



อย่าเศร้าใจไปเลย



thün

inba

The background features a soft, ethereal glow with light rays and bokeh effects. In the upper right corner, there are several detailed leaves. At the bottom, there are stylized, overlapping leaf-like shapes in shades of gray, with some containing Thai text.

# อย่าเศร้าใจไปเลย

thun

unha

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ความรู้สึงานบริการสังคม ขอพระองค์อัลลอฮฺ ประทานสันติ  
ความเมตตา และความจำเริญแก่ทุกๆ ท่านและครอบครัว

อัลฮัมดุลิลลาฮฺ มวลการสรรเสริญทั้งหลายเป็นกรรมสิทธิ์  
ของอัลลอฮฺ ﷻ ขอความสันติและความจำเริญจากอัลลอฮฺ  
จงประสบแต่ท่านมี ﷺ ครอบครัวของท่าน บรรดาเศาะหา-  
บะฮฺ และผู้ที่ดำเนินรอยตามแบบฉบับของท่าน

หนังสือ “อย่าเศร้าใจไปเลย” นี้ เป็นผลงานแปลของ  
เจ้าสาวและพี่ชาย ซึ่งเคยออกสู่สายตาผู้อ่านมาบ้างแล้ว มี  
การตอบรับเป็นอย่างดี เราจึงนำมาจัดพิมพ์เป็นของขวัญเพื่อ  
แทนคำขอบคุณ และเป็นทีระลึกในงานวะลีมะตุณินิกาทูของ  
เราทั้งสอง

เราทั้งสองขอขอบคุณสมาชิกครอบครัว “ดอรรมาน”  
และครอบครัว “ตอเลิบ” ทุกท่านที่สนับสนุนให้เกิดวะลีมะ  
ตุณินิกาทูอย่างเรียบร้อยสมบูรณ์ ขอคุณสำหรับทุกดูอาอู  
ทุกแรงกาย แรงใจ ที่มีส่วนร่วมในการเริ่มต้นชีวิตครอบครัว  
ของเรา และขอบคุณผู้สร้างโอกาสแก่เราทั้งสองในการจัดการ

เหนือสิ่งอื่นใดเราขอทูลต่อเอกองค์อัลลอฮฺ พระผู้อภิบาล  
แห่งสากลโลก เพราะหากปราศจากความช่วยเหลือของพระองค์  
แล้ว คงไม่มีสิ่งใดๆ ที่กล่าวมาข้างต้นเกิดขึ้นได้เลย

ดักยาลามและดูอาอู

سابق

เจ้าสาว

ماشا

เจ้าสาว

6 เมษายน 2552 / 10 ธันวาคม 1430

## แนะนำหนังสือ

ในช่วงเวลาที่มุสลิมถูกรุมเร้าด้วยปัญหาและความยากลำบากต่างๆ ทั้งจากภายนอกและภายใน หนังสือเล่มนี้คือหนึ่งในบรรดาผลงานเสริมกำลังใจที่มีรากฐานมาจากคำสั่งใช้ของอัลลอฮ์ ﷻ แบบอย่างของท่านนบี ﷺ ข้อชี้แนะที่ดีเยี่ยม และแนวทางของบรรพชนมุสลิมยุคก่อน

“Don't be sad” โดย Shaik ‘Aaidh ibn Abdullah al-Qarni หรือในชื่อภาษาไทยว่า “อย่าเศร้าใจไปเลย” เป็นหนังสือที่มีประโยชน์สำหรับทุกคน ได้รับการแปลเป็นภาษาต่างๆ หลายภาษาทั่วโลก มีคำแนะนำที่สามารถปฏิบัติได้จริงในเรื่องของการจัดการความสิ้นหวัง ช่วยแทนที่มุมมองเชิงลบด้วยการอยู่กับความเป็นจริง และการคิดบวกในมุมมองของอิสลาม นอกจากนี้ยังเป็นการแสดงให้เห็นว่าศาสนาอิสลามได้สอนให้เรารับมือกับบททดสอบและความยากลำบากต่างๆ ในโลกนี้ได้เป็นอย่างดี และยังยื่นมือไปจนถึงโลกหน้า

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยอายะฮ์สุรอาอัน คัมกล่าวของ ท่านนบีมุฮัมมัด ﷺ บรรดาศอฮาบะฮ์ บรรดาผู้รู้ และยัง

ประกอบไปด้วยคำพูดของนักคิดและนักปรัชญาชาวตะวันตก และตะวันออกที่สอดคล้องกับความเป็นจริง

หนังสือเล่มนี้ เป็นสุดยอดของความคิดที่ลึกซึ้งและเป็นระบบ สามารถบอกกับคุณได้ว่า “จงมีความสุข ในสภาพที่สงบและร่าเริง ...และอย่าเศร้าใจไปเลย”

เพื่อให้เหมาะสมกับขนาดของหนังสือที่ใช้พิมพ์เพื่อการเผยแพร่ ผู้จัดทำได้เลือกตีบทหัวข้อแรกจากต้นฉบับภาษาอังกฤษมาถ่ายทอดเป็นภาษาไทย ในส่วนของความหมายอัลกุรอานภาษาไทยอ้างอิงจากฉบับแปลโดยสมาคมนักเรียนเก่าอาหรับ และสะดีษได้มีการระบุผู้รายงานและสถานะของสะดีษควบคู่กัน

หากพี่น้องต้องการอ่านเนื้อหาแปลเพิ่มเติมต่อจากที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้ สามารถติดตามได้ในวารสารได้ร่วมเงอิสลาม และใน blog-<http://www.islaminside.com/blog/notsad> อินชาอัลลอฮ์

คณะผู้จัดทำ

# อย่าเศร้าใจไปเลย

## 1. ไร่ อัครคอง

يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ ﴿٥٥﴾  
“ผู้ที่อยู่ในชั้นฟ้าทั้งหลาย และแผ่นดินจะขอพระองค์  
ทุกๆ ขณะพระองค์ทรงมีภารกิจ”

อิรรอหฺมาน 55 : 29

เมื่อมีพายุร้ายและทะเลปั่นป่วน ผู้โดยสารที่อยู่บนเรือ  
ต่างร้องออกมาว่า “ไอ้ อัครคอง”

เมื่อคนที่ถูกรื้อและคาราวานหลงทางอยู่ในทะเลทราย พวกเขาต่างกล่าวว่า “ไอ้ อัครคอง”



เมื่อประตูถูกปิดต่อหน้าผู้ที่ต้องการเข้าไป และมีสิ่งกั้นขวางข้างหน้าผู้ที่มีความต้องการอย่างยิ่ง พวกเขาทั้งหมดร้องออกมาว่า “ไอ้ อัลลอฮฺ”

