

# Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

[ Tiếng Việt – Vietnamese – فيتنامية ]

Sheikh  
**Abdur Rahman bin Al-Naa-sir Al-Sa'di**

**Dịch thuật:** Abu Zaytune Usman Ibrahim

**Kiểm duyệt:** Abu Hisaan Ibnu Ysa

2015 - 1436

IslamHouse.com

# الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

« باللغة الفيتنامية »

الشيخ

عبد الرحمن بن الناصر السعدي

ترجمة: أبو زيتون عثمان إبراهيم

مراجعة: أبو حسان محمد زين بن عيسى

2015 - 1436

IslamHouse.com

## **Mục lục**

<b>Chủ đề</b>	<b>Trang</b>
1 - Giới thiệu sơ lược về tác giả	<b>4</b>
2 - Lời nói đầu của tác giả	<b>7</b>
3 - Nguyên nhân căn cơ và trọng đại nhất cho cuộc sống hạnh phúc là đức tin Iman và làm những việc thiện tốt	<b>9</b>
4 - Những nguyên nhân đẩy lùi sự lo âu do căng thẳng và ức chế	<b>15</b>
5 - Những lý do lớn nhất để tâm hồn thư thái và yên bình	<b>19</b>
6 - Những điều làm vui vẻ thoải mái và làm tan biến nỗi sầu lo và phiền muộn	<b>21</b>
7 - Những phương pháp điều trị các tâm bệnh, bệnh tinh thần và bệnh thể chất tốt nhất	<b>23</b>
8 - Trong lời của Thiến sứ 箴 “Người có đức tin nam chớ ghét bỏ người có đức tin nữ”	<b>25</b>
9 - Người có trí khôn luôn nhận thức rằng đời sống đúng đắn là đời sống hạnh phúc và thanh thản; và cuộc sống trần gian vô cùng ngắn ngủi	<b>27</b>



**Nhân danh Allah**  
**Đáng Rất mực Độ lượng**  
**Đáng Rất mực Khoan dung**



**Giới thiệu sơ lược về tác giả**

Trước mặt của chúng ta là bức thông điệp trong đó phác thảo ra một hệ thống đại cương về niềm hạnh phúc đích thực, cái mà con người luôn tìm kiếm và khát khao muốn có được. Hệ thống đại cương này được phác thảo dựa trên các bằng chứng giáo lý từ Qur'an và sự chỉ dẫn của Thiên sứ ﷺ. Đây là hai nền tảng mà bản thân nó đã là niềm hạnh phúc cho người có đức tin và xã hội của những người có đức tin bởi vì nó là con đường duy nhất dẫn đến cuộc sống có sự Taqwa (lòng Kính sợ) và hài lòng với Allah ﷻ.

Người viết bức thông điệp này chính là Sheikh thông thái và uyên bác Abdurrahman bin Na-sir bin Abdullah thuộc dòng họ Sa'di, xuất thân từ trị trấn Unai-zah tỉnh Al-Qasim thuộc khu vực Najd – Vương quốc Ả Rập Xê-út. Cha mẹ ông mất sớm kể từ lúc ông còn nhỏ, tuy nhiên, với lòng ham học cùng với sự thông minh, nhạy bén ông đã nỗ lực và phấn đấu trong con đường học tập. Ông bắt đầu học thuộc lòng Qur'an ở độ tuổi rất sớm, đến mười hai tuổi là ông đã thuộc lòng nhuần nhuyễn toàn bộ Qur'an. Ông đã học các kiến thức giáo lý từ các vị học giả trong xứ cũng như các vị học giả đến từ xứ khác. Dưới sự siêng năng, chăm chỉ và nỗ lực trong con đường học

## **Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc**

---

hỏi, ông đã đạt được thành tựu to lớn từ nguồn kiến thức và sự hiểu biết sâu rộng.

Ở độ tuổi hai mươi ba, ông đã bắt đầu công việc giảng dạy, và kể từ đó, hầu hết thời gian của ông đều giành cho công việc giảng dạy, và có nhiều học sinh, nghiên cứu sinh đã thu thập được thành tựu trong kiến thức từ ông.

### **Những người thầy tiêu biểu của ông:**

1- Sheikh: Ibrahim Bin Hamd Bin Ja-sir, là người thầy đầu tiên của ông.

2- Sheikh: Saleh Bin Uthman, một vị thẩm phán của Unaizah. Ông đã học từ người thầy này về Usul, Fiqh, Tawhid, Tafseer, ngữ văn Ả Rập; ông theo học với người thầy này cho đến khi người thầy qua đời.

Sheikh Abdurrahman bin Na-sir bin Abdullah Al-Sa'di là một vị học giả có kiến thức hiểu biết trọn vẹn về Fiqh và Usul, ông có một nguồn kiến thức vững chắc về Tawhid bởi vì ông rất quan tâm và nghiên cứu nhiều đến các sách nói về Tawhid, đặc biệt là sách của Ibn Taymiyah và Ibnu Al-Qayyim. Ngoài ra ông cũng rất quan tâm đến Tafseer, bằng chứng cho điều này là ông đã biên soạn nhiều cuốn sách liên quan đến Tafseer như:

1- Tayseer Al-Kareem Arrahman Fi Tafseer Kalaam Al-Manaan gồm tám phần.

2- Tayseer Al-Latif Al-Manaan – Tafseer Qur'an ngắn gọn.

3- Al-Qawa'id Al-Hisan Li Tafseer Qur'an.

