

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.

2

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

3

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

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.

5

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

6

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

7

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

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.

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).

10

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

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.

12

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.