

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة
(للحرمين و الجمعية)

เคล็ดลับดีๆให้ชีวิตมีความสุข

เคล็ดลับดีๆให้ชีวิตมีความสุข

เชคอับดุลเราะห์มาน บิน นาศิร อัศ-สะออดีย์

เคล็ดลับดีๆให้ชีวิตมีความสุข

เรียบเรียงโดย

อับ-ชัยค์ อับดุลเราะห์มาน บิน นาศิร อัศ-สะออดีย์
(เราะหิมะฮุลลอฮ์)

บทนำ

มวลการสรรเสริญทั้งหลายเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์
และข้าพเจ้าขอปฏิญาณว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่ควรได้รับการ
เคารพภักดีนอกจากอัลลอฮ์เพียงผู้เดียว ไม่มีภาคีใด ๆ
สำหรับพระองค์ และข้าพเจ้าขอปฏิญาณว่า
มุหัมมัดเป็นปาวและศาสนทูตของพระองค์
ขอความสันติและความจำเริญจงมีแด่ท่าน
ครอบครัวของท่าน และบรรดาสหายของท่าน

แท้จริงความสบายของหัวใจ ความสงบมั่นคง
ความปลื้มปิติยินดี

ตลอดจนการคลายหายไปของความกังวลและความโศกเศร้า
ล้วนเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนแสวงหา

และด้วยสิ่งเหล่านี้เองที่ทำให้ชีวิตเป็นชีวิตที่งดงาม

ความสุขและความรื่นเริงจึงสมบูรณ์ขึ้นได้ ทั้งนี้

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดสิ่งดังกล่าวมีทั้งปัจจัยทางศาสนา

ปัจจัยตามธรรมชาติ และปัจจัยในทางการปฏิบัติ

แต่ปัจจัยทั้งหมดนี้ย่อมไม่อาจรวมพร้อมกันได้อย่างสมบูรณ์

เว้นแต่สำหรับบรรดาผู้ศรัทธาเท่านั้น ส่วนผู้ที่ไม่ศรัทธา
แม้ว่าจะได้รับสิ่งเหล่านี้จากบางแ่งมุมและบางสาเหตุที่บรรดา
ผู้มีสติปัญญาของพวกเขาพยายามดิ้นรนแสวงหาอยู่ก็ตาม
ทว่าพวกเขากลับพลัดพ้นจากปัจจัยในแ่งมุมอื่นที่เป็นประโยชน์
ยิ่งกว่า มั่นคงยิ่งกว่า
และดีกว่าทั้งในสภาพปัจจุบันและผลในบั้นปลาย

สำหรับงานเขียนชิ้นนี้

ฉันจะพูดถึงสาเหตุหรือปัจจัยสำคัญสำหรับเป้าหมายที่สูงส่ง
นี้ ที่ทุกชีวิตกำลังเพียรหา

บางคนได้รับมันมาอย่างมากมาย
เขาจึงได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
และบางคนล้มเหลวในสิ่งนั้นทั้งหมด
จึงมีชีวิตอยู่อย่างทุกข์ระทม และบางคนก็อยู่ระหว่างกลาง
ตามแต่ที่เขาได้รับความสำเร็จ
และอัลลอฮ์คือผู้ประทานความสำเร็จ
พระองค์เป็นผู้ให้การช่วยเหลือในทุกความดั่งาม
และปกป้องจากทุกความชั่วร้าย

บท: การศรัทธาและการปฏิบัติกิจการงานที่ดี

ปัจจัยที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เป็นรากฐานและแก่นแท้ของสิ่งนั้นก็
คือ การศรัทธาและการประกอบคุณงามความดี
ดังที่อัลลอฮ์ตะอาลาได้ตรัสไว้ว่า:

﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ
أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97)﴾

(ผู้ใดกระทำความดีไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิง
โดยที่เขาเป็นผู้ศรัทธา

แน่นอนเราจะทำให้ชีวิตของเขาเป็นชีวิตที่ดี
และแน่นอนเราจะตอบแทนพวกเขาด้วยการตอบแทนที่ดียิ่งกว่า
สิ่งที่พวกเขาได้กระทำไว้) (อัน-นะห์ล : 97)

อัลลอฮ์ได้ตรัสและสัญญาไว้แก่ผู้ที่รวมการศรัทธาและกา
รประกอบคุณงามความดีไว้ด้วยกัน

ว่าจะทรงตอบแทนพวกเขาด้วยการมอบชีวิตที่ดีในโลกนี้
และในโลกหน้าอันนิรันดร์

และสาเหตุของสิ่งนั้นก็ชัดเจนยิ่ง

คือบรรดาผู้ศรัทธาต่ออัลลอฮ์ด้วยศรัทธาที่ถูกต้อง

ซึ่งก่อให้เกิดการงานที่ดีอันช่วยปรับปรุงจิตใจ คุณธรรม
จริยธรรม ตลอดจนโลกนี้และปรโลกนั้น

พวกเขามีรากฐานและหลักการที่ใช้รองรับต่อทุกสิ่งที่หลั่งไหล
เข้ามาสู่พวกเขา

ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยแห่งความรื่นรมย์และความยินดี

หรือปัจจัยแห่งความกังวล ความทุกข์ใจ

และความโศกเศร้าก็ตาม

พวกเขารับสิ่งที่น่ายินดีทั้งหลายด้วยการยอมรับอย่าง
เต็มใจ พร้อมทั้งขอบคุณต่อพระองค์

และนำสิ่งเหล่านั้นไปใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์

เมื่อพวกเขาใช้สิ่งเหล่านั้นในแนวทางดังกล่าว

ก็จะเกิดผลให้จิตใจมีความปลาบปลื้มยิ่งขึ้น

มีความหวังให้ความโปรดปรานนั้นคงอยู่ต่อไปและเต็มไปด้วย
ความจำเริญ

อีกทั้งมีความคาดหวังต่อผลตอบแทนของบรรดาผู้ขอบคุณ
ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นสิ่งยิ่งใหญ่

ที่ความดีงามและศรัทธาของเขามีค่ามากกว่าความยินดีที่ปรากฏ ซึ่งแท้จริงแล้วมันเป็นผลลัพธ์หนึ่งของสิ่งเหล่านั้น

และพวกเขาจะรับมือกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา อันตราย ความทุกข์ ความกลุ้มอกกลุ้มใจ ด้วยการเผชิญหน้ากับมันอย่างที่สุดเท่าที่สามารถจะรับมือได้ หรืออย่างน้อยก็พยายามลดความหนักหนาสาหัสให้เบาบางลง

และอดทนอดกลั้นในกรณีที่ไม่สามารถจะรับมือหรือบรรเทาความสาหัสนั้นได้

ผลจากการเผชิญหน้ากับความทุกข์เหล่านั้น

ทำให้พวกเขาได้รับประโยชน์เป็นการรับมือที่ให้คุณ

ได้ประสบการณ์ชีวิต

และความแข็งแกร่ง

ได้อดทนและหวังในผลบุญจากอัลลอฮ์

ซึ่งเป็นอานิสงค์ยิ่งใหญ่ที่สามารถลดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเหล่านั้นให้เล็กลงได้

โดยมีความปลื้มปิติและความหวังที่ดีเข้ามาแทนที่ พร้อมๆ กับความหวังในความโปรดปรานของอัลลอฮ์และผลตอบแทนของพระองค์ ดังที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ในหะดีษที่เศาะฮิหว่า:

«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»

