

แนวทางที่เป็นประโยชน์

เพื่อความ... **ผาสุก**
...ของชีวิต ๑

เขียนโดย : อับดุลเราะฮ์มาน อิบน์ นาบิร อัลชะฮีดีย์

แปลโดย : อ.มุฮัมมัด นมอญกุล

เรียบเรียงตรวจทาน : อ.ซอฟี การอ





แนวทางที่เป็นประโยชน์ เพื่อความผาสุกของชีวิต

เขียนโดย

อับดุลเราะฮ์มาน อิบนุ นาซีร อัลชะอดีย์

แปลโดย

อ. มุฮัมมัด เหมอนกุล





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ด้วยพระนามของอัลลอฮ์ ผู้ทรงกรุณา
(ต่อสรรพสิ่งทั้งมวลในโลกนี้)

และทรงปราณี (ต่อมวลผู้ศรัทธาในโลกอาคิเราะฮ์)

เพื่อความภาคภูมิใจ



หนทางที่ฉันรัก

คำนำผู้แปล

แท้จริงการสรรเสริญทั้งหมดนั้นเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์ ﷻ เราขอสรรเสริญพระองค์ เราขอความช่วยเหลือต่อพระองค์ เราขอการอภัยโทษต่อพระองค์ เราขอความคุ้มครองต่อพระองค์ให้พ้นจากความชั่วร้ายต่างๆของตัวเราเอง และความเลวร้ายต่างๆแห่งการงานของเรา ผู้ใดที่อัลลอฮ์ ﷻ ทรงนำทางเขา ก็ไม่มีใครสามารถทำให้เขาหลงทางได้ และผู้ใดที่อัลลอฮ์ ﷻ ทำให้เขาหลงทาง ก็ไม่มีใครสามารถนำทางเขาได้เช่นเดียวกัน

ข้าพเจ้าขอปฏิญาณว่า ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์ ﷻ เพียงพระองค์เดียวเท่านั้น ไม่มีภาคีใดๆสำหรับพระองค์ และข้าพเจ้าขอปฏิญาณว่าท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ เป็นบ่าวและศาสนทูต (ร่อซูล) ของพระองค์

หนังสือที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ คือ “**แนวทางที่เป็นประโยชน์
เพื่อความผาสุกของชีวิต**”¹ เรียบเรียงโดยชัยคุอบดุลเราะฮฺมาน นาซีร
อัชชะอดียฺ ซึ่งข้าพเจ้าได้ถอดความออกมาเป็นภาษาไทย โดยมีความมุ่ง
มาดปรารถนาให้พี่น้องได้อ่านหนังสือกันมากๆ จากหลายๆแหล่ง เพื่อ
ความรู้ ความเข้าใจของท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือของบรรดาผู้มี
ความรู้จากต่างประเทศ จากแหล่งกำเนิดของศาสนาอิสลาม

ขออัลลอฮฺ ﷻ ทรงทำให้หนังสือเล่มนี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่า ให้
ประโยชน์แก่บรรดามุสลิม และเป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ผุดผ่องแด่อัลลอฮฺ ﷻ
ด้วยเถิด

อ. มุฮัมมัด เหมอนุกูล

15 ร่อป็อูลเอาวัล 1424 – 16 พฤษภาคม 2546

แนวทางที่เป็นประโยชน์



เพื่อความผาสุกของชีวิต

¹ ชื่อเดิมของหนังสือฉบับแปลคือ “**สื่อแห่งความสุข**” แต่เพื่อให้สอดคล้องกับชื่อตามต้นฉบับ
ภาษาอาหรับ คือ “**อัลวะสาอิล อัลมุฟีตะฮฺ ลิลฮะยาต อัศสะอีดะฮฺ**” ผู้ตรวจทานจึงเปลี่ยนชื่อ
หนังสือใหม่เป็น “**แนวทางที่เป็นประโยชน์เพื่อความผาสุกของชีวิต**”

สารบัญ

ประวัติสังเขปของผู้เรียบเรียง
คำนำของผู้แปล
คำนำของผู้เรียบเรียง
การศรัทธาและการงานที่ดี
ทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยคำพูด การกระทำ และอื่นๆ
จดล่อกับการงานหรือวิชาความรู้ที่เกิดประโยชน์
ทုံมเทศความคิดทั้งหมดให้กับการงานปัจจุบัน
หมั้นรำลึกถึงอัลลอฮฺ ๕๙ อยู่เสมอ
ระลึกถึงความโปรดปรานของอัลลอฮฺ ๕๙
มองดูสภาพของผู้ที่มีฐานะต่ำต้อยกว่า
ขจัดต้นเหตุแห่งความเศร้าหมองและวิตกกังวล
ขออุอาตออัลลอฮฺให้ตั้งมั่นอยู่ในความดีงาม
แสวงหาวิธีบรรเทาความวิตกกังวล
หัวใจที่เข้มแข็งและไม่หวั่นไหว
หัวใจที่พึ่งพาอัลลอฮฺ ๕๙ และมอบหมายต่อพระองค์
ไม่บกร่องในหน้าที่อันพึงปฏิบัติต่อภรรยา ญาติพี่น้อง และมิตรสหาย
ชีวิตที่ถูกต้องคือชีวิตที่ผาสุกและเยียบสงบ
ระหว่างความโปรดปรานที่มากมายกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาอันน้อยนิด
ไม่ใส่ใจกับคำพูดที่ดูหมิ่นและเหยียดหยาม
ไม่หวังการตอบแทนจากผู้ใดนอกจากอัลลอฮฺ ๕๙
ประกอบคุณงามความดีตามใจที่ปรารถนา
ทုံมเทกับสิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่ใส่ใจกับสิ่งที่เกิดโทษ
ไม่ทำงานแบบผลัดวันประกันพรุ่ง
จัดลำดับงานตามความสำคัญและความชอบ

เพื่อความนุกาห์ของชีวิต



หนทางที่เข้มแข็ง



เพื่อความสนุกสนาน



แนวทางการปฏิบัติ

ต้องพลาดจากแนวทางอื่นๆที่มีประโยชน์กว่า ยิ่งยืนกว่า และสวยงามกว่า
ทั้งในโลกนี้ และโลกอาคิเราะฮ์

แต่ทว่า ในหนังสือเล่มนี้ฉันจะขอกล่าวถึงแนวทางแห่ง
ความผาสุกบางประการเท่านั้นเท่าที่ฉันจะจำได้ ซึ่งเป็นแนวทางที่
ทุกคนต่างแสวงหาและไขว่คว้า

บางคนได้ค้นพบแนวทางแห่งความผาสุกมากมาย เขาจึง
ใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข แต่บางคนกลับไม่พบกับแนวทางดังกล่าว
เลย เขาจึงต้องใช้ชีวิตอยู่อย่างทุกข์ยาก และลำบาก และบางคนได้
พบกับแนวทางแห่งความผาสุกบ้าง และความทุกข์ยากบ้าง ตาม
ที่อัลลอฮ์ ﷻ ได้ประทานแก่เขา

ขออัลลอฮ์ ﷻ โปรดประทานความเห็นชอบ และช่วยเหลือให้
ได้มาซึ่งความดีงาม และช่วยปกป้องจากทุกความชั่วร้าย







1. การศรัทธาและการงานที่ดี

สาเหตุและรากฐานที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตที่ผาสุก คือ การศรัทธาและการงานที่ดี

อัลลอฮฺ ﷻ ตรัสไว้ว่า ...

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّاهُ حَيٰوةً

طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

“ผู้ใดที่ได้กระทำการงานที่ดี ทั้งชายและหญิงขณะที่เขาเป็นผู้ศรัทธา เรา (อัลลอฮฺ) จะให้เขามีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และเราจะให้ผลตอบแทนแก่พวกเขา ด้วยสิ่งที่ดีที่สุดที่พวกเขาได้กระทำไว้” (อัลนัฮล: 97)

อัลลอฮฺ ﷻ ได้ทรงแจ้งและให้คำมั่นสัญญาแก่ผู้ที่ได้รวมการศรัทธาและการงานที่ดีไว้ด้วยกันว่า พระองค์จะทรงประทานชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีแก่เขาบนโลกนี้และผลตอบแทนที่ดีในโลกนี้และโลกหน้า

เหตุผลนั้นชัดเจน เนื่องจากว่าผู้ที่ศรัทธาต่ออัลลอฮฺ ﷻ อย่างถูกต้องนั้น การศรัทธาของเขาจะส่งผลให้เกิดการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม และสามารถแก้ไขและปรับปรุงจิตใจ จรรยา มารยาท และการดำเนินชีวิตบนโลกนี้และโลกหน้า พวกเขาจะมีรากฐานและเสถียรสำหรับการเผชิญกับทุกๆสิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งความปลาบปล้ำ ความเบื่อกับใจที่ผ่านเข้าไปในชีวิตของพวกเขา และสาเหตุแห่งความวิตกกังวล ความกลัดกลุ้มใจ และความเศร้าหมอง

