

谨以此书献给所有心灵受到创伤及从事心灵抚慰工作的人们



# 不要忧伤

[全译本]


DON'T BE SAD

[沙特] 阿伊德·哥尔尼 著

孔德军 译



**本书各种版本全球发行量突破一千万册**

 甘肃民族出版社





[全译本]

B848.4-49  
481=2

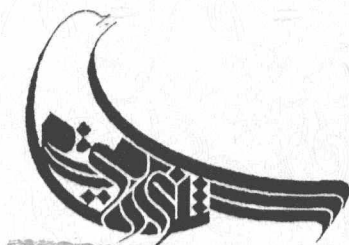
لا تحزن

# 不要忧伤

*DON'T BE SAD*

[沙特] 阿伊德·哥尔尼 著

孔德军 译



## 图书在版编目 (C I P) 数据

不要忧伤 / (沙特) 哥尔尼著; 孔德军译. —2版 (修订本). —兰州: 甘肃民族出版社, 2009. 6  
ISBN 978-7-5421-1502-7

I. 不… II. ①哥…②孔… III. 成功心理学—通俗读物  
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第075681号

书 名: 不要忧伤

作 者: [沙特] 阿伊德·哥尔尼著 孔德军译

责任编辑: 刘新田 路文

封面设计: 马吉庆

版式设计: 马斌

出 版: 甘肃民族出版社 (730030 兰州市南滨河东路520号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部 (730030 兰州市南滨河东路520号)

印 刷: 甘肃新华印刷厂

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 21 插页: 3

字 数: 300千

版 次: 2008年9月第1版 2009年6月第2版第3次印刷

印 数: 10401~15400

书 号: ISBN 978-7-5421-1502-7

定 价: 38.00元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象, 可直接与本社联系调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市南滨河东路520号 网址: <http://www.gansumz.com>

投稿邮箱: [liuxintian@yahoo.com.cn](mailto:liuxintian@yahoo.com.cn)

发行部: 葛慧 联系电话: 0931-8773271 (传真) E-mail: [gsmzgehui3271@tom.com](mailto:gsmzgehui3271@tom.com)

版权所有 翻印必究

## 智者善举的结晶 抚慰心灵的读本

### ——《不要忧伤》再版序言

作为一名普通科技工作者，我追求知识，喜欢读书，因为知识是指明正道的航标，而书籍则是知识的最好载体。可惜的是，在物欲横流、功利主义盛行、人心浮躁的当今社会，真正的好书却又太少。

究竟什么样的书才能算是好书呢？

2008年9月的一天，北京一位外国朋友送我一本书，打开一看，书名叫《不要忧伤》。

且不看书的内容，仅书名首先就吸引了我。2008年，



是举国大悲大喜的一年。年初的冰雪灾害考验了千百万家庭，5.12大地震又绷紧了全体国人的神经；8月的奥运会固然令中华儿女扬眉吐气，然而很快地，全球经济衰退的阴影又骤然袭来。在那样的情况下，好友送我这样一本书，除了深切的关心和祝福，一定还另有深意吧？

周末的上午，我有点好奇地翻开了这本书。本意是想先浏览一番，给朋友打个电话，说几句感谢的话，以顾全礼貌。可是，书的内容一下子深深吸引了我。就在我那狭小而又堆满书刊、报纸、文件的办公室里，我不由自主地被吸引着，硬是一口气把全书从头到尾快速阅读了一遍，此后又忙里偷闲地把全书细细地品味了两遍。

这正是我渴望已久的好书！

我被感动了，体味到了一种久违的欣喜，一种心理得到慰藉、智慧得到启迪、灵魂得到净化、身心俱感愉悦的欣喜。全书不仅用散文诗般的语言对读者进行心灵抚慰和精神治疗，娓娓道来，促人思考，而且通俗易懂地将博大精深、治世救心的伊斯兰文化思辨式地论证和阐释得饶有趣味，引人入胜。