“ช่างน่าอัศจรรย์ยิ่งสำหรับกิจการของผู้ศรัทธา

แท้จริงกิจการของเขาทั้งหมดล้วนเป็นความดี

หากเขาประสบกับความสุขสบาย

เขาก็ขอบคุณ

และนั่นก็เป็นความดีสำหรับเขา

และหากเขาประสบกับความทุกข์ยาก เขาก็อดทน
และนั่นก็เป็นความดีสำหรับเขา
และสิ่งนี้จะไม่เกิดขึ้นกับผู้ใดนอกจากผู้ศรัทธาเท่านั้น”

(บันทึกโดยมุสลิม)

ในหะดีษนี้ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม
ได้บอกว่า

ความดีงามและผลจากการกระทำของผู้ศรัทธาจะเพิ่มเป็นทวี
คูณในทุกด้านที่เขาได้ประสบ

ไม่ว่าจะทำให้เขาสบายใจหรือท้อใจก็ตาม ด้วยเหตุนี้
ท่านจะพบว่าอาจจะมีคนสองคนที่ประสบกับความดีหรือความ
เลวร้ายเหมือนกัน

แต่ทั้งสองกลับมีความต่างกันอย่างใหญ่หลวงในการรับมือ
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การศรัทธาและการประกอบกิจการงานที่ดีของแต่ละ
คน บุคคลที่มีคุณลักษณะทั้งสองประการนี้

จะเผชิญหน้ากับทั้งความดีและความร้ายด้วยวิธีการขอบคุณ
และความอดทน รวมถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทั้งสอง

ผลที่เกิดขึ้นก็คือ ความเบิกบานใจ ความปลื้ม
การหมดไปของความกังวล ความเศร้าหมอง

ความกระวนกระวาย ความคับแค้นใจ
และความทุกข์ยากในการดำเนินชีวิต

จนกระทั่งเขาได้สัมผัสกับชีวิตที่ดั่งงามอย่างครบถ้วนสมบูรณ์
ในโลกนี้ ส่วนอีกคนหนึ่ง

เขารับเอาความสุขความพึงพอใจทั้งหลายด้วยความโอ้อวด
หลงระเริง และก้าวล้ำขอบเขต

จนทำให้คุณธรรมและมารยาทของเขาเปื่อยเบนผิดไป

เขารับสิ่งเหล่านั้นเช่นเดียวกับสัตว์ที่รับอาหารด้วยความโลภ
และความตะกละ

แม้จะเป็นเช่นนั้น

เขาก็มิได้มีความสงบในหัวใจ

ตรงกันข้ามกลับมีความฟุ้งซ่านจากหลายทิศทาง

ทั้งจากความกลัวว่าสิ่งที่รักจะหายไป

ทั้งจากอุปสรรคที่มักเกิดขึ้นตามมา

และจากธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ที่ไม่เคยหยุดอยู่กับที่

แต่ยังคงกระหายปรารถนาสิ่งอื่นอีก

ซึ่งบางอย่างอาจได้มาหรือไม่ได้มา

แม้สมมุติว่าได้มา

เขาก็ยังคงเต็มไปด้วยความกังวลจากสาเหตุเดิมเหล่านั้น

และเมื่อเผชิญกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ

เขาจะรับมือด้วยความกระวนกระวาย

ความหวาดกลัว

และความเบื่อหน่าย

จนไม่ต้องพูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาจากความทุกข์ยากของชี

วิต

โรคทางความคิดและระบบประสาท

และความหวาดกลัวที่อาจนำเขาไปสู่สภาพที่เลวร้ายที่สุดและ

น่าวิตกที่สุด

ทั้งหมดนี้เพราะเขาไม่มีความหวังในผลตอบแทนจากพระผู้เป็น

เจ้า

และไม่มีความอดทนที่จะปลอบประโลมและบรรเทาความลำบาก

ให้แก่ตนเองได้เลย

สิ่งทั้งหมดนี้สามารถประจักษ์ได้จากประสบการณ์จริง

และตัวอย่างหนึ่งในลักษณะนี้

หากพิจารณาอย่างใคร่ครวญและนำไปประยุกต์กับสภาพของ

ผู้คน

ก็จะเห็นความแตกต่างอันยิ่งใหญ่ระหว่างผู้ศรัทธาที่ปฏิบัติตาม
ข้อกำหนดของศรัทธา กับผู้ที่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น
ความแตกต่างนั้นคือ ศาสนาได้ส่งเสริม—อย่างยิ่งที่สุด—
ให้มนุษย์รู้จักพอใจต่อปัจจัยยังชีพที่อัลลอฮ์ประทานให้
และพอใจในความโปรดปรานและความเมตตาหลากหลายรูปแบบ
ที่พระองค์ประทานแก่บ่าวของพระองค์

ดังนั้นผู้ศรัทธาเมื่อเขาถูกทดสอบให้ประสบกับการป่วยไข้
หรือความยากจน หรืออื่นๆ เหมือนที่ทุกคนอาจจะต้องประสบ
แท้จริง

ความศรัทธาที่เขามีและความรู้สึกพอใจในสิ่งที่อัลลอฮ์มอบ
ให้เขา

จะทำให้เขาอยู่ได้ประมาณว่ากินอิ่มนอนหลับอย่างสบายใจใ
ร้กังวล

ใจจะไม่ฟุ้งซ่านคอยแสวงหาสิ่งที่ไม่ได้ถูกกำหนดแก่เขา

เขาจะมองผู้ที่ด้อยกว่าไม่มองผู้ที่เหนือกว่า

บางที่อาจทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความสุข
และความสบายใจ

เหนือยิ่งกว่าคนอื่นที่ได้รับของที่ต้องการทั้งหมดในโลกนี้ทว่า
ตัวเองกลับไม่รู้จักเพียงพอ

และท่านจะพบว่า

ผู้ที่ไม่มีการปฏิบัติตามข้อกำหนดของศรัทธา

เมื่อเผชิญกับบททดสอบบางประการ เช่น ความยากจน
หรือการสูญเสียความต้องการบางอย่างในทางโลก

เขาจะตกอยู่ในสภาพแห่งความทุกข์ระทมและความลำบาก
ใจอย่างที่สุด

อีกตัวอย่างหนึ่งก็คือ

เมื่อเกิดเหตุแห่งความกลัวและความยุ่งยากต่างๆ

ประสบกับมนุษย์

ท่านจะพบว่าผู้ศรัทธาที่ถูกต้อนั้นจะมีหัวใจที่มั่นคง

จิตใจสงบ

ควบคุมตัวเองได้

สามารถจัดการทำให้เรื่องที่คุณความเขาอยู่ภายใต้การบริหาร
ตามกำลังที่เขา มีทั้งในด้านความคิด คำพูด และการกระทำ
เขาได้ตั้งจิตมั่นพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาที่เข้ามาบรรพ
น

สภาพเยี่ยงนี้แหละที่ทำให้คนเรานั้นสบายใจและมีหัวใจที่ยืน
หยัด

เช่นเดียวกันนั้น

ท่านจะพบว่า

ผู้ที่ไม่มีความศรัทธากลับตรงกันข้ามกับภาวะดังที่กล่าวมา

เมื่อตกอยู่ในความกลัวเขาก็จะกระวนกระวาย

ประสาตติงเครียด

ความคิดสับสน

คละเคล้ากับอาการกลัวและหวาดหวั่น

ความกลัวภายนอกบวกรวมกับความกังวลภายในที่ย่ำแย่จนไ
ม่อาจจะบรรยาย

บุคคลประเภทนี้หากไม่ได้รับวิธีแก้ปัญหาโดยธรรมชาติ

ซึ่งต้องผ่านการฝึกฝนมาอย่างหนักมากจึงจะรู้วิธีเหล่านั้นได้

ก็จะอ่อนแรงไม่มีกำลังวังชา

ประสาตติงเครียด

เพราะไม่มีความศรัทธาที่จะเป็นปัจจัยทำให้เขาเกิดความอด
ทน

โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่คับขันและภาวะที่เศร้าโศกกลุ่มใ
จ

