

**الوسائل المفيدة للحياة السعيدة
(للحرمين و الجمعية)**

**Naudingos priemonės
laimingam gyvenimui**

Naudingos priemonės laimingam gyvenimui

Šeichas Abdur-Rahman Ibn Nasir As-Sadi

Naudingos priemonės laimingam gyvenimui

Autorius:

**Šeikhas Abdur-Rahman Ibn Nasir As-Sadi
(tegul Allahas jo pasigaili)**

Ižanga

Garbė Allahui, kuriam priklauso visa šlovė, ir aš liudiju, kad nėra jokio kito dievo, išskyrus Allahą vienintelį be partnerio, ir liudiju, kad Muchammedas yra Jo tarnas bei Pasiuntinys, ramybė ir Allaho palaima jam, jo šeimai bei kompanjonams.

Taigi, širdies paguoda, ramybė, laimė ir rūpesčių bei nerimo pašalinimas yra tai, ko visi siekia, ir per tai pasiekiamas geras gyvenimas, laimė ir pilnas džiaugsmas. Tam yra religinių, natūralių bei praktinių priežasčių, ir visas jas gali derinti tik tikintieji. Kalbant apie kitus, net jei jų žinovai ir rado sprendimų būdų, tačiau pasigendama naudingesnių, labiau pasitvirtinančių rezultatų.

Taigi šiame laiške paminėsiu šio didesnio poreikio priežastis, kurių ieško kiekvienas žmogus.

Tarp jų yra ir tų, kurie pasiekė šias priežastis bei gyveno laimingai, o kai kurie jų nepasiekė ir gyveno nelaimingą, apgailėtiną gyvenimą. Kai kurie iš jų

pasiekė tik keletą tų priežasčių. Allahas yra Tas, kuris suteikia sėkmę ir į kurią kreipiamasi pagalbos visam gėriui ir apsaugai nuo viso blogio.

Skyrius: Tikėjimas ir teisūs darbai

1 - Svarbiausios laimės priežastys, kilmė ir pagrindas yra tikėjimas ir geri darbai. Tarė Visagališ:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنشَأَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ 97﴾

{Kas elgiasi teisingai – ar tai vyras, ar moteris, - būdamas (arba būdama) tikru tikinčiuoju (islamo monoteizmą), iš tiesų, jam Mes suteiksime gerą gyvenimą (šiam pasaulyje, su pagarba, pasitenkinimu ir teisėtu aprūpinimu), ir Mes, be abejonės, atlyginsime jiems proporcingai už geriausią, ką jie darydavo (t. y. Rojumi Amžinybėje).} [Koranas, sūra „Bitės“ 16:97].

Taigi Visagalis Allahas informavo ir pažadėjo tiems, kurie sujungia tikėjimą Juo ir gerus darbus, gerą gyvenimą bei atlygį žemiškajame bei anapusiniame pasaulyuose.

To priežastis aiški - tikintieji Allahą, tikrąjį tikėjimą, kurio rezultatas - geri darbai, gerinantys širdis, moralę, šį pasaulį ir pomirtinį gyvenimą, turi principus ir pagrindus, kuriais remdamiesi gauna visas laimės ir džiaugsmo priežastis, išvengdami nerimo, liūdesio ir sielvarto priežasčių.

Jie priima meilę ir džiaugsmą su dėkingumu ir tai panaudoja tam, kas naudinga. Jie džiaugsis gyvenimu ir trokš laimės išlikimo bei palaiminimų, o Allahas jiems atneš dar daugiau tokio gėrio ir palaiminimų.

Jie taip pat priima sunkumus, žalą, nerimą ir sielvartą, priešindamiesi jiems ir būdami kantrūs. Taigi jie gauna didelių dalykų iš nelaimių padarinių, tokių kaip naudingas pasipriešinimas, išgyvenimai ir stiprybė, kantrybė ir atlygio lūkesčiai, su kuriais išnyksta negandos ir yra pakeičiamos viltimis ir dėkingumu už Allaho malonę bei atlygį. Pranašas (ramybė ir Allaho palaima jam) išreiškė tai autentiškame hadise, kuriame pasakė:

«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»

„Kokia nuostabi yra tikinčiojo būklė, jam viskas yra gerai ir tai galioja tik tikinčiajam. Jei jį lydi gerovė, jis išreiškia dėkingumą Allahui ir tai jam yra gerai; o jei jį ištinka nelaimė, jis ištveria kantriai ir taip jam geriau.“ Perdavė Muslim.

