

**ПЕРВЫЕ 365 дней**

**СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ**

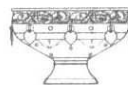
**Коран ◊ Сунна ◊ Мудрость души**



# ПЕРВЫЕ 365 ДНЕЙ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

## *Коран Сунна Мудрость души*

*Издание 2-е, исправленное*



Москва — Санкт-Петербург  
«ДИЛЯ»

ББК 86.38

П 26

*Уважаемые читатели!*

*Относитесь с почтением к той книге, не используйте ее в недостойных целях и не храните в неподобающих местах, ибо в ней упоминается имя Создателя и анты Счищенного Корана. За добро ваших сердец воздастся вам добром!*

Генеральный директор издательства «ДИЛЯ» *И. С. Раимов*

П 26 **Первые 365 дней счастливой жизни.** Коран Сунна Мудрость души. 2-е и ад., испр. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ». 2010. 416 с.

ISBN 978-5-88503-813-3

«Первые 365 дней счастливой жизни» что прекрасный подарок, который поможет человеку любого возраста воспрянуть духом и вырваться из плена обыденности.

ISBN 978-5-88503-813-3

«ДИЛЯ», 2009

*Во имя Аллаха, Милостивого, Милосердного!*

## Об этой книге

Одно из психологических исследований показало, что более 80% людей злы в своих внешних или внутренних проявлениях. Внешне это выражается во враждебности, цинизме, агрессии и жестокости, тогда как внутренние проблемы ведут к депрессии, мигрени, пассивности и, в исключительных случаях, к суициду. Оказывается, несчастные люди похожи друг на друга чувствами и характером. Эти чувства: вина, сожаление, агрессия, беспокойство, страх, ненависть, зависть. Эти черты характера: эгоизм, склонность жаловаться на судьбу, истеричность, упреки и жалобы и т. п.

Как можем мы обрести спокойствие в наших домах, на работе, в обществе, если у нас нет внутреннего спокойствия? Казалось бы, можно удивиться, почему Господь создает такие условия для Своих созданий. Но вот аят из Святого Корана, меняющий наше представление о жизни:

*Какое бы бедствие ни постигло вас, происходит оно от того, что совершили вы сами. (42:30)*

Существуют так называемые законы природы. Эти древние законы указывают верный курс к берегам спокойной жизни. Наша обязанность — открывать, изучать и полностью выполнять их. Удачливые люди, узнавшие эти законы и выполняющие их, живут спокойно и радостно. С другой стороны, большинство из нас находятся в полном неведении относительно этих золотых законов.

Многие из проблем, с которыми сталкиваются люди в наши дни, созданы ими сами. Наш Создатель дал нам четкие указания, как жить, известные как законы природы или законы жизни. Наша обязанность — изучать их и жить согласно им. Однако если мы выбираем жизнь вне этих рамок, в этом нет ничего хорошего и это может отражаться на нашем физическом, эмоциональном, умственном и душевном здоровье. Итак, у нас есть выбор: либо изучать эти законы и жить согласно им, либо нет — но в таком случае за это придется заплатить определенную цену. К сожалению, многие из нас, осознанно или неосознанно, расплачиваются за неосмотрительность.

Очень досадно, что вместо того, чтобы познавать истинную сущность жизни и использовать это знание для ее улучшения, мы привыкаем чувствовать себя несчастными. Большинство людей не предпринимает попыток самостоятельно, им не хватает настоящих руководителей, учителей и примеров для подражания, которые направляли

бы их и учили, «как жить». Что бы ни делали люди, окружающие нас, мы, не подумав и не взвесив все должным образом, начинаем делать то же самое. Эту метафору хорошо иллюстрирует одна история.

Маленького мальчика оставили одного в джунглях. Все свое детство он видел вокруг себя только различных животных. Он видел, что они делают, и у него возникало много вопросов. Но рядом не было никого, кто мог бы воспитать его и научить. Однажды мальчик решил, что он тоже животное, но трудность заключалась в том, что он не знал, какое же. Наконец он решил, что принадлежит к шимпанзе, так как был наиболее схож с ними, и стал вести себя так же, как они. Большинство из нас ничем не отличаются от этого маленького мальчика. Едва мы открываем глаза, появившись на свет, мы видим множество людей, которые совершают разные поступки и двигаются в разных направлениях. И мы, не зная, куда они направляются, не осознав, хотим ли мы идти туда, следуем за ними. И в самом конце путешествия мы обнаруживаем, что это совсем не то, что нам нужно, — но понимание приходит, увы, слишком поздно.

Наша жизнь должна строиться совершенно иначе. Наша задача — осознавать это и добиваться истины. Только вообразите себе, какие мы прикладываем усилия, чтобы сделать карьеру. Мы проводим 25 лет жизни, чтобы подготовиться к 35 годам

профессионального труда (при пенсионном возрасте, начинающемся примерно в 60 лет). И теперь спросите себя: как много времени вы потратили на то, чтобы узнать, что же представляет собой жизнь? Не зная, кто мы и какими нам следует быть, мы бродим в темноте, наполненной невзгодами.

Книга «Первые 365 дней счастливой жизни» основана на ультрасовременных принципах, способах и методиках. Книга написана, чтобы помочь всем тем, кто уверен, что упускает что-то в жизни, или считает, что ему необходимо приобрести дополнительный жизненный опыт. Она основывается на утверждении, что мы можем быть счастливы, только если все благополучно в наших «четырёх измерениях», а именно если наше тело, разум, душа и сердце пребывают в гармонии. Вторым, немаловажным аспектом является то, что эта книга учитывает основополагающее значение учения Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует). Последние несколько лет книги, посвященные самосовершенствованию, стали выходить очень часто; известны тысячи подобных книг, и каждый год к ним добавляется еще несколько сотен. Основной поставщик подобной литературы — США. Многие, однако, не осознают, что так называемые новейшие открытия XX века — не что иное, как ориентиры, данные нам



Священным Кораном и Пророком (да благословит его Аллах и приветствует) более чем 1400 лет назад.

Со временем мы совершенно забыли об этом богатейшем источнике, предназначавшемся для того, чтобы научить нас жить правильно. Как кто-то из нас может жить счастливо и спокойно, если он не знает, как это делать? Это то, чему нас учат Священный Коран и Пророк (да благословит его Аллах и приветствует). К сожалению, мы никогда не учитывали важности этого аспекта и поэтому наша жизнь превратилась в хаос. Многие из нас настолько невежественны, что не видят связи между учением Священного Корана и повседневной жизнью. Однако же, дорогие читатели, на самом деле Коран — самая современная энциклопедия, в которой есть указания на каждый случай жизни. Как говорит Всевышний:

*В самом Коране приводим Мы людям притчи всевозможные в надежде, что образуются они. (39:27)*

Итак, если мы не пользуемся Кораном, мы совершаем ошибку. Помните, что западный мир сегодня учится на горьком опыте. Каждый день открываются все новые жизненные истины. И все же ничего из того, что было открыто, не отличается от откровений

Священного Корана, о котором Аллах Всевышний сказал: в духовное путешествие близкого друга или супругу; так вам будет легче. Идеи, высказанные в этой книге, окажут особое воздействие, если читатель менее всего будет думать о результате, о вознаграждении. Применяя новые знания, не следует ожидать, что люди в ответ будут вести себя определенным образом. Делайте все это для себя, а не для того, чтобы получить положительный отклик. Если сначала что-то не получалось, не бросайте начатое, терпеливо и упорно пытайтесь снова и снова, пока не добьетесь желаемого. Поставьте себе задачу сроком на 365 дней, и после этого вы увидите, где начало вашей жизни, а где начало нового этапа. Ваша жизнь полностью изменится. Что бы вы ни приобрели, вы увидите это в конце пути. Да ведет нас Аллах прямым путем, да будет нашим наставником и другом в этом путешествии!



МЕСЯЦ ПЕРВЫЙ

# **ОПРОВЕРЖЕНИЕ НЕКОТОРЫХ МИФОВ**

*Все благое, что совершается с тобой [о человек,] — от Аллаха, а всякое несчастье — от тебя самого (т.е. по причине твоих грехов). Воздвигли Мы тебя [о Мухаммад,] Посланником для людей. И нет надобности в ином свидетеле этому, помимо Аллаха. (4:79)*



# День 1

Мы должны понимать, что жизнь трудна. Но если мы знаем и принимаем это, она перестает быть трудной.

*Неужели полагают люди, что оставят их в покое и не подвергнут испытанию только за то, что скажут они: «Уверовали мы»?*

*Подвергали Мы испытанию и тех, кто жил задолго до них. Ведь ведомы Аллаху те, которые правдивы, и те, которые лживы.*

(29:2–3)



## День 2

Проблема в том, что мы сеем не то, что собираемся пожинать. Однако вы все равно пожнете то, что посеяли.

*Кто вершит дела добрые — это для себя самого же, кто вершит зло — во вред это себе. Ведь потом будете возвращены вы к Господу вашему. (45:15)*



## День 3

Прекратите осуждать и жаловаться. Возвысьтесь душой до такого мировоззрения, когда вам будет некого обвинять, кроме самих себя.

*...ни одна душа грешная не понесет ноши [грехов] другой души.  
(53:38)*



## День 4

Воспринимайте себя таким, какой вы есть: все хорошее и плохое, сильные и слабые стороны, внешность, особенности характера и т. д.

*Это Он сделал вас наследниками [власти и собственности] на земле и возвысил по степеням одних над другими, чтобы испытать вас в том, что даровал Он вам. Воистину, скор Всевышний в наказании, и, воистину, Прощающий Он, Милосердный. (6:165)*





## День 5

Несите полную ответственность за сделанный вами выбор и совершенные вами поступки.

*Человек каждый — заложник того, что совершил он. (74:38)*



## День 6

Вместо того чтобы тревожиться из-за происшествий и событий, которыми вы не можете управлять, сосредоточьтесь на тех делах и процессах, которые подвластны вашему контролю.

*Для тех, кто совершил деяние злое по незнанию, но раскаялся после этого и добрые дела творил, воистину, Прощающий Господь твой, Всемилосердный. (16:119)*



## День 7

Осознайте истину: вы были сотворены наиболее совершенным созданием, и Господь Сам вдохнул в вас от Своего Духа.

*[Вспомни,] как сказал ангелам Господь твой: «Воистину, сотворю я человека, отлив из сухой, звонкой и черной глины. Когда же придам Я ему форму и вдохну в него от Духа Моего, то падите перед ним ниц и бейте челом». (15:28–29)*



## День 8

Именно способность думать и делать выбор отличает нас от остальных созданий. Мы можем выбирать хорошее, отвергая плохое; выбирать правильное, отвергая неправильное.

*Воистину, наихудшие из тварей для Аллаха — те, кто не уверовал [прежде] и не верует [ныне]. (8:55)*



## День 9

Жизнь — результат сделанного вами выбора. Вы «сегодняшний» происходите от вас «вчерашнего». И больше никого нельзя винить или хвалить.

*Какое бы бедствие ни постигло вас, происходит оно от того, что совершили вы сами. Но прощает Он [вам] многое. (42:30)*



## День 10

Мы взрослые люди, и у нас бесконечные возможности выбора. Даже из самых неблагоприятных положений существует несколько выходов. Помните, что быть свободным — значит иметь свободу выбора. Делайте разумный выбор!

*Скажи: «Не призовут вас к ответу за грехи наши, а нас не призовут к ответу за деяния ваши». (34:25)*



# День 11

Вы одиноки в путешествии, которое называется жизнью. Вы пришли на землю в одиночестве — и в одиночестве уйдете.

*Когда раздастся [второй] глас трубный в день тот, когда обратится муж в бегство [, забыв о] брате своем, матери, отце, жене и детях своих. (80:33–36)*



## День 12

Лучше всего отвечать только перед самим собой. Учитесь этому.

*Скажи: «Боюсь я, что если послушаюсь я Господа своего, то постигнет меня наказание в день Великий» (т.е. Судный). (39:13)*





## День 13

Мы никогда не будем счастливы, делая что-то противное законам природы. Законы природы установлены от сотворения мира; мы можем биться головой о стену, но никогда не изменим их. Наша обязанность — знать и принимать их.

*Исполнилось Слово Господа твоего, истинное и справедливое! Никто не отменит слов Его. Всеслышащий Он, Всеведущий. (6:115)*



## День 14

Прожить жизнь праведно, в мире и счастье — это правильный выбор.  
Сделайте подобный выбор и будьте горды этим.

*Скажи [, Мухаммад]: «Воистину, запрещено мне поклоняться тем, кому поклоняетесь вы помимо Аллаха, с тех пор как ниспосланы мне Господом моим аяты и велено мне предаться Господу обитателей миров». (40:66)*



## День 15

К чему бы мы ни стремились в жизни — например, к работе, женитьбе, карьерному росту и т. д. — это само по себе не цель, а только средство ее достижения. Помните о реальной жизни и о том, для чего мы существуем.

*Не водись с теми, кто, жизнью обольщенный в мире этом, обратил веру свою в игру и развлечение. Но наставляй их Кораном [и говори], что сгинет грешник [в жизни будущей] за то, что совершил [в мире этом]; что нет у него покровителя и ходатая, кроме Аллаха, и что какой бы выкуп ни предложил он [за избавление от наказания], не примут у него. Тем, которым предначертано наказание за деяния их, уготованы питье кипящее и кара мучительная за то, что не уверовали они. (6:70)*



## День 16

Главная цель жизни — постоянно улучшать качество собственной жизни, а также качество жизни наших любимых и общества в целом, в то же время пребывая в отведенных нам пределах.

*Неужели полагает человек, что будет оставлен безнаказанным?*

*(75:36)*



# День 17

Никогда не поздно начать все заново.

*Обратитесь к Господу вашему и предайтесь Ему прежде, чем постигнет вас наказание. Ведь потом не поможет вам [никто]. (39:54)*



## День 18

Найдите, что вы сами по себе — чудо и у вас есть возможность совершать чудеса.

*Неужели не знает человек, что сотворили Мы его из капли? И, тем не менее, не таясь, пререкается он [с Нами]! (36:77)*



# День 19

Отбросьте чувство вины за прошлые проступки и перестаньте беспокоиться о будущем. Живите в настоящем, пока оно не стало прошлым.

*Господи! Ниспошли мне мудрость, и причисли меня к праведникам, и вели, чтобы осталась обо мне молва добрая в поколениях последующих; сделай меня одним из тех, кто обретет Рай блаженный! (26:83–85)*



## День 20

Нерешенные проблемы и неопределенность ускоряют наше развитие.

*Или полагали вы, что войдете в Рай, не испытав подобного тому, что постигло [верующих], живших до вас? Поражали их несчастья и напасти, так что они содрогались, и Посланник, и уверовавшие восклицали в один голос: «Когда же придет помощь Бога?» О да! Близка помощь Его. (2:214)*





## День 21

Вычеркните слово «невозможно» из своего лексикона. Никогда не сдавайтесь.

*Будем испытывать Мы вас страхом, голодом, недостатком в имуществе, потерей людей и недородом плодов и злаков. Обрадуй же терпеливых. (2:155)*



## День 22

Итог вашей жизни определяют не ситуации, в которые вы попадаете, но ваше поведение в этих ситуациях.

*О вы, которые уверовали! Вы сами отвечаете за себя. Если идете вы путем прямым Аллаха, то тот, кто заблуждается, не помеха вам. Возвратитесь вы все к Аллаху, и поведает Он вам о том, что вершили вы [в мире этом]. (5:105)*



## День 23

Вы можете стать тем, кем хотите, если вы согласны заплатить за это соответствующую цену.

*Повелел Господь ваш: «Взывайте ко Мне, и удовлетворю Я мольбу вашу. (40:60)*



## День 24

Вы можете быть чем-то, но не всем.

*Разве доступно человеку [самому] то, чего возжелает он [себе]? Ведь властен Аллах над жизнью будущей и нынешней. (53:24-25)*



## День 25

Если вплоть до настоящего момента с вами не случилось ничего плохого, это не означает, что вы живете правильно.

*Разве тот, кто видит свое злое деяние в розовом свете и даже считает свой поступок добрым [, равен тому, кого наставил Аллах на прямой путь]?  
Воистину, сводит Аллах с пути того, кого пожелает, и ведет путем прямым, кого захочет. Пусть не тревожится душа твоя [, о Мухаммад,] о них. Воистину, ведомо Аллаху то, что вершат они. (35:8)*



## День 26

Прежде чем совершить поступок, представьте себе его последствия.

*Скажи: «Пройдитесь по земле и посмотрите, каково было воздаяние тем, кто не признал [Посланников]». (6:11)*



## День 27

Свобода без дисциплины губительна.

*Так нет же! Преступает человек пределы [дозволенного], как только покажется ему; что не нуждается он [ни в чем]. (96:6-7)*



## День 28

Господь помогает нам настолько, насколько мы помогаем себе сами.

*...уготовано человеку только то, что заслужил усердием своим.*

(53:39)





## День 29

Ваша задача — изменить только себя; не беспокойтесь об остальных.

