

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

(للحرمين و الجمعية)

Các Thông Điệp Hữu Ích Cho

Cuộc Sống Hạnh Phúc

Các Thông Điệp Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

Sheikh 'Abdur Rahman bin Nasir As-Sa'di

Các Thông Điệp Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

Biên soạn

Sheikh 'Abdur Rahman bin Nasir As-Sa'di
(cầu xin Allah rủ lòng thương xót ông)

Lời Mở Đầu

Alhamdulillah, xin tạ ơn Allah, Đấng mà mọi lời ca ngợi đều thuộc về Ngài. Tôi xin chứng nhận rằng không có Thượng Đế đích thực nào khác ngoài Allah, Đấng Duy Nhất không có đối tác, và xin chứng nhận rằng Muhammad là Nô Lệ và là Thiên Sứ của Ngài. Cầu xin Allah ban bình an và phúc lành cho Người, cho gia quyến của Người và các vị bạn đạo của Người.

Quả thật, sự thanh thản của trái tim, sự bình yên và niềm vui của nó, cùng sự tan biến của những lo âu và phiền muộn, là mục tiêu mà mọi người đều tìm kiếm. Nhờ đó mà có được cuộc sống tốt đẹp, và niềm vui và hân hoan được trọn vẹn. Để đạt được điều đó, có những nguyên nhân thuộc về tôn giáo, những nguyên nhân thuộc về tự nhiên, và những nguyên nhân thuộc về thực tiễn; và tất cả những nguyên nhân này không thể hội tụ đầy đủ ngoại trừ

nơi những người có đức tin. Còn đối với những người khác, thì ngay cả khi họ đạt được những điều đó từ một khía cạnh hay nguyên nhân nào đó mà những người khôn ngoan trong số họ nỗ lực phấn đấu, thì họ cũng đã bỏ lỡ những khía cạnh khác hữu ích hơn, bền vững hơn, và tốt đẹp hơn cả về hiện tại lẫn tương lai về sau.

Tuy nhiên, trong Thông Điệp này, tôi sẽ đề cập đến những lý do cho mục tiêu tối cao mà tất cả mọi người nỗ lực đều đạt được.

Trong số họ, có người đạt được nhiều điều nên đã sống một cuộc sống an nhàn và một cuộc đời tốt đẹp; còn có người thất bại trong tất cả nên đã sống một cuộc sống khốn khổ và một cuộc đời bất hạnh. Và cũng có người ở khoảng giữa, tùy theo những gì người đó được phù hộ. Allah là Đấng ban thành công, Đấng được cầu xin trợ giúp cho mọi điều tốt lành và cho việc đẩy lùi mọi điều xấu xa.

Phần: Đức tin và việc hành đạo

Nguyên nhân, cội nguồn và nền tảng lớn nhất cho cuộc sống hạnh phúc chính là đức tin và việc làm ngoan đạo, Đấng Tối Cao phán:

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

{Bất cứ ai hành thiện, dù nam hay nữ, trong lúc y là một người có đức tin, TA chắc chắn sẽ ban cho y một cuộc sống tốt đẹp; và TA chắc chắn sẽ ban cho (những người như thế) một phần thưởng tốt hơn

những gì họ đã từng làm.} [chương 16 – An-Nahl: 97].

Do đó, Allah Tối Cao đã thông báo và hứa hẹn cho những ai kết hợp giữa đức tin và việc làm ngoan đạo một cuộc sống tốt đẹp ở cõi đời này, và một phần thưởng tốt đẹp ở cõi đời này và ở Đời Sau.

Và nguyên nhân của điều đó rất rõ ràng, bởi vì quả thật những người có đức tin chân chính nơi Allah, một đức tin sinh ra hành động ngoan đạo giúp hoàn thiện tâm hồn, đạo đức, cuộc sống trần gian và Đời Sau, họ sở hữu những nguyên tắc và nền tảng để đối mặt với tất cả những gì xảy đến với họ, dù là những nguyên nhân mang lại niềm vui và hạnh phúc, hay những nguyên nhân gây ra sự lo lắng, phiền muộn và đau buồn.

Họ đón nhận những điều tốt đẹp và niềm vui với sự chấp nhận, lòng biết ơn, và sử dụng chúng vào những việc có ích. Khi họ sử dụng chúng theo cách này, điều đó sẽ mang lại cho họ niềm hân hoan, niềm hy vọng vào sự trường tồn và phúc lành của chúng, và niềm mong mỏi phần thưởng dành cho những người biết ơn, là những điều vĩ đại mà sự tốt đẹp và phúc lành của chúng vượt xa chính những niềm vui đã sinh ra chúng.

Họ đón nhận những nghịch cảnh, tổn hại, lo âu và phiền muộn bằng cách ứng phó với những gì có thể ứng phó, khắc phục những gì có thể khắc phục, và kiên nhẫn một cách tốt đẹp trước những điều không thể tránh khỏi. Nhờ vậy, họ gạt hái được từ những

ngịch cảnh đó bằng sự ứng phó hữu ích, kinh nghiệm và sức mạnh; trong sự kiên nhẫn và việc chịu đựng vì Allah, mong đợi phần thưởng, có những điều vô cùng to lớn; nhờ đó mọi khó khăn, điều ghét bỏ dần tan biến, thay vào đó là niềm vui, những hy vọng tốt đẹp, và sự khao khát vào ân huệ cùng phần thưởng của Allah. Điều này đã được Nabi ﷺ diễn đạt trong Hadith xác thực khi Người nói rằng:

«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»

{Thật đáng ngạc nhiên cho vụ việc của người có đức tin, quả thật mọi việc của y đều tốt đẹp; nếu y gặp được niềm vui, y tạ ơn, điều đó tốt cho y; và nếu y gặp phải điều xấu, y kiên nhẫn, điều đó lại tốt cho y, và điều đó không ai có được ngoại trừ người có đức tin.} Muslim ghi lại.

