



رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

ПОЛЕЗНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Русский

روسي

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

Автор

Достопочтенный шейх

Абдуррахман бин Насыр ас-Са'ди

(да помилует его Аллах)

٢ جمعفة ؤءمة المءءوى الإسلامف باللغات ، ١٤٤٦ هـ

السعدف ، عبء الرءمن
الوسائل المففة للءفاة السعفة - روسف . / عبء الرءمن
السعدف - ط . . - الرفاض ، ١٤٤٦ هـ
٣٣ ص ؛ . . سم

رقم الإفءاع: ١٤٤٦/١٣٤٤٨
رءمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥١٧-٨٠-٢

**ПОЛЕЗНЫЕ СРЕДСТВА
ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ**

Автор

Достопочтенный шейх

Абдуррахман бин Насыр ас-Са‘ди

(да помилует его Аллах)

Введение автора

Хвала Аллаху, Которому принадлежит вся хвала. Свидетельствую, что нет божества, кроме одного Аллаха, у Которого нет сотоварищей, и свидетельствую, что Мухаммад — Его раб и Посланник. Да благословит Аллах его, его семейство и сподвижников, и дарует им мир.

А затем...

Воистину, покой сердца, его умиротворение, радость, избавление от забот и тревог — это то, к чему стремится каждый человек. Именно это приносит благополучную жизнь, полную радости и счастья. Для достижения этого существуют религиозные, природные и практические причины, объединить которые в себе способны лишь верующие. Что касается остальных, то, даже если они и достигают этих целей через какие-то пути и посредством каких-либо причин, к которым стремятся разумные люди из их числа, то, в любом случае, они упускают многое из того, что было бы для них полезнее, прочнее и лучше как в настоящем, так и в будущем.

Однако в этом послании я изложу причины, пришедшие мне на ум, для достижения этой высшей цели, к которой стремится каждый человек.

Есть люди, которые преуспели в достижении многих из этих причин и жили благополучной

жизнью, наслаждаясь своим счастливым существованием. Также есть те, кто полностью потерпел в этом неудачу, прожив жизнь, полную несчастий и страданий. Также есть те, кто находится между этими двумя состояниями, в зависимости от того, насколько им было дано добиться успеха. И Аллах — Дарующий успех, и только у Него просят помощи во всяком благе и защиты от всякого зла.

Раздел

1. Наивеличайшая и основополагающая причина счастья — это вера и праведные дела. Всевышний Аллах сказал:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾

«Верующих мужчин и женщин, которые поступали праведно, Мы непременно одарим прекрасной жизнью и вознаградим за лучшее из того, что они совершали» (сура "ан-Нахль", аят 97).

Всевышний сообщил и пообещал тому, кто сочетает в себе веру и праведные дела, благополучную жизнь в этом мире, а также прекрасное воздаяние как в этом мире, так и в вечной обители.

Причина этого очевидна: у тех, кто верит в

Аллаха правильной верой, которая приносит плоды в виде праведных дел и исправляет сердца, нравы, а также земную и вечную жизнь, есть основы и принципы, с которыми они встречаются всё, что приносит им радость и счастье, и всё, что вызывает беспокойство, тревогу и печали.

Они принимают то, что приносит им радость и удовольствие, с благодарностью и признательностью, используя это во благо. Если они используют эти дары подобным образом, это вызывает у них ещё больше радости, надежду на их сохранение и умножение, а также ожидание награды за благодарность. Всё это приводит к великим благам и благословениям, которые превосходят своими достоинствами и плодами те радости, которые они получили.

Они встречаются трудности, вред, тревоги и печали, сопротивляясь тому, чему могут противостоять, смягчая то, что возможно облегчить, и проявляя прекрасное терпение в том, что неизбежно. Благодаря этому они получают от испытаний полезные плоды, такие как опыт, сила и способности к сопротивлению. Также через терпение и ожидание награды от Аллаха им даруются великие блага, которые заставляют трудности исчезнуть, заменяя их радостью, благими надеждами и стремлением к милости и вознаграждению от Аллаха.

Пророк ﷺ выразил эти понятия в достоверном хадисе, сказав: *«Удивителен удел верующего! Воистину, всё его положение — благо. Если его постигает радость, он благодарит, и это становится благом для него. Если же его постигает бедствие, он терпит, и это также становится благом для него. И это свойственно только верующему»* (Муслим).

