

## **«Як припинити турбуватися і почати жити?»**

### **1. Віра в Аллага та вчинення благодіянь.**

Віра сприяє тому, що людина стає терплячою, невибагливою і задовольняється тим, чим наділив її Всевишній Аллаг.

### **2. Добре ставлення до творінь Аллага, яке проявляється як у слові, так і на справах.**

Адже добро породжує добро і винищує зло.

### **3. Зайнятість корисними справами чи знаннями.**

Адже це відверне твоє серце від того, що тебе турбує.

### **4. Думай про сьогоднішній день.**

Не засмучуйся про те, що вже позаду, і не займай свої думки про те, що станеться. Пророк (нехай благословить його Аллаг і вітає) просив у Аллаха захисту від суму та занепокоєння.

### **5. Часте вимовлення слів згадування Всевишнього Аллага.**

Адже згадування Аллага заспокоює серце і вселяє у нього умиротворення.

### **6. Роздуми про явні і неявні блага, даровані Аллагом.**

Адже це робить людину вдячною і вона забуває про всі занепокоєння.

### **7. Дивись на того, хто в більш гіршому стані, ніж ти.**

Адже це стане причиною того, що ти будеш вдячним Аллагу за те, що маєш, і це позбавить тебе смутку і занепокоєння.

### **8. Забудь про те, що було.**

Те, що було, не повернути. А переживання про минуле – лише божевілля та марна справа.

### **9. Звертайся до Всевишнього Аллага з благанням.**

Наприклад, звернення до Аллага з благанням про те, щоб Він привів до ладу твою релігійність, життя мирське та життя останнє – як сказано про це у хадисі.

### **10. Готуйся до найгіршого, з можливих результатів.**

Якщо тебе спіткало нещастя, то передбач найгірший, з можливих, варіант розвитку подій, адже даний крок стане причиною полегшення стану, якщо це все ж таки відбудеться. Якщо ж це станеться, то прагни усунути цю проблему.

### **11. Не займай себе порожніми мріями та уявами.**

Ці ілюзії можуть призвести до поганих думок, і можуть стати причиною несприятливих наслідків. Крім того, вони – причина занепокоєнь та недуг.

### **12. Нехай твоє серце спирається на Аллага і сподівається на Нього.**

«Хто сподівається на Аллага, тому Його достатньо».

### **13. Відносься терпляче до помилок інших людей, і – неприємностей, що походять від них.**

Всі люди мають недоліки або риси, які тобі можуть бути неприємні. Ти ж подивися на них з іншого боку (гарного боку).

**14. Не звертай уваги на дрібниці та незначні події.**

Якщо ти привчаєш себе з терпінням переносити нещастя і важкі ситуації, то до незначних подій ти маєш ставитись із ще більшим терпінням.

**15. Життя коротке.**

Справжнє життя, незважаючи на його швидкоплинність, – щасливе та повне умиротворенням. Так не вкорочуй її ще сильніше своїми переживаннями і роздумами про біди, що трапилися.

**16. У більшості занепокоєнь і тривожностей немає підстав і вони є уявними.**

Багато чого з того, про що ти переживав - не відбулося. Тому не дозволяй уявним припущенням здобувати гору над тим, щодо чого припущення сильніше.

**17. Не засмучуйся через образи, які тобі завдають люди.**

Насправді ці образи шкодять лише тим, хто їх завдає. Однак якщо ти надаватимеш цьому значення, то шкода торкнеться і тебе.

**18. Твоє життя відповідає твоїм думкам.**

Якщо твої думки будуть зайняті тим, що принесе тобі користь у релігії чи у справах мирських, то життя твоє буде добрим і щасливим. Якщо ж ні, то результат буде відповідним.

**19. Не чекай подяки від людей.**

Якщо ти зробив добро комусь, і не важливо чи зобов'язаний ти перед ним чимось чи ні, то твоє добро має бути між тобою та Аллагом. Тому не звертай уваги на відсутність подяки з їхнього боку.

**20. Займи себе тим, у чому є для тебе користь.**

Шкідливі заняття призводять тебе до смутку і занепокоєння, то ж займися корисними справами.

**21. Не відкладай свої справи та вирішення проблем.**

Якщо ти не вирішуватимеш їх одразу, то вони накопичаться, і таким чином ти не зможеш виконати поставлене завдання.

**22. Розстав пріоритети.**

Почни виконувати завдання від міру та ступеня їх важливості. Вибери ту справу, яка тобі подобається, щоб тебе не здолала нудьга. Радься з компетентними людьми, адже той, хто радиться, не шкодуватиме.

Більше цікавого та корисного ви можете знайти на сайті

[www.alsarhaan.com](http://www.alsarhaan.com)