



الوسائل المفيدة للحياة السعيدة – تلغو [Te21]

# సంతోషకరమైన జీవితం కొరకు ఉపయోగకరమైన సాధనాలు

షేఖ్ అబ్దురహ్మాన్ బిన్ నాసిర్ అస్సఅదీ (రహిమహుల్లాహ్)

### شركاء التنفيذ:



المحتوى الإسلامي



رواد الترجمة



جمعية الربوة



دار الإسلام

يتاح طباعة هذا الإصدار ونشره بأي وسيلة مع  
الالتزام بالإشارة إلى المصدر وعدم التغيير في النص.



Telephone: +966114454900



ceo@rabwah.sa



P.O.BOX: 29465



RIYADH: 11557



www.islamhouse.com

సంతోషకరమైన జీవితం  
కొరకు ఉపయోగకరమైన  
సాధనాలు

కూర్పు

షేఖ్ అబ్దుర్హక్మీస్ బిస్ నాసిర్ అస్సలదీ  
(రహిమహుల్లాహ్)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

బిస్మిల్లా హిర్రహ్మా నిర్రహీమ్

అనంత కరుణాప్రదాత,

అపార కృపాశీలుడైన

అల్లాహ్ పేరుతో,

## తొలి పలుకులు

స్థుతులున్న అల్లాహ్ ఒక్కడి కొరకే. మరియు శుభాలు మరియు శాంతి మరియు గాక తన తరువాత ఏ ప్రవక్త లేని ప్రవక్త పై, ఆయన కుటుంబముపై, ఆయన సహచరులందరిపై మరియు తీర్పుదినం వరకు దాతృత్వంతో ఆయనను అనుసరించిన వారిపై. అమ్మాబాద్:

"సంతోషకరమైన జీవితానికి ఉపయోగకరమైన సాధనాలు" అని పిలువబడే ఈ శుభదాయకమైన పత్రిక నిజమైన సంతోషం యొక్క అర్థాన్ని వివరిస్తుంది. అది ఈ జీవితంలో ప్రతి మానవుని అంతిమ లక్ష్యం. మరియు సంతోషము యొక్క అర్థం విషయంలో మరియు అది ఎలా సాధ్యపడుతున్న దానిలో విభిన్న అభిప్రాయాలు ఉన్నవి. ఈ విషయంలో ధనమును కూడబెట్టి దానిని అభివృద్ధి చేయటం ద్వారా ఇది సాధ్యపడుతుందని భావించేవారు ఉన్నారు. మరికొందరు ఇది శరీర ఆరోగ్యము, భద్రత మరియు స్వస్థలాలల్లో ఉందని భావించేవారు ఉన్నారు. మరియు వారిలో కొందరు ఇది హలాల్ ఆహారోపాధిలో మరియు ప్రయోజనకరమైన విద్య సాధనలో ఉందని భావించేవారు ఉన్నారు. మరియు వారిలో నుంచి కొందరు ఇది సత్య విశ్వాసంలో, సత్కార్యములలో మరియు దానిపై స్థిరత్వంలో ఉందని భావించేవారు ఉన్నారు. మరియు షరీఆ యొక్క నియమనిబంధనలకు అనుగుణంగా ఉన్నంత వరకు సంతోషకరమైన అనే అర్థంలో పేర్కొన్న ప్రతి దానిలో నమోదు చేయటంలో ఎటువంటి ఆటంకము లేదు. కాని సంతోషకరము రెండు భాగములుగా విభజించబడినది :

1- ఇహలోక సంతోషము స్వల్పమైన, అస్థిరమైన వయస్సుతో పరిమితం, తాత్కాలికం చేయబడినది.

2- పరలోక సంతోషము శాశ్వతమైనది. దానికి ఎటువంటి ముగింపు లేదు మరియు పరిమితం లేదు.

ఈ రెండు ఒక దానితో ఒకటి ముడిపడి ఉన్నాయి. కావున ఇహలోక సంతోషము పరలోక సంతోషముతో ముడిపడి ఉన్నది. ఇహపరలోకాలలో సంతోషకరమైన, సంపూర్ణమైన, మంచి జీవితం మాత్రం విశ్వాసపరుల కొరకు, ధైర్యవీరిపరుల కొరకు అల్లాహ్ మన్నతతో సాధ్యమగును. అల్లాహ్ ఇలా సెలవిచ్చాడు:

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.

[నహల్ ఆయత్ నెంబరు 97]

ఓ సోదరా! సంతోషం అంటే ఏమిటో? అది ఎలా సాధ్యపడుతో? మరియు దురదృష్టం అంటే ఏమిటో? మేము ఎలా దాని నుండి జాగ్రత్తగా ఉండాలో? నీవు చూశావా.

నిశ్చయంగా సంతోషము అల్లాహ్ సుబహానహు వతఆలాపై విధేయత చూపటంలో మరియు ఆయన ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లంపై విధేయత చూపటంలో సమీకృతమై ఉంది.

అలాగే దురదృష్టమంతా అల్లాహ్ పై, ఆయన ప్రవక్తపై అవిధేయత చూపటంలో సమీకృతమై ఉంది. అల్లాహ్ ఇలా సెలవిచ్చాడు :

ఎవరైతే అల్లాహ్ కు మరియు ఆయన ప్రవక్తకు విధేయత కనబరుస్తాడో అతను గొప్ప విజయం సాధించాడు.

[అహ్మద్ ఆయత్ నెంబరు 71]

మరియు మహోన్నతుడైన అల్లాహ్ ఇలా సెలవిచ్చాడు:

మరియు ఎవరైతే అల్లాహ్ కు ఆయన ప్రవక్తకు అవిధేయత చూపుతాడో అతడు స్పష్టమైన అపమార్గమునకు లోనవుతాడు.

[అహ్మద్ ఆయత్ నెంబరు 36]

మన ముందట ఉన్న ఈ పుస్తకము (సంతోషకరమైన జీవితం కొరకు ఉపయోగకరమైన సాధనాలు) గౌరవనీయులైన షేక్ అల్లామ అబ్దుర్హక్ బిన్ నాసిర్ బిన్ అబ్దుల్లాహ్ అస్సలీ రహమహుల్లాహ్ పుస్తకము. ఇది ఎనిమిది అధ్యాయాలను కలిగి ఉంది. ఇందులో రచయిత నిజమైన సంతోషకరమైన జీవితం వైపు దారితీసే సాధనములను స్పష్టపరచారు. మరియు దాని మార్గములను, దాని సాధనములను మరియు దానిని సాధించే కారకములను స్పష్టపరచారు. ఈ విషయంలో ఖుర్ఆన్, హదీసుల నుండి వచ్చిన షరకు ఆధారాలపై నమ్మకమును ఉంచారు. ప్రతి ముస్లిం ఆశించే సంతోషకరమైన జీవితం కొరకు సరైన మార్గముపై నడవటానికి మరియు ముస్లిం సమాజము తన జీవనమును కాంతి, అంతర్దృష్టిపై నిర్వహించే విషయంలో దానిపై నడవటానికి.

సరైన అవగాహనను వ్యాప్తి చేయటం మరియు ఈ సాధనాల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కలిగించటం లో ఇస్లామీయ వ్యవహారాల, ఔఖాఫ్ వద్దావ వల్ ఇర్వాద్ యొక్క మంత్రిత్వ శాఖ తరుపు నుండి భాగస్వామ్యంగా ఈ పుస్తకమును ఎంచుకోవటం జరిగింది. ఎందుకంటే అది దాని ఉపయోగకరమైన ప్రచురణలలో ఒకటి అవటానికి మరియు కలవరపెట్టే విషయాలతో నిండిన ఈ జీవితంలో అది ఆధారమవటానికి మరియు మార్గదర్శకం అవటానికి.

సామర్థ్యంకల అల్లాహ్ తో మేము వేడుకునేదమనగా ఆయన ఈ పుస్తకమును రచించిన వారికి, దానిని ప్రచురించటంలో, దానిని వ్యాపింపజేయటంలో, దానిని వెలికి తీయటంలో కృషి చేసిన వారికి లేదా ఆ విషయంలో సహకరించిన వారికి సంపూర్ణంగా ప్రతిఫలమును, పుణ్యమును ప్రసాదించాలి. మరియు అల్లాహ్ సన్నాగము వైపు భాగ్యమును కలిగించేవాడును మరియు మార్గదర్శకం చేసేవాడును. ఆయన మాకు చాలు. మరియు ఆయన ఉత్తమ కార్యసాధకుడు. మరియు అల్లాహ్ మన ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లంపై, ఆయన కుటుంబముపై, ఆయన అనుచరులందరిపై శుభాలను, శాంతిని కురిపించుగాక.

**డాక్టర్ అబ్దుల్లాహ్ బిన్ అహ్మద్ అజ్జద్**

ముద్రణ మరియు ప్రచురణల వ్యవహారాల కొరకు అసిస్టెంట్ ఇన్చార్జ్.

## మొదటి ఎడిషన్ ముందుమాట.

మన ముందట ఉన్న ఈ చిన్న పుస్తకం మనిషి అన్వేషించే మరియు కృషిచేసే వాస్తవ సంతోషకరమైన జీవితం కొరకు పెద్ద పెద్ద నియమాలను ప్రవేశపెడుతుంది. అవి మానవ ధోరణీల నుండి దూరంగా ఉన్నవి. మరియు అవి ఖుర్ఆన్, దైవప్రవక్త హదీసుల పరంగా పొందు పరచ బడినవి. అవి స్వయంగా విశ్వాసపర పౌరుడు ఎంచుకునే సంతోషకరమైన జీవితము మరియు విశ్వాస సమాజము జీవింపజేసే సంతోషకరమైన జీవితం. ఎందుకంటే అది మనిషి యొక్క ప్రాపంచిక ప్రయాణాన్ని అల్లాహ్ బీతి మరియు మన్నతపై ఉంచటానికి ఏకైక మార్గం.

