

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

(للحرمين و الجمعية)

SHKAQET E DOBISHME PËR NJË
JETË TË LUMTUR

SHKAQET E DOBISHME PËR NJË JETË TË LUMTUR

Shejh Abdurrahman ibn Nasir Es-Sa'di

SHKAQET E DOBISHME PËR NJË JETË TË LUMTUR

Autori:

**Shejh Abdurrahman ibn Nasir Es-Sa'di
(Allahu e pastë mëshiruar!)**

PARATHËNIE

I tërë falënderimi i takon Allahut. Dëshmoj se nuk ka zot tjetër përveç Allahut, i Vetmi, i Pashoq. Dhe dëshmoj se Muhamedi është rob dhe i dërguar i Tij. Bekimet e Allahut qofshin mbi të, mbi familjen dhe mbi shokët e tij!

Synimi i çdo njeriu në këtë botë është të arrijë kënaqësinë shpirtërore, të jetë i lumtur dhe të mos vuajë nga brengat dhe pikëllimet e ndryshme. Ngase vetëm kështu realizohet jeta e bukur dhe arrihet lumturia e kënaqësia. Për të ardhur deri në këtë gjendje lumturie shpirtërore, duhen ndjekur disa rrugë fetare, natyrore dhe praktike, të cilat, përveç besimtarëve, askush tjetër nuk mund t'i kombinojë. Të tjerët, edhe nëse arrijnë t'i sigurojnë këto kushte nga një aspekt i caktuar, dhe përmes një metode të cilës i përkushtohen të mençurit nga mesi i tyre, mirëpo ata privohen nga metoda dhe

shkaqe të tjera përmes së cilave i sigurojnë këto kushte më të plota, më të qëndrueshme dhe më të arrira, afatshkurtër dhe afatgjatë.

Në këtë broshurë timen, do të përmend shkaqet që më vijnë ndërmend për përmbushjen e këtij qëllimi madhor, të cilin përpiqet ta arrijë çdo njeri.

Ka njerëz që arrijnë të përmbushin një pjesë të madhe të këtyre shkaqeve, rrjedhimisht bëjnë një jetë të lumtur dhe të qetë. Ka të tjerë që dështojnë plotësisht, andaj për pasojë bëjnë jetë të mjerë dhe dëshpëruese. Po ashtu, ka prej tyre që janë diku në mes, sipas shkaqeve të suksesit që u janë mundësuar. Allahu na dhëntë sukses dhe na ndihmoftë në realizimin e të mirave dhe shmangien e të këqijave.

KREU I PARË: BESIMI DHE VEPRAT E MIRA

Shkaqet më të mëdha të lumturisë dhe esenca dhe themeli i saj, janë besimi dhe veprat e mira. Allahu i Madhëruar thotë:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (97)

"Atë mashkull apo femër që kryen vepra të mira, duke qenë besimtar, Ne do ta bëjmë që të kalojë jetë të bukur dhe do ta shpërblejmë sipas veprave më të mira, që ka bërë." (En-Nahl, 97)

Allahu i Madhëruar i njofton dhe u premtan të gjithë atyre që në këtë botë e kombinojnë besimin me veprat e mira se në këmbim do të kenë një jetë

të lumtur dhe shpërblim të mirë në këtë dhe në botën tjetër.

Shkaku i kësaj është i qartë; sepse besimtarët që e besojnë Allahun me besim të pastër, fryt i të cilit është vepra e mirë, që përmirëson zemrën, moralin, dynjanë dhe ahiretin, posedojnë parime dhe baza të forta për t'u përballur në mënyrën e duhur me të gjitha llojet e shkaqeve të lumturisë dhe gëzimit si dhe me të gjitha llojet e shkaqeve të dëshpërimit, bregosjes dhe pikëllimit.

Ata i presin gjërat e këndshme dhe gëzimet me mirëpritje e falënderim si dhe duke i vënë në funksion dhe në shërbim të interesit. Kësisoj, përmes gëzimit dhe kënaqësisë, dhe dëshirës për t'i pasur ato gjithnjë, dhe shpresës për të fituar shpërblimin që u premtohet falënderuesve, ato u falin atyre bekime dhe mirësi që i tejkalojnë vetë këto gjëra të këndshme dhe gëzime.

Ndërkaq, gjërat e pakëndshme dhe të dëmshme, brengën dhe pikëllimin, i presin me rezistencë, nëse munden, përndryshe i lehtësojnë sa të munden, ose bëjnë durim nëse nuk kanë zgjidhje tjetër. Kështu, si rezultat i ballafaqimit dinjitoz kundrejt gjërave të pakëndshme, i përvojave dhe forcës, durimit dhe shpresës në shpërblim, ata përfitojnë mirësi dhe bekime të mëdha, përballë të cilave gjërat e pakëndshme treten, dhe vendin e tyre e zënë gjërat e këndshme dhe të gëzueshme, pozitiviteti dhe dëshira për mirësitë dhe shpërblimet e Allahut. Mu

ashtu siç është shprehur i Dërguari i Allahut, Muhamedi (paqja qoftë mbi të!):

«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»

“Është për t’u çuditur me çështjen e besimtarit, e tërë çështja e tij është e mirë për të: nëse i vjen një gëzim, falënderon, gjë që është mirë për të, e nëse i vjen një e keqe, duron, gjë që po ashtu është mirë për të. Dhe kjo vlen vetëm për besimtarin.”
Transmetoi Muslimi.

