

เคล็ดลับดี ๆ ให้ชีวิตมีความสุข

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

< ไทย - Thai - تايلاندي >



เชคอับดุลเราะหฺมาน บิน นาศิร อัศ-สะอูดียฺ

الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي رحمه الله



ผู้แปล: ทีมงานภาษาไทยเว็บอิสลามเฮ้าส์

ผู้ตรวจ: ชุฟอัม อุษมาน

ترجمة: فريق اللغة التايلاندية بموقع دار الإسلام

مراجعة: صافي عثمان

บทบรรณาธิการ



อัลบั้มดุลิลลาฮฺ ขอเชิญต่ออัลลอฮฺที่ประทานเตาฟีกให้งานชิ้นนี้ลุล่วงด้วยดี หลังจากที่ได้อวางแผน
ตระเตรียมกันมาค่อนข้างจะใช้เวลาพอสมควร

หนังสือเล่มนี้ของเซคอัปดูเราะห์มาน อัศ-สะอูดีย์ เดิมที่มีการแปลเป็นภาษาไทยมาแล้วโดย
อาจารย์มุฮัมมัด เหมอนุกูล โดยใช้ชื่อว่า “วิธีทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างได้ผล” ส่วนฉบับใหม่นี้เป็นฉบับที่
ทบทวนการแปลอีกครั้งหนึ่งโดยทีมงานอิสลามเฮ้าส์ เนื่องจากต้องการปรับสำนวนให้อ่านง่ายกว่าเดิม
เหมาะสำหรับคนอ่านรุ่นใหม่ตามสมัยปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม ในการปรับปรุงใหม่นี้ เราได้รับอันนิสงค์อย่างมากจากฉบับแปลเดิม จึงขอกล่าว
ขอบคุณและยกย่องในอุตสาหะของผู้ที่มีส่วนร่วมทุกคน ในการถ่ายทอดงานอันทรงคุณค่าชิ้นนี้ของเซคอัศ-
สะอูดีย์ ทั้งผู้แปล ผู้ตรวจทาน และผู้เผยแพร่

ทั้งนี้ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่รวบรวมข้อคิดและเคล็ดลับต่างๆ ที่น่าสนใจ สำหรับการสร้าง
ความสุขและขจัดความทุกข์โศกในชีวิต เป็นข้อมูลที่น่าสนใจถึงแม้ว่าจะเขียนไว้นานมากกว่าหลายสิบปีแล้ว
ก็ตาม

ขอคุณาต์ต่ออัลลอฮฺให้ประทานบะเราะกะฮฺแก่ผลงานชิ้นนี้ และให้มีประโยชน์แก่ผู้อ่านทุกท่าน
สืบไป อามีน

บรรณาธิการ
ซุลหิจญะฮฺ 1437
กันยายน 2016

ประวัติผู้ประพันธ์



สารที่อยู่ในมือของท่านฉบับนี้ นำเสนอแนวทางซึ่งเป็นบรรทัดฐานอันจะนำไปสู่ความเปี่ยมสุขที่แท้จริง เป็นเรื่องที่ปัจเจกบุคคลต่างพยายามครอบครองมันให้ได้ โดยปราศจากการคลุกเคล้าความคิดอันเบี่ยงเบนในฐานะมนุษย์ ทว่า ได้อ้างอิงหลักฐานที่แน่นมั่นจากอัลกุรอานและจริยวัตรอันเปี่ยมด้วยวิทย์ปัญญาของท่านเราะสูลุลลอฮฺ คือลลลลลลลลลลลลลลลลลลลล เป็นความเปี่ยมสุขที่ผู้ศรัทธาต่างเพียรหา และมันจะช่วยปฏิรูปสังคมให้นำอยู่มากยิ่งขึ้น เพราะเป็นแนวทางเดียวที่จะมาช่วยจัดระเบียบการดำเนินชีวิตให้อยู่บนครรลองแห่งการยำเกรงต่ออัลลอฮฺ และได้รับความพอพระทัยจากพระองค์

ผู้ประพันธ์ คือ ฮัช-ฮัยค์ อัล-อาลิม อัล-อัลลามะฮฺ **อับดุลเราะฮฺมาน บิน นาซิรุ บิน อับดุลลอฮฺ อาล สะอูดียฺ** กำเนิดที่อุนัยซะฮฺ เมืองเกาะซีม ประเทศซาอุดีอาระเบีย บิดาและมารดาได้เสียชีวิตขณะที่ท่านยังเยาว์วัย แต่ทว่าด้วยความอัจฉริยะและมีความวิริยะมุ่งมั่นในการแสวงหาวิชาความรู้ ท่านท่องจำอัลกุรอานตั้งแต่อายุยังน้อย และจำได้อย่างแม่นยำขณะอายุ 12 ปี จากนั้นท่านได้เริ่มศึกษาหลากหลายศาสตร์วิชาจากบรรดาอุละมาอ์ผู้มีชื่อเสียง พุ่มเทศรพกำลังในด้านการแสวงหาความรู้จนกระทั่งได้รับความรู้อย่างมากและเชี่ยวชาญในด้านต่างๆ เมื่ออายุของท่านได้ 22 ปี เริ่มรวบรวมความรู้ด้วยการสอน การเรียบเรียง ประพันธ์ตำรับตำรา ตลอดระยะเวลาการมีชีวิต มีบรรดาสานุศิษย์จำนวนมากที่รับการศึกษาคำสอน และรับคุณูปการจากท่าน

ส่วนหนึ่งจากบรรดาซุญูด (คณาจารย์) ของท่านประกอบด้วย

1. **ฮัยค์ อิบรอฮีม บิน หัมด บิน ญาสิรุ** ซึ่งนับได้ว่าเป็นฮัยค์คนแรกของท่าน
2. **ฮัยค์ ศอลิหฺ บิน อุษมาน** ผู้พิพากษาเมืองอุนัยซะฮฺ โดยที่ท่านได้ศึกษาศาสตร์แขนงต่างๆ ประกอบด้วย อูศูล นิติศาสตร์อิสลาม (ฟิกฮฺ) หลักเทววิทยา (เตาฮีด) การอรรถาธิบายอัลกุรอาน (ตัฟซีร) ภาษาอาหรับ และอยู่ร่วมประสาทวิชาความรู้จนกระทั่งเสียชีวิต ท่านฮัยค์เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านวิชาฟิกฮฺ และอูศูล มีประสบการณ์อย่างเต็มเปี่ยมด้านวิชาเตาฮีด อันเนื่องมาจากท่านได้ศึกษา ค้นคว้าจากงานประพันธ์ของอิบนุตัยมียะฮฺ และอิบนุลก้อยยิม เป็นกรณีพิเศษ และท่านยังสนใจมุ่งมั่นในด้านตัฟซีรจนได้รับความเข้าใจอย่างลึกซึ้งพร้อมทั้งได้สร้างผลงานไว้อย่างยิ่งใหญ่ และส่วนหนึ่งจากตำราด้านตัฟซีรอัลกุรอานที่ท่านได้ประพันธ์ขึ้น มีดังนี้

1. ตัยซีร อัล-กะรีม อัล-เราะฮฺมาน ฟิ ตัฟซีร กะลาม อัล-มันนान (มีจำนวน 8 เล่ม)
 2. ตัยซีร อัล-ละตีฟ อัล-มันนान ฟิ कुลาเศะฮฺ ตัฟซีร อัลกุรอาน
 3. อัล-เกาะวาอิด อัล-หิซาน ลี ตัฟซีร อัลกุรอาน
- และยังมีตำราอื่นๆ ของท่านอีกบางส่วน ประกอบด้วย
4. อัล-อิรฮาด อิลา มะอฺริฟะฮฺ อัล-อะหฺกาม
 5. อัล-รียาฎ อัล-นาฎิเราะฮฺฮฺ

6. บะสุญะฮฺ กุลูบ อัล-อับรอร
7. มั่นฮัจญ์ อัล-สาลิกีน วะ เตาฎีหฺ อัล-ฟิกฮฺ ฟิดดีน
8. หุกมฺ ชุรบิ อัด-ดุคอน วะบัยอียี วะชิริอียี
9. อัล-พะตาวา อัล-สะอูดียะฮฺ
10. คูฎีอบ อัล-มิบบะรียะฮฺ
11. อัล-หักก์ อัล-วาฎีหฺ อัล-มุบีน บิซรัหฺ เตาสีต อัล-อันบิยาอ์ วะ อัล-มุรสะลีน
12. เตาฎีหฺ อัล-กาฟียะฮฺ อัช-ชาฟียะฮฺ (นูนียะฮฺ อิบนุ อัล-ก๊อยยิม)

และท่านซัยด์ยังมีงานประพันธ์อีกมากมายหลายศาสตร์ อาทิ ฟิกฮฺ เตาสีต หะดีษ อุกุูล งานวิจัยทางสังคมศาสตร์ และพะตาวาต่างๆ อันหลากหลาย