ఈ పుస్తక రచయిత గౌరవనీయులైన పండితులు అబ్దుల్ హామ్ దిన్ నాసిర్ బిన్ అబ్దుల్లాహ్ ఆలె సఉద్ గారు సౌదీ అరేబియాలోని నజ్డ్ ప్రాంతంలో కల ఖసీమ్ లో గల ఉనేజ పట్టణంలో జన్మించారు. ఈయన తల్లిదండ్రులు బాల్యంలోనే చనిపోయారు. కాని ఈయన చాలా మేధావి మరియు తెలివైనవారు. మరియు విద్యను పొందే ఆశక్తి కలవారు. ఆయన చిన్న వయస్సులోనే ఖుర్ఆన్ ను కంఠస్థం చేయటం ప్రారంభించారు. పన్నెండు సంవత్సరముల వయస్సులోనే దానిని పూర్తి చేశారు. అందులో ప్రావీణ్యమును పొందారు. మరియు ఆయన ఉలూమ్ ను పొందటమును ప్రారంభించారు. వాటిని ఆయన తన పట్టణ పండితుల నుండి మరియు అక్కడకు వచ్చే ఇతరుల నుండి సేఖరించటం ఆరంభించారు. ఈ మార్గంలో తన శ్రమను ధారపోశారు. చివరకు ఉలూమ్, మఆరిఫ్ నుండి పెద్ద వంతును, పూర్తి భాగమును పొందారు.

23 ఏళ్ళ వయస్సులో విద్యను అభ్యసించటం మరియు దానిని బోధించటం మరియు దాని నుండి ప్రయోజనం చెందటం మరియు దానితో ప్రయోజనం కలిగించటం మధ్య సమీకరించటమును ఆరంభించారు. తన జీవితం యొక్క పూర్తి సమయమును ఇందులోనే గడిపేశారు. ఆయన నుండి చాలా మంది జ్ఞానమును పొందారు మరియు ఆయనతో ప్రయోజనం చెందారు.

1- ఆయన గురువులలో నుంచి షేక్ ఇబ్రాహీమ్ బిన్ హమ్ద్ బిన్ జాసీర్ ఉన్నారు. ఆయన మొట్ట మొదట ఆయనకు చదివి వినిపించారు.

2- ఉన్నెజ ఖాజీ అయిన షేఖ్ సాలిహ్ బిన్ ఉస్మాన్, ఈయన నుండి ఆయన ఉసూల్, ఫిఖ్, తౌహీద్, తఫ్సీర్ మరియు అరబీను నేర్చుకున్నారు. ఆయన చనిపోయే వరకు ఆయనతోనే ఉన్నారు. నమ్మకస్థమైన పుస్తకాల పట్ల తనకు ఉన్న శ్రద్ధ వలన మరియు ప్రత్యేకించి ఇబ్నె తైమియ, ఇబ్నె ఖయ్యమ్ రహిమహుల్లాహ్ యొక్క పుస్తకాల పట్ల తనకు ఉన్న ఆశక్తి వలన ఆయన ఫిఖ్ మరియు దాని నియమాల పట్ల పూర్తి జ్ఞానం కలవారయ్యారు మరియు తౌహీద్, దాని సమస్యల పట్ల పూర్తి అవగాహన కలిగినవారయ్యారు. అలాగే ఆయన వ్యాఖ్యానం (తఫ్సీర్) మరియు దాని శాస్త్రాలపై కూడా చాలా ఆశక్తి కలవారై ఉండేవారు. కాబట్టి ఆయన దానిని చదివారు. చివరికి దానిలో ఆయన రాణించి అందులో నైపుణ్యతను సాధించారు. మరియు ఆయన అందులో పై చేయి కలిగి ఉన్నారు.

తప్పీర్ లో ఆయన రచనలు :

1- తైసీరుల్ కరీముల్ మన్నాన్ ఫీ తప్పీరి కలామిర్తహ్మాన్ ఎనిమిది సంపుటములు.

2- తైసీరుల్లతీఫిల్ మన్నాని ఫీ ఖులాసతి తప్పీరిల్ ఖుర్ఆన్.

3- అల్ ఖవాయిదుల్ హిసాన్ లి తప్పీరిల్ ఖుర్ఆన్.

ఆయన ఆ రచనలు వేటినైతే ఇంట్లో పెట్టుకుని ప్రయోజనం పొందటానికి సూచించ బడినవో వైవి మినహాయించి అవి :

4- అల్ ఇర్షాదు ఇలా మారిఫతిల్ అహ్కమ్.

5- అర్రియాజున్నాజిరహ్.

6- బహ్టు ఖులూబిల్ అబ్రార్

7- మన్జుస్సాలికిన వ తౌజీహుల్ ఫిఖ్రి ఫిద్దీని.

8- హుక్కు షుర్బిద్దుఖాని వ బైయిహి వ షిరాయిహి.

9- అల్ ఫతావ అస్సాదియ.

10- ఆయన ప్రయోజనకర ఖుత్బాల మూడు సంపుటములు.

11- అల్ హక్కుల్ వాజిహుల్ ముబీన్ బిషర్తి తౌహీదిల్ అన్బియాయి వల్ ముర్సలీన్.

12- తౌజీహుల్ కాఫియతిష్టాఫియ (నూనియతు ఇబ్నుల్ ఖయ్యమ్)

ఫిఖ్, ఏకదైవవాదం, హదీసు, ఉసూల్, సామాజిక పరిశోధనలు మరియు వివిధ ఫత్వాలపై ఆయన అనేక రచనలు కలవు.

**ఆయన మరణం:** అకస్మాత్తుగా ఆయన తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురయ్యారు. ఆయన మరణం ఆసన్నమైనదని సంకేతాలు తెలిసాయి. 1376 హిజ్రీ సంవత్సరపు జమాదిల్ అఖీరా 23వ తారీకున గురువారం రాత్రి ఉనైజా పట్టణంలో ఆయనకు మరణం సంభవించింది. ఆయనను గుర్తు పట్టి, ఆయన గురించి విన్న, ఆయన కొరకు చదివిన ప్రతి ఒక్కరి మనస్సులో ఆయన గుర్తును, లోతైన బాధను వదిలి వెళ్ళారు. అల్లాహ్ ఆయనపై విశాలమైన కారుణ్యమును కురిపించుగాక. మరియు ఆయన జ్ఞానము, ఆయన రచనల ద్వారా మాకు ప్రయోజనం కలిగించుగాక ఆమీన్.

అర్రియాద్ హిజ్రీ 1378 రమజాన్ 11 వ తేదీలో.

అన్నూర్ ప్రింటింగ్ అండ్ బైండింగ్ ఫౌండేషన్.

## రచయిత ముందుమాట

స్తుతులన్ని ఆ అల్లాహ్ కొరకే ఎవరికొరకైతే స్తుతులన్ని కలవో. అల్లాహ్ ఒక్కడు తప్ప వాస్తవ ఆరాధ్య దైవం లేడని, ఆయనకు సాటి ఎవరు లేరని నేను సాక్ష్యం పలుకుతున్నాను. మరియు ముహమ్మద్ ఆయన దాసుడని, ఆయన ప్రవక్త అని నేను సాక్ష్యం పలుకుతున్నాను. అల్లాహ్ ఆయనపై, ఆయన కుటుంబంపై మరియు ఆయన అనుచరులపై శుభాలను, శాంతిని కురిపించుగాక.

హాష్టి వ సనా తరువాత: ప్రతీ వ్యక్తి ఆశించేదేమిటంటే అతనికి హృదయ ఉపశమనం, మనశ్శాంతి, సంతోషం కలగాలి. మరియు అతని మనస్సు నుండి బాధ, దుఃఖము తొలగి పోవాలి. దీనితోనే మంచి జీవితం లభిస్తుంది. మరియు దీనితోనే అసలైన సంతోషము, ఆనందము పరిపూర్ణమవుతుంది. వీటి కొరకు కొన్ని సాధనాలు కలవు. వాటిలో కొన్ని ధార్మికపరమైనవి, కొన్ని సహజపరమైనవి, కొన్ని ఆచరణాత్మక మైనవి. ఇవన్నీ సమీకరించబడటం అన్నది విశ్వాసపరులలో మాత్రమే సాధ్యము. ఇక ఇతరులెవరైతే ఉన్నారో వారికి ఏదైన కారణం లభిస్తే వారి బుద్ధిమంతులు దానిపై శ్రమిస్తారు. అప్పుడు చాలా ప్రయోజనాత్మకమైన, స్థిరమైన, స్థితిని బట్టి, పర్యవసాన్ని బట్టి మంచివైన చాలా కారణాలు వారి నుండి తప్పిపోతాయి. కాని ఈ ఉన్నత ఉద్దేశము కొరకు అవసరమైన నా మనస్సులో ఇప్పుడు ఉన్న కారకాలను నా ఈ పత్రికలో నేను తెలియపరుస్తాను. వాటి కోసం ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేస్తారు.

వారిలో నుంచి ఎవరికైతే వాటిలో నుంచి చాలా కారకాలు లభించాయో సుఖసంతోషకరమైన జీవితమును జీవించారు మరియు మంచి జీవితమును జీవించారు. మరియు వారిలో నుంచి ఎవరైతే వాటన్నిటి విషయంలో విఫలమయ్యారో వారు బాధాకరమైన జీవితమును జీవించారు. మరియు దురదృష్టకరమైన జీవితమును జీవించారు. మరియు వారిలో నుంచి ఎవరైతే మధ్యలో ఉన్నారో వారు తమకు అనుగ్రహించబడిన దాన్ని బట్టి ఉన్నారు. మరియు అల్లాహ్ యే ప్రతీ మేలును అనుగ్రహించేవాడును మరియు ప్రతీ చెడును తొలగించేవాడును. ఆయనతోనే ప్రతీ మేలును కోరుకోవటం మరియు ప్రతీ చెడును తొలగించమని కోరుకోవటం చేయాలి.

