

เคล็ดลับดีๆ ให้ชีวิตมีความสุข

อับดุลเราะหมาน บิน นาศิร อัลสะอ์ดี

หนังสือที่รวบรวมข้อคิดและเกร็ดชีวิตที่น่า

สนใจ เพื่อการสร้างความสุขให้กับชีวิต

ตามคำสอนของอัลกุรอาน

และแบบอย่างของท่านนบี

คือลัลลอฮอะลยฮิวะลัลลัม

พร้อมทั้งคำแนะนำอื่นๆ

ที่กลั่นกรองมาจากหลักคำสอนของศาสนา

อิสลาม

<https://islamhouse.com/๒๐๙๒๓๐>

- [เคล็ดลับดีๆ ให้ชีวิตมีความสุข](#)
 - [บทบรรณาธิการ](#)
 - [ประวัติผู้ประพันธ์](#)
 - [บทนำผู้ประพันธ์](#)
 - [เคล็ดลับดีๆ ให้ชีวิตมีความสุข](#)
 - [๑.](#)
[การศรัทธาและประกอบคุณงามความดี](#)
 - [๒.](#)
[ทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยคำพูดและการกระทำ](#)

- ๓.
ใ้ห้่วนอยุ่กั้บงานที่ดีและคววม
รู้ที่เป็้นประโยชน์
- ๔. ท่มเทให้ปัจจุบั้บ
ไม่กั้งวลกั้บอนาคต
ไม่เสี้ใจกั้บอดีต
- ๕. รำลึ้กถึงอัลลอฮ์ให้มำก
- ๖.
การพูดถึงคววมไปรดปรำนขอ
งอัลลอฮ์
- ๗.
ให้ดูฐำนะของคนที่ด้อยกว่า
- ๘.
ขจัดสำเหตุและต้นตอที่นำไป
สู่คววมวิตกกั้งวล

- ๙.
ขออภัยต่ออัลลอฮ์ให้ปรับปรุงทุกเรื่องทั้งในโลกนี้และโลกหน้า
- ๑๐.
พยายามผ่อนหนักให้เป็นเบามากที่สุด
- ๑๑. พลังใจอันเข้มแข็งและไม่หวาดหวั่น
- ๑๒.
มอบหมายทุกอย่างต่ออัลลอฮ์
- ๑๓.
ใส่ใจในด้านดีของคนอื่นและมองข้ามข้อบกพร่องในตัวเขา

- ๑๔.
อย่ามัวเสียเวลากับความวิตกกังวลและความทุกข์ใจ
- ๑๕.
เปรียบเทียบความโปรดปรานที่ได้รับกับสิ่งไม่ดีที่พบพาน
- ๑๖.
อย่าใส่ใจกับคำพูดให้ร้ายของผู้อื่น
- ๑๗. คิดดีก็ได้ดี
คิดไม่ดีก็จะได้ตามนั้น
- ๑๘.
ไม่คาดหวังคำกล่าวขอบคุณจากใคร

- ๑๙. ทำอะไรด้วยความเต็มใจ และรู้จักเลือกแต่สิ่งที่ดี
- ๒๐. สะสางงานให้เสร็จเป็นปัจจุบัน
- ๒๑. จัดลำดับความสำคัญของงาน

เคล็ดลับดีๆ ให้ชีวิตมีความสุข

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

บทบรรณาธิการ

อัลหัมดุลิลลาฮฺ

ขอซูโกรุต่ออัลลอฮฺที่ประทานเตาฟีกให้งาน
ชิ้นนี้ลุล่วงด้วยดี

หลังจากที่ได้วางแผนเตรียมกันมาก่อน
ข้างจะใช้เวลาพอสมควร

หนังสือเล่มนี้ของเชคอับดุลเราะห์มาน อัศ-
สะอดีย์

เดิมที่มีการแปลเป็นภาษาไทยมาแล้วโดยอ
าจารย์มุฮัมมัด เหมอนุกูล โดยใช้ชื่อว่า

“วิธีทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างได้ผล”

ส่วนฉบับใหม่นี้เป็นฉบับที่ทบทวนการแปล
อีกครั้งหนึ่งโดยทีมงานอิสลามเฮ้าส์

เนื่องจากต้องการปรับสำนวนให้อ่านง่ายก
ว่าเดิม

เหมาะสำหรับคนอ่านรุ่นใหม่ตามสมัยปัจจุ
บัน

อย่างไรก็ตาม ในการปรับปรุงใหม่นี้
เราได้รับอานิสงค์อย่างมากจากฉบับแปล
เดิม

จึงขอกล่าวขอบคุณและยกย่องในอุตสาหกรรม
ของผู้ที่มีส่วนร่วมทุกคน

ในการถ่ายทอดงานอันทรงคุณค่าชิ้นนี้ขอ
งเซคัส-สะอติย์ ทั้งผู้แปล ผู้ตรวจทาน
และผู้เผยแพร่

ทั้งนี้ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่รวบรวมข้อ
คิดและเคล็ดลับต่างๆ ที่น่าสนใจ
สำหรับการสร้างความสุขและขจัดความทุก
ข์โศกในชีวิต

เป็นข้อมูลที่น่าสมัยถึงแม้ว่าจะเขียนไว้นาน
มากกว่าหลายสิบปีแล้วก็ตาม

ขออภัยต่ออัลลอฮ์ให้ประทานบะเราะกะฮ์
แก่ผลงานชิ้นนี้
และให้มีประโยชน์แก่ผู้อ่านทุกท่านสืบไป
อามีน

บรรณาธิการ

ซุลหิจญะฮ์ ๑๔๓๗

กันยายน ๒๐๑๖

ประวัติผู้ประพันธ์

สารที่อยู่ในมือของท่านฉบับนี้
นำเสนอแนวทางซึ่งเป็นบรรทัดฐานอันจะ
นำไปสู่ความเปี่ยมสุขที่แท้จริง

เป็นเรื่องที่ปัจเจกบุคคลต่างพยายามครอบครองมันให้ได้

โดยปราศจากการคลุกเคล้าความคิดอันเบี่ยงเบนในฐานะมนุษย์ ทว่า

ได้อ้างอิงหลักฐานที่แน่นมั่นจากอัลกุรอาน และจรียวัตร์อันเปี่ยมด้วยวิทย์ปัญญาของท่านเราะสูลุลลอฮ์

คือลัลลอฮ์อะลัยฮิวะสัลลัม

เป็นความเปี่ยมสุขที่ผู้ศรัทธาต่างเพรียกหา และมันจะช่วยปฏิรูปสังคมให้น่าอยู่มากยิ่งขึ้น

เพราะเป็นแนวทางเดียวที่จะมาช่วยจัดระเบียบการดำเนินชีวิตให้อยู่บนครรลองแห่งการยำเกรงต่ออัลลอฮ์

และได้รับความพอพระทัยจากพระองค์

ผู้ประพันธ์ คือ อัซ-ซัยค์ อัล-อาลิม
อัล-อัลลามะฮฺ अब್ದुरเราะฮ์มาน บิน นาศิร
บิน अब್ದุลลอฮฺ อาล สะอดีย์
กำเนิดที่อุษัยชะฮฺ เมืองเกาะศิม
ประเทศซาอุดีอาระเบีย
บิดาและมารดาได้เสียชีวิตขณะที่ท่านยังเยาว์วัย
แต่ทว่าด้วยความอัจฉริยะและมีความวิริยะ
มุ่งมั่นในการแสวงหาวิชาความรู้
ท่านท่องจำอัลกุรอานตั้งแต่อายุยังน้อย
และจำได้อย่างแม่นยำขณะอายุ ๑๒ ปี
จากนั้นท่านได้เริ่มศึกษาหลากหลายศาสตร์
วิชาจากบรรดาอุละมาฮ์ผู้มีชื่อเสียง
ทุ่มเทสรรพกำลังในด้านการแสวงหาความรู้
จนกระทั่งได้รับความรู้อย่างมากมายและ

เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ เมื่ออายุของท่านได้ ๒๒ ปี เริ่มรวบรวมความรู้ด้วยการสอน การเรียบเรียง ประพันธ์ตำรับตำรา ตลอดระยะเวลาการมีชีวิต มีบรรดาสานุศิษย์จำนวนมากที่รับการศึกษา ความรู้และรับคุณูปการจากท่าน

ส่วนหนึ่งจากบรรดาชุก (คณาจารย์) ของท่านประกอบด้วย

๑. ชัยค์ อิบรอฮีม บิน หัมด บิน ญาสีร์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นชัยค์คนแรกของท่าน
๒. ชัยค์ ศอลิหฺ บิน อุษมาน ผู้พิพากษาเมืองอุนัยชะฮ์

โดยที่ท่านได้ศึกษาศาสตร์แขนงต่างๆ
ประกอบด้วย อุกุล นิติศาสตร์อิสลาม
(ฟิกฮฺ) หลักเทววิทยา (เตาฮีด)

การอรรถาธิบายอัลกุรอาน (ตัฟซีร์)

ภาษาอาหรับ

และอยู่ร่วมประสาทวิชาความรู้จนกระทั่ง
เสียชีวิต

ท่านซัยค์เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านวิชา
าฟิกฮฺ และอุคุล

มีประสบการณ์อย่างเต็มเปี่ยมด้านวิชาเตา
ฮีด อันเนื่องมาจากท่านได้ศึกษา

ค้นคว้าจากงานประพันธ์ของอิบนุตัยมียะฮฺ
และอิบนุลกีอัยยิม เป็นกรณีพิเศษ

และท่านยังสนใจมุ่งมั่นในด้านตัฟซีร์จนได้
รับความเข้าใจอย่างลึกซึ้งพร้อมทั้งได้สร้าง

งผลงานไว้อย่างยิ่งใหญ่
และส่วนหนึ่งจากตำราด้านตัฟซีรอัลกุรอาน
ที่ท่านได้ประพันธ์ขึ้น มีดังนี้

