



ศูนย์เรียนรู้อิสลาม



**4** เคล็ดลับเชิงปฏิบัติในการสร้าง  
สมดุลระหว่างชีวิตนี้และชีวิตหลัง  
ความตาย!



ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

## 4 เคล็ดลับเชิงปฏิบัติในการสร้างสมดุล ระหว่างชีวิตนี้และชีวิตหลังความตาย!

จากการหมกมุ่นกับความสุขทางโลกจนสุดโต่ง ไปจนถึงการถอนตัวจากโลกโดยสิ้นเชิง เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะมีความสุขในชีวิตโดยไม่กระทบต่อสถานะของเราในปรโลก? เป็นไปได้หรือไม่ที่จะมีความสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า?

เป็นเรื่องจริง บางครั้งเราพอนปรนตัวเเองมากเกินไป มองข้ามจุดประสงค์และความรับผิดชอบของเราในโลก และละเลยบาปของเรา แต่บางครั้งเราก็เข้มงวดกับตัวเเองมากเกินไป จนรู้สึกผิดและทำให้เราไม่สามารถใกล้ชิดกับพระผู้สร้างได้  
อัลลอฮ์ผู้ทรงฤทธานุภาพตรัสว่า:

“พวกเจ้าตายไปแล้ว และพระองค์ทรงให้พวกเจ้ามีชีวิต จากนั้นพระองค์จะให้พวกเจ้าตาย และจากนั้นพระองค์จะให้พวกเจ้าฟื้นคืนชีวิต และสุดท้ายพวกเจ้าจะกลับไปย้งพระองค์”

(อัลกุรอาน 2:28)

เราในฐานะผู้ศรัทธาจำเป็นต้องใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังในโลกนี้ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในโลกหน้า เพราะชีวิตนี้เป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ของการเดินทางเมื่อเทียบกับความเป็นนิรันดร์



## รู้จักตัวเองและตำแหน่งของตัวเอง

คำว่า “Dunya” หรือ “โลกนี้” มาจากรากศัพท์ daal-noon-waw มีความหมายสองอย่าง: ไกล และ ต่ำต้อย  
ชีวิตที่เรากำลังดำรงอยู่เรียกว่า al-hayaat ad-dunya (ชีวิตโลกนี้) เพราะเป็นชีวิตที่ใกล้ตัว มองเห็นได้ชัดเจนและเป็นปัจจุบัน และเป็นชีวิตที่ต่ำต้อยเมื่อเทียบกับชีวิตนิรันดร์ในโลกหน้า  
ความเชื่อในโลกหน้าเป็นหนึ่งใน หกเสาหลักของศรัทธา (Arkaan ul Iman) ซึ่งรวมถึง:  
ความเชื่อในอัลลอฮ์  
ความเชื่อในทูตสวรรค์  
ความเชื่อในคัมภีร์ที่ประทานลงมา  
ความเชื่อในศาสนาและผู้ส่งสาร  
ความเชื่อในกำหนดการของพระเจ้า

อัลลอฮ์ตรัสเตือนเราอย่างชัดเจนว่า:  
“อย่าให้ชีวิตปัจจุบันนี้หลอกลวงพวกเจ้า”  
(อัลกุรอาน 35:5)



และท่านศาสดามุฮัมมัด (ขอพระอวยพรประทานสันติสุขแก่ท่าน) กล่าวว่า:

“ข้าพเจ้าขอสาบานต่ออัลลอฮ์ ข้าพเจ้าไม่กลัวว่าพวกเจ้าจะขาดแคลน แต่ข้าพเจ้ากลัวว่าชีวิตนี้จะถูกเปิดเผยต่อหน้าพวกเจ้าเหมือนกับคนก่อน พวกเจ้า และพวกเจ้าจะพยายามแย่งชิงมันเหมือนกับที่พวกเขาแย่งชิง และมันจะทำลายพวกเจ้าเหมือนที่ทำลายพวกเขา”

