

ШЛЯХИ ДО ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ

Це коротке послання шейха ас-Сааді, нехай змилується над ним

Аллах, про те що сьайво матеріалістичного життя не повинно засліплювати наші очі від сутності мук та страждань які охоплюють людство в результаті цього матеріалізму. І тому шейх навів деякі релігійні, природні і практичні методи та способи для

того щоб зробити життя дійсно
щасливим.

<https://islamhouse.com/2818853>

- ШЛЯХИ ДО
ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ
 - Коротка біографія автора
 - Передмова автора
 - 1. Віра та праведні справи
 - 2. Допомога людям як
словом, так і ділом
 - 3. Зайнятість корисними
справами й науками
 - 4. Турбота про сьогоднішня
 - 5. Згадування Аллага
 - 6. Розповідь про явні та
таємні милості Аллага

- 7. Дивитися на людей, які мають менше
- 8. Усунення причин смутку та зайнятість тим, що приносить радість
- 9. Звертання до Аллага з благанням про благополуччя в релігійних і мирських справах
- 10. Підготовка до можливого гіршого результату
- 11. Зміцнення стійкості серця
- 12. Сподівання на Аллага
- 13. Протиставляння недолікам найкращі якості
- 14. Пам'ятати про швидкоплинність життя

- 15. Порівнювати милості від Бога й випробування від Нього
- 16. Не звертати уваги на злослів'я людей
- 17. Мати добрі думки
- 18. Ні від кого не чекати подяки, крім як від Аллага
- 19. Займатися корисними справами
- 20. Вчасно завершувати справи
- 21. Обирати найважливіше

ШЛЯХИ ДО ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ

Ім'ям Аллага Милостивого,
Милосердного!

Коротка біографія автора

Це невелике послання вказує на шлях до справжнього щастя, до якого так сильно прагне кожна людина. І цей шлях не просто описується, а пояснюється через посилення до Великого Корану й Мудрого Пророчого Керівництва. Власне, таким і є щастя для віруючої людини – щастя, яке впорядковує суспільне життя, адже інакше не побудуєш суспільного ладу, яким буде вдоволений Аллаг.

Автор цього послання – його світлість шейх Абд ар-Рахман бін Насир бін Абд Аллаг Ас-Сааді. Народився він у місті Унейза в провінції Касим, що у Неджді, в Королівстві Саудівська Аравія. Його батьки померли, коли шейх був ще малим, але його бажання до знань допомогло йому отримати гарну освіту. Уже в 12 років він знав напам'ять Коран, подорожував у пошуках знань, досягнувши в їхньому набутті великого успіху.

Коли шейху було 23 роки, він не лише шукав знань, а й почав навчати їм інших, і приніс цим користь багатьом людям.

Серед його вчителів були:

1) Його перший наставник шейх Ібрагім бін Хаммад бін Джасір

2) Шейх Саліх бін Усман в Унейзі. Від нього шейх навчився основам релігії, права, єдинобожжя, тафсіру, арабської граматики, і був із ним до самої смерті.

Шейх ас-Сааді був дуже вченою людиною, добре знав книги Ібн Таймії, і, особливо, ібн аль-Кайїма. Чудово знав тлумачення Корану і написав в цій галузі наступні книжки:

1. Полегшення від Щедрого й Милостивого в тлумаченні Слова Всеблагого, у 18 томах.

2. Полегшення від Всезнаючого й Всеблагого в скороченому викладі (тлумачення Корану).

3. Вірні принципи тлумачення Корану.

Серед інших його книг:

4. Провадження до знання законів.

5. Квітучий сад.

6. Радість для сердець праведних.

7. Шлях подорожніх і пояснення розуміння релігії.

8. Думка про паління.

9. Фетви ас-Сааді.

10. Три збірки проповідей.

11. Істинне слово в поясненні єдинобожжя пророків і посланців.

12. Пояснення «Нунійської» касиди ібн аль-Кайїма.

У нього також було чимало праць в галузі фікгу, тавхіду, хадісу, основ релігії, суспільних питань і фатв.

Помер шейх від хвороби 13
Джумада ас-Сані 1376 року в

місті Унейза, залишивши після себе величезну й корисну наукову спадщину. Хай буде милостивий до Нього Бог, а нам дарує користь із його праць. Амінь.

Передмова автора

Хвала Аллагу, Який гідний її цілком і повністю. Я свідчу, що немає божества, гідного поклоніння, крім Аллага, і Він не має рівного. Я свідчу, що Мухаммад – Його раб і посланець, мир йому і благословення Аллага, а також його сімейству і сподвижникам.