Пророк ﷺ сообщил, что у верующего приумножаются его награды, блага и плоды его деяний независимо от того, что его постигает — радость или трудности. Именно поэтому ты можешь увидеть двух людей, которых постигло одно и то же испытание — благополучие или бедствие, — но они воспринимают его совершенно по-разному. Это различие зависит от их степени веры и праведных дел. Тот, кто обладает этими качествами — благодарностью и терпением, — встречает благополучие и трудности с благодарностью и терпением со всеми вытекающими из этого последствиями. Это приносит ему радость, счастье, избавление от тревог, печалей, беспокойства, стеснения в груди и жизненных трудностей. В результате он обретает благополучную и счастливую жизнь в этом мире. Что касается другого человека, то он встречает приятное с высокомерием, неблагодарностью и самоуверенностью. Это приводит к искажению его нравов, и к тому,

что он принимает эти блага так же, как животные — с жадностью и алчностью. Но несмотря на это его сердце не находит покоя, а, наоборот, раздражается в разные стороны. Его тревожат страх утраты любимого, многочисленные трудности, возникающие из-за этих благ, а также постоянное неудовлетворённое стремление к чему-то новому. Это новое может быть достигнуто, а может и нет, но, даже если оно будет достигнуто, то всё равно человек остаётся в беспокойстве по вышеупомянутым причинам.

Когда его постигают трудности, он встречает их с беспокойством, паникой, страхом и раздражением. Не стоит и говорить о тех жизненных страданиях, которые он испытывает: интеллектуальных и нервных расстройствах, страхах, которые могут довести его до самых ужасных состояний и пугающих потрясений, и всё это потому, что он не надеется на награду и лишён терпения, которое могло бы утешить его и облегчить его трудности.

Все это подтверждается жизненным опытом. Если внимательно рассмотреть пример одного человека из этой категории и сопоставить его с окружающими, становится очевидным огромное различие между верующим, действующим в соответствии со своей верой, и тем, кто так не поступает.

Это различие заключается в том, что религия всячески побуждает к довольству уделом, который даровал Аллах, и к благодарности за то, чем Он одаряет Своих рабов из Своей разнообразной милости и щедрости.

Если верующего постигает испытание в виде болезни, бедности или других обстоятельств, которым подвержен каждый человек, благодаря своей вере и удовлетворённости тем, что предопределил ему Аллах, он остаётся спокойным и умиротворённым. Он не стремится сердцем к тому, что не предписано ему, и смотрит на тех, кто ниже его по положению, а не на тех, кто выше. Более того, его радость, счастье и спокойствие могут быть даже больше, чем у того, кто обладает всеми мирскими благами, но лишён довольства.

Также ты увидишь, что, если того, кто не действует в соответствии со своей верой, постигнет испытание в виде бедности или утраты некоторых мирских благ, он оказывается в состоянии крайнего несчастья и сильно страдает.

Ещё один пример: если возникают какие-либо причины для страха и человека постигают пугающие события, ты увидишь, что тот, у кого настоящая вера, сохраняет твёрдость сердца, спокойствие души и способность разумно управлять ситуацией, которая его постигла. Он делает всё

возможное посредством размышлений, слов и действий, заранее подготовив себя к этим пугающим обстоятельствам. Такое состояние приносит человеку покой и укрепляет его дух.

В то же время ты видишь, что человек, лишённый веры, находится в противоположном состоянии. Когда его постигают страхи, его совесть приходит в смятение, нервы напряжены, мысли рассеяны, а страх и ужас проникают в его душу. На него наваливается как внешний страх, так и внутреннее беспокойство, которое невозможно точно описать.

Если люди такого типа лишены определенных естественных способностей, требующих значительных усилий, они сразу же теряют свои силы, и у них сдают нервы. Всё это происходит из-за отсутствия веры, которая побуждала бы их к терпению, особенно в трудных ситуациях и тяжёлых печальных обстоятельствах.

