

Управление гневом в исламе (часть 1 из 2): Сдерживание гнева - признак праведности

Описание: Поддаваться вспышкам гнева - не соответствует учению ислама. Гневом необходимо управлять приемлемым способом.

Авторство: Аиша Стейси (© 2016 IslamReligion.com)

Опубликовано 15 Май 2016 - Последние изменения 26 Мар 2017

Категория: [Статьи](#) > [Поклонение: обряды и этикет](#) > [Духовные ценности и этикет](#)

Несмотря на то, что гнев является естественным чувством, он может негативно воздействовать на тех, кто поддается ему, а также на окружающих. Гнев может разрушить отношения, здоровье, имущество и средства к существованию. Неконтролируемый гнев является одним из инструментов сатаны и может привести к возникновению зла и многим трагедиям. По этой причине ислам может много рассказать об эмоции гнева.



Так как гнев нередко ассоциируется с "реакцией борьбы или бегства", часто бывает трудно отличить действие, которое совершается в целях самообороны (или для защиты имущества и семьи), от действия, которое совершается вследствие неконтролируемой ярости. Чувствовать гнев это нормально, но неприемлемо, когда человек позволяет гневу овладевать им и заставляет действовать недопустимым образом, что иногда может привести даже к убийству и изувечению. История события в жизни одного из сподвижников пророка Мухаммада, его зятя Али, демонстрирует эту разницу.

Али ибн Аби Талиб когда-то учувствовал в войне и на него напал лидер немусульманской армии. Во время противостояния Али удалось преодолеть его, и когда Али был на грани убийства, его противник плюнул ему в лицо. Али немедленно отступил назад и оставил человека в покое. Человек сказал: «Ты мог бы убить меня, почему ты остановился?» Али ответил: "У меня нет личной неприязни к тебе. Я сражался с тобой из-за твоего неверия и бунта против Бога. Если бы я убил тебя после того, как ты плюнул мне в лицо, это произошло бы из-за моего личного гнева и желания мести, чего я чувствовать не хочу».

Пророк однажды спросил своих сподвижников: "Кого из вас вы считаете сильным

человеком?" Они ответили: "Того, кто может победить таким то образом в соревновании по борьбе". Он сказал: "Это не так; сильным человеком является тот, кто может контролировать себя, когда он гневается".¹¹

Как обычно, если человек не уверен в том, как действовать в той или иной ситуации, ему достаточно лишь взглянуть на пророка Мухаммада или наших праведных предшественников, чтобы найти лучший способ того, как действовать. Пророк Мухаммад был известен как человек, который мог бы контролировать и контролировал свой гнев даже при тяжелых обстоятельствах. Однажды на Пророка напал бедуин, который грубо схватил его за край плаща, и следы, которые остались на его шее, были видны его сподвижникам. Бедуин потребовал от Пророка Мухаммада отдать ему некоторую часть своего богатства. Пророк (который имел полное право сердиться) повернулся к нему и улыбнулся, а затем приказал дать ему (бедуину) что-то для него приемлемое.¹²

Мы также можем последовать примеру Пророка, направив свой гнев ради Бога, когда кто-то нарушает Наши права. Это вид контролируемого гнева, который заслуживает самой высокой оценки. Примером похвального гнева может служить то, что Пророк Мухаммад рассердился, когда ему сказали об *имаме*, который слишком долго задерживался на молитву с людьми. Также он рассердился, когда увидел занавес с изображением живых существ. Кроме того, он гневался, когда ему задавали вопросы, недопустимые по исламу. Однако его гнев был направлен лишь ради Бога, он не выходил из себя, не рвал и не метал, и не заставлял людей бояться находиться в его присутствии.

Когда Пророк Мухаммад сердился из-за чьих-то неправильных действий или их слов, он никогда не срывал свой гнев, но использовал только мягкие слова. На самом деле те, кто не знал его хорошо и не подозревали, что он рассердился. Однако его сподвижники знали, что он сердится, просто глядя на него; его лицо краснело, и его лоб покрывался потом. Однако вместо того, чтобы открыто выражать свой гнев, он был спокоен и использовал те первые моменты, чтобы контролировать себя.

Управление гневом является признаком праведности. Праведному человеку обещан Рай и одной из характеристик праведности является способность контролировать гнев.