А потім:

Воістину, спокій в серці,
безтурботність і радість, усунення
тривоги і печалі – це є прагненням
кожного і саме це робить життя
прекрасним.

Цього можна досягти кількома
шляхами: релігійним, природним
та практичним шляхом. Але
тільки віруючому дано
скористатися всіма шляхами, а
невіруючі, якщо і користуються
якимось шляхом і способом,
витрачаючи на це всі свої зусилля,
все ж позбавлені безлічі інших
способів, які є більш корисними,
надійними і кращими за їх
результатами.

У цьому посланні я згадав деякі причини та способи, якими можна досягти цієї найвищої мети, що є предметом прагнення кожного. Деякі люди втілили у життя багато з цих причин і почали жити прекрасним життям, перебуваючи в мирі і благополуччі. Деякі ж зазнали невдачі, намагаючись втілити різні причини і способи, і зажили нещасним життям, перебуваючи у скрутному становищі і труднощах. А інші люди знаходяться між цими двома категоріями, благополуччя і нещастя яких розподілено згідно мудрості Всемогутнього і Великого Господа.

До успіху веде лише Аллаг і тільки до Нього слід звертатися із проханням обдарувати добром і вберегти від зла!

1. Віра та праведні справи

Однією з найважливіших причин для досягнення щасливого життя є віра і праведні справи.

Всевишній сказав:

Чоловікам і жінкам, які робили добро й були віруючими, Ми неодмінно даруємо прекрасне життя. І Ми неодмінно винагородимо їх за те найкраще,

що вони робили! (Коран; сура 16, аят 97)

Всевишній Аллаг обіцяв кожному, хто поєднає в собі віру і праведні діяння, обдарувати прекрасним життям в житті цьому, і винагородити найкращим у житті вічному. **Причина цього очевидна:** наслідком правильної віри є праведні справи. Така віра облагороджує серця, покращує моральні якості, впорядковує релігійні і мирські справи. Саме тому віруючі мають усі принципи і причини, за допомогою яких вони можуть досягти щастя, а також позбавитись від тривоги, печалей і турбот.

Коли із віруючими трапляється те, що їм приносить радість, вони приймають це із вдячністю, висловлюють подяку за надану їм милість, і використовують дароване на те, що приносить їм користь. Коли ж вони використовують милості Аллага для досягнення ще більшої радості, то це забезпечує збереження і благодать зісланих щедрот. В результаті вони отримують багато іншого, що значно перевершує те, чим вони володіли до цього.

А коли ж із ними трапляється якесь лихо або щось неприємне, тривоги і печалі, то вони

прикладають можливі зусилля для полегшення тяжкої ситуації, і терпляче переносять те, що їх спіткало. Таким чином, скрути і біди, що трапляються із віруючою людиною, виховують в ній стійкість, вчать її практичним засобам протистояння і корисному досвіду. Тобто, це обертається для неї благом в мирських справах, але крім того, це ще є й благом в релігійних справах, адже за терпляче перенесення тягарів і надію на відплату, раб Аллага отримує нагороду. Все це є лише деякими позитивними наслідками випробувань, серед яких

розчиняються біди, а негаразди просто зникають.

Даний принцип ясно виражений в словах Пророка (мир йому і благословення Аллага):

«Наскільки дивним є положення віруючого! Воістину, все в його становищі є благом для нього, і нікому не дано цього, **крім віруючого**: якщо щось радує його, то він дякує Аллагу, і це стає для нього благом; якщо ж його спіткає лихо, то він виявляє терпіння, і це теж стає для нього благом»[\[1\]](#)

Пророк (мир йому і благословення Аллага) повідав,

що віруючий завжди залишається у виграші, а благо і плоди його справ примножуються, незалежно від того, спіткали його негаразди або ж він перебуває у благополуччі.

Тому ти можеш побачити, як із двома людьми стаються однакові ситуації, але кожен, залежно від своєї віри і своїх справ, абсолютно по-різному їх сприймає. Людина, яка має віру і здійснює добрі справи, дякує Аллагу в радості і виявляє терпіння в біді. Вона сподівається на те, що незабаром Аллаг наділить її благополуччям і позбавить від нещастя, які випали

на його долю. Все це допомагає віруючому легше переносити будь-які труднощі й у нього зароджується радість, зникають печаль і занепокоєння, а нещасне існування перетворюється на прекрасне мирське життя.