๑. ตัฟซีร อัล-กะรีม อ์ร-เราะหฺมาน
ฟี ตัฟซีร กะลาม อัล-มันนान (มีจำนวน ๘
เล่ม)

๒. ตัฟซีร อัล-ละตีฟ อัล-มันนान ฟี
คุลาเศาะฮ์ ตัฟซีร อัลกุรอาน

๓. อัล-เกาะวาอิด อัล-หิซาน ลี
ตัฟซีร อัลกุรอาน

และยังมีตำราอื่นๆ
ของท่านอีกบางส่วน ประกอบด้วย

๔. อัล-อิรชาด อีลา มะอริฟะฮ์ อัล-อะหฺกาม

๕. อัล-รียาฎ อัล-นาฎิเราะฮ์

๖. บะฮฺญะฮ์ กุลูบ อัล-อับรอร

๗. มั่นฮัจญ์ อัล-สาลิกีน วะ เตาฎิหฺ อัล-ฟิภฮ์ ฟิดดิน

๘. หุกุม ชุรบี อัต-ตุคอน วะ บัยฮิฮ์ วะ ชิรอฮิฮ์

๙. อัล-ฟะตาวา อัล-สะอดียะฮ์

๑๐. คุฎิอบ อัล-มิบบะรียะฮ์

๑๑. อัล-หัจก์ อัล-วาฎีหฺ อัล-มุบีน
บิซฺรหฺ เตาสีต อัล-อันบิยาอฺ วะ อัล-
มุรสะลีน

๑๒. เตาสฎีหฺ อัล-กาฟียะฮฺ อัช-
ชาฟียะฮฺ (นูนียะฮฺ อิบนุ อัล-ก๊อยยิม)

และท่านซัยคฺยังมีงานประพันธ์อีกม
ากมายหลายศาสตร์ อาทิ ฟิกฮฺ เตาสีต
หะดีษ คุศูล งานวิจัยทางสังคมศาสตร์
และพะตาวาต่างๆ อันหลากหลาย

การเสียชีวิต

ท่านได้ล้มป่วยหนักอย่างกะทันหัน
และเสียชีวิตในคืนพฤหัสบดีที่ ๒๓
เดือนญมาดัษษานียะฮฺ ฮ.ศ. ๑๓๗๖ ณ

เมืองอุนัยชะฮ์
โดยที่ท่านได้ทิ้งร่องรอยแห่งความเศร้าโศก
กอดูที่ลึกยิ่งในหัวใจผู้ที่เคยรู้จัก
เคยได้ยิน หรือเคยได้อ่านงานของท่าน -
เราะหิมะฮ์ ลอฮ์ เราะมะตัน วาสิอะฮ์ -
และขอให้เราได้รับคุณูปการจากความรู้แล
ะงานประพันธ์ของท่านด้วยเทอญ

บทนำผู้ประพันธ์

การมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง มีความสุข
ปราศจากความโศกเศร้าหม่นหมอง
เป็นที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกคน
เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่ก
ารมีชีวิตที่ดีและมีความสุขเบิกบาน

เรื่องดังกล่าวนี้มีมูลเหตุทั้งที่เป็นหลักธรรมทางศาสนา หรือวิถีตามธรรมชาติ หรือการวางแผนลงมือภาคปฏิบัติ ทว่ามูลเหตุทั้งหมดที่กล่าวมานั้นมีอาจที่จะรวมอยู่ได้

ยกเว้นกับบรรดาผู้ศรัทธาเท่านั้น ส่วนคนอื่นๆ อาจจะมีได้ก็เพียงบางด้าน พวกเขาอาจจะพบกับมูลเหตุบางอย่างผ่านความพยายามค้นหาจากบรรดาผู้มีปัญญา แต่ก็ต้องพลาดไปอีกหลายด้านที่มีประโยชน์กว่า มันคงกว่า ดีกว่า

สำหรับชีวิตในโลกนี้และโลกหน้า

สำหรับงานประพันธ์ชิ้นนี้
ฉันจะพูดถึงสาเหตุหรือปัจจัยสำคัญ

สำหรับเป้าหมายที่สูงส่งนี้
ที่ทุกชีวิตกำลังเพียรพยายาม

บางคนอาจจะได้พบกับสาเหตุต่าง
ๆ พวกนี้ เขาก็ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
แต่บางคนอาจจะได้ไม่พบกับสาเหตุพวกนี้
เลย จึงมีชีวิตอยู่อย่างทุกข์ระทม
ในขณะที่อีกบางคนนั้น
มีชีวิตอยู่ระหว่างความสุขกับความทุกข์
ตามสภาพที่เขาได้รับสาเหตุเหล่านั้นมา

และอัลลอฮ์คือผู้ประทานความสำเร็จ
พระองค์เป็นผู้ให้การช่วยเหลือในทุกความ
ดั่งาม และปกป้องจากทุกความชั่วร้าย

เคล็ดลับดีๆ ให้ชีวิตมีความสุข

๑. การศรัทธาและประกอบคุณงามความดี

สาเหตุหลักประการสำคัญที่สุด
ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้ชีวิตมีความสุข
ก็คือ

การศรัทธาและประกอบคุณงามความดี
ดังที่อัลลอฮ์ ตะอาลา ตรัสว่า

(مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ
حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ
[النحل ๙๗])

“ผู้ใดปฏิบัติความดีไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือ
อเพศหญิงก็ตามโดยที่เขาเป็นผู้ศรัทธา
ดังนั้นเราจะให้เขาดำรงชีวิตที่ดี

และแน่นอนเราจะตอบแทนรางวัลแก่พวกเขา
เขา

ด้วยรางวัลที่ดียิ่งสำหรับสิ่งที่พวกเขาได้เคย
ยกกระทำไว้” (อัน-นะห์ลุ : ๙๗)

อัลลอฮ์ได้ตรัสและสัญญาไว้แก่ผู้ที่สามารถ
รวมการศรัทธาและการประกอบคุณงามความ
ดีไว้ด้วยกัน

ว่าจะทรงตอบแทนพวกเขาด้วยการมอบชีวิต
ที่ดีในโลกนี้

และในโลกหน้าอันนิรันดร์

สาเหตุของมันนั้นชัดเจนยิ่ง กล่าวคือ
บรรดาผู้ศรัทธาต่ออัลลอฮ์ที่ได้ศรัทธาอย่าง
ถูกต้อง

จนส่งผลพวงให้เขาประกอบคุณงามความ

ดี และช่วยปรับปรุงหัวใจ นิสัย
ชีวิตทั้งในโลกนี้และโลกอาคิเราะฮ์
พวกเขาย่อมต้องมีหลักการและแนวทาง
ที่จะใช้ในการรับมือกับสิ่งต่างๆ
ที่เข้ามาในชีวิต

ไม่ว่าจะเป็นมูลเหตุแห่งความดีใจ
ความอิมเอิบ หรือมูลเหตุแห่งความกังวล
ความกลุ้มอกกลุ้มใจ และความเศร้าโศก

พวกเขาจะรับมือกับปัจจัยแห่งความสุขที่ต
นชอบและปรารถนา

ด้วยการยอมรับและขอบคุณ

และใช้มันให้เกิดประโยชน์

เมื่อพวกเขาใช้ไปในด้านนี้ก็จะยิ่งเกิดควา
มภูมิใจ

และมีความหวังแรงกล้าที่จะให้มันอยู่กับพวกเขานานๆ และเพิ่มพูนเป็นสิริมงคลพร้อมกับหวังที่จะได้รับผลบุญในฐานะผู้ขออบคุณต่ออัลลอฮ์ที่ได้ประทานความสุขเหล่านั้นมา

คุณูปการและสิริมงคลอันยิ่งใหญ่เหล่านี้ถึงแม้จะเป็นเพียงผลพวงในภายหลังแต่กลับมีความสำคัญมากกว่าปัจจัยแห่งความสุขที่ตนได้รับมาแต่แรกเสียอีกด้วยซ้ำ

ยามที่พวกเขาประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา อันตราย ความทุกข์ ความกลุ้มอกกลุ้มใจ ก็จะเผชิญหน้ากับมันอย่างที่สุดเท่าที่สามารถจะรับมือได้

หรืออย่างน้อยก็พยายามลดความหนักหนา
สำหรับให้เบาบางลง
และอดทนอดกลั้นในกรณีที่ไม่สามารถจะรับ
มือหรือบรรเทาความสาหัสนั้นได้
ผลจากการเผชิญหน้ากับความทุกข์เหล่านี้
น
ทำให้พวกเขาได้รับประโยชน์เป็นการรับม
ือที่ให้คุณ ได้ประสบการณ์ชีวิต
และความแข็งแกร่ง
ได้อดทนและหวังในผลบุญจากอัลลอฮ์
ซึ่งเป็นอานิสงค์ยิ่งใหญ่ที่สามารถลดสิ่งที่ไ
ม่พึงปรารถนาเหล่านั้นให้เล็กลงได้
ความปลื้มปิติและความหวังที่ดีจะเข้ามาแทน
ที่ที่ พร้อมๆ
กับความหวังในความโปรดปรานของอัลล

อฮฺและผลตอบแทนของพระองค์
ดั่งที่ท่านนบีมุหัมมัด
คือลัลลอฮฺอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวไว้ว่า

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ
إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ
أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ» [مسلم ٢٩٩٩]

“ช่างน่าอัศจรรย์ยิ่ง
สำหรับกิจการของผู้ศรัทธา แท้จริง
กิจการทั้งหมดของเขาล้วนเป็นความดี
สิ่งนั้นไม่เกิดกับผู้ใดนอกจากกับผู้ศรัทธา
ท่านนั้น หากมีความสุขมาประสบ
เขาก็ขอบคุณต่ออัลลอฮฺ (นั่นก็
)กลายเป็นความดีสำหรับเขา
และหากมีทุกข์ภัยมาประสบ เขาก็อดทน

