

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

**Корисні методи здобуття
щасливого життя**

Корисні методи здобуття щасливого життя

Шейх 'Абд ар-Рахман бін Насир ас-Сааді

Корисні методи для досягнення щасливого життя

Автор книги

**Шейх 'Абд ар-Рахман бін Насир ас-Сааді
(нехай змилується над ним Аллаг)**

Вступ

Хвала Аллагу, Якому належить уся хвала. Свідчу, що немає божества, гідного поклоніння, окрім Аллага, Єдиного, у якого немає співтоваришів. І свідчу, що Мухаммад — Його раб і посланець. Нехай мир і благословення Аллага будуть над ним, над його родиною та сподвижниками.

Воістину, спокій серця, його умиротворення, радість і зникнення турбот та печалей — це те, до чого прагне кожна людина, адже саме так можна отримати справжню повноту життя наповнену радістю та втіхою. Для цього існують релігійні, природні та практичні причини. І хоча кожна людина може знайти розраду в порадах мудреців або життєвому досвіді, лише віруючий мусульманин, здатний гармонійно об'єднати ці шляхи в єдине ціле. Інші люди можуть досягти

лише часткового або тимчасового успіху, втрачаючи при цьому найглибші та найнадійніші методи самовдосконалення, що мають цінність не тільки в земному житті, а й у вічності.

У зв'язку з цим, у своєму посланні я викладу ті основні чинники та методи досягнення цієї благородної мети, що спадають мені на думку.

Серед людей є ті, хто досяг багатьох із цих причин, тож живе приємним життям і веде добру долю. Є й такі, хто не досяг їх зовсім, тому живе життям нещастя й веде долю нещасних. А є й такі, хто перебуває посередині — залежно від того, наскільки Аллаг дарував йому успіх. І Аллаг — Той, Хто дарує успіх, і лише у Нього слід шукати допомоги в кожній добрій справі та для відвернення будь-якого зла!

Розділ: Віра та праведні справи

Фундаментальною опорою та найважливішою передумовою для досягнення справжнього щастя є непохитна віра в поєднанні з добродішними вчинками. Всевишній Аллаг сказав:

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

«Хто робить праведні вчинки, — чи то чоловік, чи то жінка, — і при цьому є щиро віруючим, Ми неодмінно подаруємо йому благе

спокійне життя. І, неодмінно, у вічному житті Ми винагородимо їх за найкраще, що вони робили!» [Сура Ан-Нахль (Бджоли): 97].

Повідомив Аллаг та пообіцяв тим, хто поєднав віру й добрі справи, добре життя у цьому світі та найкращу винагороду у цьому світі й у наступному.

Причина цього очевидна: адже ті, хто вірує в Аллага істинною вірою, та втілює її в праведних справах, то вона стає для них джерелом внутрішнього очищення, виправляє характер людини, впорядковує її земні справи та закладає надійний фундамент для добробуту у вічності. Саме вони володіють основами та принципами, за допомогою яких їм вдається спокійно приймати усе, що випадає на їхню долю — як радість та щастя, так і тривоги, турботи та печалі.

Вони приймають радощі й приємні події з вдячністю, дякують за них і використовують їх у корисному. Коли ж вони чинять так, це наповнює їх ще більшою радістю, надією на тривалість цих благ і їх благодать, а також сподіванням на винагороду для вдячних. І з цього виникають великі блага, користь і благословення яких перевершують самі ці радощі, що стали їх плодом.

А неприємності, шкоду, турботи й смуток вони зустрічають протидією тому, чому можуть

протидіяти, намагаючись полегшити те, що можуть полегшити, і виявляючи прекрасне терпіння щодо того, чого неможливо уникнути. Завдяки цьому вони отримують від цих труднощів корисні плоди: корисну протидію, досвід і силу, а також — через терпіння і сподівання на винагороду — великі блага. І разом із цим труднощі зникають, а на їх місце приходять радощі, добрі надії та сподівання на милість і винагороду Аллага, як про це висловився Пророк, мир йому і благословення Аллага, у достовірному хадісі:

«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»

«Наскільки дивовижним є становище віруючого! Воістину, все для нього обертається благом, і нікому це не дано, крім віруючого. Якщо трапляється з ним щось радісне, то він дякує Аллагу, і це стає благом для нього, якщо ж знаходить на нього якась біда, то він проявляє терпіння, і це теж стає благом для нього». Передав Муслім.

