

HYÖDYLLISIÄ  
KEINOJA  
ONNELLISEEN  
ELÄMÄÄN



*Sheikh 'Abd ar-Rahmaan Ibn Naasir as-Sa'dii*



## Sisältö

Johdanto.....	3
1. Oikeanlainen usko ja hurskaat teot.....	4
2. Ystävällisyys luomakuntaa kohtaan.....	8
3. Hyödyllisten asioiden tavoitteleminen.....	8
4. Keskity nykyhetkeen.....	9
5. Allaahin muisteleminen.....	10
6. Allaahin siunauksien myöntäminen.....	11
7. Katso niitä, jotka ovat sinun alapuolellasi eikä sinun yläpuolellasi.....	11
8. Surun keinojen välttäminen ja onnen keinojen tavoitteleminen.....	12
9. Profeetan (salla Allaahu 'aleihi wa sallam) pyyntörukoukset.....	13
10. Pahimpaan valmistautuminen.....	14
11. Sydämen sisäinen vahvuus.....	15
12. Allaahiin luottaminen.....	15
13. Ihmisten ystävällinen kohtelu.....	16
14. Onnen hetkistä nauttiminen.....	17
15. Siunausten muistaminen koetusten aikana.....	18
16. Olla välittämättä ihmisten aiheuttamasta vahingosta.....	18
17. Hyvien ajatusten ylläpitäminen.....	19
18. Älä odota kiitosta.....	19
19. Hyödyllisiin ajatuksiin keskittyminen.....	19
20. Tee loppuun välittömät tehtäväsi.....	20
21. Aseta työt tärkeysjärjestykseen.....	20
Alaviitteet.....	21

## Johdanto

Kaikki kiitokset kuuluvat Allaahille, joka ansaitsee kaikki ylistykset ja todistan, että ei ole mitään palvomisen arvoista jumalaa paitsi Allaah, yksin ilman kumppaneita. Todistan myös, että Muhammad on Allaahin palvelija ja lähettäjä, olkoon Allaahin rauha ja siunaukset hänen sekä hänen jälkeläistensä ja seuralaistensa yllä.

Sydämen ilo, mielihyvä ja surun ja masennuksen poistaminen ovat asioita, joita koko ihmiskunta etsii, varmistaakseen itselleen hyvän elämän, onnen ja ilon. Tämän päämäärän saavuttamiseen on olemassa uskonnollisia, luonnollisia ja käytännöllisiä näkökohtia mutta vain uskolliset uskovaiset yhdistävät nämä näkökohdat. Muut kuin uskovaiset, jopa ne, jotka tuntevat jonkinlaista onnea joskus jonkun filosofian johdosta, jonka he ovat omaksuneet elämäänsä, tai muista syistä, ovat silti vailla onnen nautinnollisempia ja hyödyllisempiä näkökulmia, joilla on parempi suunta ja nautinnollinen loppu.

Tässä kirjassessa tulen mainitsemaan muutamia tapoja ja keinoja onnen saavuttamiseen, joita ihmiskunta kovasti hakee. Jotkut ihmiset saavuttivat onnen paremman osan ja elivät hyvän elämän sen avulla, kun taas monet muut eivät saaneet onnesta osakaan ja elivät onnettoman elämän sen seurauksena. Jotkut ihmiset olivat keskellä, saaden onnen osia sen mukaan miten he menestyivät (Allaahin halusta). Allaah yksin ohjaa menestykseen ja Häntä yksin haetaan kaikkea sitä varten, mikä on hyvää ja oikeamielistä ja torjumaan kaiken tyyppinen pahuus.

## 1. Oikeanlainen usko ja hurskaat teot

Islaamilainen usko ja oikeamielisten tekojen suorittaminen ovat onnen perusta ja erinomainen keino sen saavuttamiseen. Allaah, Ylempi sanoi (merkityksen tulkinta):

”Ken tahansa tekee hyvää, olkoon hän mies tai nainen, kun hän samalla on uskovainen, hänen Me totisesti annamme viettää onnellista elämää, ja sellaisille Me maksamme palkan parhaasta, mitä ovat tehneet (eli paratiisin tuonpuoleisessa).”

[Suurat an-Nahl 16:97, tarkoituksen tulkinta]

Allaah sanoo tässä ajassa, että Hän on luvannut niille, jotka yhdistävät uskon ja oikeamieliset teot, hyvän elämän tässä maailmassa ja loistavat palkkiot tässä elämässä ja seuraavassa elämässä. Tämän lupauksen takana on hyvä syy. Niillä, joilla on oikeanlainen usko Allaahiin (hedelmät, mitkä sisältävät hyvien tekojen suorittamisen, jotka puhdistavat sydämet, käytöksen, tämän elämän ja tuonpuoleisen) on perusta ja resurssit joihin he voivat tukeutua pystyäkseen kohtaamaan mitä tahansa he saavat onnesta ja nautinnosta, sekä masennuksesta, surusta ja huolesta. Esimerkiksi, uskovaiset ottavat vastaan onnen ja nautinnolliset lahjat hyväksynnällä ja kiitollisuudella ja käyttävät niitä hyödyllisellä tavalla. Tämä parempi käytös antaa heille enemmän iloa, herättää heissä toivoa, että nämä lahjat tulevat pysymään ja, että heitä siunataan lisää ja he myöskin odottavat Allaahin palkkioita kiitollisia uskovaisia varten. Tällä tavalla he ansaitsevat hyvyyden ja siunauksien muotoja, jotka ovat suurempia kuin alkuperäiset ilonaiheet ja lahjat, jotka he saivat ja, jotka tuottivat nämä hedelmät ja piirteet heissä.