(นั่นก็) กลายเป็นความดีสำหรับเขา”
(บันทึกโดยมุสลิม ๒๙๙๙)

ในหะดีษนี้ท่านนบีมุหัมมัด
คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะสَّلَام ได้บอกว่า
ความดีงามและผลจากการกระทำของผู้ศรั
ทธาจะเพิ่มทวีคูณในทุกด้านที่เขาได้ประส
บ ไม่ว่าจะสิ่งที่สบายใจหรือสิ่งที่น่ารังเกียจ
ด้วยเหตุนี้
ท่านจะพบว่าอาจจะมีคนสองคนที่ประสบกั
บความดีหรือความเลวร้ายเหมือนกัน
แต่ทั้งสองรายกลับมีความเหลื่อมล้ำกันอย่
งใหญ่หลวงในการรับมือ
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการศรัทธาและการประกอบ
การงานที่ดีของแต่ละคน

คนที่มีลักษณะด้วยสองประการนี้
คือมีศรัทธาและประกอบความดี
เขาจะรับมือกับความดีและความเลวร้ายด้วย
วิธีการตามที่เราได้กล่าวมาแล้ว
นั่นคือรับมือด้วยความขอบคุณและอดทน
ผลที่จะตามมาก็คือ
ความดีใจและความอิมเอบจะเกิดขึ้นกับเขา
ความกลุ้มใจ ความกังวล
ความคับอกคับใจ
และความทุกข์ในชีวิตก็จะหายไป
ชีวิตที่ดีจะเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์สำหรับเขา
ในโลกนี้

ในขณะที่อีกคนหนึ่ง
กลับต้อนรับความสุขที่ตัวเองได้มาด้วยการ

ทำความชั่ว ยโส ละเมิด ฝ่าฝืนและทรยศ
ทำให้นิสัยของเขาเปลี่ยนไป
เขาทำตัวกับความสุขที่ได้มาด้วยความลึงโ
ลตและละโมบเยี่ยงสัตว์
กระนั้นเขาก็ยังไม่อึดอ้อมใจอยู่ดี ทว่า
กลับมีความกังวลในหลายๆ ด้าน
ทางหนึ่งก็กลัวว่าสิ่งที่ตัวเองชอบจะสูญหา
ย
กลัวว่าจะเกิดปัญหามากมายเวลาที่ต้องสูญ
เสียปัจจัยเหล่านั้น และในอีกทางหนึ่ง
ความปรารถนาของจิตใจก็ยังโลดโผนไม่มี
ขอบเขต แต่ยังหมกมุ่นต้องการสิ่งอื่นอยู่
บางครั้งก็ได้ตามที่หวัง
บางครั้งก็ไม่ได้ตามที่หวัง
และถ้าสมมติว่าได้มาแล้ว

ก็ยังมีความกังวลหลายๆ
ด้านดังที่กล่าวมาแล้วอยู่อีก

ในยามที่เขาประสบกับความทุกข์
ก็จะเผชิญหน้ามันด้วยความกังวล ขาดสติ
กลัว

และตีโพยตีพาย ท่านไม่ต้องถามอีกว่า
มันจะส่งผลเสียให้เขาอย่างไรบ้าง
ทั้งความทุกข์ระทมในชีวิต
ทั้งโรคทางจิตและโรคทางประสาทที่คุกคาม
เขา

รวมทั้งความกลัวถึงขีดที่นำไปสู่สภาพอัน
เลวร้ายที่สุดและความยุ่งยากที่แย่ที่สุด
เพราะว่าเขาไม่ได้หวังผลบุญอะไรเลย

และไม่มีปัจจัยแห่งความอดทนอดกลั้นที่คอย
ปลอบใจและคลายความกังวลแก่เขา

ทั้งหมดที่กล่าวมาสามารถเห็นได้จากประส
บการณ์จริง

และตัวอย่างหนึ่งจากประเด็นนี้ ก็คือ
ศาสนาของเราได้ส่งเสริมอย่างถึงที่สุดให้มี
ความพึงพอใจต่อริซกีของอัลลอฮ์

และต่อสิ่งที่พระองค์ประทานมาให้เป็นควา
มโปรดปรานและความกรุณาอันหลากหลาย
แก่บ่าวของพระองค์

ถ้าพิจารณากันในเรื่องนี้

และลองเอาไปเทียบกับชีวิตจริงของผู้คนทั้
งหลายดู

ท่านก็จะพบความแตกต่างที่ใหญ่หลวงมา

ก

ระหว่างผู้ศรัทธาที่ได้ปฏิบัติตามนัยแห่งการศรัทธาของเขา กับคนที่ไม่ได้ทำเช่นนั้น

ผู้ศรัทธาเมื่อถูกทดสอบให้ประสบกับ
การป่วยไข้ หรือความยากจน หรืออื่นๆ
เหมือนที่ทุกคนอาจจะต้องประสบ แท้จริง
ความศรัทธาที่เขามีและความรู้สึกพอเพียง
ในสิ่งที่อัลลอฮ์มอบให้เขา
จะทำให้เขาอยู่ได้ประมาณว่ากินอิ่มนอนหลับ
อย่างสบายใจไร้กังวล
ใจจะไม่ฟุ้งซ่านคอยแสวงหาสิ่งที่ไม่ได้ถูก
กำหนดแก่เขา
เขาจะมองผู้ที่ด้อยกว่าไม่มองผู้ที่เหนือกว่า
บางทีความภาคภูมิใจ ความสุข

และความสบายใจที่ได้มา
อาจจะมียากยิ่งกว่าคนอื่นที่ได้รับของที่ต้อง
การทั้งหมดในโลกนี้ทว่าตัวเองกลับไม่รู้จ
กเพียงพอ

และเยี่ยงเดียวกัน
ท่านจะพบว่าผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติตามนัยแห่งก
ารศรัทธา
เมื่อเขาประสบกับสิ่งใดที่เป็นการทดสอบ
ไม่ว่าจะเป็นความยากจน
หรือสูญเสียสิ่งที่ตนปรารถนาใน الدنيا
ก็จะเกิดอาการระทมอมทุกข์อย่างแสนสาห
สที่สุด

อีกหนึ่งตัวอย่างหนึ่งก็คือ
เมื่อเกิดเหตุแห่งความกลัวและความยุ่งยาก

ต่างๆ ประสบแก่มนุษย์
ท่านจะพบว่าผู้ศรัทธาที่ถูกต้องนั้นจะมีหัวใจ
ที่มั่นคง จิตใจสงบ ควบคุมตัวเองได้
สามารถจัดการทำให้เรื่องที่คุณความเขาอยู่
ภายใต้การบริหารตามกำลังที่เขามีทั้งในด้
านความคิด คำพูด และการกระทำ
เขาได้ตั้งจิตมั่นพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับป
ัญหาที่เข้ามารบกวน
สภาพเยี่ยงนี้แหละที่ทำให้คนเรานั้นสบาย
ใจและมีหัวใจที่ยืนหยัด

เช่นเดียวกันนั้น ท่านจะพบว่า
ผู้ที่ไม่มีความศรัทธากลับตรงกันข้ามกับภา
วะดังที่กล่าวมา
เมื่อตกอยู่ในความกลัวเขาก็จะกระวนกระว

าย ประสาทตึงเครียด ความคิดสับสน
คละเคล้ากับอาการกลัวและหวาดหวั่น
ความกลัวภายนอกบวกรวมกับความกังวล
ภายในที่ย่ำแย่จนไม่อาจจะบรรยาย
บุคคลประเภทนี้หากไม่ได้รับวิธีแก้ปัญหาโ
ดยธรรมชาติ
ซึ่งต้องผ่านการฝึกฝนมาอย่างหนักมากจึง
จะรู้วิธีเหล่านั้นได้
ก็จะอ่อนแรงไม่มีกำลังวังชา
ประสาทตึงเครียด
เพราะไม่มีความศรัทธาที่จะเป็นปัจจัยทำใ
ห้เขาเกิดความอดทน
โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่คับขันและภาว
ะที่เศร้าโศกกลุ่มใจ

ดังนั้น คนดีกับคนชั่ว

ผู้ศรัทธากับผู้ปฏิเสธ

ต่างก็สามารถแสวงหาความกล้าและความ
รู้สึกอื่นๆ

ที่จะเอามาช่วยลดความกล้าและทำให้มัน
เบาบางลงได้เหมือนกัน

แต่ผู้ศรัทธานั้นจะพิเศษกว่าด้วยพลังความ
ศรัทธา ความอดทน การมอบหมาย
การพึ่งพาของเขาต่ออัลลอฮ์

และการหวังในผลบุญจากพระองค์
ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยทำให้ความกล้าเพิ่มมาก
ขึ้น ลดความรู้สึกกลัวที่รุนแรงลงได้

และทำให้ความยุ่งยากต่างๆ

กลายเป็นเรื่องเล็ก อัลลอฮ์ ตะอาลา ตรัสว่า

{إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونًا فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُ وَتَرْجُونَ
مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ} [النساء : ١٠٤]

“หากพวกเจ้าเจ็บ

พวกเขา ก็เจ็บเช่นเดียวกับพวกเจ้า

แต่พวกเจ้าหวังจากอัลลอฮ์ในสิ่งที่พวกเขา
ไม่ได้หวัง” (อัน-นีส้า : ๑๐๔)

พวกเขาจะได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลพิ
เศษจากอัลลอฮ์

รวมถึงการอุดหนุนของพระองค์ที่จะทำให้
ความกลัวละลายไป อัลลอฮ์ ตะอาลา

ตรัสว่า

{وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ٤٦} [الأنفال : ๔๖]

“พวกท่านจงอดทนเถิด
แท้จริงอัลลอฮ์อยู่พร้อมกับบรรดาผู้อดทนที่
ทั้งหลาย” (อัน-อันفال : ๔๖)

๒.

ทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยคำพูดและการกระทำ

ส่วนหนึ่งจากปัจจัยที่ทำให้ความเศร้าโศก ความวิตกกังวล และความกระวนกระวายมลายหายไป คือการทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ไม่ว่าจะด้วยคำพูด การกระทำ หรือคุณประโยชน์ต่างๆ ทั้งหมดนั้นเป็นความดีและกุศลทาน เป็นสาเหตุที่อัลลอฮ์ทรงใช้ปิดเป่าให้คนเรา ทั้งที่เป็นคนดีหรือคนชั่ว ได้รอดพ้นจากคว

ามวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจเหมือ
อื่นๆ กัน

ตามระดับสภาพของความดีที่แต่ละคนมี
ที่ต่างกันก็คือผู้ศรัทธาจะพิเศษและสมบูรณ์
กว่า

เนื่องจากการทำความดีของเขาเกิดมาจาก
ก้นบึ้งของความบริสุทธิ์ใจเพื่ออัลลอฮ์

มิได้หวังผลจากมนุษย์

อีกทั้งมาจากความปรารถนาที่จะได้รับผลต
อบแทนอันประเสริฐจากพระองค์เพียงผู้เดี
ยวเท่านั้น

อัลลอฮ์จะทรงประทานความง่ายดายให้แก่
เขาในการทำดีต่อผู้อื่นตามที่เขาตั้งใจอยาก
จะได้ความดีงามนั้น

และพระองค์จะทรงปกป้องเขาให้รอดพ้นจ

ากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์เพราะการที่เขาบริสุท
ธีใจและหวังในผลบุญจากพระองค์
ตั้งคำยืนยันจากดำรัสของพระองค์อัลลอฮ์
ตะอาลา ที่ว่า

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

“ไม่มีความดีใดๆ

ในการพูดซุบซิบอันมากมายของพวกเขา
นอกจากผู้ที่ใช้ให้ทำทานหรือให้ทำสิ่งที่ดี
งาม

หรือให้ประนีประนอมระหว่างผู้คนเท่านั้น
และผู้ใดกระทำดังกล่าวเพื่อแสวงหาความ

โปรดปรานจากอัลลอฮ์แล้ว
เราก็จะให้รางวัลอันยิ่งใหญ่แก่เขา” (อัน-
นินสาฮ์ : ๑๑๔)

ในโองการนี้อัลลอฮ์ได้บอกว่
การงานทั้งหมดที่กล่าวมานี้ถ้าใครทำก็ล้วน
เป็นความดีงามทั้งสิ้น
ความดีประการหนึ่งย่อมผลิตหรือนำความ
ดีอื่นซ้ำตามมาอีก
รวมทั้งจะปกป้องให้รอดพ้นจากความชั่วไ
ด้
ผู้ศรัทธาที่กระทำความดีเพื่อหวังบุญจากอัล
ลลอฮ์
พระองค์ก็จะประทานผลตอบแทนอันยิ่งใหญ่
ให้แก่เขา

และส่วนหนึ่งจากผลตอบแทนที่ว่ำนั้นก็คือ การมลายหายไปของความวิตกกังวล ความเศร้าโศก ความทุกข์ใจ และอื่นๆ ที่รุมเร้า

๓.

ใ้ห้่วนอยู่กับงานที่ดีและความรู้ที่เป็นประโยชน์

ปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยขจัดความกังวลที่เกิดจากอาการประสาทเสียหรือจิตวิตกกั บสิ่งที่ก่อทุกข์บางอย่าง ก็คือ การจดจ่อและยุ่ง่วนอยู่กับการงานใดงาน หนึ่ง หรือศึกษาหาความรู้อะไรก็ตามที่เป็นประโยชน์

เพราะมันจะทำให้หัวใจเขาจดจ่ออยู่กับงานแทนที่จะเฝ้าอมทุกข์กับความวิตกกังวลพวกนั้น

จนบางทีการยุ่งงานก็อาจจะเป็นผลทำให้เขาลืมสาเหตุต่างๆ

ที่เป็นต้นตอของความวิตกกังวลจนหมดสิ้น ทำให้ชีวิตเขามีความสุขใจและเพิ่มความกระฉับกระเฉงให้กับตัวเองแทน

ปัจจัยในข้อนี้ก็เกิดขึ้นได้ทั้งกับผู้ที่ศรัทธาต่ออัลลอฮ์และคนอื่นๆ ทั่วไป แต่ผู้ศรัทธาจะโดดเด่นกว่าอันเนื่องจากความศรัทธา ความบริสุทธิ์ใจ และความคาดหวังในผลบุญจากการที่เขาจวนอยู่กับความรู้ที่ตนศึกษาเรียนรู้หรือเอา

ไปสอนคนอื่น

และการที่ได้ทำความดีตามที่เขาได้เรียนรู้
มา หากสิ่งที่เขาทำอยู่เป็นเรื่อง อิบาตะฮ์
เขาก็จะได้รับผลบุญในฐานะที่มันเป็นอิบา
ตะฮ์ต่ออัลลอฮ์

แต่หากสิ่งที่ทำอยู่เป็นเรื่องทางโลกหรือปร
เภทนี้ปฏิบัติทุกๆ ไป

เขาก็จะกำหนดเจตนาที่ดีและตั้งใจว่าทำล
งไปเพื่อให้มันช่วยเขาในการเคารพภักดีต่
ออัลลอฮ์ ด้วยเหตุดังกล่าว

มันจะส่งผลอย่างดีมากในการขจัดความวิ
ตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจ

ก็มากน้อยแล้วที่มนุษย์ถูกทดสอบด้
วยความวิตกกังวลและจมปลักอยู่กับความ

ศรั้าโศก จนทำให้โรคร้ายต่างๆ
มารุมเร้าเขา สุดท้าย
ยาขนานวิเศษที่ดีที่สุดในการรักษาอาการ
ดังกล่าวก็คือ
การที่เขาล้มสาเหตุที่เคยทำให้วิตกกังวลห
หรือศรั้าโศกเสียใจ
แล้วไปมุ่งมันเอาใจใส่และยุ่งง่วนอยู่กับงา
นของตัวเองที่ต้องรับผิดชอบ

อนึ่ง
งานที่ทำนั้นควรจะต้องเป็นงานที่เขาชอบแ
ละรัก
เพราะนั้นย่อมจะมีผลมากกว่าในการเยียว
ยาและบรรลุลถึงเป้าหมายอันเป็นประโยชน์
นี้ วัลลอฮุอะอ์ลัม

๔. ท่มเทให้ปัจจุบัน ไม่กังวลกับอนาคต ไม่เสียใจกับอดีต

ประการหนึ่งที่จะช่วยขจัดความวิตกกังวลได้ คือ การให้ความสำคัญต่องานที่กำลังทำอยู่ ณ วันนี้

ไม่ต้องคอยพะว้าพะวังกับเรื่องในอนาคต และไม่ต้องมานั่งเสียใจกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีต ด้วยเหตุนี้ท่านนบีมุฮัมมัด

คือลัลลอฮุอะลัยฮิวะสَّلَام

จึงได้ดุด่าขอความคุ้มครองให้รอดพ้นจากความเสียใจกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีต

และให้รอดพ้นจากความกังวลเพราะมัวแต่กลัวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

(ตั้งปรากฏในหะดีษที่รายงานโดยอัล-บุคอรีย์และมุสลิม)

ดังนั้น

ผู้เป็นบ่าวของอัลลอฮ์จึงควรต้องอยู่กับปัจจุบัน รวบรวมสมาธิ

ทุ่มเทความพยายามให้กับการปรับปรุงแก้ไขวันนี้และปัจจุบันของเขาให้ดี

เพราะการทุ่มเทจิตใจให้กับปัจจุบันจะส่งผลสัมฤทธิ์ให้งานต่างๆ เกิดความสมบูรณ์

และทำให้เขาได้ผ่อนคลายจากความเศร้า โศกกังวล ทำนนบีมุหัมมัด

คืออัลลอฮ์อะลัยฮิวะสَّلَام

เมื่อท่านวิงวอนขอดุอาอ์หรือสอนประชาชน
าติของท่านให้ขอดุอาอ์

นอกจากจะกำชับให้ขอความช่วยเหลือและ
มุ่งหวังอย่างแรงกล้าต่อความกรุณาของอัล
ลอฮ์แล้ว

ท่านยังกระตุ้นให้พวกเขามีความจริงจังแล
ะความมุ่งมั่นหมั่นเพียรในภาคปฏิบัติ
เพื่อให้ได้บรรลุในสิ่งที่ตนได้ขอต่ออาล้ไว้ว่า
ต้องการจะได้

และให้รอดพ้นจากสิ่งที่ตนขอต่ออาล้ไว้ว่าต้
องการจะขจัดออกไป เพราะการข
อดต่ออาล้ต้องมาพร้อมกับการปฏิบัติ ดังนั้น
ผู้เป็นบ่าวของอัลลอฮ์จะต้องมีความพยายาม
มุ่งมั่นแสวงหาในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตัว
เองทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่องการค้าเนิน
ชีวิตในโลกนี้

พร้อมทั้งวิงวอนขอต่อพระผู้อภิบาลของเข

ทำให้เป้าหมายของตนบรรลุผลสำเร็จตามที่ต้องการ
 และหมั่นที่จะขอความช่วยเหลือจากพระองค์
 ค่อยๆ เสมอ ดังคำกล่าวของท่านนบีมุหัมมัด
 คือ ล้อลลอฮอะลยฮิวะลลัม ที่ว่า

«أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا
 أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا،
 وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ
 الشَّيْطَانِ» [رواه مسلم ٢٦٦٤، ابن ماجه ٧٩، أحمد
 ٣٧٠/٢]