## అధ్యాయం

1- దీని కొరకు పెద్ద కారకము మరియు దాని అసలు, దాని పునాది అది విశ్వాసము మరియు సత్కార్యము. అల్లాహ్ ఇలా సెలవిచ్చాడు: ఏ పురుషుడు గానీ, లేక స్త్రీ గానీ విశ్వాసులై, సత్కార్యాలు చేస్తే, అలాంటి వారిని మేము తప్పక (ఇహ లోకంలో) మంచి జీవితం గడిపేలా చేస్తాము. మరియు వారికి (పరలోకంలో) వారు చేసిన సత్కార్యాలకు ఉత్తమ ప్రతిఫలం తప్పక ప్రసాదిస్తాము. [నహల్ ఆయత్ 97]

విశ్వాసముకి మరియు సత్కార్యముకి మధ్య సమీకరించే వారికి అల్లాహ్ తెలియపరచాడు మరియు ఇహలోకంలో మంచి జీవితం ప్రసాదిస్తానని మరియు ఇహపరాలలో మంచి ప్రతిఫలం ప్రసాదిస్తానని వాగ్దానం చేశాడు.

దీని యొక్క కారణం స్పష్టంగా ఉంది. ఎందుకంటే అల్లాహ్ పట్ల సత్యవిశ్వాసమును, సత్కర్మల కొరకు ప్రయోజనం కలిగించే, హృదయములను, గుణములను, ఇహపరాలను సంస్కరించే విశ్వాసమును కనబరిచే విశ్వాసపరుల వద్ద నియమ, నిబంధనలు కలవు. వాటిలో వారు తమపై వచ్చే సంతోషమునకు, ఆహ్లాదమునకు కల కారణములన్నింటిని మరియు దుఃఖము, బాధల కారణములన్నింటిని స్వాగతిస్తారు.

వారు ఇష్టమైన, సంతోషకరమైన విషయములను వాటిని స్వీకరించటం ద్వారా, వాటిపై కృతజ్ఞత తెలుపుకోవటం ద్వారా మరియు వాటిని ప్రయోజనకరమైన వాటిలో ఉపయోగించటం ద్వారా

ఎదుర్కొంటారు. వారు వీటిని ఈ విధంగా ఉపయోగించి నప్పుడు వాటితో సంతోషం చెందటం వలన, వాటి మనుగడ, వాటి పెరుగుదల విషయంలో ఆశ వలన మరియు కృతజ్ఞుల యొక్క ప్రతిఫల ఆశ వలన వారి కొరకు కొన్ని గొప్ప విషయాల అనుభవం కలుగుతుంది. వాటి మేళ్లు మరియు వాటి శుభాలు ఈ సంతోషకరమైన విషయాల కంటే అధికంగా ఉంటాయి ఏవైతే వాటి ప్రతిఫలమో.

మరియు వారు అయిష్టకరమైన వాటిని, నష్టం కలిగించేవాటిని, బాధను, దుఃఖమును ఎంతవరకు ప్రతిఘటించటం సాధ్యమో అంతవరకు ప్రతిఘటిస్తూ, ఎంత వరకు తేలిక చేయటం సాధ్యమో అంతవరకు తేలిక చేస్తూ ఎదుర్కొంటారు. మరియు వేటి గురించైతే అసంభవమో వాటిపై మంచి సహనమును చూపుతారు. మరియు దీనితో అయిష్టకరమైన సూచనల నుండి, ప్రయోజనకరమైన ప్రతిఘటింపుల నుండి, అనుభవాలు, శక్తి నుండి మరియు సహనం, ప్రతిఫలము, పుణ్యము యొక్క ఆశ నుండి వారికి గొప్ప విషయాలు లభిస్తాయి. వాటి ముందు అయిష్టకరమైనవి బలహీన పడిపోతాయి. వాటి స్థానంలో సంతోషాలు, మంచి ఆశలు మరియు అల్లాహ్ అనుగ్రహం, ఆయన పుణ్యంలో ఆశ చోటుచేసుకుంటాయి. అదేవిధంగా దైవప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం దీని గురించి ప్రామాణికమైన హదీసులో వివరిస్తూ ఇలా తెలిపారు: **విశ్వాసి సంగతి బహు ఆశ్చర్యమైనది. అతనికి సంబంధించిన ప్రతీ విషయంలో మేలు ఉంటుంది. అతనికి ఆనందం కలిగినప్పుడు అల్లాహ్ కు కృతజ్ఞత తెలుపుకుంటాడు. అతనికి అది మేలును ప్రసాదిస్తుంది. ఒకవేళ అతనికి కష్టం వస్తే సహనం వహిస్తాడు అది అతనికి మేలును చేస్తుంది. ఇది కేవలం విశ్వాసికి మాత్రమే లభ్యము. దీన్ని ముస్లిం ఉల్లేఖించారు.**

విశ్వాసపరుడు తాను పొందే ప్రతీ సంతోషము, బాధ వలన అతని లాభాలు, అతని మంచి, అతని ఆచరణల సత్ఫలితాలు రెట్టింపు అవుతాయని దైవప్రవక్త సల్లల్లాహు అల్లెహి వసల్లం తెలియపరచారు. కావున మంచి మరియు చెడు (సంతోషము మరియు బాధ) సంభవించిన ఇద్దరు వ్యక్తులను నీవు చూస్తావు వాటిని ప్రతిస్పందించే విషయంలో వారిలో చాలా పెద్ద వ్యత్యాసమును గమనించవచ్చు. దీనికి కారణం విశ్వాసం మరియు సత్కర్మల విషయంలో వారిలో వ్యత్యాసం ఉండటమే. ఈ రెండు లక్షణాలు (ఈమాన్ మరియు అమల్ సాలిహ్) ఉన్న వ్యక్తి మంచిని, చెడును ముందుగానే మేము పేర్కొన్న కృతజ్ఞత, సహనంతో మరియు వాటికి సంబంధించిన విషయాలతో ఎదుర్కొంటాడు. కాబట్టి అతనికి ఆనందం, సంతోషం కలుగుతుంది. మరియు దుఃఖము, బాధ, ఆందోళన, హృదయపు బిగుతు, జీవితపు దురదృష్టం తొలగిపోతాయి. మరియు ఇహలోకంలో అతని కొరకు ఉన్నతమైన జీవితము పరిపూర్ణమగును. మరియు ఇంకొక వ్యక్తి ఇష్టమైన వాటిని గర్వంతో, అహంకారంతో, మితి మీరడంతో స్వాగతిస్తాడు. అప్పుడు అతని మర్యాదలు తప్పి పోతాయి. మరియు అతను వాటిని పశువులు ఆందోళనతో, కోరికతో పొందినట్లు పొందుతాడు. దానితో పాటు అతనికి మనశ్శాంతి ఉండదు. అంతేకాక అతను అనేక వైపుల నుండి ఇబ్బంది పడతాడు. అతని ఇష్టకరమైన వస్తువులు తప్పిపోయే భయం వలన ఇబ్బంది పడతాడు. అధికంగా తన నుండి జన్మించిన అనేక ప్రతిఘటనల వలన ఇబ్బంది పడతాడు. మరియు మనస్సులు ఏ ఒక్క పరిమితిపై నిలబడక పోవటం వలన ఇబ్బంది పడతాడు. అంతేకాక అవి అనేక విషయాల ఆశను కలిగి ఉంటాయి. ఒక్కొక్కసారి అవి లభిస్తాయి. ఒక్కొక్కసారి అవి లభించవు.

ఒకవేళ అవి అదృష్టవశాత్తు లభించిన ప్రస్తావించబడిన వేరే కారణాల వలన కలవరపడతాడు. మరియు పరధ్యానం, వ్యాకులత, భయము మరియు విసుగు ద్వారా అయిష్టమైన వాటిని ఎదుర్కొంటాడు. అయితే అతనికి సంభవించే జీవితము యొక్క దురదృష్టం, మానసిక, అవయవ రోగాలు మరియు అతనిని దుస్థితులకు, భయంకరమైన ఇబ్బందులకు గురిచేసే భయం నుండి నీవు అడగకు. ఎందుకంటే అతడు ఎటువంటి ప్రతిఫలం ఆశించడు. మరియు అతని దుఃఖమును తగ్గించి అతనిని ఓదార్చే సహనం అతనికి లేదు.

మరియు అనుభవము వీటన్నిటికీ సాక్ష్యం. ఈ రకమైన ఏదైన ఒక ఉదాహరణను నీవు యోచన చేసి దానిని ప్రజల స్థితులపై ఫిట్ చేస్తే తన విశ్వాసమునకు తగినట్లు ఆచరించే విశ్వాసపరుని మధ్య మరియు ఆచరించని విశ్వాసపరుని మధ్య పెద్ద వ్యత్యాసమును చూస్తావు. మరియు అదేమిటంటే అల్లాహ్ ప్రసాదించిన ఆహారోపాధి పై మరియు దాసులకు ఆయన ప్రసాదించిన తన విభిన్న అనుగ్రహాల పట్ల సంతృప్తి చెందటంపై ధర్మం అనేక విధాలుగా ప్రేరేపిస్తుంది.

