

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة - برتغالي

# Meios eficazes para uma vida feliz



Compilação:  
Sheik Abdul Rahman bin  
Nássir al-sádí



Islamhouse.com



المحتوى الإسلامي

# Meios eficazes para uma vida feliz

Compilação Sheik Abdul Rahman  
bin Nássir al-sádí Que Allah seja  
misericordioso com ele

## شركاء التنفيذ:



المحتوى الإسلامي



رواد الترجمة



جمعية الربوة



دار الإسلام

يتاح طباعة هذا الإصدار ونشره بأي وسيلة مع  
الالتزام بالإشارة إلى المصدر وعدم التغيير في النص.



Telephone: +966114454900



ceo@rabwah.sa



P.O.BOX: 29465



RIYADH: 11557



www.islamhouse.com

Em Nome de Allah o Misericordioso o Misericordador

## Uma biografia resumida do Autor

Este compêndio que está em nossa frente coloca um esboço para a verdadeira felicidade, esta que o ser humano muito procura e caminha até ela no sentido de longe ficar da delinquência humana e apoiar-se nos desenhos lineares e angulares traçados pelonobre Alcorão e diretrizes Proféticas. E ela..é a mesma felicidade que o crente almeja e a sociedade reaviva, porque ela é o único caminho para reger a sua jornada na vida baseando-se no temor de Deus e a sua satisfação. E o escritor do compêndio é o Ilústre Sábio: (Abdul Rahman bin Nássir bin Abdillah áli Sádí) Nascido na zona de "Unaizah" em Qassím na provincia de Najd em Arábia Saudita. Seu pai teria falecido enquanto o sábio era pequeno, mas tinha uma capacidade enorme de inteligência, perspicácia e desejo na busca de conhecimento; Ele começou a memorização do Alcorão numa tenra idade e teria completado e cocluído quando tinha 12 anos de idade; começou buscar as ciências e ia ao encontro dos sábios da sua região e outros na qual ele se dirigiu a eles, ele se esforçou neste caminho até alcançar uma enorme dádiva e grande chance de ciências e conhecimento.

Quando tinha a idade de 23 anos começou unir entre a busca de conhecimento e seu ensinamento, benefício e sua firmação, e assim ele passou toda sua vida, muitos já aprenderam junto dele e se beneficiaram.

Dentre seus sheikhs: O sheikh: (Ibrahim bin Hamd bin Jássir), foi o primeiro em que ele lia os temas para o sheikh. O sheikh: (Sáleh bin Uthman) juiz de Unaizah, aprendeu dele: al-ussul, al-fiqh, tauhid, tafsír e o idioma árabe; firmou-se a ele até a morte (do sheikh), ele era um sheikh que tinha amplo conhecimento de fiqh e al-ussul e uma experiência completa no tauhid, isso em razão de ocupar-se com livros que são referência e seu interesse específico pelas compilações de Ibn Taimiyyah e Ibn Al-Qayyim. Assim como ele possuía o melhor empenho pelo tafsir e suas regras, ele leu até se destacar e ter conhecimento sobre isso, e tornou para ele a mão superior nisso, ele tem dentre as compilações no tafsír: Taissír Al-Karim Ar-Rahman fii Tafssír Kalam Al-Mannan dividido em oito partes. Taissír Al-Latíf Al-Mannan fii Khulássat Tafssír Al-Qur'an. Al-Qawaidah Al-Hassán Litafssír Al-Qur'an. E dentre suas compilações que é aconselhável sua aquisição e benefício além dos citados anteriormente: Al-Irchad ilaa Ma'rifat Al-Ahkám. Ar-Riádh An-Nadhirah. Bahjat Qulúb Al-Abrár. Man'haj As-Saaliqin

wa Taudhih Al-Fiqh fii Deen. Hukum Shurb Dukhán, wa Bayi'ih wa Shirá'ih. Al-Fatawa As-Sa'diyyah. Ele tem três colecções de "Khutab Minbariyyah", benéficos. Al-Haqq Al-Waad'hu Al-Mubin Bisharh Tauhid Al-Anbiyá wal Murssalin. Taudhíh Al-Káfiyah As-Shaafiyah (Núniyah ibn Al-Qayyim).

E tem muitas compilações: no fiqh, tauhid, hadith, ussul, pesquisas sociais e diferentes fatáwas.

