

ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ДАГЕСТАНСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ
МУХАММАД БУКАР НАГМЕТУЛАЕВИЧ
ГАМИДУЛЛАЕВ

ИСЛАМСКИЕ ЗАКОНЫ и принципы управления собой

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
СОВЕТЫ НАСТАВНИКА МУДРОСТИ

КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ, УПРАВЛЯЯ СОБОЙ:

- ПОЛАГАТЬСЯ НА ВСЕВЫШНЕГО
- РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЮ МОЩЬ И ПОТЕНЦИАЛ
- НАУЧИТЬСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ
- ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕДОСТАТКОВ И ПОРОКОВ
- СТАТЬ ЭФФЕКТИВНЫМ И УСПЕШНЫМ

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*

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

Рецензенты:

- **Гусейнов Ш.М.**, доктор наук арабской филологии, заместитель муфтия РД по внешним связям, руководитель отдела международных отношений Дагестанского гуманитарного института;
- **Буттаева А.М.**, доктор философских наук, профессор, отделения кафедры ЮНЕСКО по Северному Кавказу, почетный работник высшего профессионального образования РФ, Заслуженный учитель РД.
- **Салманов М.С.**, доктор исламских наук, преподаватель «Теологии и социально-гуманитарных дисциплин» Дагестанского гуманитарного института и Дагестанского исламского университета им. Шейха Мухаммад-Ариф.
- **Магомедов А.Р.**, доктор исламских наук, профессор, руководитель Центра истории и культуры Востока Дагестанского государственного университета.

Гамидуллаев Мухаммад Букар Нагметулаевич

Г18 Исламские Законы и принципы управления собой (психологический практикум).
Советы наставника мудрости / М.Б. Н. Гамидуллаев. – Москва, Изд. «Родина», 2025, – 450 с. – (Высшее образование)

ISBN 978-5-00222-866-9

Книга посвящена актуальной теме современности – основным Законам, принципам и правилам управления собой с позиций исламской и светской науки. Работа особенно интересна тем, что имеет прикладное значение и ее задача – помочь человеку, прежде всего полагаясь на Всевышнего (Ин ша Аллах) выявить свою мощь, потенциал и высокую самооэффективность в управлении собой, используя множество предлагаемых нами инструментов применительно к различным сферам жизнедеятельности.

В работе делается попытка побудить читателя делать «не то, что хочется» («хотелки» – от сатаны и во вред себе), а делать «то, что надо во благо всем» («деяния» – угодные Всевышнему, себе и обществу).

Систематизированный материал в работе с использованием книги Аллаха – Коран и Сунну Его Посланника Мухаммада (с.а.с.) дают нам без сомнений кладезь сур, аятов, хадисов и множество надежных рекомендаций, проверенных временем. Мы преисполнены надеждой, что многие сумеют воспользоваться ими, и займются системно управлением собой.

Представлено много золотой информации мудрости: высказывания великих алимов, философов, ученых по самоуправлению личности и авторские рекомендации. Книга весьма полезна и адресована тем, кто хочет, управляя собой не на словах, а в действиях стать весьма благодетельным, эффективным и результативным в реальной жизни.

