



المملكة العربية السعودية
وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد
وكالة المطبوعات والبحث العلمي

เคล็ดลับดี ๆ ให้ชีวิตมีความสุข

เขียนโดย

เชค अबดุลเราะหมาน บิน นาศิร อัศ-สะอูดี



ไทย
(ไต้หวัน)



وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد

وكالة المطبوعات والبحث العلمي

المكتبة
الإلكترونية
الإسلامية

Islamic Electronic Library



أكثر من ٣٠٠٠ مادة مقرأ ومسموعة ومرئية بـ٤٦ لغة

More than 3000 readable, audible, and visual materials in 46 languages



تم تحميل الكتاب من موقع
المكتبة الإلكترونية الإسلامية

The book had been downloaded from
Islamic Electronic Library site

www.islamic-ebook.com

islamic.ebook@moia.gov.sa

เคล็ดลับดี ๆ ให้ชีวิตมีความสุข

เขียนโดย

เชคอัปดูเราะหฺมาน บิน นาศิร อัศ-สะอูดีย์

แปลโดย

ทีมงานภาคภาษาไทยเว็บอิสลามแฮ้าส์

๙๐๙

เผยแพร่โดย

กรมสื่อสิ่งพิมพ์และงานวิจัย

กระทรวงกิจการศาสนา ตะอูวะฮ์ และการชี้นำ

สารบัญ

บทบรรณาธิการ	2
ประวัติผู้ประพันธ์	8
บทนำผู้ประพันธ์	13
เคล็ดลับดี ๆ ให้ชีวิตมีความสุข	15
1. การศรัทธาและประกอบคุณงามความดี	15
2. ทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยคำพูดและการกระทำ	24
3. ให้ง่วนอยู่กับงานที่ดีและความรู้ที่เป็นประโยชน์	26
4. พุ่มเทให้ปัจจุบันไม่กังวลกับอนาคตไม่เสียใจ กับอดีต	28
5. รำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มาก	31
6. การพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์	32
7. ให้คุณฐานะของคนที่ดีอยกว่า	34
8. ขจัดสาเหตุและต้นตอที่นำไปสู่ความวิตกกังวล	36
9. ขออุมมัตอัลลอฮ์ให้ปรับปรุงทุกเรื่อง	37

10. พยายามผ่อนหนักให้เป็นเบามากที่สุด	39
11. พลังใจอันเข้มแข็งและไม่หวาดหวั่น.....	41
12. มอบหมายทุกอย่างต่ออัลลอฮ์.....	42
13. ใส่ใจในด้านดีของคนอื่นและมองข้ามข้อบกพร่อง	45
14. อย่ามัวเสียเวลากับความวิตกกังวลและความทุกข์ใจ	48
15. เปรียบเทียบความโปรดปรานที่ได้รับกับสิ่งไม่ดีที่พบพาน	49
16. อย่าใส่ใจกับคำพูดให้ร้ายของคนอื่น.....	50
17. คิดดีก็ได้ดี คิดไม่ดีก็จะได้ตามนั้น.....	50
18. ไม่คาดหวังคำกล่าวขอบคุณจากใคร	51
19. ทำอะไรด้วยความเต็มใจ และรู้จักเลือกแต่สิ่งที่ดี.....	52
20. สะสางงานให้เสร็จเป็นปัจจุบัน	53
21. จัดลำดับความสำคัญของงาน	54



ด้วยพระนามของอัลลอฮ์ ผู้ทรงเมตตา ผู้ทรงปรานียิ่งเสมอ

บทบรรณาธิการ



อัลหัมดุลิลลาฮฺ ขอขอบคุณต่ออัลลอฮ์ที่ประทานเตาฟีกให้
งานชิ้นนี้ลุล่วงด้วยดี หลังจากที่ได้วางแผนเตรียมกันมา
ค่อนข้างจะใช้เวลาพอสมควร

หนังสือเล่มนี้ของเชคอับดุลเราะห์มาน อัล-สะอูดีย์ เดิม
ที่มีการแปลเป็นภาษาไทยมาแล้วโดยอาจารย์มุฮัมมัด
เหมออนุกูล โดยใช้ชื่อว่า “วิธีทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างได้ผล”
ส่วนฉบับใหม่นี้เป็นฉบับที่ทบทวนการแปลอีกครั้งหนึ่งโดย

ทีมงานอิสลามแฮสส์ เนื่องจากต้องการปรับสำนวนให้อ่านง่ายกว่าเดิม เหมาะสำหรับคนอ่านรุ่นใหม่ตามสมัยปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม ในการปรับปรุงใหม่นี้ เราได้รับอันสังค์อย่างมากจากฉบับแปลเดิม จึงขอกล่าวขอบคุณและยกย่องในอุตสาหะของผู้ที่มีส่วนร่วมทุกคน ในการถ่ายทอดงานอันทรงคุณค่าชิ้นนี้ของเชคอัล-สะอูดีย์ทั้งผู้แปล ผู้ตรวจทาน และผู้เผยแพร่

ทั้งนี้ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่รวบรวมข้อคิดและเคล็ดลับต่างๆ ที่น่าสนใจ สำหรับการสร้างความสุขและขจัดความทุกข์โศกในชีวิต เป็นข้อมูลที่น่าสนใจถึงแม้ว่าจะเขียนไว้นานมากกว่าหลายสิบปีแล้วก็ตาม

ขอคุณอัลลอฮ์ดลให้ประทานบะเราะกะฮ์แก่ผลงานชิ้นนี้ และให้มีประโยชน์แก่ผู้อ่านทุกท่านสืบไป อาเมน

บรรณาธิการ

ศุภกิจญะฮ์ 1437

ประวัติผู้ประพันธ์



สารที่อยู่ในมือของท่านฉบับนี้ นำเสนอแนวทางซึ่งเป็นบรรทัดฐานอันจะนำไปสู่ความเปี่ยมสุขที่แท้จริงเป็นเรื่องที่ปัจเจกบุคคลต่างพยายามครอบครองมันให้ได้โดยปราศจากการคลุกเคล้าความคิดอันเปี่ยมเบนในฐานะมนุษย์ที่ว่า ได้อ้างอิงหลักฐานที่แน่นมั่นจากอัลกุรอานและจริยวัตรอันเปี่ยมด้วยวิทย์ปัญญาของท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม เป็นความเปี่ยมสุขที่ผู้ศรัทธาต่างเพียรยกหา และมันจะช่วยปฏิรูปสังคมให้น่าอยู่มากยิ่งขึ้น เพราะเป็นแนวทางเดียวที่จะมาช่วยจัดระเบียบการดำเนินชีวิตให้อยู่บนครรลองแห่งการยำเกรงต่ออัลลอฮฺ และได้รับความพอพระทัยจากพระองค์

ผู้ประพันธ์หนังสือเล่มนี้ คือ อัซ-ซัยค์ อัล-อาลิม อัล-อัลลามะฮฺ อับดุลเราะฮฺมาน บิน นาซิรฺ บิน อับดุลลอฮฺ อาล สะอดียฺ กำนัดที่อุนัยซะฮฺ เมืองเกาะศิม ประเทศซาอุดีอาระเบีย บิดาและมารดาได้เสียชีวิตขณะที่ท่านยังเยาว์วัยแต่ทว่าด้วยความอัจฉริยะและมีความวิริยะมุ่งมั่นในการแสวงหาวิชาความรู้ ท่านท่องจำอัลกุรอานตั้งแต่อายุยังน้อย และจำได้อย่างแม่นยำ ขณะอายุ 12 ปี จากนั้นท่านได้เริ่มศึกษาหลากหลายศาสตร์วิชา จากบรรดาอุละมาฮ์ผู้มีชื่อเสียง ทุ่มเทศรพกำลังในด้านการแสวงหาความรู้จนกระทั่งได้รับความรู้อย่างมากมายและเชี่ยวชาญในด้านต่างๆ เมื่ออายุของท่านได้ 22 ปี เริ่มรวบรวมความรู้ด้วยการสอน การเรียบเรียง ประพันธ์ตำรับตำรา ตลอดระยะเวลาการมีชีวิต มีบรรดาสานุศิษย์จำนวนมากที่รับการศึกษาความรู้และรับคุณูปการจากท่าน

ส่วนหนึ่งจากบรรดาซุญจุ (คณาจารย์) ของท่าน ประกอบด้วย

1. ซัยค์ อิบรอฮีม บิน หัมดฺ บิน ญาสิรฺ ซึ่งนับได้ว่าเป็นชัยค์คนแรกของท่าน

2. ชัยค์ ศอลิหฺ บิน อุษมาน ผู้พิพากษาเมืองอุนัยซะฮฺ โดยที่ท่านได้ศึกษาศาสตร์แขนงต่างๆ ประกอบด้วย อุลูลุนนิศาสตฺรอิสลาม (ฟิกฮฺ) หลักเทววิทยา (เตาฮีด) การอรรถาธิบายอัลกุรอาน (ตัฟซีร) ภาษาอาหรับ และอยู่ร่วมประสาทวิชาความรู้จนกระทั่งเสียชีวิต ท่านชัยค์เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านวิชาฟิกฮฺ และอุศูล มีประสบการณ์อย่างเต็มเปี่ยมด้านวิชาเตาฮีด อันเนื่องจากท่านได้ศึกษา ค้นคว้าจากงานประพันธ์ของอิบนุตัยมียะฮฺ และอิบนุลกัอยิมเป็นกรณีพิเศษ และท่านยังสนใจมุ่งมั่นในด้านตัฟซีรจนได้รับความเข้าใจอย่างลึกซึ้งพร้อมทั้งได้สร้างผลงานไว้อย่างยิ่งใหญ่และส่วนหนึ่งจากตำราด้านตัฟซีรอัลกุรอานที่ท่านได้ประพันธ์ขึ้น มีดังนี้

