

# Værktøjer til at leve et lykkeligt liv.

– Af Sheikh Abdurrahman Bin Nasir Al-Si'idi

## Forfatterens biografi:

Forfatteren til dette kortfattede men ikke desto mindre vigtige værk, er den lærde Abdurrahman Bin Nasir Al-Si'idi. Han blev født den 12. Muharram 1307 E.H. (1889 e.kr.) i byen 'Unaizah i Qassim provinsen i Saudi Arabiens Najd område.

Som barn mistede han begge sine forældre. Han mistede sin mor da han var 4 år gammel og hans far gik bort blot 3 år senere.

Han startede sine islamiske studier med at memorere Koranen, hvilket han formåede at færdigøre ved 12års alderen.

Derefter stræbte han efter en bred vifte af islamisk viden blandt de lærde i byen og blandt de gennemrejsende. Han var hårdtarbejdende og ambitiøs og allerede som 23årig underviste han andre, mens han samtidig fortsatte sin egen søgen efter mere viden.

Blandt hans mest velkendte lærere kan man nævne; Sheikh Ibrahim bin Hamad bin Yasir, Sheikh Muhammad bin Abdul Karim Al-Shibl, Sheikh Muhammad Amin Al-Shimqitee og Sheikh Saleh bin 'Uthman som var dommer i 'Unaizah. Hos ham studerede han Fiqh's principper, Fiqh, Tawheed, Tafseer og Det arabiske sprog.

Sheikh Abdurrahman Bin Nasir Al-Si'idi var vellærd indenfor Fiqh feltet og dets principper og Tawheed og dens forgreninger. Han kendte de forskellige værker af Sheikhul Islam Ibn Taymiyyah og Ibn al-Qayyim meget vel.

Han var også lærd inden for Tafseer og skrev en Tafseer af Koranen i 8 bind, som han senere opsummerede til ét samlet værk.

Værd at nævne er også hans bøger om Fiqh, hadith tafseer, afhandlinger om islamisk viden og regler, et kompendium af hans fatawa og en værksamling af hans prædikener i 3 bind.

Han døde natten til fredag den 23. Jumada at-Thaniyah 1376 E.H. (1956 e.kr.) i hans hjemby 'Unaizah. Må Allah være ham nådig og give os gavn af hans bøger og den viden han videregav. Ameen.

**-Bashir Aliyu 'Umar**

## **Introduktion**

Tak og lovprisning til Allah, til Ham tilkommer al lovprisning.  
Jeg bevidner, at der ikke er nogen guddom som er værdig tilbedelse undtagen Allah og jeg bevidner at profeten Muhammad er Hans tjener og sendebud.  
Må Allahs fred og velsignelser være med ham, hans familie og hans ledsagere.

Der er ingen tvivl om at lyksalighed, ro og glæde i hjertet og at hjertet er fri fra sorger og bekymringer er målet for ethvert menneske.

Det er forudsætningen for at opnå et glædefuldt, lyksaligt og fortræffeligt liv.

Der er måder hvor på man opnår dette; nogle er religiøse, nogle er natur baserede og andre er fysiske. Disse måder findes aldrig samlet sammen hos nogen andre end hos de troende.

Derimod kan de der ikke er troende kun opnå enkelte aspekter af lykke.

På trods af at deres filosoffers (m.fl.) mest inderlige bestræbelser er at få dem til opnå lykke, vil de altid mangle nogle aspekter. Aspekter som er mere gavnlige, mere vedvarende og permanente og som giver bedre resultater.

I dette værk vil jeg redegøre for vejene, måderne og værktøjerne, hvor med man opnår dette ophøjede mål, som et hvert individ søger efter.

Visse mennesker formår at bruge disse værktøjer og følge disse veje og opnår dermed gode, rene liv. Liv som de nyder.

Andre formår desværre slet ikke at bruge noget af det, og lever derfor ulykkelige liv. Andre ligger mellem disse to yderligheder. Alt afhængig af hvor meget de bruger disse værktøjer, desto mere eller mindre lever de lykkelige liv.

Og det er Allah som vejleder til alt hvad der er godt og som der findes godhed i, og det er Ham som afværger alle former af det onde og det er Hans hjælp vi søger i dette.

## **Første kapitel. - Iman og retskafne handlinger**

De bedste og mest fundamentale værktøjer til at opnå et godt liv er *iman* (urokkelig tro) og gode gerninger. Allah den Mest Ophøjede siger\*\*:

*"Enhver der handler retfærdigt, mand eller kvinde, og er troende, vil Vi bestemt lade leve et godt liv. Og Vi vil bestemt give dem deres belønning for de skønneste handlinger som de udøvede"*

### **Koranen 16:97**

Så Allah, den Mest Ophøjede, informerer og lover hvem end der sammensætter og kombinerer oprigtig tro med gode og retskafne handlinger, at Han vil give vedkommende et godt og rent liv i denne verden, og en god belønning i både denne verden og det hinsides.

Hvad der ligger til grund for dette er helt klart.

Det er fordi dem der har oprigtig tro på Allah, hvis oprigtige tro får dem til at udføre retskafne handlinger og bedrer hjertet og korrigerer menneskelig opførsel. De som gør godt for både denne verden og det hinsides. Disse mennesker besidder basis elementerne som guider dem i hvordan de håndterer omstændigheder med glæde og lykke og også hvordan de håndterer omstændigheder med angst, sorger og bekymringer.