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

---

Ngoài những cuốn sách này, ông còn viết nhiều cuốn sách, như:

- 4- Al-Irshaad Ila Ma'rifatu Al-Ahkaam.
- 5- Arriyaadh Anna-dhirah.
- 6- Bahjah Qulub Al-Abraar.
- 7- Manhaj Assalikeen wa Tawdheeh Al-Fiqh Fin Din
- 8- Giới luật về hút thuốc lá và mua bán thuốc lá
- 9- Al-Fata-wa Assa'diyah
- 10- Al-Haq Al-Wadheeh Al-Mubeen – giảng giải Tawhid của các vị Nabi và các vị Thiên sứ.
- 11- Tawdheeh Al-Ka-fiyah Ash-Sha-fiyah.

Ngoài ra ông có viết nhiều sách về Fiqh, Tawhid, Hadith, Usul, các chủ đề xã hội và những Fata-wa.

Ông mất vào đêm thứ năm ngày 23 tháng Jumada Ath-Tha-ni năm 1376 hijri tại Unaizah, lý do ông mất là ông bị bệnh rất nặng. Ông ra đi làm cho bao người biết đến ông vô cùng thương tiếc. Cầu xin Allah ﷻ yêu thương ông và ban cho kiến thức của ông, các cuốn sách của ông mang lại điều hữu ích cho mọi người. Ameen!



### Lời nói đầu của tác giả

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَهَ الْحَمْدُ كُلُّهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَسَلَّمَ.

Mọi lời ca ngợi và tán dương kính dâng lên Allah, Đấng mà tất cả mọi sự ca tụng đều chỉ dâng lên Ngài; tôi xin chứng nhận không có Thượng Đế đích thực nào khác ngoài Allah, Đấng Duy Nhất không có đối tác ngang vai, và tôi chứng nhận rằng Muhammad ﷺ là người bề tôi và là vị Thiên sứ của Ngài; cầu xin bằng an và phúc lành cho Người, cho gia quyến của Người cùng tất cả các vị bạn đạo của Người.

Quả thật, việc làm thanh thản và phấn khởi của trái tim cũng như làm tan biến sự phiền muộn, bất an là điều mà bất kỳ ai cũng mong mỏi và khao khát đạt được, là điều hoàn thiện niềm vui và sự hoan hỉ. Việc làm đó cần phải có các nguyên nhân thuộc về tôn giáo, các nguyên nhân thuộc về tự nhiên và các nguyên nhân thuộc về hành động thực tế; và không ai có thể tập hợp được tất cả những nguyên nhân này ngoại trừ những người Muslim có đức tin; còn đối với những người khác họ thì quả thật có thể họ đạt được ở một phương diện nào đó với những nguyên nhân qua sự đấu tranh tri thức được cho là sáng suốt khôn ngoan của họ nhưng họ lại mất đi những điều hữu ích, những điều tốt đẹp ở một phương diện khác.

Tuy nhiên, tôi sẽ nêu ra trong bức thông điệp này những điều sẽ là những nguyên nhân cho yêu cầu trên, những điều mà bất kỳ ai cũng tìm kiếm.

Với những điều tôi nêu ra, có những người gạt hái chúng và đã sống một cuộc sống vui tươi và hạnh phúc; có

## **Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc**

---

những người lơ đãng và đã sống cuộc sống chán ngán, âu lo và phiền muộn; và cũng có những người cứ lang thang chính giữa ranh giới của hai sự việc đó và họ có lúc hạnh phúc, có lúc buồn chán tùy theo điều họ gặt hái được từ một trong hai phương diện đã nói.

Cầu xin Allah ﷻ phù hộ mọi điều tốt lành và xua đuổi mọi điều xấu!!!



**Nguyên nhân căn cơ và trọng đại nhất cho cuộc sống hạnh phúc là đức tin Iman và làm những việc thiện tốt**



## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

☞ Nguyên nhân căn cơ và trọng đại nhất cho cuộc sống hạnh phúc là đức tin Iman và làm những việc thiện tốt:

Allah, Đấng Tối Cao và Ân Phúc phán:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾ [سورة النحل: ٩٧]

﴿**Ai làm việc thiện, dù nam hay nữ, và là một người có đức tin thì chắc chắn TA (Allah) sẽ cho y sống một đời sống lành mạnh và tốt đẹp, và chắc chắn TA sẽ ban cho họ phần thưởng tùy theo điều tốt nhất mà họ đã làm.**﴾ (Chương 16 – Annaml, câu 97).

Allah, Đấng Tối Cao và Ân Phúc phán cho biết rằng Ngài hứa ban cho cuộc sống an lành trên cõi đời này và sẽ ban thưởng phần thưởng tốt đẹp nhất ở cả hai cõi: trần gian và cõi Vĩnh Hằng ở Đời Sau đối với những ai kết hợp giữa đức tin Iman và hành động thiện tốt.

Nguyên nhân cho điều đó đã rõ ràng: Quả thật, những người có đức tin nơi Allah ﷻ bằng đức tin Iman đúng đắn sẽ cho ra trái quả hành động thiện tốt, cải thiện trái tim, phẩm chất đạo đức, và cải thiện cuộc sống trần gian và cuộc sống ở cõi Đời Sau. Ở nơi họ, có những nền tảng, những cơ sở vững chắc của niềm tin rằng họ phải tiếp nhận niềm vui, hạnh phúc và đồng thời cũng phải đối mặt với sự lo âu, phiền muộn và đau buồn.

