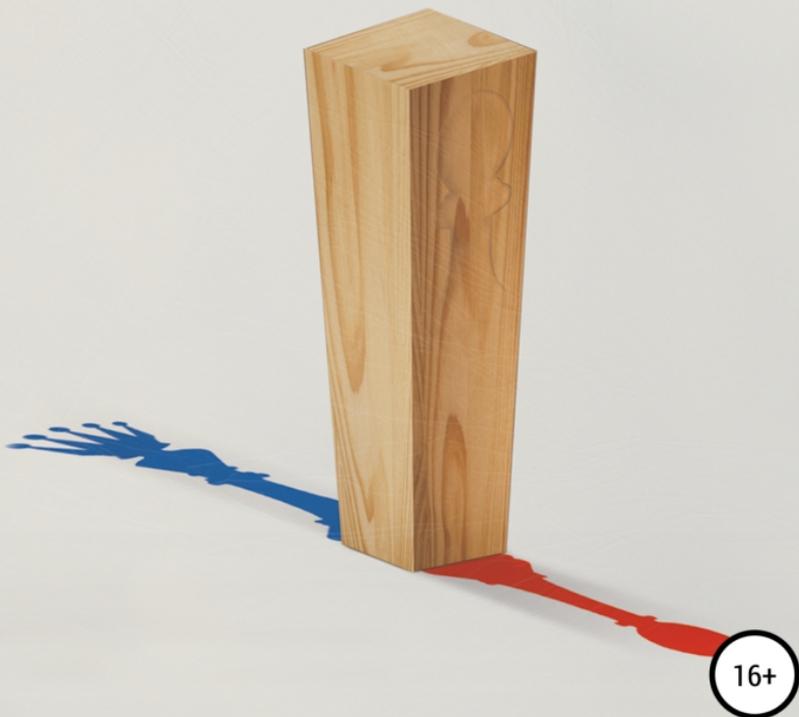


Составитель  
МУРАД АЛИСКЕРОВ

# ХАРАКТЕР

НЕ ПРИГОВОР



16+

# Мурад Сидярович Алискеров Станислав Николаевич Савинков Характер не приговор

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66391608](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66391608)*

*SelfPub; 2021*

## **Аннотация**

Изучая разные взгляды на проблему, автор пытается ответить на сложный философский и в то же время совершенно практический вопрос: возможно ли изменить свой характер или это данность, которая подчиняет человека, формируя его судьбу и жизненные установки вне зависимости от усилий самой личности.

Издание посвящено рассмотрению разных аспектов работы над собой и своим нравом, исходя из указанного типа характера. Каждая линия повествования – от религиозного подхода к теме до научно-обоснованных практик – сопровождается авторскими комментариями и оценками. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

# Содержание

Предисловие	5
Введение	9
Как возникла идея	13
Определения характеров, обычаев и врождённых качеств человека	21
Почему я хочу измениться?	26
В состоянии ли я измениться самостоятельно?	40
Положительные мотивации	57
Негативные мотивации	59
Отрицательные изменения	60
Опрос на тему «Характер»	64
Унаследованное и приобретённое	68
1. Осознание, признание и принятие	77
2. Перемены в мыслях	79
3. Желание, воля, настойчивость	83
Я не могу	85
4. Просьба о помощи и важность окружения	88
Примеры перемен из повседневной жизни	95
Перемены из жизни знаменитостей	102
Умар ибн аль-Хаттаб	103
Достижения Умара	103
Как Умар пришёл в ислам	104
Перемены в жизни Умара	108

Мустафа Махмуд	112
Его достижения	112
Перемены в жизни Мустафы Махмуда	113
Конец ознакомительного фрагмента.	116

# Мурад Алискеров, Станислав Савинков Характер не приговор

## Предисловие

### Предисловие автора

При составлении этой книги я преследовал цель все-сторонне рассмотреть вопросы, связанные с формированием характера как ключевого свойства личности, во многом определяющего судьбу человека.

В первой части издания я поместил перевод книги Лины аль-Хатыб и Ибрахима аль-Асаса, так как с моей точки зрения она в наиболее простой и понятной форме выражает позицию исламского вероучения по данной теме и комментирует связанную с этим проблематику. В этом труде психологические аспекты становления характера анализируются с богословских позиций, и такой подход позволяет человеку взглянуть на традиционную психологию немного с другого ракурса. Характерология здесь рассматривается на конкретных примерах, в том числе из истории ислама, что для верующих людей, несомненно, будет представлять особый интерес. Ведь, хотим мы того или нет, многие из нас стремятся

следовать в делах и поступках за выдающимися личностями этого мира, вне зависимости от того времени, когда они прославили свои имена.

Во второй части издания характеры и возможности их изменения исследуются с сугубо научных позиций, которые контрастируют с богословским подходом к психологической науке, там также приводятся приблизительные портреты психологических типов.

Третья же часть этой работы посвящена подробному разбору типов характеров, что даст возможность читателю сравнить каждый из них со своим собственным, примерив на себя оценки психологов и перспективы каждого психотипа в реальной жизни. В дальнейшем на основе такого самоанализа можно легко выработать стратегию по усилению своих слабых сторон, отрицательно сказывающихся на социализации и коммуникации с обществом, а также полноценно использовать свои сильные черты, позволяющие добиваться высоких результатов во всех сферах человеческой деятельности.

Четвёртая часть предлагает читателю определённые конкретные шаги, позволяющие изменить себя, сохраняя при этом свою природную психологическую конституцию, превращая недостатки в преимущества посредством анализа плюсов и минусов своей личности.