Taigi Pranašas pasakė, kad tikinčiojo gerumas ir jo darbų vaisiai padaugėja visuose jo kelyje pasitaikiusiuose džiaugsmuose ir sunkumuose. Štai kodėl randame du žmones, kuriuos paliečia gėris ar blogis, tačiau jie labai skiriasi tuo, kaip tai priima - tai nulemia jų tikėjimas ir geri darbai. Šis, tais dviem apibūdinimais aprašytas žmogus, priima

gėrį ir blogį su tuo, ką minėjome apie dėkingumą ir kantrybę ir t. t. Todėl jis patiria laimę ir pasitenkinimą, dingsta nerimas, sielvartas, liūdesys ir gyvenimo kančia bei Allahas jį apdovanoja geru gyvenimu šioje buveinėje. Kitas laimę priima su arogancija ir tironija. Jo moralė iškreipta, ir jis su godumu ir baime tai priima kaip gyvūnas. Jo širdis nėra rami, o išsibarsčiusi į daugelį krypčių. Jį blaško baimė, kad dings ta laimė, ir daugybė iš to dažnai kylančių problemų. Viena vertus, sielos nesustoja ties riba, bet vis tiek trokšta daugiau laimę teikiančių dalykų, kurie gali įvykti arba neįvykti. Jis taip pat sutinka nelaimę su nerimu, baime ir nuoboduliu, todėl neklausk apie gyvenimo vargus, psichikos ir nervų ligas, kurias jį ištinka, ir baimę, kuri gali nuvesti jį į pačias blogiausias situacijas ir baisiausius susierzinimus, nes jis nesitiki atlygio ir neturi kantrybės, kuri jam padėtų.

Visa tai matoma per patirtį ir vienas tokio tipo žmonių pavyzdys: jei apmąstysi ir panagrinėsi žmonių sąlygas, pamatysi didelį skirtumą tarp tikinčiojo, kuris elgiasi pagal savo tikėjimą, ir netikinčiojo. Tai yra tai, kad religija itin skubiai skatina pasitenkinti Allaho aprūpinimu ir tuo, ką Jis apdovanojo iš Savo malonės ir dosnumo.

Jei tikintįjį kankina liga, skurdas ar panašūs dalykai, kurie gali ištikti bet kurį žmogų, tada - su savo tikėjimu ir pasitenkinimu tuo, ką Allahas jam paskyrė - jis bus ramus ir neieškos to, ko jam

Allahas nenulėmė. Jis žiūri į esančius žemiau, o nežiūri į tuos, kurie yra aukščiau jo. Galbūt jis džiaugiasi už kitus, kurie turi visus pasaulietinius poreikius, džiaugsmą ir malonumus, jeigu pats nėra patenkintas savo padėtimi.

Taip pat pastebime, kad tas, kuris nesieltia pagal tikėjimą, kai kenčia nuo skurdo arba praranda pasaulietiškus malonumus, jis tampa liūdnu.

Ir dar vienas pavyzdys: jei žmogų ištinka baimės priežastys ir jį kamuoja varginantys dalykai, pamatysi tikrą tikintįjį, turintį tvirtą širdį, ramią dvasią, sugebantį tvarkytis su šiuo jį užklupusiu blogiu visais galimais būdais. Tai guodžia žmogų ir stiprina jo širdį.

Taip pat pamatysi žmogų, kuris prarado tikėjimą, priešingoje situacijoje: kai jį ištinka baimė, jo sąžinė ir nervai sutrinka, mintys išsibarsto, jį apima baimė ir siaubas - išorinė baimė ir vidinis nerimas, kuris negali būti išreikštas. Jei tokio tipo žmogus nepasiekia kokių nors natūralių priežasčių, reikalaujančių daug pastangų, jo stiprumas griūva, nervai sutrinka, nes neturi tikėjimo, padedančio puoselėti kantrybę, ypač kritinėse situacijose ir liūdnomis, erzinančiomis aplinkybėmis.

