

ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ДАГЕСТАНСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ

МУХАММАД БУКАР НАГМЕТУЛАЕВИЧ
ГАМИДУЛЛАЕВ

СЧАСТЬЕ ОТ ВСЕВЫШНЕГО, УПРАВЛЯЯ СОБОЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
(СОВЕТЫ НАСТАВНИКА МУДРОСТИ)

КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ :

- КТО ПОНИМАЕТ, ЧТО «ВОИСТИНУ, АЛЛАХ НЕ МЕНЯЕТ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПОКА ОНИ НЕ ИЗМЕНЯТ САМИХ СЕБЯ («АР-РАД»,11)
- КТО СТРЕМИТСЯ К СЧАСТЬЮ, ПОЛАГАЯСЬ НА ВСЕВЫШНЕГО И УПРАВЛЯЯ СОБОЙ
- КТО ХОЧЕТ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ, НО НЕ ЗНАЕТ, КАК
- КТО ХОЧЕТ ИЗМЕНЕНИЙ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ
- КТО РАЗДРАЖЕН, ВСТРЕВОЖЕН, ПОТЕРЯЛ НАДЕЖДУ
- КТО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ И УСТАВШИМ

Москва
ИЗДАТЕЛЬСТВО
РОДИНА
2024

Уважаемые читатели!

Отнеситесь с почтением к этой книге, не используйте ее в недостойных целях и не храните в неподобающих местах, ибо в ней упоминаются имя Всевышнего и аяты Священного Корана.

За добро ваших сердец воздастся вам добром, многократно!

*Особую признательность и слова благодарности хочу выразить моему другу и коллеге
Адилову Зарахману Ашуралиевичу за предложения и замечания,
указанные им при написании настоящей работы*

Гамидуллаев Мухаммад Букар Нагметулаевич

Г 18 Счастье от Всевышнего, управляя собой: Психологический практикум. Советы наставника мудрости / М.Б. Н.Гамидуллаев. – Москва, Изд. «Родина», 2024, – 336 с. – (Высшее образование)

ISBN 978-5-00222-225-4

Книга посвящена величайшей и актуальной теме всех времен – счастье человека. Автор, определяя цель этой работы, использует свой огромный жизненный, семейный, научно-педагогический и теологический опыт деятельности на пути к счастью. Предпринимает попытку определить «счастье» в широком смысле с позиций Ислама и светского понимания с целью помочь другим в стремлении к счастливой жизни. Очевидно, что счастье – высочайшая цель каждого, но само понятие счастья и способы его достижения являются предметом дискуссий и расхождений в понимании людей. На наш взгляд определяющим здесь является умение полагаться на Всевышнего, управляя собой (самоуправление).

И самым важным, на взгляд автора, на пути к счастью является искренняя вера человека во Всевышнего, а приводимые материалы из Корана и Сунны Посланника Мухаммада (с.а.с.) дают нам множество надёжных рекомендаций и проверенных временем простых рецептов счастливого благоденствия. Всей своей книгой профессор М.Б. Гамидуллаев стремится научить управлять собой всех желающих быть счастливыми и находящимися на пути к счастью; при этом автором разработаны схематичные формы основных способов и методов выявления пороков, даны практические рекомендации развития духовно-психологических и личностных качеств человека, направленных на благополучие и получение своего личного счастья.

Весь систематизированный материал книги преисполнен надеждой, что каждый из вас сумеет воспользоваться практическими советами и рекомендациями наставника мудрости, тем самым умножая количество счастливых людей в мире. В книге есть аяты, хадисы, мудрые мысли, тесты самопроверки, также даются ответы на вопросы как стать счастливым не только в земной, но и в жизни вечной.

**УДК 297
ББК 86.38-12**

ISBN 978-5-00222-225-4

© Гамидуллаев М.Б. Н., 2024
© ООО «Издательство Родина», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора.....	12
----------------	----

ГЛАВА 1. ИСЛАМСКАЯ НАУКА О СЧАСТЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....14

1.1. Исламское понимание о счастье человека.....	14
Диагноз счастья	14
Психология понимания счастья	16
Аяты Корана — это основа на пути к счастью	17
Довольство Пророка Мухаммада (с.а.с.) ¹ На пути к счастью.....	20
1.2. Любовь в исламе — начало счастья.....	23
1.3. Ислам — религия оптимизма, благородства и счастья	25
Ислам — религия оптимизма и счастья.....	25
Богатство как средство достижения счастья	26
Все богатство принадлежит Аллаху.....	27
Почему в коране имущество названо благом?	27
Понятие поклонения в исламе.....	28