Sua morte: Ele foi atingido por uma doença grave súbita que alertou a proximidade de sua morte quando lhe chegou o destino na noite de quinta feira no dia 23 de Jumadah Thaniyah, ano de 1376 H, na cidade de Unaizah; ele deixou efeitos e profunda tristeza nos corações de quem o conhecia ou ouviu sobre ele ou leu para ele; Que Allah lhe conceda ampla misericórdia, e que nos beneficie de seu conhecimento e suas compilações. Àmiin.

## Prefácio do autor

Louvado seja Allah, a Ele pertence todos os louvores; testemunho que não há divindade além de Allah, único que não possui parceiro, e testemunho que Muhammad é Seu servo e mensageiro - Que a paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele, seus familiares e seus companheiros.

Ora bem: Por certo, o sossego do coração, a sua alegria e o fim das suas preocupações e aflições, é o desejo de cada um, através disso alcança-se a boa vida, e completa-se a alegria e satisfação, portanto as razões religiosas, as causas naturais e os motivos das acções, não é possível unir todas elas senão para o crente.

Enquanto que os outros além dos crentes, quando acontece algo com eles, confrontam-se com seus sábios, eles perderam o objecto dos mais úteis, dos mais firmes e das melhores no presente e futuramente.

Mas eu mencionarei através dessa minha mensagem aquilo que me aparece dentre as razões dessa grande exigência que cada um busca.

Dentre eles há quem atingiu muitos deles e sobreviveu uma vida agradável, e viveu uma vida boa, e dentre eles

há quem contrariou tudo e sobreviveu na vida miserável e viveu uma vida infeliz.

Dentre eles há quem está na situação normal, de acordo aquilo que foi sucedido.

Allah é quem concede o sucesso e é o Ajudante sobre todo o bem e afasta todo o mal

## Secção

Grandiosas razões, sua essência e as suas bases é a fé e a prática de boas acções

E as grandiosas razões disso e sua essência é: a fé e a prática de boas acções

O Altíssimo diz:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: 97]

A quem faz o bem, seja varão ou varoa, enquanto crente, certamente, fá-lo-emos viver vida benigna. E Nós recompensá-los-emos com prêmio melhor que aquilo que faziam.

An-Nahl: 97

O Altíssimo informa e promete quem une entre a fé e as boas acções terá vida benigna nessa terra e será recompensado com premio nessa terra e na Derradeira Vida.

E o motivo disse é claro: Pois os crentes em Allah possuem uma verdadeira fé, que leva para a prática de boas acções, as quais reformam os corações, as condutas,

a vida mundana e a Derradeira Vida; com eles a essência e bases onde encontram todas aquelas dadas como razões de alegria e satisfação e as razões de ansiedade, preocupação e tristeza.

Encontram o amor e alegria por aceitá-la, e a gratidão sobre ela, e a sua utilização daquilo que que é benéfico, quando usarem nesta vertente acontece para eles a satisfação por ela, e o desejo de sua permanência e sua benção, e o desejo da recompensa dos que são gratos, grandiosas coisas superam pelo seu bem e sua benção essas alegrias que são o seu fruto.

E encontram coisas ruins, detrimientos, preocupação e aflição pela resistência daquilo que lhes é possível resistir, e amenizar aquilo que lhes é possível amenizar, e bela paciência daquilo que para eles não é preciso, e com isso acontece a eles alguns efeitos de coisas ruins a partir das resistências benéficas, a experiência e a força, e da paciência e busca da recompensa e prêmio é grande coisa que com ela enfrequece a astúcia, e permite no seu lugar a alegria e bons desejos, e o desejo dos favores de Allah e sua recompensa; conforme relatou o profeta - Que a paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele - sobre isso no haduth sahih, dizendo:

É admirável o caso do crente, pois tudo é bom para ele; se é objecto de um bem e dá graças, isto é bom para ele; e se sofre alguma desgraça e se arma de paciência, isto também é um benefício para ele; e isto não ocorre com ninguém mais, a não ser com o crente.

Narrado por Muslim.

O profeta - Que a paz e bençãos de Allah estejam sobre el - informa que o crente multiplica suas ovelhas, seus bens e o fruto de suas acções em toda vez que lhe atinge alguma alegria ou más coisas.

Por isso encontra quando duas pessoas são atingidas por uma das coisas boas ou uma calamidades, há uma grande disparidade entre os dois no modo de recebe-la, isso conforme a disparidade delas na fé e nas boas acções.