1. ตัยซีร อัล-กะรีม อัล-เราะหฺมาน ฟิ ตัฟซีร กะลาม อัล-มันนान (มีจำนวน 8 เล่ม)

2. ตัยซีร อัล-ละตีฟ อัล-มันนान ฟิ कुلاเศาะฮฺ ตัฟซีร อัลกุรอาน

3. อัล-เกาะวาฮิด อัล-หิซาน ลี ตัฟซีร อัลกุรอาน

และยังมีตำราอื่นๆ ของท่านอีกบางส่วน ประกอบด้วย

4. อัล-อิรชาด อิลา มะอฺริฟะฮฺ อัล-อะหฺกาม
5. อัล-รียาฎ อัล-นาฎิเราะฮฺ
6. บะฮฺญะฮฺ กุฎูบ อัล-อับรอร
7. มัณฮัจญ์ อัล-สาลิกีน วะ เตาฎิหฺ อัล-ฟิกฮฺ ฟิดดีน
8. หุกมฺ ชุรบี อัลด-ดุคอน วัยัยอียี วัชรอียี
9. อัล-พะตาวา อัล-สะอูดียะฮฺ
10. คฎิอบ อัล-มิบบะรียะฮฺ
11. อัล-หุกก อัล-วาฎิหฺ อัล-มุบีน บิซรัหฺ เตาฮีด อัล-อันบิยาฮฺ วั อัล-มุรสะลีน
12. เตาฎิหฺ อัล-กาฟียะฮฺ อัช-ชาฟียะฮฺ (นุญัยยะฮฺ อิบน์ อัล-กียอิม)

และท่านซัยคฺยังมีงานประพันธ์อีกมากมายหลาย
ศาสตร์ อาทิ ฟิกฮฺ เตาฮีด หะดีษ อุศูล งานวิจัยทางสังคมศาสตร์
และพะตาวาต่างๆ อันหลากหลาย

การเสียชีวิต ท่านได้ล้มป่วยหนักอย่างกะทันหัน และ
เสียชีวิตในคืนพฤหัสบดีที่ 23 เดือนญมาดษานียะฮฺ ฮ.ศ. 1376
ณ เมืองอุนัยชะฮฺ โดยที่ท่านได้ทิ้งรื่องรอยแห่งความเศร้าโศก

อาตุรที่ลิกยั้งในหัวใจผู้ที่เคยรู้จัก เคยได้ยิน หรือเคยได้อ่านงาน
ของท่าน -เราะหิมะสุลลอสฺ เราะหิมะตัน วาสีอะฮฺ- และขอให้เรา
ได้รับคุณูปการจากความรู้และงานประพันธ์ของท่านด้วยเทอญ

บทนำผู้ประพันธ์



การมีจิตใจที่ปลอดโปร่งมีความสุข ปราศจากความ
โศกเศร้าหม่นหมองเป็นที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกคนเพราะสิ่ง
เหล่านี้เป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่การมีชีวิตที่ดีและมีความสุขเบิก
บานเรื่องดังกล่าวนี้มีมูลเหตุทั้งที่เป็นหลักธรรมทางศาสนาหรือ
วิถีตามธรรมชาติหรือการวางแผนลงมือภาคปฏิบัติ ทว่ามูลเหตุ
ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นมีอาจที่จะรวมอยู่ได้ยกเว้นกับบรรดาผู้
ศรัทธาเท่านั้นส่วนคนอื่นๆ อาจจะมีได้ก็เพียงบางด้าน พวกเขา
อาจจะพบกับมูลเหตุบางอย่างผ่านความพยายามค้นหาจาก
บรรดาผู้มีปัญญา แต่ก็ต้องพลาดไปอีกหลายด้านที่มีประโยชน์
กว่า มันคงกว่า ดีกว่า สำหรับชีวิตในโลกนี้และโลกหน้า

สำหรับงานประพันธ์ชิ้นนี้ฉันจะพูดถึงสาเหตุหรือปัจจัย
สำคัญสำหรับเป้าหมายที่สูงส่งนี้ ที่ทุกชีวิตกำลังเพียรหา

บางคนอาจจะได้พบกับสาเหตุต่างๆ พวกนี้ เขาก็ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขแต่บางคนอาจจะได้ไม่พบกับสาเหตุพวกนี้เลย จึงมีชีวิตอยู่อย่างทุกข์ระทมในขณะที่อีกบางคนนั้น มีชีวิตอยู่ระหว่างความสุขกับความทุกข์ ตามสภาพที่เขาได้รับสาเหตุเหล่านั้นมา

และอัลลอฮ์คือผู้ประทานความสำเร็จพระองค์เป็นผู้ให้การช่วยเหลือในทุกความดีงามและปกป้องจากทุกความชั่วร้าย

เคล็ดลับดี ๆ ให้ชีวิตมีความสุข



1. การศรัทธาและประกอบคุณงามความดี

สาเหตุหลักประการสำคัญที่สุดซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้ชีวิตมีความสุขก็คือการศรัทธาและประกอบคุณงามความดีดังที่อัลลอฮ์ ตะอาลา ตรัสว่า

﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل ๙๗]

“ผู้ใดปฏิบัติความดีไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิงก็ตามโดยที่เขาเป็นผู้ศรัทธา ดังนั้น เราจะให้เขาดำรงชีวิตที่ดีและแน่นอน เราจะตอบแทนรางวัลแก่พวกเขา ด้วยรางวัลที่ดียิ่งสำหรับสิ่งที่พวกเขาได้เคยกระทำไว้” (อัน-นะห์ลุ: 97)

อัลลอฮ์ได้ตรัสและสัญญาไว้แก่ผู้ที่สามารถรวมการศรัทธาและการประกอบคุณงามความดีไว้ด้วยกัน ว่าจะทรงตอบแทนพวกเขาด้วยการมอบชีวิตที่ดีในโลกนี้และในโลกหน้าอันจินิรันดร

สาเหตุของมັນนั้นชัดเจนยิ่ง กล่าวคือบรรดาผู้ศรัทธาต่ออัลลอฮ์ที่ได้ศรัทธาอย่างถูกต้อง จนส่งผลพวงให้เขาประกอบคุณงามความดีและช่วยปรับปรุงหัวใจนิสัยชีวิตทั้งในโลกนี้และโลกอาคิเราะฮ์พวกเขาย่อมต้องมีหลักการและแนวทาง ที่จะใช้ในการรับมือกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมูลเหตุแห่งความดีใจความอิมเอบหรือมูลเหตุแห่งความกังวลความกลัวอกกั้มใจและความเศร้าโศก

พวกเขาจะรับมือกับปัจจัยแห่งความสุขที่ตนชอบและปรารถนาด้วยการยอมรับและขอบคุณและใช้มันให้เกิดประโยชน์เมื่อพวกเขาใช้ไปในด้านนี้ก็จะยิ่งเกิดความภูมิใจและมีความหวังแรงกล้าที่จะทำให้มันอยู่กับพวกเขานานๆ และเพิ่มพูนเป็นสิริมงคลพร้อมกับหวังที่จะได้รับผลตอบแทนในฐานะผู้ขอบคุณต่ออัลลอฮ์ที่ได้ประทานความสุขเหล่านั้นมาคุณูปการและสิริ

มงคลอันยิ่งใหญ่เหล่านี้ถึงแม้จะเป็นเพียงผลพวงในภายหลัง แต่กลับมีความสำคัญมากกว่าปัจจัยแห่งความสุขที่ตนได้รับมาแต่แรกเสียอีกด้วยซ้ำ

ยามที่พวกเขาประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา อันตราย ความทุกข์ ความกลุ้มอกกลุ้มใจก็จะเผชิญหน้ากับมันอย่างที่สุดเท่าที่สามารถจะรับมือได้ หรืออย่างน้อยก็พยายามลดความหนักหนาสาหัสให้เบาบางลง และอดทนอดกลั้นในกรณีที่ไม่สามารถจะรับมือหรือบรรเทาความสาหัสนั้นได้ผลจากการเผชิญหน้ากับความทุกข์เหล่านั้น ทำให้พวกเขาได้รับประโยชน์เป็นการรับมือที่ให้คุณ ได้ประสบการณ์ชีวิตและความแข็งแกร่ง ได้อดทนและหวังในผลบุญจากอัลลอฮ์ ซึ่งเป็นอานิสงค์ยิ่งใหญ่ที่สามารถลดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเหล่านั้นให้เล็กลงได้ความปลื้มปิติและความหวังที่ดีจะเข้ามาแทนที่พร้อมๆ กับความหวังในความโปรดปรานของอัลลอฮ์และผลตอบแทนของพระองค์ดังที่ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัมกล่าวไว้ว่า