Пророк, мир йому та благословення Аллага, повідомив, що здобутки віруючого, його благо та плоди його діянь примножуються в усьому, що його спіткає, чи то радість, чи то лихо. Тому можна побачити двох людей, яких спіткала одна й та сама подія, добра чи зла, проте вони

демонструють колосальну різницю в тому, як вони її сприймають, і це відповідає рівню їхньої відмінності у вірі та праведних справах. Той, хто наділений цими двома якостями, сприймає і радість, і біду саме так, як було описано — через вдячність та терпіння з усім, що вони за собою тягнуть, — і завдяки цьому він наповнюється радістю і втіхою, а його турботи, смуток, тривоги, душевний тягар і страждання зникають, відкриваючи шлях до істинного благого життя в цьому світі. Інша ж людина сприймає даровані блага через призму гордині та пихи, виявляючи невдячність і свавілля, що неминуче руйнує її моральні орієнтири. Подібно до тварин, вона споживає ці дари з ненаситною жадібністю та жагою до накопичення, проте її серце так і не знаходить омріяного спокою, який дарує Аллаг лише вдячним душам. Навпаки, її внутрішній світ роздирають постійні конфлікти навколо майна та нескінченні бажання, адже людське его не знає меж і завжди прагне чогось нового, що часто залишається недосяжним. Навіть у разі отримання бажаного така людина залишається в полоні тривог, оскільки страх втрати та духовна порожнеча знецінюють будь-які земні набутки. Це стан постійної гонитви за ілюзіями, де кожне нове досягнення лише примножує занепокоєння, замість того щоб приносити

втіху. А зустрічаючи життєві негаразди з неспокоєм, розпачем і роздратуванням, така людина прирікає себе на глибокі душевні страждання та нервові хвороби. Відсутність терпіння та надії на винагороду Аллага, позбавляє її внутрішньої опори, перетворюючи будь-яке випробування на катастрофу, що руйнує психіку. Без духовного захисту страх стає постійним супутником, штовхаючи людину до найтяжчих емоційних станів, з яких вона не бачить виходу. Це наочно демонструє, наскільки виснажливим є життя без віри, яка б утішила її та полегшила її стан.

І все це підтверджується життєвим досвідом. Якщо ти замислишся над прикладом хоча б однієї віруючої людини і зіставиш це зі станом людей навколо, то побачиш величезну різницю між покірним мусульманином, який діє відповідно до своєї віри, і тим, хто цього не робить. Адже релігія Іслам дає людині відчути вдовolenість будь-яким уділом, який їй дарував Аллаг, і допомагає помічати усі різноманітні милості та щедрості, якими Він наділив Своїх рабів.

Тож коли віруючого спіткає хвороба, бідність чи інше подібне лихо, яке може статися з любою людиною, то він, завдяки своїй вірі, вдовolenенню та задовolenню тим, що визначив для нього Аллаг, знаходить душевний спокій, а

його серце не прагне того, що не було йому визначено. Він дивиться на тих, хто має менше за нього, а не на тих, хто має більше. І, можливо, його радість, щастя та спокій перевершують те, що відчуває людина, яка володіє всіма мирськими благами, але не наділена вдоволенням.

Так само й той, у кого немає справ, що відповідають вимогам віри, – коли його спіткає бідність або він втрачає якісь земні блага, то опиняється у крайньому нещасті та стражданні.

І ще один приклад: коли в житті віруючого виникають тривожні та небезпечні події, то його серце залишається непохитним, а душа — спокійною. Він залишається здатним розважливо керувати ситуацією та долати обставини, що випали на нього, використовуючи для цього всі свої можливості — думку, слово та дію. Він уже підготував свою душу до зустрічі з цими негараздами, і такий стан дарує людині спокій та зміцнює її серце.

Що ж до людини, позбавленої віри, то вона перебуває в протилежному стані: коли трапляються лиха, її сумління бентежиться, нерви напружуються, думки розсіюються, а саму її охоплюють страх і жах. У ній поєднуються зовнішній страх і внутрішня тривога, суть якої неможливо передати словами. Якщо в таких людей відсутні певні

природні якості, розвиток яких вимагає тривалих зусиль, їхні сили вичерпуються, а нерви здають. І причина цього — відсутність віри, яка ефективно допомагає триматися терпіння, особливо в критичних, сумних і тривожних обставинах.

