

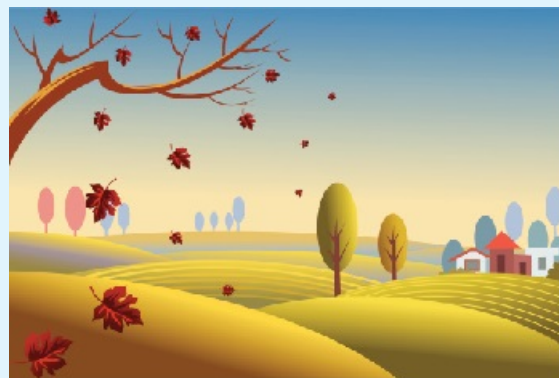
Описание: Как справиться со стрессом и суицидальными мыслями и почему нельзя отчаиваться в милости Всевышнего.

Авторство: Айша Стейси (© 2016 IslamReligion.com)

Опубликовано 28 Nov 2016 - Последние изменения 30 Sep 2019

Категория: [Статьи](#) > [Исламское мировоззрение](#) > [Столпы веры и другие аспекты вероучения](#)

История самоубийств уходит корнями в глубину веков. Случаи самоубиения обсуждались еще во времена древнегреческой и древнеримской цивилизаций, о них говорит иудейская и христианская вера, их упоминают классические писания индуистов. Харакири – часть древнеяпонского кодекса чести. Самоубийства не ограничиваются западной цивилизацией, они есть в большинстве мусульманских стран, хотя и строго запрещены по Исламу.



**«И не убивайте самих себя. Поистине, Аллах к вам милосерден!»
(Коран 4:29)**

«...не обрекайте себя на гибель» (Коран 2:195)

В Исламе человеческая жизнь священна. Каждый с рождения имеет право на жизнь, её нельзя так просто отнять. Жизнь – это божий дар, и мы должны оберегать его. Самоубийство из-за мирских проблем или от отчаяния в милости Господа строго запрещено. Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и да приветствует, сказал: «Кто убьет себя чем-либо в этом мире, будет наказан тем же в День Воскресения». [1] Это большой грех, а наказание за него – по воле Аллаха. Он может простить, если пожелает, и может наказать, если пожелает. [2]

Жизнь – это бесконечная череда событий, одни вдохновляют, окрыляют, радуют, другие – ввергают в уныние, беспокойство, отчаяние... И грусть, и радость – часть человеческого бытия, но потеряв контроль над эмоциями, мы можем впасть в отчаяние, а это состояние не оставляет места надежде. Всевышний велит нам не отчаиваться, особенно в Его милости. Всевышний не бросил нас блуждать в одиночестве среди испытаний и искушений земной жизни. По великой милости Он дал нам мощное оружие, указал ясный прямой путь, а повиновавшимся Его воле пообещал две вещи: облегчение после тягот и прекрасные сады Рая. В Коране сказано:

«А тех, которые уверовали и совершали праведные деяния, Мы введем в Райские сады, в которых текут реки. Они пребудут там вечно по истинному обещанию Аллаха. Чья речь правдивее речи

Аллаха?» (Коран 4:122)

**«Ведь, поистине, после трудностей наступает облегчение»
(Коран 94:5)**

Когда пророка Якуба (Иакова) постигло горе, он обратился со своей скорбью к Господу:

«Он сказал: "Мои жалобы и печаль обращены только к Аллаху..."» (Коран 12:86)

Пророк Мухаммад сказал: *«Ничто не постигнет верующего — даже укол колючки — без того, чтобы Аллах не записал ему благое деяние по этой причине или не удалил его грех»* [3]

Религия Ислам построена так, чтобы поддерживать постоянную связь со Всевышним. Ошибочно рассматривать жизнь и религию отдельно друг от друга. Стрессовые ситуации, вызывающие отчаяние и ослабляющие связь с Богом, всегда происходят от мирских дел: трудности психологические, эмоциональные, семейные, финансовые... А в последние годы типичной причиной для стресса стало одиночество.

Господу хорошо известны трудности, отравляющие нашу жизнь. Он дал нам оружие, чтобы бороться против них: терпение, доверие и благодарность[4]. Если же мы говорим о глубоком отчаянии, способном толкнуть на самоубийство, то тут надо проделать большую работу. Важно помнить, что милость Всевышнего велика и какой бы ни была ситуация, Он готов простить и помочь.

Господь сам милостивый, сострадательный и добрый, и Он призывает нас возвращать эти же качества в себе и относиться друг к другу с уважением и справедливостью. Возможно, проявив немного сочувствия и участия, мы сумеем удержать кого-то от рокового шага. Господь также запрещает насмехаться, унижать и притеснять друг друга.

«О те, которые уверовали! Пусть одни люди не насмеются над другими, ведь может быть, что те лучше них. И пусть одни женщины не насмеются над другими женщинами, ведь может быть, что те лучше них. Не обижайте самих себя и не называйте друг друга оскорбительными прозвищами. Скверно называться нечестивцем после того, как уверовал. А те, которые не раскаются, окажутся беззаконниками» (Коран 49:11)

Всевышний Аллах, а также пророк Мухаммад предупреждают о суровом наказании для тех, кто несправедлив и жесток.

«... Тем из вас, кто поступал несправедливо, Мы дадим вкусить великие мучения» (Коран 25:19)

Пророк Мухаммад сказал: *«Мусульманин мусульманину брат, и он не должен ни притеснять, ни предавать его. Тому, кто поможет своему*

брату в нужде его, Аллах поможет в его собственной нужде, того, кто избавит мусульманина от печали, Аллах избавит от одной из печалей Дня воскресения, а (грехи) того, кто покроет (грехи) мусульманина, Аллах покроет в День воскресения»[5]

Как видно, и мы сами получаем выгоду, относясь с добром к другим, особенно друзьям и членам семьи, которых постигло несчастье. А как быть тому, с кем рядом не оказалось поддержки близкого? Как может он сам выбраться из плена суицидальных мыслей?

Есть несколько путей. Главный – укрепить связь с Богом: чаще читать Коран, взывать к Аллаху, помнить, что Он знает обо всем. Также важно осознавать, что греховные мысли – это проделки сатаны. Это он рисует в наших мыслях страшные картины нищеты и беспомощности. Держитесь Господа даже в самый тяжелый и страшный момент. Вспомните Пророка, стремитесь быть похожим на него. Это поможет почувствовать себя ближе к Богу, спокойнее.

Господь властен над всем, и Он определенно хочет для нас вечного пребывания в Раю. Если мы встретим наши страхи с полным упованием на Господа, если мы станем проявлять терпение и признательность во всякой ситуации, грусть и беспокойство уже не будут мучить нас так сильно. Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и да приветствует, сообщил: «Удивительно положение верующего. Поистине, любая ситуация для него — благо. Если постигает его радость, то он выражает благодарность Всевышнему. И это — благо для него. Если же его коснется беда, то он проявляет терпение, зная, что всё по воле Творца. И это также благо для него»[6].

Примечания

[1] Сахих Бухари, Сахих Муслим.

[2] Этот вопрос рассматривается в трудах многих мусульманских ученых.

[3] Сахих Бухари

[4] <http://www.islamreligion.com/articles/3516/viewall/>

[5] Сахих Бухари

[6] Сахих Муслим

Адрес этой статьи:

<http://www.islamreligion.com/ru/articles/10370>

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