

## ผู้ประพันธ์ :

เชคอับดุลเราะห์มาน บินนาศิรอัชชะ  
ดีญ์ อยู่ในยุค 1307-1376  
อิบเราะห์คักราช เป็นปราชญ์ที่มี  
บทบาทท่านหนึ่งของชาวมุสลิมใน  
ยุคนั้น และเป็นหนึ่งในบรรดา  
ปราชญ์ที่ชำนาญการด้านวิชาการ.

# เคล็ดลับดีๆ ให้ชีวิตมีความสุข

แรงจูงใจในการประพันธ์หนังสือ :  
เมื่อครั้งหนึ่งผู้แต่งได้เดินทางไปยัง  
ประเทศเลบานอน เพื่อไปรักษาตัว  
ในปี 1373 อิบเราะห์คักราช แล้วได้อ่านหนังสือเล่มหนึ่ง ที่นั่น ชื่อหนังสือว่า : (จงสลัดความกังวลแล้วเริ่มชีวิตใหม่) ผู้แต่งหนังสือเล่มนี้เป็นชาวอเมริกา ชื่อ ดิลกานีนรีญ์ แล้วผู้ประพันธ์ได้เกิดสติใจต่อมาท่านได้ประพันธ์หนังสือเล่มนี้ในทำนองเดียวกันกับเขา.

1

1. การศรัทธาต่ออัลลอฮ์และประกอบคุณงามความดี : เพราะการศรัทธานั้นจะผลักดันให้เกิดความอดทน ความพึงพอใจ และรู้สึกความพอเพียงต่อสิ่งที่อัลลอฮ์ทรงประทานให้เป็นปัจจัยยังชีพ.

2

2. ทำความดีต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งคำพูดและการกระทำ : เพราะการทำดีจะนำมาซึ่งความดี และจะเป็นเกราะป้องกันความชั่ว.

3

3. ชะมักเขม้นอยู่กับการงานที่ดีและความรู้ที่เป็นประโยชน์ : เพราะมันจะทำให้หัวใจเปี่ยมเบนออกจากความคิดที่จะทำให้ท่านเกิดความวิตกกังวล.

4

4. ครุ่นคิดอยู่กับการปฏิบัติงานประจำวัน : ไม่ต้องเสียใจกับอดีต และไม่ต้องตระหนกกับอนาคต เพราะแท้จริงท่านปีได้ขอความคุ้มครองต่ออัลลอฮ์ให้พ้นจากความระทมในอดีตและความโศกเศร้าในอนาคต.

5

5. รำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มาก : เพราะการรำลึกถึงอัลลอฮ์จะนำพาความสงบสุขมาสู่จิตใจ.

6

6. คิดใคร่ครวญถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์ทั้งสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนและซ่อนเร้นอยู่ : เพราะมันจะผลักดันให้เกิดการขอบคุณและลิ้มความระทมทุกข์.

7

7. ให้ดูฐานะของคนที่ยึดกว่า : เพราะมันจะผลักดันท่านให้สรรเสริญขอบคุณต่ออัลลอฮ์ ในสิ่งที่ท่านได้รับอยู่ และมันจะขจัดความระทมทุกข์ ความเสียใจของท่านให้หมดไป.

8

8. สนิม(อย่ากังวล)ในสิ่งที่ผ่านมาแล้ว : เพราะอดีตมีอาจหวนกลับมาได้ การไปหมกมุ่นอยู่กับมัน เป็นสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ และทำให้เสียสติเปล่าๆ.

9

9. วิงวอนต่ออัลลอฮ์ : เช่นวิงวอนขอให้พระองค์ทรงปรับปรุงตัวท่าน ศาสนาของท่าน ชีวิตของท่านบนโลกนี้ และโลกหน้า ดังที่ปรากฏในหลักฐานจากหะดีษ.

10

10. รู้จักคาดการณ์ความเลวร้ายของแต่ละปัญหา : เมื่อรู้ว่าจะเกิดปัญหา ก็ให้คาดคะเนถึงความเลวร้ายที่สุดของปัญหานั้น แล้วค่อยๆคลี่คลายปัญหาดังกล่าวไปทีละนิดขณะที่เผชิญกับปัญหาเหล่านั้น แต่เมื่อกำลังเจอกับปัญหาก็ให้ค่อยๆคลี่คลายจากหนักเป็นเบาเท่าที่มีความสามารถ.

11

11. ไม่อยู่กับความเพ้อเจ้อและจินตนาการ : เพราะการเพ้อเจ้อจะนำพาไปสู่การคิดเชิงลบ คิดแต่สิ่งที่ไม่ดี ดังกล่าวเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ใจ และโรคร้ายต่างๆตามมา.