ผู้ศรัทธาจะเผชิญกับสิ่งที่เขาพึงพอใจ และปลาบปล้ำใจ ด้วยการรับเอาสิ่งเหล่านั้นไว้ พร้อมทั้งแสดงความขอบคุณสำหรับสิ่งเหล่านั้น และนำไปใช้ในหนทางที่เป็นประโยชน์ เมื่อพวกเขาได้กระทำ

เช่นนั้นก็จะเกิดความรู้สึกเบิกบานใจ และอยากให้อยู่กับพวกเขา
ควบคู่กับความจำเริญตลอดไป รวมทั้งการคาดหวังในผลตอบแทนของ
บรรดาผู้ที่แสดงความขอบคุณ แต่สิ่งที่ยิ่งใหญ่และสำคัญเหนืออื่นใดที่
ก่อให้เกิดความปลาบปล้ำใจเป็นที่สุดคือผลของความดี

ขณะเดียวกัน ผู้ศรัทธาจะเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สิ่ง
เป็นอันตราย ความวิตกกังวล และความเศร้าโศก ด้วยการต่อต้านใน
ส่วนที่พวกเขาสามารถต่อต้านได้ หรือทำให้เบาบางลงในส่วนที่พวกเขา
สามารถทำให้เบาบางลงได้ หรืออดทนอย่างดีในส่วนที่พวกเขา
จำเป็นต้องอดทนและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้น ผลจากการที่พวก
เขาได้ต่อต้าน และทดสอบอย่างได้ผลต่ออุปสรรคและสิ่งที่ไม่พึง
ปรารถนาทั้งหลาย ได้ออดทนและคาดหวังในการตอบแทนและผลบุญ
ทำให้พวกเขาได้รับสิ่งตอบแทนที่ยิ่งใหญ่กระทั่งสิ่งที่ไม่เป็นที่พึง
ปรารถนาต่างๆลายหายไป จะมีแต่ความปิติยินดี ความคาดหวังอันดี
งาม และความต้องการ ในความโปรดปราน และการตอบแทน
จากอัลลอฮฺ ﷻ มาแทนที่

ดังที่ท่านนบีมุฮัมมัดได้พูดถึงเกี่ยวกับสิ่งนี้ในวจนะที่ซอ
เฮียะฮ์ ที่กล่าวว่า

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَكَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ
إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ
أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ»

“ช่างเป็นสิ่งที่น่าประหลาดเหลือเกิน สำหรับเรื่องราว
ของผู้ศรัทธา แท้จริง เรื่องราวของเขาทั้งหมดนั้น ล้วน
เป็นความดีทั้งสิ้น กล่าวคือ หากเขาได้ประสบกับความ





ปลาบปลื้มใจ เขาก็จะขอบคุณ นั่นเป็นความดีแก่เขา และหากเขาต้องประสบกับความเดือดร้อนเขาก็จะอดทน นั่นก็เป็นความดีแก่เขา และเหตุการณ์ดังกล่าวจะไม่เกิดขึ้นกับผู้ใด นอกจากผู้ศรัทธาเท่านั้น”²

(หะดีษข้างต้น) เป็นการแจ้งจากท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ ว่า โชค

ลาภ ความดีงาม และผลจากการงานของผู้ศรัทธาแต่ละคน จะเพิ่มขึ้นเท่าทวีคูณทุกครั้งที่เขาได้ประสบกับสิ่งที่ปลาบปลื้มและสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา

ด้วยเหตุนี้ ท่านจะพบ ชีวิตของผู้ศรัทธาต้องประสบกับสองสิ่ง นั่นคือความดีและความเลวร้าย ซึ่งผู้ศรัทธาจะเผชิญกับเหตุการณ์ทั้งสองด้วยวิธีการและความรู้สึกที่แตกต่างกันมาก ตามลำดับความเลื่อมล้ำของการศรัทธา และการปฏิบัติอามัลของผู้ศรัทธาแต่ละคน

ผู้ศรัทธาที่มีคุณลักษณะทั้งสองอยู่ในจิตใจ เขาจะเผชิญกับความดีและความเลวร้ายด้วยการขอบคุณและอดทน และการกระทำอื่นๆที่เกี่ยวข้อง อันก่อให้เกิดความรู้สึกปลาบปลื้ม และเบิกบานใจ ขณะเดียวกัน ความรู้สึกกลัดกลุ้มใจ ความเศร้าหมอง ความวิตกกังวล ความคับอกคับใจ ตลอดจนความทุกข์ยากในชีวิต ก็จะทำอันตรายหายไปจากชีวิต ทำให้ชีวิตเขาในโลกนี้มีแต่ความผาสุก

ส่วนผู้ปฏิเสธศรัทธาเขาจะเผชิญกับสิ่งที่พึงพอใจ และปลาบปลื้มใจในชีวิตด้วยความหยิ่งยะโส และนำไปใช้ในหนทางที่หลงผิด ทำให้จริยธรรมของเขาหันเหและเบี่ยงเบน (ออกจากเส้นทางที่เที่ยงตรง)

² บันทึกโดยมุสลิม 4/2295, อัดดาริมีย์ 2/318 จากหะดีษของศุเฮบ

โดยเขาจะรับเอาความพึงพอใจและความปลาบปลื้มใจดังกล่าวด้วยความตะกละ ละโมภ และหวังเห็นดุษฎีเดรัจฉาน ขณะเดียวกันจิตใจของเขาจะอยู่ไม่เป็นสุข และกระวนกระวาย ยิ่งไปกว่านั้น จิตใจของเขาจะแตกกระจายออกเป็นคนละทิศละทาง ทางหนึ่งกลัวว่าสิ่งที่เป็นที่รักและห่วงแหนของเขาจะสูญสลายไป และกลัวต่ออุปสรรคมากมายที่จะไปขัดขวางไม่ให้เขาได้รับสิ่งเหล่านั้น อีกทางหนึ่งจิตใจของเขาไม่เคยรู้สึกอิ่มและพึงพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ ทำให้จิตใจของเขาทะเยอทะยาน เพื่อไขว่คว้าสิ่งอื่น ๆ มาครอบครองอยู่ตลอดเวลา ซึ่งยังไม่แน่นอนว่าเขาจะได้รับสิ่งที่ไขว่คว้าอยู่เปล่า หรือ และอาจจะไม่ได้รับอะไรเลยก็ได้ และหากว่าเขาได้รับดังปรารถนา จิตใจของเขาก็จะยังคงวิตกกังวลอยู่เช่นเดิม เนื่องจากกลัวว่าสิ่งที่เป็นที่รักและห่วงแหนของเขาจะสูญสลายไป (หรือถูกแย่งชิงไป)





และเขาจะเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาด้วยความวิตกกังวล เศร้าสลด หวาดกลัว และเหนื่อยหน่าย ดังนั้น จึงไม่ต้องถามว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นกับชีวิตเขาบ้าง ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ยากในการดำรงชีวิต อาการป่วยทางปัญญาและระบบประสาท และความหวาดกลัวที่อาจจะนำไปสู่สภาพที่เลวร้ายและน่าเกลียดที่สุด เนื่องเพราะเขาไม่คาดหวังในการตอบแทน และไม่มีอารมณ์อดทนใดๆพอที่จะทำให้เขาเกิดความสบายใจ และบรรเทาอาการวิตกกังวลต่างๆให้ทุเลาลง

ที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นสิ่งที่สามารถพบได้ด้วยประสบการณ์ และเพียงแค่ตัวอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง หากท่านได้ตรึกตรองและนำไปเปรียบเทียบกับสภาพต่างๆของผู้คนทั้งหลายแล้ว ท่านก็จะเห็นความแตกต่างอย่างสิ้นเชิงระหว่าง ผู้ศรัทธาที่ยึดปฏิบัติตามเงื่อนไขของการศรัทธากับผู้ที่ไม่ได้เป็นอย่างนั้น ที่เป็นเช่นนั้น เนื่องจากว่า ศาสนา

ส่งเสริมอย่างจริงจังจึงให้มีความพึงพอใจในวิสัย (ปัจจัยยังชีพ) ตลอดจน
ความโปรดปรานและความกรุณาหลากหลายรูปแบบที่อัลลอฮ์ ﷻ ได้ทรง
ประทานให้แก่บ่าวของพระองค์

ผู้ศรัทธานั้น ยามใดที่เขาถูกทดสอบด้วยความเจ็บป่วยความ
ขัดสน ความยากจนข้นแค้น หรือความเสียหายอื่นๆที่ทุกคนต้องพบ
เจอกับมัน ด้วยความศรัทธามั่นที่มีอยู่ในตัวเขา และความรู้สึก
พอเพียง พึงพอใจและยอมรับในสิ่งที่อัลลอฮ์ ﷻ ทรงแบ่งปันให้กับ
เขา จะพบว่าเขามีสายตาที่สงบและผ่อนคลาย จิตใจของเขาจะไม่
ทะเยอทะยานและไขว่คว้าสิ่งใดๆที่ไม่ได้ถูกกำหนดให้กับตัวเขา เขา
จะมองผู้ที่มีฐานะต่ำกว่า (ไว้เป็นบทเรียน) และจะไม่มองผู้ที่มีฐานะ
สูงกว่า และบางที ความปลอบปลืม ความเบิกบานใจ ความสบาย
ใจของเขาจะมีมากกว่าผู้ที่ได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆบนโลก
นี้ หากเขาผู้นั้นไม่มีจิตสำนึกแห่งความพอเพียงอยู่ในจิตใจ