Teisusis ir amoralusis, tikintysis ir netikintysis dalijasi įgyta drąsa ir instinktu, kuris malšina ir menkina baimes. Tačiau tikintysis išsiskiria savo tikėjimo tvirtumu, kantrybe, pasitikėjimu Allahu ir Jo atlygiu - tai dalykai, kurie didina drąsą, atleidžia

nuo baimės naštos ir palengvina sunkumus. Tarė Visagalis:

﴿...إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنْ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...﴾

{...jei jūs kenčiate (sunkumus), tada tikrai, jie (taip pat) kenčia kaip ir jūs kenčiate, tačiau jūs turite viltį iš Allaho (dėl atlygio, t. y. Rojų) toki, kurio jie nesitiki...} [Koranas, sūra „Moterys“ 4:104]. Jie sulaukia Allaho pagalbos bei paramos, kuri išsklaido baimes. Tarė Visagalis:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

{...ir būkite kantrūs. Iš tiesų, Allahas yra su kantriaisiais.} [Koranas, sūra „Trofėjai“ 8:46].

Geranoriškumas kūrinijai žodžiais ir poelgiais. Tarp priežasčių, kurios pašalina nerimą, sielvartą ir liūdesį, yra gerumas žmonėms žodžiais ir darbais bei panašiai. Taip Allahas pašalina teisiųjų ir neteisiųjų rūpesčius bei sielvartą, o tikinčiajam yra didžiausia sėkmė ir atlygis, ir jis išsiskiria tuo, kad jo gerumas kyla iš nuoširdumo bei atlygio laukimo iš Allaho.

Taigi Allahas palengvins jam darymą to, ko jis nuoširdžiai nori iš gėrio bei atlygio siekio ir apsaugos jį nuo žalos. Tarė Visagalis:

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

{Ir nėra nieko gero daugumos jų slaptuose pašnekesiuose, išskyrus to, kuris įsako labdarą arba Marūf (visus teisingus poelgius, įsakytus Allah),

arba žmonių sutaikymą. Ir tas, kuris taip elgiasi, siekdamas Allaho gero patenkinimo, Mes suteiksime jam didį atlygį.} [Koranas, sūra „Moterys“ 4:114].

Taigi Visagalis mums pasakė, kad visi šie dalykai yra iš Jo suteikto gėrio. Gėris atneša gėrį ir išstumia blogį. Tikintysis, kuris siekia atlygio iš Allaho, gaus didelį atlygį bei rūpesčio, kančios ir panašaus blogio pašalinimą.

Skyrius: Užsiėmimas darbais arba naudingais mokslais

Viena iš priežasčių, padedančių pašalinti nerimą, atsirandantį dėl nervinės įtampos ir širdies užimtumo kai kuriais svaigalais, yra užsiimti koku nors geru darbu ar naudingais mokslais. Tai atitraukia širdies dėmesį nuo to, kas ją sutrikdė. Dėl to jis gali pamiršti priežastis, sukėlusias jam nerimą ir liūdesį, ir jo siela taps laiminga, padidės aktyvumas. Tai būdinga ir tikinčiajam, ir kitiems. Tačiau tikintysis išsiskiria savo tikėjimu, nuoširdumu ir atsidavimu Allahui savo darbu ir tomis žiniomis, kurias jis išmoksta ar moko, ir gerais darbais, kuriuos daro. Jei tai yra garbinimo veiksmas, tai jis gaus atlygį, ir jei tai pasaulietiškas užsiėmimas ar įprotis, kurį lydi geri ketinimai, jis taip pat gaus atlygį už tai. Jis ketina tai panaudoti paklūstant Allahui, nes tai veiksmingai apsaugo nuo rūpesčių, nerimo ir liūdesio. Kiek žmonių buvo

kamuojami nerimo ir nuolatinės kančios, juos užklupo įvairios ligos ir tai tapo jų vaistu (pamiršus priežastį, kuri juos nuliūdino ir kėlė nerimą, ir užsiėmus naudingais darbais).