Kështu pra, Pejgamberi (paqja qoftë mbi të!) na ka njoftuar se besimtarit i shumëfishohen përfitimet, mirësitë dhe frytet e veprave të tij në çdo gjë që i ndodh, qoftë ajo e mirë apo e keqe. Për këtë shkak ndodh të hasësh dy lloje njerëzish, që begatohen me ndonjë të mirë apo sprovohen me ndonjë të keqe dhe, përkundër kësaj, dallimi ndërmjet tyre, për shkak të konceptit të besimit dhe veprës së mirë, është sikurse dallimi ndërmjet lindjes dhe perëndimit. Pra, besimtari i pranon të mirat dhe të ligat sipas konceptit të përshkruar më lart, ndaj në njërën anë përjeton një ndjesi kënaqësie dhe gëzimi dhe në anën tjetër një forcë dhe kurajë të tejkalimit të këqijave, brengave, problemeve, stresit, ankthit, dëshpërimit, mjerimit etj. Kështu që përfundimisht në të dyja rastet ai arrin të ketë një jetë të bukur në këtë botë. Ndërkaq, tjetri i pret gjërat e mira dhe të këndshme me

arrogancë, mendjemadhësi, mosmirënjohje dhe përbuzje, kësisoj ai shthuret dhe qasja e tij ndaj këtyre mirësive dhe gjërave të këndshme është si qasja e kafshës; me lakmi e grykësi. Megjithëkëtë, ai nuk do të jetë i lumtur dhe nuk do të ndihet i qetë. Përkundrazi, do të jetë i hutuar për shumë arsye, si: frika së mos i humb gjërat që i do, kundërshtimet e shumta që lindin si pasojë e këtyre gjërave, si dhe fakti që egoja e njeriut nuk ndalet në një cak, por vazhdimisht lakmon gjëra të reja, të cilat mund t'i arrijë ose jo. Madje, edhe po t'i arrinte, ai prapë do të ishte i shqetësuar për arsyet e lartpërmendura. Në anën tjetër, të ligat dhe sprovat i pret me frikë, ankth, dëshpërim, stres etj. Mos pyet se ç'vuajtje i shkaktojnë. Ia nxijnë jetën dhe i shkaktojnë sëmundje neurologjike e psikike. Frika e çon në një gjendje tejet të keqe dhe shumë shqetësuese. Ngase ai nuk shpreson në shpërblimin e Zotit dhe njëkohësisht nuk ka as durimin e duhur për t'u ngushëlluar dhe për t'ia zbutur vetes dhimbjen.

Për të gjitha këto ka dëshmi nga përvoja dhe eksperiencia e përditshme. Po t'i aplikosh këto që përmendëm te njerëzit në situatat e tyre të përditshme, do ta vëresh qartë dallimin ndërmjet besimtarit, që vepron në përputhje me besimin e tij, dhe të tjerëve, që nuk janë kështu. Kjo nënkupton se feja i nxit fuqishëm njerëzit të pajtohen dhe të jenë të kënaqur me caktimin e Allahut, me pasurinë dhe me furnizimin e përcaktuar nga Ai dhe me

mirësitë e begatitë e shumëllojshme që Ai u ka dhënë robërve.

Kur besimtari sprovohet me ato situata ndaj të cilave janë të ekspozuar të gjithë, si: sëmundje, varfëri etj, do ta shohësh se ai është i qetë shpirtërisht, në saxe të pajtimit dhe kënaqjes së tij me caktimin e Allahut; ai nuk dëshiron gjë tjetër përveç asaj që Allahu ka caktuar për të; ai shikon ata që janë poshtë dhe nuk shikon ata që janë sipër tij. Gëzimi, qetësia dhe kënaqësia shpirtërore që ai përjeton mbase ia kalon atij që i posedon të gjitha nevojat materiale por që nuk është i kënaqur.

Ndërkohë vërejmë se ai që nuk vepron sipas besimit të tij, kur sprovohet me varfëri ose mungesë të të mirave materiale, preket nga një mjerim dhe dëshpërim i pakufishëm.

Një shembull tjetër: Në kohë frike, paniku e krize atë që ka besim të shëndoshë do ta shohësh të vendosur, të pathyeshëm, të qetë shpirtërisht, të aftë për të menaxhuar dhe për të kontrolluar këtë gjendje me idetë, fjalët dhe veprat e tij. Ndonëse nuk është gjendje e mirë, ai është i përgatitur për të, dhe pikërisht kjo i fal ngushëllim shpirtëror dhe ia forcon zemrën.

Ndërsa gjendja e jobesimtarit është e kundërta e kësaj që përmendëm; kur gjendet përballë një situatë të frikshme dhe të rrezikshme, ai trembet, e zë paniku, hutohet dhe plogështohet, vuan nga frika e jashtme dhe dëshpërimi i brendshëm, gjendja e

tij është e papërshkrueshme nga fjalët. Këta njerëz nëse nuk i kanë disa shkaqe natyrore të cilat kanë nevojë për kalitje dhe ushtrim të shumtë, demoralizohen dhe plogështohen. E gjitha kjo si pasojë e mungesës së besimit fetar, i cili i fal njeriut durim, sidomos në rrethana kritike dhe situata të trishta dhe dëshpëruese.