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ»
[มุสลิม ๔๙๙๙]

“ช่วงนำอัสจรรยียิ่ง สำหรับกิจการของผู้ศรัทธาแท้จริงกิจการทั้งหมดของเขาล้วนเป็นความดีสิ่งนั้นไม่เกิดกับผู้ใดนอกจากกับผู้ศรัทธาเท่านั้นหากมีความสุขมาประสบเขาก็ขอบคุณต่ออัลลอฮ์(นั่นก็) กลายเป็นความดีสำหรับเขาและหากมีทุกข์ภัยมาประสบเขาก็อดทน(นั่นก็) กลายเป็นความดีสำหรับเขา”(บันทึกโดยมุสลิม 2999)

ในหะดีษนี้ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้บอกว่า ความดีงามและผลจากการกระทำของผู้ศรัทธาจะเพิ่มทวีคูณในทุกด้านที่เขาได้ประสบ ไม่ว่าสิ่งที่สบายใจหรือสิ่งที่น่ารังเกียจ

ด้วยเหตุนี้ ท่านจะพบว่าอาจจะมีคนสองคนที่ประสบกับความดีหรือความเลวร้ายเหมือนกัน แต่ทั้งสองรายกลับมีความเหลื่อมล้ำกันอย่างใหญ่หลวงในการรับมือทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การศรัทธาและการประกอบกิจการที่ดีของแต่ละคน

คนที่มีลักษณะด้วยสองประการนี้ คือมีศรัทธาและประกอบความดี เขาจะรับมือกับความดีและความเลวร้ายด้วยวิธีการตามที่เราได้กล่าวมาแล้ว นั่นคือรับมือด้วยความขอบคุณและอดทนผลที่จะตามมาก็คือความดีใจและความอิ่มเอิบจะเกิดขึ้นกับเขา ความกลัวใจความกังวลความคับอกคับใจและความทุกข์ในชีวิตก็จะหายไปชีวิตที่ดีจะเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์สำหรับเขาในโลกนี้

ในขณะที่อีกคนหนึ่งกลับต้อนรับความสุขที่ตัวเองได้มาด้วยการทำความชั่ว ยโสละเมิด ฝ่าฝืนและทรยศทำให้นิสัยของเขาเปลี่ยนไปเขาทำตัวกับความสุขที่ได้มาด้วยความลึงโลดและละโมภเยี่ยงสัตว์ กระนั้นเขาก็ยังไม่อิ่มอกอิ่มใจอยู่ดีที่ว่า กลับมีความกังวลในหลายๆ ด้าน ทางหนึ่งก็กลัวว่าสิ่งที่ตัวเองชอบจะสูญหาย กลัวว่าจะเกิดปัญหามากมายเวลาที่ต้องสูญเสียปัจจัยเหล่านั้น และในอีกทางหนึ่ง ความปรารถนาของจิตใจก็ยังโลดโผนไม่มีขอบเขตแต่ยังหมกมุ่นต้องการสิ่งอื่นอยู่บางครั้งก็ได้ตามที่หวังบางครั้งก็ไม่ได้ตามที่หวังและถ้าสมมติว่าได้มาแล้ว ก็ยังมีความกังวลหลายๆ ด้านดังที่กล่าวมาแล้วอยู่อีก

ในยามที่เขาประสบกับความทุกข์ก็จะเผชิญหน้ามันด้วยความกังวล ขาดสติ กลัว และตีโพยตีพาย ท่านไม่ต้องถามอีกว่า มันจะส่งผลเสียให้เขาอย่างไรบ้าง ทั้งความทุกข์ระทมในชีวิต ทั้งโรคทางจิตและโรคทางประสาทที่คุกคามเขา รวมทั้งความกลัวถึงขีดที่นำไปสู่สภาพอันเลวร้ายที่สุดและความยุ่งยากที่แย่ที่สุด เพราะว่าเขาไม่ได้หวังผลบุญอะไรเลย และไม่มีปัจจัยแห่งความอดทนอดกลั้นที่คอยปลอบใจและคลายความกังวลแก่เขา

ทั้งหมดที่กล่าวมาสามารถเห็นได้จากประสบการณ์จริง และตัวอย่างหนึ่งจากประเด็นนี้ก็คือศาสนาของเราได้ส่งเสริมอย่างถึงที่สุดให้มีความพึงพอใจต่ออริยกิจของอัลลอฮ์และต่อสิ่งที่พระองค์ประทานมาให้ เป็นความโปรดปรานและความกรุณาอันหลากหลายแก่บ่าวของพระองค์ถ้าพิจารณากันในเรื่องนี้และลองเอาไปเทียบกับชีวิตจริงของผู้คนทั้งหลายดูท่านก็จะพบความแตกต่างที่ใหญ่หลวงมากระหว่างผู้ศรัทธาที่ได้ปฏิบัติตามนัยแห่งการศรัทธาของเขากับคนที่ไม่ได้ทำเช่นนั้น

ผู้ศรัทธาเมื่อถูกทดสอบให้ประสบกับการป่วยไข้หรือความยากจนหรืออื่นๆเหมือนที่ทุกคนอาจจะต้องประสบ แท้จริงความศรัทธาที่เขามีและความรู้สึกพอเพียงในสิ่งที่อัลลอฮ์มอบให้เขา จะทำให้เขาอยู่ได้ประมาณว่ากินอิ่มนอนหลับอย่างสบายใจไร้กังวล ใจจะไม่ฟุ้งซ่านคอยแสวงหาสิ่งที่ไม่ได้ถูกกำหนดแก่เขา เขาจะมองผู้ที่ด้อยกว่า ไม่มองผู้ที่เหนือกว่าบางที่ความภาคภูมิใจ ความสุข และความสบายใจที่ได้มา อาจจะมีมากกว่าคนอื่นที่ได้รับของที่ต้องการทั้งหมดในโลกนี้ทว่าตัวเองกลับไม่รู้จักเพียงพอ

และเยี่ยงเดียวกันท่านจะพบว่าผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติตามนัยแห่งการศรัทธาเมื่อเขาประสบกับสิ่งใดที่เป็นการทดสอบ ไม่ว่าจะเป็นความยากจนหรือสูญเสียสิ่งที่ตนปรารถนาในดunyaก็เกิดอาการระทมอมทุกข์อย่างแสนสาหัสที่สุด

อีกหนึ่งตัวอย่างหนึ่งก็คือเมื่อเกิดเหตุแห่งความกลัวและความยุ่งยากต่างๆ ประสบแก่มนุษย์ท่านจะพบว่าผู้ศรัทธาที่ถูกต้อนั้นจะมีหัวใจที่มั่นคงจิตใจสงบควบคุมตัวเองได้ สามารถจัดการทำให้เรื่องที่ถูกคุกคามเขาอยู่ภายใต้การบริหารตามกำลังที่

เขามีทั้งในด้านความคิดคำพูดและการกระทำเขาได้ตั้งจิตมั่น
พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาที่เขามารบกวนสภาพเยี่ยงนี้
แหละที่ทำให้คนเรานั้นสบายใจและมีหัวใจที่ยืนหยัด

เช่นเดียวกันนั้น ท่านจะพบว่า ผู้ที่ไม่มีศรัทธากลับ
ตรงกันข้ามกับภาวะดังที่กล่าวมา เมื่อตกอยู่ในความกลัวเขาก็
จะกระวนกระวายประสาทตึงเครียดความคิดสับสนคละเคล้ากับ
อาการกลัวและหวาดหวั่นความกลัวภายนอกรวมกับความกังวล
ภายในที่ย่ำแย่จนไม่อาจจะบรรยาย บุคคลประเภทนี้หากไม่ได้
รับวิธีแก้ปัญหาโดยธรรมชาติซึ่งต้องผ่านการฝึกฝนมาอย่างหนัก
มากจึงจะรู้วิธีเหล่านั้นได้ ก็จะไม่แข็งแรงไม่มีกำลังวังชาประสาท
ตึงเครียด เพราะไม่มีศรัทธาที่จะเป็นปัจจัยทำให้เขาเกิด
ความอดทน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่คับขันและภาวะที่เศร้า
โศกกลุ้มใจ

ดังนั้น คนดีกับคนชั่วผู้ศรัทธากับผู้ปฏิเสธต่างก็สามารถ
แสวงหาความกล้าและความรู้ลึกอื่นๆ ที่จะเอามาช่วยลดความ
กลัวและทำให้มันเบาบางลงได้เหมือนๆ กัน แต่ผู้ศรัทธานั้นจะ
พิเศษกว่าด้วยพลังศรัทธาความอดทนการมอบหมายการ

