

## **Mijloacele adecvate pentru a duce o viață fericită**

Cartea „Mijloacele adecvate pentru a duce o viață fericită” clarifică definiția adevăratei fericiri, care este obiectivul principal al fiecărei ființe umane în această viață. Ea cuprinde opt capitole în care autorul definește motivele și cauzele adevăratei „fericiri”. El ne explică care este calea spre „fericire” și care sunt mijloacele folosite pentru a o obține, pe baza dovezilor autentice din Nobilul Coran și din Sunnah autentică (Tradițiile Profetice), pentru a urma drumul drept care conduce la o viață fericită, un drum pe care

Întreaga comunitate musulmană este chemată să-l urmeze, cu scopul ca fiecare individ în parte să-și organizeze viața lui cu lumină și luciditate.

<https://islamhouse.com/897256>

- [Mijloacele adecvate pentru a duce o viață fericită](#)
  - [Prefață](#)
  - [Prefața autorului](#)
  - [Al-iman \(credința\) și faptele virtuozose](#)
  - [Mijloacele de îndepărtare a anxietății care apare din cauza nervozității sau a grijilor inimii](#)

- Cele mai importante mijloace pentru obținerea fericirii și a liniștii
- Mijloacele necesare pentru obținerea fericirii și prevenirea cauzelor suferințelor și ale grijilor
- Mijloacele benefice de a îndepărta grijile și neliniștile atunci când o calamitate se abate asupra robului
- Cele mai importante tratamente pentru bolile inimii, cele psihice și pentru afecțiunile fizice
- Un credincios nu trebuie să urască o credincioasă

- O persoană inteligentă știe că viața ei reală este cea în care trăiește în fericire și liniște și că aceasta este foarte scurtă

## Mijloacele adecvate pentru a duce o viață fericită

În numele lui Allah Ar-Rahman (Cel Milostiv), Ar-Rahīm (Cel Îndurător)

### Prefață

Acest mesaj care se numește „Mijloacele adecvate pentru a duce o viață fericită” ne prezintă adevărata „fericire” la care aspiră fiecare om și pe care se străduiește să o atingă, dincolo de toată dragostea și înclinația umanitară, bazându-se pe dovezile din

Nobilul Coran și Sunnah Profetului nostru (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!). Aceasta este aceeași fericire pe care întreaga comunitate de credincioși caută să o atingă în viață, deoarece este singura cale care poate călăuzi drumul nostru în această viață, având la bază pietatea și mulțumirea lui Allah Preaînaltul.

Autorul acestui mesaj este eminența sa, sheikh ‘Abd Ar-Rahman ibn Nasir as-Sa’di, născut în Unayzah, regiunea Qassim, în provincia Najd, Regatul Arabiei Saudite.

El și-a pierdut părinții foarte devreme și s-a caracterizat printr-o inteligență incredibilă și o dorință neclintită de

cunoaștere. El a început memorarea Coranului la o vârstă fragedă, terminând aceasta la vârsta de doisprezece ani. A studiat Științele Islamice cu învățații din regiunea sa și cu mulți alții care se aflau în trecere. El le-a dedicat tuturor acestor studii eforturi mari, care au fost răsplătite cu multă cunoaștere.

La vârsta de 23 de ani, a început să predea cursuri. Prin urmare, el și-a petrecut viața în învățământ și educație, mulți beneficiind de pe urma cunoștințelor sale.

Printre profesorii săi, **îi putem cita pe:** sheikh Ibrāhīm ibn Hamad bin Djasir, care a fost primul lui profesor; sheikh

Saleh ibn Uthman, judecătorul din Unayzah, de la care a învățat Bazele Jurisprudenței (Al-Fiqh), teologie, exegeza Coranului, sintaxa și morfologia limbii arabe și lângă care a rămas până când acesta a decedat.

Sheikh-ul As-Sa'di s-a bucurat, în general, de o cunoaștere perfectă a Jurisprudenței, a bazelor sale, de o mare experiență în teologie și în multiplele sale teme, datorită importanței pe care el a acordat-o lucrărilor lui Ibn Taymiyyah și Ibn Al-Qayyim (Allah să aibă milă de ei!) în special.

Printre lucrările sale cele mai importante despre exegeza Coranului, se numără:

1. Taysir al-Karīm ar-Rahman fi Tafsīr kalām al-Manan în opt capitole (Exegeza, interpretarea și comentariile Nobilului Coran)
2. Taysir al-Latif al-Manan fi Khulasat Tafsīr al-Qu'rān
3. Al-Qawā'id al-Hisan li Tafsīr al-Qu'rān
4. Al-irshad ila ma'arefat al-ahkam
5. Ar-Riyadh an-Nādhirah
6. Bahjatu Qulub al-Abrār



7. Manhaj as-salikin wa tawdhih al fiqh fi dīn
8. Hukm shurb ad-dukhan wa bī'ah wa shira'uh
9. Alfatawi alsa'adi
10. Diwān Khutab
11. Al-Haqq al-Wādhih al-Mubayyin
12. Tawdih al-kafia ash-shafia (Nūniah ibn al-Qayyim)

De asemenea, el este autorul a numeroase lucrări despre Jurisprudență Islamică, teologie, ahadith (Tradiții Profetice), precum și al unor cercetări în sociologie și a numeroase fatawa (decrete religioase).

