**بسم الله الرحمن الرحيم**

**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。**



**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。**



**(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。**



**(2) 以善行善举来对待众生：因为善不仅引善行，且止住恶。**



**(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。**



**(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。**





**(5) 增多纪念真主：因为纪念真主，使心灵和平与安宁。**

**(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。**





**（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。**

