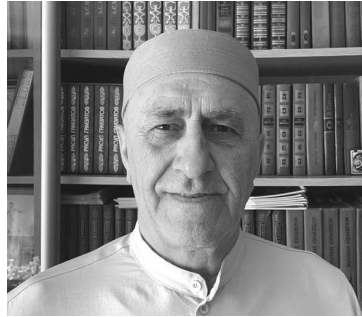




Гамидуллаев Мухаммад Букар Нагметулаевич родился в 1953 году в с. Кара-Кюре Докузпаринского района Республики Дагестан; лезгин, заслуженный машиностроитель РФ, доктор экономических наук, профессор, академик академии Медико-технических наук (АМТН), теолог (богослов). Имеет более чем 40-летний опыт работы в оборонных отраслях промышленности, директор крупных оборонных предприятий, научных и образовательных учреждений. Обладает большим практическим опытом хозяйственного руководителя, ученого и предпринимателя.

Автор более 200 публикаций, монографий и книг, посвященных совершенствованию процессов и систем управления в отраслях промышленности, самоуправлению потенциалом личности и исламской науки. Награжден дипломом лауреата российского конкурса «Менеджер-2001» в номинации «Промышленность». В 2003 году награжден дипломом лауреата Всероссийского конкурса «Инженер года» в номинации «Инженерная экономика». Награжден в 2024 году высшим Орденом общественного признания «Честь и гордость Дагестана – Золотой орел».

Является автором множества свидетельств, зарегистрированных в Госреестре изобретений РФ по оборонной и медицинской технике.

Стажировался по менеджменту за рубежом в европейских странах (Германии, Италии, Испании, Франции и др.).

В настоящее время трудится в качестве ректора и основателя «Академии самоуправления и развития личности проф. Гамидуллаева М.Б.Н.». Профессор кафедры «Менеджмент» Дагестанского государственного университета, а также, имея степень магистра теологии, продолжает активно трудиться в системе науки и образования при Муфтияте Республики Дагестан.

ДАГЕСТАНСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ
ДАГЕСТАНСКИЙ ИСЛАМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. ШЕЙХА МУХАММАД-АРИФА
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

МУХАММАД БУКАР НАГМЕТУЛАЕВИЧ
ГАМИДУЛЛАЕВ

И СЛАМ
и стоицизм
ОСНОВА УСПЕХА
УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
СОВЕТЫ НАСТАВНИКА МУДРОСТИ

КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ СТАТЬ УСПЕШНЫМ
И САМОУПРАВЛЯЕМЫМ:

- ПОЛАГАЯСЬ НА ВСЕВЫШНЕГО
- СОБЛЮДАЯ ЗАКОНЫ ШАРИАТА
- РЕАЛИЗУЯ ПРАВИЛА СТОИЦИЗМА
- ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯЯ СОБОЙ

Москва
ИЗДАТЕЛЬСТВО
РОДИНА
2025

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!

Настоящая работа как объект исключительного права охраняется законом.

Использование произведения, в том числе размещение в Интернете, возможно только с согласия автора.

Рецензенты:

- **Салманов М.С.** - доктор исламских наук, преподаватель «Теологии и социально-гуманитарных дисциплин» Дагестанского гуманитарного института и Дагестанского исламского университета им. Шейха Мухаммад-Арифа
- **Будунов М.М.** - докторант на соискание богословской ученой степени доктора исламских наук, руководитель Центра хафизов при Муфтияте РД

Гамидуллаев Мухаммад Букар Нагметулаевич

Г 18 Ислам и стоицизм – основа успеха управления собой. Психологический практикум. Советы наставника мудрости / М.Б. Н. Гамидуллаев. – Москва, Изд. «Родина», 2025, – 416 с. – (Высшее образование)

ISBN 978-5-00222-677-1

Книга посвящена величайшей актуальной теме современности – управлению собой, полагаясь на традиционную исламскую науку и философию стоицизма как ключевые основы духовно-нравственного развития потенциала личности. Особенность книги в том, что для интеграции исламской науки с прикладной философией стоицизма предлагаются подходы, способы и методы практической реализации их применительно к современным реалиям жизни самоуправления личности. Автором приведены основные способы и методы выявления личностных недостатков, пороков и пути их преодоления.

