

A boldog élethez vezető hasznos eszközök

Ez a kiskönyv, a Korán és a Próféta hagyományaira támaszkodva, körvonalazza azokat a lépéseket amelyeket meg kell tenni az igazi boldogság eléréséhez, amely távol van minden emberi gonoszságtól és amelyre minden ember vágyik. Ez ugyanaz a boldogság amelyre az egész muszlim közösség vágyik és megpróbálja elérni, mivel ez az egyetlen út amelyet követni kell az

élet során, és amelynek az alapja a jámborság és az Allah iránti hála.

<https://islamhouse.com/2820850>

- [A boldog élethez vezető hasznos eszközök](#)
 - [Előszó](#)
 - [A szerző előszava](#)
 - [Imán és a jócselekedetek](#)
 - [Az idegességből és a szív szomorúságban való elmerüléséből származó aggodalom elűzésének eszközei](#)
 - [A legfontosabb eszközök a szív nyugalma és elégedettsége eléréséhez](#)

- A boldogság elérésének és a szomorúság és aggodalom megszüntetésének az eszközei
- Hasznos eszközök amelyek eltávolítják az aggodalmakat és a félelmeket, amikor egy csapás éri az embert
- A legjobb gyógymódok a szív, mentális és fizikai betegségekre
- Egy hívő férfi (férj) ne utáljon egy hívő nőt (feleséget)
- A valódi élet az, amikor az ember boldogan és nyugalomban él, nagyon rövid

A boldog élethez vezető hasznos eszközök

‘Abd Ar-Rahman bin Naszir Asz-Sza‘di

—™

Fordította:

EUROPEAN ISLAMIC
RESEARCH CENTER (EIRC)

& Júlia Gábiel

Gharabli Gabriella Ellenőrizte:

Előszó

Ez a kiskönyv, a Korán és a Próféta hagyományaira támaszkodva, körvonalazza azokat a lépéseket amelyeket meg kell tenni

az igazi boldogság eléréséhez, amely távol van minden emberi gonoszságtól és amelyre minden ember vágyik. Ez ugyanaz a boldogság amelyre az egész muszlim közösség vágyik és megpróbálja elérni, mivel ez az egyetlen út amelyet követni kell az élet során, és amelynek az alapja a jámborság és az Allah iránti hála.

Ennek a kiskönyvnek a szerzője a jól ismert sejkh ‘Abd Ar-Rahman ibn Naszir Asz-Sza’di, aki Szaúd-Arábiában született, al-Qassim tartomány Uhajzah városában.

Nagyon fiatalon elvesztette szüleit és hihetetlen intelligencia és rendíthetetlen tudásvágy jellemezte

öt. Nagyon fiatalon elkezdte memorizálni a Koránt és már tizenkét évesen kívülről tudta azt. Majd különböző tudományágakat tanulmányozta híres tudósokkal akik az ő városában laktak, és sok mással is akik átutazóban voltak. Nagy erőfeszítéseket szentelt ezeknek a tudományoknak, amelyeknek a jutalma a nagy tudás, amit elért.

Huszonhárom évesen kezdett el tanítani, és egész életében ezt tette, sokan részesülve a tudásából.

Tanárai között voltak: első tanítója sejkh Ibrāhīm ibn Hamad bin Djasir, sejkh Saleh ibn Uthman, Unajzah bírója, akitől az iszlám jogtudományt (Al-Fiqh)

és annak alapjait, az egyistenhit tanát (**Tawhíd**), a Korán értelmező magyarázatának tudományát és az arab nyelv szintaxisát és morfológiáját tanulta meg, és aki mellet maradt annak haláláig. Sejkh Asz-Sza'di tökéletes ismeretekkel rendelkezett az iszlám jogtudomány területén, jelentős tapasztalattal az iszlám vallásjog számos témájában, különösen Ibn Tajmijja és Ibn Al-Qajjim (**Allah legyen könyörületos velük**) tanulmányainak tulajdonított érdeklődése miatt.

A könyvei között a legfontosabbak amelyek a Korán értelmezésével foglalkoznak, **és ezek a következők:**

1. Tajszír al-Karím ar-Rahman fi Tafsír kalám al-Manan nyolc fejezete
2. Tajszír al-Latif al-Manan fi Khulaszat Tafsír al-Qu'rán
3. Al-Qawá'id al-Hiszan li Tafsír al-Qu'rán
4. Al-irsad ila ma'arefat al-ahkam
5. Ar-Rijadh an-Nádhirah
6. Bahjatu Qulub al-Abrár
7. Manhaj asz-szalikin wa tawdhih al fiqh fi dín
8. Hukm shurb ad-dukhan wa bí'ah wa shira'uh
9. Alfatawi alsza'adi

10. Diwán Khutab

11. Al-Haqq al-Wádhih al-Mubayyin

12. Tawdih al-kafia as-safia (Núniah ibn al-Qajjim)

Más számos könyv szerzője is amelyek az iszlám jogtudomány, hadisz kommentárok (prófétai hagyományok), valamin számos szociális kutatás és fatwat (vallásjogi döntés) tartalmaznak.

Egy súlyos és gyógyíthatatlan betegség sietette korai halálát. Hijra 1376, Jumada ath-Thani hónap, egy csütörtök éjjelén halt meg szülővárosában.

Mindenkit aki csak személyesen ismerte őt, hallott róla vagy olvasta könyveit, nagyon megérintette a halála.