การเสียชีวิต ท่านได้ล้มป่วยหนักอย่างกะทันหัน และเสียชีวิตในคืนพฤหัสบดีที่ 23 เดือนญมาดีษานีเยฮฺ ฮ.ศ. 1376 ณ เมืองอุนัยซะฮฺ โดยที่ท่านได้ทิ้งร่องรอยแห่งความเศร้าโศกอาดูรที่ลึกยิ่งในหัวใจผู้ที่เคยรู้จัก เคยได้ยิน หรือเคยได้อ่านงานของท่าน - เราะหิมะฮฺลอลฮฺ เราะมะตัน วาสิอะฮฺ - และขอให้เราได้รับคุณูปการจากความรู้และงานประพันธ์ของท่านด้วยเทอญ

บทนำผู้ประพันธ์

การมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง มีความสุข ปราศจากความโศกเศร้าหม่นหมอง เป็นที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกคน เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่การมีชีวิตที่ดีและมีความสุขเบิกบาน เรื่องดังกล่าวนี้มีมูลเหตุทั้งที่เป็นหลักธรรมทางศาสนา หรือวิถีตามธรรมชาติ หรือการวางแผนลงมือภาคปฏิบัติ ทว่ามูลเหตุทั้งหมดที่กล่าวมานั้นมีอาจที่จะรวมอยู่ได้ ยกเว้นกับบรรดาผู้ศรัทธาเท่านั้น ส่วนคนอื่นๆ อาจจะมีได้ก็เพียงบางด้าน พวกเขาอาจจะพบกับมูลเหตุบางอย่างผ่านความพยายามค้นหาจากบรรดาผู้มีปัญญา แต่ก็ต้องพลาดไปอีกหลายด้านที่มีประโยชน์กว่า มันคงกว่า ดีกว่า สำหรับชีวิตในโลกนี้และโลกหน้า

สำหรับงานประพันธ์ชิ้นนี้ ฉันจะพูดถึงสาเหตุหรือปัจจัยสำคัญ สำหรับเป้าหมายที่สูงส่งนี้ ที่ทุกชีวิตกำลังเพียรพยายาม

บางคนอาจจะได้พบกับสาเหตุต่างๆ พวกนี้ เขาก็ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข แต่บางคนอาจจะได้ไม่พบกับสาเหตุพวกนี้เลย จึงมีชีวิตอยู่อย่างทุกข์ระทม ในขณะที่อีกบางคนนั้น มีชีวิตอยู่ระหว่างความสุขกับความทุกข์ ตามสภาพที่เขาได้รับสาเหตุเหล่านั้นมา

และอัลลอฮ์คือผู้ประทานความสำเร็จ พระองค์เป็นผู้ให้การช่วยเหลือในทุกความดั่งาม และปกป้องจากทุกความชั่วร้าย

เคล็ดลับดีๆ ให้ชีวิตมีความสุข



1. การศรัทธาและประกอบคุณงามความดี

สาเหตุหลักประการสำคัญที่สุด ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้ชีวิตมีความสุขก็คือ การศรัทธาและประกอบคุณงามความดี ดังที่อัลลอฮ์ ตะอาลา ตรัสว่า

﴿ مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ [النحل]

[97]

“ผู้ใดปฏิบัติความดีไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิงก็ตามโดยที่เขาเป็นผู้ศรัทธา ดังนั้นเราจะให้เขาดำรงชีวิตที่ดี และแน่นอนเราจะตอบแทนรางวัลแก่พวกเขา ด้วยรางวัลที่ดียิ่งสำหรับสิ่งที่พวกเขาได้เคยกระทำไว้” (อัน-นะหฺลุ : 97)

อัลลอฮ์ได้ตรัสและสัญญาไว้แก่ผู้ที่สามารถรวมการศรัทธาและการประกอบคุณงามความดีไว้ด้วยกันว่าจะตอบแทนพวกเขาด้วยการมอบชีวิตที่ดีในโลกนี้ และในโลกหน้าอันนิรันดร์

สาเหตุของมันเป็นเช่นชัดเจนยิ่ง กล่าวคือ บรรดาผู้ศรัทธาต่ออัลลอฮ์ที่ได้ศรัทธาอย่างถูกต้อง จนส่งผลพวงให้เขาประกอบคุณงามความดี และช่วยปรับปรุงหัวใจ นิสัย ชีวิตทั้งในโลกนี้และโลกอาคิเราะฮ์ พวกเขาย่อมต้องมีหลักการและแนวทาง ที่จะใช้ในการรับมือกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมูลเหตุแห่งความดีใจ ความอิมเอบ หรือมูลเหตุแห่งความกังวล ความกั้มอกกั้มใจ และความเศร้าโศก

พวกเขาจะรับมือกับปัจจัยแห่งความสุขที่ตนชอบและปรารถนา ด้วยการยอมรับและขอบคุณ และใช้มันให้เกิดประโยชน์ เมื่อพวกเขาใช้ไปในด้านนี้ก็จะยิ่งเกิดความภูมิใจ และมีความหวังแรงกล้าที่จะทำให้มันอยู่กับพวกเขานานๆ และเพิ่มพูนเป็นสิริมงคล พร้อมกับหวังที่จะได้รับผลบุญในฐานะผู้ขอบคุณต่ออัลลอฮ์ที่ได้ประทานความสุขเหล่านั้นมา คุณูปการและสิริมงคลอันยิ่งใหญ่เหล่านี้ถึงแม้จะเป็นเพียงผลพวงในภายหลัง แต่กลับมีความสำคัญมากกว่าปัจจัยแห่งความสุขที่ตนได้รับมาแต่แรกเสียอีกด้วยซ้ำ

ยามที่พวกเขาประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา อันตราย ความทุกข์ ความกั้มอกกั้มใจ ก็จะไม่เผชิญหน้ากับมันอย่างที่สุด เท่าที่สามารถจะรับมือได้ หรืออย่างน้อยก็พยายามลดความหนักหนาสาหัสให้เบาบางลง และอดทนอดกลั้นในกรณีที่ไม่สามารถจะรับมือหรือบรรเทาความสาหัสนั้นได้ ผลจากการเผชิญหน้ากับความทุกข์เหล่านั้น ทำให้พวกเขาได้รับประโยชน์เป็นการรับมือที่ให้คุณ ได้ประสบการณ์ชีวิตและความแข็งแกร่ง ได้อดทนและหวังในผลบุญจากอัลลอฮ์ ซึ่งเป็นอานิสงค์ยิ่งใหญ่ที่สามารถลดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเหล่านั้นให้เล็กลงได้ ความปลื้มปิติและความหวังที่ดีจะเข้ามาแทนที่ พร้อมๆ กับความหวังในความโปรดปรานของอัลลอฮ์และผลตอบแทนของพระองค์ ดังที่ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวไว้ว่า

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ صَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ» [مسلم 2999]

[2999] مسلم

“ช่างน่าอัศจรรย์ยิ่ง สำหรับกิจการของผู้ศรัทธา แท้จริง กิจการทั้งหมดของเขาล้วนเป็นความดี สิ่งนั้นไม่เกิดกับผู้ใดนอกจากกับผู้ศรัทธาเท่านั้น หากมีความสุขมาประสบ เขาก็ขอบคุณต่ออัลลอฮ์ (นั่นก็) กลายเป็นความดีสำหรับเขา และหากมีทุกข์ภัยมาประสบ เขาก็อดทน (นั่นก็) กลายเป็นความดีสำหรับเขา” (บันทึกโดยมุสลิม 2999)

ในหะดีษนี้ท่านนบีมีหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้บอกว่า ความดีงามและผลจากการกระทำของผู้ศรัทธาจะเพิ่มทวีคูณในทุกด้านที่เขาได้ประสบ ไม่ว่าจะสิ่งที่สบายใจหรือสิ่งที่น่ารังเกียจ

ด้วยเหตุนี้ ท่านจะพบว่าอาจจะมีคนสองคนที่ประสบกับความดีหรือความเลวร้ายเหมือนกัน แต่ทั้งสองรายกลับมีความเหลื่อมล้ำกันอย่างใหญ่หลวงในการรับมือ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการศรัทธาและการประกอบกิจการงานที่ดีของแต่ละคน

คนที่มีลักษณะด้วยสองประการนี้ คือมีศรัทธาและประกอบความดี เขาจะรับมือกับความดีและความเลวร้ายด้วยวิธีการตามที่เราได้กล่าวมาแล้ว นั่นคือรับมือด้วยความขอบคุณและอดทน ผลที่จะตามมาก็คือ ความดีใจและความอิมเอบิจะเกิดขึ้นกับเขา ความกลัว ความกังวล ความคับอกคับใจ และความทุกข์ในชีวิตก็จะหายไป ชีวิตที่ดีจะเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์สำหรับเขาในโลกนี้

