

Quando o sheikh viajou para o Líbano para efetuar tratamento, no ano 1373 hégira, leu o livro (deixe a preocupação e comece a viver) do autor americano Dale Carnegie, ficou impressionado com o seu conteúdo e resolveu compilar um livro com o mesmo tema.

# O resumo do livro "os meios que trazem benefícios para alcançar uma vida feliz".

O Autor : Abdurrahman Ibn Naasir As Sa'di (1307 – 1376 depois da Hégira) é considerado um dos teólogos islâmicos mais proeminentes na sua era; e entre os imames mais bem instruídos (no conhecimento).

1

**A fé em Allah, o Exaltado e a prática de boas ações,** a fé leva à paciência, felicidade, e contentamento com o que foi decretado por Allah.

6

**Enumerar os favores de Allah exteriores e interiores** leva á gratidão e é uma forma de fazer esquecer a aflição.

11

**Não ocupar a mente com ilusões ou imaginações,** pois as ilusões causam maus pensamentos e fazem com que sejas pessimista, o que é uma forma de depressão e doença.

16

**Muita preocupação é ilusão sem nenhuma veracidade,** porque a maioria das coisas pelo qual estás preocupado, não ocorrem, portanto não deixes as baixas probabilidades prevalecer sobre as altas probabilidades.

2

**A excelência com as criaturas, através dos atos e das palavras,** o bem não traz senão o bem e repele o mal.

7

**Olhar para aqueles que estão abaixo de ti,** pois permite agradecer Allah pelo que tens e afasta a tristeza e a mágoa.

12

**A convicção no coração em Allah e confiar n'Ele,** (aquele que confiar em Allah, Ele será Suficiente para ele).

17

**Não fiques incomodado por causa do mal das pessoas,** pois o prejuízo está sobre eles próprios, se estiveres ocupado com isso vai prejudicar-te tal como eles prejudicam-se a eles próprios.

21

**Sê determinado em agir imediatamente,** porque não agir de imediato irá acumular sobre ti as tarefas por cumprir, além de outros afazeres e acabarás por estar bastante ocupado.

3

**A ocupação com boas ações ou conhecimento que beneficia** distrai o coração sobre o que deixa-te preocupado.

8

**Esquecer o que é passado,** porque já não é possível trazê-lo de volta, e estar ocupado com isso não faz sentido e é um disparate.

13

**Tolerar os erros dos outros e ter paciência se for prejudicado por eles,** todas as pessoas cometem erros, não são infalíveis ou há coisas que nós detestamos, portanto deve-se olhar mais para o outro lado positivo.

18

**A tua vida segue os teus pensamentos,** se os teus pensamentos são benéficos para a tua religião ou sobre os assuntos mundanos, então a tua vida será agradável e feliz, caso contrário será o oposto.

22

**Organiza as prioridades,** começa por aquela que é mais importante e escolhe aquela pela qual estás mais inclinado para que não fiques aborrecido ou descontente, e consulta pois não há arrependimento no aconselhamento.

4

**Ocupar a mente em praticar boas ações diariamente,** por isso não fiques deprimido com o passado nem preocupado com o futuro, pois o Profeta pedia proteção contra a angústia e a tristeza.

9

**Suplicar a Allah o Exaltado,** tal como suplicar para rectificar a religião, os assuntos mundanos, e os assuntos da outra vida, tal como mencionado no dito (hadith).

14

**Não ocupar o tempo com assuntos insignificantes,** da mesma forma que o teu objectivo é lidar com as calamidades e assuntos de grande importância, os assuntos de menor importância têm mais prioridade em manter-se afastado deles.

19

**Não esperar agradecimento por parte das pessoas,** quando tratares bem aqueles que têm o direito sobre ti e aqueles que não têm, então será uma transação da tua parte com Allah, e não estejas preocupado se eles não forem gratos para contigo.

5

**Excesso na recordação de Allah** pois a recordação de Allah traz alegria e tranquilidade no coração.

10

**Esperar o pior,** porque quem assim proceder, quando ocorrer o pior irá reduzir o seu efeito.

15

**A vida é curta** (pois a vida na realidade mesmo se for curta) é uma vida de felicidade e tranquilidade, portanto não deves encurtar a vida com sofrimento e agonia.

20

**Mantém-te ocupado com o que vai beneficiar-te,** pois os assuntos prejudiciais só trazem tormento e preocupação, procura auxílio nas ações que trazem benefícios.