(รียาดุสซาลีฮีน, อิหม่ามนาวาวี)

อย่างไรก็ตาม การเพลิดเพลिनกับพรในชีวิตนี้ไม่ได้หมายความว่าพวกเจ้า ถูกหลอกลวง สิ่งสำคัญคือการจัดการพรเหล่านี้อย่างถูกต้อง อัลลอฮ์ยังเตือนเราว่า ในการแสวงหาบ้านในโลกหน้า อย่าลืมความสุขที่ได้รับจากโลกนี้:

“จงแสวงหาบ้านในโลกหน้า ด้วยสิ่งที่อัลลอฮ์ประทานให้เจ้า และอย่าลืม ส่วนแบ่งแห่งความเพลิดเพลिनที่ถูกต้องในโลกนี้ จงทำความดีดังที่อัลลอฮ์ ได้ทำความดีต่อเจ้า และอย่ากระทำความชั่วบนโลก...”

(อัลกุรอาน 28:77)



ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

## 4 เคล็ดลับเพื่อสร้างสมดุล ระหว่างโลกนี้และโลกหน้า

### 1. มีความสุขใน 5 นาทีต่อวัน: ฝึกการขอบคุณ

เคยสังเกตไหมว่า เมื่อซื้อเสื้อผ้าใหม่หรือกินไอศกรีมหมดถ้วยแล้ว คุณคิดว่า จะมีความสุขตลอดไป? มันไม่ได้ผลอย่างนั้น

เราซื้อของ บรรลุเป้าหมาย และตามใจตัวเอง แต่ทั้งหมดนี้ไม่ทำให้เกิด ความสุขถาวร

แล้วอะไรได้ผลล่ะ?

คำตอบคือ การขอบคุณ (Shukr)

อัลลอฮ์ตรัสว่า:

“ผู้ที่ศรัทธาทั้งหลาย! จงกินสิ่งที่ถูกต้องตามกฎหมายซึ่งเราได้จัด  
เตรียมไว้ให้ และจงขอบคุณต่ออัลลอฮ์ หากแท้จริงพวกท่านนั้นเป็นผู้ที่

เคารพภักดีต่อพระองค์”

(อัลกุรอาน 2:172)



ทำให้การกตัญญูเป็นนิสัย ด้วยการฝึกนี้:

ทุกคืนหลังจากละหมาดครั้งสุดท้าย จด 5 สิ่งที่คุณขอบคุณอัลลอฮ์  
อาจเป็น:

- ครอบครัวของคุณ
- อาหารอร่อย
- การสนทนาที่ดี
- วันที่แดดออก
- สุขภาพของคุณ
- ช่วงเวลาพิเศษ

สิ่งสำคัญคือหาอย่างน้อยห้าสิ่งที่คุณขอบคุณทุกวัน ไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็ก  
งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์แสดงว่าการขอบคุณช่วยให้เรามีความสุข มอง  
โลกในแง่ดีขึ้น พอใจกับชีวิตมากขึ้น นอนหลับสบายขึ้น และลดอาการซึม  
เศร้า

อีกด้านหนึ่ง หนึ่งในเหตุผลที่ไม่สามารถสร้างสมดุลในโลกนี้ได้คือ “ความ  
รู้สึกที่ตนสมควรได้รับ” รู้สึกว่าเราควรจะได้รับคามพึงพอใจและทุกสิ่ง  
ชีวิตเสนอให้

เคล็ดลับปฏิบัติ: กำหนด วันงด – วันที่คุณงดสิ่งที่ยากได้ เช่น ขน  
มหรือดื่ม หรือแม้แต่เวลาหน้าจอ เป็นวิธีฝึก taqfir (ตัวตน/ความ  
ต้องการ) ให้รู้ว่ามันไม่ได้มีทุกสิ่งที่ยากได้ และช่วยเพิ่มความกตัญญู



ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

## 2. ให้เวลาของคุณเต็มไปด้วยความเป็นพร

ออกไปทานข้าวนอกบ้านหรือไปร่วมสังสรรค์ใช้ไหม?

