



ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

5

วิธีการเตรียม
จิตวิญญาณเพื่อต้อนรับ
รับเดือนรอมฎอน



5

วิธีในการเตรียมจิตวิญญาณเพื่อต้อนรับเดือนรอมฎอน

เมื่อเดือนรอมฎอนใกล้เข้ามา ความคาดหวังของพวกเราทุกคนก็เพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรอมฎอนแรกของคุณ หรือคุณจะผ่านรอมฎอนมาทั้งชีวิต ทุกปีที่เราได้เข้าสู่เดือนอันประเสริฐนี้ ล้วนเป็นช่วงเวลาแห่งการชำระล้างจิตใจและฟื้นฟูจิตวิญญาณ

เรากำลังก้าวเข้าสู่การเดินทางแห่งการอิบาดะฮ์เป็นเวลาหนึ่งเดือน เต็มไปด้วยความพยายามในการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับพระผู้เป็นเจ้า และแสวงหาการอภัยโทษจากพระองค์

ลองจินตนาการดูสักครู่ว่า มีแขกคนพิเศษกำลังจะมาเยือนบ้านของคุณ เป็นไปได้มากกว่าคุณจะทำความสะดวกสบาย เตรียมอาหารและเครื่องดื่ม และดูแลให้ทุกคนในครอบครัวพร้อมต้อนรับแขกคนนี้อย่างอบอุ่น รอมฎอนก็คือแขกพิเศษประจำปีของเรา เพียงแต่แทนที่จะมาเยือนบ้านของเรา รอมฎอนกลับมาเยือนหัวใจของเรา

ดังนั้น เช่นเดียวกับที่เราจะเตรียมบ้านของเรา ตอนนี้ก็ถึงเวลาที่ต้องเตรียมหัวใจของเราแล้ว ต่อไปนี้คือห้าวิธีในการเตรียมจิตวิญญาณเพื่อต้อนรับเดือนรอมฎอน



1- ปรับเจตนาให้ถูกต้อง

อิสลามให้ความสำคัญกับ “เจตนา” เป็นอย่างมาก

และนั่นก็มีเหตุผลที่ชัดเจน

สิ่งที่สำคัญที่สุดไม่ใช่เพียงแค่สิ่งที่คุณทำ แต่คือเหตุผลว่าทำไมคุณจึงทำ

และคุณทำเพื่อใคร

เมื่อรอมฎอนใกล้เข้ามา ให้ทบทวนเจตนาของคุณ เตือนตัวเองว่าทำไม

อัลกุรอานจึงบัญญัติให้เราถือศีลอดในเดือนรอมฎอน

“โอ้บรรดาผู้ศรัทธา การถือศีลอดได้ถูกกำหนดแก่พวกเจ้า เช่นเดียวกับ
ที่เคยถูกกำหนดแก่ชนก่อนหน้า เพื่อว่าพวกเจ้าจะได้มีความยำเกรง”

(อัลบะเกาะเราะฮ์ 2:183)

แม้ว่าการแปลภาษาไทยจะไม่สามารถถ่ายทอดความหมายได้ครบถ้วน
ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เป็นที่เข้าใจกันว่าโองการนี้ชี้ให้เห็นว่า การถือศีลอด
ถูกกำหนดขึ้นเพื่อให้เราบรรลุถึง “ตักวา” หรือความยำเกรง



ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

นี่คือกุญแจสำคัญของคุณทุก ๆ รอมฎอน และทุกวันในชีวิตของเรา
ตักวา ในความหมายที่ง่ายที่สุด คือ การมีจิตสำนึกถึงพระเจ้าอยู่เสมอ
ตักวาคือสิ่งที่ผลักดันให้การกระทำของเรามีความรักและความยำเกรงต่อ
อัลลอฮ์ (ซ.บ.) อยู่เบื้องหลัง

มันทำให้พิธีกรรมและกิจวัตรประจำวันของเรา กลายเป็นการอิบาดะฮ์
แทนที่จะเป็นเพียงการกระทำที่ไร้ความหมาย
หากคุณมีสติรู้ตัวในศรัทธาของคุณ และถามตัวเองว่า
“นี่คือสิ่งที่อัลลอฮ์ต้องการให้ฉันทำหรือไม่?”
นั่นแสดงว่าตักวาของคุณกำลังเพิ่มพูนขึ้น

“โอ้มวลมนุษยชาติ! แท้จริงเราได้สร้างพวกเจ้าจากชายและหญิง และทำให้พวก
เจ้าเป็นชนชาติและเผ่าพันธุ์ต่าง ๆ เพื่อให้พวกเจ้ารู้จักกัน แท้จริงผู้ที่มี
เกียรติที่สุด ณ อัลลอฮ์ คือผู้ที่มีความยำเกรงมากที่สุด”
(อัลหุญรอต 49:13)



