رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

తెలుగు	تلغو	الوَسَائِلُ المُفِيْدَةُ لِلحَيَاةِ السَّعِيْدَةِ

సంతోషకరమైన జీవితాన్ని అందించే ఉత్తమ మార్గాలు

రచయిత
షేఖ్ అబ్దుర్రహ్మాన్ బిన్ నాసిర్ అస్సఅదీ రహిమహుల్లాహ్

ح جمعية خدمة المحتوى الإسلامي باللغات ، ١٤٤٦هـ

جمعية خدمة المحتوى الإسلامي
الوسائل المفيدة للحياة السعيدة - تلغو. / جمعية خدمة
المحتوى الإسلامي - ط١. .- الرياض ، ١٤٤٦هـ
٣٥ ص ؛ ..سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٨١٣٦
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٤-٦٨-٧

الوَسَائِلُ المُفِيْدَةُ لِلحَيَاةِ السَّعِيْدَةِ

సంతోషకరమైన జీవితాన్ని అందించే ఉత్తమ మార్గాలు

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحمَنِ بْنُ نَاصِرٍ السَّعْدِيُّ رَحِمَهُ اللهُ

రచయిత

షేఖ్ అబ్దుర్రహ్మాన్ బిన్ నాసిర్ అస్సఅదీ రహిమహుల్లాహ్

بِسْمِ اللهِ الرَّحمَنِ الرَّحِيمِ

తొలి పలుకులు

సకల ప్రశంసలు, కృతజ్ఞతలు అల్లాహ్ కే శోభిస్తాయి. ఆయన తప్ప ఆరాధ్యుడు ఎవ్వడూ లేడని, ఆయన ఏకైకుడు అని, ఆయనకు భాగస్వాములు లేరని నేను సాక్ష్యమిస్తున్నాను. మరియు మహమ్మద్ ఆయన దాసుడు, ఆయన ప్రవక్త అని కూడా నేను సాక్ష్యమిస్తున్నాను. అల్లాహ్ ఆయనపై, ఆయన కుటుంబంపై మరియు ఆయన సహచరులపై తన శుభాలను మరియు శాంతిని కురిపించుగాక.

తనకు హృదయ ఉపశమనం, మనశ్శాంతి, సంతోషం కలగాలి మరియు తన మనస్సు నుండి బాధ, దుఃఖం తొలగి పోవాలి అని ప్రతి వ్యక్తీ కోరుకుంటాడు. దీనితోనే మంచి జీవితం లభిస్తుంది మరియు దీనితోనే అసలైన సంతోషం, ఆనందం పరిపూర్ణం అవుతుంది. దీనిని సాధించేందుకు మతపరమైన, ప్రకృతి సహజమైన మరియు ఆచరణాత్మకమైన మార్గాలు ఉన్నాయి మరియు వాటిని విశ్వాసులు మాత్రమే పూర్తిగా గ్రహించగలరు. ఇక ఇతరుల విషయానికి వస్తే, వారిలోని జ్ఞానులు ప్రయత్నించే కొన్ని మార్గాలు మరియు పద్ధతుల ద్వారా వారు కొంత సంతోషాన్ని పొందినప్పటికీ, అంతకంటే మెరుగైన, శాశ్వతమైన మరియు అన్ని పరిస్థితులలోనూ, ఫలితాలలోనూ అత్యుత్తమమైన అనేక అంశాలను కోల్పోతారు.

ఏది ఏమైనప్పటికీ, ప్రతి ఒక్కరూ సాధించాలని పరితపించే ఈ అత్యున్నత ఆకాంక్షకు (సంతోషకరమైన జీవితానికి) సంబంధించి, నా మనసుకి స్ఫురించిన మార్గాలను నేను ఇక్కడ ప్రస్తావిస్తున్నాను.

వారిలో కొందరు దీనిని (సంతోషకరమైన జీవితాన్ని) సాధించడంలో ఎక్కువ సాఫల్యం పొంది, ఎంతో ప్రశాంతంగా మరియు ఆనందంగా జీవిస్తున్నారు. మరికొందరు దీనిని సాధించడంలో పూర్తిగా విఫలమై, కటిక దారిద్ర్యంలో మరియు అత్యంత దయనీయమైన స్థితిలో బ్రతుకుతున్నారు. మరికొందరు తమకు లభించిన మార్గదర్శకత్వాన్ని బట్టి ఈ రెండింటికీ మధ్యస్తంగా ఉన్నారు. కేవలం అల్లాహ్ మాత్రమే సకల శుభాలు ప్రసాదించేవాడు, సమస్త కీడుల నుండి రక్షించేవాడు మరియు సహాయం కోరదగినవాడు.

1వ అధ్యాయం: దైవవిశ్వాసం మరియు సత్కార్యాలు

1. సంతోషకరమైన జీవితాన్ని సాధించడం కోసం ఉపయోగపడే అత్యంత గొప్ప మరియు ప్రాథమిక మార్గం 'విశ్వాసం' (ఈమాన్) కలిగి ఉండటం మరియు నిరంతరం 'సత్కార్యాలు' చేయడం. సర్వశక్తిమంతుడైన అల్లాహ్ ఇలా సెలవిచ్చాడు:

﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ

﴿أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾

﴿ఏ పురుషుడు గానీ, లేక స్త్రీ గానీ విశ్వాసులై, సత్కార్యాలు చేస్తే, అలాంటి వారిని మేము తప్పక (ఇహలోకంలో) మంచి జీవితం గడిపేలా చేస్తాము. మరియు వారికి (పరలోకంలో) వారు చేసిన సత్కార్యాలకు ఉత్తమ ప్రతిఫలం తప్పక ప్రసాదిస్తాము.﴾ [అన్-నహ్ల్ 16:97]

విశ్వాసాన్ని (ఈమాన్), సత్కార్యాలతో జోడించే వారికి ఈ లోకంలో ఉత్తమమైన జీవితాన్ని మరియు ఈ ప్రపంచం లోనూ, పరలోకంలోనూ అత్యుత్తమమైన ప్రతిఫలాన్ని ప్రసాదిస్తానని మహోన్నతుడైన అల్లాహ్ తెలిపినాడు మరియు వాగ్దానం చేసినాడు.

దీనికి కారణం స్పష్టంగానే ఉంది; ఇది ఎందుకంటే అల్లాహ్‌పై నిజమైన విశ్వాసం (ఈమాన్) కలిగి ఉన్నవారు హృదయాలను, నైతికతలను, ఈ లోకాన్ని మరియు పరలోకాన్ని సంస్కరించే సత్కార్యాల వైపునకు మార్గదర్శకం వహించే కొన్ని ప్రాథమిక సూత్రాలను మరియు పునాదులను కలిగి ఉంటారు. వీటి ద్వారా తమకు కలిగే సంతోషాలకు, ఆనందాలకు మరియు అలాగే ఆందోళనలకు, చింతలకు, బాధలకు చక్కగా స్పందిస్తారు.

వారు తమకు కలిగే సంతోషాలను, ఆనందాలను మనస్ఫూర్తిగా స్వీకరిస్తారు, అల్లాహ్ కు కృతజ్ఞతలు (షుక్ర్) తెలుపుకుంటారు మరియు ఆ సుఖసంతోషాలను ప్రయోజనకరమైన మార్గాలలో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని ఈ విధంగా ఉపయోగించి

నప్పుడు, అది గొప్ప ఆనందానికి; అవి ఇంకా కొనసాగుతాయనే ఆశకు మరియు అనుగ్రహానికి; ఇంకా కృతజ్ఞత చూపించేవారికి లభించే అద్భుత ప్రతిఫలం గురించిన నిరీక్షణకు దారితీస్తుంది; ఆ అద్భుత ప్రతిఫలం, వారి ఈ ప్రాపంచిక ఆనందాల కంటే ఎంతో గొప్పదిగా మరియు శుభప్రదమైనదిగా ఉంటుంది.

తమకు ఎదురయ్యే ఆపదలను, హానిని, ఆందోళనలను మరియు మనస్తాపాలను వారు పట్టుదలతో ఎదుర్కొంటారు. వారు అడ్డుకోగలిగిన వాటిని అడ్డుకుంటారు, తగ్గించగలిగిన వాటిని తగ్గించుకుంటారు. ఇక వారు తప్పించు కోలేని వాటిని 'అత్యుత్తమమైన ఓర్పు' (సబ్ర్-ఎ-జమీల్)తో స్వీకరిస్తారు. దీని ద్వారా వారు ఆ ప్రతికూలతల నుండి ప్రయోజనకరమైన పోరాట పటిమను మరియు ప్రతిఘటనను; అనుభవాన్ని మరియు శక్తిని పొందుతారు. అలాగే ఓర్పు వహించి, అల్లాహ్ ప్రసాదించే పుణ్యంపై నమ్మకం ఉంచడం వలన వారు గొప్ప ప్రయోజనాలను సాధిస్తారు. ఇవి ఆ కష్టాల తీవ్రతను తగ్గించడమే కాకుండా, వాటి స్థానంలో సంతోషాన్ని, మంచి ఆశలను మరియు అల్లాహ్ యొక్క అనుగ్రహం, ప్రతిఫలం పట్ల ఆకాంక్షను నింపుతాయి. దీని గురించి ప్రవక్త ముహమ్మద్ (ﷺ) ఒక ప్రామాణిక సహీహ్ హదీథులో ఇలా పలికినారు:

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ».