Allah legyen vele könyörületes és segítsen meg minket, hogy hasznosítani tudjunk számunkra az ő könyveit és tudását. Amin!

A szerző előszava

Minden hála Allahé, Akit megillet minden dicséret. Tanúsítom, hogy nincs más jogosan imádható istenség, csak Allah, és tanúsítom, hogy Mohamed az Ő szolgája és küldötte.

Allah békéje és áldásai legyenek vele,

családjával és társaival.

Kétségtelen, hogy a szív boldogsága, nyugalma és öröme, és mentessége a szomorúságtól és az aggodalomtól minden ember célja. Így lesz boldog, örömteli és kitűnő az ember élete, és ezek eléréséhez vannak eszközök vallási, természeti és gyakorlati téren. Ezek az eszközök csak a hívőknél találhatóak meg egyszerre. A nem hívők esetében annak ellenére, hogy filozófusaik vezetik őket, van, hogy elérnek bizonyos eszközöket, a másokhoz vezető utakat viszont elvétik, amelyek hasznosabbak, tartósabbak lennének, és jobb eredményt hoznának.

Értekezésemben megemlítem, hogy milyen utak és módszerek vezetnek e nemes cél eléréséhez, amit minden ember keres. Vannak emberek, akik sikeresen követik ezeket az utakat, és ezért élvezik jó és tiszta életüket. Mások sajnálatosan elbuknak bármelyik út követésében, így romlott és nyomorult életet élnek. Mások e két véglet között vannak; és amennyire követik a módszereket, annyira jó az életük. Allah az, Aki vezet minden jóhoz, és eltávolít minden rosszat, és az Ő Segítségét keressük mindezzel.

‘Abd Ar-Rahman ibn Naszir Asz-Sza’di

Imán és a jócselekedetek

1. A legnagyobb és alapvető eszköz a jó élet eléréséhez az imán (**biztos hit**) és a jócselekedetek. **A Magasságos Allah azt mondja:**

„Aki jótetteket cselekedett, akár férfi, akár nő, és mindeközben hívő, azt a jó étellel fogjuk jutalmazni. És Mi a legjobb tetteik szerint fogjuk jutalmazni őket.” [A Kegyes Korán értelmezésének fordítása, **16:97**]

Tehát a Magasztos Allah tudatja és megígéri mindenkinek, aki az igaz hitet jócselekedetekkel együtt viszi véghez, hogy jó és tiszta életet ad neki ezen a világon és még jobb jutalmat az evilágon és a Túlvilágon.

Ennek az oka világos. Az igaz hívő, aki erősen hisz Allahban, több jócselekedetet fog véghezvinni, ez javítja szívét és emberi viselkedését, és jót tesz evilági és Túlvilági szempontból; az ilyen emberek rendelkeznek azzal az alapvető elemmel, ami vezeti őket olyan helyzetek kezelésekor, ami örömmel és boldogsággal; illetve aggodalommal, fájdalommal és bánattal járnak.

A boldog és örömteli helyzeteket hálásan fogadják, és olyan módon használják fel, ami hasznos. Amikor ezt teszik, még több örömet tapasztalnak, vágnak az ebből származó áldásokra, és reménykednek, hogy ezek velük

maradnak, és vágynak az Allah iránti hála jutalmára is. Ez az érzés és tapasztalat sok jót és áldást hoz magával, ami sokkal nagyobb, mint az az öröm, ami az egész folyamat alapvető oka volt.

Másik oldalról a fájdalmas és kellemetlen helyzeteket, az aggodalmat és bánatot úgy kezelik, hogy elkerülik a kerülendőt, könnyítik, ami könnyíthető, és gyönyörű elégedettséggel állhatatosak maradnak az olyan dolgokkal kapcsolatban, amelynek elkerülése nem áll hatalmukban. Ezáltal övék lesz a buzgó küzdelem haszna, tapasztalatot szereznek, belső erőhöz jutnak, és elnyerik a türelem és az állhatatosság jutalmát.

Ennek eredményeként a kellemetlen dolgok helyett örömet és reményt kapnak, és őszinte vágyat Allah kegyei és jutalma iránt. A Próféta, Allah békéje és áldásai legyenek vele, **gyönyörűen kifejezte ezt a helyzetet egy szahíh hadíthban:**

„Milyen csodálatos a hívő helyzete; mindenben van valami jó számára, és ez senkinek nincs így, csak a hívőnek. Ha jó éri őt, hálás **(Allahnak)**, és ez jó neki, és amikor valami rossz éri, türelmes, és ez még jobb neki.” **(Muszlim)**

A Próféta, Allah békéje és áldásai legyenek vele, elmondja ebben a hadíthban, hogy amit a hívő elér és tetteinek kiváló jutalma sokszorosa

annak, ami elérte őt, akár jó, akár rossz.

Ezért van az, hogy látunk két embert, akiket ugyanazok a jó és rossz dolgok érnek, de nagyon különböznek abban, ahogy fogadják ezeket az eseményeket hitüktől fokától függően.

A hívő, aki jó cselekedeteket tesz, a jó helyzeteket a korábban említett hálával, a rossz helyzeteket és mindazt ami ezekkel jár pedig türelemmel fogadja. Ennek eredményeként örömet és boldogságot fog érezni; a bánat és a szomorúság elhagyja, megszabadul a nyomorúság és az aggodalom

szívszorító érzéseitől, így jó és boldog lesz evilági élete.