De modtager taknemligt omstændigheder med lykke og glæde, de er taknemmelige, og bruger det til gavn. Når de bruger det på denne måde oplever de yderligere glæde og higer efter velsignelserne i disse ting og håber at det forbliver med dem og de længes efter de belønninger som gives til dem som er taknemmelige overfor Allah. Denne følelse og oplevelse fører til så megen godhed og til så mange velsignelser, så det overgår den initiale glæde som oprindelig lå til grund for det.

På den anden side, når skadelige og ubehagelige omstændigheder indtræffer.

Omstændigheder med sorger og ulykke, så takler de dem ved at modstå det som kan modstås og ved at lette det der kan lattes og ved at holde ud, med en smuk tilfredshed over de ting som de ej har nogen magt til at ændre.

På denne måde opnår de goderne for inderlig kamp, de får samlet erfaring og indre styrke og de får optjent belønningen for tålmodighed og belønningen for at holde ud; -som har en storhed som fuldstændigt forklejner det ubehagelige som de var udsatte for.

Så i stedet for ubehagelige ting, oplever de på denne måde glæde og håb og et oprigtigt ønske om Allahs velsignelser og Hans belønninger.

---

\*\* Det som Allah, den Mest Ophøjede, siger på den mest perfekte måde i Koranen er på arabisk og kan ikke oversættes fyldestgørende, det skal derfor forstås som et forsøg på en meningsmæssig videregivelse og fortolkning af Hans ord.

Profeten Muhammad, Allahs fred og velsignelser være med ham, forklarede på smukkeste vis denne omstændighed i en sahih hadith hvor han sagde:

*"Hvor vidunderlig er en muslims sag! Der findes godt for ham i alt og det gælder kun for en troende. Hvis han oplever velstand, er han taknemmelig til Allah og det er godt for ham. Hvis han oplever modgang, udholder han den med tålmodighed, og det er bedre for ham"* **(Muslim)**

Profeten, Allahs fred og velsignelser være med ham, fortæller os i denne hadith at en muslims goder og hans fortjeneste, og de fremragende fordele ved hans handlinger, er multiplicerede mangfoldigt i alt hvad der indtræffer ham, om end de er af behag eller ubehag.

Det er derfor du ser to mennesker ramt af de samme op- og nedture i livet og der er en verden til forskel i hvordan de takler dem, alt afhængig af niveauet af deres iman og deres retskafne handlinger.

Den med iman og retskafne handlinger imødekommer både gode og dårlige omstændigheder og situationer med hvad vi har nævnt af taknemmelighed i gode tider og udholdenhed i dårlige, og alt hvad der hører med der til. Som resultat af dette, oplever han glæde og lykke og sorger og bedrøvelse forsvinder fra ham og han bliver fri fra elendighed, angst og et trykket hjerte og lever et godt og lykkeligt liv i denne verden.

Den uden iman og retskafne handlinger, vil i modsætning møde glædelige og behagelige omstændigheder på en uforskammet, arrogant og oprørske måde. Som resultat af dette bliver hans opførsel afvigende, og han bliver som et dyr. Dyrisk i den måde han imødekommer sine gode stunder med aldeles grådighed, rastløshed og en brændende ængstelighed. Til trods for dette har hans hjerte stadig ingen ro. Han er rastløs og ængstelig af adskillige årsager. Rastløs af frygten for at de gode ting vil forsvinde og ængstelig for kampen der skal kæmpes for at beholde goderne. Han er rastløs grundet den gennemtærende trang til at anskaffe mere, fordi selvet og menneskets ego, er i sin natur helt grænseløs til hvad det ønsker og lyster.

Han kan måske opnå det han ønsker eller også så kan han ikke. Men selv om han opnår det og anskaffer sig de ting han ønsker og lyster, forbliver ængsteligheden og rastløsheden med ham, fordi den onde cirkel vil gentage sig for ham igen på styggeste vis. Og når han rammes af ubehagelige ting bliver han bekymret og modløs og føler frygt og sorg. Kun Allah kender omfanget af elendigheden i det liv han lever og de mentale og psykologiske sygdomme det medfører og omfanget af hans frygt som blot vil lede til endnu mere forfærdelighed. Det er fordi han hverken har den troendes håb om belønning eller tålmodighed til at fortrøste sig i eller lette hans smerter.

Alt dette er velkendt fra menneskelig erfaring. Der er mange eksempler i livet, hvis du reflekterer over bare et enkelt af dem og observerer det fra et menneskeligt synspunkt og erfaring, vil du unægtelig kunne se den milevide forskel der er mellem den ægte troende som handler ud fra, og i overensstemmelse med hans urokkelige tro, og den person som ikke er som ham. Dette er fordi sandhedens religion på kraftigste vis opfordrer og maner til tilfredshed med Allahs bestemmelse og med hvad end Han giver ud til Hans tjenere af Hans gunst og enorme generøsitet.

Hvis den troende bliver ramt af sygdom eller fattigdom eller lignende prøvelser, som intet individ nogensinde kan være helt fri for, er han glad og sorgløs på grund af hans urokkelige tro, tilfreds og fornøjet med det som Allah har foreskrevet og fastsat for ham. Hans hjerte længes ikke efter det som ikke er bestemt for ham. Han ser på dem som er mindre heldige end ham selv og han ser ikke på dem der har mere end ham selv i verdslige, materielle goder. På denne måde bliver han måske endda lykkeligere, mere glad og med mere sindsro end dem som har fået dækket alle deres verdslige behov, men som ikke er tilfredse.