విశ్వాసి విషయం ఎంత ఆశ్చర్యకరమైనది! అతని ప్రతి

వ్యవహారంలోనూ అతనికి శుభమే జరుగుతుంది. అతనికి ఏదైనా సంతోషకరమైనది (సుఖం) కలిగితే, అతను (అల్లాహ్ కు) కృతజ్ఞత తెలుపుకుంటాడు, అది అతనికి మేలు చేస్తుంది. ఒకవేళ అతనికి ఏదైనా బాధాకరమైనది (కష్టం) కలిగితే, అతను ఓర్పు వహిస్తాడు, అది కూడా అతనికి మేలు చేస్తుంది. ఈ గొప్ప భాగ్యం ఒక్క విశ్వాసికి తప్ప మరెవరికీ లభించదు. ముస్లిం.

విశ్వాసికి కలిగే ప్రతి సంతోషంలోనూ మరియు ప్రతి దుఃఖం లోనూ అతని లాభాలు, శుభాలు మరియు అతని ఆచరణల ప్రతిఫలాలు రెట్టింపు అవుతాయని ప్రవక్త (ﷺ) తెలియజేశారు. కాబట్టి ఒకే మాదిరి మంచి లేదా చెడు పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్న ఇద్దరు వ్యక్తులను మీరు గమనిస్తే ... వారు కలిగి ఉన్న విశ్వాసం (ఈమాన్) మరియు చేసే సత్కార్యాలలోని వ్యత్యాసాన్ని బట్టి, ఆ పరిస్థితికి వారు స్పందించే తీరులో చాలా పెద్ద తేడా కనబడుతుంది. ఈ రెండు లక్షణాలను (విశ్వాసం మరియు సత్కార్యాలు) కలిగి ఉన్న వ్యక్తి, తనకు ఎదురయ్యే మంచిని మరియు చెడును ఇంతకు ముందు పేర్కొన్న విధంగా కృతజ్ఞతతోనూ, ఓర్పుతోనూ స్వీకరిస్తాడు. దీని ఫలితంగా అతని లో ఆనందం, ఆహ్లాదం వెల్లివిరుస్తాయి; దుఃఖం, ఆందోళన, చింత మనస్తాపం, హృదయ వైకల్యం (గుండె భారమవ్వడం) మరియు జీవితంలోని దౌర్భాగ్యం మొదలైనవన్నీ తొలగిపోతాయి. తద్వారా అతను ఈ లోకంలో ఒక మంచి జీవితాన్ని పొందు తాడు. మరొక వ్యక్తి (అవిశ్వాసి) తనకు లభించే సుఖాలను

గర్వంతో, అహంకారంతో మరియు దర్పంతో అనుభవిస్తాడు. దీని వలన అతని నైతిక విలువలు దారి తప్పుతాయి. అతను ఆ సుఖాలను కేవలం జంతువుల వలె దురాశతో, ఆతృతతో, భయాందోళనలతో అనుభవిస్తాడు. అయినా, అతని హృదయం ప్రశాంతంగా ఉండదు; బదులుగా అది వివిధ దిశలలో చెల్లాచెదురై ఉంటుంది. తనకు ఇష్టమైన వస్తువులను ఎక్కడ కోల్పోతానో అనే భయం వలన; వాటి కారణంగా తరచుగా ఎదురయ్యే అనేక అడ్డంకుల వలన; అంతేగాక, అంతం లేని ఆ తన కోరికలు ఎల్లప్పుడూ తహతహలాడే కొత్త కొత్త విషయాలు తనకు లభిస్తాయో లేదో అనే భయం వలన అతని మనసు కలత చెందుతుంది. ఒకవేళ ఊహాత్మకంగా ఆ కోరికలు నెరవేరినప్పటికీ, పైన పేర్కొన్న కారణాల వలన అతను ఆందోళన చెందుతూనే ఉంటాడు. అంతేగాక, తనకు ఎదురయ్యే ఆపదలను విసుగుతో, ఆవేదనతో, కలవరంతో, భయంతో మరియు తీవ్రమైన మనస్తాపంతో స్వీకరిస్తాడు. అతని జీవితంలోని దౌర్భాగ్యం గురించి, అతనికి కలిగే మానసిక మరియు నాడీ సంబంధిత వ్యాధుల గురించి, ఇంకా అతన్ని అత్యంత హీనమైన స్థితికి మరియు భయంకరమైన అశాంతికి గురి చేసే ఆ భయం గురించి ఇక అడగకండి. ఎందుకంటే, అతనికి (పరలోకంలో లభించే) ఎలాంటి పుణ్యం పైనా ఆశ లేదు, అలాగే అతని బాధను ఓదార్చి, అతని భారాన్ని తగ్గించే 'ఓర్పు' కూడా అతని దగ్గర లేదు.

ఇదంతా అనుభవం ద్వారా గుర్తించవచ్చు. మీరు ఇలాంటి ఒక చిన్న ఉదాహరణను తీసుకొని, దానిని ప్రజల పరిస్థితులకు అన్వయించి ఆలోచిస్తే ... తన విశ్వాసానికి (ఈమాన్ కు) అనుగుణంగా నడుచుకునే విశ్వాసికి మరియు అలా నడుచు కోని వ్యక్తికి మధ్య ఉన్న అపారమైన వ్యత్యాసాన్ని మీరు స్పష్టంగా చూస్తారు. ఎందుకంటే, అల్లాహ్ తన దాసులకు ప్రసాదించిన వివిధ రకాల అనుగ్రహాల పట్ల మరియు ఆయన ఉదారత పట్ల, అలాగే ఆయన నిర్ణయించిన జీవనోపాధి పట్ల సంతృప్తిగా ఉండమని (ఇస్లాం) ధర్మం గట్టిగా ప్రోత్సహిస్తున్నది.

ఒక విశ్వాసికి అనారోగ్యం, పేదరికం లేదా ప్రతి మనిషికీ ఎదుర్కొనే కష్టాల వంటి కష్టాలు ఎదురైనపుడు లేదా ఇతర పరీక్షలకు గురైనపుడు ... అతను తన విశ్వాసం (ఈమాన్) ద్వారా మరియు అల్లాహ్ తనకు కేటాయించిన దాని పట్ల ఉన్న సంతృప్తి ద్వారా ప్రశాంతంగా ఉంటాడు. తనకు దక్కని వాటి కోసం లేదా తన విధివ్రాతలో లేని వాటి కోసం అతను తన మనస్సులో ఎలాంటి తపన లేదా ఆవేదన చెందడు. అతను (విశ్వాసి) తన కంటే తక్కువ స్థితిలో ఉన్నవారిని చూస్తాడే తప్ప, తన కంటే పైస్థాయిలో ఉన్న వారిని చూడడు. దీని వలన అతనిలోని ఆనందం, సంతోషం మరియు ప్రశాంతత ... ప్రపంచంలోని అన్ని భోగభాగ్యాలు పొంది కూడా సంతృప్తి చెందని వారి కంటే ఎంతో ఎక్కువగా ఉండటం చూస్తాము.

మరోవైపు, విశ్వాసానికి (ఈమాన్ కు) అనుగుణంగా

నడుచుకోని వ్యక్తిని మీరు గమనిస్తే ... అతనికి పేదరికం సంభవించినప్పుడు లేదా ప్రాపంచిక అవసరాలు తీరకపోయి నప్పుడు, అతను అత్యంత దౌర్భాగ్య స్థితిలో మరియు తీవ్రమైన మనస్తాపంలో ఉండటాన్ని మీరు చూస్తారు.

మరొక ఉదాహరణ: భయాందోళనలు కలిగించే పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు మరియు బాధాకరమైన సంఘటనలు సంభవించినప్పుడు ... నిజమైన 'ఈమాన్' (విశ్వాసం) ఉన్న వ్యక్తి దృఢమైన హృదయంతో, ప్రశాంతమైన మనసుతో ఉంటాడని మీరు గమనిస్తారు. తనకు ఎదురైన ఆ కష్టాన్ని ఎదుర్కోవడానికి తన శక్తి మేరకు ఆలోచనతో, మాటతో మరియు చేతలతో ఆ పరిస్థితిని చక్కదిద్దే సామర్థ్యం అతనిలో ఉంటుంది. అలాంటి బాధాకరమైన సంఘటన ఎదుర్కోవడానికి అతను ముందే సిద్ధపడి ఉంటాడు. ఇవే ఒక మనిషికి ఊరటను కలిగించి, అతనికి ప్రశాంతతను మరియు అతని మనస్సుకు స్థిరత్వాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఒక అవిశ్వాసి (ఈమాన్ లేని వ్యక్తి) పరిస్థితి దీనికి పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుంది; భయం కలిగించే పరిస్థితులు ఎదురై నప్పుడు, అతని అంతరాత్మ కలత చెందుతుంది, అతని నరాలు బిగుసుకు పోతాయి (తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనవుతాయి), అతని ఆలోచనలు చెల్లాచెదురవుతాయి. అతను భయాందోళనలకు మరియు దిగులుకు పూర్తిగా లోనవుతాడు. అతనిపై భయం మరియు భీతి ఆవహిస్తాయి. వారు బయట నుండి కలిగే

భయాందోళనలతో మరియు మాటల్లో వివరించలేనంతటి అంతర్గత ఆవేదనతో చుట్టుముట్టబడతారు. ఈ రకమైన వ్యక్తులు ... ఒకవేళ చాలా సాధన అవసరమయ్యే బాహ్య మాధ్యమాల మద్దతును కనుగొనలేకపోతే, వారి శక్తి పూర్తిగా క్షీణించి పోతుంది మరియు వారి నరాలు విపరీతమైన ఒత్తిడికి లోనవుతాయి. దీనికి కారణం వారిలో 'విశ్వాసం' (ఈమాన్) లేకపోవడమే. ఎందుకంటే, ఆ విశ్వాసమే కష్ట సమయాల్లో మరియు క్లిష్ట పరిస్థితులలో ఓర్పు వహించేలా మనిషిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ముఖ్యంగా క్లిష్టమైన మరియు విచారకరమైన, కలత పెట్టే గడ్డు పరిస్థితులలో ఇది మరింత స్పష్టమవుతుంది.