A másik azonban az örömteli és kellemes helyzeteket elégedetlenséggel, arroganciával és lázadással fogadja. Ennek eredményeként hibásan fog viselkedni, és olyan lesz, **mint egy állat**: örömteli időket irigységgel, aggodalommal és nyugtalansággal kezeli. Szíve nem lel nyugalmat a jó helyzetekben sem. **Több okból nyugtalan**: fél, hogy a jó dolgok eltűnnek, érzi azt az aggodalmat, amely elérésükért folytatott küzdelem során jelentkezett; nyugtalan az égő vágytól, hogy többet szerezzen, mert az emberi természet nem ismer határokat a

vágyak terén, és lehet, hogy eléri ezeket, lehet, hogy nem. És még ha meg is kapja, amire vágyik, a nyugtalanság akkor is megmarad, mert az ördögi kör megismétli önmagát. Ha pedig kellemetlen dolgok érik, aggódik, reménytelenség lesz úrrá rajta, félni és bánkódni kezd. Csak Allah tudja, hogy mennyire rossz az élet, amin keresztül megy, és mennyi szellemi és pszichológiai betegséget okoz mindez, hogy mekkora félelemhez és annak mennyire szörnyű hatásaihoz vezet. Ez azért van, mert nincs reménye sem abban, hogy jutalmat kap, sem nem tud reménykedni semmiben, ami megnyugtatója és enyhíti fájdalmát.

Mindez emberi tapasztalat. Sok példát találhatunk erre, és ha belegondolunk és megfigyeljük tapasztalatainkat az emberekkel, látni fogjuk, hogy mennyire különbözik a hívő biztos hitből származó viselkedése, a más emberekétől. Ez azért van, mert az igazság vallása az Allah ellátásával való elégedettséget szorgalmazza, és azt, hogy az ember hálás legyen mindazzal a kegyel, amit Ő ad szolgálóinak bőkezűen.

Ha a hívő megbetegszik, vagy elszegényedik, vagy hasonló csapások érik, amelyektől egyetlen ember sem tud elmenekülni, akkor ő boldog és elégedett, szilárd a hite, és elégedett azzal, amit Allah elrendelt.

Szíve nem kutatja azt, ami nem lett számára megírva. Azokat az embereket nézi, akik kevésbé szerencsések nála, és nem azokat, akik felette állnak evilági vagyon tekintetében. Így lehet, hogy még boldogabb és elégedettebb, mint az, akinek minden evilági igénye teljesült, viszont nem rendelkezik az elégedettség érzésével.

Ennek az ellenkezője az igaz arra, aki nem imánjának megfelelően cselekszik; amikor szegénység éri, vagy elveszíti evilági szükségleteit, teljesen kétségbeesik és boldogtalanná válik.

Egy másik példája annak, mikor a félelem és a kellemetlen események

eléri az embert; az erős imánnal rendelkezőnek szíve szilárd marad, nyugalom árasztja el, és határozottan kezében tartja az eseményeket, a legjobban kihasználva a gondolkodás, beszéd és tett képességét, mintha már felkészült volna az eseményre. Ez a reakció megkönnyíti helyzetét és megerősíti szívét.

Az imánnal nem rendelkező azonban ennek a szöges ellentéte. Mikor félelmetes helyzetben találja magát, szíve megremeg, idegei megfeszülnek, és elméje elveszíti az összpontosítás képességét. Nincs benne más, csak ijedtség és félelem. A külső rettegést kimondhatatlan fokra felerősíti a belső nyugtalanság.

Ezek azok az emberek, akik ha nem kapnak meg valamit a minden ember számára elérhető forrásokból az életükben tapasztalt problémák miatt, energiájuk teljesen elvész, és idegösszeomlást kapnak. Ez azért van, mert híján vannak az imánnak, amely türelemre indít, különösen a nehéz és aggasztó helyzetekben.

Igaz, hogy mind a jó és a rossz, a hívő és az, aki elutasítja a hitet, rendelkeznek olyan általános emberi tulajdonságokkal, mint a szerzett bátorság, vagy a vele született képesség, hogy szembeszálljon a fenyegető helyzetekkel, és enyhítse ezeknek az évre gyakorolt elnyomó hatásait. A hívő azonban erős hite, türelme és Allahra való

hagyatkozása és Benne való bizalma miatt, és mert vágyik Allah jutalmára, kitűnik az olyan tulajdonságokban, amelyek még bátrabbá teszik, és hatásosabban enyhíti a félelem és a csapás fájdalma hatásait. **Ahogy a Magasztos Allah mondja:**

„(...)Ha ti szenvedtetek, ők is úgy szenvedtek, mint ti. Ám ti remélhettek Allahtól olyat, amit ők nem remélhetnek.” [A Kegyes Korán értelmezésének fordítása, 4:104]

Emellett a hívő Allahtól megkapja különleges segítségét és támogatását, amely megszünteti a

félelmetes helyzetet, amelybe került.
A Magasztos Allah azt mondja:

„(...)Legyetek állhatatosan kitartók!
Allah bizony az állhatatosan
kitartókkal van.” [A Kegyes Korán
értelmezésének fordítása, 8:46]