I miri dhe i keqi, besimtari dhe jobesimtari janë të njëjtë sa i përket aftësisë për të përvetësuar cilësinë e guximit dhe të instinktit që lehtëson gjendjen shpirtërore apo e çliron atë nga pesha e frikës. Mirëpo, ajo që e dallon besimtarin është forca e besimit të tij, durimi dhe mbështetja në Allahun, si dhe shpresa në shpërblimin që Ai i premton, gjëra këto që e shtojnë guximin dhe e reduktojnë presionin e frikës si dhe lehtësojnë fatkeqësitë, ashtu siç ka thënë Allahu i Madhëruar:

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

"Nëse ndieni dhembje prej luftës, edhe ata ndiejnë dhembje ashtu si edhe ju. Mirëpo ju shpresoni prej Allahut atë që ata nuk e shpresojnë." (En-Nisa, 104) Besimtarëve u dhurohet ndihmë dhe përkrahje e veçantë nga Allahu, e cila e shkatërron dhe e zhbën frikën. Dhe Allahu i Lartësuar ka thënë:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

"Bëhuni të durueshëm, se Allahu, me të vërtetë, është me të durueshmit!" (El-Enfal, 46)

- Bamirësia ndaj krijesave përmes fjalëve dhe veprave: Një prej shkaqeve që shërbejnë për të larguar brengat, shqetësimet dhe pikëllimet është edhe bamirësia ndaj njerëzve me fjalë, vepra etj. Përmes saj Allahu i Madhëruar largon brengat dhe shqetësimet nga i miri dhe i ligu. Vetëm se besimtari, në krahasim me të tjerët, ka hise më të madhe në përfitimet nga bamirësia ngase ai dallohet nga të tjerët se bamirësia në rastin e tij është produkt i singëritetit dhe shpresimit në shpërblimin e Allahut.

Allahu i Madhëruar ia lehtëson pjesëmarrjen në vepra të mira në saje të shpresës që ai ka për shpërblimin e Tij. Dhe i largon prej tij të ligat në saje të singëritetit të tij. Allahu i Madhëruar ka thënë:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ اتَّبِعْنَا إِنَّ اللَّهَ قَسُوفٌ نُورِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا 114﴾

"S'ka kurrfarë të mire në shumë prej bisedave të tyre të fshehta, përveç rastit kur ndokush kërkon që të jepet sadaka ose të kryhet një vepër e mirë apo pajtim ndërmjet njerëzve. Atij që e bën këtë për të fituar kënaqësinë e Allahut, Ne do t'i japim një shpërblim të madh." (En-Nisa, 114)

Allahu i Madhëruar në këtë ajet kuranor na njofton se të gjitha këto gjëra janë të mira nga cilido që bëhen, si dhe e mira e sjell të mirën dhe e largon të keqen. Gjithashtu, na njofton se besimtarit, që shpreson në shpërblim, Allahu do t'i dhurojë

shpërblim të madh, pjesë e të cilit është edhe largimi i brengave, pikëllimit, mërzhisë etj.

KREU I DYTË: ANGAZHIMI ME NJË PUNË OSE DITURI TË DOBISHME

Prej shkaqeve që ndihmojnë për të larguar ankthin e shkaktuar nga stresi dhe brengosja është angazhimi me ndonjë punë ose dituri të dobishme, sepse ato e zhvendosin vëmendjen e njeriut nga gjërat që i shkaktojnë ankth. Dhe shpeshherë kjo bën që ai t'i harrojë gjërat që i japin ankth dhe stres. Kësisoj, ai ndihet i lumtur, i gjallë dhe i zellshëm. Ky shkak është po ashtu i përbashkët mes besimtarit dhe të tjerëve. Mirëpo, besimtari dallon nga të tjerët për shkak të besimit, sinqeritetit dhe shpresës në shpërblimin e Allahut kur angazhohet me dije dhe e mëson vetë apo ua mëson të tjerëve, si dhe kur bën vepra të mira. Nëse vepra me të cilën angazhohet është adhurim, atëherë ajo automatikisht konsiderohet si e tillë, por edhe kur është punë e kësaj bote apo një zakon dhe e bën me qëllimin që përmes saj të ketë mundësi të adhurojë Allahun, edhe në këtë rast konsiderohet adhurim. Kështu që, kjo ka ndikim të jashtëzakonshëm në largimin e brengave, pikëllimeve dhe trishtimit. Sa e sa njerëz të sprovuar me ankth dhe me brenga të gjata, janë prekur nga sëmundje të llojllojshme, e ilaçi më efektiv ka qenë harresa e shkaktarit që ua ka

prishur qetësinë dhe i ka brengosur, si dhe angazhimi me ndonjë punë të rëndësishme.

Për të arritur sa më mirë qëllimin e dëshiruar duhet që angazhimi me të cilin merret të jetë i dashur dhe motivues për shpirtin e tij.