เมื่อแผนที่ยาวไว้ทั้งหมดนั้นล้มเหลว ความหวังทั้งหมดได้สูญสิ้นไป และหนทางที่จะไปนั้นดับแคบลง “ไอ้ อัลลอฮฺ” คือคำที่กล่าวออกมา

เมื่อโลกใบนี้ ที่ไม่ว่าจะกว้างใหญ่ไพศาลอย่างไรก็ตาม เป็นที่คับแคบสำหรับคุณ ทำให้จิตวิญญาณของคุณรู้สึกอึดอัด จึงร้องออกมาว่า “ไอ้ อัลลอฮฺ”

คำพูดที่ดีทั้งหมด การขอพรที่บริสุทธิ์ใจ น้ำตาของผู้บริสุทธิ์ และคำร้องขอของผู้เดือดร้อน ต่างมุ่งไปสู่อัลลอฮฺ บรรดามือ และดวงตาทั้งหลายต่างมุ่งสู่ท้องฟ้าหาพระองค์ในช่วงเวลาแห่งความลำบากและยากเข็ญ

ลั่นกล่าวขอความช่วยเหลือ ร้องขอ และกล่าวพระนามของพระองค์

หัวใจก็จะประสบความสำเร็จ จิตวิญญาณได้ที่พักผ่อน เส้นประสาทต่างๆ ก็ผ่อนคลาย และสติสัมปชัญญะก็ได้ตื่นขึ้น ทั้งหมดนี้บรรลุได้จากกรที่เรารำลึกถึงอัลลอฮฺ ﷻ ผู้ทรงบริสุทธิ์และสูงส่ง

اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ ۖ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ ﴿٤١﴾

**“อัลลอฮฺทรงเอ็นดูปวงบ่าวของพระองค์  
พระองค์ประทานปัจจัยยังชีพแก่ผู้ที่พระองค์ทรงประสงค์  
และพระองค์เป็นผู้ทรงพลัง ผู้ทรงอำนาจ”**

อัลซุรอฮ 42 : 19

อัลลอฮฺ - พระองค์จะถูกรำลึก เมื่อมีการนึกถึงความร่ำรวย ความเข้มแข็ง ความประเสริฐ และ วิทญปัญญาที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง

... لِمَنِ الْمُلْكُ الْيَوْمَ لِلَّهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ ﴿٤٢﴾

**“อำนาจในวันนี้เป็นของผู้ใดเล่า แน่หนอนเป็นของอัลลอฮฺ  
ผู้ทรงเอกะ ผู้ทรงพิชิต โดยเด็ดขาด”**

ฆอฟิร 40 : 16

อัลลอฮฺ - พระองค์จะถูกรำลึก เมื่อมีการนึกถึงความกรุณา ความห่วงใย การบรรเทาความทุกข์ ความรัก และความปรานี

وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ... ﴿٤٣﴾

**“และไม่มีความสำเร็จใดๆ ที่พวกเขาได้รับ  
นอกจากที่มาจากอัลลอฮฺ”**

อันนะฮล 16 : 53

ไอ้อัลลอลฮู ผู้ทรงมหาวริสุทธิ์ ผู้ทรงยิ่งใหญ่ และผู้ทรงอำนาจ โปรดประทานความสบายใจให้แทนที่ความระทมทุกข์ โปรดประทานความสุขให้เพิ่มขึ้นหลังจากความเสียใจ และโปรดประทานความปลอดภัยให้แทนที่ความกลัวด้วยเถิด

ไอ้อัลลอลฮู โปรดปลอบโยนหัวใจอันรุ่มร้อนด้วยความเย็นฉ่ำแห่งศรัทธาด้วยเถิด

ไอ้พระผู้อภิบาลของเรา โปรดประทานการพักผ่อนอย่างสงบแก่ผู้กระสับกระส่าย และโปรดประทานความสุขุมเยือกเย็นแก่จิตวิญญาณอันวุ่นวายด้วยเถิด

ไอ้พระผู้อภิบาลของเรา โปรดนำทางแก่บรรดาผู้สับสนไปสู่แสงสว่างของพระองค์ และบรรดาผู้หลงทางไปสู่ทางนำของพระองค์

ไอ้อัลลอลฮู โปรดขจัดเสียงกระซิบแห่งความชั่วร้ายจากหัวใจของเรา และแทนที่ด้วยแสงสว่าง โปรดทำลายความเท็จด้วยัจธรรม และโปรดทำให้แผนการชั่วร้ายของชัยฏอนแตกสลายด้วยกองทัพมลาอิกะฮ์ของพระองค์

ไอ้อัลลอลฮู โปรดขจัดความยากเข็ญ ความเดือดร้อน และความวิตกกังวล ให้นายไปจากเรา

เราขอความคุ้มครองจากพระองค์ให้พ้นจากการเกรงกลัวสิ่งอื่นใดนอกจากพระองค์ ให้พ้นจากการพึ่งพาใครอื่นนอกจาก

จากพระองค์ ให้พ้นจากการมอบหมายความเชื่อมั่นทั้งหมดของเราแก่ใครอื่นนอกจากพระองค์ และให้พ้นจากการร้องขอต่อใครอื่นนอกจากพระองค์

พระองค์คือผู้อุปถัมภ์สูงสุด และผู้คุ้มครองที่ดีที่สุด



## 2. จงกรุณาคิดและขอบคุณ



จงรำลึกถึงความโปรดปรานจากอัลลอฮ์ที่คุณได้รับ และพิจารณาดูว่าสิ่งนั้นได้อยู่รอบๆ ตัวคุณทั้งจากด้านบนและด้านล่าง ซึ่งหมายถึงในทุกทิศทาง

﴿ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا ... ﴾

**“และหากพวกเจ้าจะนับความโปรดปรานของอัลลอฮ์แล้ว พวกเจ้าก็ไม่อาจจะคำนวณได้”**

อิบรอฮีม 14 : 34

สุขภาพ ความปลอดภัย สิ่งบำรุงร่างกาย เสื้อผ้า อากาศ และน้ำ - สิ่งต่างๆ เหล่านี้บ่งบอกว่าโลกทั้งโลกมีไว้สำหรับ

คุณ แต่คุณก็ยังไม่ตระหนัก คุณได้ครอบครองทุกสิ่งในชีวิตเพรียกหา แต่คุณก็ยังเมินเฉย

﴿ ... وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ مِنْهُ ظَهْرَهُ وَأَبَاطِنَهُ ... ﴾