“จงมุ่งมั่นทุ่มเทแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์
 แก่ท่าน
 และจงขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์
 และอย่าได้อ่อนแอ
 หากเกิดว่ามีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาประสบกับท่าน

ท่านอย่าได้พูดว่า
มาตร मैं/หากว่าฉันทำอย่างนี้
มันคงจะเป็นอย่างนั้น แต่จงพูดว่า
อัลลอฮฺทรงกำหนดไว้แล้ว
และสิ่งที่ทรงประสงค์ก็จะทรงให้มันเป็นไป
ตามนั้น แท้จริงคำว่า มาตร मैं/หากว่า
นั้นเป็นการเปิดประตูให้แก่งานของชัยฏอน”

นประการเรหแกหเรกหเรนรภหเรรรเกด
หกรรเกเกหเรรภหเรกहनนภหเสกเนรนย
นทกเสกहनตयेनทเสกหनेजयकसकेसहने
नयकषदनभकहजे”(บันทึกโดยมุสลิม
๒๖๖๔)

จากหะดีษบทนี้

จะพบว่าท่านเราะสูลุลลอฮ์
คือลัลลอฮ์อะลัยฮิวะสَّلَام

ได้รวบรวมระหว่าง ๑)

การมุ่งมั่นจริงจังแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์
ในทุกสภาพ

รวมถึงการขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์
ไม่ยอมย่อท้อซึ่งมันคือความเกียจคร้านที่
เป็นโทษ ควบคู่กับ ๒)

การยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านมาแล้ว
และยอมจำนนต่อกฎสภาพการณ์ของอัลลอฮ์

ท่านนบี คือลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม
ได้แบ่งการงานออกเป็น ๒ ประเภท
อันได้แก่

ประเภทแรก

คือการงานที่มนุษย์สามารถใช้ความพยายามเพื่อให้บรรลุมาทั้งหมด

หรือบรรลุบางส่วนที่สามารถจะเป็นไปได้

หรือสามารถขจัดมันออกไปได้ทั้งหมด

หรือสามารถลดปริมาณให้เบาบางลงได้บ้าง

ประเภทนี้ขึ้นอยู่กับความพยายามของมนุษย์เองและการขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮ์

ประเภทที่สอง
การงานที่ไม่มีมนุษย์ไม่มีความสามารถจะกระทำการอันใดได้เลย ประเภทนี้
เขาจะต้องยอมรับอย่างสงบ พอใจ
และยอมจำนน

ไม่เป็นที่สงสัยเลยว่า แท้จริงแล้ว
การปฏิบัติตามหลักข้อนี้เป็นมูลเหตุแห่งความ
สุขซีบีกบาน
และทำลายความเศร้าโศกเสียใจให้หมดไป
ไปได้

๕. รำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มาก

การรำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มากๆ
รำลึกถึงพระองค์อยู่เป็นเนื่องนิตย์

ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากอันจะทำให้
หัวใจมีความเปี่ยมสุข เบิกบาน
และมีความสงบนิ่งอย่างน่านมหัสจรรย์
จะทำให้มีสมาธิ ไม่อ่อนไหว
และในขณะเดียวกันก็จะทำให้ความเศร้าโ
ศกเสียใจ
ความวิตกกังวลจางหายไปอีกด้วย
ดังคำดำรัสแห่งอัลลอฮ์ที่ว่า

(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ۲۸) [الرعد : ۲۸]

“พึงรู้เถิดว่า
ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์จะทำให้หัวใจสงบ
” (อิร-เราะอะอุด : ๒๘)

การซิกิร/รำลึกถึงอัลลอฮ์มีผลที่น่าแปลกมา
กในการบรรลุถึงผลขั้นนี้

ด้วยความพิเศษของมันเอง
และด้วยการที่บ่าวมีความคาดหวังในผลบุญและการตอบแทนจากการชกิรินี้อีกต่างหากด้วย

๖. การพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์

การพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์ก็เช่นเดียวกัน

ทั้งที่เห็นได้ชัดเจนหรือซุกซ่อนอยู่

เพราะการสำนึกและพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์นั้น

เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่พระองค์จะช่วยขจัดความเศร้าโศก

เสียใจหรือความกังวลใจให้หมดไป

และยังกระตุ้นให้มนุษย์ได้ขอบคุณ

ซึ่งเป็นสถานะอิมาดะฮ์ชั้นสูงสุด
แม้ว่าเขาจะอยู่ในสภาพที่ยากจนขัดสน
ป่วยไข้ ทุพพลภาพ
หรือต้องทนทุกข์ทรมานด้วยการทดสอบอื่
นๆ
แต่เมื่อเขาได้เปรียบเทียบระหว่างความโป
รูดปรานของอัลลอฮ์ที่มีมากมายจนไม่สาม
ารถคำนวณนับได้
กับการโดนทดสอบด้วยสิ่งไม่พึงประสงค์
างอย่างเพียงน้อยนิด
ก็จะพบว่าสิ่งที่ตนไม่ปรารถนานั้นแทบจะไ
ม่สามารถเอามาเปรียบเทียบกับความโปรูด
ปรานที่ตนมีอยู่ได้เลย

ยิ่งกว่านั้น

เมื่ออัลลอฮ์ได้ทดสอบบ่าวกับสิ่งที่เขาไม่ชอบหรือกับความทุกข์ต่างๆ เหล่านั้น

ถ้าเขาได้ใช้ความอดทน

ยอมรับและจำนนในบททดสอบของอัลลอฮ์ ความรุนแรงของมันก็จะกลายเป็นเรื่องเบา ความหนักหนาจะทุเลาลง

และการที่มนุษย์ได้พิจารณาผลบุญของบททดสอบพร้อมกับการอดทนและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น จะทำให้เขาทิ้งเรื่องต่างๆ

ที่ชื่นชมจนเหลือแต่ความหอมหวาน

และความหอมหวานของผลบุญที่เขาได้รับ จะทำให้เขาหลงลืมความชื่นชมจากการต้องอดทนต่อบททดสอบเหล่านั้น

๓. ให้ดูฐานะของคนที่ย่อยกว่า

อีกประการหนึ่งที่เป็นประโยชน์ยิ่ง
ในการขจัดความโศกเศร้าเสียใจ
หรือความวิตกกังวล
คือการนำคำชี้แนะของท่านนบีมุหัมมัด
คือลัลลลอฮุอะลยฮิวะลัลลัม
ที่มีปรากฏในหะดีษเศาะฮีหมาปฎิบัติ
ท่านนบีได้กล่าวว่า

«انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ
هُوَ فَوْقَكُمْ ؛ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ تَعَالَى
عَلَيْكُمْ» [البخاري ٦١٢٥ ، مسلم ٢٩٦٣ ، أحمد
[٤٨٢/٢ ، ٣١٤/٢

“จงมองบุคคลที่มีฐานะต่ำกว่าท่าน
อย่าได้มองบุคคลที่มีฐานะสูงกว่าท่าน

เพราะวิธีนี้จะทำให้ท่านไม่ดูถูกความโปรดปรานของอัลลอฮ์ที่ประทานให้กับพวกท่าน” (บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์ ๖๑๒๕ และมุสลิม ๒๙๖๓)

แท้จริง

เมื่อบ่าวได้พิจารณาจุดตรงจุดนี้
หรือเอาความคิดความรู้สึกนี้มาวางไว้ตรงหน้า

เขาจะพบว่าตัวเองยังมีอะไรที่เหนือกว่าคนอื่นอีกมากมาย ไม่ว่าจะป็นในเรื่องสุขภาพ ัจฉัยยังชีพ หรืออื่นๆ

ไม่ว่าเขาจะอยู่ในสภาพอย่างไรก็ตามที่
เมื่อคิดได้ตั้งนั้น

ก็จะทำให้ความเศร้าโศกเสียใจและความวิ

ตกกังวลมลายหายไป

ความสุขสดชื่นจะคืนกลับมา

จะขอบคุณและสำนึกหวงแหนต่อความโปรดปรานของอัลลอฮ์ที่ได้ประทานให้แก่เขาอย่างสูงส่งเหนือกว่าคนอื่นๆ อีกมากมาย

ทุกครั้งเมื่อบ่าวพิจารณาใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์

ทั้งที่เปิดเผยชัดเจนและซุกซ่อนเร้นลับ

ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องศาสนาและเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในโลกนี้

เขาจะพบว่าอัลลอฮ์ได้ประทานสิ่งที่ดีงามไว้ให้กับเขาอย่างมากมายมหาศาล

และทั้งยังปกป้องเขาจากความชั่วร้ายนานัปการ

และไม่เป็นที่สงสัยอีกว่าความรู้สึกแบบนี้จะ
ช่วยขจัดความโศกเศร้าและความกังวลให้
หมดไปได้

และทำให้เกิดความรู้สึกยินดีและสบายใจ
เข้ามาแทน

๘.