Este descrito com essas qualidades recebe o bem e o mal daquilo que citamos de gratidão e paciência, assim acontece a alegria e a satisfação, e remove a preocupação e a aflição, a ansiedade, o aperto do coração, vida infeliz, e completa-se para ele a boa vida nesta terra.

E o outro encontra o amor pela arrogância, presunção e tirania, então desvia-se a sua conduta e encontra-se como

os animais se encontram com avidez e pânico, mesmo assim não tem sossego do coração, e sim disperso por várias vertentes, disperso pela vertente do seu medo de sumiço de seus amados, e muitas vezes o grande número de oposições, e de outra vertente é que os espíritos não param num limite mas sim estão ansiosos para outras coisas, pode acontecer e pode não acontecer, e se atingir a obrigatoriedade e a estimativa, também será aflição das vertentes mencionadas

E depara-se com as más coisas com aflição, desânimo, medo e fadiga, e não pergunta sobre o que acontece com ele das tristezas da vida, e de doenças mentais e neurológicas, e o medo que pode levá-lo para graves situações e a mais terrível das perturbações; porque ele não deseja recompensa e nem paciência diante dele detesta e subestima.

E tudo isso é comprovado por experiência, e o exemplo de um desse tipo quando meditares e levares para as situações das pessoas, vê a grande diferença entre o crente praticante que segue a sua fé e aquele que não é assim, e que a religião incentiva com veemência a convicção pela provisão de Allah e daquilo que os servos trazem de seu mérito, dignidade diversificada.

Porantanto, quando o crente é colocado na provação através de uma doença ou pobreza, ou algo similar dentre os fins os quais cada um é vulnerável, com a fé e daquilo que ele possui de convicção e contentamento daquilo que Allah prescreveu para ele, encontrarás com um olhar alegre, não exige seu coração algo que ele não é capaz, repara para aquele que está a baixo dele, não repara quem está acima dele, e talvez aumenta sua satisfação, sua alegria e seu sossego do que aquele que alcançou todos bens mundanas quando não possui o contentamento.

Assim como encotras este que não se importa com acções que seguem a fé, quando é colocado na provação através da pobreza, ou perde alguns bens mundanos, encontrarás em situação de muito sofrimento e miséria.

Outro exemplo: Se houver razões para o medo e inflingir ao ser humano perturbações, encontrarás aquele que tem verdadeira fé com coração firme, com espírito tranquilo, com capacidade de sua meditação e condução desse caso que lhe surpreendeu daquilo que é da sua capacidade de pensar, falar e prática de acção, ele já assentou seu espírito para esta dolorosa perturbação, e estas situações aliviam o ser humano e firma o seu coração.

Assim como encontra-se aquele que perdeu a fé o contrário dessa situação quando acontecem medos perturba-se a sua personalidade, piora o seu temperamento, dispersam-se seus pensamentos, e no seu interior o medo e o terror, e une-se o medo exterior, a ansiedade interna que não é possível expressar sobre sua realidade.

Este tipo de pessoas; se não levá-los algumas causas naturais que precisam de exercer mais, suas forças entram em colapso e seus nervos ficam tensos por perderem a fé no qual leva à paciência, especificamente em condições críticas e situações tristes e perturbadoras.

No entanto, o benevolente e o insolente, o crente e o descrente, se associam em trazer a coragem aquisitiva e no instinto que acalmar os medos e seu alívio mas distingue-se o crente pela sua forte fé, sua paciência e sua confiança em Allah e sua dependência a Ele, e a busca da sua recompensa - algo que aumenta a sua coragem e ameniza os efeitos do medo e alivia sobre ele as dificuldades; conforme o Altíssimo diz:

﴿وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ ۗ إِن تَكُونُوا تَأْمُونًا فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُ ۗ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...﴾ [النساء: 104]

Se estais sofrendo, eles também, sofrem como vós sofreis, enquanto vós esperais de Allah o que eles não esperam

[An-Nissá: 104]

E acontece para eles a ajuda de Allah, o seu ajudante específico e seu reforço na qual dispersa os medos.

E o Altíssimo diz:

﴿وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ ۗ وَلَا تَتَزَعَوْا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَأَصْبِرُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [الأنفال: 46]

E patientai. Por certo, Allah é com os perseverantes.

[Al-Anfal: 46]

E dentre as razões que eliminam a preocupação, a aflição e a ansiedade: a benevolência para com a criatura através da palavra e acção e várias bondades.