ధర్మపరులు మరియు దుష్టులు, విశ్వాసులు మరియు అవిశ్వాసులు ... అందరిలోనూ ధైర్యం చూపే గుణం మరియు భయాన్ని తగ్గించే సహజ ప్రవృత్తి సమానంగానే ఉండవచ్చు. అయితే, ఒక విశ్వాసి తన 'ఈమాన్' (విశ్వాసం) యొక్క శక్తి ద్వారా, తన సహనం ద్వారా; అల్లాహ్ పై అతను ఉంచే నమ్మకం (తవక్కుల్), ఆయనపై ఆధారపడటం మరియు ఆయన ఇచ్చే పుణ్యం పై ఉంచే ఆశల ద్వారా ప్రత్యేకంగా నిలుస్తాడు. ఈ అంశాలే అతని ధైర్యాన్ని మరింత పెంచుతాయి, భయం యొక్క భారాన్ని తగ్గిస్తాయి మరియు కష్టాలను అతనికి సులభతరం చేస్తాయి. దీనినే అల్లాహ్ ఈ విధంగా సెలవిచ్చాడు:

﴿...إِن تَكُونُواْ تَأۡلَمُونَ فَإِنَّهُمۡ يَأۡلَمُونَ كَمَا تَأۡلَمُونَۖ وَتَرۡجُونَ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا يَرۡجُونَ... ١٠٤﴾

﴾ఒకవేళ మీరు బాధపడుతున్నట్లయితే, నిశ్చయంగా వారు

కూడా - మీరు బాధపడుతున్నట్లే - బాధపడుతున్నారు. మరియు మీరు అల్లాహ్ నుండి వారు ఆశించలేని దానిని ఆశిస్తున్నారు.﴿ [అన్నిసా 4:104]

అల్లాహ్ యొక్క ప్రత్యేక సహాయం మరియు మద్దతు వారికి అందుతాయి, తద్వారా వారిలోని భయాందోళనలు చెల్లాచెదురై పోతాయి. సర్వశక్తిమంతుడైన అల్లాహ్ ఇలా సెలవిచ్చాడు:

﴿...وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ٤٦﴾

﴾మరియు సహనం వహించండి నిశ్చయంగా అల్లాహ్ సహనం వహించే వారితో ఉంటాడు.﴿ [అల్-అన్'ఫాల్ 8:46]

2. అల్లాహ్ యొక్క సృష్టిరాశుల పట్ల మాటల మరియు ఆచరణల ద్వారా మేలు చేయడం:

చింత, వేదన, ఆతృతలను తొలగించే మార్గాలలో నుండి ఒకటి ఏమిటంటే తన మాటలతో, చేతలతో, వేర్వేరు మంచి పనులతో సృష్టికి మేలు చేయుటం. అది ఎంతో మేలైనది. వాటి మేలు ద్వారానే అల్లాహ్ పుణ్యాత్ముల నుండి, పాపాత్ముల నుండి ఆ సత్కార్యాలకు తగ్గట్టుగా చింతన, వేదనలను తొలగిస్తాడు. ఒక విశ్వాసి ఈ విషయాలను మరింత పరిపూర్ణ మైన మార్గంలో పొందుతాడు మరియు అతని మంచి ప్రవర్తనలో (ఇహ్'సాన్ లో) అల్లాహ్ కొరకు చిత్తశుద్ధి ఉండటం వలన మరియు ఆయన నుండి ప్రతిఫలం యొక్క ఆశ ఉండటం వలన అతను ఈ విషయంలో ఇతరులకు పూర్తి భిన్నంగా ఉంటాడు.

అతను (విశ్వాసి) ఆశించే మేలును బట్టి, అల్లాహ్ అతనికి పుణ్యకార్యాలు చేయడాన్ని సులభతరం చేస్తాడు. అలాగే అతని లోని నిజాయితీ, చిత్తశుద్ధి, నిష్కల్మషత (ఇఖ్లాస్) మరియు ప్రతిఫలం (పుణ్యం) పొందాలనే తపన కారణంగా, అల్లాహ్ అతని నుండి కష్టాలను తొలగిస్తాడు. సర్వశక్తుడైన అల్లాహ్ ఈ విధంగా సెలవిచ్చాడు:

﴿لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَىٰهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَـٰحٍۭ بَيْنَ ٱلنَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ٱبْتِغَآءَ مَرْضَاتِ ٱللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ١١٤﴾

﴿వారు చేసే రహస్య సమావేశాలలో చాలా మట్టుకు ఏ మేలు లేదు. కాని ఎవరైనా దానధర్మాలు చేయటానికి, సత్కార్యాలు (మ'అరూఫ్) చేయటానికి లేదా ప్రజల మధ్య సంధి చేకూర్చ టానికి (సమాలోచనలు) చేస్తే తప్ప! ఎవడు అల్లాహ్ మన్నత కొరకు ఇలాంటి పనులు చేస్తాడో, అతనికి మేము గొప్ప ప్రతిఫలాన్ని ప్రసాదిస్తాము.﴾ [అన్ నిసా: 114]

ఇలాంటి సత్కార్యాలన్నీ చేసే వారికి అవి ఎంతో మేలు కలిగిస్తాయని సర్వశక్తుడైన అల్లాహ్ తెలియజేశాడు. మంచితనం ఎప్పుడూ మంచిని ఆకర్షిస్తుంది మరియు చెడును దూరం చేస్తుంది. మంచి ప్రతిఫలాన్ని (పుణ్యాన్ని) ఆశించే విశ్వాసికి అల్లాహ్ గొప్ప ప్రతిఫలాలను ప్రసాదిస్తాడు; ఆ ప్రతిఫలాలలో ఒకటి - అతని జీవితం నుండి ఆందోళనను, మనస్తాపాన్ని, చింత, దుఃఖం మరియు అలాంటి ఇతర బాధలను తొలగించడం.

2వ అధ్యాయం: ప్రయోజనకరమైన పనులు లేదా జ్ఞానార్జన

ఉద్వేగం వంటి నరాల ఒత్తిడి (Nervous tension) వలన మరియు కొన్ని కలవరపరిచే విషయాల గురించి మనస్సు అతిగా ఆలోచించడం వలన కలిగే భయాందోళనలను తగ్గించే మార్గాలలో ... ఏదైనా ప్రయోజనకరమైన పనిలో లేదా జ్ఞానార్జనలో (చదువులో) నిమగ్నమవ్వడం కూడా ఒకటి. ఇది ఆందోళనకు కారణమైన విషయాల గురించి మనస్సు అతిగా ఆలోచించకుండా దాని దృష్టిని మరలిస్తుంది. దీని ద్వారా, తనలో చింతను, భయాందోళనను మరియు మనస్తాపాన్ని కలిగించిన కారణాలను అతను మరచిపోవచ్చు; తద్వారా అతని ఆత్మ సంతోషిస్తుంది మరియు అతని ఉత్సాహం (క్రియాశీలత) పెరుగుతుంది. ఈ మార్గం విశ్వాసికి మరియు ఇతరులకు కూడా సమానంగానే వర్తిస్తుంది. అయితే, ఒక విశ్వాసి తాను నేర్చుకునే లేదా బోధించే జ్ఞానంలోనూ మరియు తాను చేసే సత్కార్యాలలోనూ ... తన అచంచలమైన విశ్వాసం (ఈమాన్), నిజాయితీ, నిష్కల్మషత (ఇఖ్లాస్) మరియు దైవ ప్రతిఫలం (పుణ్యం)పై ఆశ కలిగి ఉండటం ద్వారా ఇతరుల కంటే భిన్నంగా, ప్రత్యేకంగా నిలుస్తాడు. విశ్వాసి చేసే పని ఒకవేళ ఆరాధనలకు చెందినది అయితే, అది ఎలాగూ ఆరాధనే అవుతుంది; ఒకవేళ అది ప్రాపంచిక వృత్తి లేదా అలవాటు అయితే, అతను దానిలో కూడా ఒక మంచి ఉద్దేశ్యాన్ని జత చేసి, ఆ పని అల్లాహ్ కు

విధేయత చూపడంలో తనకు సహాయకారిగా ఉండాలని అతను ఆశిస్తాడు. ఈ విధమైన ఆలోచనా విధానం దిగులును, ఆందోళనలను మరియు విచారాలను తొలగించడంలో ఎంతో గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. భయాందోళనలకు మరియు నిరంతర మనస్తాపానికి గురై, తద్వారా రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడేవారు ఎంతమంది లేరు! అయితే, తమ ఆందోళనకు మరియు వేదనకు కారణమైన విషయాన్ని మరచిపోయి, తమకు ఇష్టమైన లేదా ముఖ్యమైన ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నం కావడం ద్వారా వారు తమ సమస్యను చక్కగా పరిష్కరించు కున్నారు. తన ముఖ్యమైన పనులలో నిమగ్నమవడం అతని కొరకు ఒక ప్రభావవంతమైన ఔషధంగా మారుతుంది.