ฟังพาของเขาคืออัลลอฮ์ และการหวังในผลบุญจากพระองค์ ซึ่ง
ล้วนเป็นปัจจัยทำให้ความกล้าเพิ่มมากขึ้นลดความรู้สึกกลัวที่
รุนแรงลงได้และทำให้ความยุ่งยากต่างๆ กลายเป็นเรื่องเล็ก
อัลลอฮ์ตะอาลาตรัสว่า

﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا
يَرْجُونَ﴾ [النساء : 104]

“หากพวกเจ้าเจ็บพวกเขาก็เจ็บเช่นเดียวกับพวกเจ้าแต่พวกเจ้า
หวังจากอัลลอฮ์ในสิ่งที่พวกเขาไม่ได้หวัง” (อัน-นิสาฮ์: 104)

พวกเขาจะได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลพิเศษจาก
อัลลอฮ์รวมถึงการอุดหนุนของพระองค์ที่จะทำให้ความกลัว
มลายไป อัลลอฮ์ ตะอาลาตรัสว่า

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

“พวกท่านจงอดทนเถิดแท้จริงอัลลอฮ์อยู่พร้อมกับบรรดาผู้อดทน
ทั้งหลาย”(อัน-อันฟาล: 46)

2. ทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยคำพูดและการกระทำ

ส่วนหนึ่งจากปัจจัยที่ทำให้ความเศร้าโศก ความวิตกกังวลและความกระวนกระวายมลายหายไปคือการทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ไม่ว่าจะด้วยคำพูดการกระทำหรือคุณประโยชน์ต่างๆ ทั้งหมดนั้นเป็นความดีและกุศลทานเป็นสาเหตุที่อัลลอฮฺทรงใช้ปลดปล่อยให้เราทั้งที่เป็นคนดีหรือคนชั่วได้รอดพ้นจากความวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจเหมือนกัน ตามระดับสภาพของความดีที่แต่ละคนมี ที่ต่างกันก็คือผู้ศรัทธาจะพิเศษและสมบูรณ์กว่าเนื่องจากการทำความดีของเขาเกิดมาจากก้นบึ้งของความบริสุทธิ์ใจเพื่ออัลลอฮฺมิได้หวังผลจากมนุษย์อีกทั้งมาจากความปรารถนาที่จะได้รับผลตอบแทนอันประเสริฐจากพระองค์เพียงผู้เดียวเท่านั้นอัลลอฮฺจะทรงประทานความง่ายดายให้แก่เขาในการทำดีต่อผู้อื่นตามที่เขาตั้งใจอยากจะได้ความดีงามนั้น และพระองค์จะทรงปกป้องเขาให้รอดพ้นจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์เพราะการที่เขาบริสุทธิ์ใจและหวังในผลบุญจาก

พระองค์ด้วงคำยืนยันจากดำรัสของพระองค์อัลลอฮฺ ตะอาลา
ที่ว่า

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ
بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا
عَظِيمًا﴾ [النساء : ๙๑]

“ไม่มีความดีใดๆ ในการพุดซุบซิบอันมากมายของพวกเขา
นอกจากผู้ที่ใช้ให้ทำทานหรือให้ทำสิ่งที่ดีงามหรือให้
ประนีประนอมระหว่างผู้คนเท่านั้นและผู้ใดกระทำดังกล่าวเพื่อ
แสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮฺแล้ว เราก็จะให้รางวัลอัน
ยิ่งใหญ่แก่เขา”(อัน-นิสาอ์: 114)

ในโองการนี้อัลลอฮฺได้บอกว่าการงานทั้งหมดที่กล่าวมา
นี้ ถ้าใครทำก็ล้วนเป็นความดีงามทั้งสิ้น ความดีประการหนึ่ง
ย่อมผลิตหรือนำความดีอื่นซ้ำตามมาอีก รวมทั้งจะปกป้องให้
รอดพ้นจากความชั่วได้ผู้ศรัทธาที่กระทำความดีเพื่อหวังบุญ
จากอัลลอฮฺ พระองค์ก็จะประทานผลตอบแทนอันยิ่งใหญ่ให้แก่
เขา และส่วนหนึ่งจากผลตอบแทนที่ว่ำนั่นก็คือการมลายหายไป

ของความวิตกกังวลความเศร้าโศก ความทุกข์ใจ และอื่นๆ ที่
รุมเร้า

3. ให้่วนอยู่กับงานที่ดีและความรู้ที่เป็น ประโยชน์

ปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยขจัดความกังวลที่เกิดจากอาการ
ประสาทเสียหรือจิตวิตกกังวลกับสิ่งที่ก่อทุกข์บางอย่างก็คือการจดจ่อ
และยุ่ง่วนอยู่กับงานใดงานหนึ่ง หรือศึกษาหาความรู้อะไรก็
ตามที่เป็นประโยชน์เพราะมันจะทำให้หัวใจเขาจดจ่ออยู่กับงาน
แทนที่จะเฝ้ามองทุกข์กับความวิตกกังวลพวกนั้นจนบางทีการยุ่ง
งานก็อาจจะเป็นผลทำให้เขาลืมสาเหตุต่างๆ ที่เป็นต้นตอของ
ความวิตกกังวลจนหมดสิ้น ทำให้ชีวิตเขามีความสุขใจและเพิ่ม
ความกระฉับกระเฉงให้กับตัวเองแทน

ปัจจัยในข้อนี้ก็เกิดขึ้นได้ทั้งกับผู้ที่ศรัทธาต่ออัลลอฮ์
และคนอื่นๆ ทั่วไปแต่ผู้ศรัทธาจะโดดเด่นกว่าอันเนื่องมาจากความ
ศรัทธา ความบริสุทธิ์ใจ และความคาดหวังในผลบุญจากการที่

เข่าง่วนอยู่กับความรู้ที่ตนศึกษาเรียนรู้หรือเอาไปสอนคนอื่น และการที่ได้ทำความดีตามที่เขาได้เรียนรู้มา หากสิ่งที่เขาทำอยู่เป็นเรื่องอับดะฮฺ เขาก็จะได้รับผลบุญในฐานะที่มันเป็นอับดะฮฺต่ออัลลอฮฺแต่หากสิ่งที่ทำอยู่เป็นเรื่องทางโลกหรือประเพณีปฏิบัติทั่วไป เขาก็จะกำหนดเจตนาที่ดีและตั้งใจว่าทำลงไปเพื่อให้มันช่วยเขาในการเคารพภักดีต่ออัลลอฮฺด้วยเหตุดังกล่าวมันจะส่งผลอย่างดีมากในการขจัดความวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจ

ก็มาน้อยแล้วที่มนุษย์ถูกทดสอบด้วยความวิตกกังวลและจมปลักอยู่กับความเศร้าโศก จนทำให้โรคภัยต่างๆ มารุมเร้าเขา สุดท้าย ยานนาวินิเศษที่ดีที่สุดในการรักษาอาการดังกล่าวก็คือ การที่เขาลืมสาเหตุที่เคยทำให้วิตกกังวลหรือเศร้าโศกเสียใจ แล้วไปมุ่งมั่นเอาใจใส่และยุ่ง่วนอยู่กับงานของตัวเองที่ต้องรับผิดชอบ

อนึ่ง งานที่ทำนั้นควรจะต้องเป็นงานที่เขาชอบและรัก เพราะนั่นย่อมจะมีผลมากกว่าในการเยียวยาและบรรลู่ถึงเป้าหมายอันเป็นประโยชน์นี้ วัลลอฮุอะอฺลัม

4. ทุ้มเทให้ปัจจุบัน ไม่กังวลกับอนาคต ไม่เสียใจกับอดีต

ประการหนึ่งที่จะช่วยขจัดความวิตกกังวลได้คือการให้ความสำคัญต่องานที่กำลังทำอยู่ ณ วินาทีนี้ไม่ต้องคอยพะว้าพะวงกับเรื่องในอนาคตและไม่ต้องมานั่งเสียใจกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีต ด้วยเหตุนี้ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม จึงได้ดุอาอ์ขอความคุ้มครองให้รอดพ้นจากความเสียใจกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีต และให้รอดพ้นจากความกังวลเพราะมัวแต่กัวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (ดังปรากฏในหะดีษที่รายงานโดยอัล-บุคอรีและมุสลิม)

ดังนั้นผู้เป็นบ่าวของอัลลอฮ์จึงควรต้องอยู่กับปัจจุบัน รวบรวมสมาธิทุ่มเทความพยายามให้กับการปรับปรุงแก้ไขวันนี้ และปัจจุบันของเขาให้ดีเพราะการทุ่มเทจิตใจให้กับปัจจุบันจะส่งผลสัมฤทธิ์ให้งานต่างๆ เกิดความสมบูรณ์และทำให้เขาได้ผ่อนคลายจากความเศร้าโศกกังวล ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิวะสัลลัม เมื่อท่านวิงวอนขอดุอาอ์หรือสอน