И праведник, и нечестивец, и верующий, и неверующий обладают как приобретённой смелостью, так и природным инстинктом, который помогает им смягчить страхи и облегчить их. Однако верующий отличается своей силой веры, терпением, упованием на Аллаха, доверием к Нему и стремлением к Его награде. Эти качества усиливают его смелость, ослабляют гнёт страха и делают трудности менее тяжёлыми, как сказал

Всевышний:

﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ﴾

«Если вам больно (если вы страдаете), то им так же больно, как и вам. Но вы надеетесь на то, на что они не надеются» (сура "ан-Ниса", аят 104).

Они получают от Аллаха особую помощь и поддержку, которая рассеивает страхи. Всевышний сказал:

﴿وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

«И терпите, ибо Аллах с терпеливыми» (сура "аль-Анфаль", аят 46).

2. К причинам, которые избавляют от тревог, печалей и беспокойства, относится добродетель по отношению к людям, выраженная словами и действиями, а также различные проявления благодеяния. Всё это — добро и милость, через которые Аллах отводит тревоги и печали как от праведника, так и от нечестивца, в зависимости от степени их добродетельности.

При этом верующему достаётся самая полная доля, поскольку его добродетель исходит из искренности и стремления к награде от Аллаха.

Аллах облегчает для него совершение добрых дел благодаря тому благу, которого он надеется

достичь, и отводит от него неприятности за его искренность и стремление к награде. Всевышний сказал:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ
بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا
عَظِيمًا﴾

«Многие из их тайных бесед не приносят добра, если только они не призывают раздавать милостыню, совершать одобряемое или примирять людей. Тому, кто поступает таким образом, стремясь к довольству Аллаха, Мы даруем великую награду» (сура "ан-Ниса", аят 114).

Всевышний сообщил, что все эти дела, исходящие от человека, являются добром, а добро притягивает другое добро и отводит зло. Верующего, который стремится к награде от Аллаха, Всевышний одаряет великой наградой. Одной из составляющих этой великой награды является избавление от тревог, печалей, забот и других подобных неприятностей.

Раздел

Еще одна причина избавления от беспокойства, вызванного напряжением нервов и занятостью сердца неприятными мыслями, — это занятость каким-либо полезным делом или изучением полезной науки. Это отвлекает сердце от

того, что вызывало у него беспокойство. Иногда благодаря этому человек забывает причины, которые вызывали у него тревогу и печаль, его душа радуется, а энергия возрастает. Эта причина избавления от беспокойства также является общей как для верующих, так и для других людей. Однако верующий отличается своей верой, искренностью и стремлением к награде в занятии той наукой, которую он изучает или преподаёт, и в совершении добрых дел. Если это акт поклонения, то он является поклонением. А если это мирская работа или привычка, то он сопровождает её благим намерением и стремлением использовать это для помощи в повиновении Аллаху. Это оказывает значительное влияние на избавление от тревог, печалей и беспокойств.

Сколько людей постигли беспокойство и постоянные неприятности, которые привели к разнообразным болезням, и их наиболее эффективным лечением оказалось забвение причины, которая вызвала их беспокойство, и занятость каким-либо важным делом или задачей.

Желательно, чтобы занятие, которым человек занимается, было таким, что приносит душе покой и вызывает у неё интерес. Это более эффективно для достижения этой полезной цели. И Аллах знает лучше.

Еще одно средство избавления от тревог и беспокойства — это сосредоточение мыслей на

делах текущего дня, без беспокойства о будущем и сожалений о прошлом. Именно поэтому Пророк ﷺ искал убежища у Аллаха от тревог и печалей в хадисе, который передали аль-Бухари и Муслим.

Сожаление о прошедших делах, которые невозможно вернуть или исправить, бесполезно, а беспокойство, вызванное страхом перед будущим, может нанести вред. Поэтому человеку следует "жить одним днем", вкладывая все свои силы и старания в улучшение сегодняшнего дня и текущего момента. Сосредоточение сердца на этом помогает совершенствовать дела и утешает человека, избавляя его от тревог и печалей. Когда Пророк ﷺ произносил мольбу или наставлял свою общину к какой-либо мольбе, он побуждал, наряду с упованием на Аллаха и стремлением к Его милости, к серьёзности и усердию в достижении того, о чём человек просит в своей мольбе. И избавление от того, против чего направлена мольба, также должно сопровождаться действиями, так как мольба сочетается с делами. Человек должен прилагать усилия в том, что приносит пользу как в религии, так и в мирской жизни, а также просить своего Господа о достижении цели и искать у Него помощи в этом. Как сказал Пророк ﷺ: *«Старайся в том, что приносит тебе пользу, проси помощи у Аллаха и не будь беспомощным. Если же с тобой что-то случится, не*

говори: "Если бы я сделал так, то произошло бы то-то и то-то", а скажи: "Таково предопределение Аллаха, и Он делает то, что пожелает", ведь "если бы" открывает дверь для действий шайтана» (Муслим).