ขจัดสาเหตุและต้นตอที่นำไปสู่ความวิตกกังวล

ปัจจัยอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้เกิดความสุข
และหมดความเศร้าหมอง นั่นคือ
การพยายามขจัดสาเหตุที่นำไปสู่ความวิต
ก

และพยายามหาปัจจัยที่ส่งเสริมให้ได้รับความ
สุขสถาพร

วิธีของมันก็คือให้ลืมสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในอดีต ซึ่งมันไม่สามารถหวนคืนมาได้อีก และรู้ตัวว่าการหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับอดีตเหล่านั้นเป็นเรื่องที่ป่วยการและไร้ประโยชน์ เป็นความโง่เง่าและวิกลจริต ดังนั้นจงต่อสู้ข่มหัวใจตัวเองไม่ให้คิดถึงเรื่องพวกนั้นอีก

และต้องอดกลั้นข่มหัวใจอย่าให้กังวลกับสิ่งที่จะเจอในอนาคตด้วย

ซึ่งมักจะเป็นเรื่องคาดเดาเกี่ยวกับความยากจน ความหวาดกลัว

หรือเรื่องไม่พึงปรารถนาอื่นๆ

ที่ตัวเองตื่นตระหนกไปล่วงหน้าแล้วในวิ
ตอนาคต ดังนั้น

ต้องตระหนักว่าเรื่องราวในอนาคตเป็นสิ่ง

ที่ไม่สามารถหยั่งรู้ได้
ว่าอะไรจะดีหรืออะไรจะชั่ว
อะไรเป็นความดีที่ชื่นชอบ
อะไรเป็นสิ่งที่ปรารถนา
หรืออะไรที่จะเป็นความเจ็บปวดรวดร้าว
ให้รู้ว่าทุกเรื่องอยู่ในพระหัตถ์ของอัลลอฮ์
ผู้ทรงเกรียงไกรและปรีชาญาณ
ไม่ได้ขึ้นอยู่กับมือของมนุษย์แต่ประการใด
มนุษย์ผู้เป็นบ่าวทำได้เพียงแค่พยายามเพื่อ
แสวงหาความดีงามและขจัดทุกขภัยเท่านั้นเอง บ่าวต้องตระหนักว่า
เมื่อเขาได้ขจัดความคิดที่กังวลหมกมุ่นต่อ
เรื่องราวในอนาคตให้หมดไป
แล้วมอบหมายต่อพระองค์ให้ปรับปรุงแก้ไข
และเชื่อใจต่อการดูแลพระองค์

ถ้าเขาสามารถบริหารความรู้สึกตนเองได้
เยี่ยม นั้น ก็จะทำให้จิตใจของเขาสงบนิ่ง
เยือกเย็น ในที่สุดความวิตกกังวล
ความเศร้าหมองก็จะหมดไปจากตัวเขา

๗.

ขอดูอาต่ออัลลอฮ์ให้ปรับปรุงทุกเรื่องทั้งใน โลกนี้และโลกหน้า

อีกประการหนึ่งที่มีประโยชน์มากใน
การเฝ้ามองสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
คือการวิงวอนขอดูอาตามที่ท่านนบี
คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะลัลลัม
ใช้พร้าขอดต่ออัลลอฮ์อยู่เนืองนิตย์ว่า

«اللَّهُمَّ اَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةٌ اَمْرِي، وَاصْلِحْ
لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَاصْلِحْ لِي اٰخِرَتِي الَّتِي

فِيهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ،
وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ» [رواه مسلم
[٢٧٢٠

“โอ้อลลอฮ์

ขอพระองค์ทรงปรับปรุงศาสนาอันเป็นที่ยึด
มั่นของข้าพระองค์

ขอทรงปรับปรุงโลกดunyaอันเป็นที่แห่งกา
รมีชีวิตของข้าพระองค์

ขอทรงปรับปรุงอาคิเราะฮ์อันเป็นที่แห่งกา
รกลับคืนของข้าพระองค์

ขอทรงให้การมีชีวิตเป็นการเพิ่มความดีแก่
ข้าพระองค์ในทุกๆ เรื่อง

และขอทรงให้การตายเป็นการพักผ่อนแก่
ข้าพระองค์จากทุกสิ่งชั่วร้าย”

(บันทึกโดยมุสลิม ๒๗๒๐)

และอีกดุอาอ์หนึ่งของท่านนบี คือลัลลอฮุอะลัยฮิวะลัลลัม คือ

«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكْنِي إِلَىٰ نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ،
وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ» [أبو داود
٥٠٩٠ بإسناد صحيح، أحمد ٤٢/٥]

“โอ้อัลลอฮ

ข้าพระองค์หวังในความเมตตาของพระองค์
คือ

โปรดอย่าปล่อยให้ข้าพระองค์รับผิดชอบซึ่ง
วิตด้วยตัวของข้าพระองค์คนเดียว

แม้เพียงชั่วพริบตาเดี๋ยวก็ตาม

และโปรดปรับปรุงการทำงานของข้าพระองค์
ทั้งหมดด้วยเถิด

ไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่คุณควรแก่การเคารพสัก

ดี เว้นแต่พระองค์ผู้เดียวเท่านั้น”
(บันทึกโดยอบู ดาวูด ๕๐๙๐, อะหฺมัด
๕/๔๒)

เมื่อบ่าวได้เอื้อนเอ่ยขอพรจากอัลล
อฮฺด้วยดุอาอ์นี้
เพื่อให้ปรับปรุงแก้ไขอนาคตของเขา
ทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่องการค้าในชีวิต
ในโลก
ด้วยหัวใจที่มีความมุ่งมั่นปรารถนาอย่างแ
งกล้า และด้วยความตั้งใจอย่างจริงจัง
พร้อมทั้งใช้ความพยายามอย่างจริงจังที่จะ
ให้บรรลุผล
อัลลฮฺก็จะประทานให้ตามที่เขาวอนขอ
คอยเฝ้าหวัง

และลงมือปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งการนั้นจริง ๆ

ความทุกข์ระทมของเขาก็จะเปลี่ยนเป็นความปลื้มปิติและความเปรมปรีดีแทน

๑๐.

พยายามผ่อนหนักให้เป็นเบามากที่สุด

อีกวิธีการหนึ่งที่ช่วยขจัดความวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจให้หมดไป

เมื่อมนุษย์ประสบกับความทุกข์ยาก ก็คือพยายามผ่อนหนักให้เป็นเบา

ด้วยการคาดคะเนระดับของผลเสียที่รุนแรงสูงสุดเท่าที่เป็นไปได้ว่าอาจจะเกิดขึ้น

แล้วเตรียมใจของตัวเองให้เข้มแข็งพร้อมรับมือ หลังจากนั้น ก็ค่อยๆ

ทยอยหาวิธีการแก้ปัญหาทีละอย่าง
อะไรที่ผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ก็ทำเท่าที่สา
มารจะทำได้อย่างถึงที่สุด
ด้วยการเตรียมตัวเตรียมใจให้มันเหมาะ
บวกกับความพยายามที่มีประโยชน์เช่นนี้
ความวิตกกังวลและความทุกข์ก็จะหมดไป
ความง่ายดายในการแสวงหาประโยชน์สุข
และขจัดทุกข์ภัยก็จะเข้ามาแทนที่

เมื่อเกิดสภาวะคับขัน ความหวาดกลัว
ความป่วยไข้ สุขภาพอ่อนแอ ความยากจน
หรือการไม่ได้รับในสิ่งที่ตนปรารถนาเกิดขึ้น
แก่เขา
ก็ให้เขารับมือสถานการณ์นั้นด้วยอารมณ์
ที่สงบนิ่ง สุขุม เยือกเย็น

และเตรียมตัวเตรียมใจให้มัน
เพื่อจะรับมือกับปัญหาพวกนั้น
แม้ว่าจะเป็นปัญหาเลวร้ายที่สุดตามที่คิดว่า
อาจจะเป็นไปได้

แท้จริง

การฝึกตนเองให้เตรียมรับมือกับความยุ่ง
ยาก จะช่วยทำให้เกิดความง่ายดายขึ้น
ทำให้เรื่องหนักเป็นเรื่องเบา
และลดระดับความรุนแรงของปัญหาได้
โดยเฉพาะถ้าเขาทุ่มเทความพยายามในทุก
วิถีอย่างเต็มความสามารถแล้ว
นั้นก็เท่ากับว่าเขาได้เตรียมใจตั้งรับบวกกั
บการแสวงหาวิธีการภาคปฏิบัติที่มีประโย
ชน์

ที่จะทำให้เขาสัมเรื่องความทุกข์ไปโดยปริ
ยาย

อีกทั้งยังได้ต่อสู้กับตัวเองเพื่อฟื้นฟูพลังแห่ง
การเผชิญหน้ากับความยุ่งยากที่ต้องเจอ
พร้อมกับมอบหมายต่ออัลลอฮ์และคิดบวก
ต่อการช่วยเหลือของพระองค์

ไม่น่าสงสัยอีกเลยว่า

ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วมีคุณประโยชน์อันใหญ่
หลวงในการนำความสุขใจและความโล่งอก
มาให้

นอกเหนือไปจากผลบุญที่บ่าวมีความคาด
หวังว่าจะได้รับไม่ช้าก็เร็ว

เหล่านี้

เป็นสิ่งที่เห็นได้จากประสบการณ์จริง

ตัวอย่างที่เกิดขึ้นจากคนที่ได้ทดลองมาแล้ว
ว่ามีให้เห็นอย่างมากมายทีเดียว

๑๑.พลังใจอันเข้มแข็งและไม่หวาดหวั่น

ส่วนหนึ่งจากการเยียวยาที่ดีมาก
สำหรับโรคทางใจและทางประสาท
หรือแม้กระทั่งโรคทางกาย ก็คือ
การมีพลังใจที่เข้มแข็งและไม่หวั่นไหวไป
กับการคาดเดาหรือจินตนาการที่มาพร้อม
กับความคิดชั่วๆ ร้ายๆ

เพราะเมื่อใดที่มนุษย์ยอมจำนนต่อ
จินตนาการและหัวใจคล้อยตามกับสิ่งต่างๆ
รอบตัว

ไม่ว่าจะเป็นความหวาดกลัวต่อโรคร้าย

ความโกรธเคืองหรืออารมณ์เสียเพราะสาเหตุต่างๆ ที่เจ็บปวด
และกลัวว่าจะเกิดเรื่องไม่ดีขึ้น
ของที่รักจะหายไปคนที่ห่วยใยจะตีตนออก
ห่าง
ความคิดแบบนี้จะทำให้เขาตกอยู่ในความ
วิตกกังวล
ส่งผลให้เกิดโรคทางใจและทางกาย
ประสาทเสียอ่อนแรง
ซึ่งมีผลกระทบที่เลวร้าย
ดังที่เราท่านได้ประจักษ์มาแล้วว่ามีมันมีโทษ
มากมายขนาดไหน