Невіруючий, або слабо-вірний, коли йому дарується благо і те, що приносить йому радість, відповідає на цю чесноту Господа невдячністю, зарозумілістю і непокорою. Він пов'язує ці блага зі своїми заслугами. Натура такої невіруючої людини відхиляється від єства, вона стає зарозумілою і самовдоволеною людиною, починаючи сприймати милості й

щедроти Господа із тваринним страхом і жадібністю.

Незважаючи на благополуччя і наявність усіляких мирських благ, серце цієї людини позбавлене почуття задоволення і спокою, адже воно завжди схильне до всіляких хвилювань. З одного боку її серце крається страхом втратити те, що любить, і зазнати збитку. З іншого ж боку душа не знає меж, вона завжди прагне мати ще більше, **а це викликає нові хвилювання**: чи вийде досягти бажаного, чи ні? Але навіть якщо вона досягне, того, на що розраховує, то, знову ж, потрапить до колишніх

хвилювань, через острах втратить те, що має.

А коли на її долю випадають негаразди й біди, то її одразу ж охоплює досада – вона занурюється у печаль, страх, тривогу і нетерпіння, а її життя стає нещасним. Такий стан стає причиною різних нервових і душевних хвороб, а вічне очікування небезпеки доводить людину до крайнього ступеня депресивного стану. Таким чином, її життя стає похмурим і тяжким, а все через те, тому що у неї немає надії на винагороду і вона позбавлена терпіння, яке

допомогло б втішити і спокійніше переносити потрясіння.

Згадане можна побачити в реальності, і якщо ти подумаєш над цим прикладом, а потім застосуєш його до людей, то побачиш величезну різницю між віруючим, що поступають відповідно до вимог віри, і тим, хто таким не є.

Пояснюється це тим, що релігія закликає віруючого до почуття задоволеності тим долею, яким його наділив Аллаг і тими різноманітними благодійністю і милостями, якими Аллаг вшанував його.

Тому, коли у віруючого стається випробування хворобою або нуждою, то силою своєї віри і вдоволення тим, чим його наділив Аллаг, він залишається спокійним і радісним. Його душа не вимагає того, що йому не було передвизначено. Він дивиться на того, хто перебуває ще в гіршому становищі, і не дивиться на того, хто вище за нього. Цілком можливо, що радість і спокій такої людини набагато перевищуватиме відчуття того, хто досяг усіх мирських благ, але хто позбавлений почуття вдоволення.

Що ж стосується людини, яка не виконує вимог віри, то коли її випробовують бідністю або у неї не виходить досягти певних намічених цілей, то вона починає відчувати себе вкрай нещасною і вважає, що потрапила у скрутне становище.

Протилежність їй – людина із правильною вірою, із стійким духом і внутрішнім спокоєм. Коли із нею трапляється щось, що викликає тривогу і страх, то вона знаходить в собі сили вирішити ці труднощі. Віруюча людина намагається знайти рішення думками, словами і справами. Такий ідеологічний

підхід дає людині спокій і зміцнює її душу.

Із людиною, в якій немає віри, все навпаки. Коли потрясіння торкаються її, то вона стає стурбованою, схвальованою, нерви розпалюються, а думки виявляються розсіяними. Її охоплюють страх і тривога, як ззовні, так і внутрішньо. Якщо такі люди позбавлені вроджених якостей, які допомагають стійко переносити мінливості долі, то вони повністю втрачають сили, а нервово-психічне напруження ще більше посилюється. Адже вони позбавлені віри, яка закликає до прояву терпіння, особливо під час

негараздів і бід, і кожен раз, коли людина опиняється в скрутному становищі.

Відсутність страху перед небезпекою і рішучість у вчинках – якість, яку можуть в собі виховати як праведник, так і грішник; як віруючий, так і невіруючий. Так само між ними немає відмінностей в деяких вроджених якостях, які допомагають людині протистояти страху і менш болісно його переносити. Однак віруючий відрізняється від інших силою своєї віри, терпінням, покладанням на Аллага, надією на винагороду та іншими рисами, які

перевершують таку якість як відсутність страху перед небезпекою і рішучість у вчинках.

Різниця між віруючими і невіруючими в перенесенні бід, підкреслюється в наступних словах Всевишнього:

«І не слабшайте, переслідуючи [невіруючих] людей. Якщо ви страждаєте, то і вони страждають так, як страждаєте ви. Але ви сподіваєтесь на те від Аллага, на що не сподіваються вони. Аллаг — Всезнаючий, Мудрий!» (Коран; сура 4, аят 104)

Отже, тільки віруючий має в сукупності всі згадані якості, і

тому він легше за всіх переносить труднощі і є більш стійким перед страхом. У віруючих особлива допомога і підтримка від Аллага, завдяки чому вони позбавляються від усього поганого і неприємного.