Тож праведник і нечестивець, віруючий і невіруючий можуть володіти природною відвагою та здатністю контролювати страх у критичні моменти. Проте віруючого вирізняє сила його віри, терпіння, покладання на Аллага й опора на Нього, а також сподівання на Його винагороду — риси, які примножують його сміливість, послаблюють тягар страху та полегшують йому труднощі, як сказав про це Всевишній Аллаг:

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

«Якщо ви, о, віруючі страждаєте в боях, то і вони страждають так само, як і ви страждаєте. Але при цьому ви сподіваєтеся отримати від Аллага те, на що вони ніяк не можуть сподіватися.» [Сура Ан-Ніса (Жінки): 104]. Саме вони отримують від Аллага допомогу, та Його особливу підтримку та підкріплення, що вщент розсіює будь-які страхи. І сказав Всевишній:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

﴿І терпіть заради Аллага, воістину, Аллаг разом із терпеливими!﴾ [Сура Аль-Анфаль (Трофеї): 46].

Хороше відношення до оточуючих через слова та справи Одним із дієвих засобів подолання тривожності, печалі та внутрішнього гніту є виявлення щирої доброти до оточуючих — через добрі слова, і вчинки. Будь-яка форма благородства та допомоги людям стає причиною того, що Аллаг усуває душевні тягарі як з благочестивої людини, так і з грішника, відповідно до їхніх діянь. Однак саме віруючий отримує від цього найбільшу користь, оскільки його благодіяння ґрунтуються на щирій вірі та бажанні здобути вдоволення та винагороду Аллага.

Тож Аллаг полегшує йому здійснення добра завдяки тому благу, на яке він сподівається, і відвертає від нього неприємності завдяки його щирій вірі у благий розрахунок на винагороду. Всевишній сказав:

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

﴿Немає добра в більшості таємних бесід людей, окрім як хтось в них стане закликати до подаяння милостині, або до добрих справ, або до примирення між людьми. І хто робитиме це, бажаючи отримати вдоволення Аллага, тому

Ми дамо велику винагороду!} [Сура Ан-Ніса (Жінки): 114].

Тож Всевишній сповістив, що всі ці справи є благом для того, від кого хто їх робить, а кожне добро притягує наступне добро і відвертає зло. І воістину, віруючому мусульманину, який сподівається на винагороду, Аллаг дарує велику винагороду, і частиною цієї великої винагороди є зникнення тривоги, смутку, душевних страждань і подібного до цього.

Розділ: Зайнятість корисною справою або здобуттям корисних знань

Однією з причин усунення неспокою, що виникає через нервові напруження та заклопотаність серця різними негараздами, є зосередження на певній справі або на одній із корисних наук. Адже це відволікає серце від того, що його турбує. І, можливо, завдяки цьому він зовсім забуде про причини, що викликали в нього тривогу та смуток, тож його душа зрадіє, і він стає більш бадьорим. І ця причина є спільною для віруючого та невіруючого. Проте віруючий вирізняється своєю вірою, щирістю та сподіванням на винагороду від Аллага в тій справі, якою він зайнятий: чи то в знанні, яке він вивчає або викладає, чи в добрій справі, яку він чинить. Якщо це поклоніння — то воно є поклонінням, а якщо це мирська справа або

звичка, то він супроводжує її благим наміром і прагне використати її як допомогу в покорі Аллагу. Саме тому вона має дієвий вплив на усунення турбот, смутку та печалей. Адже скільки є людей, яких спіткали тривога й постійні прикрощі, через що їх вразили різні хвороби. І дієвими ліками для них стало забуття причини, що засмучувала й тривожила їх, та зайнятість однією зі своїх важливих справ.

І слід, щоб справа, якою людина займається, була такою, до якої тягнеться душа, і яка є їх цікавою, адже це найбільше сприяє досягненню цієї корисної мети, а Аллаг знає краще!