УДК 297
ББК 86.38-12

ISBN 978-5-00222-866-9

© Гамидуллаев М.Б. Н., 2025
© ООО «Издательство Родина», 2025

Оглавление

От автора.....	11
ГЛАВА I. ИСЛАМСКАЯ НАУКА САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ И КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ.....	13
1.1. Исламское самоуправление личности: краткая история становления	13
1.2. Ислам и ученые о смысле жизни и предназначении человека	15
АЯТЫ КОРАНА О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ	15
ВЕЛИКИЕ ЛЮДИ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ	17
МОЛОДЕЖЬ: ПОНИМАНИЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИИ ЧЕЛОВЕКА	18
ТРУД И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	19
РЕЗЮМЕ	20
1.3. Ислам и исламская наука о сущности самоуправления и самопознания личности	21
1.4. Философия потенциала и потребности самоуправления личности	23
1.5. Исламская наука: познавая себя, познаем Аллаха	24
СВЯЗЬ МЕЖДУ САМОУПРАВЛЕНИЕМ И ОЧИЩЕНИЕМ ДУШИ	25
1.6. Ислам и мудрецы о возможностях самоуправления личности	26
1.7. Пророк Мухаммад — образец самоуправления личности и управления	28
ПРОРОК МУХАММАД — ЛУЧШИЙ САМОУПРАВЛЕНЕЦ	29
ПРОРОК МУХАММАД — ОСНОВАТЕЛЬ ДЕМОКРАТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ УПРАВЛЕНИЯ	30
РЕЗЮМЕ	33
1.8. Ислам и современность об актуальности процесса самоуправления и личностных свойствах	33
1.9. Рамадан — время самоуправления личности	36
1.10. Самоуправление личности как проявление мистицизма, аскетизма и суфизма (тасаввуфа)	38
МИСТИЦИЗМ И САМОУПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ	39
ОБ АСКЕТИЗМЕ	40
О ПРОИСХОЖДЕНИИ СУФФИЗМА (ТАСАВВУФ)	41
ВЫСКАЗЫВАНИЯ О СУФИЗМЕ (ТАСАВВУФ)	42
УПРАВЛЕНИЕ САМИМ СОБОЙ ИЛИ САМОУПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ	43
1.11. Исламская и когнитивная психология самоуправления личности: сущность и содержание	44
О ПСИХИКЕ И ПСИХОЛОГИИ	44
ИСЛАМ О ТАЙНАХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ В АЯТАХ И ХАДИСАХ	45
ИСЛАМ: НАУКА О НАФСЕ ИЛИ ИСЛАМСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ	47
КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ	48
1.12. О процессе и правилах самоуправления личности	50
1.13. Лучшие принципы самоуправления личности	54
1.14. Познай величие Ислама по самоуправлению личности	57
АЯТЫ КОРАНА	57
ХАДИСЫ	59
СКАЗАНИЯ АЛИМОВ ИСЛАМА	60

1.15. Мудрость и мысли великих людей	61
1.16. Деловые советы от автора	67
ГЛАВА II. ИСЛАМСКАЯ НАУКА: ОБЩИЕ ЗАКОНЫ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ	69
2.1. О законах, сущности и содержании самоуправления личности	69
О ЗАКОНАХ САМОУПРАВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ	69
САМОУПРАВЛЕНИЕ: СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ	69
УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ	
ИЛИ САМОУПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ — ПУТЬ К СЧАСТЬЮ	70
2.2. Законы самоуправления личности или управления собой	71
ЗАКОН 1. САМОУПРАВЛЕНИЕ ТРЕБУЕТ САМОАНАЛИЗА	71
ЗАКОН 2. САМОУПРАВЛЕНИЕ НУЖДАЕТСЯ В САМОПОЗНАНИИ	74
ЗАКОН 3. САМОУПРАВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ САМООБРАЗОВАНИЕ	75
ЗАКОН 4. САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ — ЕСТЬ ОСНОВА САМОУПРАВЛЕНИЯ	77
ЗАКОН 5. САМОУПРАВЛЕНИЕ — ЕСТЬ ОТРАЖЕНИЕ САМОВОСПИТАНИЯ	78
ЗАКОН 6. САМОУПРАВЛЕНИЕ — ЕСТЬ ПРОЯВЛЕНИЕ САМОРАЗВИТИЯ	79
ЗАКОН 7. САМОУПРАВЛЕНИЕ ФОРМИРУЕТСЯ САМОДИСЦИПЛИНОЙ	81
ЗАКОН 8. САМОРЕГУЛЯЦИЯ — ЕСТЬ КОРРЕКТИРОВКА САМОУПРАВЛЕНИЯ	82
ЗАКОН 9. САМОУПРАВЛЕНИЕ ДОСТИГАЕТСЯ САМОКОНТОРОЛЕМ	83
ЗАКОН 10. САМОУПРАВЛЕНИЕ РАБОТАЕТ ПРИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ	84
ЗАКОН 11. САМОУПРАВЛЕНИЕ РЕГУЛИРУЕТСЯ САМОНАБЛЮДЕНИЕМ	86
ЗАКОН 12. САМОУПРАВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВЕНА ПРИ САМОУБЕЖДЕНИИ	87
ЗАКОН 13. САМОУПРАВЛЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ПРИ САМООДОБРЕНИИ	88
ЗАКОН 14. САМОУПРАВЛЕНИЕ ТРЕБУЕТ СМООБЛАДАНИЯ	89
ЗАКОН 15. САМОУПРАВЛЕНИЕ, НЕ ВОЗМОЖНО БЕЗ САМООГРАНИЧЕНИЙ	90
ЗАКОН 16. САМОУПРАВЛЕНИЕ — ГЛАВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ САМОИЗМЕНЕНИЯМ	91
ЗАКОН 17. САМОУПРАВЛЕНИЕ — УСИЛЯЕТСЯ САМООРГАНИЗАЦИЕЙ	93
ЗАКОН 18. САМОУПРАВЛЕНИЕ ПРЕВЫШЕ САМОМЕНЕДЖМЕНТА	96
2.3. 75 Законов (аятов) Корана — управления собой	97
ГЛАВА III. ИСЛАМСКИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ЗАКОНЫ УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ	102
3.1. О духовно-нравственных Законах жизни	102
ЗАКОН 1. ОТДАЙ ЛЮБОВЬ И ТЫ ЕЕ ПРЕОБРЕТЕШЬ	103
ЗАКОН 2. БЛАГОДАРНОСТЬ УВЕЛИЧИВАЕТ БЛАГА	105
ЗАКОН 3. ЩЕДРОСТЬ — ЭТО ИНВЕСТИРОВАНИЕ ДУХОВНОГО РОСТА И БУДУЩЕГО	107
ЗАКОН 4. ПОМОГАЯ ОДИНОКИМ, ВЫ УЖЕ НЕ ОДИНОКИ	110
ЗАКОН 5. МОЛИТВА ОСНОВА ДУХОВНОЙ ЭНЕГИИ	111
ЗАКОН 6. ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ — НАХОДИТ ВО ВСЕМ ХОРОШЕЕ	113
ЗАКОН 7. ЭНТУЗИАЗМ И УВЛЕЧЕННОСТЬ ЗАРАЗИТЕЛНЫ	117
ЗАКОН 8. ВЫ СТОИТЕ НЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВАШЕ СЛОВО	119
ЗАКОН 9. ВЫ ИМЕЕТЕ ТО, ЧТО В МЫСЛЯХ И УПОРНО ИЩИТЕ	120
ЗАКОН 10. ЛЮДЕЙ ПРИВЛЕКАЮТ БЛАГОДЕЯНИЯ, А НЕ ЖАЛОБЫ	122
ЗАКОН 11. КАЖДЫЙ СЧАСТЛИВ ПО-СВОЕМУ	125
ЗАКОН 12. ОТСУТСТВИЕ ЦЕЛИ ЖИЗНИ, ВЕДЕТ ВНИКУДА	126
ЗАКОН 13. СЧАСТЬЕ В ДУХОВНОМ ЗДОРОВЬЕ	128
ЗАКОН 14. ПРОГРЕСС ТРЕБУЕТ ПЕРЕМЕН И ИЗМЕНЕНИЙ	131
ЗАКОН 15. ПОХВАЛА — БОЛЬШАЯ СИЛА, НЕЖЕЛИ КРИТИКА	134
ЗАКОН 16. ОПТИМИЗМ ЧЕЛОВЕКА — ЕСТЬ ОЖИДАНИЕ ЛУЧШЕГО	136