2. Az aggodás, szomorúság és
stressz elkerülésének eszközei
között találhatóak a teremtmények
iránti jószág szavakkal, tettekkel, és
mindenféle jócselekedet. Allahnak
ezek a cselekedetek tetszenek, és
ezek által Allah megszünteti mind a
jó, mind a rossz miatti aggodalmat
és stresszt; mindkettőt olyan fokon,
amennyire jól bánik az ember a
teremtett világgal. A hívő helyzete
ebben is teljesebb és tökéletesebb, és

abban is kitűnik, hogy ő csak Allahért és az Ő megalékedéséért tesz jót. Ezért Allah tettét megkönnyíti a számára, mivel az ember az Allahnál lévő jóban reménykedik. Allah kellemes helyzetet ad neki őszinteségéért, és azért, mert az Ő jutalmát keresi. **A Magasztos Allah azt mondja:**

„Az ő titkos beszélgetéseikben semmi jó nincs! Kivéve azt, aki adakozást parancsol meg, vagy a helyénvalót, vagy a jobbítást az emberek között. Aki ezt teszi, Allah tetszését keresve, annak hatalmas jutalmat adunk.” [A Kegyes Korán értelmezésének fordítása, [4:114](#)]

A Magasztos Allah elmondja nekünk, hogy ezek a dolgok mind jócselekedeteknek számítanak azoknak a számára, akik megteszik őket. A jócselekedetek jót hoznak és eltörlik a rosszat. Az igaz hívőnek, aki csak Allah jutalmát és elégedettségét keresi, Allah hatalmas jutalmat ad. Ennek a hatalmas jutalomnak egy része, hogy megszabadít a bánattól, szomorúságtól és aggodalomtól.

Az idegességből és a szív szomorúságban való elmerüléséből származó aggodalom elűzésének eszközei

3. Az idegességből és a szív szomorúságban való elmerüléséből

származó aggodalom elűzésének eszközei közé tartozik az is, hogy az ember hasznos tevékenységbe vagy tudományba veti bele magát. Ez eltávolítja a szívet attól, hogy elmerüljön az aggodalomban. Akár el is felejtetheti vele azokat a dolgokat, amelyek szomorúságot vagy fájdalmat okoztak neki, talán boldogságot és örömet is okoznak neki. Ez szintén előfordul hívők és hitetlenek esetében egyaránt, **a hívő helyzete azonban különböző**: mikor ő elfoglalja magát a tudománnyal, tanulással vagy tanítással, vagy bármely jócselekedettel – akár istenszolgálat, akár evilági cselekedet, amelyet jó szándékkal tesz, hogy Allah szolgálatában

megerősödjön – amikor ezt teszi, ezt Allahban való hitéből, őszinteségből, és Allah tetszését keresve teszi. Ez magában is olyan hatással rendelkezik, hogy elűzi a bánatot, aggodalmat és félelmeket (Isteni beavatkozás által).

Sok embert látunk, aki bánattól és folyamatos aggodástól szenved, olyannyira, hogy ez meg is betegíti őket. Egyetlen gyógymód a számukra az lenne, ha elfelejtenék bánatuk és nyomorúságuk okát, és elmerülnének mindennapi tevékenységeikben. Olyan dologgal kellene foglalkozniuk, amely örömet okoz az embernek, ami után vágyódik. Így hatásosabban érik el a

vágyott célt, és minden tudás Allahnál van.

4. Az aggodalom és idegeskedés elűzésének másik eszköze a figyelem összpontosítása a jelen dolgaira, és az, hogy az ember abba hagyja a jövője miatti félelmeit és a múlt miatti szomorúságát. A Próféta, Allah békéje és áldásai legyenek vele, ezért menedéket keresett Allahnál az aggodalomtól és a szomorúságtól (egy Bukhári és Muszlim által közölt hadíthban).

A szomorúság általában múlt eseményekkel kapcsolatban jön elő, amelyeket nem lehet visszahozni vagy megjavítani. Az aggodalom általában a jövő eseményeivel

kapcsolatos félelem. Ezért a legjobb, ha az ember „a pillanat fia”, energiáját és figyelmét a létező események és a jelen pillanatok jobbítására összpontosítja. A figyelem összpontosítása a jelen eseményeire szükséges ahhoz, hogy megvalósítsuk ezeket, és ez az, ami elűzi a szomorúságot és az aggodalmat a szívből. Amikor a Próféta, Allah békéje és áldásai legyenek vele, kért valamit Allahtól vagy azt tanította a közösségnek, hogy kérjenek valamit Allahtól, emlékeztette őket arra, hogy amellet, hogy segítséget kérnek Allahtól és reménykednek kegyelmében, keményen és komolyan kell dolgozni annak a

dolognak az eléréséért, amit Allahtól kérnek. Ezért a duá (fohász) együtt kell, hogy járjon a cselekedettel. A szolga küzd azért, ami használ neki vallásában és evilági életében, és kéri Urát, hogy adja meg neki, hogy elérje, amire szüksége van, és segítsen neki ebben. A Próféta Allah békéje és áldásai legyenek vele, **azt mondta:**

„Küzdj azért, ami hasznos neked, kérd Allah segítségét, és ne légy tehetetlen. Ha valami kicsúszik a kezed közül, ne mondd azt, hogy »ha ezt és ezt tettem volna, akkor ez és ez történt volna«, **hanem mondd:** »Allah elrendelése, és azt tesz, amit akar.« **Ez azért van, mert a »ha«**

kinyitja az utat a sátán cselekedeteinek.” (Muszlim)

Ebben a hadíthban a Próféta, Allah békéje és áldásai legyenek vele, emlékeztet minket arra, **hogy két dolgok kapcsoljunk össze:** az első, hogy hasznos dolgokért küzdjünk, bármilyenek is a körülmények, hogy kérjük Allah segítségét, és ne adjuk meg magunkat a tehetetlenségnek, mert az ártalmas nemtörődömség. A másik, hogy fogadjuk el a múltbeli dolgokat, és lássuk bennük Allah elrendelését.