Nabi ﷺ cho biết rằng lợi ích, điều tốt đẹp và thành quả từ việc làm của người có đức tin được nhân lên trong mọi việc xảy đến với y, dù là niềm vui hay nghịch cảnh; vì lẽ đó, bạn sẽ thấy hai người cùng gặp một điều tốt hoặc xấu nhưng họ lại khác biệt nhau rất nhiều trong cách đón nhận nó, điều này là tùy thuộc vào sự khác biệt của họ trong đức tin và hành động ngoan đạo. Người mang hai thuộc tính này đón nhận điều tốt và điều xấu bằng lòng biết ơn và sự kiên nhẫn cùng những gì đi kèm với chúng, nhờ đó anh ta sẽ có được niềm vui và sự hân hoan, những

lo lắng, phiền muộn, bất an, nổi phiền lòng và sự bất hạnh trong cuộc sống sẽ tan biến, và cuộc sống tốt đẹp ở thế giới này sẽ trở nên trọn vẹn với anh ta. Còn người kia tiếp nhận những điều yêu thích với sự kiêu ngạo, tự mãn và thái quá. Thế nên, đạo đức của y trở nên lệch lạc và y đón nhận chúng như loài súc vật với sự tham lam và hoảng loạn. Hơn thế nữa, tâm của y không hề được yên ổn, bị phân tâm nhiều hướng: bởi nỗi sợ mất đi những thứ y yêu thích, bởi vô số những trở ngại thường phát sinh từ chúng, và bởi vì tâm hồn không bao giờ dừng lại ở một giới hạn nào mà nó vẫn luôn khao khát những điều khác, có thể đạt được hoặc không thể đạt được. Và ngay cả khi y đạt được chúng, thì y cũng vẫn lo lắng về những điều được đề cập. Y đối mặt với nghịch cảnh với sự lo lắng, bồn chồn, sợ hãi và bức bối. Do đó, không cần phải hỏi về những gì sẽ xảy đến với y từ sự khốn khổ của cuộc sống, từ những căn bệnh về tư tưởng, thần kinh, và từ nỗi sợ hãi, có thể đẩy y đến những tình huống tồi tệ nhất và những phiền toái kinh khủng nhất; bởi vì y không trông mong phần thưởng nào, cũng không có sự kiên nhẫn nào để an ủi và xoa dịu bản thân.

Tất cả điều này đều được chứng kiến qua kinh nghiệm thực tế. Một ví dụ cho điều này, nếu ta suy ngẫm và áp dụng nó vào hoàn cảnh của con người, ta sẽ thấy sự khác biệt to lớn giữa một người có đức tin hành động theo đòi hỏi đức tin của mình và một người không được như vậy. Đó là Tôn giáo luôn

thúc giục một cách mạnh mẽ nhất về sự hài lòng với bổng lộc của Allah, và với những ân điển cùng lòng quảng đại đa dạng mà Ngài đã ban cho các bề tôi của Ngài.

Do đó, người có đức tin khi bị thử thách bởi bệnh tật hoặc nghèo đói, hoặc những hoàn cảnh tương tự mà ai cũng có thể gặp phải, thì bằng đức tin của mình và bằng sự bằng lòng với những gì Allah đã ban cho mình, y sẽ được yên lòng, không mong cầu trong lòng một điều gì đó không được định đoạt cho mình, luôn nhìn xuống người kém hơn mình mà không nhìn lên người hơn mình. Và có lẽ niềm vui, hạnh phúc và sự thanh thản của y còn hơn cả người có được mọi nhu cầu của thế gian nhưng không được ban cho sự bằng lòng.

Cũng vậy, bạn sẽ thấy người không có hành động theo đức tin, khi bị thử thách bởi sự nghèo khổ hoặc mất đi một vài nhu cầu của cuộc sống trần gian, thì y sẽ sống trong sự bất hạnh và đau khổ tột cùng.

Một ví dụ khác: Khi nguyên nhân của sự sợ hãi phát sinh và những điều phiền toái ập đến với một người, bạn sẽ thấy người có đức tin chân chính vẫn vững lòng, tâm hồn an bình, vững vàng trong việc xoay sở và giải quyết vấn đề bằng tất cả tư duy, lời nói và hành động của mình. Y đã chuẩn bị sẵn tinh thần để đối mặt với sự phiền toái này, và đây là những trạng thái mang lại sự thanh thản cho con người và làm vững chắc trái tim.

Ngược lại, người thiếu đức tin ở trong một tình trạng hoàn toàn trái ngược: khi những nỗi sợ hãi ập đến, lương tâm của y bị xáo trộn, tinh thần trở nên căng thẳng, tư tưởng bị phân tán và nội tâm bị xâm chiếm bởi nỗi sợ hãi. Trong y hội tụ cả nỗi sợ hãi từ bên ngoài lẫn sự lo lắng nội tâm mà bản chất của nó không thể diễn tả thành lời. Loại người này, nếu không có được một số phương pháp tự nhiên đòi hỏi nhiều sự rèn luyện, thì sức lực của họ sẽ suy sụp và thần kinh của họ sẽ trở nên căng thẳng. Điều đó là do sự thiếu vắng đức tin, thứ mang lại sự kiên nhẫn, đặc biệt là trong những hoàn cảnh nguy cấp và những tình huống đau buồn, phiền toái.

