

เคล็ดลับดีๆ ให้ชีวิตมี

ความสุข

เรียบเรียง

เชคอับดุลเราะหฺมาน บิน นาซีร อัล-สะอูดี

ح

جمعية خدمة المحتوى الإسلامي باللغات ، ١٤٤٥ هـ

عبدالرحمن السعدي

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة - تايلاندي . / عبدالرحمن

السعدي - ط.١ - . الرياض ، ١٤٤٥ هـ

٣٦ ص ؛ ١٤ × ٢١ سم

ردمك: ٠٠-٦٤-٨٤١٢-٦٠٣-٩٧٨

١٤٤٥ / ١٤١٥٣

شركاء التنفيذ:



دار الإسلام جمعية الربوة رواد الترجمة المحتوى الإسلامي

يتاح طباعة هذا الإصدار ونشره بأي وسيلة مع

الالتزام بالإشارة إلى المصدر وعدم التغيير في النص.

Telephone: +966114454900

@ ceo@rabwah.sa

P.O.BOX: 29465

RIYADH: 11557

www.islamhouse.com

ด้วยพระนามของอัลลอฮ์ ผู้ทรงเมตตา ปราณี่ยิ่งเสมอ

ประวัติผู้เรียบเรียงโดยสังเขป

สารที่อยู่ในมือของท่านฉบับนี้ นำเสนอแนวทางซึ่งเป็นบรรทัดฐานอันจะนำไปสู่ความเปี่ยมสุขที่แท้จริง เป็นเรื่องทีคนๆ หนึ่งต่างค้นหาและพยายามครอบครองมันให้ได้ โดยปราศจากความคิดบาปของมนุษย์ และได้อ้างอิงหลักฐานที่แน่นมั่นจากอัลกุรอาน และจริยวัตรอันเปี่ยมด้วยวิทปัญญาของท่านเราะสูลุลลอฮ์ คือลัดลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม

เป็นความเปี่ยมสุขที่ผู้ศรัทธาต่างเพียรหามา และมันจะช่วยปฏิรูปสังคมให้น่าอยู่มากยิ่งขึ้น เพราะเป็นแนวทางเดียวที่จะมาช่วยจัดระเบียบการดำเนินชีวิตให้อยู่บนครรลองแห่งการยำเกรงต่ออัลลอฮ์ และได้รับความพอพระทัยจากพระองค์

ผู้เขียน คือ อัช-ชะยค์ อัล-อาลิม อัล-อัลลามะฮ์ อับดุลเราะฮ์มาน บิน นาสิรฺ บิน อับดุลลอฮ์ ฮาล สะอูดียฺ กำเนิดที่อุษัยษะฮ์ เมืองเกาะซิม ประเทศซาอุดีอาระเบีย

บิดาและมารดาของท่านได้เสียชีวิตขณะที่ท่านยังเยาว์วัย แต่ทว่าด้วยความอัจฉริยะ และมีความวิริยะมุ่งมั่นในการแสวงหาวิชาความรู้

ท่านท่องจำอัลกุรอานตั้งแต่อายุยังน้อย และจำได้อย่างแม่นยำขณะอายุ 12 ปี จากนั้นท่านได้เริ่มศึกษาหลากหลายศาสตร์วิชาจากบรรดาอุละมาอ์ในเมืองของท่านและที่มาเยือนท่านทั่วมุทรรพกำลังในด้านการแสวงหาความรู้จนกระทั่งได้รับความรู้อย่างมากมายและเชี่ยวชาญในด้านต่างๆ

เมื่ออายุ 22 ปี ท่านได้เริ่มรวบรวมการแสวงหาความรู้กับการสอน การได้รับ
ประโยชน์และให้ประโยชน์ในวิชาความรู้ และท่านใช้เวลากับสิ่งเหล่านี้ตลอดระยะเวลา
การมีชีวิต มีบรรดาสาสนุศิษย์จำนวนมากที่รับการศึกษาความรู้และรับคุณูปการจากท่าน

ส่วนหนึ่งจากบรรดาซุค (คณาจารย์) ของท่านประกอบด้วย

ซัยค์ อิบรอฮีม บิน หัมดฺ บิน ฉูสิริ ซึ่งนับได้ว่าเป็นอาจารย์คนแรกของท่าน

ซัยค์ ศอลิหฺ บิน อูยมาน ผู้พิพากษาเมืองอุนัยชะฮฺ โดยที่ท่านได้ศึกษาศาสตร์แขนงต่างๆ
ประกอบด้วย อุกูล นิติศาสตร์อิสลาม (ฟิกฮฺ) หลักเทววิทยา (เตาฮีด) การอรรถาธิบายอัลกุ
รอ่าน (ตัฟซีร์) ภาษาอาหรับ และอยู่ร่วมประสาทวิชาความรู้จนกระทั่งเสียชีวิต ท่านซัยค์
เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านวิชาฟิกฮฺ และอุคูล มีประสบการณ์อย่างเต็มเปี่ยมด้านวิชาเตาฮีด
อันเนื่องจากท่านได้ศึกษา คัมภีร์จากงานประพันธ์ของอิบนุค็อยมียะฮฺ และอิบนุลก็อยยิม
เป็นกรณีพิเศษ

และท่านยังสนใจมุ่งมั่นในด้านตัฟซีร์จนได้รับความเข้าใจอย่างลึกซึ้งพร้อมทั้งได้สร้าง
ผลงานไว้อย่างยิ่งใหญ่ และส่วนหนึ่งจากตำราด้านตัฟซีร์อัลกุรอ่านที่ท่านได้เรียบเรียง มี
ดังนี้

ตัฟซีร์ อัล-กะรีม อัล-เราะหฺมาน ฟิ ตัฟซีร์ กะลาม อัล-มันนान (มีจำนวน 8 เล่ม)

ตัฟซีร์ อัล-ละตีฟ อัล-มันนान ฟิ कुลาเศาะฮฺ ตัฟซีร์ อัลกุรอ่าน

อัล-เกาะวาอิด อัล-หิซาน ลี ตัฟซีร์ อัลกุรอ่าน

และยังมีตำราอื่นๆ ของท่านอีกบางส่วน ประกอบด้วย

อัล-อิรชาด อิลา มะอริฟะฮฺ อัล-อะหฺกาม

อรั-รียาญ อัด-นาฎิเราะฮฺ

บะฮฺญะฮฺ กุฎุบ อัด-อับรอร

มันฮัจญ์ อัด-สาลิกีน วะ เตาฎิหฺ อัด-ฟีกฮฺ ฟิคดีน

หุกมฺ ชุรบิ อัด-คุดอน วะ บัยอิตี วะ ชิรออิฮฺ

อัด-พะตาวา อัด-สะฮฺดิยะฮฺ

คุฎิอับ อัด-มิบบะรียะฮฺ

อัด-หัจก์ อัด-วาฎิหฺ อัด-มุบีน บิซฺรหฺ เตาฮีด อัด-อันบิยาฮ์ วะ อัด-มุรสะลีน

เตาฎิหฺ อัด-กาฟิยะฮฺ อัช-ชาฟิยะฮฺ (นุณียะฮฺ อิบนุ อัด-กัอยิม)

และท่านซัยค์ยังมีงานเขียนอีกมากมายหลายศาสตร์ อาทิ ฟีกฮฺ เตาฮีด หะดีษ อุศูล
งานวิจัยทางสังคมศาสตร์ และพะตาวาต่างๆ อันหลากหลาย

การเสียชีวิต ท่านได้ล้มป่วยหนักอย่างกะทันหัน และเสียชีวิตในคืนพฤหัสบดีที่ 23
เดือนธันวาคมปีชะฮฺ ฮ.ศ. 1376 ณ เมืองอุนัยชะฮฺ โดยที่ท่านได้ทิ้งร่องรอยแห่งความ
เศร้าโศกอาดูรที่ลึกยิ่งในหัวใจผู้ที่เคยรู้จัก เคยได้อ่าน หรือเคยได้อ่านงานของท่าน

เราหิเมฮูลลอสฺ เรามะตัน วาสีอะฮฺ

และขอให้เราได้รับคุณูปการจากความรู้และงานเขียนของท่าน

อาหมิน

คำนำผู้เขียน

มวลกสรรสรรเสริญทั้งหลายเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอสฺ

ฉันขอปฏิญาณว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่ควรแก่การเคารพอิบาคะฮฺนอกจากอัลลอสฺ
พระองค์เดียวโดยไม่มีภาคีใดๆ กับพระองค์