Todos são boas acções e bondade, através deles Allah afasta do benevolente e do insolente as preocupações e aflições segundo a sua conformidade, mas para o crente é

mais integro na ventura e no acaso, e distingue-se que sua bondade provem da sinceridade e a busca de sua recompensa e Allah facilita-lhe fazer o bem para aquilo que lhe deseja de bem e afastar dele as coisas ruins através da sua sinceridade e sua busca pela recompensa; o Altíssimo diz:

﴿ لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ  
بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا  
عَظِيمًا ﴾ [النساء: 114]

Nada de bem há em muitas de suas confidências, exceto nas de quem ordena a caridade ou algo conveniente ou a reconciliação entre as pessoas. E a quem o faz, em busca de agrado de Allah, Nós conceder-lhe-emos magnífico prêmio.

[An-Nissá: 114]

O Altíssimo informa que todas essas coisas são um bem segundo de quem são provenientes, e o bem traz o bem, e afasta o mal, e que o crente que busca, Allah lhe concede grandioso prêmio; e dentre o conjunto desse grandioso prêmio:

Eliminar a preocupação, a aflição, transtornos e algo similar.

## Secção

Sobre as razões de afastar a ansiedade decorrente do nervosismo e ocupar o coração com alguns transtornos

Dentre as razões que afastam a ansiedade decorrente do nervosismo, e ocupar o coração por algumas transtornos:

Ocupar-se com uma das acções ou com uma das ciências benéficas, distrai o coração que leva a não ocupar-se por aquilo que lhe perturbou, e talvez esquece em razão de uma das coisas que levou a preocupação e aflição, então seu espírito se alegra e aumenta a sua vontade, este motivo também é compartilhado entre o crente e outro não crente, mas o crente melhora com sua fé, sua sinceridade e a busca de sua recompensa ao se ocupar com aquela ciência que ele aprende ou sabe, e pratica o bem que ele sabe;

Se for adoração continuará sendo adoração, se for um trabalho mundano ou costume mundano acompanhará com uma boa intenção, decidindo com isso buscar o auxílio sobre a adoração a Allah;

Por isso o impacto efectivo no afastamento da preocupação, da angústia e das tristezas, quantas pessoas

que são assoladas por preocupações e transtornos inerentes, porém as variadas doenças curam e seu remédio se torna eficaz:

Seu esquecimento é a razão no qual deixou transtornado e aflito, e sua ocupação em uma acção dentre as mais ele se importa.

E é preciso que esse trabalho no qual se ocupa seja confortável para o espírito sente falta; pois isso chama mais para alcançar o propósito benéfico; e Allah sabe mais.

Dentre as coisas que afastam a preocupação e ansiedade:

Unir todo o pensamento interessando-se na acção do presente dia, e dividí-lo para se interessar tempo futuro, e sobre a tristeza deixar para o tempo passado.

Por isso o profeta - Que a pazebenções de Allah estejam sobre ele - pedia refúgio contra a preocupação e a tristeza, no entanto a tristeza é para assuntos passados que não há possibilidades de reembolsá-las ou retificá-las, e a preocupação é aquela que acontece em razão de medo do futuro, assim o servo se torna filho de seu dia, ele une suas forças e seu esforço para consertar o seu dia e

presente dia, se unir o coração para isso obriga completar as acções, e assim o servo se livra da preocupação e da tristeza.

Quando o profeta - Que a paz e bençãos de Allah estejam sobre ele - faz súplica ou orienta sua nação para suplicar, ele impulsiona - com pedido de auxílio a Allah e anseio no seu mérito - com força e esforço na concretização para alcançar aquilo que suplicou, e livrar-se daquilo que suplicava para se afasta-se; porque a súplica é comparada a acção, então o servo se esforça para aquilo que lhe beneficia na religião e na vida mundana, e pede a seu Senhor a vitória no seu propósito e pede auxílio sobre isso; conforme o profeta - Que a paz e bençãos de Allah estejam sobre ele - disse:

Cuide aquilo que lhe beneficia e pede auxílio a Allah sem desistir, se algo lhe atingir não diga: Se eu fizesse assim seria isso ou aquilo; mas sim diga: Allah determinou e aquilo que Ele quis, fez; pois o termo "se eu fizesse" abre a acção do satanás.

Narrado por Muslim.

Então o profeta - Que a paz e bençãos de Allah estejam sobre ele - uniu entre a ordem de cuidar as coisas benéficas em todas as situações, o pedido de auxílio de

Allah não cedermos a incapacidade, que leva a prejudicial preguiça, e a submissão para as coisas feitas no passado, e observar a predestinação e a determinação de Allah.