Зосередження всіх думок і зусиль на справах сьогодення. Одним зі способів позбутися турбот і тривоги є зосередження всіх думок на справах теперішнього дня, відкинувши занепокоєння про майбутнє і смуток за минулим. Саме тому Пророк, мир йому і благословення Аллага, шукав захисту від турботи й смутку. Адже смуток за минулими справами, які неможливо повернути або виправити, не приносить користі, а тривога, що виникає через страх перед майбутнім, може зашкодити. Тому раб Аллага має бути сином свого дня, зосереджуючи свою старанність і зусилля на виправленні свого дня і теперішнього часу. Адже зосередження серця на цьому допомагає довершувати справи і приносить рабу

полегшення від турбот і смутку. Коли пророк Мухаммад, мир йому і благословення Аллага, звертався з благанням або навчав цій мольбі мусульман, то він завжди закликав поєднувати щиро мольбу з активними діями та наполегливістю. Це означає, що людина має не лише просити про допомогу, а й щиро старатися робити все можливе, що сприятиме досягненню бажаної мети. А також відмова від того, про позбавлення чого людина молить, оскільки щире благання нерозривно пов'язане з дією. Тому мусульманин зосереджує всі свої сили на тому, що приносить йому реальне благо в його вірі та земних справах, благаючи свого Господа про підтримку в досягненні мети, як і заповів пророк Мухаммад, мир йому і благословення Аллага.

(اٰخِرُ صَ عَلٰى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِيْنُ بِاللّٰهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَاِذَا اَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ اَنِّيْ فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلٰكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللّٰهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَاِنْ لَوْ تَفْتَحْ عَمَلَ الشَّيْطٰنِ)

«Прагни до того, що приносить тобі користь, проси допомоги в Аллага і не виявляй безсилля. А якщо тебе спіткає щось, то не кажи: “Якби я зробив так, то було б так і так”, а кажи: “Так визначив Аллаг, і Він зробив те, що побажав”, адже слово “якби” відчиняє діяння шайтану». Передав Муслім. Тож пророк, мир йому і благословення Аллага, поєднав у своєму

повчанні наказ прагнути до того, що приносить користь у будь-якому стані, звертатися за допомогою до Аллага і не піддаватися слабкості та шкідливими лінощами. Водночас він поєднав це з покірним прийняттям того, що вже відбулося та усвідомленням встановленого рішення й передвизначення Аллага.

Він поділив усі справи на дві категорії: перша охоплює те, на що людина може безпосередньо вплинути власними зусиллями, здобуваючи благо або усуваючи шкоду. У таких ситуаціях віруючий виявляє максимальну старанність і наполегливість, водночас щиро звертаючись по допомогу до Аллага. А інша частина — це те, на що людина не може вплинути. По відношенню до таких справ віруючий ставиться зі спокійним прийняттям своєї долі. І немає сумніву, що дотримання цього принципу є причиною для радості та зникнення тривоги й смутку.

Розділ: Часте згадування Аллага

Однією з найбільш дієвих методів досягнення щастя та душевного спокою є часте згадування Аллага. Воістину, це має дивовижний вплив на стан серця, його спокій та умиротворення, а також на зникнення тривоги й смутку, як сказав Всевишній Аллаг:

{...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

«О так! А хіба не через поминання Аллага заспокоюються серця?» [Сура Ар-Раад (Грім): 28]. Адже згадування Аллага має величезний вплив на досягнення цієї мети завдяки своїй особливій властивості, а також завдяки тій винагороді та відплаті, на які сподівається віруючий.

Розповідати про явні й приховані милості Аллага. Так само й згадування милостей Аллага — явних і прихованих. Адже їх усвідомлення і згадування відганяє турботу й смуток і спонукає раба до вдячності, яка є найвищим і найпіднесенишим ступенем. Навіть якщо раб перебуває у стані бідності, хвороби чи інших видів випробувань. Адже коли він порівняє милості Аллага, яких неможливо перелічити й порахувати, з тим лихом, що його спіткало, то виявиться, що це лихо зовсім не можна порівняти з цими милостями.

Більше того, навіть неприємності та лиха, якими Аллаг випробовує раба, стають легшими і їхній тягар зменшується, якщо він виконує щодо них обов'язок терпіння, задоволення та покори. А сподівання раба на нагороду і винагороду за них та поклоніння Аллагу через виконання обов'язку терпіння і задоволення робить гіркі речі солодкими, і солодкість їхньої нагороди змушує забути гіркоту терпіння.