S-a stins din viață din cauza unei boli grave și incurabile, care a grăbit dispariția sa prematură. A murit în noaptea de joi, 23, din luna Jumada ath-Thani, anul 1376 Hijrah, în Unayzah.

I-a marcat pe toți cei care l-au cunoscut personal sau nu. Moartea sa i-a afectat foarte tare pe toți elevii săi. Fie ca Allah Preaînaltul să îl binecuvânteze și să ne ajute să profităm de cunoștințele sale! Amin!

## **Prefața autorului**

Toată slava și mulțumirea I se cuvin lui Allah, pacea și binecuvântarea lui

Allah fie asupra Profetului Său,  
Mohammed, asupra familiei și a  
companionilor săi!

Nu există nicio îndoială asupra  
faptului că beatitudinea și liniștea  
inimii, precum și lipsa de durere și de  
griji reprezintă scopul fiecărui individ.  
Aceasta este calea prin care este atinsă  
o viață fericită, plină de bucurii și de  
excelență. Există mijloace pentru a  
realiza acest lucru, iar printre acestea,  
unele sunt religioase, altele sunt  
naturale, iar unele sunt fizice. Aceste  
mijloace nu sunt adunate laolaltă decât  
la credincioși. Necredincioșii, în ciuda  
eforturilor sincere ale filosofilor lor de  
a-i conduce la aceste mijloace, chiar  
dacă le ating în anumite aspecte, pierd

calea către ele în multe alte aspecte care sunt mai benefice, permanente și mai bune în obținerea de rezultate.

Voi menționa în acest tratat căile și mijloacele pentru a atinge acest obiectiv măreț, care reprezintă scopul fiecărui individ în parte. Unii oameni au succes urmând aceste mijloace și, prin urmare, vor trăi o viață bună și curată și se vor bucura de ea. Alții nu reușesc să urmeze niciuna dintre ele și trăiesc o viață mizerabilă și nefericită. Alții se află între aceste două extreme; cu cât urmează mai mult aceste mijloace, cu atât mai bună va fi viața lor. Cel care ne călăuzește către tot ceea ce este bun și care ne îndepărtează de tot ceea ce este rău este Allah

Preaînaltul, fapt pentru care noi căutăm Ajutorul Lui pentru atingerea acestui lucru.

‘Abd Ar-Rahman ibn Nasir As-Sa’di

## Al-iman (credința) și faptele virtuozose

Cele mai mărețe și fundamentale mijloace de atingere a unei vieți bune sunt al-iman (credința sigură) și faptele virtuozose. Allah Preaînaltul spune:

„Pe cel care face o faptă bună - bărbat ori femeie - și este credincios (statornic în credința sa) îl vom dărui Noi cu o viață bună (în această lume). Și Noi îi vom răsplăti (în Ziua de Apoi) pe ei

după (faptele) cele mai bune pe care le-au săvârșit.” [Traducerea sensurilor Nobilului Coran, 16:97]

Astfel, Allah Preaînaltul îi informează și le promite celor care îmbină adevărata credință cu faptele virtuozose și drepte că El le va da o viață bună și curată în această lume și o recompensă și mai bună atât în această viață, cât și în Viața de Apoi.

Motivul din spatele acestui lucru este foarte clar. El se datorează faptului că aceia care au o credință adevărată, care dă naștere la fapte bune, îndreaptă inima și corectează comportamentul uman, făcând bine atât în această lume cât și în Viața de Apoi, au parte de

elementele fundamentale, care îi călăuzesc în momentele de fericire și bucurie, precum și în cele de anxietate, tristețe și durere.

Ei acceptă cu recunoștință momentele de fericire și de bucurie, fiind mulțumitori și folosindu-le pentru ceea ce este benefic. Când le folosesc în acest fel, ei experimentează o bucurie suplimentară și își doresc binecuvântările acestor lucruri, sperând să le păstreze și, de asemenea, tânjesc după răsplata celor care sunt recunoscători față de Allah Preaînaltul. Acest sentiment și această experiență aduc cu ele mult bine și nenumărate binecuvântări, mult mai mari decât

bucuria care este cauza principală a acestora.

Pe de altă parte, în situații dăunătoare și neplăcute sau în momentele de durere și de tristețe, ei rezistă atât cât se poate rezista, iar oamenii dau dovadă de răbdare în acele chestiuni asupra cărora nu au nicio putere. Prin aceasta, ei obțin beneficiile efortului sincer și adună experiență și forță interioară, câștigând recompense pentru răbdare și perseverență. Ca urmare, în loc să se întristeze pentru situațiile neplăcute, ei simt bucurie, sperând și dorind cu sinceritate binecuvântările lui Allah Preaînaltul și răsplățile Sale. Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!)



a explicat frumos această situație într-un hadith sahih, **în care a spus:**

„Cât de minunată este situația unui credincios: există un bine pentru el în orice și acest lucru i se aplică doar credinciosului. Dacă i se întâmplă un bine, Îi mulțumește lui Allah și aceasta este un bine pentru el, iar dacă i se întâmplă un rău, îl îndură cu răbdare și aceasta este mai bine pentru el.”

**(Muslim)**

Profetul **(Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!)** ne informează prin acest hadith că binele credinciosului și câștigurile sale, precum și beneficiile excelente ale faptelor sale bune sunt multiplicare de

mai multe ori în cazul tuturor situațiilor pe care le înfruntă, fie ele plăcute sau neplăcute.