Пророк ﷺ объединил в своём наставлении призыв к усердию в достижении всего полезного в любых обстоятельствах, просьбу о помощи у Аллаха и отказ от подчинения беспомощности, т. е. вредоносной лени. Он также указал на необходимость принятия того, что уже произошло, покорности перед свершившимся предопределением Аллаха и осознания Его воли (и Его решения).

Он разделил дела на два вида:

Первый вид — это те дела, в которых человек способен приложить усилия для их достижения, получения хотя бы части из них, устранения или смягчения их (последствий). В таких делах человек должен проявлять усердие и просить помощи у своего Господа.

Второй — это дела, в которых подобное невозможно. В этом случае человек обретает спокойствие и принимает их с удовлетворением и покорностью. Нет сомнения, что следование этому принципу является причиной радости и

избавления от тревог и печалей.

Раздел

Среди величайших причин обретения широты груди и спокойствия души — частое поминание Аллаха. Оно оказывает удивительное влияние на умиротворение души, избавление от тревог и печалей. Всевышний сказал:

﴿الَّا يَذِكُرِ اللّٰهَ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوْبُ﴾

«Разве не поминанием Аллаха утешаются сердца?» (сура "ар-Ра'д", аят 28).

Поминание Аллаха оказывает огромное влияние на достижение этой цели благодаря своей уникальной особенности, а также из-за надежды раба на вознаграждение и награду от Аллаха.

Также одним из средств избавления от тревог и печалей является упоминание явных и скрытых благ Аллаха. Осознание и упоминание этих благ побуждает человека к благодарности, которая является одной из самых возвышенных и почётных степеней. Даже если человек находится в состоянии бедности, болезни или претерпевает другие виды испытаний, то, сравнив благодеяния Аллаха, которые невозможно сосчитать, с теми неприятностями, что его постигли, он поймёт, что этих неприятностей несравнимо меньше, чем благ.

Более того, если неприятности и бедствия,

которыми Аллах испытывает Своего раба, встречаются с терпением, довольством и покорностью, их тяготы становятся легче, а их последствия менее болезненными. Надежда раба на вознаграждение за эти испытания, его стремление к награде и поклонение Аллаху через выполнение обязанностей терпения и довольства превращают горечь в сладость. Сладость награды заставляет его забыть о горечи терпения.

Одним из наиболее полезных средств в подобной ситуации является следование наставлению, которое привёл Пророк ﷺ в достоверном хадисе, в котором он сказал: ***«Обращайте взоры на тех, кто ниже вас, и не смотрите на тех, кто выше вас, ибо так вы с большей вероятностью оцените дары Аллаха, которыми Он вас одарил, и не будете ими пренебрегать»*** (аль-Бухари). Если человек поставит перед собой эту важную истину, он поймёт, что превосходит многих из творений в здоровье и его проявлениях, в уделе и его последствиях, в каких бы тяжелых обстоятельствах он ни находился. Это избавляет его от тревоги, беспокойства и печали, усиливает его радость и удовлетворение благами Аллаха, которыми он превзошёл тех, кто ниже него в этих аспектах.

И чем дольше человек размышляет о явных и скрытых благах Аллаха, относящихся как к рели-

гии, так и к мирской жизни, тем яснее он осознаёт, что его Господь одарил его множеством благ и отвёл от него многочисленные бедствия. Несомненно, это избавляет от тревог и печалей и наполняет сердце радостью и счастьем.