ดังนั้น คนดีกับคนชั่ว ผู้ศรัทธากับผู้ปฏิเสธ
ต่างก็สามารถแสวงหาความกล้าและความรู้สึกอื่นๆ
ที่จะเอามาช่วยลดความกลัวและทำให้มันเบาบางลงได้เหมือน
ๆ กัน แต่ผู้ศรัทธานั้นจะพิเศษกว่าด้วยพลังความศรัทธา
ความอดทน การมอบหมาย การพึ่งพาของเขาคืออัลลอฮ์
และการหวังในผลตอบแทนจากพระองค์
ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยทำให้ความกล้าเพิ่มมากขึ้น
ลดความรู้สึกกลัวที่รุนแรงลงได้ และทำให้ความยุ่งยากต่างๆ
กลายเป็นเรื่องเล็ก อัลลอฮ์ ตะอาลา ตรัสว่า

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

(หากพวกเจ้าเจ็บปวด

พวกเขาก็จะเจ็บปวดเช่นเดียวกับความเจ็บปวดของพวกเจ้า
แต่พวกเจ้าหวัง (การตอบแทน) จากอัลลอฮ์
ซึ่งสิ่งที่พวกเขาไม่ได้หวัง) (อัน-นิสาอ์ :104)

พวกเขาจะได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลพิเศษจากอัลลอฮ์
รวมถึงการอดทนของพระองค์ที่จะทำให้ความกลัวมลายไป
และพระองค์ผู้ทรงสูงส่งได้ตรัสว่า

{...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ}

(และจงอดทนเถิด

แท้จริงอัลลอฮ์นั้นทรงอยู่กับผู้ที่อดทนทั้งหลาย) [อัลอันฟาล :
46]

การปฏิบัติตนที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยคำพูดและการกระทำ
ส่วนหนึ่งจากปัจจัยที่ทำให้ความเศร้าโศก
ความวิตกกังวล และความกระวนกระวายมลายหายไป
คือการทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ไม่ว่าจะด้วยคำพูด การกระทำ

หรือคุณประโยชน์ต่างๆ ทั้งหมดนั้นเป็นความดีและกุศลทาน เป็นสาเหตุที่อัลลอฮ์ทรงใช้ปิดเป่าให้คนเราทั้งที่เป็นคนดีหรือ คนชั่วได้รอดพ้นจากความวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจ เหมือนๆ กัน ตามระดับสภาพของความดีที่แต่ละคนมี ที่ต่างกันก็คือผู้ศรัทธาจะพิเศษและสมบูรณ์กว่า

เนื่องจากการทำความดีของเขาเกิดมาจากก้นบึ้งของความบริสุทธิ์ใจเพื่ออัลลอฮ์ มิได้หวังผลจากมนุษย์ อีกทั้งมาจากความปรารถนาที่จะได้รับผลตอบแทนอันประเสริฐจากพระองค์เพียงผู้เดียวเท่านั้น

อัลลอฮ์จะทรงประทานความง่ายดายให้แก่เขาในการทำดี ต่อผู้อื่นตามที่เขที่ตั้งใจอยากจะได้ความดีงามนั้น และพระองค์จะทรงปกป้องเขาให้รอดพ้นจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ เนื่องด้วยความบริสุทธิ์ใจของเขาและหวังในผลบุญจากพระองค์ ดังที่อัลลอฮ์ผู้ทรงสูงส่งตรัสว่า:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ۝۱۱۴﴾

(ไม่มีความดีใดๆ ในการกระซิบอันมากมายของพวกเขาวุ่นแต่เสียงกระซิบของผู้ที่ใช้ให้บริจาคนาน หรือทำความดี หรือสร้างสันติภาพระหว่างมนุษย์ และผู้ใดกระทำการนี้โดยมุ่งหวังที่จะแสวงหาความพอพระทัยจากอัลลอฮ์

ดังนั้นเราก็จะตอบแทนเขาซึ่งการตอบแทนอันใหญ่หลวง)
(อัน-นิสาฮ์: 114)

ในโองการนี้อัลลอฮ์ได้บอกว่า
การงานทั้งหมดที่กล่าวมานี้ถ้าใครทำก็ล้วนเป็นความดีงามทั้ง

งสิน

ความดีประการหนึ่งย่อมผลิตหรือนำความดีอื่นซ้ำตามมามาก
รวมทั้งจะปกป้องให้รอดพ้นจากความชั่วได้

และผู้ศรัทธาที่กระทำความดีเพื่อหวังบุญจากอัลลอฮ์
พระองค์ก็จะประทานผลตอบแทนอันยิ่งใหญ่ให้แก่เขา
และส่วนหนึ่งจากผลตอบแทนที่ว่านั้นก็คือ

การจัดความวิตกกังวล ความเศร้าโศก
และความขุ่นข้องหมองใจ เป็นต้น

บทว่าด้วยการจัดจ่อและงานอยู่กับการงานใดงาน หนึ่ง หรือการศึกษาหาความรู้ที่เป็นประโยชน์

ส่วนหนึ่งจากปัจจัยที่จะช่วยขจัดความกังวลที่เกิดจากอา
การประสาธเสีย หรือจิตวิตกกังวลกับสิ่งที่ก่อทุกข์บางอย่างคือ
การจัดจ่อและงานอยู่กับการงานใดงานหนึ่งที่ดี
หรือศึกษาหาความรู้อะไรก็ตามที่เป็นประโยชน์
เพราะมันจะทำให้หัวใจเขาจัดจ่ออยู่กับงานแทนที่จะเฝ้ามู
กซ์กับความวิตกกังวลพวกนั้น และบางทีด้วยเหตุนั้น
เขาก็อาจลืมสาเหตุต่างๆ

ที่เป็นต้นตอของความวิตกกังวลและความเศร้าโศกไป
ทำให้ชีวิตเขามีความสุขใจและเพิ่มความกระฉับกระเฉงให้ก
บตัวเอง

และปัจจัยในข้อนี้ก็เกิดขึ้นได้ทั้งกับผู้ศรัทธาและคนอื่นๆ
ทั่วไป แต่ผู้ศรัทธาย่อมมีลักษณะพิเศษเหนือผู้อื่น ด้วยศรัทธา
ความบริสุทธิ์ใจ และการคาดหวังบุญจากอัลลอฮ์
ในการที่เขาชวนขวายอยู่กับวิชาความรู้ที่เขาเรียนรู้หรือที่เขา
ถ่ายทอด รวมถึงการทำความดีทุกประการที่เขาปฏิบัติ

หากสิ่งนั้นเป็นการวิบาตะหี ก็ย่อมเป็นวิบาตะหีโดยแท้จริง
และหากเป็นงานทางโลกหรือกิจวัตรทั่วไป

เมื่อเขาประกอบควบคู่กับเจตนาที่ดี
และมีความตั้งใจใช้สิ่งนั้นเป็นเครื่องช่วยให้เขาเชื่อฟังภักดีต่อ
ออัลลอฮ์

สิ่งนั้นก็จะมีผลอย่างชัดเจนในการช่วยขจัดความกังวล
ความหม่นหมอง และความเศร้าเสียใจ ด้วยเหตุนี้
เราจึงพบว่ามีผู้คนจำนวนมากที่ถูกทดสอบด้วยความวิตกกัง
วลและการเผชิญกับความขุ่นมัวใจอย่างต่อเนื่อง
จนเกิดโรคร้ายไข้เจ็บหลากหลายชนิด
และการรักษาที่ได้ผลสำหรับเขากลับอยู่ที่การ
(ละความหมกมุ่นต่อสาเหตุที่ทำให้เขาขุ่นใจและกังวล
แล้วหันไปทุ่มเทกับการปฏิบัติภารกิจหรือหน้าที่ที่ตนต้องรับผิดชอบ
แทน)