మనం నిమగ్నమయ్యే పని మన మనసుకు ప్రశాంతత నిచ్చేదిగా మరియు ఆసక్తి కలిగించేదిగా ఉండటం ఉత్తమం; ఎందుకంటే, అలాంటి పని ఈ ప్రయోజనకరమైన లక్ష్యాన్ని (దుఃఖం మరియు భయాందోళనల నుండి విముక్తిని) సాధించడానికి మరింతగా సహాయపడుతుంది. సర్వజ్ఞుడైన అల్లాహ్ కే అంతా తెలుసు.

భయాందోళనలను మరియు విచారాలను పోగొట్టుకునే మార్గాలలో మరొకటి ఏమిటంటే - గతంలోని బాధలను, చేదు అనుభవాలను మరియు భవిష్యత్తు గురించిన భయాలను వదిలి, పూర్తి దృష్టిని ప్రస్తుత రోజు పనులపైనే కేంద్రీకరించడం. అందుకే ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం)

భయాందోళన మరియు విచారం నుండి రక్షణ కల్పించమని అల్లాహ్ ను వేడుకునేవారు; ఇది అల్ బుఖారీ మరియు ముస్లిం హదీథు గ్రంథాలలో నమోదు చేయబడింది. ఎందుకంటే, మార్చలేని లేదా సరిదిద్దలేని గత విషయాల గురించి విచారించడం వలన ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. అలాగే, భవిష్యత్తు గురించిన భయంతో కలిగే ఆందోళన వలన కూడా కేవలం నష్టమే కలుగుతుంది. కాబట్టి, ఒక వ్యక్తి కేవలం 'తన ప్రస్తుతం గురించి మాత్రమే ఆలోచించేవాడిగా మారాలి; తాను జీవించి ఉన్నంత కాలం మంచిగా జీవించేందుకు ప్రయత్నించాలి. తన ప్రస్తుత సమయాన్ని మరియు స్థితిని మెరుగు పరుచు కోవడం పైనే తన పూర్తి పట్టుదలను, నిబద్ధతను మరియు శ్రద్ధను కేంద్రీకరించాలి. నిశ్చయంగా, మనస్సును ఈ విధంగా (ప్రస్తుత పనులపై) కేంద్రీకరించడం వలన చేసే పనులు పరిపూర్ణంగా (నిక్కచ్చిగా) చేయగలుగుతారు మరియు దుఃఖం నుండి, భయాందోళనల నుండి, విచారాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం) స్వయంగా ప్రార్థించినా (దుఆ చేసినా) లేదా తన సమాజానికి ఏదైనా ప్రార్థనను నేర్పినా ... అందులో అల్లాహ్ పై పూర్తి నమ్మకం (యఖీన్) ఉంచాలని, ఆయన కృపపై పూర్తి ఆశ కలిగి ఉండాలని ప్రోత్సహించారు. దానితో పాటే, మనం దేని కోసమైతే ప్రార్థిస్తున్నామో, దానిని సాధించడానికి పూర్తి పట్టుదలతో, నిబద్ధతతో మరియు శ్రద్ధతో ప్రయత్నించాలని కూడా ఆయన

మార్గనిర్దేశం చేశారు. మరియు దేనినైతే తొలగించమని తాను ప్రార్థిస్తున్నాడో (ఆందోళన లేదా కష్టం), దానికి విరుద్ధమైన పనులను వదిలి వేయాలి; ఎందుకంటే ప్రార్థన (దుఆ) ఎప్పుడూ ఆచరణతో (ప్రయత్నం) కూడి ఉండాలి. అల్లాహ్ యొక్క దాసుడు తన ధర్మానికి (దీన్) మరియు ప్రాపంచిక జీవితానికి (దునియా) ప్రయోజనం కలిగించే పనుల కోసం శ్రమిస్తాడు; అలాగే తన లక్ష్యం నెరవేరాలని, అందులో అల్లాహ్ సహాయం కావాలని తన ప్రభువును వేడుకుంటాడు. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం) బోధించిన విధంగా అతను దైవ సహాయాన్ని కోరుతూ తన ప్రయత్నాన్ని కొనసాగిస్తాడు.

«احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ».

నీకు ప్రయోజనం చేకూర్చే కార్యాలను ఆశించు, వాటి గురించి అల్లాహ్ తో సహాయం అర్థించు, ఎన్నటికీ వెనుకంజ వేయకు (ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోకు) ఒకవేళ నీకు అందులో ఏదైన సమస్య ఏర్పడితే 'ఒకవేళ నేను అలా చేసి ఉంటే ఇలా ఇలా అయ్యేది కాదు' అని అనకూడదు కానీ (ఖద్దరల్లాహు వమా షాఅ ఫఅల) 'అల్లాహ్ విధి ప్రకారం జరిగింది' ఆయన తలచినట్లు జరిగింది' అని అనుకోవాలి' తప్ప ఒకవేళ... అని మాట్లాడకూడదు అది షైతానుకృత్యాలకు ద్వారాలు తెరుస్తుంది. ముస్లిం హదీథు గ్రంథము.

కాబట్టి, ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం అన్ని పరిస్థితులలోనూ మనకు ప్రయోజనం కలిగించే విషయాల కోసం శ్రమించాలని, అల్లాహ్ సహాయాన్ని కోరాలని మరియు హానికరమైన సోమరితనానికి (నిస్సహాయతకు) లొంగిపోకూడదని ఆదేశించారు. అదే సమయంలో, జరిగి పోయిన మరియు మార్చలేని గత విషయాలపై రోదించకుండా, చింతించకుండా, వాటిని అల్లాహ్ నిర్ణయంగా భావించి, వాటిపై విధివ్రాతకు లోబడి ఉండాలని ఆయన సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం బోధించారు.

ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం విషయాలను అంటే జీవిత సమస్యలను రెండు భాగాలుగా విభజించారు: మొదటి విభాగం ఏమిటంటే - ఒక దైవ దాసుడు తాను పొందాలనుకున్న దానిని సాధించడానికి లేదా తనకు రాబోయే కష్టాన్ని అడ్డుకోవడానికి లేదా తగ్గించుకోవడానికి సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా శ్రమించడం. ఈ విభాగంలో, ఆ దాసుడు తన పూర్తి శక్తిని ఉపయోగిస్తాడు మరియు తన ఆరాధ్య దైవం (అల్లాహ్) యొక్క సహాయాన్ని కోరతాడు. రెండవ విభాగం ఏమిటంటే - మనం ఏమీ చేయలేని (మన ఆధీనంలో లేని) విషయాలు; ఇలాంటి సందర్భాలలో, దైవ దాసుడు శాంతిని, సంతుష్టతను మరియు దైవ నిర్ణయానికి లోబడి ఉండటాన్ని అలవర్చుకోవాలి. నిస్సందేహంగా, ఈ సూత్రాన్ని అనుసరించడం వలన మనసులో ఆనందం కలుగు తుంది మరియు ఆందోళనలు, విచారాలు తొలగిపోతాయి.

3వ అధ్యాయం: అల్లాహ్ యొక్క జిక్ర్ (అల్లాహ్ ధ్యానం, స్మరణల) ను అధికం చేయుట.

మనస్సుకు ఊరటను మరియు ప్రశాంతతను చేకూర్చే అతి పెద్ద మార్గాలలో ఒకటి - అధికంగా 'దిక్ర్' (అల్లాహ్ ధ్యానం) చేయడం. హృదయానికి ఉపశమనం, శాంతిని కలిగించడంలో మరియు భయాందోళనలు, విచారాలను తొలగించడంలో ఇది అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. దీని గురించి సర్వశక్తిమంతుడైన అల్లాహ్ ఇలా సెలవిచ్చాడు:

﴿...أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ۝٢٨﴾

జాగ్రత్తగా వినండి! కేవలం అల్లాహ్ ధ్యానమే (స్మరణయే) హృదయాలకు తృప్తినిస్తుంది. [రఅద్ 13:28] అల్లాహ్‌ను స్మరించడం (దిక్ర్ చేయడం) అనేది దాని ప్రత్యేక గుణం కారణంగా మనం ఆశించిన మనశ్శాంతిని సాధించడంలో మంచి ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అంతేగాక, ఆ దైవస్మరణ వలన ఒక దాసుడు ఆశించే పుణ్యం మరియు ప్రతిఫలం కూడా మనశ్శాతికి తోడవుతాయి.