Tämän lisäksi, uskolliset uskovaiset ottavat vastaan minkä tahansa vahingon, koettelemukset, masennuksen ja surun, jotka sattuvat heille vastustamalla mitä he voivat vastustaa, yrittäen kovasti vähentää niiden vaikutusta, ja noudattamalla kärsivällisyyttä sen suhteen, jota he eivät voi torjua tai haastaa. Tekemällä niin he saavat eri tyyppisiä etuja, kokemusta ja voimaa vastustamalla koettelemusten vaikutuksia. He maistavat myös kärsivällisyydestä ja Allaahin palkkion odotuksesta seuraavaa mahtavaa iloa, joka vähentää koettelemuksia ja korvaa ne tyytyväisyydellä, onnella ja palkkion odotuksella Allaahilta. Profeetta, salla Allaahu 'aleihi wa sallam, kuvasi uskovaisia tässä autenttisisessa hadiithissa:

”Hämmästyttävä on uskovaisen tapaus, koska kaikki hänen asiansa ovat hänelle hyviä. Jos häntä siunattiin lahjalla, hän kiittää siitä ja tämä on hänelle parempi. Jos (jokin) koettelemus koskettaa häntä, hän noudattaa kärsivällisyyttä, ja tämä on hänelle parempi, ja tämä on vain uskovaiselle.”

[Muslim, tarkoituksen tulkinta]

Tämä hadiith selittää, että uskovaisen palkkiot ja hyvyys sekä hänen hyvien tekojensa hedelmät lisääntyvät kun hän saa lahjoja aivan kuten silloin kun hän kärsii koettelemuksista. Tämän takia kun vertaa kahta henkilöä, jotka saavat samanlaisen lahjan tai kärsivät samanlaisesta koettelemuksesta, he eriävät kovasti tavassa, jolla he vastaavat lahjaan tai koettelemukseen, uskonsa tason mukaan ja sen mukaan kuinka paljon hurskaita tekoja jokaisella on. Uskovainen, jolla on hyviä tekoja tiedoissaan, ottaa vastaan lahjan tai koettelemuksen tavalla, jolla kuvasimme, kiitollisuudella ja kärsivällisyydellä. Tämä käytös tuo hänelle onnea ja iloa ja hävittää surun, masennuksen, huolen, vaivan ja muut elämän epämukavuudet; siksi hän elää hyvän elämän tässä maailmassa.

Hän, jolla on päinvastaiset ominaisuudet, ottaa lahjan vastaan ylimielisesti, liioittelusti ja sorrolla ja sen seurauksena hänen käyttöksensä pahenee ja hän käyttäytyy kuin eläin, joka pyydystää saalista. Silti tällainen ihmistyyppi ei ole koskaan tyytyväinen sydämessään, tuntien aina olonsa epämukavaksi ja peläten menettävänsä sen mitä hän himoitsee. Sen lisäksi, he kaipaavat aina lisää eivätkä lopeta missään vaiheessa, vaikka se mitä he kaipaavat voi tulla ja voi jäädä tulematta. Ja vaikka he saisivat sen mitä he toivovat he silti ovat huolissaan kuten mainitsimme. Toisaalta tämän tyyppinen ihminen ottaa koettelemukset vastaan huolestuneena, pelolla, kauhulla ja ärtymyksellä. Joten älkää kysykö kurjuuden suuruudesta, jonka he vastaanottavat tässä elämässä sekä mielen- ja psykologisista ongelmista, joista he kärsivät sen takia, että he eivät kaipaakaan Allaahin palkkioita eikä heillä ole sopivaa kärsivällisyyttä, joka helpottaisi heitä vaikeina aikoina.

Islaam opettaa ja rohkaisee uskovaisia olemaan aina tyytyväisiä Allaahin heille suomiin lahjoihin, suopeuteen ja anteliaisuuteen. Jos uskovaista koetellaan sairaudella, köyhyydellä tai sellaisella koettelemuksella, joka koskettaa koko ihmiskuntaa, hänestä tulee tyytyväinen uskonsa johdosta, tyytyväinen Allaahiin ja hän hyväksyy sen, minkä Hän on hänelle määrännyt. Tässä tapauksessa uskovainen ei kaipaakaan sydämessään toista kohtaloa kuin se, joka hänelle oli määrätty ja hän vertaa itseään niihin, jotka ovat hänen alapuolellaan pikemminkin kuin niihin, jotka ovat hänen yläpuolellaan. Tämä käytös tuo hänelle sellaista iloa ja lohtua, joka on suurempaa kuin se mitä on niillä joilla on kaiken tyyppistä maallista omaisuutta mutta eivät ole tyytyväisiä. Tämä viimeinen ihmistyyppi tuntee kurjuutta kun häntä koetellaan köyhyydellä tai materiaalisen omaisuuden menetyksellä koska hän ei toimi uskonsa perusteella jos hänellä edes on sellaista.