*Спроси тех, для коих ниспослано Писание, а также многобожников:  
«Предались ли вы [Аллаху]?» Если предались они, то находятся на пути  
верном, если же отвернулись, то ведь возложено на тебя всего лишь  
возвестить им [Веру]. Ведь зрит Аллах [деяния] рабов [Своих]. (3:20)*



## День 30

Как только вы приняли решение измениться, никогда не отступайте, что бы ни встретилось вам на пути. Возложите надежду на Господа.

*Когда решишься ты на что-либо, уповай на Аллаха. Воистину, любит Он уповающих. (3:159)*



## День 31

Вы не можете одновременно иметь пирог и съесть его.

*Ни один человек не умрет, кроме как с дозволения Аллаха, в срок, в Записи установленный. Тому, кто уповает на вознаграждение в жизни земной, дадим Мы в жизни этой. А тому, кто уповает на вознаграждение в жизни будущей, дадим тогда. Вознаградим Мы благодарных [Нам]. (3:145)*



МЕСЯЦ ВТОРОЙ

***Жить с уверенностью***

*[Случилось] это потому; что не отменяет Аллах благодеяний Своих, оказанных людям, пока ими не овладели греховные помыслы, а также потому, что все слышит Он и ведает. (8:53)*



## День 32

То, каким вы являетесь сегодня,—это результат вашего образа мыслей. Вы никогда не сможете изменить свою жизнь, если не измените свое мировоззрение.

*Совершайте жертвоприношения во имя Аллаха и не обрекайте себя по собственной воле на гибель. Творите добро, ибо, воистину, любит Аллах добродетельных. (2:195)*



## День 33

О чем бы вы ни думали, что бы вы ни слушали, о чем бы ни говорили и т. д., все это выражает ваши убеждения. Прежде чем менять свою жизнь, поменяйте свои убеждения, изменив привычный ход мыслей.

*Так нет же! Сердца их окутаны ржавчиной грехов, которые они совершили. (83:14)*



## День 34

Очистите свое сердце (*калб*) и разум (*акл*) от всех опасений, лишних переживаний и сожалений.

*Не иначе как Шайтан внушает вам страх перед приспешниками-многобожниками своими. Не бойтесь их, а бойтесь Меня, если верующие вы люди. (3:175)*





## День 35

Единственная возможность побороть раскаяние и чувство вины — это взять на себя твердое обязательство никогда не повторять поступок, вызвавший эти чувства.

*Тем же, кто совершил поступок скверный или прегрешение против себя самого, а потом вспомнил Аллаха, попросил прощения за грехи свои и не упорствует в своей правоте, — кто может простить грехи, кроме Него? (3:135)*



## День 36

Единственная возможность совладать с беспокойством — это взять его под контроль. В пугающей ситуации, когда вы делаете что-то, чего боитесь, страх исчезает. Борьба со страхом и беспокойством требует сознательных усилий с вашей стороны.

*Когда же освободишься ты [от мирских дел], то обратись к [молитве] и устрями [помыслы] к Господу своему. (94:7-8)*



## День 37

Освободите сознание от всех негативных мыслей. Они действительно могут убить. Более 90% людей, страдающих сердечными заболеваниями, — пессимисты.

*Остерегайтесь дурных мыслей (о людях), ибо, поистине, дурные мысли — это самые лживые слова. (Бухари)*



## День 38

Не позволяйте людям, событиям и обстоятельствам нагонять на вас уныние, сосредоточьтесь на том, за что вы ответственны в данный момент.

*Пророк (да благословит его Аллах; и да приветствует) сказал: «Можно, я расскажу вам о тех качествах, за которые Аллах; предоставит вам жилище в Раю и возвысит ваше положение?» Люди ответили: «Конечно, расскажи нам, о Посланник Аллаха!» Он сказал: «Ведите себя благовоспитанно с теми, кто поступает невоспитанно с вами, прощайте угнетающих вас, давайте тем, кто отказывает вам, и сохраняйте отношения с теми, кто пытается порвать с вами».*

*(Канз ал-Уммал, Мишкат ал-Масабих)*



## День 39

Страх №1 — это страх смерти. Помните о том, что вы не умрете прежде назначенного вам срока.

*Отвечай [, Мухаммад]: «Аллах дарует вам жизнь, затем умерщвляет, потом соберет всех вас в день Воскресения, в котором нет сомнения.*

*Однако большинство людей не ведает [об этом]». (45:26)*



## День 40

Страх №2 — это страх потери дохода. Помните, что Господь по милости Своей дает нам средства к существованию. Наша задача только — работать не покладая рук, чтобы заслужить их.

*Как много животных, которые не (в состоянии) раздобыть себе пропитание! Кормит их и вас Аллах. Всеслышащий Он, Всеведающий.  
(29:60)*



# День 41

Нет таких событий или обстоятельств, которые не имели бы положительных сторон. Всегда первым делом обращайтесь внимание на позитив.

*Воистину, настанет Судный час, но Я утаиваю, когда это случится, чтобы каждой душе было воздано по ее деяниям. (20:15)*



## День 42

Избегайте пессимистов и нытиков, вы можете заразиться их настроением.

*Человек следует вере своего друга, так пусть же посмотрит каждый из вас, с кем он дружит. (Абу Дауд)*





## День 43

Разум — хозяин тела, он контролирует поступки. Но помните, что разум должен быть подотчетен сердцу.

*Поистине, есть в теле кусочек плоти, который, будучи хорошим, делает хорошим и все тело, а когда приходит в негодность, то портит и все тело, и, поистине, это — сердце.*

(Хадис «муттафакун алайх»)



## День 44

Вы становитесь тем, что вы делаете весь день. Исследования говорят, что большинство людей, совершивших преступления на сексуальной почве, — это те, чьи родители часто смотрели сексуально возбуждающие фильмы, или люди, которые сами часто просматривали эротические журналы.

*Воистину, тем, кому нравится, чтобы распространялась об уверовавших клевета мерзостная, уготовано наказание мучительное в мире этом и будущем. Ведь ведает Всевышний [Истину], а вы не ведаете. (24:19)*

*Соблазняющий речами или показывающий что-то соблазнительное совершают одинаковый грех. (Муслим)*



## День 45

Память — словно жесткий диск в компьютере, на котором мы можем хранить все, что пожелаем, осознанно наблюдая, говоря и думая. Сохраняйте же позитивные и важные мысли и сведения на этом жестком диске. Помните — что посеешь, то и пожнешь.

*Кто вершит дела добрые — это для себя самого же, кто вершит зло — во вред это себе. Ведь потом будете возвращены вы к Господу вашему  
(45:15)*



## День 46

Мы обладаем бессознательной способностью хранить информацию (т. е. то, что мы видим, говорим, делаем, смотрим, слушаем и т. д.) о людях, вещах и событиях. Нашу память можно сравнить с ОЗУ (оперативным запоминающим устройством) компьютера. Избегайте делать, говорить, слушать или смотреть то, что, запечатлевшись в памяти, впоследствии будет причинять вам страдания.

*...[за то, что,] слыша речи суетные, отвращались от [речей] этих и говорили:  
«Деяния наши — нам, а ваши — вам. Мир вам! Не надобны нам невежды».  
(28:55)*



## День 47

Точно так же, как и имея дело с компьютерным диском, мы можем выбрать то, что хотим сохранить в своей памяти. Попробуйте сделать осознанное усилие, удалив из своего сознания нежелательную информацию и оставив только позитивные и вдохновляющие воспоминания.

*Хорошие мысли — это часть благого поклонения. (Абу Дауд)*



## День 48

Как сознательно, так и бессознательно запечатленные в нашей памяти сведения о себе, людях, случаях, событиях и т. д. влияют на наше поведение по отношению к себе, людям, событиям и т. д.

*Благословен тот, чью душу Господь создал совершенной, открытой для веры, сердце — чистым, сохранил душу в спокойствии, нрав—честным, дал ему уши, способные слышать, и глаза, способные видеть; что касается его ушей, то они подобны воронкам, как и глаза, подобные приемникам, в них входит все, что оказывается затем на сохранении в сердце; и благословен тот, кто властен над своим сердцем. (Ахмад, Байхаки)*



## День 49

Вы можете изменить принципы ваших действий и поведения, влияющие на ваш образ собственного Я, отношения, достижения и т. д., заменив отрицательные и удручающие мысли на позитивные и вдохновляющие.

*Никому чувство ревности не присуще в такой мере, как Аллаху, и поэтому запретил Он как явные, так и тайные непристойные дела.*

*(Бухари, Муслим)*



## День 50

Сознательно или бессознательно мы используем различные слова, описывающие наши чувства, влияющие на расположение духа, физиологию и т. д. Словом можно убить. Если вы говорите: «я злюсь» или «я умираю», ваше сознание примет это как инструкцию к действию. Уберите все негативные слова из вашего лексикона, заменив их позитивными.

*Скажи [, Мухаммад,] рабам Моим (т. е. верующим), чтобы они разговаривали во время пререканий [с многобожниками мекканскими] наилучшим образом, ибо сеет Шайтан рознь между ними. Воистину, Шайтан для человека — враг явный.  
(17:53)*





# День 51

Не существует постоянных неудач, есть только временный спад.

*Ведь, воистину, за тягостью — облегчение; воистину, за тягостью —  
облегчение. (94:5–6)*



## День 52

Вы никогда не потерпите неудачу, если откажетесь признать поражение и прекратить попытки. Никогда не опускайте руки.

*Будем испытывать Мы вас страхом, голодом, недостатком в имуществе, потерей людей и недородом плодов и злаков. Обрадуй же терпеливых. (2:155)*



## День 53

Вы не можете переменить ветер, но вы можете поднять парус.

*Обязательно подвергнем Мы испытанию вас (т.е. уверовавших в Аллаха), чтобы претворить Наше знание о том, кто радуется [на пути Аллаха] и кто терпелив. И Мы испытаем [правдивость людской] молвы о вас. (47:31)*



## День 54

Вы становитесь таким человеком, на которого вы хотите быть похожим. Ассоциируйте себя только с теми, чья личность вас по-настоящему воодушевляет, и затем сравните себя с ними.

*Поистине, праведный товарищ и дурной товарищ подобны продавцу мускуса и человеку, раздувающему кузнечные мехи. Что касается продавца мускуса, то он может либо подарить тебе что-нибудь из своего товара, либо ты купишь у него что-то, либо ощутишь исходящий от него аромат. Что же касается раздувающего мехи, то он либо прожжет твою одежду, либо ты ощутишь исходящее от него зловоние. (Бухари, Сахих Муслим)*



## День 55

Все проблемы и неудачи призваны научить нас чему-либо, и они имеют решения. Наша задача — найти эти решения.

*И ни на кого, кто уверовал и творил благое, не возлагали Мы [ноши],  
кроме как посильной. (7:42)*



## День 56

Когда вам необходимо описать свои расстроенные чувства, используйте нейтральные слова вместо негативных. Например, скажите вместо «Мои планы разбиты» — «Я расстроен».

*Ислам — это «чистота речей и радушие». (Ахмад)*



## День 57

Всегда используйте преувеличения, чтобы выразить свои положительные эмоции. Например, замените «Все в порядке» на «Все замечательно» и отметьте разницу в физиологии и ощущениях.

*...чтобы они разговаривали во время пререканий [с многобожниками мекканскими] наилучшим образом. (17:53)*



## День 58

Разработайте идеальный «образ себя» и ощутите связанные с ним эмоции. Сохраните этот образ в своем сознании и вызывайте его всякий раз, когда вы устали или нуждаетесь в поддержке. Сопутствующие эмоции, например, прилив энергии, эмоциональное возбуждение, уверенность и т. д., вернут вам бодрость.

*Пусть каждый из вас просит Аллаха, о чем пожелает. (Тирмизи)*





## День 59

Прежде чем приступать к трудному заданию, представьте, что вы уже его выполнили, и зарядитесь позитивной энергией. Используйте этот настрой, чтобы стимулировать себя перед каждым заданием.

*Однако же и впредь угодно человеку вершить деяния нечестивые.*

*(75:5)*

МЕСЯЦ ТРЕТИЙ

*ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ*

*Боятся Аллаха те из рабов Его, кто обладает Знанием [высшим].  
(35:28)*



# День 60

Самоанализ — ключ к адекватной самооценке.

*Держите в порядке свои мысли и ищите зерна мудрости, иначе разум утомится, как утомляется человек. Проникайте в глубины знания, ищите истину (Маснад)*



# День 61

Познайте себя, прежде чем пытаться узнавать других.

*И [в том, что Есть] на земле — убедительные доказательства  
[всемогущества Аллаха] для стойких в Вере, да и сами вы суть  
убедительные доказательства. Неужели вы не  
ведаете этого? (51:20–21)*



## День 62

Самоанализ — начало исправления себя.

*Неужели не уразумели вы, что подчинил вам Аллах то, что на небесах и на земле, и щедро одарил вас милостями и явными, и сокрытыми? Бывают среди людей и такие, кто спорит о [сущности] Бога, не имея ни знания, ни руководства к пути прямому, ни Писания озаряющего. (31:20)*



## День 63

Постигайте правду и реалии жизни и принимайте их.

*Поистине, правдивость приводит к благочестию, и, поистине, благочестие приводит к Раю; что же касается лживости, то, поистине, она приводит к греховности, и, поистине, греховность приводит к Огню. (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 64

Все наши убеждения (например, что правильно, а что нет; что приемлемо, а что нет, и т. д.), воодушевляющие и расстраивающие, основаны на собственных представлениях или представлениях людей вокруг нас. Помните, что эти убеждения мы получаем извне и они не обязательно правдивы. Прежде чем изменить жизнь, мы должны подвергнуть критике наши убеждения и оставить только положительные и вдохновляющие.

*Воистину, не меняет Он положения людей, если не изменят они сами помыслы свои. (13:11)*





## День 65

Перечислите все свои отрицательные и вводящие в уныние убеждения, одно за другим, и подвергните резкой критике их обоснованность, основываясь на событиях, опровергающих эти убеждения.

*Оставь внушающее тебе сомнение и обратись к тому, что сомнений у тебя не вызывает, ведь, поистине, правда — это спокойствие, а ложь — сомнение. (Ахмад, Тирмизи, Насаи)*



## День 66

Осознайте разницу между правильным и неправильным или плохим и хорошим.

*Клянусь душой человеческой и Тем, Кто сотворил ее и придал ей соразмерность, Кто внушил ей и грехи ее, и благочестие ее. Преуспел тот, кто душой очистился. Проиграл тот, кто [злое] в душе сокрыл.  
(91:7-10)*



## День 67

То, что считается и ощущается «хорошим», не обязательно правильно; а все, что считается или ощущается «плохим», не обязательно неправильно. Поступайте правильно. Счастье приходит с уверенностью, что вы поступаете правильно.

*Предписано вам сражаться [с многобожниками мекканскими], а сие ненавистно вам. Но бывает и так, что ненавистно вам то, что благо для вас, а что желанно вам, то зло для вас. Ведает Аллах [об этом], а вы и не ведаете. (2:216)*



## День 68

Обычный человек использует максимум 10% своих возможностей, в то время как преуспевающий — максимум 15%. Какой процент используете вы? Господь не делает различий между людьми. Почувствуйте те силы, которыми Бог наградил вас.

*И тех, и других — всех — наделяем Мы дарами Господа твоего, а дары Его [о Мухаммад,] [ни для кого бы то ни было] не запретны никому. (17:20)*



## День 69

Если вы не будете управлять собственной жизнью, кто-то сделает это за вас.

*Когда говорят им: «Следуйте тому, что Аллах ниспослал [вам]», — они отвечают: «Нет! Следовать будем тому, на чем застали отцов наших». А если не разбирались ни в чем отцы их и не ведали пути истинного? (2:170)*



## День 70

Наши ценности (то, чему мы отдаем предпочтение в жизни, например уважение, любовь, признание и т. д.) управляют нашими поступками.

Сформулируйте свои жизненные ценности.

*Таковы предписания Аллаха. Тех, кто повинуется Ему и Посланнику Его, введет Аллах в сады райские, где [чистые] ручьи текут. Вечно пребудут они там. И великое это преуспеяние. (4:13)*



# День 71

Выберите пять наиболее значимых для вас жизненных ценностей и составьте, используя эти слова, предложение: «Жизнь совершенно пуста без ...». Эти ценности помогут вам набросать предварительный план ваших прекрасных поступков.

*Для того, кто стремится к знанию, это будет искуплением прошлых грехов. (Тирмизи)*



## День 72

Точно осознайте, чего вы хотите от жизни. Каждое ваше действие должно соответствовать всем пяти вашим жизненным ценностям. Помните, что счастье приходит тогда, когда мы поступаем сообразно нашим жизненным ценностям. Если вы знаете, чего вы действительно хотите от жизни, она станет гораздо легче. Если вы не знаете, что составляет суть вашей жизни, тогда она станет похожа на джунгли, в которых можно заблудиться.

*«Неужели полагали вы, что сотворили Мы вас понапрасну и что не предстанете вы предо Мною?» (23:115)*





## День 73

Опирайтесь на положительные стороны своей личности.

*Воистину, сотворили Мы все сущее, соблюдая пропорции. (54:49)*



## День 74

Выявите, что в вашем характере отталкивает людей.

*Почему некоторые из вас смеются над тем, что делают и сами? (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 75

Выясните, что волнует вас и почему?