**“และพระองค์ได้ประทานความโปรดปรานมากมายของพระองค์อย่างครบครันแก่เจ้า ทั้งที่เปิดเผยและที่ซ่อนเร้น”**

ลูกมาน 31 : 20

คุณมีสองตา หนึ่งลิ้น สองริมฝีปาก สองมือ และสองขา ที่อยู่ในการควบคุมของคุณ

﴿ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴾

**“ดังนั้น ด้วยบุญคุณอันใดเล่าของพระเจ้าของเจ้าทั้งสอง ที่เจ้าทั้งสองปฏิเสธ”**

อิรรอหฺมาน 55 : 13

คุณสามารถจินตนาการตัวคุณเองที่ต้องเดินโดยไม่มีสองเท้าได้ไหม? คุณคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยหรือเปล่าถ้าคุณต้องนอนกรนเสียงดังมากโดยทำให้หลายๆ คนทรมาณจากการนอนไม่หลับ? คุณลืมไปหรือเปล่าว่าในขณะที่คุณทานทั้งอาหารแสนอร่อยและน้ำดื่มที่เย็นฉ่ำนั้น ความสุขที่ได้รับจากการทานอาหารและเครื่องดื่มที่ดื่มนั้นเป็นไปไม่ได้เลยสำหรับบางคนที่มีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ



จงพิจารณาความสามารถในการได้ยินและการมองเห็น โดยเทียบกับสิ่งต่างๆ ที่มอบเป็นของขวัญให้แก่คุณ ลองมองดูที่ผิวพรรณเปล่งปลั่งของคุณและจงสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ผิวของเราปลอดภัยจากโรคผิวหนัง จงไตร่ตรองถึงความสามารถในการใช้เหตุผลของคุณและนึกถึงคนที่ต้องเจ็บปวดกับอาการป่วยทางจิต

คุณจะยอมขายความสามารถในการได้ยินและการมองเห็นด้วยทองคำที่มีน้ำหนักเท่าภูเขาอูซูดหรือเปล่า? หรือจะยอมขายความสามารถในการพูดเพื่อแลกกับปราสาทหลังใหญ่? คุณได้รับความโปรดปรานอันมหาศาล แต่คุณก็กำลังทำเพิกเฉย

ถึงแม้ว่าคุณจะได้รับขนมปังอุ่นๆ น้ำเย็นชื่นใจ การหลับสบายๆ และสุขภาพที่ดี คุณก็ยังคงหมัดกำลังใจและหดหู่นึกถึงสิ่งที่คุณไม่มีและไม่ชอบคุณในสิ่งที่คุณได้รับ ถึงแม้ว่าคุณจะมีปัญหาเรื่องการสูญเสียความร่ำรวย แต่คุณก็ยังคงมีกุญแจสู่ความสุขและความจำเริญอันมากมาย... จงครุ่นคิดและชอบคุณ

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿١٦١﴾

“และในตัวของพวกเขาเอง (คือสัญญาณ)  
พวกเขาไม่เห็นดอกหรือ”

อัลซารียาต 51: 21

จงใช้ความคิดพิจารณาที่ตัวคุณเอง ครอบครัวของคุณ เพื่อนๆ ของคุณ และโลกที่อยู่รอบตัวคุณ

يَعْرِفُونَ نِعْمَتَ اللَّهِ ثُمَّ يُنْكِرُونَهَا ... ﴿١٦١﴾

“พวกเขาตระหนักดีในความโปรดปรานของอัลลอฮ์ แต่แล้วพวกเขาปฏิเสธมัน”

อันนะฮล 16 : 83



### 3. อดีตนั้นจากไปอย่างไรไม่มีวันทวนกลับ



การจมอยู่กับอดีตและโศกนาฏกรรมของอดีตทำให้คนเราอยู่ในสภาพผิดปกติทางจิตใจ เป็นการเจ็บป่วยประเภทหนึ่งที่บ่อนทำลายความมุ่งมั่นในการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ส่วนคนที่มีเป้าหมายอันมั่นคงนั้นจะพบสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตเก็บไว้และลืมเลือนสิ่งที่ไม่ดีวันทวนกลับมาได้อีก เนื่องจากสิ่งนั้นอยู่บริเวณพื้นที่อันมืดมิดในซอกหลืบแห่งจิตใจ

เหตุการณ์ในอดีตได้จบสิ้นลงไปแล้ว ความเศร้าโศกเสียใจมีอาจเรียกให้กลับคืนมาได้ ความระทมทุกข์มีอาจทำให้ข้อผิดพลาดกลายเป็นสิ่งถูกต้องขึ้นมาได้ และความหดหูใจ

ก็ไม่สามารถทำให้อดีตกลับมามีชีวิตขึ้นได้อีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้เพราะว่าอดีตนั้นไม่มีอยู่จริง

จงอย่าอยู่ท่ามกลางฝันร้ายแห่งกาลเวลาที่ผ่านไป หรืออยู่ในเงาพะมื่นของสิ่งที่คุณได้พลาดไป จงป้องกันตัวคุณเองจากการหลอกหลอนของอดีต คุณคิดว่าคุณสามารถจะทำให้ดวงอาทิตย์ย้อนกลับไปจุดที่มันเคยขึ้นในตอนเช้าได้หรือไม่? หรือให้เด็กทารกกลับไปอยู่ในครรภ์มารดาได้? หรือให้น้ำนมไหลกลับไปยังที่ที่มันออกมาได้? หรือให้น้ำตาไหลกลับไปยังคงตาได้? ด้วยการดำรงชีวิตแบบจมอยู่ในอดีตและเหตุการณ์ที่ผ่านเลย คุณจะนำตัวเองสู่สภาวะแห่งจิตใจที่น่าสะพรึงกลัวและเศร้าโศก

การคร่ำครวญกับอดีตมากเกินไปนั้นทำให้เสียเวลาในปัจจุบันโดยเปล่าประโยชน์ เมื่ออัลลอฮฺตรัสเกี่ยวกับกิจการของชนชาติต่างๆ ในอดีต พระองค์ ผู้ทรงสูงส่งตรัสว่า

﴿... كَلَّا إِنَّكَ لَأَنْتَ الْعَاقِلُ﴾

“นั่นคือ หมู่ชนที่ล่วงลับไปแล้ว”

อัล-บะเกาะเราะฮฺ 2 : 134

วันคืนในอดีตได้จากไปและสิ้นสุดลงแล้ว และคุณจะไม่ได้ประโยชน์อันใดในการชันสูตรซากแห่งอดีตด้วยการหมุ่นย้อนนงล้อแห่งประวัติศาสตร์

บุคคลที่มีชีวิตอยู่กับอดีตนั้นเสมือนคนที่พยายามใช้เครื่องมือเพื่อเลื่อยซี่เลื่อย มีคำสุภาษิตในอดีตกล่าวว่า “อย่าชูดคนที่เสียชีวิตขึ้นมาจากหลุมศพของพวกเขา”

โศกนาฏกรรมของเราคือการที่เราไม่สามารถเผชิญหน้ากับปัจจุบันได้ เราละเลยปราสาทอันวิจิตรงดงามของเรา แต่กลับร่ำไห้คร่ำครวญแก่อาคารที่กลายเป็นซากปรักหักพังไปแล้ว หากมนุษย์และญินทั้งหมดร่วมมือกันพยายามที่จะนำอดีตให้หวนกลับมา แน่นอนพวกเขาต้องประสบความล้มเหลว