๑๒. มอบหมายทุกอย่างต่ออัลลอฮ์

เมื่อใดที่หัวใจได้ฟังฟังและมอบหมายต่ออัลลอฮ์ ไม่ยอมให้ตนเองตกเป็นทาสของมโนภาพที่เพ้อเจ้อและจินตนาการที่เป็นพิษ และเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์อย่างหนักแน่น คิดบวกต่อพระองค์ มีความกระหายต่อความโปรดปรานของอัลลอฮ์อย่างที่สุด แน่นอนมันก็จะช่วยขจัดความวิตกกังวล ความเศร้าโศก หม่นหมองให้หมดไป โรคอีกมากมายที่เกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจจะหายไปด้วย และมันจะทำให้หัวใจเกิดความเข้มแข็ง มีจิตใจที่เบิกบานเกินที่จะบรรยายได้

มีผู้ป่วยทางจิตจากสาเหตุความนึก
คิดเพื่อเจ้าและจินตนาการไร้สาระจำนวน
เท่าไรที่ต้องนอนเต็มโรงพยาบาล
อาการเหล่านั้นมีผลต่อสภาพจิตใจของคน
ที่มีสุขภาพแข็งแรงมามากต่อมากแล้ว
ส่วนคนที่มีสุขภาพอ่อนแอั้นยิ่งไม่ต้องพูด
ถึงเลย
มันทำให้คนเป็นโรคประสาทหรือวิกลจริต
ไปตั้งมากมายเท่าไรแล้ว

คนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ก็คือคนที่อัล
ลอฮ์บันดาลให้เขาปลอดภัยจากโรคพวกนี้
และช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้เขาสามารถต่อ
สู้กับจิตใจของตนเองเพื่อขวนขวายสิ่งที่เป็น
ประโยชน์และสร้างความเข้มแข็งให้กับห้

วใจ

อีกทั้งยังขจัดความวิตกกังวลออกไปได้
ดังที่อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ว่า

{ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ } [الطلاق : ๓]

“และผู้ใดมอบหมายแต่อัลลอฮ์
พระองค์ก็จะทรงเป็นผู้ที่ดูแลอย่างครบถ้วน
แก่เขา” (อัฏ-ฏะลาq : ๓)

หมายถึง

พระองค์เป็นผู้ดูแลที่เพียงพอแล้วสำหรับเข
า ไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นอีก
สำหรับทุกกิจการที่เขาเกี่ยวข้อง
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องศาสนาหรือเรื่องกิจการท
างโลก

ผู้ที่มอบหมายต่ออัลลอฮ์คือผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง
ความคิดเพื่อเจ้อจะมีส่งผลอันใดกับเขา
เหตุการณ์ต่างๆ จะไม่ทำให้เขาหวั่นไหว
เนื่องจากเขารู้ว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นมาจากความ
อ่อนแอของหัวใจ ความท้อแท้
และความหวาดกลัวซึ่งมันไม่มีอยู่จริง
และเขาจะรับรู้ว่าแท้จริงอัลลอฮ์จะปกป้องคน
ที่มอบหมายต่อพระองค์ด้วยการดูแลที่ดี
ที่สุดอย่างครบถ้วนเพียงพอ
เขาเลยเชื่อมั่นต่อพระองค์และในสัญญาของพระองค์
ความวิตกกังวลจึงมลายหายไป
และพระองค์จะเปลี่ยนความยากให้เป็นความ
ง่ายตายแก่เขา
ความโศกเศร้าจะกลายเป็นความเบิกบานใน

จ

และความกลัวจะแทนที่ด้วยความรู้สึกปลอดภัย ดังนั้น

เราขอให้อัลลอฮ์ทรงคุ้มครองให้ปลอดภัย
ประทานหัวใจที่เข้มแข็ง

หนักแน่นด้วยการมอบหมายที่สมบูรณ์อย่าง
แท้จริงต่อพระองค์

ซึ่งพระองค์ทรงประกันไว้แล้วว่าคนของพระองค์จะต้องได้รับความดีงามทุกประการ
และจะทรงขจัดทุกสิ่งที่ไม่ดีร้ายและเป็นภัย
ออกไป

๑๓.

ใส่ใจในด้านดีของคนอื่นและมองข้ามข้อบกพร่องในตัวเขา

ท่านนบีมุหัมมัด
คือลัลลลอฮอะลัยฮิวะสَّلَام กล่าวไว้ว่า

« لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا
آخَرَ » [مسلم ١٤٦٩، أحمد ٣٢٩/٢]

“สามีผู้ศรัทธาอย่าได้โกรธเกลียดภรรยาผู้
ศรัทธา
หากเขาไม่ชอบการประพฤติบางอย่างในตัว
เธอ
ก็ยังมีพฤติกรรมอื่นให้เขาพอใจตัวเธออยู่อี
ก” (บันทึกโดยมุสลิม ๑๔๖๙, อะหฺมัด
๒/๓๒๙)

จากหะดีษนี้ชี้ให้เห็นถึงประเด็นสำ
คัญ ๒ ประการ

ประการแรก การใช้ชีวิตร่วมกับภรรยา
ญาติใกล้ชิด มิตรสหาย คนงาน
ลูกค้า/ผู้ติดต่อใช้บริการ
และทุกผู้คนที่ท่านคบหาหรือมีปฏิสัมพันธ์กับ
เขา

เป็นเรื่องที่สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องทำให้
ได้ว่ามนุษย์ต้องมีข้อตำหนิ ข้อบกพร่อง
หรือสิ่งที่ไม่พึงประสงค์

และเมื่อท่านได้พบเจอบุคคลที่มีลักษณะนิสัย
ดังกล่าวกว่าที่ทำให้ท่านไม่ชอบ
ก็จงเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่ท่านไม่ชอบ
กับหน้าที่พึงปฏิบัติของท่านต่อเขา
หรือความคู่ควรในการที่ท่านจะรักษาสัมพั
นธภาพและไมตรีต่อกันเอาไว้ให้เข้มแข็ง

ด้วยการนึกถึงด้านดีต่างๆ ในตัวเขา
ให้คำนึงถึงเป้าหมายส่วนตัวและเป้าหมาย
ส่วนรวมจากการที่ท่านผูกมิตรกับเขา
และด้วยวิธีการมองข้ามข้อบกพร่องของค
คนอื่นและเอาใจใส่ด้านดีในตัวเขาแบบนี้เอ
ง จะส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ยาวนาน
และเกิดความสบายใจอย่างสมบูรณ์แก่ท่า
น

ประการที่สอง ความวิตกกังวลจะหายไป
ไมตรีจิตจะคงอยู่
การทำหน้าที่ต่อกันทั้งที่จำเป็นต้องปฏิบัติแ
ละควรปฏิบัติยังดำเนินต่อไปได้
ความสบายใจก็จะเกิดขึ้นกับทั้งสองฝ่าย
ส่วนผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามคำชี้แนะของท่านนบี

คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะสَّلَام ในเรื่องนี้
ซำร่ำยยังปฏิบัติในทางตรงกันข้าม
โดยเขาพยายามแต่จะจ้องหาสิ่งไม่ดีของอี
กฝ่าย

และปิดหูปิดตามองไม่เห็นความดีงามของ
เขา คนประเภทนี้ย่อมจะวิตกอยู่รำไป
ความรักความสัมพันธ์ของเขากับคนอื่นที่
เกี่ยวข้องด้วยย่อมขุ่นมัวไม่ราบรื่น
และหน้าที่ต่างๆ

ที่จำเป็นต้องปฏิบัติต่อกันทั้งสองฝ่ายก็จะบ
กพร่องไปอีกหลายประการ

มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่มีความมุ่งมั่นสูง
สามารถที่จะอดกลั้นทำใจให้นิ่งและอดทน
ได้เมื่อประสบกับภัยพิบัติและความยุ่งยาก

ต่างๆ มากมาย

แต่เขากลับมาวิตกกังวลกับเรื่องไร้สาระเพียงเล็กน้อย และชุ่นมัวกับเรื่องจุกจิก

สาเหตุเนื่องจากเขาให้ความสำคัญกับการรับมือเรื่องใหญ่ๆ

แต่ละเลยที่จะเตรียมใจรับมือกับเรื่องเล็กๆ มันจึงส่งผลกระทบต่อความสบายใจของเขา ดังนั้น

ผู้ที่มีความเด็ดขาดจะต้องเตรียมใจในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่

และจะต้องขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮ์ในเรื่องดังกล่าว

และวิงวอนขอต่อพระองค์อย่าปล่อยภาระให้เขาต้องเผชิญบททดสอบด้วยตัวคนเดียวเพียงลำพัง แม้เพียงชั่วพริบตาเดียวก็ตาม

ดังนั้น
ทั้งเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ก็จะเป็นเรื่องง่าย
ตายแก่เขา
และเขาจะเป็นคนที่สงบเยือกเย็น
และสบายใจ

๑๔.

อย่ามัวเสียเวลากับความวิตกกังวลและความ มทุกข์ใจ

ผู้มีปัญญาย่อมตระหนักดีว่า
ชีวิตที่แท้จริง
คือชีวิตที่ดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขและสงบ
และชีวิตนี้ก็ช่างสั้นนัก

ดังนั้น

เขาจึงไม่ควรบั่นทอนชีวิตตัวเองด้วยความ
วิตกกังวล

หรือปล่อยให้หมดไปกับความ
ความทุกข์ใจ

เพราะลักษณะดังกล่าวมันค้านกับแก่นแท้ของ
การดำเนินชีวิตอันสงบสุข

แล้วเขาก็กักชีวิตตัวเองให้หมดเวลาส่วนใหญ่
ไปกับความเครียดและความเศร้าหมอง
เรื่องนี้ไม่ต่างกันเลยระหว่างคนดีหรือคนชั่ว

แต่สำหรับผู้ศรัทธาที่เข้าใจและปฏิบัติได้ตามนี้
จะได้รับโชคดีที่เต็มเปี่ยมกว่า
และได้ผลลัพธ์ที่มีประโยชน์ทั้งในโลกนี้และ
โลกหน้า

๑๕.