Звертати увагу на тих, хто перебуває у гіршому становищі, ніж ми самі. Однією з найкорисніших речей у цьому питанні є застосування того, до чого наставив нас пророк Мухаммад, мир йому і благословення Аллага, у достовірному хадісі, де він сказав:

﴿انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ﴾

«Дивіться на тих, в кого гірше становище, ніж у вас, і не дивіться на тих, в кого становище краще, і це допоможе вам не вважати жодну з милостей Аллага незначною!» Передав Муслім. Адже якщо раб Аллага поставить перед своїми очима цей величний принцип, то він побачить, що, хоч би яким було його становище, воно залишається кращим, ніж у багатьох інших, чи то в питаннях здоров'я, благополуччя чи достатку. Тоді зникне його неспокій, тривога та смуток, а натомість зросте його радість і втіха милостями Аллага, у яких він перевершив тих, хто перебуває нижче за нього.

І що довше раб Аллага роздумує над Його явними та прихованими милостями, як у релігійних, так і в мирських справах, тим ясніше він бачить, що Господь обдарував його добром і відвернув від нього численні біди. Безсумнівно, це відганяє турботи й печалі та приносить радість і щастя.

Розділ: Докладання зусиль для усунення того, що викликає тривогу, та здобуття того, що приносить радість

Шлях до істинної радості та зникнення тривог пролягає через свідоме усунення джерел смутку та активну зайнятість тим, що наповнює життя щастям. Це досягається через рішуче забуття минулих бід, які вже неможливо виправити, адже постійне повернення до них думками є марною справою, що межує з безглуздя. Людина має наполегливо боротися з собою, відвертаючи розум від порожніх роздумів про вчорашні помилки та не дозволяючи страху перед майбутнім — чи то бідністю, чи іншими негараздами — отруювати теперішній момент. Він знає, що майбутні справи невідомі: що в них станеться — добро чи зло, надії чи страждання. І що все це в руках Всемогутнього, Мудрого, а не в руках людей. Людям належить лише прагнути здобути їхнє благо і відвернути їхню шкоду. І раб знає, що коли він відверне свої думки від тривоги за майбутнє своєї справи, покладеться на свого Господа у її впорядкуванні та заспокоїться, довірившись Йому, — тоді його серце заспокоїться, його справи налагодяться, а турбота й тривога зникнуть.

Звернення до Аллага з мольбою Однією з найкорисніших речей, коли йдеться про майбутні справи, є звернення з мольбою, з якою звертався до Аллага пророк Мухаммад, мир йому і благословення Аллага:

«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»

«О Аллаг! Впорядкуй для мене мою релігію, яка є опорою моєї справи; впорядкуй для мене моє мирське життя, у якому моє прожиття; і впорядкуй для мене мою Останню обитель, до якої моє повернення. І зроби життя для мене примноженням у кожному добрі, а смерть — спокоєм для мене від усякого зла». Передав Муслім. А також пророк, мир йому і благословення Аллага, молив:

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

«О Аллаг, на Твою милість я сподіваюся, тож не довірай мене моїй душі ні на мить і приведи до ладу всі мої справи, адже немає божества, гідного поклоніння, крім Тебе!» Передав Абу Дауд — хадіс достовірний. Коли раб часто звертається з цією мольбою, у якій міститься благо його майбутнього — як у релігійних, так і в мирських справах, — із присутнім серцем і щирим наміром, поєднуючи це зі старанністю у

здійсненні того, що веде до цього, тоді Аллаг здійснює для нього те, про що він просив, на що сподівався і задля чого працював, і його турбота обертається радістю та втіхою.

Розділ: Уявлення найгірших можливих наслідків

Одним із найдієвіших методів позбавлення неспокою, коли трапляється лихо, є спроба пом'якшити його вплив через усвідомлене прийняття найгіршого сценарію та психологічну готовність до нього. Щойно людина внутрішньо примириться з такою можливістю, їй слід спрямувати всі свої ресурси на те, щоб максимально полегшити ситуацію в міру своїх можливостей. Така початкова підготовка у поєднанні з активними діями розсіює туман тривоги, перетворюючи безплідні страждання на конструктивну працю задля здобуття блага та відвернення тієї шкоди, на яку вона здатна вплинути.