读着读着，我产生了一种渴望，一种想要与人交流，尤其是要与该书的译者、编者交流的渴望，并举意要把这本书推荐给更多的人。



好在该书的出版单位——甘肃民族出版社社长兼总编辑刘新田博士本是我的好友。通过他，我很快见到了本书的译者——年轻有为的回族学者孔德军。一番畅谈，相见恨晚；再次欢聚，已莫逆于心。这才得知，他精通阿拉伯语，年纪轻轻却已有多本论著和译作面世，此书是他有感于汶川大地震的灾难而举意为灾区同胞所做的一件善事，目的是基于“国家兴亡，匹夫有责”和“一方有难，八方支援”的理念，以自己的专长尽到一位穆斯林学者对国家、对社会应尽的义务。只是由于时间仓促，我看到的初版的《不要忧伤》一书是节译而成，并非全本阿拉伯文原著的翻译。

这么好的一本书，只出节译本岂不可惜？！于是我提议根据原著全本翻译后完整再版，好让更多的人完整地从中受益。这意味着让他重费一番心血。虽已深知他是一位勤奋而又坚毅执著的人，对这个提议我还是自觉有些不近人情。然而，凭着虔诚的信仰和利益众生的善良意愿，这位穆斯林精英欣然同意了。

书生报国自有方！

人的本性是要追求幸福和欢乐，但现实生活中没有十全十美的事情，完美无缺并不是这个世界的本质属性。人性和现实之间的这种矛盾，决定了生活是一门值得追求的艺术，而怎样引导人们化解和减轻这种矛盾的困扰、帮助



人们活得更有意义更精彩，则是一门很值得研究的学问。这也正是医人要医心、济世要救人的道理。

仁者不忧，智者不惑，勇者不惧。内心的强大才是真正的强大，可以激发生命和人性的光辉，化解生活中的种种矛盾和危机；而强大的内心世界离不开信念的支撑，需要优秀文化的养育和滋润。

事实上，尽管不同类型的文化差别很大，但优秀的文化在精神实质上总是有着一定的相通之处。本书能被译成二十几种文字在全球发行数百万册，就足以说明这一点。

换个角度看，伊斯兰的本质是帮助人类减轻内心的痛苦，解除思想的束缚，建立和谐社会。伊斯兰文化作为人类重要文化之一，早已成为中华文明的重要组成部分。她所倡导的很多东西与国家构建和谐社会的大政方针是不谋而合的，只要妥善地加以引导，就可以很好地为现实服务，成为救世治心的良药。

所以，这是一本打破地域、民族、宗教、职业、性别、年龄界限，值得放在案头、枕边细细阅读、反复品味的好书。它能在中国面世，本身就是智者善举的结晶，相信此次修订再版，一定能够抚慰更多伤痛的心灵，引导更多的人活得更有价值，帮助更多的家庭获得幸福和欢乐。

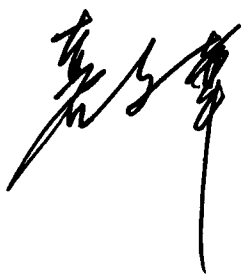
感谢本书的作者阿伊德·哥尔尼先生！

感谢孔德军先生为此书所付出的辛劳和智慧!

感谢孔德军先生的好友马文娟、金海娟、马介渊、马栋梁、施永强、白长青等同志无私协助翻译本书的善举!

感谢关心、支持本书翻译和出版的各界朋友和同仁!

感谢甘肃民族出版社社长刘新田总编辑和其他编辑们为出版此书付出的善意和心血!