Acesta este motivul pentru care doi oameni care înfruntă aceleași situații diferă atât de mult în ceea ce privește modul în care reacționează în fața acestora, în conformitate cu nivelul lor de iman (**credință**).

Cel care are iman întâmpină situațiile, atât pe cele bune, cât și pe cele rele, **așa cum am menționat mai înainte**: cu mulțumire în situațiile bune și cu răbdare în cele rele, cu tot ceea ce implică aceasta. Ca urmare a acestui fapt, el experimentează bucurie și fericire; iar durerea și tristețea îl

părăsesc, fapt pentru care el devine liber de orice nefericire și de anxietate, trăind o viață bună și fericită în această lume.

Celălalt, pe de altă parte, întâmpină situațiile de bucurie și agreabile cu insolență, aroganță și răzvrătire. Ca urmare a acestui fapt, **el devine la fel ca un animal**: întâmpină bucuria cu lăcomie, anxietate și neliniște. În ciuda acestui fapt, inima lui nu este liniștită. **El este agitat din mai multe motive**: este neliniștit de teamă că lucrurile bune vor dispărea; din cauza sentimentului de anxietate pentru efortul de a le păstra; din cauza nevoii arzătoare și a dorinței de a dobândi mai mult, deoarece natura omului nu

cunoaște limite față de cele pe care le dorește, fie că le poate obține sau nu. Chiar dacă dobândește tot ceea ce dorește, neliniștea persistă, pentru că cercul acesta vicios se va repeta. Atunci când el este afectat de lucruri neplăcute, este îngrijorat, plin de disperare, fricos și trist. Numai Allah Preaînaltul știe cât de nefericită este viața lui, afecțiunile mentale și psihologice care derivă din aceasta și nivelul de teamă care conduce în cele din urmă la rezultate mai grave și mai atroce. Acest lucru se datorează faptului că el nu are nicio speranță că va obține o recompensă, nici răbdare care să îl consoleze și să îl elibereze de durerile lui.

Toate aceste lucruri sunt cunoscute din experiența umană. Există multe exemple de viață asupra cărora, dacă reflectați și observați prin ele experiențele umane, veți observa cu siguranță diferența semnificativă dintre adevăratul credincios care acționează în conformitate cu credința lui puternică și persoana care nu este ca el. Acest lucru se datorează faptului că religia adevărului îl îndeamnă puternic pe credincios să fie mulțumit cu proviziile lui Allah Preaînaltul și cu orice El oferă robilor Săi din binecuvântările Sale și din marea Sa Generozitate.

Atunci când credinciosul este afectat de boală, de sărăcie sau de încercări

similare, de care niciun individ nu este scutit, el este fericit și mulțumit, datorită credinței sale puternice, fiind satisfăcut cu ceea ce Allah Preaînaltul a hotărât pentru el. Inima lui nu caută ceea ce nu i-a fost destinat. El se uită la oamenii care sunt mai puțin norocoși decât el și nu la cei care sunt mai presus decât el în ceea ce privește bogățiile lumești. Prin aceasta, el ar putea fi chiar mai fericit, mai încântat și mai liniștit decât cel care are toate nevoile sale lumești îndeplinite, dar nu a fost înzestrat cu mulțumire.

Opusul este cazul celui care nu acționează în conformitate cu credința atunci când este afectat de sărăcie sau pierde o parte dintre lucrurile sale

lumești, acesta aflându-se într-o stare de disperare și nefericire profundă.

Un alt exemplu este acela în care teama și diverse evenimente neplăcute se abat asupra unei persoane: cel cu iman puternic are o inimă fermă și este statornic și calm, deținând controlul asupra situației prin utilizarea optimă a capacităților sale de gândire, vorbire și acțiune, ca și cum ar fi fost pregătit pentru un asemenea eveniment. Acest tip de reacție îl face să fie împăcat cu situația și îi întărește inima.

Reacția celui fără iman, pe de altă parte, este complet opusă. Atunci când el întâmpină situații înfricoșătoare, este neliniștit, încordat și își pierde

concentrarea. El nu simte decât panică și teamă. Panica crește odată cu neliniștea sa interioară, care este de nedescris. Dacă nu dobândesc unele dintre mijloacele naturale aflate la dispoziția fiecărei ființe umane pentru a face față problemelor de-a lungul vieții, acest tip de oameni își pierd energia și suferă o cădere nervoasă. Acest lucru apare din cauza lipsei de iman care, atunci când există, încurajează răbdarea, mai ales în situații de dificultate și anxietate.