అల్లాహ్ ప్రసాదించిన బాహ్య (బయటికి కనిపించే) మరియు అంతర్గత (బయటికి కనిపించని) అనుగ్రహాల గురించి మాట్లాడు కోవడం, వాటిని గుర్తించి వాటిపై దీర్ఘంగా చర్చించడం వలన భయాందోళనలు మరియు విచారాలు తొలగిపోతాయి. ఇది దైవదాసుడిని అల్లాహ్ కు కృతజ్ఞత చూపే వైపు ప్రేరేపిస్తుంది; ఈ

కృతజ్ఞతా భావం అనేది, అత్యున్నత మరియు అతి పవిత్ర స్థానాలలో ఒకటి. ఆ దాసుడు ఒకవేళ పేదరికం, అనారోగ్యం లేదా ఇతర కష్టాలలో ఉన్నా సరే ... అల్లాహ్ తనపై కురిపించిన లెక్కలేనన్ని అనుగ్రహాలను తాను ఎదుర్కొంటున్న కష్టాలతో పోల్చి చూసినప్పుడు, ఆ కష్టాలు తాను పొందిన దైవానుగ్రహాల ముందు ఏ మాత్రం నిలబడలేవు అనే వాస్తవాన్ని గ్రహిస్తాడు.

దీనికి విరుద్ధంగా, అల్లాహ్ తన దాసుడిని అతనికి నచ్చని విషయాలతో లేదా కష్టాలతో పరీక్షించినప్పుడు ... ఆ దాసుడు ఓర్పు, సంతృప్తి మరియు అల్లాహ్ నిర్ణయానికి లోబడి ఉండటం (సమర్పణ) అనే తన బాధ్యతలను నెరవేరిస్తే, అతనిపై పడిన భారం తేలికవుతుంది మరియు అతని కష్టం యొక్క తీవ్రత తగ్గుతుంది. ప్రతిఫలం మరియు పుణ్యం లభిస్తుందనే ఆశ, అలాగే సహనం మరియు సంతృప్తి ద్వారా అల్లాహ్ కు చూపే విధేయత ... కష్టాలలోని చేదును కూడా తీపిగా మారుస్తాయి. అప్పుడు అతను ప్రతిఫలం పొందే ఆనందంలో ఆ కష్టాల యొక్క చేదును మరచిపోతాడు.

భయాందోళనలను తొలగించే అత్యంత ప్రయోజనకరమైన మార్గాలలో ఒకటి ఏమిటంటే - ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఒక ప్రామాణికమైన సహీహ్ హదీథులో మనకు మార్గనిర్దేశం చేసిన దానిని అనుసరించడం; ఆయన ఇలా సెలవిచ్చారు:

«انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ».

మీ క్రింది స్థాయి వారిని (సంపద, అందం, సంతానంలో) చూడండి, మీ పై స్థాయి వారిని చూడకండి, ఇలా చేయడం వలన అల్లాహ్ ప్రసాదించిన అనుగ్రహాలకు బదులు కృతఘ్నత పాలవకుండా ఉండగలరు. అల్ బుఖారీ మరియు ముస్లిం. ఒక దాసుడు ఈ ఉన్నతమైన దృక్పథాన్ని, ఆలోచనను ఎల్లప్పుడూ తన కళ్ల ముందు ఉంచుకున్నప్పుడు ... తన పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నప్పటికీ, ఆరోగ్యం మరియు దానికి సంబంధించిన అనుగ్రహాలలోనూ, అలాగే జీవనోపాధి మరియు దానికి సంబంధించిన ప్రయోజనాలలోనూ తాను సృష్టిలోని అనేకమంది కంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉన్నానని అతను గుర్తిస్తాడు. తద్వారా, అతనిలోని ఆందోళన, విచారం మరియు మనస్తాపం మొదలైన వన్నీ మాయమై పోతాయి. అల్లాహ్ తనకు ప్రసాదించిన అనుగ్రహాల పట్ల అతనిలో ఆనందం మరియు సంతృప్తి పెరుగుతాయి; ఎందుకంటే ఆ అనుగ్రహాల విషయంలో అతను తనకన్నా తక్కువ స్థితిలో జీవిస్తున్న అనేకమంది కంటే తాను ఎంతో మెరుగైన స్థితిలో ఉన్నాడని గ్రహిస్తాడు.

ఒక దాసుడు తనపై ఉన్న అల్లాహ్ యొక్క బాహ్య మరియు అంతర్గత అనుగ్రహాల గురించి - అవి ధార్మికమైనవైనా (దీన్) లేదా ప్రాపంచికమైనవైనా (దునియా) - ఎంత ఎక్కువగా ఆలోచిస్తాడో, అతను అంత స్పష్టంగా తన ప్రభువు తనపై ఎన్ని

శుభాలు కురిపించాడో మరియు తన నుండి ఎన్ని ఆపదలను దూరం చేశాడో గుర్తిస్తాడు. నిస్సందేహంగా, ఈ కృతజ్ఞతా భావం లేదా చింతన, అతని భయాందోళనలను మరియు బాధలను పారద్రోలుతుంది; అంతేగాక, అతని మనస్సులో ఆనందాన్ని మరియు సంతోషాన్ని నింపుతుంది.

4వ అధ్యాయం: దుఃఖం కలిగించే వాటిని తొలగించుట మరియు సుఖసంతోషాలు కలిగించేవాటిని పొందుట

మనసులో ఆనందాన్ని నింపి, ఆందోళనలను మరియు విచారాలను తొలగించే మార్గాలలో మరొకటి - విచారానికి కారణమయ్యే విషయాలను దూరం చేసుకోవడం మరియు సంతోషాన్నిచ్చే పనులను అలవర్చుకోవడం. ఇది ఎలా సాధ్యం అంటే: మార్చలేని గతంలోని కష్టాలను మర్చిపోవడం. గతాన్ని తలచుకుంటూ కూర్చోవడం అనేది నిరర్థకమని, అది ఒక రకమైన మూర్ఖత్వం మరియు పిచ్చితనం అని అర్థం చేసుకోవాలి. కాబట్టి, గతం గురించి ఆలోచించకుండా మనస్సును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి శ్రమించాలి. అలాగే, భవిష్యత్తులో రాబోయే పేదరికం, భయం లేదా ఇతర కష్టాల గురించి ఊహించుకుంటూ ఆందోళన చెందకుండా మనస్సును కాపాడుకోవాలి. భవిష్యత్తులో జరిగే మంచీ చెడులు, ఆశలు మరియు బాధలు అన్నీ సర్వశక్తిమంతుడైన, మహావివేకవంతుడైన అల్లాహ్ చేతులలో మాత్రమే ఉన్నాయని గ్రహించాలి. ఆ

భవిష్యత్తుపై మనిషికి ఎటువంటి నియంత్రణ లేదు; కేవలం తన వంతుగా తన ప్రయోజనాల కోసం శ్రమించడం, ఆపదల నుండి రక్షణ కోరడం తప్ప. ఒక వ్యక్తి భవిష్యత్తు గురించిన ఆందోళనల నుండి తన ఆలోచనలను మళ్లించి, తన వ్యవహారాలన్నీ చక్క బడతాయని తన ప్రభువుపైనే (అల్లాహ్) భారం వేసి ప్రశాంతంగా ఉంటే ... అప్పుడు అతని హృదయం కుదుటపడుతుంది, అతని పరిస్థితులు బాగుపడతాయి మరియు అతని ఆందోళనలన్నీ తొలగిపోతాయి.

భవిష్య విషయాల గురించి ఆలోచించేటప్పుడు అనుసరించ వలసిన అత్యంత ప్రయోజనకరమైన పద్ధతులలో ఒకటి – ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం అల్లాహ్ ను వేడుకోవడానికి నిరంతరం ఉపయోగించిన ఈ దుఆ చేయడం:

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِيَ الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِيَ الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ».

అల్లాహుమ్మ అస్లిహ్ లీ దీనీయల్లజీ హువ ఇస్మతు అమ్రీ వ అస్లిహ్ లీ దున్యాయల్లతీ ఫీహా మఆషీ, వ అస్లిహ్ లీ ఆఖిరతీ యల్లతీ ఇలైహా మఆదీ, వజ్అలిల్ హయాత జియాదతన్ లీ ఫీ కుల్లి ఖైరిన్, వజ్ అలిల్ మౌత రాహతన్ లీ మిన్ కుల్లి షర్రిన్. (ఓ అల్లాహ్! నా సమస్త విషయాలకు రక్షణగా ఉన్న నా ధర్మాన్ని సరిదిద్దు. మరియు నా జీవనోపాధి ఉన్న నా ఈ లోకాన్ని సరిదిద్దు. మరియు దేని వైపు నేను మరలి వెళ్ళడం

ఉందో ఆ నా పరలోకాన్ని సరిదిద్దు. మరియు ప్రతి మంచిలో నా కోసం జీవితాన్ని ఒక పెరుగుదల గలదిగా చేయి. మరియు మరియు మరణాన్ని నా కొరకు ప్రతి కీడు (ఆపద) నుండి ఉపశమనంగా మార్చేదిగా చేయి.) ముస్లిం హదీథు గ్రంథము. మరియు ఇదేవిధంగా ఆయన సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం యొక్క మరో ప్రవచనం:

«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ».