ประชาชาติของท่านให้ขออูฮ์ นอกจากจะกำชับให้ขอความช่วยเหลือและมุ่งหวังอย่างแรงกล้าต่อความกรุณาของอัลลอฮ์แล้ว ท่านยังกระตุ้นให้พวกเขามีความจริงจังและความมุ่งมั่นหมั่นเพียรในภาคปฏิบัติ เพื่อให้ได้บรรลุในสิ่งที่ตนได้ขออูฮ์ไว้ว่าต้องการจะได้ และให้รอดพ้นจากสิ่งที่ตนขออูฮ์ไว้ว่าต้องการจะขจัดออกไป เพราะการขออูฮ์ต้องมาพร้อมกับการปฏิบัติ ดังนั้น ผู้เป็นบ่าวของอัลลอฮ์จะต้องมีความพยายามมุ่งมั่นแสวงหาในสิ่งที่เป็ประโยชน์แก่ตัวเองทั้งในเรื่องศาสนา และเรื่องการค้าเนินชีวิตในโลกนี้พร้อมกับวิงวอนขอต่อพระผู้อภิบาลของเขาให้เป้ำหมายของตนบรรลุผลสำเร็จตามที่ต้องการ และหมั่นที่จะขอความช่วยเหลือจากพระองค์อยู่เสมอ ดังคำกล่าวของท่านนบีมุฮัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ที่ว่า

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

[๓๗๐/๔

“จงมุ่งมั่นทุ่มเทแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ท่านและจงขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์และอย่าได้อ่อนแอหากเกิดว่ามีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาประสบกับท่านท่านอย่าได้พูดว่า มาตรฐาน/หากว่าฉันทำอย่างนี้นั้นคงจะเป็นอย่างนั้นแต่จงพูดว่าอัลลอฮ์ทรงกำหนดไว้แล้ว และสิ่งที่ทรงประสงค์ก็จะทรงให้มันเป็นไปตามนั้น แท้จริงคำว่า มาตรฐาน/หากว่า นั้นเป็นการเปิดประตูให้แก่งานของชัยฏอน” (บันทึกโดยมุสลิม2664)

จากหะดีษบทนี้จะพบว่าท่านเราะสูลุลลอฮ์ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้รวบรวมระหว่าง 1) การมุ่งมั่นจริงจังแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ในทุกสภาพ รวมถึงการขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์ไม่ยอมย่อท้อซึ่งมันคือความเกียจคร้านที่เป็นโทษ ควบคู่กับ 2) การยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านมาแล้วและยอมจำนนต่อกฎสภาพการณ์ของอัลลอฮ์

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้แบ่งการงานออกเป็น 2 ประเภทอันได้แก่

ประเภทแรก คือการทำงานที่มนุษย์สามารถใช้ความพยายามเพื่อให้บรรลุมาทั้งหมดหรือบรรลุบางส่วนที่สามารถจะเป็นไปได้หรือสามารถขจัดมันออกไปได้ทั้งหมด หรือสามารถลดปริมาณให้เบาบางลงได้บ้างประเภทนี้ขึ้นอยู่กับความพยายามของมนุษย์เองและการขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮ์

ประเภทที่สอง การงานที่ไม่มีมนุษย์ไม่มีความสามารถจะกระทำการอันใดได้เลย ประเภทนี้ เขาจะต้องยอมรับอย่างสงบ พอใจ และยอมจำนน

ไม่เป็นที่สงสัยเลยว่า แท้จริงแล้ว การปฏิบัติตามหลักข้อนี้เป็นมูลเหตุแห่งความสุขที่เบิกบาน และทำลายความเศร้าโศกเสียใจให้หมดไปได้

5. รำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มาก

การรำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มากๆ รำลึกถึงพระองค์อยู่เป็นเนืองนิตย์ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากอันจะทำให้จิตใจมีความเปี่ยมสุขเบิกบานและมีความสงบนิ่งอย่างน่ามหัศจรรย์จะทำให้มีสมาธิไม่อ่อนไหวและในขณะเดียวกันก็จะทำให้ความ

เศร้าโศกเสียใจ ความวิตกกังวลจางหายไปอีกด้วย ดังคำดำรัส
แห่งอัลลอฮ์ที่ว่า

﴿ لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَظْمِنُ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد : ٢٨]

“พึงรู้เถิดว่าด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์จะทำให้หัวใจสงบ”(อิร-
เราะอ์ด : 28)

การซิกิร/รำลึกถึงอัลลอฮ์มีผลที่น่าแปลกมากในการ
บรรลुถึงผลข้อนี้ ด้วยความพิเศษของมันเอง และด้วยการที่บ่าวมี
ความคาดหวังในผลบุญและการตอบแทนจากการซิกิรนี้อีก
ต่างหากด้วย

6. การพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์

การพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์ก็เช่นเดียวกัน
ทั้งที่เห็นได้ชัดเจนหรือซุกซ่อนอยู่ เพราะการสำนึกและพูดถึง
ความโปรดปรานของอัลลอฮ์นั้นเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่พระองค์จะ
ช่วยขจัดความเศร้าโศกเสียใจหรือความกังวลใจให้หมดไปและ

ยังกระตุ้นให้มนุษย์ได้ขอบคุณซึ่งเป็นสถานะอภิปาตะสูงขึ้นสูงสุด แม้ว่าเขาจะอยู่ในสภาพที่ยากจนขัดสนป่วยไข้ทุพพลภาพหรือต้องทนทุกข์ทรมานด้วยการทดสอบอื่นๆ แต่เมื่อเขาได้เปรียบเทียบระหว่างความโปรดปรานของอัลลอฮ์ที่มีมากมายจนไม่สามารถคำนวณนับได้กับการโดนทดสอบด้วยสิ่งไม่พึงประสงค์บางอย่างเพียงน้อยนิด ก็จะพบว่าสิ่งที่ตนไม่ปรารถนา นั้นแทบจะไม่สามารถเอามาเปรียบเทียบกับความโปรดปรานที่ตนมีอยู่ได้เลย

ยิ่งกว่านั้น เมื่ออัลลอฮ์ได้ทดสอบบ่าวกับสิ่งที่เขาไม่ชอบ หรือกับความทุกข์ต่างๆ เหล่านั้น ถ้าเขาได้ใช้ความอดทนยอมรับ และจำนนในบททดสอบของอัลลอฮ์ ความรุนแรงของมันก็จะกลายเป็นเรื่องเบา ความหนักหนาจะทุเลาลง และการที่มนุษย์ได้พิจารณาผลบุญของบททดสอบพร้อมกับการอดทนและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น จะทำให้เขาทิ้งเรื่องต่างๆ ที่ชื่นชมจนเหลือ แต่ความหอมหวานและความหอมหวานของผลบุญที่เขาได้รับ จะทำให้เขาหลงลืมความชื่นชมจากการต้องอดทนต่อบททดสอบเหล่านั้น

7. ให้ฐานะของคนที่ย่อยกว่า

อีกประการหนึ่งที่เป็นประโยชน์ยิ่งในการขจัดความ
โศกเศร้าเสียใจ หรือความวิตกกังวลคือการนำคำชี้แนะของ
ท่านนบีมุหัมมัด คือลัทธิลุลอฮุลยัลยิฮวะสัลลัม ที่มีปรากฏใน
หะดีษเศาะฮิหฺมาปฏิบัติ ท่านนบีได้กล่าวว่า

«انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ؛ فَإِنَّهُ
أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْكُمْ» [البخاري 6125، مسلم

4963، أحمد 314/2، 482/2]

“จงมองบุคคลที่มีฐานะด้อยกว่าท่านอย่าได้มองบุคคลที่มีฐานะ
สูงกว่าท่านเพราะวิธีนี้จะทำให้ท่านไม่ดูถูกความโปรดปราน
ของอัลลอฮ์ที่ประทานให้กับพวกท่าน” (บันทึกโดย อัล-
บุคอรี 6125 และมุสลิม 2963)

แท้จริง เมื่อเราได้พิจารณาจุดตรงจุดนี้หรือเอาความคิด
ความรู้สึกนี้มาวางไว้ตรงหน้าเขาจะพบว่าตัวเองยังมีอะไรที่
เหนือกว่าคนอื่นอีกมากมายไม่ว่าจะเป็นในเรื่องสุขภาพปัจจัยยัง
ชีพหรืออื่นๆ ไม่ว่าเขาจะอยู่ในสภาพอย่างไรก็ตามที่เมื่อคิดได้

ดังนั้น ก็จะทำให้ความเศร้าโศกเสียใจและความวิตกกังวลมลายหายไปความสุขสดชื่นจะคืนกลับมา จะขอบคุณและสำนึกทวงหนี้ต่อความโปรดปรานของอัลลอฮฺที่ได้ประทานให้แก่เขาอย่างสูงส่งเหนือกว่าคนอื่นๆ อีกมากมาย