*...[и предписал] избегать поступков мерзостных и явных, и тайных; не убивать человека, [лишать жизни] которого запретил Аллах, за исключением [тех случаев], когда есть у вас право [на то]. Все это заповедал вам Всевышний, быть может, образумитесь вы.*

(6:151)



# День 77

Кто является вашим образцом для подражания и почему?

*О вы, которые уверовали! Не берите в друзья неверных, пренебрегая верующими. Неужели хотите вы предоставить Аллаху довод против вас убедительный? (4:144)*



# День 78

Учитывайте свои нужды и потребности (т. е. желания и страсти).

*Рай окружен многими трудностями, а Ад окружен желаниями и страстью. (Хадис «муттафакун 'алайх»)*



# День 79

Изучите свои сильные и слабые стороны.

*Возвышаем Мы по степеням, кого пожелаем. Воистину, Господь твой  
Наимудрейший, Всеведущий. (6:83)*



# День 80

Каковы ваши предубеждения в отношении людей?

*Зависть и вера не могут спокойно сосуществовать в сердце раба  
Господа. (Абу Дауд)*



# День 81

Каковы ваши страхи и беспокойства?

*Да будет вам известно, что нечего страшиться тем, кому покровительствует Аллах, и не изведают они горя. (10:62)*





# День 82

Осознайте, что вам нужно для дальнейшего развития.

*Ниспосылает Аллах мудрость, кому захочет, а тот, кому она ниспослана, наделен благом великим. Но только разумные внимают наставлению. (2:269)*



## День 83

Что бы вы сделали по-другому, если бы вам была предоставлена возможность заново прожить жизнь? Как только вы поймете это, начните делать все возможное, чтобы исправить свою ошибку.

*Или же придется ему говорить: «Если бы наставил меня Аллах на путь Истины, непременно был бы я в числе богобоязненных». (39:57)*



## День 84

Помните: все, что вы делаете каждый день, вы делаете, чтобы избежать огорчения или получить удовольствие. Выясните, что причиняет вам боль, а что приносит наслаждение и почему?

*«...тех, кто веровал и сердца чьи нашли утешение в поминании Всевышнего». А разве не в поминании Аллаха находит утешение сердце? Блаженство [в мире этом] и исход прекрасный [в мире том] уготованы тем, кто уверовал и творил дела праведные. (13:28–29)*



## День 85

Ваши глаза покажут вам то, что вам хотелось бы увидеть, ваши уши услышат то, что вам хотелось бы услышать. Никогда не доверяйте им.

*Неправильно, если человек повторяет все, что услышит. (Муслим)*



## День 86

Пусть ваш разум указывает вам, что вам полезно будет запомнить, чтобы свободно выражать ваши мысли, пополнить ваш опыт и т. д.

*О люди! Вкушайте на этой земле то, что дозволено и чисто; и не следуйте по стопам Шайтана, ибо, воистину, он для вас — враг явный.*

*(2:168-169)*



## День 87

Учитесь слушать свое сердце, оно никогда не лжет. Мудр тот человек, который слушается веления своего сердца.

*Тот, кому приятны благие дела и отвратительны дурные, является истинно верующим. (Тирмизи, Ахмад)*



## День 88

Человек не является ни полностью зависимым, ни полностью независимым, но в обществе мы все зависим друг от друга. Что бы мы ни делали, это отражается на других людях. Убедитесь, что вы ничего не делаете за счет других.

*Когда Аллах посылает наказание на какой-нибудь народ, оно поражает собой всех тех, кто находится среди (этих людей), а потом их воскресят (и будут судить) по делам их. (Хадис «муттафакун 'алайх»)*



## День 89

Уверенность в себе — секрет успеха. Верьте в себя, в возможности и силы, данные вам Богом. Способность улучшить жизнь находится внутри вас, а не снаружи.

*Волею Своей подчинил Он вам полностью то, что на небесах, и то, что на земле. Воистину, убедительные доказательства в этом для людей, мыслить умеющих. (45:13)*





# День 90

Вы победите, если вы правдивы и непреклонны.

*Не падайте же [духом], не огорчайтесь, ибо выше других вы, если веруете. (3:139)*

МЕСЯЦ ЧЕТВЕРТЫЙ

*Самосовершенствование*

*О вы, которые уверовали! Когда [явитесь вы во множестве на проповедь] и скажут вам: «Потеснитесь!» — то потеснитесь [, чтобы опоздавшие могли присесть], и предоставит вам Аллах место [в Раю] просторное. А когда предлагают вам: «Вставайте!» — то поднимайтесь. Повышает Аллах степень тех из вас, кто верует, а также тех, кому Знание ниспослано. Ведает Аллах о том, что вершите вы. (58:11)*



## День 91

Поиск знаний и самосовершенствование — то, за что вы несете ответственность. На самом деле это единственно верный путь служить Господу. Пока вы не начнете развиваться духовно, служа вашим близким и Господу, вы не сможете понять смысл жизни.

*Приобретение знаний есть обязанность каждого мусульманина, мужчины или женщины. Обучение недостойного подобно драгоценному ожерелью из золота и жемчуга, повешенному на шею свиньи. (Ибн Маджа, Байхаки)*



## День 92

Разум управляет телом. Если вы не заботитесь о водителе, вне зависимости от того, насколько у вас высококлассный автомобиль, вы кончите поражением. Пища для ума — учение.

*Стремящийся к знанию и достигший его получит двойную награду;  
если же его постигла неудача, он все равно получит награду.*

*(Дарими)*



## День 93

Способность к обучению и изменению — еще одна черта, которая отличает людей от животных. Обучение и перемены — закон жизни. Будьте открыты новым идеям и переменам.

*Научил Бог Адама всем именам, а затем представил их (т.е. существа и вещи, нареченные именами этими) ангелам и велел им: «Перечислите Мне по именам [существа и вещи] эти, если вы правы». Ответили ангелы: «Хвала Тебе! Знаем мы только то, чему научил Ты нас [, и потому не сможем ответить на вопрос Твой]. Воистину, Всеведущий Ты, Премудрый. (2:31–32)*



## День 94

Знание — основа превосходства человека над его собратьями.

*«Неужели равны те, кто знает, и те, кто не знает [пути Истины]?»*

*Воистину, внимают наставлениям только разумом обладающие. (39:9)*



## День 95

Знания — единственное, что остается после человека.

*Когда человек умирает, (все) его дела прекращаются, за исключением трех: непрерывной милостыни, знания, которым могут пользоваться (другие люди), или праведных детей, которые станут обращаться к Аллаху с мольбами за него. (Муслим, Абу Дауд, Тирмизи, Насаи)*





## День 96

Знание и образование — разные вещи. Образование, полученное в школе, помогает усвоению знаний, но само по себе знанием не является.

*Посланник Аллаха (да благословит его Аллах, и приветствует), проходя мимо двух групп мусульман в своей мечети, сказал: «Все они совершают благое дело, но одни превосходят других. Что касается одних, они взывают к Господу и стремятся к Нему; и если Он пожелает, Он даст им, а если пожелает, заберет у них; что касается других, то они учатся мудрости, постигают истину». (Дарими)*



## День 97

Истинная мудрость — это умение искать правду, знать правду, поступать по правде и говорить правду.

*Знаете ли вы, кто самый милосердный? Аллах самый Милосердный, среди рода людского я самый милосердный, а после меня самый милосердный среди людей тот, кто приобретает знания и делится ими с людьми; в День Воскресения он придет первым.*

(Байхаки)



## День 98

Люди, приобретающие знания и передающие их другим, подобны пророкам.

*Поистине, Господь открыл мне (сказав) «Учи невежественных»; и такие превосходят других; меня возвысил Аллах, как наставника.  
(Дарими)*



# День 99

Знание без практики — напрасная трата времени.

*Поистине, в Судный день худшим из людей перед Господом будет тот, кто не извлек пользы из своих знаний. (Дарими)*



# День 100

Знание, не подкрепленное добродетелью, — от Сатаны.

*«Не спрашивайте меня о дурном, спрашивайте о хорошем», — сказал он (да благословит его Аллах, и приветствует) три раза. Затем Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Самое страшное зло — когда знающий человек дурной человек, и самое прекрасное добро — когда знающий добр». (Дарими)*



# День 101

Превосходство в знаниях лучше, чем превосходство в поклонении. Это — истинный 'ибадат.

*Поистине, Господь открыл мне, сказав: «Кто путешествует в поисках знания, тому Я ускорю приближение к саду (блаженства), и того, кого Я лишил зрения, Я вознагражу садом (блаженства); и превосходство в знаниях лучше, чем превосходство в поклонении; и корень веры в умеренности». (Байхаки)*



# День 102

Путешествие в поисках знаний подобно усердию и борьбе на пути Аллаха.

*Отправившийся на поиски знания будет пребывать на пути Аллаха, пока не вернется обратно. (Мишкат ал-Масабих, Тирмизи)*



## День 103

Саморазвитие — это длительный процесс. Живите так, чтобы философской основой вашей жизни стало постоянное улучшение ее качества. Счастье приходит, когда вы каждый день узнаете новое.

*Пусть ни один день не пройдет без того, чтобы не прибавилось у меня мудрости, которая делает меня ближе к Господу Если кто-то из вас выучит суру, пусть обучает ей других, за это получит он награду, равную награде семидесяти пророков. (Байхаки, Муслим)*





# День 104

Знания — это дар и благословение Господа Всемогущего.

*Поистине, этот мир проклят и проклято все, что есть в нем, кроме поминания Аллаха, и того, что Он любит, и того, кто обладает знаниями, и того, кто обучается им.*

(Тирмизи, Ибн Маджа)

*Нет более бедного человека на свете, чем бедный знаниями, и нет награды лучше, чем награда мудрости. (Маснад)*



# День 105

Извлеките из своих знаний пользу и разделите ее с другими — так  
польза увеличится.

*Того (человека), у которого просили о знании и который его утаил, в  
День Воскресения взнуздают огненной уздой. (Абу Дауд, Тирмизи)*



## День 106

Дружба с просвещенными людьми и уважение к тем людям, которые учат вас, — это необходимая составляющая как религии, так и приобретения знаний.

*И тот, кто стремится к знаниям, и тот, кто обучает, — оба достойны уважения. (Канз ал-Амал)*



## День 107

Приобретение знаний — ваша обязанность, выполняемая не только для достижения мирских успехов.

*Каждый, кто узнал, как добиться милости Аллаха, но стремился преуспеть лишь в земных делах, в День Воскресения не почувствует и запаха Рая. (Ахмад, Абу Дауд, Ибн Маджа)*



# День 108

Учитесь на ошибках и неудачах. До тех пор, пока вы совершаете ошибки, вы растете. Примите на себя обязательство никогда не повторять одну и ту же ошибку. Учитесь на собственном опыте.

*Верующего не ужалят дважды из одной и той же норы. (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 109

Знание быстро становится привычным. Чем больше у вас есть, тем больше вы хотите.

*Есть два вида алчущих людей, которые никогда не будут удовлетворены: человек, которому дано знание, никогда не будет доволен тем, что у него есть, и человек, которому дан мир, никогда не будет доволен тем, что у него есть. (Байхаки, Дарими)*



# День 110

Полный стакан не звенит. Чем большими знаниями вы обладаете, тем скромнее становитесь. И немудрено: чем больше вы узнаете, тем лучше вы понимаете, как несведущи.

*У каждой религии есть внутреннее присущее ей качество, и таким качеством Ислама является скромность. (Ибн Маджа, Малик)*



## День 111

Развивайте привычку к чтению. Читайте хорошие книги (не сказки и короткие очерки и т. п.) как минимум 45 минут в день. Вкладывайте часть своего дохода в самосовершенствование.

*Среди людей есть и такие, которые покупают [книги] с забавными рассказами, чтобы ими свести [людей] с пути Аллаха по невежеству, и тем самым подвергают его (т.е. путь Аллаха) осмеянию. Подобным людям уготовано унижительное наказание. (31:6)*





## День 112

Мы можем учиться благодаря любопытству и наблюдательности.

*И [в том, что есть] на земле — убедительные доказательства  
[всемогущества Аллаха] для стойких в Вере, да и сами вы суть  
убедительные доказательства. Неужели вы не  
ведаете этого? (51:20–21)*



# День 113

Расспросы — ключ к знаниям. Все великие достижения начинаются с вопроса.

*Знания — это сокровище, а умение задавать вопросы — ключ к нему.  
Расспрашивайте, чтобы заслужить милость Аллаха. (Канз ал-Амал)*

*Хороший вопрос — половина знания (Байхаки)*



# День 114

Спрашивайте себя и учитесь задавать вопросы другим.

*Знание — это сокровище, ключом к которому служат исследования и расспросы. Итак, вы должны задавать вопросы, чтобы пополнить свои знания. Ибо четыре человека получают награду от Господа: первый — это тот, кто задает вопросы, второй — тот, кто отвечает, третий — тот, кто слушает, и четвертый — тот, кто любит таких людей. (Мишкат ал-Масабих)*



# День 115

Учитесь, наблюдая и размышляя.

*Ужели [трудно] им взглянуть на небо, что над ними, как воздвигли Мы его, лампадами из звезд украсив. Ведь нет на нем трещин. Простерли Мы также землю, воздвигли на ней горы недвижимые и произрастили растения всякие чудесные. [Творения эти —] в назидание и для услады взоров раба каждого кающегося. (50:6–8)*



# День 116

Учитесь, видя, чувствуя и вдумываясь.

*...придал ему облик достойный и даровал вам слух, зрение и сердце.*

*Но сколь мало благодарны вы! (32:9)*



## День 117

Учитесь, путешествуя и наблюдая за людьми вокруг вас и рядом с вами.

*Разве не странствовали они (т.е. мекканцы) по земле и не видели, чем кончили те, кто жил до них? А ведь превосходили они (т.е. народы прошлого) мощью их (т.е. многобожников мекканских). Но ни одна тварь не превзойдет Всевышнего, и не присуще Аллаху, чтобы кто-либо ослабил Его мощь ни на небесах, или на земле, ибо Всеведущий Он, Всемогущий. (35:44)*



## День 118

Знание — не ваша привилегия, но ваше преимущество. Ищите помощи Аллаха в обретении знаний. Если вы просите Его помощи, она придет.

Если вы не просите, то никогда не получите ее.

*Ни один человек не уверует, кроме как с дозволения Аллаха. А тех, кто не понимает, подвергнет Он наказанию. (10:100)*



## День 119

Образование дорого, знания — бесплатны. Единственная плата за подлинное знание — время, потраченное на приобретение знания, а не лишнего куска хлеба. Вы никогда не сможете чему-то научиться, пока не будете готовы начать все заново, очистив сознание от ранее полученных представлений, склонностей и убеждений.

*Не смотрит раб (Господа) на мир с безразличием, и тогда Господь дарует его сердцу мудрость, и языку его мудрость, и показывает ему зло мира, и болезни, и средства их излечения, и ведет его к Обители Мира. (Байхаки)*





# День 120

Умение задать правильный вопрос в нужный момент и стремление разделить свои знания с кем-то тоже являются частью мудрости.

*Лучший из людей тот, кто понимает суть религии; если люди нуждаются в нем, он помогает им, а если они не нуждаются в нем, то он не нуждается в них.*

*(Разин)*

*Гибель для знания — забывчивость, и тратит знания попусту тот, кто учит недостойного. (Дарими)*

МЕСЯЦ ПЯТЫЙ

*Умейте властвовать собою*

*Не равны добро и зло. Отринь [зло] и сотвори добро, и тогда тот,  
с кем враждуешь ты, станет словно друг тебе близкий. (41:34)*



# День 121

Людам не нужен контроль, они сами знают, что делают. Примите на себя ответственность за собственные эмоции и действия.

*Пусть никто из вас не будет настолько глуп, чтобы сказать: «Я буду как все. Если они будут поступать хорошо, я буду поступать хорошо, а если они будут поступать плохо, я тоже буду поступать плохо». Напротив, испытайте себя: если люди будут поступать хорошо, поступайте хорошо, а если они будут поступать плохо, избегайте следовать их примеру. (Тирмизи)*



## День 122

Осознавайте разницу между чувствами и эмоциями. Мы не можем контролировать свои чувства, но способны управлять эмоциями и поступками.

*Поистине, дела (оцениваются) только по намерениям. (Хадис «муттафакун алайх,»)*



## День 123

Если кто-то может заставить вас сделать, сказать или почувствовать что-то, это признак потери самоконтроля. Самоконтроль — это сила. Вы сильны духом, если способны управлять своими эмоциями.

*Посланник Аллаха (да благословит его Аллах; и приветствует) спросил: «Кого вы зовете сильным?» Люди ответили: «Того, кого нельзя сбить с ног, того мы зовем сильным». Он сказал: «Поистине, сильным является тот, кто способен сдержать себя в порыве гнева». (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 124

Как правило, более 80% людей злы, тайно или явно. Злость, проявляющаяся открыто, ведет к вражде, агрессии, убийствам... Злость, которая кипит внутри, ведет к депрессии, неудовлетворенности, суициду... Лучшая форма самоконтроля — контроль над гневом.

*Никто не проглатывал ничего более прекрасного в глазах Аллаха, Милостивого и Милосердного, чем сдерживаемый гнев. (Ахмад)*



## День 125

Люди наделены способностью делать выбор и контролировать себя.