On olemassa toinen vertaus, joka liittyy onneen, että kun jokin huolenaihe iskee, löydät ne, joilla on oikea usko rauhallisina ja yrittäen ratkaista ongelman pelon tarpeellisilla ajatuksilla, lausunnoilla ja teoilla. Nämä ominaisuudet tuovat ihmisille helpotuksen ja vahvistavat heidän päätöstään. Päinvastoin, ne, joilla ei ole uskoa, ovat levottomia, huolissaan, heillä on hämmentyneitä ajatuksia ja he joutuvat pelon ja kauhun uhreiksi kun huolenaihe iskee, siten yhdistäen ulkoisen pelon sisäiseen ahdistukseen, jota ei voi kunnolla selittää. Paitsi jos heillä on jonkin tyyppistä luonnollista voimaa josta ammentaa (ajallisella vaikutuksella), tämän tyyppiset ihmiset tuntevat väsymystä ja täydellistä mielen uupumusta, koska heillä ei ole uskoa, joka ohjaisi heidät kärsivällisyyteen herkkinä aikoina ja herkissä tilanteissa.

Vaikka sekä uskovaisella että uskottomalla on kyky kouluttaa itseään vahvaksi pelon tai koettelemuksen kohdatessa, uskovaisella on lisättyjä ominaisuuksia. Näitä ovat uskon voima, kärsivällisyys, täysi riippuvuus ja luottamus Allaahiin ja odotus Hänen palkkioistaan. Kaikki tämä lisää uskovaisen vahvuutta ja vähentää huolten ja vaikeiden aikojen vaikutusta. Allaah, Ylevin, sanoi (merkityksen tulkinta):

”Jos te kärsitte (koettelemuksista), niin kärsivät hekin, kuten te kärsitte, ja te sitäpaitsi toivotte Allaahilta (palkkiota eli paratiisia) sitä, mistä heillä ei ole toivoa”

[Suurat an-Nisaa 4:104, tarkoituksen tulkinta]

Sen takia uskovaiset ansaitsevat Allaahin avun ja erityisen avustuksen, joka tulee karkoittamaan kaikki huolet ja pelot. Lisäksi Allaah, Ylevin, sanoi:

”Vaan olkaa kärsivällisiä, Allaah on totisesti kärsivällisten puolella.”

[Suurat al-Nfaal 8:46, tarkoituksen tulkinta]



## **2. Ystävällisyys luomakuntaa kohtaan**

Ystävällisyys luomakuntaa kohtaan sanoissa ja teoissa ja (suoden heille) kaikkea mikä on hyvää ja hurskasta, ovat tapoja ja keinoja masennuksen, huolen ja ahdistuksen poistamiseen. Allaah torjuu masennuksen ja surun pahoilta ja hurskailta, jos he ovat ystävällisiä ja anteliaita luomakunnalle. Kuitenkin uskovainen saa paremman osan sen takia, että hänen ystävällisyytensä johtuu vilpittömyydestä ja Allaahin palkkion odotuksesta. Sen seurauksena Allaah tekee hänelle helpoksi anteliaisuuden tien ja vähentää vaikeuksien vaikutusta hänen vilpittömyytensä ja Hänen palkkionsa odotuksen perusteella. Allaah, Ylevin, sanoi (merkityksen tulkinta):

”Useimmat heidän salaisista keskusteluistaan eivät sisällä mitään hyvää. Toisin on hänen laitansa, joka kehoittaa antamaan almuja, hyvää harjoittamaan tai sopua rakentamaan ihmisten kesken, sillä sille, joka näin tekee tavoitellen Allaahin mielisuosiota, annamme Me suuren palkinnon.”

[Suurat an-Nisaa 4:114, tarkoituksen tulkinta]

Allaah sanoo, että kaikki nämä teot ovat hurskaita, ja hurskaus saa aikaan kaikkea mikä on hyvää ja hyödyllistä ja se torjuu pahuuden. Allaah sanoo myös, että Hän antaa uskolliselle uskovaiselle suuren palkkion, kuten masennuksen, huolen ja surun häviämisen.

## **3. Hyödyllisten asioiden tavoitteleminen**

Hyödyllisen tiedon tavoitteleminen ja hyödylliseen ammattiin ryhtyminen torjuvat huolia, jotka ovat seurausta ahdistuneisuudesta ja karkoittavat sydämen masennuksen, joka kalvaa sitä, pitämällä sydän kaukana siitä mikä masensi sitä. Tässä tapauksessa henkilön sisäinen minä tulee voimaan hyvin ja hänen elinvoimaisuutensa tulee lisääntymään.

Uskovainen jakaa tämän kaikkien muiden kanssa. Kuitenkin uskovainen on erityisen varustettu uskollaan, vilpittömyydellään ja Allaahin palkkion tavoittelullaan kun hän on ryhtynyt etsimään tietoa, opettamaan ja antautunut työhönsä, jota hän tekee, olkoon kyseessä palvelun teko tai maallinen työ, jota hän tekee hyvällä aikomuksella totellen Allaahia. Kaikella tällä on suuri vaikutus koskien surun, masennuksen ja ahdistuksen torjumista ja on erityisen tärkeää koska huoli ja masennus aiheuttavat eri tyyppisiä sairauksia. Näiden sairauksien parannus käsittää sen syyn unohtamisen, joka aiheutti huolen ja masennuksen olemalla kiireinen jonkun tehtävän parissa, kuten selitimme.