2009年2月18日于兰州

(注: 喜文华, 联合国工业发展组织国际太阳能中心主任, 甘肃自然能源研究所研究员、所长, 中国可再生能源学会副理事长, 中国能源学会副会长, 联合国亚太经社理事会高级顾问, 联合国可再生能源专家、国际协调员, 国际穆斯林情报科学家与图书馆学家大会理事会中国首席理事)



# 成败寓于心灵

## ——代前言

孔德军兄弟翻译的这本《不要忧伤》的原著，是沙特当代著名学者阿伊德·哥尔尼的成名之作，根据笔者不久前在阿联酋购到的本书 2008 年第 22 版，仅其阿语原版的发行量已突破 200 万册，加上其他几种译本，其发行量可想而知。

一本关于信仰对心理健康和人生坐标影响的书，能够产生如此广泛的共鸣，实属罕见。这一现象至少说明，不仅仅是穆斯林，全球的人们比以前任何时候都关注心态和心理健康，因为它对人生的作用不亚于方向盘对汽车的作用。

孔德军与人们习惯思维中的青年学者不同，能够把经典中的真理与发展的社会结合起来，这本《不要忧伤》的翻译与出版，是他一贯关注伊斯兰与生活接轨的精神的充分体



现。多事之秋的2008年,当牵动13亿中国人的汶川大地震发生的时候,穆斯林中的仁人志士,曾经把孔德军兄弟《不要忧伤》的节译本发放给灾区的同胞,因为当时的灾区人民,除了需要物质上的支援,更需要一种精神上的安慰。

对于三十年来一直生活于远离战争、远离灾难的祥和与宁静中的中国人来说,对那场波及大半个亚洲的大地震记忆犹新。它带来的不仅仅是生命和财产的巨大损失,而且是对人们心灵的巨大震撼,对人们灵魂的严峻拷问。“我们没有是否选择灾难的权利,但我们可以选择面对灾难的态度。”这句当时频频出现于媒体的名言,与伊斯兰的人生理念不谋而合:坦然接受已知的一切,积极进取未知的一切。据媒体报道,专家的分析,一些生命奇迹的发生,其中一个重要因素就是被埋者的心理素质和精神状态。因之,灾区的伤员收治处配备一些心理医生,通过温暖话语,向伤员传达积极乐观的人生理念,这有利于他们尽早康复。而且,不仅是伤员,数十万失去亲人的同胞,数百万直接遭遇这一特大灾害的同胞,怎样面对这一人力无法抗拒的灾难?怎样理解自己是这千万个受灾者中的一员?既然灾难已经发生,既然亲人已经离世,既然房屋已经倒塌,既然已经被截去下肢,那么,我们是哭天怨地,痛不欲生呢,还是坦然面对,积极进取呢?不同的心态,导致不同的选择,甚至导致不同的命运!心态决定命运:“真主不改变一个民族的现状,除非他们改变自己。”这段古兰经文还可以根据原文字面译为“真主不改变一个



民族的现状,除非他们改变自己的心态。”曾有两个囚徒被关进监狱,一位是悲观主义者,另一位是乐观主义者。有一次两个囚徒从监狱的窗户向外望去,一个看到的是天上的星星,于是满怀希望;一个看到的是地上的泥土,于是苦不堪言。美国成人教育专家戴尔·卡耐基写道,美国医院中几乎一半以上的病人,是由于心理障碍诱发的疾病。于是他有一句传世名言:“你是不是幸福,取决于你自己的思想。”这句名言,不正是对前述古兰经文的最好脚注吗?

《不要忧伤》中的许多观点,与卡耐基的有关论述如出一辙,不过本书作者由于倾注了一种卡耐基的著作所没有的精神家园和终极关怀,使这部著作的含金量骤然高升。如果说,卡耐基等大师们为解除人的烦恼开出了世俗的良方,那么,本书作者却在不放弃世俗良方的同时,提供了关乎灵魂关乎归宿的神圣良方,或者说,世俗与神圣合一的良方。唯此,才能解决作为物质与精神、世俗与神圣统一体的人的问题:“主啊!求你赐我们今世的美好,并赐我们后世的美好。”(古兰经)“为今世工作,仿佛永远长生;为后世努力,仿佛明日将死。”(圣训)与单纯的世俗方法相比,这更能触及人的灵魂深处,体现出对人的终极关怀,因而以更充实的心理储备,更博大的文化内涵去解除人的烦恼与不安。一个人的一生,小到磕磕碰碰的家庭琐事,大到难以承受的大灾大难,几乎一波未平,一波又起。有些人或许能避免诸如地震、洪水之类的灾难,却无法避免诸如亲人离世乃至自己面对死亡之类的