E dividiu as coisas em duas partes:

Uma parte é possível o servo percorrer a seu alcance ou alcançar o que é possível dele, ou afastá-lo ou amenizá-lo, isto está nas mãos do servo segundo seu esforço e pede auxílio a seu adorado.

Outra parte isso não é possível, aqui o servo fica tranquilo, agrada-se e se rende, e não há dúvidas que cuidando essa essência é a razão para a alegria e afastamento da preocupação e angústia.

## Secção

Sobre as maiores razões para sentir-se feliz e ter tranquilidade no coração

Dentre a maiores razões para sentir-se feliz e tranquilidade no coração:

(Lembrança de Allah abundantemente), através disso há efeitos admiráveis para sentir-se feliz e ter tranquilidade no coração, e afasta a preocupação e a angústia; o Altíssimo diz:

﴿.. أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾ [الرعد: 28]

Ora é com a lembrança de Allah que os corações se tranquilizam

[Ar-Ra'd: 28]

Através da lembrança de Allah há grandiosos efeitos no alcance deste pedido pela sua propriedade, e para aquilo que o servo deseja de recompensa e prêmio.

Assim como conversar sobre as dádivas de Allah aparentes e latentes, pois o seu conhecimento e a conversa sobre elas, Allah afasta através disso a preocupação e a angústia, e o servo empenha-se na

gratidão que é o grau mais elevado e mais alto, mesmo que o servo se encontre em situação de pobreza, doença ou outros similares dentre os tipos de calamidades.

Porque quando ele compara entre as dádivas de Allah que são incontáveis e não cabe contar e nem cálculo, com aquilo que lhe assolou de coisas detestáveis, essas coisas detestáveis não terão porção no meio das dádivas.

Porém, quando Allah testa o servo com o detestável e a calamidade, e ele cumpre a missão de paciência, contentamento e a rendição, aparece o seu efeito, alivia su subsistência, e o desejo do servo é de seu prêmio e sua recompensa e adorar a Allah cumprindo a missão da paciência e contentamento, transforma as coisas amargas em doces e assim o fará esquecer a doçura de seu prêmio a amargura da sua paciência.

E dentre as coisas mais benéficas neste lugar:

Usar aquilo que o profeta- Que a paz e bençãos de Allah estejam sobre ele - orientou no hadith verdadeiro onde diz:

Reparem para aquele que está a baixo de vós e não reparem aquele que está acima de vós, pois isso é

mais digno de não desprezar a dádiva de Allah sobre vós.

[Narrado por Ahmad e Muslim].

Pois quando o servo estabelece entre seus olhares este louvável lugar, é observado por mais que uma multidão de criaturas no bem-estar e e seus efeitos, e na provisão e seus efeitos seja qual for a situação, assim desaparece a sua ansiedade, sua preocupação e sua angústia, aumentando a sua alegria e sua satisfação pelas dádivas de Allah com o qual superou alguém que está abaixo deles.

Quanto mais é longo o desejo do servo sobre as dádivas de Allah, sejam elas aparentes e latentes, observa que seu Senhor lhe concedeu muitos bens e afastou inúmeros males, e não há dúvidas que isso afasta as preocupações e as angústias e obriga a satisfação e alegria.

## Secção

Sobre as razões que obrigam a alegria e afastam a preocupação e a angústia.

Dentre as razões que obrigam a alegria e afastam a preocupação e a angústia:

A procura da remoção das razões que levam as preocupações, e a busca das razões que levam a felicidade, e isso esquecendo o seu passado conturbado que não é possível sua reversão, e sua sabedoria é que ocupar a mente nisso faz parte de diversão e algo ultrapassado, e que isso é tolice e loucura, então esforça seu coração sobre o pensamento nisso assim como esforça seu coração sobre sua ansiedade daquilo que recebe, o que lhe leva a imaginação do pobreza ou medo ou outros similares dentre os males que ele imagina no seu futuro.

No entanto ele deve saber que os assuntos futuros são desconhecidosdaquilo que acontece de bem e do mal e esperanças e dores, e que isso está nas mãos do Aziz, o Sábio, nada está nas mãos do servo senão a busca para alcançar os seu bens e afastar seus prejuízos e o servo deve saber que quando manifesta sua mente sobre sua

ansiedade em razão do futuro torna-lhe amargo; e coloca confiança em seu Senhor para sua melhora, e fica tranquilo por ele em razão disso e se fizer isso tranquiliza-se seu coração e melhora a situação dele, assim desaparece dele a preocupação e a ansiedade.

