

"மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கான பயன்மிகு காரணிகள்"
என்ற நூலின் சுருக்கம்

<p>நூலாசிரியர்: அப்துர் ரஹ்மான் இப்னு நாஸிர் அஸ்-ஸஃதி (ஹி 1307-1376) தனது காலத்தில் வாழ்ந்த முஸ்லிம் அறிஞர்களில் பிரதானமானொருவர்; மேலும், ஆய்வுத் திறமைமிக்க அறிஞர்களிலொருவர்.</p>	
<p>இந்நூலை எழுதியதற்கான காரணம்: ஷெய்க் அவர்கள் ஹி 1373 ஆம் ஆண்டில் சிகிச்சைக்காக லெபனான் பயணித்திருந்த வேளையில், அங்கு அமெரிக்க எழுத்தாளரான "டைல் கார்னகி" என்பவருக்குரிய கலக்கத்தை விட்டுவிட்டு; வாழ்க்கையை எவ்வாறு ஆரம்பிப்பது?" என்ற புத்தகத்தை வாசித்தார். அது அவரைக் கவர்ந்தது; அதைத் தொடர்ந்தே இந்த நூலை ஷெய்க் எழுதினார்கள்.</p>	
1.	<p>அல்லாஹ்வை ஈமான் கொள்வதும் நல்ல அமல்களில் ஈடுபடுவதும். ஈமானானது பொறுமை செய்தல், திருப்தியடைதல், அல்லாஹ் வழங்கியதைப் பொருந்திக்கொள்ளல் ஆகியவற்றின் பக்கம் அழைத்துச் செல்லும்.</p>
2.	<p>மனிதர் மற்றும் ஏனைய படைப்பினங்களுக்கு சொல்லாலும் செயலாலும் உபகாரம் செய்தல். ஏனெனில், நலவானது நலவையே கொண்டுவரும்; கெடுதியையும் தடுக்கும்.</p>
3.	<p>பயனுள்ள ஒரு வேலையிலோ ஒரு கல்வியைக் கற்பதிலோ ஈடுபடுதல். இவ்வாறான ஈடுபாடானது கலக்கத்தை ஏற்படுத்தும் விடயங்களில் சிந்தனையை ஈடுபடுத்துவதை விட்டும் உள்ளத்தைப் பராமுகமாக்கும்.</p>
4.	<p>ஒவ்வொரு நாளிலும் அந்த நாளின் வேலையில் சிந்தனையை ஈடுபடுத்தல். நடந்து முடிந்ததைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே! மேலும், வர இருப்பதை நினைத்துக் கலக்கம் அடையாதே! நபி ﷺ அவர்கள் கவலையில் இருந்தும் கலக்கத்தில் இருந்தும் அல்லாஹ்விடம் பாதுகாப்புத் தேடுகின்றவர்களாக இருந்தார்கள்.</p>
5.	<p>அல்லாஹ்வை அதிகமாக நினைவு கூறுதல். அல்லாஹ்வை திகர் செய்வதானது உள்ளத்தில் நிம்மதியையும் அமைதியையும் உருவாக்கும்.</p>

6.	<p>வெளியரங்கமான மற்றும் உள்ரங்கமான அல்லாஹ்வின் அருட்பாக்கியங்களை எண்ணிப்பார்த்தல்.</p> <p>இது நன்றி செலுத்துவதைத் தூண்டும். மேலும், கவலையை மறக்கச் செய்யும்.</p> <p>[குறிப்பு: உள்ரங்கமான நிஃமத் என்பது உள்ளத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட ஈமான், மார்க்க அறிவு போன்றவையாகும்.]</p>
7.	<p>உன்னை விடக் கீழ்நிலையில் உள்ளவரைப் பார்ப்பது.</p> <p>இது நீர் இருக்கும் நிலைமைக்காக அல்லாஹ்வை புகழ்வதற்கே உன்னை இட்டுச்செல்லும். மேலும், உன் கவலையையும் கலக்கத்தையும் நீக்கிவிடும்.</p>
8.	<p>நடந்து முடிந்ததை மறந்துவிடுதல்.</p> <p>நடந்து முடிந்ததை மீட்டெடுக்க முடியாது; அதிலே சிந்தனையை செலுத்துவதும் கவனமெடுப்பதும் வீணும் மடமையுமாகும்.</p>
9.	<p>அல்லாஹு தஆலாவிடம் பிரார்த்தனை செய்தல்.</p> <p>உதாரணமாக: ஹதீஸில் வந்திருப்பதைப் போன்று 'தனது மார்க்க விடயத்தையும் இம்மை வாழ்வையும் மறுமை வாழ்வையும் தனக்கு சீர் செய்து தருமாறு' பிரார்த்தனை செய்தல்.</p>
10.	<p>சாத்தியப்பட முடியுமான உச்சகட்ட விளைவு என்ன என்பதை யூகித்து அதற்கேற்றாற்போல் தன்னைத் தயார்படுத்திக்கொள்ளல்.</p> <p>ஒரு சோதனை வரும் பொழுது, அதனால் விளைவதற்கு சாத்தியமுள்ள விடயங்களில் மிக மோசமான விடயத்தை எதிர்கொள்வதற்கு தன்னைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளல். ஒருவேளை அவ்வாறு நடந்தால், அதனால் அவனுக்கு ஏற்படும் கஷ்டத்தைக் குறைக்க முற்கூட்டிய இத்தயார் நிலை உதவியாக இருக்கும். மேலும், அவ்வாறு நடக்கும் சாத்தியத்தைக் குறைப்பதற்கு அல்லது அவ்வாறு நடந்து விட்டால், அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளைக் குறைப்பதற்கு முடியுமான முயற்சிகளில் ஈடுபடவும் வேண்டும்.</p>
11.	<p>மாயைகளிலும் கற்பனைகளிலும் ஈடுபடுதல்.</p> <p>அடிப்படையற்ற ஊகங்கள் உன்னிடம் பிழையான எண்ணங்களையே ஏற்படுத்தும். விரும்பத்தகாத ஒன்று நடக்கப்போவதாகக் கற்பனைசெய்வது கவலைகளுக்கும் நோய்களுக்கும் காரணமாக அமைகிறது.</p>
12.	<p>அல்லாஹ்வின் மீது பரம் சாட்டி, பொறுப்பு சுமத்தி, அவனையே நம்பி தவக்குல் வைத்தல்.</p> <p><i>யார் அல்லாஹ்வின் மீது தவக்குல் வைக்கிறாரோ அவருக்கு</i></p>

