

هدية  
HÄDIYAH



Meios eficazes para uma vida feliz

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

português

برتغالي



**Sheik Abdul Rahman bin Nássir al-Sadí**  
**Prefácio do autor**

الوسائلُ المفيدةُ للحياة السعيدة

**Meios eficazes para uma vida  
feliz**

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنِ نَاصِرٍ السَّعْدِيِّ

رَحِمَهُ اللَّهُ

**Sheik Abdul Rahman bin Nássir al-Sadí**  
**Prefácio do autor**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## Meios eficazes para uma vida feliz

### Autoria:

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: O conforto do coração, sua tranquilidade e felicidade, e a remoção de suas preocupações e ansiedades, é procurado por todos, e através destes a boa vida sucede, e a felicidade e o regozijo se completam, e para isso existem razões religiosas, razões naturais e razões práticas, e todas elas não podem ser combinadas, exceto para os crentes, quanto aos outros, se sucede de uma forma e meio para seus inteligentes, é com demasiado esforço, e acaba escapando deles o melhor e mais benéfico.

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

Alguns deles tiveram grande acerto e viveram uma boa vida, e outros deles falharam em todos eles e viveram uma vida miserável. E entre eles estão

aqueles que estão no meio, de acordo com o que foi acordado por eles. E ALLAH é que concede sucesso, cuja ajuda é buscada para todo o bem e para repelir todo o mal.

### Subcapítulo

E as grandiosas razões para isso e sua essência é a fé e a prática de boas acções, disse O Altíssimo:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ ﴿٩٧﴾

{A quem praticar 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.} Surat 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 prêmio nessa terra e na Derradeira Vida.

E o motivo disso 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.

Encarram o amor e alegria por aceitá-la, e a gratidão por ela, e utilizando-a naquilo que é benéfico, quando usam nesta vertente sucede para

eles a satisfação, e o desejo de sua permanência e sua bênção, e a esperança da recompensa dos que são gratos, grandes feitos, cujas bondades e bênçãos superam essas delícias cujos frutos são esses.

E encarram coisas ruins, prejuízos, preocupação e aflição com 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-lhes alguns efeitos de coisas ruins a partir das resistências benéficas, a experiência e a força, e da paciência e busca da recompensa e prémio é grande coisa que com ela enfraquece 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 Hadith Sahih, dizendo:

(عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ)

"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.

Então ele, que a paz e bênçãos de ALLAH estejam com ele, disse que o crente multiplica suas vitórias,

seus bens e os frutos de suas ações em tudo o que lhe traz alegria e adversidade. Por esta razão, você encontrará dois que são tocados por um vício do bem ou do mal, e eles diferem muito em sua recepção, de acordo com sua diferença de fé e boas ações. Este descrito com essas qualidades encarra 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. O outro (descrente) encarra o amor com maldade, arrogância e tirania. Sua moral é desviada e ele os recebe como os animais os recebem, com ganância e pânico, mas ele não está tranquilo no coração, está disperso em muitas direções, distraído pelo medo da morte de sua amada e de muitas contradições que muitas vezes surgem disso, e do ponto de vista de que as almas não tenham um limite, mas sim, sempre ansiosas por diversas coisas mundanas. Também se preocupa com as partes mencionadas e encarra as dificuldades com ansiedade, pânico, medo e tédio, por isso não pergunta sobre o que acontece com ele de miséria da vida, das doenças psiquiátricas e nervosas, e do medo que pode levá-lo ao pior dos casos, e os aborrecimentos terríveis, porque ele não espera uma recompensa, nem tem paciência que consola e conforta-lhe.

E tudo isso é comprovado por experiência, e o

exemplo de um desse tipo, quando meditares e aplicares nas situações das pessoas, vês 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 e dignidade diversificada.

Portanto, 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 abaixo dele, não repara quem está acima dele, e talvez aumenta sua satisfação, sua alegria e seu sossego do que aquele que alcançou todos bens mundanos quando não possui o contentamento.

Assim como encontras este que não se importa com acções que fazem parte da 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 infligir 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 firmam o seu coração.

Você também encontra uma pessoa que perdeu a fé no oposto desta situação, se ocorrerem medos, sua consciência fica perturbada, seus nervos ficam perturbados, seus pensamentos ficam dispersos e o medo e o terror entram nele, e o medo externo e a ansiedade interna, que não pode ser expresso, e esse tipo de pessoa se não tiver algumas causas naturais que precisem de muito exercício, suas forças entrarão em colapso e seus nervos ficarão tensos, devido à perda de fé que leva à paciência, especialmente em situações críticas e situações tristes e perturbadoras.