Dentre aquilo que é benéfico na observação de assuntos futuros:

Usar esta prece que o profeta - Que a paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele - suplicava:

“Allahumma asslihi lii diinii anlazii hua issmatu am’r, wa asslihi lii duniyaya anlatii fiihaa ma’áshii, wa asslihi lii áakhiratii anlatii fihaa ma’adii, wa’jial al-hayaat ziyaadatan lii fii kulli khair, wa’jial al-mauti raahatan lii min kulli sharri “ - (Ó Allah, melhore a minha religiosidade que é a protecção de tudo, e melhore a minha vida mundana que há a minha sobrevivência, e melhore para mim o Além que lá será o meu retorno, e torne a vida um acréscimo para mim em todo o bem e torne a morte um sossego para mim de todos os males).

Narrado por Muslim.

Assim como o seu dito:

Ó Allah em Tua misericórdia tenho minha esperança, então não me deixe por mim somente, nem um piscar de olhos, e melhora toda a minha situação, não há divindade real a não ser Ti.

[Narrado por Abu Daud]

Se o servo pronunciar constantemente esta prece no qual há melhora de seu futuro religioso e mundano com coração presente, e intenção verdadeira, com seu esforço daquilo que o concretiza, assim Allah concretiza aquilo que suplicou, desejou e praticou, revertendo sua preocupação em satisfação e alegria.

## Secção

Sobre as razões benéficas para afastar a ansiedade e as preocupações quando acontecem as calamidades sobre o servo

Dentre as razões benéficas para afastar a ansiedade e as preocupações quando acontecem calamidades sobre o servo:

Deve procurar atenuar como se conseguisse piores probabilidades que nele termina o assunto, e resignar com isso a si mesmo, quando fazer isso, que procure atenuar aquilo que é possível segundo as suas condições, com essa resignação e com esta procura benéfica afasta suas preocupações e angústias, e o substituto disso é:

A busca para trazer benefícios, e no afastamento dos detrimientos acessíveis para o servo.

Se acontecerem razões do medo, razões de doenças, razões da pobreza e falta daquilo que gosta dentre as diversificadas coisas, que receba isso com serenidade e resignação para o espírito, até na sua maior intensidade possível, pois a resignação do espírito sobre probabilidade de coisas detestáveis ameniza e remove a sua intensidade.

Especialmente quando ele distrai seu espírito com sua defesa de acordo a sua capacidade, então une no seu direito a resignação do espírito com a busca benéfica no qual distrai a atenção para as calamidades, e esforça seu espírito para renovar a sua força para resistir as perturbações, nisso com sua dependência a Allah e boa confiança n'Ele.

E não há dúvidas que os benefícios desses assuntos são grandiosos para alcançar a alegria e sentir felicidade no coração, com aquilo que o servo deseja de recompensa urgente e futuramente, essa é uma experiência confirmada, e seus acontecimentos daqueles que experimentaram são muitos.

## Secção

Sobre as maiores curas de doenças emocionais e as doenças físicas

Dentre as maiores curas para as doenças emocionais, e também para as doenças físicas

Força do coração sem sua perturbação e emoção para os problemas e as ilusões que conduzem para os maus pensamentos; porque quanto mais o ser humano entregar-se as ilusões; e estimular seu coração para os efeitos:

De medo de doenças e outras coisas, e da raiva e confusão dentre as razões dolorosas, e quem estiver na expectativa de acontecer os problemas e remover as coisas boas isso lhe conduz para as preocupações e angústias e as doenças emocionais e físicas, e o colapso nervoso, que tem efeitos negativos que as pessoas podem ver muitos de seus prejuízos.

E quanto mais o coração depende de Allah, e confia n'Ele, e não se entrega para medos e não possui más ilusões, e acredita em Allah e na esperança no seu mérito - com isso afasta-se as preocupações e angústias, e remove-se muitas doenças físicas e emocionais, e acontece para o

coração a força, a felicidade e alegria que não é possível expressar sobre ela; quantos hospitais estão repletos de doenças emocionais e más ilusões.

E quantos corações de pessoas fortes foram afectados por esses assuntos, em realção aos fracos; e quantos levaram a tolice e loucura! E o saudável é aquele a quem Allah o curou e concedeu sucesso para combater seu espírito para alcançar as razões benéficas que fortificam o coração; que afastam sua ansiedade; o Altíssimo diz:

﴿... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾ [الطلاق: 3]

### E quem confia em Allah, Ele lhe bastará

[At-Talaq: 3]

Isto é: Basta-lhe para tudo que lhe interessa dentre os assuntos de sua religião e mundanos.