เช่นเดียวกัน ท่านจะพบว่า ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติตามเงื่อนไขของ
การศรัทธา ยามใดที่เขาต้องประสบกับการทดสอบด้วยสิ่งใดสิ่ง
หนึ่ง ไม่ว่าจะด้วยความขัดสน หรือไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการเกี่ยวกับ
ทางโลก เขาจะรู้สึกกระสับกระส่าย เหนื่อยยาก และทุกข์ทรมาน
เป็นอย่างมาก

และอีกตัวอย่างหนึ่ง คือ เมื่อมีเหตุแห่งความกลัว และ
สิ่งรบกวนต่างๆ มาประสบกับมนุษย์ จะพบว่า **ผู้มีศรัทธาที่ถูกต้อง**
จิตใจของเขาจะมั่นคง สงบนิ่ง ไม่สั่นคลอน และสามารถควบคุม
สถานการณ์ที่มาคุกคามให้ดำเนินไปได้ด้วยดี เนื่องจากสามารถใช้
ความคิด คำพูด และการกระทำ แท้จริงจิตใจของเขาได้ตั้งมั่นสำหรับ





เผชิญกับสิ่งรบกวน และสร้างความปวดร้าวเหล่านั้น (การมีจุดยืนใน) สภาพการณ์ต่างๆต้งกล่าวจะทำให้มนุษย์เกิดความอ่อนคลาย ไม่เครียด และทำให้จิตใจของเขาสงบ และมั่นคง

เช่นเดียวกัน ท่านจะพบว่า ผู้ที่ขาดศรัทธาจะมีสภาพที่ตรงข้าม กับที่กล่าวมา กล่าวคือ เมื่อความหวาดกลัวเกิดขึ้น เขาภายในจิตใจของเขาจะรู้สึกอึดอัด กระวนกระวาย เส้นประสาทต่างๆของเขาจะเกร็ง ความคิดอ่านของเขาจะฟุ้งซ่านและแตกกระจาย ภายในตัวเขาจะมีแต่ ความหวาดผวา และตระหนกตกใจ ผนวกกับความหวาดกลัวภายนอก และความวิตกกังวลภายในที่ไม่สามารถสาธยายถึง มนุษย์ประเภทนี้ หากไม่รับปัจจัยทางธรรมชาติที่ต้องอาศัยการฝึกฝนมาอย่างหนัก พลังกำลังของเขาก็จะพังทลายลง เส้นประสาทต่างๆของเขาก็จะเกร็ง เนื่องจากการศรัทธาที่คอยบ่มเพาะให้เกิดความอดทนไม่มีอยู่ในตัวเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่คับขัน และภาวะแห่งความโศกเศร้า และกระวนกระวาย





ดังนั้น คนดีและคนเลว ผู้ศรัทธาและผู้ปฏิเสธ ทุกคนล้วนมีส่วนเหมือนในด้านการดึงความกล้าหาญที่ได้แสวงหาและสะสมออกมาใช้ และความรู้สึกทางธรรมชาติที่จะหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่หวาดกลัวและทำให้เกิดความกลัวน้อยลง แต่ผู้ศรัทธาจะแตกต่างจากผู้อื่นตรงที่ผู้ศรัทธาจะมีพลังศรัทธาที่เข้มแข็ง มีความอดทน มอบหมายทุกกิจการงานแต่อัลลอฮ์ ﷻ ฟังพาพระองค์ตลอดเวลา และคาดหวังในการตอบแทนและผลบุญจากพระองค์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้หล่อหลอมให้ผู้ศรัทธามีความกล้าหาญเพิ่มขึ้น ทำให้ความรุนแรงของความหวาดกลัวลดน้อยลง และความทุกข์ยากเบาบางลง ดังที่พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า

มหาวิทยาลัยอิสลาม
กรุงเทพฯ



ที่อาคารราชประสงค์



﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْمِنُونَ فَإِنَّهُم بِأَعْيُنِنَا كَمَا تَأْمِنُونَ وَتَرْجُونَ مِنْ

اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ﴾

“หากพวกเจ้าเจ็บปวด แท้จริง พวกเขาก็มีความ
เจ็บปวดเหมือนกับที่พวกเจ้ามีความเจ็บปวด และพวก
เจ้าหวังจากอัลลอฮฺ ในสิ่งที่พวกเขาไม่ได้หวัง”

(อันนิซาอ: 104)

และพวกเขาจะได้รับความช่วยเหลือจากอัลลอฮฺ ﷻ และ
ผู้สนับสนุนจากพระองค์เป็นการเฉพาะ ทำให้ความหวาดกลัว (ที่อยู่ใน
จิตใจของพวกเขา) แตกสลาย มลายไปสิ้น

อัลลอฮฺ ﷻ ตรัสไว้ว่า

﴿وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (๓)

“และพวกเจ้าจงอดทนเถิด แท้จริง อัลลอฮฺจะทรงอยู่
เคียงข้างบรรดาผู้อดทนเสมอ” (อัลอันฟาล: 46)

2. ทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ ด้วยคำพูด การกระทำ และอื่นๆ

ส่วนหนึ่งจากแนวทางที่สามารถจัดความกลุ้มอกกลุ้มใจ ความเศร้าหมองและความวิตกกังวล คือ การทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ ด้วยคำพูด การกระทำ และการทำดีประเภทต่างๆ ทั้งหมดนั้นล้วนเป็นความดี เป็นการกระทำที่เป็นกุศล และอัลลอฮ์ ﷻ จะทรงจัดความกลัดกลุ้มและความเศร้าหมองออกจากตัวของคนดีและคนชั่วด้วยการทำความดีดังกล่าว ตามขนาดและสภาพของความดีต่างๆที่แต่ละคนได้กระทำไว้ แต่การทำดีของผู้ศรัทธานั้นจะได้รับการจัดความกลัดกลุ้ม และ



มหาวิทยาลัยราชภัฏ

เพื่อความก้าวหน้าของชาติ



ความเศร้าหมองออกจากตัวเขาได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์กว่า และจะแตกต่างจากการทำความดีของผู้อื่นตรงที่การทำความดีของเขาเกิดขึ้นจากความบริสุทธิ์ใจ และคาดหวังในผลบุญจากอัลลอฮฺ ﷻ ดังนั้นพระองค์จึงทรงบันดาลความสะดว่ง่ายดายในการทำดีของเขา เนื่องจากเพราะความคาดหวังในความดีของเขา และพระองค์จะจัดสิ่งที่ไม่เป็นที่พึงปรารถนาออกจากตัวเขา ด้วยการมีความบริสุทธิ์ใจ และคาดหวังในผลตอบแทนของพระองค์ อัลลอฮฺ ﷻ ตรัสไว้ว่า

﴿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﴾ (١١٤)

“ไม่มีความดีใดๆ ในการกระซิบกระซาบกันมากมายของพวกเขา นอกจากผู้ที่ใช้ให้ทำทาน หรือทำความดี หรือการปรับปรุงแก้ไขกันในระหว่างผู้คนที่ทั้งหลาย และผู้ใดที่กระทำการดังกล่าว โดยหวังในความพึงพอพระทัยของอัลลอฮฺแล้ว ดังนั้น เราก็คะจะให้กุศล ผลบุญอันยิ่งใหญ่แก่เขา” (อันนิฮ้า:114)

อัลลอฮฺ ﷻ ทรงแจ้งให้ทราบว่าเป็นเรื่องราวต่างๆ ทั้งหมดนั้น นับเป็นความดีที่เกิดจากผู้กระทำ และความดีย่อมนำมาซึ่งความดีและขจัดความชั่ว และผู้ศรัทธาที่คาดหวังในผลบุญเขาจะได้รับการตอบแทนที่ยิ่งใหญ่ และในจำนวนการตอบแทนที่ยิ่งใหญ่นี้ดังกล่าวดังกล่าวได้แก่ ความกลัดกลุ้มใจ ความเศร้าหมอง ความผิดหวัง ฯลฯ จะอันตรธานหายไปจากตัวเขา

3. จดจ่อกับการทำงานหรือวิชาความรู้ที่เกิดประโยชน์

ส่วนหนึ่งจากแนวทางที่สามารถขจัดความกลัดกลุ้มใจ ความเศร้าหมองและความวิตกกังวล คือ การจดจ่อและทุ่มเทกับการงานใดการงานหนึ่ง หรือวิชาความรู้ที่เกิดประโยชน์แขนงใดแขนงหนึ่ง เพราะสิ่งดังกล่าวจะสร้างความเพลิดเพลินให้กับหัวใจจนลืมนึกถึงเรื่องราวที่สร้างความวิตกกังวลให้กับเขา และบางทีด้วยการหมกมุ่นอยู่กับกรงานและวิชาความรู้ อาจทำให้เขาสัมผัสเหตุต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความกลัดกลุ้มใจและความเศร้าหมอง จนกลายเป็นผู้ที่ร่าเริง และกิจกรรมของเขาก็เพิ่มมากขึ้น สิ่งดังกล่าวจะเกิดขึ้นทั้งกับผู้ศรัทธาและผู้ไม่ศรัทธา