Fokusimi i plotë vetëm te puna e sotme: Një nga gjërat që largon brengat dhe ankthin është fokusimi i plotë në punën e ditës së sotme, duke shmangur preokupimin për të ardhmen dhe pikëllimin për të kaluarën. Për këtë shkak Profeti (paqja qoftë mbi të!) kërkonte mbrojtjen e Allahut kundrejt brengës dhe pikëllimit. Pikëllimi për gjërat e së kaluarës, që tashmë nuk mund të kthehen ose të zhbëhen, nuk sjell dobi, kurse brenga që vjen nga frika prej të ardhmes mund të jetë e dëmshme. Kështu, njeriu duhet të merret me të sotmen, ta fokusojë mundin dhe përpjekjen e tij në përmirësimin e ditës dhe kohës së tij të tashme, sepse kjo e motivon shpirtin dhe e nxit t'i mbarojë punët, dhe njëkohësisht është dhe një lloj ngushëllimi ndaj ankthit dhe pikëllimit. Kur Profeti (paqja qoftë mbi të!) bën ndonjë lutje apo e udhëzon umetin e tij për ndonjë lutje, ai, krahas mbështetjes në Allahun dhe shpresës në mirësitë e Tij, nxit për vendosmëri dhe përpjekje në realizimin e asaj që kërkohet të arrihet përmes lutjes. Dhe shmangien e gjërave që e pengojnë realizimin e saj. Kjo, për shkak se duaia duhet kombinuar me punën. Besimtari bën përpjekjet e tij për të arritur atë që i bën dobi në fe dhe në dynja,

ndaj e lut Allahun që të ketë sukses dhe ta ndihmojë në këtë drejtim. Lidhur me këtë Profeti (paqja qoftë mbi të!) ka thënë:

(أَحْرَصُ 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)

“Kujdesu për atë që të bën dobi, kërko ndihmën e Allahut e mos u bëj i paaftë, nëse të godet diçka jo e këndshme, mos thuaj: 'Sikur të kisha vepruar kështu, do të ishte kështu e ashtu', por thuaj: 'Caktim i Allahut dhe çfarë dëshiron Ai bën', sepse fjala “sikur” hap dyert e veprimet të shejtanit!” Transmetoi Muslimi. Pejgamberi (paqja qoftë mbi të!) në këtë hadith ka bashkuar ndërmjet preokupimit në përvetësimin e gjërave të dobishme, mbështetjes në Allahun dhe në mosdorëzimit përballë paaftësisë, e cila konsiston në dembelizëm të dëmshëm, në njërën anë, dhe dorëzimit përballë gjërave që kanë ndodhur në të kaluarën, duke i lidhur ato me caktimin e Allahut, në anën tjetër.

Ai i ka ndarë gjërat në dy pjesë: njëra pjesë është ajo ku njeriu mund të angazhohet për ta përvetësuar, ose për të përvetësuar sa të mundet prej saj (nëse është e mirë), ose për ta larguar a lehtësuar (nëse është e keqe); për këtë pjesë, njeriu duhet të japë mundin e tij dhe duhet të mbështetet në Zotin e tij. Pjesa tjetër ka të bëjë me gjërat, në

përcaktimin e të cilave njeriu nuk ka asnjë ndikim. Lidhur me këto gjëra njeriu duhet të rrijë i qetë dhe të pajtohet me caktimin e Zotit. Dhe kjo sigurisht, nëse njeriu e merr parasysh, bën që ai të jetë i gëzuar dhe i qetë nga brengat dhe mërzia.

KREU I TRETË: PËRMENDJA E SHPESHTË E ALLAHUT

Ndër shkaqet kryesore për qetësinë dhe prehjen shpirtërore është përmendja e shpeshtë e Allahut, ajo ka ndikim të jashtëzakonshëm në qetësinë dhe prehjen shpirtërore, dhe në largimin e brengave dhe pikëllimit. Allahu i Lartësuar ka thënë:

(...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)

"Vërtet, zemrat qetësohen me përmendjen e Allahut!" (Er-Rad, 28) Përmendja e Allahut ka ndikim të madh në arritjen e qetësisë shpirtërore për shkak të veçorive që përmban dhe për shkak të shpresës së njeriut në shpërblimin që i premtohet kundrejt përmendjes së Zotit të tij.

Të flasësh për mirësitë dhe bekimet e Allahut, të dukshmet dhe të padukshmet: Po ashtu dhe përmendja e mirësive dhe begative që Allahu t'i ka falur, qofshin të dukshme apo të brendshme; pranimi dhe përmendja e tyre bën që Allahu të largojë brengat dhe mërzinë. Dhe e motivon njeriun për ta falënderuar Allahun, që është grada më e lartë, madje edhe nëse njeriu është në gjendje varfërie, sëmundjeje apo në ndonjë sprovë tjetër.

Kjo, për shkak se nëse ai bën një krahasim ndërmjet dhuntive të panumërta që i janë dhënë dhe të këqijave që e kanë goditur, do të vërejë se dallimi ndërmjet tyre është i madh, andaj nuk do të lejojë që ca të këqija të dominojnë kundrejt të mirave të shumta.