Що стосується терпіння, яке є основою будь-якого починання, то **Всевишній Аллаг сказав:**

«Будьте терплячі, бо, воістину, Аллаг – із терплячими» (Коран; сура 8, аят 46).

2. Допомога людям як словом, так і ділом

Кожна допомога людям – це благо і добродіяння, через які Аллаг позбавляє як благочестивого, так і грішника від печалей і турбот. Однак винагорода віруючого за вчинене добро повніша, адже він робить його щиро заради Аллага, сподіваючись на Його винагороду. Такому Аллаг полегшує вчинення благодіянь на благо вічного життя і відвертає від нього ліхо та неприємне.

Аллаг Всевишній сказав:

«Немає добра в більшості їхніх потаємних розмов, якщо тільки вони не будуть закликати до

милостині, добра чи миру поміж людьми. І хто зробить це, прагнучи до вдоволення Аллага, тому даруємо Ми велику винагороду!» (Коран, Сура 4, аят 114)

Всевишній повідав про те, що перераховані справи завжди є добрими, ким би вони не здійснювалися, і що добро веде тільки до добра і відвертає зло. А також про те, що на віруючого, який прагне досягти вдоволення Аллага, чекає велика винагорода, до якої входить позбавлення від неспокою, смутку, скорботи і всього поганого.

3. Зайнятість корисними справами й науками

Емоційні навантаження і заклопотаність серця проблемами породжують тривоги і хвилювання. Усунути їх можна зосередившись на чомусь іншому, наприклад, зайнявши себе якоюсь корисною справою або вивченням якоїсь корисної науки. Така зайнятість дасть можливість відволіктися від того, що стало причиною занепокоєнь, а, можливо, навіть допоможе повністю забути про неприємне. Найкраще людині займатися улюбленою справою — тим, що викликає у людини

позитивні емоції. У такому випадку це якнайбільше сприятиме досягненню бажаного. Адже займаючись тим, що людині подобається, вона починає відчувати радість і виявляти більше активності.

Посланець Аллага (мир і благословення Аллага) сказав: «Серед усіх мешканців Вогню найлегші муки відчуває Абу Таліб, взутий в сандалі із вогню, через що його мозок кипить».[\[2\]](#)

Цей захід є дієвим як щодо віруючого, так і щодо невіруючого. Однак віруючий відрізняється від інших тим, що в

усе він вкладає віру, щирість і завжди сподівається на нагороду Всевишнього. В даному випадку за вивчення будь-якої науки або навчання їй, або за зайнятість будь-якою іншою благою справою, він сподівається на винагороду Всевишнього. Якщо справа, якою він зайнятий, є одним із видів поклоніння, то це ще забезпечує йому нагороду за поклоніння. Якщо ж це якесь ремесло чи захоплення, що здійснюється з благим наміром і з метою прояву покори Аллагу, то це може стати ефективним способом позбавлення людини від турбот і смутку.

У скількох людей занепокоєння набуло хронічної форми і стало причиною безлічі різних хвороб! Цілющим ліками для них ставало забуття причини, яка вселяла їм занепокоєння, і заняття якимось своїм захопленням.

Аллаг про це знає краще!

4. Турбота про сьогодні

Неспокою і тривоги можна також віддалити, зосередивши всі свої думки на сьогоднішніх справах, припинивши перейматися про майбутнє і залишивши жаль про минуле. Жаль про минуле, яке не можна ані повернути, ані змінити, не приносить користі, а

хвилювання, викликані страхом через майбутнє, несуть лише шкоду. У період тривоги людина перестає радіти і позбавляється задоволень. Саме тому Пророк (мир йому і благословення Аллага) часто просив у Всевишнього захисту від неспокою і смутку. [\[3\]](#)

Тож, людина має жити насущними справами сьогодення, зосереджуючи свої зусилля і старанність для виправлення і поліпшення того положення, в якому перебуває сьогодні. Адже коли людина збирається духом, то продовжує працювати. Це

допомагає їй відволіктися від смутку і горя.

Необхідно знати, що коли Пророк (мир йому і благословення Аллага) звертався із якимось проханням до Аллаха, або ж вчив свою громаду якомусь звертанню, то, разом із проханням про допомогу і захист у Аллага, він старанно працював для досягнення цього. Також він залишав те, від чого він просив захисту, адже благання завжди нерозривно пов'язане із діями.