แต่ผู้ศรัทธาจะโดดเด่นตรงที่เขามีศรัทธา มีความบริสุทธิ์ใจ และคาดหวังในผลบุญจากอัลลอฮฺ ﷻ ในการทุ่มเทอยู่กับวิชาความรู้ที่เขาได้เรียนรู้และใช้สั่งสอนผู้อื่น และทำความดี หากการงานที่เขาทำเป็นการเคารพภักดีเขาก็จะทำการเคารพภักดี และหากเป็นการงานที่เกี่ยวกับทางโลก หรือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติทางโลกเขาก็จะตั้งเจตนาที่ดีต่อการทำงานดังกล่าวเสมอ และตั้งเป้าหมายต่อการทำงานดังกล่าวว่าเป็นเพียงเส้นทางสู่การภักดีต่ออัลลอฮฺ ﷻ เท่านั้น ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดผลสัมฤทธิ์อย่างเห็นได้ชัดในการผลึกและขจัดความกลัดกลุ้มใจ ความเศร้าหมอง และความเสียใจต่างๆ ออกจากตัวเขา

ผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ถูกทดสอบด้วยความวิตกกังวล และชีวิตต้องจมปลักอยู่กับความเศร้าหมอง จนกระทั่งโรคร้ายต่างๆ ได้เกาะกินตัวเขา ดังนั้นยานานวิเศษที่สามารถรักษาและขจัดโรคความวิตกกังวลและความเศร้าหมองออกจากชีวิตให้หายขาดได้ คือการลืมนึกถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเศร้าหมอง ความวิตกกังวลและหมกมุ่นอยู่กับกรงานที่



เขาต้องรับผิดชอบ และงานที่เขาทำนั้นควรเป็นงานที่เขาถนัดและชอบ เพราะสิ่งดังกล่าวจะทำให้เขาได้รับประโยชน์ตรงตามเป้าหมายและอัลลอฮ์ ﷻ นั้นทรงเป็นผู้รู้ดีที่สุด

4. ทุ่มบทความคิดทั้งหมดให้กับการงานปัจจุบัน

ในบรรดาแนวทางที่สามารถจัดความกลัดกลุ้มใจ และความวิตกกังวลออกจากชีวิตคือการรวบรวมและทุ่มบทความคิดทั้งหมดให้กับการงานปัจจุบัน ตัดขาดความคิดอย่างไร้ความหวังและให้ความสำคัญกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง และอย่าโศกเศร้าเสียใจกับอดีตที่ผ่านมา ด้วยเหตุนี้ ท่านนบี มุฮัมมัด ﷺ จึงได้ขอความคุ้มครองต่ออัลลอฮ์ ﷻ ให้พ้นไปจากความกลัดกลุ้ม และความเศร้าโศกเสียใจ³

การเศร้าโศกเสียใจจะเกิดขึ้นกับเรื่องราวต่างๆในอดีตที่ไม่สามารถจะเรียกกลับคืนมาหรือตามได้อีก ส่วนความกลัดกลุ้มใจที่เกิดขึ้นเนื่องจากความหวาดวิตกกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ดังนั้นบ่าวแต่ละคนจึงควรจริงจัง และพยายามทุ่มเทให้กับการปรับปรุงวันเวลาในปัจจุบันของเขา เพราะการทุ่มเทจิตใจอยู่กับสิ่งนั้น ทำให้ต้องทำงานให้เสร็จสิ้นและเป็นการช่วยบรรเทาจากอาการกลัดกลุ้มใจ และเศร้าโศกให้ทุเลาลง

³ ดังที่อะนัส อิบน์ มาลิก ได้รายงานว่า “ท่านร่อซูล ชอบกล่าว (ขออดอา) เป็นประจำว่า

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخَرْنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَصَلَعِ النَّيْنِ، وَعَلَيْهِ الرِّجَالُ»

ความว่า “โอ้พระผู้อภิบาลของข้า แท้จริงข้าขอความคุ้มครองต่อพระองค์จากความวิตกกังวล และความโศกเศร้า จากความอ่อนแอและเกียจคร้าน จากความขี้ขลาดและตระหนี่ จากการแบกรับหนี้สินที่หนักหน่วง และจากการอยู่ภายใต้อำนาจของผู้คน” (บันทึกโดยบุคอรีฮ์ 11/178 อะหมัด 3/220 ออบูดาวูด 2/90 ติมิมซีฮ์ 5/520 และนะซะฮอีย์ 8/257)



ยามใดที่ท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ ขอความช่วยเหลือจากใครคนหนึ่ง หรือ
 ชี้แนะประชาชาติของท่านให้ทำการขอความช่วยเหลือ - ควบคู่กับ
 การขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์ ﷻ และปรารถนาอย่างยั่งยืนในความ
 กรุณาของพระองค์ - ให้พวกเขาจริงจัง และพยายามทุ่มเทเพื่อให้ได้รับ
 สิ่งที่ได้วิงวอนขอ และปล่อยวางจากการวิงวอนขอในสิ่งที่ไปสกัดกั้นการ
 ตอบรับคำวิงวอน เนื่องจากว่าการวิงวอนขอจะเคียงคู่กับการ
 ทำงาน ดังนั้น ผู้เป็นป่าวจึงต้องพยายามและทุ่มเทในสิ่งที่ก่อให้เกิด
 ประโยชน์ต่อตัวเขาทั้งในด้านศาสนา และทางโลก วิงวอนขอต่อพระผู้
 อภิบาลให้เขาได้รับความสำเร็จและบรรลุตามเป้าหมาย พร้อมกับขอ
 ความช่วยเหลือจากพระองค์ในความพยายามดังกล่าว ดังคำกล่าวของ
 ท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ ที่ว่า

«أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ
 شَيْءٌ؛ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ
 وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ»

“ท่านจงขะมักเขม้นในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตัวท่านจง
 ขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์ และจงอย่าได้ท้อแท้ และ
 เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาประสบกับท่านก็จงอย่าได้พูด
 ว่า “หากว่าฉันได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็จะเป็นอย่างนั้น
 อย่างนี้” แต่จงพูดว่า “อัลลอฮ์ ได้ทรงกำหนดไว้แล้ว
 และสิ่งใดที่พระองค์ทรงประสงค์ พระองค์ก็จะทรงกระทำ



พจนานุกรมภาษาอาหรับ



เพราะ คำว่า (หาก) นั้น จะเป็นตัวเปิดช่องทางให้การ
งานของชัยฎอน”⁴

ท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ ได้รวมระหว่างคำสั่งให้จริงจังกับสิ่งต่างๆที่

เป็นประโยชน์ในทุกสภาพการณ์ ควบคู่กับการขอความช่วยเหลือ
ต่ออัลลอฮ์ ﷻ ไม่ให้ยอมก้มหัวให้กับความท้อแท้ที่อยู่ในรูปของความ
เสียจรรยาที่เป็นโทษต่อตัวเขา พร้อมทั้งให้ยอมรับในสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น
แล้วในอดีต และใคร่ครวญในสิ่งที่อัลลอฮ์ ﷻ ได้ทรงกำหนดไว้

กล่าวคือ ท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ ได้แบ่งเรื่องราวต่างๆออกเป็นสอง

ส่วน คือ

ส่วนที่หนึ่ง เป็นเรื่องราวที่บ่าวสามารถแสวงหาและขวนขวาย
ด้วยตัวเองเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ได้ตั้งความหวังไว้ หรือได้รับเท่าที่สามารถ
ไขว่คว้าไว้ หรือสามารถปกป้องตัวเอง (จากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา) หรือ
สามารถบรรเทาให้เบาบางลง ในส่วนนี้ บ่าวสามารถแสดงความสามารถ
ออกมา และขอความช่วยเหลือต่อพระผู้ทรงสร้างของเขา

ส่วนที่สอง เป็นเรื่องราวที่บ่าวไม่สามารถกระทำการใดๆได้ ใน
ส่วนนี้ บ่าวต้องทำจิตใจให้สงบ พอใจ (กับกำหนดภาวะของอัลลอฮ์) และ
ยอมรับและจำนน (ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง) และไม่เป็นที่สงสัยเลยว่า
การคำนึงถึงข้อเท็จจริงเหล่านี้ จะก่อให้เกิดความปลื้มปิติ และทำให้
ความกัลลัดกลุ่มใจ และความเศร้าหมองมลายหายไป

⁴ บันทึกโดยมุสลิม 4/2052 อะหมัด 2/366 อิบน์มาญะฮ์ 1/31 จากอบูฮุร็อยเราะฮ์



ศูนย์ส่งเสริม
ศาสนา

5. หมั่นรำลึกถึงอัลลอฮ์อยู่เสมอ

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะก่อให้เกิดความเบิกบานใจและความสงบของจิตใจ คือ การหมั่นรำลึกถึงอัลลอฮ์ ﷻ อยู่เสมอ เพราะการรำลึกถึงอัลลอฮ์อยู่เสมอจะก่อให้เกิดความเบิกบานใจ และความสงบของจิตใจที่น่าอัศจรรย์ยิ่ง และทำให้ความกลัดกลุ้มใจ และความเศร้าหมองมลายหายไป

อัลลอฮ์ ﷻ ตรัสว่า...

﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ جَمِيعًا وَلَا يَنْسَوْنَ﴾

“พึงทราบเถิดว่า ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์เท่านั้น ที่จะ
ทำให้หัวใจทั้งหลายเกิดความความสงบนิ่ง”

(อิรเราะฮุด: 28)

การรำลึกถึงอัลลอฮ์ ﷻ จะมีผลที่ยิ่งใหญ่ในการได้มาซึ่งสิ่งที่ทุกคนต่างปรารถนาสำหรับตัวเอง และได้รับผลตอบแทนและผลบุญจากอัลลอฮ์ ﷻ อันเป็นสิ่งที่ป่าวทุกคนคาดหวังไว้



6. ระลึกถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์

เช่นเดียวกับการกล่าวระลึกถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์ ทั้งที่สัมผัสได้และที่ซ่อนเร้นอยู่ เพราะการเข้าใจและกล่าวระลึกถึงความโปรดปรานของพระองค์ เป็นแนวทางที่ทำให้อัลลอฮ์ทรงจัดและคลายความกষ্টดกคลุมใจ และความเศร้าหมองออกจากตัวเขา และอัลลอฮ์ยังทรงส่งเสริมให้บ่าวรู้จักขอบคุณพระองค์ เพราะการขอบคุณจะมีสถานะที่สูงส่งที่สุด แม้ว่าบ่าวจะอยู่ในสภาพที่ยากจน หรือเจ็บป่วย หรือการ

ทดสอบ (บะลาอ์) อื่นๆ เพราะเมื่อเขาเปรียบเทียบระหว่างความโปรดปรานที่อัลลอฮฺ ﷻ ได้ประทานให้แก่เขาอย่างไม่สามารถจะคำนวณนับกับสิ่งไม่พึงปรารถนาที่ได้ประสบกับชีวิตเขา จะพบว่าไม่มีสิ่งไม่พึงปรารถนาส่วนใดที่สามารถนำไปเปรียบเทียบกับความโปรดปรานต่างๆที่พระองค์ได้ประทานแก่เขาได้เลย

แต่ทว่า ยามใดที่อัลลอฮฺ ﷻ ทรงทดสอบผู้เป็นบ่าวด้วยสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา และการทดสอบต่างๆ และบ่าวของพระองค์ได้เผชิญกับสิ่งเหล่านั้นด้วยความอดทน พึงพอใจ และยอมจำนนแล้ว ความหนักหน่วงของการทดสอบ หรือความเจ็บปวดก็จะเบาบางลง และเมื่อบ่าวมิได้พิจารณาในการตอบแทนและผลบุญ และทำการเคารพภักดีต่ออัลลอฮฺ ﷻ ด้วยการอดทน และพึงพอใจ (ต่อการทดสอบต่างๆของพระองค์) เขาก็จะละทิ้งสิ่งต่างๆ ที่ขมขื่นจนกลายเป็นสิ่งที่หวานชื่น และความหวานชื่นแห่งผลตอบแทนจะทำให้เขาลืมความอดทนที่ขมขื่น

7. มองดูสภาพของผู้ที่มีฐานะต่ำต้อยกว่า

สิ่งที่ให้ประโยชน์ที่สุดอีกประการหนึ่ง คือ การปฏิบัติตามคำชี้แนะของท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ (นั่นคือการมองดูผู้ที่มีฐานะต่ำต้อยกว่าตน) ดังได้กล่าวไว้ในหะดีษขอเฮียะฮฺว่า

«انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم»

“ท่านทั้งหลายจงมองดูผู้ที่มีฐานะต่ำกว่าพวกท่าน และอย่าได้มองดูผู้ที่มีฐานะสูงกว่าพวกท่าน เพราะจะเป็นการ





บังคับกว่าในการที่พวกท่านจะ ไม่ไปดูแคลนความโปรดปรานที่อัลลอฮ์ ﷻ ได้ประทานแก่พวกท่าน”⁵

แท้จริง เมื่อบ่าวนำเอาคำเตือนสติอันสูงส่งนี้มาพิจารณาไตร่ตรอง จะพบว่าตนเองนั้น (ได้รับการประทานความโปรดปรานที่) เหนือกว่าคนอื่นอีกมากมาย ทั้งด้านการมีสุขภาพดี และปัจจัยยังชีพ แม้ว่าเขาจะอยู่ในสภาพที่น่ารันทดขนาดไหนก็ตาม ด้วยการยอมรับดังกล่าวจะทำให้ความวิตกกังวล ความกลัดกลุ้มใจ และความเศร้าหมองมลายหายไป และความรู้สึกปลาบปลื้ม และความปิติยินดีในความโปรดปรานของอัลลอฮ์ ﷻ ที่เขาได้รับเหนือกว่าผู้อื่นก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น

ผู้เป็นบ่าวยิ่งพิจารณาถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์ ﷻ นานเท่าใด ทั้งที่ปรากฏชัดและไม่ปรากฏชัด ทั้งด้านศาสนาและในโลกนี้ เขาจะพบว่าพระผู้อภิบาลของเขาได้ประทานความดีงามมากมายแก่เขา และทรงขจัดความเลวร้ายต่างๆ นานา ออกจากตัวเขา และแน่นอนว่าทำที่ดังกล่าวจะสลัดความกลัดกลุ้มใจ และความเศร้าหมองต่างๆ ให้ออกจากตัวเขา ดังนั้น ความร่าเริง และความปลาบปลื้มใจก็จะเข้าไปแทนที่

8. ขจัดต้นตอแห่งความเศร้าหมองและวิตกกังวล

สาเหตุที่ก่อให้เกิดความปลาบปลื้มและสลายความวิตกกังวลและเศร้าหมองอีกประการหนึ่ง คือ การพยายามแสวงหาหนทางขจัดต้นตอแห่งความเศร้าหมอง และแสวงหาแนวทางที่จะได้มาซึ่งความปลาบปลื้ม

⁵ บันทึกโดยมุสลิม 4/2275 อะหมัด 2/254 อัตติรมิซีย์ 4/666 อิบน์มาญะฮฺ 2/1387 จากอบูฮุรَيْرَةَ

ใจ ด้วยการลืมนิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่ได้ผ่านมาที่เขาไม่สามารถจะสลัดมัน
ได้ และตระหนักว่าการมัวแต่พะวงและครุ่นคิดในอดีตที่ผ่านมาเป็นสิ่งที่ไม่
ไร้สาระและเป็นไปไม่ได้ และเป็นการกระทำที่โง่เขลา วิกลจริต

ดังนั้นเขาจะต้องบังคับจิตใจไม่ให้ครุ่นคิดและหมกมุ่นกับอดีตที่
ผ่านมา และต้องบังคับจิตใจไม่ให้วิตกกังวลกับอนาคตที่จะมาถึง ไม่ว่าจะ
เป็นความยากจน หรือความหวาดกลัว หรืออื่นๆ ที่ได้จินตนาการและวาด
ฝันไว้สำหรับชีวิตในอนาคต เขาต้องตระหนักว่า เรื่องราวที่จะเกิดขึ้นใน
อนาคตเป็นสิ่งที่ไม่มีใครทราบได้ ไม่ว่าจะดีเป็นความดี ความเลวร้าย
ความคาดหวัง และความเจ็บปวด ทั้งหมดล้วนอยู่ในพระหัตถ์ และ
อำนาจการบริหารของอัลลอฮ์ ﷻ ผู้ทรงเกรียงไกร และปรีชาญาณยิ่ง
ไม่ได้อยู่ในมือและความสามารถของบ่าวคนใดเลยแม้แต่น้อย ส่วนหน้าที่
ของผู้เป็นบ่าว คือพยายามกอบโกยและแสวงหาความดีต่างๆให้กับตัวเอง
และขจัดสิ่งที่เป็นพิษภัยออกจากตัว ผู้เป็นบ่าวพึงตระหนักว่า เมื่อเขาละ
จากการครุ่นคิดที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของเขา และ
มอบหมายอนาคตของเขาให้พระเจ้าผู้อภิบาลเป็นผู้จัดการแก้ไข และเชื่อมั่น
ในความดูแลของพระองค์ เมื่อเขาปฏิบัติเช่นนั้น จิตใจของเขาจะสงบ
สภาพการณ์ต่างๆของเขาก็จะดีขึ้น ความกลัดกลุ้มใจ และความวิตก
กังวลก็จะมลายหายไป

9. ขอดูเอาต่ออัลลอฮ์ให้ตั้งมั่นอยู่ในความดีงาม

ส่วนหนึ่งของแนวทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดในการคาดการณ์
เรื่องราวต่างๆที่จะเกิดขึ้นในอนาคต คือ การขอดูเอาด้วยคำวิงวอนที่
ท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ ใช้วิงวอนต่ออัลลอฮ์ว่า...