Este adevărat că atât cei buni, cât și cei răi, atât credincioșii, cât și cei care resping credința, împărtășesc calitatea umană a curajului dobândit, precum și capacitatea înnăscută de a face față



unor situații îngrozitoare și de a ușura efectele lor opresive asupra sinelui lor. Însă credinciosul, datorită credinței sale puternice, a răbdării, a dependenței și a încrederii în Allah Preaînaltul, precum și a dorinței sale de a fi recompensat de El, excelează în a avea calități care îl fac mult mai curajos și îl ajută să treacă într-un mod mult mai eficient peste situațiile înfricoșătoare și nefericite, **după cum spune Allah Preaînaltul:**

„(...) căci ei (**cei necredincioși**) suferă la fel cum suferiți voi, dar voi nădăjduiți de la Allah ceea ce ei nu nădăjduiesc!” [Traducerea sensurilor Nobilului Coran, 4:104]

Pe lângă aceasta, credincioșii primesc de la Allah Preaînaltul ajutorul Său deosebit și sprijinul Său, care vor alunga spaima și teroarea care s-a abătut peste ei. **Allah Preaînaltul spune:**

„(...) Și fiți răbdători, căci Allah este cu cei răbdători!” [Traducerea sensurilor Nobilului Coran, 8:46]

Unul dintre mijloacele de eliminare a grijilor, durerii și a anxietății este bunătatea față de creație, prin cuvinte, fapte și toate tipurile de acte virtuozose. Toate acestea sunt bune și excelente înaintea lui Allah Preaînaltul, iar datorită lor, Allah Preaînaltul îndepărtează grijile și neliniștile atât de

cei buni, cât și de cei răi; fiecăruia în conformitate cu nivelul său de bunătate față de creație. Cu toate acestea, partea credinciosului este completă și perfectă și el excelează pentru că bunătatea sa se naște din sinceritatea față de Allah Preaînaltul și din dorința de a căuta răsplata. Prin urmare, Allah Preaînaltul face ca actul de a face bine să fie ușor pentru el, datorită speranței în bunătatea Lui; și îndepărtează de el lucrurile neplăcute datorită sincerității lui și a căutării răsplății lui Allah Preaînaltul. **Allah cel Atotputernic spune:**

„Nu este nimic bun în cea mai mare parte a vorbelor lor tainice, în afara acelor care poruncesc milostenia,

fapta bună și împăcarea între oameni. Iar acela care face aceasta, căutând mulțumirea lui Allah, îi vom dăruia mare răsplată.” [Traducerea sensurilor Nobilului Coran, 4:114]

Allah Preaînaltul ne informează că toate aceste lucruri sunt acte de bunătate pe care oricine le poate face, iar acestea aduc binele și îndepărtează răul. Însă, adevăratul credincios este acela care caută recompensa și mulțumirea lui Allah Preaînaltul, Care îi oferă o recompensă imensă, o parte din aceasta fiind reprezentată de îndepărtarea durerii, a tristeții și a suferinței.

## **Mijloacele de îndepărtare a anxietății care apare din cauza nervozității sau a grijilor inimii**

Printre mijloacele de îndepărtare a anxietății care apare din cauza nervozității sau a grijilor inimii este preocuparea cu diferite activități benefice sau cu căutarea unor cunoștințe folositoare. Acest lucru distrage atenția inimii de la anxietățile sale. Omul ar putea chiar uita lucrurile care i-au cauzat durere și griji și ar putea simți chiar puțină fericire. Acest lucru este, de asemenea, comun atât pentru credincioși, cât și pentru necredincioși. Însă, credinciosul este diferit, pentru că, atunci când el se preocupă cu căutarea de cunoștințe și

predarea acestora sau cu îndeplinirea de fapte bune – fie că este vorba despre acte de adorare sau orice fapte îndeplinite cu intenția bună de a căuta putere pentru adorarea lui Allah Preaînaltul – el o face din credința sa în Allah Preaînaltul, din sinceritate și căutând Mulțumirea Lui. Acest fapt în sine are ca efect suplimentar evitarea durerii, a grijilor și a neliniștii (**printr-o Intervenție Divină**).

Există mulți oameni atât afectați de necazuri și de neliniști permanente, încât ajung să fie foarte bolnavi; iar singurul lor remediu este uitarea cauzei durerii și a suferinței lor, preocupându-se cu activitățile lor obișnuite, care ar trebui să fie unele plăcute și la care

sufletul tânjește. Astfel, acestea devin mai eficiente în atingerea scopului dorit, și toată Cunoașterea este la Allah Preaînaltul.

Printre lucrurile care înlătură grijile și anxietatea se află concentrarea atenției asupra chestiunilor din prezent și încetarea de a fi îngrijorat cu privire la viitor sau de a se lamenta pentru trecut. Acesta este motivul pentru care Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!) a căutat adăpost la Allah Preaînaltul de anxietate și durere (acest lucru este relatat într-un hadith consemnat de Al-Bukhari și Muslim). Omul se lamentează, de obicei, pentru evenimente din trecut pe care nu le poate schimba sub nicio formă. În

general, anxietatea apare din cauza fricii și a îngrijorării cu privire la viitor. Prin urmare, omul ar trebui să trăiască în prezent, concentrându-și energia și atenția pentru îmbunătățirea chestiunilor sale actuale, pentru a scăpa de durere și de anxietate. Când Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!) cerea ceva de la Allah Preaînaltul, sau își sfătuia comunitatea să ceară ceva specific de la El, acesta (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!) o îndemna ca, împreună cu solicitarea ajutorului de la Allah și speranța obținerii binecuvântărilor Sale, să se străduiască din greu și cu seriozitate în vederea obținerii a ceea ce au cerut. Prin



urmare, du'ā (a cere ceva de la Allah Preaînaltul) trebuie să fie însoțită de acțiune. Astfel, robul lui Allah se străduiește pentru a obține ceea ce este benefic pentru religia și viața sa lumească, cerându-I Domnului său să-i împlinească nevoia, căutând ajutorul Lui în acest sens, după cum a spus Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!):