Раздел

Также к причинам, которые способствуют радости и избавлению от тревог и печалей, относятся усилия, направленные на устранение факторов, вызывающих беспокойство, и достижение того, что приносит радость. Это достигается путём забывания неприятностей прошлого, которые невозможно вернуть или изменить, и осознания того, что размышления о них — это пустое и бессмысленное занятие, являющееся проявлением глупости и безрассудства. Поэтому человек должен бороться с мыслями о прошлом, а также с беспокойством о будущем, в особенности с воображаемыми страхами, такими как бедность, опасность или другие трудности, которые он себе представляет в своей будущей жизни. Он должен осознать, что будущее от него скрыто, и ему неизвестно, что оно принесёт — добро или зло, надежды или страдания. Всё это находится в руках Всемогущего и Мудрого Аллаха, а не в руках людей. Человеку остаётся лишь стараться достичь блага и предотвратить вред.

Если человек отвлечёт свои мысли от тревог

о будущем, полностью положится на своего Господа в его устройстве и успокоится на этом, тогда его сердце обретёт покой, его дела наладятся, а тревоги и беспокойства исчезнут.

Одним из наиболее полезных средств при размышлениях о будущем является использование этой мольбы, с которой Пророк ﷺ часто обращался: *«О Аллах, приведи в порядок мою религию, которая является залогом моего благополучия! И приведи в порядок мои мирские дела, от которых зависит моё существование! И приведи в порядок мою Последнюю жизнь, куда мне предстоит вернуться! Пусть жизнь не приносит мне ничего, кроме добра, и пусть смерть станет для меня избавлением от всякого зла!»* (Муслим).

Также его слова: *«О Аллах, Твоей милости я прошу, не вручай меня самому себе даже на мгновение, и исправь все мои дела. Нет божества, кроме Тебя»* (этот хадис передал Абу Дауд с достоверной цепочкой передатчиков).

Если человек постоянно произносит эту мольбу, в которой заключается просьба о благополучии его будущего как в религии, так и в мирской жизни, с искренним сердцем и чистым намерением, прилагая усилия для достижения этого, Аллах непременно исполнит то, о чём он молился, на что надеялся и ради чего трудился.

Его тревога обратится в радость и счастье.

Раздел

Одним из наиболее полезных средств избавления от беспокойства и тревог, когда человека постигают бедствия, является стремление смягчить их влияние, представляя себе наихудший возможный исход ситуации и заранее готовя свою душу к его принятию. Когда человек так поступает, ему следует приложить усилия, чтобы смягчить последствия настолько, насколько это возможно.

Благодаря такой подготовке и полезным усилиям беспокойство и печали исчезают. Более того, приложенные старания способствуют достижению пользы и устранению того вреда, который человек способен предотвратить.

Когда человека постигают различные причины страха, болезни, бедности или утраты различных благ, которые он любит, ему следует встретить это с душевным спокойствием, готовя себя к тому, чтобы принять эти испытания даже в их самой тяжёлой форме. Подготовка души к перенесению трудностей облегчает их и уменьшает их тяжесть. Это особенно эффективно, если человек занят их преодолением в пределах своих возможностей.

Таким образом сочетаются подготовка души и полезные усилия, которые отвлекают его от

беспокойства из-за бедствий. Он должен бороться с самим собой, чтобы укреплять силы для противостояния трудностям, при этом уповая на Аллаха и возлагая на Него добрые надежды. Несомненно, такой подход приносит огромную пользу в достижении радости и умиротворения души, а также дает надежду человеку на вознаграждение как в этом мире, так и в следующем. Этот метод подтверждён опытом, и его результаты многократно проверены на практике.

Раздел

Одним из величайших средств лечения нервных заболеваний сердца, а также физических болезней является сила духа и отсутствие беспокойства или сильной реакции на иллюзии и фантазии, которые порождаются плохими мыслями. Гнев и замешательство являются болезненными факторами, а ожидание бедствий и утраты благ приводит человека к тревогам, печалям, сердечным и физическим заболеваниям, а также к нервному срыву. Последствия этого срыва крайне негативны, и люди видели множество его пагубных последствий.

Когда сердце полагается на Аллаха, уповает на Него, не поддаётся иллюзиям и не позволяет плохим фантазиям овладеть собой, а доверяет Аллаху и надеется на Его милость, тогда тревоги

и печали отступают, а многие физические и сердечные болезни исчезают. Сердце наполняется такой силой, умиротворением и радостью, которые невозможно описать словами.

