

แนวคิดพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม

[ไทย – Thai – تايلاندي]

อับดุลมะลิก อัลกอซิม

แปลโดย : อัสรัน นิยมเดชา

ตรวจทานโดย : ซุฟอัม อุษมาน

ที่มา : สำนักพิมพ์อัลกอซิม

2013 - 1434

IslamHouse.com

توجيهات إسلامية في حل المشاكل

« باللغة التايلاندية »

عبدالمك القاسم

ترجمة: عصرا نيو مديشا

مراجعة: صافي عثمان

المصدر: دار القاسم

2013 - 1434

IslamHouse.com

ด้วยพระนามของอัลลอฮฺ ผู้ทรงเมตตา ปรานียิ่งเสมอ

แนวคิดพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม

ในโลกดูนยานี้ ทุกคนต่างขวนขวายไฝ่หาความสุข ไม่ว่าจะเขาผู้นั้นจะเป็นผู้ศรัทธา ผู้ปฏิเสธศรัทธา คนดี หรือคนเลว ทุกคนล้วนถวิลหาความสุขกันทั้งสิ้น แม้แต่สัตว์ก็ยังชอบความสุขสบาย ในยามที่แดดร้อนมันก็จะหลบไปอยู่ใต้ต้นไม้หรือที่อื่น ๆ ที่มีร่มเงาแทน.. อัลลอฮฺตะอาลาตรัสถึงสภาพของมนุษย์ในโลกดูนยานี้ว่า:

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴿٤﴾﴾ [البعد: 4]

ความว่า “โดยแน่นอนเราได้บังเกิดมนุษย์มาเพื่อเผชิญความยากลำบาก” [อัล-บะลัด: 4]

ท่านอิบญะซีรุลกล่าวว่: หมายถึง ต้องเผชิญกับความยากลำบากทั้งในดูนยาและอาคิเราะฮฺ

การเยียวยาแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น อาจต้องใช้เวลาและความคิดเป็นอย่างมาก ในหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าจึงได้

กล่าวถึงแนวคิดและข้อเสนอแนะบางประการ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขเยียวยา หรือลดระดับความรุนแรงของปัญหาเหล่านั้นลง

ทั้งนี้ มันอาจไม่ใช่ทางออกที่ทำให้ปัญหาต่างๆหมดสิ้นไปในชั่วพริบตา แต่หากจะอุปมาอุปไมย ก็คงเหมือนกับอาคารหลังใหญ่ที่พังทลายลง แล้วเราต่างก็ใช้ความพยายามในการบูรณะซ่อมแซมมันขึ้นมาใหม่ พร้อมทั้งช่วยเหลือผู้ที่ติดอยู่ใต้ซากหักปรักพังนั้น และทำให้อาคารหลังนั้นกลับมาตั้งตระหง่านดังเดิมอีกครั้ง ซึ่งแน่นอนว่าการก่อสร้างขึ้นใหม่นั้นย่อมต่างจากการทุบทิ้ง

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องใช้เวลา ความพยายาม และความอดทนเป็นอย่างยิ่ง เพื่อที่จะก้าวผ่านปัญหาต่างๆ ที่ประสบไปได้ในที่สุด ด้วยประสงค์แห่งอัลลอฮฺตะอาลา

Abdulmalik Al-Qasem

25 แนวคิด..พิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม

1. กล่าว “อินนาลิลลาฮฺ วะอินนา อิลัยฮิรอกญูน”

เมื่อมีปัญหาหรือเรื่องทุกข์ใจ สิ่งแรกที่จะช่วยบรรเทา และเยียวยาปัญหาคือการกล่าว “อินนาลิลลาฮฺ วะอินนา อิลัยฮิรอกญูน” (แท้จริงพวกเราเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮฺ และแน่นอนว่าพวกเราจะต้องกลับไปหาพระองค์) การกล่าวอิศติรฎาอฺ (อินนาลิลลาฮฺฯ) เป็นแนวทางปฏิบัติที่ท่านนบีของเรา คือลัลลลอฮฺฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้เคยสอนไว้ มันทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นลงได้ ท่านหญิงอุมมุสะละมะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุอันฮา กล่าวว่า ฉันได้ยินท่านเราะสูล ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่า:

«مَا مِنْ مُسْلِمٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ، فَيَقُولُ مَا أَمَرَ اللَّهُ : إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
اللَّهُمَّ اجْرِنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا، إِلَّا أَخْلَفَ اللَّهُ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا»

[رواه مسلم]

ความว่า “ไม่มีมุสลิมคนใดประสบกับปัญหาความทุกข์ใจ แล้วเขากล่าวสิ่งที่อัลลอฮฺทรงใช้: “อินนาลิลลาฮฺ วะอินนาอิลัยฮิรอกญูน อัลลอฮฺมมะญูรูนี ฟีมุศิบะตี วะอัคลิฟลี ค็อยร็อน มินฮา” (แท้จริงพวกเราเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮฺ และแน่นอนว่า

พวกเราจะต้องกลับไปหาพระองค์ ใช้อัลลอฮฺ ขอทรงตอบแทน
ผลบุญแก่ฉันในความทุกข์โศกของฉันนี้ และขอทรงทดแทนให้
ฉันซึ่งสิ่งที่ดีกว่า) เว้นแต่อัลลอฮฺจะทรงทดแทนสิ่งที่ดีกว่าให้แก่
เขา" [บันทึกโดยมุสลิม]

ลองไตร่ตรองเรื่องราวของท่านหญิงอุมมุ สะละมะฮฺ
เราะฎิยัลลอฮฺอันฮา ดูเถิด เมื่อสามีของนาง "อับดุลอะซะฮฺ"
สิ้นชีวิตไป นางได้กล่าวอติสุญญาอูตามที่ท่านนบีสอน ดังนั้น
อัลลอฮฺตะอาลาจึงทรงทดแทนให้แก่นางซึ่งสิ่งที่ดีกว่า ด้วยการ
ให้นางได้แต่งงานเป็นภรรยาของท่านนบี ศ็อลัลลอฮฺอะลัยฮิ
วะสัลลัม

ทั้งนี้ การทดแทนสิ่งที่ดีกว่าให้ฉันนั้น อาจเกิดขึ้นในโลก
คุณยาหรือโลกอาคิเราะฮฺ หรืออาจจะทั้งในคุณยาและอาคิเราะฮฺ
ก็เป็นได้

2. ใช้ความสุขุมรอบคอบ

ปัญหาครอบครัว ปัญหาระหว่างสามีภรรยา หรือ
ระหว่างเพื่อนฝูงคนรู้จักนั้น เป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้น

เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ส่วนสำคัญที่จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวได้ก็คือ การใช้ความสุขุมรอบคอบเข้าแก้ไขปัญหา และไม่รีบร้อนบุ่มบ่ามในการตัดสินใจ จำไว้ว่าการตัดสินใจนั้นอย่างไรเสียก็อยู่ในมือเรา จะวันนี้พรุ่งนี้ มันก็คือการตัดสินใจของเรา ดังนั้นจะรีบร้อนไปใย? บางทีพรุ่งนี้ความคิดของเราอาจจะเปลี่ยนไปก็ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อความร้อนรนในใจสงบลง และความโกรธความโมโหดับไปตามจังหวะอารมณ์ ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวแก่ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะอะฎียัลลอฮุอันฮฺฮา ว่า:

«عَلَيْكَ بِالرِّفْقِ وَإِيَّاكَ وَالْعُنْفَ وَالْفُحْشَ فَإِنَّ الرِّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ وَلَا يُنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ» [رواه مسلم]

"เธอจงทำตัวให้อ่อนโยนเถิด และจงห่างไกลความรุนแรงและความหยาบคาย แท้จริงความอ่อนโยนนุ่มนวลนั้นไม่มีอยู่ในสิ่งใดเว้นแต่จะทำให้สิ่งนั้นงดงามขึ้น และจะไม่ถูกสลัดออกจากสิ่งใดเว้นแต่จะทำให้สิ่งนั้นมีตำหนิและขาดความงดงามไป"
[บันทึกโดยมุสลิม]

ความรีบร้อนผล็ผลามไม่เคยนำพาไปสู่ผลลัพธ์ที่ดี ลองพิจารณาคุณคดียุติธรรมต่างๆ ที่ต้องฟ้องร้องขึ้นโรงขึ้นศาล จะเห็นว่าหลายต่อหลายครั้งเกิดขึ้นเพราะความโกรธและอารมณ์ชั่ววูบที่ทำให้ขาดความรอบคอบ ขาดความยับยั้งชั่งใจแทบทั้งสิ้น

3. อุดหนุนให้มาก

เมื่อประสบกับปัญหาต้องอุดหนุนให้มาก ให้ความอุดหนุนมากคู่กับปัญหา ทุกครั้งที่มีปัญหาจะต้องมีความอุดหนุนอยู่ด้วยเสมอ มิเช่นนั้นแล้วปัญหาจะหนักหน่วงขึ้น ความท้อแท้หมดหวังก็จะย่างกรายเข้ามา และถือเป็นความเมตตาของอัลลอฮฺ ตะอาลาอย่างแท้จริง ที่ทรงให้ปัญหาต่างๆ เยียวยาและบรรเทา ลงได้ด้วย ความอุดหนุน อัลลอฮฺ ตะอาลาทรงสัญญาว่าจะตอบแทนผู้ที่อุดหนุนด้วยผลบุญอันมหาศาล พระองค์ตรัสไว้ความว่า:

﴿ إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّالِحُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾ [الزمر: 10]

"แท้จริงบรรดาผู้ศรัทธาที่ซื่อสัตย์จะได้รับผลตอบแทนผลบุญอย่างไรก็เต็มจำกัด" [อัลซุหม์รฺ: 10]

และท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่า:

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

"เรื่องของผู้ศรัทธานั้นช่างน่าแปลก ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นเรื่องดีสำหรับเขา ซึ่งลักษณะเช่นนี้ไม่มีในผู้ใดนอกจากผู้ศรัทธา เมื่อเขาประสบกับสิ่งที่ดีเขาชุกโกรชอบคุณ นั่นก็เป็นเรื่องดีสำหรับเขา และเมื่อเขาประสบกับสิ่งที่ไม่ดีเขาอดทน ซึ่งนั่นก็เป็นเรื่องดีสำหรับเขา" [บันทึกโดยมุสลิม]

4. มองโลกในแง่ดี

ถือเป็นเรื่องจำเป็นที่เราต้องคิดต่ออัลลอฮ์ในแง่ดี คิดเสียว่าอีกไม่นานปัญหาของเราก็จะมีทางออก มีทุกข์เดียวก็มีสุข ฝึกมองคู่กรณีที่เป็นต้นตอของปัญหาในแง่ดีเข้าไว้ คิดเสียว่าบางที่เขาอาจจะเข้าใจอะไรผิดก็ได้? หรืออาจจะได้รับข่าวที่คลาดเคลื่อน ซึ่งการคิดต่อผู้อื่นในแง่ดีนี้จะทำให้จิตใจสงบไม่ว้าวุ่น และช่วยให้แก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น

5. อย่าแพร่กระจายปัญหาให้ผู้อื่นรู้โดยไม่จำเป็น

ถ้าหากว่าปัญหาที่เรากำลังประสบอยู่นั้น เป็นสิ่งที่ปกปิดไม่บอกให้ผู้อื่นรู้ได้ ก็สมควรที่จะปกปิดไว้ไม่บอกใคร เพราะหลายต่อหลายครั้งเมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว เราจะรู้สึกเสียดายที่ได้เล่าปัญหาให้คนนั้นคนนี้ฟังไปแล้ว ทั้งที่มันควรจะเป็นความลับ ดังนั้น ปัญหาใดที่เก็บไว้คนเดียวได้ก็ควรเก็บไว้ไม่บอกให้ใครรู้

การแพร่กระจายปัญหาที่แย่ที่สุดข้อหนึ่ง คือส่วนที่เกี่ยวข้องกับปัญหาครอบครัว เราจะเห็นว่าภรรยาบางคนเมื่อมีปัญหากับสามี ก็มักจะบอกให้ครอบครัวของตัวเองรับรู้ และต่อว่าสามีอย่างเสียๆหายๆ ชุตเรื่องเสียๆ ของสามีไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหม่หรือเก่าออกมาประจานต่อหน้าญาติพี่น้องของนาง ทำให้พวกเขาพากันเกลียดและไม่พอใจสามีของนาง ซึ่งก็อาจกลายเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่ความขัดแย้ง และการหย่าร้างได้ในที่สุด ผู้เป็นสามีเองก็เช่นเดียวกัน

6. เผชิญหน้ากับปัญหาด้วยสิ่งที่ดีกว่า

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวแก่ชายผู้หนึ่งซึ่งขอให้ท่านกำชับสิ่งเสียเขาว่า "ท่านจงอย่าโกรธ" โดยท่านได้กล่าวย้ำเช่นนั้นหลายครั้ง และท่านก็ยังคงกล่าวว่า "ผู้กล้าแกร่งนั้น มิใช่ผู้ที่ได้รับชัยชนะจากการต่อสู้ แต่ผู้กล้าแกร่งที่แท้จริงคือผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองในยามโกรธได้ต่างหาก" [บันทึกโดยอัล-บุคอรีร์และมุสลิม]