Коли людина стикається зі страхом, хворобою, злиднями чи втратою того, що їй дороге, вона має зустріти це з непохитним спокоєм, готуючи себе до найважчого розвитку подій. Внутрішня готовність до випробувань пом'якшує їхній удар і позбавляє їх гостроту, особливо якщо мусульманин спрямовує свою енергію на активну протидію обставинам у міру

власних можливостей. Поєднуючи психологічну стійкість із корисними діями, він відволікається від руйнівних роздумів про лихо і знаходить у собі оновлену силу для опору негараздам, цілковито покладаючись на Аллага та зберігаючи глибоку довіру до Його мудрості. Безперечно, такий підхід є ключем до здобуття радості, м'якості та доброти серця, даруючи людині надію на щедру винагороду як у цьому житті, так і в майбутньому, і ця істина підтверджена незліченним досвідом тих, хто обрав цей шлях.

Розділ: Сила серця, позбавлена тривожності та надмірної вразливості

До найбільш дієвих ліків проти душевних і навіть тілесних хвороб належить внутрішня сила серця, його стійкість перед тривогами та захищеність від впливу ілюзій і нав'язливих уявлень, що народжуються через погані думки. Гнів і розгубленість, викликані болючими обставинами, а також болісне очікування біди чи страх втратити те, що серцю дороге — усе це занурює людину в безодню тривоги й смутку, спричиняючи серцеві, тілесні недуги та нервові потрясіння, чії руйнівні наслідки люди неодноразово спостерігали на власні очі.

Покладання на Аллага. Коли серце має міцну опору на Аллага, цілковито уповає на Нього і

стає неприступним для ілюзій та похмурих фантазій. Коли воно сповнюється довірою до Творця та надією на Його безмежну щедрість — тоді тривоги й смуток відступають, тілесні та душевні недуги зникають, а саме серце здобуває таку силу, незрівнянну легкість і радість, які неможливо передати словами. Адже незліченна кількість лікарень переповнена тими, чиє здоров'я було підірване лише власною уявою та хибними страхами, що зламали дух навіть сильних людей, не кажучи вже про вразливих, часто доводячи їх до повної втрати розуму. Істинно ж здоровий той, кому Аллаг дарував зцілення та допоміг приборкати власну душу, спрямувавши її на шлях зміцнення серця та подолання занепокоєння, як сказав Всевишній Аллаг:

﴿...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

﴿А хто покладається на Аллага, то для того Він достатній﴾ [Сура Ат-Таяк (Розлучення): 3]. Тобто Аллаг стає для нього цілковито достатнім у всьому, що викликає занепокоєння в його духовному стані чи повсякденних земних справах.

Тому, хто покладається на Аллага, той володіє стійким серцем, яке залишається непохитним перед лицем ілюзій та життєвих потрясінь, адже він усвідомлює, що

тривожність є лише проявом духовної слабкості та безпідставного страху, які не мають реальної сили. Такий вірянин твердо знає, що Аллаг особисто гарантував кожному, хто уповає на Нього, цілковиту опіку та повну достатність у всьому, тому він довіряє Творцю і знаходить умиротворення в Його обіцянці. Як наслідок, його занепокоєння розчиняється, скрута поступається місцем полегшенню, смуток перетворюється на щирі радість, а страх — на глибоке відчуття безпеки. Ми просимо Всевишнього Аллага дарувати нам благополуччя, зміцнити наші серця, наділити їх непохитністю та дарувати справжнє уповання, заради якого Аллаг обіцяв Своїм рабам усяке благо та захист від будь-якого зла й шкоди!

Розділ: Виховання в собі терпеливості до людських недоліків

Сказав пророк Мухаммад, мир йому і благословення Аллага:

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

«Не слід віруючому ненавидіти віруючу, адже якщо не подобається йому одна з рис її характеру, то він залишається задоволений іншою» Передав Муслім.