ในขณะที่อีกคนหนึ่ง กลับต้อนรับความสุขที่ตัวเองได้มาด้วยการทำความชั่ว โยโส ละเอียด ฝ่าฝืนและทรยศ ทำให้นิสัยของเขาเปลี่ยนไป เขาทำตัวกับความทุกข์ที่ได้มาด้วยความลึงโลดและละโมภะเยี่ยงสัตว์ กระนั้นเขาก็ยังไม่อิมเอบิเอบิใจอยู่ดี ทว่า กลับมีความกังวลในหลายๆ ด้าน ทางหนึ่งก็กลัวว่าสิ่งที่ตัวเองชอบจะสูญหาย กลัวว่าจะเกิดปัญหามากมายเวลาที่ต้องสูญเสียปัจจัยเหล่านั้น และในอีกทางหนึ่ง ความปรารถนาของจิตใจก็ยังโลดโผนไม่มีขอบเขต แต่ยังมีหมุ่นต้องการสิ่งอื่นอยู่ บางครั้งก็ได้ตามที่หวัง บางครั้งก็ไม่ได้ตามที่หวัง และถ้าสมมติว่าได้มาแล้ว ก็ยังมีความกังวลหลายๆ ด้านดังที่กล่าวมาแล้วอยู่อีก

ในยามที่เขาประสบกับความทุกข์ ก็จะเผชิญหน้ากับความกังวล ขาดสติ กลัว และตีโพยตีพาย ท่านไม่ต้องถามอีกว่า มันจะส่งผลเสียให้เขาอย่างไรบ้าง ทั้งความทุกข์ระทมในชีวิต ทั้งโรคทางจิตและโรคทางประสาทที่คุกคามเขา รวมทั้งความกลัวถึงขีดที่นำไปสู่สภาพอันเลวร้ายที่สุดและความยุ่งยากที่แย่มากที่สุด เพราะว่าเขาไม่ได้หวังผลบุญอะไรเลย และไม่มีปัจจัยแห่งความอดทนอดกลั้นที่คอยปลอบใจและคลายความกังวลแก่เขา

ทั้งหมดที่กล่าวมาสามารถเห็นได้จากประสบการณ์จริง

และตัวอย่างหนึ่งจากประเด็นนี้ ก็คือ ศาสนาของเราได้ส่งเสริมอย่างถึงที่สุดให้มีความพึงพอใจต่อริษกีของอัลลอฮ์ และต่อสิ่งที่พระองค์ประทานมาให้ เป็นความโปรดปรานและความกรุณาอันหลากหลายแก่บ่าวของพระองค์ ถ้าพิจารณากันในเรื่องนี้ และลองเอาไปเทียบกับชีวิตจริงของผู้คนทั้งหลายดู ท่านก็จะพบความแตกต่างที่ใหญ่หลวงมาก ระหว่างผู้ศรัทธาที่ได้ปฏิบัติตามนัยแห่งการศรัทธาของเขา กับคนที่ไม่ได้ทำเช่นนั้น

ผู้ศรัทธาเมื่อถูกทดสอบให้ประสบกับการป่วยไข้ หรือความยากจน หรืออื่นๆ เหมือนที่ทุกคนอาจจะต้องประสบ แท้จริง ความศรัทธาที่เขามีและความรู้สึกพอเพียงในสิ่งที่อัลลอฮ์มอบให้เขา จะทำให้เขาอยู่ได้ประมาณว่ากินอิ่มนอนหลับอย่างสบายใจไร้กังวล ใจจะไม่ฟุ้งซ่านคอยแสวงหาสิ่งที่ไม่ได้ถูกกำหนดแก่เขา เขาจะมองผู้ที่ด้อยกว่าไม่มองผู้ที่เหนือกว่า บางทีความภาคภูมิใจ ความสุข และความสบายใจที่ได้มา อาจจะมีมากกว่าคนอื่นที่ได้รับของที่ต้องการทั้งหมดในโลกนี้ที่ว่าตัวเองกลับไม่รู้จักเพียงพอ

และเยี่ยงเดียวกัน ท่านจะพบว่าผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติตามนัยแห่งการศรัทธา เมื่อเขาประสบกับสิ่งใดที่เป็นการทดสอบ ไม่ว่าจะมีความยากจน หรือสูญเสียสิ่งที่ตนปรารถนาใน الدنيا ก็จะทำให้เกิดอาการระทมอมทุกข์อย่างแสนสาหัสที่สุด

อีกหนึ่งตัวอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อเกิดเหตุแห่งความกลัวและความยุ่งยากต่างๆ ประสบแก่มนุษย์ ท่านจะพบว่าผู้ศรัทธาที่ถูกต้อนั้นจะมีหัวใจที่มั่นคง จิตใจสงบ ควบคุมตัวเองได้ สามารถจัดการทำให้เรื่องที่คุณคาบเขาอยู่ภายใต้การบริหารตามกำลังที่เขามีทั้งในด้านความคิด คำพูด และการกระทำ เขาได้ตั้งจิตมั่นพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาที่เข้ามาบรรจบรณ สภาพเยี่ยงนี้แหละที่ทำให้คนเรานั้นสบายใจและมีหัวใจที่ยืนหยัด

เช่นเดียวกันนั้น ท่านจะพบว่า ผู้ที่ไม่มีความศรัทธากลับตรงกันข้ามกับภาวะดังที่กล่าวมา เมื่อตกอยู่ในความกลัวเขาก็จะกระวนกระวาย ประสาทตึงเครียด ความคิดสับสน คละเคล้ากับอาการกลัวและหวาดหวั่น ความกลัวภายนอกบรรจบรวมกับความกังวลภายในที่ย่ำแย่จนไม่อาจจะบรรยาย บุคคลประเภทนี้หากไม่ได้รับวิธีแก้ปัญหาโดยธรรมชาติ ซึ่งต้องผ่านการฝึกฝนมาอย่างหนักมากจึงจะรู้วิธีเหล่านั้นได้ ก็จะไม่อ่อนแรงไม่มีกำลังวังชา ประสาทตึงเครียด เพราะไม่มีความศรัทธาที่จะเป็นปัจจัยทำให้เขาเกิดความอดทน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่คับขันและภาวะที่เศร้าโศกกลุ้มใจ

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

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

“หากพวกเจ้าเจ็บ พวกเขาก็เจ็บเช่นเดียวกับพวกเจ้า แต่พวกเจ้าหวังจากอัลลอฮ์ในสิ่งที่พวกเขาไม่ได้หวัง”
(อัน-นิสาฮ์ : 104)

พวกเขาจะได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลพิเศษจากอัลลอฮ์ รวมถึงการอุดหนุนของพระองค์ที่จะทำให้ความกลัวมลายไป อัลลอฮ์ ตะอาลา ตรัสว่า

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

“พวกท่านจงอดทนเถิด แท้จริงอัลลอฮ์อยู่พร้อมกับบรรดาผู้อดทนทั้งหลาย” (อัน-อันฟาล : 46)

2. ทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยคำพูดและการกระทำ

ส่วนหนึ่งจากปัจจัยที่ทำให้ความเศร้าโศก ความวิตกกังวล และความกระวนกระวายมลายหายไป คือการทำดีต่อเพื่อนมนุษย์ไม่ว่าจะด้วยคำพูด การกระทำ หรือคุณประโยชน์ต่างๆ ทั้งหมดนั้นเป็นความดี และกุศลทาน เป็นสาเหตุที่อัลลอฮ์ทรงใช้ปิดปากให้คนเราทั้งที่เป็นคนดีหรือคนชั่วได้รอดพ้นจากความวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจเหมือนๆ กัน ตามระดับสภาพของความดีที่แต่ละคนมี ที่ต่างกันก็คือผู้ศรัทธาจะพิเศษและสมบูรณ์กว่า เนื่องจากการทำความดีของเขาเกิดมาจากก้นบึ้งของความบริสุทธิ์ใจเพื่ออัลลอฮ์ มิได้หวังผลจากมนุษย์ อีกทั้งมาจากความปรารถนาที่จะได้รับผลตอบแทนอันประเสริฐจากพระองค์เพียงผู้เดียวเท่านั้น อัลลอฮ์จะทรงประทานความง่ายดายให้แก่เขาในการทำดีต่อผู้อื่นตามที่เขาตั้งใจอยากจะได้ความดีงามนั้น และพระองค์จะทรงปกป้องเขาให้รอดพ้นจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์เพราะการที่เขาบริสุทธิ์ใจ และหวังในผลบุญจากพระองค์ ดังคำยืนยันจากดำรัสของพระองค์อัลลอฮ์ ตะอาลา ที่ว่า

﴿ لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴾ [النساء : 114]