Người ngoan đạo và kẻ tội lỗi, người có đức tin và kẻ vô đức tin đều có điểm chung trong việc đạt được lòng can đảm qua rèn luyện, và trong bản năng làm dịu đi và giảm nhẹ nỗi sợ hãi. Tuy nhiên, người có đức tin được phân biệt bởi sức mạnh đức tin, sự kiên nhẫn, sự phó thác và tin cậy nơi Allah, và sự mong cầu phần thưởng từ Ngài – những điều làm tăng thêm lòng can đảm, giảm bớt gánh nặng của nỗi sợ, và khiến những khó khăn trở nên dễ dàng hơn đối với y, như Ngài đã phán:

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

{Nếu các ngươi đau đớn (bởi thương vong) thì bọn họ cũng bị đau đớn (bởi thương vong) tương tự như các ngươi, có điều các ngươi có niềm hy vọng nơi Allah còn bọn họ chẳng có niềm hy vọng nào.}

(chương 4 – An-Nisa': 104). Và họ nhận được sự giúp đỡ, sự phò trợ đặc biệt và sự tiếp sức từ Allah, làm tan biến mọi nỗi sợ hãi. Và Ngài phán:

{...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ}

{Và các người hãy kiên nhẫn, bởi quả thật Allah ở cùng với những người kiên nhẫn.} [chương 8 – Al-Anfal, câu 46].

Tử tế đối với tạo vật bằng lời nói và hành động. Một trong những nguyên nhân làm tan biến nỗi lo âu, phiền muộn và bất an, là tử tế với tạo vật bằng lời nói, hành động, và các việc làm tốt đẹp. Tất cả chúng đều là điều tốt và sự tử tế, và qua đó Allah xua tan những nỗi lo âu và phiền muộn khỏi người đức hạnh và kẻ tội lỗi tùy theo mức độ của chúng. Tuy nhiên, người có đức tin sẽ nhận được phần đầy đủ và trọn vẹn nhất, và điều đặc biệt là sự tử tế của họ xuất phát từ lòng chân thành và sự mong cầu phần thưởng nơi Ngài.

Do đó, Allah làm cho việc làm điều thiện trở nên dễ dàng đối với họ vì những điều tốt lành mà họ hy vọng, và Ngài đẩy lùi những điều tai ương khỏi họ nhờ vào lòng chân thành và sự mong cầu phần thưởng nơi Ngài của họ. Đấng Tối Cao phán:

{لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ اتَّبِعْنَاهُ مَرْضَاتٍ اللَّهُ فَسَوْفَ نُوْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا (114)}

{Hầu hết các cuộc mật đàm của họ chẳng có gì tốt đẹp cả ngoại trừ ai đó bảo ban việc bố thí, hành thiện hoặc hòa giải mọi người. Ai làm những điều

này với mong muốn làm hài lòng Allah thì họ sẽ sớm được TA ban cho một phần thưởng thật to lớn.} (chương 4 – An-Nisa': 114).

Do đó, Đấng Tối Cao đã cho biết rằng tất cả những việc này đều là điều tốt đẹp đối với người đã thực hiện chúng, và điều tốt mang lại điều tốt, đồng thời đẩy lùi điều xấu, và rằng người có đức tin biết trông cậy vào ân phước của Allah, Ngài sẽ ban cho y một phần thưởng vĩ đại, và trong số phần thưởng vĩ đại đó là sự xóa bỏ những lo lắng, buồn phiền, phiền muộn và những điều tương tự.

PHẦN: CHUYÊN TÂM VÀO CÔNG VIỆC HOẶC KIẾN THỨC HỮU ÍCH

Trong những nguyên nhân giúp xua tan sự lo âu phát sinh từ căng thẳng thần kinh và việc trái tim bận tâm bởi những điều làm u ám: đó là chuyên tâm vào một công việc nào đó hoặc một ngành tri thức hữu ích; bởi những điều ấy khiến trái tim xao lãng khỏi việc cứ mãi bận rộn với điều đã làm nó lo lắng. Và có lẽ vì điều đó, anh ta đã quên đi những nguyên nhân gây ra cho mình sự lo lắng và đau buồn, nên tâm hồn anh ta vui mừng và sự năng động của anh ta tăng lên. Và nguyên nhân này cũng là điểm chung giữa người có đức tin và những người khác. Tuy nhiên, người có đức tin được phân biệt bởi đức tin, sự chân thành và sự tìm kiếm phần thưởng của mình khi chuyên tâm vào kiến thức mà mình học hoặc dạy, và trong việc làm điều thiện mà mình làm,

cho dù đó là một hành động thờ phượng, hay là một công việc trần thế hoặc một thói quen đi kèm với ý định tốt đẹp và mục đích tìm kiếm sự giúp đỡ qua đó để vâng phục Allah. Chính vì điều đó mà nó có tác dụng hiệu quả trong việc xua tan lo lắng, phiền muộn và đau buồn. Biết bao nhiêu người đã bị thử thách bởi sự lo lắng và những nỗi buồn thường trực, khiến họ mắc phải nhiều loại bệnh tật, vì vậy, phương thuốc hiệu quả là (quên đi nguyên nhân làm phiền muộn, lo lắng, chuyên tâm vào một công việc trong những nhiệm vụ quan trọng của mình).

Và công việc mà một người làm nên là việc mà tâm hồn người đó cảm thấy yêu thích và khao khát, vì điều này sẽ giúp anh ta đạt được mục đích hữu ích của mình một cách thuận lợi hơn. Và Allah là Đấng am tường nhất.