Khi họ gặp được những điều tốt lành, những điều yêu thích thì họ tiếp nhận chúng bằng sự tri ân và dùng chúng vào những điều có ích. Và khi họ tận dụng những điều tốt lành đó

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

theo phượng diện này thì chúng sẽ mang lại cho họ niềm vui; họ hy vọng, khao khát thêm điều tốt lành và ân phúc từ chúng; họ hy vọng và mong mỗi phần ân thưởng dành cho những người biết tri ân; những điều tốt lành sẽ mang lại điều tốt lành cho họ.

Còn khi họ gặp phải những điều xấu, những điều không tốt lành và những mất mát đau buồn thì họ sẽ cố gắng khắc phục, họ rèn luyện ý chí và tinh thần kiên cường để vượt qua, họ kiên nhẫn chịu đựng để mong được ân phước và sự ban thưởng, và cuối cùng họ vẫn được niềm vui và niềm mơ ước tốt lành ở phía trước vì họ khát khao hồng phúc từ nơi Allah ﷻ dành cho họ.

Sự việc này được Thiên sứ của Allah ﷺ diễn đạt ngắn gọn trong lời di huấn của Người:

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ» رواه مسلم.

**“Thật đáng ngạc nhiên cho mọi sự việc của người có đức tin rằng lúc nào họ cũng đạt được điều tốt lành, và đặc ân này chỉ dành riêng cho họ: Khi họ gặp điều lành họ tạ ơn Thượng Đế thì Ngài sẽ ban thêm điều tốt và ghi nhận ân phước cho họ; còn khi họ gặp điều không tốt lành, họ kiên nhẫn chịu đựng thì họ cũng sẽ được đền bù điều tốt và được ghi nhận ân phước” (Muslim).**

Thiên sứ của Allah ﷺ đã cho biết rằng người có đức tin đều gạt hái được điều tốt lành dù gặp phải chuyện vui hay chuyện buồn.

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

---

Hai con người gặp phải điều tốt lành hoặc điều dữ như nhau nhưng lại khác nhau về việc tiếp nhận chúng. Điều đó tùy thuộc vào sự khác nhau trong đức tin Iman và hành động thiện tốt của mỗi người.

Trong Hadith cho thấy, người có đức tin khi gặp được điều tốt lành hay khi đối mặt với điều dữ thì họ tiếp nhận nó bằng sự tri ân, kiên nhẫn; với hai yếu tố này họ đạt được niềm vui và hạnh phúc, sự đau buồn, phiền muộn và lo lắng trong họ tan biến, lòng họ thanh thản, sự eo hẹp nặng nề trong cuộc sống của họ trở nên nhẹ nhàng và thông thoáng, và họ sẽ hoàn tất cuộc sống của họ trên cõi đời này một cách êm đềm với tâm hồn thư thái.

Còn những người không có đức tin cho dù họ gặp được điều tốt lành nhưng lại vô ân, họ dùng những điều tốt lành như những con thú tham lam và hoảng loạn. Điều đó chẳng những không làm trái tim họ thanh thản mà nó còn gieo rắc nhiều tiêu cực từ nhiều phương diện: lo sợ bị mất những điều tốt lành, mệt mỏi vì ra sức trông chừng kẻ phá hại, không biết hài lòng với những gì đang có, lúc nào cũng muốn thêm nữa thêm nữa không bao giờ thấy đủ, lòng tham vọng đó có thể gạt hái được điều bản thân mong muốn hoặc có thể không gạt hái được gì, và nếu như gạt hái được điều mong muốn thì sự lo âu vẫn lại tiếp tục hiện diện như được nói. Và khi họ gặp phải điều không tốt lành thì sự lo lắng, hoang mang, sợ hãi càng tăng, khiến họ tình thần bất ổn, tâm trạng rối loạn, các căn bệnh tư tưởng tiêu cực hoành hành, sự bất an cứ đeo đuổi họ khiến họ rơi vào những tình huống xấu; bởi vì họ không hy vọng sự ban thưởng cũng như ở họ không có sự kiên nhẫn.

Tất cả những điều trên đều được nghiệm thấy trong thực tế giữa người có đức tin luôn làm theo niềm tin của họ và

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

---

người không có đức tin có một sự khác biệt rất lớn. Một người có đức tin khi bị thử thách bởi bệnh tật, nghèo khó hay những điều không may khác thì với đức tin Iman của y, y biết hài lòng với điều mà Allah ﷻ đã an bài cho y, chúng ta thấy y vẫn lạc quan, trái tim của y không đòi hỏi điều gì mà y không có khả năng, y sẽ nhìn vào những ai kém hơn mình chứ không nhìn những ai có hoàn cảnh tốt hơn bởi vì điều đó làm y thấy mình vẫn còn tốt hơn bao người khác. Điều đó làm y sống thư thái trên cõi trần này.

Ngược lại, người sống không có đức tin Iman, khi y bị thử thách một điều gì đó từ cái nghèo, bệnh tật, mất mát một số điều tốt lành trên cõi trần thì chúng ta thấy y bi quan, chán nản, dễ dàng gục ngã và sống trong nỗi đau và bất hạnh.

Một thí dụ điển hình khác: Nếu nói về điều khiến con người hoang mang, sợ hãi thì chúng ta thấy người có đức tin Iman đúng mực sẽ điềm tĩnh, trái tim của y ít lo sợ và tinh thần ít hoang mang, ngược lại với người vô đức tin hoặc đức tin không đúng mực thì y sẽ khó giữ tâm trạng bình tĩnh bởi vì y sẽ không có sự kiên nhẫn giống như người có đức tin.

