

TAGALOG

فلبيني - (تجالوج)



# SAAN MATATAGPUAN ANG KAPANATAGAN NG KAISIPAN? كيف تحصل على الراحة النفسية؟

Dumaan sa pagsusuri ng Sunnah College committee,  
Sumailalim sa pamamahala ni: Sheikh Dr. Haytham Sarhaan  
(Guro sa Masjid Nabawi)

**Sarhaan.com – MahadSunnah.com**

**Youtube.com/@MahadSunnah**

بسم الله الرحمن الرحيم

Totoo na tayo ay nasa panahon ng pagpapadali at pagpapagaang, panahon ng mga makabagong teknolohiya, subalit ang mundo ay nalulubog sa sakit sa kaisipan at pag-uugali, dulot ng ating paglayo sa pag-alala sa Allah ﷻ. Sinabi ni Allah ﷻ : “ At kung sinuman ang tumalikod sa pag-alala sa akin, siya ay makakaramdam ng mabigat at mahirap na pamumuhay”.

Walang kapanatagan at kasiyahan ang ating mga puso, kahit na tayo ay magpanggap o magkunwari na tayo ay nasa biyaya, dahil ang karangalan na ating makukuha sa ating pagsunod sa panginoon ay nasa pagkakaroon ng mataimtim na puso at pag-iisip. Sinabi ni Allah ﷻ sa Qur'an: “At ang taong mananampalataya, gumagawa ng kabutihan, at naniniwala kung ano ang ibinaba kay Muhammad, ito ay katotohanan mula sa Allah, kanilang mga kasalanan ay papatawarin, at aayusin ang kanilang mga kalagayan”.

Nangangahulugan na sa kanilang pamumuhay dito sa lupa, at kanilang kalagayan sa kabilang buhay ay magiging maayos, madali, at marangal.

Ating tandaan; ang susi ng lahat ng kabutihan ay nasa pagkakaroon ng maayos na kaisipan, at hindi tayo magkakaroon ng maayos na kaisipan kung wala tayong pananampalataya sa panginoon, sinabi ni Allah ﷻ sa Qur'an: "Tunay na ang mananampalataya na hindi hinahaluan ang kanyang paniniwala ng hindi makatarungan na bagay(pagtatambal), sila yaong mga nasa kaligtasan at nasa landas ng gabay".

At ang gantimpala sa dalawang buhay (mundo at araw ng paghuhukom) ay makukuha lamang sa pagsunod at pagkatakot sa parusa, sinabi ng Allah ﷻ sa Qur'an: "Katotohanan ang mga taong matutuwid ay nasa lubos na kaligayahan, at ang mga makasalanan ay nasa apoy ng impiyerno".

Tayo ay dadaan sa tatlong hantungan(buhay sa lupa, buhay sa libingan, at kabilang buhay), at isa rin na dahilan ng pagkakaroon natin ng mataimtim na pag-iisip ay ang ating tunay na pagsuko sa itinakda at itinadhana ng ating panginoon. Minsan ay tinanong si Alqamah tungkol sa isang talata: "Kung sinuman ang maniwala sa Allah, kanyang puso ay gagabayan"; sinabi ni Alqamah: "ibig sabihin nito ay kapag ang isang tao ay binigyan

ng pagsubok, at kanyang nalalaman na ito ay nagmula sa itinakda at itinadhana ng Allah, dahilan na siya ay susuko at kanya itong tatanggapin.

Palaging tatandaan na ang kasiyahan ay nasa kaisipan na mataimtim at panatag, wala sa maraming pera. At ang kasiyahan ay nasa pag-alala sa Allah ﷻ at paglapit sa kanya, wala sa pagkalimot/paglayo sa Allah ﷻ, at pagiging lugmok sa makamundong buhay, sinabi ni Allah ﷻ sa Qur'an: "Yaong mananampalataya, at panatag ang kanilang puso sa pamamagitan ng pag-alala sa Allah. Walang alinlangan, matatagpuan sa pag-alala sa Allah ang kapanatagan ng mga puso".

والله تعالى أعلم...