อีกครั้งหนึ่ง เราเห็นว่าอัลกุรอานเน้นย้ำถึงความสำคัญของตักวา
อัลลอฮ์ (ช.บ.) บอกกับเราโดยตรงว่า ในบรรดาชนชาติและเผ่า
พันธุ์ทั้งหมด ผู้ที่มีเกียรติที่สุดคือผู้ที่มีความยำเกรง และตระหนักถึง
พระเจ้าของตนในทุกการกระทำ
จงทำให้เจตนาของคุณชัดเจนและมั่นคง ตั้งเจตนาเหล่านั้นทุกคืน และ
มีสติระลึกถึงมันอยู่เสมอ



2- ปรับความสัมพันธ์ของคุณกับอัลกุรอาน

นี่คือเดือนแห่งอัลกุรอาน อย่ารอให้ถึงรอมฎอนแล้วจึงเปิดอัลกุรอานอ่าน เริ่มอ่านตั้งแต่วันนี้ และเตรียม ตัวให้พร้อมสำหรับเดือนอันประเสริฐนี้ แทนที่จะอ่านด้วยความเร่งรีบ หรือมีเป้าหมายเพียงเพื่ออ่านให้จบทั้งเล่ม อย่างรวดเร็ว

ฉันขอแนะนำให้คุณเน้นคุณภาพมากกว่าปริมาณ การอ่านเพียง 10 นาทีด้วยความจริงจัง และมีเจตนาที่จะเข้าใจ ย่อมดีกว่าการอ่าน 30 นาทีโดยไม่ใส่ใจในความหมายของถ้อยคำ อัลกุรอานเป็นมากกว่าตัวอักษร นี่คือนิยามจากพระผู้เป็นเจ้าขอคุณ ที่ถูกประทานแก่ท่านศาสดามุฮัมมัด (ขอพรและความสันติจงมีแด่ท่าน) ผ่านทางทูตสวรรค์ญิบรีล



นี่คือพระดำรัสของอัลลอฮ์โดยแท้
ไม่มีการแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงใด ๆ
สิ่งนี้ไม่ควรทำให้เรารู้สึกอศจรรย และกระตุ้นให้เราอยากเข้าใจ
อัลกุรอานมากขึ้นหรือ?

“พวกเขาไม่ใคร่ครวญอัลกุรอานกันบ้างหรือ
หรือว่าหัวใจของพวกเขาถูกปิดผนึกไว้?”
(มุฮัมมัด 47:24)



ฉันอยากให้คุณนึกถึงช่วงเวลาหนึ่ง
ที่อัลกุรอานเหมือนกำลังพูดกับคุณ
คุณเปิดอ่านแบบสุ่ม หรือมีคำถามอยู่ในใจ และซุบฮานัลลอฮ์
โองการที่คุณอ่านกลับเหมือนกำลังตอบคำถามของคุณโดยตรง
นี่แหละคือพลังของวามะอันศักดีสิทธิ์

อ่านอัลกุรอานทุกวันก่อนตีรอมฎอน และจวรัทษาสี่นี้ไว้ตลอดเดือน
รอมฎอน

หากคุณต้องการความช่วยเหลือ อย่าลืมนะที่จะใช้แอปพลิเคชันใน
โทรศัพท์
เพื่อเตือนให้คุณอ่านอัลกุรอานทุกวัน



ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

3- การถือศีลอดและดุอาอ์

แม้ว่าการถือศีลอดในเดือนรอมฎอนจะเป็นฟัรฎู (ข้อบังคับ)

แต่การถือศีลอดในเดือนก่อนหน้า (ชะอฺบาน) ก็เป็นสิ่งที่ถูกแนะนำ แม้จะ
ไม่บังคับก็ตาม

การถือศีลอดเป็นการกระทำทางจิตวิญญาณ ที่ช่วยให้เราควบคุมตัวตน
ภายใน (นัฟส)

และยังเป็นการอิบาดะฮ์อีกด้วย

อินชาอัลลอฮ์ มันยังช่วยเตรียมคุณให้พร้อมสำหรับการถือศีลอดตลอด
ทั้งเดือนที่กำลังจะมาถึง

ดุอาอ์เป็นหนึ่งในการอิบาดะฮ์ที่ง่ายที่สุดที่อัลลอฮ์ประทานแก่เรา

คุณสามารถทำได้แทบทุกที่ ทุกเวลา โดยไม่จำเป็นต้องมีจุดฐอฮ์

เพียงแต่มีเจตนาที่ดีและวิวอนขอจากอัลลอฮ์

อย่าจำกัดดุอาอ์ไว้เพียงเพื่อตัวคุณเอง

แต่จงวิวอนให้กับครอบครัวของคุณ และประชาชาติอิสลามทั้งหมด

จงทำดุอาอ์โดยมีเป้าหมายที่จะได้รับประโยชน์ทางจิตวิญญาณจากเดือน
รอมฎอน



4- มีสมาธิในการละหมาด

การละหมาดคือสิ่งแรกที่เราจะถูกสอบถามในวันกิยามะฮ์
เพียงประโยชน์นี้ประโยชน์เดียวก็เพียงพอที่จะย้ำถึงความสำคัญของมันแล้ว
หากคุณสูญเสียละหมาด คุณก็สูญเสียอิมาน
เริ่มปรับปรุงการละหมาดของคุณตั้งแต่วันนี้
อิหม่ามท่านหนึ่งที่ฉันเคยฟังมักจะกล่าวว่า