Darbas, kuriuo jis užsiima, turėtų patikti sielai ir širdžiai, nes taip yra didesnė tikimybė pasiekti šį naudingą tikslą, o Allahas žino geriausiai.

Viso proto sutelkimas į dabarties darbą. Nerimą ir liūdesį išstumia viso proto sutelkimas į dabarties darbą ir atsiribojimas nuo dėmesio ateičiai ir liūdesiui dėl praeities. Dėl to Pranašas ieškojo prieglobsčio nuo nerimo ir liūdesio. Neverta liūdėti dėl praeities įvykių, kurių negalima panaikinti ar pakeisti. Nerimas, atsirandantis dėl ateities baimės gali būti žalingas. Žmogus turi susikonscentruoti į dabartį. Norint gyventi laimingai, reikia užsiimti gerais darbais, kuriuos atlikdamas žmogus atsitraukia nuo rūpesčių ir liūdesio. Kai Pranašas maldaudavo bei rodė savo bendruomenei kaip maldauti, jis ragindavo ieškoti Allaho pagalbos ir dosnumo, būti stropiems ir darbštiesiems, kad maldaujamas dalykas įvyktų. Ir stengtis atsisakyti to, ką meldei atstumti, nes maldavimas lyginamas su darbu. Žmogus turi stengtis daryti tai, kas jam bus naudinga religijoje ir pasaulyje, ir prašo savo Viešpaties, kad jo tikslas pasisektų. Ir tam jis ieško Jo pagalbos, kaip Pranašas pasakė:

(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)

„Daryk tai, kas tau naudinga, ieškok Allaho pagalbos ir nepasiduok. Jei kas nors tave ištinka, nesakyk: „Jei aš būčiau daręs tokius ir tokius dalykus, būtų atsitikę kitaip.“ O sakyk: „Tai Allaho išankstinis nutarimas ir Jis daro tai, ką nori.“ Nes sakyti „jei aš būčiau“ atveria duris šėtono darbams.“ Perdavė Muslim. Taigi Pranašas suderino įsakymą visada siekti naudingų dalykų, prašyti Allaho pagalbos ir nepasiduoti bejėgiškumui, kuris yra žalingas tingumas, su susitaikymu su praėjusiais, įvykusiais dalykais ir Allaho sprendimo pripažinimu.

Jis suskirstė reikalus į dvi dalis: dalykai, kuriuos žmogus gali pasistengęs gauti, arba juos atstumti ir sumažinti. Tai rodo žmogaus pastangas ir kaip jis ieško Allaho pagalbos. Ir dalykai, kurių neįmanoma pakeisti, dėl to žmogus turėtų būti ramus ir patenkintas. Neabejotina, kad šio principo laikymasis yra laimės priežastis ir pašalina nerimą bei kančias.

Skrysius: Dažnas Allaho minėjimas

Viena iš didžiausių širdies ramybės ir pasitikėjimo priežasčių yra dhikr (Allaho prisiminimas), nes tai turi nuostabų poveikį, širdies

nusiraminiui ir užtikrinimui, pašalinant jos nerimą ir sielvartą. Tarė Visagalis:

{...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

{Iš tiesų, Allaho prisiminime širdys randa ramybę.} [Koranas, sūra „Griaustinis“ 13:28] Allaho atminimas turi didelę įtaką siekiant to, ko žmogus trokšta iš atlygio.

Kalbant apie akivaizdžius ir paslėptus Allaho palaiminimus. Taip pat, kalbant apie akivaizdžius ir paslėptus Allaho palaiminimus - Allahas pašalina tarnui nerimą ir sielvartą, skatina jį dėkoti Jam, o tai yra aukščiausias lygis, net jei tarnas yra skurdus, serga ar ištiktas nelaimės. Jei jis palygintų Allaho palaiminimus jam, kurie yra neapsakomi, ir jį ištikusią nelaimę, pamatytų, kad skirtumas yra labai didelis.

Atvirkščiai, kai Allahas vargina tarną nelaimėmis, o tarnas kantrauja ir paklūsta Allaho valiai, jo našta tampa ne tokia sunki, o jo viltis gauti atlygį didėja. Garbinant Allahą, būnant patenkintu ir kantriu, kartūs dalykai tampa saldūs. Taigi, atlygio saldumas leidžia pamiršti kantrybės kartėlį.