ఒక విశ్వాసి అనారోగ్యం లేదా పేదరికంతో బాధపడుతుంటే, లేదా ప్రతి ఒక్కరూ ప్రభావితం అయ్యే లక్షణాల వల్ల బాధించబడితే, అప్పుడు - తన విశ్వాసంతో మరియు తన వద్ద ఉన్న దానితో సంతృప్తి మరియు అల్లాహ్ తనకు ప్రసాదించిన దానిపై సంతృప్తితో - అతను ప్రశాంతంగా ఉంటాడు, అతను తన విధివ్రాతలో లేని దానిని తన హృదయంలో కోరు కోడు, అతను తన కంటే తక్కువ ఉన్నవారిని చూస్తాడు మరియు తన పైన ఉన్నవారిని చూడడు, ఒక్కొక్కసారి అతని సంతోషం, ఆనందం

మరియు సౌఖ్యం అన్ని ప్రాపంచిక కోరికలను పొంది సంతృప్తి చెందని వారి కంటే పెరిగాయి.

మరోవైపు, విశ్వాస ఆవశ్యకతలకు అనుగుణంగా జీవించని ఒక వ్యక్తికి, తనకు ఏదైనా పేదరికం లేదా ఏదైనా ప్రాపంచిక హాని జరిగినప్పుడు, అప్పుడు అతడు విపరీతమైన అసంతృప్తి, దుఃఖంతో బాధ పడుతున్నట్లు మీరు చూస్తారు.

మరొక ఉదాహరణ తీసుకుందాం, భయం లేదా విభిన్న సమస్యలు ఉన్నప్పుడు, నిజమైన విశ్వాసి స్థిరంగా మరియు సంతృప్తి చెందినట్లు మీరు గమనిస్తారు, అతను ఈ సమస్యను తన ఆలోచనలు, మాటలు మరియు చర్యల ద్వారా సులభంగా పరిష్కరిస్తాడు, అతను ఇప్పటికే ఈ సమస్యకు పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉన్నట్లు. ఈ పరిస్థితులు మనిషికి ప్రశాంతతను మరియు అతని మనస్సుకు స్థిరత్వమును కలిగిస్తుంది.

మరోవైపు విశ్వాసం లేని వ్యక్తుల పరిస్థితి దీనికి పూర్తి విరుద్ధంగా ఉంటుంది, వారు ప్రమాదంలో ఉన్నప్పుడు, వారు చాలా కలత చెందుతారు మరియు స్పృహలోకి వస్తారు, వారు మానసికంగా కలత చెందుతారు మరియు లోపలి నుండి చాలా భయపడతారు, మరియు ప్రతి రెండు విధాలుగా, బాహ్యంగా మరియు అంతర్గతంగా, వారు భయం మరియు ఆందోళనకు గురవుతారు, ఈ పరిస్థితి వివరించబడింది. బయట వారి పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందంటే, సాధించడానికి చాలా శ్రమ అవసరమయ్యే కొన్ని సహజ వనరులు లేకపోతే, అప్పుడు వారి శక్తి అంతా స్పందిస్తుంది మరియు వారు మానసిక గందరగోళానికి గురవుతారు. సహనంగా

ఉండటానికి ఒక వ్యక్తిని ప్రేరేపించే విశ్వాసం లేకపోవడం దీనికి కారణం, ముఖ్యంగా చాలా సున్నితమైన మరియు విషాదకరమైన పరిస్థితులలో.

కాబట్టి, పుణ్యాత్ముడు మరియు పాపాత్ముడు, విశ్వాసి మరియు అవిశ్వాసి ఇద్దరూ బాధలను ఎదుర్కొని వాటిని సహజంగా ఎదుర్కోవడంలో ధైర్యాన్ని మరియు ఔదార్యాన్ని పంచుకుంటారు, ఇది ప్రమాదాలను తేలికపరుస్తుంది, కానీ ఒక పురుష విశ్వాసి తన విశ్వాసం, సహనం, అల్లాహ్ పై నమ్మకం మరియు అతని నుండి ప్రతిఫలం కోసం ఆశ అనే బలం ఆధారంగా భిన్నమైన కీర్తిని కలిగి ఉంటాడు, ఈ కారణంగా అతని ధైర్యం మరియు ఔదార్యం మరింత పెరుగుతుంది, దాని భయం కొనసాగుతుంది మరియు సమస్యలు కూడా కొంచెం సులభతరం అవుతాయి. అల్లాహ్ తఆలా ఇలా సెలవిచ్చాడు: “ఒకవేళ మీరు అవిశ్రాంతంగా ఉన్నారను కుంటే మీ మాదిరిగానే వారు కూడా అవిశ్రాంతంగా ఉన్నారు. పైగా అల్లాహ్ నుంచి వారు ఆశించని వాటిని మీరు ఆశిస్తున్నారు.” సూరతున్నిసా 104వ ఆయతు వారు అల్లాహ్ నుండి ప్రత్యేక మద్దతు మరియు సహాయమును కూడా పొందుతారు, ఆయన సహాయం భయాలను చెదరగొడుతుంది. అల్లాహ్ తఆలా ఇలా సెలవిచ్చాడు: మీరు సహనమును చూపండి. నిశ్చయంగా అల్లాహ్ సహనం చూపేవారితో ఉంటాడు. సూరతుల్ అన్బాల్ 46.

2- చింతను, వేదనను, ఆత్మతనను తొలగించే కారకాల్లోంచి ఒకటి ఏమిటంటే మాటలతో, చేతలతో, రకరకాల మంచితో సృష్టికి మేలు చేయటం. అవన్ని మంచి, మేలైన పనులు. వాటి ద్వారానే అల్లాహ్ పుణ్యాత్ముల నుండి పాపాత్ముల నుండి వాటికి తగ్గట్టుగా చింతనను, వేదనను తొలగిస్తాడు.

ఒక విశ్వాసి ఈ విషయాలను మరింత పరిపూర్ణమైన మార్గంలో పొందు తాడు, మరియు అతని మంచి ప్రవర్తనలో, అల్లాహ్ నుండి చిత్తశుద్ధి మరియు ప్రతిఫలం యొక్క ఆశ ఉంది, ఈ కారణంగా అతను ఈ విషయంలో ఇతర వ్యక్తుల నుండి పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంటాడు.

తత్ఫలితంగా, అల్లాహ్ అతనికి మంచి చేయడానికి మార్గం సుగమం చేస్తాడు, ఎందుకంటే అతను అల్లాహ్ నుండి మంచిని ఆశిస్తాడు, మరియు అతని నిజాయితీ మరియు ప్రతిఫలం కోసం నిరీక్షణ కారణంగా, అల్లాహ్ అతని నుండి బాధాకరమైన విషయాలను తొలగిస్తాడు. అల్లాహ్ ఇలా సెలవిచ్చాడు : వారు చేసే రహస్య సమావేశాలలో చాలా మట్టుకు ఏ మేలు లేదు. కాని ఎవరైనా దానధర్మాలు చేయటానికి, సత్కార్యాలు (మ'అరూఫ్) చేయటానికి లేదా ప్రజల మధ్య సంధి చేకూర్చటానికి (సమాలోచనలు) చేస్తే తప్ప! ఎవరు అల్లాహ్ సీతి కొరకు ఇలాంటి పనులు చేస్తారో, అతనికి మేము గొప్ప ప్రతిఫలాన్ని ప్రసాదిస్తాము. సూరతున్నీసా 144 ఆయతు

ఈ పనులన్నీ వాటిని చేసేవారికి మంచి పనులని, మంచి పనులు వారికి మంచిని తెస్తాయని మరియు చెడును తొలగిస్తాయని అల్లాహ్ మనకు తెలియజేశాడు, మరియు ఆశించే విశ్వాసికి అల్లాహ్ గొప్ప ప్రతిఫలం ప్రసాదిస్తాడు. గొప్ప ప్రతిఫలం ఏమిటంటే మనిషి యొక్క దుఃఖం, చింతన మరియు బాధలు అంతమవుతాయి.

## అధ్యాయం

3. మానసిక ఒత్తిడి వల్ల కలిగే ఆందోళన మరియు చెర నుండి మరియు కొన్ని ఇబ్బందుల నుండి హృదయాన్ని రక్షించడానికి ఒక కారకం: మంచి పనులు చేయడం లేదా జ్ఞానాన్వేషణలో పాల్గొనడం. అలా చేయడం వల్ల హృదయం ఆందోళన కలిగించే సమస్యల నుండి దూరంగా ఉంటుంది. వాస్తవానికి, కొన్నిసార్లు, ఈ కారణంగా, అతను దుఃఖం మరియు దుఃఖానికి కారణాలను మరచిపోతాడు, మరియు అతను ఆనందం మరియు సంతోషంతో నిండి ఉంటాడు, మరియు అతని చురుకుదనం అధికమగును, ఈ కారకం విశ్వాసులకు మరియు విశ్వాసులు కానివారికి కూడా సాధారణం. కానీ విశ్వాసి తన విశ్వాసం, నిజాయితీ, జ్ఞానాన్ని నేర్చుకోవడం లేదా బోధించినందుకు ప్రతిఫలం యొక్క నిరీక్షణ, మరియు తన జ్ఞానం ప్రకారం మంచి పనులు చేయడం ద్వారా, అతను ఆరాధనలో నిమగ్నమైతే, అతను ప్రాపంచిక పనిలో నిమగ్నమై ఉండటం (అల్లాహ్ కు దగ్గరగా మరియు ఆయనకు విధేయత) వల్ల ఇతరుల నుండి వేరుపడతాడు. కానీ సహాయం చేయాలనే ఉద్దేశ్యం ఈ పనిని బహుమతిగా చేస్తుంది. దుఃఖాన్ని తొలగించడంలో ఈ విషయాలు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. మానసిక, నాడీ సంబంధిత సమస్యలు, బాధల కారణంగా వివిధ రకాల వ్యాధులతో బాధపడుతుంటే, దుఃఖానికి, ఆందోళనకు గల కారణాన్ని మరచిపోయి జీవితంలోని అతి ముఖ్యమైన విషయాలలో నిమగ్నం కావడం వారికి ఉత్తమ ఔషధం.