ฉันขอปฏิญาณว่าหมัหมัดเป็นบ่าวของพระองค์และเป็นศาสนทูตของพระองค์

ความเมตตาและความสันติจงประสบแด่ท่านนบี วงศ์วานของท่านและเสาะหาบะฮฺฮฺของ
ท่าน

การมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง มีความสุข ปราศจากความโศกเศร้าหม่นหมอง เป็นที่
ปรารถนาของมนุษย์ทุกคน เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่การมีชีวิตที่ดีและมี
ความสุขเบิกบาน เรื่องดังกล่าวนี้มีมูลเหตุทั้งที่เป็นหลักกรรมทางศาสนา หรือวิถีตาม
ธรรมชาติ หรือการวางแผนลงมือภาคปฏิบัติ ทว่ามูลเหตุทั้งหมดที่กล่าวมานั้นมีอาจที่จะ
รวมอยู่ได้ ยกเว้นกับบรรดาผู้ศรัทธาท่านนั้น

ส่วนคนอื่นๆ อาจจะมีได้ก็เพียงบางด้าน พวกเขาอาจจะพบกับมูลเหตุบางอย่างผ่าน
ความพยายามค้นหาจากบรรดาผู้มีปัญญา แต่ก็ต้องพลาดไปอีกหลายด้านที่มีประโยชน์กว่า
มันคงดีกว่า ดีกว่า สำหรับชีวิตใน โลกนี้และโลกหน้า

สำหรับงานเขียนชิ้นนี้ ฉันจะพูดถึงสาเหตุหรือปัจจัยสำคัญ สำหรับเป้าหมายที่สูงส่งนี้ ที่
ทุกชีวิตกำลังเพียรหา

บางคนอาจจะได้พบกับสาเหตุต่างๆ พวกนี้ เขาก็ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และบางคน
อาจจะได้ไม่พบกับสาเหตุพวกนี้เลย จึงมีชีวิตอยู่อย่างทุกข์ระทม

ในขณะที่อีกบางคนนั้น มีชีวิตอยู่ระหว่างความสุขกับความทุกข์ ตามสภาพที่เขาได้รับ
สาเหตุเหล่านั้นมา

และอัลลอฮ์คือผู้ประทานความสำเร็จ พระองค์เป็นผู้ให้การช่วยเหลือในทุกความดิ้นรน
และปกป้องจากทุกความชั่วร้าย

บท

ว่าด้วยสาเหตุหลักประการสำคัญที่สุด ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้ชีวิตมีความสุขก็คือ
การศรัทธาและประกอบคุณงามความดี

สาเหตุหลักประการสำคัญที่สุด ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้ชีวิตมีความสุขก็คือ การ
ศรัทธาและประกอบคุณงามความดี

อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ว่า

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: 97]

ผู้ใดปฏิบัติความดีไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิงก็ตาม โดยที่เขาเป็นผู้ศรัทธา
ดังนั้นเราจะให้เขาดำรงชีวิตที่ดี และแน่นอนเราจะตอบแทนพวกเขาซึ่งรางวัลของ
พวกเขา ที่ดียิ่งกว่าที่พวกเขาได้เคยกระทำไว้ (อัน-นะหฺลฺ : 97)

อัลลอฮฺได้ตรัสและสัญญาไว้แก่ผู้ที่สามารถรวมการศรัทธาและการประกอบคุณงาม
ความดีไว้ด้วยกันว่าจะทรงตอบแทนพวกเขาด้วยการมอบชีวิตที่ดีในโลกนี้ และในโลกหน้า
อันนิรันดร์

สาเหตุของมัจนุนั้นชัดเจนยิ่ง กล่าวคือ บรรดาผู้ศรัทธาต่ออัลลอฮฺที่ได้ศรัทธาอย่างถูกต้อง
จนส่งผลพวงให้เขาประกอบคุณงามความดี และช่วยปรับปรุงหัวใจ นิสัย ชีวิตทั้งในโลกนี้
และโลกอาคิเราะฮฺ พวกเขาจะต้องมีหลักการและแนวทาง ที่จะใช้ในการรับมือกับสิ่ง
ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมูลเหตุแห่งความดีใจ ความอึดเอิบ หรือมูลเหตุแห่งความ
กังวล ความกลุ้มอกกลุ้มใจ และความเศร้าโศก

พวกเขาจะรับมือกับปัจจัยแห่งความสุขที่ตนชอบและปรารถนา ด้วยการยอมรับและ
ขอบคุณ และเชื่อมั่นให้เกิดประโยชน์ เมื่อพวกเขาเข้าไปในด้านนี้ด้วยความภาคภูมิใจ มี
ความหวังแรงกล้าที่จะให้มันอยู่กับพวกเขานานๆและเพิ่มพูนเป็นสิริมงคล พร้อมกับหวังที่
จะได้รับผลบุญในฐานะผู้ขอบคุณต่ออัลลอฮฺที่ได้ประทานความสุขเหล่านั้นมา มันก็จะเกิด
สิ่งที่ยิ่งใหญ่ขึ้นมาที่เต็มไปด้วยคุณูปการและสิริมงคล ซึ่งความสุขนี้คือผลพวงที่ตาม
ภายหลัง

และพวกเขาจะรับมือกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา อันตราย ความทุกข์ ความกลุ้มอกกลุ้มใจ ด้วยการเผชิญหน้ากับมันอย่างที่สุด เท่าที่สามารถจะรับมือได้ หรืออย่างน้อยก็พยายามลดความหนักหนาสาหัสให้เบาบางลง และอดทนอดกลั้นในกรณีที่ไม่สามารถจะรับมือหรือบรรเทาความสาหัสนั้นได้ ผลจากการเผชิญหน้ากับความทุกข์เหล่านั้น ทำให้พวกเขาได้รับประโยชน์เป็นการรับมือที่ให้คุณ ได้ประสบการณ์ชีวิต และความแข็งแกร่ง ได้อดทนและหวังในผลบุญจากอัลลอฮ์ ซึ่งเป็นอนานิสงส์ยิ่งใหญ่ที่สามารถลดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเหล่านั้นให้เล็กลงได้ โดยมีความปลื้มปิติและความหวังที่ดีจะเข้ามาแทนที่ พร้อมกับความหวังในความโปรดปรานของอัลลอฮ์และผลตอบแทนของพระองค์

ดังที่ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับหะดีษนี้ว่า

ช่างน่าอัศจรรย์ยิ่ง สำหรับกิจการของผู้ศรัทธา แท้จริง กิจการทั้งหมดของเขาล้วนเป็นความดี หากมีความสุขมาประสบ เขาก็ขอบคุณต่ออัลลอฮ์ (นั่นก็) กลายเป็นความดีสำหรับเขา และหากมีทุกข์ภัยมาประสบ เขาก็อดทน (นั่นก็) กลายเป็นความดีสำหรับเขา สิ่งนั้นไม่เกิดกับผู้ใดนอกจากกับผู้ศรัทธาเท่านั้น (บันทึกโดย มุสลิม)

ในหะดีษนี้ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้บอกว่า ความดีงามและผลจากการกระทำของผู้ศรัทธาจะเพิ่มเป็นทวีคูณในทุกด้านที่เขาได้ประสบ ไม่ว่าจะทำให้เขาสบายใจหรือทุกข์ใจก็ตาม

ด้วยเหตุนี้ ท่านจะพบว่าอาจจะมีคนสองคนที่ประสบกับความดีหรือความเลวร้ายเหมือนกัน แต่ทั้งสองรายกลับมีความเหลื่อมล้ำกันอย่างมากใหญ่หลวงในการรับมือ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับศรัทธาและการประกอบกิจการงานที่ดีของแต่ละคน

คนที่ม่มีลักษณะสองประการนี้ คือมีศรัทธาและประกอบความดี เขาจะรับมือกับความดีและความเลวร้ายด้วยวิธีการตามที่เราได้กล่าวมาแล้ว นั่นคือรับมือด้วยความขอบคุณและอดทน ผลที่จะตามมาก็คือ ความดีใจและความอึดเอบใจจะเกิดขึ้นกับเขา ความกลัวใจ ความกังวล ความคับอกคับใจ และความทุกข์ในชีวิตก็จะหายไป ชีวิตที่ดีจะเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์สำหรับเขาในโลกนี้

ในขณะที่อีกคนหนึ่ง กลับต้อนรับความสุขที่ตัวเองได้มาด้วยการทำความชั่ว โยสละเมิด ฝ่าฝืนและทรยศ ทำให้หนีภัยของเขาเปลี่ยนไป เขาทำตัวกับความสุขที่ได้มาด้วยความลึงโลดและละโมภเียงสัตว์ กระนั้นเขาก็ยังไม่อึดมอกอึดมใจอยู่ดี ทว่า กลับมีความกังวลในหลายๆ ด้าน ทางหนึ่งก็กลัวว่าสิ่งที่ตัวเองชอบจะสูญหาย กลัวว่าจะเกิดปัญหามากมายเวลาที่ต้องสูญเสียปัจจัยเหล่านั้น และในอีกทางหนึ่ง ความปรารถนาของจิตใจก็ยังโลดโผนไม่มีขอบเขต แต่ยังหมกมุ่นต้องการสิ่งอื่นอยู่ บางครั้งก็ได้ตามที่หวัง บางครั้งก็ไม่ได้ตามที่หวัง และถ้าสมมติว่าได้มาแล้ว ก็ยังมีความกังวลหลายๆ ด้านดังที่กล่าวมาแล้วอยู่อีก

