ
ເພາະຄວາມຜົນນັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າບໍ່ສະຫງົບໃຈ ແລະ

ກັບກາຍເປັນຫຼຸດໄປຈາກຄຸນນະທໍາທີ່ແທ້ຈິງ

ເນື່ອງຈາກເຈົ້າເດີນໃນທາງທີ່ບິດເບື້ອນ. ນີ້ແຫລະຄື

"ຄວາມມີບັນຍາ" — ຄືການເຮັດໃຫ້ເລື່ອງທີ່ຂົມຂຶ້ນ ຫຼື ບໍ່ດີ
ກາຍເປັນເລື່ອງທີ່ໃສສະອາດ ແລະ ຫວານຊື່ນ, ດ້ວຍວິທີນີ້
ຄວາມສຸກກໍ່ຈະຍິ່ງບໍ່ລົດສຸດຂຶ້ນ ແລະ

ຄວາມຊຸ່ນມົວທັງຫຼາຍກໍ່ຈະໝົດສິ້ນໄປ.

ການຫຍຸ້ງຢູ່ກັບສິ່ງທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ

ລະເວັ້ນຈາກສິ່ງທີ່ເປັນໂທດ,

ຈົ່ງມຸ່ງໝັ້ນກັບສິ່ງຂອງທີ່ເກີດປະໂຫຍດ ແລະ

ປະຕິບັດເພື່ອໃຫ້ບັນລຸຜົນ, ແລະ

ຢ່າຫັນເຫໄປສົນໃຈເລື່ອງທີ່ເປັນຜິດໄພອັນຕະລາຍ;

ເພື່ອຫັນເຫຄວາມສົນໃຈອອກຈາກສາເຫດທີ່ນໍາມາເຊິ່ງຄວາ

ມວິຕົກກັງວົນ ແລະ ຄວາມໂສກເສົ້າ, ແລະ

ຈົ່ງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອດ້ວຍການພັກຜ່ອນ ແລະ
ການລວບລວມຈິດໃຈໃນການງານທີ່ສໍາຄັນ.

ຕັດສິນໃຈເຮັດການງານໃນທັນທີ, ແລະ
ສ່ວນໜຶ່ງຂອງສິ່ງທີ່ເປັນປະໂຫຍດກໍຄື
ການຕັດສິນໃຈເຮັດວຽກງານໃຫ້ສໍາເລັດໂດຍທັນທີ ແລະ
ການກຽມພ້ອມສໍາລັບອະນາຄົດ;

ເພາະຖ້າຫາກວຽກງານຕ່າງໆ
ບໍ່ຖືກຕັດສິນໃຈເຮັດໃຫ້ສໍາເລັດ,
ກໍຈະມີວຽກເກົ່າທີ່ຍັງຄ້າງຢູ່ກໍຈະມາທັບຖິມ, ແລະ
ຈະຖືກເພີ່ມດ້ວຍວຽກໃໝ່ໃນອະນາຄົດ,
ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ພາລະກໍຈະອົ່ງໜັກໜ່ວງຂຶ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ

ຖ້າຫາກເຮົາເຮັດທຸກຢ່າງໃຫ້ສໍາເລັດຕາມເວລາຂອງມັນ,
ເຮົາກໍຈະສາມາດປະເຊີນໜ້າກັບວຽກງານໃນອະນາຄົດໄດ້ດ້ວຍ
ຄວາມລັງແຫງ່ຄວາມຄິດ ແລະ ກໍາລັງແຫງ່ການລົງມືເຮັດ.