ГЛАВА 2. СЧАСТЬЕ ТВОЕ —В СЛЕДОВАНИИ КОРАНУ И СУННЕ.....30

2.1. Счастье твое — в следовании Корану и Сунне.....	30
2.2. Счастье твое — в руководстве аятами Корана и хадисами Пророка (с.а.с.).....	33
Руководствуйся аятами Корана	33
Руководствуйся хадисами Пророка Мухаммада (с.а.с.)	34
2.3. Ночное путешествие (Исраъ) и вознесение (аль-Миърадж) Пророка (с.а.с.) на небеса	34
2.4. Семь уроков счастья, заключенных в аль-Миърадже.....	36
2.5. Счастье пророков — в суровых испытаниях.....	37
2.6. Десять советов счастья от Пророка Мухаммада (с.а.с.).....	39
2.7. Пять принципов семейного счастья от Пророка Мухаммада (с.а.с.)	41
2.8. Счастье в общении Пророка Мухаммада (с.а.с.).....	42
Некоторые правила общения для сподвижников от Пророка Мухаммада (с.а.с.)	42

¹ Далее после слов «Пророк Мухаммад» (с.а.с.) означает: «Да благословит его Аллах и приветствует».

Искусство разговора Пророка Мухаммада (с.а.с.)	46
Этика речи Пророка Мухаммада (с.а.с.)	46
Умение молчать	48
2.9. Клад благих обещаний Аллаха верующим (аль-му'минун)	49

ГЛАВА 3. СЧАСТЬЕ КАК СЛЕДСТВИЕ ЗДОРОВЬЯ ПО ИСЛАМУ.....59

3.1. Ислам о счастье самоуправления физическим здоровьем личности	59
3.2. Ислам о счастье самоуправления духовным здоровьем.....	61
3.3. Аяты Корана и дуа (мольба) для исцеления	
и как следствие для счастья	63
Аяты Корана для исцеления и счастья	63
Дуа (мольбы), которые читал Пророк Мухаммад (с.а.с.) для исцеления	
от любого недуга	64
Дуа ангела Джабраила и самолечение	67
3.4. Исламские источники духовного и физического здоровья и счастья личности	68
Намаз как источник духовного и физического здоровья	68
Советы о сохранении здоровья от пророка мухаммада (с.а.с.)	70
Важное мнение мусульманского ученого о здоровье	71
Современная наука о пользе намаза	72
Преодоление источников помех в намазе	73
3.5. Деловые советы от автора	74
3.6. Тесты о здоровом образе жизни	75
Тест «здоровы ли вы физически»	75
Тест «умеете ли вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать?»	
(А. Ясингер)	76

ГЛАВА 4. ВСЕ О СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ:

ИСЛАМСКИЕ СОВЕТЫ, РЕКОМЕНДАЦИИ.....79

4.1. Ответ на вопрос «Почему я несчастлив?»	79
4.2. Советы Лукмана своему сыну, или Наставления для тех,	
кто хочет быть по-настоящему счастливым.	80
4.3. Добиться счастья в обоих мирах	82
4.4. Как мусульманину стать счастливым?	83
4.5. Как сделать жену счастливой?	87
4.6. Проси у Всевышнего счастье в ахирате и земной жизни	88
4.7. Именно от этого зависит наше счастье в обоих мирах	89
4.8. Семь советов для тех, кто хочет стать счастливым	90
4.9. Что мешает нам быть счастливыми?	91
4.10. Двенадцать вещей, которые мешают нам быть счастливыми.	95

4.11. Не позволяй прошлому и будущему красть твоё счастье	97
4.12. Двадцать одно жизненное правило счастливого человека	98
4.13. Некоторые признаки счастливых и несчастных людей по исламу	99
4.14. Одиннадцать побед на пути к настоящему счастью	100
4.15. Не печалься!	101