Madje, nëse njeriu gjatë sprovave bën durim dhe pajtohet me to duke iu nënshtruar Allahut, jo vetëm që do t'i lehtësohen për t'i kapërceyer, por shpresa në shpërblimin e Allahut për durimin karshi tyre dhe pajtimi me caktimin e Allahut do të ndikojnë që gjërat e hidhura të kenë shije të këndshme. Ëmbëlsia e shpërblimit do ta bëjë ta harrojë shijen e hidhur të sprovës.

Të shohim ata që janë më poshtë se ne: Një nga gjërat më të dobishme në këtë aspekt është aplikimi i porosisë që Profeti (paqja qoftë mbi të!) na ka dhënë në hadithin autentik, ku thotë:

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

“Shikoni ata që janë më poshtë se ju (në çështjet materiale), e mos i shikoni ata që janë mbi ju, sepse kështu është më e mundshme që të mos përbuzni mirësinë e Allahut ndaj jush!” Transmetoi Muslimi. Po që se njeriu e merr parasysh këtë kriter madhor gjatë jetës së tij, do të shohë se do të jetë përmbi shumë robër të Allahut në aspektin e shëndetit dhe çka lidhet me të, në gjendjen ekonomike dhe çka

lidhet me të, sido që të jetë gjendja e tij. Dhe kjo medoemos do të ndikojë që frika, trishtimi dhe brenga të largohen, ndërsa gëzimi i tij për faktin se është më i privilegjuar se shumë robër të tjerë të Allahut, do të shtohet.

Sa më shumë që të shtohet meditimi i njeriut në mirësitë e Allahut që i janë dhuruar, qofshin të dukshme apo të padukshme, shpirtërore apo materiale, ndien se Allahu i ka dhënë mirësi dhe i ka larguar të këqija të panumërta, rrjedhimisht kjo ia largon pikëllimin dhe e zëvendëson atë me lumturi.

KREU I KATËRT: PËRPPJEKJA PËR TË ELIMINUAR SHKAQET QË SJELLIN BRENGAT DHE PIKËLLIMIN, DHE SIGURIMI I SHKAQEVE QË SJELLIN GËZIMIN DHE LUMTURINË

Ndër shkaqet që sjellin lumturi dhe largojnë brengat është edhe përpjekja për të eliminuar shkaqet që çojnë drejt dëshpërimit dhe pikëllimit, si dhe për të siguruar kushtet e gëzimit dhe lumturisë. Kjo arrihet duke i harruar të këqijat, fatkeqësitë dhe belatë, që kanë ndodhur në të kaluarën, si dhe duke e ditur se preokupimi me këto gjëra është i kotë dhe i pakuptimtë, si dhe marrëzi dhe çmenduri. Kështu që duhet të përpiqet të mos e lejojë zemrën të mendojë rreth këtyre gjërave, si dhe të frikësohet për të ardhmen, gjegjësisht për gjërat që imagjinon se mund t'i ndodhin, si:

varfëria, rreziket etj. Le ta dijë njeriu se e ardhmja me të mirat dhe të këqijat, shpresat dhe brengat është e panjohur për ne, dhe se ajo është në dorën e të Gjithëfuqishmit të Urtë dhe se prej tij nuk kërkohet asgjë tjetër përveç angazhimit për t'i përvetësuar të mirat dhe për t'i larguar të këqijat. Le ta dijë gjithashtu se e ardhmja nuk e frikëson nëse mbështetet në Allahun për të përmirësuar veten e tij dhe nëse ndien qetësi shpirtërore me caktimet e Tij. Andaj, zemra e tij do të qetësohet, hallet e tij do të përmirësohen dhe brenga e frika do t'i largohen.

Shfrytëzimi i duasë (lutjes): Ndër gjërat më të dobishme që duhet aplikuar në raport me çështjet e të ardhmes është lutja që Profeti (paqja qoftë mbi të!) e bënte:

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

“O Allah, ma rregullo fenë time, e cila është mbrojtja e çështjeve të mia; ma rregullo dunjanë time, në të cilën jetoj, dhe ma rregullo botën e përtejme, në të cilën do të kthehem! Jetën time ma bëj shkak për shtim të veprave të mira, kurse vdekjen ma bëj rehati nga çdo e keqe!” Transmetoi Muslimi. Po ashtu thoshte:

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

“O Allahu im! Shpresoj në mëshirën Tënde, ndaj mos më lër të mbështetem në veten time as sa një pulitje e syrit. Ma përmirëso tërë gjendjen time. Nuk ka hyjni tjetër veç Teje!” Transmetoi Ebu Davudi me zinxhirë autentik. Nëse robi e bën këtë lutje e cila përmban sistemimin e të ardhmes së tij fetare dhe materiale, me përkushtim, nijet të sinqertë dhe bën përpjekje konkrete për ta realizuar atë, atëherë Allahu i Madhëruar do t’ia përmbushë nevojën, do t’ia plotësojë kërkesën dhe brengat do t’ia shndërrojë në gëzim e në kënaqësi.