#### **4. Keskity nykyhetkeen**

Huomion keskittäminen tarjolla olevaan tehtävään pikemminkin kuin tulevaisuudessa olevien mahdollisuuksien ajattelemisen, ja surun välttäminen mitä tahansa tapahtui menneisyydessä, auttavat huolen ja masennuksen karkoittamiseen. Tämän takia profeetta, salla Allaahu 'aleihi wa sallam, haki Allaahin turvaa surusta ja masennuksesta (Al-Bukhaariin ja Muslimin keräämässä hadiithissa). Surun tuntemisesta menneisyyden vuoksi, jota ei koskaan voi tuoda takaisin, ja tulevaisuudesta huolehtimisesta voi päästä kun henkilöstä tulee ”tämän päivän poika”, omistaen huomionsa ja elinvoimansa nykyhetken korjaamiseen. Kun henkilö tekee tämän, hän kykenee suorittamaan minkä tahansa tarjolla olevan tehtävän ja se lohduttaa häntä sen sijaan, että hän uppoutuisi suruun ja masennukseen. Meidän tulisi vakuuttaa, että aina kun profeetta, salla Allaahu 'aleihi wa sallam, pyysi Allaahilta rukouspyynnöllä (du'aa) tai ohjasi kansaansa käyttämään du'aa, hän rohkaisi olemaan elinvoimainen ja innostunut (sen suhteen) kun tavoitellaan jotain mitä pyydetään Allaahilta, aivan kuten hän määräsi välttämään sitä, mitä Allaahia pyydetään karkoittamaan. Pyyntö on teon seuralainen ja sen takia palvelija etsii sitä mikä hyödyttää häntä elämän ja uskonnon asioissa, pyytää Allaahia ohjaamaan hänen ponnistelujaan kohti menestystä ja rukoilee Hänen apuaan.

Allaahin lähettiläs, salla Allaahu 'aleihi wa sallam, sanoi:

”Etsi sitä, mistä on sinulle hyötyä, luota Allaahiin äläkä anna heikkoudelle periksi. Ja kun sinulle sattuu koettelemuksia, älä sano: 'Jos olisin tehnyt niin, sitä ja sitä olisi tapahtunut.' Pikemminkin sano, 'Allaah on määrännyt, ja Hän tekee mitä Hän haluaa,' koska 'jos' avaa oven saatanan töille.”

[Muslim, tarkoituksen tulkinta]

Tässä hadiithissa profeetta, salla Allaahu 'aleihi wa sallam, yhdisti seuraavat asiat: hän määräsi muslimumia tavoittelemaan sitä mistä on hänelle hyötyä kaikissa olosuhteissa, pyytämään Allaahin apua, välttämään heikkoutta, joka on ominaista vahingolliselle laiskuudelle, alistumaan Allaahin haluun sekä Hänen päätöksinsä ja määrättyyn kohtaloon.

Profeetta, salla Allaahu 'aleihi wa sallam, jakoi asiat kahteen osaan, osaan, jossa palvelija kykenee tavoittelemaan kaikkea tai sen osaa, tai torjumaan siitä kaiken tai osan. Koskien tätä osaa, palvelija tekee parhaansa ja pyytää Herraansa avuksi. On toinen osa, jonka lopputulokseen ponnistelut eivät vaikuta, ja tämä osa vaatii sen, että palvelija on tyytyväinen ja alistuvainen sen suhteen täydellä alistuneisuudella. Ei ole epäilystäkään, että näiden asioiden muistaminen on pääsyy onnen saavuttamiseen ja surun ja masennuksen karkoittamiseen.

## **5. Allaahin muisteleminen**

Dhikr, Allaahin muisteleminen, on yksi suurimmista syistä sydämen iloon ja hyvinvointiin ja sillä on ainutlaatuinen vaikutus sydämeen surullisuuden ja masennuksen karkoittamiseen. Allaah, Ylevin, sanoi:

”Eikö ole totta, että sydämet löytävät rauhan Allaahin muistamisessa?”

[Suurat ar-Ra'dh 13:28, tarkoituksen tulkinta]

Allaahin muistelemisella on ainutlaatuisia vaikutuksia, se tuo tyytyväisyyden sydämeen ja hankkii kaiken palvelijan tavoitteleman Allaahin palkkioista ja lahjoista.

## **6. Allaahin siunauksien myöntäminen**

Allaah torjuu masennuksen ja surun palkkioksi muslimille, joka myöntää Hänen ilmeiset ja piilotetut siunauksensa ja suopeatensa hänen suhteensa. Tämä parempi tapa auttaa palvelijaa tavoittamaan Allaahin arvostavien palvelijoiden aseman, parhaan ja korkeimman olemassa olevan aseman. Ja silti jos palvelija kärsii köyhyydestä, sairaudesta tai mistä tahansa muusta koettelemuksesta, hän vähättelee näitä koettelemuksia verraten niitä Allaahin valtaviin siunauksiin ja palveluksiin, joita ei voi laskea paitsi Hänen toimestaan.