Žvelgimas į žemesnius už mus. Vienas iš naudingiausių dalykų šioje situacijoje yra panaudoti tai, ką Pranašas (ramybė ir Allaho palaima jam) pasakė šiame autentiškame hadise:

{انظروا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ}

„Žiūrėkite į tuos, kurie yra žemiau už jus (finansiskai), bet nežiūrėkite į tuos, kurie yra aukščiau už jus, kad nesumenkintumėte Allaho jums suteiktų malonių.“ Perdavė Muslim. Jei tarnas elgsis pagal šitą kilnų posakį, jis pralengs didelę žmonių grupę gerove ir pragyvenimu, kad ir kokia sunki būtų jo būklė. Todėl nerimas ir sielvartas išnyks, o jo džiaugsmas Allaho palaiminimais, kuriais jis pranoksta esančius žemiau jo, padidės.

Kuo ilgiau tarnas mąsto apie akivaizdžius ir paslėptus Allaho palaiminimus - religinius ir pasaulietinius, jis mato, kad Allahas davė jam gero ir atstūmė nuo jo daug blogybių. Neabejotina, kad tai pašalina rūpesčius ir nerimą bei teikia džiaugsmo ir laimės.

Skyrius: Stengtis pašalinti dalykus, kurie kelia rūpesčius, ir pasiekti priežastis, kurios teikia džiaugsmą

Vienas iš būdų, kuris veda į laimę ir pašalina nerimą bei kančias, yra stengtis pašalinti dalykus, kurie kelia rūpesčius, ir pasiekti priežastis, kurios teikia džiaugsmą, pamirštant praeities sunkumus, kurių negalima išvengti, ir žinant, kad galvoti apie tai yra beprasmybė, kvailumas ir beprotybė, bei širdimi stengtis nuo to susilaikyti. Taip pat žmogus neturi galvoti apie tai, kas bus ateityje, kaip skurdas, baimė ar kitos nelaimės, kurias jis įsivaizduoja jo laukiant gyvenime. Žmogus turi

suvokti, kad ateities reikalai yra nežinomi, geri ar blogi, juose atsiras vilčių ar skausmų ir kad jie yra tik Galingiausiojo, Išmintingiausiojo rankose ir kad mes nieko negalime padaryti, išskyrus dėti pastangas į gerumą ir apsisaugoti nuo blogio. Žmogus turi žinoti, kad jei jis nusigręžia nuo nerimo dėl savo ateities reikalų ir pasikliauja savo Viešpačiu, kad Jis sutvarkys jo reikalus, ir yra tuo užtikrintas. Tada, jei jis tai padarys, jo širdis bus nuraminta, jo gyvenimas pagerės, o nerimas ir kančios išnyks.

Dua naudojimas. Vienas iš naudingiausių žodžių apie ateities reikalus yra ši dua, kurią Pranašas (ramybė ir Allaho palaima jam) sakydavo:

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

„O Allache, palengvink man religiją, kurios dėka yra apsaugoti mano reikalai. Padaryk man gerą gyvenimą, kuriame egzistuoju. Padaryk man gerą anapusinį gyvenimą, kuris yra mano poilsio vieta, į kurią turiu grįžti. Padaryk, kad mano gyvenimas būtų linkęs į visokį gėrį, o mirtis mane paguostų nuo visokio blogio.“ (Perdavė Muslim). Pranašas taip pat pasakė:

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

„O Allahu, tikiuosi Tavo gailestingumo. Nepalik manęs net akimirkai. Ištaisyk visus mano reikalus už mane. Niekas nėra vertas garbinimo, išskyrus Tave.“ (Perdavė Abu Davud su autentiška perdavimo grandine). Jei žmogus su nuoširdžiu ketinimu kartoja šį maldavimą, gerinantį jo religinę ir pasaulietinę ateitį, tuo pat metu stengdamasis to pasiekti, Allahas jam suteiks tai, ko jis prašė, tikėjosi bei dėl ko dirbo - jo rūpesčiai virs džiaugsmu ir laime.