«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»

“ข้าแต่อัลลอฮฺ ขอพระองค์โปรดปรับปรุงแก้ไขศาสนา
ของข้าพระองค์ให้แก่ข้าพระองค์ ซึ่งเป็นเครื่องคุ้มครอง
เรื่องราวต่างๆของข้าพระองค์ ขอพระองค์โปรดปรับปรุง
โลกนี้ของข้าพระองค์ให้แก่ข้าพระองค์ ซึ่งเป็นแหล่ง
ปัจจัยยังชีพของข้าพระองค์ ขอพระองค์โปรดปรับปรุง
โลกหน้าของข้าพระองค์ให้แก่ข้าพระองค์ ซึ่งเป็นสถานที่
คืนกลับของข้าพระองค์ ขอพระองค์โปรดทำให้การมี
ชีวิตอยู่เป็นการเพิ่มพูนความดีงามแก่ข้าพระองค์ และ
ขอพระองค์โปรดทำให้การตายเป็นการทำให้ข้าพระองค์
ปลอดภัยจากความชั่วร้ายทุกอย่าง ด้วยเถิด”⁶

เช่นเดียวกับคำวิงวอนของท่านนบี ﷺ ที่กล่าวว่า...

«اللَّهُمَّ رَحْمَتِكَ أَرْجُو، فَلَا تَكُنْ لِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ
لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»

“ข้าแต่อัลลอฮฺ ข้าพระองค์ไม่คาดหวังนอกจากความ
เมตตาของพระองค์ ดังนั้น ขอพระองค์โปรดอย่าได้
ทรงปล่อยข้าพระองค์ไว้เพียงลำพัง แม้เพียงชั่ว
พริบตาเดียว และขอพระองค์โปรดปรับปรุงแก้ไข

⁶ บันทึกโดยมุสลิม 4/2087 จากอบูฮุร็อยเราะฮฺ





กิจการทั้งหมดให้แก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด ไม่มีพระเจ้า
อื่นใด นอกจากพระองค์เท่านั้น”⁷

เมื่อผู้เป็นบ่าวได้นำคำวิงวอนขอให้ปรับปรุงแก้ไขอนาคตทาง
ศาสนาและทางโลกของเขาข้างต้นด้วยจิตใจที่ตื่นตัว และเจตนาที่แน่ว
แน่ พร้อมกับมุ่งมั่นแสวงหาวิธีการที่จะได้ครอบครองสิ่งเหล่านั้นมาแล้ว
ไซร์ อัลลอฮฺ ﷻ ก็ทรงทำให้เขาได้รับในสิ่งที่เขาได้วิงวอนขอ และ
คาดหวังไว้ และความกลัดกลุ้มใจของเขาก็จะกลับกลายเป็นความรื่นเริง
และความปลาบปลื้มใจในที่สุด

10. แสวงหาวิธีบรรเทาความวิตกกังวล

วิธีการที่ได้ผลที่สุดประการหนึ่งสำหรับการจัดการความวิตก
กังวล ความเศร้าโศกต่างๆ เมื่อมีสิ่งไม่พึงปรารถนาบางอย่างเกิดขึ้นกับบ่าว
แต่ละคน คือ การแสวงหาแนวทางเพื่อคลายความวิตกกังวลด้วยการคาด
คะแนถึงความเป็นไปได้ที่เลวร้ายที่สุด และมีจิตใจที่ตั้งมั่นเพื่อการเผชิญ
กับสิ่งเหล่านั้น หลังจากที่ได้ทำเช่นนั้นแล้ว ก็จงแสวงหาแนวทางบรรเทา
หรือคลายความวิตกกังวลเท่าที่จะทำได้ ด้วยการตั้งมั่นของจิตใจและ
แสวงหาแนวทางที่เป็นประโยชน์ดังกล่าว จะช่วยทำให้ความโศกเศร้าและ
ความวิตกกังวลต่างๆ มลายหายไป และการแสวงหาสิ่งที่น่าประโยชน์ และ
ขจัดสิ่งที่เลวร้ายออกไป ก็จะกลายเป็นเรื่องสะดวกสำหรับเขาเข้า

เมื่อต้องประสบกับสาเหตุต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความ
หวาดกลัว โรคร้ายไข้เจ็บ ความยากจน และการสูญหายหรือสิ้นสลาย

⁷ บันทึกลงโดยอะหมัด 5/43 และอบูดาอูด 4/324 จากอบีบักรเราะฮฺ

ของสิ่งต่างๆที่ชอบและพอใจ ก็จึงเผชิญกับสิ่งเหล่านั้นด้วยจิตใจที่สงบ
นิ่ง และตั้งมั่นเพื่อเผชิญกับสิ่งนั้น เพราะการตั้งมั่นของจิตใจเพื่อเผชิญ
กับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่อาจจะเกิดขึ้น จะช่วยบรรเทาความหวาดวิตก
ให้เบาบางลง และขจัดความรุนแรงออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อจิตใจ
ของเขาได้ร่วมต่อสู้เพื่อผลักดันให้ความวิตกกังวลดังกล่าวออกจากตัว
เขาเท่าที่สามารถจะทำได้

ดังนั้น ในตัวของเขาจึงมีการประสานกันระหว่างการตั้งมั่นของ
จิตใจกับการแสวงหาแนวทางที่เป็นประโยชน์จนไม่มีเวลาไปสนใจและให้
ความสำคัญกับความเลวร้ายที่เกิดขึ้น และใช้ความพยายามเพื่อเรียก
พลังความเข้มแข็งให้กลับคืนมาใหม่เพื่อต่อต้านสิ่งที่ไม่เป็นที่พึง
ปรารถนา พร้อมกับพึงพาอัลลอฮ์ ﷻ และเชื่อมั่นต่อความช่วยเหลือ
ของพระองค์

ไม่เป็นที่สงสัยเลยว่า ประโยชน์จากการกระทำดังกล่าวนั้น
ยิ่งใหญ่ยิ่ง เพื่อให้ได้มาซึ่งความปลาบปลื้ม ความเบิกบานใจ พร้อมกับ
ความคาดหวังในผลบุญและการตอบแทนที่จะได้รับในเวลาอันใกล้(บน
โลกนี้) และในอนาคต (วันอาคิเราะฮ์) และนี่เป็นสิ่งที่สามารถพบเห็น
ได้จากผู้ที่เคยประสบมาแล้ว

11. หัวใจที่เข้มแข็งและไม่หวั่นไหว

วิธีการเยียวยาโรคทางจิตใจ เส้นประสาท ตลอดจนโรคภัยทาง
ร่างกายที่ยิ่งใหญ่อีกประการหนึ่ง คือ การมีหัวใจที่เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหว
ง่าย และคล้อยตามความนึกคิดและจินตนาการที่ได้รับมาจากความคิดที่
ไม่ดี เพราะเมื่อใดที่มนุษย์ยอมจำนนต่อจินตนาการต่างๆ และหัวใจของ





เขาก็คล้อยตามจินตนาการดังกล่าว เช่น ทำให้กลัวว่าจะเกิดโรคร้ายและอื่นๆ ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ และกระวนกระวายต่อสาเหตุต่างๆ ก่อให้เกิดความเจ็บปวด และทำให้มีการคาดคะเนว่าจะมีสิ่งที่ไม่พึงพอใจเกิดขึ้น และจะสูญเสียสิ่งที่เป็นที่รัก เป็นต้น ก็จะทำให้เขาตกลงไปในห้วงแห่งความเศร้าโศก ความวิตกกังวล และโรคร้ายทางจิตใจและร่างกาย ซึ่งมีผลกระทบที่เลวร้ายที่ผู้คนต่างได้เห็นถึงพิษภัยของมัน มาแล้วมากมาย

12. หัวใจที่พึงพาอัลลอฮ์และมอบหมายต่อพระองค์

ยามใดที่หัวใจของแต่ละคนได้พึ่งพาอัลลอฮ์ ﷻ มอบหมายต่อพระองค์ ไม่ยอมจํานนต่อมโนภาพที่ไร้แก่นสาร ไม่ถูกครอบงำด้วยจินตนาการที่เลวทราม เชื่อมั่นในความช่วยเหลือของอัลลอฮ์ ﷻ และคาดหวังในความโปรดปรานของพระองค์ ความวิตกกังวล และโศกเศร้าต่างๆ ก็จะถูกขจัดออกจากตัวเขา โรคร้ายทางร่างกายและจิตใจก็จะมลายหายไป ทำให้จิตใจของเขาเกิดความเข้มแข็ง ได้รับความสบายใจ และความปลาบปลื้มใจที่ไม่สามารถจะบรรยายได้

ผู้ป่วยทางโรคจิตและมีจินตนาการที่เสียหายจำนวนไม่น้อยที่ต้องนอนพักรักษาตัวตามโรงพยาบาลต่างๆ และสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ที่มีร่างกายที่แข็งแรงจำนวนไม่น้อยเช่นกัน ส่วนผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอโดยไม่ต้องพูดถึง และมีจำนวนไม่น้อยเช่นกันที่กลายเป็นผู้ที่เบาปัญญาและเสียดิ

ส่วนผู้ที่ปลอดภัย คือผู้ที่อัลลอฮ์ ﷻ ทรงกำหนดให้เขารอดและปลอดภัยจากโรคดังกล่าว และทรงเห็นชอบให้เขาต่อสู้กับตัวเองเพื่อให้

ได้มาซึ่งแนวทางต่างๆที่เป็นประโยชน์และสามารถเสริมสร้างจิตใจให้
เข้มแข็ง และคอยผลักดันความวิตกกังวลออกจากตัว

อัลลอฮฺ ﷻ ตรัสว่า...