*Не оскорбляйте никого. Обращайтесь к брату своему с улыбкой, это тоже акт милосердия. Если кто-то упрекает вас и вы стыдитесь своих недостатков, не отвечайте тем же, ибо подобный поступок человека причиняет мучения прежде всего ему. (Абу Дауд, Тирмизи)*





## День 126

Настоящий самоконтроль — это состояние, когда человек не реагирует на оскорбительные слова и действия, т. е. делает сознательный выбор не гневаться, если у него есть возможность ответить тем же самым.

*В День Воскресения Аллах Всевышний, слава Ему, перед Своими творениями обратится к тому, кто сдерживал свой гнев, имея возможность излить его, чтобы предложить ему на выбор ту из гурий, которую он пожелает. (Тирмизи, Абу Дауд)*



# День 127

Вы не сможете никого победить, не победив себя.

*Не тот силен, кто побеждает многих, силен лишь тот, кто способен владеть собой в гневе. (Хадис «муттафакун 'алайх»)*



## День 128

Никогда никому не причиняйте страданий. Если вы вредите кому-то, то в первую очередь вы вредите себе.

*У одного человека ветер унес полотно, и он проклинал ветер. Посланник Аллаха (мир ему) сказал: «Не проклинай ветер, потому что он дует по велению Господа. Если кто прокликает незаслуженно, его проклятие вернется к нему». (Тирмизи)*



## День 129

Когда вы злитесь, посмотрите на себя в зеркало. Ну, как вам нравится выражение вашего лица? Как вам внутренние ощущения? Гнев не имеет той цены, которую вы платите.

*Сообщается, что Сулайман ибн Сурад т сказал: «Однажды, когда я находился в обществе Пророка ﷺ, двое людей вступили в перебранку, из-за чего у одного из них покраснело лицо и вздулись вены на шее. Пророк ﷺ сказал: "Поистине, я знаю такие слова, произнеся которые он обязательно успокоился бы. Если бы он сказал: "Прибегаю к защите Аллаха от проклятого шайтана то перестал бы гневаться ". И ему сказали: "Пророк ﷺ сказал: "Проси защиты Аллаху от проклятого шайтана ", а он воскликнул: "Разве я одержимый джиннами? "» (Муслим)*



# День 130

Гневливость ведет к повышению кровяного давления, уровня сахара в крови и холестерина, учащенному пульсу, мигрени, перееданию, кожным болезням, стрессам, запорам или поносам, язве желудка, артриту, астме... Гнев — убийца №1. Одолейте его, пока он не убил вас.

*Поистине, гнев подобен раскаленному углю в сердце сына человеческого: разве вы не видите, как краснеют его глаза и вздуваются яремные вены? Пусть тот, кто чувствует подобное, ляжет на землю. (Тирмизи)*



# День 131

Гнев — это временное помешательство, и оно от дьявола.

*Воистину, гнев — от шайтана. (Абу Дауд)*



# День 132

Хороший мусульманин никогда не гневается. Гнев разрушает веру.

*Гнев отрицательно влияет на веру, подобно тому, как сок горьких растений портит вкус меда. (Байхаки)*



# День 133

Гнев, как и алкоголь, отбирает у людей свободу выбора — благо, отличающее нас от животных.

*Не пейте алкоголя, ибо, поистине, он причина всех отвратительных поступков, и остерегайтесь грешить, ибо, воистину, грех вызывает гнев Господа. (Ахмад)*





## День 134

Знаете ли вы, почему Бог поместил язык человека между зубов, а уши — на голове? Чтобы человек мог слышать все, но говорить, лишь поразмыслив.

*Аллах, воздержится от наказания того, кто будет воздерживаться от гнева, и Аллах, скроет недостатки того, кто будет сдерживать свой язык, в Судный день. (Байхаки)*



## *День 135*

Все решения, принятые под влиянием эмоций, ведут к раскаянию.  
Никогда не принимайте решений в пылу ссоры или в порыве восторга.

*[По природе] создан человек нетерпеливым. Покажу я вам [в срок] знамения Свои, так не торопите же Меня [с наказанием нечестивцев].  
(21:37)*



## День 136

Никогда не отвечайте ударом на удар, учитесь прощать.

*Лнас (да будет доволен им Аллах,) рассказывал: «Я никогда не видел, чтобы Пророк (да благословит его Аллах, и приветствует) в каком-то случае прибегал к возмездию, но он заповедовал снисхождение».*

*(Бухари, Муслим)*



# День 137

Завидовать другим — зло. Просите у Бога защиты от завистливых людей  
и сами никому не завидуйте.

*Скажи: «Ищу убежища у Господа рассвета от зла, что сотворил Он,  
...от зла зависти завистника». (113:1, 2, 5)*



# День 138

Если гнев одолевает вас, сядьте. Если он не прошел — прилягте.

*Если кто-нибудь из вас разгневается, когда будет стоять, пусть сядет, а если гнев его не пройдет (и тогда), пусть ляжет. (Ахмад, Тирмизи)*



## День 139

Чтобы быстро справиться с гневом, выпейте воды или совершите омовение.

*...когда кто-либо из вас гневается, пусть совершит омовение.  
(Мишкат ал-Масабих, Абу Дауд)*



## *День 140*

Гоните подальше злые чувства, такие как недовольство, зависть и т. п. Гнев — это отрицательное чувство, происходящее от негативных мыслей. Мы можем бороться с гневом, контролируя свои ощущения и отменяя негативные мысли о людях, событиях и обстоятельствах.

*Остерегайтесь зависти, ибо, поистине, зависть пожирает добрые дела подобно тому, как огонь пожирает дрова. (Абу Дауд)*



# День 141

Мы никогда не сможем победить зло при помощи зла.

*Отринь же зло добром. Мне лучше знать то, что они говорят. (23:96)*





## День 142

Никогда не обижайте людей, даже если они обижают вас. Не поддавайтесь соблазну рассчитаться за обиду — это может привести к разочарованию на всю жизнь.

*Не оскорбляйте никого. Обращайтесь к брату своему с улыбкой, это тоже акт милосердия. Если кто-то упрекает вас и вы стыдитесь своих недостатков, не отвечайте тем же, ибо подобный поступок человека причиняет мучения прежде всего ему. (Абу Дауд, Тирмизи)*



## День 143

Ненависть — это болезнь. Она убивает того, кто испытывает ее, раньше, чем того, на кого она направлена.

*Проникла в вас болезнь прошлых народов — зависть и ненависть. Эта болезнь — лезвие, но оно не бреет волосы, а убивает веру в человеке.  
(Тирмизи, Ахмад)*



# День 144

Разделайтесь с ненавистью с помощью прощения. Помните, что, прощая других, на самом деле вы прощаете себя.

*И пусть не клянутся [люди,] достойные и достатком обладающие среди вас, что не будут оказывать помощи родственникам, беднякам и совершившим хиджру во имя Аллаха. Пусть прощают богатые и извиняют [нуждающихся]. Разве не хотите вы, чтобы простил вас Аллах? Прощающий Он, Всемилосердный. (24:22)*



## День 145

Вы можете властвовать над своими эмоциями и поступками, если вы начинаете какое-то дело, имея представление о его исходе.

*Скажи [, Мухаммад]: «Не равны [запретное] мерзкое и [дозволенное] прекрасное, хотя бы даже изобилие мерзкого и восхищало тебя».*  
*Страшитесь же Аллаха, о обладатели разума! Быть может, преуспеете вы. (5:100)*



## День 146

Желаете лучше контролировать свой гнев? Ограничьте потребление мяса, чая, кофе, табака, колы, шоколада, сахара и т. п., пейте больше воды, свежевыжатых соков, ешьте овощи и фрукты.

*[Провозгласили Мы:] «О Давуд! Воистину, назначили Мы тебя наместником Своим на земле. Так суди же среди людей по справедливости и не будь пристрастен, а не то собьешься с пути Божьего. Воистину, уготовано наказание суровое тем, кто сходит со стези этой, забывая о дне Расплаты». (38:26)*



# День 147

Человек — единственное создание на земле, обладающее потрясающей способностью приспосабливаться к любой среде. Даже наше тело быстро адаптируется практически к любой естественной температуре, еде и т. д. Все препятствия на пути к личностному росту воздвигаем мы сами. Выйдите из рамок обыденности. Тренируйте свое тело и разум для великих свершений, каждый день ставя перед собой все более сложные задачи.

*Аллах — Тот, Кто покорил вам море, чтобы по велению Его плыл по нему корабль, чтобы стяжали вы милости Его. И, быть может, будете вы благодарны [Ему]. (45:12)*



# День 148

Каждый из наших поступков имеет цену. Учитывайте, стоит ли то, что вы приобрели, того, что вы за это заплатили.

*Кто лишен мягкости, тот лишен блага. (Муслим)*



## День 149

Что бы мы ни делали в течение дня, мы делаем это либо чтобы избежать огорчения, либо чтобы получить удовольствие. Мы сами связываем огорчение и удовольствие с теми или иными привычками. Поэтому мы способны изменить свои привычки, например, в отношении еды, сна, чтения и т. д., воспользовавшись механизмом ассоциации. Свяжите огорчение с теми привычками, от которых хотите отказаться, и удовольствие — с теми привычками, которые хотите приобрести.

*Тот, у кого есть вредные привычки, никогда не войдет в Рай. (Тирмизи)*





## День 150

Поскольку все наши привычки являются приобретенными, их легко искоренить. Мы можем приобрести взамен новые привычки, хорошие или плохие, очень быстро.

*Хорошая привычка — источник блага, плохая привычка — проклятие.  
(Абу Дауд)*



# День 151

Без терпения и самоконтроля вы никогда не сможете достичь благого.

*И обретет это лишь терпеливый, лишь тот, кто великим уделом  
обладает. (41:35)*

МЕСЯЦ ШЕСТОЙ

*Забота о своем теле*

*...сотворили Мы человека в облике прекраснейшем. (95:4)*



## День 152

Бог сотворил нас в самом прекрасном облике. Наша обязанность — заботиться о себе. Самая лучшая внешность уже дана человеку. Наша задача — не изменить ее, но заботиться о ней.

*...придал ему облик достойный и даровал вам слух, зрение и сердце.*

*Но сколь мало благодарны вы! (32:9)*



# День 153

Здоровый человек прекрасно выглядит и чувствует себя хорошо.

*Аллах, Прекрасен, и Он любит Красоту. (Муслим)*

*Тот из вас, кто просыпается утром со спокойным сердцем, здоровым телом и у него есть хлеб насущный, тот все равно что обладает всем в этой ближней жизни. (Тирмизи)*



## День 154

Здоровый человек никогда не страдает от избыточного веса. Вы можете сохранять идеальный вес на протяжении всей жизни. Если вы набираете вес, независимо от того, сколь мало пищи вы принимаете, значит, вы сжигаете меньше калорий, чем потребляете.

*Счастлив тот, чья религия Ислам, у кого есть хлеб каждый день и кто доволен своей судьбой. (Муслим)*



# День 155

Наше тело на 70% состоит из воды. Пусть вода в вашей трапезе будет присутствовать в таком же процентном соотношении.

*Мы... все живое из воды сотворили. Неужели же (и после этого) не уверуют они (в Бога Единого)? (21:30)*





## День 156

Чем меньше вы едите, тем дольше вы живете. Заполняйте треть желудка пищей, треть — водой, а треть оставляйте пустой.

*Человек не заполнял худшего сосуда, чем его желудок. Потомуку Адама достаточно нескольких кусочков, которые поддержат его спину, но если он станет есть, то треть (желудка) предназначена для еды, треть — для жидкости, а треть — для воздуха.*

(Тирмизи)



## День 157

Ешьте для того, чтобы жить, а не живите для того, чтобы есть. Никогда не принимайте пищу, если вы не голодны, и никогда не переedayте. Наступает момент, когда еда начинает казаться менее вкусной, и это знак к тому, чтобы остановиться.

*Верующий заполняет одну кишку, неверующий — семь. (Муслим, Бухари, Мишкат ал-Масабих)*



# День 158

Наше тело нуждается в сбалансированной диете, а именно в витаминах, минералах, протеинах, жирах, углеводах и т. д. Знайте, в каких продуктах они содержатся в оптимальном соотношении, и придерживайтесь сбалансированной диеты.

*Пусть поразмыслит он о Том, [Кто посылает] ему пропитание. По велению Нашему ливни обильно проливаются, потом пронзают они землю ходами [от корней растений], возвращаем на ней злаки, виноград, травы, маслины, пальмы, сады густые, плоды и пастбища на потребу вам и скотине вашей.*  
(80:24-32)



## День 159

Господь сотворил фрукты, овощи и злаки чистыми и свежими, человек испортил их обработкой. Отдавайте предпочтение естественной пище (например, предпочитайте свежесжатые соки сокам из пакетов, хлеб с отрубями — белому, свежий зеленый салат с грядки — замороженному и т. д.).

*Передают со слов Абу Хурайры (да будет доволен им Аллах,), что во время ночного путешествия Пророку (да благословит его Аллах; и да приветствует) принесли две чаши, одна из которых была наполнена вином, а другая — молоком, и он посмотрел на них и взял молоко. После чего Джibrил (мир ему) сказал ему: «Хвала Аллаху, Который направил тебя к тому, что соответствует естеству...» (Бухари, Муслим)*



## День 160

Соблюдение поста — отличный способ как очиститься, так и дать отдых желудку. Держите пост не только в Рамадан, но также несколько дней каждого месяца.

*Для каждой вещи есть милостыня, и милостыня для тела есть пост.  
(Ибн Маджа)*



## День 161

Отдавайте предпочтение простым и менее дорогим видам пищи. Например, мясо и бобовые растения одинаково богаты протеинами, хотя мясо более жирно.

Предпочитайте бобовые.

*Анас ибн Малик (да будет доволен им Аллах) сказал: «...на празднестве подали Посланнику Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) хлеб и суп, в котором были ломтики тыквы и кусочки сушеного мяса, и я видел, как Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) брал (ломтики) этой тыквы со (своего) края блюда. И с того дня я полюбил тыкву». (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 162

Ешьте обильно только раз в день и вкушайте лишь одну порцию за одну трапезу.

*(А 'иша (да будет доволен ею Аллах) говорила: «Даже в те дни, когда в доме Пророка было достаточно пищи, половину ее составляли финики». (Хадис «муттафакун 'алайх»)*



## День 163

Пейте воду до приема пищи, а не после, она заполнит ваш желудок.

Пейте сидя.

*Анас ибн Малик (да будет доволен им Аллах) сообщил: «Пророк (да благословит его Аллах; и приветствует) выражал порицание тому, кто пьет стоя». (Муслим)*





## День 164

Ешьте сидя на полу — таким образом вы автоматически будете съедать меньше. Желудок подобен сумке: если вы хотите положить в нее больше, вы ставите ее прямо.

*Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах; и приветствует) сказал: «Нельзя пить стоя». Когда его спросили «А есть стоя?», он ответил: «Еще хуже и вреднее». (Муслим)*



## День 165

Тщательно и медленно пережевывайте пищу. Избегайте разговоров во время еды, они отрицательно влияют на пищеварение.

*Анас (да будет доволен им Аллах) сообщил, что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах, и да приветствует) вдыхал три раза в то время, как он пил (т. е. пил в три глотка и медленно). (Хадис «муттафакун 'алайх»)*



# День 166

Всегда ешьте правой рукой. Вы съедите больше, если будете есть  
левой.

*Не ешьте левой рукой, ибо, поистине, шайтан пользуется своей левой  
рукой, когда ест и пьет. (Муслим)*



## День 167

Не мойте руки, не облизав перед этим пальцы (если едите руками, то есть не смывайте остатки еды с пальцев). Наши пальцы выделяют секрет, который ускоряет пищеварение.

*...сказал Пророк Мухаммад (мир ему и благословение): «...и пусть не вытирает руку свою платком, пока не оближет пальцы, ибо, поистине, не знает он, в каком куске его пищи скрыта благодать». (Муслим)*



## День 168

Для каждой болезни существует свой способ лечения, ведь известно, что вызывает ту или иную болезнь. Но вовремя предпринятые профилактические меры лучше, чем лечение.

*Поистине, Аллах послал болезни и лекарства и сделал от каждой болезни излечение. Так лечитесь же, но не употребляйте при этом запретное. (Абу Дауд)*



## День 169

Мед — это райская еда и лекарство от многих болезней. Выработайте привычку есть мед на завтрак каждое утро.

*Если кто-то из вас ест немного меда по утрам три раза в месяц, того не поразит тяжелая болезнь. (Ибн Маджа)*



## День 170

Мед, финики, молоко и оливки — благословенные дары, пусть их будет больше в вашем рационе.

*Картина Рая, обещанного благочестивым [, такова]: текут там [чистые]ручьи из воды, что не портится, ручьи из молока со вкусом неизменным, ручьи из напитка, приятного для пьющих, и ручьи из мёда прозрачного. В нем (т.е. в Раю) — плоды всякие, а также прощение от Господа. (47:15)*



## День 171

Убедитесь, что из вас ежедневно выделяется некоторое количество пота. Это защитит вас от различных заболеваний. Выполняйте различные упражнения или просто много ходите и совершайте пробежки.