І тут вказівка на дві великі корисних настанови:

Перше: це настанова щодо взаємин із дружиною, родичами, друзями, колегами та всіма, з ким вас пов'язують стосунки чи спілкування. Вона вчить, що слід заздалегідь налаштувати себе на те, що в них неодмінно буде якийсь недолік, вада або те, що вам не до вподоби. Коли ви це помічаєте, то порівняйте цей недолік із тим, що зобов'язує вас зберігати міцність зв'язку та підтримувати любов, згадуючи про переваги цієї людини, її добрі наміри та спільне благо, яке вас єднає. Завдяки такому вмінню заплющувати очі на недоліки та зосереджуватися на чеснотах, дружба й стосунки триватимуть, а ви знайдете повний спокій і душевний комфорт.

Друга: порада зосереджувати всю свою увагу виключно на позитивних якостях і достойних рисах людини, результатом якого стане зникненні тривоги й неспокою, збереженні душевної чистоти та здатності невтомно виконувати свої обов'язки — як обов'язкові, так і добровільні, — що дарує взаємний спокій обом сторонам. Той же, хто не дотримується цієї поради пророка Мухаммада, мир йому та благословення Аллага, а діє навпаки — зосереджується лише на недоліках і стає сліпим до чеснот, — неминуче приречений на печаль і розпач. У такому разі стосунки з близькими неминуче затьмарюються, любов згасає, а

багато прав і обов'язків, які кожен мав би берегти, перестають виконуватися.

Таким чином чимало людей, які володіють внутрішньою міццю та силою духу, цілеспрямовано привчають себе до непохитного терпіння й глибокого душевного спокою саме в ті моменти, коли в їхнє життя приходять суворі біди та складні випробування. Проте часто буває так, що навіть люди з міцним духом, які здатні бути стійкими у великих бідах, раптом піддаються хвилюванням через зовсім несуттєві дрібниці, дозволяючи їм руйнувати їхню внутрішню рівновагу та душевний спокій. Причина цього в тому, що вони підготували свою душу до великих випробувань, але залишили її беззахисною перед малими негараздами, що в результаті завдає їм шкоди та позбавляє внутрішнього відпочинку. Розсудлива ж людина готує себе як до серйозних так і до дрібних негараздів, невпинно благаючи Аллага про допомогу і про те, щоб Він не залишав його наодинці з самим собою ні на мить. В такому разі дрібні труднощі стають для неї легкими, подібно до того, як стали легкими великі випробування. І саме завдяки такому підходу людина залишається спокійною, з умиротвореним серцем, в стані цілковитого внутрішнього комфорту.

Розділ: Недопустимість занурення в тривожні роздуми та слідування за ними

Розсудлива людина знає, що справжнє життя — це життя щастя й спокою, і що воно дуже коротке. Тому не слід ще більше скорочувати його турботами та зануренням у прикромі, адже це суперечить правильному життю. Тож вона дорожить своїм життям і не дозволяє, щоб значна його частина стала здобиччю турбот і прикромів. У цьому немає різниці між благочестивим і грішним, але віруючий має в здійсненні цього найбільшу частку та отримує від цього корисний плід — як у цьому житті, так і в майбутньому.

Порівняння між милостями Аллага та тим лихом, що спіткало людину. Коли людину спіткає тяжке лихо або охоплює страх перед майбутнім, їй варто глибоко порівняти це конкретне випробування з незліченними милостями Аллага, які все ще залишаються в її житті. Таке зіставлення у вірі та мирських справах наочно показує, що отримані блага значно переважають будь-який тимчасовий негаразд, роблячи його незначним на фоні Божої щедрості. Адже при такому порівнянні стає зрозуміло, наскільки багато благ вона має, і наскільки незначним є той негаразд, що її спіткав.

Так само людині слід порівнювати між тією шкодою, настання якої вона боїться, та численними ймовірностями порятунку від неї. Не варто дозволяти слабкому припущенню про невдачу перемагати безліч сильних і ймовірних шансів на благополуччя, адже саме так зникають тривога та страх. Крім того, нехай людина уявить найгірший із можливих наслідків, підготує свою душу до його прийняття, якщо він таки станеться, і водночас докладає зусиль для запобігання тому, щоб це не відбулося, або для усунення чи полегшення того, що вже сталося.