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾

“และผู้ใดมอบหมาย (การทำงานต่างๆ) แต่อัลลอฮฺ พระองค์
ทรงเป็นที่พอเพียงแก่เขาแล้ว” (อัลกุฎาฮฺ: 3)

หมายความว่า พอเพียงสำหรับทุกสิ่งที่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเขา
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องศาสนา และเรื่องทางโลก

ดังนั้น ผู้ที่มอบหมายกิจการต่างๆแต่อัลลอฮฺ ﷻ จะเป็นผู้ที่มี
หัวใจที่เข้มแข็ง มีโภชนาภาพและจินตนาการ (อันจอมปลอม) ต่างๆไม่
สามารถมีอิทธิพลต่อจิตใจของเขา และเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นก็
สามารถทำให้เขาดิ้นกลับ เนื่องจากเขาทราบดีว่า ความตื่นกลัวนั้นจะ
เกิดจากจิตใจที่อ่อนแอ และหวาดกลัวต่อสิ่งที่ไม่มีความจริงแท้ และ
เขายังทราบอีกว่า อัลลอฮฺ ﷻ นั้น ทรงดูแลและคุ้มครองผู้ที่มอบหมาย
กิจการของตนต่อพระองค์อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้น เขาก็มีความ
เชื่อมั่นต่ออัลลอฮฺ ﷻ และสบายใจกับสัญญาณของพระองค์ เป็นเหตุให้
ความโศกเศร้า และความวิตกกังวลจะมลายหายไปจากตัวเขา ความ
ยากลำบากก็จะกลับกลายเป็นความง่ายดาย ความเศร้าโศกก็จะกลับ
กลายเป็นความดีอกดีใจ ความหวาดกลัวก็จะกลายเป็นความปลอดภัย
เช่นนั้น เราจึงต้องขอต่ออัลลอฮฺ ﷻ ให้มีสุขภาพดี และประทานหัวใจที่
เข้มแข็งให้กับเรา ประทานความหนักแน่นด้วยการมอบหมายที่สมบูรณ์
ซึ่งพระองค์จะทรงดูแลและความคุ้มครองแก่ผู้ที่มอบหมายแต่พระองค์



ด้วยความความดีต่างๆ และขจัดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา และเป็นอันตราย
ออกจากตัวเรา

13. ไมบกพร่องในหน้าที่อันพึงปฏิบัติต่อภรรยา ญาติพี่น้อง มิตรสหาย และอื่นๆ

ในคำกล่าวของท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ ที่ว่า...

«لَا يَفْرُقُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ»

“ผู้ศรัทธาชาย (สามี) จงอย่าเกลียดผู้ศรัทธาหญิง
(ภรรยา) โดยสิ้นเชิง เพราะหากเขาไม่พอใจใน
ประพฤติกกรรมบางประการของนาง เขาอาจจะพอใจใน
ประพฤติกกรรมด้านอื่นๆของนางก็ได้”⁸ (บันทึกโดย อิ
หมามมุสลิม)

ได้รับประโยชน์สำคัญสองประการ คือ

ประการแรก : ชี้แนะให้ปฏิบัติดีต่อภรรยา ญาติพี่น้อง มิตรสหาย
คนงาน ตลอดจนทุกคนที่คบหาสมาคมด้วย และสมควรที่ต้องปกป้องไว้
ว่า แต่ละคนย่อมต้องมีข้อเสีย มีข้อบกพร่อง หรือสิ่งที่ไม่
ชอบ ดังนั้น เมื่อต้องประสบกับสิ่งดังกล่าวก็จงพิจารณาและเปรียบเทียบ
ระหว่างข้อบกพร่องที่มีอยู่ในตัวเขากับหน้าที่อันพึงปฏิบัติ หรือ
จำเป็นต้องปฏิบัติต่อเขา เพื่อการสานสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น และคงไว้ซึ่ง
ความรักใคร่ ด้วยการรำลึกถึงความดีงามของเขา และเป้าหมายเฉพาะ
และทั่วไป และด้วยการมองข้ามสิ่งที่ไม่ดีงาม และให้ความสำคัญกับสิ่งที่

⁸ บันทึกโดยมุสลิม 2/1091 และอะหมัด 2/329 จากอบูฮุร็อยเราะฮ์



ดีงาม จะทำให้การคบหาสมาคมและการติดต่อเกิดความยั่งยืน และเกิด
ผ่อนคลายเป็น และสิ่งดีๆก็จะเกิดขึ้นกับตัวท่าน

ประการที่สอง: ทำให้ความเศร้าโศก และความวิตกกังวลมลาย
หายไป คงเหลือแต่ความแจ่มใส และการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆที่
จำเป็นต้องปฏิบัติ และส่งเสริมให้ปฏิบัติต่อไปอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิด
ความสบายใจกับทั้งสองฝ่าย

ผู้ที่ไม่ยอมรับคำแนะนำที่ท่านมี ﷺ ได้บอกไว้ แต่กลับปฏิบัติ
ในสิ่งตรงกันข้าม ด้วยการขบขังกดขี่ข่มขู่ของผู้อื่น และมองข้ามความดี
งามของผู้อื่น เขาย่อมต้องรู้สึกวิกลจริต และทำให้ความรักใคร่ที่มีระหว่าง
เขากับผู้ที่ติดต่อด้วยเกิดความขุ่นมัว ขณะเดียวกัน สิทธิต่างๆอีกมากมาย
ที่แต่ละฝ่ายพึงรักษาไว้ต้องขาดสะบั้นลง

มีผู้คนจำนวนมาก ที่มีความมุ่งมั่นสูง สามารถบังคับจิตใจของ
ตนเองให้เกิดความสงบ และอดทนต่อเหตุการณ์ต่างๆที่ร้ายแรง แต่ทว่า
พวกเขากลับวิกลจริตกับเรื่องเล็กน้อยที่ไร้สาระ ทำให้ความสดใสเกิด
ขุ่นมัว สาเหตุเพราะพวกเขาฝึกฝนจิตใจของให้สามารถเผชิญกับ
เหตุการณ์ที่ร้ายแรงเท่านั้น โดยลืมฝึกฝนจิตใจให้สามารถเผชิญกับ
เหตุการณ์เล็กๆด้วย จึงส่งผลกระทบต่อความสบายใจของพวกเขา

ดังนั้น ผู้ที่มีจิตใจเด็ดเดี่ยวจะฝึกฝนจิตใจของเขาให้สามารถ
เผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาต่างๆ ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เขาขอ
ช่วยเหลือจากอัลลอฮ์ ﷻ อยู่เสมอ และวิงวอนให้พระองค์จงอย่า
ปล่อยเขาต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆเพียงลำพัง แม้เพียงชั่วพริบตา
เมื่อนั้น เรื่องเล็กก็จะกลายเป็นเรื่องง่ายตายสำหรับเขา เหมือนกับเรื่อง



ใหญ่ที่กลายเป็นเรื่องง่ายตาย และเขาจะอยู่อย่างสบายใจ จิตใจของเขาจะสงบ และปลอดจากความวิตกกังวล

14. ชีวิตที่ถูกต้อง คือ ชีวิตที่ผาสุกและเยียบสงบ

ผู้ที่มีสติเขาจะทราบว่า **ชีวิตที่ถูกต้อง คือ ชีวิตที่ผาสุกและเยียบสงบ และเป็นชีวิตที่สั้นมาก** ดังนั้น จึงไม่ควรบั่นทอนชีวิตด้วยความวิตกกังวล และปล่อยให้จมปลักอยู่กับความขุ่นมัว เพราะการกระทำดังกล่าวเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับชีวิตที่ถูกต้อง ทำให้ชีวิตของเขาถูกชักจูงให้บริโภคความเศร้าโศก และความหม่นหมองอย่างเมามั่น ซึ่งสภาพดังกล่าวไม่มีความแตกต่างเลยระหว่างคนดีกับคนเลว แต่ทว่า ผู้ศรัทธา (ที่เข้าใจสัจธรรมแห่งชีวิต) นั้น จะได้รับความผาสุกในชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม และได้รับส่วนแบ่งที่เป็นประโยชน์ (ต่อการดำรงชีวิตของเขา) ทั้งบนโลกนี้ และวันอาคิเราะฮ์

15. ระหว่างความโปรดปรานที่มากมายกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาอันน้อยนิด