เปรียบเทียบความโปรดปรานที่ได้รับกับสิ่ง ไม่ดีที่พบพาน

เมื่อสิ่งไม่ดีมาประสบพบพาน
หรือได้รับความหวาดกลัวจากมัน
สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องเอาเรื่องดีอื่นๆ
ที่เขาได้รับมา
ทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่องทางโลก
มาเปรียบเทียบดู
เมื่อเขาได้เปรียบเทียบก็จะเห็นประจักษ์ชัด
ว่าความโปรดปรานที่ได้รับจากอัลลอฮ์นั้น
มากมายเหลือเกิน
และสิ่งที่เขาไม่ปรารถนานั้นมันเล็กน้อยมา
ก

และในทำนองเดียวกัน

ให้เขาเปรียบเทียบระหว่างความกลัวว่าจะเกิดอันตรายบางอย่าง

กับการคาดหวังอันมากมายว่าเขาจะต้องปลอดภัย

เขาจะต้องไม่ยอมให้ความเป็นไปได้อันน้อยนิดมาครอบงำเอาชนะการคาดหวังความเป็นไปได้อื่นอันมากมายและหนักแน่นกว่าเมื่อเป็นเช่นนี้

เขาก็จะเตรียมใจพร้อมรับมือถ้าหากมันจะเกิดขึ้นจริง พยายามป้องกันสิ่งที่ยังไม่เกิด และขจัดหรือลดสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วให้เบาลง

๑๖. อย่าใส่ใจกับคำพูดให้ร้ายของคนอื่น

พึงทราบเถิดว่าการที่มนุษย์ให้ร้าย
ต่อท่าน
โดยเฉพาะการให้ร้ายหรือทิ่มแทงด้วยคำ
พูดที่ไม่สร้างสรรค์
มันไม่สามารถให้โทษอันใดแก่ท่านได้เลย
แต่มันจะย้อนกลับไปให้โทษแก่ผู้ที่พูดหรือ
ผู้กระทำมันขึ้นมา เว้นแต่ว่า
ท่านมันจะสนใจในความสัมพันธ์กับคำพู
ดเหล่านั้น
และเปิดโอกาสให้มันเข้ามาครอบงำความรู้
สึก เมื่อนั้นแหละ ที่มันจะส่งผลร้ายต่อท่าน
เหมือนกับที่มันส่งผลร้ายแก่เจ้าของคำพูด
แต่ถ้าหากท่านไม่สนใจใยดี
มันก็จะไม่สามารถก่อให้เกิดผลร้ายใดๆ
แก่ท่านได้เลย

๑๗. คิดดีก็ได้ดี คิดไม่ดีก็จะได้ตามนั้น

พึงตระหนักเถิดว่า
ชีวิตของท่านจะก้าวเดินตามความคิดของท่าน
ฉะนั้นหากความคิดของท่านดำเนินไปในทางที่ดีงาม มีคุณค่าที่สร้างสรรค์
มันก็จะเป็นโยบายอันอย่างมหาศาลทั้งต่อ
เรื่องศาสนาและเรื่องทางโลก
ชีวิตของท่านก็จะพบพานแต่ความสุข
และในทางตรงกันข้าม หากคิดไม่ดี
ทำไม่ดี
ชีวิตนี้ก็อย่าหมายว่าจะได้พบกับความสุข

๑๘. ไม่คาดหวังคำกล่าวขอบคุณจากใคร

อีกประการหนึ่งที่ส่งผลอย่างใหญ่หลวงในการขับไล่ความเศร้าโศกเสียใจ คือ การฝึกฝนตนเองให้คุ้นชินกับการไม่เรียกร้องหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ใดที่เราได้ทำดีกับเขา

นอกจากพร้าวนอนขอต่อพระองค์อัลลอฮ์เท่านั้น

เมื่อท่านได้ทำดีแก่ผู้ที่ท่านต้องรับผิดชอบ

หรือผู้ที่ท่านไม่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ ฟังตระหนกเถิดว่า

นี่เป็นการปฏิสัมพันธ์ของท่านกับอัลลอฮ์ ดังนั้น

อย่าได้สนใจต่อการขอบคุณของใคร

ตั้งตำรัสของอัลลอฮ์ที่ได้ตรัสถึงบ่าวกลุ่มพิเศษที่มีความกตัญญูว่า

﴿ إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴾
[الإنسان : ٩]

“(พวกเขา กล่าวว่า) แท้จริง เราได้ให้อาหารแก่พวกท่าน โดยหวังความโปรดปรานของอัลลอฮ์ เรามิได้หวังการตอบแทนและการขอบคุณ จากพวกท่านแต่ประการใด” (อัล-อินซาน : ๙)

เรื่องนี้เน้นย้ำเป็นกรณีพิเศษในการ ปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ลูกหลาน หรือเครือญาติ และคนที่ท่านมีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น

ยังไม่ต้องเรียกร้องหรือถามหาคำขอบคุณ
อันใด

เมื่อใดที่ท่านตั้งใจแน่วแน่ในการขจัดเรื่อง
ร้ายๆ ออกจากพวกเขา

นั่นเท่ากับว่าท่านได้ทำให้พวกเขาสบายใจ
และท่านเองก็สบายใจตามไปด้วย

๑๙. ทำอะไรด้วยความเต็มใจ และรู้จักเลือกแต่สิ่งที่ดี

และปัจจัยที่จะทำให้เกิดความสบายใจอีกป
ระการ ก็คือ

การกระทำความดีโดยสมัครใจและเต็มใจ
ไม่ใช่การบังคับตัวเองจนเกิดความรู้สึกวิต
กกังวล

แล้วท่านก็จะหวนกลับมาโทษตัวเองเนื่องจ

ากไม่ได้รับผลดีอะไรเลย

เหตุเพราะท่านเลือกเดินบนทางที่คิดเคี้ยว
ซับซ้อตนเอง

นี่เป็นส่วนหนึ่งจากวิทย์ปัญญาและวิธีการ
ที่ชาญฉลาด

อีกประการหนึ่งก็คือ เวลาที่มีเรื่องต่างๆ

ยุ่งยากมากมายให้เลือกทำ

ต้องรู้จักเลือกสิ่งที่ไม่มีพิษภัยและสวยงามน่
าสนใจ

เพราะมันจะยิ่งเพิ่มความรู้สึกลสบายใจ

และปลดความทุกข์ระทมให้หมดไปได้

จับเอางานที่มีประโยชน์มาวางไว้ตร
งหน้า

และมุ่งมั่นในการปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อให้
บรรลุวัตถุประสงค์
เพื่อท่านจะได้เพลิดเพลินและไม่ต้องเสีย
วามองเรื่องร้ายๆ
ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความวิตกกังวลและ
โศกเศร้า
จงอาศัยการผ่อนคลายและรวบรวมจิตใจ
เพื่อการงานที่สำคัญ

๒๐. สะสางงานให้เสร็จเป็นปัจจุบัน

ส่วนหนึ่งจากสิ่งที่เป็นประโยชน์มา
ก็คือ การสะสางงานให้เป็นปัจจุบัน
ทำงานของแต่ละวันให้เสร็จลุส่ง
อย่าผัดวันประกันพรุ่ง
แล้วท่านจะได้มีเวลาเหลือในวันต่อๆ ไป

เพราะการผัดวันประกันพรุ่งจะทำให้งานถูก
กกองสะสม ทั้งงานแล้วๆ
มาที่ยังทำไม่เสร็จบวกกับงานใหม่ที่เข้ามา
เพิ่ม มันก็จะยิ่งทำให้ท่านแย่มากขึ้น
แต่ถ้าหากท่านได้สะสางงานต่างๆ
ให้เสร็จในเวลาของมัน
ท่านก็จะได้ทำงานใหม่ที่เข้ามาด้วยความ
คิดและความสามารถอย่างเข้มแข็งเต็มกำลัง

๒๑. จัดลำดับความสำคัญของงาน

สมควรอย่างยิ่งที่ท่านจะต้องจัดเรียงงานต่าง
ๆ ที่มีประโยชน์ตามลำดับความสำคัญ
และคัดแยกสิ่งที่ตัวท่านชอบและปรารถนา
มันอย่างมาก
เพราะสิ่งที่ตรงกันข้ามกันมักจะทำให้เกิดค

วามเปื้อนหน้าและไม่สบอารมณ์
หาตัวช่วยในเรื่องเหล่านี้ด้วยการใช้ความ
คิดให้ถูกต้องและการปรึกษาหารือกับผู้อื่น
ด้วย

ใครที่รู้จักปรึกษาหารือเขาจะไม่มีวันเสียใ
จ จงศึกษางานที่จะลงมือทำอย่างละเอียด
เมื่อวิเคราะห์แล้วว่ามีประโยชน์และตั้งใจแ
่นวแน่ก็จงมอบหมายต่ออัลลอฮ์ แท้จริง
พระองค์ทรงรักใคร่บรรดาผู้ที่มอบหมายต่
อพระองค์

การสรรเสริญทั้งหมดเป็นกรรมสิทธิ์ของอัล
ลอฮ์ผู้อภิบาลแห่งสากลจักรวาล
และขอพระองค์ประทานการสดุดี
ความเมตตาและศานติ แต่ท่านนบีมุหัมมัด

คือลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม
วงศัวานและสหายทั้งหลายของท่านด้วยเถิด