«ఓ అల్లాహ్ నేను నీ కారుణ్యాన్ని ఆశిస్తున్నాను కావున కనురెప్పపాటు కూడా నీవు నన్ను నా మనస్సుకు అప్పగించకు. మరియు నా కొరకు నా ప్రతి పనినీ తీర్చి దిద్దు, నీవు తప్ప సత్య ఆరాధ్యుడు ఎవడూ లేడు» అబూ దావూద్ దీనిని సహీహ్ సనద్ తో ఉల్లేఖించారు. ఒక వ్యక్తి తన ధార్మిక మరియు ప్రాపంచిక భవిష్య క్షేమాన్ని కోరే ఈ దుఆను, నిశ్చలమైన మనస్సుతో మరియు స్వచ్ఛమైన ఉద్దేశంతో పదే పదే పఠిస్తూ ... దానిని సాధించడానికి తన వంతు కృషి కూడా చేస్తే, అల్లాహ్ అతను వేడుకున్న దానిని, ఆశించిన దానిని మరియు దేని కొరకైతే శ్రమించాడో దానిని తప్పక నెరవేరుస్తాడు. తద్వారా అతని ఆందోళనలు ఆనందంగా మరియు సంతోషంగా మారుతాయి.

5వ అధ్యాయం: అత్యంత చెడు అవకాశాల అంచనా వేయుట

ఒక వ్యక్తి కష్టాలలో చిక్కుకున్నప్పుడు తన ఆందోళనలను మరియు విచారాలను తగ్గించుకోవడానికి అనుసరించ వలసిన అత్యంత ప్రయోజనకరమైన మార్గాలలో ఒకటి - ఆ కష్టం వల్ల సంభవించబోయే అత్యంత దారుణమైన ఫలితం (Worst Case Scenario) ఏమై ఉంటుందో ఊహించుకుని, మానసికంగా దాని కొరకు సిద్ధపడటం. ఒకసారి ఆ మానసిక సంసిద్ధత పొందిన తర్వాత, తన శక్తి మేరకు ఆ కష్టాన్ని ఎంత వరకు తగ్గించ వచ్చో అంత వరకు తగ్గించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలాంటి ముందస్తు సంసిద్ధత మరియు ప్రయోజనకరమైన కృషి వలన అతని ఆందోళనలు, విచారాలు తొలగిపోతాయి. తద్వారా అతను తన పరిధిలో, అందుబాటులో ఉన్న ప్రయోజనాలను పొందడానికి మరియు తనకు కలిగే హానిని నివారించడానికి తన పూర్తి శక్తిని వినియోగించగలుగుతాడు.

ఒక వ్యక్తికి భయం, అనారోగ్యం, పేదరికం లేదా తనకు ఇష్టమైన వస్తువులను కోల్పోవడం వంటి కష్టాలు ఎదురైనప్పుడు ... అతను వాటిని ప్రశాంతతతో ఎదుర్కోవాలి మరియు ఆ గడ్డు పరిస్థితిని ఎదుర్కొనేందుకు తన మనసును వీలైనంత వరకు సిద్ధం చేసుకోవాలి. నిశ్చయంగా, కష్టాలను భరించడానికి మన మనసును ముందే సిద్ధం చేసుకోవడం వలన ఆ కష్టాలను

ఎదుర్కోవడం తేలిక అవుతుంది మరియు వాటి తీవ్రత స్థాయి తగ్గుతుంది; ముఖ్యంగా తన శక్తి మేరకు వాటిని ఎదుర్కోవాలని అతను దృఢనిశ్చయంతో ఉన్నప్పుడు ఇది మరింత సులభము అవుతుంది. ఈ విధంగా, అతను తన మనసును సిద్ధం చేసుకోవడంతో పాటు, భయాందోళనల నుండి తన దృష్టిని మళ్లించే ప్రయోజనకరమైన కృషిని కూడా జోడించాలి. అల్లాహ్‌పై పూర్తి నమ్మకం మరియు భరోసా ఉంచి, కష్టాలను ప్రతిఘటించే శక్తిని పునరుద్ధరించుకోవడానికి నిరంతరం శ్రమించాలి. నిస్సందేహంగా ఇవన్నీ సంతోషాన్ని పొందడంలోనూ మరియు మనశ్శాంతి చేకూరడంలోనూ గొప్పగా దోహదపడతాయి; దీనితో పాటు ఇహలోకంలో మరియు పరలోకంలో లభించే ప్రతిఫలంపై కూడా అతను ఆశలు ఉంచుకోవాలి. ఇది కేవలం మాటలకే పరిమితం కాదు. వాస్తవానికి, ఇది ఎందరో అనుభవజ్ఞుల జీవితాలలో నిరూపితమైన సత్యం.

6వ అధ్యాయం: మనోధైర్యం మరియు అలజడికి ప్రభావితం కాకుండా నిలబడే స్థిరత్వం

భయాందోళన, అలజడి, అశాంతి మొదలైన వాటితో నిండిన మానసిక వ్యాధులకు మరియు శారీరక అనారోగ్యాలకు అత్యంత గొప్ప నివారణోపాయం ఏమిటంటే – మనోధైర్యం కలిగి ఉండటం. అంతేగాక, ప్రతికూల ఆలోచనల వలన కలిగే భ్రమలు మరియు

ఊహల వలన కలిగే అలజడిని, కలతలను ప్రతిఘటించడం. కోపం మరియు అయోమయం, గందరగోళం మొదలైనవి బాధాకరమైన కారణాలు; రాబోయే కష్టాలు ఊహించుకుని, ముందే భయపడటం మరియు ఇష్టమైన వాటిని కోల్పోతామే మోనని ఆందోళన చెందడం వంటి మనిషిని విచారాలలోకి, మానసిక మరియు శారీరక వ్యాధులలోకి, అలాగే మానసిక కుంగుబాటులోకి (Nervous Breakdowns) నెట్టివేస్తాయి. ప్రజలు వీటి వలన కలిగే హానికరమైన చెడు ప్రభావాలను మరియు వినాశకరమైన పరిణామాలను ఎన్నో సందర్భాలలో ప్రత్యక్షంగా చూశారు.

మనస్సు ఎప్పుడైతే భ్రమలకు లొంగిపోకుండా, ప్రతికూల ఊహలకు దాసోహం అనకుండా ... అల్లాహ్ నే దృఢంగా నమ్మి, ఆయన పైనే పూర్తి భారం వేస్తుందో మరియు ఆయన అనుగ్రహం పైనే ఆశలు పెట్టుకుంటుందో, అప్పుడు ఆందోళనలు, విచారాలు దూరంగా పారిపోతాయి. అంతేగాక, అనేక శారీరక మరియు ఆధ్యాత్మిక వ్యాధులు నయమై పోతాయి. మనస్సుకు మాటల్లో వర్ణించ లేనంతటి బలం, విశాలత మరియు ఆనందం చేకూరుతాయి. నేడు ఎన్నో ఆసుపత్రులు కేవలం భ్రమలు మరియు చెడు ఊహల వలన కలిగే మానసిక వ్యాధులతో బాధ పడుతున్న రోగులతో నిండి పోయి ఉన్నాయి. ఈ అనవసరపు ఆలోచనలు బలహీనులనే కాదు, ఎంతో శక్తివంతులైన వ్యక్తుల

మనస్సులను కూడా ప్రభావితం చేసి, వారిని మూర్ఖత్వంలోకి మరియు పిచ్చితనంలోకి నెట్టివేస్తున్నాయి. దీని నుండి కేవలం అల్లాహ్ ఎవరినైతే రక్షించాడో మరియు తన మనసులోని ప్రతికూలతలతో పోరాడి, మనస్సును బలపరిచే ప్రయోజనకరమైన మార్గాలను అనుసరించమని ఎవరికైతే మార్గనిర్దేశం చేశాడో ... వారు మాత్రమే సురక్షితంగా ఉంటారు. దీని గురించి సర్వశక్తిమంతుడైన అల్లాహ్ ఇలా సెలవిచ్చాడు:

﴿...وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ...٣﴾

మరియు అల్లాహ్ మీద నమ్మకం ఉంచుకున్న వానికి ఆయనే చాలు. [అత్ తలాఖ్ 65:3] అంటే, అతని ధార్మిక మరియు ప్రాపంచిక వ్యవహారాలన్నింటిలోనూ అల్లాహ్ అతనికి సరిపోతాడు (అతనికి అండగా నిలుస్తాడు).

అల్లాహ్ పైనే నమ్మకం ఉంచే వ్యక్తి మనస్సు ఎంతో దృఢంగా ఉంటుంది. అది భ్రమలకు లోనుకాదు, ఏ సంఘటనలకూ కలత చెందదు. మనసులో కలిగే అశాంతికి అసలు కారణం, మానసిక బలహీనత, నిరాధారమైన భయం మరియు అనవసరపు ఆందోళనలేనని అతను గ్రహిస్తాడు. తనపై ఆధారపడేవారికి అల్లాహ్ పూర్తి సంరక్షణ మరియు సహాయాన్ని అందిస్తానని హామీ ఇచ్చాడని అతను అర్థం చేసుకుంటాడు. కాబట్టి, అతను అల్లాహ్ నే గట్టిగా నమ్ముతాడు మరియు ఆయన వాగ్దానంలో ప్రశాంతతను పొందుతాడు. దీని వలన అతని ఆందోళనలు,

విచారాలు మటుమాయమవుతాయి; అతని కష్టం సౌకర్యంగా, అతని బాధ మరియు దుఃఖం ఆనందంగా, అతని భయం భద్రతగా మారుతాయి. మనకు క్షేమాన్ని ప్రసాదించమని, మన మనస్సుకు బలాన్ని మరియు స్థిరత్వాన్ని ప్రసాదించమని, అలాగే ఆయనపై పూర్తి స్థాయిలో ఆధారపడే (తవక్కుల్) భాగ్యాన్ని కల్పించమని మనం సర్వశక్తిమంతుడైన అల్లాహ్‌ను వేడుకుంటున్నాము. ఎందుకంటే ఎవరైతే ఆయన పైనే ఆధార పడతారో, ఆయన వారికి అన్నిరకాల శుభాలను కలగ జేస్తానని మరియు వారి నుండి అన్ని ఆపదలను, నష్టాలను తొలగిస్తానని హామీ ఇచ్చాడు.