เมื่อสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้ประสบกับตัวเขา หรือเขากลัวว่า จะต้องประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เขาก็ควรจะมีการเปรียบเทียบ (และซั้งน้ำหนัก) ระหว่างความโปรดปรานต่างๆ ที่เขาได้รับ -ไม่ว่าด้านศาสนา หรือด้านวัตถุ- กับสิ่งไม่พึงปรารถนาที่ได้ประสบกับชีวิตเขา เมื่อทำการเปรียบเทียบแล้วก็จะเป็นที่ประจักษ์แก่เขาว่า ความโปรดปรานต่างๆ ที่เขาได้รับนั้นช่างมากมายเหลือเกิน เมื่อเทียบกับสิ่งไม่พึงปรารถนาอันน้อยนิดที่ได้ประสบกับชีวิต



เช่นเดียวกัน เขาควรทำการเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่หวาดกลัวว่าจะเกิดอันตรายกับตัวเอง กับการคาดคะเนต่างๆที่มากมาย เพื่อที่จะได้ปลอดภัยจากมัน ดังนั้น จงอย่ายอมให้การคาดคะเนที่อ่อนแอมีอิทธิพลเหนือการคาดคะเนที่เข้มแข็งอีกมากมาย จะทำให้เกิด เมื่อได้ตระหนักเช่นนั้น ความเศร้าโศก และความหวาดกลัวของเขาก็จะสลายไป และสามารถประเมินความเป็นไปได้มากที่สุดที่อาจจะประสบกับความเลวร้าย ดังนั้น จิตใจของเขาจึงสามารถเผชิญหน้ากับสิ่งเลวร้าย หากว่ามันเกิดขึ้นจริง ได้อย่างมั่นคงและไม่สั่นคลอน และพยายามแสวงหาหนทางผลักดันความเลวร้ายที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น และขจัดความเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว หรือทำให้มันทุเลา และเบาบางลง

16. ไม่ใส่ใจกับคำพูดที่ดูหมิ่นและเหยียดหยาม

สิ่งที่เป็นประโยชน์อีกประการหนึ่งคือ ให้เข้าใจและตระหนักว่าการสร้างความเดือดร้อนของมนุษย์ต่อท่าน โดยเฉพาะด้วยคำพูดที่เสียดสี คำว่า ไม่สามารถให้โทษต่อตัวท่าน แต่กลับให้โทษต่อตัวพวกเขาเอง เว้นแต่ว่า ท่านจะใส่ใจและให้ความสำคัญกับมัน และปล่อยให้มันไปครอบงำความรู้สึกต่างๆของท่าน เมื่อนั้น มันจะให้โทษต่อตัวท่าน เหมือนกับที่มันให้โทษต่อพวกเขา หากท่านไม่ให้ความสนใจกับมัน มันก็ไม่สามารถทำอันตรายท่านได้

พึงทราบว่ ชีวิตของท่านขึ้นอยู่กับความนึกคิดของท่าน หากว่าเป็นความคิดที่ดี และเป็นประโยชน์ต่อตัวท่าน ทั้งด้านศาสนาและด้านวัตถุ ชีวิตของท่านก็จะพบกับความดีงามและมีความสุข มิเช่นนั้นแล้วชีวิตของท่านก็จะพบกับความเลวร้ายและไม่มีความสุข





พิพิธภัณฑ์อิสลาม

มหาวิทยาลัยมหิดล



17. ไม่หวังการตอบแทนจากผู้ใดนอกจากอัลลอฮ์

ส่วนหนึ่งของวิธีการที่ให้ผลดีที่สุดในการขบไล่ความเศร้าโศก คือ การไม่แสวงหาการตอบแทนจากใคร นอกจากอัลลอฮ์ ﷻ เมื่อใดที่ท่านได้ทำดีต่อผู้ที่ท่านมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบบนตัวเขา หรือต่อผู้อื่นที่ท่านไม่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบก็ตาม ท่านก็พึงสังวรธรรมว่านั่นเป็นการปฏิสัมพันธ์ของท่านกับอัลลอฮ์ ﷻ ดังนั้น ท่านจงอย่าได้ใส่ใจกับการขอบคุณจากผู้ที่ท่านได้ให้ความช่วยเหลือแก่เขา ดังคำตรัสของอัลลอฮ์ ﷻ ต่อบรรดาผู้มีความใกล้ชิดเป็นพิเศษของพระองค์ ว่า...

﴿إِنَّمَا نُنْفِئُكُمْ لُجُومِ اللَّهِ لَا نُبِئُكُمْ جُزْءَهُ وَلَا شُكْرًا﴾

“แท้จริง เราให้อาหารแก่พวกท่านด้วยความบริสุทธิ์ใจ เพื่อให้ได้รับความพึงพอใจจากอัลลอฮ์ เราไม่หวังการตอบแทน และการขอบคุณใดๆ จากพวกท่านทั้งหลาย” (อัลอินชาน: 9)

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทำดีต่อครอบครัว ลูกหลาน และบรรดาผู้ที่มีการติดต่อสัมพันธ์กับท่านอย่างแน่นแฟ้น ดังนั้น เมื่อใดที่ท่านเตรียมใจเพื่อที่จะขจัดสิ่งเลวร้ายออกจากพวกเขา ท่านก็รู้สึกสบายใจและไม่วิตกกังวลอีก

18. ประกอบคุณงามความดีตามที่ใจปรารถนา

และสิ่งที่จะก่อให้เกิดความสบายอีกประการหนึ่งคือ การมุ่งมั่นสร้างคุณงามความดีตามที่ใจปรารถนา ซึ่งคอยสร้างความกดดันแก่ใจ และสุดท้ายไม่ได้รับความดีงามใดๆเลย เพราะท่านได้





ดำเนินตามหนทางที่คิดเคี้ยว และท่านจงพยายามสลับเปลี่ยนสิ่งที่คุณมัวไว้ให้กลับกลายเป็นสิ่งใหม่ที่แจ่มใสและหอมหวาน หากทำเช่นนั้นได้ ก็ยิ่งเพิ่มรสชาติชีวิตให้แจ่มใสและหอมหวานยิ่งขึ้น และความขุ่นมัวต่างๆ ก็จะมีผลหายไป

19. ทุ่มเทกับสิ่งที่¹เป็นประโยชน์ และไม่ใส่ใจกับสิ่งที่เกิดโทษ

จงหยิบเอาการงานต่างๆ ที่เป็นประโยชน์มาไว้ตรงหน้า และทุ่มเททำมันให้สำเร็จ และจงอย่าใส่ใจกับสิ่งที่เกิดโทษ เพื่อที่ท่านจะได้เพลิดเพลินกับการงานจนทำให้ท่านลืมนึกสาเหตุต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล และความเศร้าโศก และจงทำงานด้วยความสบายใจ และทุ่มเทกับการงานต่างๆ ที่เป็นภารกิจสำคัญของท่าน

20. ไม่ทำงานแบบผลัดวันประกันพรุ่ง

สิ่งที่ให้ประโยชน์อีกประการหนึ่ง คือ พยายามสะสางงานต่างๆ ของแต่ละวันให้แล้วเสร็จ และใช้เวลาที่เหลือให้กับงานในอนาคต เพราะหากท่านไม่สะสางงานต่างๆ ให้แล้วเสร็จโดยทันทีทันใด บรรดางานเก่าๆ ที่ผ่านมาก็จะมาถาถมรวมกับงานใหม่ที่จะมาถึง ทำให้ลำบากต่อการสะสางให้แล้วเสร็จ ดังนั้น เมื่อท่านสามารถสะสางงานทุกอย่างให้แล้วเสร็จตรงตามเวลา ท่านก็สามารถที่จะเผชิญหน้ากับการงานต่างๆ ในอนาคตด้วยความเข้มแข็งทั้งด้านความคิดและการปฏิบัติ

21. จัดลำดับงานตามความสำคัญและความชอบ

ควรคิดสรรและจัดเรียงงานต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง และจงแยกแยะระหว่างงานที่จิตใจชอบและงานที่

ท่านปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติ เพราะการทำงานในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งดังกล่าว จะก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย ความเหนื่อยล้า และความขุ่นมัว จงพึ่งพาการทำงานของท่านด้วยความคิดอ่านที่ถูกต้อง เพราะจะไม่มีคำว่าเสียใจกับการงานที่มีการปรึกษาหารือกัน และจงทำการศึกษาการงานที่จะลงมือปฏิบัติให้ละเอียดถี่ถ้วน และเมื่อพบว่าการดังกล่าวก่อให้เกิดประโยชน์จริง และได้ตัดสินใจที่จะลงมือปฏิบัติอย่างแน่วแน่แล้ว ท่านก็จงมอบหมายแด่อัลลอฮฺ เพราะแท้จริงพระองค์ทรงรักบรรดาผู้ที่มอบหมาย

การสรรเสริญทั้งหมดเป็นเอกสิทธิ์ของอัลลอฮฺ พระผู้อภิบาลแห่งสากลโลก ขอพระองค์ทรงประทานพร และความศานติแด่ท่านนะบีมุฮัมมัด ตลอดจนวงศ์วาน และบรรดาสาวกของท่านด้วยเถิด...อามีน



الوسائل المفيدة للحياة السعيدة



طبع على نفقة الفقير إلى عفو ربه غفر الله له
ولوآلديه ولذريته ولجميع المسلمين