„„(...) Fii sârguincios în ceea ce îți este de folos, cere ajutorul lui Allah și nu renunța! Iar dacă pățești ceva, să nu spui: «Dacă aș fi făcut așa, s-ar fi întâmplat așa și așa...», ci spune: «Aceasta este ceea ce Allah a hotărât și a făcut ceea ce a voit...», deoarece

acest «dacă» deschide calea Satanei.”  
(Ibn Majah)

În acest hadith, Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!) ne îndeamnă să ne străduim pentru a obține lucruri utile în toate situațiile, să căutăm ajutorul lui Allah Preaînaltul și să nu ne dăm bătuți. De asemenea, el (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!) ne cere să lăsăm în Măinile lui Allah evenimentele din trecut și să recunoaștem în ele Hotărârea lui Allah și Predestinarea Sa.

Observăm că Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!) a descris două categorii de chestiuni: prima categorie se referă la cele pe

care robul le poate realiza complet sau parțial, sau cele pe care le poate evita complet sau cel puțin poate ușura povara lor. Pentru această categorie, robul ar trebui să depună un efort extrem și să caute ajutorul Divinității. A doua categorie se referă la acele lucruri asupra cărora robul nu are nicio putere. Pentru aceasta, el ar trebui să se calmeze și să accepte ceea ce i s-a întâmplat, supunându-se (lui Allah Preaînaltul). Nu există nicio îndoială că acesta este un principiu care, atunci când este pus în aplicare, este un mijloc clar de obținere a fericirii și de evitare a grijilor.

## Cele mai importante mijloace pentru obținerea fericirii și a liniștii

Printre cele mai importante mijloace pentru obținerea fericirii și a liniștii este pomenirea din abundență a lui Allah Preaînaltul, care are un efect minunat în liniștirea inimii, precum și în eliminarea grijilor și a durerii din ea.

**Allah Preaînaltul spune:**

„(...) căci prin pomenirea lui Allah se liniștesc inimile.” [Traducerea sensurilor Nobilului Coran, 13:28]

Acest lucru se datorează efectului special pe care pomenirea lui Allah Preaînaltul îl are asupra inimilor și faptului că, atunci când Îl pomenește

pe Allah Preaînaltul, robul are speranța că va fi răsplătit.

Printre aceste lucruri se află, de asemenea, amintirea și menționarea favorurilor și a binecuvântărilor lui Allah Preaînaltul, atât pe cele evidente, cât și pe cele ascunse. Nu există nicio îndoială asupra faptului că recunoașterea favorurilor și a binecuvântărilor lui Allah și pomenirea acestora este un mijloc prin care El îndepărtează durerea și grijile din inimă și fac ca o persoană să fie recunoscătoare față de Allah Preaînaltul. Starea de mulțumire este una sublimă și excelentă, indiferent de cât de afectat este un individ de sărăcie, de boală, sau de alte forme de

necazuri. Când el compară favorurile nenumărate pe care Allah Preaînaltul i le-a oferit cu lucrurile neplăcute care s-au abătut asupra lui, el își dă seama cât de neînsemnate sunt acestea în comparație cu binecuvântările lui Allah Preaînaltul.

De fapt, povara apăsătoare a încercărilor și a necazurilor devine ușoară, atunci când robul este afectat de ele și el face ceea ce trebuie cu răbdare, acceptare și supunere, iar durerea se reduce. În plus, speranța pe care robul o are în răsplata lui Allah Preaînaltul și credința lui în faptul că el îl adoră pe Allah fiind răbdător și acceptând ceea ce El a Hotărât, vor face ca necazul să pară mai ușor.

Așadar, dulceața recompensei îl face să uite amărăciunea răbdării.

Printre lucrurile cele mai utile în acest sens se află una dintre învățăturile Profetului (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!) dintr-un hadith sahih, în care el (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!) a spus:

„Uitați-vă la cel (a cărui condiție este) mai joasă și nu la cel cu o condiție superioară, pentru că este mult mai probabil că astfel nu veți subestima favoarea lui Allah asupra voastră.”  
(Al-Bukhari și Muslim)

Dacă robul ar lua în considerare această învățătură nobilă, el și-ar da seama cât de mult a fost favorizat față de mulți alți oameni în ceea ce privește bunăstarea și scutirea de necazuri, bogăția și ceea ce derivă din ea; iar acest lucru este adevărat, indiferent care este starea lui. Dacă face acest lucru, anxietatea, durerea și grijile lui vor dispărea, iar fericirea lui și mulțumirea față de favorurile și binecuvântările lui Allah Preaînaltul, prin care a fost favorizat față de mulți alții care sunt într-o stare mai rea decât el, vor crește.