ทุกๆ สิ่งในโลกนี้ก้าวไปข้างหน้า เตรียมพร้อมเข้าสู่ฤดูกาลใหม่ และคุณก็ควรเป็นเช่นเดียวกัน



เมื่อคุณตื่นขึ้นมาในตอนเช้า อย่าคาดหวังว่าจะมีชีวิตอยู่จนถึงกลางคืน ใช้ชีวิตราวกับว่าคุณมีแค่เพียงวันนี้เท่านั้น วันวานได้ผ่านพ้นไปแล้วพร้อมกับสิ่งดีและไม่ดี ในขณะที่วันพรุ่งนี้ก็ยังไม่มาถึง ช่วงชีวิตของคุณมิใช่อื่นใดนอกจากมีเพียงแค่วันเดียว คิดเสียว่าคุณได้เกิดในวันนี้และจะจบชีวิตในช่วงท้ายของวัน

ด้วยมุมมองเช่นนี้ คุณก็จะไม่ติดอยู่ในกับดักของการวิตกกังวลหมกมุ่นในอดีต และกับดักแห่งการผูกตัวเราไว้กับอนาคตต่างๆ ที่มันไม่แน่นอน - **จงทำวันนี้ให้ดีที่สุด**



อัลกุรอาน และอ่านหนังสือที่เป็นประโยชน์ ฉันจะเพาะปลูก ความดีลงในหัวใจของฉันและถอนรากแห่งความชั่วร้าย เช่น ความหยิ่งผยอง ความอิจฉาริษยา และการกลับลอก ที่ฝังอยู่ในจิตใจออกทิ้งไป

วันนี้ฉันจะพยายามช่วยเหลือผู้อื่น จะไปเยี่ยมคนป่วย จะไปร่วมงานศพ จะบอกทางแก่ผู้ที่หลงทาง และจะให้อาหาร แก่ผู้หิวโหย ฉันจะยืนเคียงข้างผู้ที่ถูกอธรรมและผู้อ่อนแอ ฉัน จะให้เกียรติผู้รู้ มีเมตตาต่อผู้เยาว์ และนับถือผู้อาวุโส

โอ้ อดีตที่หายลับไป ฉันจะไม่ร้องไห้เสียใจเพราะเจ้า เจ้าจะไม่อยู่ในความทรงจำของฉันแม้เพียงเล็กน้อย เพราะ เจ้าได้จากฉันไปแล้ว และไม่ย้อนกลับมาอีก

โอ้ อนาคต เจ้าอยู่ในดินแดนแห่งความเร้นลับ ฉะนั้น ฉันจะไม่หมกมุ่นอยู่กับการผ่นถึงเจ้า ฉันจะไม่เป็นกังวลกับ สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพราะวันพรุ่งนี้ไม่มีตัวตนและยังไม่ เกิดขึ้นจริง

“วันนี้คือวันทั้งหมดที่ฉันมีอยู่” คือ หนึ่งในคำกล่าวสำคัญ ยี่งที่ระบุในพจนานุกรมแห่งความสุขสำหรับผู้ที่ต้องการใช้ชีวิต ที่งดงามและสดใสอย่างเต็มที่



## 5. จงปล่อยอนาคตไว้ จนกว่าจะมาถึง

أَتَىٰ أَمْرَ اللَّهِ فَلَا تَسْتَعْجِلُوهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٥١﴾

**“พระบัญชาของอัลลอฮ์ได้มาแล้ว  
ดังนั้นเจ้าอย่าได้เร่ง พระองค์ผู้ทรงมหาดปรีชาญาณ  
และพระองค์ทรงสูงส่งเหนือที่พวกเขาตั้งภาคี”**

อันนะฮล 16 : 1

จงอย่าเร่งรีบและร้อนรนในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น คุณคิดว่า มันเป็นการฉลาดหรือที่จะเก็บเกี่ยวผลไม่ก่อนที่มันจะสุก? เพราะวันพรุ่งนี้นั้นไม่มีอยู่จริง ไม่สามารถสัมผัสได้จริงในวินาที แล้วทำไมคุณจึงต้องหมกมุ่นอยู่กับมัน ทำไมคุณต้องหวาด

หวนกับภัยพิบัติในวันพรุ่งนี้ ทำไมคุณต้องทรมานความคิดทั้งหมดของคุณไปกับเรื่องเหล่านี้ ทั้งๆ ที่คุณไม่มีทางรู้ได้เลยว่าคุณจะมีโอกาสอยู่ถึงพรุ่งนี้หรือไม่

สิ่งสำคัญที่ควรรู้ก็คือ วันพรุ่งนี้นั้นเป็นสิ่งที่ไม่มาจากโลกแห่งความเร้นลับ เป็นสะพานที่เราจะยังไม่เดินข้ามไปจนกว่ามันจะมาถึง ใครจะรู้ว่า บางทีเราอาจจะไปไม่ถึงสะพานนั้น หรือสะพานนั้นได้พังทลายลงก่อนที่จะเราจะไปถึง หรือเราจะพบและข้ามไปได้อย่างปลอดภัย

การที่เราพุ่งเป้าความสนใจทั้งหมดไปยังความคาดหมายในอนาคตนั้นถือเป็นเรื่องที่น่าตำหนิในศาสนาของเรา เพราะมันนำเราไปสู่การยึดติดโลกนี้ในระยะยาว ซึ่งผู้ศรัทธาที่ดีต้องหลีกเลี่ยงการติดยึดเช่นนี้ หลายคนบนโลกนี้มี ความหวาดกลัวเกินเหตุในเรื่องเกี่ยวกับอนาคต ไม่ว่าจะ เป็นความยากจน ความหิวกระหาย โรคภัยต่างๆ และภัยพิบัติ ความคิดเหล่านี้เป็นความคิดที่มาจากชัยฏอน

الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ ۗ وَاللَّهُ يَعِدُكُمْ مَغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا ۗ وَاللَّهُ وَسِعَ عِلْمُهُ

“ชัยฏอนนั้นมันจะหลอกลวงเจ้าให้กลัวความยากจน และจะใช้พวกเจ้าให้กระทำความชั่ว

และอัลลอฮ์นั้นทรงสัญญาแก่พวกเจ้าไว้ซึ่งการอภัยโทษ และความกรุณาจากพระองค์ และอัลลอฮ์นั้นเป็นผู้ทรงกว้างขวาง ผู้ทรงรอบรู้”