Отже, правовірний докладає своїх зусилль до того, що може принести користь в його

релігійних і мирських справах. Він прохає свого Господа дарувати йому успіх, просить у Нього допомоги і підтримки. Доказом цього є слова Пророка (мир йому і благословення Аллага): «Прагни до того, що принесе тобі користь, проси допомоги у Аллага і не опускай руки. А якщо спіткає тебе щось, **то не кажи: “Якби я зробив те-то і те-то!”**, **але кажи: “Це було передвизначено Аллагом і Він зробив те, що побажав”**, адже ці “якщо” відкривають шайтану шлях до його справ»

Таким чином, Пророк (мир йому і благословення Аллага) разом із

наказом робити те, що приносить користь, просити допомоги у Аллага, не піддаватися слабкості і шкідливій лінії, заповідав смиренно приймати минуле і розглядати те, що відбувається, через призму передвизначення Аллага.

Він (мир йому і благословення Аллага) також розділив справи на два види:

1) Справи, які залежать від людини. В цій сфері людина робить все від себе залежне і за допомогою цього шукає допомоги у свого Господа.

2) Справи, які жодним чином не залежать від людини. В цій сфері віруючий все приймає зі спокійною душею і кориться своїй долі, передвизначеній йому Всевишнім.

Поза всяким сумнівом, дотримання цього принципу допомагає розвіяти смуток і тривогу, а також знайти радість і задоволення.

5. Згадування Аллага

Дієвим способом досягнення умиротворення є часте згадування Аллага. Воістину, згадування Аллага має дивний вплив на душу, приносить їй спокій

і радість, а також позбавляє її від занепокоєнь, тривог і печалей. **Всевишній Аллаг сказав:**

«Воістину, у згадуванні Аллага знаходять втіху серця» (Коран; сура 13, аят 28)

Згадування Аллага так сильно впливає на душу через свої особливі властивості, а також, тому що згадування містить надію на відплату і винагороду Всевишнього.

6. Розповідь про явні та таємні милості Аллага

Воістину, коли раб Аллага згадує про незліченні милості

Всевишнього і розповідає про них, печаль і смуток розсіюються, і він переповнюється почуттям вдячності. Навіть якщо людина перебуває у злиднях, або страждає якоюсь хворобою, або має якісь інші випробовування, то їй досить порівняти безмежні милості Аллага і Його незліченні щедроти з тим, що її спіткало, й тоді стане очевидним, що нещастя, які випали на її долю, жодним чином не можна порівняти з тим, чим її надилив Усевишній. Більш того, якщо раб змириться перед Господом, виявить терпіння і вдоволення, то це не тільки полегшить тягар, а й забезпечить йому велику винагороду за прояв

терпіння. Тоді гіркота перетвориться на солодкість, адже солодкість нагороди стирає гіркоту терпіння.

«І про блага Господа твого розповідай» (Коран сура 93, аят 11)

7. Дивитися на людей, які мають менше

Одним з найбільш корисних і надієвіших засобів досягнення щастя, є метод, який нам заповідав Пророк (мир йому і благословення Аллага): «Дивіться на тих, хто нижче вас, і не дивіться на тих, хто вище вас. Це допоможе вам не применшувати

ті милості Аллага, якими Він вас облагодіяв». [\[4\]](#)

Якщо віруючий виховає в собі такий погляд на світ, то побачить, що він, в якому б він скрутному положенні не перебував, знаходиться вище за багатьох у своєму благополуччі і прожитку. Це є вірним способом усунення печалі і скорботи і набуття вдоволення і радості милостями Аллага. Адже віруючий має такі милості, яких не мають інші. Тому роздуми над явними і прихованими милостями Аллага в релігійних і мирських питаннях, допомагають побачити, що Господь дарував людині

безлічі благ і вберіг її від безлічі бід. Немає сумніву, що усвідомлення цього усуває печаль, вселяє радість і щастя.

8. Усунення причин смутку та зайнятість тим, що приносить радість

Серед засобів досягнення радості і развеяння тривоги і печалі - усунення причин, що спричиняють тривогу і печаль, і навпаки, вживання заходів, що призводять до радості. **І тут найдієвішим є:**

- забуття пережитих негараздів, які не можна повернути і щось змінити;

- усвідомлення того, що постійні думки про минуле це марна, пусте і безглузде заняття, що доводить до божевілля;
- боротьба зі своїм серцем, щоб не думати про минулі потрясіннях.