KREU I PESTË: PARAMENDIMI I SKENARIT MË TË KEQ

Ndër shkaqet më të dobishme për largimin e pikëllimit, ankthit dhe brengave, kur njeriun e godet ndonjë fatkeqësi, është që të përpiket ta lehtësojë atë duke paramenduar përfundimin më të keq të mundshëm dhe duke u përgatitur psikikisht për të. Pasi ta bëjë këtë, le të përpiket ta lehtësojë atë sa më shumë që të jetë e mundur. Me këtë përgatitje psikike dhe me këtë përpjekje të dobishme, largohen brengat dhe pikëllimet e tij, dhe kjo përpjekje shërben për të sjellë të mirat dhe për të larguar dëmet që janë brenda mundësive të njeriut.

E, nëse ndodh që ta pushtojnë shkaqet e frikës, sëmundjes, varfërisë dhe mospasjes së gjërave që i do, atëherë le t’i pranojë me qetësi shpirtërore dhe

përgatitje psikike, madje edhe për gjendjen më të vështirë të mundshme, sepse përgatitja psikike për t'i përballuar fatkeqësitë, i lehtëson ato dhe i zbut. Kjo ka efekt edhe më të madh nëse ai e angazhon veten për t'i larguar ato sipas mundësive të tij. Kështu, tek ai kombinohen përgatitja psikike dhe angazhimi i dobishëm, i cili e ndihmon për të hequr vëmendjen nga preokupimi me fatkeqësitë. Kësisoj, ai lufton me veten për të ripërtërirë forcën e rezistencës ndaj vështirësive, duke u mbështetur në këtë te Allahu dhe duke pasur besim të plotë tek Ai. Pa dyshim se këto gjëra ndihmojnë shumë në arritjen e gëzimit dhe rehatisë shpirtërore, krahas shpërblimit në këtë jetë dhe në jetën tjetër që rob i shpreson. Të gjitha këto janë të dëshmuara dhe të provuara, dhe rastet e atyre që i kanë përjetuar këto janë të shumta.

KREU I GJASHTË: FUQIA SHPIRTËRORE DHE PATUNDSHMËRIA E SAJ PËRBALLË SHQETËSIMEVE DHE TRAZIMEVE

Kurimi më serioz dhe më efektiv për sëmundjet shpirtërore e nervore, por edhe për ato fizike, është fuqia shpirtërore, kur nuk ndikohet nga fantazitë dhe iluzionet që vijnë si pasojë e mendimeve të këqija. Hidhërimi dhe konfuzioni bëjnë pjesë të shkaqet që sjellin vuajtje. Ai që pret t'i ndodhin gjëra të këqija dhe t'i largohen gjërat e mira, do të sprovohet me brengë e pikëllim, me sëmundje

shpirtërore e fizike, me rënie të sistemit nervor, i cili ka pasoja negative dhe dëme të mëdha që njerëzit tashmë i kanë parë.

Mbështetja tek Allahu: Por, sa herë që zemra mbështetet tek Allahu, dhe nuk dorëzohet përballë mendimeve të këqija dhe shpreson në mirësitë e Tij, atëherë brengat dhe shqetësimet do të largohen, e bashkë me to edhe shumë sëmundje shpirtërore e fizike. Rrjedhimisht, zemra do të përjetojë një gëzim dhe një kënaqësi që fjalët nuk mund ta përshkruajnë. Sa shpesh njeriu është shtruar në spital për shkak të mendimeve të këqija dhe iluzioneve! Sa e sa njerëz të shëndoshë e zemërfortë, pa folur për të dobëtit, janë dobësuar e rrënuar nga mendimet e këqija, e sa të tjerë janë çmendur fare! Prej tyre shpëton vetëm ai që Allahu e shpëton dhe që ia ka bërë mbarë të luftojë të keqen brenda vetvetes së tij dhe të krijojë terren për gjërat e dobishme që e forcojnë zemrën dhe largojnë ankthin. Allahu i Madhëruar thotë:

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

"Allahu i mjafton kujt do që mbështetet tek Ai." (Et-Talak, 3) Domethënia e ajetit është se, Allahu i Madhëruar i mjafton atij për çdo gjë që i duhet nga gjërat e kësaj bote dhe botës tjetër.

Ai që mbështetet tek Allahu ka zemër të fortë, në të cilën iluzionet dhe mendimet e këqija nuk kanë as ndikimin më të vogël. Ai nuk shqetësohet nga

zhvillimi i ngjarjeve ngase e di se kjo është tregues i personalitetit të dobët që ndikohet nga ankthi dhe frika që nuk kanë asnjë realitet. Ai e di se Allahu i ka garantuar mbrojtje të plotë, kështu që i beson Allahut dhe premtimit të Tij dhe i largohen brengat dhe ankthi, vështirësia i shndërrohet në lehtësi, trishtimi në gëzim dhe frika në siguri. Allahun e Madhëruar e lusim të na shpëtojë, e të na begatojë me zemër të fuqishme e vendosmëri të pathyeshme, dhe me mbështetjen e plotë tek Ai, përmes së cilës Allahu u ka garantuar robërve të Tij begatim me çdo të mirë dhe ruajtje nga çdo ligësi e dëm.