ความโกรธนั้น มักจะบดบังความคิดสติปัญญาที่มี ทำให้เกิดอารมณ์ชั่ววูบขึ้นอย่างขาดสติ ดังนั้น จึงควรควบคุมอารมณ์ให้จิตใจสงบ แล้วเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยสิ่งที่ดีกว่า และไม่ทำให้สถานการณ์แย่ลงไปกว่าที่เป็นอยู่ อัลลอฮฺ ตะอาลา ตรัสว่า:

﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾﴾

[فصلت: 34]

ความว่า "เจ้าจงตอบโต้ด้วยสิ่งที่ดีกว่า แล้วเมื่อนั้นผู้ที่ระหวางเจ้ากับเขาเคยเป็นอริกันก็จะกลับกลายเป็นเยี่ยงมิตรที่สนิทกัน" [พุศศิละต: 34]

หากเรากลัวว่าใครคนใดคนหนึ่งจะสร้างปัญหาให้แก่เรา ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงานหรือญาติพี่น้อง ก็ควรที่เราจะทำดีต่อเขา อาจจะช่วยการมอบของขวัญเล็กๆ น้อยๆ ให้ หรือพูดคุยคบหากันด้วยคำพูดและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จะได้เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดจากพวกเขาเหล่านั้นอันเนื่องมาจากความอิจฉาริษยาหรือสาเหตุอื่นๆ

7. อย่าลืมดูอาอ์

ในยามที่ประสบกับปัญหาหรือความลำบาก ท่านนบีคือลัลลลอฮฺอะลัยฮิอะสลัลม ได้สอนให้เราดูอาอ์วิงวอนอัลลลอฮฺตะอาลา ตัวอย่างดูอาอ์ที่ท่านสอนให้เราอ่านก็เช่น:

[يا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ، بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ] [رواه الترمذي]

“โอ้อองค้อภิบาลผู้ทรงมีชีวิตที่ยืนยง โอ้อองค้อภิบาลผู้ทรงบริหารทุกๆสิ่ง เราขอความช่วยเหลือด้วยความเมตตาของพระองค์”
[บันทึกโดย อัล-ติรมิซีย์]

«اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَا ضِيقِي فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْذَنْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ

تَجَعَلَ الْقُرْآنَ رَيْبَعٌ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حَزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي» [رواه أحمد]

“โอ้พระผู้อภิบาลของฉัน! แท้จริงฉันเป็นบ่าวของพระองค์ เป็นลูกของบ่าวชายของพระองค์และเป็นลูกของบ่าวหญิงของพระองค์ กระหม่อมของฉันอยู่ในมือของพระองค์ กำหนดการของพระองค์แก่ฉันเกิดขึ้นอย่างแน่นอน การตัดสินใจของพระองค์ต่อฉันนั้นยุติธรรม ฉันขอวิงวอนต่อพระองค์ด้วยพระนามทั้งหมดของพระองค์ ที่พระองค์ทรงครอบครองมัน ทั้งที่พระองค์ทรงใช้เรียกขานพระองค์เอง หรือพระองค์ทรงประทานลงในคัมภีร์ของพระองค์ หรือพระองค์ทรงสอนแก่คนใดคนหนึ่งจากบ่าวของพระองค์ หรือพระองค์ทรงเก็บมันไว้ในความรู้ที่เกี่ยวกับสิ่งซ่อนเร้น(ซออิบ)เฉพาะพระองค์ ขอพระองค์ทรงโปรดทำให้อัลกุรอานเป็นธารน้ำที่คอยหล่อเลี้ยงใจของฉัน เป็นแสงประทีปที่คอยส่องออกฉัน เป็นสิ่งที่ขจัดความยากลำบากแก่ฉันและเป็นสิ่งที่ลบล้างความเสียใจของฉัน” [บันทึกโดย อะหมัด]

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَصَلِّعِ الدِّينِ، وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ» [رواه البخاري]

“โอ้พระผู้อภิบาลแห่งข้า แท้จริงข้าพระองค์ขอความคุ้มครองต่อพระองค์ จากความกังวลใจและความโศกเศร้า ความอ่อนแอ และความเกียจคร้าน ความขยาดและความตระหนี่ การติดหนี้ที่มากมายจนล้นตัว และการพ่ายแพ้ต่อผู้อื่น” [บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์] หรือดุอาอ์บทอื่นๆ

8. มอบหมายต่ออัลลอฮ์

การมอบหมายต่ออัลลอฮ์ (ตะวัักกุล) ถือเป็นงานที่ประเสริฐและยิ่งใหญ่ที่สุดประการหนึ่ง มันช่วยให้จิตใจเราสงบมั่นคง และกล้าแกร่ง พร้อมเผชิญกับทุกปัญหา

อัลลอฮ์ตะอาลาทรงชอบผู้ที่มีคุณลักษณะอันยิ่งใหญ่ประการนี้ พระองค์ตรัสว่า :

﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: 159]

“แท้จริงอัลลอฮ์ทรงรักบรรดาผู้ที่มอบหมายกิจการของพวกเขาแก่พระองค์” [อาล อิมรอน: 159]

ซึ่งแน่นอนว่าผู้เป็นที่รักย่อมจะไม่ถูกทอดทิ้งหมางเมินและไม่ถูกปิดกั้น

และอัลลอฮ์ตรัสว่า:

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

"และผู้ใดมอบหมายกิจการของเขาต่ออัลลอฮ์ พระองค์ก็จะทรงดูแลมันเอง" [อัลญ-ญาะลāk: 3]

ผู้ที่กำลังขวนขวายหาทางออกแก่ปัญหาต่างๆ นั้นพึงตระหนักไว้เถิด ว่าสิ่งที่เขาทำอยู่นั้นเป็นเพียงความพยายามเป็นเพียงเครื่องมือ โดยผู้ที่มีอำนาจอย่างแท้จริงในการบริหารกิจการต่างๆ ในจักรวาลนี้ คืออัลลอฮ์ตะอาลาเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น สิ่งใดที่พระองค์ทรงประสงค์แน่นอนว่ามันจะต้องเกิด และสิ่งใดที่พระองค์ไม่ทรงประสงค์มันก็จะไม่มีวันเกิดขึ้นได้

9. ทำดีต่อผู้อื่น

สิ่งหนึ่งที่จะช่วยคลายความทุกข์กังวลและความหม่นหมองเศร้าใจได้ คือการทำดีต่อผู้อื่นด้วยกาย วาจา และใจ อัลลอฮ์ตะอาลาตรัสว่า :

﴿لَا حَيْرَ 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]