ทุกครั้งเมื่อป่าวพิจารณาใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งถึงความโปรดปรานของอัลลอฮฺ ทั้งที่เปิดเผยชัดเจนและซุกซ่อนเร้นลับไม่ว่าจะเป็นในเรื่องศาสนาและเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในโลกนี้เราจะพบว่าอัลลอฮฺได้ประทานสิ่งที่ดีงามให้กับเขาอย่างมากมายมหาศาลและทั้งยังปกป้องเขาจากความชั่วร้าย นานัปการและไม่ใช่ที่สงสัยอีกว่าความรู้สึกแบบนี้จะช่วยขจัดความโศกเศร้าและความกังวลให้หมดไปได้และทำให้เกิดความรู้สึกยินดีและสบายใจเข้ามาแทน

8. ขจัดสาเหตุและต้นตอที่นำไปสู่ความวิตกกังวล

ปัจจัยอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้เกิดความสุขและหมดความเศร้าหมองนั้นคือการพยายามขจัดสาเหตุที่นำไปสู่ความวิตกและพยายามหาปัจจัยที่ส่งเสริมให้ได้รับความสุขสถาพรวิธีของมันก็เพื่อให้ลืมสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในอดีตซึ่งมันไม่สามารถหวนคืนมาได้อีกและรู้ตัวว่าการหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับอดีตเหล่านั้นเป็นเรื่องที่ป่วยการและไร้ประโยชน์เป็นความโง่เง่าและวิกลจริตดังนั้นจึงต่อสู้ข่มหัวใจตัวเองไม่ให้คิดถึงเรื่องพวกนั้นอีกและต้องอดกลั้นข่มหัวใจอย่าให้กังวลกับสิ่งที่จะเจอในอนาคตด้วย ซึ่งมักจะเป็นเรื่องคาดเดาเกี่ยวกับความยากจนความหิวอดกฉ้อหรือเรื่องไม่พึงปรารถนาอื่นๆ ที่ตัวเองตื่นตระหนกไปล่วงหน้าแล้วในชีวิตอนาคต ดังนั้น ต้องตระหนักว่าเรื่องราวในอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหยั่งรู้ได้ ว่าอะไรจะดีหรืออะไรจะชั่วอะไรเป็นความดีที่ชื่นชอบ อะไรเป็นสิ่งที่ปรารถนา หรืออะไรที่จะเป็นความเจ็บปวดรวดร้าวจึงรู้ว่าทุกเรื่องอยู่ในพระหัตถ์

ของอัลลอฮ์ผู้ทรงเกรียงไกรและปรีชาญาณ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับมือของมนุษย์แต่ประการใด มนุษย์ผู้เป็นบ่าวทำได้เพียงแค่พยายามเพื่อแสวงหาความดีงามและขจัดทุกขภัยเท่านั้นเอง บ่าวต้องตระหนักว่าเมื่อเขาได้ขจัดความคิดที่กังวลหมกมุ่นต่อเรื่องราวในอนาคตให้หมดไปแล้วมอบหมายต่อพระองค์ให้ปรับปรุงแก้ไข และเชื่อใจต่อการดูแลพระองค์ถ้าเขาสามารถบริหารความรู้สึกตนเองได้เยี่ยงนั้นก็จะทำให้จิตใจของเขาสงบนิ่งเยือกเย็นในที่สุดความวิตกกังวล ความเศร้าหมองก็จะหมดไปจากตัวเขา

9. ขออ้ออา้อต่ออัลลอฮ์ให้ปรับปรุงทุกเรื่องทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

อีกประการหนึ่งที่มีประโยชน์มากในการเฝ้ามองสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตคือการวิงวอนขออ้ออา้อตามที่ท่านนบีมุฮัมมัด (ส.ล.) ขออ้ออา้อด้วยหัวใจที่บริสุทธิ์ต่ออัลลอฮ์อยู่นั่นเอง

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي، وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَاجْعَلْ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ» [رواه مسلم 2720]

“ให้อัลลอฮ์ขอพระองค์ทรงปรับปรุงศาสนาอันเป็นที่ยึดมั่นของข้าพระองค์ ขอทรงปรับปรุงโลกดุนยาอันเป็นที่แห่งการมีชีวิตของข้าพระองค์ขอทรงปรับปรุงอาคิเราะฮ์อันเป็นที่แห่งการกลับคืนของข้าพระองค์ขอทรงให้การมีชีวิตเป็นการเพิ่มความดีแก่ข้าพระองค์ในทุกๆ เรื่องและขอทรงให้การตายเป็นการพักผ่อนแก่ข้าพระองค์จากทุกสิ่งชั่วร้าย”(บันทึกโดยมุสลิม2720)

และอีกดุอาอ์หนึ่งของท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม คือ
«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ» [أبو داود 5090 يساند صحيح، أحمد 5/12]

“ให้อัลลอฮ์ข้าพระองค์หวังในความเมตตาของพระองค์โปรดอย่าปล่อยให้ข้าพระองค์รับผิดชอบชีวิตด้วยตัวของข้าพระองค์คนเดียวแม้เพียงชั่วพริบตาเดียวก็ตามและโปรดปรับปรุงการงานของข้าพระองค์ทั้งหมดด้วยเถิดไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่คู่ควรแก่การ

เคารพภักดีไว้ตั้งแต่พระองค์ผู้เดียวเท่านั้น”(บันทึกโดยอนุ ดาเวด 5090, อะห์มัด 5/42)

เมื่อบ่าวได้เฝ้าขอพรจากอัลลอฮ์ด้วยดุอาอันนี้ เพื่อให้ปรับปรุงแก้ไขอนาคตของเขา ทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่อง การดำเนินชีวิตในโลกด้วยหัวใจที่มีความมุ่งมั่นปรารถนาอย่าง แร่งกล้าและด้วยความตั้งใจอย่างจริงจังพร้อมทั้งใช้ความ พยายามอย่างจริงจังที่จะให้บรรลุผล อัลลอฮ์ก็จะประทานให้ ตามที่เขาขอ คอยเฝ้าหวังและลงมือปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่ง การนั้นจริงๆ ความทุกข์ระทมของเขาก็จะเปลี่ยนเป็นความปลื้ม ปิติและความเปรมปรีดิ์แทน

10. พยายามผ่อนหนักให้เป็นเบามากที่สุด

อีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยขจัดความวิตกกังวลและความเศร้า โศกเสียใจให้หมดไปเมื่อมนุษย์ประสบกับความทุกข์ยากก็คือ พยายามผ่อนหนักให้เป็นเบา ด้วยการคาดคะเนระดับของ ผลเสียที่รุนแรงสูงสุดเท่าที่เป็นไปได้ว่าอาจจะเกิดขึ้น แล้วเตรียม

ใจของตัวเองให้เข้มแข็งพร้อมรับมือ หลังจากนั้น ก็ค่อยๆ ทอยหาวิธีการแก้ปัญหาทีละอย่าง อะไรที่ผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ก็ทำเท่าที่สามารถจะทำได้อย่างถึงที่สุด ด้วยการเตรียมตัวเตรียมใจให้มันเหมาะ บวกกับความพยายามที่มีประโยชน์เช่นนี้ ความวิตกกังวลและความทุกข์ก็จะหมดไปความง่ายดายในการแสวงหาประโยชน์สุขและขจัดทุกข์ภัยก็จะเข้ามาแทนที่

เมื่อเกิดสภาวะคับขันความหวาดกลัวความป่วยไข้ สุขภาพอ่อนแอความยากจนหรือการไม่ได้รับในสิ่งที่ตนปรารถนาเกิดขึ้นแก่เขาก็ให้เขารับมือสถานการณ์นั้นด้วยอารมณ์ที่สงบนิ่งสุขุมเยือกเย็นและเตรียมตัวเตรียมใจให้มันเพื่อจะรับมือกับปัญหาพวกนั้น แม้ว่าจะจะเป็นปัญหาเลวร้ายที่สุดตามที่คิดว่าอาจจะเป็นไปได้

แท้จริงการฝึกตนเองให้เตรียมรับมือกับความยุ่งยากจะช่วยให้เกิดความง่ายดายขึ้น ทำให้เรื่องหนักเป็นเรื่องเบาและลดระดับความรุนแรงของปัญหาได้โดยเฉพาะถ้าเขาทุ่มเทความพยายามในทุกวิถีอย่างเต็มความสามารถแล้วนั้นก็เท่ากับว่าเขาได้เตรียมใจตั้งรับบวกกับการแสวงหาวิธีการภาคปฏิบัติที่มี

ประโยชน์ ที่จะทำให้เขาลืมเรื่องความทุกข์ไปโดยปริยาย อีกทั้งยังได้ต่อสู้กับตัวเองเพื่อฟันพลังแห่งการเผชิญหน้ากับความยุ่งยากที่ต้องเจอ พร้อมกับมอบหมายต่ออัลลอฮ์และคิดบวกต่อการช่วยเหลือของพระองค์ไม่น่าสงสัยอีกเลยว่า ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วมีคุณประโยชน์อันใหญ่หลวงในการนำความสุขและความโล่งอกมาให้นอกเหนือไปจากผลบุญที่บ่าวมีความคาดหวังว่าจะได้รับไม่ช้าก็เร็ว