Tập trung toàn bộ tư tưởng vào việc làm của ngày hiện tại, Một trong những điều xua tan lo lắng và bồn chồn là tập trung toàn bộ suy nghĩ vào công việc của ngày hôm nay, và cắt đứt sự bận tâm về tương lai cũng như nỗi buồn về quá khứ. Vì lý do này, Nabi ﷺ đã cầu xin Allah che chở khỏi sự lo lắng và nỗi buồn. Nỗi buồn về những chuyện trong quá khứ không thể thay đổi hay văn hồi được sẽ không mang lại lợi ích gì, và sự lo lắng nảy sinh do sợ hãi tương lai có thể gây hại. Do đó, người bề tôi phải sống trọn cho ngày hôm nay, dồn hết tâm sức và nỗ lực vào việc chu toàn cho ngày hôm nay và thời điểm hiện tại. Bởi vì việc tập trung tâm trí vào điều

đó sẽ giúp hoàn thiện các công việc, và qua đó người bề tôi được an ủi khỏi sự lo lắng và nỗi buồn. Khi Nabi ﷺ cầu xin hoặc hướng dẫn tín đồ của Người một lời cầu xin nào đó, thì Người luôn thúc giục họ phải nỗ lực và siêng năng để đạt được điều mà họ cầu xin, cùng với việc tìm kiếm sự giúp đỡ từ Allah và hy vọng vào hồng ân của Ngài, đồng thời từ bỏ những điều mà Người cầu xin để được tránh khỏi. Bởi lẽ, du'ā' luôn đi đôi với hành động. Vì vậy, người bề tôi phải nỗ lực trong những gì mang lại lợi ích cho mình trong tôn giáo và đời sống trần thế, cầu xin Thượng Đế của mình cho mục đích được thành công, và tìm sự trợ giúp nơi Ngài cho điều đó, đúng như Nabi ﷺ đã nói:

(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)

{Hãy nắm bắt mọi điều có lợi cho ngươi, hãy cầu xin Allah phù hộ và chớ đừng lười biếng. Nếu gặp phải điều gì đó, chớ đừng nói: Giá như tôi làm thế này thì sự việc đã như thế này, thế này, mà hãy nói: Allah đã an bài và Ngài làm những gì Ngài muốn, quả thật, từ “giá như” sẽ mở lối cho hành động của Shaytan.} Muslim ghi lại. Do đó, Nabi ﷺ đã kết hợp giữa mệnh lệnh phải nhiệt tâm với những việc có ích trong mọi hoàn cảnh, cầu xin sự giúp đỡ từ Allah và không khuất phục trước sự bất lực vốn là sự lười biếng tai hại, đồng thời cũng dạy sự an phận, chấp nhận

những việc đã xảy ra và đã được định đoạt, nhận thức và chứng kiến sự an bài và tiền định của Allah.

Và Allah đã chia mọi việc ra làm hai loại: một loại mà người bề tôi có thể nỗ lực để đạt được, hoặc đạt được một phần trong khả năng của mình, hoặc đẩy lùi hay làm giảm nhẹ nó; đối với loại này, người bề tôi phải dốc hết sức mình và cầu xin sự giúp đỡ từ Đấng mà mình thờ phụng. Còn đối với những việc nằm ngoài khả năng, người bề tôi sẽ an tâm, hài lòng và phó thác. Chắc chắn rằng việc tuân thủ nguyên tắc này là nguyên nhân mang lại niềm vui và xua tan đi nỗi lo âu và phiền muộn.

Phần: Nhiệm Tụng Niệm Allah.

Một trong những nguyên nhân lớn nhất làm cho lồng ngực rộng mở và bình yên là: việc thường xuyên tụng niệm Allah, quả thật, điều đó có một tác động kỳ diệu trong việc nói rộng lồng ngực và mang lại sự bình yên, cũng như xóa tan đi nỗi lo âu và phiền muộn, Đấng Tối Cao đã phán:

{...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

{Quả thật, với sự tụng niệm (tưởng nhớ) Allah, các con tim sẽ tìm thấy sự an bình và thanh thản!} (chương 13 - Ar-Ra'd: 28) Việc tưởng niệm Allah có tác động to lớn trong việc đạt được mục tiêu này, bởi đặc tính riêng của nó và bởi niềm hy vọng của người bề tôi vào phần thưởng từ Ngài.

Nói về những ân huệ bên ngoài và bên trong của Allah, Tương tự như vậy là việc nói về các ân huệ

của Allah, cả những ân huệ hiển hiện và tiềm ẩn. Quả thật, việc nhận biết và nói về chúng sẽ được Allah dùng để xua tan đi nỗi lo lắng và phiền muộn, và nó thúc giục người bề tôi phải biết tạ ơn, đó là cấp bậc cao quý và cao cả nhất, ngay cả khi người bề tôi đang trong cảnh nghèo khó, bệnh tật hoặc các loại thử thách khác. Bởi vì nếu anh ta so sánh giữa các ân huệ mà Allah đã ban cho mình – những ân huệ không thể đếm xuể hay tính hết được – với những điều bất hạnh đã xảy đến với anh ta, thì những điều bất hạnh đó chẳng là gì so với các ân huệ.

Trái lại, đối với những điều không mong muốn và tai họa mà Allah dùng để thử thách người bề tôi, nếu y hoàn thành bốn phận kiên nhẫn, hài lòng và phó thác, thì sức nặng của chúng sẽ vơi đi và gánh nặng của chúng sẽ nhẹ bớt. Niềm hi vọng của người bề tôi vào ân phước của chúng, và việc thờ phượng Allah bằng cách thực hiện bốn phận kiên nhẫn và hài lòng, sẽ biến những điều cay đắng thành ngọt ngào, khiến sự ngọt ngào của ân phước làm y quên đi vị đắng của sự kiên nhẫn.