No entanto, o praticante e o insolente, o crente e o descrente, se associam em trazer a coragem aquisitiva e no instinto que acalmam 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:

﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُونَ كَمَا تَأْمُونُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا

يَرْجُونَ ﴿١٢﴾﴾

{Se sofrerdes, eles sofrerão tanto quanto vós; Porém, vós podeis esperar de ALLAH o que eles não esperam.} Surat An-Nissá: 11 E sucede para eles a ajuda de ALLAH e Sua ajuda e apoio especial, que dissipa os medos.. ALLAH diz:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

{Tenham paciência, certamente ALLAH está com os pacientes} Surat Al-Anfál: 46

2- Entre as razões que afastam a preocupação, a angústia e a ansiedade está a bondade para com a criação através de palavras e obras, e todo tipo de bem, e pelos quais ALLAH repele o justo e o ímpio, preocupação e angústia dependendo dela. Mas o crente tem a mais completa porção e percentagem, e se distingue pelo fato de que sua benevolência deriva da sinceridade e esperança de sua recompensa.

Assim, Allah tornará mais fácil para ele despende o bem por causa do bem que ele espera, e ele repelirá o sofrimento dele com sua sinceridade e esperança. O Todo-Poderoso disse:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ حَسْبِهِمْ إِلَّا مَنَ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾

{Nada de bem há em muitas de suas confidências, exceto nas de quem ordena caridade ou algo conveniente ou reconciliação entre as pessoas.} Surat 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; O desaparecimento da preocupação, tristeza e angústia dentre o conjunto desse grandioso prêmio.

### **Subcapítulo:**

Uma das razões para repelir a ansiedade decorrente da tensão nervosa e da preocupação do coração com alguma turbulência: é ocupar-se com um trabalho ou com uma ciência benéfica, pois isto distrai-lhe daquilo que o perturba. Talvez por isso ele venha esquecer os motivos que lhe causavam preocupação e angústia, então ele se alegrou, e sua atividade aumentou, e esse motivo também é comum ao crente e a outros. Mas o crente se distingue por sua fé, sinceridade e esperança por seu trabalho com aquele conhecimento que ele aprende ou ensina, e fazendo o bem que ele faz, se é adoração, então é adoração, e se é uma ocupação mundana ou um hábito, vem acompanhado de uma boa intenção. Ele pretende buscar a ajuda disso em obediência à ALLAH e, portanto, tem um efeito eficaz em repelir preocupações, angústias e tristezas. Quantas pessoas foram afligidas com ansiedade e aflição, e várias doenças se abateram sobre elas, então seu remédio se tornou eficaz

(esquecendo a causa que o perturbava e se preocupando com uma de suas tarefas).

E é preciso que esse trabalho no qual se ocupa seja confortável e agradável para o espírito; pois isso é mais provável que alcance o propósito benéfico; e Allah melhor sabe.

4- O que repele a ansiedade e angústia é a união de todos os pensamentos no interesse do trabalho do dia presente e desvinculá-lo do interesse pelo futuro e da tristeza pelo passado. Por esta razão, o Profeta, que a paz e bênçãos de ALLAH estejam sobre ele, buscou refúgio contra a ansiedade e a tristeza (no Hadith narrado por Al-Bukhari e Muslim). A tristeza pelo passado que não cura e não beneficia, antes pelo contrário pode prejudicar por temer o futuro. Então, que o servo viva o seu dia a dia, procurando esforçar-se e consertar o seu presente, pois juntar o coração nisso implica a perfeição das acções e o consolo contra a tristeza e preocupação. E quando o Profeta, que a paz e bênçãos de ALLAH estejam sobre ele, suplica com uma prece ou orienta a sua nação para uma súplica, então ele exorta, juntamente a busca da ajuda de ALLAH e a esperança de Sua generosidade, e a se esforçar bastante na concretização do que deseja alcançar. Abandonando o que costumava orar para ser repellido, porque a súplica está associada ao trabalho, então o servo se esforça pelo que o beneficia na religião e neste mundo, e pede ao seu

Senhor o sucesso no seu objectivo. E ele procura sua ajuda para o sucesso no objectivo, conforme o Profeta -Que a paz esteja com ele- disse:

(اٰخِرُضْ عَلٰى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللّٰهِ، وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ:  
لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللّٰهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ "لَوْ"  
تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

"Cuide daquilo que te beneficia e pede auxílio a Allah sem desistir, se algo lhe atingir não diga: Se eu fizesse assim seria deste ou daquele modo; mas sim diga: Allah determinou e aquilo que Ele quis fez; pois o termo "SE" abre a acção do satanás." Narrado por Muslim. Então o Profeta - que a paz e bênçãos de ALLAH estejam sobre ele - uniu entre a ordem de cuidar das coisas benéficas em todas as situações, o pedido de auxílio de Allah e não cedermos à incapacidade, que leva a prejudicial preguiça, e a submissão para as coisas feitas no passado, e a observar a predestinação e a determinação de Allah.