Det modsatte er tilfældet for den som ikke handler i overensstemmelse med *iman*. Når han bliver ramt af fattigdom eller mister nogle af hans verdslige goder, bliver han fortvivlet og elendig.

Et andet eksempel er når frygt og ubehagelige omstændigheder rammer en person. Du vil se den med god *iman* have et bastant hjerte og han er rolig og fuldstændig i kontrol over situationen ved at gøre bedst mulig brug af hans tanker, hans tale og hans handlinger. Som om han allerede har forberedt sig på at det der er sket. Denne type reaktion beroliger ham og styrker hans hjerte.

Den uden *iman* vil reagere på den stik modsatte måde.

Når han bliver mødt af frygtsomme omstændigheder ryster hans hjerte, han bliver nervøs hans intellekt mister sit fokus. Der er intet i ham undtaget frygt og armod. Hans udvendige gru bliver forstærket af hans indvendige urolighed, som er ubeskrivelig høj. Hvis ikke de kan gøre brug af nogle af de naturlige midler et hvert menneske besidder for at takle problemerne man møder igennem livet, vil denne type mennesker blive fuldstændig tappet for energi og sammenbrudte. Det er fordi de mangler den *iman* der maner til at være tålmodig, især under svære og angstfulde omstændigheder.

Det er sandt at både de gode og de onde og den troende og den der afviser troen, alle deler den fælles menneskelige egenskab, som er at kunne fatte mod. Så vel som den medfødte evne at kunne håndtere visse forfærdelige omstændigheder og lette den undertrykkende effekt det har på selvet.

Men den troende, grundet hans stærke tro, tålmodighed, håb og tillid til Allah, og hans ønske om at blive belønnet af Allah, brillerer i at have egenskaber som gør ham modigere og han lindres mere effektivt når grusomheder og ulykke rammer ham.

Som Allah, den Mest Ophøjede siger:

*"Hvis i lider, så lider de ligeså meget som jer, men I håber på noget fra Allah, som de ikke håber på."* **Koranen 4:104**

Udover dette modtager de troende Allahs særlige hjælp, undsætning og assistance som vil drive de grusomheder og ulykker som har ramt dem bort. Allah, den Mest Ophøjede siger:

*"Vær udholdende – sandelig, Allah er med de udholdende"* **Koranen 8:46**

Blandt midlerne og værktøjerne til at fjerne bekymring, sorg og angst finder man godhed mod med mennesker. Med ord, med handling og alle typer af gode gerninger.

Alle disse typer godhed er gode og fremragende i Allahs syn, og via dem fjerner Allah bekymringer og angst fra både de gode og de dårlige, alt efter hvor meget godhed de laver mod skabelsen. Men den troendes andel er mere komplet og perfekt og han brillerer grundet faktummet som er at hans gode handlinger udspringer fra oprigtigheden til Allah og at ønsket om Hans belønning.

Som et resultat af dette gør Allah det nemt at begå gode gerninger, grundet den troendes håb til godheden med Allah, og Allah fjerner de ubehagelige ting fra ham grundet den troendes oprigtighed og søgen efter Allahs belønning.

Allah, den Mest Ophøjede siger:

*"Der er intet godt i de fleste samråd, undtagen hvis nogen opfordrer til at give almisse, til at gøre det rette eller til at slutte forlig mellem folk. Den der gør dette i ønsket om Allahs velbehag, vil Vi give en vældig belønning."* **Koranen 4:114**

Allah, den Mest Ophøjede, fortæller os her at alle disse ting er gode gerninger, uanset hvem der begår dem. Og gode gerninger bringer godhed med sig, og fjerner det onde. Men den sande troende, den der søger efter Allahs belønning og tilfredshed, til ham giver Allah en vældig belønning.

En del af denne vældige belønning er fjernelsen af nedtrykthed, sorger og kvaler.

## Andet kapitel. - At beskæftige sig gavnligt og opnå viden

Et af midlerne og værktøjerne til at afværge angst som opstår grundet nervøsitet og det at optage hjertet med nedtrykkende ting, er at holde sig beskæftiget med nogle fornuftige aktiviteter eller at tilegne sig gavnlig viden.

Det er fordi det vil distrahere hjertet fra at blive opslugt af angsten.

Det vil sågar måske få vedkommende til helt at glemme det der bragte ham sorg og bekymring og han vil måske endda opleve noget lykke og glæde i stedet for.

Dette er også noget som troende og ikke-troende kan have tilfælles.

Men den troende er anerledes, fordi når han holder sig beskæftiget med den viden som han søger, eller den viden han giver videre, eller de gode gerninger han begår, om det er en tilbedelse eller verdslig god gerning hvor han har intentionen om at begå den for at søge styrke i tilbedelsen af Allah.

Når han gør dette, gør han det grundet troen på Allah, oprigtighed og søgen efter Allahs tilfredshed. Det har i sig selv en ekstra effekt i at afværge sorger, bekymringer og angst. (Med Allahs hjælp)

Vi har set mange mennesker der er ramt af sorger og permanent angst i en sådan grad at det gør dem meget syge. Det eneste der letter deres sorg og elendighed er at forsøge at glemme og at de holder sig beskæftigede i hverdagens liv.