Mặc dù người ngoan đạo và người thường làm điều sai quấy, hoặc người có đức tin và người vô đức tin, cả hai đều có chung sự dũng cảm bản năng khi đối mặt với những nỗi sợ hãi, tuy nhiên, người có đức tin sẽ vượt trội hơn về sức mạnh tinh thần bởi đức tin Iman, bởi lòng kiên nhẫn của y cũng như bởi sự phó thác của y ở nơi Allah ﷻ. Đức tin Iman, lòng kiên nhẫn, sự phó thác nơi Allah ﷻ, niềm hy vọng sự ban thưởng nơi Ngài là những yếu tố làm tăng thêm sự can đảm và lòng dũng cảm của y. Allah, Đấng Tối Cao và Ân Phúc phán:

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

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

﴿سورة النساء: ١٠٤﴾

﴿Nếu các người đau đớn thì chúng cũng bị đau đớn như các người. Nhưng các người đặt hy vọng nơi Allah điều mà chúng không có niềm hy vọng nào cả.﴾ (Chương 4 – Annisa’, câu 104).

Niềm hy vọng sự giúp đỡ và phù hộ từ nơi Allah ﷻ đã dập tắt nỗi sợ hãi và lo lắng trong tim họ và làm cho họ càng trở nên can đảm và kiên cường hơn. Và Allah ﷻ phán bảo:

﴿وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [سورة الأنفال: ٤٦]

﴿Và các người hãy kiên nhẫn chịu đựng bởi quả thật Allah luôn ở cùng với những người kiên nhẫn.﴾ (Chương 8 – Al-Anfal, câu 46).

☞ Một trong những nguyên nhân làm tan biến sự lo âu, phiền muộn và đau buồn là cư xử tử tế với mọi người trong lời nói và hành vi, là sống nghĩa hiệp, lẽ phải, đạo đức và đúng đắn trong đối nhân xử thế. Tất cả đều là việc làm thiện tốt. Với những điều đó Allah ﷻ sẽ bảo vệ khỏi kẻ xấu, đẩy lùi sự phiền muộn và âu lo. Tuy nhiên, người có đức tin đạt được sự hoàn thiện vượt bậc hơn trong phần phúc này, họ vượt trội hơn bởi việc làm thiện tốt của họ xuất phát từ lòng thành tâm vì Allah ﷻ và mong được ban thưởng phần ân phúc ở nơi Ngài, họ hết lòng và nỗ lực làm điều thiện tốt để mong có được sự ban thưởng điều tốt đẹp nơi Allah ﷻ. Ngài phán:

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ  
الْأَنسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١١٤﴾﴾

[سورة النساء: 114]

﴿Đa số những cuộc mật đàm của chúng không có điều gì tốt cả trừ phi ai đó truyền lệnh thực thi việc bố thí hoặc làm điều lành hoặc hòa giải giữa nhân loại (thì cuộc mật đàm đó được cho phép). Và ai làm các điều đó chỉ mong làm cho Allah hài lòng thì chắc chắn sẽ được TA (Allah) ban cho một phần thưởng rất lớn.﴾ (Chương 4 – Annisa’, câu 114).

Allah ﷻ phán cho biết rằng những điều này, tất cả đều là những điều thiện tốt, và điều tốt sẽ mang lại điều tốt và đẩy lùi điều xấu, và người có đức tin luôn hy vọng Allah ﷻ ban phần thưởng to lớn, và một trong những phần thưởng to lớn là sự phiền não lo âu được tan biến.

## Những nguyên nhân đẩy lùi sự lo âu do căng thẳng và ức chế

☞ Một trong những nguyên nhân đẩy lùi sự lo âu do căng thẳng và ức chế: hãy để bản thân bận rộn với một việc làm nào đó nhẹ nhàng và khuây khỏa hoặc với một kiến thức có lợi nào đó. Bởi nó làm cho trái tim bận rộn không còn nghĩ đến điều lo lắng nữa, và có thể làm quên đi những điều khiến lo âu và buồn phiền, khiến con người trở nên tích cực hơn. Nguyên nhân này cũng là nguyên nhân chung cho người có đức tin và người vô đức tin, tuy nhiên, người có đức tin vượt trội hơn do đức tin

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

Iman, sự thành tâm và niềm hy vọng của y nơi Allah ﷻ; nếu là kiến thức y sẽ học hỏi hoặc truyền dạy còn nếu là việc làm thì y sẽ làm việc thiện tốt, nếu là việc làm thờ phượng thì đó là sự hành đạo còn nếu như là việc đời và những sinh hoạt đời thường thì y sẽ làm cho nó trở thành sự thờ phượng bằng sự định tâm thiện tốt. Do đó, người có đức tin để dâng đầy lùi sự phiền não và âu sầu.

☞ Một trong những điều đẩy lùi sự phiền não và âu lo: tập trung tư tưởng vào việc làm của ngày hiện tại, không bận tâm đến những điều sẽ xảy ra ở tương lai và không nghĩ tới những chuyện buồn của quá khứ. Chính vì lẽ này mà Thiên sứ của Allah ﷺ đã cầu xin Allah ﷻ tránh khỏi điều phiền muộn, đau buồn<sup>(1)</sup> của quá khứ, những điều không thể quay lại. Sự phiền muộn thường đến do lo sợ những điều ở tương lai, bởi thế, người bề tôi hãy gầy dựng cho ngày hôm nay của mình, y phải nỗ lực và cố gắng cải thiện ngày giờ hiện tại của mình, nếu tâm của y hoàn toàn cho ngày hôm đó của y thì chắc chắn y sẽ hoàn thiện tốt các việc làm của ngày hôm đó và y sẽ loại trừ được sự sầu muộn và phiền não cũng như lo âu.