“จงละหมาดราวกับว่านี่คือการละหมาดครั้งสุดท้ายของคุณ”
ก่อนที่คุณจะกล่าว “อัลลอฮ์อัครับ” ให้คิดถึงคำพูดนี้ให้ดี
หากนี่คือการละหมาดครั้งสุดท้ายของคุณ
คุณจะพอใจหรือไม่ที่จะจบมันลงในสภาพนี้?

พ่อฉันจะให้ชาลว และใคร่ครวญสิ่งที่คุณกล่าวในละหมาด
หากคุณจำเป็นต้องหายใจลึก ๆ ระหว่างแต่ละท่า เพื่อให้มีสมาธิ ก็จง
ทำเช่นนั้น



ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

หากคุณพบว่าตนเองถูกรบกวนด้วยวัชวะสะ (เสียงกระซิบของชัยฏอน)
หรือความคิดของคุณล่องลอยออกไปนอกการละหมาด
จงขอความคุ้มครองจากอัลลอฮ์ (ซ.บ.) โดยกล่าวว่า
“อะอูซุบิลลาฮิ มินัชชัยฏอนิรเราะญีม”

หากภาษาอาหรับยากเกินไป คุณสามารถกล่าวเป็นภาษาของคุณเองได้
อัลลอฮ์ (ซ.บ.) ทรงรู้ถึงเจตนาของคุณ
หากคุณปรับปรุงการละหมาดตั้งแต่ตอนนี้
อินชาอัลลอฮ์ ในเดือนรอมฎอน คุณจะพบว่า การเพิ่มละหมาดซุนนะฮ์
เป็นเรื่องง่ายขึ้น
จงจำไว้ว่า ไม่มีใครได้รับการรับประกันว่าจะได้มีชีวิตอยู่จนถึงรอมฎอน
อย่ารอช้า จงปรับปรุงการละหมาดของคุณตั้งแต่วันนี้



5- พิจารณามารยาทของคุณ

หัวข้อนี้มีกฏกละเลเย: มารยาทอิสลาม (อะดับ)

สิ่งสำคัญที่ต้องเน้นคือ

หากมารยาทของเราเลวร้าย การถือศีลอดของเราก็ไม่เป็นที่พึงประสงค์
ท่านนบี (ขอพรและความสันติจงประสบแด่ท่าน) กล่าวว่า

“ผู้ใดไม่ละทิ้งคำพูดเท็จ การกระทำชั่ว
และการพูดจาหยาบค้ายต่อผู้อื่น
อัลลอฮ์ก็ไม่ทรงต้องการในการละทิ้งอาหารและเครื่องดื่มของเขา”
(บันทึกโดยอาบูฮูร็อยเราะฮ์ - บุคอรี 6057)



เริ่มตั้งแต่วันนี้ จงพยายามอย่างมีสติในการแก้ไขลักษณะนิสัยของคุณ
ในจุดที่ยังต้องการการปรับปรุง
อินชาอัลลอฮ์ สิ่งนี้จะช่วยยกระดับจิตวิญญาณของคุณ
และแสดงภาพลักษณ์ของอิสลามที่ดียิ่งขึ้นแก่ผู้คนรอบตัวคุณ

ตัวอย่างเช่น หากคุณเป็นคนโกรธง่าย
และยากที่จะหลีกเลี่ยงคำพูดไม่ดีต่อผู้อื่น
จงใช้เวลาอ่านเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านศาสดามุฮัมมัด
(ขอพรและความสันติจงประสบแด่ท่าน) ได้กล่าวถึงความโกรธ และคำ
แนะนำของท่านในการควบคุมมัน

จงทำดุอาอ์ขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮ์
และเริ่มปรับปรุงมารยาทของคุณตั้งแต่วันนี้
เพื่อเตรียมตัวสำหรับรอมฎอน และ—อินชาอัลลอฮ์—ให้เป็นการ
เปลี่ยนแปลงถาวร

Thailand

WWW.callingthai.org

جمعية طريق الحرير للتواصل الحضاري

مركز دعوة التايلنديين

الرياض - حي الريان

جوال +966534114444 الهاتف +966112270607

SA1880000204608015540549 مصرف الراجحي



ศูนย์เรียนรู้อิสลาม