Nhìn xuống người thấp hơn chúng ta, Một trong những điều có lợi nhất trong vấn đề này là áp dụng sự chỉ dẫn của Nabi ﷺ được ghi lại trong Hadith xác thực khi Người nói:

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

{Các người hãy nhìn xuống những người kém hơn mình, và đừng nhìn lên những người hơn mình, bởi vì như vậy các người không coi thường những phước lành của Allah dành cho các người.} Muslim ghi lại. Thật vậy, khi một người bề tôi luôn tâm niệm về khía cạnh cao cả này, anh ta sẽ thấy rằng mình vượt trội hơn rất nhiều người khác về sức khỏe và bổng lộc cùng những phúc lợi đi kèm, cho dù hoàn cảnh của anh ta có ra sao đi nữa. Do đó, nỗi lo lắng, muộn phiền và sầu não của anh ta sẽ tan biến, đồng thời niềm vui và sự hân hoan của anh ta đối với các ân huệ của Allah – những ân huệ mà anh ta được ban vượt hơn những người thấp kém hơn mình trong các phương diện ấy – sẽ ngày càng gia tăng.

Và người bề tôi càng suy ngẫm về các phước lành của Allah, cả những phước lành hiển hiện và tiềm ẩn, cả về tôn giáo lẫn thế tục, thì anh ta sẽ thấy Thượng Đế của anh ta đã ban cho mình điều tốt lành và đã đẩy lùi khỏi mình nhiều điều xấu xa. Và chắc chắn rằng điều này sẽ xua tan đi những lo lắng và buồn phiền, và mang lại niềm vui và hạnh phúc.

Phần: Nỗ Lực Loại Bỏ Những Nguyên Nhân Mang Đến Những Lo Lắng, Và Tìm Kiếm Những Nguyên Nhân Mang Lại Hạnh Phúc.

Một trong những nguyên nhân mang lại niềm vui và xua tan nỗi lo âu, phiền muộn là nỗ lực loại bỏ những nguyên nhân gây ra phiền muộn và tìm kiếm những nguyên nhân mang lại niềm vui; điều đó có

được bằng cách quên đi những điều không may đã qua mà bản thân không thể thay đổi được, và biết rằng việc bận tâm suy nghĩ về chúng là vô ích và không thể, rằng đó là sự ngu ngốc và điên rồ. Vì vậy, y phải đấu tranh với lòng mình để không nghĩ về chúng, cũng như phải đấu tranh với lòng mình trước những lo lắng về tương lai, về những điều y hoang tưởng hoặc như nghèo đói, sợ hãi hoặc những điều không may khác mà y tưởng tượng ra trong tương lai của mình. Y biết rằng những sự việc trong tương lai không ai biết được điều gì sẽ xảy ra trong đó, dù là điều tốt hay xấu, hy vọng hay đau khổ, và chúng nằm trong tay của Đấng Quyền Năng, Sáng Suốt. Người tôi tớ không có quyền gì trong đó ngoại trừ việc nỗ lực để đạt được những điều tốt đẹp và đẩy lùi những điều có hại. Và người tôi tớ biết rằng nếu y gạt bỏ đi những lo lắng về tương lai của mình, phó thác cho Thượng Đế của y trong việc an bài nó và an lòng với Ngài về điều đó, thì trái tim y sẽ được an bình, hoàn cảnh của y sẽ được cải thiện, và sự lo âu phiền muộn của y sẽ tan biến.

Sử dụng lời cầu nguyện, Một trong những điều hữu ích nhất khi suy xét về tương lai là dùng lời cầu xin mà Nabi ﷺ thường cầu nguyện:

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةٌ 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»

{Ol lo hum ma os leh li đi ni yal la zdi hu wa 'is ma tu âm ri, wa os leh li đun da yal la ti fi ha ma 'a shi, wa os leh li a khi ro ti yal la ti i lây ha ma 'a đi, waj 'a lil ha da ta zi da đa tal li fi kul li khoi ri, wal mâu ta ro ha tal li min kul li shar.} ý nghĩa: (Lạy Allah, xin Ngài cải thiện tôn giáo của bề tôi, vì đó là sự bảo vệ cho vụ việc của bề tôi. Xin Ngài cải thiện thế giới trần tục của bề tôi, nơi mà bề tôi sinh sống. Và xin Ngài cải thiện Ngày Sau cho bề tôi, nơi mà bề tôi sẽ trở về. Xin Ngài làm cho cuộc sống của bề tôi được gia tăng trong mọi điều tốt lành, và làm cho cái chết thành sự thanh thản và bình an cho bề tôi khỏi mọi điều xấu.) Muslim ghi lại. Và lời cầu nguyện khác:

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

{Ol lo hum ma roh ma ta ka ar ju, fa la ta kil ni i la naf si tar fa ta 'ain, wa os leh li sha' ni ku la hu la i la ha il la an ta} ý nghĩa: (Lạy Allah, bề tôi hy vọng vào lòng thương xót của Ngài, xin đừng bỏ rơi bề tôi dù trong chớp mắt, và xin Ngài sắp xếp mọi việc cho bề tôi. Không có Thượng Đế nào ngoài Ngài.) Do Abu Dawood ghi bằng đường truyền xác thực. Vậy, khi người bề tôi chuyên tâm với lời cầu nguyện này, một lời cầu nguyện chứa đựng sự tốt đẹp cho tương lai tôn giáo và trần thế của y, với một tấm lòng thành kính, một ý định chân thành, cùng với sự nỗ lực để đạt được điều đó, Allah sẽ ban cho y những gì y đã

cầu xin, hy vọng và nỗ lực vì nó, và nỗi lo của y sẽ biến thành niềm vui và sự hân hoan.