KREU I SHTATË: PËRGATITJA E VETES PËR PËRBALLIMIN E TË METAVE TË TË TJERËVE

Pejgamberi (paqja qoftë mbi të!) ka thënë:

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

“Besimtari nuk duhet ta urrejë (gruan e vet) besimtaren; nëse nuk i pëlqen një sjellje e saj, i pëlqen një sjellje tjetër.” Transmetoi Muslimi.

Dy mësimet të rëndësishme:

E para: Kjo porosi profetike përmban udhëzime lidhur me mirësjelljen ndaj gruas, të afërmit, mikut, dhe çdokujt tjetër me të cilin ke lidhje. Duhet të jesh i vetëdijshëm se ata medoemos do të kenë të meta apo gjëra që ti i urren, porse, kur të përballesh me to, krahasoju me detyrimin dhe përgjegjësinë që ke për t'i mbajtur lidhjet të forta dhe për të ruajtur

dashurinë dhe respektin, duke sjellë ndërmend të mirat që gjenden tek ai, si dhe interesat e veçanta dhe të përgjithshme që ndan me të. Kështu, duke mbyllur sytë para të këqijave dhe duke u përqendruar tek anët e mira, ruhet lidhja dhe miqësia dhe sigurohet qetësia shpirtërore.

E dyta: Largimi i brengave dhe stresit, ruajtja e çiltërsisë shpirtërore, vazhdimi me përmbushjen e obligimeve të detyrueshme dhe morale, si dhe sigurimi i qetësisë, paqes dhe interesit të përbashkët. Ai që nuk i ndjek këto udhëzime profetike dhe mbyll sytë përballë të mirave të tjerëve, medoemos që do të stresohet, lidhjet e tij me të dashurit do të zbehen dhe do të këputen. Ndërkaq, do të nëpërkëmben shumë të drejta dhe obligime të ndërsjella që të dyja palët duhet t'i ruajnë.

Është interesante se si shumë njerëz gjejnë forcë dhe guxim të sfidojnë probleme të mëdha. Por, përballë gjërave të vogla e të parëndësishme, ata shqetësohen dhe u prishet qetësia, sepse janë parapërgatitur shpirtërisht për problemet e mëdha, kurse të voglat i kanë nënvlerësuar, gjë që i ka dëmtuar dhe ua ka prishur rehatinë. I mençuri përgatitet për çështjet e vogla dhe të mëdha, e lut Allahun ta ndihmojë dhe që të mos e lërë vetëm as sa pulitja e syve. Kësisoj, atij i lehtësohen sprovat e vogla dhe sprovat e mëdha gjithashtu. Dhe shpirti i tij rrin i qetë dhe i patrazuar.

KREU I TETË: MOS E LEJO VETEN TË SHKOJË PAS BRENGAVE

I mençuri e di se jeta e tij e vërtetë është ajo që karakterizohet nga lumturia dhe prehja shpirtërore, e cila nuk është fort e gjatë, andaj ai assesi nuk dëshiron ta shkurtojë me brenga e derte që e dëmtojnë atë. Nuk lejon që pjesa më e rëndësishme e jetës së tij të jetë objekt i brengave dhe dertëve. Në këtë aspekt i miri dhe i ligu janë të barabartë, porse besimtari i mirë dallon nga të tjerët për faktin se atij i takon pjesa më e madhe dhe më e dobishme e kësaj, në këtë botë dhe në botën tjetër.

Krahasimi ndërmjet dhuntive të Allahut dhe të këqijave që e kanë goditur: Gjithashtu duhet që, kur e godet ndonjë fatkeqësi, t'i krahasojë begatitë dhe mirësitë shpirtërore e materiale që i janë dhënë me këtë të ligë apo fatkeqësi që e ka goditur. Kjo do t'ia nxjerrë në pah dallimin ndërmjet mirësive të panumërta që i posedon dhe ndërmjet kësaj të lige, e cila shkrihet dhe tretet krejtësisht përballë mirësive.

Po ashtu të krahasojë edhe ndërmjet të këqijave që ka frikë se do t'i ndodhin dhe mundësive të shumta që t'u shpëtojnë atyre. Të mos e lejojë propabilitetin e dobët të dominonjë kundrejt propabiliteteve të tjera të forta dhe të shumta. Kësisoj frika dhe ankthi i tij do të largohen. Le të

paramendojë të keqen më të madhe që mund t'i ndodhë dhe le ta përgatisë veten për të, nëse ndodh! Dhe të angazhohet për të mos lejuar të ndodhin ato që ende nuk kanë ndodhur dhe për të larguar apo miinimizuar pasojat e atyre që tanimë kanë ndodhur.

Lëndimi i njerëzve është në dëm të tyre përderisa ti nuk preokupohesh me të: Ndër gjërat e dobishme është që të dish se të lëndimi që njerëzit të shkaktojnë ty, sidomos përmes fjalëve të këqija, dëmton ata e jo ty, përveç nëse iu jep arsye, merresh me ta dhe lejon që të t'i manipulojnë ndjenjat e tua. Në këtë rast ti do të dëmtohesh njësoj si ata. Por, nëse nuk ua vë veshin, nuk të dëmtojnë aspak.