Pikemminkin kun palvelija on kärsivällinen, tyytyväinen ja alistuu koettelemusten ja vahinkojen sattuessa, näiden koetusten vaikutus tulee vähenemään ja pehmenemään.

Palvelija toivoo myös palkkiota, jota nämä koetukset tuovat mukanaan jos hän palvoo Allaahia olemalla kärsivällinen ja tyytyväinen, siten tehden kärsivällisyyden katkeruudesta makeaa.

## **7. Katso niitä, jotka ovat sinun alapuolellasi eikä sinun yläpuolellasi**

Yksi parhaista keinoista ja tavoista onnen saavuttamiseen ansaitaan soveltamalla profeetan suositusta tässä aidossa hadiithissa:

”Katso (tai vertaa itseäsi niihin) niitä jotka ovat alapuolellasi, ei niitä, jotka ovat yläpuolellasi, koska tällä tavalla et tule vähättelemään Allaahin siunauksia sinun suhteesi.”

[Al-Bukhaarii ja Muslim, tarkoituksen tulkinta]

Kun palvelija asettaa tässä hadiithissa mainitun paremman ominaisuuden silmiensä väliin, hän tulee huomaamaan, että hän on yläpuolella luomakunnan enemmistöä koskien terveyttä ja ylläpitoa, huolimatta siitä, kuinka vähän; ja tämä pakottaa hänet luopumaan huolehtimisesta, masennuksesta ja surusta. Myös hänen nautintonsa ja yksinkertainen ilonsa koskien lahjoja, joilla Allaah on siunannut häntä muihin verrattuna, joilla ei ole sitä mitä hänellä, tulee lisääntymään.

Mitä enemmän palvelija miettii Allaahin näkyviä ja piileviä suosionosoituksia häntä kohtaan, jotka liittyvät maallisiin ja uskonnollisiin asioihin, sitä suurempi tulee olemaan hänen oivalluksensa, että Allaah on todellakin suonut hänelle suurta hyvyttä ja torjunut monia eri tyyppisiä koetuksia. Ei ole epäilystäkään, että tämä karkoittaa surun ja masennuksen ja korvaa ne ilolla ja puhtaalla onnella.

## **8. Surun keinojen välttäminen ja onnen keinojen tavoitteleminen**

Se, että yritetään poistaa se, mikä tahansa tuottaa surua ja ansaita tavat ja keinot, jotka varmistavat onnen kuuluvat myös tapoihin, millä saavutetaan onni ja vältetään surkeus. Esimerkiksi, henkilön tulisi yrittää unohtaa menneet koetukset, jotka ovat tapahtuneet, koska ne kuuluvat menneisyyteen, ja tajuta, että menneisyyden ajatteleminen on leikillisyyttä ja tyhmyyttä ja joskus jopa selvää hulluutta. Tämän saavuttaminen vaatii vahvuutta ja päättäväisyyttä, jotta estetään sydäntä miettimästä menneisyyttä ja huolehtimasta tulevaisuudesta ja mistä tahansa köyhyydestä tai onnettomuudesta, jonka henkilö ajattelee tapahtuvan. Henkilön pitäisi olla varma, että tulevaisuus on hänelle tuntematon mitä tahansa hyvää, pahaa, toivoa tai kipua se tuokaan tullessaan. Tulevaisuus on Suurimman, Viisaimman Käsissä eikä koskaan palvelijan käsissä. Silti palvelijoilta vaaditaan sitä, että he tekevät työtä saavuttaakseen mikä tahansa on hyvää ja karkoittavat hankaluudet ja koetukset, jotka saattavat koskettaa heitä.

Niin ollen, jokaisen muslimin tulisi olla varma, että kun hän lopettaa tulevaisuudesta huolehtimisen ja sen sijaan luottaa, että Allaah tuo hänelle kaiken mikä on hyvää ja mukavaa, samalla kun hän luottaa Hänen päätökseensä, silloin hänen sydämensä tulee tuntemaan tyytyväisyyttä ja hänen asiansa tulevat järjestymään. Sen lisäksi hän tulee voittamaan pelkonsa ja huolensa.

## **9. Profeetan (salla Allaahu 'aleihi wa sallam) pyyntörukoukset**

Yksi parhaista tavoista tulevaisuutta varten valmistautumiseen on tämän du'aan lausuminen, jolla profeetta, salla Allaahu 'aleihi wa sallam, pyysi Allaahilta:

Allaahumma aslih lii diini al-ladhii huwa 'ismatu amrii,  
wa aslih lii dunjaaja al-latii fihaa ma'aashii,  
wa aslih lii aakhiratii al-latii ileihaa ma'aadii,  
wa ij'al al-hajaata zijaadatan lii fii kulli kheir  
wa al-mauta raahatan lii min kulli sharrin.