ЗАКОН 17. БЕСПОКОЙСТВО НИЧЕГО НЕ ДАЕТ И ПОЖИРАЕТ ВРЕМЯ	138
ЗАКОН 18. ПРОЩАЙТЕ ДРУГ ДРУГА ВО БЛАГО СЕБЕ	140
ЗАКОН 19. ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ — ТРЕБУЕТ ИЗМЕНЕНИЯ МЫСЛЕЙ	142
ЗАКОН 20. СОВЕРШАЯ ОШИБКИ — ДЕЛАЮТСЯ НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ	144
ЗАКОН 22. ДОБРО ПОРОЖДАЕТ ДОБРО И ПРОЦВЕТАНИЕ	146
3.2. 30 Законов (аятов) Корана о морали и нравственности	151
3.4. 11 Законов (аятов) Корана о справедливости	153
ПОСЛЕДСТВИЯ СПРАВЕДЛИВОСТИ:	155
3.5. 99 эффективных Законов (аятов) Корана для лучшей жизни	155
ГЛАВА IV. ОСНОВНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ЗАКОНЫ УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ	159
4.1. Личные Законы — основа управления собой	159
ЗАКОН 1. ЗАЙМИСЬ САМОАНАЛИЗОМ	159
ЗАКОН 2. СТРЕМИСЬ К СОВЕРШЕНСТВУ И НЕПОВТОРИМОСТИ	160
ЗАКОН 3. БУДЬ ТРЕБОВАТЕЛЕН К СЕБЕ	161
ЗАКОН 4. ПОЗВОЛЯЙ СЕБЕ ОТДЫХ — НЕ СТАНОВИСЬ ТРУДОГОЛИКОМ	163
ЗАКОН 5. ЖАЛЕЯ ДРУГИХ, НЕ ПОЗВОЛЯЙ ЖАЛЕТЬ СЕБЯ	164
ЗАКОН 6. НЕ БУДЬ РАБОМ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ	165
ЗАКОН 7. СОЗДАЙ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	167
ЗАКОН 8. НАУЧИСЬ ИСКУССТВУ ОБЩЕНИЯ	168
ЗАКОН 9. БУДЬ СЕРЬЕЗНЫМ ТОГДА, КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО	170
ЗАКОН 10. ВЕРЬ В СВОИ СПОСОБНОСТИ	171
ЗАКОН 11. ВРЕМЯ НЕУМОЛИМО, НЕ УПУСКАЙ ЕГО	172
ЗАКОН 12. СДЕЛАЙ ОШИБКИ ПОЛЕЗНЫМ УРОКОМ — ОШИБАЮТСЯ ДАЖЕ КОРОЛИ	173
ЗАКОН 13. СТРЕМИСЬ К ПЕРЕМЕНАМ	175
ЗАКОН 14. БУДЬ ОТКРЫТ ДЛЯ ЗНАНИЙ	177
ЗАКОН 15. НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ В ПРОШЛОЕ, ЖИВИ НАСТОЯЩИМ И ПОМНИ О БУДУЩЕМ ..	179
ЗАКОН 16. ТРУД НА ТВОЮ ПОЛЬЗУ ОБЛАГОРАЖИВАЕТ	181
ЗАКОН 17. БУДЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ В ПОСТУПКАХ	183
ЗАКОН 18. НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА ТО, ЧТО МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ	184
ЗАКОН 19. НЕ ПРОЩАЙ СЕБЕ ТОГО, ЧЕГО НЕ ПРОЩАЕШЬ ДРУГИМ	186
ЗАКОН 20. ВЛАСТЬ НАД СОБОЙ — ЗАЛОГ ВЛАСТИ НАД ДРУГИМИ	188
ЗАКОН 21. НЕ КОРИ ДРУГИХ ЗА ИХ НЕСОВЕРШЕНСТВО	190
ЗАКОН 22. УПРАВЛЯЙ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ — СТАНЕШЬ НЕПОБЕДИМЫМ	192
ЗАКОН 23. НАУЧИСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ	194
ЗАКОН 24. ВОСПИТЫВАЙ СИЛУ ВОЛИ	196
ЗАКОН 25. ОБРЕТИ КОНТРОЛЬ НАД СВОИМ ТЕЛОМ — СТАНЬ ЕГО ГОСПОДИНОМ	198
ЗАКОН 26. СТАНЬ ВОИНОМ В БОРЬБЕ СО СВОИМИ НЕДОСТАТКАМИ	200
ЗАКОН 27. НЕ СТРАШИСЬ БЫТЬ «БЕЛОЙ ВОРОНОЙ»	202
ЗАКОН 28. НАУЧИСЬ СТАВИТЬ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛИ	204
ЗАКОН 29. УМЕЙ РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ	206
ЗАКОН 30. РАБОТА НА ПУБЛИКУ — УДЕЛ ШУТА	208
ЗАКОН 31. ПОРЯДОК — ЧАСТЬ ПОРЯДОЧНОСТИ	210
ЗАКОН 35. ПОЗВОЛЯЙ ИНТУИЦИИ РУКОВОДИТЬ СВОИМИ ПОСТУПКАМИ	217
ЗАКОН 37. НЕ БОЙСЯ НЕУДАЧ — ОНИ ЛИШЬ СТИМУЛИРУЮТ	221
ЗАКОН 38. ПРЕНЕБРЕГАЙ БЕСПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ	223
ЗАКОН 39. НЕ АНАЛИЗИРУЙ ОКРУЖАЮЩИХ — ЭТО ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ	224
ЗАКОН 40. САМОУПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ	225

