

Noderīgie līdzekļi laimīgai dzīvei

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة للسعدي

Abdurrahmans ibn Nasirs al-Sa'dī

(1307–1376 AH)

Autors bija viens no sava laikmeta izcilākajiem islāma zinātniekiem un dziļi cienīts kā akadēmisko pētījumu veicējs

Islams- Al Sunnas institūts

Dr.Haitams Sarhans

اللغة اللاتفية
Vadībā latviešu

sarhaan.com

MAHADSUNNAH.COM



Rakstīšanas iemesls:

Ceļojuma laikā uz Libānu (1373 AH) ārstniecības nolūkos, autors izlasīja amerikāņu autora Dale Carnegie grāmatu "Atmet rūpes un sāc dzīvot". Šī grāmata viņu dziļi iedvesmoja, un, balstoties uz to, viņš radīja šīs mācības.

Galvenie principi un padomi:

1. Ticība Dievam un labu darbu veikšana:

Ticība un laba uzvedība ved pie pacietības, apmierinātības un mierīgas sirds. Cilvēks apzinās, ka viss, kas viņam ir dots, nāk no Dieva, un tas palīdz vieglāk pieņemt dzīves izaicinājumus.

2. Labvēlība pret citiem ar vārdiem un darbiem:

Labestība pret citiem, vai tas būtu ar labiem vārdiem vai palīdzību, rada savstarpēju labumu, novērš konfliktus un ienes harmoniju.

3. Nodarbošanās ar derīgām lietām:

Vai tas būtu darbs vai izglītošanās, nodarbošanās ar lietderīgu darbību novērš uzmanību no negatīvām domām un raizēm.

4. Dzīvo šodienai:

Nav jēgas raudāt par pagātņi vai pārāk raizēties par nākotni. Praviētis Muhameds (mieram viņam) mācīja, ka jālūdz Dievam atbrīvoties no raizēm un skumjām.

5. Atcerēšanās par Dievu:

Dieva pieminēšana, vai tas būtu caur lūgšanām vai pateicību, nomierina prātu un sniedz mierinājumu sirdij.

6. Dieva svētību skaitīšana:

Kad cilvēks apzinās savas dzīves redzamās un neredzamās svētības, tas veicina pateicību un ļauj aizmirst par sāpēm.

7. Salīdzināšana ar tiem, kuriem ir mazāk:

Skatoties uz tiem, kuri ir sliktākā situācijā, mēs novērtējam to, kas mums ir, un tas palīdz mazināt neapmierinātību.

8. Pagātnes aizmirstība:

Pagātnes notikumi nav atgriežami, un pārāk liela pieķeršanās tiem ir gan neproduktīva, gan kaitīga.

9. Dieva lūgšana:

Lūgšanu spēks palīdz sakārtot dzīvi, uzturēt ticību un vadīt cilvēku pareizajā virzienā.

10. Sagatavošanās sliktākajam scenārijam:

Saskaroties ar problēmām, ir noderīgi pārdomāt vissliktākās iespējamās sekas. Šī metode palīdz saglabāt mieru un vieglāk pielāgoties situācijām.

11. Izvairīšanās no iztēles un ilūzijām:

Pārmērīga fantazēšana un baidīšanās no iespējamām neveiksmēm bieži rada nevajadzīgu trauksmi un stresu.

12. Paļāvība uz Dievu:

“Kas paļaujas uz Dievu, tam Viņš ir pietiekams.” Šī ticība palīdz pārvarēt bailes un grūtības.

13. Citu kļūdu pieņemšana:

Katram cilvēkam ir savi trūkumi. Koncentrējoties uz viņu pozitīvajām pusēm, mēs spējam būt iecietīgāki un mierīgāki.

14. Nenodarbošanās ar sīkumiem:

Ir jāfokussējas uz būtiskām lietām dzīvē, nevis jāiznieko laiks mazsvarīgām problēmām.

15. Dzīve ir īsa:

Dzīve pati par sevi ir īsa, un mums nav nepieciešams to saīsināt vēl vairāk, pieļaujot rūpes un stresu.

16. Daudzas raizes ir nepamatotas:

Lielākā daļa lietu, par kurām mēs raizējamies, patiesībā nekad nenotiek. Ir svarīgi izvairīties no nevajadzīga stresa.

17. Nepievērst uzmanību citu negatīvajai attieksmei:

Citu cilvēku slikta uzvedība parasti ir viņu pašu problēma, nevis mūsējā.

18. Dzīve ir atkarīga no mūsu domām:

Pozitīva domāšana rada pozitīvu dzīvi, savukārt negatīvas domas var sagraut mūsu laimi.

19. Negaidi pateicību no citiem:

Labie darbi jāveic ar sirdi, negaidot atlīdzību. Pat ja cilvēki nepateicas, Dievs to novērtē.

20. Nodarbojies ar lietām, kas tev noder:

Produktīvas darbības aizņem prātu un novērš uzmanību no kaitīgām domām.

21. Darbus veic uzreiz:

Vilcināšanās rada slodzi, jo nepabeigtie darbi sakrājas, radot haosu.

22. Prioritāšu noteikšana:

Sāc ar svarīgākajiem uzdevumiem un dari to, kas tev patīk. Konsultējies ar citiem, jo padomu prasīšana palīdz pieņemt labākus lēmumus.