E dividiu as situações em duas partes: Uma parte na qual o servo pode esforçar-se para alcançar, ou alcançar o que é possível do mesmo, ou afastá-lo ou amenizá-lo, isto está nas mãos do servo segundo seu esforço e busca ajuda ao seu Criador. Outra parte na qual isso não é possível, aqui o servo fica tranquilo, agrada-se e se rende, e não há dúvidas que cuidar dessa essência é a razão para a alegria e

afastamento da preocupação e angústia.

### Subcapítulo:

5- Um dos maiores motivos para dilatar o peito e tranquilizá-lo é (lembrar-se bastante de ALLAH), porque isso tem um efeito maravilhoso na dilatação e tranquilidade do peito, e na remoção de sua ansiedade e angústia. Todo-Poderoso disse:

﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

{Ora, é com a lembrança de Allah que os corações se tranquilizam} Surat Raad: 28 Através da lembrança de Allah há grandiosos efeitos no alcance deste pedido devido as suas especificidades, e por causa daquilo que o servo espera, a recompensa e prêmio.

6- Da mesma forma, falar das bênçãos aparentes e invisíveis de ALLAH, conhecendo-as e falando delas, ALLAH repele a preocupação e a angústia, e exorta o servo a agradecer, que é o mais alto e, mesmo que o servo esteja em estado de pobreza, doença ou outros tipos de calamidades. Se ele contrasta entre as bênçãos de ALLAH sobre ele - que são incontáveis e inexplicáveis - e o mal que lhe sobreveio, a maldade não tem comparação com as bênçãos que ele tem junto de si.

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 sua 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 a doçura de seu prêmio fará esquecer a amargura da sua paciência.

7- Uma das coisas mais benéficas nesta situação é o uso do que o Profeta, que a paz e bênçãos de ALLAH estejam com ele, orientou no Hadith autêntico, onde disse:

(انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَلَّا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

"Reparem naquele que está abaixo de vós e não reparem naquele que está acima de vós, pois isso é mais digno de não desprezar a dádiva de ALLAH sobre vós. Narrado por Bukhari Pois quando o servo estabelece entre seus olhares este louvável lugar, observa que está muito acima de várias criaturas, no bem-estar e nas suas consequências, 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 maior for o desejo do servo em adquirir as dádivas de ALLAH, sejam elas aparentes ou latentes, observará que seu Senhor lhe concede muitos bens e afasta inúmeros males, e não há dúvidas que isso afasta as preocupações e as

angústias e conduz à satisfação e alegria.

### **Subcapítulo:**

8- E dentre os meios que atraem a felicidade e a remoção de preocupações e angústias é o esforço para remover as causas que levam às preocupações e atrair as razões que trazem alegria, esquecendo o que passou das dificuldades que não pode retornar, e sabendo que seu pensamento está preocupado com eles como uma questão absurda e impossível, e que isso é tolice e loucura, então seu coração se esforça para contemplar, e seu coração luta com sua ansiedade pelo que está por vir, que ele imagina, de pobreza, medo ou outras dificuldades que ele imagina no futuro de sua vida. No entanto ele deve saber que os assuntos futuros são desconhecidos daquilo 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 seus 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 melhoria, 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.

9- Um dos mais benéficos meios para observar o futuro dos assuntos é o uso desta súplica que o

Profeta, que a paz e bênçãos de ALLAH estejam com ele, usou para suplicar:

(اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ)

“Allahumma asslihi lii diinii anlazii hua issmatu am’ri, wa asslihi lii duniyaya anlatii fiihaa ma’ashii, 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 na qual 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:

(اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ)

Ó Allah em Tua misericórdia tenho esperança, então não me deixe sozinho, nem por um piscar de olhos, e melhora toda a minha situação, não há divindade real a não ser Tu. Narrado por Abu Daud com corrente de transmissão Autêntica Se o servo pronunciar constantemente esta prece na qual há conserto 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.