Сколько больниц заполнено пациентами, страдающими от иллюзий и вредных фантазий! Сколько сильных людей, не говоря уже о слабых, пострадали от подобных вещей! Как часто это приводило к глупости и безумию!

Тот, кого Аллах избавил от подобного и наделил успехом в борьбе с самим собой, чтобы достичь полезных причин, укрепляющих сердце и избавляющих от беспокойства, — тот действительно спасён. Всевышний сказал:

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾

«Тому, кто уповает на Аллаха, достаточно Его» (сура "ат-Талак", аят 3) - то есть Аллах полностью обеспечит его всем, что его беспокоит, как в делах религии, так и в мирских вопросах.

Человек, уповающий на Аллаха, обладает сильным сердцем, на которое не влияют иллюзии и которое не беспокоят события, зная, что подобные негативные реакции являются признаком слабости души, страха и беспокойства, не имеющего реальной основы. Он также осознаёт, что Аллах обещал тому, кто уповает на Него, полное обеспечение и поддержку, поэтому он доверяет Аллаху и спокоен относительно Его обещания.

Это избавляет его от тревог и беспокойства, превращает трудности в лёгкость, печаль в радость, а страх — в безопасность.

Мы просим у Всевышнего Аллаха благополучия, чтобы Он даровал нам силу и стойкость сердца, а также полное упование, за которое Аллах обещал Своим рабам всякое благо и избавление от любых неприятностей и вреда.

Раздел

13. Пророк ﷺ сказал: *«Пусть верующий (муж) не ненавидит верующую (жену): если ему не нравится в ней одна черта, то он найдёт в ней другую, которая ему понравится»* (Муслим).

Из этих слов извлекаются две великие пользы:

Первая польза: наставление в том, как правильно обращаться с женой, родственником, другом, партнёром или любым человеком, с которым у тебя есть связь и взаимодействие. Следует быть готовым к тому, что в любом человеке обязательно найдётся какой-то недостаток, изъян или качество, которое тебе не понравится.

Если ты обнаружишь это, сравни его с тем, что требует от тебя твоя связь с этим человеком, или с тем, что тебе следует сохранять: силу отношений и поддержание любви. Вспомни о его достоинствах, положительных сторонах и общих

или личных целях (ради которых стоит поддерживать эти отношения).

Благодаря такому подходу — закрыв глаза на недостатки и обращая внимание на достоинства, — ты сможешь сохранить дружбу и связь, достичь покоя и обрести комфорт в отношениях.

Вторая польза: избавление от тревог и беспокойства, сохранение ясности и гармонии в отношениях, а также постоянство в выполнении обязательных и рекомендованных прав. Это приводит к установлению покоя и взаимного удовлетворения между двумя сторонами.

Тот же, кто не последует наставлению Пророка ﷺ, а поступит наоборот (будет заострять внимание на недостатках и игнорировать достоинства), неизбежно столкнётся с беспокойством и напряжением. Это приведёт к угасанию любви и разрушению отношений, а также к утрате многих прав, которые обе стороны обязаны поддерживать.

Многие люди с высоким уровнем решимости и стойкости готовят себя к проявлению терпения и спокойствия в случае бедствий и пугающих событий. Однако при столкновении с незначительными и простыми проблемами они беспокоятся, теряют самообладание и внутреннюю ясность. Причина этого в том, что они подготовили себя к большим испытаниям, но оставили без внимания

мелочи. Это навредило им и повлияло на их покой.

Разумный человек готовит себя как к большим, так и к малым трудностям, прося у Аллаха, чтобы Он помог ему и не предоставлял его самому себе даже на мгновение. В таком случае (благодаря подготовке и упованию на Аллаха) мелкие проблемы становятся для него столь же лёгкими, как и большие. Так он будет пребывать в состоянии душевного покоя, а его сердце будет умиротворено.

Раздел

Разумный человек осознаёт, что его истинная жизнь — это жизнь счастья и умиротворения, и она крайне коротка, поэтому он не должен укорачивать её, предаваясь тревогам и погружаясь в заботы, так как это противоречит правильному пониманию жизни. Он бережёт свою жизнь, чтобы большая её часть не была потрачена впустую на беспокойства и печали.