PHẦN: LƯỜNG TRƯỚC NHỮNG KHẢ NĂNG XẤU NHẤT

Một trong những phương cách hữu hiệu nhất để xua tan đi sự lo lắng và muộn phiền khi người bề tôi gặp phải tai ương, đó là y hãy nỗ lực làm giảm thiểu nó bằng cách hình dung ra viễn cảnh tồi tệ nhất có thể xảy ra, và chuẩn bị sẵn sàng tinh thần để ứng phó với nó. Khi đã làm được như vậy, y hãy nỗ lực hết sức mình để giảm thiểu những gì có thể giảm thiểu được. Với sự chuẩn bị tinh thần và nỗ lực hữu ích này, những lo lắng và muộn phiền của y sẽ tan biến, và sự nỗ lực đó sẽ giúp mang lại những điều lợi ích cũng như đẩy lùi những tác hại nằm trong khả năng của người bề tôi.

Do đó, khi y phải đối mặt với những nguyên nhân của sự sợ hãi, bệnh tật, nghèo đói và thiếu thốn những điều y yêu thích, y hãy đón nhận điều đó với sự an lòng và chuẩn bị tinh thần cho nó, thậm chí là cho những gì khắc nghiệt nhất có thể xảy ra. Bởi vì việc chuẩn bị tinh thần để đối mặt với nghịch cảnh sẽ làm cho nó trở nên nhẹ nhàng hơn và xóa bỏ sự khắc nghiệt của nó, đặc biệt là khi y tự mình bận rộn ứng phó nó theo khả năng của mình. Như vậy, y đã kết hợp được việc chuẩn bị tinh thần với nỗ lực hữu ích, điều này giúp y không còn bận tâm đến những tai họa, và y tự đấu tranh để làm mới sức mạnh ứng

phó trước nghịch cảnh, đồng thời phó thác vào Allah và hết lòng tin tưởng nơi Ngài. Và không nghi ngờ gì nữa rằng những điều này mang lại lợi ích to lớn trong việc đạt được niềm vui và sự thanh thản trong tâm hồn, cùng với những gì người bề tôi hy vọng về phần thưởng trước mắt và sau này. Đây là điều đã được chứng kiến và trải nghiệm, và những trường hợp như vậy từ những người đã trải qua là rất nhiều.

Chương: Sức Mạnh Của Con Tim, Sự Điềm Không Dao Động Hay Phản Ứng Tiêu Cực

Và một trong những phương pháp chữa trị tuyệt vời nhất cho những căn bệnh tâm trí, cả những căn bệnh thể chất là: Sức mạnh của trái tim và nó không bị xao động hay dao động trước những ảo tưởng và hình dung do các ý nghĩ xấu mang đến. Sự tức giận và bối rối, cũng như việc lo sợ những điều không may xảy đến và những điều yêu thích sẽ mất đi, là những nguyên nhân đau khổ đẩy con người vào sự lo âu, phiền muộn, bệnh tật về tâm trí lẫn thể xác, và sự suy sụp thần kinh – thứ có những hậu quả xấu mà con người đã chứng kiến rất nhiều tác hại của nó.

Phó thác cho Allah, Khi trái tim nương tựa nơi Allah, phó thác cho Ngài, không buông mình cho những ảo tưởng hay để các hình dung tiêu cực chi phối, và tin tưởng vào Allah, khao khát hồng ân của Ngài, thì nhờ đó những lo lắng và phiền muộn sẽ bị

xua tan, và nhiều bệnh tật về thể chất và trái tim cũng được loại bỏ. Trái tim sẽ có được sức mạnh, sự rộng mở và niềm vui mà lời nói không thể diễn tả hết. Biết bao bệnh viện đầy những bệnh nhân của ảo tưởng và những hình dung sai lệch; biết bao điều ấy đã tác động nặng nề đến trái tim của nhiều người mạnh mẽ, hưởng chi là những người yếu đuối; và biết bao trường hợp đã dẫn đến sự ngu muội và điên loạn. Người thực sự được bình an là người được Allah che chở và ban cho sự thành công trong việc đấu tranh với chính bản mình nhằm đạt được những phương tiện hữu ích giúp vững mạnh trái tim, xua tan đi nỗi lo lắng của nó, Ngài phán:

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

{Và ai phó thác cho Allah thì Ngài đủ giúp y (trong tất cả mọi sự việc).} (chương 65 – At-Talaq: 3) Nghĩa là Ngài đủ cho y về mọi vấn đề quan trọng liên quan đến tôn giáo và thể tục của y.

Người phó thác cho Allah là người có trái tim mạnh mẽ, những ảo tưởng không thể ảnh hưởng đến họ, và các biến cố cũng không làm họ dao động, bởi họ hiểu rằng những điều đó xuất phát từ sự yếu đuối của bản thân, từ sự bạc nhược và nỗi sợ hãi không có thực. Đồng thời họ biết rằng Allah đảm bảo sự đầy đủ trọn vẹn cho người phó thác nơi Ngài, vì vậy, y tin vào Allah và an lòng với lời hứa của Ngài. Nhờ đó, nỗi lo âu và bất an của họ tan biến, khó khăn biến thành dễ dàng, nỗi buồn hóa thành

niềm vui (At-Tarh: nỗi buồn), và sợ hãi chuyển thành an toàn. Chúng ta cầu xin Allah, Đấng Tối Cao, sự an lành và cầu xin Ngài ban cho chúng ta sự mạnh mẽ và kiên định của trái tim cùng với sự phó thác trọn vẹn - thứ mà Allah đã đảm bảo cho những người thực hiện nó mọi điều tốt lành, và đẩy lùi mọi tai ương và tổn hại (Ad-Dayr: sự tổn hại).