และการทำงานที่นั่นควรจะต้องเป็นงานที่เขาชอบและรัก
เพราะนั่นย่อมจะมีผลมากกว่าในการเยียวยา

และบรรลุลึงเป้าหมายอันเป็นประโยชน์นี้ วัลลอฮูอะอ์ลัม

การให้ความสำคัญต่องานที่กำลังทำอยู่ ณ ปัจจุบัน
และในบรรดาวิธีการที่จะช่วยขจัดความทุกข์ใจและความกังวล
นั้น

คือการรวบรวมความคิดทั้งหมดให้มุ่งใส่ใจอยู่กับการงานของ
“วันนี้” โดยตัดใจจากความกังวลต่อเวลาข้างหน้า

และตัดขาดจากความเศร้าโศกต่อเวลาที่ผ่านไปแล้ว

ด้วยเหตุนี้ ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะซัลลัม
จึงทรงขอความคุ้มครองจากความกังวลและความเศร้า

และหมั่นที่จะขอความช่วยเหลือจากพระองค์อยู่เสมอ
ดังที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวไว้ว่า:

(اٰخِرُ صَ عَلٰى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللّٰهِ 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)

(จงมุ่งมั่นทุ่มเทแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ท่าน
และจงขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์ และอย่าได้อ่อนแอ
หากเกิดว่ามีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาประสบกับท่าน ท่านอย่าได้พูดว่า
มาตรแม้น/หากว่าฉันทำอย่างนี้ มันคงจะเป็นอย่างนั้น
แต่จงพูดว่า อัลลอฮ์ทรงกำหนดไว้แล้ว
และสิ่งที่พระองค์ทรงประสงค์ก็จะทรงให้มันเป็นไปตามนั้น
แท้จริงคำว่า มาตรแม้น/หากว่า
นั้นเป็นการเปิดประตูให้แก่งานของชัยฏอน)

(บันทึกโดยมุสลิม) จากหะดีษบทนี้
จะพบว่าท่านเราะฮ์ลุลลอฮ์ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม
ได้รวบรวมระหว่าง

การมุ่งมั่นจริงใจแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ในทุกสภาพ
รวมถึงการขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์
ไม่ยอมย่อท้อซึ่งมันคือความเกียจคร้านที่เป็นโทษ
ควบคู่กับการยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นที่ผ่านมาแล้ว
และยอมจำนนต่อกฎสภาวะการณ์ของอัลลอฮ์

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม
ได้แบ่งการทำงานออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรก
คือการทำงานที่มนุษย์สามารถใช้ความพยายามเพื่อให้บรรลุมา
ทั้งหมด หรือบรรลุบางส่วนที่สามารถจะเป็นไปได้

หรือสามารถขจัดมันออกไปได้ทั้งหมด
หรือสามารถลดปริมาณให้เบาบางลงได้บ้าง
ประเภทนี้ขึ้นอยู่กับความพยายามของมนุษย์เอง
และการขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮ์ ประเภทที่สอง
การงานที่มนุษย์ไม่มีความสามารถจะกระทำการอันใดได้เลย
ประเภทนี้ เขาจะต้องยอมรับอย่างสงบ พอใจ และยอมจำนน
ไม่เป็นที่สงสัยเลยว่ แท้จริงแล้ว
การปฏิบัติตามหลักข้อนี้เป็นมูลเหตุแห่งความสุขเบิกบาน
และทำลายความเศร้าโศกเสียใจให้หมดไปได้

บทว่าด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มาก

ส่วนหนึ่งจากปัจจัยสำคัญที่จะทำให้จิตใจมีความเปี่ยมสุข
เบิกบาน และมีความสงบนิ่ง คือ การรำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มากๆ
เพราะการกระทำดังกล่าวนี้มีผลอย่างนามหัศจรรย์ในการ
ทำให้จิตใจมีความเปี่ยมสุข เบิกบาน และมีความสงบนิ่ง
และทำให้ความเศร้าโศกเสียใจและความวิตกกังวลจางหายไป
ดังที่พระองค์ตรัสว่า:

{...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

(พึงรู้เถิดว่า ด้วยการ "ซิกรุลลอฮ์" ทำให้จิตใจสงบ) (อรั-
เราะฮุด :28)

การซิกิร/รำลึกถึงอัลลอฮ์มีผลที่น่าอัศจรรย์ยิ่งในการบรรลุนิ
งผลข้อนี้ ด้วยความพิเศษของมันเอง
และด้วยการที่ป่าวมีความคาดหวังในผลบุญและการตอบแทน
นจากการซิกิรนี้อีกต่างหากด้วย

การพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์
ทั้งที่เห็นได้ชัดเจนหรือซุกซ่อนอยู่

การพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์ก็เช่นเดียวกัน
 ทั้งที่เห็นได้ชัดเจนหรือซุกซ่อนอยู่
 เพราะการสำนึกและพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์นั้น
 เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่พระองค์จะช่วยขจัดความโศกเศร้าและคว
 ามกังวลใจให้หมดไป และยังกระตุ้นให้บ่าวได้ขอบคุณ
 ซึ่งเป็นสถานะอิบาดะฮ์ขั้นสูงสุด
 แม้ว่าบ่าวจะอยู่ในสภาพที่ยากจนขัดสน ป่วยไข้
 หรือต้องทนทุกข์ทรมานด้วยการทดสอบอื่นๆ
 เพราะเมื่อเขาได้เปรียบเทียบระหว่างความโปรดปรานต่างๆ
 ของอัลลอฮ์ที่มีต่อเขา ซึ่งมีมากมายจนนับไม่ถ้วน
 กับความทุกข์ยากที่ประสบแก่เขา
 เขาก็จะพบว่าความทุกข์ยากนั้นเทียบไม่ได้เลยกับบรรดาคว
 ามโปรดปรานเหล่านั้น
 ยิ่งกว่านั้น
 เมื่ออัลลอฮ์ได้ทดสอบบ่าวกับสิ่งที่เขาไม่ชอบหรือกับความท
 ุข์ต่างๆ เหล่านั้น ถ้าเขาได้ใช้ความอดทน
 ยอมรับและจำนนในบททดสอบของอัลลอฮ์
 ความรุนแรงของมันก็จะกลายเป็นเรื่องเบา
 ความหนักหนาจะทุเลาลง
 และการที่มนุษย์ได้พิจารณาผลบุญของบททดสอบพร้อมกับการ
 อดทนและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น จะทำให้เขาถึงเรื่องต่างๆ
 ที่ชื่นชมจนเหลือแต่ความหอมหวาน
 และความหอมหวานของผลบุญที่เขาได้รับจะทำให้เขาหลงลิ
 มความชื่นชมจากการต้องอดทนต่อบททดสอบเหล่านั้น

การมองไปยังผู้ที่ด้อยกว่าเรา,
อีกประการหนึ่งที่เป็นประโยชน์ยิ่งในเรื่องนี้
คือการนำคำชี้แนะของท่านนบีมุหัมมัด
คือลัทธิล่อลวงอะลียะฮ์วะลลัม
ที่มีปรากฏในหะดีษเศาะฮิห์มาปฏิบัติ ท่านนบีได้กล่าวว่า
(اَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