అందువల్ల, ఒక వ్యక్తి తనకు ఇష్టమైన అటువంటి విషయాలలో నిమగ్నం కావాలి ఎందుకంటే ఈ ఉపయోగకరమైన లక్ష్యాన్ని సాధించ

డానికి ఇది చాలా సముచితమైన మరియు సమర్థవంతమైన కారణం. అల్లాహ్ కు బాగా తెలుసు.

4- దుఃఖాన్ని మరియు చంచలతను తొలగించడానికి సహాయపడే విషయాలలో ఒకటి, ఒక వ్యక్తి తన ఈ రోజుతో బిజీగా ఉండాలి. రేపటి వెనుక పడటం ద్వారా గతం గురించి బాధ పడకుండా ఉండాలి. అందువల్లనే ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఆందోళన మరియు దుఃఖం నుండి శరణు కోరుకున్నారు (బుఖారీ, ముస్లి గ్రంథాలలో ఈ ఉల్లేఖన ఉంది). దుఃఖం అంటే పునరావృతం కాని లేదా సరిదిద్దలేని విషయాల గురించి ఆలోచించడం ఇది ఎలాంటి లాభాన్ని చేకూర్చదు, మరియు భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించి భయపడటం, ఆందోళన చెందటం ఇది నష్టదాయకం, కాబట్టి ఒక వ్యక్తి నేటి మనిషిగా ఉండాలి మరియు తన నటి దినమును మరియు ప్రస్తుత కాలాన్ని సరిదిద్దడానికి ప్రయత్నించాలి, ఎందుకంటే నేటి సంస్కరణలో, పనులు స్వయంగా పూర్తి చేయబడతాయి. మనిషి ఆలోచన మరియు దుఃఖం నుండి రక్షించ బడతాడు. దైవప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఏదైన దుఃఖం చేసి నప్పుడు లేదా తన ఉమ్మత్ ను ఏదైన దుఃఖం చేయమని కోరినప్పుడు అల్లాహ్ తో సహాయమును అర్థించటం మరియు ఆయన అనుగ్రహమును కోరటంతో పాటు దేని గురించైతే దుఃఖం చేశామో దానిని పొందటం కొరకు ప్రయత్నం చేయటానికి ప్రేరేపించేవారు. మరియు దేనిని తొలగించమని దుఃఖం చేశామో దాని నుండి దూరంగా ఉండమని ప్రేరేపించేవారు. ఎందుకంటే దుఃఖం కార్యచరణతో ఇమిడి ఉంది. కావున దాసుడు ధర్మం, ప్రపంచం విషయంలో ప్రయోజనం కలిగించే వాటిలో శ్రమించాలి. మరియు తన లక్ష్యంలో సాఫల్యం చెందటానికి తన ప్రభువును అర్థించాలి. ఆ

విషయంలో ఆయన సహాయమును అర్థించాలి. ఏ విధంగానైతే దైవప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం తెలియపరచారో. నీకు ప్రయోజనం చేకూర్చే కార్యాలను ఆశించు, వాటి గురించి అల్లాహ్ తో సహాయం అర్థించు, ఎన్నటికీ వెనుకంజ వేయకు (ఆత్మ విశ్వాసం కోల్పోకు) ఒకవేళ నీకు అందులో ఏదైన సమస్య ఏర్పడితే 'ఒకవేళ నేను అలా చేసి ఉంటే ఇలా ఇలా అయ్యేది కాదు' అని అనకూడదు కానీ (ఖద్దరల్లాహు వమా షాల ఫల ) 'అల్లాహ్ విధి ప్రకారం జరిగింది' ఆయన తలచినట్లు జరిగింది' అని అనుకోవాలి' తప్ప ఒకవేళ (లా) అని మాట్లాడకూడదు అది పైతాను కృత్యాలకు ద్వారాలు తెరుస్తుంది. దీన్ని ముస్లిం ఉల్లేఖించారు. కావున దైవప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం అన్ని పరిస్థితులలో ప్రయోజనకరమైన విషయాలను ఆశించాలని, సహాయమును అల్లాహ్ తో వేడుకోవాలని, హాని కలిగించే సోమరితనమైన దుర్గతికి లొంగకూడదని ఆదేశించారు. మరియు గతంలో వాటిల్లిన విషయములపై రోదన చేయకూడదని, అల్లాహ్ తీర్పును, ఆయన విధివ్రాతను అంగీకరించమని ఆదేశించారు. మరియు విషయాలను రెండు భాగాలుగా చేశారు: ఒక విభాగంలో దాసుడు దానిని సేకరించడానికి లేదా దాని నుండి సాధ్యమైన దాన్ని సేకరించడానికి లేక చెల్లించడానికి లేక తగ్గించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు, దీనిలో దాసుడు తన ప్రయత్నాన్ని చూపించి తన ఆరాధ్య దైవమును సహాయం కోరుకుంటాడు. రెండవ రకం ఏమిటంటే, దాసుడికి ఈ అధికారం లేదు, దాసుడు అటువంటి విషయాలతో సంతృప్తి చెందాలి, సంతోషంగా ఉండాలి మరియు వాటిని అంగీకరించాలి, మరియు ఈ మూల్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే ఆనందానికి మరియు దుఃఖము, చించన దూరం అవటానికి కారణమవటంలో సందేహం లేదు.

## అధ్యాయం

5- హృదయ విశాలతకు మరియు దాని ప్రశాంతతకు అతి పెద్ద కారకాల్లోంచి ఒకటి అల్లాహ్ స్మరణను అధికంగా చేయటం. ఎందుకంటే హృదయ విశాలతలో మరియు దాని ప్రశాంతతలో మరియు దాని దుఃఖము, చింతన దూరమవటంలో ఇది విచిత్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అల్లాహ్ ఇలా సెలవిస్తున్నాడు: **వినండి విశ్వసించిన వారి హృదయాలు అల్లాహ్ స్మరణ ద్వారా తృప్తి చెందుతాయి.** సూరతు రఅద్ : 28 పైన పేర్కొనబడిన వాటిని పొందటంలో దాని ప్రత్యేకత వలన అల్లాహ్ స్మరణకు గొప్ప ప్రభావం కలదు. కాబట్టి దాసుడు దాని పుణ్యమును మరియు ప్రతిఫలమును ఆయనతో ఆశిస్తాడు.

6- అల్లాహ్ ప్రసాదించిన బాహ్య మరియు రహస్య అనుగ్రహాలను ప్రస్తావించడం, వాటిని గుర్తించటం, ప్రస్తావించడం వలన అల్లాహ్ అతని దుఃఖాలను మరియు చింతలను తొలగిస్తాడు, ఈ కారణంగా, అల్లాహ్ పట్ల దాసుడిలో కృతజ్ఞతాభావం కలుగుతుంది. ఇది అత్యున్నత ఆరాధన స్థానం, ఆ వ్యక్తి అవసరమైన స్థితిలో ఉన్నా లేక అనారోగ్య స్థితిలో ఉన్నా లేక అవి కాకుండా మరేవైనా ఆపదలు కావచ్చు. అల్లాహ్ తనకు ప్రసాదించిన అనేక అనుగ్రహాలను తన ప్రస్తుత కష్టాలు మరియు పరీక్షలతో పోల్చినప్పుడు, ప్రస్తుత బాధకు మరియు అల్లాహ్ తనపై ఇచ్చిన అపారమైన ఆశీర్వాదాలకు మధ్య ఎలాంటి సంబంధం కనిపించదు.

దీనికి విరుద్ధంగా, అల్లాహ్ ఒక వ్యక్తిని బాధ మరియు ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితుల ద్వారా పరీక్షించవలసి వచ్చినప్పుడు, దాసుడు సహనం చూపి, సంతృప్తిపడి మరియు అంగీకారం చూపితే, కష్టాలను భరించడం సులభం అవుతుంది మరియు పరీక్షల భారం అతనికి తేలికగా అనిపిస్తుంది. అతడు అల్లాహ్ ఆరాధనగా సహనం మరియు సుముఖత యొక్క చర్యను స్వీకరించి అమలు చేస్తే, దీని వల్ల, జీవితంలోని చేదు పరిస్థితి కూడా మంచి మరియు తీపిగా అనిపించడం ప్రారంభిస్తుంది, అప్పుడు అతను ప్రతిఫలం పొందే ఆనందంలో సహనం యొక్క చేదును మరచిపోతాడు.

7- ఈ విషయంలో అత్యంత ఉపయోగకరమైన విషయాలలో ఒకటి, ప్రవక్త (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం) ప్రామాణిక హదీసులో బోధించిన దానిని ఉపయోగించడం. ఆయన ఇలా సెలవిచ్చారు: **మీ క్రింది స్థాయి వారిని (సంపదలో, అందంలో, సంతానంలో) చూసుకోండి, మీపై అంతస్తుల వారిని చూడకండి, ఇలా చేయడం వలన అల్లాహ్ ప్రసాదించిన అనుగ్రహాలకు కృతఘ్నత పాలవకుండా ఉండగలరు.** దీనిని ఇమామ్ బుఖారీ ఉల్లేఖించారు. దాసుడు ఈ గొప్ప ఆలోచనా విధానాన్ని తన కళ్ళ ముందు ఉంచినప్పుడు, అతని ప్రస్తుత పరిస్థితితో సంబంధం లేకుండా శ్రేయస్సు మరియు సంబంధిత విషయాలు, పోషణ మరియు సంబంధిత విషయాలలో అతను అల్లాహ్ యొక్క అనేక మంది దాసుల కంటే ఉన్నతంగా ఉన్నట్లు కనుగొంటాడు, దీని వల్ల అతని ఆందోళన, దుఃఖము, విచారం మరియు చింతలు తొలగిపోతాయి. అతని క్రింద ఉన్నవారికి అందుబాటులో లేని అల్లాహ్ అనుగ్రహాల వలన అతని సంతోషము, ఆనందం అధికమవుతుంది.