Portanto, aquele que confia Allah tem coração forte e não afecta nele problemas emocionais, e não lhe perturbam os acontecimentos por saber que isso é pela fraqueza da alma, e de fraqueza e medo no qual não se vê sua realidade, e ele sabe com isso que Allah garantiu a quem confia n'Ele uma suficiência completa, então confia em Allah e fica tranquilo pela sua promessa, e remove a sua preocupação e sua ansiedade, transforma sua

dificuldade em facilidade, a sua insatisfação em alegria, e seu medo em segurança.

No entanto, pedimos a Allah o bem-estar, e que nos abençoe com coração forte e firme com completa confiança no qual Allah garantiu a seus merecedores com todo o bem, e afastar todo detestável e maldade.

## Secção

No dito do profeta - Que a paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele - : o homem crente não se opõe a mulher crente

E no dito do profeta - Que a paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele -: Duas grandiosas vantagens:

O homem crente não se opõe a mulher crente, se ele detestar alguma conduta nela, agrada-se com outra conduta nela.

Narrado por Muslim.

Uma delas:

A orientação para o tratamento da esposa, do parente, do companheiro e do empregado, e todo aquele no qual há relação e ligação entre tu e ele, e que é necessário resignar tua alma que nele é possível que haja defeito, falha ou algo que detestas; quando encontrares isso, compare entre isso com aquilo que há obrigatoriedade para ti ou precisas dentre a força da relação e a permanência no amor, lembrando o que há nele de bondades e propósitos específicos e gerais.

Com essa convivência sobre os malese a observação de boas coisas, sempre há companheirismo e a relação e completas o sossego e obtenhas para ti.

Segunda vantagem:

Que é o fim da preocupação e ansiedade, e permanecer a serenidade, cumprir constantemente os deveres obrigatórios e recomendáveis, e alcançar o conforto entre ambas as partes, e quem não se orientar com aquilo que o profeta - Que a paz e bençãos de Allah estejam sobre ele - citou, e sim fez o contrário do caso e observou as desvantagens, ficando cego sobre as boas coisas, então é preciso que ele tenha ansiedade, e é preciso que se desconforte o que há entre ele e aquele com o qual há relação de amor, e pausar muitos dos direitos que estão mantidos em cada um deles.

Muitas pessoas que possuem elevada motivaçãoresignam seus espíritos quando ocorrem desastres e perturbações sobre a paciência e tranquilidade, mas diante de coisas mesquinhas, se angustiam e se desconforta a serenidade.

A razão disso é que eles resignaram seus espíritos em coisas maiores, e deixaram diante das pequenas coisas, então prejudicou-os e afectou no conforto deles, então o

homem consciente resigna seu espírito sobre as poucas e grandes coisas e pede auxílio a Allah acerca disso, e que não garante sobre si mesmo nem um piscar de olhos, então diante disso facilita para ele a pequena assim como a grande coisa, e permanece com o espírito tranquilo e o coração em repouso e confortável.

## Secção

Sobre o homem com juízo que sabe que sua vida saudável é a vida feliz e tranquila e que ela é muito curta

O homem com juízo sabe que sua vida saudável é a vida feliz e tranquila, e que ela é muito curta, então não é preciso que ela desperdice com preocupações e arrastar junto com desgostos porque isso é contrário da vida saudável, pois dificulta a sua vida e indo maior parte dela desgastada por preocupações e desgostos, e isso não há diferença entre o benevolente e o insolente, mas o crente deve certificar através desta descrição da melhor hipótese, e uma chance útil urgente e futuramente.

Também quando é assolado por um desconforto ou temer dele é preciso fazer uma comparação entre as restantes dádivas religiosas e mundanas alcançadas por ele, com aquilo que lhe assolou de desconforto, e diante dessa comparação fica claro o quanto são muitas as dádivas, e a decadência daquilo que lhe assolou de desconfortos.

Assim como faz comparação entre aquilo que teme acontecer um prejuízo sobre ele, com as muitas

probabilidades de segurança, então não pode deixar a fraca probabilidade superar fortes e muitas probabilidades.