Phần: Rèn Luyện Bản Thân Kiên Nhẫn Với Lỗi Lầm Của Người Khác.

Trong lời nói của Nabi ﷺ:

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

{Một người đàn ông có đức tin không nên ghét một người phụ nữ có đức tin. Nếu anh ta không thích một tính cách nào đó của cô ấy, anh ta nên hài lòng với một tính cách khác của cô ấy.} Muslim ghi lại.

Hai lợi ích to lớn:

Thứ nhất: Lời chỉ dẫn về cách đối xử với vợ, người thân, bạn bè, đối tác, và tất cả những ai mà bạn có mối quan hệ và sự gắn kết. Bạn nên tự ý thức rằng ở họ chắc chắn sẽ có một khuyết điểm, một thiếu sót hoặc một điều gì đó mà bạn không thích. Khi gặp những điều đó, hãy so sánh nó với nghĩa vụ hoặc điều nên làm của bạn là phải củng cố mối quan hệ và duy trì tình thương mến, bằng cách nhớ lại những đức tính tốt của họ, những mục đích chung và riêng nơi họ. Nhờ việc bỏ qua những khuyết điểm và chú ý đến những đức tính tốt, mối quan hệ và sự

gắn kết sẽ được bền lâu, và bạn sẽ có được sự thanh thản và thoải mái.

Lợi ích thứ hai: Giúp xua tan nỗi lo âu và phiền muộn, duy trì được sự hòa thuận, tiếp tục thực hiện các quyền, nghĩa vụ và khuyến khích, cùng với sự an hòa đạt được giữa hai bên. Còn người nào không làm theo sự chỉ dẫn này của Nabi ﷺ, mà ngược lại, chỉ nhìn vào những điều xấu và phớt lờ đi những điều tốt đẹp, thì chắc chắn sẽ phải lo lắng, mối quan hệ yêu thương giữa họ chắc chắn sẽ trở nên u ám, và nhiều quyền lợi mà mỗi bên có trách nhiệm gìn giữ sẽ đứt đoạn.

Rất nhiều người có ý chí cao trong việc rèn luyện bản thân để giữ vững sự kiên nhẫn và bình tĩnh khi đối mặt với tai ương và những điều phiền toái. Tuy nhiên, trước những vấn đề nhỏ nhặt, tầm thường, họ lại lo lắng, và sự thanh tịnh bị vẩn đục. Nguyên nhân của điều này là do họ đã rèn luyện nội tâm của mình cho những việc lớn, nhưng lại bỏ mặc nó trước những việc nhỏ, do đó đã gây hại và ảnh hưởng đến sự an tâm của họ. Do đó, người khôn ngoan rèn luyện nội tâm của mình cho cả những việc nhỏ lẫn việc lớn, và khẩn xin Allah sự trợ giúp trong tất cả những điều ấy, không phó mặc cho chính bản thân mình dù chỉ trong nháy mắt. Khi đó, việc nhỏ sẽ trở nên dễ dàng đối với họ, cũng như việc lớn đã trở nên dễ dàng. Và họ sẽ được an nhiên nơi nội tâm, trái tim được yên ổn và thư thái.

PHẦN: KHÔNG ĐỂ SUY NGHĨ ĐI THEO NHỮNG MUỘN PHIỀN.

Người khôn ngoan biết rằng cuộc sống đúng đắn của mình là một cuộc sống hạnh phúc và bình yên, và nó rất ngắn ngủi, vì vậy anh ta không nên rút ngắn nó bằng những lo lắng và chìm đắm trong phiền muộn, bởi vì điều đó đi ngược lại với một cuộc sống đúng đắn. Anh ta trân quý cuộc sống của mình đến mức không để phần lớn nó bị hao mòn bởi những lo lắng và phiền muộn. Trong điều này, không có sự khác biệt giữa người ngoan đạo và kẻ tội lỗi, nhưng người có đức tin là người hiện thực hóa được điều này một cách trọn vẹn nhất, và nhận được phần thưởng hữu ích cả ở đời này và Đời Sau.

So sánh giữa ân huệ của Allah và những điều tai ương xảy đến, Và cũng nên, khi gặp phải hoặc lo sợ một điều tai ương, hãy so sánh giữa những hồng ân còn lại đang có, dù là hồng ân tôn giáo hay trần thế, với điều tai ương đã xảy đến. Khi so sánh như vậy, sẽ thấy rõ các hồng ân mình đang hưởng thì rất nhiều, còn những điều tai ương kia trở nên nhỏ bé và dần tiêu tan.

Tương tự, cũng nên so sánh giữa những tổn hại có thể xảy đến với nhiều khả năng được an toàn. Đừng để một khả năng yếu ớt lấn át nhiều khả năng mạnh mẽ khác. Bằng cách đó, nỗi lo âu và sợ hãi sẽ tan biến. Đồng thời hãy lường trước những tình huống xấu nhất có thể xảy đến với mình, để có thể

giữ bình tĩnh đối mặt nếu chúng xảy ra, và nỗ lực phòng ngừa những gì chưa xảy đến, và loại bỏ hoặc giảm thiểu những gì đã xảy ra.

Sự gây tổn hại từ người khác sẽ ở lại với họ, miễn là bạn không bận tâm đến nó. Một trong những điều hữu ích là bạn nên biết rằng việc người khác làm tổn thương bạn, đặc biệt là qua những lời nói xấu, không gây hại cho bạn mà nó gây hại cho chính họ. Trừ khi bạn bận tâm đến nó và cho phép nó chi phối cảm xúc của mình, thì khi đó nó sẽ gây hại cho bạn cũng như đã gây hại cho họ. Còn nếu bạn không để tâm đến nó, nó sẽ không thể gây hại gì cho bạn.