(จงมองดูผู้ที่อยู่ต่ำกว่าพวกเจ้า
และอย่ามองผู้ที่อยู่สูงกว่าพวกเจ้า
เพราะการทำเช่นนั้นจะช่วยป้องกันไม่ให้พวกเจ้าดูแคลนความ
มโหดปรานของอัลลอฮ์ที่มีต่อพวกเจ้า) (บันทึกโดยมุสลิม)
เพราะแท้จริงแล้ว

เมื่อบ่าวตั้งข้อพิจารณาอันทรงคุณค่านี้ไว้เบื้องหน้าเขา
เขาจะตระหนักว่าเขาได้รับความผาสุกและปัสจัยเกื้อหนุนต่าง
ๆ มากกว่าผู้คนจำนวนมาก
รวมถึงได้รับบริษกิและสิ่งที่ดีตามมาจากมันมากกว่าผู้อื่นไม่ว่าฐ
านะของเขาจะเป็นเช่นใดก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนี้ ความกังวล
ความทุกข์ใจ และความเศร้าหมองก็จะมลายไป
และความยินดีพร้อมทั้งความปลาบปลื้มใจของเขาต่อบรรดา
ความโปรดปรานของอัลลอฮ์ที่พระองค์ทรงประทานแก่เขาเห
็นดีกว่าผู้อื่นที่มีสภาพด้อยกว่าเขาในด้านเหล่านั้น
ก็จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น

ทุกครั้งเมื่อบ่าวพิจารณาใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งถึงความโ
หดปรานของอัลลอฮ์ ทั้งที่เปิดเผยชัดเจนและซุกซ่อนเร้นลับ
ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องศาสนาและเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำเนิน

ชีวิตในโลกนี้

เขาจะพบว่าอัลลอฮ์ได้ประทานสิ่งที่ดีงามให้กับเขา

และทั้งยังปกป้องเขาจากความชั่วร้ายนานัปการ

และไม่เป็นที่สงสัยอีกว่าความรู้สึกแบบนี้จะช่วยขจัดความโศกเศร้าและความกังวลให้หมดไปได้

และทำให้เกิดความรู้สึกยินดีและสบายใจเข้ามาแทน

**บทว่าด้วยการพยายามขจัดสาเหตุที่นำไปสู่ความ
มวิตก และการแสวงหาปัจจัยที่นำมาซึ่งความสุข**

และในบรรดาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขและทำให้ความทุกข์ใจรวมถึงความหม่นหมองหมดสิ้นไปนั้น

คือการพยายามขจัดสาเหตุที่นำมาซึ่งความทุกข์

และแสวงหาปัจจัยที่นำมาซึ่งความสุข

ทั้งนี้โดยการละทิ้งเรื่องราวอันไม่น่าพึงใจในอดีตที่เขาไม่อาจย้อนคืนหรือแก้ไขได้

และตระหนักว่าการหมกมุ่นทางความคิดกับสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงความสูญเปล่าและเป็นไปไม่ได้

อีกทั้งเป็นความเขลาและไร้เหตุผล

ดังนั้น

เขาจึงต้องต่อสู้ขัดเกลากหัวใจของเขาไม่ให้ครุ่นคิดถึงเรื่องเหล่านั้น

เช่นเดียวกับที่เขาต้องต่อสู้ขัดเกลากหัวใจของเขาไม่ให้วิตกกังวลต่อสิ่งที่จะเผชิญในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นความยากจน ความหวาดกลัว หรือความทุกข์ในรูปแบบอื่น ๆ

ที่เขาจินตนาการขึ้นเกี่ยวกับชีวิตในภายหน้า ดังนั้น

ต้องตระหนักว่าเรื่องราวในอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหยั่งรู้ได้ ว่าจะอะไรจะดีหรืออะไรจะชั่ว อะไรเป็นความดีที่ชื่นชอบ

อะไรเป็นสิ่งที่ปรารถนา

หรืออะไรที่จะเป็นความเจ็บปวดร้าว

ให้รู้ว่าทุกเรื่องอยู่ในพระหัตถ์ของอัลลอฮ์ผู้ทรงเกรียงไกรและ
ทรงปรีชาญาณ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับมือของมนุษย์แต่ประการใด
มนุษย์ผู้เป็นบ่าวทำได้เพียงแคพยายามเพื่อแสวงหาความดี
และขจัดทุกชัฏภัยเท่านั้นเอง บ่าวต้องตระหนักว่า

เมื่อเขาได้ขจัดความคิดที่กังวลหมกมุ่นต่อเรื่องราวในอนาคต
ให้หมดไป แล้วมอบหมายต่อพระองค์ให้ปรับปรุงแก้ไข
และเชื่อใจต่อการดูแลพระองค์

ถ้าเขาสามารถบริหารความรู้สึктตนเองได้เยี่ยงนั้น

ก็จะทำให้จิตใจของเขาสงบนิ่ง

เยือกเย็น

ในที่สุดความวิตกกังวล

ความเศร้าหมองก็จะหมดไปจากตัวเขา

การใช้ดุอาอ์,

อีกประการหนึ่งที่มีประโยชน์มากในการเฝ้ามองสิ่งที่จะเกิดขึ้น
ในอนาคต คือการวิงวอนขอดุอาอ์ตามที่ท่านนบี

ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม

ใช้พำร่ขอต่ออัลลอฮ์อยู่เนืองนิตย์ว่า

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

(ไอ้อัลลอฮ์

ขอพระองค์ทรงปรับปรุงศาสนาของข้าพระองค์อันเป็นเครื่อง

คุ้มครองกิจการของข้าพระองค์

และโปรดแก้ไขปรับปรุงโลกดุนยาของข้าพระองค์ซึ่งเป็นทีด่า

รงชีวิตของข้าพระองค์

และโปรดแก้ไขปรับปรุงอาคิเราะฮ์ของข้าพระองค์ซึ่งเป็นทีกลับคืนของข้าพระองค์

และโปรดทำให้ชีวิตนี้เป็นการเพิ่มพูนความดีทุกประการแก่ข้าพระองค์

และโปรดทำให้ความตายเป็นการพักผ่อนจากความชั่วร้ายที่งปวงแก่ข้าพระองค์) (บันทึกโดยมุสลิม)

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

(โอ อัลลอฮ์ ฉันหวังในความเมตตาของพระองค์ โปรดอย่าปล่อยให้ฉันรับผิดชอบชีวิตของฉันด้วยตัวของฉันเองเพียงลำพังแม้เพียงชั่วพริบตาเดียวก็ตาม และโปรดทำให้การงานของฉันทั้งหมดนั้นถูกต้อง ไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่คู่ควรแก่การเคารพภักดี เว้นแต่พระองค์ผู้เดียวเท่านั้น)

บันทึกโดยอบูดาอุดด้วยสายรายงานที่ถูกต้อง เมื่อบ่าวได้เอื้อนเอ่ยขอพรจากอัลลอฮ์ด้วยดุอาอ์นี้ เพื่อให้ปรับปรุงแก้ไขอนาคตของเขา

ทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่องการดำเนินชีวิตในโลก ด้วยหัวใจที่มีความมุ่งมั่นปรารถนาอย่างแรงกล้า และด้วยความตั้งใจอย่างจริงจัง

พร้อมทั้งใช้ความพยายามอย่างจริงจังที่จะทำให้บรรลุผล

อัลลอฮ์ก็จะประทานให้ตามที่เขาวอนขอ คอยเฝ้าหวัง และลงมือปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งการนั้นจริงๆ

ความทุกข์ระทมของเขาก็จะเปลี่ยนเป็นความปลื้มปิติและความเปรมปรีดีแทน

บทว่าด้วยการประเมินความเป็นไปได้ที่เลวร้ายที่สุด

อีกวิธีการหนึ่งที่ช่วยขจัดความวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจให้หมดไป เมื่อมนุษย์ประสบกับความทุกข์ยาก คือพยายามผ่อนหนักให้เป็นเบา