อัล-บะเกาะเราะฮ์ 2 : 268

มีคนจำนวนไม่น้อยที่รำไห่เพราะพวกเขาเห็นตัวเองต้องมีสภาพอดอยากในวันรุ่งขึ้น ล้มป่วยลงในเดือนหน้า หรือเพราะกลัวว่าโลกจะจบสิ้นลงในปีถัดไป ซึ่งคนที่ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่ (ซึ่งก็คือพวกเราทุกคน) นั้นไม่ควรจะยุ่งอยู่กับความคิดเหล่านี้

เพราะว่าคุณต้องมุ่งมั่นตั้งรกรากกับการงานของวันนี้ จึงปล่อยวันพรุ่งนี้ไว้จนกว่าจะมาถึง และพึงระวังการยึดติดกับความคาดหวังในอนาคตของโลกนี้อย่างเกินพอดี





## 6. เราจะรับมือกับคำวิจารณ์อันน่าขนลุกได้อย่างไร?

บรรดาหมู่ชนผู้ใดเขาได้เปล่งประกาศคำที่ว่าอัลลอฮ์ผู้ทรงมหาบริสุทธิ์ ผู้ทรงสูงส่ง ผู้ทรงสร้างสรรพสิ่ง แล้วเราจะคาดหวังอะไรจากผู้คน ในเมื่อเราทั้งหลายต่างก็เต็มไปด้วยข้อผิดพลาด

คุณจำเป็นต้องพบคำตำหนิอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะจู่โจมเราเสมือนเป็นสงครามที่ยืดยาว หาที่สิ้นสุดไม่ได้ การชิงชังและการตำหนิจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณตราบติดก็ตามที่ตัวคุณโดดเด่น อุทิศตน ก่อประโยชน์ และมีความหมายต่อผู้อื่น

ถึงแม้ว่าคุณพยายามจะหลีกเลี่ยงจากผู้คนโดยเข้าไปหลบในอุโมงค์ใต้ดินหรือใช้บันไดไต่ขึ้นไปยังฟากฟ้า พวกเขาจะไม่หยุดจับผิดคุณ หรือหยดหาข้อบกพร่องในอุปนิสัยของคุณ ด้วยเหตุนี้ ตราบใดที่คุณเป็นผู้พำนักอยู่บนโลกนี้ จึงเตรียมพร้อมต้อนรับการถูกทำให้เสียใจ การถูกดูหมิ่น และการถูกจ้องจับผิด

และมีสิ่งหนึ่งที่คุณควรระลึกไว้ก็คือ บุคคลที่นั่งอยู่บนพื้นเฉยๆ โดยไม่ทำอะไร ก็จะไม่วันรุ่งพรุ่งหล่นลงมา และผู้คนจะไม่ให้ความสนใจกับอะไรก็ตามที่ไร้คุณค่า ดังนั้น ความอุนเฉียวที่พวกเขามีต่อคุณก็ด้วยสาเหตุจากการที่คุณล้าหน้าพวกเขาในเรื่องคุณธรรมความดี ความรู้ มารยาท และความร่ำรวย

ในสายตาของพวกเขาคุณคือผู้ละเมิดซึ่งความผิดของคุณนั้นไม่สามารถให้อภัยได้ เว้นเสียแต่ว่าคุณจะละทิ้งทักษะความสามารถเฉพาะตัวของคุณและปลดปล่อยคุณสมบัติที่น่าชื่นชมออกจากตัวคุณทั้งหมด ซึ่งจะให้คุณกลายเป็นคนด้อยปัญญา ไร้ค่า และไม่มีพิษมีภัยอะไรในสายตาของพวกเขา ผลพวงเช่นนี้คือสิ่งที่พวกเขาต้องการจากคุณ

ดังนั้นจงยืนหยัดและอดทนเมื่อต้องเผชิญกับคำดูถูกและคำวิจารณ์ของพวกเขา หากคุณรู้สึกบอบช้ำจากคำที่พวกเขากล่าวและให้พวกเขามีอิทธิพลเหนือพวกคุณ คุณก็จะทำให้

พวกเขาสมปรารถนาในความต้องการของพวกเขา แทนที่จะทำเช่นนั้น จงให้อภัยพวกเขาด้วยการแสดงให้เห็นมารยาทที่สวยงามที่สุด จงหันหลังให้พวกเขาและจงอย่าเศร้าโศกกับกลอุบายของพวกเขา การที่พวกเขาไม่ขอบคุณนั้นมีแต่จะเพิ่มคุณค่าและคุณงามความดีให้แก่คุณ

แท้จริงนั้น คุณไม่สามารถที่จะทำให้พวกเขาเจ็บลงได้ แต่คุณสามารถฝังกลบคำตำหนิของพวกเขาด้วยการหันห่างจากมันและไม่ให้ความสนใจในสิ่งที่พวกเขาพูด

﴿... قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ...﴾

“จงกล่าวเถิด (มุฮัมมัด) ว่า

**พวกเจ้าจงตายด้วยความเคียดแค้นของพวกเจ้าเถิด”**

อาละอิมรอน 3 : 119

ในความเป็นจริง คุณสามารถเพิ่มความดีอดดालในหัวอกของพวกเขาด้วยการเพิ่มคุณงามความดีและพัฒนาทักษะความสามารถของคุณ

หากคุณต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของทุกคน นั้นหมายความว่า คุณกำลังไฝ่ฝันถึงสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

๑



## 7. อย่ากว้างคำขอบคุณจากใคร

อัลลอฮ์ ผู้ทรงอำนาจเหนือทุกสิ่งทุกอย่าง ได้ทรงสร้างบ่าวของพระองค์เพื่อให้พวกเขาเคารพภักดีต่อพระองค์และรำลึกถึงพระองค์ และพระองค์ได้ทรงประทานปัจจัยยังชีพให้แก่พวกเขาเพื่อที่พวกเขาจะได้แสดงความขอบคุณต่อพระองค์ แต่กระนั้นก็ตาม ยังมีคนจำนวนไม่น้อยที่เคารพสักการะสิ่งอื่นจากพระองค์ และชนส่วนมากไม่รู้สักสิ่งในบุญคุณของพระองค์ แต่กลับไปขอบคุณต่อสิ่งอื่น ๆ

ด้วยเหตุที่ความอกตัญญูได้กลายเป็นลักษณะประจำตัวที่แพร่หลายในหมู่มนุษย์ ฉะนั้นจงอย่าได้วิตกกังวลเมื่อพบว่า



คนอื่น ๆ ลืมความช่วยเหลือหรือเพิกเฉยต่อการกระทำที่ดีๆ ของคุณ บางคนอาจจะเหยียดหยามดูถูกคุณและคิดว่าคุณเป็นศัตรูของเขาโดยไม่มีเหตุผลอื่นนอกเสียจากว่าคุณทำดีต่อพวกเขา

... وَمَا نَقْمُوا إِلَّا أَنْ أَغْنَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ

“และพวกเขาไม่ได้ปฏิเสธ และจงเกลียดจงชัง

นอกจากว่าอัลลอฮ์และร่อซูลของพระองค์

ได้ทรงให้พวกเขาั่งคั่งขึ้นจากความกรุณาของพระองค์”

อัต-เตาบะฮ์ 9 : 74

มีเรื่องราวในหน้าประวัติศาสตร์ที่ถูกบอกเล่าซ้ำแล้วซ้ำเล่าเกี่ยวกับเรื่องพ่อกับลูกชายของเขา พ่อได้เลี้ยงดูลูก จัดหาเสื้อผ้าและอาหาร และอบรมสั่งสอนลูก พ่อตื่นขึ้นมาในยามค่ำคืน เพื่อที่จะให้ลูกได้หลับ พ่อยอมหิวเพื่อที่จะให้ลูกได้ทานอาหาร พ่อยอมลำบากเพื่อที่จะให้ลูกได้สบาย แต่เมื่อลูกโตขึ้นและมีร่างกายแข็งแรง ลูกกลับตอบแทนพ่อด้วยการดื้อรั้น ไม่ให้ความเคารพและดูถูกพ่อ

ดังนั้นจงทำให้สบายหากคุณถูกคนอื่นตอบแทนด้วยการไม่รำลึกถึงสิ่งดี ๆ ที่คุณทำ จงดีใจเถิดที่คุณยังรู้ว่า คุณจะได้รับรางวัลจากอัลลอฮ์ ผู้ทรงสิทธิ์ในการตอบแทนอย่างไม่มีขีดจำกัด

ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า คุณควรจะหยุดการทำดีต่อคนอื่น สิ่งสำคัญที่คุณต้องเข้าใจก็คือคุณควรจะเตรียมใจรับมือกับการที่คุณไม่ได้รับคำขอบคุณ

จงเสียสละโดยหวังความพอพระทัยของอัลลอฮ์ เพราะด้วยทัศนคติเช่นนี้จะเป็นเหตุให้คุณประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน ผู้ที่ไม่นึกถึงบุญคุณคนอื่นจะไม่สามารถทำอะไรคุณได้ จงสรรเสริญต่ออัลลอฮ์ที่บุคคลนั้นเป็นผู้ฝ่าฝืน แต่คุณเป็นบ่าวที่เชื่อฟังพระองค์ จงจำไว้ว่า มือที่ให้ผู้อื่นยอมตีกว่ามือที่รับจากผู้อื่น

إِنَّمَا نُنْطَعِبُكُمْ لَوْجِهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا

“(พวกเขากล่าวว่) แท้จริงเราให้อาหารแก่พวกท่าน โดยหวังความโปรดปรานของอัลลอฮ์ เรามิได้หวังการตอบแทนและการขอบคุณจากพวกท่านแต่ประการใด”

อัลอินซาน 76 : 9

มีบุคคลมากมายที่ตื่นตกใจกับธรรมชาติของการไม่สำนึกบุญคุณที่มีอยู่ในตัวผู้อื่น ราวกับว่าเขาไม่เคยได้ยินอายะฮ์นี้หรืออายะฮ์อื่นๆ ที่คล้ายๆ กัน

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَا نَا لِجَنبَيْهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا  
 كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرُّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرِّهِ مَسَّهُ ۗ كَذَٰلِكَ  
 زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٢﴾

“และเมื่ออันตรายประสบกับมนุษย์ เขาก็จะวิงวอน  
 ขอเราในสภาพนอนตะแคง หรือนั่ง หรือยืน  
 ครั้นเมื่อเราปลดเปลื้องอันตรายของเขาให้พ้น  
 จากเขาไปแล้ว เขาก็เฝ้าคล้ายกับว่าเขามิได้วิงวอน  
 ขอเราให้พ้นจากอันตรายที่ดีที่สุดประสบแก่เขา  
 เช่นนั้นแหละ ถูกทำให้สวยงามแก่บรรดาผู้ละเมิด  
 ขอบเขตในสิ่งที่พวกเขากระทำ”

ซูเราะฮ์ 10 : 12

เพราะฉะนั้นอย่าได้รู้สึกสิ้นใจหากคุณให้ปากกาเป็นของ  
 ขวัญแก่ใครคนหนึ่ง แต่เขากลับใช้เขียนเยาะเย้ยคุณ หรือ  
 ถ้าคุณให้ไม้เท้าแก่ใครคนหนึ่งเพื่อค้ำยันร่างกาย แต่เขากลับ  
 ใช้ไม้เท้านั้นตีคุณ อย่างที่เราได้บอกไปในตอนต้น มนุษย์ส่วน  
 มากเนรคุณต่อพระผู้อภิบาลของเขา แล้วเราจะคาดหวังอะไร  
 จากมนุษย์ด้วยกัน ?



## 8. การทำดีต่อผู้รอบรู้ที่กำเริบปากบ้าย

บุคคลแรกที่จะได้รับผลกำไรจากการแบ่งปันคือผู้ที่แบ่ง  
 ปันนั่นเอง ด้วยการที่เขาได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีในตัวเอง  
 และมารยาทของเขา ด้วยการพบกับความสงบสุข และด้วย  
 การมองเห็นรอยยิ้มที่ก่อตัวขึ้นบนริมฝีปากของผู้อื่น

ถ้าคุณพบว่าตัวคุณเองอยู่ในความยากลำบากหรือ  
 ความหดหู่ ลองทำสิ่งดีๆ ต่อคนอื่น แล้วคุณจะเป็นคนแรก  
 ที่ได้รับการปลอบใจและมีความสุขสบายใจ จงบริจาคให้แก่  
 คนยากจน ปกป้องคนที่ถูกข่มเหง ช่วยผู้ที่กำลังอยู่ในความ

เศร้าโศก และไปเยี่ยมคนป่วย แล้วคุณจะพบว่าความสุขอยู่รอบๆ ตัวคุณ

การแข่งขันเปรียบเสมือนน้ำหอม มันมีประโยชน์กับผู้ซื้อผู้ขาย และผู้ซื้อ นอกจากนี้ประโยชน์ในเชิงจิตวิทยาที่ผู้ช่วยเหลือคนอื่นจะได้รับนั้นเป็นสิ่งยิ่งใหญ่มาก ถ้าคุณประสบกับความหดหู่ การแข่งขันแก่ผู้อื่นจะมีประสิทธิภาพในการรักษาอาการเจ็บป่วยของคุณมากกว่ายาที่ดีที่สุดเท่าที่จะหาได้

แม้กระทั่งการที่คุณยิ้มให้กับผู้อื่นเมื่อพบกันก็คือการที่คุณกำลังบริจาคทานที่ดีแก่ผู้อื่น มีรายงานจากท่านอับดุลฮะดีษ อัลลามิฟารีฮ์ จากท่านร่อซูล ﷺ ได้กล่าวว่า