อย่าลืมกล่าวคำอธิษฐานเมื่อสิ้นสุดการนั่ง เพื่อให้ช่วงเวลานั้นเป็นเวลาที่  
ได้รับพร และเป็นการชดใช้บาปของการรวมตัวนั้นด้วยคำอธิษฐานว่า:

“ความรุ่งโรจน์จงมีแด่พระองค์ โอ้อัลลอฮ์ และสรรเสริญแด่พระองค์  
ข้าพเจ้าขอเป็นพยานว่าไม่มีผู้ใดสมควรได้รับการเคารพสักการะ  
นอกจากพระองค์ ข้าพเจ้าขอภัยโทษและกลับใจต่อพระองค์”

ท่านศาสดามุฮัมมัดไม่เคยนั่งในวงสังสรรค์ใด ๆ

โดยไม่กล่าวคำอธิษฐานนี้!

พูดคุยกับเพื่อนหลายชั่วโมง?

เมื่อจบการพบปะให้อ่าน ซูเราะห์ อัล-อัสร (Surah Al-Asr) ซึ่งเป็น  
ซุนนะห์

ซื้อเสื้อผ้าใหม่?

หลังจากนั้นให้บริจาควินและขอให้อัลลอฮ์ช่วยให้คุณกล่าวคำอธิษฐาน  
เมื่อสวมเสื้อผ้าใหม่ และกล่าวคำอธิษฐานทุกครั้งที่แตกต่างกัน (คุณสามารถดู  
คำอธิษฐานประจำวันได้ที่: [www.makedua.com](http://www.makedua.com))

ใช้เวลาของคุณให้มี บารอกะห์ (Barakah) ในขณะที่เพลิดเพลินกับพร  
ของอัลลอฮ์



### 3. เรียนรู้วิธีปฏิสัมพันธ์กับคัมภีร์ของอัลลอฮ์

อัลกุรอานจะสอนคุณวิธีสร้างสมดุลระหว่างชีวิตนี้และโลกหน้า คุณเพียง  
แค่ต้องปฏิสัมพันธ์กับมัน

นี่คือวิธีการไตร่ตรอง หรือ tadabbur กับอายะห์หรือฮาดีษใด ๆ

“เหล่านั้นคือผู้ที่ซื้อชีวิตในโลกนี้ด้วยราคาของโลกหน้า”

(อัลกุรอาน 2:86)

จินตนาการ/ความรู้สึก: โลกนี้ไม่สำคัญเท่าที่ฉันเคยคิด

ประเมิน: ผ่านไปทีไรแล้วที่ฉันไม่เคยคิดถึงโลกหน้าแม้แต่ครั้งเดียว?

ขอ: ฉันจะขอให้อัลลอฮ์เปิดหัวใจให้ฉันคิดถึงโลกหน้า

วางแผน: ฉันจะเตือนตัวเองให้คิดถึงโลกหน้าอย่างน้อยวันละครั้ง

เผยแพร่: เมื่อเห็นเพื่อนมัวแต่แชกหรือชอปบ๊ิงเกินไป ฉันจะเตือนพวกเขา  
ให้คิดถึงโลกหน้าโดยเล่าอายะห์นี้ให้ฟัง

(คำแนะนำจากหลักสูตร Understand Quran Academy)



## 4. กำหนดเป้าหมายการอธิษฐานระยะสั้น (Dua)

สร้างรายการ 6 คำอธิษฐานสำคัญ และใช้ตลอดทั้งวันทุกวัน!  
เลือก 3 คำอธิษฐานสำหรับชีวิตนี้ และ 3 สำหรับโลกหน้า  
ต้องเฉพาะเจาะจง เช่น อย่าเพียวพูดว่า:

“โอิอัลลอฮ์ ข้าพเจ้าขอสวรรค์”

แต่ให้พูดว่า:

“โอิอัลลอฮ์ โปรดประทานทะเลสีสันสดใสและอบอุ่นให้ข้าพเจ้าสามารถ  
ว่ายน้ำได้ในส่วนสูงสุดของสวรรค์”

สำหรับคำอธิษฐานที่เกี่ยวกับชีวิตนี้ ใช้เวลาสักครู่ในบางวันเพื่อไตร่ตรอง  
ในใจว่า คุณอยากได้อะไรจริง ๆ และตั้งเป้าหมายคำอธิษฐานระยะสั้น  
สำหรับสามเดือนข้างหน้า คุณจะเห็นว่าอัลลอฮ์ตอบสนองอย่างรวดเร็ว  
และคุณสามารถตั้งเป้าหมายใหม่ได้ อินชาอัลลอฮ์



ศูนย์เรียนรู้อิสลาม

เลือกเวลาหนึ่งหรือสองช่วงที่คุณจะยึดมั่นทุกวันในการทำคำ  
อธิษฐานนี้ เช่น ขณะชงกาแฟ หลังละหมาด  
หลังจากการอาบน้ำละหมาด หรือก่อนนอน  
สำหรับแต่ละคำอธิษฐาน เลือกชื่อของอัลลอฮ์ที่เกี่ยวข้องกับคำอธิษฐาน  
นั้นและใช้ขณะขอพร  
สิ่งสำคัญคือ จินตนาการคำอธิษฐานของคุณ มันมีลักษณะอย่างไร?  
ความรู้สึกเป็นอย่างไร?

สิ่งนี้จะทำให้คำอธิษฐานของคุณมีพลังมากขึ้น  
บางครั้งเราทำคำอธิษฐานเพียงเพราะเรารู้สึกว่า “ต้องทำ” เช่น การขอ  
สวรรค์และปกป้องจากไฟนรก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ แต่ยังสามารถขอสิ่งที่  
เป็นส่วนตัวสำหรับตัวคุณเองได้  
คำอธิษฐานของคุณสามารถเป็นเรื่องง่าย ๆ ที่สุดก็ได้  
ไม่มีใครต้องรู้สิ่งที่คุณขออนอกจากอัลลอฮ์

อย่าลืมใช้คำอธิษฐานจากอัลกุรอานทุกวันเพื่อสร้างสมดุล:



“รอบบانا อาตนาฟิด-ดunya ฮาซานะฮ์ วาฟิลาอาคิเราะะตี ฮาซานะฮ์  
วากีนา อะฎาบัน-นาร์”

(พระเจ้าเป็นเจ้าของเรา! โปรดประทานสิ่งดีงามให้เราในโลกนี้และโลกหน้า  
และปกป้องเราให้รอดพ้นจากการลวโทษไฟนรก)

(อัลกุรอาน 2:201)

สุดท้าย คุณสามารถและควรเพลิดเพลินกับชีวิตนี้ แต่ห้ามให้มันควบคุม  
คุณ

อิบนุกัษยิม อัล-ญะฮายะฮ์ กล่าวว่า:

“โลกนี้เหมือนเวา หากคุณพยายามจับมัน คุณจะไม่มีวันจับได้ แต่ถ้าคุณ  
หันหลังให้ มันก็ไม่มีทางเลือกนอกจากตามคุณไป”

หนึ่งในสาเหตุหลักของความกังวลและความเครียดของเราคือ ความผิดพลาด  
หวังจากผู้อื่น เหตุการณ์ และความคาดหวังของตัวเอง  
บอกตัวเองว่า:

“ตราบใดที่ฉันมุ่งเน้นไปที่โลกหน้า เรื่องในโลกนี้ของฉันก็จะได้รับการ  
จัดการโดยอัลลอฮ์ อินชาอัลลอฮ์!”

# Thailand

WWW.callingthai.org

جمعية طريق الحرير للتواصل الحضاري

مركز دعوة التايلنديين

الرياض - حي الريان

جوال +966534114444 الهاتف +966112270607

SA1880000204608015540549 مصرف الراجحي



ศูนย์เรียนรู้อิสลาม