

Ахмед Абдул Рахим Аль Заруни

Теория пузырей

с опорой на жизнь

Москва 2025

УДК 159.923.2
ББК 88.52
А56

AHMED ABDUL RAHIM AL ZAROUNI

The Bubbles Theory
with life pillars

Перевод с английского

Аль Заруни, Ахмед Абдул Рахим.

А56 Теория пузырей с опорой на жизнь / Ахмед Абдул Рахим Аль Заруни : [пер. с англ.]. — Москва, 2025. — 240 с.

ISBN 978-5-6053347-0-5

«Теория пузырей» — ключ к пониманию механизмов достижения успеха и внутренней гармонии. Автор предлагает революционный подход деления крупных целей на маленькие понятные шаги, называемые «пузырями». Его концепция поможет стратегически планировать свое время и оставаться гибкими даже в самых неожиданных обстоятельствах. Помимо этого, вы узнаете о важности жизненных столпов — здоровья, семьи и карьеры — и поймете, как они влияют на развитие личности и поиск счастья. Эта книга станет вашим верным спутником и поможет обрести опору в быстро меняющемся и непредсказуемом мире.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

© AHMED ABDELRAHIM JAFAR ABDELRAHIM
ALZAROONI. The Bubbles Theory
Russian Edition, 2023

© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-6053347-0-5

Оглавление

Введение	7
-----------------------	---

Глава 1. Концепция пузырей

Концепция пузырей	18
Вызов самому себе	22
Виды анализа	25
Стратегическое планирование времени	30
План Б	37
План спасения	40
Создайте дорожную карту	43
Линия возвращения	46
Топливо для врагов и конкурентов	51
Все в выигрыше	54
Записывайте все, что происходит	57
Вы важны	60
Остановка на середине пути	63
Движение вперед	66
Негативная адаптация	69
Новая версия себя	72

Глава 2. Столпы жизни

Столпы жизни	76
Столп религии	77
Столп разума	81
Столп тела	84
Столп здорового питания	86
Столп медицины и фармацевтики	93
Столп семьи	100
Столп дружбы	105
Столп супружеской жизни	109
Столп заботы о детях	121
Столп нации	126
Столп цифровой жизни	130
Столп культуры и знаний	135
Столп математики и естественных наук	140
Столп инвестиций и сбережений	147

Столп благополучия и комфорта.....	150
Столп карьеры.....	154
Столп сельского хозяйства.....	157

Глава 3. Десять позитивных привычек

Десять позитивных привычек.....	162
Первая позитивная привычка. Благодарить.....	163
Вторая позитивная привычка. Быть счастливым.....	166
Третья позитивная привычка. Обладать техническим мышлением.....	170
Четвертая позитивная привычка. Стремиться к инновациям..	174
Пятая позитивная привычка. Проявлять постоянство.....	178
Шестая позитивная привычка. Отдавать и дарить.....	180
Седьмая позитивная привычка. Демонстрировать эмпатию.....	182
Восьмая позитивная привычка. Спланировать завтрашний день.....	185
Девятая позитивная привычка. Быть инициативным.....	189
Десятая позитивная привычка. Быть честным.....	192

Глава 4. Десять негативных привычек

Десять негативных привычек.....	196
Первая негативная привычка. Впадать в прокрастинацию..	197
Вторая негативная привычка. Держать обиду.....	200
Третья негативная привычка. Спорить без надобности.....	204
Четвертая негативная привычка. Действовать предательски и вероломно.....	208
Пятая негативная привычка. Пренебрегать благами.....	212
Шестая негативная привычка. Пребывать в изоляции и затворничестве.....	215
Седьмая негативная привычка. Быть высокомерным и горделивым.....	218
Восьмая негативная привычка. Быть склонным к саморазрушению.....	221
Девятая негативная привычка. Демонстрировать грехи.....	223
Десятая негативная привычка. Быть несправедливым.....	226
Вопросы в конце путешествия.....	231

Заключение.....	233
------------------------	------------

Введение

Во имя Аллаха, Милостивого, Милосердного! Хвала Аллаху, Господу миров, ниспославшему нам Свое благословение, милость и щедрость. Он даровал нам путь к успеху и свершениям, по которому мы идем всю жизнь. Возблагодарим Аллаха за благодеяние разума и силы воли, позволяющее следовать этой стезей. Мир и благословение Его Пророку Мухаммеду, ведшему нас к добродетели и благочестию, а также роду Пророка, его сподвижникам и последователям. Мир всем пророкам и праведникам, одолевшим этот путь и оставившим после себя наследие, достойное приумножения.