Весь систематизированный материал в книге преисполнен надеждой, что читатель, сумев воспользоваться практическими советами и рекомендациями, сможет стать личностью, эффективно управляющей собой во благо себе и обществу. Кроме того, автор предоставляет много интегрированной информации – суры, аяты, хадисы, высказывания великих философов стоицизма, их подходы к самоуправлению личности, рекомендации и др. Книга адресована и полезна для студентов исламских и светских вузов, преподавателей исламских и светских учебных заведений, молодых имамов и всех, кто хочет эффективно управлять не только самим собой, но и по роду своей деятельности другими людьми и коллективами.

**УДК 297
ББК 86.38-12**

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	14
-----------------	----

ГЛАВА I. ИСЛАМСКАЯ НАУКА САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ И КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ	17
---	-----------

1.1. ИСЛАМСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ: КРАТКАЯ ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ	17
1.2. ИСЛАМ И УЧЕНЫЕ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИИ ЧЕЛОВЕКА	20
АЯТЫ КОРАНА О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ	20
ВЕЛИКИЕ ЛЮДИ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ	21
МОЛОДЕЖЬ: ПОНИМАНИЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА	23
ТРУД И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	24
РЕЗЮМЕ	25
1.3. ИСЛАМ И ИСЛАМСКАЯ НАУКА О СУЩНОСТИ САМОУПРАВЛЕНИЯ И САМОПОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ	26
1.4. ФИЛОСОФИЯ ПОТЕНЦИАЛА И ПОТРЕБНОСТИ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ	28
1.5. ИСЛАМСКАЯ НАУКА: ПОЗНАВАЯ СЕБЯ, ПОЗНАЕМ АЛЛАХА	30
СВЯЗЬ МЕЖДУ САМОУПРАВЛЕНИЕМ И ОЧИЩЕНИЕМ ДУШИ	30
1.6. ИСЛАМ И МУДРЕЦЫ О ВОЗМОЖНОСТЯХ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ	32
1.7. ПРОРОК МУХАММАД — ОБРАЗЕЦ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ И УПРАВЛЕНИЯ	35
ПРОРОК МУХАММАД — ЛУЧШИЙ САМОУПРАВЛЕНЕЦ	35
ПРОРОК МУХАММАД — ОСНОВАТЕЛЬ ДЕМОКРАТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ УПРАВЛЕНИЯ	37
РЕЗЮМЕ	40
1.8. ИСЛАМ И СОВРЕМЕННОСТЬ ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОЦЕССА САМОУПРАВЛЕНИЯ И ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВАХ	40
1.9. РАМАДАН — ВРЕМЯ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ	44
1.10. САМОУПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ МИСТИЦИЗМА, АСКЕТИЗМА И СУФИЗМА (ТАСАВВУФА)	46
МИСТИЦИЗМ И САМОУПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ	47
ОБ АСКЕТИЗМЕ	48