## **Mijloacele necesare pentru obținerea fericirii și prevenirea cauzelor suferințelor și ale grijilor**

Printre mijloacele necesare pentru obținerea fericirii și prevenirea cauzelor suferințelor și ale grijilor se află efortul pentru îndepărtarea lucrurilor care aduc durere și dobândirea celor care aduc fericirea. Acest lucru se realizează atunci când individul încetează să își amintească lucrurile neplăcute din trecut, pe care nu are nicio putere să le schimbe, știind că preocuparea minții cu ele este lipsită de sens; de fapt, este o prostie, o limitare și o nebunie. Prin urmare, el trebuie să se străduiască să nu se gândească la ele și să nu își facă griji

cu privire la viitor, temându-se de sărăcie, frică sau alte lucruri neplăcute care își imaginează că se vor abate asupra lui în viitor. El ar trebui să-și dea seama că nimeni nu știe ce se va întâmpla în viitor, fie bun sau rău, fie plăcere sau durere; acest lucru se află doar în Măinile lui Allah Preaînaltul. Robul nu are niciun control asupra acestui lucru. Singura sa datorie este aceea de a se strădui pentru a realiza ceea ce îi va aduce beneficii în viitor și va îndepărta răul de el. De asemenea, robul ar trebui să știe că, atunci când își distrage mintea de la grijile cu privire la viitor și se bazează pe Domnul său pentru îmbunătățirea acestuia, fiind convins că Domnul său

va face aceasta pentru el, inima sa va fi liniștită, iar starea lui va fi bună, grijile și neliniștile sale dispărând.

Printre lucrurile cele mai benefice care pot fi făcute cu privire la problemele din viitor este rostirea rugăciunii pe care Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!) obișnuia să o spună:

„O, Allah, fă-mi religia ușoară, care este ocrotitoarea chestiunilor mele, și aranjează pentru mine chestiunile lumii mele în care trăiesc. Și aranjează pentru mine Viața de Apoi, unde trebuie să mă întorc. Și fă ca viața mea să fie o sursă a tuturor tipurilor de fapte bune și fă ca moartea mea să fie o

sursă de odihnă pentru mine,  
protejându-mă de orice rău!” (Muslim)

De asemenea, Profetul (Pacea și  
binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!)  
a spus:

„O, Allah, sper la Mila Ta, așa că  
îmbunătățește chestiunile mele și nu  
mă lăsa singur nici măcar pentru  
secunda cât durează un clipit de ochi!  
Nu există nicio divinitate demnă de  
adorare în afară de Tine.” (Abu  
Dawud)

Dacă robul spune această du'ā, care  
presupune căutarea îmbunătățirii  
viitorului său, atât în ceea ce privește  
religia sa, cât și chestiunile sale

lumești, cu o intenție sinceră, la care se adaugă o străduință puternică pentru a realiza aceasta, Allah Preaînaltul va materializa cu siguranță pentru el ceea ce a cerut, în care a avut speranță și pentru care a luptat. Ca urmare a acestui fapt, grijile sale se vor schimba în fericire și bucurie.

### **Mijloacele benefice de a îndepărta grijile și neliniștile atunci când o calamitate se abate asupra robului**

Printre mijloacele benefice de a îndepărta grijile și neliniștile atunci când o calamitate se abate asupra robului se află străduința acestuia de a minimaliza dificultățile sale prin imaginarea celui mai rău lucru posibil

care ar putea să i se întâmple și încercarea de a accepta situația. Atunci, el se va strădui cât mai mult posibil pentru a-și ușura dificultatea. Prin străduința lui în ceea ce este benefic pentru el și prin efortul său de a accepta situația, grijile și neliniștile sale vor dispărea, iar el își va fi folosit energia în realizarea a ceea ce este benefic și respingerea a ceea ce este dăunător, în limitele posibilităților umane.

Așadar, dacă unele lucruri neplăcute, precum bolile, sărăcia sau privarea de ceea ce își dorește, îl afectează, robul ar trebui să întâmpine cu răbdare toate dificultățile și să încerce, pe cât posibil, să le îndure. De fapt, el ar

trebui să se pregătească pentru a îndura ceva mult mai rău și aceasta deoarece a se pregăti din punct de vedere psihic pentru a îndura lucrurile neplăcute, face ca acestea să devină mai ușoare și ameliorează durerea. Aceasta se petrece mai ales atunci când, pe lângă toate acestea, el se străduiește din punct de vedere fizic să le îndepărteze. Prin aceasta, **el împreunează cele două acte:** pregătirea din punct de vedere mental pentru a întâmpina calamitățile și efortul fizic pentru a alunga grijile, acte care îi sunt de folos pentru a nu fi afectat foarte tare de o calamitate. De asemenea, el ar trebui să facă un efort sincer pentru a se încărca de energia interioară necesară pentru a întâmpina

aceste adversități. Pe lângă toate acestea, el trebuie să depindă în mod absolut de Allah Preaînaltul în toate circumstanțele și să aibă încredere sinceră în El. Nu există nicio îndoială că aceste lucruri sunt folositoare pentru a aduce fericire și satisfacție inimii și, pe lângă aceasta, se află ceea ce dorim să obținem ca recompensă atât în această viață, cât și în Viața de Apoi. Toate acestea sunt bine cunoscute din experiență și oricine le-a experimentat, cunoaște acest lucru.

**Cele mai importante tratamente pentru bolile inimii, cele psihice și pentru afecțiunile fizice**



Printre cele mai importante tratamente pentru bolile inimii, cele psihice și pentru afecțiunile fizice se află fermitatea inimii și nepermiterea tulburărilor și a perturbărilor prin iluzii și închipuiri aduse de gândurile rele să o afecteze. Acest lucru se datorează faptului că, de fiecare dată când o persoană dă frâu liber imaginației și permite ca inima să îi fie perturbată de efecte negative precum teama de boală sau furia și confuzia, atunci când înfruntă situații dureroase, sau anxietatea, atunci când i se întâmplă ceva rău sau se teme de pierderea unor lucruri dragi, aceste închipuiri îl vor arunca în mod sigur într-o groapă de durere și tristețe și va ajunge să sufere

boli fizice și psihice, precum și căderi nervoase, ale căror efecte teribile sunt binecunoscute pentru toți.