Thiên sứ của Allah ﷺ, khi Người cầu nguyện hoặc muốn hướng dẫn cộng đồng tín đồ của Người cầu nguyện thì Người thường thúc họ cố gắng, nỗ lực hết mình trong việc khẳng định điều muốn cầu xin bởi vì sự cầu xin luôn đồng hành với hành động. Do đó, người bề tôi phải chăm chỉ, siêng

---

<sup>(1)</sup> Thiên sứ của Allah thường cầu xin Allah, Người nói:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ» رواه البخاري ومسلم.  
“Lạy Allah, bề tôi cầu xin Ngài che chở bề tôi tránh khỏi sự phiền muộn, đau buồn, sự yếu ớt, sự chai lười, keo kiệt và hèn nhát” (Albukhari, Muslim).

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

năng, cần mẫn và nỗ lực hết mình với những điều mang lại lợi ích cho y trong đạo cũng như trong đời sống thế tục; y cầu xin Thượng Đế của y phù hộ cho y thành công thì y phải toàn tâm toàn ý hành động để đạt được sự thành công đó. Thiên sứ của Allah ﷺ nói:

((اِحْرَضْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَتْ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ))

رواه مسلم.

**“Hãy cố gắng hết mình trên điều mang lại hữu ích cho người đồng thời hãy cầu xin Allah phù hộ; chớ đừng yếu đuối; nếu một điều gì đó xảy đến với người thì người chớ đừng nói phải chi mình làm thế này thế nọ, mà người hãy nói Allah đã định đoạt và an bài, Ngài làm bất cứ điều gì Ngài muốn, bởi quả thật lời nói ‘phải chi, dẫu mà, giá như’ sẽ mở cửa cho việc làm của Shaytan.” (Muslim).**

Thiên sứ của Allah ﷺ đã kết hợp giữa những yếu tố: việc cố gắng và nỗ lực trên những điều có lợi trong mọi hoàn cảnh và tình huống với sự cầu xin Allah ﷻ phù hộ, không yếu đuối và buông xuôi để rồi trở nên chại lười, hài lòng với những điều đã xảy ra trong quá khứ và khẳng định sự tiền định của Allah ﷻ.

Các sự việc được chia thành hai dạng: một dạng mà người bề tôi có thể đạt được hoặc có thể đạt được một phần của nó hoặc có thể xóa bỏ, có thể giảm bớt một phần của nó thì người bề tôi hãy cố gắng hết sức mình đồng thời cầu xin sự phù hộ nơi Thượng Đế của y; và một dạng thứ hai là dạng mà người bề tôi đã không thể đạt được thì thanh thản chấp nhận nó



## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

---

và hài lòng với nó. Có như vậy thì người bề tôi mới có thể sống vui vẻ, không buồn phiền cũng không lo âu.



### Những lý do lớn nhất để tâm hồn thư thái và yên bình

☞ Một trong những lý do lớn nhất để tâm hồn thư thái và yên bình là nhiều tụng niệm Allah ﷻ, bởi quả thật việc làm đó tác động đến trái tim làm cho nó cảm thấy thanh thản, nhẹ nhàng, bình an đồng thời làm tan biến những lo âu, phiền não một cách thật đáng ngạc nhiên. Allah, Đấng Tối Cao và Ân Phúc phán:

﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد: ٢٨]

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

﴿Quả thật chỉ có sự tưởng nhớ Allah mới khiến trái tim thanh bình.﴾ (Chương 13 – Arra'd, câu 28).

Bởi thế, tụng niệm Allah ﷻ ảnh hưởng mạnh mẽ đến tâm hồn và tinh thần giúp người bề tôi cảm thấy an bình vì trong việc làm đó mang đức tin kiên định và niềm hy vọng phần ân thưởng từ nơi Allah ﷻ, Thượng Đế của y.

∞ Một trong những lý do lớn nhất để tâm hồn thư thái và yên bình là nói về ân huệ của Allah ﷻ một cách công khai hay thầm kín, bởi lẽ khi người bề tôi nhận biết về ân huệ của Ngài và luôn nhắc đến nó thì Allah ﷻ sẽ làm cho người bề tôi đó không còn biết buồn lo và sầu não mà y sẽ luôn cảm thấy nhẹ nhàng, thoải mái và hạnh phúc trong tâm hồn. Hơn thế nữa, việc nhắc đến ân huệ của Allah ﷻ sẽ thúc đẩy người bề tôi biết tri ân Đấng đã ban cho y hồng phúc đó ngay cả khi y trong hoàn cảnh nghèo khó hoặc bệnh tật hoặc trong những hoàn cảnh khó khăn khác. Và khi người bề tôi thường xuyên nhắc đến ân huệ của Allah ﷻ thì như thể y đang đối chiếu giữa vô số ân huệ của Ngài với những điều không lành mà y gặp phải và y sẽ nhận thấy rằng những điều không tốt lành y gặp phải thật không đáng kể so với vô số ân huệ mà Ngài đã ban cho y.

Khi người bề tôi luôn nhắc đến ân huệ của Allah ﷻ thì điều đó có nghĩa là y đang nhắc nhở bản thân mình rằng những tai họa, những điều không may xảy đến với y chỉ là những thử thách từ nơi Allah ﷻ dành cho y vì Ngài muốn ban ân phước cho y qua sự kiên nhẫn, chịu đựng, hài lòng và quy phục của y đối với Ngài. Lúc bấy giờ, người bề tôi sẽ kiên nhẫn chịu đựng và hài lòng với những gì đã được an bài với niềm hy vọng phần ân phước từ nơi Allah ﷻ và lúc bấy giờ mọi sự cay đắng và khó khăn trở nên ngọt ngào và nhẹ nhàng.