ด้วยการคาดคะเนระดับของผลเสียที่รุนแรงสูงสุดเท่าที่เป็นไปได้ว่าอาจจะเกิดขึ้น

แล้วเตรียมใจของตัวเองให้เข้มแข็งพร้อมรับมือ หลังจากนั้นก็ค่อยๆ

ทยอยหาวิธีการแก้ปัญหาทีละอย่าง อะไรที่ผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ก็ทำเท่าที่สามารถจะทำได้ย่างถึงที่สุด

ด้วยการเตรียมตัวเตรียมใจให้มันเหมาะสมกับความพยายามที่มีประโยชน์เช่นนี้

ความวิตกกังวลและความทุกข์ก็จะหมดไป และการทุ่มเทความพยายามดังกล่าวนั้นยังเป็นการนำมาซึ่งคุณประโยชน์

และเป็นการเปิดเป้าความเดือดร้อนต่างๆ ที่พอจะสามารถทำได้อีกด้วย

ดังนั้น เมื่อเหตุปัจจัยแห่งความหวาดกลัว เหตุแห่งความเจ็บป่วย และเหตุแห่งความยากจนขัดสน

หรือการสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รักหลากหลายประการมาประสบแก่เขา ก็พึงรับมือกับสิ่งเหล่านั้นด้วยความสงบใจ

และการฝึกฝนจิตใจให้ยอมรับต่อสภาพดังกล่าวเสียก่อน

ยิ่งไปกว่านั้นคือการเตรียมจิตใจให้พร้อมรับมือในระดับที่หนักหน่วงที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

เพราะการฝึกจิตใจให้สามารถอดทนต่อความทุกข์ยากและสิ่งไม่พึงปรารถนา ย่อมช่วยให้ความทุกข์นั้นเบาบางลง และลดทอนความรุนแรงของมันได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเขาใช้ตนเองให้ยุ่งอยู่กับการป้องกันและแก้ไขปัญหาเหล่านั้นตามกำลังความสามารถของตน ด้วยเหตุนี้

จึงเกิดการผสมผสานกันระหว่างการฝึกจิตใจให้พร้อมรับต่อความทุกข์ยาก กับความพากเพียรอันเป็นประโยชน์ ซึ่งช่วยเบี่ยงเบนความสนใจออกจากการหมกมุ่นต่อภัยพิบัติ และเป็นการฝึกฝนตนเองให้ต่อสู้และเสริมสร้างพลังในการต้านทานต่อสิ่งไม่พึงปรารถนาอยู่เสมอ

พร้อมทั้งการมอบหมายความไว้วางใจต่ออัลลอฮ์

และการมีความเชื่อมั่นที่ดั่งามต่อพระองค์

และไม่ต้องสงสัยเลยว่าสิ่งเหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดคุณประโยชน์อันยิ่งใหญ่ในการบังเกิดความสุขและความเบิกบานแห่งจิตใจ

ควบคู่ไปกับสิ่งที่บ่าวคาดหวังจากผลตอบแทนทั้งในโลกนี้และปรโลก

สิ่งดังกล่าวเป็นสิ่งที่ประจักษ์ชัดจากประสบการณ์

และมีกรณีตัวอย่างของผู้ที่ได้ทดลองปฏิบัติแล้วเกิดผลจริงอยู่อย่างมากมาย

บทว่าด้วยความเข้มแข็งของจิตใจ

และการไม่ตื่นตระหนกหรือหวั่นไหวทางอารมณ์

และหนึ่งในวิธีการรักษาที่สำคัญที่สุดสำหรับโรคทางจิตใจ และระบบประสาท รวมถึงโรคทางกายด้วย

คือการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ตื่นตระหนก ไม่หวั่นไหว
และไม่ปล่อยให้อารมณ์ถูกกระทบจากภาพลวงตาและความคิด
ฟุ้งซ่านที่เกิดจากความคิดในแง่ลบ
ความโกรธเกรี้ยวกับความสับสนวุ่นวายทางใจ
ก็เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด
และผู้ใดคาดคะเนล่วงหน้าถึงการเกิดสิ่งไม่พึงปรารถนา
หรือการสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก
ย่อมทำให้บุคคลนั้นตกอยู่ในความทุกข์ ความเศร้า
โรคทางจิตใจและทางกาย ตลอดจนจนภาวะประสาทเสื่อม
ซึ่งมีผลเสียมากมายที่ผู้คนได้ประจักษ์ถึงอันตรายของมันมา
แล้ว

การมอบหมายต่ออัลลอฮ์
เมื่อใดที่หัวใจได้พึงพิงและมอบหมายต่ออัลลอฮ์
ไม่ยอมให้ตนเองตกเป็นทาสของมโนภาพที่เพ้อเจ้อและจินต
นาการที่เป็นพิษ และเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์อย่างหนักแน่น
คิดบวกต่อพระองค์
มีความกระหายต่อความโปรดปรานของอัลลอฮ์อย่างที่สุด
แน่นอนมันก็จะช่วยขจัดความวิตกกังวล ความเศร้าโศก
หม่นหมองให้หมดไป
โรคอีกมากมายที่เกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจจะหายไปด้วย
และมันจะทำให้หัวใจเกิดความเข้มแข็ง
มีจิตใจที่เบิกบานเกินที่จะบรรยายได้
มีผู้ป่วยมากมายเหลือเกินในโรงพยาบาลที่เจ็บป่วยเพราะมโน
ภาพและจินตนาการอันเสื่อมทราม
และเรื่องเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อน้ำใจของผู้ที่เข้มแข็งมาแล้ว

ความโศกเศร้าเสียใจให้กลายเป็นความเบิกบานใจ
และความกลัวจะแทนที่ด้วยความรู้สึกปลอดภัย ดังนั้น
เราขอให้อัลลอฮ์ทรงคุ้มครองให้ปลอดภัย
และประทานหัวใจที่เข้มแข็งและหนักแน่นแก่เรา
ด้วยการมอบหมายที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงต่อพระองค์
ซึ่งพระองค์ทรงประณไว้แล้วว่าคนของพระองค์จะต้องได้รับค
วามดีงามทุกประการ
และจะทรงจัดทุกสิ่งที่เลวร้ายและเป็นภัยออกไป

บทว่าด้วยการฝึกตนให้ยอมรับและอดทนต่อข้อบกพร่องของผู้อื่น

และในหะดีษของท่านนบี ﷺ ที่ว่า:

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

(ผู้ศรัทธาชายไม่ควรเกลียดชังผู้ศรัทธาหญิง
หากเขารังเกียจคุณลักษณะประการหนึ่งของนาง
ก็ยอมพึงพอใจในคุณลักษณะอื่นของนางได้)
(บันทึกโดยมุสลิม)

ประโยชน์สำคัญ 2 ประการ

ประการแรกคือ การใช้ชีวิตร่วมกับภรรยา ญาติใกล้ชิด
มิตรสหาย คนงาน ลูกค้า/ผู้ติดต่อใช้บริการ
และทุกคนที่ท่านคบหาหรือมีปฏิสัมพันธ์กับเขา
เป็นเรื่องที่สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องทำให้ได้ว่ามนุษย์ต้องมีช
อตาหนี ข้อบกพร่อง หรือสิ่งที่ไม่พึงประสงค์
และเมื่อท่านได้พบเจอบุคคลที่มีลักษณะนิสัยดังกล่าวที่ทำให้
ท่านไม่ชอบ
ก็จงเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่ท่านไม่ชอบกับหน้าที่พึงปฏิบัติข