దాసుడు అల్లాహ్ యొక్క స్పష్టమైన మరియు అంతర్గత ఆశీర్వాదాల గురించి, మతపరమైన మరియు ప్రాపంచిక ఆశీర్వాదాల గురించి ఎంత ఎక్కువసేపు ఆలోచిస్తే, తన ప్రభువు తనకు మంచినిచ్చాడని మరియు అనేక చెడులను తన నుండి తొలగించాడని చూస్తాడు, మరియు ఇది చింతలను మరియు దుఃఖములను దూరం చేస్తుందని మరియు ఆనందం మరియు సంతోషమును అనివార్యం చేస్తుందని ఎటువంటి సందేహం లేదు.

## అధ్యాయం

8- సుఖ సంతోషాలను అనివార్యం చేసే, దుఃఖము చింతలను తొలగించే కారకాలలో ఒకటి దుఃఖములను కలిగించే కారణాలను తొలగించటంలో మరియు సుఖసంతోషాలను కలిగించే కారణాలను పొందటంలో కృషి చేయటం. అది, తొలగించటం సాధ్యం కానటువంటివి తనపై గతంలో జరిగిన అయిష్టమైన వాటిని మరచిపోవటం ద్వారా మరియు గతంలో జరిగిన వాటిని గుర్తు చేసుకుంటూ ఉండిపోవటం అనేది నిష్ప్రయోజనమైన, అసంభవమైన పని అని, ఇది మూర్ఖత్వం మరియు పిచ్చి అని తెలుసుకోవటం ద్వారా సాధ్యమగును. అప్పుడు మనిషి తన మనస్సును వాటి ఆలోచనలో ఉండటం నుండి దూరంగా ఉంచటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. మరియు అదేవిధంగా భవిష్యత్తులో సంభవించే పేదరికం, భయం లేదా ఇతర అసహ్యకరమైన వాటి గురించి ఆలోచించి కలవర పడటం నుండి తన మనస్సును దూరంగా ఉంచటానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

భవిష్యత్తులో జరగబోయే మంచి, చెడు, ఆశలు, బాధలు తెలియవని మరియు అవి సర్వాధిక్యం, విజ్ఞత కలవాడి చేతిలో ఉన్నాయని మరియు వాటి మేళ్ళను పొందటానికి, వాటి చెడులను దూరం చేయటానికి ఖృషి చేయటం తప్ప దాసుల చేతిలో ఏదీ లేదని మనిషి తెలుసుకుంటాడు. మరియు దాసుడు ఇదీ తెలుసు కుంటాడు భవిష్యత్తులో తనకు సంభవించే వాటి విషయంలో ఆందోళన చెందటం నుండి తన ఆలోచనను త్రిప్పుకుని, తన సంస్కరణ ఉన్న వాటిలో తన ప్రభువుపై నమ్మకము కలిగి ఉండి, ఈ విషయంలో మనశ్శాంతి పొందితే అతని మనస్సు కుదుటపడుతుంది. మరియు పరిస్థితులు చక్కదిద్దు కుంటాయి. మరియు అతని దుఃఖము, ఆందోళన తొలగిపోతాయి.

9- భవిష్యత్తును గమనించడంలో అత్యంత ఉపయోగకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ప్రవక్త (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం) ఉపయోగించిన ఈ ప్రార్థనను ఉపయోగించడం: అల్లాహుమ్మ అస్లిహ్ లీ దీనీ అల్లజీ హువా ఇస్మతు అస్త్రీ వ అస్లిహ్ లీ దున్యాయ అల్లతీ ఫీహ్ మఆషీ 'వ అస్లిహ్ లీ ఆఖిరతీ అల్లతీ ఇల్లైహ్ మఆదీ వజ్అలిల్ హయాత జియాదతన్ లీ మిన్ కుల్లి ఖైరిన్ వజ్ అలిల్ మౌత రాహతన్ లీ మిన్ కుల్లి షర్రిన్'. (ఓ అల్లాహ్, నా జీవితపు నిధి అయిన నా మతాన్ని సరిచేయండి, నాకు జీవనోపాధి ఉన్న నా ప్రపంచాన్ని సరిదిద్దండి, నేను తిరిగి రావాల్సిన నా పరలోకాన్ని సరిదిద్దండి మరియు నా జీవితాన్ని నాకు ప్రతి మంచిని పెంచే సాధనంగా చేయండి మరియు ప్రతి చెడు నుండి మరణాన్ని ఉపశమనం కలిగించే వనరుగా చేయండి.) దీన్ని ముస్లిం ఉల్లేఖించారు. మరియు ఇదేవిధంగా ఆయన పలుకులు : ((ఓ అల్లాహ్ నేను నీ కారుణ్యమును ఆశిస్తున్నాను కావున నీవు నన్ను కను రెప్పపాటు కూడా నా మనస్సుకు

అప్పుగించకు. మరియు నా కొరకు నా ప్రతీ పనిని తీర్చి దిద్దు, నీవు తప్ప సత్య ఆరాధ్యదైవం ఎవడూ లేడు)). అబూ దావూద్ దీనిని సహీహ్ సనద్ తో ఉల్లేఖించారు. దాసుడు ఎప్పుడైతే ఈ దుఆను దేనిలోనైతే అతని ధార్మిక, ప్రాపంచిక భవిష్యత్తు ప్రయోజనం ఉన్నదో దానిని ఏకాగ్రతతో, సత్యసంకల్పంతో తన లక్ష్యమును సాధించటానికి కృషితో ఉచ్చరిస్తాడో అల్లాహ్ అతని కొరకు అతను దుఆ చేసినది, ఆశించినది, తాను అమలు చేసినది ప్రసాదిస్తాడు. మరియు అతని దుఃఖము- సంతోషము, ఆనందములో మారిపోతుంది.

## అధ్యాయం

10- ఆందోళన మరియు దుఃఖాన్ని తొలగించడానికి అత్యంత ఉపయోగకరమైన మార్గాలలో ఒకటి ఏమిటంటే, ఒక వ్యక్తిపై ఒక సమస్య తలెత్తినప్పుడు, అతను చెడు ముగింపు గురించి ఆలోచించే విధంగా మరియు అలా చేసినప్పుడు తనను తాను సంతృప్తిపరిచే విధంగా దానిని తగ్గించడానికి ప్రయత్నించాలి, అతని అవకాశాల ప్రకారం తగ్గించగల వాటిని తగ్గించాలి. ఒక ఉపయోగకరమైన ప్రయత్నం తరువాత, అతని చింతలు మరియు దుఃఖాలు తొలగించబడతాయి మరియు ఈ విధంగా, దాసుడికి లాభం పొందడానికి మరియు నష్టాన్ని తొలగించడానికి మార్గాలు అందుబాటులో ఉంటాయి.

మానవుడు భయానికి, వ్యాధులకు కారణాలు, పేదరికానికి కారణాలు, అనేక రకాల ప్రయమైన వస్తువులను కోల్పోవటం లాంటి కారణాలతో బాధపడు తున్నప్పుడు, అతను ఆ విషయాలను సంతృప్తి

పరచడం ద్వారా మరియు దానిపై తన హృదయాన్ని సిద్ధం చేయడం ద్వారా ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది, కాని మరింత తీవ్రంగా సాధ్యమయ్యే దానిపై, ఎందుకంటే అసహ్యకరమైన విషయాల సంభావ్యతపై హృదయాన్ని సిద్ధం చేయడం దానిని తగ్గిస్తుంది. మరియు దాని తీవ్రతను తొలగిస్తుంది. ముఖ్యంగా తనకు సాధ్యమైనంతవరకు తన ప్రతిఘటనలో నిమగ్నమైనప్పుడు, ఆ విధంగా ప్రయోజనకరంగా ప్రయత్నించడం ద్వారా, ప్రతికూలతల గురించి చింతించడం నుండి అతని దృష్టిని మరల్చడానికి హృదయ సిద్ధత ఏర్పడుతుంది, అసహ్యకరమైన విషయాలను ఎదిరించడానికి తన శక్తిని పునరుద్ధరించు కునేందుకు తన పశ్చాత్తాపంతో పోరాడుతుంటాడు. అదే సమయంలో, అతను ఈ విషయాలలో అల్లాహ్ ను నమ్ముతాడు మరియు ఆయనపై మంచి నమ్మకమును కలిగి ఉంటాడు. ఆనందం మరియు ఉల్లాసం పొందడంలో ఈ విషయాలు గొప్ప ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు, అలాగే మానవుడు ప్రాపంచిక మరియు పరలోక సద్గుణాలు మరియు ప్రతిఫలం కోసం ఆశిస్తాడు, ఇది ముషాహిదా మరియు అనుభవం ద్వారా నిరూపించబడింది మరియు దాని సంఘటనలు దానిని అనుభవించే వారి గురించి చాలా ఉన్నాయి.

## అధ్యాయం

11- గుండె యొక్క అనేక లోతైన వ్యాధులకు నివారణలలో ఒకటి, ఇంకా శరీరం యొక్క చికిత్సలలో ఒకటి గుండెను బలంగా చేయడం మరియు భ్రమ ఆధారంగా లేదా చెడు ఆలోచనలను తీసుకువచ్చే ఆలోచనల వల్ల కలత చెందకూడదు. అవాంఛిత సంఘటనలు మరియు ప్రేమను

కోల్పోవటానికి దారితీసే బాధాకరమైన కారణాలలో కోపం మరియు ఆందోళన ఒకటి. అవి అనారోగ్యం, దుఃఖం, శారీరక మరియు గుండె జబ్బులు మరియు చాలా చెడు ప్రభావాలను కలిగి ఉన్న నాడీ రుగ్మతకు దారితీస్తాయి మరియు వాటి వల్ల కలిగే చాలా నష్టాలు ప్రజలు చూస్తారు.