Det man skal være optaget af skal være behageligt for selvet, og noget selvet higer efter. Det gør det mere effektivt når det kommer til at opnå det ønskede mål, og al viden er hos Allah.

Et andet af virkemidlerne til at afværge angst og bekymring er at ligge sit fokus på dagsaktuelle, nutidige anliggender og at holde op med at være ængstelig over fremtiden eller at dvæle i fortidens sorg. Det er derfor profeten, Allahs fred og velsignelser være med ham, søgte tilflugt hos Allah fra angst og sorg.

Man er som regel sorgbetyngt over fortiden, som man hverken kan ændre eller genoprette. Angst er som regel frygt og bekymring over hvad der vil komme til at ske i fremtiden. Derfor skal en person "leve i nuet", ved at fokusere sin energi og opmærksomhed på at forbedre sine nuværende omstændigheder og hvad der sker hos vedkommende her og nu. At ligge sit fokus på det nutidige er nødvendigt, fordi på den måde opnår man målet, da det fjerner sorg og angst fra hjertet.

Når profeten, Allahs fred og velsignelser være med ham, beder Allah om noget, eller vejleder hans ummah til at bede Allah om noget specifikt, formaner han dem om, at sammen med at søge hjælp og at have håb i Hans gunst, samtidigt skal de arbejde hårdt og oprigtigt for at opnå det de beder om, eller at få fjernet det de beder om at få fjernet. Derfor skal du 'a gå hånd i hånd med handling.

Så tjeneren stræber efter det der både gavner hans religion og hans verdslige liv, og han beder sin Herre om at han kan opnå sine mål og søger Hans hjælp til dette.

Som profeten, Allahs fred og velsignelser være med ham, sagde:

*"Søg det som gavner dig og hav tillid til Allah og opgiv ikke håbet. Hvis du bliver ramt af noget, så sig ikke "Hvis jeg bare havde gjort sådan og sådan, så ville det have været sådan og sådan", men sig blot: "Det er Allahs plan, og Han gør, hvad Han vil" for ordet "hvis" åbner op for Satans tanker." (Muslim)*

Profeten, Allahs fred og velsignelser være med ham, formaner os i denne hadith at forene to ting. Det første er at stræbe efter noget gavnligt i alle situationer og omstændigheder, at søge Allahs hjælp og at ikke overgive os til hjælpeløshed da det er en skadelig forsømmelse. Det andet er overgive os selv til Allah når det kommer til fortidens situationer som har passeret, og at bevidne og anerkende Allahs dekret i dem og Hans forudbestemmelse.

Vi kan se at profeten, Allahs fred og velsignelser være med ham, har afgrænset til to kategorier af anliggender. Den første kategori er de ting som tjeneren har mulighed for at opnå, delvist eller helt. Eller de anliggender som han kan undgå eller i det mindste lette anliggændernes byrde på ham. I denne kategori skal tjeneren yde sit bedste, og søge Allahs hjælp.

Den anden kategori er de anliggender som tjeneren ikke selv har nogen kontrol over. I disse anliggender skal tjeneren berolige sig selv og acceptere hvad der er indtruffet og overgive sig selv til Allah.

Dette princip er uden tvivl et af midlerne og værktøjerne til at opnå lykke og at afværge bekymring og sorg.

### **Tredje kapitel. - Ihukomme Allah (at huske på Allah)**

Et af de mest fortræffelige værktøjer til at udvide hjertet og dets ro og tilfredshed er ihukommelse af Allah i overflod.

Ihukommelse af Allah har en vidunderlig formåen til at udvide hjertet og berolige det, og fjerner bekymring og sorg fra det.

Allah, den Mest Ophøjede, siger:

*"Sandelig, i ihukommelsen af Allah finder hjertet ro"* **Koranen 13:28**

Det er grundet den helt særlige påvirkning som ihukommelsen af Allah har på hjerterne, og faktummet at tjeneren, når han ihukommer Allah har håbet om at modtage en god belønning fra Ham.

Dette omfatter også at proklamere og nævne Allahs gunst og måderne Allah har velsignet dig på, både det som er synligt udadtil og det som er skjult.

At anerkende og proklamere Allahs gunst og velsignelser er uden tvivl en af måderne hvor på Allah fjerner sorger og bekymringer fra hjertet, og gør en person taknemmelig til Allah.

Tilstanden af taknemmelighed er i sig selv en fortræffelig og sublim tilstand, uanset hvilken grad af fattigdom, sygdom eller andre former for prøvelser der har ramt en person. Fordi når han sammenligner de uendelige og utallige måder Allah har velsignet ham på, og det ubehagelige der har ramt ham, vil han se hvor minimalt og ekstremt lille det ubehagelige er i forhold til Allahs gunst og måderne Allah har velsignet ham på.



Faktisk er det sådan med prøvelser og lidelser, at når tjeneren bliver ramt af dem og gør hvad der kræves af ham når det kommer til tålmodighed, accept og overgivelse, så bliver deres undertrykkende byrde let og deres smerter bliver milde. Oven i det, så bliver bitterheden af prøvelserne sødet med håbet som tjeneren har til Allahs belønning og med det faktum at han tilbøder Allah ved at være tålmodig og ved at acceptere det som Allah har testet ham med. Så belønningens sødme får ham til at glemme bitterheden der kan være i at holde ud.