“ไม่มีความดีใดๆ ในการพูดซุบซิบอันมากมายของพวกเขา นอกจากผู้ที่ใช้ให้ทำทานหรือให้ทำสิ่งที่ดีงาม หรือให้ประนีประนอมระหว่างผู้คนเท่านั้น และผู้ใดกระทำได้ดังกล่าวเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮ์แล้ว เราก็จะให้รางวัลอันยิ่งใหญ่แก่เขา” (อัน-นินสาฮ์ : 114)

ในโอกาสที่อัลลอฮ์ได้บอกว่า การงานทั้งหมดที่กล่าวมานี้ถ้าใครทำก็ล้วนเป็นความดีงามทั้งสิ้น ความดีประการหนึ่งย่อมผลิตหรือนำความดีอื่นเข้ามาตามมาอีก รวมทั้งจะปกป้องให้รอดพ้นจากความชั่วได้ ผู้ศรัทธาที่กระทำความดีเพื่อหวังบุญจากอัลลอฮ์ พระองค์ก็จะประทานผลตอบแทนอันยิ่งใหญ่ให้แก่เขา และส่วนหนึ่งจากผลตอบแทนที่ว่านั้นก็คือ การมลายหายไปของความวิตกกังวล ความเศร้าโศก ความทุกข์ใจ และอื่นๆ ที่รุมเร้า

3. ให้ง่วนอยู่กับงานที่ดีและความรู้ที่เป็นประโยชน์

ปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยขจัดความกังวลที่เกิดจากอาการประสาทเสียหรือจิตวิตกกังวลกับสิ่งที่ก่อทุกข์บางอย่าง ก็คือ การจดจ่อและยุ่ง่ง่วนอยู่กับภารงานใดงานหนึ่ง หรือศึกษาหาความรู้อะไรก็ตามที่เป็นประโยชน์ เพราะมันจะทำให้หัวใจเขาจดจ่ออยู่กับงานแทนที่จะเฝ้าอมทุกข์กับความวิตกกังวลพวกนั้น จนบางที่การยุ่ง่ง่วนก็อาจจะกลายเป็นผลทำให้เขาลืมสาเหตุต่างๆ ที่เป็นต้นตอของความวิตกกังวลจนหมดสิ้น ทำให้ชีวิตเขามีความสุขใจและเพิ่มความกระฉับกระเฉงให้กับตัวเองแทน

ปัจจัยในข้อนี้ก็เกิดขึ้นได้ทั้งกับผู้ที่ศรัทธาต่ออัลลอฮ์และคนอื่นๆ ทั่วไป แต่ผู้ศรัทธาจะโดดเด่นกว่าอันเนื่องมาจากความศรัทธา ความบริสุทธิ์ใจ และความคาดหวังในผลบุญจากการที่เขาข่ง่วนอยู่กับความรู้ที่ตนศึกษาเรียนรู้หรือเอาไปสอนคนอื่น และการที่ได้ทำความดีตามที่เขาได้เรียนรู้มา หากสิ่งที่เขาทำอยู่เป็นเรื่องอิบาดะฮ์ เขาก็จะได้รับผลบุญในฐานะที่มันเป็นอิบาดะฮ์ต่ออัลลอฮ์ แต่หากสิ่งที่ทำอยู่เป็นเรื่องทางโลกหรือ

ประเพณีปฏิบัติต่างๆ ไป เขาก็จะกำหนดเจตนาที่ดีและตั้งใจว่าทำลงไปเพื่อให้มันช่วยเขาในการเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ ด้วยเหตุดังกล่าว มันจะส่งผลอย่างดีมากในการขจัดความวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจ

ที่มากน้อยแล้วที่มนุษย์ถูกทดสอบด้วยความวิตกกังวลและจมปลักอยู่กับความเศร้าโศก จนทำให้โรคภัยต่างๆ มารุมเร้าเขา สุดท้าย ยาชานานวิเศษที่ดีที่สุดในการรักษาอาการดังกล่าวก็คือ การที่เขาล้มสาเหตุที่เคยทำให้วิตกกังวลหรือเศร้าโศกเสียใจ แล้วไปมุ่งมั่นเอาใจใส่และยุ่งง่วนอยู่กับงานของตัวเองที่ต้องรับผิดชอบ

อนึ่ง งานที่ทำนั้นควรจะต้องเป็นงานที่เขาชอบและรัก เพราะนั่นย่อมจะมีผลมากกว่าในการเยียวยาและบรรลุลึกลับเป้าหมายอันเป็นประโยชน์นี้ อัลลอฮ์อะอูซุม

4. ทุ่มเทให้ปัจจุบัน ไม่กังวลกับอนาคต ไม่เสียใจกับอดีต

ประการหนึ่งที่จะช่วยขจัดความวิตกกังวลได้ คือ การให้ความสำคัญต่องานที่กำลังทำอยู่ ณ วันนี้ ไม่ต้องคอยพะวงพะวังกับเรื่องในอนาคต และไม่ต้องมานั่งเสียใจกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีต ด้วยเหตุนี้ท่านนบี มุหัมมัด คือลัลลอฮ์อะลัยฮิวะสَّلَام จึงได้ดูอาห์ขอความคุ้มครองให้รอดพ้นจากความเสียใจกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีต และให้รอดพ้นจากความกังวลเพราะมัวแต่กัวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต (ดังปรากฏในหะดีษที่รายงานโดยอัล-บุคอรีห์และมุสลิม)

ดังนั้น ผู้เป็นบ่าวของอัลลอฮ์จึงควรต้องอยู่กับปัจจุบัน รวบรวมสมาธิ ทุ่มเทความพยายามให้กับ การปรับปรุงแก้ไขวันนี้และปัจจุบันของเขาให้ดี เพราะการทุ่มเทจิตใจให้กับปัจจุบันจะส่งผลสัมฤทธิ์ให้งานต่างๆ เกิดความสมบูรณ์ และทำให้เขาได้ผ่อนคลายจากความเศร้าโศกกังวล ท่านนบี มุหัมมัด คือลัลลอฮ์อะลัยฮิวะสَّلَام เมื่อท่านวิงวอนขอดูอาห์หรือสอนประชาชนชาติของท่านให้ขอดูอาห์ นอกจากจะกำชับให้ขอความช่วยเหลือและมุ่งหวังอย่างแรงกล้าต่อความกรุณาของอัลลอฮ์แล้ว ท่านยังกระตุ้นให้พวกเขา มีความจริงใจและความมุ่งมั่นหมั่นเพียรในภาคปฏิบัติ เพื่อให้ได้บรรลุในสิ่งที่ตนได้ขอดูอาห์ไว้ว่าต้องการจะได้ และให้รอดพ้นจากสิ่งที่ตนขอดูอาห์ไว้ว่าต้องการจะขจัดออกไป เพราะการขอดูอาห์ต้องมาพร้อมกับการปฏิบัติ ดังนั้น ผู้เป็นบ่าวของอัลลอฮ์จะต้องมีความพยายามมุ่งมั่นแสวงหาในสิ่งที่เป็ประโยชน์แก่ตัวเองทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่องการค้าเนินชีวิตในโลกนี้ พร้อมกับวิงวอนขอต่อพระผู้อภิบาลของเขาให้เป้าหมายของตน บรรลุผลสำเร็จตามที่ต้องการ และหมั่นที่จะขอความช่วยเหลือจากพระองค์อยู่เสมอ ดังคำกล่าวของท่านนบี มุหัมมัด คือลัลลอฮ์อะลัยฮิวะสَّلَام **ที่ว่า**

«أَحْرِضْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتُحُ عَمَلِ الشَّيْطَانِ» [رواه مسلم 2664، ابن ماجه 79، أحمد 370/2]

“จงมุ่งมั่นทุ่มเทแสวงหาสิ่งที่เป็ประโยชน์แก่ท่าน และจงขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์ และอย่าได้อ่อนแอ หากเกิดว่ามีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาประสบกับท่าน ท่านอย่าได้พูดว่า มาตราแน่นหากว่าฉันทำอย่างนี้ มันคงจะเป็นอย่างนั้น แต่จงพูดว่า อัลลอฮ์ทรงกำหนดไว้แล้ว และสิ่งที่ทรงประสงค์ก็จะทรงให้มันเป็นไปตามนั้น แท้จริง คำว่า มาตราแน่นหากว่า นั้นเป็นการเปิดประตูให้แก่งานของชัยฏอน” (บันทึกโดยมุสลิม 2664)

จากหะดีษบทนี้ จะพบว่าท่านเราะสูลุลลอฮฺ คือลัลลลอฮฺอะลัยฮิวะสัลลัม ได้รวบรวมระหว่าง 1) การมุ่งมั่นจริงจังแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ในทุกสภาพ รวมถึงการขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮฺ ไม่ยอมย่อท้อซึ่งมันคือความเกียจคร้านที่เป็นโทษ ควบคู่กับ 2) การยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านมาแล้ว และยอมจำนนต่อกฎสภาพการณ์ของอัลลอฮฺ