	அவனே போதுமானவனாக இருக்கிறான். [அல்குர்ஆன் 65:3]
13.	மற்றவர்களின் தவறுகளை சகித்துக் கொள்வதும் அவர்களால் ஏற்படும் நோவினைகளைப் பொறுத்துக் கொள்வதும். ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் குறைகளும் நாம் விரும்பாத விடயங்களும் இருக்கும். அதனால் அவனிடம் இருக்கும் மறுபக்கமான நல்ல விடயங்களைப் பார்!
14.	அற்பமான விடயங்களை பொருட்படுத்தாமல் இருத்தல். பெரும் கஷ்டங்கள் ஏற்படுகின்ற பொழுது சகித்துக் கொள்வதற்கு உன்னை நீ தயார்படுத்திக் கொள்வதைப் போல, அதைவிட மேலாக, சிறிய சிறிய சிரமங்கள் ஏற்படுகின்ற போது அவற்றை பொருட்டாக எடுக்காமல் சகித்துக் கொள்வது அவசியம்.
15.	வாழ்க்கை குறுகியது. எதார்த்தமான வாழ்க்கை என்பது சந்தோசமான, நிம்மதியான வாழ்க்கையாகும். அவ்வாறான வாழ்க்கை மிகவும் குறுகியது. ஆதலால், கவலைப்பட்டு, துன்பப்பட்டு அதனை இன்னும் இன்னும் குறுகியதாக ஆக்கிக் கொள்ளாதே!
16.	அதிகமான கலக்கங்கள் தவறான ஊகங்களே; அவை எதார்த்தமானவை அல்ல. நீர் கலக்கமடைந்து கொண்டிருந்த பல விடயங்கள் நடக்கவில்லை. ஆதலால், குறைவாக நடப்பதற்கு வாய்ப்புள்ள, சாத்தியப்பாடுள்ள ஒரு விடயத்தை அதிக வாய்ப்புள்ள பல விடயங்களை மிகைக்கும் அளவிற்கு விட்டு விடாதே!
17.	மனிதர்கள் கொடுக்கும் நோவினைகள் குறித்து வருத்தப்படாதே. மனிதர்கள் ஏற்படுத்தும் துன்புறுத்தல்கள் அவர்களுக்கே பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அவற்றில் நீ கவனம் செலுத்தினால்தான் அவை அவர்களைப் பாதிப்பதை போல உன்னையும் பாதிக்கும்.
18.	உனது வாழ்க்கை உனது சிந்தனைகளை ஒட்டியது. ஆதலால், அவை உனது மார்க்க மற்றும் உலக காரியங்களுக்கு பயன்தரக்கூடியவையாக இருந்தால் உனது வாழ்க்கை சிறந்ததாகவும் சந்தோஷமானதாகவும் இருக்கும். இல்லையேல், அவற்றின் விளைவு நேர்மாற்றமாக இருக்கும்.
19.	மனிதர்களிடம் நன்றியை எதிர்பார்க்காதே! நீ கடமைப்பட்ட ஒருவருக்கோ அல்லது கடமைப்படாத ஒருவருக்கோ உபகாரம் செய்தால், அது நீ அல்லாஹ்வோடு

	செய்துகொள்ளும் ஒரு பரிவர்த்தனையாகும். எனவே அவர்கள் உனக்கு நன்றி செலுத்தவில்லை என்பதைப் பொருட்படுத்தாதே!
20.	உனக்குப் பயனளிக்கும் விடயங்களில் உன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்! கேடு விளைவிக்கும் விடயங்கள் கவலையையும் துக்கத்தையும் கொண்டுவரும். எனவே, பயன் தரும் செயல்களைச் செய்வதன் மூலம் உதவிதேடிக்கொள்!
21.	பணிகளை உடனே முடித்துக் கொள்! பணிகளை உடனே முடித்துக் கொள்ளாவிட்டால் பழைய பணிகள் உன் மீது குவிந்து கொள்ளும். அத்தோடு புதிய பணிகளும் வந்துசேரும். அவை உனக்கு அசௌகரியங்களை ஏற்படுத்தும்.
22.	முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டிய விடயங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்! மிக முக்கியமானதை ஆரம்பத்தில் செய்! அதையடுத்து அதற்குப்பிறகு முக்கியமானதைச் செய்... உனக்குச் சலிப்பு ஏற்படாமல் இருக்க உன் மனதுக்கு விருப்பமானதைத் தேர்வு செய்துகொள்! மற்றவர்களிடம் ஆலோசனை செய்து கொள்! ஏனெனில், ஆலோசனை செய்தவர் கவலைப்படமாட்டார்.
சுருக்கி வழங்கியவர்: மாஜித் அர்-ரவ்கி தமிழில் வழங்கியவர்: ஹுஸைன் இப்னு றபீக் (மதனி)	