ГЛАВА 5. РЕЦЕПТЫ СЧАСТЬЯ И ЛЕКАРСТВА ОТ ГРУСТИ..... 104

5.1. О Аллахе! Думай и благодари. Живи сегодняшним днём	104
5.2. Мираж. Не торопи события. Не тревожься! Злые языки. Вера — это жизнь. Всё предопределено. Мягкость — украшение	106
5.3. Поминание Аллаха. Не завидуй. Твори добро. «Поистине, с тяготой — лёгкость»	111
5.4. Твори своё счастье. Счастье, которого мы не замечаем. Человек. Человек? Человек! Три составляющих счастья	114
5.5. Смерть не приходит раньше срока. Напоминание. Три праздника. Возмещение от Аллаха	116
5.6. Проводи время с пользой. Человеческая природа. Пять отличий. Думал ли ты об этом	119
5.7. Знание полезное и бесполезное. Три подхода. Вчера, сегодня и завтра. Молитва. Благой нрав	121
5.8. Упование. Терпение. Десять советов стремящихся к счастью. Что бы ни случилось	124
5.9. Всё, о чём ты печалишься, уйдёт. Зачем печалиться? Улыбнись! Сколько раз. Что изменилось?	126
5.10. Счастье — в следовании прямым путём. Бедность и богатство. Господь и люди. Свобода	130
5.11. Слухи и прогнозы. Обрести счастье. Боль. Скверная привычка	132
5.12. О сын Адама! Проси прощения у Аллаха. Созерцание красоты. Посмотри на мир другими глазами	134
5.13. Простые правила для желающих стать счастливыми. Лекарство и простая истина. О чём беспокоиться? Книга	137
5.14. Другая жизнь. Когда я стану... Спроси себя. Конструктивная критика. Тревоги и здоровье. Не стой в раздумьях. Вторая жизнь	139
5.15. Проблеск надежды. Счастье сподвижников. Повод задуматься. Не бойся нужды. Облегчение испытаний. Скука	144
5.16. Знание — путь к счастью. Искусство радоваться. Странствие по земле. Не жди благодарности!	147

5.17. Истинная любовь. Чудеса Всевышнего во Вселенной.	151
5.18. Всеми своё время. Самолюбование. Ищи пропитание, но не будь жадным. Четыре способа стать несчастным в обоих мирах.	152
5.19. Мольба — утешение сердец. Добро не умирает. Скажи мне, кто твой друг. Вечность и блаженство не здесь. Сущность земной жизни.	155
5.20. Ключ к счастью. Не в деньгах счастье. Всевышний Аллах помогает нам. «Я таков, как думает обо Мне раб Мой...» Познай себя. Приумножь то, что имеешь.	158
5.21. Плоды довольства. О человек! Не упusti возможность. Увеличь свою награду. Посмотри вокруг.	160
5.22. Закрой глаза на недостатки окружающих. Важно помнить. Мечтательность. Испытания благами.	164
5.23. Достань до звёзд. Будь бдителен. Не спеши с выводами. Решись и сделай первый шаг. За смертью есть другая жизнь. Покайся!	168
5.24. Милосерднейший из милосердных. Спасение — в умеренности. Пусть победит благое! Ты создан таким. Преобрази себя — и всё преобразится.	171
5.25. Знание — ключ к лёгкости. Не всё сразу. Как за большое нам благодарить, когда за малое, увы, не благодарны? Спокойствие!	174
5.26. Лучшее дело — хоть малое, но постоянное. Начни с улыбки, или Простые рецепты семейного счастья. Жажда мести — яд, убивающий душу.	177
5.27. Будь самим собой. Аллах может всё. Милостыня. Книга Аллаха.	179
5.28. Сокровище верующего. Золотая середина. Дозволенное и запретное. «И дарует ему удел оттуда, откуда он и не ожидает...». «Он — Тот, Кто ниспосылает дождь...». О Аллах! Замени лучшим. Порой и яд приносит исцеление.	182
5.29. Чудеса приближённых Аллаха. Довольно Аллаха в качестве свидетеля и поручителя. Будь доволен Аллахом. Принятие решений. Что посеешь, то и пожнёшь.	187
5.30. Слова, не подкреплённые делами. Мы и окружающие. Отдохновение в раю.	191
ГЛАВА 6. СЧАСТЬЕ КАК РЕЗУЛЬТАТ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ.	194
6.1. Счастье твоё в самоуправлении и самопознании.	194
6.2. Сущность светского счастья.	196
6.3. Счастье — в смысле жизни и реализации своего потенциала.	198
Счастье и смысл жизни.	198
Счастье в самоуправлении потенциалом личности.	199
6.4. Счастье в исламе, несчастье в атеизме.	200
Счастье в исламе.	200