«Стремитесь же обрести прощение Господа вашего и рай, простирающийся на небесах и на земле и уготованный для богобоязненных, которые делают пожертвования в радости и в горе, сдерживают гнев и прощают людей. Воистину, Аллах любит творящих добро» (Коран 3:133-134).

«Все, что даровано вам, является преходящим благом мирской жизни. А то, что есть у Аллаха, будет лучше и долговечнее для тех, которые уверовали и уповают на своего Господа, которые избегают великих грехов и мерзостей и прощают, когда гневаятся» (Коран 42:36-37)

Гнев является самой естественной эмоцией человека; он также является очень сильной эмоцией и может варьироваться по интенсивности от легкого раздражения до сильной ярости и гнева. Последние могут быть разрушительными. Гнев может свирепствовать в человеке, вызывая желание мстить и толкая человека направлять свои эмоции на объекте своего гнева. Так как это происходит естественно, человек не может избежать его полностью. Однако можно понять гнев и таким образом контролировать его.

Когда человек сердится, либо в результате провокации, либо чего-то другого, у него есть выбор – контролировать свой гнев, отвечая на него так, как указано в Коране и принято в *сунне* (традиции) Пророка Мухаммада, или поддаться эмоции и вести себя так, как неудобно Богу, но что восхищает сатану.

В эпоху, когда оказывается, что ислам порочат во всем мире, многие мусульмане позволяют гневу менять их в лучшую сторону. Да, это больно, когда оскорбляют и чернят нашу религию и нашего любимого пророка, но, как верующие, мы не должны позволять нашим эмоциям диктовать наши действия. Действия должны основываться на божественном знании и мудрости. Мы не можем полностью остановить тех, кто порочит ислам своей ложью и обманом, но мы можем контролировать себя, просвещать массы, а также делать другие позитивные шаги, законодательно установленные исламом.

В части 2 мы рассмотрим примеры того, как вести себя при проявлении гнева, основываясь на аяты Корана и высказывания Пророка Мухаммада.

Примечания

[1] *Сахих Аль-Бухари, Сахих Муслим*

[2] Там же

Управление гневом в Исламе (часть 2 из 2): способы преодоления гнева и ярости

Описание: Как нужно поступать во время гнева? Рассмотрим примеры из Корана и из жизни Пророка Мухаммада.

Авторство: Аиша Стейси (© 2016 IslamReligion.com)

Опубликовано 16 May 2016 - Последние изменения 16 May 2016

Категория: [Статьи](#) > [Поклонение: обряды и этикет](#) > [Духовные ценности и этикет](#)

Гнев способен расстроить жизнь и отношения между людьми. Пророк Мухаммад называл гнев «горячим угольком на сердце потомков Адама»[1]. Невозможно полностью избавиться от гнева, потому что это естественная человеческая эмоция. Но Ислам предлагает нам множество способов, как научиться контролировать гнев и направлять его в позитивное русло. Более того, следование правилам Ислама приносит человеку множество благ. Совладание с гневом – это богоугодный поступок, и поэтому вознаграждается в Исламе. Пророк Мухаммад говорил: **«Кто сдержит свой**



гнев, когда имеет возможность дать ему волю, того Господь призовет в день Суда в присутствии всех творений и даст ему выбрать любую награду»[2]. Также Пророк говорил: **«Нет ничего, что можно было бы проглотить, более угодного Богу, велик Он и славен, чем гнев, сдержанный ради Всевышнего»** [3].

Однажды некий человек пришел к Пророку Мухаммаду и спросил его: «О посланник Бога, научи меня таким словам, в соответствии с которыми я буду жить. Пусть их не будет много, дабы я ничего не забыл». И Пророк ответил ему: **«Не гневайся»**[4].

Среди сообщений о Пророке Мухаммаде мы можем найти много полезных сведений о том, как поступить в моменты гнева или появления злости. Так, он говорил: **«Если кто-либо из вас разгневается в то время, когда стоит, то пусть сядет, а если гнев не пройдет, то пусть ляжет»**[5]. Еще нужно сделать омовение, это также эффективный способ совладать с гневом. Пророк сказал: **«Воистину, гнев - от шайтана, и воистину, шайтан создан из огня, огонь же тушат водой, поэтому если кто-то из вас разгневается, то пусть совершит омовение (тахарат)»**[6].