ГЛАВА V. ПРОРОКА МУХАММАДА (С.А.С.): ХАДИСЫ, ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ	228
5.1. Пророк Мухаммад (с.а.с.): мудрые советы и некоторые правила общения	228
10 МУДРЫХ СОВЕТОВ ОТ ПРОРОКА МУХАММАДА (С.А.С.)	228
НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ ДЛЯ СПОДВИЖНИКОВ ПРОРОКА МУХАММАДА (С.А.С.)	231
5.2. Пророк Мухаммад (с.а.с.): опасность языка и преимущества молчания	234
5.3. Об обещаниях Пророка Мухаммада (с.а.с.)	236
ДОГОВОР С ИНОВЕРЦАМИ	237
5.4. Важнейших 10 принципов успеха Пророка Мухаммада (с.а.с.)	238
5.5. 10 привычек, которые помогут обрести успех	240
5.6. Этика речи Пророка Мухаммада (с.а.с.), как фактор успеха	243
УМЕНИЕ МОЛЧАТЬ	245
5.7. Пророк Мухаммад (с.а.с.): воля и сила его в сердце	245
5.8. Довольства Пророка Мухаммада (с.а.с.) на пути к счастью	247
 ГЛАВА VI. ПРАВИЛА ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВРЕМЕНИ УПРАВЛЯЯ СОБОЙ	250
6.1. Как мусульмане должны достигать поставленных целей	250
КАК ПРОРОК (С.А.С.) ДОСТИГАЛ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ	251
ОСНОВНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ ПРОРОКА (С.А.С.)	252
ВРЕМЯ ДЕЙСТВИЙ	253
6.2. Процесс поэтапного достижения целей Пророком Мухаммадом (с.а.с.)	254
4.3. Планирование жизни по Корану и сунне Пророка Мухаммада (с.а.с.)	257
6.4. Советы по планированию от имама Абу Хамида аль-Газали	259
6.5. Выявление и формулирование целей	260
ВЫЯВЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ	260
ЯСНОСТЬ И ЧЕТКОСТЬ ЦЕЛИ	261
6.6. Процесс творчества в целеполагании	263
ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛИ	263
ЭТАПЫ ПРОЦЕССА ТВОРЧЕСТВА В ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛИ	265
6.7. Правила эффективного целеполагания	265
6.8. Эмоционально-психологические принципы целеполагания	267
6.9. Практические рекомендации по целеполаганию	270
4.10. Ислам о значении времени в самоуправлении личности	271
6.11. Ислам о молодежи и времени	273
6.12. Ислам о времени и порядке в делах	276
6.13. Правила планирования своего времени	279
СПИСОК ДЕЛ	280
6.14. Ислам об эффективном использовании времени	281
6.15. Исламский подход: организуй время своей жизни	284
4.16. Правила экономии своего времени	286
6.17. 8 простых советов, как эффективно использовать время	287
КАК НАУЧИТЬСЯ ЦЕНИТЬ СВОЕ ВРЕМЯ?	287
6.18. Как быть эффективным и планировать дела	291