Ori de câte ori o persoană se bazează pe Allah Preaînaltul, fără a permite iluziilor să pună stăpânire pe inima sa și închipuirilor rele să îl copleșească, și punându-și încrederea în Allah și în binecuvântările Sale, durerea și tristețea vor dispărea din inima ei ca urmare a acestor acțiuni. De asemenea, ea se va vindeca de alte boli fizice și psihice, iar inima sa va experimenta o bucurie greu de exprimat în cuvinte. Cât de multe spitale sunt pline cu oameni bolnavi care suferă de halucinații și de închipuiri malefice! Cât de multe persoane puternice au

inimile distruse de aceste lucruri, ca să nu mai vorbim despre cele slabe! Singurul care este în siguranță de toate acestea este cel căruia Allah Preaînaltul i-a oferit bunăstare și pe care l-a călăuzit să lupte împotriva sinelui său pentru dobândirea mijloacelor utile de consolidare a inimii și de îndepărtare a grijilor din aceasta. **Allah Preaînaltul spune:**

„(...) Și acela care se încrede în Allah, El îi va fi de ajuns (...)”

[Traducerea sensurilor Nobilului Coran, **65:3**]

Aceasta înseamnă că Allah Preaînaltul este suficient pentru el în tot ceea ce îl

preocupă cu privire la religia și la viața sa lumească.

O persoană care își pune încrederea în Allah Preaînaltul are o inimă puternică, ce nu este afectată de iluzii și nici de evenimente și întâmplări, pentru că ea știe că acestea sunt caracteristici ale unei inimi slabe și că sunt acte de slăbiciune, care nu au niciun temei. De asemenea, ea știe că Allah Preaînaltul i-a garantat celui care își pune încrederea în El satisfacerea completă a nevoilor sale. Din acest motiv, persoana este încrezătoare în Allah Preaînaltul și se simte în siguranță datorită promisiunii lui Allah, iar ca urmare, toate grijile și anxietatea lui dispar, iar dificultatea este înlocuită de

ușurință, tristețea de fericire și teama de pace și siguranță. Îi cerem lui Allah Preaînaltul să ne dea bunăstare și să ne apere de adversități, să ofere putere și fermitate inimilor noastre pentru a avea încredere adevărată în El și să îndepărteze de noi orice durere și rău.

## **Un credincios nu trebuie să urască o credincioasă**

Există două lecții importante de învățat din cuvintele Profetului (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!):

„Un credincios nu trebuie să urască o credincioasă. Dacă îi displace una

dintre caracteristicile sale, îi va plăcea  
alta.” (Muslim)

Prima lecție: prin acestea, suntem  
îndrumați cu privire la modul în care  
trebuie să ne purtăm cu soțiile/soții  
noștri, cu prietenii, colegii și cu toți cei  
cu care avem o relație sau o legătură.  
Ne învață că trebuie să ne pregătim să  
acceptăm faptul că orice persoană cu  
care avem un anumit tip de relație va  
avea cu siguranță imperfecțiuni,  
defecte sau un caracter care este  
posibil să nu ne placă. În cazul acesta,  
gândiți-vă la ceea ce este necesar sau  
potrivit să faceți pentru menținerea  
relațiilor și păstrarea legăturilor de  
iubire și afecțiune dintre voi. Gândiți-  
vă la calitățile sale, precum și la

importanța pe care religia o acordă menținerii unor relații sociale bune. Ignorând defectele și amintind calitățile sunt menținute relațiile strânse și cele de bună conviețuire, iar acest lucru este o altă sursă de armonie.

A doua lecție: ne învață cum să alungăm durerea și grijile și cum să menținem o relație onestă și sinceră, în care fiecare parte își îndeplinește obligațiile sale față de celălalt, în armonie. Cel care nu acționează în conformitate cu această învățătură a Profetului (**Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa!**) și face contrariul, adică se preocupă cu observarea defectelor și ignorarea calităților, nu

există nicio îndoială asupra faptului că el va fi copleșit de griji și neliniști și că legătura de iubire care există între el și cei pe care îi iubește va fi ruptă și multe dintre drepturile și obligațiile ambelor părți vor fi încălcate.

Multe persoane cu aspirații înalte și cu energie interioară sunt capabile să se pregătească pentru a face față calamităților și adversităților cu răbdare și liniște, dar atunci când se confruntă cu probleme banale, ele devin îngrijorate și nerăbdătoare, pierzându-și puterea de gândire. Motivul din spatele acestui fapt este acela că ei s-au pregătit pentru a face față situațiilor majore și le-au ignorat pe cele minore și, drept urmare,



lucrurile pe care le-au considerat ne semnificative i-au luat prin surprindere și le-au tulburat pacea. O persoană cu adevărat puternică se pregătește pentru a face față ambelor tipuri de situații, atât cele majore, cât și cele ne semnificative deopotrivă, solicitând ajutorul lui Allah Preaînaltul pentru aceasta și știind că El nu o lasă singură nici măcar pentru o clipă. Atunci când face aceasta, problemele mici devin ușor de depășit, ca și cele mari, iar ea își păstrează calmul, fericirea și liniștea.