Skyrius: Blogiausių galimybių įvertinimas

Viena iš naudingiausių priemonių pašalinti nerimą ir rūpesčius, jei žmogus patiria kokią nors nelaimę, yra stengtis juos numalšinti. Tai daroma įvertinus blogiausias galimybes, su kuriomis jis gali atsidurti šioje nelaimėje. Tada reikia stengtis palengvinti tai, kas įmanoma. Su šiomis pastangomis jo rūpesčiai ir nerimas išnyks, o jo pastangos bus naudingos.

Jei žmogui kyla baimės, ligų, skurdo ir įvairių dalykų, kuriuos jis myli, netekimo pavojus, jis turėtų tai priimti užtikrintai ir priprasti prie to ir net prie blogiausio, kas gali ištikti. Pripratinus save ištverti sunkumus žmogui palengvėja ir jo sunkumai išnyksta. Ypač jei tarnas užsiima ginti tai pagal savo sugebėjimus. Tai sielos pripratimo prie sunkumų derinimas su darbu, kuris atitraukia dėmesį nuo rūpesčių apie nelaimes ir kovos su

savimi, kad atgautų jėgas atsispirti negandoms pasikliaujant Allahu. Neabejotina, kad šie dalykai turi didžiausią naudą siekiant laimės ir džiugina širdis. Tai yra pripažinti būdai pašalinti nerimą iš jų patyrusiųjų.

Skyrius: Širdies stiprinimas bei jos netrikdymas ir nedirginimas

Vienas iš geriausių vaistų nuo nervinių širdies ligų ir net nuo fizinių ligų yra širdies stiprinimas bei jos netrikdymas ir nedirginimas blogomis mintimis, sukeltomis kliesių ir įsivaizdavimų. Pyktis, sumišimas bei nuolatinis galvojimas, kad atsitiks nelaimė ir išnyks meilė, yra iš skaudžių dalykų, vedančių prie rūpesčių, sielvarto, širdies ir fizinių ligų bei nervų suirimo, kurie turi blogų padarinių ir kurių žalą matė daugybė žmonių.

Pasikliauti Allahu. Kai širdis pasikliauja ir pasitiki Allahu, trokšta jo dosnumo, o žmogus nepasiduoda kliesiems ir blogoms mintims, tada išnyks rūpesčiai, nerimas bei visi fiziniai ir širdies negalavimai. Taip žmogaus širdis įgaus stiprybės ir neapsakomo džiaugsmo. Kiek ligoninių buvo pripildytos kliesių ir sugadintos vaizduotės pacientų ir kaip šie reikalai paveikė daugelio stipriųjų ir slipnųjų širdis, kiek tai privedė prie kvailystės ir beprotybės! Sveikas yra tas, kurį Allahas laimina ir suteikia stiprybę siekti naudingų

tikslų, kurie stiprina širdį ir atbaido nerimą. Tarė Visagalis:

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

{O kas pasikliauna Allahu – tam Jis pakankamas.} [Koranas, sūra „Skyrybos“ 65:3]. Tai reiškia, kad Allaho užtenka kaip religinių ir pasaulietinių reikalų tvarkytojo.

Tas, kuris pasitiki Allahu ir turi stiprią širdį, nėra paveiktas iliuzijų bei netrikdomas, nes žino, kad tai yra sielos silpnumo, nevilties ir nepagrįstos baimės rezultatas. Jis žino, kad Allahas garantavo visišką pakankamumą tam, kuris Juo pasitiki, todėl jis, užtikrintas Jo pažadu, taigi jam nebus rūpesčių ir nerimo, jo sunkumai bus pakeisti lengvumu, liūdesys - džiaugsmu, o baimė - saugumu. Taigi, mes prašome Visagalio Allaho, kad suteiktų mums gerovę ir širdies jėgą ir tvirtumą bei visišką pasitikėjimą ir apsaugą nuo bet kokios žalos.