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

☞ Một trong những lý do lớn nhất để tâm hồn thư thái và yên bình là thực hành theo sự chỉ dạy của Thiên sứ ﷺ qua lời di huấn của Người:

((انظروا إلى من أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله)) رواه البخاري ومسلم.

**“Các người hãy nhìn xuống những người kém hơn mình và chớ nhìn lên những ai hơn các người, có như thế các người mới không xem thường ân huệ của Allah”** (*Albukhari, Muslim*).

Nếu người bề tôi luôn đặt cái lý này ở trước đôi mắt của mình thì cho dù y có nhìn thấy ai đó hơn y về nhiều điều tốt đẹp, nhiều điều may mắn trong tài sản, bổng lộc, diện mạo, danh lợi thì cũng không làm cho y lo lắng, buồn phiền mà y vẫn vui vẻ, lạc quan và hài lòng với phần ân huệ mà Allah ﷻ đã ban cho y tuy không bằng những ai hơn y nhưng cũng đã hơn bao người kém may mắn hơn y.

Và cứ mỗi khi nói đến ân huệ của Allah ﷻ một cách công khai hay thầm kín, dù là ân huệ trong đạo hay trong đời sống thế tục thì y luôn thấy rằng quả thật Allah, Thượng Đế của y đã ban cho y rất nhiều và rất nhiều. Điều đó làm cho y không có ý nghĩ tiêu cực cũng như sự bất mãn, điều đó làm cho y không cảm thấy buồn phiền và nặng lòng mà nó làm cho y luôn lạc quan, vui tươi và thanh thản.



### Những điều làm vui vẻ thoải mái và làm tan biến nỗi sầu lo và phiền muộn

∞ Một trong những điều làm vui vẻ thoải mái và làm tan biến nỗi sầu lo và phiền muộn là loại trừ những nguyên nhân gây phiền lòng và hướng tới những nguyên nhân tạo nên niềm vui. Điều đó được thực hiện bằng cách quên đi những gì không vui, không tốt lành đã xảy ra không thể thay đổi được, phải nghĩ đến sự việc ở hiện tại và tìm cách giải quyết vấn đề nhưng không quá lo lắng cho những điều ở tương lai từ sự nghèo khó, mất mát và sợ hãi bởi không ai có thể biết được điều gì xảy ra ở tương lai, chỉ có Allah ﷻ duy nhất mới biết rõ điều đó. Cho nên cứ cố gắng hết sức mình để giải quyết vấn đề ở hiện tại và phó thác cho Allah ﷻ về những điều không biết ở tương lai. Có như thế, tâm hồn sẽ bình thản, tinh thần thoải

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

mái, tinh táo và sáng suốt hơn, và một khi tinh thần thoải mái, tinh táo và sáng suốt thì vấn đề sẽ được giải quyết tốt đẹp hơn.

☞ Một trong những điều làm vui vẻ thoải mái và làm tan biến nỗi sầu lo và phiền muộn là phó thác cho Allah mọi điều của tương lai bằng sự cầu xin với những lời Du-a mà Thiên sứ của Allah ﷺ đã thường cầu xin Allah ﷻ:

((اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةٌ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ)) رواه مسلم.

“Lạy Allah, xin Ngài hãy cải thiện cho bề tôi tôn giáo của bề tôi, cái mà nó là nguồn bảo vệ mọi vụ việc của bề tôi; xin Ngài cải thiện cho bề tôi đời sống thế tục của bề tôi, nơi mà bề tôi phải sống; xin Ngài hãy cải thiện cho bề tôi cõi Đời Sau của bề tôi nơi mà bề tôi phải quay về; xin Ngài hãy làm cuộc sống của bề tôi thêm nhiều điều tốt đẹp, và xin Ngài làm cái chết của bề tôi thành một sự nghỉ ngơi và thanh thản khỏi mọi điều xấu!” (Muslim).

((اللَّهُمَّ رَحِمَتِكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ)) رواه أبو داود باسناد صحيح.

“Lạy Allah, bề tôi hy vọng và khao khát lòng thương xót của Ngài, xin Ngài đừng bỏ rơi bản thân bề tôi dù chỉ trong nháy mắt, và xin Ngài hãy cải thiện mọi việc của bề tôi, bởi quả thật không có Thượng Đế đích thực nào khác ngoài Ngài.” (Abu Dawood ghi lại với đường truyền Sahih).

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

---

Và nếu người bề tôi luôn duy trì với những lời cầu nguyện này, những lời cầu nguyện trong đó xin được cải thiện tôn giáo, cải thiện đời sống thế gian bằng cả con tim và định tâm trung thực đồng thời nỗ lực hành động thì chắc chắn y sẽ được Allah ﷻ phù hộ, và với niềm hy vọng được Allah ﷻ phù hộ thì y sẽ vui vẻ và thoải mái tâm hồn.



### Những phương pháp điều trị các tâm bệnh, bệnh tinh thần và bệnh thể chất tốt nhất

☞ Một trong những cách điều trị các tâm bệnh, tinh thần và thể chất tốt nhất: trái tim mạnh mẽ, không bị xáo trộn và rắc rối của những ảo giác mang những suy nghĩ xấu, bởi vì khi con người đầu hàng với những ảo giác thì trái tim của y trở thành tác nhân kích thích từ nỗi sợ, cơn giận, và sự kích động. Đó là những nguyên nhân gây đau đớn tâm hồn, tinh thần và thể xác.