ท่านนบี คือลัลลลอฮฺอะลัยฮิวะสัลลัม ได้แบ่งการทำงานออกเป็น 2 ประเภท อันได้แก่

ประเภทแรก คือการทำงานที่มนุษย์สามารถใช้ความพยายามเพื่อให้บรรลุมาทั้งหมด หรือบรรลุบางส่วนที่สามารถจะเป็นไปได้ หรือสามารถขจัดมันออกไปได้ทั้งหมด หรือสามารถลดปริมาณให้เบาบางลงได้บ้าง ประเภทนี้ขึ้นอยู่กับความพยายามของมนุษย์เองและการขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮฺ

ประเภทที่สอง การงานที่ไม่มีมนุษย์ไม่มีความสามารถจะกระทำการอันใดได้เลย ประเภทนี้ เขาจะต้องยอมรับอย่างสงบ พอใจ และยอมจำนน

ไม่เป็นที่สงสัยเลยว่า แท้จริงแล้ว การปฏิบัติตามหลักข้อนี้เป็นมูลเหตุแห่งความสุขที่เบิกบาน และทำลายความเศร้าโศกเสียใจให้หมดไปได้

5. รำลึกถึงอัลลอฮฺให้มาก

การรำลึกถึงอัลลอฮฺให้มากๆ รำลึกถึงพระองค์อยู่เป็นเนืองนิตย์ ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากอันจะทำให้จิตใจมีความสุข เบิกบาน และมีความสงบนิ่งอย่างน่ามหัศจรรย์ จะทำให้มีสมาธิ ไม่อ่อนไหว และในขณะเดียวกันก็จะทำให้ความเศร้าโศกเสียใจ ความวิตกกังวลจางหายไปอีกด้วย ดังคำดำรัสแห่งอัลลอฮฺที่ว่า

[28 : الرَّعْدُ] ﴿ لَا يَذْكُرُ اللَّهَ تَظْمِينُ الْقُلُوبُ ﴾

“พึงรู้เถิดว่า ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮฺจะทำให้หัวใจสงบ” (อัล-เราะอะดฺ : 28)

การซิกิรรำลึกถึงอัลลอฮฺมีผลที่น่าแปลกมากในการบรรลุถึงผลขั้นนี้ ด้วยความพิเศษของมันเอง และด้วยการที่ป่าวมีความคาดหวังในผลบุญและการตอบแทนจากการซิกิรนี้่อกต่างหากด้วย

6. การพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮฺ

การพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮฺก็เช่นเดียวกัน ทั้งที่เห็นได้ชัดเจนหรือซุกซ่อนอยู่ เพราะการสำนึกและพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮฺนั้น เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่พระองค์จะช่วยขจัดความเศร้าโศกเสียใจหรือความกังวลใจให้หมดไป และยังกระตุ้นให้มนุษย์ได้ขอบคุณ ซึ่งเป็นสถานะอะบิดาอะฮฺขั้นสูงสุด แม้ว่าเขาจะอยู่ในสภาพที่ยากจนขัดสน ป่วยไข้ ทุพพลภาพ หรือต้องทนทุกข์ทรมานด้วยการทดสอบอื่นๆ แต่เมื่อเขาได้เปรียบเทียบระหว่างความโปรดปรานของอัลลอฮฺที่มีมากมายจนไม่สามารถคำนวณนับได้ กับการโดนทดสอบด้วยสิ่งไม่พึงประสงค์บางอย่างเพียงน้อยนิด ก็พบว่าสิ่งที่ตนไม่ปรารถนานั้นแทบจะไม่สามารถเอามาเปรียบเทียบกับความโปรดปรานที่ตนมีอยู่ได้เลย

ยิ่งกว่านั้น เมื่ออัลลอฮ์ได้ทดสอบว่ากับสิ่งที่เขาไม่ชอบหรือกับความทุกข์ต่างๆ เหล่านั้น ถ้าเขาได้ใช้ความอดทน ยอมรับและจำนนในบททดสอบของอัลลอฮ์ ความรุนแรงของมันก็จะกลายเป็นเรื่องเบา ความหนักหนาจะทุเลาลง และการที่มนุษย์ได้พิจารณาผลบุญของบททดสอบพร้อมกับการอดทนและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น จะทำให้เขาทิ้งเรื่องต่างๆ ที่ชื่นชมจนเหลือแต่ความหอมหวาน และความหอมหวานของผลบุญที่เขาได้รับจะทำให้เขาหลงลืมความชื่นชมจากการต้องอดทนต่อบททดสอบเหล่านั้น

7. ให้ดูฐานะของคนที่ย่อยกว่า

อีกประการหนึ่งที่เป็นประโยชน์ยิ่งในการขจัดความโศกเศร้าเสียใจ หรือความวิตกกังวล คือการนำคำชี้แนะของท่านนบีมุฮัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลิม ที่มีปรากฏในหะดีษเศาะฮิหฺมาปฏิบัติ ท่านนบีได้กล่าวว่า

«انظروا إلى من هو أسفل منكم ، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم ؛ فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله تعالى عليكم» [البخاري 6125، مسلم 2963، أحمد 314/2، 482/2]

“จงมองบุคคลที่มีฐานะด้อยกว่าท่าน อย่าได้มองบุคคลที่มีฐานะสูงกว่าท่าน เพราะวิธีนี้จะทำให้ท่านไม่ดูถูกความโปรดปรานของอัลลอฮ์ที่ประทานให้กับพวกท่าน” (บันทึกโดยอัล-บุคอรี 6125 และมุสลิม 2963)

แท้จริง เมื่อบ่าวได้พิจารณาจุดตรงจุดนี้ หรือเอาความคิดความรู้สึกนี้มาวางไว้ตรงหน้า เขาจะพบว่าตัวเองยังมีอะไรที่เหนือกว่าคนอื่นอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องสุขภาพ บัจจัยยังชีพ หรืออื่นๆ ไม่ว่าเขาจะอยู่ในสภาพอย่างไรก็ตามที่ เมื่อคิดได้ดังนั้น ก็จะทำให้ความเศร้าโศกเสียใจและความวิตกกังวลมลายหายไป ความสุขสดชื่นจะคืนกลับมา จะขอบคุณและสำนึกหวงแหนต่อความโปรดปรานของอัลลอฮ์ที่ได้ประทานให้แก่เขาอย่างสูงส่งเหนือกว่าคนอื่น ๆ อีกมากมาย

ทุกครั้งเมื่อบ่าวพิจารณาใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์ ทั้งที่เปิดเผยชัดเจนและซุกซ่อนเร้นลับ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องศาสนาและเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในโลกนี้ เขาจะพบว่าอัลลอฮ์ได้ประทานสิ่งที่ดีงามให้กับเขาอย่างมากมายนานาประการ และไม่เป็นที่สงสัยอีกว่าความรู้สึกแบบนี้จะช่วยขจัดความโศกเศร้าและความกังวลให้หมดไปได้ และทำให้เกิดความรู้สึกยินดีและสบายใจเข้ามาแทน

8. ขจัดสาเหตุและต้นตอที่นำไปสู่ความวิตกกังวล

บัจจัยอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้เกิดความสุขและหมดความเศร้าหมอง นั่นคือ การพยายามขจัดสาเหตุที่นำไปสู่ความวิตก และพยายามหาบัจจัยที่ส่งเสริมให้ได้รับความสุขสภาพร วิธีของมันก็คือให้ลืมสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในอดีต ซึ่งมันไม่สามารถหวนคืนมาได้อีก และรู้ตัวว่าการหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับอดีตเหล่านั้นเป็นเรื่องที่ป่วยการและไร้ประโยชน์ เป็นความโง่เง่าและวิกลจริต ดังนั้น จงต่อสู้ข่มหัวใจตัวเองไม่ให้คิดถึงเรื่องพวกนั้นอีก และต้องอดกลั้นข่มหัวใจอย่าให้กังวลกับสิ่งที่จะเจอในอนาคตด้วย ซึ่งมักจะเป็นเรื่องคาดเดาเกี่ยวกับความยากจน ความหวาดกลัว หรือเรื่องไม่พึงปรารถนาอื่นๆ ที่ตัวเองตื่นตระหนกไป