ของท่านต่อเขา

หรือความคู่ควรในการที่ท่านจะรักษาสัมพันธภาพและไมตรีต่อกันเอาไว้ให้เข้มแข็ง ด้วยการนึกถึงด้านดีต่างๆ ในตัวเขา ให้คำนึงถึงเป้าหมายส่วนตัวและเป้าหมายส่วนรวมจากการที่ท่านผูกมิตรกับเขา

และด้วยวิธีการมองข้ามข้อบกพร่องของคนอื่นและเอาใจใส่ดีในตัวเขาแบบนี้เอง

จะส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ยาวนาน

และเกิดความสบายใจอย่างสมบูรณ์แก่ท่าน

ประโยชน์ประการที่สอง:

ความทุกข์ใจและความกังวลย่อมหมดสิ้นไป

ความผ่องใสของจิตใจยังคงอยู่

และสามารถปฏิบัติหน้าที่และสิทธิที่พึงปฏิบัติ

ทั้งที่เป็นภาคบังคับและภาคส่งเสริมได้อย่างสม่ำเสมอ

ส่งผลให้เกิดความสงบสบายใจระหว่างทั้งสองฝ่าย

ส่วนผู้ใดไม่ยึดถือแนวทางที่ท่านนับ

คือลัทธิลัทธิอะลัทธิอะลัทธิ

ได้ชี้แนะไว้

หากแต่กลับทำตรงกันข้าม โดยมุ่งพิจารณาแต่ข้อบกพร่อง

และมองไม่เห็นคุณงามความดี

ผู้นั้นย่อมหลีกเลี่ยงความกังวลใจไม่ได้

และความสัมพันธ์แห่งความรักระหว่างเขากับผู้ที่เกี่ยวข้องย่อม

มุ่นมัวลง

อีกทั้งสิทธิและหน้าที่หลายประการที่ทั้งสองฝ่ายพึงรักษาไว้ก็

จะขาดสะบั้นลงไปด้วย

มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่มีความมุ่งมั่นสูง
สามารถที่จะอดกลั้นทำใจให้นิ่งและอดทนได้เมื่อประสบกับภ
ยพิบัติและความยุ่งยากต่างๆ มากมาย
แต่เมื่อเผชิญกับเรื่องเล็กน้อยและเรื่องที่ไม่สำคัญ
กลับเกิดความกังวลใจขึ้น
และความฟุ้งใสก็ถูกทำให้มัวหมอง
เหตุแห่งปัญหานี้ก็เพราะว่าพวกเขาได้ฝึกจิตใจของตนให้พร
อมรับมือกับเรื่องใหญ่ ๆ เท่านั้น
แต่กลับละเลยการฝึกตนในเรื่องเล็กน้อย
ซึ่งกลับกลายเป็นสิ่งที่สร้างโทษและส่งผลกระทบต่อความสบ
ายใจของพวกเขาเอง ส่วนผู้ที่มีความรอบคอบและสุขุม
ย่อมฝึกจิตใจของตนให้พร้อมรับมือทั้งในเรื่องเล็กและเรื่องเ
หญ่
และวอนขอต่ออัลลอฮ์ให้ทรงประทานความช่วยเหลือแก่เขาใ
นสิ่งเหล่านั้น
พร้อมทั้งขอให้พระองค์อย่าทรงปล่อยเขาให้พินาศตนเองแม้
เพียงชั่วขณะเดียว เมื่อเป็นเช่นนั้น
เรื่องเล็กน้อยก็จะง่ายดายสำหรับเขา
เช่นเดียวกับที่เรื่องใหญ่ได้กลายเป็นเรื่องง่ายสำหรับเขาแล้ว
และยังคงมีจิตใจที่สงบนิ่งและเป็นสุข

บทว่าด้วยการไม่หลงไปตามความกังวล

ผู้มีปัญญาย่อมตระหนักดีว่า ชีวิตที่แท้จริง
คือชีวิตที่ดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขและสงบ
และชีวิตนี้ก็ช่างสั้นนัก ดังนั้น
เขาจึงไม่ควรบั่นทอนชีวิตตัวเองด้วยความวิตกกังวล

หรือปล่อยเวลาให้หมดไปกับความทุกข์ใจ
เพราะลักษณะดังกล่าวมันค้านกับแก่นแท้ของการดำเนินชีวิต
อันสงบสุข
แล้วเขาก็กักชีวิตตัวเองให้หมดเวลาส่วนใหญ่ไปกับความเครียดและความเศร้าหมอง
เรื่องนี้ไม่ต่างกันเลยระหว่างคนดีหรือคนชั่ว
แต่สำหรับผู้ศรัทธาที่เข้าใจและปฏิบัติได้ตามนี้
จะได้รับโชคคิที่เต็มเปี่ยมกว่า
และได้ผลลัพธ์ที่มีประโยชน์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

การเปรียบเทียบระหว่างความโปรดปรานของอัลลอฮ์
กับสิ่งไม่พึงประสงค์ที่ประสบ, เมื่อสิ่งไม่ดีมาประสบพบพาน
หรือได้รับความหวาดกลัวจากมัน
สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องเอาเรื่องดีอื่นๆ ที่เขาได้รับมา
ทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่องทางโลก มาเปรียบเทียบดู
เมื่อเขาได้เปรียบเทียบก็จะเห็นประจักษ์ชัดว่าความโปรดปรา
นที่ได้รับจากอัลลอฮ์นั้นมากมายเหลือเกิน
และสิ่งที่เขาไม่ปรารถนานั้นมันเล็กน้อยมาก

และในทำนองเดียวกัน

เขาควรพิจารณาเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่ตนหวาดกลัวว่าจะเ
กิดความเสียหายแก่ตน
กับความเป็นไปได้มากมายที่เหตุร้ายนั้นอาจไม่เกิดขึ้น
เขาไม่ควรปล่อยให้ความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อย
เข้ามาครอบงำความเป็นไปได้จำนวนมากที่มีน้ำหนักมากกว่า
ด้วยวิธีนี้ ความกังวลและความหวาดกลัวก็จะค่อย ๆ
คลี่คลายไป

และเขาควรประเมินถึงความเป็นไปได้ที่เลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้นกับตน หากมันเกิดขึ้นจริง ก็ฝึกใจของตนให้พร้อมยอมรับมัน และในขณะเดียวกัน ก็พยายามป้องกันสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น และแก้ไข บรรเทา หรือผ่อนหนักให้เบาลงในสิ่งที่ได้เกิดขึ้นแล้ว

การให้ร้ายจากผู้คนนั้นจะย้อนกลับไปให้โทษแก่พวกเขาเอง ตราบใดที่ท่านไม่นำมันมาใส่ใจ พึงทราบเถิดว่าการที่มนุษย์ให้ร้ายต่อท่าน โดยเฉพาะการให้ร้ายหรือทิ่มแทงด้วยคำพูดที่ไม่สร้างสรรค์ มันไม่สามารถให้โทษอันใดแก่ท่านได้เลย แต่มันจะย้อนกลับไปให้โทษแก่ผู้ที่พูดหรือผู้กระทำมันขึ้นมา เว้นแต่ว่า

ท่านมีแต่จะสนใจในความสัมพันธ์กับคำพูดเหล่านั้น และเปิดโอกาสให้มันเข้ามาครอบงำความรู้สึก เมื่อนั้นแหละ ที่มันจะส่งผลร้ายต่อท่าน

เหมือนกับที่มันส่งผลร้ายแก่เจ้าของคำพูด แต่ถ้าหากท่านไม่สนใจใยดี

มันก็จะไม่สามารถก่อให้เกิดผลร้ายใดๆ แก่ท่านได้เลย

จงสร้างสุขให้ชีวิตด้วยความคิดที่เป็นประโยชน์ พึงตระหนักเถิดว่า

ชีวิตของท่านจะก้าวเดินตามความคิดของท่าน ฉะนั้นหากความคิดของท่านดำเนินไปในทางที่ดีงาม มีคุณค่าที่สร้างสรรค์