О ПРОИСХОЖДЕНИИ СУФИЗМА (ТСАВВУФ)	49
ВЫСКАЗЫВАНИЯ О СУФИЗМЕ (ТАСАВВУФ)	50
УПРАВЛЕНИЕ САМИМ СОБОЙ, ИЛИ САМОУПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ	52
1.11. ИСЛАМСКАЯ И КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ:	
СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ	53
О ПСИХИКЕ И ПСИХОЛОГИИ	53
ИСЛАМ О ТАЙНАХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ В АЯТАХ И ХАДИСАХ	54
ИСЛАМ: НАУКА О НАФСЕ, ИЛИ ИСЛАМСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ	56
КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ	58
1.12. О ПРОЦЕССЕ И ПРАВИЛАХ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ	59
1.13. ЛУЧШИЕ ПРИНЦИПЫ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ	64
1.14. ПОЗНАЙ ВЕЛИЧИЕ ИСЛАМА ПО САМОУПРАВЛЕНИЮ ЛИЧНОСТИ	68
АЯТЫ КОРАНА	68
ХАДИСЫ	69
СКАЗАНИЯ АЛИМОВ ИСЛАМА	71
1.15. МУДРОСТЬ И МЫСЛИ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ	72
1.17. ДЕЛОВЫЕ СОВЕТЫ ОТ АВТОРА	79
ГЛАВА II. ИСЛАМСКАЯ ПРАКТИКА САМОУПРАВЛЕНИЯ: ПОДХОДЫ,	
ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА ЖИЗНИ	81
2.1. ИСЛАМ О САМОПОЗНАНИИ И САМОУПРАВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ: ПРОБЛЕМЫ	
И ТРУДНОСТИ	81
2.2. ИСЛАМ: ОТ САМОПОЗНАНИЯ К САМОУПРАВЛЕНИЮ,	
ИЛИ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СВОИХ НЕДОСТАТКОВ	84
ЭТАП САМОПОЗНАНИЯ	85
ЭТАП САМОУПРАВЛЕНИЯ	86
2.3. ИСЛАМ ОБ ЭФФЕКТИВНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВРЕМЕНИ	87
2.4. ИСЛАМСКИЙ ПОДХОД: ОРГАНИЗУЙ ВРЕМЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ	91
2.5. ПРАВИЛА ЭКОНОМИИ СВОЕГО ВРЕМЕНИ	93
2.6. 10 ПРИНЦИПОВ УСПЕХА ПРОРОКА (С.А.С.)	95
2.7. АЯТЫ И ХАДИСЫ: СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ВАШЕГО ИНТЕЛЛЕКТА	97
СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ВАШЕГО ИНТЕЛЛЕКТА	98
2.8. ИСЛАМ О САМОУПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ ЛИЧНОСТИ	105

2.9. ИСЛАМ О САМОУПРАВЛЕНИИ ДУХОВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ.	106
2.10. ПРОРОК МУХАММАД (С.А.С.): ВОЛЯ И СИЛА ЕГО В СЕРДЦЕ	109
2.11. ИСЛАМСКАЯ НАУКА О ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВАХ И РЕСУРСАХ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ.	111
ИСЛАМ О ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВАХ	111
2.12. АЯТЫ И ХАДИСЫ — ОСНОВА ИСЛАМА В САМОУПРАВЛЕНИИ ЭМОЦИЯМИ.	114
АЯТЫ КОРАНА КАК МИЛОСТЬ АЛЛАХА В САМОУПРАВЛЕНИИ ЭМОЦИЯМИ.	114
АЯТЫ И ХАДИСЫ О САМОУПРАВЛЕНИИ ЭМОЦИЯМИ ПРОРОКА МУХАММАДА (С.А.С.)	116
СОВЕТЫ О САМОУПРАВЛЕНИИ ЭМОЦИЯМИ ПРОРОКА МУХАММАДА (С.А.С.)	117
МОРАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ ИСЛАМСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ	118
2.13. ИСЛАМСКОЕ ОТРИЦАНИЕ ПЕССИМИЗМА И НЕДОВОЛЬСТВА	121
2.14. ИСЛАМСКАЯ МУДРОСТЬ И СОВЕТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПЕССИМИЗМА	124
2.15. ИСТОКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЕССИМИЗМА	128
ИСТОКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПЕССИМИЗМА	128
ПРАВИЛА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЕССИМИЗМА	129
2.16. ИСЛАМ — РЕЛИГИЯ ОПТИМИЗМА И ЭНТУЗИАЗМА	130
ПРОРОК МУХАММАД (С.А.С.) — ОБРАЗЕЦ ОПТИМИЗМА	131
СОВЕТЫ КОРАНИЧЕСКОГО ОПТИМИЗМА САМОУПРАВЛЕНИЯ.	133
2.17. ИСЛАМСКИЙ ПОДХОД САМОУПРАВЛЕНИЯ ПАМЯТЬЮ.	135
УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ ПО СУННЕ.	135
ОСНОВНЫЕ ИСЛАМСКИЕ СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ	137
2.18. ИСЛАМ О РАЗВИТИИ УМЕНИЙ	139
ГЛАВНОЕ УМЕНИЕ МУСУЛЬМАН — ПРОЩАТЬ.	139
2.19. ИНТУИЦИЯ В ИСЛАМЕ — ЭТО ДАР ВСЕВЫШНЕГО	141
ФЕНОМЕН ИНТУИЦИИ	141
АКТИВНОСТЬ ИНТУИЦИИ — ЭТО ОТ СЕРДЦА	142
ИНТУИЦИЯ И ИСЛАМ	143
2.20. ПРОРОК МУХАММАД (С.А.С.): МУДРЫЕ СОВЕТЫ И НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ	145
10 МУДРЫХ СОВЕТОВ ОТ ПРОРОКА (С.А.С.)	145
НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ ДЛЯ СПОДВИЖНИКОВ ПРОРОКА МУХАММАДА (С.А.С.)	148