"ไม่มีความดีใดๆในส่วนมากของการพุดชุปชิบของพวกเขา นอกจากผู้ที่ใช้ให้ทำทาน ให้ทำสิ่งที่ดีงาม หรือให้ ประนีประนอมระหว่างผู้คนเท่านั้น และผู้ใดกระทำการดังกล่าว เพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากอัลลอฮฺแล้ว เราจะให้แก่เขา ซึ่งรางวัลอันใหญ่หลวง" [อิน-นิสาอ์: 114]

เซคอับดุลเราะหฺมาน อัลสะอะดียฺ กล่าวว่า : "อัลลอฮฺตะอาลาได้ทรงบอกว่สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดล้วนเป็นคุณความดี ซึ่งความดีนั้นย่อมนำมาซึ่งสิ่งที่ดีและปัดเป่าสิ่งที่ชั่วร้าย มุอฺมินผู้ศรัทธาที่ทำความดีโดยหวังในผลบุญนั้น อัลลอฮฺจะทรงตอบแทนเขาด้วยรางวัลอันใหญ่หลวง และส่วนหนึ่งของรางวัลอันใหญ่หลวงนั้น ก็คือการขจัดความทุกข์ภัยความกังวลให้มลายหายไป.. ทั้งนี้ หัวใจสำคัญของความสุขที่แท้จริงของบ่าว ก็คือ ความบริสุทธิ์ใจต่ออัลลอฮฺ และการทำดีต่อผู้อื่น"

10. ชิกรุลลอฮฺ..รำลึกถึงอัลลอฮฺให้มาก

วิธีการหนึ่งที่ช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง และคลายความทุกข์เศร้ากังวลในยามที่ปัญหาหรรุมเร้าได้ คือการชิกรุลลอฮฺรำลึก

ถึงอัลลอฮฺตะอาลาให้มากในทุกที่ทุกเวลาและทุกอิริยาบถ แล้ว
คุณจะพบว่ามันมีผลทำให้จิตใจสงบขึ้นได้อย่างน่าประหลาดใจ
อัลลอฮฺตะอาลาตรัสว่า:

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ๒๘]

"พึงทราบเถิด ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮฺเท่านั้นที่ทำให้จิตใจสงบ"
[อิร-เราะอะอุด: 28]

อัล-บุคอรีย์บันทึกไว้ในหะดีษบทหนึ่ง ว่าท่านนบีอิบรอ
ฮีม อะลัยฮิสสลาม กล่าวขณะถูกจับโยนเข้ากองไฟว่า:

﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ [آل عمران: 173]

"อัลลอฮฺนั้นเป็นผู้ที่พอเพียงแก่เราแล้ว และทรงเป็นผู้รับ
มอบหมายที่ดีเยี่ยม" [อาล อิมรอน: 173]

ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮฺอะลัยฮิวะสลัลัม เองก็เคย
กล่าวคำนี้ เมื่อมีคนแฉ่งข่าวว่าบรรดาผู้ปฏิเสศศรัทธากำลัง
เตรียมทำการสู้รบกับท่าน

ดังนั้น อย่าลืมซิกอรุลลอฮฺรำลึกถึงอัลลอฮฺอย่าง
สม่ำเสมอ แล้วคุณจะเป็นคนที่มีความสุขที่สุด

11. อย่าหันไปพึ่งสิ่งที่หะรอม

เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์โศกใดๆ และเมื่อรู้สึกว่่าหนทางข้างหน้าช่างลำบากแสนเข็ญ มองไปทางไหน ก็มีแต่แดนด้าน บวกกับความกลัว ความอ่อนล้าท้อแท้หมดกำลังใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ บางคนอาจมีความคิดที่จะหันไปพึ่งสิ่งต้องห้าม เช่น ไปหาหมอดู หมอผี หรือพึ่งพาคุณไสยต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งต้องห้าม จำไว้เถิดว่าความทุกข์โศกและปัญหาต่างๆที่รุมเร้าเรานั้น เราจะได้รับผลบุญเป็นการตอบแทน ดังนั้น อย่าได้ทำลายชีวิตของเราด้วยการหันไปพึ่งสิ่งต้องห้ามใดๆ เลย

12. สิ่งที่เราเกลียดอาจเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเราก็ได้

มุมมองความคิดและความรู้ของมนุษย์ผู้เป็นบ่าวนั้นมีขอบเขตที่จำกัด สิ่งที่เห็นว่าเป็นปัญหาเป็นความทุกข์โศกในวันนี้ พรุ่งนี้อาจจะกลายเป็นรางวัลที่ยิ่งใหญ่ก็ได้ อัลลอฮฺตะอาลาตรัสว่า:

﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ

لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٦﴾﴾ [البقرة: ٢١٦]

"และบางที่พวกเจ้าอาจจะรังเกียจสิ่งหนึ่ง ทั้งที่สิ่งนั้นเป็นการดีกว่าสำหรับพวกเจ้า และบางที่พวกเจ้ารักในสิ่งหนึ่งทั้งที่มันไม่ดีต่อพวกเจ้า และอัลลอฮฺทรงรู้ แต่พวกเจ้านั้นไม่รู้" [อัล-บะเกาะเราะฮฺ: 216]

ในอายะฮฺดังกล่าว มีข้อคิดและบทเรียนอันล้ำค่าสำหรับผู้เป็นบ่าว เพราะเมื่อเรารู้ว่าสิ่งที่ดูเหมือนจะดีในความเป็นจริงมันอาจจะไม่ดีหรือสิ่งที่ดูเพียงผิวเผินแล้วเป็นเรื่องไม่ดี แต่ก็อาจนำมาซึ่งสิ่งที่ดี เรายังจะพึงสังวรอยู่เสมอว่า ท่ามกลางความสุขสบาย ก็อาจจะมีปัญหาเกิดขึ้น ในขณะเดียวกัน เมื่อเจอปัญหาก็ก็น่าท้อแท้หมดหวัง เพราะปัญหาเหล่านั้น อาจนำมาซึ่งสิ่งที่ดีก็เป็นได้ ไม่มีใครล่วงรู้อนาคต ไม่มีใครรู้จุดจบของเรื่องราวต่างๆ นอกจากอัลลอฮฺ

ลองพิจารณาดูเถิด ผู้หญิงก็คนแล้วที่ถูกสามีบอกลูกแล้วการหย่าเป็นทางออกที่ดีสำหรับเธอ? หรือบางที่เธออาจจะได้พบกับคนที่ดีกว่าคนแรกก็เป็นได้? ผู้เป็นพ่อก็คนแล้ว ที่ต้อง

เป็นทุกข์และกลุ่มกังวลใจกับพฤติกรรมของลูกๆ แล้วสิ่งนั้น กลายเป็นจุดเริ่มต้นของการทบทวนแก้ไขแนวทางการอบรม เลี้ยงดูลูก ทำให้ทุกอย่างเป็นไปได้ในทางที่ดี? ก็คนต่อกันแล้วที่ ชีวิตต้องประสบกับปัญหาต่างๆ นานาอันทำให้โศกเศร้าเสียใจ แต่ในที่สุดทุกอย่างก็คลี่คลายและกลายเป็นความสุขความ ยินดี?