**O persoană inteligentă știe că viața ei reală este cea în care trăiește în**

## fericire și liniște și că aceasta este foarte scurtă

O persoană inteligentă știe că viața ei reală este cea în care trăiește în fericire și liniște și că aceasta este foarte scurtă. Astfel, ea nu ar trebui să o scurteze și mai mult, permițând durerii să o copleșească, pentru că acesta este opusul vieții reale. Ea ar trebui să își iubească viața, pentru a nu cădea pradă grijilor și necazurilor și, în acest sens, nu există niciun fel de diferență între oamenii buni și cei răi cu excepția faptului că dreptcredinciosul realizează acest fapt într-un mod complet și perfect și se folosește de acest lucru atât în această viață, cât și în Viața de Apoi.

Atunci când ceva neplăcut i se întâmplă sau se teme că i poate întâmpla ceva neplăcut, ea ar trebui să-și amintească celelalte binecuvântări ale lui Allah Preaînaltul revărsate asupra sa în religia și în viața sa lumească și să le compare cu lucrul neplăcut. Dacă face astfel, va realiza cât de numeroase sunt binecuvântările lui Allah Preaînaltul și cât de ne semnificative sunt necazurile care s-au abătut asupra sa.

De asemenea, ea ar trebui să facă o comparație între teama de răul care i s-ar putea întâmpla și alte multe posibilități de siguranță și de eliberare din acel rău. Prin urmare, ea nu ar trebui să acorde o importanță mai mare

unei posibilități slabe și ne semnificative decât numeroaselor posibilități mai puternice. Prin aceasta, frica și anxietatea vor dispărea.

Persoana ar trebui să se aștepte la ce este mai rău și apoi să se pregătească pentru a face față dacă acesta apare, depunând cât mai multe eforturi pentru a îl evita dacă nu a avut loc sau pentru a îl îndepărta sau a îl ușura dacă a avut loc.

Printre lucrurile utile de reținut este faptul că chestiunile pe care oamenii le fac pentru a vă răni, mai ales calomniile și alte vorbe rele, nu vă vor afecta pe voi ci, mai degrabă, pe ei. Acestea vă pot afecta doar dacă vă gândiți cu durere la ele și le lăsați să vă

copleșească. Când procedați astfel, veți fi afectați la fel ca ei, însă, dacă nu le acordați nicio atenție, nu vă vor afecta în niciun fel.

Trebuie să știți, de asemenea, că viața este subordonată gândurilor voastre. Dacă vă gândiți la ceea ce este util pentru voi în religia și viața voastră lumească, atunci viața voastră va fi bună și fericită. În caz contrar, se va întâmpla exact opusul.

Printre modalitățile cele mai utile pentru a alunga durerea se află antrenamentul sinelui pentru a nu aștepta mulțumiri și recunoștință de la nimeni altcineva în afară de Allah Preaînaltul. Așadar, dacă faceți un bine

unei persoane care are un drept asupra voastră sau uneia care nu are niciun fel de drept, trebuie să știți că aceasta este între voi și Allah Preaînaltul și să nu așteptați mulțumiri și recunoștință din partea celui căruia i-ați făcut binele. Allah Preaînaltul spune cu privire la cei mai buni oameni din creația Sa:

„(Spunând:) „Noi vă hrănim pe voi doar de dragul lui Allah. Nu vrem nici răsplată și nici mulțumiri de la voi!”  
[Traducerea sensurilor Nobilului Coran, 76:9]

Acest lucru este mult mai important atunci când este vorba despre relația cu familia, copiii sau orice altă persoană apropiată. Ori de câte ori îi protejați de

un rău, sufletul vostru și al celor din jur va fi inundat de liniște și fericire.

Printre lucrurile care fac viața mai ușoară se află urmarea unei căi naturale în efortul vostru de a face fapte bune și evitarea urmării unei căi nefirești, care vă va umple inimile de griji și neliniști și veți sfârși prin a vă pierde în încercarea de a atinge niște poziții excelente. Toate acestea fac parte din înțelepciune.

De asemenea, folosiți-vă de momentele de neliniște și transformațiile în momente de dulceață și de claritate. Astfel, dulceața plăcerilor voastre va crește și necazurile vor dispărea.

Faceți din realizarea de lucruri folositoare obiectivul vostru și depuneți eforturi pentru a le realiza. De asemenea, nu acordați atenție lucrurilor dăunătoare. Acest lucru vă va distra atenția de la lucrurile care aduc durere și tristețe. Profitați de timpul liber și de momentele de concentrare pentru a realiza activități importante.

Atunci când faceți lucruri folositoare ar trebui să le clasificați în ordinea priorităților și a importanței lor. Decideți care dintre ele este mai urgentă și care este cea pe care sinele o dorește cel mai mult. Dacă procedați în mod contrar, acest lucru va aduce plictiseală, oboseală și iritare. Căutați



ajutor în gândirea bună și în sfaturile bune. Se spune că acela care caută sfaturi bune nu regretă niciodată.

Studiați amănunțit și cu grijă ceea ce intenționați să faceți și, în momentul în care sunteți siguri că un lucru este bun pentru voi și decideți să îl realizați, puneți-vă încrederea în Allah Preaînaltul, deoarece El îi iubește pe cei care își pun încrederea în El.