Несчастье в атеизме	201
6.5. Счастье — за несчастьем и беспричинное счастье	201
Счастье — за несчастьем	201
Беспричинное счастье	203
6.6. Основные факторы счастья: здоровье и семейное благополучие	204
Здоровье как фактор счастья	204
Семейный фактор счастья	205
6.7. Анализ психического и физического состояний	207
6.8. Правила поддержания здоровья	208
6.9. Самоуправление стрессом и здоровьем	211
6.10. Подходы к предотвращению беспокойства и стресса	212
6.11. Будь доволен тем, что имеешь.	
Не взваливай на плечи земной шар	213
Будь доволен тем, что имеешь	213
Не взваливай на плечи земной шар	215

ГЛАВА 7. СЧАСТЬЕ В УПРАВЛЕНИИ СОБОЙ: НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНЫ,

ПРАВИЛА И ПРИНЦИПЫ СЧАСТЬЯ	216
7.1. Управление собой или самоуправление — главный путь к счастью	216
7.2. Золотые ключи счастья	217
7.3. Законы управления собой	218
7.4. Основные принципы счастья	223
7.5. Основные принципы несчастья	225
7.6. Пять главных ценностей в жизни: зачем и как их нужно выявлять	226
7.7. Избавьтесь от 13 привычек несчастных людей	231
7.8. Советы 90-летней женщины	234
7.9. Семьдесят уроков жизни	235

ГЛАВА 8. ФОРМУЛЫ САМОУПРАВЛЕНИЯ СЧАСТЬЕМ

ПРОФЕССОРА ГАМИДУЛЛАЕВА	240
8.1. Современные наставники, кто есть кто: коуч, ментор, наставник, умный, мудрый	240
8.2. Отличительные черты умных и мудрых людей на пути к счастью	244
8.3. Некоторые характеристики мудрого человека на пути к счастью	246
8.4. «Факторная пирамида счастья» профессора Гамидуллаева	248
8.5. «Колесо счастливой жизни» профессора Гамидуллаева	256

8.6. Чаша качеств счастливой и гармоничной жизни людей	258
8.7. «Велосипед счастливой жизни», или Советы о счастливой жизни профессора Гамидуллаева.	261
8.8. Планирование времени — залог счастливой жизни.	263
«Звезда ожиданий (результатов) планирования времени для счастливой жизни» профессора Гамидуллаева.	263
«Колесо действий планирования времени» профессора Гамидуллаева.	264
8.9. Счастье на кончике вашего языка и слова.	266
8.10. «Формула изменений признаков для лучшей жизни» профессора Гамидуллаева.	269
8.11. «Солнце действенных признаков счастья» профессора Гамидуллаева.	271
8.12. «Звезда счастья сотрудников» профессора Гамидуллаева.	273
8.13. «Формула игнорируемых характеристик счастливыми людьми» профессора Гамидуллаева.	275
8.14. «Шипы несчастных мыслей» профессора Гамидуллаева.	277
8.15. «Шипы несчастных установок» профессора Гамидуллаева.	279
8.16. «Признаки-колючки неправильного управления собой» профессора Гамидуллаева.	282
8.17. «Звезда правил счастливого дня» профессора Гамидуллаева.	284
8.18. «Принцип подсолнуха, или Самоограничения от почемучек» профессора Гамидуллаева.	286
8.19. «Формула исключения негативных людей (токсиканов)» профессора Гамидуллаева.	287
8.20. Важные принципы взаимоотношений с партнером для счастливой жизни	290
8.21. Фразы, ведущие к самоуправлению и счастью	292
Действенные фразы	292
Воодушевляющие фразы	293
Верь в себя и свои силы	293
8.22. Рекомендации счастья для золотой поры	294

ГЛАВА 9. ФИЛОСОФИЯ И РЕЦЕПТЫ СЧАСТЬЯ ВЕЛИКИХ МЫСЛИТЕЛЕЙ..... 296

9.1. Счастье и старость в понимании философов Сенека, Конфуция, Аристотеля и писателя Марка Твена	296
9.2. Омар Хайям о счастье, достойной старости и выборе жизни	298
Рубай о счастье	298
Два важных умозаключения	301
Правила достойной старости.	301
О выборе жизненного пути.	301