ล่วงหน้าแล้วในชีวิตอนาคต ดังนั้น ต้องตระหนักว่าเรื่องราวในอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหยั่งรู้ได้ ว่าอะไรจะดีหรืออะไรจะชั่ว อะไรเป็นความดีที่ชื่นชอบ อะไรเป็นสิ่งที่ปรารถนา หรืออะไรที่จะเป็นความเจ็บปวดทรมาน ให้อัลลอฮ์รู้ว่าคุณอยู่ในพระหัตถ์ของอัลลอฮ์ผู้ทรงเกรียงไกรและปรีชาญาณ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับมือของมนุษย์ แต่ประการใด มนุษย์ผู้เป็นบ่าวทำได้เพียงแค่พยายามเพื่อแสวงหาความดีงามและขจัดทุกข์ภัยเท่านั้นเอง บ่าวต้องตระหนักว่า เมื่อเขาได้ขจัดความคิดที่กังวลหมกมุ่นต่อเรื่องราวในอนาคตให้หมดไป แล้วมอบหมายต่อพระองค์ให้ปรับปรุงแก้ไข และเชื่อใจต่อการดูแลพระองค์ ถ้าเขาสามารถบริหารความรู้สึกตนเองได้เยี่ยงนั้น ก็จะทำให้จิตใจของเขาสงบนิ่ง เยือกเย็น ในที่สุดความวิตกกังวล ความเศร้าหมองก็จะหมดไปจากตัวเขา

9. ขอดุอาอ์ต่ออัลลอฮ์ให้ปรับปรุงทุกเรื่องทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

อีกประการหนึ่งที่มีประโยชน์มากในการเฝ้ามองสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต คือการวิงวอนขอดุอาอ์ตามที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ใช้พร่ำขอต่ออัลลอฮ์อยู่นืองนิตยว่า

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةٌ 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]

“โอ้อัลลอฮ์ ขอพระองค์ทรงปรับปรุงศาสนาอันเป็นที่ยึดมั่นของข้าพระองค์ ขอทรงปรับปรุงโลกดุนยาอันเป็นที่แห่งการมีชีวิตของข้าพระองค์ ขอทรงปรับปรุงอาคิเราะฮ์อันเป็นที่แห่งการกลับคืนของข้าพระองค์ ขอทรงให้การมีชีวิตเป็นการเพิ่มพูนความดีแก่ข้าพระองค์ในทุกๆ เรื่อง และขอทรงให้การตายเป็นการพักผ่อนแก่ข้าพระองค์จากทุกสิ่งชั่วร้าย” (บันทึกโดยมุสลิม 2720)

และอีกดุอาอ์หนึ่งของท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม คือ

«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ» [أبو داود 5090 بإسناد صحيح، أحمد]

[عظيم/متن صحيح]

“โอ้อัลลอฮ์ ข้าพระองค์หวังในความเมตตาของพระองค์ โปรดอย่าปล่อยให้ข้าพระองค์รับผิดชอบชีวิตด้วยตัวของข้าพระองค์คนเดียว แม้เพียงชั่วพริบตาเดี๋ยวก็นับตาม และโปรดปรับปรุงการงานของข้าพระองค์ทั้งหมดด้วยเถิด ไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่คู่ควรแก่การเคารพภักดี เว้นแต่พระองค์ผู้เดียวเท่านั้น” (บันทึกโดยอบู ดาวูด 5090, อะหฺมัด 5/42)

เมื่อบ่าวได้เฝ้าขอพรจากอัลลอฮ์ด้วยดุอาอ์นี้ เพื่อให้ปรับปรุงแก้ไขอนาคตของเขา ทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่องการค้าในชีวิตในโลก ด้วยหัวใจที่มีความมุ่งมั่นปรารถนาอย่างแรงกล้า และด้วยความตั้งใจอย่างจริงจัง พร้อมทั้งใช้ความพยายามอย่างจริงจังที่จะให้บรรลุผล อัลลอฮ์ก็จะประทานให้ตามที่เขาวอนขอ คอยเฝ้าหวัง และลงมือปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งการนั้นจริงๆ ความทุกข์ระทมของเขาก็จะเปลี่ยนเป็นความปลื้มปิติและความเปรมปรีดิ์แทน

10. พยายามผ่อนหนักให้เป็นเบามากที่สุด

อีกวิธีการหนึ่งที่ช่วยขจัดความวิตกกังวลและความเศร้าโศกเสียใจให้หมดไป เมื่อมนุษย์ประสบกับความทุกข์ยาก ก็คือ พยายามผ่อนหนักให้เป็นเบา ด้วยการคาดคะเนระดับของผลเสียที่รุนแรงสูงสุดเท่าที่เป็นไปได้ว่าอาจจะเกิดขึ้น แล้วเตรียมใจของตัวเองให้เข้มแข็งพร้อมรับมือ หลังจากนั้น ก็ค่อยๆ ทอยหาวิธีการแก้ปัญหาทีละอย่าง อะไรที่ผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ก็ทำเท่าที่สามารถจะทำได้ อย่างถึงที่สุด ด้วยการเตรียมตัวเตรียมใจให้มันเหมาะ บวกกับความพยายามที่มีประโยชน์เช่นนี้ ความวิตกกังวลและความทุกข์ก็จะหมดไป ความง่ายดายในการแสวงหาประโยชน์สุขและขจัดทุกข์ภัยก็จะเข้ามาแทนที่

เมื่อเกิดสภาวะคับขัน ความหวาดกลัว ความป่วยไข้ สุขภาพอ่อนแอ ความยากจน หรือการไม่ได้รับในสิ่งที่ตนปรารถนาเกิดขึ้นแก่เขา ก็ให้เขารับมือสถานการณ์นั้นด้วยอารมณ์ที่สงบนิ่ง สุขุม เยือกเย็น และเตรียมตัวเตรียมใจให้มัน เพื่อจะรับมือกับปัญหาพวกนั้น แม้ว่าจะเป็นปัญหาเลวร้ายที่สุดตามที่คิดว่าอาจจะเป็นไปได้

แท้จริง การฝึกตนเองให้เตรียมรับมือกับความยุ่งยาก จะช่วยทำให้เกิดความง่ายดายขึ้น ทำให้เรื่องหนักเป็นเรื่องเบา และลดระดับความรุนแรงของปัญหาได้ โดยเฉพาะถ้าเขาทุ่มเทความพยายามในทุกวิถีอย่างเต็มความสามารถแล้ว นั่นก็เท่ากับว่าเขาได้เตรียมใจตั้งรับบวกกับการแสวงหาวิธีการภาคปฏิบัติที่มีประโยชน์ ที่จะทำให้เขาลืมเรื่องความทุกข์ไปโดยปริยาย อีกทั้งยังได้ต่อสู้กับตัวเองเพื่อฟันพลังแห่งการเผชิญหน้ากับความยุ่งยากที่ต้องเจอ พร้อมกับมอบหมายต่ออัลลอฮ์และคิดบวกต่อการช่วยเหลือของพระองค์ ไม่น่าสงสัยอีกเลยว่า ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วมีคุณประโยชน์อันใหญ่หลวงในการนำความสุขใจและความโล่งอกมาให้ นอกเหนือไปจากผลบุญที่บ่าวมีความคาดหวังว่าจะได้รับไม่ช้าก็เร็ว

เหล่านี้ เป็นสิ่งที่เห็นได้จากประสบการณ์จริง ตัวอย่างที่เกิดขึ้นจากคนที่ได้ทดลองมาแล้วมีให้เห็นอย่างมากมายทีเดียว

11. พลังใจอันเข้มแข็งและไม่หวาดหวั่น

ส่วนหนึ่งจากการเยียวยาที่ดีมากสำหรับโรคทางใจและทางประสาท หรือแม้กระทั่งโรคทางกาย ก็คือ การมีพลังใจที่เข้มแข็งและไม่หวั่นไหวไปกับการคาดเดาหรือจินตนาการที่มาพร้อมกับความคิดชั่วร้ายๆ

เพราะเมื่อใดที่มนุษย์ยอมจำนนต่อจินตนาการและหัวใจคล้อยตามกับสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่ว่าจะมีความหวาดกลัวต่อโรคภัย ความโกรธเคืองหรืออารมณ์เสียเพราะสาเหตุต่างๆ ที่เจ็บปวด และกลัวว่าจะเกิดเรื่องไม่ดีขึ้น ของที่รักจะหายไปคนที่หวั่นไหวจะตีตนออกห่าง ความคิดแบบนี้จะทำให้เขาตกอยู่ในความวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดโรคทางใจและทางกาย ประสาทเสียอ่อนแรง ซึ่งมีผลกระทบที่เลวร้าย ดังที่เราท่านได้ประจักษ์มาแล้วว่ามีมันมีโทษมากมายขนาดไหน

12. มอบหมายทุกอย่างต่ออัลลอฮ์

เมื่อใดที่หัวใจได้ฟังฟังและมอบหมายต่ออัลลอฮ์ ไม่ยอมให้ตนเองตกเป็นทาสของมโนภาพที่เพื่อใจและจินตนาการที่เป็นพิษ และเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์อย่างหนักแน่น คิดบวกต่อพระองค์ มีความกระหายต่อความโปรดปรานของอัลลอฮ์อย่างที่สุด แน่ใจมั่นก็จะช่วยขจัดความวิตกกังวล ความเศร้าโศก หม่นหมองให้หมดไป โรคอีกมากมายที่เกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจจะหายไปด้วย และมันจะทำให้หัวใจเกิดความเข้มแข็ง มีจิตใจที่เบิกบานเกินที่จะบรรยายได้