Skyrus: Nusiteikti pakęsti kitų trūkumus

Pranašo (ramybė ir Allaho palaima jam) hadise:

«لَا يَفْرَأُكَ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةٌ إِنْ كَرِهَتْ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ»

„Tikintysis neturi neapkęsti (savo žmonos) tikinčios moters; jei jam nepatinka viena iš jos savybių, jis bus patenkintas kita jos savybe.“ (perdavė Muslim),

yra dvi didžiulės naudos:

Viena iš jų: paaiškinama kaip elgtis su žmona, giminaičiu, draugu, darbdaviu ir visais, su kuriais

palaikome santykius ir ryšius, ir kad turėtumėme suprasti, kad šis žmogus neabejotinai turi trūkumų ar kažką, kas mums nepatinka. Jei randame trūkumą, reikia palyginti jį su tuo, ką jis turi ar turėtų turėti bendravimo ir meilės palaikymo požiūriu, prisimindami šio žmogaus geras savybes ir jo asmeninius bei bendrus tikslus. Nekreipiant dėmesio į jo trūkumus ir pastebėjus privalumus, draugystė ir bendravimas tęsis, o komfortas bus pilnas ir pasiektas ramybė.

Antroji nauda: nerimo išnykimas, ramybės išsaugojimas, privalomų ir geidžiamų teisių tęstinumas bei patogumo tarp dviejų pusių pasiekimas. Kas nesivadovauja tuo, ką paminėjo Pranašas (ramybė ir Allaho palaima jam), o atvirkščiai pastebi trūkumus ir nemato pranašumų, dėl to jį apima liudesys, o meilė tarp jo ir tų, su kuriais jis bendrauja, bus sutrikdyta bei jų teisės, kurias kiekvienas turėjo išlaikyti, nebus išpildytos.

Daugelis žmonių, turinčių didelį ryžtą, pripranta prie kantrybės ir užtikrintumo kai ištinka nelaimės. Tačiau kai kalbama apie paprastus, nereikšmingus dalykus, jie ima nerimauti bei sutrinka jų ramybė. Taip yra dėl to, kad jie pripratę prie didelių dalykų, o ne prie smulkmenų ir tai jiems pakenkia bei gadina komfortą. Ryžtingas žmogus turi priprasti prie mažų ir didelių reikalų bei prašyti Allaho pagalbos. Tada jam palengvės dėl smulkmenų, kaip

palengvėjo ir dėl didelių dalykų. Taip jis lieka taikoje su savo siela ir jo širdis yra rami.

Skyrius: Nepasiduoti rūpesčiams

Išmintingas žmogus žino, kad teisingas gyvenimas - tai laimės ir ramybės gyvenimas ir kad jis yra labai trumpas, todėl jis neturėtų gaišti nerimaujant ir pasiklystant sunkumuose. Tai prieštarauja teisingam gyvenimui, ir tikėtina, kad didžioji jo gyvenimo dalis bus prarasta dėl rūpesčių ir sunkumų. Tame nėra jokio skirtumo tarp tikinčiųjų ir netikinčiųjų, tačiau tikinčiajam, pasiekusiam šį apibūdinimą, labiausiai seksis dabartyje ir ateityje.

Palyginimas tarp Allaho palaiminimų ir ištikusio nemalonumo. Žmogus taip pat turėtų nelaimės metu palyginti turimus palaiminimus, religinius ar pasaulietinius, su tuo, kas jį ištiko. Tada suvoks kiek mažai sunkumų jį kamuoja.

Taip pat jis turi palyginti tai, ko bijo, jog jam atsitiks, su daugybe galimybių apsisaugoti nuo to. Todėl neturi leisti silpnai galimybei nusverti stiprias galimybes, tokiu būdu jo nerimas ir baimė išnyks. Jis taip prisipratina prie galimybių, kurios jį gali ištikti, atsiradimo. Jei tai atsitiktų, jis turi stengtis tai pašalinti.

Žmonių žala kenkia tik jiems patiems, nebent jūs tuo rūpinatės. Naudinga žinoti, kad žmonių žala, ypač blogi žodžiai, jums nekenkia, o kenkia tik

jiems, nebent jūs užsiimate tuo rūpintis ir leidžiate jausmams jus valdyti, tada tai kenks jums lygiai taip pat, kaip kenks jiems. Tačiau jei nekreipsi į tai dėmesio, tai visai nepakenks.