ГЛАВА VII. ИСЛАМСКАЯ НАУКА: ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ	296
7.1. Исламская наука о волевых качествах и ресурсах самоуправления личности	296
ИСЛАМ О ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВАХ	296
7.2. Аяты и хадисы — основа ислама в самоуправлении эмоциями	298
АЯТЫ КОРАНА КАК МИЛОСТЬ АЛЛАХА	
В САМОУПРАВЛЕНИИ ЭМОЦИЯМИ	299
АЯТЫ И ХАДИСЫ О САМОУПРАВЛЕНИИ ЭМОЦИЯМИ ПРОРОКА МУХАММАДА (С.А.С.)	300
СОВЕТЫ О САМОУПРАВЛЕНИИ ЭМОЦИЯМИ ПРОРОКА МУХАММАДА (С.А.С.)	301
МОРАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ ИСЛАМСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ	302
7.3. Исламское отрицание пессимизма и недовольства	304
7.4. Исламская мудрость и советы преодоления пессимизма	307
7.5. Истоки возникновения и пути преодоления пессимизма	310
ИСТОКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПЕССИМИЗМА	310
ПРАВИЛА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЕССИМИЗМА	311
7.6. Ислам — религия оптимизма и энтузиазма	312
ПРОРОК МУХАММАД (С.А.С.) — ОБРАЗЕЦ ОПТИМИЗМА	312
СОВЕТЫ КОРАНИЧЕСКОГО ОПТИМИЗМА САМОУПРАВЛЕНИЯ	314
7.7. Ислам о развитии умений на пути к успеху	316
ГЛАВНОЕ УМЕНИЕ МУСУЛЬМАН — ПРОЩАТЬ	316
7.8. Интуиция в исламе — это дар Всевышнего	318
ФЕНОМЕН ИНТУИЦИИ	318
АКТИВНОСТЬ ИНТУИЦИИ — ЭТО ОТ СЕРДЦА	319
ИНТУИЦИЯ И ИСЛАМ	320
7.9. Интуиция — источник внутреннего видения	321
ИНТУИЦИИ — ЭТО ИСТОЧНИК ИЗНУТРИНА НА ПУТИ К УСПЕХУ	321
ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕЙ ИНТУИЦИИ	322
7.10. Аяты и хадисы: способы повышения вашего интеллекта	324
СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ВАШЕГО ИНТЕЛЕКТА	325
ГЛАВА VIII. ДЕЙСТВИЕ ЗАКОНОВ, ПРИНЦИПОВ И ПРАВИЛ СЧАСТЬЯ УПРАВЛЯЯ СОБОЙ	331
8.1. Ответ на вопрос «Почему я несчастлив?»	331
8.2. Добиться счастья в обоих мирах	332
8.3. Как мусульманину стать счастливым?	333
8.4. 7 советов для тех, кто хочет стать счастливым	336
8.5. Что мешает нам быть счастливыми?	337
8.6. 12 вещей, которые мешают нам быть счастливыми	340
8.7. Не позволяй прошлому и будущему красть твоё счастье	343
8.8. 21 жизненное правило счастливого человека	343
8.9. Некоторые признаки счастливых и несчастных людей по исламу	344
8.10. 11 побед на пути к настоящему счастью	345
8.11. Золотые ключи счастья	346
8.2. Основные принципы счастья	347
8.13. Основные принципы несчастья	349
8.14. Избавьтесь от 13 привычек, несчастных людей	349
8.15. Советы 90-летней женщины	352
8.16. 70 уроков жизни	353
8.17. Не печалься!	357