มีผู้ป่วยทางจิตจากสาเหตุความนึกคิดเพื่อใจและจินตนาการไร้สาระจำนวนเท่าไรที่ต้องนอนเต็มโรงพยาบาล อาการเหล่านั้นมีผลต่อสภาพจิตใจของคนที่มีสุขภาพแข็งแรงมามากต่อมากแล้ว ส่วนคนที่มีสุขภาพอ่อนแอหนักยิ่งไม่ต้องพูดถึงเลย มันทำให้คนเป็นโรคประสาทหรือวิกลจริตไปตั้งมากมายเท่าไรแล้ว

คนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ก็คือคนที่อัลลอฮ์บันดาลให้เขาปลอดภัยจากโรคพวกนี้ และช่วยเหลือเอื้ออำนวยให้เขาสามารถต่อสู้กับจิตใจของตนเองเพื่อขวนขวายสิ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างความเข้มแข็งให้กับหัวใจ อีกทั้งยังขจัดความวิตกกังวลออกไปได้ ดังที่อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ว่า

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

“และผู้ใดมอบหมายต่ออัลลอฮ์ พระองค์ก็จะทรงเป็นผู้ที่ดูแลอย่างครบถ้วนแก่เขา” (อิฎ-ฮฺฎาะลา : 3)

หมายถึง พระองค์เป็นผู้ดูแลที่เพียงพอแล้วสำหรับเขา ไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นอีก สำหรับทุกกิจการที่เขาเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องศาสนาหรือเรื่องกิจการทางโลก

ผู้ที่มอบหมายต่ออัลลอฮ์คือผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง ความคิดเพื่อใจจะมีส่งผลอันใดกับเขา เหตุการณ์ต่างๆ จะไม่ทำให้เขาหวั่นไหว เนื่องจากเขารู้ว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นมาจากความอ่อนแอของหัวใจ ความท้อแท้ และความหวาดกลัวซึ่งมันไม่มีอยู่จริง และเขาจะรับรู้ว่แท้จริงอัลลอฮ์จะปกป้องคนที่มอบหมายต่อพระองค์ด้วยการดูแลที่ดีที่สุดอย่างครบถ้วนเพียงพอ เขาเลยเชื่อมั่นต่อพระองค์และในสัญญาของพระองค์ ความวิตกกังวลจึงมลายหายไป และพระองค์จะเปลี่ยนความยากให้เป็นความง่ายตายแก่เขา ความโศกเศร้าจะกลายเป็นความเบิกบานใจ และความกลัวจะแทนที่ด้วยความรู้สึกปลอดภัย ดังนั้น เราขอให้อัลลอฮ์ทรงคุ้มครองให้ปลอดภัย ประทานหัวใจที่เข้มแข็ง หนักแน่นด้วยการมอบหมายที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงต่อพระองค์ ซึ่งพระองค์ทรงประทานไว้แล้วว่าคนของพระองค์จะต้องได้รับความดีงามทุกประการ และจะทรงขจัดทุกสิ่งทีเลวร้ายและเป็นภัยออกไป

13. ใส่ใจในด้านดีของคนอื่นและมองข้ามข้อบกพร่องในตัวเอง

ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลัลลอฮ์อะลัยฮิอะสลัม กล่าวไว้ว่า

« لَا يَفْرُكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ » [مسلم 1469، أحمد 329/2]

“สามีผู้ศรัทธาอย่าได้โกรธเกลียดภรรยาผู้ศรัทธา หากเขาไม่ชอบการประพฤติบางอย่างในตัวเธอ ก็ยังมีพฤติกรรมอื่นให้เขาพอใจตัวเธออยู่อีก” (บันทึกโดยมุสลิม 1469, อะหฺมัด 2/329)

จากหะดีษนี้ชี้ให้เห็นถึงประเด็นสำคัญ 2 ประการ

ประการแรก การใช้ชีวิตร่วมกับภรรยา ญาติใกล้ชิด มิตรสหาย คนงาน ลูกค้า/ผู้ติดต่อใช้บริการ และทุกผู้คนที่ท่านคบหาหรือมีปฏิสัมพันธ์กับเขา เป็นเรื่องที่เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะต้องทำให้ได้ว่ามนุษย์ต้องมีข้อตำหนิ ข้อบกพร่อง หรือสิ่งที่ไม่พึงประสงค์

และเมื่อท่านได้พบเจอบุคคลที่มีลักษณะนิสัยดังกล่าวที่ทำให้ท่านไม่ชอบ ก็จงเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่ท่านไม่ชอบ กับหน้าที่พึงปฏิบัติของท่านต่อเขา หรือความคู่ควรในการที่ท่านจะรักษาสัมพันธภาพและไม่ตรีต่อกันเอาไว้ให้เข้มแข็ง ด้วยการนึกถึงด้านดีต่างๆ ในตัวเขา ให้คำนึงถึงเป้าหมายส่วนตัวและเป้าหมายส่วนรวมจากการที่ท่านผูกมิตรกับเขา และด้วยวิธีการมองข้ามข้อบกพร่องของคนอื่นและเอาใจใส่ด้านดีในตัวเขาแบบนี้เอง จะส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ยาวนาน และเกิดความสบายใจอย่างสมบูรณ์แก่ท่าน

ประการที่สอง ความวิตกกังวลจะหายไป ไม่ตรีจิตจะคงอยู่ การทำหน้าที่ต่อกันทั้งที่จำเป็นต้องปฏิบัติและควรปฏิบัติยังดำเนินต่อไปได้ ความสบายใจก็จะเกิดขึ้นกับทั้งสองฝ่าย ส่วนผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามคำชี้แนะของท่านนี่ คือลัทธิลอสออะดัยฮิวะสลัลม ในเรื่องนี้ ชำร่ายยังปฏิบัติในทางตรงกันข้าม โดยเขาพยายามแต่จะจ้องหาสิ่งไม่ดีของอีกฝ่าย และปิดหูปิดตามองไม่เห็นความดีงามของเขา คนประเภทนี้ย่อมจะวิตกกังวลไป ความรักความสัมพันธ์ของเขากับคนอื่นที่เกี่ยวข้องด้วยย่อมซุนมัวไม่ราบรื่น และหน้าที่ต่างๆ ที่จำเป็นต้องปฏิบัติต่อกันทั้งสองฝ่ายก็จะบกพร่องไปอีกหลายประการ

มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่มีความมุ่งมั่นสูง สามารถที่จะอดกลั้นทำให้หนึ่งและอดทนได้เมื่อประสบกับภัยพิบัติและความยุ่งยากต่างๆ มากมาย แต่เขากลับมาวิตกกังวลกับเรื่องไร้สาระเพียงเล็กน้อย และซุนมัวกับเรื่องจุกจิก สาเหตุเนื่องจากเขาให้ความสำคัญกับการรับมือเรื่องใหญ่ๆ แต่ละเลยที่จะเตรียมใจรับมือกับเรื่องเล็กๆ มันจึงส่งผลกระทบต่อความสบายใจของเขา ดังนั้น ผู้ที่มีความเด็ดขาดจะต้องเตรียมใจในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ และจะต้องขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮฺในเรื่องดังกล่าว และวิงวอนขอต่อพระองค์อย่าปล่อยภาระให้เขาต้องเผชิญบททดสอบด้วยตัวคนเดียวเพียงลำพัง แม้เพียงชั่วพริบตาเดียวก็ตาม ดังนั้น ทั้งเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ก็จะเป็นเรื่องง่ายดายแก่เขา และเขาจะเป็นคนที่สงบเยือกเย็น และสบายใจ

14. อย่ามัวเสียเวลากับความวิตกกังวลและความทุกข์ใจ

ผู้มีปัญญาย่อมตระหนักดีว่า ชีวิตที่แท้จริง คือชีวิตที่ดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขและสงบ และชีวิตนี้ก็ช่างสั้นนัก

ดังนั้น เขาจึงไม่ควรบั่นทอนชีวิตตัวเองด้วยความวิตกกังวล หรือปล่อยเวลาให้หมดไปกับความทุกข์ใจ เพราะลักษณะดังกล่าวมันค้านกับแก่นแท้ของการดำเนินชีวิตอันสงบสุข แล้วเขาก็กักชีวิตตัวเองให้หมดเวลาส่วนใหญ่ไปกับความเครียดและความเศร้าหมอง เรื่องนี้ไม่ต่างกันเลยระหว่างคนดีหรือคนชั่ว แต่สำหรับผู้ศรัทธาที่เข้าใจและปฏิบัติได้ตามนี้ จะได้รับโชคที่เต็มเปี่ยมกว่า และได้ผลลัพธ์ที่มีประโยชน์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