### Subcapítulo:

10- Um dos meios mais benéficos para a cessação da ansiedade e das preocupações se o servo sofre de algumas calamidades, é que ele se esforça para mitigá-las, apreciando as piores possibilidades que levam ao fim da situação, e se contenta com isso. Se fizer isso, que se esforce em mitigar o que é possível mitigar de acordo com as suas capacidades. Deste modo, as suas preocupações e tristezas serão removidas, e assim atrairá o benéfico e afastará o prejuízo menor para o servo.

Se as causas do medo, as causas das doenças e as causas da pobreza e da miséria lhe recaem devido às várias coisas que ele ama, então que ele receba isso com tranquilidade e autoconfiança sobre ela, tanto quanto possível. Assim, ele combina em seu direito a acomodação da alma com a busca benéfica que distrai da preocupação com as calamidades, e se esforça para renovar a força da resistência à adversidade, apoiando-se nisso em ALLAH, e na confiança em Ele, e sem dúvida que essas coisas são benéficas para adquirir a alegria e satisfação, sem

falar da recompensa que aguarda o servo, tarde ou cedo, e isto é visto e testado, e histórias de pessoas que experimentaram são muitas.

### **Subcapítulo:**

11- Uma das maiores curas para as doenças nervosas do coração, mas também para as doenças físicas, é a força do coração e não ser perturbado ou irritado pelas ilusões e fantasias trazidas pelos maus pensamentos. A zanga e a confusão são meios para atração de dores, e quem prever o acontecimento de problemas e desaparecimento das coisas boas, isso lhe fará incorrer em 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.

12- E quando o coração apoia-se em ALLAH e deposita confiança n'Ele, e não se rende a ilusões e nem é dominado pelos maus pensamentos, e confia em ALLAH e anseia por Suas dádivas, então as preocupações e angústias são removidas dele, e muitas das doenças do coração são removidas dele, e o coração tem força, alegria e prazer que não podem ser expressos. São tantos os hospitais que se encheram de pacientes com delírios e doenças mentais, e quanto dessas situações afetaram o coração de muitos dos fortes, sem falar dos fracos, e quantos levaram à loucura e à demência, e quem

escapou é aquele que ALLAH protegeu e deu-lhe forças para lutar com a sua alma, para obter causas benéficas que fortalecem o coração, que afugentam a sua ansiedade, disse o Todo-Poderoso:

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

{E quem confia em Allah, saiba que Ele lhe será Suficiente} Surat Talaq: 3 Isto é: Basta-lhe para tudo que lhe interessa dentre os assuntos de sua religião e mundanos.

Assim, quem confia em ALLAH é forte de coração, não se deixa afetar por ilusões e não se perturba com acidentes, porque sabe que isso vem da fraqueza da alma, da depressão e do medo que não tem realidade, e com isso sabe que ALLAH é responsável, responsabilidade total para aquele que deposita confiança n'Ele; confia em ALLAH e fica tranquilo com a Sua promessa, assim a sua preocupação e inquietação desaparecem, e a dificuldade converte-se em facilidade, e a tristeza e a alegria, e o medo em paz. Imploramos à ALLAH que nos conceda o bem-estar e que nos agracie com um coração forte e firme, e com a confiança completa, aquela que atrai todo o bem e afasta toda a maldade.

### Subcapítulo:

13 - Sua evidência é o dito do Profeta - que a paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele -:

(لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ)

"O homem crente não se deve separar da mulher crente, se ele detestar alguma conduta nela, agrada-se com outra conduta nela". Narrado por Muslim; Duas grandes notas:

A primeira: A orientação para o bom 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 nela é possível que haja defeito, falha ou algo que detestas; quando encontrares isso, compare entre isso e aquilo que obriga em manter esta relação, lembrando o que há nele de bondades e propósitos específicos e gerais. E com este fechar dos olhos da maldade e apreciação da bondade, a companhia e relação continuam e sucede o conforto.

A segunda nota: Que é o fim da preocupação e ansiedade, e permanência da serenidade, e o cumprimento constante dos deveres obrigatórios e recomendáveis, e o alcance do conforto entre ambas as partes, e quem não se orientar com aquilo que o Profeta - que a paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele - citou, e fez o contrário do caso e observou as desvantagens, ficando cego sobre as boas coisas, então certamente que ele sofrerá de ansiedade e desconforto, entre ele e aquilo que ele ama, e acaba se desligando de muitos direitos que

os dois deveriam preservar.