7వ అధ్యాయం: ఇతరులతో వ్యవహరించే విధానం

ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం యొక్క ప్రవచనము:

«لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ».

ఒక విశ్వాసి భర్త, తన యొక్క విశ్వాసి భార్యను అసహ్యించుకోకూడదు; ఆమెలోని ఒక గుణం అతనికి నచ్చకపోయినా, ఆమెలోని మరొక గుణం అతనికి తప్పక సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది. ముస్లిం. ఇందులో రెండు గొప్ప ప్రయోజనాలు:

మొదటి గొప్ప ప్రయోజనం: భార్యలతో, బంధువులతో, స్నేహితులతో, సహోద్యోగులతో మరియు మీతో సంబంధం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరితో ఎలా వ్యవహరించాలో తెలిపే మార్గదర్శకత్వం. ప్రతి ఒక్కరిలో ఏదో ఒక లోపం, కొరత, తక్కువతనం లేదా మీకు

నచ్చని ఏదో ఒక విషయం ఖచ్చితంగా ఉంటుందని మీరు ముందే మానసికంగా సిద్ధపడాలి. వారిలో అలాంటి లోపం కనిపించినప్పుడు, ఆ బంధాన్ని నిలబెట్టుకోవడానికి మరియు మీ ప్రేమని కాపాడుకోవడానికి మీరు వహించవలసిన బాధ్యతతో దానిని పోల్చి చూసుకోండి. వారిలోని మంచిగుణాలను మరియు ఆ బంధం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశాలను (సామాన్యమైనవి మరియు ప్రత్యేకమైనవి) గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. వారి తప్పులను పట్టించుకోకుండా మన్నిస్తూ, వారిలోని సానుకూల అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం ద్వారా, స్నేహం మరియు అనుబంధం కలకాలం నిలుస్తాయి, మనశ్శాంతి లభిస్తుంది మరియు మీరు కోరుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధిస్తారు.

రెండవ ప్రయోజనం: ఇది భయాందోళనలను మరియు విచారాలను తొలగిస్తుంది, మనసులోని స్పష్టతను కాపాడుతుంది. అంతేగాక, ఒకరిపై ఒకరికి ఉండే విధిగా చేయవలసిన (వాజిబ్) మరియు ఇష్టపూర్వకంగా చేయవలసిన (సున్నత్ / నఫిల్) బాధ్యతలను నిరంతరం నెరవేర్చేలా చేస్తుంది. దీని వలన ఇరుపక్షాల మధ్య ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం సూచించిన ఈ మార్గదర్శకత్వాన్ని ఎవరైతే అనుసరించరో అంటే, దీనికి విరుద్ధంగా కేవలం ఎదుటి వారి తప్పుల మీదనే దృష్టి పెట్టి, వారిలోని మంచిని చూడలేక గ్రుడ్డివారైపోతారో, అలాంటి వారు తప్పనిసరిగా ఆందోళనలకు గురి అవుతారు. వారి మధ్య ప్రేమానుబంధాలు దెబ్బ తింటాయి.

ఫలితంగా, ఒకరికొకరు నెరవేర్చవలసిన అనేక బాధ్యతలు & హక్కులు ముక్కలు ముక్కలుగా విచ్ఛిన్నమై పోతాయి.

గొప్ప మనోధైర్యం గల అనేకమంది, పెద్ద పెద్ద విపత్తులు లేదా బాధాకరమైన సంఘటనలు ఎదురైనప్పుడు ఓపికగా, నిబ్బరంగా ఉండటానికి తమను తాము సిద్ధం చేసుకుంటారు. అయితే, అతి సామాన్యమైన మరియు చిన్న చిన్న విషయాలు ఎదురైనప్పుడు మాత్రం వారు ఆందోళన చెందుతారు, వారి ప్రశాంతత దెబ్బతింటుంది. దీనికి కారణం ఏమిటంటే వారు పెద్ద పెద్ద సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి అలవాటు పడ్డారు కానీ, చిన్న చిన్న విషయాలను పట్టించుకోకుండా వదిలేశారు; అవే వారిని ఇబ్బంది పెట్టి వారి ప్రశాంతతను దెబ్బతీస్తూ ఉంటాయి. వివేకవంతుడైన వ్యక్తి చిన్న విషయాలకైనా, పెద్ద విషయాలకైనా తనను తాను సిద్ధం చేసుకుంటాడు. వాటిని ఎదుర్కోవడంలో అల్లాహ్ సహాయాన్ని కోరుకుంటాడు మరియు కనురెప్పపాటు కాలం కూడా తనను తన స్థితికే (సొంత శక్తికే) వదిలేయవద్దని వేడుకుంటాడు. తద్వారా, పెద్ద విషయాలు ఎలాగైతే అతనికి సులభమవుతాయో, చిన్న విషయాలు కూడా అలాగే సులభం అవుతాయి. అప్పుడు అతను ఆత్మస్థైర్యంతో, సంతృప్తితో, మనశ్శాంతితో ప్రశాంతంగా జీవిస్తాడు.

8వ అధ్యాయం: విచారంలో మునిగి పోకుండా ఉండుట

ఒక వివేకవంతుడికి తన నిజ జీవితం అంటే ప్రశాంతతతో మరియు సుఖసంతోషాలతో కూడుకున్నదని, అది చాలా స్వల్ప కాలం మాత్రమే ఉంటుందని తెలుసు. కాబట్టి, భయాందోళనలతో విచారంలో మునిగిపోవడం ద్వారా అతను తన జీవిత కాలాన్ని మరింత తగ్గించుకోకూడదు; ఎందుకంటే అలా చేయడం వలన అతని నిజ జీవితంలోని మంచి సమయం ఇంకా తగ్గిపోతుంది. అతను తన జీవితం విషయంలో ఎంతో జాగ్రత్తగా (లోభిగా) ఉండాలి; తన జీవితంలోని ఎక్కువ భాగాన్ని భయాందోళనలు మరియు దుఃఖ విచారాలు ఆక్రమించడానికి అతను అస్సలు అనుమతించ కూడదు. ఈ విషయంలో పుణ్యాత్ముల మరియు పాపాత్ముల మధ్య పెద్దగా తేడా లేదు (అందరి జీవితం చిన్నదే). కానీ ఒక విశ్వాసికి (ముస్లింకు) మాత్రం ఇటు ఇహలోకంలోనూ, అటు పరలోకంలోనూ ఈ ప్రశాంతతలో మరియు ప్రయోజనకర మైన స్థితిలో గొప్ప భాగం లభిస్తుంది.

ఒక వ్యక్తికి ఏదైనా ఆపద సంభవించినప్పుడు లేదా దాని గురించి భయం కలిగినప్పుడు, అతను తన వద్దనున్న మిగిలిన శుభాలతో (అల్లాహ్ ప్రసాదించిన ఆశీర్వాదాలతో), అవి ఆధ్యాత్మికమైనవి అయినా లేదా ప్రాపంచికమైనవి అయినా, ఆ ఆపదను పోల్చి చూసుకోవడం అతని బాధ్యత. ఇటువంటి పోలిక ద్వారా, తన వద్ద ఉన్న దీవెనల యొక్క సమృద్ధి స్పష్టంగా అర్థం అవుతుంది. అప్పుడు అతను ఎదుర్కొంటున్న ఆపద లేదా

కష్టం చాలా చిన్నదిగా అనిపిస్తుంది.

అలాగే, తాము భయపడుతున్న సంభావ్య నష్టాన్ని (జరగ బోయే హానిని), తమ వద్ద నున్న అనేక భద్రత అవకాశాలతో వారు పోల్చి చూస్తారు. దీని వలన, ఏదో ఒక చిన్న ప్రతికూల అవకాశం (Weak Possibility), తన వద్ద నున్న అనేక బలమైన సానుకూల అవకాశాలను (Strong Possibilities) మించి పోకుండా వారు జాగ్రత్తపడతారు. తద్వారా, వారి ఆందోళన మరియు భయం తొలగిపోతాయి. ఒకవేళ ఆపద సంభవిస్తే ఎదురయ్యే అత్యంత దారుణమైన పరిణామాలను కూడా అంచనా వేసి, ఒకవేళ అది జరిగితే ఎదుర్కోవడానికి తమను తాము ముందే సిద్ధం చేసుకుంటారు. ఇంకా జరగని ఆపదలను నివారించడానికి మరియు ఇప్పటికే జరిగిన వాటిని తొలగించ డానికి లేదా వాటి తీవ్రతను తగ్గించడానికి వారు శ్రమిస్తారు.