生活现实。那么，针对这些属于生活本质的现实问题，伊斯兰的方法和单纯的世俗解脱办法有什么区别呢？以小的烦恼为例，像被荆棘扎伤这样似乎微不足道的事情，一般的心理解脱办法无非是说，与大灾相比，这不足挂齿，无需烦恼。但伊斯兰解决这一心理问题的方法却有微妙而深刻的特点：它肯定这一层面的同时，把这件小事与一种神圣意义、永恒理念相联系。先知说：“信士哪怕被荆棘扎了一下，也会勾销自己的一些罪过。”有这种心态的信士，与单纯世俗理念的人，能同日而语吗？大的烦恼乃至悲哀，如亲人去世等，谁能避免？但伊斯兰与世俗理念的区别在于，不是单纯地用世俗语言、现世理念让人节哀、克制，而是把死亡这一人人无法回避的严酷现实与人的终极价值、人生归宿联系起来，从而使人对死亡的态度有了一种神圣意义，对受伤心灵的慰藉更为彻底。遭遇灾难（包括亲人、伟人去世）时，伊斯兰教我们念如下古兰经文：“我们属于真主，最终归于真主。”汉语中的“视死如归”应该是对这段古兰经的精彩注释。先知又说：“孩子去世，父母如果坚忍，那么，将来孩子牵着父母的手进入天堂。”对于地震或其他灾难中遇难的孩子，以及早早夭折的孩子及其亲人，还有比这更好的慰藉吗？针对死亡这样几乎无与伦比的灾难尚能坦然面对、乐观接受，那么，生活中还有什么不能克服的烦恼呢？古代一位伊斯兰学者为真理被投入监狱，最后死在狱中。他在狱中留下流芳百世的名句：“敌人对我如之奈何？对我来说，囚禁是与主密谈；流放是漫游

大地；杀头是为主捐躯！”现代一位穆斯林领袖被殖民者判处死刑，后又改判终身监禁，记者问他听到宣判中“死刑”二字时有何感想？他说：“我觉得要从客厅到卧室去休息了。”何等的豁达与坦然，何等的乐观与自信！集世俗与神圣于一身的人，才能高擎希望的火炬去照亮社会、照亮生活。

当人类迈入21世纪的时候，人们本来以为随着科学技术的高速发展，生活水平的不断提高，科学足以解决人类的一切困惑与难题。然而，快节奏中无暇思考的人类突然发现，他们的困惑与难题并没有因为科技的飞跃而得到有效解决，科学带来空前的便利和繁荣的同时，也带来了空前的核武威胁和环保危机，高血压、糖尿病等疾病患者的比例超过了以往任何时候。人们不禁茫然：人类是进步了，还是落后了？面对现代科技也无法精确预测的地震、火山、海啸、洪水，依然在屠杀无辜的战争，等等，学者们众说纷纭，莫衷一是。现代伊斯兰思想家赛义德·科特卜（1903—1966）指出，要从根本上解决战争与和平、人类与自然等问题，关键是实现人类心灵和思想的和谐与和平，这是社会和谐、世界和平的前提。古兰经提到心灵的安宁对生活的影响时说：“是的，一切心灵因记念真主而安宁。”“只有人们改变自己的心态，真主才会改变他们的现状。”现代的哲人们用自己的语言说明着同一个哲理，如“心态决定命运”，“成功是一种习惯”，“思想决定幸福”等等。关于人与自然的关系，赛义德在自己的许多著作中强调的一个理念是，人与自然是和谐、友爱的关