Et af de mest nyttige og brugbare værktøjer i dette henseende er at følge profetens formaninger, Allahs fred og velsignelser være med ham, fra en sahih hadith hvor han sagde:

”Se på dem, som er ringere stillet end jer og se ikke på dem, som er jer overlegne, for det vil holde jer fra at forklejne Allahs Gunst mod jer” **(Enighed her om)**

Hvis tjeneren reflekterer over denne sublime formaninger, vil han indse hvor højt hævet og velsignet han er i forhold til mange andre. Både når det kommer til hans velvære og hvor mange prøvelser han er fri for og den rigdom han besidder med alt ved det indebærer. Dette er sandt uanset hvilken tilstand han befinder sig i.

Hvis han følger dette, vil hans angst såvel som sorger og bekymringer forsvinde, og hans behag og glæde over Allahs gunst og velsignelser over ham, som overgår mange andres som er ringere stillet, vil øges.

#### **Fjerde kapitel. - At glemme fortidens ubehageligheder**

Et af de mest nødvendige værktøjer til at opnå lykke og ophør af sorg og bekymring er stræben efter at fjerne det som medfører sorg og bekymring, og at skaffe sig det som medfører glæde.

Dettes opnås ved at glemme de ubehagelige ting som er sket i fortiden som man ikke har magten til at ændre på, og at vide at det er fuldstændigt meningsløst at ens sind er optaget af det. Faktisk er det så dumt at bruge tid på det at det grænser til galskab. Derfor skal tjeneren kæmpe en kamp mod sit eget sind for at undgå at tænke i de baner. Han skal også kæmpe mod sit sind for ikke at bekymre sig over fremtiden og ignorere illusionerne som kan opstå om fattigdom, frygt og andre ubehagelige ting han kan forstille sig kan ramme ham i fremtiden.

Han bør vide at ingen ved hvad fremtiden bringer, af godt eller dårligt, eller nydelse eller smerte. Dette er alene i Allahs Hænder. Tjeneren har ingen kontrol over det. Tjenerens eneste opgave er at stræbe efter at opnå det der vil gavne ham i fremtiden og skærmer ham fra skade. Tjeneren bør også vide at når han får vendt hans sind væk fra at bekymre sig over fremtidige begivenheder, og sætter sin lid til hans Herre om at de forbedres, og er fuldt ud tilfreds med at hans Herre vil gøre dette for ham, når han gør alt dette, vil hans hjerte finde ro og hans tilstand vil være god og hans angst og bekymringer vil fordufte.

En af de mest gavnlige handlinger man kan begå vedrørende ens fremtidige anliggender er at fremsige den bøn profeten, Allahs fred og velsignelser være med ham, plejede at fremsige:

*"(Oh) Allah, retled min tro det er kernen i mine anliggender. Forbedr verden, som mit liv forløber i. Gør døden til en barmhjertighed for mig, der befrier fra alt ondt"*

Ligeledes fremsagde han:

*"(Oh) Allah, det er Din barmhjertighed, jeg håber på, så overlad mig ikke til mig selv (selv ikke for) et øjeblik, og gør alle mine affærer retskafne for mig. Ingen har retten til at blive tilbedt undtagen Dig." (Abu Dawud)*

Hvis tjeneren fremsiger disse du'a , som indeholder søgen efter fremtidig bedring i hans religion såvel som hans verdslige anliggender, hvis han fremsiger dem med et opmærksomt og bevidst hjerte, og en ærlig og oprigtig intention, i kombination med en oprigtig kamp og stræben for at opnå det, så vil Allah helt bestemt materialisere det han har bedt om og haft håb om og kæmpet for at opnå for ham. Enten i denne verden eller i den næste.

Som et resultat af dette vil hans bekymringer erstattes med lykke og glæde.

### **Femte kapitel. -At forstille sig det værst tænkelige.**

Blandt de mest nyttige værktøjer hvor med en person fjerner bekymringer og angst når en ulykke rammer, er at stræbe efter at lette vanskelighederne ved at forestille sig det absolut værste som man kunne have været udsat for og skulle have prøvet at holdt ud. Derefter skal vedkommende også fysisk stræbe så meget som muligt for at lette vanskelighederne. Ved at stræbe efter det der gavner ham, og ved hans forsøg på at udholde det, vil hans bekymringer og angst forsvinde, og han vil have brugt sin energi på at opnå det der er gavneligt og afværge det der er skadeligt, inden for rammerne af normal menneskelig formåen.

Så hvis frygtelige ting, eller sygdom, eller fattigdom eller afsavn rammer ham, bør han imødekomme disse med rolighed og prøve at udholde dem så meget som muligt. Han bør faktisk forberede sig på at udholde noget endnu værre.

Det er fordi at man ved at forberede sig mentalt på at håndtere ubehageligheder letter deres byrde, og lindrer den stikkende smerte de påfører.

Dette er i særdeleshed tilfældet, når han oven i købet også forsøger fysisk at afværge dem.

På denne måde sammensvejer han den mentale forberedelse, på at håndtere ulykker, med den fysiske indsats for at afværge bekymringer, som til sammen er med til at han ikke bliver forstyrret og urolig når ulykke rammer.

Han bør også yde en inderlig indsats for at genopbygge den indre energi som kræves for at kunne håndtere denne modgang.