2.21. ЭТИКА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МУСУЛЬМАН	151
КАК МУСУЛЬМАНЕ ДОЛЖНЫ ОТНОСИТЬСЯ ДРУГ К ДРУГУ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ	151
2.22. ОБЩИЕ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ МУСУЛЬМАН	156
ОБЩИЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ МУСУЛЬМАН	156
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ МУСУЛЬМАН	156
ВЫСКАЗЫВАНИЯ ШЕЙХА АХМАДА КУТТИ ОБ ОБЩЕНИИ	157
2.23. ИСЛАМСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ УМЕНИЯ СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ	158
ЛУЧШЕЕ СЛУШАНИЕ — ЭТО СЛУШАТЬ КОРАН	158
О ДОСТОИНСТВАХ СЛУШАНИЯ И ЧТЕНИЯ КОРАНА В ХАДИСАХ ПРОРОКА МУХАММАДА (С.А.С.)	161
2.24. ИСЛАМ ОБ ИСКУССТВЕ УМЕНИЯ УБЕДИТЕЛЬНО ГОВОРИТЬ	164
ИСКУССТВО РАЗГОВОРА ПРОРОКА МУХАММАДА (С.А.С.)	164
ЭТИКА РЕЧИ ПРОРОКА МУХАММАДА (С.А.С.)	165
УМЕНИЕ МОЛЧАТЬ	167
2.25. ИСЛАМСКОЕ ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО	167
2.26. ИСЛАМ О САМОУПРАВЛЕНИИ СТРАХОМ	169
СУТЬ И СОДЕРЖАНИЕ СТРАХА В ИСЛАМЕ	169
СТРАХ КАК ПОКЛОНЕНИЕ И ВИДЫ СТРАХА	170
2.27. АЯТЫ И ХАДИСЫ В ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА И ИСПЫТАНИЙ	172
2.28. ИСЛАМ О САМОУПРАВЛЕНИИ ТЕРПЕНИЕМ ЛИЧНОСТИ	175
ПРАВИЛА САМОУПРАВЛЕНИЯ ТЕРПЕНИЕМ МУСУЛЬМАН	176
ВИДЫ И СТЕПЕНИ ТЕРПЕНИЯ МУСУЛЬМАН	177
2.29. ИСЛАМСКИЕ ИСТОРИИ О СТРАХЕ, СЧАСТЬЕ И САМОУПРАВЛЕНИИ	179
2.30. ИСЛАМСКОЕ ПОНИМАНИЕ УСПЕХА	181
СПЕШИТЕ К УСПЕХУ (СПАСЕНИЮ — ХАЙЯ ГАЛА ФАЛЯХ)	181
АЯТЫ КОРАНА О КОНЕЧНОМ УСПЕХЕ	182
2.31. ЗНАНИЕ КОРАНА И МОЛИТВ — ОСНОВА УСПЕХА В ИСЛАМЕ	184
ИСЛАМСКИЙ УСПЕХ БЕЗ ГОСПОЖИ УДАЧИ И УЛЫБКИ ФОРТУНЫ	184
ИСЛАМСКИЙ МИНИМУМ ДЛЯ УСПЕХА	184
ОСВОЙТЕ СУРЫ УСПЕХА И ДОХОДА	185
ДУА И ЗИКРЫ ПРИУМНОЖАЮТ БОГАТСТВО	186
2.32. ИСЛАМСКИЕ УСЛОВИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА	187