ในยามที่เขาประสบกับความทุกข์ ก็จะเผชิญหน้ามันด้วยความกังวล ขาดสติ กลัว และตีโพยตีพาย ท่านไม่ต้องถามอีกว่า มันจะส่งผลเสียให้เขาอย่างไรบ้าง ทั้งความทุกข์ระทมในชีวิต ทั้งโรคทางจิตและโรคทางประสาทที่คุกคามเขา รวมทั้งความกลัวถึงขีดที่นำไปสู่สภาพอันเลวร้ายที่สุดและความยุ่งยากที่แย้ที่สุด เพราะว่าเขาไม่ได้หวังผลบุญอะไรเลย และไม่มีปัจจัยแห่งความอดทนอดกลั้นที่คอยปลอบใจและคลายความกังวลแก่เขา

ทั้งหมดที่กล่าวมาสามารเห็นได้จากประสบการณ์จริง

และตัวอย่างหนึ่งจากประเด็นนี้ ก็คือ ศาสนาของเราได้ส่งเสริมอย่างถึงที่สุดให้มีความพึงพอใจต่อรัชกิจของอัลลอฮุ และต่อสิ่งที่พระองค์ประทานมาให้เป็นความโปรดปรานและความกรุณาอันหลากหลายแก่บ่าวของพระองค์ ถ้าพิจารณากันในเรื่องนี้ และลองเอาไป

เทียบกับชีวิตจริงของผู้คนทั้งหลายดู ท่านก็จะพบความแตกต่างที่ใหญ่หลวงมาก ระหว่างผู้ศรัทธาที่ได้ปฏิบัติตามนัยแห่งการศรัทธาของเขา กับคนที่ไม่ได้ทำเช่นนั้น

ดังนั้นผู้ศรัทธาเมื่อเขาถูกทดสอบให้ประสบกับการป่วยไข้ หรือความยากจน หรืออื่นๆ เหมือนที่ทุกคนอาจจะต้องประสบ แท้จริง ความศรัทธาที่เขามีและความรู้สึกพอเพียงในสิ่งที่อัลลอฮ์มอบให้เขา จะทำให้เขาอยู่ได้ประมาณว่ากินอิมม่อนหลับอย่างสบายใจไร้กังวล ใจจะไม่ฟุ้งซ่านคอยแสวงหาสิ่งที่ไม่ได้ถูกกำหนดแก่เขา เขาจะมองผู้ที่ด้อยกว่าไม่มองผู้ที่เหนือกว่า บางทีอาจทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความสุข และความสบายใจ เหนือยิ่งกว่าคนอื่นที่ได้รับของที่ต้องการทั้งหมดในโลกนี้ ทว่าตัวเองกลับไม่รู้จักเพียงพอ

และยิ่งยงเดียวกัน ท่านจะพบว่าผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติตามนัยแห่งการศรัทธา เมื่อเขาประสบกับสิ่งใดที่เป็นการทดสอบ ไม่ว่าจะเป็นความยากจน หรือสูญเสียสิ่งที่ตนปรารถนาในดunya ก็จะทำให้เกิดอาการระทมอมทุกข์อย่างแสนสาหัสที่สุด

อีกตัวอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อเกิดเหตุแห่งความกลัวและความยุ่งยากต่างๆ ประสบแก่มนุษย์ ท่านจะพบว่าผู้ศรัทธาที่ถูกต้อนั้นจะมีหัวใจที่มั่นคง จิตใจสงบ ควบคุมตัวเองได้ สามารถจัดการทำให้เรื่องที่ถูกถามเขาอยู่ภายใต้การบริหารตามกำลังที่เขามีทั้งในด้านความคิด คำพูด และการกระทำ เขาได้ตั้งจิตมั่นพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาที่เข้ามาบรรจบจน สภาพเยี่ยงนี้แหละที่ทำให้คนเรานั้นสบายใจและมีหัวใจที่ยืนหยัด

เช่นเดียวกันนั้น ท่านจะพบว่า ผู้ที่ไม่มีความศรัทธากลับตรงกันข้ามกับภาวะดังที่กล่าวมา เมื่อตกอยู่ในความกลัวเขาก็จะกระวนกระวาย ประสาทตึงเครียด ความคิดสับสน คละเคล้ากับอาการกลัวและหวาดหวั่น ความกลัวภายนอกบวกกับความกังวลภายในที่ย่ำแย่จนไม่อาจจะบรรยาย

บุคคลประเภทนี้หากไม่ได้รับวิธีแก้ปัญหาโดยธรรมชาติ ซึ่งต้องผ่านการฝึกฝนมาอย่างหนักมากจึงจะรู้วิธีเหล่านั้นได้ ก็จะอ่อนแอไม่มีกำลังวังชา ประสาทตึงเครียด เพราะไม่มีความศรัทธาที่จะเป็นปัจจัยทำให้เขาเกิดความอดทน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่คับขันและภาวะที่เศร้าโศกท้อใจ

ดังนั้น คนดีกับคนชั่ว ผู้ศรัทธากับผู้ปฏิเสธ ต่างก็สามารถแสวงหาความกล้าและความรู้สึกอื่นๆ ที่จะเอามาช่วยลดความกลัวและทำให้มันเบาบางลงได้เหมือนกัน แต่ผู้ศรัทธานั้นจะพิเศษกว่าด้วยพลังความศรัทธา ความอดทน การมอบหมาย การพึ่งพาของเขาต่ออัลลอฮ์ และการหวังในผลบุญจากพระองค์ ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยทำให้ความกล้าเพิ่มมากขึ้น ลดความรู้สึกกลัวที่รุนแรงลงได้ และทำให้ความยุ่งยากต่างๆ กลายเป็นเรื่องเล็ก อัลลอฮ์ ตะอาลา ตรัสว่า

﴿وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونًا فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُونَ كَمَا تَأْمُونُونَ
وَتَرَجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرَجُونَ...﴾ [النساء: 104]

หากพวกเจ้าเจ็บ พวกเขาก็เจ็บเช่นเดียวกับพวกเจ้า แต่พวกเจ้าหวังจากอัลลอฮ์ในสิ่ง^๕ที่พวกเขาไม่ได้หวัง (อัน-นีสอาฮ์ :104)

พวกเขาจะได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลพิเศษจากอัลลอฮ์ รวมถึงการอุดหนุนของพระองค์ที่จะทำให้ความกลัวมลายไป

และพระองค์อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ว่า

﴿وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَأَصْبِرُوا

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿٤٦﴾ [الأنفال: 46]

พวกท่านจงอดทนเถิด แท้จริงอัลลอฮ์อยู่พร้อมกับบรรดาผู้อดทนทั้งหลาย (อัน-
อันฟาละ :46)

ส่วนหนึ่งจากปัจจัยที่ทำให้ความเศร้าโศก ความวิตกกังวล และความกระวนกระวาย
มลายหายไป คือการทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ไม่ว่าจะด้วยคำพูด การกระทำ หรือคุณประโยชน์
ต่างๆ

ทั้งหมดนั้นเป็นความดีและกุศลทาน เป็นสาเหตุที่อัลลอฮ์ทรงใช้ปิดเป่าให้คนเราทั้งที่
เป็นคนดีหรือคนชั่วได้รอดพ้นจากความวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจเหมือนๆ กัน
ตามระดับสภาพของความดีของแต่ละคนมี ที่ต่างกันก็คือผู้ศรัทธาจะพิเศษและสมบูรณ์กว่า
เนื่องจากการทำความดีของเขาเกิดมาจากก้นบึ้งของความบริสุทธิ์ใจเพื่ออัลลอฮ์ มิได้หวังผล
จากมนุษย์ อีกทั้งมาจากความปรารถนาที่จะได้รับผลตอบแทนอันประเสริฐจากพระองค์
เพียงผู้เดียวเท่านั้น อัลลอฮ์จะทรงประทานความง่ายดายให้แก่เขาในการทำดีต่อผู้อื่นตามที่
เขาตั้งใจอยากจะได้ความดีงานนั้น และพระองค์จะทรงปกป้องเขาให้รอดพ้นจากสิ่งที่ไม่พึง
ประสงค์เพราะการที่เขาบริสุทธิ์ใจ และหวังในผลบุญจากพระองค์

อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ว่า

﴿ 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 ﴾ [النساء: 114]

ไม่มีความดีใดๆ ในการพูดคุยซบซิบอันมากมายของพวกเขา นอกจากผู้ที่ใช้ให้ทำ
ทานหรือให้ทำสิ่งที่ดีงาม หรือให้ประนีประนอมระหว่างผู้คนเท่านั้น และผู้ใดกระทำ
ดังกล่าวเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์แล้ว เราจะให้แก่เขาซึ่งรางวัลอัน
ใหญ่หลวง (อัน-นินสาฮ์:114)