12- మరియు ఎప్పుడైతే హృదయం అల్లాహ్ ను నమ్మి, ఆయనపై ఆధారపడి, భ్రమల ముందు లొంగిపోకుండా, తప్పుడు ఆలోచనలకు దానిపై అధికారం లేకుండా, అల్లాహ్ పై విశ్వాసం ఉంచి, అతని దయ కోసం ఎదురుచూస్తే, దాని వల్ల అతని దుఃఖాలు, ఆందోళనలు తొలగి పోతాయి. మరియు అతని హృదయ మరియు శారీరక రుగ్మతలు చాలా తొలగి పోతాయి, మరియు అతని హృదయం వర్ణించలేని శక్తిని, ఆనందాన్ని మరియు సంతోషాన్ని పొందుతుంది. చాలా ఆసుపత్రులు రోగులతో, భ్రమలతో మరియు చెడు ఆలోచనలతో నిండి ఉన్నాయి, బలహీనులే కాకుండా, ఈ విషయాలు చాలా శక్తివంతమైన వ్యక్తుల హృదయాలపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపాయి మరియు చాలా మూర్ఖత్వానికి మరియు పిచ్చికి కారణమయ్యాయి! మరియు నైపుణ్యం కలిగిన మరియు ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి అంటే అల్లాహ్ శాంతి మరియు శ్రేయస్సుతో ఆశీర్వాదిస్తాడు మరియు తన ఆత్మతో పోరాడటానికి శక్తిని ఇస్తాడు, తద్వారా అతను హృదయాన్ని బలోపేతం చేసే మరియు ఆందోళన నుండి ఉపశమనం పొందే ప్రయోజనకరమైన కారణాలను పొంద గలడు. అల్లాహ్ త ఆలా ఇలా సెలవిస్తున్నాడు: **అల్లాహ్ పై నమ్మకమును ఉంచినవాడకి అల్లాహ్ యే చాలు.** సూరతు తలాఖ్ : 3 అంటే, అతని మత మరియు ప్రాపంచిక వ్యవహారాలన్నింటికీ అది సరిపోతుంది.

అల్లాహ్ ను విశ్వసించే వ్యక్తి శక్తివంతమైన హృదయమును కలిగి ఉంటాడు, భ్రమలు దానిని ప్రభావితం చేయవు, సంఘటనలు దానిని కలవరపరచవు; ఎందుకంటే ఇది బలహీన మనస్సు, పిరికితనం మరియు వాస్తవం లేని భయం వల్ల అని అతనికి తెలుసు, అదే సమయంలో తనను నమ్మిన వారికి అల్లాహ్ సంపూర్ణ సమ్మద్ధిని ప్రసాదిస్తాడని కూడా అతనికి తెలుసు, కాబట్టి అతను అల్లాహ్ ను నమ్ముతాడు మరియు ఆయన వాగ్దానం పట్ల సంతృప్తి చెందుతాడు. కాబట్టి అతని దుఃఖం మరియు ఆందోళన అంతమవుతాయి, మరియు అతని కష్టం సరళత్వంగా, అతని దుఃఖం మరియు విచారం ఆనందంగా మరియు అతని భయం శాంతిగా మారుతుంది. అందువల్ల, మేము శ్రేయస్సు కోసం అల్లాహ్ ను ప్రార్థిస్తున్నాము. మరియు మాకు శక్తివంతమైన హృదయమును, స్థిరత్వము కలిగిన హృదయమును ప్రసాదించమని వేడుకుంటున్నాము. మరియు అల్లాహ్ ప్రతీ మేలును ప్రసాదించే, ప్రతీ అసహ్యకరమైన వాటిని, కీడును తొలగించే సంపూర్ణ నమ్మకమును ప్రసాదించమని అర్థిస్తున్నాము. (జైర్ అంటే కీడు)

## అధ్యాయం

13- ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం పలుకులలో: ఒక విశ్వాసి, విశ్వాసిరాలు తో శతృత్వం పెట్టుకోవద్దు, ఆమెలో ఒక వేళ మీకు నచ్చని గుణం కనిపిస్తే, ప్రియమైనది మరొకటి కనిపిస్తుంది'. దీన్ని ముస్లిం ఉల్లేఖించారు. రెండు గొప్ప ప్రయోజనాలు కలవు.

**వాటిలో ఒకటి:** భార్య, బంధువు, సన్నిహిత స్నేహితుడు, వ్యవహారికుడు, మరియు మీకు సంబంధం ఉన్న ప్రతి వ్యక్తితో ఎలా వ్యవహరించాలనే దానిపై మార్గదర్శకత్వం, మరియు మీ మనస్సు అందులో లోపం లేదా మీకు నచ్చని విషయం ఉన్నదని స్వీకరించాలి. కాబట్టి ప్రేమకు మరియు అవసరమైన లేదా సముచితమైన ప్రేమకు మధ్య సన్నిహిత సంబంధాన్ని కొనసాగించడానికి అవసరమైన లేదా సముచితమైనదాన్ని మీరు కనుగొన్నప్పుడు, దానిలో కనిపించే సాధారణ మరియు ప్రముఖ లక్షణాలు మరియు ఉద్దేశ్యాలను గుర్తుంచుకోండి, తద్వారా చెడులను విస్మరించి, లక్షణాలను మీ ముందు ఉంచుకుంటే, అనుకూలత మరియు సంబంధం ఎల్లప్పుడూ స్థిరంగా ఉంటుంది. మరియు మీరు పూర్తి ఆనందం మరియు సంతోషాన్ని పొందుతారు.

**రెండవ లాభం:** దుఃఖం, ఆందోళనలు తొలగిపోవటం, చైతన్యం, నిజాయితీ స్థిరత్వం, స్వచ్ఛంద, తప్పనిసరి హక్కుల నిరంతర నెరవేర్పు, రెండు పక్షాల మధ్య మనశ్శాంతి లభిస్తుంది. ప్రవక్త వర్ణించిన దాని నుండి మార్గదర్శకత్వం పొందకుండా, విషయాన్ని తిప్పికొట్టి, చెడులపై దృష్టి సారించి, సద్గుణాలను మరియు లక్షణాలను విస్మరించిన వ్యక్తి ఖచ్చితంగా కలవరపడతాడు మరియు విచారంగా ఉంటాడు, మరియు అతనికి మరియు అతనికి చెందిన వ్యక్తికి మధ్య ప్రేమ మసకబారుతుంది. మరియు వారిలో ప్రతి ఒక్కరూ రక్షించాల్సిన చాలా హక్కులు ముక్కలుగా విచ్ఛిన్నమవుతాయి.

ఎంతో ధైర్యంగా చాలామంది ప్రతికూల పరిస్థితులు, ప్రమాదాలు, బాధాకరమైన సంఘటనల సమయాల్లో సహనానికి, సంతృప్తికి అలవాటు

పడతారు. కానీ వారు సాధారణ మరియు చిన్న విషయాలపై ఆందోళన చెందుతారు మరియు అసంతృప్తి చెందుతారు. ఎందుకంటే పెద్ద విషయాలు జరిగినప్పుడు వారు తమను తాము సర్దుబాటు చేసుకున్నారు మరియు చిన్న విషయాలను విడిచిపెట్టారు. దాని కారణంగా వారు దాని ద్వారా హాని చేయబడ్డారు మరియు వారి ఆనందం మరియు ఆనందాన్ని ప్రభావితం చేశారు. అందువల్ల, జ్ఞాని పెద్ద మరియు చిన్న విషయాలన్నింటికీ తనను తాను సిద్ధం చేసుకుంటాడు మరియు అల్లాహ్ ను సహాయం కోసం అడుగుతాడు మరియు కంటి రెప్పపాటులో కూడా తనను తన ఆత్మకు అప్పగించవద్దని వేడుకుంటాడు. ఆ సమయంలో, పెద్ద విషయాలు అతనికి సులభతరం అయినట్లే, చిన్న విషయాలు అతనికి సులభంగా మారుతాయి. మరియు అతను ఆత్మ సంతృప్తితో మరియు మనశ్శాంతితో జీవిస్తాడు.

## అధ్యాయం

14- విజ్ఞానవంతుడికి అతని జీవితం ఆరోగ్యకరమైన జీవితమని, అదృష్టం మరియు సంతృప్తితో కూడిన జీవితమని మరియు అది చాలా చిన్నదని తెలుసు. అందువల్ల అతను దానిని దుఃఖానికి మరియు బాధలకి అప్పగించడం ద్వారా మరింత తగ్గించడం మంచిది కాదు, ఎందుకంటే ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి వ్యతిరేకం. అందువలన, తన శరీరంలో ఎక్కువ భాగం దుఃఖం, ఆందోళన మరియు కోపం మరియు దుఃఖానికి కోల్పోకుండా ఉండటానికి అతను తన జీవితం పట్ల దయతో ఉంటాడు. ఈ విషయంలో పుణ్యాత్మునికి, పాపాత్మునికి మధ్య తేడా లేదు, కాని

విశ్వాసపరునికి ఈ వర్ణనను దృవీకరించటం వలన ఇహపరాలలో సంపూర్ణ భాగము మరియు ప్రయోజనకరమైన వాటా కలుగును.