系,而不是冲突、仇视的关系,是朋友而不是敌人。那么,这种理念带给人们的,必然是心灵的安详与宁静,思想的豁达与宽容,而心灵和思想又是生活和社会发生质变的钥匙。这是那些热衷战争与屠杀的人无法企及的境界。

智者认识到,不是科学出了问题,而是人们的观念出了差错。于是,科学万能成为了历史,人定胜天的传说成了美丽的神话。人们不忽视科学和理性探索的同时,开始寻求心灵的渴求与安宁,精神的家园与港湾。于是,有了和谐理念的强劲推广,有了宗教文化的认同理解。作为心灵建设的良丹,励志书籍的精品,这本《不要忧伤》中文版的面世,对于和谐社会的构建,对于文化中国的繁荣,应该是一份特殊的献礼。原因很简单,我们人人有心灵,需要心灵的慰藉;我们人人有忧伤,需要对忧伤的超越;我们人人爱和平,需要对和平的呵护。不要气馁,不要忧伤,只要你们有信念,你们战无不胜。

军戈

2009年2月22日

# 目 录

—

啊，真主·····	( 1 )
幸福的生活·····	( 2 )
勤思考，多感恩·····	( 3 )
过去的已经过去·····	( 4 )
今天完全属于你·····	( 5 )
不要为明天而忧伤·····	( 6 )
面对无端的指责·····	( 7 )
不要指望任何人的感谢·····	( 8 )
善待他人能使自己心胸舒畅·····	( 9 )
用工作驱除无聊·····	( 10 )
不要随波逐流，丧失个性·····	( 10 )
相信定然·····	( 11 )
磨难铺就坦途·····	( 12 )
请用酸柠檬制作甘甜的饮料·····	( 13 )
谁能答应受难者的祈求·····	( 14 )



安居陋室·····	( 15 )
坚忍者的损失在真主那里会得到补偿·····	( 15 )
信仰就是生活·····	( 16 )
提取蜂蜜，但不要损坏蜂房·····	( 17 )
一切心灵因为记念真主而宁静·····	( 18 )
难道他们嫉妒别人享受真主所赐的恩惠吗·····	( 19 )
直面人生·····	( 19 )
以经受考验者自勉·····	( 20 )
坚持礼拜·····	( 21 )
真主使我们满足，他是优美的监护者·····	( 22 )
你们当在大地上旅行·····	( 23 )
坚韧不拔·····	( 23 )
不要把地球背到自己肩膀上·····	( 24 )
不要被琐碎小事打垮·····	( 25 )
坦然接受真主给你的分配·····	( 26 )
告诉自己，将住进与天地同宽的乐园·····	( 27 )
教法禁止人们忧愁·····	( 28 )
小 结 ·····	( 31 )

二

微 笑 ·····	( 32 )
不要忧愁·····	( 35 )
痛苦也是一种恩典·····	( 35 )
知识的恩典·····	( 37 )
欢乐的艺术·····	( 38 )
小 结·····	( 39 )

### 三

控制情绪.....	( 41 )
先知追随者的祝福.....	( 42 )
驱散生活的烦恼.....	( 44 )
摆脱焦虑.....	( 45 )
小 结.....	( 46 )

### 四

真主确实是接受悔改的，宽恕罪过的.....	( 48 )
任何事情都是依据前定而发生 .....	( 50 )
耐心等待一个开心的结果 .....	( 51 )
小 结.....	( 52 )

### 五

经常向真主求饶.....	( 54 )
时刻记念真主.....	( 54 )
永远不要绝望于真主的仁慈.....	( 55 )
以德报怨.....	( 56 )
你享有许多恩典.....	( 56 )
不值得为今世悲伤.....	( 57 )
不要忧愁，驱除忧虑.....	( 58 )
向真主要求报酬.....	( 58 )
不要因为别人的责备和轻视而伤心.....	( 59 )
淡泊今世也是一种享受.....	( 59 )

