

ملخص كتاب
الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

简明著作 “幸福生活的重要因素”

关于作者：阿卜杜拉·纳绥勒萨阿迪（生于伊历 1307 年 —— 去世 1376 年），在那个时代，他是一位杰出的穆斯林学者和考证学者。

المؤلف:
عبد الرحمن بن ناصر
الشعدي ١٣٠٧ -
١٣٧٦ هـ. من أبرز
علماء المسلمين
في عصره، وأحد
الأئمة المحققين.

关于本书写作背景：当谢赫（作者）前往黎巴嫩接受治疗时（公元 1373 年），他阅读了戴尔·卡内基写的一本名为《抛弃忧虑，开启新生活》的书，他对那本书印象深刻，后来他也写了一本类似主题的书。

سبب التأليف:
لما سافر الشيخ إلى
لبنان في رحلة علاجية
عام ١٣٧٣ هـ قرأ هناك
كتاب (دع القلق وأبدأ
الحياة) للكاتب
الأمريكي ديل كارنجي.
فأعجب به، وألف على
ضوئه هذا الكتاب.

(1) 信奉清高伟大的真主并行善：因为信仰会促使人对真主所设定的事物保持耐心、幸福和满足。

١
**الإيمان بالله تعالى
والعمل الصالح**
فالإيمان يعود إلى الصبر
وترقا والرضا بما قسم
الله.

(2) 以善行善举来对待众生：因为善不仅引善行，且止住恶。

٢
**الإحسان إلى الخلق
بالقول والفعل**
مخبر بطلب الخير وينفع
الغير.

(3) 忙碌于善行和有益的知识：它能让心忽略思考追逐烦心的事情。

٣
**الاشتغال
بعمل أو علم نافع**
معو يلهي القلب عن
التفكير فيما يضايق.

(4) 专注于当日事务：不要为已经过去的事情悲伤，也不要担心即将发生的事情，因为先知（愿主喜悦他）曾经祈求真主保护，免于焦虑和悲伤。

٤
**إشغال الفكر بعمل
اليوم**
فإن تجزن عما مضى، وإن
تعلم بما سيأتي، فقد كان
النبي ﷺ يستأيد بالله من
الهم والحزن.

(5) 增多纪念真主：因为纪念真主，使心灵和平与安宁。

٥
**الإختار من ذكر الله
تعالى**
مذكر لله بطلب الطمأنينة
والسكينة للقلب.

(6) 铭记真主的恩典，所看得见和看不见的：因为它使人感恩，忘记忧虑。

٦
**تعداد نعم الله تعالى
الظاهرة والباطنة**
معو بطلب الشكر وتعني
الهم.

(7) 看向比你更低的人：因为它促使你去感赞真主所给与你的，并会消除你的悲伤和忧虑。



(8) 忘记过去：因为已过去的事情无法挽回，执着于它是徒劳和不明智的。



(9) 向真主祈祷：正如圣训中所提到的，祈求真主改善他的宗教、今后俩世的生活。



(10) 应抱有最坏的打算；因为当灾难来临时，至少可以预料到最坏的情况，如果真的发生了，也可以尽可能的处理它。



(11) 不要想象和幻想：因为幻觉使你产生不好的想法，使你认为不好的事情正在发生，当然它也是焦虑和各种疾病的病因。



(12) 将心归于真主并信赖于他；因为谁相信安拉，安拉就足够了（他所需要的）。



(13) 担待他人的过错，对他人的不良行为保持耐心；因为每个人都一定的缺点或短处或我们不喜欢的行为，你当从他善良的一面来看他。



(14) 不要执着于琐碎的事情；就像你习惯在面对复杂问题和大事时保持耐心一样，当然一些小事更值得你不屑它。



(15) 人生是短暂的：人生的真谛是幸福和安宁，即便短暂也罢，也不要因很多的焦虑和忧虑而缩短它。



(16) 多数所担心的事情，并不会发生：你所担忧的大部分事情，也并不一定发生，所以不要让这些小可能性战胜更大的可能性。



(17) 轻淡对待人们对你的伤害：因为这些伤害会伤害到他们自己，但如果你忙于专注它，那么它就会像伤害他们那样来伤害你。



(18) 你的生活是由你的思想来支配的；如果你把思想专注于它能给你的宗教和生活带来受益的事务上，那么你的生活将是美丽而幸福的，但如果不是，则相反。



(19) 不要看望人们对你感恩；无论他是否对你应该，因为这是你和真主之间的交易，不要在乎他们对你缺乏感激之情。



(20) 让你自身忙碌于有益的事务上；因为无益事物会产生焦虑和悲伤，所以让自己忙于更值得的事物上。



(21) 竭力按时完成当日工作；因为延迟工作会与即将到来的工作堆积在一起，最终会让你更加忙碌。



(22) 按优先级分配；从最重要的开始，然后选择你最喜欢的，以便你不会感到疲倦和无聊，时而开始寻求别人的意见，往往寻求意见里不会发生后悔的事。