13. นึกถึงความตาย หลุมศพและวันกิยามะสุ

การทบทวนตรวจสอบตนเองเป็นเรื่องสำคัญที่เรามักจะเลยไม่ใส่ใจ คนฉลาดจะตระหนักดี ว่าชีวิตคนเรานั้นแสนจะสั้นนัก หากจะมีความสุขความสบายบ้าง มันก็เพียงชั่วคราว และหากต้องพบเจอกับปัญหาหรือความทุกข์กังวล แม้ว่ามันจะหนักหนาสาหัสเพียงไรก็ไม่อาจเทียบได้กับความน่าสะพรึงกลัวของ ความตายและวันกิยามะสุ ดังนั้น การนึกถึงความตายอยู่เสมอจะช่วยคลายความทุกข์และความวิตกกังวลกับปัญหาต่างๆ ในโลกดุนยา และเตรียมความพร้อมสู่วันแห่งการพิพากษาได้

เมื่อเรารู้ว่าอายุขัยดูนยานี้หากเทียบกับชีวิตอันนิรันดร์ในอาคิเราะฮ์แล้วแสนจะสั้นนัก แล้วจะหวังให้ดูนยานี้เป็นดังสวรรค์ ก่อนที่จะได้สัมผัสกับสวรรค์ที่แท้จริงในโลกหน้าไปทำไม? ขอเลือกติดคุกในดูนยาที่พำนักชั่วคราวนี้ เพื่อที่จะได้สุขสำราญกับสรวงสวรรค์อันสถาพรในอาคิเราะฮ์ดีกว่า..จริงไหม?

14. จงแสวงหาความพึงพอใจพระทัยของอัลลอฮ์

เป็นเรื่องสำคัญอีกประการหนึ่งที่หลายคนอาจไม่คำนึงถึง บางครั้งจึงมีการแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่ค่อยจะถูกต่อนัก หรือแม้แต่วิธีการที่หะรอมต้องห้าม โดยอาจจะให้ความสำคัญกับความพึงพอใจของผู้บังคับบัญชา ภรรยา สามี หรือใครก็ตามแต่ มากไปกว่าความพึงพอใจพระทัยของอัลลอฮ์ตะอาลา ยอมให้พระองค์ผู้อภิบาลแห่งสากลโลกทรงกริ้วโกรธเพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งความพึงพอใจของมนุษย์ ท่านนบีศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่า:

«مَنْ التَّمَسَّ رِضَا اللَّهِ بِسَخَطِ النَّاسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَأَرْضَى عَنْهُ النَّاسَ، وَمَنْ التَّمَسَّ رِضَا النَّاسِ بِسَخَطِ اللَّهِ سَخَطَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَأَسَخَطَ عَلَيْهِ النَّاسَ» [رواه

ابن حبان]

"ผู้ใดแสวงหาความพึงพอใจพระทัยของอัลลอฮฺตะอาลา แม้ว่าจะทำให้มนุษย์ไม่พอใจ อัลลอฮฺจะทรงพอพระทัยในตัวเขา และจะ
ให้มนุษย์พอใจด้วย ส่วนผู้ใดแสวงหาความพึงพอใจของมนุษย์
แม้ว่าจะทำให้อัลลอฮฺตะอาลาพิโรธ แน่แน่นอนว่าพระองค์จะทรง
พิโรธเขา และทำให้มนุษย์ไม่พอใจในตัวเขาไปด้วย" [บันทึกโดย
อิบนุ หิบบาน]

ดังนั้น จึงควรระวังมิให้ความคิดเห็นหรือแนวทางการ
แก้ปัญหาของเรานั้นเจือปนกับสิ่งต้องห้าม ไม่ว่าจะเป็นการ
อธรรมต่อตนเอง การล่วงละเมิดข้อห้ามของอัลลอฮฺ หรือการ
อธรรมต่อผู้อื่น

15. พึงรักษามารยาทอันดีงาม

โดยส่วนใหญ่แล้ว ปัญหาที่เป็นผลจากความสัมพันธ์
ระหว่างผู้คนในสังคมนั้น หากได้รับการเยียวยาด้วยวิธีการที่ดี ก็
มักจะคลี่คลายทุเลาลงได้ โดยต่างฝ่ายต่างต้องมองปัญหาที่
เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรม พยายามมองหาข้อดีของอีกฝ่าย และไม่
หมกมุ่นอยู่กับข้อเสียของเขา สิ่งเหล่านี้ถือเป็นเรื่องสำคัญมาก

ในการดำเนินความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ญาติพี่น้อง มิตร
สหาย หรือเพื่อนบ้าน เพราะเป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง หาก
ความสัมพันธ์ที่มีต่อกันอย่างต่อเนื่องมาช้านานนั้น จะต้องมา
แตกสลายและถูกทำลายไปด้วยการกระทำหรือคำพูดที่ไม่ดี
เพียงไม่กี่คำ อัลลอฮฺตะอาลา ตรัสถึงส่วนหนึ่งจากลักษณะของ
บรรดาผู้ที่มีความยำเกรงว่า :

﴿وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظِ وَالْعٰفِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ﴾ [آل
عمران: 134]

"และบรรดาผู้ข่มใจจากความโกรธ และบรรดาผู้ที่ให้อภัยแก่
เพื่อนมนุษย์ และอัลลอฮฺนั้นทรงรักผู้กระทำดีทั้งหลาย" [อาล อี
มรอน: 134]

เราจะเห็นว่าอายะฮฺดังกล่าวได้ชี้แนะแนวทางการ
เผชิญหน้ากับปัญหาไว้เป็นลำดับขั้น เริ่มจากข่มใจไว้ไม่แสดง
ความโกรธความโมโหออกมา แล้วตามด้วยการให้อภัยในความ
ผิดพลาดของผู้อื่น และยึดมั่นในการทำดีต่อผู้อื่นอันเป็น
สิ่งทีอัลลอฮฺทรงรัก ผู้ใดทำตามข้อใดข้อหนึ่งจากคุณลักษณะที่
ดีงามเหล่านี้ จะรับรู้ได้ถึงผลอันยิ่งใหญ่ของมัน ซึ่งแน่นอนว่าหาก