ການຈັດລຳດັບຄວາມສໍາຄັນ ດ້ວຍການປຶກສາຫາລື, ແລະ
ຄວນເລືອກສັນກິດຈະການງານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ
ໂດຍເລີ່ມຈາກສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດໄປສູ່ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນຮອງລົງມາ
ແລະ ແຍກແຍະລະຫວ່າງສິ່ງທີ່ໃຈຂອງເຈົ້າໂນ້ນຮຽງໄປຫາ
ແລະ ມີຄວາມປາດຖະນາຢ່າງແຮງກ້າໃນສິ່ງນັ້ນ
ເພາະສິ່ງທີ່ກົງຄັນຂ້າມຈະນຳມາເຊິ່ງຄວາມເບື້ອໜາຍ

ຄວາມເຊັ່ງ ແລະ
ຄວາມມືດມອງ. ຈົ່ງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນເລື່ອງນີ້ດ້ວຍຄວາມ
ຄິດທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ການປຶກສາຫາລື
ເພາະບໍ່ມີຜູ້ໃດເສຍໃຈຈາກການປຶກສາຫາລື ແລະ
ຈົ່ງສຶກສາເຖິງສິ່ງທີ່ຕ້ອງການຈະເຮັດຢ່າງລະອຽດຮອບຄອບ

ເມື່ອເຈົ້າແນ່ໃຈໃນຜົນປະໂຫຍດທີ່ໄດ້ ແລະ ຕັດສິນໃຈແລ້ວ
ກໍ່ຈົ່ງມອບໝາຍຕົນເອງ ຕໍ່ອັລລ່າຫໍ້

ແທ້ຈິງອັລລ່າຫໍ້ຊົງຮັກບັນດາຜູ້ມອບໝາຍ

ແລະ ມວນການສັນລະເສີນທັງຫຼາຍເປັນສິດຂອງອັລລ່າຫໍ້
ພຣະເຈົ້າແຫ່ງສາກົນລະໂລກ.

ຂໍອັລລ່າຫໍ້ ຊົງປະທານຄວາມສັນຕິຈຳເລີນແດ່ທ່ານນະບີ
ມຸຮຳມັດ ຂອງພວກເຮົາ ແດ່ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ແລະ
ມິດສະຫາຍຂອງທ່ານ.

الفهرس

ແນວທາງທີ່ເປັນປະໂຫຍດເພື່ອຊີວິດແຫ່ງຄວາມຜາສຸກ.....	2
ແນວທາງທີ່ເປັນປະໂຫຍດເພື່ອຊີວິດແຫ່ງຄວາມຜາສຸກ.....	3
ຂຽນໂດຍ.....	3
ທ່ານອາຈານ ອັບດຸຣເຣາະຫມານ ບິນ ນາເຊັຣ ອັສ-ສະອຸດີ (ຂໍ້ພຣະອົງຊົງເມດຕາທ່ານ)	3
ບົດນຳ	4
ບົດຮຽນ: ການສັດທາ ແລະ ການກະທຳຄວາມດີງາມ	5
ບົດຮຽນ : ວ່າດ້ວຍການເອົາໃຈໃສ່ໃນການງານ ຫຼື ສາດຄວາມຮູ້ທີ່ມີປະໂຫຍດ.....	15
ບົດຮຽນ : ການລຳລົງເຖິງອັດວັດໃຫ້ຫຼາຍໆ	19
ບົດຮຽນ : ການສະແຫວງຫາວິທີຂະຈັດ ສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມທຸກໂສກ, ແລະ ສ້າງສາເຫດທີ່ນຳມາເຊິ່ງຄວາມສຸກ.....	22
ບົດຮຽນ : ວ່າດ້ວຍການປະເມີນສະຖານະການທີ່ຊົ່ວຮ້າຍ.....	25
ບົດຮຽນ : ຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງຈິດໃຈ, ການບໍ່ຫວັ່ນໄຫວ ແລະ ບໍ່ຄ້ອຍຕາມອາລົມໄຟຕ່ຳ.....	27
ບົດຮຽນ : ວ່າດ້ວຍການກຽມຈິດໃຈເພື່ອການອົດທົນຕໍ່ຂໍ້ບົກພ່ອງຂອງຜູ້ອື່ນ.....	30
ບົດຮຽນ : ການບໍ່ປ່ອຍຕົວປ່ອຍໃຈໄປຕາມຄວາມວິຕົກກັງວົນ	32