มันก็จะเป็นอย่างมหาศาลทั้งต่อเรื่องศาสนาและเรื่องทางโลก ชีวิตของท่านก็จะพบพานแต่ความสุข

และในทางตรงกันข้าม หากคิดไม่ดี ทำไม่ดี
ชีวิตนี้ก็อย่าได้หวังว่าจะพบกับความสุข

การปฏิบัติจะต้องเป็นไปเพื่ออัลลอฮ์ ไม่ใช่เพื่อสิ่งถูกสร้าง
อีกประการหนึ่งที่ส่งผลอย่างใหญ่หลวงในการขับไล่ความเศร้า
โศกเสียใจ คือ

การฝึกฝนตนเองให้คุ้นชินกับการไม่เรียกร้องหรือขอความช่วยเหลือ
จากผู้อื่นที่เราได้ทำดีกับเขา

นอกจากพร้าวนขอต่อพระองค์อัลลอฮ์เท่านั้น

เมื่อท่านได้ทำดีแก่ผู้ที่ท่านต้องรับผิดชอบ

หรือผู้ที่ท่านไม่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ พึงตระหนักเถิดว่า

นี่เป็นการปฏิเสธสัมพันธ์ของท่านกับอัลลอฮ์ ดังนั้น

อย่าได้สนใจต่อการขอบคุณของใคร

ดังดำรัสของอัลลอฮ์ที่ได้ตรัสถึงปาวกลุ่มพิเศษว่า

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

(พวกเขากล่าวว่า) แท้จริงเราให้อาหารแก่พวกเจ้า

โดยหวังความโปรดปรานของอัลลอฮ์

เรามีได้หวังการตอบแทนและการขอบคุณจากพวกเจ้าแต่ปร
ะการใด (อัล-อินชาน :9)

เรื่องนี้เน้นย้ำเป็นกรณีพิเศษในการปฏิเสธสัมพันธ์กับสมาชิก
ในครอบครัว ลูกหลาน หรือเครือญาติ

และคนที่ท่านมีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น

ยิ่งไม่ต้องเรียกร้องหรือถามหาคำขอบคุณอันใด

เมื่อใดที่ท่านตั้งใจแน่วแน่ในการขจัดเรื่องร้ายๆ

ออกจากพวกเขา นั่นเท่ากับว่าท่านได้ทำให้พวกเขาสบายใจ

และท่านเองก็สบายใจตามไปด้วย

และปัจจัยที่จะทำให้เกิดความสบายใจอีกประการ ก็คือ
การกระทำความดีโดยสมัครใจและเต็มใจ
ไม่ใช่การบังคับตัวเองจนเกิดความรู้สึกวิตกกังวล
แล้วท่านก็จะหวนกลับมาโทษตัวเองเนื่องจากไม่ได้รับผลดีอะไรเลย เหตุเพราะท่านเลือกเดินบนทางที่คัดเคียวซับซ้อนเอง
นี่เป็นส่วนหนึ่งจากวิหยาปัญญาและวิธีการที่ชาญฉลาด
และต้องรู้จักเลือกสิ่งที่ไม่มีพิษภัยและสวยงามน่าสนใจ
เพราะมันจะยิ่งเพิ่มความรู้สึกสบายใจ
และปลดความทุกข์ระทมให้หมดไปได้

การมุ่งมั่นกับสิ่งที่เป็นประโยชน์และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษ
จับเอางานที่มีประโยชน์มาวางไว้ตรงหน้า
และมุ่งมั่นในการปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์
เพื่อท่านจะได้เพลิดเพลินและไม่ต้องเหลียวมองเรื่องราวๆ
ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความวิตกกังวลและโศกเศร้า
จงอาศัยการผ่อนคลายเป็นระบอบจิตใจเพื่อการทำงานที่สำคัญ

การสะสมงานให้เป็นปัจจุบัน
และหนึ่งในเรื่องที่เป็นประโยชน์ก็คือ
การสะสมงานให้เป็นปัจจุบัน
ทำงานของแต่ละวันให้เสร็จลุล่วง อย่าผัดวันประกันพรุ่ง
แล้วท่านจะได้มีเวลาเหลือในวันต่อไป
เพราะการผัดวันประกันพรุ่งจะทำให้งานถูกกองสะสม
ทั้งงานแล้วๆ มาที่ยังทำไม่เสร็จบวกกับงานใหม่ที่เข้ามาเพิ่ม
มันก็จะยิ่งทำให้ท่านแ่่มากขึ้น
แต่ถ้าหากท่านได้สะสมงานต่างๆ ให้เสร็จในเวลาของมัน

ท่านก็จะได้ทำงานใหม่ที่เข้ามาด้วยความคิดและความสามารถอย่างเข้มแข็งเต็มกำลัง

การจัดลำดับความสำคัญควบคู่กับการปรึกษาหารือ, สมควรอย่างยิ่งที่ท่านจะต้องจัดเรียงงานต่างๆ ที่มีประโยชน์ตามลำดับความสำคัญ และคัดแยกสิ่งที่คุณชอบและปรารถนามันอย่างมาก เพราะสิ่งที่คุณถนัดกันข้ามกันมักจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและไม่สบายใจ

หาตัวช่วยในเรื่องเหล่านี้ด้วยการใช้ความคิดให้ถูกต้องและการปรึกษาร่วมกับผู้อื่น

ใครที่รู้จักปรึกษาหารือเขาจะไม่มีวันเสียใจ

จงศึกษางานที่จะลงมือทำอย่างละเอียด

เมื่อวิเคราะห์แล้วว่ามีความเหมาะสมและตั้งใจแน่วแน่ก็จงมอบหมายต่ออัลลอฮ์ แท้จริง

พระองค์ทรงรักใคร่บรรดาผู้ที่มอบหมายต่อพระองค์

และการสรรเสริญทั้งหลายนั้น เป็นสิทธิของอัลลอฮ์ ผู้เป็นพระเจ้าแห่งสากลโลก

และขออัลลอฮ์ทรงประทานพรและความสันติแด่ท่านนบีของเรา มุหัมมัด แต่ครอบครัวของท่าน และอัครสาวกของท่าน

สารบัญ

เคล็ดลับดีๆให้ชีวิตมีความสุข	2
เคล็ดลับดีๆให้ชีวิตมีความสุข	2
เรียบเรียงโดย	2
อัช-ชัยค์ อับดุลเราะห์มาน บิน นาศิร อัศ-สะอูดียฺ (เราะห์มะฮฺลลอฮ์)	2
บทนำ	2
บท: การศรัทธาและการปฏิบัติกิจการงานที่ดี	3
บทว่าด้วยการจดจ่อและง่วนอยู่กับการงานใดงานหนึ่ง หรือการศึกษาหาความรู้ที่เป็นประโยชน์	12
บทว่าด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มาก	16
บทว่าด้วยการพยายามขจัดสาเหตุที่นำไปสู่ความวิตก และการแสวงหาปัจจัยที่นำมาซึ่งความสุข	19
บทว่าด้วยการประเมินความเป็นไปได้ที่เลวร้ายที่สุด	22
บทว่าด้วยความเข้มแข็งของจิตใจ และการไม่ตื่นตระหนกหรือหวั่นไหวทางอารมณ์	23
บทว่าด้วยการฝึกตนให้ยอมรับและอดทนต่อข้อบกพร่องของผู้อื่น	26
บทว่าด้วยการไม่หลงไปตามความกังวล	28