Hãy làm cho cuộc sống của bạn tốt đẹp và an lành bằng những suy nghĩ có lợi, Nên biết rằng cuộc sống của bạn là hệ quả của những suy nghĩ của bạn, nếu đó là những suy nghĩ về những điều có lợi cho bạn trong tôn giáo hoặc cuộc sống này thì cuộc sống của bạn sẽ tốt đẹp và hạnh phúc, còn nếu không thì sự việc sẽ ngược lại.

Hành xử phải là vì Allah chứ không phải vì con người, Một trong những điều hữu ích nhất để xua tan lo lắng là bạn hãy tự rèn luyện bản thân để không tìm kiếm sự tạ ơn từ ai khác ngoài Allah. Khi bạn làm điều tốt cho người có quyền đối với bạn hoặc người không có quyền, thì hãy biết rằng đây là một sự hành xử của bạn với Allah, và đừng bận tâm đến sự tạ ơn của người mà bạn đã ban ân huệ cho họ. Allah đã phán về những bề tôi ưu tú của Ngài:

{إِنَّمَا نَطْعُمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا 9}

{{(Họ nói): “Chúng tôi chia sẻ thức ăn cho quý vị là chỉ vì sắc Diện của Allah chứ chúng tôi không mong sự đền đáp và tri ân từ quý vị.”}} (chương 76 – Al-Insan: 9).

Điều này càng được khẳng định trong cách đối xử với gia đình và con cái vì mối quan hệ mật thiết của bạn với họ. Bất cứ khi nào bạn rèn luyện bản thân tránh gây điều xấu cho họ, bạn sẽ làm cho họ và cho chính mình được thanh thản. Một trong những nguyên nhân của sự thanh thản là tiếp thu và thực hành các phẩm hạnh theo sự thôi thúc tự nhiên của bản thân, không gắng gượng đến mức gây lo lắng, bởi đó là con đường sai lầm sẽ khiến bạn thất bại trong việc đạt được phẩm hạnh. Đây chính là sự khôn ngoan, và cũng là việc biến những điều phiền muộn thành những điều trong sáng, tốt đẹp; nhờ đó, niềm vui sẽ thêm thanh khiết và những muộn phiền sẽ tan biến.

Tập trung vào điều có lợi, không vào điều có hại, Hãy tập trung vào những điều có lợi và nỗ lực thực hiện chúng, đừng để tâm đến những điều có hại; để nhờ đó bạn phân tâm khỏi những nguyên nhân mang lại lo lắng và buồn phiền. Hãy tận dụng sự nghỉ ngơi và tập trung tinh thần cho những công việc quan trọng.

Giải quyết công việc ngay lập tức, Một trong những điều hữu ích là hoàn thành dứt điểm công

việc ở hiện tại để có thể chuyển tâm cho tương lai. Bởi vì nếu công việc không được hoàn thành, những việc còn tồn đọng từ trước sẽ chồng chất lên những việc về sau, khiến áp lực càng thêm nặng nề. Ngược lại, nếu hoàn thành mọi việc đúng thời điểm, chúng ta sẽ giải quyết những việc trong tương lai với một trí lực và hành động mạnh mẽ.

Sắp xếp thứ tự ưu tiên cùng với sự tham khảo ý kiến, Nên lựa chọn từ những việc làm hữu ích theo thứ tự quan trọng nhất, và phân biệt giữa những gì bản thân có xu hướng thích với những gì thực sự mong muốn, bởi vì điều ngược lại sẽ gây ra sự chán nản, buồn tẻ và phiền muộn. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ cho điều đó bằng suy nghĩ đúng đắn và sự tham vấn, bởi người tìm kiếm sự tham vấn sẽ không hối tiếc. Hãy nghiên cứu kỹ lưỡng những gì muốn làm, và khi lợi ích đã được xác định và đã quyết tâm, thì hãy phó thác cho Allah. Quả thật, Allah yêu thương những người phó thác.

Mọi lời ca ngợi và tán dương kính dâng Allah, Thượng Đế của vũ trụ và vạn vật.

Cầu xin Allah ban bình an và phúc lành cho Nabi Muhammad của chúng ta, cho gia quyến của Người và các bạn đồng hành của Người.

Mục Lục

Các Thông Điệp Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc	2
Các Thông Điệp Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc	2
Biên soạn.....	2
Sheikh 'Abdur Rahman bin Nasir As-Sa'di (cầu xin Allah rủ lòng thương xót ông)	2
Lời Mở Đầu.....	2
Phần: Đức tin và việc hành đạo	3
PHẦN: CHUYỂN TÂM VÀO CÔNG VIỆC HOẶC KIẾN THỨC HỮU ÍCH	10
Phần: Nhiều Tụng Niệm Allah.....	13
Phần: Nỗ Lực Loại Bỏ Những Nguyên Nhân Mang Đến Những Lo Lắng, Và Tìm Kiếm Những Nguyên Nhân Mang Lại Hạnh Phúc.....	15
PHẦN: LƯỠNG TRƯỚC NHỮNG KHẢ NĂNG XẤU NHẤT	18
Chương: Sức Mạnh Của Con Tim, Sự Điềm Không Dao Động Hay Phản Ứng Tiêu Cực.....	19
Phần: Rèn Luyện Bản Thân Kiên Nhẫn Với Lỗi Lầm Của Người Khác.....	21
PHẦN: KHÔNG ĐỂ SUY NGHĨ ĐI THEO NHỮNG MUỘN PHIỀN.	23