Khi nào tâm luôn hoàn toàn hướng về Allah ﷻ, phó thác cho Ngài và không đầu hàng, khuất phục những ảo tưởng có hại cũng như không để những ảo giác xấu chế ngự, đặt niềm tin nơi Allah ﷻ và tha thiết hy vọng hồng phúc từ nơi Ngài thì những âu lo và phiền não sẽ tan biến, nhiều căn bệnh thể chất

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

và tâm hồn sẽ mất đi. Lúc bấy giờ, tâm hồn trở nên mạnh mẽ, thanh thản và phấn khởi một cách không thể diễn tả. Trong các bệnh viện không biết bao nhiêu người bệnh tâm thần, không biết bao nhiêu người tuy khỏe mạnh nhưng tâm hồn và thần kinh bất ổn, và không biết bao kẻ tâm hồn và thần kinh bất ổn trở thành người điên?! Và chỉ có Allah ﷻ mới Đấng ban cho khỏi bệnh qua sự cố gắng và nỗ lực của bản thân trong việc tìm kiếm nguyên nhân hữu ích cho tâm hồn và tinh thần; tìm kiếm nguyên nhân để đẩy lùi sự lo âu. Allah, Đấng Tối Cao phán:

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [سورة الطلاق: ٣]

﴿**Và ai phó thác cho Allah thì Ngài sẽ làm cho y đầy đủ.**﴾  
(Chương 65 – Attalaq, câu 3).

Có nghĩa là một mình Ngài che chở, phù hộ và ban phát cho y tất cả những gì cần thiết cho tôn giáo và cuộc sống thể tục của y.

Bởi thế, người phó thác cho Allah ﷻ luôn có tâm hồn mạnh mẽ, không có bất cứ sự lo lắng nào có thể làm ảnh hưởng đến tâm hồn của y, không có bất kỳ tai họa nào có thể làm suy yếu tinh thần của y vì y luôn biết rõ rằng sự suy yếu tinh thần trước những điều không may xảy ra là yếu đuối và thiếu đức tin; và y luôn biết rõ rằng Allah ﷻ chắc chắn sẽ bảo hộ cho những ai phó thác cho Ngài bằng sự phó thác trọn vẹn. Bởi thế, người phó thác cho Allah ﷻ luôn tin cậy nơi Ngài, kiên định vào lời hứa của Ngài, y cảm thấy không buồn lo, không sầu muộn hay phiền não, mọi sự khó khăn trở nên dễ dàng, mọi sự nặng nề trở nên nhẹ nhàng và thư thái, sự bất an trở nên bình yên.

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

Cầu xin Allah, Đấng Tối Cao ban cho sự bình yên và an lành, xin Ngài làm cho trái tim chúng ta luôn mạnh mẽ và vững chắc trong sự phó thác trọn vẹn nơi Ngài!!!



### Trong lời của Thiên sứ ﷺ “Người có đức tin nam chó ghét bỏ người có đức tin nữ”

☞ Thiên sứ của Allah ﷺ nói:

((لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ)) رواه مسلم.

“Người có đức tin nam chó ghét bỏ người có đức tin nữ, nếu y ghét một tính cách (xấu) nào đó ở cô ta thì y hãy hài lòng một phẩm chất (tốt) khác ở cô ta” (Muslim).

Trong lời nói này của Thiên sứ ﷺ có hai bài học giá trị to lớn:

**Thứ nhất:** Chỉ dạy cách cư xử trong quan hệ vợ chồng, bà con thân thuộc, bạn bè và trong quan hệ giao tế với mọi người nói chung, những ai có mối quan hệ với chúng ta.



## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

Một người cần hiểu rằng bản thân mình chắc chắn phải có một khuyết điểm nào đó, chắc chắn phải có một điểm nào đó còn tiêu cực và không hoàn thiện. Nếu một người hiểu được lý này thì y sẽ đối chiếu giữa những khuyết điểm của chính mình và những điều mà y cần phải có trách nhiệm duy trì mối quan hệ cũng như tình yêu thương. Y sẽ thông cảm những khuyết điểm của người khác và tìm lấy những ưu điểm của họ để duy trì mối quan hệ và chắc chắn y sẽ giữ gìn được các mối quan hệ tốt đẹp và y sẽ luôn đạt được sự thanh thản.

**Thứ hai:** Loại bỏ sự lo âu và buồn phiền, giữ tâm hồn luôn trong sạch, luôn thực hiện các nghĩa vụ và trách nhiệm của bản thân, giúp hai bên có được sự bằng an và thư thái. Nếu ai không gặt hái được từ lời chỉ dạy này của Thiên sứ ﷺ và hành động trái lại với nó thì chúng ta thấy rằng người đó sẽ không nhận thức những điều tốt, y chắc chắn sẽ lo lắng và chắc chắn sẽ có sự xung đột và va chạm giữa y và người mà y có mối quan hệ, đặc biệt là mối quan hệ yêu thương.

Nhiều người gặp phải những thảm họa thường lo sợ và đau buồn, điều đó là đương nhiên nhưng người biết kiên nhẫn và sẽ thấy lòng thanh thản và nhẹ nhàng hơn; tuy nhiên, có người khi gặp phải những chuyện nhỏ nhặt, không đáng phải lo lắng thì họ lại cũng quá lo lắng vì họ xem chúng to tát, điều đó làm cho họ trở nên không thanh thản trong lòng. Do đó, một người cần phải biết “chuyện lớn hóa nhỏ, chuyện nhỏ hóa thành không”, có như thế y mới nhẹ tâm và thoải mái tinh thần, không lo lắng và nặng suy nghĩ. Cầu xin Allah ﷻ phù hộ và che chở, xin Ngài làm cho tâm hồn và tinh thần của chúng ta luôn được an bình và thư thái!!!