Látjuk, hogy a Próféta, Allah békéje és áldásai legyenek vele, két kategóriát határolt körül. Az első az olyan események, amelyben a szolgálta

rendelkezik a teljes vagy részleges befolyással, amit teljesen képes elkerülni, vagy legalább enyhíteni. Ebben a kategóriában mindent meg kell tennie, és kérnie kell Isten segítségét. A második kategória azok az események, amelyeken a szolgának nincs hatalma. Ezekben az esetekben a szolgának meg kell nyugodnia, el kell fogadnia, ami elérte őt, és alá kell vetnie magát **(Allahnak)**. Kétségtelen, hogy ez az alapelv megegyezik a boldogság elérésének és a szomorúság és aggodalom távoltartásának eszközeivel.

A legfontosabb eszközök a szív nyugalma és elégedettsége eléréséhez

5. Az egyik legnagyobb eszköz a szív nyugalma és elégedettsége eléréséhez a bőséges Istenemlegetés. Az Allahról való megemlékezésnek csodálatos hatása van, megnyugtatja a szívet, és eltávolítja belőle a szomorúságot és az aggodalmat. **A Magasztos Allah azt mondja:**

„(...)Az Allahról való megemlékezésben nyugszanak meg a szívek.” [A Kegyes Korán értelmezésének fordítása, 13:28]

Ez azért van, mert az Istenemlegetés különleges hatást gyakorol a szívre, és a szolgálta, amikor emlegeti Allahot, az Ő jutalmában reménykedik.

6. A hasznos eszközök között található, ha az ember Allah külső és belső kegyeire és áldásaira emlékezteti magát. Kétségtelen, hogy Allah kegyeinek és áldásainak elismerése, a róluk való beszéd egy olyan eszköz, amely által Allah elűzi a fájdalmat és az aggodalmat a szívből, és az ember hálás lesz általa Allahnak. A hála önmagában nemes és kiváló, bármennyi szegénység, betegség, vagy bármilyen más csapás érte az embert. Ha összehasonlítja Allah határtalan és megszámlálhatatlan, iránta gyakorolt kegyét a kellemetlen dolgokkal, amelyek elérték, látni fogja, hogy milyen kevesek ezek Allah áldásaihoz képest.

Valójában a próbatételek és a csapások olyanok, hogy amikor elérik a szolgát, de ő azt teszi, ami elvárható tőle türelem, elfogadás és alávetés terén, lenyomó súlyuk könnyebb lesz, és az általuk okozott fájdalom enyhül. Emellett a szolga reménye Allah jutalmában és hite abban, hogy ő Allahot szolgálja türelmével és azáltal, hogy elfogadja, amivel Allah megpróbálta őt, megédesítik a csapás keserűségét. Tehát a jutalom édessége elfeledteti vele a türelem nehézségét.

7. A hasznos dolgok közé tartozik a Próféta, Allah békéje és áldásai legyenek vele, tanítása szerinti

viselkedés, amelyet az erős hadíthból ismerhetünk meg:

„Nézzétek azokat, akik alattatok, vannak (az evilági dolgok szempontjából), és ne nézzétek azokat, akik felettetek vannak (az evilági dolgokban); ez jobban hozzásegít benneteket ahhoz, hogy ne tekintsetek Allah irántatok gyakorolt áldásaira és kegyeire elégedetlenül.” (Bukhári és Muszlim)

Ha a szolga emlékezne erre a nemes tanításra, felismerné, hogy mennyivel jobb a helyzete és mennyivel több kegyet kapott, mint a legtöbb ember; jólét, a csapások elkerülése, a pénze tekintetében és

mindabban, ami vele jár, és ez így van, bármilyenek is a körülményei. Ha ezt teszi, aggodalma megszűnik, ahogy a szomorúsága és félelme is, és növekedni fog öröme és boldogsága Allah kegyei és áldásai miatt.

A boldogság elérésének és a szomorúság és aggodalom megszüntetésének az eszközei

8. A boldogság elérésének és a szomorúság és aggodalom megszűnésének egyik szükséges eszköze, hogy az ember igyekezzon nem foglalkozni a szomorú dolgokkal, és helyettük azokkal foglalkozzon, amelyek boldoggá teszik. Ezt úgy éri el, ha elfelejti a

kellemetlen dolgokat, amelyek már megtörténtek, és amelyeken úgysem tud változtatni, és tudja, hogy értelmetlen ezekkel lefoglalni gondolatait; sőt, ez oktalanság, ami az örültséggel határos. Ezért küzdenie kell elméjével, hogy ne gondoljon ezekre. Azért is küzdenie kell elméjével, hogy ne aggódjon a jövő miatt, ne figyeljen a szegénység, a félelem vagy más illúziókra, amelyeket elképzelsz, hogy majd a jövőben elérhetik őket. Tudnia kell, hogy senki nem tudja, mi fog történni a jövőben, jó vagy rossz, öröm vagy bánat; mindez egyedül Allah Kezében van. A szolga nem rendelkezik ezekre fennhatósággal. Az ő egyedüli kötelessége, hogy

küzdjön azért, hogy elérje, ami hasznos számára a jövőben, és hogy elkerülje azt, ami káros a számára. Azt is tudnia kell, hogy amikor elfordul a jövő miatti aggodalomtól dolgaival kapcsolatban és Urára hagyatkozik ezek jobbítása tekintetében, és elégedett azzal, amit Ura tesz érte, szíve megnyugszik, helyzete jobb lesz, és aggodalmai és félelmei elillannak.