ในโองการนี้อัลลอฮ์ได้บอกว่า การงานทั้งหมดที่กล่าวมานี้ถ้าใครทำก็ล้วนเป็นความดี
งามทั้งสิ้น ความดีประการหนึ่งย่อมผลิตหรือนำความดีอื่นเข้ามาอีก รวมทั้งจะปกป้อง
ให้รอดพ้นจากความชั่วได้ ผู้ศรัทธาที่กระทำความดีเพื่อหวังบุญจากอัลลอฮ์ พระองค์ก็จะ
ประทานผลตอบแทนอันยิ่งใหญ่ให้แก่เขา และส่วนหนึ่งจากผลตอบแทนที่ว่านั้นก็คือ

การมลายหายไปของความวิตกกังวล ความเศร้าโศก ความทุกข์ใจ และอื่นๆ ที่รุมเร้า

บท

ว่าด้วยปัจจัยที่จะช่วยขจัดความกังวลที่เกิดจากอาการประสาทเสีย หรือจิตวิตกกับสิ่งที่
ก่อทุกข์บางอย่าง

ส่วนหนึ่งจากปัจจัยที่จะช่วยขจัดความกังวลที่เกิดจากอาการประสาทเสีย หรือจิตวิตก
กับสิ่งที่ก่อทุกข์บางอย่างคือ

การจذبและง่วนอยู่กับการทำงานใดงานหนึ่งที่ดี หรือศึกษาหาความรู้อะไรก็ตามที่เป็นประโยชน์ เพราะมันจะทำให้หัวใจเขาจذبอยู่กับงานแทนที่จะเฟ้อมทุกข์กับความวิตกกังวลพวกนั้น จนบางทีการยุ่งอย่างนั้นก็อาจจะเป็นผลทำให้เขาลืมสาเหตุต่างๆ ที่เป็นต้นตอของความวิตกกังวลจนหมดสิ้น ทำให้ชีวิตเขามีความสุขและเพิ่มความกระฉับกระเฉงให้กับตัวเองแทน บัจฉัยในข้อนี้ก็เกิดขึ้นได้ทั้งกับผู้ที่ศรัทธาต่ออัลลอฮ์และคนอื่นๆ ทั่วไป แต่ผู้ศรัทธาจะโดดเด่นกว่าอันเนื่องมาจากความศรัทธา ความบริสุทธิ์ใจ และความคาดหวังในผลบุญจากการที่เขาง่วนอยู่กับความรู้ที่ตนศึกษาเรียนรู้หรือเอาไปสอนคนอื่น และการที่ได้ทำความดีตามที่เขาได้เรียนรู้มา

หากสิ่งที่เขาทำอยู่เป็นเรื่อง อิบาอะฮ์ เขาก็จะได้รับผลบุญในฐานะที่มันเป็นอิบาดะฮ์ต่ออัลลอฮ์ แต่หากสิ่งที่เขาทำอยู่เป็นเรื่องทางโลกหรือประเพณีปฏิบัติทั่วไป เขาก็จะกำหนดเจตนาที่ดีและตั้งใจว่าทำลงไปเพื่อให้มันช่วยเขาในการเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์

ด้วยเหตุดังกล่าว มันจะส่งผลอย่างดีมากในการขจัดความวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจ ก็มาน้อยแล้วที่มนุษย์ถูกทดสอบด้วยความวิตกกังวลและจมปลักอยู่กับความเศร้าโศก จนทำให้โรคร้ายต่างๆ มารุมเร้าเขา สุดท้าย ยากนานวิเศษที่ดีที่สุดในการรักษาอาการดังกล่าวก็คือ

การที่เขาลืมสาเหตุที่เคยทำให้วิตกกังวลหรือเศร้าโศกเสียใจ แล้วไปมุ่งมันเอาใจใส่และยุ่งง่วนอยู่กับงานของตัวเองที่ต้องรับผิดชอบ

และการทำงานที่ทำนั้นควรจะต้องเป็นงานที่เขาชอบและรัก เพราะนั่นย่อมจะมีผลมากกว่าในการเยียวยา และบรรลุถึงเป้าหมายอันเป็นประโยชน์นี้ วัลลอฮุอะอูลัม

และอีกบัจฉัยหนึ่งที่จะช่วยขจัดความวิตกกังวลได้ คือ

การให้ความสำคัญต่องานที่กำลังทำอยู่ ณ ปัจจุบันไม่ต้องคอยพะว้าพะวงกับเรื่องในอนาคต และไม่ต้องมานั่งเสียดใจกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีต

ด้วยเหตุนี้ท่านนบีมุหัมมัด คือลลิลลอสุอะลียะฮ์วะฮ์ฮ์ สักลัม จึงได้ขออำลาคความคุ้มครองให้รอดพ้นจากความเสียดใจกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีต และให้รอดพ้นจากความกังวลเพราะมีว่าแต่กล่าวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (ดังปรากฏในหะดีษที่รายงานโดยอัล-บุคอรีฮ์และมุสลิม) ดังนั้น ผู้เป็นบ่าวของอัลลอฮ์จึงควรต้องอยู่กับปัจจุบัน รวบรวมสมาธิ ทุ้มเทความพยายามไว้กับการปรับปรุงแก้ไขวันนี้และปัจจุบันของเขาให้ดี เพราะการทุ้มเทจิตใจให้กับปัจจุบันจะส่งผลสัมฤทธิ์ใ้งานต่างๆ เกิดความสมบูรณ์ และทำให้เขาได้ผ่อนคลายจากความเศร้าโศกกังวล

ท่านนบีมุหัมมัด คือลลิลลอสุอะลียะฮ์วะฮ์ฮ์ สักลัม เมื่อท่านวิงวอนขอคู่อ้อหรือสอนประชาชาติของท่านให้ขอคู่อ้อ นอกจากจะกำชับให้ขอความช่วยเหลือและมุ่งหวังอย่างแรงกล้าต่อความกรุณาของอัลลอฮ์แล้ว ท่านยังกระตุ้นให้พวกเขามีความจริงจัง และความมุ่งมั่นหมั่นเพียรในภาคปฏิบัติ เพื่อให้ได้บรรลุในสิ่งที่ตนได้ขอคู่อ้อไว้ว่าต้องการจะได้ และให้รอดพ้นจากสิ่งที่ตนขอคู่อ้อไว้ว่าต้องการจะขจัดออกไป เพราะการขอคู่อ้อต้องมาพร้อมกับการปฏิบัติ ดังนั้น ผู้เป็นบ่าวของอัลลอฮ์จะต้องมีความพยายามมุ่งมั่นแสวงหาในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตัวเองทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่องการค้าเนินชีวิตในโลกนี้ พร้อมกับวิงวอนขอต่อพระผู้อภิบาลของเขาให้เป้ำหมายของตนบรรลุผลสำเร็จตามที่ต้องการ และหมั่นที่จะขอความช่วยเหลือจากพระองค์อยู่เสมอ

คิงที่ท่านนบี คือลลิลลอสุอะลียะฮ์วะฮ์ฮ์ สักลัม ได้กล่าววว่า

จงมุ่งมั่นทุ้มเทแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ท่าน และจงขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์ และอย่าได้อ่อนแอ หากเกิดว่ามีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาประสบกับท่าน ท่าน

อย่าได้พูดว่า มาตรฐาน/หากว่าฉันทำอย่างนี้ มันคงจะเป็นอย่างนั้น แต่จงพูดว่า อัลลอฮฺทรงกำหนดไว้แล้ว และสิ่งที่พระองค์ทรงประสงค์ก็จะทรงให้มันเป็นไปตามนั้น แท้จริงคำว่า มาตรฐาน/หากว่า นั้นเป็นการเปิดประตูให้แก่งานของชัยฏอน (บันทึกโดย มุสลิม)

จากหะดีษบทนี้ จะพบว่าท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้รวบรวมระหว่าง การมุ่งมั่นจริงจังแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ในทุกสภาพ รวมถึงการขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮฺ ไม่ยอมย่อท้อซึ่งมันคือความเกียจคร้านที่เป็นโทษ ควบคู่กับการยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นที่ผ่านมาแล้ว และยอมจำนนต่อกฎสภาพการณ์ของอัลลอฮฺ

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้แบ่งการทำงานออกเป็น 2 ประเภท

ประเภทแรก คือการทำงานที่มนุษย์สามารถใช้ความพยายามเพื่อให้บรรลุมาทั้งหมด หรือบรรลุบางส่วนที่สามารถจะเป็นไปได้ หรือสามารถขจัดมันออกไปได้ทั้งหมด หรือสามารถลดปริมาณให้เบาบางลงได้บ้าง ประเภทนี้ขึ้นอยู่กับความพยายามของมนุษย์เอง และการขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮฺ

ประเภทที่สอง การงานที่มนุษย์ไม่มีความสามารถจะกระทำการอันใดได้เลย ประเภทนี้เขาจะต้องยอมรับอย่างสงบ พอใจ และยอมจำนน ไม่เป็นที่สงสัยเลยว่า แท้จริงแล้ว การปฏิบัติตามหลักข้อนี้เป็นมุลเหตุแห่งความสุข เบิกบาน และทำลายความเศร้าโศกเสียใจให้หมดไปได้

บท

ว่าด้วยปัจจัยสำคัญที่จะทำให้อัจฉริยะมีความเปี่ยมสุข เบิกบาน และมีความสุขสงบนิ่ง

ส่วนหนึ่งจากปัจจัยสำคัญที่จะทำให้จิตใจมีความเปี่ยมสุข เบิกบาน และมีความสุขสงบนิ่ง
คือ

การรำลึกถึงอัลลอฮูให้มากๆ รำลึกถึงพระองค์อยู่เป็นเนืองนิตย์ ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากอันจะทำให้จิตใจมีความเปี่ยมสุข เบิกบาน และมีความสุขสงบนิ่งอย่างนามห้ศรรย จะทำให้มีสมาธิ ไม่อ่อนไหว และในขณะที่เดียวกันก็จะทำให้ความเศร้าโศกเสียใจ ความวิตกกังวลจางหายไปอีกด้วย

อัลลอฮูได้ตรัสไว้ว่า

﴿.. أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: 28]

พึงรู้เถิดว่า ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮูจะทำให้หัวใจสงบ (อ์-เราะอูด :28)

การซิกิร/รำลึกถึงอัลลอฮูมีผลที่น่าอัศจรรย์ยิ่งในการบรรลุดังผลข้อนี้ ด้วยความพิเศษของมันเอง และด้วยการที่บ่าวมีความคาดหวังในผลบุญและการตอบแทนจากการซิกิรนี้อีกต่างหากด้วย

การพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮูก็เช่นเดียวกัน ทั้งที่เห็นได้ชัดเจนหรือซุกซ่อนอยู่ เพราะการสำนึกและพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮุนั้น เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่พระองค์จะช่วยขจัดความเศร้าโศก เสียใจหรือความกังวลใจให้หมดไป และยังกระตุ้นให้มนุษย์ได้ขอบคุณ ซึ่งเป็นสถานะอิบาดะฮ์ขั้นสูงสุด แม้ว่าเขาจะอยู่ในสภาพที่ยากจนขัดสน ป่วยไข้ทุพพลภาพ หรือต้องทนทุกข์ทรมานด้วยการทดสอบอื่นๆ

แต่เมื่อเขาได้เปรียบเทียบระหว่างความโปรดปรานของอัลลอฮูที่มีมากมายจนไม่สามารถคำนวณนับได้ กับการโดนทดสอบด้วยสิ่งไม่พึงประสงค์บางอย่างเพียงน้อยนิด ก็

จะพบว่าสิ่งที่ตนไม่ปรารถนานั้นแทบจะไม่สามารถเอามาเปรียบเทียบกับความโปรดปรานที่ตนมีอยู่ได้เลย

ยิ่งกว่านั้น เมื่ออัลลอฮ์ได้ทดสอบว่ากับสิ่งที่เขาไม่ชอบหรือกับความทุกข์ต่างๆ เหล่านั้น ถ้าเขาได้ใช้ความอดทน ขอมรับและจำนนในบททดสอบของอัลลอฮ์ ความรุนแรงของมันก็จะกลายเป็นเรื่องเบา ความหนักหนาจะทุเลาลง และการที่มนุษย์ได้พิจารณาผลบุญของบททดสอบพร้อมกับการอดทนและขอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น จะทำให้เขาทิ้งเรื่องต่างๆ ที่ขึ้นขมจนเหลือแต่ความหอมหวาน และความหอมหวานของผลบุญที่เขาได้รับจะทำให้เขาหลงลืมความขื่นขมจากการต้องอดทนต่อบททดสอบเหล่านั้น

อีกประการหนึ่งที่เป็นประโยชน์ยิ่งในการขจัดความโศกเศร้าเสียใจ หรือความวิตกกังวลคือ

การนำคำชี้แนะของท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮุอะลัยฮิวะสَّلَام์ ที่มีปรากฏในหะดีษเศาะฮิหฺมาปฎิบัตี ท่านนบีได้กล่าวว่า

จงมองบุคคลที่มีฐานะด้อยกว่าท่าน อย่าได้มองบุคคลที่มีฐานะสูงกว่าท่าน เพราะวิธีนี้จะทำให้ท่านไม่ดูถูกความโปรดปรานของอัลลอฮ์ที่ประทานให้กับพวกท่าน (บันทึกโดยอัล-บุคอรีฮ์ และมุสลิม)

แท้จริง เมื่อเราได้พิจารณาคุณตรงจุดนี้ หรือเอาความคิดความรู้สึกนี้มาวางไว้ตรงหน้า เขาจะพบว่าตัวเองยังมีอะไรที่เหนือกว่าคนอื่นอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องสุขภาพ บัจจัยยังชีพ หรืออื่นๆ ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพอย่างไรก็ตามที่ เมื่อคิดได้ดังนั้น ก็จะทำให้ความเศร้าโศกเสียใจและความวิตกกังวลหลายหายไป ความสุขสดชื่นจะคืนกลับมา จะ

ขอบคุณและสำนึกหวงแหนต่อความโปรดปรานของอัลลอฮ์ที่ได้ประทานให้แก่เขาอย่างสูงส่งเหนือกว่าคนอื่นๆ อีกมากมาย

ทุกครั้งเมื่อว่าพิจารณาใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์ ทั้งที่เปิดเผยชัดเจนและซุกซ่อนเร้นลับ ไม่ว่าจะ เป็นในเรื่องศาสนาและเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในโลกนี้ เขาจะพบว่าอัลลอฮ์ได้ประทานสิ่งที่ดีงามให้กับเขาอย่างมากมายมหาศาล และทั้งยังปกป้องเขาจากความชั่วร้ายนานัปการ และไม่เป็นที่สงสัยอีกว่าความรู้สึกรูปแบบนี้จะช่วยขจัดความโศกเศร้าและความกังวลให้หมดไปได้ และทำให้เกิดความรู้สึกยินดีและสบายใจเข้ามาแทน

บท

ว่าด้วยปัจจัยที่จะทำให้เกิดความสุขและหมดความเศร้าหมอง

ปัจจัยอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้เกิดความสุขและหมดความเศร้าหมอง

คือ การพยายามขจัดสาเหตุที่นำไปสู่ความวิตก และพยายามหาปัจจัยที่ส่งเสริมให้ได้รับความสุขสอาดพร วิธของมันก็คือให้ลืมสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในอดีต ซึ่งมันไม่สามารถหวนคืนมาได้อีก และรู้ตัวว่าการหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับอดีตเหล่านั้นเป็นเรื่องที่ป่วยการและไร้ประโยชน์ เป็นความโง่เง่าและวิกลจริต ดังนั้น จงต่อสู้ข่มหัวใจตัวเองไม่ให้คิดถึงเรื่องพวกนั้นอีก และต้องอดกลั้นข่มหัวใจอย่าให้กังวลกับสิ่งที่จะเจอในอนาคตด้วย ซึ่งมักจะเป็นเรื่องคาดเดาเกี่ยวกับความยากจน ความหวาดกลัว หรือเรื่องไม่พึงปรารถนาอื่นๆ ที่ตัวเองตื่นตระหนกไปล่วงหน้าแล้วในชีวิตอนาคต

ดังนั้น ต้องตระหนักว่าเรื่องราวในอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหยั่งรู้ได้ ว่าอะไรจะดีหรืออะไรจะชั่ว อะไรเป็นความคิดที่ชื่นชอบ อะไรเป็นสิ่งที่ปรารถนา หรืออะไรที่จะเป็นความเจ็บปวดครวคร่าว ให้รู้ว่าทุกเรื่องอยู่ในพระหัตถ์ของอัลลอฮ์ผู้ทรงเกรียงไกรและปรีชาญาณ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับมือของมนุษย์แต่ประการใด มนุษย์ผู้เป็นบ่าวทำได้เพียงแค่พยายามเพื่อแสวงหาความดีงามและขจัดทุกขภัยเท่านั้นเอง บ่าวต้องตระหนักว่า เมื่อเขาได้จัดความคิดที่กังวลหมกมุ่นต่อเรื่องราวในอนาคตให้หมดไป แล้วมอบหมายต่อพระองค์ให้ปรับปรุงแก้ไข และเชื่อใจต่อการดูแลพระองค์ ถ้าเขาสามารถบริหารความรู้สึกตนเองได้เขียงนั้น ก็จะทำให้จิตใจของเขาสงบนิ่ง เยือกเย็น ในที่สุดความวิตกกังวล ความเศร้าหมองก็จะหมดไปจากตัวเขา

อีกประการหนึ่งที่มีประโยชน์มากในการเฝ้ามองสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