Ydermere, skal han sætte sin lid til Allah under alle omstændigheder, og have oprigtig tiltro til Ham.

Der er ingen tvivl om at disse værktøjer er meget hjælpsomme til at bringe glæde og tilfredshed til hjertet. Udover det, findes der håbet om belønning i både denne verden og i det hinsides. Det er velkendt fra erfaring, og hvem end der har smagt det ved det.

### **Sjette kapitel. -At stole på Allah og have et urokkeligt hjerte.**

En af det ypperste kure mod nervøse og mentale forstyrrelser, og selv kropslige sygdomme, er et urokkeligt hjerte. Et hjerte der er stærkt og som ikke bliver foruroliget eller forstyrret af illusioner og fantasier frembragt af onde tanker.

Det er fordi når en person lader tankerne tage overhånd, og tillader hans hjerte at blive foruroliget af frygten for sygdom, eller føle vrede og forvirring over en smertefuld omstændighed, eller angst grundet noget slemt der er sket eller et uventet tab af noget man har holdt kært. Når han lader dette ske, vil det kaste ham ned i et dybt hul af sorg, bedrøvelse og fysisk og psykisk sygdom og nervesammenbrud, hvis forfærdelige effekt og konsekvenser er velkendte af alle.

Når er person stoler på Allah, og ikke overgiver sit hjerte til illusioner og ikke lader onde tanker tage overhånd og sætter sin fulde lid til Allah og har tiltro til Hans gunst, så vil resultatet være at sorger og bekymring forsvinder fra hans hjerte. Mange fysiske så vel som mentale sygdomme vil forlade ham og hans hjerte vil føle ubeskrivelig glæde og ro.

Hvor mange hospitaler er fyldt med syge mennesker som lider af mentale illusioner og onde tanker og fantasier? Hvor mange stærke menneskers hjerter er ikke blive knust af dette, for at ikke at tale om de svage?

De eneste der er undtaget er dem som Allah har givet velvære og vejledt til at stræbe ved at bruge nyttige tiltag og gavnelige værktøjer til at styrke hjertet og afværge bekymringer fra det.

Allah, den Mest Ophøjede, siger:

*"For den der sætter sin lid til Allah er Han tilstrækkelig" Koranen 65:3*

Det vil sige at Allah er tilstrækkelig for ham i alt hvad der bekymrer ham vedrørende hans religion og hans verdslige liv.

En person der sætter sin lid til Allah har et stærkt hjerte der ikke er påvirket af illusioner og bliver ikke foruroliget af hændelser, fordi han ved at det er for de svage hjerter og er et svaghedstegn og en frygt der ikke har hold i virkeligheden. Han ved også at Allah har garanteret den som sætter sin lid til Ham at være tilstrækkelig for vedkommende, så han har tiltro til Allah og han føler sig forsikret af Allahs løfte, som resultat af dette forsvinder hans bekymringer og angst, og han vanskeligheder erstattes af sorgløshed, og hans bedrøvelse erstattes af lykke, og hans frygt erstattes af fred og sikkerhed.

Vi beder Allah om at give os velvære og fritage os for modgang, og om at skænke os styrke i hjertet og en oprigtig tillid til Allah, hvorved Han garanterer dem som har det at sørge for dem i form af godhed og fritagelse for al skade og ondt.

### **Syvende kapitel. -At stå imod det onde med godhed.**

Der er to vigtige lærdomme at lære fra profeten, Allahs fred og velsignelser være med ham, da han sagde:

*"En troende må ikke hade en troende kvinde (sin hustru). Hvis han ikke bryder sig om et afhendes karaktertræk vil han finde tilfredsstillelse i et andet."* **(Muslim)**

Den første er at det giver vejledning i hvordan man bør handle i forhold til sin hustru, venner, kollegaer og alle andre som man har en relation til.

Det lærer dig, at du skal gøre dig klar til at acceptere at en hver person som du har en form for relation til, uden tvivl vil have ufuldkommenheder, dårlige karaktertræk eller manerer som du ikke vil bryde dig om.

Så hvis du ser og møder det i en person, så tænk på hvad der er den mest anstændige og passende måde for dig hvorpå du bevarer den gode relation til ham, og bibeholder kærligheden og båndet i mellem jer.

Påmind dig selv om hans gode egenskaber og på hvor højt vores religion vægter bevarelsen af gode sociale relationer.

Ved at se bort fra hans fejl og mangler og fokusere på det gode, bevares og opretholdes gode relationer og godt kammeratskab, hvilket er en anden kilde til ro og harmoni.

Den anden lærdom er, at det lærer os hvordan vi afværger sorger og bekymringer, og skaber et ærligt og oprigtigt forhold hvor en hver part opfylder sine forpligtigelser og sit ansvar overfor hinanden og derved opretholdes harmoni i mellem dem.

Den som ikke implementerer denne lærdom fra profeten, Allahs fred og velsignelser være med ham, og gør det modsatte hvor han beskæftiger sig med at fokuserer på de negative karaktertræk og ignorerer de gode, så vil han uden tvivl blive overtaget af sorger og bekymringer og der er heller ingen tvivl om at kærlighedsbåndet mellem ham og dem han elsker vil afskæres, og mange af begge parters rettigheder og forpligtigelser ville blive respektløst tilsidesat eller forkastet.