Pagerinkite savo gyvenimą naudingomis mintimis. Turėtumėte žinoti, kad jūsų gyvenimas priklauso nuo jūsų minčių. Jei mintys apie tai, kas jums naudinga religijoje ir šiame pasaulyje, tada jūsų gyvenimas bus geras ir laimingas. Priešingu atveju bus atvirkščiai.

Kad poelgiai būtų vardan Allaho, o ne kūrinijo. Vienas iš naudingiausių dalykų, padedančių atsikratyti nerimo, yra įpratinti save neieškoti dėkingumo, išskyrus pas Allahą. Jei darai gerą tam, kuris turi teisę į tai arba tam, kuris neturi, žinok, kad tai yra tavo sandoris su Allahu. Taigi, nesirūpink padėka tų, kuriuos apdovanojai, kaip pasakė Visagalis apie tokius gerus žmones:

﴿إِنَّمَا نُنْطِئُكُمْ لَوْجَهُ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝ ٩﴾

{{(Sakydami:)} „Mes maitiname jus tik dėl Allaho Veido (t. y. pritarimo). Mes nenorime iš jūsų atlygio ar dėkingumo. [Koranas, sūra „Žmogus“ 76:9].

Tai atsispindi jūsų elgesyje ir bendravime su savo šeima bei vaikais. Kai įprasite stumti blogį nuo jų, pajusite palengvėjimą ir ramybę. Viena iš ramybės priežasčių yra imtis dorybių ir atsikratyti neraminančių minčių bei blogus dalykus paversti

tyrais ir saldžiais, taigi malonumai didės, o nerimas išnyks.

Užsiimti tuo, kas naudinga, o ne tuo, kas žalinga. Taigi, galvokite tik apie naudingus dalykus ir dirbkite, kad juos pasiektumėte bei nekreipkite dėmesio į žalingus dalykus, kad atitrauktumėte save nuo minčių, keliančių nerimą ir liūdesį, ir ieškokite paguodos bei sutarimo atliekant svarbias užduotis.

Neatidėlioti darbų ateičiai. Vienas iš naudingų dalykų yra neatidėlioti darbų ateičiai, nes jei darbas nebus savo laiku atliktas, ankstesni darbai bus pridėti prie naujų ir taip našta taps sunkesnė. Jei viską atliksite laiku, mintys ir jėga bus koncentruotos į ateities reikalus.

Nustatyti prioritetų tvarką pasitarus. Turėtumėte pasirinkti svarbiausius iš naudingų darbų bei išskirti mėgiamus, nes nemėgiami dalykai sukelia nuobodulį ir nepasitenkinimą. Taigi, naudokitės teisingomis mintimis ir patarimais, niekas nesigaili pasikonsultavęs, ir atidžiai išnagrinėkite ką norite daryti. Jeigu susidomėjote ir esate pasiryžęs, tai pasitikėkite Allahu, iš tiesų Allahas myli tuos, kurie Juo pasitiki.

Visa šlovė priklauso Allahui, pasaulių Viešpačiui.

Tebūnie Allaho palaima mūsų Pranašui Muchammedui ir jo šeimai bei bendražygiams.

Turinys

Naudingos priemonės laimingam gyvenimui	2
Naudingos priemonės laimingam gyvenimui	2
Autorius:.....	2
Šeikhas Abdur-Rahman Ibn Nasir As-Sadi (tegul Allahas jo pasigaili).....	2
Ižanga	2
Skyrius: Tikėjimas ir teisūs darbai	3
Skyrius: Užsiėmimas darbais arba naudingais mokslais.....	8
Skyrius: Dažnas Allaho minėjimas.....	10
Skyrius: Stengtis pašalinti dalykus, kurie kelia rūpesčius, ir pasiekti priežastis, kurios teikia džiaugsmą	12
Skyrius: Blogiausių galimybių įvertinimas	14
Skyrius: Širdies stiprinimas bei jos netrikdymas ir nedirginimas	15
Skyrius: Nusiteikti pakęsti kitų trūkumus	16
Skyrius: Nepasiduoti rūpesčiams	18