คือการวิงวอนขอคู่อำนาจที่ท่านนับ คือลัทธิลอสูอะลียะฮ์วะฮ์ลัม ใช้พรีำขอต่ออัลลอสอยู่เนื่องนิตยว่ำ

ไอ้อัลลอสู ขอพระองค์ทรงปรับปรุงศาสนอนเป็นที่ยึดมั่นของข้าพระองค์ ขอทรงปรับปรุงโลกคนยอนเป็นที่ย่งการมีชีวิตของข้าพระองค์ ขอทรงปรับปรุงอาระฮ์ฮ์อนเป็นที่ย่งการกลับคินของข้าพระองค์ ขอทรงให้การมีชีวิตเป็นการเพิ่มความดีแก่ข้าพระองค์ในทุกๆ เรื่อง และขอทรงให้การตายเป็นการพัก่อนแก่ข้าพระองค์จากทุกสิ่งที่ยว่ำร้าย (บันทึกโดย มุสลิม)

และอีกคู่อำนาจหนึ่งของท่านนับ คือลัทธิลอสูอะลียะฮ์วะฮ์ลัม คือ

ไอ้อัลลอสู ข้าพระองค์หวังในความเมตตาของพระองค์ โปรดอย่าปล่อยให้ข้าพระองค์รับผิดชอบชีวิตด้วยตัวของข้าพระองค์คนเดียว แม้เพียงชั่วพริบตาเดียวก็ตาม และโปรดปรับปรุงการงานของข้าพระองค์ทั้งหมดด้วยเถิด ไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่คู่ควรแก่การเคารพภักดี เว้นแต่พระองค์ผู้เดียวเท่านั้น

บันทึกโดยอะบูดาอุดด้วยสายรายงานที่ถูกต้อง

เมื่อบ่าวได้เอื้อนเอ่ยขอพรจากอัลลอสูด้วยคู่อำนาจนี้ เพื่อให้ปรับปรุงแก้ไขอนาคคของเขาทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่องการค้าเนินชีวิตในโลก ด้วยหัวใจที่มีความมุ่งมั่นปรารถนาอย่างแรงกล้า และด้วยความตั้งใจอย่างจริงจัง พร้อมทั้งใช้ความพยายามอย่างจริงจังที่จะให้บรรลผล อัลลอสูก็จะประทานให้ตามที่เขาวอนขอ คอยเฝ้าหวัง และลงมือปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งการนั้นจริงๆ ความทุกข์ระทมของเขาก็จะเปลี่ยนเป็นความปลื้มปีติและความเปรมปรีดิ์แทน

บท

ว่าด้วยวิธีการที่ช่วยขจัดความวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจให้หมดไป เมื่อต้อง
ประสบกับความทุกข์ยาก

อีกวิธีการหนึ่งที่ช่วยขจัดความวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจให้หมดไป เมื่อมนุษย์
ประสบกับความทุกข์ยาก

คือ พยายามผ่อนคลายให้เป็นเบา ด้วยการคาดคะเนระดับของผลเสียที่รุนแรงสูงสุดเท่าที่
เป็นไปได้ว่าอาจจะเกิดขึ้น แล้วเตรียมใจของตัวเองให้เข้มแข็งพร้อมรับมือ หลังจากนั้น ก็
ค่อยๆ ทอยหาวิธีการแก้ปัญหาทีละอย่าง อะไรที่ผ่อนคลายให้เป็นเบาได้ก็ทำเท่าที่สามารถ
จะทำได้จนถึงที่สุด ด้วยการเตรียมตัวเตรียมใจให้มันเหมาะ บวกกับความพยายามที่มี
ประโยชน์เช่นนี้ ความวิตกกังวลและความทุกข์ก็จะหมดไป

ความง่ายด่ายในการแสวงหาประโยชน์สุขและขจัดทุกข์ภัยก็จะเข้ามาแทนที่

เมื่อเกิดสภาวะคับขัน ความหวาดกลัว ความป่วยไข้ สุขภาพอ่อนแอ ความยากจน หรือ
การไม่ได้รับในสิ่งที่ตนปรารถนาเกิดขึ้นแก่เขา ก็ให้เขารับมือสถานการณ์นั้นด้วยอารมณ์ที่
สงบนิ่ง สุขุม เยือกเย็น และเตรียมตัวเตรียมใจให้มัน เพื่อจะรับมือกับปัญหาพวกนั้น แม้ว่า
จะเป็นปัญหาเลวร้ายที่สุดตามที่คิดว่าอาจจะเป็นไปได้

แท้จริง การฝึกตนเองให้เตรียมรับมือกับความยุ่งยาก จะช่วยทำให้เกิดความง่ายด่ายขึ้น
ทำให้เรื่องหนักเป็นเรื่องเบา และลดระดับความรุนแรงของปัญหาได้ โดยเฉพาะถ้าเขาทุ่มเท
ความพยายามในทุกวิถีอย่างเต็มความสามารถแล้ว นั่นก็เท่ากับเขาได้เตรียมใจตั้งรับบวก
กับการแสวงหาวิธีการภาคปฏิบัติที่มีประโยชน์ ที่จะทำให้เขาลืมเรื่องความทุกข์ไปโดย

ปริยาย อีกทั้งยังได้ต่อสู้กับตัวเองเพื่อฟื้นฟูพลังแห่งการเผชิญหน้ากับความยุ่งยากที่ต้องเจอ พร้อมกับมอบหมายต่ออัลลอฮ์และคิดบวกต่อการช่วยเหลือของพระองค์

ไม่น่าสงสัยอีกเลยว่า ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วมีคุณประโยชน์อันใหญ่หลวงในการนำ ความสุขใจและความโล่งอกมาให้ นอกเหนือไปจากผลบุญที่บ่าวมีความคาดหวังว่าจะได้รับ ไม่ช้าก็เร็ว เหล่านี้ เป็นสิ่งที่เห็นได้จากประสบการณ์จริง ตัวอย่างที่เกิดขึ้นจากคนที่ได้ ทดลองมาแล้วมิให้เห็นอย่างมากมายทีเดียว

บท

ว่าด้วยการเยียวยาที่ดีมากสำหรับ โรคทางใจและทางประสาท หรือแม้กระทั่งโรคทาง กาย

ส่วนหนึ่งจากการเยียวยาที่ดีมากสำหรับ โรคทางใจและทางประสาท หรือแม้กระทั่ง โรค ทางกาย

คือ การมีพลังใจที่เข้มแข็งและไม่หวั่นไหว กับการคาดเดาหรือจินตนาการที่มาพร้อม กับความคิดชั่วๆ ร้ายๆ เพราะเมื่อใดที่มนุษย์ยอมจำนนต่อจินตนาการและหัวใจคล้อยตาม กับสิ่งต่างๆ รอบตัว

ไม่ว่าจะเป็นความหวาดกลัวต่อ โรคร้าย ความโกรธเคืองหรืออารมณ์เสียเพราะสาเหตุ ต่างๆ ที่เจ็บปวด และกลัวว่าจะเกิดเรื่องไม่ดีขึ้น ของที่รักจะหายไปคนที่หวังใยจะตีตนออก ห่าง ความคิดแบบนี้จะทำให้เขาคงอยู่ในความวิตกกังวล ส่งผลให้เกิด โรคทางใจและทาง กาย ประสาทเสียวอ่อนแรง ซึ่งมีผลกระทบที่เลวร้าย ดังที่เราท่านได้ประจักษ์มาแล้วว่ามีมันมี โทษมากมายขนาดไหน

เมื่อใดที่หัวใจได้ฟังฟังและมอบหมายต่ออัลลอฮ์ ไม่ยอมให้ตนเองตกเป็นทาสของมโนภาพที่เพื่อเจ้อและจินตนาการที่เป็นพิษ และเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์อย่างหนักแน่น คิดบวกต่อพระองค์ มีความกระหายต่อความโปรดปรานของอัลลอฮ์อย่างที่สุด แน่นอนมันก็จะช่วยขจัดความวิตกกังวล ความเศร้าโศก หม่นหมองให้หมดไป โรคอีกมากมายที่เกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจจะหายไปด้วย และมันจะทำให้หัวใจเกิดความเข้มแข็ง มีจิตใจที่เบิกบานเกินที่จะบรรยายได้

มีผู้ป่วยทางจิตจากสาเหตุความนึกคิดเพื่อเจ้อและจินตนาการไร้สาระจำนวนเท่าไรที่ต้องนอนเต็มโรงพยาบาล

อาการเหล่านั้นมีผลต่อสภาพจิตใจของคนที่มีสุขภาพแข็งแรงมามากต่อมากแล้ว ส่วนคนที่มีสุขภาพอ่อนแอขึ้นยิ่งไม่ต้องพูดถึงเลย มันทำให้คนเป็นโรคประสาทหรือวิกลจริตไปตั้งมากมายเท่าไรแล้ว

คนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ก็คือคนที่อัลลอฮ์บันดาลให้เขาปลอดภัยจากโรคพวกนี้ และช่วยเหลือเอื้ออำนวยให้เขาสามารถต่อสู้กับจิตใจของตนเอง เพื่อขวนขวายสิ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างความเข้มแข็งให้กับหัวใจ อีกทั้งยังขจัดความวิตกกังวลออกไปได้ ดังที่อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ว่า

﴿... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾ [الطلاق: 3]

และผู้ใดมอบหมายแต่อัลลอฮ์ พระองค์ก็จะทรงเป็นผู้ที่ดูแลอย่างครบถ้วนแก่เขา (อัญ-ญาะลาท :3)

หมายถึง พระองค์เป็นผู้ดูแลที่เพียงพอแล้วสำหรับเขา ไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นอีก สำหรับทุกกิจการที่เขาเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องศาสนาหรือเรื่องกิจการทางโลก

ผู้ที่มอบหมายต่ออัลลอฮ์คือผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง ความคิดเพื่อเอื้อจะมีส่งผลอันใดกับเขา เหตุการณ์ต่างๆ จะไม่ทำให้เขาหวั่นไหว เนื่องจากเขารู้ว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นมาจากความอ่อนแอของหัวใจ ความท้อแท้ และความหวาดกลัวซึ่งมันไม่มีอยู่จริง และเขาจะรับรู้ว่แท้จริง อัลลอฮ์จะปกป้องคนที่มอบหมายต่อพระองค์ด้วยการดูแลที่ดีที่สุดอย่างครบถ้วนเพียงพอ เขาเลยเชื่อมั่นต่อพระองค์และในสัญญาของพระองค์ ความวิตกกังวลจึงมลายหายไป และพระองค์จะเปลี่ยนความยากให้เป็นความง่ายด้ายแก่เขา ความโศกเศร้าจะกลายเป็นความเบิกบานใจ และความกลัวจะแทนที่ด้วยความรู้สึกปลอดภัย

ดังนั้น เราขอให้อัลลอฮ์ทรงคุ้มครองให้ปลอดภัย ประทานหัวใจที่เข้มแข็ง หนักแน่น ด้วยการมอบหมายที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงต่อพระองค์ ซึ่งพระองค์ทรงประกันไว้แล้วว่าคุณของพระองค์จะต้องได้รับความดีงามทุกประการ และจะทรงจัดทุกสิ่งทีเลวร้ายและเป็นภัยออกไป

บท

ว่าด้วยคำกล่าวของท่านนบี คือลลัดลอสูอะลัยฮิวะสลัลม์ สามิผู้ศรัทธาอย่าได้โกรธเกลียดภรรยาผู้ศรัทธา

จากหะดีษนี้ชี้ให้เห็นถึงประเด็นสำคัญ 2 ประการ

สามิผู้ศรัทธาอย่าได้โกรธเกลียดภรรยาผู้ศรัทธา หากเขาไม่ชอบการประพฤติบางอย่างในตัวเธอ ก็ยังมีพฤติกรรมอื่นให้เขาพอใจตัวเธออยู่อีก (บันทึกโดย มุสลิม)

ประการแรก

การใช้ชีวิตร่วมกับภรรยา ญาติใกล้ชิด มิตรสหาย คนงาน ลูกค้า/ผู้ติดต่อใช้บริการ และทุกคนที่ท่านคบหาหรือมีปฏิสัมพันธ์กับเขา เป็นเรื่องที่เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะต้องทำใจให้ได้ว่ามนุษย์ต้องมีข้อตำหนิ ข้อบกพร่อง หรือสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ และเมื่อท่านได้พบเจอบุคคลที่มีลักษณะนิสัยดังกล่าวที่ทำให้ท่านไม่ชอบ ก็จงเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่ท่านไม่ชอบ กับหน้าที่พึงปฏิบัติของท่านต่อเขา หรือความคล่องตัวในการที่ท่านจะรักษาสัมพันธ์ภาพและไม่ตรีต่อกันเอาไว้ให้เข้มแข็ง ด้วยการนึกถึงด้านดีต่างๆ ในตัวเขา ให้ความสำคัญถึงเป้าหมายส่วนตัวและเป้าหมายส่วนรวมจากการที่ท่านผูกมิตรกับเขา

และด้วยวิธีการมองข้ามข้อบกพร่องของคนอื่นและเอาใจใส่ด้านดีในตัวเขาแบบนี้เองจะส่งผลให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ยาวนาน และเกิดความสบายใจอย่างสมบูรณ์แก่ท่าน

ประการที่สอง

ความวิตกกังวลจะหายไป ไม่ตรีจิตจะคงอยู่ การทำหน้าที่ต่อกันทั้งที่จำเป็นต้องปฏิบัติ และควรปฏิบัติยังดำเนินต่อไปได้ ความสบายใจก็จะเกิดขึ้นกับทั้งสองฝ่าย ส่วนผู้ที่ไม่

ปฏิบัติตามคำชี้แนะของท่านบี ที่อัสลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ในเรื่องนี้ ซ้ำร้ายยังปฏิบัติในทางตรงกันข้าม โดยเขาพยายามแต่จะจ้องหาสิ่งไม่ดีของอีกฝ่าย และปิดหูปิดตามองไม่เห็นความดีงามของเขา คนประเภทนี้ย่อมจะวิตกอยู่รำไป ความรักความสัมพันธ์ของเขากับคนอื่นที่เกี่ยวข้องด้วยย่อมจุ่มมัวไม่ราบรื่น และหน้าที่ต่างๆ ที่จำเป็นต้องปฏิบัติต่อกันทั้งสองฝ่ายก็จะบกพร่องไปอีกหลายประการ

มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่มีความมุ่งมั่นสูง สามารถที่จะอดกลั้นทำใจให้นิ่งและอดทนได้เมื่อประสบกับภัยพิบัติและความยุ่งยากต่างๆ มากมาย แต่เขากลับมาวิตกกังวลกับเรื่องไร้สาระเพียงเล็กน้อย และจุ่มมัวกับเรื่องจุกจิกทำให้บรรยากาศเสียไป

สาเหตุเนื่องจากเขาให้ความสำคัญกับการรับมือเรื่องใหญ่ๆ แต่ละเลยที่จะเตรียมใจรับมือกับเรื่องเล็กๆ มันจึงส่งผลกระทบต่อความสบายใจของเขา ดังนั้น ผู้ที่มีความเค็ดขาดจะต้องเตรียมใจในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ และจะต้องขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮฺในเรื่องดังกล่าว และวิงวอนขอต่อพระองค์อย่าปล่อยภาระให้เขาต้องเผชิญบททดสอบด้วยตัวคนเดียวเพียงลำพัง แม้เพียงชั่วพริบตาเดี๋ยวก็ตาม ดังนั้น ทั้งเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ก็จะเป็นเรื่องง่ายคายแก่เขา และเขาจะเป็นคนที่สงบเยือกเย็น และสบายใจ

บท

ว่าด้วยผู้มีปัญญาย่อมตระหนักรู้ว่า ชีวิตที่แท้จริง คือชีวิตที่ดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข และสงบ และชีวิตนี้ก็ช่างสั้นนัก

ผู้มีปัญญาย่อมตระหนักรู้ว่า ชีวิตที่แท้จริง คือชีวิตที่ดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขและสงบ และชีวิตนี้ก็ช่างสั้นนัก ดังนั้น เขาจึงไม่ควรบั่นทอนชีวิตตัวเองด้วยความวิตกกังวล หรือ ปล่อยให้หมดไปกับความทุกข์ใจ เพราะลักษณะดังกล่าวมันค้านกับแก่นแท้ของการ ดำเนินชีวิตอันสงบสุข แล้วเขาก็ถกชีวิตตัวเองให้หมดเวลาส่วนใหญ่ไปกับความเครียดและความเศร้าหมอง เรื่องนี้ไม่ต่างกันเลยระหว่างคนดีหรือคนชั่ว แต่สำหรับผู้ศรัทธาที่เข้าใจ และปฏิบัติได้ตามนี้ จะได้รับ โชคดีที่เต็มเปี่ยมกว่า และได้ผลลัพธ์ที่มีประโยชน์ทั้งในโลกนี้ และโลกหน้า

เมื่อสิ่ง ไม่ได้มาประสบพบพาน หรือ ได้รับความหวาดกลัวจากมัน สมควรอย่างยิ่งที่ จะต้องเอาเรื่องอื่นๆ ที่เขาได้รับมา ทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่องทางโลก มาเปรียบเทียบดู เมื่อเขาได้เปรียบเทียบก็จะเห็นประจักษ์ชัดว่าความโปรดปรานที่ได้รับจากอัลลอฮ์นั้น มากมายเหลือเกิน และสิ่งที่ไม่ปรารถนานั้นมันเล็กน้อยมาก