ทำตามอย่างครบถ้วนทุกข้อ จะเกิดผลดีตามมาโดยไม่ต้องสงสัย

16. แสวงหาความสุขสงบของจิตด้วยการละหมาด

การเข้าหาอัลลอฮฺตะอาลาด้วยการละหมาดนั้น เป็นความสุขความสงบทางจิตใจอันล้ำลึกที่มีอาภรณ์นาเรียงร้อยเป็นถ้อยคำออกมาได้ มันคือโอกาสพิเศษยิ่งที่ผู้เป็นบ่าวอย่างเราจะได้อธิษฐานความทุกข์เศร้าหม่นหมองใจ และความท้อแท้หมดกำลังใจ ต่อพระผู้เป็นเจ้าของผู้ทรงเอกะ ผู้ทรงรักและเมตตาในปวงบ่าวของพระองค์ในขณะที่เรากำลังสujudอย่างนอบน้อม บ่งบอกถึงความต่ำต้อย ความสำนึกและความหวังในอัลลอฮฺตะอาลา พระองค์ตรัสว่า :

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾﴾ [البقرة:

[๔๕

"และพวกเจ้าจงอาศัยความอดทนและการละหมาดเถิด และแท้จริงการละหมาดนั้นเป็นสิ่งที่หนักหน่วง นอกจากสำหรับบรรดาผู้ที่นอบน้อมต่อมตนเท่านั้น" [อัล-บะเกาะเราะฮฺ : 45]

ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ผู้เป็นแบบอย่างของเรานั้น เมื่อท่านประสบพบเจอกับปัญหา หรือสิ่งที่ทำให้โศกเศร้าเสียใจ ท่านจะเข้าหาอัลลอฮฺด้วยการละหมาดทุกครั้ง

มันคือความสุขอันล้ำพันกับการที่เราได้อาบน้ำชำระหมาดอย่างสมบูรณ์ แล้วยืนละหมาดเข้าหาพระผู้อภิบาลของเราอย่างสงบ โดยไม่มีสิ่งใดขวางกั้น มันคือความสำเร็จอันใหญ่หลวง เมื่อท่ามกลางปัญหาและความทุกข์โศก ยังมีความสุขความสบายใจและความสงบทางจิต จากการที่ได้ใกล้ชิด ได้เข้าหาพระผู้เป็นเจ้าของโลกอย่างเนืองนิตย์

17. รางวัลใหญ่รอคุณอยู่!

ฟังตระหนักไว้เสมอว่า อัลลอฮฺตะอาลาทรงเตรียมรางวัลอันยิ่งใหญ่และการลบล้างบาปความผิด ไว้สำหรับผู้ที่เผชิญกับความทุกข์ใจเศร้าโศกด้วยความอดทน

พระองค์ตรัสว่า:

﴿إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾﴾ [الزمر: 10]

"แท้จริงบรรดาผู้อดทนนั้นจะได้รับการตอบแทนผลบุญอย่างไร
ชีวิตจำกัด" [อัล-ฮุมรฺ: 10]

และท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลิม กล่าวว่า :

«مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ، وَلَا نَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ، وَلَا حَزَنٍ، وَلَا غَمٍّ، وَلَا
أَذَى حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكِهَهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ» [متفق عليه]
"มุอ์มินผู้ศรัทธาจะไม่ประสบกับความเจ็บป่วย ความเหน็ด
เหนื่อย ความกังวล ความเศร้าเสียใจ ความทุกข์โศก หรือความ
เดือดร้อนใดๆ แม้แต่ถูกหนามทิ่มตำ เว้นแต่อัลลอฮฺจะทรงลบ
ล้างบาปความผิดของเขาเป็นการตอบแทน" [บันทึกโดยอัล-บุ
คอรีย์และมุสลิม]

18. สำนักในความโปรดปรานของอัลลอฮฺ

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยเยียวยาหรือบรรเทาความทุกข์โศก
ให้ทุเลาลงได้คือ การสำนึกและครุ่นคิดในนิอุมัตความโปรด
ปรานอันมากมายมหาศาลเหลือคณานับที่อัลลอฮฺตะอาลาทรง
ประทานให้แก่เรา ทรงให้เราใช้ชีวิต ได้ละหมาด ได้ถือศีลอด ได้
เดินด้วยสองขา ในขณะที่บางคนเดินไม่ได้ มีสองมือสองตา

ในขณะที่บางคนพิจารณาหรือตาบอด และความโปรดปรานอื่นๆ ที่มีอาจตีค่าประเมินราคาได้

อัลลอฮฺตะอาลาตรัสว่า:

﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا﴾ [إبراهيم: ٣٤]

"และหากพวกเจ้าจะนับความโปรดปรานของอัลลอฮฺแล้ว พวกเจ้าก็ไม่อาจจะคำนวณมันได้" [อิบรอฮีม: 34]

ชายคนหนึ่งเข้าหาญุส บิน อุบัยด์ (ผู้อยู่ในยุคตาบิอิน) เพื่อปรับทุกข์ในเรื่องความอึดอัดแค้นแค้นของชีวิตอันก่อให้เกิดความทุกข์กังวลแก่เขาเป็นอย่างมาก ท่านจึงกล่าวถามเขาว่า: ท่านยินดีที่จะสละการมองเห็นของท่านด้วยเงินหนึ่งแสนไหม? เขาตอบว่า: ไม่ ญุสถามต่อว่า: แล้วการได้ยินของท่านล่ะ? ชายคนนั้นตอบว่า: ไม่ ญุสถามต่อไปว่า: แล้วลิ้นของท่านล่ะ? ชายคนนั้นตอบว่า: ไม่ ญุสถามว่า: แล้วสติปัญญาของท่านล่ะ? ชายคนนั้นตอบว่า: ไม่ แล้วท่านญุสก็กล่าวถามถึงความโปรดปรานต่างๆ ที่อัลลอฮฺทรงประทานให้เขา แล้วท่านก็กล่าวว่: ฉันก็เห็นว่าท่านครอบครองสิ่งมีค่านับแสนนับล้านนี้แล้ว ท่านยังจะเป็นทุกข์กับความอึดอัดแค้นแค้นอยู่อีกหรือ?