9. A jövővel kapcsolatos hasznos dolgok közé tartozik az a fohász, amelyet a Próféta, Allah békéje és áldásai legyenek vele, **gyakran mondott:**

„Ó Allah! Tedd vallásomat, amely erőm és legyőzhetetlenségem, jóvá

nekem; és az evilágomat, amelyben az ellátásom van, jóvá nekem; és tedd a túlvilágomat, amely végső otthonom, jóvá nekem. Növelj életemben mindazt, ami jó, és tedd halálomat pihenéssé minden rossztól.” (Muszlim)

Azt is mondta:

„Ó Allah! A Te könyörületedben reménykedem, tehát ne hagy engem magamra egy szempillantásra sem, és tedd jóvá minden ügyemet; nincs más jogosan imádható istenség, csak Te.” (Abu Dáwúd, erős közvetítő láncolattal)

Ha a szolga elmondja ezt a fohászt, amelyben jövője jobbítását kéri

mind vallási, mind evilági tekintetben jelenlévő és tudatos szívvel és őszinte, igaz szándékkal, és mindezt párosítja elérése iránti buzgó küzdelemmel, Allah bizonyosan kézzelfoghatóvá fogja tenni, amit kért, amiben reménykedett, és ami eléréséért küzdött. Ennek eredményeképpen aggodalma boldogsággá és örömmé fog változni.

Hasznos eszközök amelyek eltávolítják az aggodalmakat és a félelmeket, amikor egy csapás éri az embert

10. A hasznos eszközök között, amelyek eltávolítják az aggodalmakat és a félelmeket, mikor

egy csapás éri az embert, az, hogy küzdhet ennek enyhítéséért elképzelve a lehető legrosszabbat, ami csak történhetett vele, és megpróbál beletörődni. Majd küzdenie kell fizikailag, amennyire lehet, hogy enyhítse a nehézséget. A hasznos dolgokért való küzdelem, és az erőfeszítése, hogy elfogadja a nehéz helyzetet elűzi aggodalmait és félelmeit, mivel a valós helyzetben könnyebben el tudja érni a hasznos és el tudja távolítani a káros dolgokat.

Tehát ha félelmetes dolgok, betegség, szegénység vagy szükségletek megvonása érik el az embert, a nehézségekkel legjobb képességei szerint kell találkoznia,

és bele kell törődnie. Valójában arra kell felkészítenie magát, ami még rosszabb. A szellemi felkészülés a kellemetlen események kezelésére megkönnyíti a szűró fájdalmat, amit okoznak. Ez különösen így van, ha emellett fizikailag is olyan cselekedeteket tesz, amelyek elhárítják a rosszat. A szellemi felkészülés a csapásra és a fizikai erőfeszítés az aggodalom elhárítására együtt megerősíti az embert. Arra is meg kell tennie az erőfeszítéseket, hogy a negatív eseményekkel való találkozáshoz szükséges belső energiáját pótolja. Emellett teljesen Allahra kell hagyatkoznia minden körülmények között, és őszintén bíznia kell

Benne. Kétségtelen, hogy ezek a dolgok nagyon hasznosak a szív boldogságának és elégedettségének elérése érdekében; és emellett ott van még a remény, hogy jutalmat kap mind ezen a világon, mint a Túlvilágon. Ez közismert a tapasztalatból, és aki keresztülment rajta, az tudja.

A legjobb gyógymódok a szív, mentális és fizikai betegségekre

11. A szív, mentális és a test más betegségeinek egyik legjobb gyógymódja a szív szilárdsága és ereje, és az, hogy nem zavarják össze és nem kavarnak fel a rossz gondolatokból származó képzelgések. Ez azért van, mert

amikor az ember hagyja, hogy képzelete hatalmába kerítse és megengedi, hogy szívét felkavarják ennek a rossz hatásai, mint a félelem, betegség, harag, egy fájdalmas helyzet miatti zavarodottság, egy rossz esemény miatti aggodalom, vagy a számára kedves dolgok elvesztésének félelme, az bizonyosan a bánat, a szomorúság, a fizikai és szellemi betegség, és az idegösszeomlás barlangjába fogják dobni őt, amelyek szörnyű hatásai mindenki által ismertek.