Bëje jetën të këndshme me ide pozitive! Dije se jeta jote ndikohet nga mendimet dhe idetë e tua. Nëse ato janë pozitive dhe të dobishme për fenë apo jetën tënde, do të kesh jetë të mirë dhe të qetë, përndryshe do të vuash.

Mirësjellja jote me njerëzit të jetë për hir të Allahut, jo për njerëzit: Po ashtu, ndër gjërat më të dobishme për të shpëtuar nga brengat është që falënderimin t'ia kërkoj vetëm Allahut. Nëse i ke bërë mirë ndokujt që i detyrohesh apo dikujt që nuk i detyrohesh, dije se ti në të vërtetë je treguar i mirësjellshëm me Allahun, kështu që mos u preokupo me falënderimin e tyre të cilëve u ke bërë

mirë, por bëhu sikur robërit e dalluar të Allahut, të cilët thonë:

﴿إِنَّمَا نَطْعُمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝٩﴾

“Ne ju ushqejmë vetëm për hir të Zotit. Për këtë, nuk duam shpërblim e as falënderim!” (El-Insan, 9)

Këtë duhet ta theksosh më së shumti në raport me familjen (gruan), fëmijët dhe të tjerët me të cilët ke lidhje të forta. Kurdo që e bind veten për të shuar sherret që ke me ta, do të jesh i qetë me veten, por edhe të tjerët do të jenë të qetë prej teje. E, për ta arritur qetësinë dhe lumturinë shpirtërore duhen përvetësuar tiparet e mira dhe duhet vepruar në përputhje me to e jo duke e munduar veten, por duke iu përgjigjur thirrjes dhe motivit shpirtëror. Përndryshe, po e mbingarkove veten me gjëra stresuese, atëherë do të dështosh sepse ke zgjedhur rrugën e gabuar. Është pjesë e urtësisë përzgjedhja e rrugës së duhur, siç është pjesë e urtësisë që nga ‘ferrat të nxjerrësh trëndafilin’. Kjo do ta shtonte kënaqësinë e jetës dhe do t’i largonte brengat.

Angazhimi me gjërat e dobishme, e jo me gjërat e dëmshme: Gjërat e mira le të jenë përherë para syve të tua. Puno dhe angazhohu që t’i sigurosh. Mos e kthe kokën nga gjërat e dëmshme dhe të liga se kështu i sjell vetes brenga dhe pikëllim me ose pa vetëdije. Çlirohu dhe përgatitu psikikisht për punë të rëndësishme.

Punën e sotme mos e lër për nesër! Prej gjërave të dobishme është që të mos i shtysh punët për më vonë. Kryeji menjëherë dhe mbaje të lirë agjendën e së ardhmes. Nëse i kryen punët në kohën e vet, e ardhmja nuk do të të gjejë të mbingarkuar, përkundrazi, do të jesh më i përgatitur për të ardhmen, shpirtërisht dhe fizikisht.

Renditja e përparësive dhe konsultimi me të tjerët: Edhe një gjë ta kesh parasysh: nga punët e mira përzgjidh më parësoren, e kështu me radhë. Ndaji gjërat për të cilat ke pasion dhe kërshtëri nga gjërat e tjera, ngase këto të fundit të shkaktojnë monotoni, lodhje dhe plogështi. Ndihoje veten duke menduar e duke medituar, si dhe duke u konsultuar me të tjerët, sepse 'nuk ka dështuar ai që është konsultuar me të tjerët'. Studioje mirë atë që dëshiron të bësh dhe, nëse bindesh se ke leverdi prej saj, vendos për ta bërë dhe mbështetu tek Allahu sepse Allahu i do ata që i mbështeten Atij.

I tërë falënderimi i përket vetëm Allahut Zotit të botëve!

Paqja dhe bekimet qofshin për zotëriun tonë Muhamedin, familjen dhe shokët e tij!

Përmbajtja

SHKAQET E DOBISHME PËR NJË JETË TË LUMTUR	2
SHKAQET E DOBISHME PËR NJË JETË TË LUMTUR	2
Autori:	2
Shejh Abdurrahman ibn Nasir Es-Sa'di (Allahu e pastë mëshiruar!)	2
PARATHËNIE	2
KREU I PARË: BESIMI DHE VEPRAT E MIRA.....	3
KREU I DYTË: ANGAZHIMI ME NJË PUNË OSE DITURI TË DOBISHME	10
KREU I TRETË: PËRMENDJA E SHPESHTË E ALLAHUT	13
KREU I KATËRT: PËRPJEKJA PËR TË ELIMINUAR SHKAQET QË SJELLIN BRENGAT DHE PIKËLLIMIN, DHE SIGURIMI I SHKAQEVER QË SJELLIN GËZIMIN DHE LUMTURINË.....	15
KREU I PESTË: PARAMENDIMI I SKENARIT MË TË KEQ.....	17
KREU I GJASHTË: FUQIA SHPIRTËRORE DHE PATUNDSHMËRIA E SAJ PËRBALLË SHQETËSIMEVE DHE TRAZIMEVE	18
KREU I SHTATË: PËRGATITJA E VETES PËR PËRBALLIMIN E TË METAVE TË TË TJERËVE	20
KREU I TETË: MOS E LEJO VETEN TË SHKOJË PAS BRENGAVE	22