ดังนั้น หากเราคิดใคร่ครวญและสำนึกในความกรุณา ความโปรดปรานอันล้นพ้นของอัลลอฮฺแล้ว เราก็จะรู้สึกว่าคุณภัยปัญหา และความโศกเศร้าต่างๆที่เราต้องเผชิญในชีวิตนี้นั้น มันช่างน้อยนิดเสียเหลือเกินเมื่อเทียบกับนิมิตความโปรดปรานอันมากมายเหล่านั้น และจะทำให้เราหันกลับไปขอบคุณอัลลอฮฺตะอาลาและคลายความวิตกกังวล คลายความรู้สึกเป็นทุกข์ลงได้

19. ต้องรู้สาเหตุของปัญหา

ปัญหาส่วนใหญ่ๆนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดโดยไม่มีสาเหตุหรือปัจจัยเกื้อหนุน ลองพิจารณาด้วยรุ่นที่เสียผู้เสียคน ใช่ว่าพวกเขาจะเสียคนชนิดเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือได้เพียงชั่วข้ามคืน แต่มันค่อยๆพัฒนา ค่อยๆเปียงเบนไปที่ละนิด บวกกับอิทธิพลของปัจจัยแวดล้อมเกื้อหนุนอื่นๆที่คอยส่งเสริม เช่น การคบเพื่อนที่ไม่ดี สื่อ เทคโนโลยีต่างๆ หรือปัจจัยอื่นๆ

ดังนั้น การจะเยียวยาแก้ไขปัญหาได้ จึงจำเป็นต้องรู้สาเหตุที่เป็นต้นตอของปัญหา แล้วแก้ไขให้ตรงจุดด้วยวิธีการที่

เป็นการแก้ปัญหาแบบยั่งยืน ไม่ใช่การแก้ปัญหาแบบชั่วคราว หรือเฉพาะหน้า ทั้งนี้ ขั้นตอนการแก้ไขปัญหานั้น อาจต้องใช้เวลาไม่น้อยแตกต่างกันไป ตามแต่สภาพปัญหาและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ

20. ระเบิดเตาบะสุกลีบตัวเข้าหาอัลลอฮฺ

จำไว้เถิดว่าทุกขภัยความเศร้าหมองที่เราต้องประสบ นั้น เป็นผลจากบาปความผิดที่เราได้กระทำลงไปนั่นเอง อัลลอฮฺ ตะอาลาตรัสว่า :

﴿ فَكَلَّا أَخَذْنَا بِذَنبِهِۦٓ فَمِنْهُمْ مَّنْ أَرْسَلْنَا عَلَيْهِ حَاصِبًا وَمِنْهُمْ مَّنْ أَخَذَتْهُ الصَّيْحَةُ وَمِنْهُمْ مَّنْ خَسَفْنَا بِهِ الْأَرْضَ وَمِنْهُمْ مَّنْ أَغْرَقْنَا وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُظْلِمَهُمْ وَلَٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٤٠﴾ [العنكبوت: 40]

"และแต่ละคนเราได้ลงโทษด้วยความผิดของเขา โดยบางคนในหมู่พวกเขาเราได้ส่งลมพายุร้ายทำลายเขา และบางคนในหมู่พวกเขาเราได้ลงโทษเขาด้วยเสียงกัมปนาท และบางคนในหมู่พวกเขา เราได้ให้แผ่นดินสูบเขา และบางคนในหมู่พวกเขา เราได้ให้เขาจมน้ำตาย และอัลลอฮฺมิได้ทรงอธรรมต่อพวกเขา แต่พวกเขาต่างหากที่อธรรมต่อพวกเขาเอง" [อัล-อันกะบุต: 40]

และพระองค์ตรัสว่า:

﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ ﴿٣٠﴾﴾

[الشورى: 30]

"และทุกขภัยอันใดที่ประสบแก่พวกเจ้าก็เนื่องด้วยน้ำมือของพวกเจ้าได้ชว่นชวยเอง" [อัลช-ชุกรอ: 30]

มุหัมมัด บิน ซิรีน (ผู้อยู่ในยุคตาบิอิน) เคยต้องประสบกับภาวะหนี้สินล้นตัวซึ่งทำให้ท่านเป็นกังวล ท่านจึงกล่าวว่า: "ฉันคิดว่าความทุกข์กังวลที่ฉันประสบอยู่ในขณะนี้ เป็นผลจากบาปหนึ่งที่ฉันเคยทำไว้เมื่อสี่สิบปีที่แล้ว"

ลองไตร่ตรองดูเถิด ว่าที่ผ่านมาเราบกพร่องในหน้าที่อันพึงมีต่ออัลลอฮฺมากเพียงใด? เราได้กระทำความผิดและฝ่าฝืนคำสั่งของอัลลอฮฺอย่างไรบ้าง? แต่พระองค์ก็ยังทรงเมตตาเรา ยังทรงอภัยให้เรา ดังนั้น ในยามที่เราอ่อนแอเมื่อต้องประสบกับปัญหาจึงเป็นโอกาสดีที่เราจะสำนึกกลับตัว กลับเข้าหาอัลลอฮฺตะอาลา ผู้ทรงตอบรับการเตาบะฮฺจากปวงบ่าวของพระองค์ และทรงอภัยให้บาปความผิดทั้งหลาย

21. พึงระวังคำพูด

ปัญหาบางเรื่องนั้น ต้นตอสำคัญของมันคือลิ้น หลายๆ ครั้งคำพูดของฝ่ายหนึ่งถูกนำไปบอกกล่าวแก่อีกฝ่ายหนึ่ง จนทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่และเกิดความยุ่งยากขึ้นมา ด้วยเหตุนี้เมื่อเราระวังรักษาลิ้นมิให้พูดในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นการนินทา ใส่ร้าย โทก ทักท้วง เหยียดหยาม เยาะเย้ยถากถาง ต่ำทอ หรือสาปแช่ง เราก็จะได้รับผลบุญตอบแทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่ามกลางวิกฤติปัญหาที่รุมเร้าและในยามที่หัวใจว่าวุ่นซุนหมอง และอย่าได้สนใจหากอีกฝ่ายจะใช้คำพูดที่เปรียบดังโรคร้าย เหล่านั้นกับเรา อย่าทำตามเขา แต่จงมอบหมายตะวักกัลต่ออัลลอฮฺ ขอให้พระองค์ปกป้องเราจากสิ่งชั่วร้ายทั้งหลาย แล้วปล่อยยให้ทุกอย่างเป็นหน้าที่ของพระองค์

ท่านเราะสูล ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่า:

«مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ» [متفق عليه]
“ผู้ใดศรัทธาต่ออัลลอฮฺและวันอาคิเราะฮฺ เขาก็จงพูดแต่สิ่งที่ดี หรือไม่ก็เงียบเสีย” [อัล-บุคอรีย์และมุสลิม]

22. อย่าใส่ใจกับคำพูดหรือการกระทำของผู้ไม่หวังดี

เราไม่ควรจะใส่ใจกับคำพูดหรือการกระทำของผู้ที่ไม่หวังดีต่อเราให้มากนัก แม้ว่ามันจะทิ่มแทงทำร้ายจิตใจเราก็อตาม ให้ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ สูดหายใจแล้วคนเหล่านั้นนั้นแหละที่จะอยู่อย่างไม่มีความสุข

อิมามอัช-ชาฟีอีญ กล่าวว่า: “ผู้ใดคาดหวังว่าเขาจะรอดพ้นจากคำพูดที่ไม่ดีของคนอื่น เขาคงจะเสียดิไปแล้ว เพราะขนาดอัลลอฮ์ตะอาลา ยังมีคนกล่าวว่าพระองค์มีสามภาค หรือแม้แต่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ก็มีคนกล่าวหาว่าท่านเสียดิ หรือเป็นหมอผีนักไสยศาสตร์ แล้วนับประสาอะไรกับคนที่ต่ำต้อยกว่าอย่างพวกเรา?”