ГЛАВА IX. УПРАВЛЯЙ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ: ОБЩИЕ ЗАКОНЫ, ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА	360
9.1. Анализ психического и физического состояний	360
9.2. Правила поддержания здоровья	361
9.3. Правила приема пищи	363
9.4. Правило крепких отношений, есть залог здоровья и долголетия	365
9.5. Факторы одиночества и безнадёжности старят организм	366
9.6. Секреты долголетия 105 летнего врача из Японии	367
9.7. Отговорки (убеждения) от здорового образа жизни	370
9.8. Десять золотых правил здоровья для золотого возраста	372
9.9. Десять принципов здорового образа жизни (ЗОЖ)	373
9.10. Цитаты великих людей о здоровье	376
9.11. Крылатые фразы, мудрость мысли и афоризмы о здоровье	379
ГЛАВА X. СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА СТОИЦИЗМА: ПОДХОДЫ, ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ	387
10.1. «Смотри внутрь себя»: правила жизни стоиков	387
10.2. Важнейших 11 принципов стоицизма	390
10.3. 7 принципов стоицизма, которые можно применить в жизни	395
10.4. 9 принципов стоического проджект-менеджмента	396
10.5. Правила стоицизма для руководителей:	
10.6. Благодарить, планировать, готовиться ко всему:	
10.7. 8 приемов стоиков по преодолению кризиса	405
10.8. Советы по продуктивности от стоиков	410
10.9. Ритуалы стоицизма или чтение — это не действие	412
10.10. Упражнения для развития стоицизма	415
10.11. 7 правил современного стоицизма, которые помогут вам жить лучше	416
10.12. 9 признаков того, что вы готовы к переменам в жизни	418
10.13. 10 источников мудрости на пути к благополучию и духовному росту	420
10.14. Принципы стоиков — для радости в жизни. Зачем человеку все время напоминать себе о плохом	421
10.15. 50 коротких правил жизни от стоиков	423
10.16. Жизнеутверждающие цитаты стоиков: правила жизни	424
ГЛАВА XI. ТЕСТЫ САМОПОЗНАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ	427
11.1. Тест «Насколько вы управляете собой?»	427
11.2. Тест «Умеете ли вы контролировать себя»	429
11.3. Тест «В порядке ли мои нервы?»	430
11.4. Тест «Самоуправление» (самоменеджмент)	431
11.5. Тест «Организованный ли вы человек»	432
11.6. Спроси себя (самоанализ, самооценка)	435
11.7. Тест: Умеете ли вы добиваться поставленных целей?	436
11.8. Тест: «Какой вы руководитель?»	438
11.9. Тест «Оцените степень своей деловитости»	439
11.10. Тест на счастье. Умеете ли быть счастливым	441
11.11. Тест: Здоровы ли вы физически	443
11.12. Тест: Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать (А.Ясингер) ...	443
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	446