*Правоверный умирает с испариной на лбу. (Тирмизи, Насаи)*





## День 172

Умывайтесь чистой и прохладной водой как минимум 5 раз в день, чтобы очистить и освежить кожу.

*Если кто-то совершит омовение должным образом и совершит намаз в два рак'ата с сердцем и лицом (полностью обращенными к молитве), Рай становится его местопребыванием. (Муслим)*



## День 173

Чистите зубы по меньшей мере 2 раза в день, особенно перед завтраком и после обеда.

*Если бы не считал я, что для членов моей общины (или: для людей) это будет тяжело, то обязательно велел бы им чистить зубы зубочисткой перед каждой молитвой.*

(Хадис «муттафакун 'алайх»)



## День 174

Не носите слишком дорогую или слишком неприглядную одежду, желая выделиться. В любом случае одежда должна быть чистой.

*Пророк (мир ему и благословение) запретил и вызывающую одежду, и слишком бедную. (Разин)*

*...одевайтесь, но не излишествуйте и не возносите в гордыне. (Бухари, Насаи)*

*...очисти одежды свои. (74:4)*



## День 175

Дорогая одежда — не обязательно самая лучшая. Одевайтесь скромно. Одевайтесь так, чтобы не привлекать лишнего внимания. Не переусердствуйте в своем желании следовать модным тенденциям.

*В День Воскресения к тому, кто из смирения пред Аллахом откажется от дорогой одежды, имея возможность носить ее, Аллах обратится перед всеми Своими созданиями, чтобы предложить ему на выбор любую из одежд веры, которую он пожелает надеть. (Тирмизи)*

*Кто одевается ради славы, того Аллах; в Судный день оденет в одежду бесчестия.  
(Абу Дауд, Тирмизи)*



## День 176

Носите одежду, соответствующую вашему возрасту, полу и т. д. То, что выглядит хорошо на женщине, нехорошо для мужчины. Мужчинам следует избегать носить шелковую одежду и такие цвета, как оранжевый, желтый, красный и пр.

*Не носите шелка, ибо, поистине, тот, кто будет носить шелк в этом мире, не наденет его в мире вечном. (Хадис «муттафакун алайх»)*

*Что касается одежды, окрашенной в желтый цвет, то Пророк (да благословит его Аллах; и да приветствует) сказал: «Поистине, это — одежда неверных, так не надевай же ее!» (Муслим)*



## День 177

Определите, какие цвета и фасоны одежды вам подходят, и пусть они преобладают в вашем гардеробе.

*Надевайте белые одежды из ваших одежд, ибо они являются наилучшими, и заворачивайте в белые ткани ваших покойников.  
(Тирмизи, Ибн Маджа, Ахмад, Насаи)*



## День 178

Всегда используйте натуральные благовония и ароматы.

*Абу Лййуб (да будет доволен им Аллах,) рассказывал, что Пророк (да благословит его Аллах и да приветствует) сказал: «Четыре вещи из традиции пророков: скромность, умощение благовониями, чистка зубов и брак». (Тирмизи)*



## День 179

Принимайте душ раз в день зимой и 2 раза в день летом. Личная гигиена и чистота являются частью религиозного поклонения.

*Молитва — ключ к Раю, а ключом к молитве является чистота. (Ахмад)*

*Чистота есть половина веры. (Тирмизи)*





# День 180

Мойте и расчесывайте свои волосы. Ничто не выглядит ужаснее, чем  
немытые волосы.

*Тот, у кого есть волосы, пусть ухаживает за ними. (Абу Дауд)*



## День 181

Ничто так не привлекает к вам сердца людей, как уместный юмор и улыбчивое лицо. Ребенок улыбается 450 раз в день, а взрослый только 10. Радостные переживания также понижают уровень холестерина.

*Сообщается, что 'А'йша (да будет доволен ею Аллах) сказала: «Я никогда не видела Посланника Аллаха (да благословит его Аллах; и да приветствует) смеющимся во весь рот так, чтобы был виден его язычок, ибо он только улыбался». (Бухари)*

*А нас сказал: «Пророк общался с людьми, и он также любил остроумные шутки». (Хадис «муттафакун алайх»)*

МЕСЯЦ СЕДЬМОЙ

*Полезные для работы привычки*

*Это Он сделал вас наследниками [власти и собственности] на земле и возвысил по степеням одних над другими, чтобы испытать вас в том, что даровал Он вам. Воистину, скор Всевышний в наказании, и, воистину; Прощающий Он, Милосердный. (6:165)*



# День 182

Начинайте день рано утром.

*...предоставили день для дел житейских. (78:11)*



# День 183

Ложитесь спать так рано, как это возможно.

*И [еще] знамения Его — это сон ваш ночью и в полуденный зной и то, что взыскуете вы днем милости Его. Воистину, поучительный урок в этом для людей внемлющих.*

*(30:23)*

*Пророк (да благословит его Аллах, и да приветствует) запретил бодрствовать после ночной молитвы (иша), кроме как для исполнения важной работы. (Муслим, Бухари)*



## День 184

Если вы не будете терпеливы и упорны, то никогда не преуспеете.

*О вы, которые уверовали! Будьте стойкими [в вере вашей], проявляйте стойкость и выдержку. И бойтесь Аллаха, — быть может, преуспеете вы. (3:200)*



## День 185

Работайте не покладая рук и никогда не стыдитесь того, что вы выполняете тяжелый труд своими руками.

*Никто и никогда не ел ничего лучше той еды, на которую он заработал своими руками. (Бухари, Абу Дауд)*





## День 186

Если вы продолжите делать то, что делали всегда, то получите то же самое, что получали всегда. Если что-то не получается, возьмитесь за что-нибудь другое. И никогда, никогда не теряйте надежды!

*«О сыны мои! Возвращайтесь [в Египет] и разузнайте [все, что сможете,] о Иусуфе и брате его, и не теряйте надежды на милосердие Бога, ибо отчаиваются в милости Господней только люди, [в Бога] неверующие». (12:87)*



## День 187

Делайте то, что обещали, и честно выполняйте свои обязательства по отношению к другим. Честность — это не «лучший» путь, это единственный путь.

*О народ мой! Мерьте и взвешивайте честно, не обманывайте людей [при сделках], не вершите нечестия на земле. (11:85)*



## День 188

Не играйте в протекционизм. Будьте беспристрастны в своих поступках.  
Вы не можете дурачить окружающих слишком долго.

*Нет раба, которому вверены подданные, (который) умирает,  
продолжая обманывать их в день смерти, чтобы Аллах не запретил  
ему Рай. (Хадис «муттафакун алайх»)*



# День 189

Все, что нужно сделать сегодня, делайте сегодня. Учитесь выполнять работу быстрее и лучше раз за разом.

*Никогда не оставляйте ничего на завтра. (Тирмизи)*



## День 190

Время — это величайшее сокровище. Потраченные деньги можно снова заработать, а утраченного времени не вернуть. Прежде чем сделать что-то, спросите себя: «Это ли я должен сделать в первую очередь?»

*Совершенство веры в том, что человек оставляет бессмысленные занятия. (Тирмизи, Ибн Маджа, Ахмад)*



# День 191

Помните, что мы не можем подчинить себе течение времени, но можем следить за его распределением. Не тратьте зря время, используйте его с пользой. Всегда спрашивайте себя: «Наилучшим ли образом я использую время в данный момент?»

*Не тратьте времени попусту, ибо Аллах есть время. (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 192

Более высокое положение налагает и большую ответственность, а не только наделяет привилегиями.

*Остерегайтесь жить роскошно, ибо, поистине, рабы Аллаха не живут в роскоши. (Мишкат ал-Масабих)*



## День 193

Чем более высокого положения вы достигли, тем большую скромность и смирение вы должны выказывать.

*И не ходи по земле горделиво, ведь не пройдешь ты сквозь землю и не превзойдешь ростом горные вершины. (17:37)*

*Скромность и вера неразрывно связаны между собой. Если удалить одно из этих свойств, то другое исчезнет само по себе. (Байхаки)*





## День 194

Никогда не подчиняйтесь вышестоящим лицам, требующим от вас совершить греховный поступок, даже если это будет грозить вам потерей работы. Лучше потерять работу и сохранить себя, чем сохранить работу и потерять себя.

*Нет повиновения в греховных делах; поистине, повиновение только в том, что не противоречит религии. (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 195

Если кто-то поступает плохо, скажите ему об этом — и не важно, кто этот человек.

*Наилучшим усердием на пути Аллаха является произнесение  
справедливого слова в присутствии несправедливого правителя.  
(Тирмизи, Ибн Маджа, Абу Дауд)*



## День 196

Помните, что именно Господь — Тот, Кто обеспечивает все наши потребности тем или иным способом. Люди могут отнять у вас работу, но не ваш образ жизни. Того, что ваше, никто не сможет отнять у вас, а того, что не ваше, никто не сможет вам дать.

*Так кто же накормит вас, если [вдруг] перестанет даровать Он вам пропитание?  
[Но не внемлют они Аллаху,] упорствуя в гордыне и упрямстве. (67:21)*

*Неужели многобожники поклоняются идолам, которые созданы ими из земли и не способны сотворить что-либо? (21:21)*



# День 197

Не доверяйте всему, что вы слышите, поверяйте все разумом и сердцем, чтобы убедиться в достоверности сказанного.

*О вы, которые уверовали! Если явится к вам нечестивец с вестью какой-либо, разберитесь [сначала в чем дело], чтобы не поразить по неведению [людей невинных], а не то вам придется раскаиваться в содеянном. (49:6)*

*Неправильно, если человек повторяет все, что слышит. (Муслим)*



## День 198

Никогда не ожидайте, что люди будут делать то, чего вы сами не делаете.

Действия говорят громче, чем слова. Покажите людям, чего вы хотите.

*О вы, которые уверовали! Почему даете вы обещания и не исполняете их? Ненавистнее всего Аллаху, когда утверждаете вы то, чего не делаете. (61:2-3)*



# День 199

Не просто руководите командой. Обычный менеджер всегда находится вне команды.

Лидер — это человек №1 в команде, и часто случается так, что его выбирают для руководства ею. Спросите себя, заслуживаете ли вы того, чтобы называться лидером.

*Лучшими из ваших правителей станут те, которых будете любить вы и которые будут любить вас, за которых вы будете обращаться к Аллаху с мольбами и которые будут обращаться к Аллаху с мольбами за вас, а худшими — те, которых будете ненавидеть вы и которые будут ненавидеть вас, которых вы будете проклинать и которые будут проклинать вас. (Муслим)*



## День 200

Будьте жизнерадостным лидером своей команды. Гордитесь тем, что вы служите людям и выполняете небольшие поручения коллектива.

Развивайте и вдохновляйте окружающих.

*Облегчайте, а не затрудняйте, и обрадуйте приятной новостью, а не отпугивайте. (Хадис «муттафакун алайх»)*



# День 201

Всегда выполняйте свои обещания и обязательства к условленному сроку.  
Звоните тогда, когда обещали позвонить. Платите тогда, когда обещали  
заплатить.

*[Блаженны те], которые блюдут врученное им на хранение и  
договоры. (23:8)*





## День 202

Больше времени уделяйте совещаниям и коллективной работе. Всегда привлекайте к работе других, вне зависимости от того, крупное это задание или нет. Не будьте диктатором.

*Не войдет в Рай угнетатель. (Абу Дауд, Байхаки)*



## День 203

Обсуждайте важные для вас вопросы с окружающими, но выбирайте собеседников осторожно. Никогда не следуйте совету другого человека слепо.

*Если вы поощряете пороки в (своих) людях, вы их погубите. (Байхаки)*



## День 204

Не пытайтесь угодить всем и каждому, вам это никогда не удастся. Рано или поздно люди узнают об этом, и вы потеряете все.

*У кого два лица в этом мире, в День Воскресения будет иметь два  
огненных языка. (Абу Дауд, Дарими)*

*Когда люди восхваляют порочного человека, Господь гневается и  
Трон Его содрогается. (Байхаки)*



## День 205

Неважно, насколько высокую должность занимает тот или иной человек,  
— никогда не бойтесь поступать справедливо.

*Поистине, лучше всех из людей для Господа в День Воскресения и  
ближе всех к Нему будет справедливый правитель... (Тирмизи)*



## День 206

Вы никогда не сможете успешно возглавлять команду, если не станете лучшим в деле, за которое ответственна ваша команда.

*Превосходство сведущего человека над простым верующим подобно моему превосходству над многими из вас. (Тирмизи, Дарими)*



# День 207

Вы получаете такого руководителя, какого заслуживаете. Если вы хотите лучшего руководителя, станьте руководителем сами.

*Какими будете вы, такими будут и те, кто правит вами. (Байхаки)*



## День 208

Сосредоточьтесь на том, чтобы быть первым во всем. Это лучшая гарантия профессиональной занятости. Только тот опасается потерять работу, кто глубоко внутри себя знает, что он плохой работник. Вместо того, чтобы оказывать силовое давление, сконцентрируйтесь на саморазвитии. Занимайтесь своей работой, а не махинациями.

*Господи! Ниспошли мне мудрость, и причисли меня к праведникам, и вели, чтобы осталась обо мне молва добрая в поколениях последующих; сделай меня одним из тех, кто обретет Рай блаженный. (26:83–85)*



## День 209

Возьмите за привычку соразмерять и считать все, что вы даете или получаете. Эта привычка не испортит отношений, более того, она уберезет их.

*Меряйте, когда вы продаете и когда вы покупаете. (Бухари)*





## День 210

Никогда не принимайте ничего от кого-нибудь в знак благодарности за работу, которую вы делаете. Может случиться так, что вам придется заплатить очень многим за это. Помните, что в бизнесе не существует бесплатных ланчей.

*Если тот, кого мы назначили главным и обеспечили его, берет что-либо сверх, то он — правонарушитель. (Абу Дауд)*



## День 211

Не тратьте время на пустые разговоры. Оставьте время для тех дел, которые важны для вас, но пока не требуют безотлагательного внимания. Если вы выполните их, они никогда не перейдут в разряд сверхсрочных.

*Воистину, блаженны верующие, которые смиренны при [совершении] молитв, избегают [всего] суетного. (23:1–3)*

*О вы, которые уверовали! Когда в пятницу зовут вас на молитву соборную, то спешите [совершить ее], оставив дела торговые. Это лучше для вас, если только понимаете вы. (62:9)*



# День 212

Развивайте себя и других. Используйте время для изучения и выполнения своих рабочих обязанностей и учите других делать то же самое.

*Узнавайте свои обязанности и учите людей их обязанностям.*

*(Дарими)*

МЕСЯЦ ВОСЬМОЙ

*ЖИЗНЬ С ЛЮДЬМИ*

*Поклоняйтесь Аллаху и никого не признавайте божеством наряду с Ним. Творите добро родителям, родственникам, сиротам, беднякам, соседям, как родственникам, так и не состоящим в родстве с вами, братьям [по ремеслу], путникам и тем, кем владеете вы. Воистину, не любит Аллах гордецов и спесивцев. (4:36)*



## День 213

Первым говорите: «Ассаламу 'aleyкум» и всегда отвечайте на приветствие.

*Когда приветствуют вас, отвечайте приветствием лучшим или тем же самым. Воистину, ведет Аллах счет всему сущему. (4:86)*



## День 214

Вместо того, чтобы говорить «привет» и «пока», пожимайте руки и обнимайте. Это уничтожит все обиды между вами и собеседником.

*Пожимайте друг другу руки, благодаря этому исчезает злоба. Дарите друг другу подарки, и вы полюбите друг друга, а ненависть исчезнет.*

*(Муслим, Малик)*



# День 215

Изучайте и практикуйте основные правила поведения, будьте обходительны и соблюдайте этикет — всегда и со всеми.

*Лучшие из вас в действительности те, кто обладает наилучшим нравом. (Бухари, Муслим)*





# День 216

Будьте добры и милосердны друг к другу. Любезно  
обходитесь со своими гостями.

*Поистине, Аллах; добр, и Он любит (проявления) доброты во всем.  
(Тирмизи)*



## День 217

Не будьте снобом и гордецом. Оставайтесь скромны и сдержанны.

*Не криви лицо с презрением к людям и не шествуй по земле горделиво — воистину, не любит Аллах гордецов всяких, хвастливых. (31:18)*

*Скромность — это одна из ветвей веры. (Бухари, Муслим, Ибн Маджа)*



## День 218

Оскорбительные и непристойные речи ничем нельзя оправдать.

*Что бы ни говорили двое поносящих друг друга, грех за это понесет тот из них, кто начал первым, если только обиженный не преступит.*

*(Муслим, Абу Дауд, Тирмизи)*

*Достойнейшим является тот, кто не причиняет другим мусульманам вреда своим языком и своими руками. (Муслим)*



# День 219

Никогда не обвиняйте, не упрекайте и не браните людей.

*Говорите людям приятное... (2:83)*

*Не молитесь против себя, против своих детей, против своих слуг,  
против своего богатства. (Муслим)*



## День 220

Помните основную истину: все, что вы делаете другим, плохое или хорошее, возвращается к вам сторицей. Давайте другим больше, и больше того, что вы хотели бы для себя, — и вы получите это обратно приумноженным. Никогда не упускайте возможности похвалить других, дать им свое благословение или помолиться.