ดังนั้น สิ่งที่เราทำได้คือ อย่าไปให้ความสำคัญกับคำพูดเหล่านั้น อดทนไว้แล้วดูเอาอิวงวอนขออัลลอฮ์ตะอาลาทรงให้เราห่างไกลจากสิ่งชั่วร้ายทั้งหลายทั้งปวง

23. อย่าหมกมุ่นอยู่แต่กับปัญหา

ปัญหาที่เรากำลังประสบนั้น อาจจะเป็นปัญหาที่หนักหน่วงก็จริง แต่มันก็ไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ดังนั้น จึงไม่ควร

ทุ่มเทหรือหมกมุ่นอยู่แต่กับปัญหาดังกล่าวตลอดเวลา จนทำให้เสียการเสียงาน หรือเพิ่มความกังวลความวุ่นวายมากขึ้นไปอีกทางที่ดีควรอยู่กับปัญหาแต่พอเหมาะ แล้วใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ยิ่งไปกว่านั้น ควรหาเวลาพักผ่อนให้มากขึ้น เพื่อจะได้เป็นการลดความตึงเครียดและความทุกข์กังวล สมองและจิตใจจะได้ปลอดโปร่ง

24. ขอคำปรึกษาจากผู้อื่น

ในบางครั้งเมื่อเกิดปัญหาขึ้น เราอาจมีความจำเป็นต้องขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้อื่น คำถามคือ แล้วเราจะปรึกษาใครล่ะ? ที่ปรึกษาที่ดีควรมีคุณสมบัติอย่างไร? คนทุกคนสามารถเป็นที่ปรึกษาที่ดีได้หรือไม่?

ชาวสะลัฟบางท่านกล่าวว่า : “ท่านอย่าได้พูดในสิ่งที่ไม่ใช่หน้าที่ของท่าน และจงรู้จักศัตรูของท่านไว้ และจงระวังบรรดามิตรสหายของท่าน ยกเว้นผู้ที่ซื่อตรงไว้ใจได้ และผู้ที่ซื่อตรงก็คือผู้ที่มีความยำเกรงต่ออัลลอฮ์นั่นเอง และท่านอย่าได้คบค้าสมาคมกับคนชั่ว มิเช่นนั้นแล้วเขาจะสอนและชักนำท่านไปในทางที่ไม่ดี และอย่าได้เปิดเผยความลับของท่านให้เขารู้

และอย่าได้ขอคำปรึกษาจากเว้นจากผู้ที่มีความยำเกรงต่ออัลลอฮ์”

ดังนั้น จึงควรขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ความเหมาะสม และสามารถเก็บความลับของเราไว้ได้ เพื่อที่เราจะได้ไม่เสียใจในภายหลัง

25. อีสติคอเราะฮฺ

หลังจากที่ได้รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ก็อย่าลืมทำการอิสติคอเราะฮฺ ขอคำปรึกษาจากอัลลอฮฺตะอาลา ให้พระองค์ทรงชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องและเป็นผลดีต่อเรามากที่สุด ดังที่ท่านเราะฮูลศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้เคยสอนไว้ว่า: “เมื่อคนใดคนหนึ่งจากหมู่ท่านคิดจะทำสิ่งใด ให้เขาละหมาด 2 ร็อกอัต นอกเหนือจากละหมาดฟัรฎู จากนั้นให้กล่าวว่า:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ، وَأَسْتَفِدُّكَ بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ، فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي - أَوْ قَالَ عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ - فَادْرُهُ لِي، وَيَسِّرْهُ لِي، ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ، وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ

أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ شَرُّ لِي فِي دِينِي وَمَعَايِشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي - أَوْ قَالَ : فِي عَاجِلِ
أَمْرِي وَآجِلِهِ - فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ ، وَاقْدُرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ، ثُمَّ
ارْضِنِي بِهِ . [حديث الاستخارة رواه البخاري]

(ความว่า : โอ้ อัลลอฮฺ ข้าพระองค์ขอให้พระองค์ทรงเลือกด้วยความ
ความรอบรู้ของพระองค์ และขอพระองค์ทรงให้ข้าพระองค์มี
ความสามารถในการทำสิ่งที่ควรทำ ด้วยพระปรีชาของพระองค์
และข้าพระองค์ขอด้วยพระมหากุณาคุณของพระองค์ แท้จริง
พระองค์ทรงพระปรีชาสามารถ ส่วนตัวข้าพระองค์นั้นไม่มี
ความสามารถใดๆ พระองค์ทรงรอบรู้ ส่วนข้าพระองค์นั้นไม่มี
ความรู้ พระองค์ทรงรอบรู้ถึงสิ่งเร้นลับทั้งปวง โอ้ อัลลอฮฺ หาก
พระองค์ทรงรู้ว่าสิ่งนี้เป็นที่ดีต่อข้าพระองค์ในทางศาสนา
ชีวิตความเป็นอยู่ และผลจากการกระทำของข้าพระองค์ ก็ขอ
พระองค์ทรงให้ข้าพระองค์กระทำสิ่งนั้นได้ และให้มันเป็นเรื่อง
ง่ายสำหรับข้าพระองค์ และขอพระองค์ทรงประทานความ
จำเริญแก่ข้าพระองค์ในกิจการนั้น และหากพระองค์ทรงรู้ว่าสิ่ง
นี้เป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อข้าพระองค์ในทางศาสนา ชีวิตความเป็นอยู่
และผลจากการกระทำของข้าพระองค์ ก็ขอให้พระองค์ทรงให้
มันห่างไกลจากข้าพระองค์ และให้ข้าพระองค์ห่างไกลจาก
มัน และให้ข้าพระองค์มีความพึงพอใจ)

หลังจากนั้น ให้เขากล่าวถึงเรื่องของเขา” (ที่ต้องการให้อัลลอฮ์
ช่วยชี้นำทาง) [บันทึกโดยอัล-บุคอรีห์และท่านอื่นๆ]

وصلی اللہ علی نبینا محمد وعلی آلہ وصحبہ وسلم