

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 Май 2016 - Последние изменения 16 Май 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 разгневадается 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 разгневадается, 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 разгневаётся в то время, когда стоит, то пусть сядет, а если гнев не пройдёт, 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, смилуется 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 окружавшие 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/5240>

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