และในทำนองเดียวกัน ให้เขาเปรียบเทียบระหว่างความกลัวที่จะเกิดอันตรายบางอย่าง กับการคาดหวังอันมากมายว่าเขาจะต้องปลอดภัย เขาจะต้องไม่ยอมให้ความเป็นไปได้อัน น้อยนิดมาครอบงำเอาชนะการคาดหวังความเป็นไปได้อันอันมากมายและหนักแน่นกว่า

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความกังวลและความกลัวก็จะหายไป และเขาก็สามารถจะเตรียมใจพร้อม รับมือถ้าหากมันจะเกิดขึ้นจริง พยายามป้องกันสิ่งที่ยังไม่เกิด และขจัดหรือลดสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วให้เขาลง

ส่วนหนึ่งจากสิ่งที่ให้คุณประโยชน์

พึงทราบเถิดว่าการที่มนุษย์ให้ร้ายต่อท่าน โดยเฉพาะการให้ร้ายหรือทิ่มแทงด้วยคำพูดที่ไม่สร้างสรรค์ มันไม่สามารถให้โทษอันใดแก่ท่านได้เลย แต่มันจะย้อนกลับไปให้โทษแก่ผู้ที่พูดหรือผู้กระทำมันขึ้นมา เว้นแต่ว่า ท่านมัวแต่จะสนใจในความสัมพันธ์กับคำพูดเหล่านั้น และเปิดโอกาสให้มันเข้ามาครอบงำความรู้สึก เมื่อนั้นแหละ ที่มันจะส่งผลร้ายต่อท่าน เหมือนกับที่มันส่งผลร้ายแก่เจ้าของคำพูด แต่ถ้าหากท่านไม่สนใจใยดี มันก็จะไม่สามารถก่อให้เกิดผลร้ายใดๆ แก่ท่านได้เลย

พึงตระหนักเถิดว่า ชีวิตของท่านจะก้าวเดินตามความคิดของท่าน ฉะนั้นหากความคิดของท่านดำเนินไปในทางที่ดีงาม มีคุณค่าที่สร้างสรรค์ มันก็จะเป็นอย่างมหาศาล ทั้งต่อเรื่องศาสนาและเรื่องทางโลก ชีวิตของท่านก็จะพบพานแต่ความสุข และในทางตรงกันข้าม หากคิดไม่ดี ทำไม่ดี ชีวิตนี้ก็จะอย่าได้หวังว่าจะพบกับความสุข

อีกประการหนึ่งที่ส่งผลอย่างใหญ่หลวงในการขับไล่ความเศร้าโศกเสียใจ คือ

การฝึกฝนตนเองให้คุ้นชินกับการไม่เรียกร้องหรือขอคำขอบคุณจากผู้ใดที่เราได้ทำดีกับเขา นอกจากพร่ำวอนขอต่อพระองค์อัลลอฮฺเท่านั้น เมื่อท่านได้ทำดีแก่ผู้ที่ท่านต้องรับผิดชอบ หรือผู้ที่ท่านไม่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ พึงตระหนักเถิดว่า นี่เป็นการปฏิบัติสัมพันธ์ของท่านกับอัลลอฮฺ ดังนั้น อย่าได้สนใจต่อการขอบคุณของใคร ดังคำรัสของอัลลอฮฺที่ได้ตรัสถึงบ่าวกลุ่มพิเศษที่มีความกตัญญูว่า

﴿إِنَّمَا نُنْطَعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾

[الإنسان: 9]

(พวกเขาบอกว่า) แท้จริง เราได้ให้อาหารแก่พวกท่าน โดยหวังความโปรดปรานของอัลลอฮ์ เรามิได้หวังการตอบแทนและการขอบคุณจากพวกท่านแต่ประการใด (อัล-อินซาน :9)

เรื่องนี้เน้นย้ำเป็นกรณีพิเศษในการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ลูกหลาน หรือเครือญาติ และคนที่ท่านมีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น ซึ่งไม่ต้องเรียกร้องหรือถามหาคำขอบคุณอันใด เมื่อใดที่ท่านตั้งใจแน่วแน่ในการขจัดเรื่องร้ายๆ ออกจากพวกเขา นั่นเท่ากับว่าท่านได้ทำให้พวกเขาสบายใจ และท่านเองก็สบายใจตามไปด้วย

และปัจจัยที่จะทำให้เกิดความสบายใจอีกประการ ก็คือ การกระทำความดีโดยสมัครใจ และเต็มใจ ไม่ใช่การบังคับตัวเองจนเกิดความรู้สึกวิตกกังวล แล้วท่านก็จะหวนกลับมาโทษตัวเองเนื่องจากไม่ได้รับผลดีอะไรเลย เหตุเพราะท่านเลือกเดินบนทางที่คิดเคี้ยวขบซ้อนเอง นี่เป็นส่วนหนึ่งจากวิทथปัญญาและวิธีการที่ชาญฉลาด และต้องรู้จักเลือกสิ่งที่ไม่มีพิษภัย และสวยงามน่าสนใจ เพราะมันจะยิ่งเพิ่มความรู้สึกสบายใจ และปลดความทุกข์ระทมให้หมดไปได้

จับเอางานที่มีประโยชน์มาวางไว้ตรงหน้า และมุ่งมั่นในการปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อให้บริการลุล่วงประสงค์ เพื่อท่านจะได้เพลิดเพลินและไม่ต้องเหลียวมองเรื่องร้ายๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความวิตกกังวลและโศกเศร้า จงอาศัยการผ่อนคลายและรวบรวมจิตใจเพื่อการทำงานที่สำคัญ

ส่วนหนึ่งจากสิ่งที่ให้คุณประโยชน์

การสะสางงานให้เป็นปัจจุบัน ทำงานของแต่ละวันให้เสร็จจุล่ง อย่าคัดวันประกันพรง แล้วท่านจะได้มีเวลาเหลือในวันต่อๆ ไป เพราะการคัดวันประกันพรงจะทำให้งานถูกกอง สะสม ทั้งงานแล้วๆ มาที่ยังทำไม่เสร็จบวกกับงานใหม่ที่เข้ามาเพิ่ม มันก็จะยิ่งทำให้ท่านแ่ มากขึ้น แต่ถ้าหากท่านได้สะสางงานต่างๆ ให้เสร็จในเวลาของมัน ท่านก็จะได้ทำงานใหม่ที่ เข้ามาด้วยความคิดและความสามารถอย่างเข้มแข็งเต็มกำลัง

สมควรอย่างยิ่งที่ท่านจะต้องจัดเรียงงานต่างๆ ที่มีประโยชน์ตามลำดับความสำคัญ และ คัดแยกสิ่งที่ตัวท่านชอบและปรารถนามันอย่างมาก เพราะสิ่งที่ตรงกันข้ามกันมักจะทำให้ เกิดความเบื่อหน่ายและไม่สพอารมณ์ หากตัวช่วยในเรื่องเหล่านี้ด้วยการใช้ความคิดให้ ถูกต้องและการปรึกษาหารือกับผู้อื่นด้วย ใครที่รู้จักปรึกษาหารือเขาจะไม่มีวันเสียใจ จง ศึกษางานที่จะลงมือทำอย่างละเอียด เมื่อวิเคราะห์แล้วว่า มีประโยชน์และตั้งใจแน่วแน่ที่จะ มอบหมายต่ออัลลอฮุ แท้จริง พระองค์ทรงรักใคร่บรรดาผู้ที่มอบหมายต่อพระองค์

การสรรเสริญทั้งหมดเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮุผู้อภิบาลแห่งสากลจักรวาล และขอ พระองค์ประทานการสดุดี ความเมตตาและศานติ แต่ท่านนบีมุหัมมัด คือลลลลอฮุอะลัยฮิ วะสัลลัม วงศ์วานและสหยทั้งหลายของท่านด้วยเถิด

คัมภีร์

ประวัติผู้เรียบเรียงโดยสังเขป.....	3
เราะหิมะฮุลลอฮฺ เราะมะตัน วาสีอะฮฺ	6
บท	7
บท	14
บท	17
บท	21
บท	24
บท	25
บท	28
บท	30



موسوعة المصطلحات الإسلامية
TerminologyEnc.com



موسوعة تضم ترجمات المصطلحات
الإسلامية وشروحها بعدة لغات



موسوعة الأحاديث النبوية
HadeethEnc.com



موسوعة تضم ترجمات للأحاديث
النبوية وشروحها بعدة لغات



موسوعة القرآن الكريم
QuranEnc.com



موسوعة تضم تفاسير وتراجم
مؤثوقة لمعاني القرآن الكريم

IslamHouse.com



مرجعية مجانية إلكترونية
مؤثوقة للتعريف بالإسلام



منتقى
المحتوى الإسلامي



موسوعة تضم المنتقى من
المحتوى الإسلامي باللغات

تنتشر الإسلام 100 لغة بأكثر من

جمعية خدمة المحتوى
الإسلامي باللغات



جمعية الدعوة
وتوعية الجاليات بالربوة