E com isso desaparece sua preocupação e medo, e consegue o grandioso que seja dentre as probabilidades que são possíveis atingí-lo, assim resigna seu espírito para seu acontecimento caso ocorrer, e procura afastar aquilo que não aconteceu e remover aquilo que aconteceu ou atenua-lo.

Dentre os assuntos benéficos:

E deves saber que o incomodo das pessoas a ti e especificamente com más palavras, não te prejudica, e sim prejudica a elas, a não ser que ocupaste seu espirito dando importância a ela, e justificando-te que tens teus sentimentos, diante disso pode te prejudicar assim como prejudicou-lhes, se tu não dares atenção nada te prejudica

E saiba que tua vida segue teus pensamentos, se forem pensamentos voltados para ti em benefício na tua religião ou teu mundo, então tua vida é boa e saudável, caso não, o assunto será o contrário

Dentre os assuntos benéficos para afastar a preocupação:

Deves resignar tua alma que não pedes gratidão senão de Allah, de fizeres o bem para aquele quem tem direito em relação a ti ou aquele que não tem direito, saiba que esta é conduta de ti com Allah, não se importe pela gratidão de quem fizeste o bem; conforme o Altíssimo diz sobre a particularidade de suas criaturas

﴿إِنَّمَا نُنْطَعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾

[الإنسان: 9]

"Apenas, alimentamo-vos por amor de Allah. Não desejamos de vós nem recompensa nem agradecimento.

[Al-Insan: 9]

Isso confirma-se no tratamento da família e os filhos e com aqueles no qual tens forte relação, então quando resignares tua alma em afastar o mal deles, estarás aliviado e confortável.

Dentre as coisas que trazem o conforto é tomar as virtudes e colocar em prática de acordo a vontade da alma sem sobrecarga que te angustia, e retorna sobre tua inclusão desapontado de alcançar a virtude, onde trilhou o caminho difícil, isto faz parte de conhecimento, e tomar as coisas desconcertáveis como sendo de serenidade e

dócil, e com isso aumenta a serenidade pessoal e acabam os desanimos.

Coloque as coisas úteis na tua frente e trabalhe para concretizá-las, e não preste atenção em coisas prejudiciais para para não jogar com isso as razões que levam a preocupação e tristeza e procura ajuda de conforto e unir o espírito para as acções importantes.

Dentre os assuntos benéficos:

Finaliza as acções momentaneamente e livrar-se futuramente; pois quando as acções não são finalizadas, acumulam-se para ti o restante das acções anteriores e complementa-se por elas as acções vindouras, e se intensifica seus efeitos, e quando finalizar cada coisa no seu devido tempo cumpres os futuros assuntos com pensamento forte e uma acção forte.

E é preciso escolher dentre as acções úteis mais importantes, então as mais importantes e notáveis estão entre aquelas que enchem tua alma e tens intenso desejo neles, pois o seu contrário acontece o tédio, o cansaço e o desgosto, e com isso busca ajuda através de pensamentos adequados e debates, aquele que consulta não se arrepende, e aprenda com precisão aquilo que quer fazer,

e se concretizares o interesse e decidires, então confiem em Allah, por certo Ele ama os que confiam n'Ele.

Todos louvores pertencem a Allah, o Senhor dos mundos, e que a paz e benção de Allah estejam com o nosso querido Profeta Muhammad, e para sua família e companheiros.

## Índice

Meios eficazes para uma vida feliz.....	1
Uma biografia resumida do Autor.....	3
Prefácio do autor .....	6
Secção.....	8
Secção.....	17
Secção.....	21
Secção.....	24
Secção.....	27
Secção.....	29
Secção.....	32
Secção.....	35



موسوعة المصطلحات الإسلامية  
TerminologyEnc.com



موسوعة تضم ترجمات المصطلحات الإسلامية وشروحها بعدة لغات



موسوعة الأحاديث النبوية  
HadeethEnc.com



موسوعة تضم ترجمات للأحاديث النبوية وشروحها بعدة لغات



موسوعة القرآن الكريم  
QuranEnc.com



موسوعة تضم تفاسير وتراجم مؤثوقة لمعاني القرآن الكريم

IslamHouse.com



مرجعية مجانية إلكترونية مؤثوقة للتعريف بالإسلام



منتقى  
المحتوى الإسلامي



موسوعة تضم المنتقى من المحتوى الإسلامي باللغات

# تنتقى الإسلام بأكثر من 100 لغة

جمعية خدمة المحتوى الإسلامي باللغات



جمعية الدعوة وتوعية الجاليات بالربوة