Людина також повинен боротися зі своїм серцем, якщо відчуває страх перед майбутнім, викликаний очікуванням бідності, проблем і нещастя. Він повинен зрозуміти, що нікому невідомо, яким буде майбутнє, яке благо чи зло його очікує. Але яким би воно не було, все лише в руках Могутнього і Мудрого, і сам

людина не розпоряджається нічим з цього. Все що йому під силу, це прагнути до блага, відвертати від себе шкідливе і робити для цього всіх необхідних заходів.

Якщо віруючий залишить хвилювання за своє майбутнє, і стане сподіватися на свого Господа й на те, що Він приведе в порядок його майбутнє, і довіриться Йому в цьому, то душа його заспокоїться, а справи буде впорядковано – зникне печаль і хвилювання.

9. Звертання до Аллага з благанням про благополуччя в релігійних і мирських справах

До найбільш дієвих засобів досягнення спокою у майбутньому є благання, із яким часто звертався Пророк (мир йому і благословення Аллага):

«О Аллаг, приведи до ладу мою релігію, яка служить мені захистом [у всіх] моїх справах, і приведи до ладу мої справи в світі цьому, в якому я живу, і приведи до ладу те, що чекає на мене в світі вічному, куди я повернуся, і зроби так, щоб життя [тільки] додавало мені усілякого блага, і зроби для мене смерть відпочинком від кожного зла!» [\[5\]](#)

А також:

«О Аллаг! Я сподіваюся на милість Твою! Не довіряй мене душі мої й навіть на одну мить, і приведи до ладу всі мої справи, немає божества, гідного поклоніння, крім Тебе!»[\[6\]](#)

У цьому благанні закладено благополуччя земного життя і життя вічного. І якщо для раб зазвичай стане наполегливо звертатися до Аллага із цими словами, із уважним серцем, щирим наміром, і стане робити все можливе для досягнення своєї мети, тоді Аллаг реалізує те, що він просив, на що сподівався і для чого працював, і замінить його печаль на радість.

10. Підготовка до можливого гіршого результату

Коли раба вже спіткало нещастя, то значущим засобом усунення печалі й гіркоти є направлення сил на зменшення дії цієї біди. Частиною цього є очікування найгіршого результату, яким може закінчитися ця справа, і підготовка себе до цього. Коли людина, по можливості, усуває шкідливе і трудиться над тим, що приносить їй користь, готуючи себе до можливих гірших наслідків, то хвилювання, скорбота і тягарі залишають її. А якщо припущення справдяться, то

це вже не буде для неї таким потрясінням.

Якщо ж віруючого спіткало те, що лякало його – хвороба, бідність або втрата улюблених речей – то він має зі спокійною душею переносити ці негаразди. Людина завжди має бути готовою до того, що її можуть спіткати неприємності, лиха й негаразди. Коли його душа готова до цього, то горе легше перенести й вони не є такими важкими. Особливо коли людина робить все, що в змоззі, для відвертання неприємного, і не зациклюється на самих бідах.

Людина повинна працювати над собою, щоб зміцнити в собі силу для протистояння негараздам. В цьому вона має покладатися на Аллага і твердо вірити в Його допомогу. Все це, а також надія на винагороду в обох світах, без сумніву, надзвичайно корисно впливають, через що людина знаходить радість і спокій. Це можна спостерігати на прикладі дуже багатьох людей.

11. Зміцнення стійкості серця

Досить часто хвороби серця мають неорганічну причину, виникаючи на нервовому ґрунті. У цьому випадку одним з

найбільш корисних і ефективних засобів лікування буде зміцнення стійкості серця і його здатності не піддаватися уяві і уявним загрозам, які навіюють погані думки. Це допоможе позбутися також й інших тілесних захворювань. Очікування небезпеки, нещастя і страх втратити те, що любить і бажає, веде віруючого до занепокоєння і печалі, стає причиною душевних і тілесних хвороб, а також нервових розладів, які мають згубні наслідки. Людям відомо безліч таких випадків.

[12. Сподівання на Аллага](#)

Коли серце належить Аллагу і сподівається на Нього, не корячись владі необґрунтованих побоювань і поганій уяві; коли воно зберігає тверду переконаність в допомозі Аллага і пристрасно бажає отримати благодіяння і милості Аллага, печаль і смуток зникають.

Таким чином, **серце стає сильнішим**: воно отримує невимовну радість і вдоволення. На скільких ж часто лікарні переповнюються тими, хто піддався уявним загрозам і хибним хвилюванням. Безліч сердець сильних людей, не кажучи вже про слабких,

опинилися під їх впливом. А скількох вони привели до божевілля і помутніння розуму.