Людське зло спрямовано проти них самих, доки ви не звертаєте на нього свою увагу. Корисно також знати, що лихі слова та вчинки інших людей насправді спрямовані проти них самих в першу чергу. Ваша вразливість з'являється лише тоді, коли ви впускаєте цей негатив у своє серце, дозволяючи чужим емоціям руйнувати ваш внутрішній спокій і завдавати вам болю. Однак, якщо ви свідомо ігноруєте такі випадки, то ви залишаєтеся невразливими до їх зла.

Наповнюйте своє життя корисними думками. І знайте, що ваше життя — це пряме відображення ваших думок: якщо ви зосереджуєте розум на тому, що приносить духовну та земну користь, то ваше життя буде

благим і щасливим, але якщо ваші думки марні або руйнівні, то й життя ваше буде сповнене тривоги і негараздів.

Щоб ваша поведінка та вчинки були заради Аллага, а не заради людей. Одним із найкорисніших способів позбутися тривоги є привчання себе до того, щоб не шукати подяки ні від кого, окрім Аллага. Тому, коли ви робите добро тому, хто має на це право, або тому, хто його не має, то знайте, що ця ваша взаємодія з Аллагом перш за все. Тому не переймайтеся подякою того, кому ви зробили добро, як сказав Всевишній про Своїх найкращих творинь:

﴿إِنَّمَا نُنْطَعِمُكُمْ لُؤْجِهٍ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝٩﴾

«Ми ж годуємо вас заради лику Аллага, сподіваючись на Його винагороду, та не бажаємо ми від вас ні відплати, ні подяки!» [Сура Аль-Інсан (Людина): 9].

Важливо усвідомити, що гармонія у стосунках, особливо із родиною та дітьми починається з вашої відмови від заподіяння їм будь-якого зла, що миттєво дарує спокій і їм, і вам особисто. Справжня рівновага досягається не через виснажливий самопримус, який лише сіє тривогу, а через щире прийняття власних достоїнств і природний розвиток найкращих якостей душі. Саме в цьому полягає життєва мудрість: у вмінні трансформувати складні та

гнітючі обставини на чистий і радісний досвід, завдяки чому примножується насолода від життя, а всі негаразди зникають.

Зайнятість корисним замість шкідливого. Зосереджуйте увагу на корисних справах та працюйте над їхнім здійсненню, не звертаючи уваги на шкідливі речі, щоб відволіктися від причин, які викликають тривогу та смуток, і допомагайте собі відпочинком і зосередженістю душі на важливих справах.

Завершувати справи в належний час. Одна з корисних справ — завершувати справи в належний час і звільняти себе для майбутніх. Адже якщо справи не завершувати вчасно, залишки попередніх завдань накопичуються, до них додаються наступні, і такий тягар стає дедалі важчим. Якщо ж ти вирішуватимеш кожную справу у свій час, то підходитимеш до майбутніх завдань із ясністю думки та силою до дії.

Визначення пріоритетів та звернення за порадою. Слід обирати з корисних справ найважливіші за пріоритетністю та розрізняти те, до чого схильність та зацікавленість, адже примус до протилежного викликає нудьгу, втому та роздратування. Допомагайте собі у цьому правильним мисленням та порадою, бо не шкодує той, хто радиться. Ретельно вивчайте те, що збираєтесь зробити, а коли

переконаєтеся в користі та приймете рішення — покладайтесь на Аллага, адже Аллаг любить тих, хто покладається на Нього.

І вся хвала належить Аллагу – Господу світів.

Мир і благословення нашому господину Мухаммаду, його родині та сподвижникам.

Index

Корисні методи здобуття щасливого життя	2
Корисні методи для досягнення щасливого життя	2
Автор книги	2
Шейх 'Абд ар-Рахман бін Насир ас-Сааді (нехай змилується над ним Аллаг')	2
Вступ	2
Розділ: Віра та праведні справи	3
Розділ: Зайнятість корисною справою або здобуттям корисних знань	11
Розділ: Часте згадування Аллага	14
Розділ: Докладання зусиль для усунення того, що викликає тривогу, та здобуття того, що приносить радість	17
Розділ: Уявлення найгірших можливих наслідків	19
Розділ: Сила серця, позбавлена тривожності та надмірної вразливості	20
Розділ: Виховання в собі терпеливості до людських недоліків	22
Розділ: Недопустимість занурення в тривожні роздуми та слідування за ними	25