15. เปรียบเทียบความโปรดปรานที่ได้รับกับสิ่งไม่ดีที่พบพาน

เมื่อสิ่งไม่ดีมาประสบพบพาน หรือได้รับความหวาดกลัวจากมัน สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องเอาเรื่องดีอื่นๆ ที่เขาได้รับมา ทั้งในเรื่องศาสนาและเรื่องทางโลก มาเปรียบเทียบดู เมื่อเขาได้เปรียบเทียบก็จะเห็นประจักษ์ชัดว่าความโปรดปรานที่ได้รับจากอัลลอฮ์นั้นมากมายเหลือเกิน และสิ่งที่เขาไม่ปรารถนานั้นมันเล็กน้อยมาก

และในทำนองเดียวกัน ให้เขาเปรียบเทียบระหว่างความกลัวว่าจะเกิดอันตรายบางอย่าง กับการคาดหวังอันมากมายว่าเขาจะต้องปลอดภัย เขาจะต้องไม่ยอมให้ความเป็นไปได้อันน้อยนิดมาครอบงำเอาชนะการคาดหวังความเป็นไปได้อันมากมายและหนักแน่นกว่า เมื่อเป็นเช่นนี้ เขาก็จะเตรียมใจพร้อมรับมือถ้าหากมันจะเกิดขึ้นจริง พยายามป้องกันสิ่งที่ยังไม่เกิด และขจัดหรือลดสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วให้เบาลง

16. อย่าใส่ใจกับคำพูดให้ร้ายของคนอื่น

พึงทราบเถิดว่าการที่มนุษย์ให้ร้ายต่อท่าน โดยเฉพาะการให้ร้ายหรือทิ่มแทงด้วยคำพูดที่ไม่สร้างสรรค์ มันไม่สามารถให้โทษอันใดแก่ท่านได้เลย แต่มันจะย้อนกลับไปให้โทษแก่ผู้ที่พูดหรือผู้กระทำความขึ้นมา เว้นแต่ที่ว่า ท่านมัวแต่จะสนใจในความสำคัญกับคำพูดเหล่านั้น และเปิดโอกาสให้มันเข้ามาครอบงำความรู้สึก เมื่อนั้นแหละ ที่มันจะส่งผลร้ายต่อท่าน เหมือนกับที่มันส่งผลร้ายแก่เจ้าของคำพูด แต่ถ้าหากท่านไม่สนใจเลยดี มันก็จะไม่สามารถก่อให้เกิดผลร้ายใดๆ แก่ท่านได้เลย

17. คิดดีก็ได้ดี คิดไม่ดีก็จะได้ตามนั้น

พึงตระหนักเถิดว่า ชีวิตของท่านจะก้าวเดินตามความคิดของท่าน ฉะนั้นหากความคิดของท่านดำเนินไปในทางที่ดีงาม มีคุณค่าที่สร้างสรรค์ มันก็จะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาลทั้งต่อเรื่องศาสนาและเรื่องทางโลก ชีวิตของท่านก็จะพบพานแต่ความสุข และในทางตรงกันข้าม หากคิดไม่ดี ทำไม่ดี ชีวิตนี้ก็อย่าหมายว่าจะได้พบกับความสุข

18. ไม่คาดหวังคำกล่าวขอบคุณจากใคร

อีกประการหนึ่งที่ส่งผลอย่างใหญ่หลวงในการขบไล่ความเศร้าโศกเสียใจ คือ การฝึกฝนตนเองให้คุ้นชินกับการไม่เรียกร้องหรือขอคำขอบคุณจากผู้ใดที่เราได้ทำดีกับเขา นอกจากพรำวอนขอต่อพระองค์อัลลอฮ์เท่านั้น

เมื่อท่านได้ทำดีแก่ผู้ที่ท่านต้องรับผิดชอบ หรือผู้ที่ท่านไม่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ พึงตระหนักเถิดว่านี่เป็นการปฏิสัมพันธ์ของท่านกับอัลลอฮ์ ดังนั้น อย่าได้สนใจต่อการขอบคุณของใคร ดังดำรัสของอัลลอฮ์ที่ได้ตรัสถึงบ่าวกลุ่มพิเศษที่มีความกตัญญูว่า

﴿ إِنَّمَا نُنْظِرُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝ ﴾ [الإنسان : 9]

“(พวกเขากล่าวว่า) แท้จริง เราได้ให้อาหารแก่พวกท่าน โดยหวังความโปรดปรานของอัลลอฮ์ เรามิได้หวังการตอบแทนและการขอบคุณจากพวกท่านแต่ประการใด” (อัล-อินซาน : 9)

เรื่องนี้เน้นย้ำเป็นกรณีพิเศษในการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ลูกหลาน หรือเครือญาติ และคนที่ท่านมีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น ยิ่งไม่ต้องเรียกร้องหรือถามหาคำขอบคุณอันใด เมื่อใดที่ท่านตั้งใจ แน่วแน่ในการจัดเรื่องราวๆ ออกจากพวกเขา นั้นเท่ากับว่าท่านได้ทำให้พวกเขาสบายใจ และท่านเองก็สบายใจตามไปด้วย

19. ทำอะไรด้วยความเต็มใจ และรู้จักเลือกแต่สิ่งที่ดี

และปัจจัยที่จะทำให้เกิดความสุขใจอีกประการ ก็คือ การกระทำความดีโดยสมัครใจและเต็มใจ ไม่ใช่การบังคับตัวเองจนเกิดความรู้สึกวิตกกังวล แล้วท่านก็จะหวนกลับมาโทษตัวเองเนื่องจากไม่ได้รับผลดีอะไรเลย เหตุเพราะท่านเลือกเดินบนทางที่คดเคี้ยวซับซ้อนเอง

นี่เป็นส่วนหนึ่งจากวิทญญานและวิธีการที่ชาญฉลาด

อีกประการหนึ่งก็คือ เวลาที่มีเรื่องต่างๆ ยุ่งยากมากมายให้เลือกทำ ต้องรู้จักเลือกสิ่งที่ไม่ฝืนฝืน และสวยงามน่าสนใจ เพราะมันจะยิ่งเพิ่มความรู้สึกสบายใจ และปลดความทุกข์ระทมให้หมดไปได้

จับเอางานที่มีประโยชน์มาวางไว้ตรงหน้า และมุ่งมั่นในการปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ เพื่อท่านจะได้เพลิดเพลินและไม่ต้องเหลียวมองเรื่องราวๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความวิตกกังวลและโศกเศร้า จงอาศัยการผ่อนคลายและรวบรวมจิตใจเพื่อการทำงานที่สำคัญ

20. สะสางงานให้เสร็จเป็นปัจจุบัน

ส่วนหนึ่งจากสิ่งที่เป็นประโยชน์มาก ก็คือ การสะสางงานให้เป็นปัจจุบัน ทำงานของแต่ละวันให้เสร็จจุลวง อย่าผัดวันประกันพรุ่ง แล้วท่านจะได้มีเวลาเหลือในวันต่อไป เพราะการผัดวันประกันพรุ่งจะทำให้งานถูกกองสะสม ทั้งงานแล้วๆ มาที่ยังทำไม่เสร็จบวกกับงานใหม่ที่เข้ามาเพิ่ม มันก็จะยิ่งทำให้ท่านแย่มากขึ้น แต่ถ้าหากท่านได้สะสางงานต่างๆ ให้เสร็จในเวลาของมัน ท่านก็จะได้ทำงานใหม่ที่เข้ามาด้วยความคิดและความสามารถอย่างเข้มแข็งเต็มกำลัง

21. จัดลำดับความสำคัญของงาน

สมควรอย่างยิ่งที่ท่านจะต้องจัดเรียงงานต่างๆ ที่มีประโยชน์ตามลำดับความสำคัญ และคัดแยกสิ่งที่คุณชอบและปรารถนามันอย่างมาก เพราะสิ่งที่ตรงกันข้ามกันมักจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและไม่สบายใจ หาตัวช่วยในเรื่องเหล่านี้ด้วยการใช้ความคิดให้ถูกต้องและการปรึกษาหารือกับผู้อื่นด้วย ใครที่รู้จักปรึกษาหารือเขาจะไม่มีวันเสียใจ จงศึกษางานที่จะลงมือทำอย่างละเอียด เมื่อวิเคราะห์แล้วว่ามีประโยชน์และตั้งใจแน่วแน่ก็จงมอบหมายต่ออัลลอฮฺ แท้จริง พระองค์ทรงรักใคร่บรรดาผู้ที่มอบหมายต่อพระองค์

การสรรเสริญทั้งหมดเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮฺผู้อภิบาลแห่งสากลจักรวาล และขอพระองค์ประทานการสดุดี ความเมตตาและศานติ แต่ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮฺอะลัยฮิวะสัลลิม วงศ์วานและสหายทั้งหลายของท่านด้วยเถิด