మరో ప్రయోజనకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఇతరుల నుండి మీ వైపు వచ్చే హాని, ముఖ్యంగా వారి నోటి నుండి వెలువడే చెడు మాటలు (దూషణలు), మీకు ఎలాంటి నష్టాన్ని కలిగించవు. నిజానికి అవి వారికే హాని చేస్తాయి. అయితే, మీరు వాటి గురించి అతిగా ఆలోచిస్తూ, చింతిస్తూ మీ భావోద్వేగాలను అవి శాసించేలా అనుమతిస్తే తప్ప, అవి మిమ్మల్ని ఏమీ చేయ లేవు. మీరు వాటిని పట్టించుకున్నప్పుడు మాత్రమే అవి వారితో పాటు మిమ్మల్ని కూడా బాధపెడతాయి. కానీ, మీరు వాటిని అస్సలు ఖాతరు చేయకుండా అంటే పట్టించుకోకుండా వదిలి

వేస్తే, అవి మీకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఎలాంటి హాని చేయలేవు.

మరియు తెలుసుకోండి! మీ జీవితం మీ ఆలోచనలనే అనుసరిస్తుంది; మీ ఆలోచనలు గనుక మీ ధార్మిక లేదా ప్రాపంచిక విషయాలలో మీకు ప్రయోజనం చేకూర్చేవిగా ఉంటే, అప్పుడు మీ జీవితం ఎంతో బాగుంటుంది మరియు సంతోషంగా సాగుతుంది. ఒకవేళ అలా కాకుండా మీ ఆలోచనలు ప్రతికూలంగా ఉంటే, దానికి విరుద్ధమైన ఫలితాలే (అశాంతి, విచారం) ఎదురు అవుతాయి.

భయాందోళనలను తొలగించుకోవడానికి అత్యంత ప్రయోజన కరమైన మార్గాలలో ఒకటి - కృతజ్ఞతను (ప్రతిఫలాన్ని) కేవలం అల్లాహ్ నుండి మాత్రమే ఆశించేలా మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోవడం. మీపై బాధ్యత ఉన్న వారికి లేదా మీపై బాధ్యత లేని వారికి కూడా మీరు ఏదైనా మేలు చేసినప్పుడు, అది మీకూ మరియు అల్లాహ్‌కూ మధ్య జరుగుతున్న వ్యవహారమని గుర్తించండి. కాబట్టి, మీరు ఎవరికైతే ఉపకారం చేశారో, వారి నుండి కృతజ్ఞతను ఆశించి మీ మనసును ఆందోళనకు గురి చేసుకోకండి. అల్లాహ్ తాను ఇష్టపడే దాసుల గురించి (ఖుర్ఆన్ లో) ఇదే విషయాన్ని ప్రస్తావించాడు:

﴿إِنَّمَا نُطۡعِمُكُمۡ لِوَجۡهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمۡ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا ٩﴾

వాస్తవానికి మేము అల్లాహ్ ప్రసన్నత కొరకే మీకు ఆహారం తినిపిస్తున్నాము. మేము మీ నుండి ఎలాంటి ప్రతిఫలం గానీ, లేదా కృతజ్ఞతలు గానీ ఆశించటం లేదు. [అల్ ఇన్సాన్ 76:9]

ముఖ్యంగా మీరు కుటుంబం మరియు పిల్లలతో వ్యవహరించే టప్పుడు దీనిని (ప్రతిఫలం ఆశించకపోవడాన్ని) మరింత నొక్కి చెప్పాలి, ఎందుకంటే వారితో మీకు అత్యంత బలమైన అనుబంధం ఉంటుంది. మీరు వారిలోని చెడును (లోపాలను) పట్టించుకోకూడదని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు, మీకు ఎంతో ఊరట మరియు ప్రశాంతత లభిస్తాయి. మనశ్శాంతినిచ్చే మార్గాలలో మరొకటి - సద్గుణాలను అలవర్చుకోవడం మరియు ఎలాంటి ప్రదర్శనాబుద్ధి (షో ఆఫ్) లేకుండా మీ సహజ స్వభావంతో వాటిని ఆచరించడం. ఎందుకంటే కృత్రిమంగా నటించడం మిమ్మల్ని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది; అంతేగాక మీరు వంకర మార్గాన్ని ఎంచుకోవడం వలన, ఆ సద్గుణానికి ప్రతిఫలం పొందలేక ఖాళీ చేతులతో తిరిగి వస్తారు. కష్టమైన లేదా అస్పష్టమైన విషయాలను సైతం స్పష్టమైనవిగా మరియు మధురమైనవిగా మార్చుకోవడం వివేకంలో ఒక భాగం; దీని వలన జీవితంలోని సంతోషాలు మరింత స్వచ్ఛంగా మారుతాయి మరియు కలిగే ఇబ్బందులు, ఉదాసీనతలు తొలగిపోతాయి.

ప్రయోజనకరమైన విషయాలను మీ కళ్ళ ముందే ఉంచు కోండి మరియు వాటిని సాధించే దిశగా కృషి చేయండి. హానికరమైన విషయాల వైపు అస్సలు చూడకండి, ఆందోళన మరియు విచారానికి కారణమయ్యే వాటి నుండి మీ దృష్టిని మళ్లించండి. నెమ్మదిని (Comfort) వెతకండి మరియు మీ మనస్సును ముఖ్యమైన పనుల పైనే కేంద్రీకరించండి.

ప్రయోజనకరమైన విషయాలలో మరొకటి - పనులను వెనువెంటనే పూర్తి చేయడం, తద్వారా భవిష్య పనులపై పూర్తి ఏకాగ్రత పెట్టడానికి అవకాశం లభిస్తుంది. ఒకవేళ పనులు పూర్తి కాకపోతే, మిగిలిపోయిన పాత పనులు కొత్తగా వచ్చే పనులతో కలిసిపోయి, మీపై భారాన్ని పెంచుతాయి. అయితే, ప్రతి పనినీ దాని సమయానికే పూర్తి చేస్తే, మీరు భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే విషయాలను దృఢమైన ప్రణాళికతో, ఆలోచనతో మరియు రెట్టింపు ఉత్సాహంతో (బలమైన చర్యతో) ఎదుర్కోగలుగుతారు.

మీరు అత్యంత ప్రయోజనకరమైన పనులను ఎంచుకోవాలి, వాటిలో కూడా అతి ముఖ్యమైన వాటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. మీ మనసు దేనివైపు మొగ్గు చూపుతోంది మరియు మీరు దేనిని బలంగా కోరుకుంటున్నారనే విషయాల మధ్య తేడా గుర్తించండి; ఎందుకంటే దానికి విరుద్ధంగా నడవడం వల్ల అలసట, విసుగు మరియు ఆవేదన కలుగుతాయి. ఈ విషయంలో సరైన ఆలోచన మరియు సంప్రదింపుల ద్వారా సహాయం పొందండి, ఎందుకంటే ఇతరులను సంప్రదించేవారు ఎన్నటికీ పశ్చాత్తాపప డరు. మీరు చేయాలనుకుంటున్న పనిని నిశితంగా అధ్యయనం చేయండి; ఒకసారి ఆ పని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాన్ని గుర్తించి, దానిని చేయాలని గట్టిగా నిశ్చయించు కున్న తర్వాత, అల్లాహ్ పై భారం వేయండి (అల్లాహ్ పై నమ్మకం ఉంచండి). ఎందుకంటే తనపై నమ్మకం ఉంచేవారిని అల్లాహ్ ఎంతో ప్రేమిస్తాడు. సకల

స్తోత్రములు ఏకైక ప్రభుపైన అల్లాహ్ కే శోభిస్తాయి. అల్లాహ్ యొక్క శాంతి మరియు శుభాలు మన ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లంపై, ఆయన కుటుంబం పై మరియు ఆయన సహాబాల పై కురియుగాక!

❋❋❋

విషయసూచిక

తొలి పలుకులు 2
1వ అధ్యాయం: దైవవిశ్వాసం మరియు సత్కార్యాలు 3
2వ అధ్యాయం: ప్రయోజనకరమైన పనులు లేదా జ్ఞానార్జన 13
3వ అధ్యాయం: అల్లాహ్ యొక్క జిక్ర్ (అల్లాహ్ ధ్యానం, స్మరణల) ను అధికం చేయుట. 18
4వ అధ్యాయం: దుఃఖం కలిగించే వాటిని తొలగించుట మరియు సుఖసంతోషాలు కలిగించేవాటిని పొందుట 21
5వ అధ్యాయం: అత్యంత చెడు అవకాశాల అంచనా వేయుట 24
6వ అధ్యాయం: మనోధైర్యం మరియు అలజడికి ప్రభావితం కాకుండా నిలబడే స్థిరత్వం 25
7వ అధ్యాయం: ఇతరులతో వ్యవహరించే విధానం 28
8వ అధ్యాయం: విచారంలో మునిగి పోకుండా ఉండుట .31

❊❊❊

حرمين

رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

رسالة الحرمين

హరమైన్ మస్జిదుల సందేశము

పవిత్ర మస్జిద్ అల్ హరామ్ (మక్కా) మరియు
పవిత్ర మస్జిద్ అన్నబవీ (మదీనా)
సందర్శకుల కోసం అనేక భాషలలో అందించబడుతున్న
ఇస్లామీయ ధార్మిక మార్గదర్శక సమాచారం

978-603-8534-68-7