Mange mennesker med høje aspirationer og indre energi formår at forberede sig på at håndtere ulykker og modgang med tålmodighed og rolighed, men når de støder på små og trivielle problemer bliver de bekymrede og ængstelige og deres hjerter mister evnen til at tænke klart og bliver grumsede.

Grunden er at de var i stand til at forberede sig på at håndtere alvorlige omstændigheder og de ignorerede de mindre, som resulterer i at de ting som de så som ubetydelige kom bag på dem og forstyrrede deres fred.

Den virkelig stærke person forbereder sig selv på at både håndtere de alvorlige og mindre betydelige omstændigheder, og beder Allah om hjælp til dette, og beder Allah om at ikke overlade ham til sig selv, ikke engang et øjeblik.

Når han gør dette, bliver de mindre omstændigheder lige så lette for ham at håndtere som de alvorlige, og han bevarer sit overblik, sin lykke og sin ro.

### **Ottende kapitel.-Lad ikke sorger og bekymring forkorte dit korte liv.**

En forstandig person ved at hans sande liv er det liv han lever lykkeligt og med fred og idyl, og at det sandeligt er meget kort. Han bør derfor ikke gøre det endnu kortere ved at lade sorg og beklagelse over vanskeligheder få bugt med ham, fordi det er det modsatte af at virkelig leve fuldt ud. Han bør sætte pris på sit liv og varetage det, så hovedparten af det ikke bliver spildt på bekymringer og problemer, og i dette er der ingen forskel mellem de gode, rettroende mennesker og de dårlige mennesker. Undtaget at den troende har en mere komplet og perfekt erkendelse af dette faktum og gør bedre brug af det, til gavn for både denne verden og det hinsides.

Når noget ubehageligt rammer ham, eller han frygter at det vil ske for ham, bør han huske på alle de andre måder Allah har velsignet ham på i hans religion og verdslige liv, og sammenligne det med ubehagelighederne. Hvis han gør det, så vil han indse at Allah har velsignet ham i overflod og han vil ville kunne se hvor små og ubetydelige problemerne er.

Han bør også sammenligne hans frygt for det onde der måske kan ramme ham, med de mange andre muligheder der er for sikkerhed og befrielse fra det onde som kan indtræffe. Derfor bør han ikke lade en svag og usandsynlig mulighed vægte højere end de stærke mere sandsynlige og talrige muligheder. På den måde vil hans frygt og angst falme væk.

Han bør også gå ud fra det værste tænkelige scenarie muligvis kan ramme ham, og forberede sig på at håndtere det hvis det indtræffer og stræbe inderligt så meget som muligt for at afværge det hvis det ikke har indtruffet, eller for at fjerne det eller lette det hvis det har indtruffet.

Blandt de mest gavnlige ting at huske på er, at de ting som folk gør for at skade dig, især sladder, bagvaskelse og anden ond tale, ikke skader dig. Det er faktisk dem selv som de skader. Den eneste måde det vil skade dig på er hvis du bruger tid på at være ked af det over det, og lader det få bugt med dine følelser. Hvis du gør det så skader det dig lige såvel som det skader dem. Men hvis du ikke tager dig af det, så vil det ikke skade dig på nogen måde.

Vid også at dit liv i en grad er underlagt dine tanker. Hvis du optager dine tanker med det som gavner din religion og dit verdslige liv, så vil dit liv være godt og lykkeligt.

Ellers vil det modsatte være tilfældet.

Blandt de bedste og mest effektive måder at drive sorger væk på, er at træne dig selv til at ikke ønske nogen tak fra nogen, og ikke ønske belønning eller anerkendelse fra nogen som helst anden end Allah.

Så hvis du gør noget godt for nogen, uanset hvem de er, så vid at din handel er med Allah, og tag dig ikke af den tak og taknemmelighed der må være fra den som du var god mod. Det er som det Allah, den Mest Ophøjede, har sagt vedrørende Hans elite blandt skabningerne:

*"(med ordende:) "Vi giver jer mad for Allahs skyld alene; vi ønsker hverken gengæld eller tak af jer." Koranen 76:9*

Dette er endnu mere vigtigt når man har med sin familie, sine børn eller en hver anden som du har en stærk forbindelse til at gøre. Når du gør det til en vane at sørge for der ikke er noget ondt i mellem jer, hviler du i fred og med ro og får andre til at også hvile i fred og med ro.

Blandt de ting der gør livet nemmere for dig, er at følge den naturlige sti i dine bestræbelser på at udføre retskafne og eminente handlinger, den sti som Allah har skabt os med (fitra). Og undgå at indsnævre dig selv til at følge en naturstridig sti som vil fylde dit hjerte med bekymringer og angst, så du ender med at ikke opnå noget i forsøget på at nå de bedste verdslige positioner. Det sker fordi du fulgte en skæv sti. Og alt dette er visdom.

Gør også brug af de grumsede, uklare stunder, og forvandl dem til stunder af klarhed og sødme. På den møde vil sødmen i dine nydelser forøges og dine problemer vil fordufte.

Gør virkeliggørelsen af brugbare og gavnlige ting til dit mål, og stræb efter at opnå dem, og ignorer skadelige ting. Det vil beskæftige dig bort fra de ting som bringer sorger og bedrøvelse med sig. Grib stunderne med mental koncentration og fritid og brug dem til at opnå vigtige gøremål.