12. Ha valaki Allahra hagyatkozik és Tőle függ, és nem veti alá szívét a képzeletnek, és nem hagyja, hogy a rossz képzelet hatalmába kerítse, ha

Allahra hagyatkozik és bízik az Ő kegyében, akkor a bánat és a szomorúság eltűnik szívéből e tettek hatására. Sok fizikai és mentális betegségtől megszabadul, és szíve olyan örömet és nyugalmat fog tapasztalni, amelyet nem lehet kifejezni. Hány kórház van tele olyan betegekkel, akik szellemi illúzióktól és rossz képzelgésektől szenvednek! Hány erős embernek rázzák meg ezek a szívét, a gyengékről nem is beszélve! Csak azok menekülnek meg, akiknek Allah megadta a jól létet, és akiket ahhoz a küzdelemhez vezetett, hogy megszerezzék általa a szív megerősítésének az eszközeit, és azokat az eszközöket, amelyek

segítségével kiűzhetik szívből az aggodalmat. **A Magasztos Allah azt mondja:**

„És aki Allahra hagyatkozik, az ő számára Allah elégséges gyámolító.” [A Kegyes Korán értelmezésének fordítása, **65:3**]

Ez azt jelenti, hogy Allah elégséges számára minden, evilági életével kapcsolatos aggodalommal szemben.

Amikor az ember Allahra hagyatkozik, a szíve megerősödik, és nem hatnak rá az illúziók, nem kavarják fel az események, mert tudja, hogy ezek a gyenge szívből származnak, és hogy ennek a

félelemnek nincs alapja. Azt is tudja, hogy Allah garantálja annak, aki Rá hagyatkozik, minden ellátását, amire szüksége van, ezért magabiztos Allahban, és biztonságban érzi magát Allah ígéretétől. Ennek eredményeként aggodalma és félelme eltűnik, a nehézséget könnyebbség váltja fel, szomorúságát boldogság, rettegését béke és biztonság.

Kérjük Allahtól, hogy adjon nekünk jólétet és mentsen meg minket a nehézségektől, hogy adjon nekünk erőt és szilárdságot a szívünkben, hogy teljesen bízzunk Allahban, mert ezáltal megad minden jót, és eltávolít minden ártalmasat és rosszat.

Egy hívő férfi (férj) ne utáljon egy hívő nőt (feleséget)

13. Két fontos leckét tanulhatunk Mohamed Prófétá, Allah békéje és áldásai legyenek vele, **következő mondásából:**

„Egy hívő férfi (férj) ne utáljon egy hívő nőt (feleséget): ha nem tetszik neki az egyik tulajdonsága, tetszeni fog neki egy másik.” (Muszlim)

Az első: Útmutatást ad, hogyan viselkedjünk házastárssal, rokonokkal, barátokkal, kollegákkal, vagy bárkivel, akivel kapcsolatban vagy társulásban vagyunk. Megtanít minket arra, hogy fel kell készülnünk arra, hogy elfogadjuk azt

a tényt, hogy minden ember, akivel bármilyen kapcsolatban vagyunk, biztosan rendelkezik hiányosságokkal, rossz tulajdonságokkal, vagy olyan jellemvonásokkal, amelyek nekünk nem tetszenek. Tehát ha ezeket megtaláljuk bennük, arra gondoljunk, ami a mi feladatunk. Ami részünkről a megfelelő ilyen esetekben a kapcsolat fenntartása, és a szeretet kötelének megőrzése. Idézzük fel jó tulajdonságait, és azt, hogy a vallás milyen fontosságot tulajdonít a jó társadalmi kapcsolatok fenntartásának. A rossz tulajdonságokat nézzük el, foglalkozzunk a jókkal, így a kapcsolati szálak és a jó társaság

fennmarad, és ez a harmónia egy újabb forrása.

A második, hogy arra tanít, hogyan űzzük el a fájdalmat és az aggodalmat, és hozzunk létre egy őszinte kapcsolatot, amelyben minden fél betartja a másik iránti kötelességét, és a harmónia fennmarad köztük. Aki nem követi a Prófétát, Allah békéje és áldásai legyenek vele, tanítását, és az ellenkezőjét teszi, tehát azzal foglalkozik, hogy a rossz tulajdonságokat figyeli, és nem veszi figyelembe a jókat, kétségtelen, hogy hatalmába kerítik az aggodalmak és a félelmek, kétségtelen, hogy a közte és szerettei közötti szeretet-szálak is

megszakadnak, és a felek közötti sok jog és kötelességet semmibe vesz.

Sok jó képességű és nagy belső energiájú ember képes felkészülni a nehéz csapásokra és viszontagságokra türelemmel és nyugalommal, azonban mikor kis és triviális esetekkel kerülnek szembe, aggodalmassá és idegessé válnak, szívük elveszíti a gondolat tisztaságát, és zavaros lesz. Ennek az az oka, hogy felkészültek a legrosszabb dolgok kezelésére, de nem foglalkoztak a kisebbekkel, és így a kisebb dolgok erőt vettek rajtuk és felkavarták békéjüket. A valóban erős ember felkészül mind a nagy, mind a jelentéktelen

problémákra, és Allah segítségét kéri ezekhez, és hogy Allah ne hagyja magára egy szempillantásra sem. Ha ezt teszi, a kis dolgok kezelése könnyű lesz számára, és a nagyoké is, és megőrzi lélekjelenlétét, boldogságát és nyugalomát.

