

Zusammenfassung des Buches

„Nützliche Mittel für ein glückliches Leben“

Der Verfasser:

Scheikh im Jahr 1373 n. H. auf einer medizinischen Reise nach Libanon reiste, las er dort ein Buch „Sorge dich nicht – Lebe!“ vom US-amerikanischen Schriftsteller Dale Carnegie. Ihm gefiel das Buch, daraufhin verfasste er dieses Buch.

Grund fürs Schreiben:

ibn Nasir as-Sa'di (1307-1376 n. H.) ist einer der bekanntesten muslimischen Gelehrten und der untersuchenden Imame seiner Zeit

01

Glaube an Allah, dem Allmächtigen und verrichte Wohltaten

Der Glaube führt zur Geduld, Zufriedenheit und Genügsamkeit mit dem, was Allah seinem Diener vorgeschrieben hat.

02

Sei gütig zu den Geschöpfen mit Sagen und Tun

Güte bringt Güte und verdrängt das Böse

03

Beschäftige dich mit rechtschaffener Arbeit und nützlichem Wissen

Es lenkt das Herz davon ab, darüber nachzudenken, was dem Menschen Sorgen macht.

04

Beschäftige dich nur mit dem heutigen Ablauf

Das führt dazu, dass man nicht über die Vergangenheit trauert. Man sollte nicht über die Vergangenheit trauern und nicht sich darum kümmern, was noch kommt, denn Prophet Mohammad (Allah segne ihn und gebe ihm Heil) hat immer wieder bei Allah Zuflucht vor Sorgen und Trauer gesucht.

05

Gedenke viel an Allah, den Allmächtigen

Das Gedenken an Allah, den Allmächtigen bringt Frieden und Ruhe ins Herz.

06

Zähle die sichtbaren und verborgenen Gnaden Allahs auf

Es führt zur Dankbarkeit und hilft dabei die Sorgen zu vergessen.

07

Miss dich mit demjenigen, der weniger besitzt als du

Es führt dich dazu, Allah zu lobpreisen und dafür zu danken, was du hast und besitzt.

08

Vergiss, was los war

Die Vergangenheit kann nicht zurückgeholt werden, und sich damit zu beschäftigen ist Unsinn.

09

Mach viel Bittgebete (Duà)

Bitte Allah darum, dass Er z.B. dein Leben, deinen Glauben, das Diesseits und das Jenseits selbst regelt, wie im Hadith vom Prophet Mohammad (Allah segne ihn und gebe ihm Heil) überliefert worden ist.

10

Rechne mit dem Schlimmsten

Wenn eine Katastrophe oder ein schwieriges Schicksal eintritt, dann sollte man mit Schlimmsten rechnen. Es hilft die Folgen leichter zu ertragen, wenn tatsächlich etwas Schlimmes passiert ist.

11

Lebe nicht in Illusionen und Fantasien

Die Illusionen führen zu den negativen Gedanken. Man lebt ständig in Angst, dass jeder Zeit etwas schlimmes passieren könnte! Das ist der Grund für Sorgen und Krankheiten.

12

Lass dein Herz auf Allah vertrauen und verlass dich auf ihn

Wie es im Koran steht“ Und wer sich auf Allah verlässt, dem ist Er seine Genüge“

14

Beschäftige dich nicht mit Kleinigkeiten

So wie man sich darauf vorbereitet, Katastrophen und schwere Schicksale zu ertragen, so sollte man nicht auf Kleinigkeiten hacken.

16

Viele Sorgen sind Illusionen, die wirklich nicht existieren

Viele Dinge, über die man sich lange Sorgen machte, sind nie passiert, so lass die schwache die starke Wahrscheinlichkeit nicht überwiegen

18

Dein Leben wird von deinen Gedanken und Einstellungen geprägt

Wenn dein Glauben obere Priorität ist, sowie das Verrichten von guten Taten für Dies- und Jenseits, dann wirst du ein glückliches Leben führen.

20

Beschäftige dich nur damit, wovon du Nutzen hast

Das sich Beschäftigen mit unnützlichen Dingen verursacht nur Sorgen, Stress und Trauer, so hol dir Hilfe beim Verrichten von guten Taten

13

Ertrage die Fehler der anderen und dulde ihr Unrecht

Jeder Mensch hat seine schwache Punkte oder Macken, daher sollte man auch die guten Seiten der andern Menschen schätzen

15

das Leben ist kurzlis short

Das wahre Leben, selbst wenn es kurz ist, steckt in der Glückseligkeit und in der Ruhe, so kürze dein Leben nicht durch Stress und Sorgen!

17

Lass dich nicht durch das Unrecht von anderen Menschen beunruhigen

Das Unrecht kehrt ja zum Auslöser zurück, so beschäftige dich nicht damit!
“ Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein“

19

Warte nicht auf Dank oder Wertschätzung von anderen Menschen

Wenn du jemandem etwas Gutes tun willst, sei es du verpflichtet bist oder nicht, dann tue es nur für Allah und warte nicht auf Dank dafür, denn du handelst letztendlich mit Allah, bei IHM wirst du besser und großartiger belohnt

21

Erledige deine Aufgaben zügig

Wenn du deine Aufgaben verschiebst und nicht sofort erledigst, dann stapelt sich mehr Arbeit - das führt zu Stress-

22

Setze Prioritäten

Kategorisiere deine Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit, erledige zuerst, was du magst, damit es dir nicht langweilig wird. Such Rat, wenn du brauchst, denn wer sich beraten lässt, der wird es nicht bereuen