### **Người có trí khôn luôn nhận thức rằng đời sống đúng đắn là đời sống hạnh phúc và thanh thản; và cuộc sống trần gian vô cùng ngắn ngủi**

∞ Người có trí khôn luôn biết rằng đời sống đúng đắn là đời sống hạnh phúc và thanh thản; và cuộc sống trần gian này vô cùng ngắn ngủi, cho nên, y cần phải hạn chế sự lo lắng, đau buồn và phiền não bởi vì những điều đó sẽ nghịch lại với cuộc sống hạnh phúc và thanh thản, y sẽ cố gắng loại trừ những gì làm ảnh hưởng đến cuộc sống hạnh phúc và thanh thản của y. Và điều này không phân biệt giữa người ngoan đạo hay không ngoan đạo, người có đức tin hay không có đức tin; tuy nhiên, người có đức tin và ngoan đạo khẳng định điều này một cách kiên định và mạnh mẽ bởi vì họ tin tưởng cuộc sống ở cõi Đời Sau.

∞ Người có trí khôn ngoan nhận thức rằng đời sống đúng đắn là đời sống hạnh phúc và thanh thản, và cuộc sống trần

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

---

gian vô cùng ngăn ngại, nên khi gặp phải những điều không mong muốn hoặc gặp phải những điều lo sợ thì y sẽ so sánh, đối chiếu những ân huệ còn lại trong tôn giáo hay đời sống thể tục với những điều không may y gặp phải, vì khi đối chiếu và so sánh thì y sẽ nhận thấy y vẫn còn nhiều ân huệ khác; điều đó khiến tâm trí và tinh thần của y nhẹ nhàng và thoải mái hơn.

☞ Một trong những điều hữu ích: một người cần phải nhận biết những điều gây hại từ phía mọi người đến bản thân mình đặc biệt là trong những lời nói xấu. Những lời nói xấu của mọi người thật ra không làm hại đến y mà chỉ làm hại đến bản thân họ, nhưng nếu như y cứ quan tâm những lời nói xấu đó thì y đã khuấy động đến cảm xúc của chính mình và điều đó chỉ làm hại bản thân y; còn nếu y không bận tâm đến những điều đó thì chắc chắn chúng sẽ không gây hại đến y bất cứ điều gì.

☞ Một người phải biết rằng cuộc sống của y đi theo sự suy nghĩ của y, cho nên, nếu suy nghĩ và tư tưởng của y luôn hướng về những điều đưa bản thân y đến với những điều hữu ích trong tôn giáo cũng như trong đời sống thể tục thì cuộc sống của y sẽ tốt lành và hạnh phúc; còn không thì sự việc sẽ ngược lại.

☞ Một trong những điều hữu ích để trừ khử sự phiền não và đau buồn: không để bản thân mình đòi hỏi sự tri ân của bất cứ ai ngoài trừ mong mỏi sự ban thưởng từ nơi Allah Tối Cao. Một người khi làm điều tốt với ai đó thì y không yêu cầu, không đòi hỏi và không mong người được y đối xử tốt trả ơn y mà y làm điều tốt đó chỉ vì Allah ﷻ, như Ngài đã phán:

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

﴿وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا﴾ ۞ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ  
اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ﴿٩﴾ [الإنسان: 9]

﴿Và vì thương yêu Ngài, họ chu cấp thực phẩm cho người nghèo, trẻ mồ côi và tù binh. Họ bảo: “Chúng tôi chu cấp cho quý vị là vì Allah thôi chứ chúng tôi không mong quý vị nhớ ơn và đáp trả.﴾ (Chương 76 – Al-Insan, câu 9).

☞ Một trong những điều có lợi: Hãy đặt những điều có ích ở phía trước đôi mắt và thực hiện để khẳng định chúng, đừng liếc nhìn những điều khiến tâm trạng lo lắng và buồn phiền, đồng thời nghỉ ngơi để thư giãn bản thân và hãy tập trung làm những điều quan trọng.

☞ Một trong những điều có lợi: hoàn tất cho xong những công việc của hiện tại để có thời gian cho công việc của tương lai; bởi nếu như công việc của hiện tại không được hoàn tất thì nó sẽ động lại nhập chung cùng với công việc của tương lai, điều đó làm cho bản thân cảm thấy nặng nề và khó khăn hơn. Cho nên, nếu tất cả mọi sự việc đều được hoàn tất trong các giờ của nó thì khi đến với các sự việc của tương lai chắc chắn sẽ đến với chúng một cách trọn vẹn hơn về tinh thần lẫn thể chất.

☞ Một trong những điều có lợi: Nên có sự chọn lọc những việc có ích và quan trọng trước cũng như những việc mà có sự yêu thích hơn, nếu làm ngược lại thì sẽ dễ chán nản, đồng thời khi thực hiện công việc cần phải sự suy nghĩ và tính toán trước, nên có sự tìm hiểu, bàn bạc và tham khảo ý kiến, và một khi đã tìm hiểu cẩn thận và quyết định tiến hành thì hãy phó thác cho Allah ﷻ bởi quả thật Allah ﷻ yêu thương những ai biết phó thác nơi Ngài.

## Những Điều Hữu Ích Cho Cuộc Sống Hạnh Phúc

---