Жизнь — это удивительное путешествие, в котором много творчества, удовольствия и радости. Но оно не обходится и без вызовов и трудностей, требующих от нас стараний и усилий. И потому особенно важно заботиться о своем разуме и теле, стремиться к саморазвитию и пополнению знаний благодаря опыту и обучению. Это продиктовано реалиями современного мира, примерами ученых, интеллектуалов, людей упорных, добившихся успеха в результате непрерывного научения и труда.

Теория пузырей была создана несколько десятилетий назад, чтобы помочь людям из моего ближайшего окружения преуспеть в достижении их целей,

а также в повседневной жизни. Она не противоречит другим методам, скорее даже дополняет их и облегчает применение. Итоги такого опыта выдались замечательными и поистине вдохновляющими. В этой книге я не только представил теорию пузырей, но и изложил те умения и советы, которые помогут развивать способности людей, пробивающих себе дорогу в жизни.

Вы узнаете о том, как эффективно использовать время — самый ценный ресурс, которым мы обладаем, после веры в Аллаха, здоровья, безопасности, стабильности и средств к существованию. Если мы будем основываться на высоких принципах и ценностях, то жизнь окажется плодотворной, а мы избежим лишних проблем и потерь, что и Аллаху угодно, и нам самим доставляет удовлетворение.

Теория пузырей — это модель, используемая для саморазвития и обретения успеха в жизни. Она предполагает разделение больших и малых целей на ряд пузырей, которые представляют собой тот или иной вызов. Стратегия заключается в последовательном избавлении от каждого пузыря, каким бы он ни был по величине, пока не настанет черед самого крупного и значимого из них. Можно работать над несколькими пузырями одновременно, выявив как их силу, так и ущербность и установив желаемые цели в разные периоды времени и при определенных обстоятельствах.

Путь к успеху начинается с постановки таких целей и непрерывной сосредоточенности на том, как их достичь. Вызов самому себе предопределяет успех

свершений. Человеку надлежит противостоять трудностям, принимать подобные вызовы, чтобы достичь высот. Пренебрегать самосовершенствованием — значит упускать шанс перейти на новый уровень жизни, что может привести к разочарованию и неуверенности в себе. Поэтому, чтобы преуспевать и процветать, необходимо все время стремиться развивать свои навыки, познавать новое и обогащать опыт.

В этой книге приведено множество различных стратегических схем, которые помогут преодолеть возможные препятствия на пути к целям, и рассказывается о столпах жизни, призванных стать опорой вашего благополучия. Кроме того, здесь вы найдете описание позитивных и негативных привычек, определяющих наш успех или поражение.

К сожалению, в начале своего жизненного пути у меня не было возможности познакомиться с подобной книгой. С ее помощью мне удалось бы принять больше верных решений и найти инструменты, в которых я нуждался. Однако лучше узнать позже, чем не узнать никогда. То, что я получил эти знания и опыт и поделился ими с вами, дорогие читатели, — это заслуга Аллаха. Он способствовал также тому, что я почерпнул многое из чтения, наблюдения и сравнения. Часть знаний обретенны в результате упорного изучения, что-то открылось через личный опыт, а что-то я обнаружил в историях жизни других людей. И уверяю вас, что каждого человека, кто поделился со мной сокровенным знанием, я считаю своим учителем. Выражаю свою благодарность и признательность всем, кто внес свой вклад в создание этой книги, рассказал о ней и поделился ею. Да вознаградит вас Аллах добром!



Вы можете скачать приложение «Столпы жизни»,
которое поможет вам постоянно развиваться
и жить счастливо.



Начало путешествия

Начало — это постановка целей как первый шаг к их достижению.

Таков исходный пункт на пути саморазвития и обретения преимуществ в жизни. Без установления четкой и неколебимой отправной точки добиться желаемого будет гораздо труднее. Каждый человек должен проанализировать несколько важнейших аспектов, прежде чем начать путешествие в поисках самосовершенствования.

Во-первых, нужно сформулировать как большие, так и малые цели, которые требуется достичь.