”Oi Allaah! Järjestä uskontoni asiat, joka käsittää vapautukseni (virheistä), järjestä minua varten elämäni, joka käsittää toimeentuloni, järjestä viimeinen elämäni minua varten, koska sinne tulen palaamaan ja tee elämästäni jatkuvaa hyvyyttä minulle ja kuolemasta helpotuksen minulle kaiken tyyppisistä pahuuksista.”  
[Muslim, tarkoituksen tulkinta]

Profeetta, salla Allaahu 'aleihi wa sallam, pyysi Allaahilta myös:

”Oi Allaah, pyydän armoasi. Älä tee minusta itsestäni riippuvaista edes hetkeksi, ja järjestä kaikki asiani. Varmasti, ei ole mitään palvomisen arvoista jumalaa paitsi Sinä.” [Abu Daawuud: hadiith sahiih, tarkoituksen tulkinta]

Kun palvelija lausuu näitä pyyntöjä (jotka varmistavat hänen uskonnollisen ja päivittäisen elämänsä asioiden moitteettomuuden) keskittyneellä sydämellä, vilpittömyydellä ja yrittäen kovasti saavuttaa etsimäänsä [1] silloin Allaah tulee suomaan hänelle mitä hän pyysi Häneltä. Ja bonuksena hänen masennuksensa muuttuu iloksi ja onneksi, jos Allaah haluaa.

## **10. Pahimpaan valmistautuminen**

Yksi parhaista keinoista ja tavoista huolen ja surun karkoittamiseen vaikeina aikoina on, että palvelijan tulisi yrittää vähentää koetuksen vaikutusta valmistautumalla parhaansa mukaan pahimpaan mitä voi tapahtua. Tällä tavalla hänen huolensa ja surunsa eivät ainoastaan häviä vaan elinvoimaisuus tulee korvaamaan ne, jonka hän ansaitsi yrittämällä saada aikaan hyötyä ja torjua vahinkoa.

Kun ja jos pelko, sairaudet, köyhyys sekä hänen pitämiensä asioiden saamattomuus iskevät, ottakoon hän vastaan nämä koetukset rauhallisuudella ja torjuten pahimman, jonka nämä koetukset voisivat tuoda. Siten henkilö yhdistää päättäväisyyden ja väsymättömien ponnistelujen ominaisuudet, jotka pitävät hänet kiireisenä pikemminkin kuin ahdistuneena koettelemusten vuoksi.

Kuten sanoimme, henkilö voi saavuttaa kaiken tämän yrittäen uudistaa energiansa, joka on oleellista vahingon vastustamisessa, luottaen yksin Allaahiin ja riippuen Hänestä, ja varmasti näillä ominaisuuksilla on valtava arvo onnen ja tyytyväisyyden ansaitsemisessa sydämeen. Sen lisäksi palvelija ennakoi Allaahin palkkioita, jotka varmasti tulevat ennemmin tai myöhemmin.

## **11. Sydämen sisäinen vahvuus**

Yksi parhaista hoidoista sydämen ja kehon sairauksiin ansaitaan sydämen sisäisellä vahvuudella, joka estää ahdistukseen ja häiritseviin ajatuksiin heittäytymisen, jotka yleensä liittyvät pahimman ennakoimiseen. Kun henkilö antaa periksi huolille ja hänen sydämeensä vaikuttavat sairauksien pelon tunteet, viha, hämmennys, vahingon ja rakkaiden asioiden menetyksen ennakoiminen, silloin hänen sydämensä tulee ajautumaan masennukseen, suruun ja erilaisiin sairauksiin, jotka iskevät sydämeen ja myös kehoon.

Sen seurauksena voi tulla hermoromahdus, kaikkien vahingollisten vaikutustensa kanssa, joita on nähty monilla ihmiskunnan parista.

## **12. Allaahiin luottaminen**

Ja kun sydän turvautuu ja luottaa Allaahiin, eikä antaudu harhaluuloille ja pahoille ajatuksille, vaan toivoo Häneltä anteliaisuutta, suru tulee häviämään ja monet kehon ja sydämen sairaudet poistetaan häneltä ja sydämestä tulee vahvempi ja avoimempi ja onnellisempi sanoinkuvaamattomalla tavalla.

On tosiasia, että on monia ihmisiä, jotka sairastuivat ja joutuivat sairaalaan koska he antautuivat huolille ja masennukselle. Tällaisilla sairauksilla voi olla syviä vaikutuksia vahvoihin sydämiin, puhumattakaan heikoista sydämistä, johtuen monet hulluuteen ja järjettömyyteen. Vain ne, joille Allaah suo hyvinvoinnin ja menestyksen, jotka ponnistelevat omia halujaan vastaan ja etsivät sydäntensä suojelemiskeinoja, jotta he voisivat vastustaa huolia ja vapautua tämän tyyppisistä sairauksista.



Allaah sanoi:

”Sille, joka Allaahiin luottaa, Hän on kaikki kaikessa.”

[Suurat At-Talaaq 65:3, tarkoituksen tulkinta]

Niin ollen, hänellä, joka perustaa luottamuksensa Allaahiin, on voimakas sydän, jota ei koskaan vaivaa kiusalliset ajatukset tai huolet sen vuoksi, että hän tietää, että huolille periksi antaminen on heikon sisäisen minän merkki ja perustelematon pelko. Hän tietää myös Allaahin lupauksen, että Hän tukee ja auttaa niitä, jotka luottavat Häneen. Sen seurauksena se, joka luottaa Häneen ja on varma Hänen lupauksensa täyttymisestä; silloin hänen huolensa ja pelkonsa häviävät ja kaikista koetuksista tulee helpotus, surusta tulee nautinto ja pelosta rauhallisuutta. Pyydämme Allaahia suomaan meille hyvinvointia ja sydämen lujutusta ohjaamalla meitä luottamaan Häneen täydellisesti, jotta voimme ansaita Hänen lupauksensa koskien kaikkea mikä on hyvää ja hurskasta.