В сообщениях Пророка Мухаммада упоминаются и другие способы, как избавиться от влияния шайтана в моменты гнева. Например, он посоветовал одному разгневанному человеку обратиться к Богу со словами молитвы от влияния шайтана. Пророк Мухаммад сказал своим сподвижникам: **«Я знаю слова, сказав которые, он отвёл бы от себя то, что сейчас испытывает. Если бы он сказал: «Обращаюсь к Аллаху за защитой от шайтана», - его бы покинуло то, что он сейчас испытывает»**[7].

Имам Ахмад передаёт, что Пророк Мухаммад однажды посоветовал: **«Когда кто-то из вас злится, пусть хранит молчание»**. Дело в том, что когда человек

молчит, ему легче совладать с гневом и не проронить грубым или ругательных слов. В одном из сообщений Пророк упомянул о последовательности действий для противостояния гневу: **«Если кто-либо из вас разгневается в то время, когда стоит, то пусть сядет, а если гнев не пройдет, то пусть ляжет»**[\[8\]](#).

Итак, как мы смогли убедиться, в Исламе есть различные способы совладать с естественной эмоцией гнева. Прежде всего, человеку нужно сменить форму: например, если он стоял, то нужно сесть, а если сидел – лечь. Также рекомендуется совершить омовение, а после них прочитать молитву (намаз) и обратиться за помощью к Богу от зла шайтана. Больше всего нужно думать о награде Всевышнего для того, кто победит свой гнев, кто проявит терпение и сдержанность, смилуетя над другим человеком и постарается его простить.

О благородных качествах в Коране говорится:

«...Богобоязненные, которые делают пожертвования в радости и в горе, сдерживают гнев и прощают людей. Воистину, Аллах любит творящих добро» (Коран 3: 134).

Сам Пророк Мухаммад показывал пример сдержанности и терпения, когда его пытались унижить, побить или причинить ему зло. Именно поэтому его жена Аиша и сказала: *«Его характер в точности отражал сказанное в Коране»*[\[9\]](#).

В один из сложнейших моментов своей жизни, Пророк Мухаммад направился в город Таиф в поисках поддержки от людей, которых он намеревался призвать. Но вместо защиты, он обнаружил там невежественных людей, и даже женщины и дети старались причинить ему какой-нибудь вред и, закидывая мусором, изгнали Мухаммада из своего города. В одежде, запачканной собственной кровью, и с сердцем, полным печали, он обратился в молитве к Богу за помощью. Тогда к нему спустился Ангел Гор и попросил пророка дать ему разрешение обрушить на город Таиф окружающие его горы, и тогда погибли бы все его жители. Но несмотря на свою боль и возможность полноправно отомстить за свою кровь, Пророк ответил: **«Нет! Я лишь буду молиться за них, чтобы Аллах вывел из них лучших людей, кто станет поклоняться одному Богу и не будет придавать никого Ему в сотоварищи»**[\[10\]](#).

Таким образом, управление гневом в Исламе можно описать следующим образом:

- Обратиться за защитой к Аллаху от воздействия шайтана.
- Совершить омовения (вода остужает гнев).
- Поменять позицию (если стоял – сесть, если сидел – прилечь. Лежа человек не способен проявлять гнев или причинить кому-то вред).
- Покинуть место, где произошла такая ситуация. Такой шаг, вероятно, наиболее всего подходит в наше время.
- Очень важно – сохранять молчание, потому что слова, сказанные во время гнева,

уже нельзя будет вернуть обратно.

Примечания

[1] *Тирмизи.*

[2] *Абу Дауд.*

[3] *Тирмизи.*

[4] *Сахих аль-Бухари.*

[5] *Тирмизи.*

[6] *Абу Дауд.*

[7] *Сахих аль-Бухари.*

[8] *Имам Ахмад.*

[9] *Сахих Муслим.*

[10] *Сахих аль-Бухари.*

Адрес этой статьи:

<http://www.islamreligion.com/ru/articles/5236/viewall/>

Copyright © 2006-2015 www.IslamReligion.com. Все права защищены