A valódi élet az, amikor az ember boldogan és nyugalomban él, nagyon rövid

14. Az intelligens ember tudja, hogy a valódi élet az, amikor boldogan és nyugalomban él, nagyon rövid. Ezért nem kellene még inkább lerövidítenie azáltal, hogy megengedi, hogy a szomorúság és a bajok miatti siránkozás teljesen

hatalmába kerítsék, mert ez a valódi élet ellentéte. Féltékenyen kell őriznie életét, hogy ne legyen az aggodalom és a bajok prédája; és ebben nincs különbség jó és rossz emberek között. A különbség abban áll, hogy a hívő teljesebben és tökéletesebben tudja ezt megvalósítani, és jobban kihasználja ezeket a dolgokat.

15. Amikor valami kellemetlen dolog történik az emberrel, vagy fél, hogy ez fog történni vele, emlékeztetnie kell magát Allah más áldásaira vallásában és evilági életében, és ezt össze kell hasonlítania a kellemetlenséggel. Ha ezt teszi, fel fogja ismerni, hogy Allah milyen bőségesen megáldotta

őt, és mennyire jelentéktelenek azok a problémák, amelyek elérték őt.

Az őt lehetségesen elérő félelmét össze kell hasonlítani a biztonság sok más lehetőségével, és azzal, hogy Allah megmenti őt a lehetséges rossztól. Ezért nem hagyhatja, hogy egy gyenge és jelentéktelen eshetőség elnyomjon erősebb és gyakoribb lehetőségeket. Ezáltal félelme és aggodalma elillan. Meg kell becsülnie, hogy mennyire valószínű a legrosszabb eshetőség megvalósulása, fel kell készülnie, hogy szembeszálljon vele, ha megtörténik, és küzdenie kell, hogy elhárítsa, amennyire csak lehet, ha nem történt meg, vagy, hogy

eltávolítsa vagy enyhítse, ha megtörtént.

16. A fontos dolgok közé tartozik az is, hogy az ember emlékezzen rá, hogy amit az emberek tesznek, hogy ártsanak, különösen a rágalom vagy más rossz beszéd, az neki valójában nem árt. Ez inkább nekik árt. Csak akkor árthat valakinek, ha ezzel foglalkozik, ezen szomorkodik, és megengedi, hogy ez hatalmába kerítse érzéseit. Ha valaki ezt teszi, az ugyanannyira ártalmas, mint amennyire azok számára ártalmas, akik rágalmaztak. Ha viszont nem figyel rá, nem fog ártani semmilyen módon.

17. Tudni kell azt is, hogy életünk gondolatainktól függ. Ha gondolatainkkal a vallás és az evilági életünk szempontjából hasznos dolgokkal foglalkozunk, életünk jó és boldog lesz. Ellenkező esetben a boldogtalanság fog minket hatalmába keríteni.

18. A szomorúság elűzésének egyik leghasznosabb eszköze, ha az ember arra készíti fel magát, hogy ne vágyjon senki mástól köszönetet és jutalmat, csak Allahtól. Tehát ha jót teszünk valakinek, akihez van közünk, vagy akihez nincs, tudnunk kell, hogy Allahhal állunk kapcsolatban, és ne foglalkozzunk annak a köszönetével és jutalmával, akivel jót tettünk. [A Magasztos](#)

Allah azt mondja ezzel az elvvel kapcsolatban:

„Mi viszont Allah kegyét (Allah Arcát) keresve táplálunk benneteket. Nem várunk tőletek sem fizetséget, sem köszönetet.” [A Kegyes Korán értelmezésének fordítása, 76:9]

Ez még fontosabbá válik a családdal, gyerekekkel, vagy más közeli személlyel kapcsolatban. Ha az ember szokásává teszi, hogy elűzze a rossz gondolatokat velük kapcsolatban, megnyugszik a lelke, és másokat is megnyugtat.

Az életet megkönnyíti az is, ha az ember követi természetes vágyát a jócselekedetek megtételére és a

dolgok tökéletesítésére, és ha elkerüli azt a természettel ellenkező utat, amely szívét megtölti aggodalommal, önmagát kínozza, és végül nem ér el semmit. Ez azért van, mert az ilyen ember egy természetellenes utat követett. Mindez a bölcsességhez tartozik. Az ember használja ki a zavaros pillanatokot, és változtassa őket kellemes, tiszta pillanatokká. Ezáltal örömei édessége növekszik, és problémái eltűnnek.

19. Tűzzük ki célunkként a hasznos dolgok elérését, küzdjünk ezek megvalósításáért, és ne foglaljuk le magunkat az ártalmas dolgokkal. Így eltávolodunk azoktól a dolgoktól, amelyek bánatot és szomorúságot

okoznak. Ragadjuk meg a pihenés és a szellemi összpontosítás pillanatait, hogy fontos dolgokat érijünk el.

20. Amikor a hasznos dolgokkal foglalkozunk, aszerint kell kategorizálnunk őket, hogy mennyire sürgősek illetve fontosak. Figyeljük meg, hogy melyiket kell előbb megvalósítani, és melyikhez van nagyobb kedvünk. Ennek ellenkezője unalmat, fáradságot és irritációt okozhat.

21. Kérjünk segítséget a jó gondolkodásban és a jó tanácsban. Azt mondják, hogy aki jó tanácsot kér, soha nem bánja meg. Tanulmányozzuk azt, ami érdekel, figyelmesen és részletesen. Ha

biztosak vagyunk abban, hogy ez jó,
és megvalósítjuk, hagyatkozunk
Allahra, és tudnunk kell, hogy Allah
szereti azokat, akik Rá
hagyatkoznak.