15. అంతేకాకుండా అతను ఏదైనా ప్రతికూలత లేదా అసహ్యకరమైన పరిస్థితి ఎదుర్కొన్నప్పుడు లేక ఏ రకమైన భయాన్ని కలిగి ఉన్నప్పుడు, అతను పొందిన మతపరమైన మరియు ప్రాపంచిక అనుగ్రహాలను మరియు అనుకూలం కాని పరిస్థితిని పోల్చి చూస్తే, అతను పొందే అనుగ్రహాలు చాలా చాలా ఉన్నాయని మరియు అతను ఎదుర్కొనే ఇబ్బందులు మరియు పరీక్షలు చాలా చిన్నవి అని స్పష్టమవుతుంది.

అదేవిధంగా తనకు జరగబోయే చెడుపట్ల తనకున్న భయానికి, ఆ చెడు నుంచి రక్షణకు, విముక్తికి ఉన్న అనేక ఇతర అవకాశాల మధ్య కూడా పోల్చుకోవాలి. కాబట్టి బలహీనమైన, అప్రధానమైన అవకాశాలను బలమైన, అనేక అవకాశాలను అధిగమించనివ్వకూడదు. దీని ద్వారా అతని భయం, ఆందోళన మాయమవుతాయి. తనకు సాధ్యమైనంత ఘోరమైన సమస్య సంభవిస్తుందని కూడా అతను భావించాలి, ఆపై అది సంభవిస్తే దానిని ఎదుర్కోవటానికి తనను తాను సిద్ధం చేసుకోవాలి మరియు అది జరగకపోతే దానిని నివారించడానికి సాధ్యమైనంత వరకు ప్రయత్నించాలి లేదా అది సంభవించినట్లయితే దానిని తొలగించడం లేదా తేలిక పరచడం చేయాలి.

16. ఉపయోగకరమైన విషయాలలో ఒకటి, ప్రజలు, ముఖ్యంగా చెడు విషయాల ద్వారా (చెడు పదాలు మరియు చేదు భాష) మీకు హాని కాదని తెలుసు కోవడం, కానీ అది వారికి హాని కలిగిస్తుంది, కానీ మీరు దాని గురించి ఆందోళన చెందడంలో నిమగ్నమై ఉంటే, అతని భావోద్వేగాలను

నియంత్రించడానికి అనుమతించినట్లయితే, ఆ సమయంలో అది వారికి హాని కలిగించినట్లే మీకు హానికరం అని రుజువు అవుతుంది మరియు మీరు దానిపై దృష్టి పెట్టకపోతే, మీకు ఏమీ హాని కలిగించదు.

17. మీ జీవితం మీ ఆలోచనలకు లోబడి ఉంటుందని మీరు తెలుసుకోవాలి, మీ ఆలోచనలు మతం లేదా ప్రపంచంలో ప్రయోజనకరంగా మీకు తిరిగి వచ్చే విధంగా ఉంటే, అప్పుడు మీ జీవితం అదృష్టం మరియు శుభప్రదం, లేకపోతే పరిస్థితి దీనికి విరుద్ధంగా ఉంటుంది.

18. దుఃఖం మరియు ఆందోళనను అధిగమించడానికి - అల్లాహ్ కాకుండా మరెవరి నుండి కృతజ్ఞత (కృతజ్ఞత) అడగకుండా మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోవడం అత్యంత ప్రయోజనకరమైన విషయాలలో ఒకటి, మీపై ఎటువంటి హక్కు లేదా హక్కు లేని వ్యక్తికి మీరు మంచి చేసినప్పుడు, మీ విషయం (ప్రవర్తన) అల్లాహ్ వద్ద ఉందని మీరు తెలుసుకోవాలి. కాబట్టి అల్లాహ్ తన ముఖ్య దాసుల గురించి చెప్పినట్లు, మీరు మంచి చేసిన వ్యక్తికి కృతజ్ఞత చెప్పడం గురించి చింతించకండి: **వాస్తవానికి మేము అల్లాహ్ ప్రసన్నత కొరకే మీకు ఆహారం పెడుతున్నాము. మేము మీ నుండి ఎలాంటి ప్రతిఫలం గానీ, లేదా కృతజ్ఞతలు గానీ ఆశించటం లేదు.** సూరతుల్ ఇన్సాన్ 93వ ఆయతు

కుటుంబ సభ్యులు మరియు పిల్లలు మరియు మీకు సన్నిహిత సంబంధం ఉన్నవారితో వ్యవహరించేటప్పుడు ఇది మరింత ఖచ్చితమైనది మరియు తప్పనిసరి అవుతుంది. అందువలన, ఈ ప్రజల నుండి చెడు మరియు చెడును తొలగించడానికి మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకున్నప్పుడల్లా, మీరు మిమ్మల్ని మీరు ఓదార్చుకున్నారు మరియు

సంతోషంగా ఉన్నారు. సంతోషం మరియు శాంతి యొక్క కారణాలను ఎంచుకోండి (లేదా లక్షణాలతో గౌరవించబడాలి), మరియు మీకు ఇబ్బంది కలిగించే సంకోచం లేకుండా హృదయపూర్వక ఆధిపత్యంతో (ప్రేరణతో) వాటిపై పనిచేయండి మరియు మీరు శ్రమతో కూడిన మార్గంలో నడిచినందున లక్షణాలను పొందకుండా మీ మార్గంలో తిరిగి రావడంలో విఫలమవుతారు. మరియు ఇది వివేకం మరియు ధైర్యానికి సంబంధించిన విషయం. మరియు మీరు అసహ్యకరమైన మరియు బాధాకరమైన విషయాల నుండి శుభ్రమైన మరియు అప్లోదకరమైన విషయాలను ఎంచుకుంటారు, తద్వారా ఆనందం మరియు ఆనందాన్ని పెంచుతారు మరియు దుఃఖాన్ని మరియు ఉదాసీనతను అంతం చేస్తారు.

19. ప్రయోజనకరమైన విషయాలను మీ ఉద్దేశ్యంగా చేసుకోండి మరియు వాటిని నెరవేర్చడానికి కృషి చేయండి మరియు హానికరమైన విషయాలపై దృష్టిని ఆకర్షించకండి, తద్వారా దుఃఖం మరియు పశ్చాత్తాపానికి కారణమయ్యే కారణాల నుండి మీరు సురక్షితంగా ఉంటారు మరియు ముఖ్యమైన పనులపై ఆనందం ద్వారా మరియు మీ హృదయాన్ని కేంద్రీకరించడం ద్వారా మీరు సహాయం పొందుతారు.

20. ప్రయోజనకరమైన విషయాలలో ఒకటి వర్తమానంలో పనులతో వ్యవహరించడం: సమయం మరియు భవిష్యత్తులో వాటి గురించి ఖచ్చితంగా ఉండటం; ఎందుకంటే అదే సమయంలో పనులు పూర్తి కాకపోతే మిగిలిన పనులు మీపై పడతాయి, తదుపరి పనులు కూడా దానితో చేర్చబడతాయి, దీని వల్ల దాని బరువు పెరుగుతుంది, కానీ

మీరు ప్రతి పనిని దాని సమయానికి డీల్ చేసినప్పుడు, మీరు ఆలోచనా శక్తి మరియు పని శక్తితో భవిష్యత్తు పనిపై దృష్టి పెట్టగలుగుతారు.

21. మరియు మీరు అన్ని ప్రయోజనకరమైన పనులలో అత్యంత ముఖ్యమైనదాన్ని ఎంచుకోవడం సముచితం (అప్పుడు అంతకంటే తక్కువ ముఖ్యమైనది), మరియు మీ హృదయం దేని వైపు మొగ్గు చూపుతుంది మరియు మీరు దేనిపై ఎక్కువ ఆసక్తి కలిగి ఉన్నారు (మరియు దీనికి విరుద్ధంగా), ఎందుకంటే దీనికి విరుద్ధమైన ఉదాసీనత, అనారోగ్యం, దుఃఖం, దుఃఖాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఈ విషయంలో స్వచ్ఛమైన ఆలోచన మరియు కౌన్సిలింగ్ నుండి సహాయం పొందండి, ఎందుకంటే చేసేవాడు ఎప్పుడూ పశ్చాత్తాపపడడు మరియు మీరు చేయాలను కుంటున్న పనిని నిశితంగా అధ్యయనం చేస్తాడు, అప్పుడు సలహా (ఆసక్తులు, మంచితనం) ధృవీకరించబడి, మీరు దానిని పరిష్కరిస్తే, అప్పుడు అల్లాహ్ పై పూర్తి విశ్వాసం కలిగి ఉండండి, నిశ్చయంగా అల్లాహ్ విశ్వసించేవారిని ప్రేమిస్తాడు.

మరియు సర్వస్తోత్రాలు ప్రశంసలు అల్లాహ్ కు మాత్రమే అంకితం ఆయనే సమస్త లోకాలకు ప్రభువు!

అల్లాహ్ మన నాయకుడు అయిన ముహమ్మద్ పై, ఆయన కుటుంబముపై, ఆయన సహచరులపై శుభాలను, శాంతిని కలిగించుగాక.

## విషయసూచిక

సంతోషకరమైన జీవితం కొరకు ఉపయోగకరమైన సాధనాలు ..... **Error!**  
**Bookmark not defined.**

తొలి పలుకులు ..... 66

మొదటి ఎడిషన్ యొక్క ముందుమాట. .... **Error! Bookmark not**  
**defined.10**

రచయిత ముందుమాట ..... **Error! Bookmark not defined.14**

అధ్యాయం ..... **Error! Bookmark not defined.16**

అధ్యాయం ..... 2323

అధ్యాయం ..... 2626

అధ్యాయం ..... 2828

అధ్యాయం ..... 3030

అధ్యాయం ..... 3131

అధ్యాయం ..... 3333

అధ్యాయం ..... 3535