*Скажи [, Мухаммад]: «Воистину, мой Господь щедро одаряет долей или ограничивает ею того, кого пожелает. То, что пожертвуете вы на [дела Аллаха], возместит Он вам, ведь самый лучший Он из тех, кто жизненный удел дарует».*

*(34:39)*



# День 221

Храните секреты друг друга.

*Если кто скроет грех мусульманина, тому Аллах скроет грехи в Судный день. (Хадис «муттафакун 'алайх»)*



## День 222

Никогда не упускайте возможности поблагодарить людей и выразить им признание. Уважайте и любите людей без всяких оговорок.

*Лучшие среди людей после пророков в этом мире и в следующем — те, кто любит друг друга ради Аллаха. (Мишкат ал-Масабих, Тирмизи)*



## День 223

Делайте немного больше для стариков, женщин, детей и инвалидов.

*Не относится к нам тот, кто не жалеет младших среди нас и не  
выказывает уважения старшим. (Тирмизи)*





## День 224

Никогда не смейтесь над другими, не отпускайте язвительных комментариев и не давайте людям прозвищ.

*О вы, которые уверовали! Пусть не глумятся одни люди над другими, — быть может, те [над кем смеются они,] лучше их. И [пусть не насмеваются одни] женщины над другими, — быть может, те [над кем смеются они,] лучше их. Не злословьте о людях и не обменивайтесь прозвищами [обидными], ведь после того как уверовал [человек], скверно называть его именем нечестивым. Именно те, кто не отрекся [от неверия], и есть нечестивцы. (49:11)*



## День 225

Вы никогда не обретете в жизни покоя, если не освободитесь от соблазна руководить другими. Не пытайтесь поправлять людей, навязывая им свою точку зрения. Только скажите, что, по вашему мнению, правильно.

*Если бы захотел Аллах, то не поклонялись бы многобожники [другим богам] наряду с Ним. Не назначали Мы тебя попечителем многобожников, и не поручитель ты за них. (6:107)*



## День 226

Будьте благодарны людям за те услуги, которые они оказывают вам, малые или большие, даже если они всего лишь подносят вам стакан воды или открывают перед вами дверь.

*Кто не благодарен людям, тот не благодарен Аллаху. (Тирмизи, Ахмад)*



## День 227

В ссорах нет никакой выгоды — обе стороны проиграют. И как минимум вы потеряете самоуважение.

*Самым ненавистным из людей для Аллаха является непримиримый соперник. (Бухари, Муслим)*

*Самый ненавистный у Аллаха — тот, кто спорит, проявляя вражду. (Бухари)*



## День 228

Будьте хорошим другом, и пусть у вас будут хорошие друзья.

*Правоверный — тот, кто поддерживает дружбу; и нет хорошего в том, кто не дружит с людьми и с кем не дружат. (Байхаки, Ахмад)*



## День 229

Как безропотного («вы правы во всем»), так и агрессивного («я прав во всем») человека не уважают. Будьте уверены в себе.

*Веруют они в Аллаха и в Судный день, велят добро творить, и запрещают зло, и стараются опередить друг друга в делах добрых. Они-то и суть праведники. (3:114)*



## День 230

Когда вы говорите что-то, обратите внимание на то, *как* вы это произносите. Это важнее, чем то, *что* вы говорите.

*«Ходи поступью умеренной и умеряй голос, ибо звук самый неприятный — это рев осла».*

(31:19)



## День 231

Хорошие друзья — это не просто те люди, с которыми весело. Понятие настоящей дружбы включает в себя искренность, честность, совершение правильных поступков и произнесение правильных слов. Не ожидайте, совершив несправедливый поступок, оправдания от настоящих друзей.

*В День тот станут друзья врагами друг другу, и лишь благочестивые не станут. (43:67)*





## День 232

Все совершают ошибки. Развивайте в себе умение прощать людей.

Прощайте тех, кто просит прощения.

*На том, пред кем извинился собрат его мусульманин, а он не принял его (извинения), (прегрешение), подобное прегрешению того, кто обирает. (Ибн Маджа, Тирмизи)*



## День 233

Будьте достаточно смелы, чтобы признавать свои ошибки и извиняться за них и за неприятности, которые вы причинили другим людям. Никогда не скрывайте промахов.

*Пусть прощают богатые и извиняют [нуждающихся]. Разве не хотите вы, чтобы простил вас Аллах? Прощающий Он, Всемилосердный.*

*(24:22)*



## День 234

Развивайте в себе приятные качества и надежность, чтобы людям было комфортно и радостно в вашем обществе.

*Воистину, худшие люди пред Аллахом в Судный день — те, которых люди избегают, опасаясь их грубости. (Бухари, Муслим)*



## День 235

Никогда не сплетничайте о ком-либо в его отсутствие.

*Клевета хуже, чем прелюбодеяние; Аллах; не простит клеветника,  
пока его не простит тот, кого он оклеветал. (Байхаки)*



## День 236

Никогда не забывайте навещать заболевших друзей, соседей и членов семьи.

*Поистине, тот, кто посещает больного, не перестает погружаться в (океан) прощения, пока не сядет; и когда садится, то полностью погружается в него. (Ахмад, Малик)*



## День 237

Обменивайтесь подарками, даже если это всего лишь открытки.

*Дарите подарки друг другу, так как подарок устраняет потаенную злобу; и пусть ни один человек не гнушается подарков другого, даже если это самая малость. (Тирмизи)*



## День 238

Сдерживайте ваши обещания и цените доверие, вам оказанное.

*У нечестного нет веры, у не исполняющего обещаний нет религии.*

*(Байхаки)*



## День 239

Гоните прочь завистливые мысли. Вы не сможете причинить кому-то вред, не причинив вреда себе.

*Остерегайтесь зависти, ибо, поистине, зависть пожирает добрые дела подобно тому, как огонь пожирает дрова. (Абу Дауд)*





## День 240

Самые тесные отношения завязываются в трудные времена, а не тогда, когда все хорошо. Облегчайте людям трудные для них минуты.

*Кто поддержит брата своего в трудные времена, того Господь оденет в одеяние чести; кто утешит брата своего в печали, получит такую же награду. (Ибн Маджа)*



## День 241

Делайте все, чтобы принимать гостей с радушием, соблюдая при этом религиозные, социальные и культурные нормы.

*Занимайте людей тем, что им интересно. (Абу Дауд)*



## День 242

Не разрывайте отношений и не копите обид.  
Поддерживайте добрые отношения с людьми.

*Не разрешается мусульманину покидать брата своего на срок,  
превышающий три дня. (Абу Дауд, Ахмад)*



## День 243

Выполняйте свои обязательства и прекратите беспокоиться о своих правах. Требуйте больше от себя и меньше от других. Ваша задача — всего лишь делать то, что вам положено, то есть говорить и поступать правильно.

*Вы [, о муслимы,] — лучшая из общин, созданная на благо людей; велите вы добро творить, и запрещаете вершить зло, и веруете в Аллаха. А если бы люди Писания соблюдали единобожие, было бы это лучше для них. Встречаются среди них уверовавшие [в Коран], но большая часть [из них] — нечестивцы.*

*(3:110)*

МЕСЯЦ ДЕВЯТЫЙ

*Гармония семейных  
отношений*

*[Другое] из знамений Его — то, что сотворил Он жен для вас из вас самих, чтобы находили вы успокоение в них, и установил Он любовь и благосклонность [взаимную] между вами. Воистину, во всем этом — поучительные примеры для людей размышляющих. (30:21)*



# День 244

Брак — это источник покоя, комфорта и защиты. Брак — это право любить.

*Для двух любящих сердец нет ничего достойнее брака. (Ибн Маджа)*



## *День 245*

Если у вас хороший супруг, значит, вы богаты. Обращайтесь с ним/нею соответственно. Никогда не считайте, что другой человек вам что-то должен.

*Нищ тот мужчина, у которого нет жены, даже если он обладает неисчислимыми богатствами. Нищая женщина, лишенная мужской поддержки, даже если она богата. (Разин)*





## День 246

Отношения развиваются благодаря особенностям личности человека, а разрушаются из-за свойств характера. Тогда почему же мы не строим отношения, ориентируясь на свойства характера?

*На женщине женятся из-за четырех причин: ее богатства, ее происхождения, ее красоты и ее набожности: руководствуясь последним, ты преуспеешь. Стремись к браку с той, которая является набожной, в противном случае твои руки покроются пылью. (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 247

Делайте все возможное, чтобы сохранить брак. Соблазн, вызванный богатыми возможностями, иногда является главной причиной вялых попыток укрепить отношения.

*Женщина, которая пытается получить развод от мужа не по принуждению (из-за его несправедливого поведения), не учует запаха Рая. (Тирмизи, Абу Дауд, Ахмад)*



## День 248

90% семей в нашей стране несчастливы. Кроме того, 90% людей утверждают, что они прекратили бы отношения, если бы у них был выбор.

*И если почувствует жена, что неласков супруг с ней или избегает ее, не грех им уладить по-доброму взаимную неприязнь, ибо примирение [для супругов] —лучше. А ведь свойственна жадность душам [человеческим]. Если же будете вы добро творить и благочестие проявлять, то, воистину, ведает Всевышний о деяниях ваших [и вознаградит Он вас сполна]. (4:128)*



## День 249

Социальное давление или материальная обеспеченность — это не причина для совместной жизни. Два человека любят друг друга, если они могут жить и порознь, но выбирают жизнь вместе. Оцените ваши отношения с этой точки зрения.

*Однажды к Пророку М пришла женщина и сказала: «О Посланник Аллаха, я не порицаю своего мужа низа его характер, ни за его отношение к религии: однако, будучи мусульманкой, я не хочу придерживаться обычаев невежества (доисламской эры) в Исламе!» Посланник Аллаха ﷺ спросил ее: «Вернешь ли ты ему его сад?» Она сказала: «Да». Тогда Посланник Аллаха ﷺ сказал ее мужу: «Прими от нее свой сад и дай ей развод!» (Бухари)*



## День 250

Хороший супруг подобен надежному товарищу в долгом путешествии.

*Быть одному лучше, чем иметь плохого товарища, быть с хорошим товарищем лучше, чем быть одному. (Байхаки)*



## День 251

Истинная любовь признает и уважает неповторимую индивидуальность другого. Именно различия между нами делают отношения приятными.

*Верующий не должен ненавидеть верующую, ибо если не понравится ему какая-либо из черт ее характера, то он останется доволен другой. (Муслим)*



## День 252

Всегда оставайтесь любезными и благодарными друг другу.

*«О женщины, подавайте милостыню и почаще просите Аллаха о прощении, ибо, поистине, я видел, что вы составляете собой большинство обитателей Огня!» Одна из женщин спросила: «Почему же нас будет в Огне больше?» Пророк (да благословит его Аллах, и да приветствует) сказал: «Вы часто проклинаете людей и проявляете неблагодарность по отношению к своим мужьям». (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 253

Выполняйте свои обязательства по отношению к другому. Не ждите ничего в ответ.

*Каждый из вас является пастырем, и каждый из вас несет ответственность за свою паству... и мужчина является пастырем для своей семьи, и женщина является пастырем, присматривающим за домом своего мужа и его детьми. Итак, каждый из вас является пастырем и каждый из вас несет ответственность за свою паству.*

(Хадис «муттафаун алайх»)





## День 254

Хорошо относитесь друг к другу, любите друг друга и пусть вам будет приятно находиться в обществе друг друга. Старайтесь быть привлекательнее, и вас будут любить. Лучший путь почувствовать себя любимым — это дарить любовь супругу.

*Нет развлечений (забав), которые достойны похвалы, кроме трех: выездка лошади, занятия спортом с женами и стрельба из лука.*

*(Тирмизи, Ибн Маджа)*



# День 255

Принимайте друг друга такими, какими есть, со всеми достоинствами и недостатками.

*Всегда обходитесь с женами хорошо, ибо, поистине, они — ваши пленницы и вы не имеете права ни на что иное, разве что сделают они что-нибудь явно непристойное. Если же они допустят нечто подобное, то не разделяйте с ними ложа и шлепните их, но не жестоко, а если они станут повиноваться вам, то не предпринимайте ничего против них. Поистине, есть у вас права на ваших жен и у ваших жен есть права на вас. (Ибн Маджа)*



# День 256

Наряжайтесь друг для друга, а не для остального мира.

*Самая лучшая из женщин — это та, которая радуется своему мужу, когда он на нее смотрит, повинуется ему, если он ей повелевает, и хранит себя и его имущество, когда он отсутствует. (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 257

Находите общие интересы и точки соприкосновения. Помогайте друг другу в работе.

*Нажда ибн Амир ал-Харурити сообщает: «Посланник Аллаха брал с собой в походы женщин, и они ухаживали за ранеными». (Муслим, Абу Дауд, Тирмизи)*



## День 258

Настоящая любовь заключается в том, что в партнерстве вы развиваетесь во всех отношениях. Отношения укрепляются только если есть взаимопонимание. Общаясь с партнером по браку и детьми, удостоверьтесь, что они понимают вас. Действуйте в соответствии с их откликом и снова отслеживайте, понимают ли вас.

*Увещивайте вашу жену, и если в ней есть что-то хорошее, она воспримет; и не бейте вашу жену, как бьют рабов. (Абу Дауд)*



## День 259

Много раз в день говорите вашему супругу/супруге, как вы любите его/ее, целуя и приветствуя, особенно когда вы покидаете дом или возвращаетесь домой.

*Когда входите вы в дом ваш, приветствуйте домашних ваших, и, уходя от них, посылайте им приветствие. (Тирмизи, Байхаки)*



## День 260

Всегда сообщайте своему благоверному / благоверной о своем местонахождении. Всегда звоните и предупреждайте перед тем, как прийти домой.

*Если вернешься в свой город ночью после поездки, не приходи к своей семье, пока женщина, муж которой отсутствовал, не сбреет себе волосы на теле, а непричесанная не приведет свои волосы в порядок. (Хадис «муттафакун алайх»)*



# День 261

Женщины хрупки, заботьтесь о них.

*Пророк (да благословит его Аллах и да приветствует) назвал женщин «стеклянными сосудами». (Хадис «муттафакун алайх»)*





# День 262

Уважайте и защищайте частную жизнь благоверного / благоверной и храните секреты друг друга.

*В наихудшем положении в Судный день пред Всевышним будут муж или жена, разглашавшие внутрисемейные тайны. (Муслим)*



# День 263

Ваша семья заслуживает самого лучшего. Старайтесь для них.

*Все создания — семья Господа, и самый лучший из всех созданий для Него — тот, кто хорошо относится к своей семье. (Мишкат ал-Масабих, Байхаки)*



## День 264

Подозрение — это вирус, медленно разрушающий отношения.  
Ликвидируйте его, обсуждая неясные моменты.

*Остерегайтесь подозрений, поистине, подозрения — худшие из рассказов, не шпионьте, не разузнавайте... (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 265

Никогда не кричите, не визжите, не ругайтесь. Уважайте своих любимых и детей. Быть откровенным — не значит быть грубым. Каждый день оставляйте несколько гневных фраз произнесенными. Обдумывайте свои слова перед тем, как произнести их, а не после.

*Остерегайтесь... ибо то, что ввергает вас в пламя Ада, — это то, что произносит ваш язык. (Тирмизи, Абу Дауд)*



# День 266

Ни одни отношения не выдержат отсутствия доверия. Всегда доверяйте друг другу.

*Оправдывайте доверие того, кто доверяет вам, и не обманывайте того, кто обманывает вас. (Абу Дауд, Тирмизи)*



## День 267

Сделайте так, чтобы ваши любимые чувствовали свою значимость. Это чувство важнее, чем что-либо другое. Помните о праздничных днях и дарите подарки.

*Дарите подарки друг другу, так как подарок устраняет потаенную злобу... (Мишкат ал-Масабих, Тирмизи)*



# День 268

Лучший подарок, который вы можете сделать друг другу, — это скромность.

*Поистине, Аллах; любит Своего раба, верующего, бескорыстного, скромного, отца семейства. (Ибн Маджа)*



# День 269

Самый ценный знак внимания, который вы можете оказать вашим любимым, — это выслушать их. Всегда советуйтесь друг с другом по важным вопросам.

*...и советуйтесь между собой по-хорошему... (65:6)*





## День 270

Настоящая любовь заключается в том, чтобы давать, а не получать.  
Любить — значит отдавать себя, заботясь о другом или способствуя его  
духовному росту.

*Вели членам семьи твоей творить молитву обрядовую и будь  
терпелив [, совершая] ее. Не просим Мы у тебя удела, это Мы даруем  
тебе удел. За благочестие [уготован] прекрасный исход. (20:132)*



## День 271

Хорошо относитесь к близким людям того, кого вы любите. Вежливо обращайтесь с родителями, друзьями и родственниками друг друга.

*Заповедали Мы человеку хорошо относиться к родителям. Мать носит его [во чреве] в муках и рождает в муках. (46:15)*



## День 272

Не прибегайте к клевете только для того, чтобы доказать свою правоту.