Воістину, благополучний той, кого Аллаг позбавив від усього поганого, і надихнув на боротьбу зі своєю душею, аби він виховав в собі якості, які зміцнять його душу і проженуть занепокоєння.

Всевишній Аллаг сказав:

«Тому, хто сподівається на Аллага, достатньо Його» (Коран; сура 65, аят 3)

Тобто, Він позбавить такого віруючого від усього, що його турбує і непокоїть в релігії і

мирському житті. Має надію на Аллага сильний духом. Саме тому необґрунтовані побоювання і страхи не мають на нього впливу, негаразди і біди не вибивають його з колії, і він впевнений, що це – доля слабких духом. Віруючий знає, що Аллаг зобов'язався підтримати повною підтримкою тих, хто стане покладатися на Нього, і позбавить їх від будь-якої потреби, і полегшить їм духовні і мирські справи. Віруючий вірить в Його підтримку, довіряє Його обіцянці і відчуває впевненість в Його словах. Завдяки надії людина набуває впевненості, душевного спокою і радості, смуток і

занепокоєння залишають її, а страх замінюється почуттям безпеки.

Ми ж просимо Всевишнього про благополуччя, а також обдарувати нас силою духу і зміцнити наші серця, наділити нас досконалим покладанням, власникам якого Аллаг обіцяв допомогти отримати успіх і захистити від неприємностей.

13. Протиставляння недолікам найкращі якості

Ще кілька корисних правил містяться в наступних словах Пророка (мир йому і благословення Аллага):

«Віруючий чоловік не повинен звертати увагу на недоліки віруючої жінки, адже якщо йому не подобається одна риса її характеру, то йому обов'язково сподобається інша»[\[7\]](#)

З цих слів можна зробити два дуже важливих і корисних висновки:

Перший: добра порада щодо того, як себе потрібно поводити у взаєминах із дружиною, рідними, іншими і, взагалі, з кожним, з ким доводиться мати справу. Ти маєш бути готовим до того, що в кожній людині може бути якійсь недолік, або те, що для тебе буде

неприємно. Побачивши в людині недоліки, порівняй їх зі ступенем необхідності, а, може бути, й зі ступенем обов'язковості підтримки спілкування з цією людиною і збереження любові до неї, згадуючи її добрі якості. Людина буде жити в спокої і буде підтримувати спілкування і відносини, допоки виявлятиме поблажливість до недоліків інших і підкреслювати для себе добрі якості людей.

Другий: плодом втілення цієї пророчої настанови є усунення тривоги, збереження умиротворення, продовження виконання своїх обов'язків одне

перед одним і досягнення миру між сторонами. Хто ж не дослухається до поради Пророка (мир йому і благословення Аллага), і навпаки, стане помічати тільки негативні якості, не бачачи доброго, той неминуче буде роздратований, відносини і любов між сторонами неодмінно зіпсуються і безліч обов'язків, яких мають дотримуватися, буде не виконано.

Багато людей виявляють терпіння під час лих і негараздів і переносять їх спокійно, однак під час дрібних і незначних обставин їх охоплює хвилювання і їх спокій порушується. Це стається тому,

що вони привчили себе до перенесення великих і значних негараздів, але полишили терпіння в незначних справах.

Розсудлива і тверда людина привчає себе до прояву терпіння: як під час лих, так і під час незначних обставин, і просить Аллага допомогти їй в цьому і не довіряти своїй душі ні на мить. Такій людині полегшується перенесення дрібних негараздів так само, як і великих, не втрачаючи самовладання і душевного спокою.

14. Пам'ятати про швидкоплинність життя

Розсудлива людина знає, що щасливе і спокійне життя дуже швидкоплинне, а тому вона не має заповнювати його занепокоєнням і постійними хвилюваннями, адже це протирічить правильному способу життя. В іншому ж випадку велика частина її життя пройде в тяготах і печалях.

У цьому смислі рівні як праведники, так і грішники, як віруючі, так і невіруючі. Однак віруючий матиме більший успіх і шляхетнішу долю – як за життя на землі, так і після смерті.

15. Порівнювати милості від Бога й випробування від Нього

Якщо віруючого спіткало якесь лихо або щось неприємне, або ж існують побоювання, що в майбутньому його спіткатимуть неприємності, то він має порівняти ті неприємності, які його спіткали, із милостями, якими його наділив Аллах у релігійних і мирських справах. При їх порівнянні стане зрозуміло, скількома численними милостями він насолоджується і наскільки мізерним є те, що його спіткало в порівнянні з цими щедротами.