เหล่านี้ เป็นสิ่งที่เห็นได้จากประสบการณ์จริง ตัวอย่างที่เกิดขึ้นจากคนที่ได้ทดลองมาแล้วมีให้เห็นอย่างมากมายทีเดียว

11. พลังใจอันเข้มแข็งและไม่หวาดหวั่น

ส่วนหนึ่งจากการเยียวยาที่ดีมากสำหรับโรคทางใจและทางประสาทหรือแม้กระทั่งโรคทางกาย ก็คือ การมีพลังใจที่เข้มแข็งและไม่หวั่นไหวไปกับการคาดเดาหรือจินตนาการที่มาพร้อมกับความคิดชั่วๆ ร้ายๆ

เพราะเมื่อใดที่มีมนุษย์ยอมจำนนต่อจินตนาการและหัวใจคล้อยตามกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวไม่ว่าจะเป็นความหวาดกลัวต่อโรคภัย ความโกรธเคืองหรืออารมณ์เสียเพราะสาเหตุต่าง ๆ ที่เจ็บปวด และกลัวว่าจะเกิดเรื่องไม่ดีขึ้น ของที่รักจะหายไปคนที่ห่วงใยจะตีตนออกห่าง ความคิดแบบนี้จะทำให้เขาตกอยู่ในความวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดโรคทางใจและทางกาย ประสาทเสียอ่อนแรง ซึ่งมีผลกระทบที่เลวร้าย ดังที่เราท่านได้ประจักษ์มาแล้วว่ามีมันมีโทษมากมายขนาดไหน

12. มอบหมายทุกอย่างต่ออัลลอฮ์

เมื่อใดที่หัวใจได้ฟังฟังและมอบหมายต่ออัลลอฮ์ ไม่ยอมให้ตนเองตกเป็นทาสของมโนภาพที่เพ้อเจ้อและจินตนาการที่เป็นพิษ และเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์อย่างหนักแน่นคิดบวกต่อพระองค์มีความกระหายต่อความโปรดปรานของอัลลอฮ์อย่างที่สุดแน่นอนมันก็จะช่วยจัดความวิตกกังวลความเศร้าโศกหม่นหมองให้หมดไปโรคอีกมากมายที่เกิดขึ้นทางร่างกายและ

จิตใจจะหายไปด้วย และมันจะทำให้หัวใจเกิดความเข้มแข็ง มีจิตใจที่เบิกบานเกินที่จะบรรยายได้

มีผู้ป่วยทางจิตจากสาเหตุความนึกคิดเพื่อเจ้าและจินตนาการไร้สาระจำนวนเท่าไรที่ต้องนอนเต็มโรงพยาบาล อาการเหล่านั้นมีผลต่อสภาพจิตใจของคนที่มีสุขภาพแข็งแรงมากต่อมากแล้วส่วนคนที่มีสุขภาพอ่อนแอนั้นยิ่งไม่ต้องพูดถึงเลย มันทำให้คนเป็นโรคประสาทหรือวิกลจริตไปตั้งมากมายเท่าไรแล้ว

คนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ก็คือคนที่อัลลอฮ์บันดาลให้เขาปลอดภัยจากโรคพวกนี้ และช่วยเหลือเอื้ออำนวยให้เขาสามารถต่อสู้กับจิตใจของตนเองเพื่อขวนขวายสิ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างความเข้มแข็งให้กับหัวใจ อีกทั้งยังขจัดความวิตกกังวลออกไปได้ดังที่อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ว่า

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

“และผู้ใดมอบหมายแด่อัลลอฮ์พระองค์ก็จะทรงเป็นผู้ที่ดูแลอย่างครบถ้วนแก่เขา” (อัล-ญะลาละ : 3)

หมายถึงพระองค์เป็นผู้ดูแลที่เพียงพอแล้วสำหรับเขา ไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นอีก สำหรับทุกกิจการที่เขาเกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นเรื่องศาสนาหรือเรื่องกิจการทางโลก

ผู้ที่มอบหมายต่ออัลลอฮฺคือผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง ความคิดเพื่อเจ้อจะมีส่งผลอันใดกับเขา เหตุการณ์ต่างๆ จะไม่ทำให้เขาหวั่นไหว เนื่องจากเขารู้ว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นมาจากความอ่อนแอของหัวใจความท้อแท้ และความหวาดกลัวซึ่งมันไม่มีอยู่จริง และเขาจะรับรู้ว่แท้จริงอัลลอฮฺจะปกป้องคนที่มอบหมายต่อพระองค์ด้วยการดูแลที่ดีที่สุดอย่างครบถ้วนเพียงพอ เขาเคยเชื่อมั่นต่อพระองค์และในสัญญาของพระองค์ ความวิตกกังวลจึงมลายหายไป และพระองค์จะเปลี่ยนความยากให้เป็นความง่ายดายแก่เขา ความโศกเศร้าจะกลายเป็นความเบิกบานใจ และความกลัวจะแทนที่ด้วยความรู้สึกปลอดภัย ดังนั้น เราขอให้อัลลอฮฺทรงคุ้มครองให้ปลอดภัย ประทานหัวใจที่เข้มแข็ง หนักแน่นด้วยการมอบหมายที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงต่อพระองค์ ซึ่งพระองค์ทรงประกันไว้แล้วว่าคนของพระองค์จะต้องได้รับความ

ดีงามทุกประการ และจะทรงขจัดทุกสิ่งที่ไม่ดีร้ายและเป็นภัยออกไป

13. ใส่ใจในด้านดีของคนอื่น และพยายามมองข้ามข้อบกพร่องในตัวเขา

ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวไว้ว่า

«لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ» [مسلم ๑๔๖๙
أحمد ๓๔๙/๔]

“สามีผู้ศรัทธาอย่าได้โกรธเกลียดภรรยาผู้ศรัทธาหากเขาไม่ชอบการประพฤติบางอย่างในตัวเธอก็ยังมีพฤติกรรมอื่นให้เขาพอใจตัวเธออยู่อีก” (บันทึกโดยมุสลิม 1469, อะหฺมัด 2/329)

จากหะดีษนี้ชี้ให้เห็นถึงประเด็นสำคัญ 2 ประการ

ประการแรก การใช้ชีวิตร่วมกับภรรยาญาติใกล้ชิดมิตรสหาย คนงาน ลูกค้า/ผู้ติดต่อใช้บริการ และทุกคนที่ท่าน

พยายามแต่จะจ้องหาสิ่งไม่ดีของอีกฝ่าย และปิดหูปิดตามองไม่เห็นความดีงามของเขา คนประเภทนี้ย่อมจะวิตกอยู่ร่ำไป รักความสัมพันธ์ของเขากับคนอื่นที่เกี่ยวข้องด้วยย่อมขุนมัวไม่ราบรื่น และหน้าที่ต่างๆ ที่จำเป็นต้องปฏิบัติต่อกันทั้งสองฝ่ายก็จะบกพร่องไปอีกหลายประการ

มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่มีความมุ่งมั่นสูง สามารถที่จะอดกลั้นทำใจให้หนึ่งและอดทนได้เมื่อประสบกับภัยพิบัติและความยุ่งยากต่างๆ มากมาย แต่เขากลับมาวิตกกังวลกับเรื่องไร้สาระเพียงเล็กน้อย และขุนมัวกับเรื่องจุกจิก สาเหตุเนื่องจากเขาให้ความสำคัญกับการรับมือเรื่องใหญ่ๆ แต่ละเลยที่จะเตรียมใจรับมือกับเรื่องเล็กๆ มันจึงส่งผลกระทบที่เลวร้ายต่อความสบายใจของเขา ดังนั้น ผู้ที่มีความเด็ดขาดจะต้องเตรียมใจในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่และจะต้องขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮฺในเรื่องดังกล่าวและวิงวอนขอต่อพระองค์อย่าปล่อยภาระให้เขาต้องเผชิญบททดสอบด้วยตัวคนเดียวเพียงลำพังแม้เพียงชั่วพริบตาเดียวก็ตาม ดังนั้น ทั้งเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ก็จะ

เป็นเรื่องง่ายตายแก่เขาและเขาจะเป็นคนที่สงบเยือกเย็น และสบายใจ

14. อย่ามัวเสียเวลากับความวิตกกังวลและความทุกข์ใจ

ผู้มีปัญญาย่อมตระหนักดีว่า ชีวิตที่แท้จริง คือชีวิตที่ดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขและสงบและชีวิตนี้ก็ช่างสั้นนัก

ดังนั้นเขาจึงไม่ควรบั่นทอนชีวิตตัวเองด้วยความวิตกกังวลหรือปล่อยเวลาให้หมดไปกับความความทุกข์ใจเพราะลักษณะดังกล่าวมันค้านกับแก่นแท้ของการดำเนินชีวิตอันสงบสุขแล้วเขาก็กักชีวิตตัวเองให้หมดเวลาส่วนใหญ่ไปกับความเครียดและความเศร้าหมอง เรื่องนี้ไม่ต่างกันเลยระหว่างคนดีหรือคนชั่ว แต่สำหรับผู้ศรัทธาที่เข้าใจและปฏิบัติได้ตามนี้ จะได้รับโชคดียิ่งที่เต็มเปี่ยมกว่า และได้ผลลัพธ์ที่มีประโยชน์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

