

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ В ИСЛАМЕ (ЧАСТЬ 2 ИЗ 2): СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГНЕВА И ЯРОСТИ

Оценка:

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

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

Авторство:: Аиша Стейси (© 2016 IslamReligion.com)

Опубликовано: 16 May 2016

Последние изменения: 16 May 2016

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 разгневется в то время, когда стоит, то пусть сядет, а если гнев не пройдёт, 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 разгневется, 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 разгневется 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:

<https://www.islamreligion.com/ru/articles/5240>

Copyright © 2006-2015 Все права защищены © 2006 - 2023 IslamReligion.com. Все права защищены