*Воистину, те, которые обвиняют в неверности женщин верующих, целомудренных, не ведающих [о том, что их оклеветали], да будут прокляты в мире этом и будущем! Уготовано им наказание великое.*

*(24:23)*



## День 273

Получайте удовольствие от физической близости друг с другом. Помните, что удовлетворение плотских инстинктов без любви свойственно животным, любовь же — для людей. Ничто не портит интимные отношения больше, чем безлюбовность.

*Ваши жены — пашня ваша [где сеете вы семена потомства]. Приходите же на пашню свою, каким способом возжелаете. Готовьте [грядущее] для себя [добрыми деяниями], бойтесь Аллаха и знайте, что предстанете вы пред Ним. Обрадуй же верующих [вестью] этой. (2:223)*

МЕСЯЦ ДЕСЯТЫЙ

*Возрождение внутреннего Я*

*И да воздаст им Аллах за деяния их наилучшее, и да умножит Он им от щедрот Своих. Ведь воздает Он без счета, кому захочет.  
(24:38)*



## День 274

Мы никогда не сможем «сделать себя» за счет других.

*А те, которые вредят верующим — мужчинам и женщинам — безо всякой причины на то, взваливают на себя бремя оговора и греха явного. (33:58)*



# День 275

Счастье в том, чтобы поступать правильно, а не делать то, что считается хорошим.

*«А тех, кто радел за [дело] Наше, наставим Мы на пути Наши. И, воистину, с теми Аллах, кто добро творит!» (29:69)*





# День 276

Вы заплатите за все, совершенное вами, раньше или позже.

*Тот, кто творит добро, [поступает] лишь на пользу себе. Тот, кто зло  
вершит, [действует] во вред себе. Не притесняет Господь твой рабов  
[Своих]. (41:46)*



## День 277

Наше тело — это только 1 % от того, чем мы являемся на самом деле, настоящее Я — это внутренний мир. Наша истинная реальность — это темная комната размером 7 футов на 4, наша истинная реальность — то, что мы представляем собой в душе.

*О вы, которые уверовали! Бойтесь Аллаха, и пусть подумает человек каждый о том, что уготовил он себе на день завтрашний (т.е. Судный).  
Страшитесь же Аллаха, ибо ведает Он о том, что вершите вы. (59:18)*



## День 278

Все наши поступки, хорошие или плохие, становятся частью нас самих.

*Кто ходатайствует по-доброму, то и на его долю будет награда. Кто же ходатайствует несправедливо, то ему будет воздано. И Аллах над всем сущим властен. (4:85)*



## День 279

Помните об универсальных принципах. Запишите все то, что вы хотели бы услышать о себе от людей после своей смерти. Это и есть универсальные принципы жизни.

*Разве тот, кто видит свое злое деяние в розовом свете и даже считает свой поступок добрым [, равен тому, кого наставил Аллах на прямой путь]? Воистину, сводит Аллах с пути того, кого пожелает, и ведет путем прямым, кого захочет. Пусть не тревожится душа твоя [, о Мухаммад,] о них. Воистину, ведомо Аллаху то, что вершат они. (35:8)*



## День 280

Живите согласно универсальным принципам. Качество жизни улучшается,  
если вы следуете им.

*Таковы предписания Аллаха. Тех, кто повинуется Ему и Посланнику  
Его, введет Аллах в сады райские, где [чистые] ручьи текут. Вечно  
пребудут они там. И великое это преуспеяние. (4:13)*



## День 281

Жизненные принципы обеспечивают единственно правильные критерии, согласно которым можно судить о превосходстве того или иного человека над другими. Судите о человеке по его личности, а не только по толщине кошелька.

*Пусть последователи Евангелия судят согласно тому, что ниспослал в нем Господь. А кто не будет судить согласно ниспосланному Им, грешник тот. (5:47)*



## День 282

Запишите свои жизненные принципы и живите в соответствии с ними. Никогда не идите на компромисс.

*Отличающийся четырьмя качествами является лицемером в полном смысле этого слова, а тот, кому присуще хотя бы одно из этих качеств, будет обладать одним из качеств лицемерия до тех пор, пока не избавится от него. Подобные качества присущи тому, кто предает, когда ему доверяются; кто лжет, когда рассказывает о чем-либо; кто поступает вероломно, заключив договор; и кто действует незаконно в случае возникновения расхождений с кем-либо.*

*(Бухари, Муслим)*



## День 283

Истинная уверенность в себе доступна добродетельным людям. Силы приходят, если вы выбираете добродетельную жизнь. Праведный человек силен духом.

*Да! Тем, кто обратился к Аллаху всем своим существом, кто добро творит, будет награда от Него; нет им нужды опасаться [кары], и не будут огорчены они. (2:112)*





## День 284

Пусть ваши жизненные ценности (т. е. то, что вы больше всего цените в жизни, например деньги, жена, дети, работа) никогда не заставляют вас идти на компромисс с вашими принципами.

*О вы, которые уверовали [в Аллаха]! Воистину, есть среди жен и детей ваших явные враги ваши. Не подчиняйтесь им ни в чем. А если простите вы их, смилуетесь над ними и сжалитесь, то ведь и Аллах Прощающий, Всемилосердный. Дети ваши и имущество — лишь искушение для вас, а награда великая — только у Аллаха. (64:14–15)*



## День 285

Спросите себя: а что, если исчезнут все материальные ценности, которыми вы обладаете, а именно деньги, дом, должность и т. д.?

Сколько людей по-прежнему будут любить и уважать вас?

*Не обилие имущества приносит богатство, истинным богатством является богатство души. (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 286

Никогда не совершайте плохих поступков, даже если вас никто не видит.  
Помните об ответственности перед собой и Богом.

*[Человеку] каждому — степени [воздаяния] соответственно тому, что совершил он. Господь же твой ведаёт о том, что совершили они.  
(6:132)*



## День 287

Ваша репутация — это то, что о вас думают другие, в то время как ваш характер — это ваше истинное Я. Главное — создать свой характер, а не репутацию.

*О Господь! Пусть внутренне я буду лучше, чем внешне, и также стану справедливым! О Господь, молю Тебя о справедливости во всем, что Ты даешь людям, а именно семье, детям и богатстве, чтобы они не ввели меня в заблуждение и чтобы Ты не ввел меня в заблуждение! (Тирмизи)*



## День 288

Никогда не стесняйтесь записывать все, касающееся деловых отношений, вне зависимости от того, насколько крепки ваши личные связи.

*О вы, которые уверовали! Если вы берете или даете [в долг] на срок определенный, то [скрепляйте это] письменно. И пусть писец записывает [условия вашей сделки] правильно. И да не посмеет он записать [сделку] иначе, чем так, как научил его Аллах 1. Пусть пишет он то, что говорит займы берущий. (2:282)*



# День 289

Всегда сдерживайте обещания и выполняйте обязательства.

*Будьте тверды в обещании, ибо потребуют ответа за исполнение его.*

*(17:34)*



## День 290

Возвращайте имущество, если вы одолжили его или вам дали его на хранение.

*Если окажетесь вы в поездке и не найдете писца, то надо брать залог. Если кто-либо из вас считает другого достойным доверия, то пусть тот, кто взял на хранение, вернет взятое, и да убоится он Аллаха — Господа своего. Не отрекайтесь от свидетельства, данного [вами]. А у тех, кто отречется, сердце греховно! Ведает Всевышний о том, что вершите вы. (2:283)*



# День 291

Никогда не берите чужого, даже если это совсем дешевая вещь.

*Отсекайте вору и воровке руки в возмездие за то, что содеяли они, как наказание от Аллаха, ведь Всепобеждающий Он, Наимудрейший.*

*(5:38)*





# День 292

Никогда не скрывайте правду, чего бы это вам ни стоило.

*Не путайте Истины с ложью, не скрывайте истины, если знаете вы ее.*

*(2:42)*



## День 293

Соблюдайте все законы, правила и прочие принципы, установленные властями. Если кто-то не выполняет их, это не оправдывает вас. Вы ответственны только за себя.

*Мусульманин обязан слушаться правителей и повиноваться им... если только ему не велят совершать грехи. (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 294

Всегда делайте больше, чем обещали. Никогда не мошенничайте.

*Горе тем, кто обвешивает [других], а сам берет сполна, отмеривая себе. [Горе тем, кто] причиняет убыток [другим людям], когда взвешивает или отмеривает [недовешивая или убавляя меру]. (83:1–3)*



## День 295

Никогда не предавайте доверия, вам оказанного, и не раскрывайте поведанных вам секретов.

*Если тот, кого мы назначили главным и обеспечили его, берет что-либо сверх, то он — правонарушитель. (Абу Дауд)*



# День 296

Всегда платите свои долги.

*Самым худшим грехом после смертных грехов является грех, когда человек умирает, оставляя после себя неоплаченные долги и давая [наследникам] возможность их оплатить. (Абу Дауд, Ахмад)*



## День 297

Всегда будьте правдивы и никогда не лгите, независимо от последствий.

*Поистине, правдивость приводит к благочестию, и, поистине, благочестие приводит к Раю; что же касается лживости, то, поистине, она приводит к греховности, и, поистине, греховность приводит к Огню. (Муслим, Бухари)*



# День 298

Всегда будьте справедливы.

*О вы, которые уверовали! Будьте стойки в справедливости, свидетельствуя пред Аллахом, если даже свидетельство будет против вас самих, родителей ваших или родственников. Будет ли тяжущийся богатым или бедным, [рассудит] его Аллах наилучшим образом. Будьте беспристрастны, в противном случае отступите вы от справедливости. Если же уклонитесь вы от справедливости и отвергнете ее, то ведь ведает Всевышний о том, что вершите вы. (4:135)*



# День 299

Стремитесь к правде, поступайте правдиво и говорите правду.

*Воистину, [будут гореть] мунафики во глубине Огня адского. И не найти им заступника. (4:145)*





# День 300

Слушайте свое сердце, оно никогда не лжет. Прежде чем сделать что-либо, спросите себя: «Как бы я себя чувствовал, если бы так поступил другой человек по отношению ко мне?»

*Тот, кому приятны благие дела и отвратительны дурные, является истинно верующим. (Ахмад)*



# День 301

Вы не сможете одурачить других — так зачем пытаться?

*Для каждого — степени [наград] за деяния его, дабы воздавал  
Всевышний людям сполна за дела их. И воздадут им по  
справедливости! (46:19)*



# День 302

Способности помогают нам достигнуть вершины, но характер помогает нам удержаться на ней.

*Поистине, в Судный день худшим из людей перед Господом будет тот, кто не извлек пользы из своих знаний. (Дарими)*



# День 303

Вы никогда не сможете завоевать истинное уважение членов своей семьи, родственников, друзей и т. д., не обладая характером.

*Лучшие из вас в действительности есть те, кто обладает наилучшим нравом.*

(Хадис «муттафакун алайх»)



## День 304

Самоуважение приходит вместе с работой над характером. Посмотрите в зеркало и спросите себя: «Что ты думаешь об этом человеке в зеркале?»

*Если раб Аллаха совершает грех, то на его сердце появляется черное пятно, и если он перестает грешить, просит прощения и раскаивается, то пятно исчезает. Если же он повторяет грех, то это пятно увеличивается и может окутать все сердце покрывалом. (Тирмизи, Ибн Маджа, Ахмад)*

МЕСЯЦ ОДИННАДЦАТЫЙ

*Добейтесь благополучия*

*[О люди!] Ни за что не станете вы благочестивыми, пока не будете приносить пожертвования из того, что дорого вам. И какие бы пожертвования ни делали вы, ведает Аллах об этом. (3:92)*



## День 305

Мы никогда не достигнем благополучия в жизни, если не будем давать что-то от щедрот своих нуждающимся, которые не в состоянии отплатить тем же.

*...[тех,] кто совершает молитву обрядовую, вносит закат. Они-то и веруют в жизнь будущую. На прямом пути они, указанном Господом их. Они-то и преуспеют. (31:4-5)*





## День 306

То, что у вас есть сегодня, — это то, что вы дали людям вчера.

*Совершайте жертвоприношения во имя Аллаха и не обрекайте себя по собственной воле на гибель. Творите добро, ибо, воистину, любит Аллах добродетельных. (2:195)*



# День 307

Достаток — это испытание. Даруя нам богатство, Господь хочет испытать нас.

*Для каждой общины людей предусмотрено испытание, испытание для моей общины — богатство. (Тирмизи)*



# День 308

Чтобы обрести себя, забудьте о себе, помогая людям.

*А те, которые жили до них (т.е. до прихода мекканцев) в Медине и [обратились] в веру [новую], любят переселившихся к ним [из Мекки] и не испытывают к ним никакой зависти из-за того, что отдано им (т.е. переселившимся). Признают они право за ними предпочтительное, если даже находятся [сами] в положении стесненном. А те, кто одолел алчность свою, — они-то и есть преуспевшие. (59:9)*



## День 309

Бог не дает тем, кто сам не дает. Помогая другим, на самом деле вы помогаете себе.

*Тому, кто придет на [Суд Божий] с деянием добрым, воздастся десятикратно. Тому же, кто явится на [Суд этот] с деянием злым, воздастся столь же. И не будет проявлено к ним несправедливости.*

*(6:160)*



# День 310

Чем больше вы даете, тем больше вы приобретаете. Поделитесь чем-нибудь с теми, кого вы видите и встречаете, пусть это будет всего лишь доброе слово или благословение.

*Кто предоставит Господу заем достойный, чтобы вернул Он ему, увеличив многократно? Аллах и воздерживается [от дарения], и щедро дарует, и будете возвращены вы к Нему. (2:245)*



# День 311

Драгоценности и богатства не защитят вас. Ваша истинная защита — услуги, оказанные людям, и пожертвования.

*А тем, кто накапливает золото и серебро и не расходует их на дело Божие, возвести [Мухаммад, что ждет их] наказание мучительное.  
(9:34)*



## День 312

Продолжительность жизни людей, которые еженедельно тратят 4–5 часов на благотворительность и помощь людям, на 6–8 лет больше, чем у тех, кто этого не делает. Станьте полезными, и тогда Господь подарит вам еще несколько лет жизни, чтобы вы могли помогать людям. Помощь и пожертвования — излечение.

*Ничто так не помогает соблюдать законы Аллаха, как молитва, ничто не помогает преуспеть в жизни, как добрые поступки; и только из-за грехов, которые он совершает, человек лишен благ жизни. (Ибн Маджа)*

*Поистине, милостыня гасит гнев Господа. (Тирмизи)*



# День 313

Все люди равны независимо от их социально-экономического положения. Обращайтесь со всеми одинаково.

*О люди! Воистину, у вас один Господь и у вас один отец. Все вы — потомки Адама, а Адам был сотворен из глины. И нет преимущества у араба перед неарабом, и нет преимущества у неараба перед арабом. И нет преимущества у белого человека перед чернокожим, и у чернокожего перед белым, разве что лишь в богобоязненности.*

*Истинно, истинно говорю вам — благороднейший из вас тот, кто наиболее богобоязнен... (Прощальная проповедь Пророка Мухаммада, мир ему и благословение)*





## День 314

Обращайтесь с вашими слугами как с членами семьи. Одевайте их, кормите их, обходитесь с ними, как с членами семьи.

*Поистине, ваши рабы являются вашими братьями и вашими слугами, которых Аллах, сделал подвластными вам, так пусть же тот, кто владеет братом своим, кормит его тем же, что ест сам, и одевает его в то же, что носит сам, и не поручайте им ничего непосильного для них, а если поручите, то оказывайте им помощь! (Хадис «муттафакун алайх»)*



# День 315

Помогайте своим родителям, сиротам и прочим нуждающимся всем,  
что у вас есть.

*И спрашивают они тебя, как делать им пожертвования. Скажи:  
«Добро свое расходуйте на родителей, родственников, близких, на  
сирот, бедняков и путников. И какое бы благодеяние ни совершили  
вы, ведает Аллах об этом». (2:215)*



## День 316

То, что у вас осталось, вы потеряли; то, что вы пожертвовали, осталось с вами навсегда.

*Передают со слов 'А'иша (да будет доволен ею Аллах), что однажды, когда они зарезали овцу, Пророк (да благословит его Аллах и да приветствует) спросил: «Что от нее осталось?» 'А'иша (да будет доволен ею Аллах) ответила: «Ничего, кроме лопатки». Тогда он сказал: «Вся она осталась, кроме лопатки!» (ат-Тирмизи)*



# День 317

Помогайте и оказывайте услуги другим, насколько это возможно, всем, что у вас есть. Помогайте тем, кто просит и кто не просит.

*Из достояния своего одеяли они долей тех, кто просил и был лишен [достатка]. (51:19)*



## День 318

Господь не нуждается в нашей помощи, когда обеспечивает наших собратьев через нас. Однако таким образом он дает нам возможность приобрести что-то лучшее для себя.

*Кто радуется [на пути Божиим], тот старается на пользу себе. Воистину, не нуждается Аллах в обитателях миров. (29:6)*



# День 319

Помогайте обществу любыми доступными вам способами.

*Совершение каждого одобряемого дела — милостыня (благое).*

*(Хадис «муттафакун алайх»)*



# День 320

Знайте свои обязательства по отношению к соседям и выполняйте их.

*Не верует тот, кто ложится спать сытым в то время, когда его сосед голоден. (Байхаки)*



# День 321

Станьте важным человеком в жизни ребенка.