15. เปรียบเทียบความโปรดปรานที่ได้รับ กับสิ่งไม่ดีที่พบพาน

เมื่อสิ่งไม่ดีมาประสบพบพานหรือได้รับความหวาดกลัวจากมันสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องเอาเรื่องดีอื่นๆ ที่เขาได้รับมา ทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่องทางโลกมาเปรียบเทียบดูเมื่อเขาได้เปรียบเทียบก็จะเห็นประจักษ์ชัดว่าความโปรดปรานที่ได้รับจากอัลลอฮ์นั้นมากมายเหลือเกิน และสิ่งที่เขาไม่ปรารถนานั้นมันเล็กน้อยมาก

และในทำนองเดียวกัน ให้เขาเปรียบเทียบระหว่างความกลัวว่าจะเกิดอันตรายบางอย่าง กับการคาดหวังอันมากมายว่าเขาจะต้องปลอดภัย เขาจะต้องไม่ยอมให้ความเป็นไปได้อันน้อยนิดมาครอบงำเอาชนะการคาดหวังความเป็นไปได้อันอันมากมายและหนักแน่นกว่าเมื่อเป็นเช่นนี้ เขาก็จะเตรียมใจพร้อมรับมือถ้าหากมันจะเกิดขึ้นจริง พยายามป้องกันสิ่งที่ยังไม่เกิด และขจัดหรือลดสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วให้เบาลง

16. อย่าใส่ใจกับคำพูดให้ร้ายของคนอื่น

พึงทราบเถิดว่าการที่มนุษย์ให้ร้ายต่อท่านโดยเฉพาะ การให้ร้ายหรือทิ่มแทงด้วยคำพูดที่ไม่สร้างสรรค์มันไม่สามารถให้โทษอันใดแก่ท่านได้เลยแต่มันจะย้อนกลับไปให้โทษแก่ผู้ที่พูด หรือผู้กระทำมันขึ้นมา เว้นแต่ว่า ท่านมัวแต่จะสนใจในความสำคัญกับคำพูดเหล่านั้น และเปิดโอกาสให้มันเข้ามาครอบงำความรู้สึก เมื่อนั้นแหละ ที่มันจะส่งผลร้ายต่อท่าน เหมือนกับที่มันส่งผลร้ายแก่เจ้าของคำพูด แต่ถ้าหากท่านไม่สนใจใยดี มันก็จะไม่สามารถก่อให้เกิดผลร้ายใดๆ แก่ท่านได้เลย

17. คิดดีก็ได้ดี คิดไม่ดีก็จะได้ตามนั้น

พึงตระหนักเถิดว่าชีวิตของท่านจะก้าวเดินตามความคิดของท่านฉะนั้นหากความคิดของท่านดำเนินไปในทางที่ดีงามมีคุณค่าที่สร้างสรรค์มันก็จะป็นประโยชน์อย่างมหาศาล ทั้งต่อเรื่องศาสนาและเรื่องทางโลก ชีวิตของท่านก็จะพบพานแต่

ความสุข และในทางตรงกันข้าม หากคิดไม่ดี ทำไม่ดี ชีวิตนี้ก็
อย่าหมายว่าจะได้พบกับความสุข

18. ไม่คาดหวังคำกล่าวขอบคุณจากใคร

อีกประการหนึ่งที่ส่งผลอย่างใหญ่หลวงในการขับเคลื่อน
ความเศร้าโศกเสียใจ คือการฝึกฝนตนเองให้คุ้นชินกับการไม่
เรียกร้องหรือขอคำขอบคุณจากผู้ใดที่เราได้ทำดีกับเขา นอกจาก
พรำวอนขอต่อพระองค์อัลลอฮ์เท่านั้น

เมื่อท่านได้ทำดีแก่ผู้ที่ท่านต้องรับผิดชอบ หรือผู้ที่ท่าน
ไม่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ ฟังตระหนักเถิดว่า นี่เป็นการ
ปฏิสัมพันธ์ของท่านกับอัลลอฮ์ ดังนั้นอย่าได้สนใจต่อการ
ขอบคุณของใคร ดังดำรัสของอัลลอฮ์ที่ได้ตรัสถึงบ่าวกลุ่มพิเศษ
ที่มีความกตัญญูว่า

﴿ إِنَّمَا نُنْطَعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝٩ ﴾

[الإنسان : ٩]

“(พวกเขากล่าวว่า)แท้จริงเราได้ให้อาหารแก่พวกท่านโดยหวังความโปรดปรานของอัลลอฮฺเรามีได้หวังการตอบแทนและการขอบคุณจากพวกท่านแต่ประการใด” (อัล-อินซาน: 9)

เรื่องนี้เน้นย้ำเป็นกรณีพิเศษในการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวลูกหลาน หรือเครือญาติ และคนที่ท่านมีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นยิ่งไม่ต้องเรียกร้องหรือถามหาคำขอบคุณอันใด เมื่อใดที่ท่านตั้งใจแน่วแน่ในการขจัดเรื่องราวๆ ออกจากพวกเขา นั่นเท่ากับว่าท่านได้ทำให้พวกเขาสบายใจ และท่านเองก็สบายใจตามไปด้วย

19. ทำอะไรด้วยความเต็มใจ และรู้จักเลือกแต่สิ่งที่ดี

และปัจจัยที่จะทำให้เกิดความสบายใจอีกประการ ก็คือการกระทำความดีโดยสมัครใจและเต็มใจไม่ใช่การบังคับตัวเองจนเกิดความรู้สึกวิตกกังวล แล้วท่านก็จะหวนกลับมาโทษตัวเอง

เนื่องจากไม่ได้รับผลดีอะไรเลย เหตุเพราะท่านเลือกเดินบนทางที่คิดเคี้ยวขบชั้นเอง

นี่เป็นส่วนหนึ่งจากวิทย์ปัญญาและวิธีการที่ชาญฉลาด

อีกประการหนึ่งก็คือ เวลาที่มีเรื่องต่างๆ ยุ่งยากมากมายให้เลือกทำ ต้องรู้จักเลือกสิ่งที่ไม่มีพิษภัยและสวยงาม น่าสนใจ เพราะมันจะยิ่งเพิ่มความรู้สึกสบายใจและปลดความทุกข์ระทมให้หมดไปได้

จับเอางานที่มีประโยชน์มาวางไว้ตรงหน้าและมุ่งมั่นในการปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์เพื่อท่านจะได้เพลิดเพลินและไม่ต้องเหลียวมองเรื่องราวๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความวิตกกังวลและโศกเศร้า จงอาศัยการผ่อนคลายและรวบรวมจิตใจเพื่อการทำงานที่สำคัญ

20. สะสางงานให้เสร็จเป็นปัจจุบัน

ส่วนหนึ่งจากสิ่งที่เป็นประโยชน์มาก ก็คือการสะสางงานให้เป็นปัจจุบัน ทำงานของแต่ละวันให้เสร็จลุล่วงอย่าผัดวันประกันพรุ่ง แล้วท่านจะได้มีเวลาเหลือในวันต่อไป

เพราะการผัดวันประกันพรุ่งจะทำให้งานถูกกองสะสม ทั้งงานแล้วๆ มาที่ยังทำไม่เสร็จบวกกับงานใหม่ที่เข้ามาเพิ่ม มันก็จะยิ่งทำให้ท่านแย่มากขึ้น แต่ถ้าหากท่านได้สะสมงานต่างๆ ให้เสร็จในเวลาของมัน ท่านก็จะได้ทำงานใหม่ที่เข้ามาด้วยความคิดและความสามารถอย่างเข้มแข็งเต็มกำลัง

21. จัดลำดับความสำคัญของงาน

สมควรอย่างยิ่งที่ท่านจะต้องจัดเรียงงานต่างๆ ที่มีประโยชน์ตามลำดับความสำคัญ และคัดแยกสิ่งที่ตัวท่านชอบและปรารถนามันอย่างมาก เพราะสิ่งที่ตรงกันข้ามกันมักจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและไม่สบอารมณ์หาตัวช่วยในเรื่องเหล่านี้ด้วยการใช้ความคิดให้ถูกต้องและการปรึกษาหารือกับผู้อื่นด้วย ใครที่รู้จักปรึกษาหารือเขาจะไม่มีวันเสียใจ จงศึกษางานที่จะลงมือทำอย่างละเอียดเมื่อวิเคราะห์แล้วว่า มีประโยชน์และตั้งใจแน่วแน่ที่จะมอบหมายต่ออัลลอฮ์ แท้จริงพระองค์ทรงรักใคร่บรรดาผู้ที่มอบหมายต่อพระองค์

การสรรเสริญทั้งหมดเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์ผู้
อภิบาลแห่งสากลจักรวาล และขอพระองค์
ประทานการสดุดี ความเมตตาและศานติ์แด่
ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม
วงศ์วานและสหายทั้งหลายของท่านด้วยเถิด