2.33. КОРАНИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕХА.	188
2.34. КОРАНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ УСПЕХА.	191
2.35. ИСЛАМ — ЭТО РЕЛИГИЯ УСПЕХА.	194
2.36. ИСЛАМ О САМОУПРАВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ.	198
АЯТЫ КОРАНА О СЕМЬЕ.	198
ОБ ОБЯЗАННОСТЯХ ЖЕНЫ В ХАДИСАХ.	200
УЧЕННЫЕ ИСЛАМА ОБ ОБЯЗАННОСТЯХ ЖЕНЫ.	201
ОБ ОБЯЗАННОСТЯХ МУЖА В ХАДИСАХ.	202
ОБ ОБЯЗАННОСТЯХ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРЕД ДЕТЬМИ В ХАДИСАХ.	204
2.37. ИСЛАМ О САМОУПРАВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ: АЯТЫ И ХАДИСЫ	
ОБ ОБЯЗАННОСТЯХ ДЕТЕЙ ПЕРЕД РОДИТЕЛЯМИ.	207
АЯТЫ КОРАНА ОБ ОБЯЗАННОСТЯХ ДЕТЕЙ ПЕРЕД РОДИТЕЛЯМИ.	207
ХАДИСЫ ОБ ОБЯЗАННОСТЯХ ДЕТЕЙ ПЕРЕД РОДИТЕЛЯМИ.	208
2.38. ИСЛАМ О САМОУПРАВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ: ОТНОШЕНИЯ С РОДСТВЕННИКАМИ	
И БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ В АЯТАХ И ХАДИСАХ.	210
АЯТЫ КОРАНА ОБ ОТНОШЕНИЯХ С РОДСТВЕННИКАМИ	
И БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ.	210
ХАДИСЫ ОБ ОТНОШЕНИЯХ С РОДСТВЕННИКАМИ И БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ.	211
2.39. ИСЛАМСКОЕ ПОНИМАНИЕ СЧАСТЬЯ ЧЕЛОВЕКА.	214
ПСИХОЛОГИЯ ПОНИМАНИЯ СЧАСТЬЯ.	214
АЯТЫ КОРАНА — ЭТО ОСНОВА НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ.	215
ДОВОЛЬСТВО ПРОРОКА МУХАММАДА (С.А.С.) НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ.	218
2.40. ИСЛАМ О НЕКОТОРЫХ ШАГАХ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ.	221
2.41. ТВОРЕНИЯ АЛЛАХА — ДЛЯ СЧАСТЬЯ, И ОТНОСИТЬСЯ К НИМ ПО-БОЖЕСКИ.	223
ИСЛАМ — РЕЛИГИЯ ОПТИМИЗМА И СЧАСТЬЯ.	223
БОГАТСТВО КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ СЧАСТЬЯ.	224
ВСЕ БОГАТСТВО ПРИНАДЛЕЖИТ АЛЛАХУ.	224
ПОЧЕМУ В КОРАНЕ ИМУЩЕСТВО НАЗВАНО БЛАГОМ?	225
ПОНЯТИЕ ПОКЛОНЕНИЯ В ИСЛАМЕ.	226
2.42. 10 ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБРЕСТИ УСПЕХ.	227

ГЛАВА III. ФИЛОСОФИЯ СТОИЦИЗМА: СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ.