### **13. Ihmisten ystävällinen kohtelu**

Profeetan lausunnossa on kaksi valtavaa etua:

”Älköön miespuolinen uskovainen inhotko naispuolista uskovaista (eli vaimoan), koska jos hän ei pidä yhden tyyppisestä käytöksestä häneltä, varmasti hän tulee pitämään toisen tyyppisestä.”

[Muslim, tarkoituksen tulkinta]

Ensinnäkin, tämä hadiith ohjaa vaimonsa, sukulaisensa, seuralaisensa, ystävän ja kaikkien niiden, joihin henkilöllä on suhde, ystävälliseen kohteluun. Henkilön tulisi myös tajuta, että jokaisessa henkilössä on jonkinlaisia virheitä tai jonkun tyyppistä käytöstä josta toinen ei pidä. Kun henkilö tuntee inhoa tällaisia virheitä kohtaan, hänen pitäisi muistaa tapa jolla hänen tulee kohdella näitä ihmisiä ja varjella hyviä suhteita heidän kanssaan. Sen lisäksi henkilön tulisi muistaa heidän hyvät ominaisuutensa ja antaa anteeksi heidän luonteidensa pienet vajavaisuudet. Tällä tavalla varjellaan ystävyyttä, kumppanuutta ja hyviä suhteita ja ansaitaan ja saadaan sydämen rauha.

Toiseksi, tämä hadiith auttaa, jos Allaah haluaa, poistamaan huolen ja surun ja ohjaa hyvien siteiden ylläpitämiseen, ollen velvollisuudentuntoinen koskien omia oikeuksia ja vastuita ja pitäen yllä terveitä suhteita ihmisten välillä. Päinvastoin, kun henkilö ei ota vastaan profeetan, salla Allaahu 'aleihi wa sallam, neuvoa tässä hadiithissa ja sen sijaan huomioi virheet ja unohtaa hyvät puolet, hän tulee varmasti olemaan huolestunut ja hänen suhteensa ihmisiin tulevat pilaantumaan. Tässä tapauksessa henkilö ei täytä velvollisuuksiaan täydellisesti koskien tällaiseen suhteeseen kuuluvia oikeuksia ja velvotteita.

On ällistyttävää, miten jotkut ihmiset, jotka ovat päättäväisiä, kärsivällisiä ja rauhallisia kun onnettomuuksia tapahtuu mutta huolehtivat höpsöistä asioista ja heidän rauhallisuutensa häviää. Tätä tapahtuu heille koska he opettavat aikomuksensa toimimaan suurissa koettelemuksissa mutta unohtavat valmistautua pienempiä vaivoja varten, ja tämä virhe tuo heille epätoivottavia vaikutuksia ja pilaa heidän rauhansa ja mukavuutensa. Sen takia lujat ja viisaat ihmiset keskittyvät pärjäämään ja vastustamaan suuria ja pieniä ongelmia ja koetuksia. He pyytävät aina Allaahin apua siinä tapauksessa jotta Hän ei hylkää heitä tai jätä heitä riippumaan omista itsestään edes hetkeksi. Näin pienistä koetuksista tulee helposti ratkaistavia ja myös suuret koetukset tulevat tuntumaan helposti ratkaistavilta! Tämän metodin soveltaminen säilyttää myös henkilön sisäisen rauhan ja sydämen tyytyväisyyden.

#### **14. Onnen hetkistä nauttiminen**

Viisas henkilö tietää, että paras elämä, jonka hän voisi elää on sellainen, jonka täyttää onni ja rauhallisuus, vaikka se onkin melko lyhyt. Tämä mielessä pitäen, henkilön ei pitäisi tehdä elämänsä onnellisista hetkistä vielä lyhyempiä täyttämällä ne erilaisilla huolilla ja masennuksella, mutta sen sijaan hänen pitäisi olla todellinen kitupiikki koskien näiden arvokkaiden hetkien pilaamista. Meidän tulisi mainita taas, että hurskaat ja pahat jakavat tämän paremman tavan, jos sitä sovelletaan, mutta uskovainen vie täydemmän osan ja paremman hyödyn tämän suhteen ennen pitkää ja myöhemmin.

## **15. Siunausten muistaminen koetusten aikana**

Kun koettelemus iskee henkilöön tai hän pelkää, että se voi koskettaa häntä, hänen pitäisi muistaa monet uskonnolliset ja maalliset siunaukset, joista hän nauttii, verrattuna häntä koskettaneeseen vahinkoon. Tämän metodin soveltaminen tuo mukanaan hyödyn, joka on henkilön nauttiman hyvyyden runsauden ja häntä koskettaneen vahingon pienuuden ymmärtäminen.

Sen lisäksi henkilön tulisi verrata pahinta, jota hänelle voisi sattua ja monia hänelle tarjolla olevia tapoja päästä ulos tuosta vahingosta. Hänen ei pitäisi antaa pienemmän mahdollisuuden voittaa monia hyviä mahdollisuuksia. Tässä tapauksessa hänen huolensa tulevat vähenemään, hänen pelkonsa häviämään ja hän tulee keskittämään energiansa minkä tahansa vahingon korjaamiseen, joka voi sattua, siten yrittäen vastustaa siitä mitä tahansa jos hän voi tai ainakin minimoida sen vaikutusta häneen.