Muitas pessoas de alta determinação se acomodam em caso de desastres e distúrbios na paciência e tranquilidade. Mas diante de situações banais e simples preocupam-se e sofrem a dor. 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, assim o homem consciente resigna seu espírito sobre as poucas e grandes coisas e pede auxílio a ALLAH acerca disso, e que não se considera independente sobre si mesmo nem por um piscar de olhos, assim facilita para ele as pequenas coisas tal como as grandes são facilitadas. E a alma fica tranquila e o coração descansado.

### Subcapítulo:

14 - O homem com juízo sabe que sua vida saudável é a vida feliz e tranquila, e que ela é muito curta, então não é certo que ele desperdice com preocupações e arraste 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 a médio e longo prazo.

15 - Também quando é assolado por um

desconforto ou temer 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 desconforto.

Ele também compara o que teme que lhe faça mal, as muitas possibilidades de estar a salvo delas, para não deixar que a possibilidade fraca supere as muitas possibilidades fortes. Assim, sua ansiedade e medo serão removidos, e as maiores possibilidades que podem acontecer a ele são estimadas. Assim, ele se prepara para sua ocorrência, se ocorrer, e procura afastar o que não ocorreu e remover ou mitigar o que ocorreu.

16- E dentre as coisas benéficas é saberes que o incômodo das pessoas em ti e especificamente com más palavras, não te prejudicam, e sim prejudica a elas, a não ser que ocupas o teu espírito dando importância a ela, e justificando-te que tens teus sentimentos, diante disso pode te prejudicar assim como prejudicou-lhes, se tu não deres atenção nada te prejudica.

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

18- Dentre as coisas benéficas para afugentar a

preocupação é educar a sua alma a esperar a recompensa somente de ALLAH, se fizeres o bem para aquele quem tem direito sobre ti ou aquele que não tem direito, saiba que esta é tua conduta para com ALLAH, portanto não se importe com a gratidão por quem fizeste o bem; conforme o Altíssimo diz sobre a particularidade de suas criaturas:

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

{Apenas alimentamo-vos por amor de ALLAH. Não desejamos de vós nem recompensa nem gratidão.} Surat Al-Insan: 9

Isso se confirma no tratamento de pais e filhos e na força de sua ligação com eles, então quando você se acostuma a expulsar o mal deles, você tem descanso e conforto, e entre os motivos de conforto está em pegar as virtudes e trabalhá-las de acordo com o impulso psicológico sem a preocupação que o aflige, e você volta a seus passos decepcionados com a ocorrência da virtude, como você tomou o caminho tortuoso. E isso é da sabedoria, e tirar das coisas escuras coisas que são puras e doces, e assim aumentar a pureza dos prazeres, e eliminar as dificuldades.

19 - Coloque as coisas úteis na tua frente e trabalhe para concretizá-las, e não preste atenção em coisas prejudiciais 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.

20 - Entre as coisas benéficas está executar as tarefas de imediato e ficar livre; pois quando as acções não são finalizadas, acumulam-se para ti o restante das acções anteriores e adicionam-se a elas as tarefas vindouras, e se intensifica seus efeitos, e quando finalizar cada coisa no seu devido tempo, cumprirás com as tarefas futuras com força e entusiasmo.

21 - E é preciso escolher dentre as acções úteis as mais importantes, então as mais importantes e notáveis estão entre aquelas que encham tua alma e tens intenso desejo nelas, pois o seu contrário acontece o tédio, o cansaço e o desgosto, e com isso busca ajuda através de pensamentos adequados e conselhos, aquele que consulta não se arrepende, e aprende com precisão aquilo que quer fazer, e se concretizares o interesse e decidires, então confie em Allah, por certo Ele ama os que confiam n'Ele.

E louvor a ALLAH, O Senhor dos mundos!

Que as bênçãos de Allah estejam sobre o nosso Profeta Muhammad e para sua família e todos seus companheiros.



## Index

Meios eficazes para uma vida feliz .....	2
Autoria: .....	2
Sheik Abdul Rahman bin Nássir al-Sádí .....	1
Prefácio do autor .....	1
Subcapítulo .....	3
Subcapítulo: .....	9
Subcapítulo: .....	12
Subcapítulo: .....	14
Subcapítulo: .....	16
Subcapítulo: .....	17
Subcapítulo: .....	18
Subcapítulo: .....	20



هدية  
HÄDIYAH



## The Encyclopedia of Ar-Rahman's Guests

Selected material for Pilgrims and Um-rah teaching it  
in languages of the world.