Соответствующие намерения могут быть выполнены благодаря ясным и конкретным планам, содержащим необходимые шаги для их осуществления. Очень важно, чтобы ориентиры были четкими, определенными и соответствовали благородным ценностям и этике. Следует начать с малых целей, стремиться систематически и последовательно их достичь и постепенно, но уверенно продвигаться к более масштабным. При этом определяются оправданные сроки для осуществления задуманного.

Все в жизни идет своим чередом, случается в определенное время, связано с правилами и нормами, у всего есть свой размер и форма, и каждая часть существует в некой гармонии с общим. Так, если бы не было баланса между солнцем и луной, их траектории отклонились бы, и человечество, несомненно, погибло бы. Или, если бы все хищники оказались уничтоженными, поголовье скота значительно увеличилось бы, и ресурсы существенно сократились. У всего в мире есть критически важная роль, вписанная во временные рамки, и масштаб. К примеру, представьте себе, что вы начали руководить коллективом или организацией, не имея для этого необходимого опыта и подготовки. Конечно, вы можете добиться успеха, но прежде совершите уйму ошибок и будете винить себя за то, что в достаточной мере не подготовились к роли руководителя. Очень важно предусматривать разные варианты будущего, ведь неизвестно, в какой момент понадобятся те или иные навыки и знания.

Во-вторых, определите свои сильные и слабые стороны. Это поможет установить, какие навыки требуются развивать и на чем следует сосредотачиваться

для достижения поставленных целей. Не бойтесь неудач, огрехов, недочетов, рассматривайте их как возможности для обучения и личностного роста. Также полезным будет обозначить препятствия, которые нужно преодолеть на пути совершенствования.

Человек, который смотрит правде в глаза, осознает свои недостатки, потребности и упущения, всегда готов учиться тому, как с ними работать, чтобы продолжать возвращать свою силу и компетентность. Ведь тот, кто кичится своей идеальностью, не признавая изъянов и не извлекая уроков, попадает в ловушку одного из пузырей, становящегося для него вызовом, который он должен преодолеть.

В-третьих, проанализируйте основные инструменты и ресурсы, которые у вас имеются. Это могут быть знания, навыки, финансы, время и социальные связи. Выявив свои слабые стороны, вы найдете инструменты для их устранения и решения проблем. Знания и обучение в этом бесценны, как финансовые и человеческие ресурсы, которые способствуют вашему развитию.

В-четвертых, поверьте в свою способность добраться до желаемого, будьте целеустремленными и решительными. Личностное совершенствование — процесс непрерываемый, и случающиеся неудачи — неотъемлемая его часть. Не ждите идеально подходящих условий, времени на это нет. Лучше сделайте первый шаг, а потом корректируйте траекторию своего пути. Всегда помните, что даже самые скромные начинания могут привести к огромному успеху в будущем.

В-пятых, научитесь расслабляться и отдыхать — без этого невозможно поддерживать высокую работоспособность. Чтобы избежать чрезмерной усталости и стресса, регулярно давайте своему телу и сознанию восстанавливаться. Отдых повышает продуктивность и концентрацию внимания, что в итоге приводит к более эффективной работе в достижении целей. Поэтому учитывайте время на релаксацию и отдохновение в ваших стратегических планах и графиках выполнения задач. Это должно стать частью всеобъемлющей программы жизни.

Такова первая глава в истории личного успеха, мотивирующая нас и далее стремиться к совершенству. Наш прошлый опыт и размышления играют важную роль в определении того, с чего нам начать. Хотя на нашем пути может возникнуть множество вызовов, терпение, внутренняя сила и преданность делу — главные качества, служащие необходимыми инструментами для преодоления трудностей. Непрерывающаяся и непреклонная работа над достижением поставленных целей — залог благополучия и процветания в жизни, если на то будет воля Творца.


Изначальные вопросы

1. Назовите пять своих сильных качеств.

2. Какие умения и навыки вы хотели бы развить в себе сейчас?

3. Каких пять наиболее важных целей вы хотели бы достичь в течение пяти лет?

4. Какие наиболее сложные вызовы возникают на вашем пути?

The background is a vibrant, blue-toned digital landscape. At the top, a large, glowing blue moon dominates the sky, surrounded by smaller, similar moons and floating bubbles. The scene is filled with ethereal light and a sense of depth. In the foreground, a desk with a computer monitor and a chair is visible on the right, illuminated by a warm light source. The overall atmosphere is futuristic and serene.

Глава 1
Концепция пузырей