## **16. Olla välittämättä ihmisten aiheuttamasta vahingosta**

Tiedä, että mikä tahansa vahinko, jota ihmiset voivat aiheuttaa sinulle, erityisesti lausumalla pahoja sanoja, ei tule vahingoittamaan sinua mutta tulee vahingoittamaan heitä [2], paitsi jos huolehdit siitä ja annat tämän huolen täyttää kaikki ajatuksesi. Tässä tapauksessa se tulee vaivaamaan sinua (masennut, tulet surulliseksi ja olet pahoillasi) aivan kuten heitä tulee vaivaamaan (heidän virheensä Allaahin edessä); mutta jos et anna niiden (ihmisten pahojen takojen ja sanojen sinua vastaan) vaivata sinua silloin ne eivät tule vahingoittamaan sinua mitenkään.

## **17. Hyvien ajatusten ylläpitäminen**

Tiedä, että elämäsi laatu liittyy ajatustesi laatuun. Kun ajatuksesi ovat sellaisia, jotka hyödyttävät sinua elämässäsi ja uskonnossasi, sen seurauksena tulet viettämään hyvän, onnellisen elämän ja päinvastainen tuo päinvastaisen tuloksen.

## **18. Älä odota kiitosta**

Yksi parhaista tavoista masennuksen torjumiseen on Allaahin palkkion odottamisen aikomus mitä tahansa hyvää hän on antanut niille, joilla on oikeuksia häntä kohtaan ja kaikille muille. Ystävällisyys on yksi hyvistä tavoista Allaahin kanssa. Sen takia älä huolehdi jos et saa kiitosta keneltä tahansa, jolle teit palveluksen, aivan kuten Allaah kuvasi Hänen valittujen palvelijoidensa ominaisuutta luomakunnan parissa:

”Me ruokimme teitä vain Allaahin tähden; me emme vaadi teiltä palkkaa emmekä kiitosta”

[Suurat Al-Insaan 76:9, tarkoituksen tulkinta]

Tämä pätee erityisesti perheen, lasten ja läheisten suhteiden ystävälliseen kohteluun ja vahingon torjumiseen. Varmasti anteliaisuuden tekojen suorittamisessa on mukavuutta ja rauhallisuutta näiden tekojen takana olevien aikomusten mukaan.

## **19. Hyödyllisiin ajatuksiin keskittyminen**

Pitääksesi itsesi kaukana surun ja surkeuden syistä keskitä huomiosi ja ajatuksesi kaikkeen siihen, mikä on hyödyllistä ja yritä saavuttaa nämä asiat äläkä anna mielesi ajatella vahingollisia asioita tai ajatuksia. Lisäksi, käytä vapaa aikasi hyvin

jotta saat kerättyä voimia tärkeiden töiden suorittamiseen, jotka vaativat huomiosi.

## **20. Tee loppuun välittömät tehtäväsi**

Tee loppuun välittömät tehtäväsi jotta pystyt antamaan enemmän aikaa ja energiaa mille tahansa vastuulle, jota tulevaisuus tuo mukanaan. Tällä tavalla aikaisemmat tehtävät, jotka piti tehdä menneisyydessä eivät lisää mihinkä tahansa asiaan, joka henkilön pitää tehdä tulevaisuudessa, välttääkseen työmäärän lisääntymistä. Kun teet päättäväisesti loppuun nykyiset tehtäväsi pystyt ottamaan vastaan tulevat vastuusi tuoreilla ajatuksilla ja riittävällä energiavarastolla.

## **21. Aseta työt tärkeysjärjestykseen**

Huolehdi hyödyllisimmistä ja tärkeimmistä asioista (tai tarjolla olevista tehtävistä), sitten vasta vähemmän tärkeistä. Keskitä energiasi siihen, mistä tahansa pidät ja olet innostunut tekemään, koska päinvastaiset työt ovat sellaisia, jotka aiheuttavat tylsistymistä, masennusta ja vaivaa. Auttaaksesi sinua päättämään, käytä syvää ajattelua ja kysy neuvoa, koska ne jotka kysyvät neuvoa eivät koskaan tule olemaan pahoillaan.

Suunnittele varovaisesti ne asiat, jotka aiot tehdä, jos sinusta tuntuu, että niiden tekemisestä on hyötyä, niin aio tehdä ne luottaen Allaahiin, koska Hän pitää niistä jotka luottavat Häneen.

Kaikki kiitokset kuuluvat Allaahille, maailmojen Herralle, ja olkoon Allaahin rauha ja siunaukset Muhammadin, hänen jälkeläistensä ja seuralaisten yllä.

## **Alaviitteet**

[1] Kuten palvelonnan tekojen suorittamisen lisääminen, käytöksen korjaaminen, työn tekeminen ja rahan ansaitseminen oikeamielisistä lähteistä, vanhemmille velvollisuuksien täyttäminen yms.

[2] Koska Allaah tulee tallentamaan kaiken heidän tekemänsä vahingon tai sanomansa sanat, palkitsemaan sinut ja saattaa heidät vastuuseen.





TOTUUDENTIE.COM