В этом нет разницы между праведником и грешником, но верующему выпадает большая доля и полезное благо как в этой жизни, так и в вечности.

Также, если с ним случилось несчастье, или он боится, что оно его постигнет, ему следует сравнить его со всеми благами, которые он имеет (будь то блага в религии или мирские). При таком

сравнении станет очевидным, как многочисленны его блага, и насколько незначительными кажутся те трудности, которые его постигли.

Также он может сравнить тот вред, который может его коснуться, с многочисленными вероятностями того, что с ним всё будет благополучно, не позволяя слабой вероятности перевесить сильные. Так исчезнут его тревоги и страхи. Он оценивает наихудший возможный исход, готовит себя к его наступлению и старается предотвратить то, что ещё не случилось, или устранить уже произошедшее либо облегчить его.

Среди полезных (в этом вопросе) вещей — осознание того, что вред, причиняемый тебе людьми (особенно их дурные слова), на самом деле, вредит не тебе, а им самим. Он может навредить тебе только в том случае, если ты позволишь себе слишком беспокоиться об этом и дашь этим словам овладеть твоими чувствами. В таком случае их слова причинят вред и тебе, и тем людям. Если же ты не будешь обращать на них внимания, они тебе нисколько не повредят.

Знай, что твоя жизнь следует за твоими мыслями (и связана с ними). Если твои мысли направлены на то, что приносит тебе пользу в религии или в мирских делах, то твоя жизнь будет благополучной и счастливой. В противном случае всё будет наоборот.

Среди наиболее полезных средств избавления от тревог — настроиться на то, чтобы искать благодарности только у Аллаха. Если ты делаешь добро тому, кто имеет на тебя право, или тому, кто его не имеет, то осознавай, что ты совершаешь это дело ради Аллаха. Не обращай внимания на благодарность тех, кому ты сделал добро, как сказал Всевышний о Своих избранных рабах:

﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا﴾

«Они говорят: “Мы кормим вас лишь ради Лица Аллаха и не хотим от вас ни награды, ни благодарности!”» (сура "аль-Инсан", аят 9).

Это особенно важно в отношениях с семьёй и детьми, учитывая их глубокую связь с тобой. Если ты настроишь себя на то, что ты можешь встретить от них зло, то сможешь обрести душевный покой и подарить его другим.

Одним из источников спокойствия является стремление к добродетели и её воплощение в жизнь согласно внутреннему побуждению, без излишнего напряжения и искусственности, которые только вызывают беспокойство и приводят к разочарованию в достижении добродетели. Это происходит, когда выбран неверный путь.

Мудрость же заключается в том, чтобы пре-

вращать мрачные и тяжёлые вещи в ясные и приятные. Таким образом усиливается чистота наслаждений, а трудности и огорчения исчезают.

Держи полезные дела перед глазами и стремись к их осуществлению. Не обращай внимания на вредные вещи, чтобы отвлечься от причин, вызывающих тревогу и печаль. Ищи помощи в отдыхе и сосредоточении своего внутреннего состояния на важных делах.

Среди полезных методов (достижения счастья) — завершение дел в их положенное время, чтобы освободить себя для будущих задач. Если дела не завершать своевременно, к оставшимся накопившимся делам добавятся новые, и их тяжесть усилится. Но если ты завершишь каждое дело в своё время, то сможешь подойти к будущим задачам с ясным умом и полной энергией.

Следует выбирать из полезных дел наиболее важные и приоритетные, различая то, к чему стремится твоя душа, и что ты хочешь делать больше всего. Противоположное может привести к усталости, скуке и недовольству.

Для достижения этой цели опирайся на правильные размышления и советуйся с другими, ведь тот, кто советуется, не будет сожалеть о своём выборе. Тщательно анализируй то, что собираешься сделать. Если ты убедился в пользе

дела и принял твёрдое решение, полагайся на Аллаха, ведь Аллах любит тех, кто уповает на Него.

Хвала Аллаху, Господу миров!

Да благословит Аллах и приветствует нашего господина Мухаммада, его семью и сподвижников.

Оглавление

Введение автора	2
Раздел	3
Раздел	10
Раздел	14
Раздел	16
Раздел	18
Раздел	19
Раздел	21
Раздел	23
Оглавление	28

حرمين



رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