12

12. ให้หัวใจยึดมั่นต่ออัลลอฮ์และมอบหมายต่อพระองค์ : " และผู้ใดมอบหมายแต่อัลลอฮ์ พระองค์ก็จะทรงเป็นผู้พอเพียงแก่เขา ".

13

13. มองข้ามความผิดพลาดของผู้อื่นและอดทนต่อความบกพร่องของพวกเขา : มนุษย์ทุกคนล้วนมีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ หรือมีพฤติกรรมที่ท่านไม่พึงประสงค์ ฉะนั้นควรมองมนุษย์ในด้านที่ดีของเขา.

14

14. ไม่ใส่ใจกับเรื่องต่างๆ ที่ไม่สำคัญ : เมื่อท่านไม่ได้ฝึกฝน และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับวิกฤต หรือรับมือกับปัญหาใหญ่ๆได้ ปัญหาเล็กๆ ก็สมควรที่ท่านจะต้องตีตัวออกห่างเช่นกัน.

15

15. ชีวิตนี้เป็นอะไรที่สั้นมาก : ชีวิตของคนเรานั้นสั้น เพราะฉะนั้นอันที่จริงเราควรจะต้องใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีความสงบ อย่าได้ให้ความเศร้าหมองมาบั่นทอนความสุขของการใช้ชีวิต และอย่าปล่อยให้มันจมปรักอยู่กับความทุกข์เลย.

16

16. ความวิตกกังวล ความทุกข์ใจส่วนใหญ่เชื่อว่า จะเกิดขึ้นจริงเสมอไป : หลายสิ่งหลายอย่างที่ท่านวิตกกังวลบางทีก็เชื่อว่า จะเกิดขึ้นจริงเสมอไป ดังนั้นอย่าปล่อยให้การประมาณการณ์ที่ไม่รู้จะเกิดขึ้นจริงหรือเปล่า มาเอาชนะปัจจุบันของท่านได้.

17

17. อย่าใส่ใจกับคำพูดให้ร้ายของคนอื่น : การพูดจาให้ร้ายของมนุษย์นั้นจะเป็นโทษต่อตัวของพวกเขาเอง และหากว่าท่านไปให้ราคากับคำพูดเหล่านั้น มันก็ย่อมจะให้โทษแก่ท่าน เสมือนกับที่มันให้โทษแก่ผู้ที่พูด.

18

18. ชีวิตของท่านจะเดินตามความคิดของท่าน : ดังนั้นหากชีวิตของท่านเดินตามความคิดที่ดี มันก็จะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาลต่อเรื่องศาสนาและเรื่องทางโลก จะทำให้ชีวิตของท่านพบแต่ความสุข แต่ถ้าหากท่านปล่อยให้ชีวิตเดินตามความคิดที่ไม่ดี ชีวิตท่านก็จะพบเจอแต่ความทุกข์.

19

19. อย่ารอคอยคำชม คำขอบคุณจากใคร : หากท่านทำดีต่อคนที่ท่านควรปฏิบัติดีต่อเขาหรือทำดีกับใครก็ตามแต่ให้พึงตระหนักว่านี่เป็นการปฏิสัมพันธ์ของท่านกับอัลลอฮ์ ดังนั้นอย่าไปสนใจหรือรอคำชมจากใครเลย.

20

20. มุ่งมั่นกับสิ่งที่เป็ประโยชน์แก่ตัวเอง : เพราะเรื่องต่างๆ ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ จะนำมาซึ่งความทุกข์ ความโศกเศร้าเสียใจ ดังนั้นจงมุ่งมั่นอยู่กับเรื่องที่มีคุณประโยชน์.

21

21. สะสางงานปัจจุบันที่มีอยู่ให้แล้วเสร็จ : เพราะหากท่านไม่สะสางงานปัจจุบันต่างๆ ให้แล้วเสร็จ งานใหม่ก็จะมากองรวมอยู่กับงานเก่าที่เคยค้างอยู่ และเมื่อเป็นเช่นนั้นมันก็จะทำให้ท่านยุ่งเหยิง และไม่มีเวลาในที่สุด.

22

22. จัดลำดับความสำคัญของงาน : จัดเรียงงานต่างๆ ตามลำดับความสำคัญ และเลือกสิ่งที่ท่านรักที่จะทำก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อไม่ให้เกิดความย่อท้อ เบื่อหน่าย และพยายามปรึกษาหารือกับผู้อื่น เพราะคนที่รู้จักปรึกษาหารือเขาจะไม่มีทางเสียใจอย่างแน่นอน.