"لَا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا وَلَوْ أَنْ تَلْقَىٰ أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلِقٍ"

“อย่าได้ปล่อยให้การทำงานที่ดีๆ ผ่านไปเพราะคิดว่าไม่สำคัญ ถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงแค่การพบปะทักทายพี่น้องของท่านด้วยใบหน้าที่มีรอยยิ้ม (เพราะสิ่งนั้นอาจเป็นการกระทำที่มีน้ำหนักมากในตราชั่งแห่งการงานของท่าน)”

บันทึกโดย มุสลิม หะดีษลำดับที่ 2626

ในอีกด้านหนึ่ง เมื่อคุณทำหน้าที่ดีด้วยเมตตาเมื่อพบกับผู้อื่น คุณกำลังแสดงถึงความเป็นศัตรู การกระทำเช่นนั้นเป็นอันตรายต่อความเป็นพี่น้อง ซึ่งอัลลอฮ์เท่านั้นที่ทรงรู้ถึงมัน ปลายแห่งความชั่วร้ายของมัน

ท่านร่อซูลได้แจ้งให้เราทราบถึงโสภณณคนหนึ่งที่ให้นำแก่นุ้ซุ้ซเพียงเล็กน้อย แต่ได้รับผลตอบแทนการงานนั้นด้วยสวนสวรรค์ ซึ่งมีความกว้างเท่ากับบรรดาชั้นฟ้าและแผ่นดิน นั่นก็เพราะว่าพระผู้ทรงตอบแทนความดีนั้นเป็นผู้ทรงอภัยโทษผู้ทรงมั่งคั่ง และผู้ทรงควรค่าแก่การสรรเสริญ

ดังนั้นถ้าคุณกำลังถูกคุกคามด้วยความหดหู่ ความกลัว และความโศกเศร้า จงใช้ชีวิตของคุณเพื่อปรับปรุงความเป็นอยู่ของผู้อื่น จงช่วยเหลือผู้อื่นด้วยวิธีการต่างๆ ผ่านการบริจาคทาน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเห็นอกเห็นใจ และการสนับสนุนผู้อื่น ด้วยการกระทำเช่นนี้จะทำให้คุณได้พบกับความสุขที่คุณต้องการ

اللَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّىٰ ﴿١٧﴾ وَمَا لِأَحَدٍ عِنْدَهُ مِنْ نِعْمَةٍ تُجْرَىٰ ﴿١٨﴾  
إِلَّا أَبْغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَىٰ ﴿١٩﴾ وَلَسَوْفَ يَرْضَىٰ ﴿٢٠﴾

“ซึ่งเขาบริจาคทรัพย์สินของเขาเพื่อขัดเกลาตนเอง และที่เขา นั้นไม่มีบุญคุณแก่ผู้ใดที่บุญคุณนั้นจะถูกตอบแทน นอกจากว่าเพื่อแสวงหาความโปรดปรานจากพระเจ้าของเขาผู้ทรงสูงส่งเท่านั้น และเขาก็พึงพอใจ”

อัลลัลยล 92 : 18-21



## 9. บัณฑิตความเบื่อกับ ด้วยการทำงาน

บรรดาบุคคลที่ไม่มีอะไรทำในชีวิตของพวกเขา นั้น เป็นคนกลุ่มเดียวกับผู้ที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการแพร่กระจายข่าวลือและความเท็จ ซึ่งเหตุผลหลักๆ มาจากการที่จิตใจของพวกเขาไม่มีความคิดที่เป็นประโยชน์

رُضُوا بِأَنْ يَكُونُوا مَعَ الْخَوَالِفِ وَطُبِعَ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا

يَفْقَهُونَ

“พวกเขายินดีในสิ่งที่พวกเขาจะอยู่กับบรรดาผู้ที่อยู่เบื้องหลัง และได้ถูกประทับตราไว้แล้วบนหัวใจของ

### พวกเขาแล้ว ดังนั้นพวกเขาจึงไม่เข้าใจ”

อัลเตาบะฮ์ ๙ : ๘๗

เมื่อคุณพบว่าคุณอยู่เฉยๆ ไม่ได้ทำอะไร จงเตรียมตัวพบกับความหดหู่นและความสิ้นหวัง เพราะการอยู่เฉยๆ จะทำให้จิตใจของคุณนึกถึงความยากลำบากในอดีต ในปัจจุบัน และในอนาคตอย่างไม่มีจุดหมาย ดังนั้นเราจึงขอเตือนคุณด้วยความจริงใจว่า ให้คุณทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์แทนการอยู่เฉยๆ เพราะการอยู่เฉยๆ นั้นเป็นการฆ่าตัวตายอย่างช้าๆ ที่ซ่อนเร้นรูปแบบหนึ่ง

การอยู่เฉยๆ เป็นเสมือนการทรมานทางจิตใจอย่างช้าๆ เช่นที่ประสบกับนักโทษในประเทศจีน พวกเขาถูกจองจำอยู่ได้ก็กอน้ำซึ่งมีน้ำหยดออกมาที่ละหยดในทุกๆ ชั่วโมง ช่วงเวลาระหว่างที่น้ำจะหยดลงมาทำให้พวกเขาส่วนมากเสียสติและกลายเป็นคนวิกลจริต

การอยู่เฉยๆ ก็คือการไม่สนใจในภาระหน้าที่ของตนเอง การอยู่เฉยๆ นั้นเป็นขโมยที่มีประสิทธิภาพสูง และจิตใจของคุณก็จะตกเป็นเหยื่อของมัน

เพราะฉะนั้น จงลุกขึ้นและวิ่งวอนขอคู่ออ อ่านหนังสือ สรรเสริญอัลลอฮ์ ศึกษาหาความรู้ เขียนเรื่องราวต่าง จัดห้องสมุดของคุณ ซ่อมสิ่งของต่างๆ ในบ้านของคุณ หรือสิ่ง

อื่นๆ ที่มีประโยชน์ที่สามารถทำให้การอยู่เฉยของคุณหมดไปได้ ที่เราพูดแบบนี้ก็เพราะเราต้องการให้คุณดีขึ้น


จงจัดความเบื่อน่ายด้วยการทำงาน เมื่อคุณนำคำแนะนำง่ายๆ นี้ไปใช้เพียงข้อเดียว คุณได้เดินทางไปถึงครึ่งหนึ่งของหนทางสู่ความสุขแล้ว ลองมองไปที่ชาวนา ช่างไม้ และคนทำขนมปังคูลี ลองสังเกตดูเมื่อพวกเขาทำงาน พวกเขาถึงเสียงสร้างทำนองไปด้วยเหมือนกับเสียงร้องของนก นั่นก็เพราะพวกเขามีความสุข