3.1. УРОКИ СОВРЕМЕННОГО СТОИЦИЗМА: ВЫУЧИТЬ И ПРИМЕНЯТЬ!	230
--	-----

ЧТО ТАКОЕ СТОИЦИЗМ: НЕМНОГО ИСТОРИИ	230
СТОИЦИЗМ: СОВРЕМЕННАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.	233
3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ СТОИКОВ ПО КНИГЕ УИЛЬЯМА ИРВИНА «ФИЛОСОФИЯ СТОИЦИЗМА ДЛЯ XXI ВЕКА»	234
НЕГАТИВНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К НАИХУДШЕМУ.	235
ДИХОТОМИЯ КОНТРОЛЯ: КАК СТАТЬ НЕУЯЗВИМЫМ	235
ФАТАЛИЗМ: ОТПУСТИТЬ ПРОШЛОЕ... И НАСТОЯЩЕЕ	237
САМООТРЕЧЕНИЕ: О ТЕМНОЙ СТОРОНЕ УДОВОЛЬСТВИЙ	237
3.3. ФИЛОСОФИЯ ВМЕСТО ПСИХОТЕРАПИИ: ЧЕМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ У СТОИКОВ	238
КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ	238
КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С БОЛЬЮ.	240
КАК УПРАВЛЯТЬ ГНЕВОМ.	241
ВЫВОДЫ КРАТКО.	242
3.4. КАК СТОИЦИЗМ ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ЛЮБЫМИ ТРУДНОСТЯМИ	242
В ЧЕМ СУТЬ СТОИЦИЗМА	243
КАК ПРИНИМАТЬ ВЗВЕШЕННЫЕ РЕШЕНИЯ: ЧЕТЫРЕ ДОБРОДЕТЕЛИ	243
КАК ЗАБОТИТЬСЯ ТОЛЬКО О ТОМ, ЧТО НАХОДИТСЯ В ЗОНЕ ВАШЕГО ВЛИЯНИЯ: ИДЕЯ ДИХОТОМИИ КОНТРОЛЯ	244
КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ИМПУЛЬСЫ: НАВЫК ЖЕЛАТЬ И ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЖЕЛАНИЙ.	245
КАК ПОСТУПАТЬ СПРАВЕДЛИВО ПО ОТНОШЕНИЮ К ЛЮДЯМ: УМЕНИЕ ДЕЙСТВОВАТЬ В МИРЕ.	246
КАК СДЕЛАТЬ ОБЩЕНИЕ ПРИЯТНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ.	246
КАК СДЕЛАТЬ СВОИ СУЖДЕНИЯ О ЛЮДЯХ И ВЕЩАХ БОЛЕЕ ТОЧНЫМИ: УМЕНИЕ ДУМАТЬ ЛУЧШЕ	246
3.5. СТОИЦИЗМ: ВВЕДЕНИЕ В БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ (ПОЛЕЗНЫЙ ОПЫТ БЛОГЕРА)	247
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ В ПРИМЕНЕНИИ СТОИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ.	250
3.6. ФИЛОСОФИЯ ТРУДНЫХ ВРЕМЕН: КАК СТОИЦИЗМ ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ.	256
3.7. КАК ПРИМЕНИТЬ СТОИЧЕСКУЮ ФИЛОСОФИЮ В ЖИЗНИ.	259
ЧТО ХОТЕЛИ СКАЗАТЬ СТОИКИ.	259
НЕ ПЕРЕЖИВАТЬ О ТОМ, ЧТО ОТ НАС НЕ ЗАВИСИТ.	260
МЕНЯТЬ ОТНОШЕНИЕ К ПРОИСХОДЯЩЕМУ	261