Blandt de nyttige ting at gøre, er at få gjort "her og nu"-gøremålene, så at fremtiden ligger frit fremme for dig. Det er fordi at hvis du ikke færdiggøre dine nuværende gøremål med det samme, så vil andre ophobes og de vil samles sammen og vægten af dem vil trykke dig ned. Men hvis du løser en hver opgave rettidigt, så vil du være velforberedt og stærk både fysisk og mentalt til fremtidige opgaver.

Når du påtager dig at udføre (nyttige) opgaver bør du rangere dem i en rækkefølge hvor du prioriterer dem efter nødvendighed og vigtighed. Find dem som du har en større lyst og trang til at udføre. Det modsatte vil medføre kedsomhed, modløshed og irritation. Find trøst og hjælp i positiv tænkning og god rådførelse med andre. Det siges at den der søger god råd og rådfører sig bedst muligt aldrig fortryder.

Undersøg det du har intention om at udføre grundigt og dybdegående.

Når du er sikker på at der er godhed i det, og beslutter dig for at udføre det, så sæt din lid til Allah, og vid at Allah elsker dem som sætter sin lid til Ham.

Al lovprisning tilkommer Allah, verdenernes Herre.

Må Allahs fred og velsignelser være med vores læremester Muhammad, hans familie og hans ledsagere.

## Oversætterens kommentar.

I Allahs navn, den Mest Nådige, den Altid Barmhjertige. Al tak og lovprisning tilkommer Allah og må Hans fred og velsignelser være med vores elskede profet Muhammad, Allahs sidste sendebud.

Titlen på dette værk er blevet oversat til "Værktøjer til at leve et lykkeligt liv", men denne titel er faktisk af flere årsager ikke helt korrekt.

Det er til dels fordi at arabisk er vanskeligt at oversætte, da man kan miste en del af den fulde betydning og fordi ordsammensætningen ikke altid vil give mening på dansk hvis man oversætter direkte ord for ord.

En anden årsag er at i islam findes der faktisk ikke noget koncept der hedder et lykkeligt liv. Rettere sagt har Allah aldrig lovet os ubetinget lykke i dette liv. Det er forbeholdt for dem der når paradiset i det hinsides, hvilket i sig selv er velsignelse for os muslimer. Kan muslimer så ikke være lykkelige?

Jo i allerhøjeste grad, dog kommer vores sande lykke og sande glæder i andre former end dem som vi kender fra eksempelvis film og t.v. og skønlitteraturen, nemlig åndeligt.

Vi kender alle sammen slutningen af eventyret, hvor prinsen og prinsessen lever lykkeligt til deres dages ende. De eventyr og fantasier har gjort, at vi ofte tror at det er sådan livet *skal* være, hvilket desværre gør at vi er i risiko for at få et forskruet syn på hvad et liv skal indeholde for at være et godt liv.

Som om at der er én helt særlig lykkeopskrift på livet som vi skal følge. Problemet er at denne lykkeopskrift, af mange forskellige grunde ikke kan følges af alle. Det at ikke få sin udkårne, at blive syg, at miste nogen man holder af, at blive handicappet, at gå konkurs, at være arbejdsløs og en lang række andre, helt igennem realistiske og ikke ualmindelige omstændigheder bliver der ikke taget højde for i den opskrift. Det gør at man kan stå tilbage med en følelse af ufuldkommenhed og ulykkelighed.

Så hvis formålet med livet er at være lykkelig, har man så fejlet?

Hvis det var ubetinget lykke livet gik ud på, ville svaret måske være ja, men sådan er det ikke.

Formålet med livet er ikke at være lykkelig, formålet med livet er at tilbede Allah.

Allah har aldrig lovet os at blive født med ti fingre og ti tær, alt hvad vi har fået er en gave fra Ham, en gave vi aldrig kan takke nok for eller betale tilbage.

Vi har ikke gjort noget for at få disse velsignelser.

Hvor mange almisser skulle vi i så fald give for at optjene vores næse? Hvor mange bønner skulle vi udføre for at have fortjent vores øjne? Vores lunger. Alle vores sanser. Og listen er uendelig. Tak Allah for alt.

At mangle noget som andre har kan for os mennesker føles uretfærdigt.  
Om end det er fysisk eller materielt eller noget helt andet.  
Tænk da på de mennesker som er udsatte for store naturkatastrofer og de lidelser de går igennem grundet nogle omstændigheder de ikke kunne påvirke .  
Eller dem i Gaza, Øst-Turkistan, Syrien og andre steder som er umenneskeligt forfulgte og undertrykte.  
Er det retfærdigt? På ingen måde, men vi lærer i islam at sand retfærdighed kun findes i det hinsides og at vi kun ser glimt af det i dette liv.

Alt i dette liv er en test.

Vi skal derfor stræbe efter at nå mødet med Allah i det hinsides med en tilfredshed med alt vi har gået igennem og oplevet i dette liv.  
Så lad os bruge det vi lærer i dette værk, som Allah og Hans profet har befalet og anbefalet os. Så at Allah, med Hans tilladelse, vil være tilfreds med os i det næste liv.

Det vil være den ultimative succes og den evige lykke.

En stor tak til alle dem der har hjulpet med at gøre denne oversættelse mulig.

Kære læser, lav venligst du'a for alle dem der har bidraget til at du læser dette.

Alt godt der er kommet ud af dette projekt er fra Allah, alle fejl og mangler er menneskelige.