*Я спросила: «О Посланник Аллаха, положена ли мне награда за то, что я трачу на детей Абу Саламы, не оставляя их в таком-то и таком-то положении, ведь они являются и моими детьми?» В ответ на это Пророк (да благословит его Аллш; и да приветствует) сказал: «Да, тебя ждет награда за то, что ты потратишь на них».*

(Хадис «муттафакун 'алайх»)





## День 322

Помогайте людям, находящимся в бедственном положении (т. е. людям с задержкой в развитии, инвалидам, больным, престарелым и т. д.), на добровольной основе.

*Всякому мусульманину, который поможет удовлетворить нужды своего брата, Аллах; поможет удовлетворить его собственные нужды; и всякому мусульманину, который поможет своему брату справиться со стесненными обстоятельствами, Аллах; поможет выйти из тяжелого положения на Суде в День Воскресения... Аллах, всегда поможет рабу своему, если раб этот готов помочь брату своему... (Мишкат ал-Масабих)*



## День 323

Чтобы ваше богатство было чистым, платите *закат* регулярно.

*В День Воскресения богатство, дарованное Аллахом тому, кто не выплачивал с него закат, предстанет перед ним в образе плешивого ядовитого змея с двумя черными пятнами на глазах, который обовьется вокруг него, вопьется ему в щеки и скажет: «Я — твое богатство, я — твое сокровище». (Бухари)*



## День 324

Занимаясь благотворительностью, мы платим арендную плату за место, которое занимаем на земле. Чем лучше место, тем выше плата.

*Пусть обладающий достатком уплачивает [жене разведенной] согласно возможностям своим. Тот же, кто стеснен в средствах, пусть уплачивает соответственно тому; что дарован ему Аллах. Не требует Он ни с кого больше, чем даровал ему И дарует Аллах после трудностей облегчение. (65:7)*



## День 325

Жертвуйте как минимум 10% своего дохода на благие дела.

*Тем, кто и днем, и ночью, тайно и явно тратит имущество свое [во имя Аллаха], уготована награда Его. Нечего страшиться им, и не будут опечалены они. (2:274)*



## День 326

Любите и кормите бедных. Не позволяйте никому и никогда уйти из  
вашего дома с пустыми руками.

*Аиша! Пусть не уходят бедные от твоей двери с пустыми руками,  
подай им, пусть это будет хотя бы один финик! О А'иша, люби  
бедных и позволяй им приходить к тебе; так ты будешь ближе к  
Господу в День Воскресения. (Тирмизи, Байхаки, Ибн Маджа)*



## День 327

Мы были посланы на эту планету как хранители, а не как владельцы.  
Делайте все, чтобы передать ее в руки следующих поколений в лучшем  
состоянии, чем получили.

*Это Он сделал вас наследниками [власти и собственности] на земле и  
возвысил по степеням одних над другими, чтобы испытать вас в том,  
что даровал Он вам. Воистину, скор Всевышний в наказании, и,  
воистину, Прощающий Он, Милосердный. (6:165)*



## День 328

Участвуйте добровольно в различных общественных работах.

*Каждый день, когда восходит солнце, следует давать садаку столько раз, сколько суставов имеется в телах людей: если ты справедливо рассудишь двоих, это будет садакой, и если ты посадишь человека на его верховое животное, повезешь его на нем или погрузишь на животное его поклажу, это будет садакой, и доброе слово — садака, и, делая каждый шаг на пути к молитве, ты даешь садаку, и когда убираешь с пути причиняющее людям вред, ты тоже даешь садаку. (Хадис «муттафакун алайх»)*



## День 329

Убедитесь, что вечеринка, свадьба и/или ремонт в вашем доме не мешают частной жизни и комфорту людей, живущих по соседству, и не нарушают чистоту.

*Не войдет в Рай тот человек, сосед которого не находится в безопасности от его зла. (Муслим)*





# День 330

Всегда охраняйте имущество других людей, а также общественную  
собственность.

*Ваша кровь, имущество и честь являются запретными и  
неприкосновенными... (Тирмизи)*



# День 331

Все имеет значение! Все, что вы делаете, помогает или мешает, приносит или отнимает.

*Я видел человека, наслаждавшегося в Раю (в тени) того дерева, которое он срубил (и убрал) с дороги (поскольку) оно мешало мусульманам. (Муслим)*



## День 332

Если вы совершили ошибку, то вместо того, чтобы грызть себя, лучше помогите другим. Их благодарность, даже не высказанная, поможет вам достичь успеха.

*И когда собака, едва ли не погибавшая от жажды, кружила вокруг колодца, ее увидела одна блудница из числа бану Израиль, которая сняла с себя обувь, зачерпнула ею воды для собаки и напоила ее, за что ей были прощены (ее грехи). (Бухари, Муслим)*



# День 333

Повесьте кормушку, чтобы кормить диких птиц.

*Если мусульманин посадит дерево или засеет поле, а потом выросшее поест человек, животное или кто-нибудь еще, это обязательно зачтется ему как милостыня. (Бухари)*



## День 334

Спросите себя: какое наследство вы оставите после себя?

*Поистине, то, чего верующий достигает в течение своей жизни, своей работой или благими поступками, его знания, которые он получил и распространял, и добродетельные потомки, или книга, которую он оставил после себя, или место поклонения, которое он построил, или канал, который он помогал копать, или акт милосердия, который он совершил, будучи в добром здравии, все зачтется ему после смерти.*

*(Байхаки, Ибн Маджа)*

МЕСЯЦ ДВЕНАДЦАТЫЙ

*Восстановите мир*

*Абу Хурайра (да будет доволен им Аллах,) сообщает, что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах; и приветствует) сказал: «Аллах; говорит... "Если он поминает Меня вслух на собрании людей, Я поминаю его на собрании гораздо более значительном, чем это. И если он приближается ко Мне на одну пядь, Я приближаюсь к нему на два локтя, а если он приближается ко Мне на два локтя, Я приближаюсь к нему на морскую сажень, и если он идет ко Мне умеренным шагом, Я ускоряю Мой шаг». (Бухари, Муслим)*



# День 335

Мы были посланы Богом как Его наместники, и мы  
никогда не сможем обойтись без Него.

*Вспомни, как сказал ангелам твой Господь: «Поставлю Я на земле  
наместника». (2:30)*





## День 336

Жизнь превратилась бы в хаос, если бы не существовало руководства, ориентиров и законов в наших домах, организациях и в обществе.

*Почему же среди поколений, живших до вас, оказалось совсем немного людей мудрых, запрещающих нечестие на земле, и которых Мы и спасли? А те, кто был нечестив, предпочли блага мирские, в коих они погрязли, и они сделались грешниками. (11:116)*



## День 337

Когда вы покупаете автомобиль или электроприбор, к нему прилагается руководство, в котором написано, что можно делать, а что нельзя, чтобы максимально успешно пользоваться вашей покупкой. Если вы не действуете согласно рекомендациям, это отменяет гарантию.

*Неужели не странствовали они по земле и не видели, какой был исход тех, кто жил до них? Превосходили они мощью их, пахали землю и обустроивали ее лучше, чем делают это [многобожники мекканские]. Явились к ним посланники с убедительными доводами. Не собирался Аллах поступать несправедливо с ними, это сами они [оказались] несправедливы к себе. (30:9)*



## День 338

Точно так же и Священный Коран является жизненным руководством, которое содержит указания, помогающие успешно прожить жизнь.

*Мы ниспосылаем Коран как исцеление и милость верующим, а грешникам он только добавляет урон. (17:82)*



## День 339

Как кто-либо может представить жизнь без изучения указаний, предписанных нам нашим Творцом и Создателем, и следования им?

Помните: Господь хочет, чтобы мы преуспели.

*О люди! Пришло к вам наставление от Господа вашего, исцеление от [недуга неверия, поразившего] сердца [ваши], а также наставление на путь прямой — и милость [Божия] уверовавшим. (10:57)*



# День 340

Если мы нездоровы духовно, мы никогда не обретем эмоционального, умственного и психического здоровья.

*Преуспел тот, кто душой очистился. Проиграл тот, кто [злое] в душе сокрыл. (91:9-10)*



## День 341

Пять обязательных молитв предназначены для того, чтобы дать вам возможность искать Его наставления. Все молитвы — для вас. Господь не нуждается в ваших молитвах.

*Когда тебя [, о Мухаммад,] вопрошают обо Мне рабы Мои, то ведь [всегда] рядом Я и отвечаю на призыв взывающего ко Мне. Так пусть же они слушаются Меня и да уверуют в Меня. Быть может, откроется им путь истинный. (2:186)*



## День 342

Сердце (*алб*) является нашим путеводителем. Можно назвать это сознанием, интуитивным чувством или голосом Бога. Слушайтесь своего сердца.

*Поистине, есть в теле кусочек плоти, который будучи хорошим делает хорошим и все тело, а когда приходит в негодность, то портит и все тело, и, поистине, это — сердце.*

(Хадис «муттафакун 'алайх»)



# День 343

Молитвы помогают прислушиваться к своему сердцу.

*Преуспел тот, кто очистился [благодаря Вере], поминал имя Господа  
своего и творил молитву обрядовую. (87:14–15)*





## День 344

Как бы вы себя чувствовали, если бы правитель этой страны был вашим родственником?

Посмели бы вы не прийти к нему, когда он зовет вас? Бог — Создатель Вселенной,  
Сильнейший, так как же мы можем игнорировать Его призыв?

*Аллах Единый — Тот, Кто сотворил вас, потом Он наделил вас средствами к существованию. Потом умертвит Он вас и уж затем оживит. Есть ли среди тех, кому поклоняются они (т.е. многобожники мекканские) наряду с Ним, тот, кто создал бы что-либо подобное? Пречист Он и превыше тех, кому поклоняются они наряду с Ним!*

(30:40)



## День 345

Только представьте себе! Если бы Бог был с вами, кто мог бы противостоять вам? Каким сильным и могущественным вы бы себя ощущали!

*Если же они будут продолжать [вредить верующим], то да будет известно вам, что Аллах — ваш Покровитель. (8:40)*



# День 346

Вера — величайшая сила. Живите с верой.

*Если оказывает вам Господь помощь, то никто не сможет одержать верх над вами. Если же оставит Он вас без помощи, то кто же поможет вам, кроме Него? Только на Аллаха пусть уповают верующие. (3:160)*



# День 347

Преклонение перед Единым Господом спасает вас от преклонения перед многими.

*О друзья мои по темнице! Кто лучше: божества разрозненные или Бог Единый и всемогущий? (12:39)*



## День 348

Если мы решим не следовать по пути, указанному нам Господом, это повлечет за собой необоснованные решения, ведущие к сожалениям, неудовлетворенности, чувству вины и т. д.

*Воистину, ниспослали Мы тебе для людей Писание истинное. Тот, кто идет путем прямым, [то ведь] для себя. А тот, кто сбился с пути, — себе же и нанес ущерб. И не ответчик ты за них. (39:41)*



## День 349

Он, и только Он, Искренний и Честный, знает все и всегда ведет нас по правильному пути. Пусть Бог будет вашим другом, учителем, руководителем и наставником.

*Ведает Он о том, что на небесах и на земле, знает то, что скрываете вы, и то, что провозглашаете. Ведает Аллах о том, что таят [люди] в сердцах [своих]. (64:4)*



# День 350

Господь любит вас больше, чем мать. Просите у Него прощения за свои грехи. Трепещите перед Ним, но не бойтесь Его (панически).

*Стремитесь же обрести прощение Господа вашего и Рай, по охвату равный небесам и земле. Уготован он для благочестивых. (3:133)*



# День 351

Бог — повсюду. Каждый день постарайтесь посидеть в тишине и ощутить Бога внутри себя.

*Воистину, создали Мы человека и ведаем о том, что нашептывает ему низменная душа его. [Всегда Мы рядом с ним,] и более близки Мы к нему, чем вена его [шейная.]. (50:16)*





# День 352

Обсуждайте свои трудности только с Господом и больше ни с кем.

*Он ответил: «На свои горести и печали я жалуюсь только Богу и знаю от Него то, чего не знаете вы». (12:86)*



# День 353

Не просите только о материальных благах, молитесь о мире, счастье, довольстве и наставлении на праведный путь.

*Веди нас путем прямым, путем тех, кого облагодетельствовал Ты, [но] не тех, что [подпали под] гнев [Твой], и не [путем] заблудших.*

*(1:6-7)*



## День 354

Говорите Ему, чего вы хотите, но принимайте то, что Он вам дает, с великой благодарностью. Ведь это может быть лучше того, о чем вы просили, хотя вы пока этого и не осознаете.

*Не устает человек призывать к добру, но если постигнет его беда, отчаивается он и теряет надежду. (41:49)*



# День 355

Если вы хотите больше получить от Бога, больше думайте о Боге.

*Помните обо Мне, и Я возблагодарю вас. Будьте благодарны Мне и не платите Мне черной неблагодарностью. (2:152)*



## День 356

Чем важнее дело, тем горячее должны быть наши молитвы. Но всегда вспоминайте о Боге и в хорошие времена.

*Когда поражает человека горе, взывает он к Нам и лежа, и сидя, и стоя. Когда же избавляем Мы его от беды, уходит он, будто и не взывал к Нам о помощи в несчастье, постигшем его. Вот как обольщаются нечестивцы тем, что вершат [они]. (10:12)*



## День 357

Существует три возможных ответа на молитву: «Да, у тебя это будет», «Нет, это не для тебя», «Подожди немного». Помните, что «Нет» — это тоже ответ, и принимайте его.

*Вас непременно подвергнут испытанию богатствами вашими и личными [невзгодами, болезнями и страданиями], а души ваши [— поклонением Богу и страданиями, что ниспосылаются вам]. И много слов обидных услышите вы от тех, кому задолго до вас ниспослано было Писание, и от многобожников. Но если будете вы терпеливы и благочестивы, то проявите [в вере] волю твердую. (3:186)*



## День 358

Не просите постоянно о чем-нибудь новом, будьте благодарны Ему за то, что вы уже получили, хотя можете и не осознавать этого. Радуйтесь таким вещам, как руки, глаза, родители, семья и т. д., даже тому факту, что вы можете ходить без костылей и дышать и т. д. Многие из нас обладают всеми этими благами, но воспринимают это как должное.

Составьте список того, чем вы наслаждаетесь сейчас, и будьте благодарны за это.

*...и даровал вам все, о чем вы просили. Если бы вы попытались счесть милости Аллаха, то не пересчитать их вам. Воистину, несправедлив человек, неблагодарен.*

*(14:34)*



# День 359

Он дает больше тем, кто всегда благодарен Ему.

*[Вспомни,] как возвестил Господь ваш [Моисе]: «Если будете вы благодарны, то непременно умножу Я [милость] вам. А если будете неблагодарны, то ведь сурово наказание Мое». (14:7)*





# День 360

Каждый день находите 10 новых вещей и событий, за которые вы должны благодарить Его.

*...придал ему облик достойный и даровал вам слух, зрение и сердце.*

*Но сколь мало благодарны вы! (32:9)*



# День 361

Цените и любите Его создания и природу. Он создал все это для вас.

*Неужели не уразумели вы, что подчинил вам Аллах то, что на небесах и на земле, и щедро одарил вас милостями и явными, и сокрытыми? Бывают среди людей и такие, кто спорит о [сущности] Бога, не имея ни знания, ни руководства к пути прямому, ни Писания озаряющего. (31:20)*



# День 362

Начинайте и заканчивайте каждый день, прося Божьей помощи.

*О вы, которые уверовали! Поминайте Аллаха многократно и славьте  
Его утром и вечером. (33:41-42)*



# День 363

Вы никогда не обретете спокойствия в жизни, если в ней не будет  
Господа.

*А разве не в поминании Аллаха находит утешение сердце? (13:28)*



## День 364

Проводите некоторое время, объясняя послание Бога тем, кто не настолько удачлив, чтобы постичь его.

*И пусть образуется тогда община из вас, которая будет призывать к добру, побуждать к благу и отвращать от дурного. И станут благоденствовать люди такие. (3:104)*



# День 365

Помните, все может измениться, — но только не законы Господа.

*И не найти тебе замены установлению Аллаха. (48:23)*

*Сегодня завершил Я [ниспослание] вам Веры вашей, довел до конца милость Свою и одобрил для вас Ислам в качестве религии. (5:3)*

## Примечания

Во всех цитатах из Корана (приведены в переводе М.–Н. О. Османова цифры перед двоеточием обозначают номер коранической суры, а цифры после двоеточия — номер аята.

Все остальные цитаты относятся к золотому фонду высказываний Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), они отобраны из различных сборников хадисов, включая Сахих Бухари, Сахих Муслима, Мишкат ал–Масабих, Канз ал–Амал, своды хадисов ат–Тирмизи, Абу Дауда, Насаи, Байхаки, Ахмада, Малика, Дарими, Ибна Маджа, Разина, как отмечено в скобках.

«Первые 365 дней счастливой жизни» —  
это прекрасный подарок, который поможет  
человеку любого возраста воспрянуть духом  
и вырваться из плена обыденности.

ISBN 978-5-88503-813-3



9 785885 038133

ИЗДАТЕЛЬСТВО



ДИЛЯ

[www.islam.dilya.ru](http://www.islam.dilya.ru)