หลังจากนั้นจงสังเกตดูว่าคุณทิ้งตัวลงนอนและพลิกตัวไปมาพร้อมกับเข็ดน้ำตาอย่างมีความสุขทุกซ์และทรมานตัวของตนเองอย่างไร



## 10. อย่าเป็นนักเลียนแบบ

อย่าเปลี่ยนตัวคุณเองไปเป็นใครที่ไม่ใช่คุณ - จงอย่าเลียนแบบคนอื่น - มีคนจำนวนไม่น้อยที่แสวงทำเป็นลิมน้ำเสียง การเคลื่อนไหว ลักษณะเฉพาะตัว และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อที่จะเลียนแบบคนอื่น ผลที่ตามมาจากการเลียนแบบก็คือพฤติกรรมที่ไม่เป็นธรรมชาติ การขาดความสุขและการทำลายอัตลักษณ์ของตนเอง

ตั้งแต่ท่านในปีอาดัม  จนถึงเด็กทารกคนล่าสุดที่เกิดมานั้น ไม่มีคนสองคนที่มีลักษณะภายนอกเหมือนกันหมดแล้วทำไมพวกเขาจะต้องมีความเหมือนกันในบุคลิกท่าทางและรสนิยมด้วยล่ะ

คุณมีเอกลักษณ์ในตัวคุณเอง ไม่มีใครในอดีตที่เหมือนคุณและจะไม่มีใครในอนาคตที่เหมือนคุณ คุณแตกต่างอย่างสิ้นเชิงจากคนนี้และคนนั้น ดังนั้นอย่าได้บีบบังคับตัวเองให้ล้มเหลวล้มเหลวทำตามและเลียนแบบผู้อื่นอย่างไรเหตุผล

จงก้าวไปข้างหน้าด้วยธรรมชาติและลักษณะนิสัยของคุณเอง

﴿... قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مِشْرَبَهُمْ...﴾

“แน่นอนกลุ่มชนแต่ละกลุ่มย่อมรู้แหล่งน้ำดื่มของตน”

อัล-บะเกาะเราะฮะฮ์ 2 : 60

﴿وَلِكُلِّ وِجْهَةٍ هُوَ مُوَلِّيًا ۖ فَاسْتَبِقُوا الْآخِرَاتِ...﴾

“และสำหรับแต่ละประชาชาตินั้น ต่างก็มีทิศทางหนึ่งซึ่งประชาชาตินั้นผินไปสู่ ดังนั้นพวกเจ้าจงแข่งขันกันในความดีทั้งหลายเถิด”

อัล-บะเกาะเราะฮะฮ์ 2 : 148

จงเป็นอย่างที่คุณถูกสร้างขึ้นและอย่าเปลี่ยนลักษณะเฉพาะตัวหรือท่าทางการเดินของคุณ จงปมเพาะบุคลิกภาพของคุณตามแบบที่ถูกระบุในอัลกุรอานและซุนนะฮ์ของท่านนบี ﷺ แต่อย่าทำให้ตัวตนของคุณกลายเป็นสิ่งไร้ค่าด้วยการเลียนแบบผู้อื่นและสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง

รสนิยมและความชื่นชอบต่างๆ ของคุณเป็นลักษณะเฉพาะของคุณและเราต้องการให้คุณเก็บรักษามันไว้ เพราะนั่นเป็นรูปแบบที่คุณถูกสร้างขึ้นมาและนั่นเป็นสิ่งที่ทำให้เราเชื่อมั่นในตัวคุณ อย่าได้ให้ใครในหมู่พวกท่านเป็นผู้ที่เลียนแบบผู้อื่น

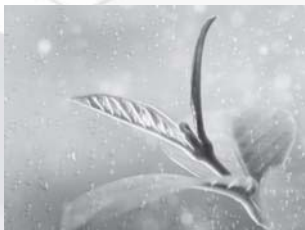
เราสามารถเปรียบเทียบบุคลิกลักษณะของคนได้กับบรรดาดินไม้และพืชพรรณต่างๆ ที่มีทั้งหวานและเปรี้ยว สูงและเตี้ย ฯลฯ สิ่งที่ดีงามและคุณค่าของคุณอยู่ที่การรักษาความเป็นธรรมชาติของคุณ สีผิว ภาษา ทักษะและความสามารถที่แตกต่างกันของเรานั้นเป็นหนึ่งในสัญญาณจากพระผู้เป็นเจ้าของเรา ผู้ทรงอำนาจเหนือทุกสิ่ง ผู้ทรงสูงส่ง ดังนั้น จงอย่าได้ปฏิเสธสิ่งเหล่านี้เลย



... لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ... ﴿٤١﴾

"ท่านจงอย่าเสียใจ แท้จริงอัลลอฮ์อยู่กับเรา"

อัลต-เตาบะฮ์ ๑:๔๐



## รายละเอียดหนังสือ



ชื่อหนังสือ : “อย่าเศร้าใจไปเลย : Don't be sad”

ผู้แต่ง : Shaik 'Aaidh ibn Abdullah al-Qarni

ต้นฉบับภาษาอังกฤษ : Faisal ibn Muhammad Shafeeq

ผู้แปล : เจ้าสาวและพี่ชาย

ตรวจทาน : คุณป้ามารียะฮฺ

จัดพิมพ์ : เจ้าบ่าว-เจ้าสาว และครอบครัวทั้งสอง


ปกและรูปเล่ม : อนุชิต์ดีอาด

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2552

จำนวน : 2,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ที่ระลึกงานวะลีมะตุณิกาหุ

ซาบิก ดอรอมาน  มาซาอฺ ตอเลียบ



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بَارِكْ لَكَ وَبَارِكْ عَلَيْكَ وَجَمِّعْ بَيْنَنَا فِي خَيْرٍ

**"ขออัลลอฮฺ ﷻ ประทานความจำเริญแก่ท่าน ความจำเริญจงมีแต่ท่าน**

**และโปรดรวมคู่บ่าวสาวไว้ ด้วยความดีงาม"**

ครอบครัว "ตอโรมาน" และครอบครัว "ตอเสีบ"

ขอขอบคุณที่ท่าบ่อร่วมงานงานวะสีมะตุณนิกากะ

ระหว่าง

นายชาบึก (อัคร) ตอโรมาน

กับ

นางสาวมาชาฮฺ (กมลสิน) ตอเสีบ

บุตร

นายอิสมาแอล (ศักดา) ตอโรมาน

นายชัยมุตตมัน มุสตาฟา (กมล) ตอเสีบ

นางฟาตีมะฮฺ (จุ่น) ตอโรมาน

นางฮิลาเยฮฺ กอซีม (กุศลศรี)-หะซัน

วันจันทร์ที่ 6 เมษายน 2552

ณ มัสยิดอัล-ฮาดีย์ สามแยกท่าไข่ นครองครักษ์ กทม.

โปรดขออุอาฮฺให้คู่บ่าวสาวด้วย

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