Так само і з очікуванням неприємностей: ймовірність того, що все буде добре, завжди більша,

отже не можна, щоб мала ймовірність брала вгору над тим, що значніше і більш ймовірно. Такий підхід усуне хвилювання та страх. Також людина може чекати найстрашнішого і готуватися до цього. А якщо ж це станеться, вона буде стійко триматися й намагатися зменшити або повністю усунути лихо.

16. Не звертати уваги на злослів'я людей

Серед того корисного, що слід знати – те, що заподіяні людьми образи, особливо їх злослів'я на твою адресу, не зашкодять тобі, а зашкодять лише тим, хто їх

сказав. Але якщо ти почнеш цікавитися словами інших про себе і дозволиш їм узяти вгору над твоїми почуттями, то вони зашкодять тобі так само, як шкодять і тим, хто їх каже. Тому не звертай уваги на це, і тоді не буде тобі від них жодної шкоди.

17. Мати добрі думки

Запам'ятай, твоє життя відповідає твоїм думкам. Якщо твої думки будуть про те, що принесе тобі користь в твоїй релігії і мирському житті, то твоє життя буде добрим і щасливим. Якщо ж вони не такі, то все буде навпаки.

18. Ні від кого не чекати подяки, крім як від Аллага

Також один із дієвих шляхів віддалення від розладів, це привчити себе не чекати ні від кого подяки, крім як від Аллага. Кому б ти не зробив добро, маєш знати, що це – справа між тобою і між Аллагом, і не звертай уваги на подяки того, кому ти зробив добро.

Ця якість властива найкращим рабам Всевишнього, яку Він вихвалив словами:

«Ми годуємо вас заради Лику Аллага; ми не прагнемо вашої

відплати чи вдячності!» (Коран; сура 76, аят 9)

Ще більшою мірою це стосується взаємин із родичами, дітьми і тими, з ким у тебе близькі стосунки.

«О ви, які увірували! Не зіпсуйте милостині вашої докором та образою, наче той, хто витратив якесь майно на пожертву задля того, щоб побачили це люди. Адже він не увірував у Аллага та Останній День. Його прикладом є слизька скеля, вкрита землею. Та ось змочив її дощ, і лишилася скеля та чистою. Немає у них жодної сили над тим, що

отримали вони! Аллаг не веде прямим шляхом невіруючих людей!» (Коран; сура 2, аят 264)

19. Займатися корисними справами

Нехай заняття корисними справами завжди буде твоєю турботою, тож працею для їх втілення. При цьому не звертай уваги на шкідливі і неприємні речі, аби уникнути причин, що спричиняють занепокоєння і смуток. Відпочивай, а потім концентруйся на важливих справах.

20. Вчасно завершувати справи

До корисних правил належить звичка вирішувати справи негайно і розвантажувати для себе майбутній вільний час. Адже якщо справи не вирішувати своєчасно, то у тебе накопичуватимуться минулі невирішені справи і майбутні, таким чином посилюватиметься важкість їх вирішення. Тому якщо вирішувати кожну справу своєчасно, то до в майбутніх справ ти зможеш підійти із повними розумовими і фізичними силами.

«За милістю від Аллага ти був м'який із ними. Якби ти був грубим чи жорстоким, то вони

неодмінно залишили б тебе.
Вибач їм та благай про прощення
для них; радься з ними у справах.
А коли щось вирішиш, то
покладай сподівання на Аллага!
Воістину, Аллаг любить тих, які
сподіваються на Нього!»

(Коран; сура 3, аят 159)

21. Обирати найважливіше

Серед корисних справ ти маєш
обирати найбільш важливу. Нехай
це буде те, до чого ти маєш
внутрішнє прагнення і бажання. В
іншому ж випадку вона
навіюватиме нудьгу, а, можливо,
навіть й огиду. Для визначення
ступеня важливості все ретельно

обміркуй і порадься із компетентними людьми. Досконально вивчи справу, яку ти бажаєш почату, а коли користь цієї справи стане очевидною і ти приймеш остаточне рішення, то «покладайся на Аллага, адже Аллаг любить тих, хто покладається на Нього»

На закінчення – хвала Аллагу, Господу світів. Мир і благословення Аллага нашому Пророку Мухаммаду, членам його сім'ї і його сподвижникам!

[1] Муслім №2999.

[2] Ахмад 1/290, Муслім №212

[3] Муслім №2664.

[4] Аль-Бухарі №6490, Муслім №2963.

[5] Муслім №2720.

[6] Хадіс достовірний, див. «Сахіх аль-Джамі'» №3388.

[7] Муслім № 1469