Надеюсь, что эта работа приоткроет читателю занавес, за которым скрывается его собственное Эго, с тем чтобы оно

в дальнейшем могло играть только позитивную роль как в обществе, так и в собственной жизни каждого.

Важно помнить о том, что характер – не приговор и изменить его возможно, хотя это может потребовать немалых усилий, как, впрочем, и все великие достижения в этом мире. Желаем и вам успехов на этом нелёгком, но стоящем того пути терпения и трудолюбия.

## **Предисловие Мухаммада аль-Асаса**

Хвала Аллаху, который сотворил человека в наилучшем облике и одарил его самообладанием и потребностью в само-совершенствовании. Мир и благословение тому, чья жизнь служит ярким доказательством этой неоспоримой истины.

Вместе с тем, что человек несёт ответственность за участие в ходе истории, он способен наилучшим образом измениться и приспособиться к этой великой задаче.

Коран внезапно явился человечеству и озарил подлинную действительность, в то время как люди прибегали к расправам в отношении слабых и ограниченных в возможностях членов общества, а также не оставляли ни шанса преступникам и провинившимся на исправление. Чуть более века назад это бесчинство стало сходить на нет благодаря развитию человеческого общества посредством гуманитарных исследований, которые в конечном итоге указали на извечные истины Священного Корана.

Книга, которую вы держите в руках, посвящена обсужде-

нию проблемы, преподнесённой в виде одной, как кажется людям, незыблемой истины: «Волны перемен разбиваются о скалы характера». Именно эта фраза стала виновницей паралича целых обществ, что выразилось в значительном упадке эффективности труда и ведения хозяйства.

Напрашивается весьма логичный вопрос: каким образом возможны перемены в общине, убеждённой в собственной ничтожности перед врождёнными качествами? Ведь при таком раскладе и образование, и воспитание теряют свою общественную пользу. И это ещё не всё! Мы собственноручно дискредитируем посланнические и пророческие миссии, придавая им характер игр и забав!

# Введение

Каждый человек на моём жизненном пути в той или иной мере приложил руку к написанию этой книги, и потому она обращена ко всем нам.

В ней пересеклись различные мнения и знания, сформированные личным и социальным опытом многих людей. Она будет интересна широкой аудитории, так как информативна и легка для восприятия. В книге сочетаются красочность, веселье, практичность и научный подход, что делает её полезной и желанной в руках читателя с помощью Аллаха.

Был проведён социальный опрос, посвящённый природному естеству человека, в рамках которого в случайном порядке были избраны 132 респондента, разделённые в соответствии с половозрастными категориями и образовательным цензом.

Результаты данного опроса будут подробно изложены далее.

Это пособие не заточено на привнесение радикальных перемен в методику и способы, хотя в нём наличествуют альтернативные, ранее не озвученные пути и приёмы.

Обращаясь к этой книге, не стоит забывать об огромном количестве других специальных трудов по схожей тематике.

Первостепенная цель состоит в том, чтобы привести в движение застоявшиеся, стесняющие грудь воды непоколе-

бимой и горделивой природы человека.

Книга стремится объять как можно больше людей, дабы опровергнуть расхожую точку зрения, что стремление стать лучше бессильно перед человеческим характером, и чтобы убедить в обратном: каждый в силах совершенствоваться.

Единственная просьба: не относитесь к содержанию субъективно и предвзято, откажитесь от предрассудков и желания отвергнуть содержание книги. Погружайтесь в текст с открытым сердцем, позвольте своему разуму поразмыслить над словами и вникнуть в смысл.

Перед чтением будьте готовы к тому, что, возможно, многое вам знакомо, вы могли прочесть что-то подобное в других источниках. Однако в этой работе идеи и факты разложены по полочкам и преподнесены в довольно простом, незамысловатом формате.

И как говорит мой учитель Ибрахим аль-Асас: «Проблема в том, что мы знаем, а не в неизведанном».

Заслуживает внимания и то, что наше повествование рассчитано не на конкретный круг читателей, а на всех и каждого. Это прежде всего социальная книга, в которую гармонично вкраплены некоторые благородные аяты из Корана и пророческие предания вместе с высказываниями пророка Исы и цитатами из некоторых пособий, посвящённых этой теме.

В основе этого труда лежит не фанатизм, дискриминация или деление людей на обитателей Рая и Ада, а подтверждение того, что абсолютно все люди, вне зависимости от миро-

воззрений, согласны с тем, что говорится в этой книге, – характер влияет на жизнь человека, но каждый из нас способен измениться.

## **ХАРАКТЕР — НЕ ПРИГОВОР**

### **Часть I.**

### **ВОЛНЫ**

### **ПЕРЕМЕН**

## **ХАРАКТЕР — НЕ ПРИГОВОР**

Лина аль-Хатыб,  
Ибрахим аль-Асас

Как возникла идея

Определения характеров, обычаев  
и врождённых качеств человека

Почему я хочу измениться?

Как мне познать себя?

И нуждаюсь ли я в переменах?

В состоянии ли я измениться самостоятельно?

Опрос на тему «Характер»

Унаследованное и приобретённое

Путь к переменам: с чего он начинается?

. Осознание, признание и принятие

2

. Перемены в мыслях

3

. Желание, воля, настойчивость

Я не могу

4

. Просьба о помощи и важность окружения

Примеры перемен из повседневной жизни

Перемены из жизни знаменитостей

Умар ибн аль-Хаттаб

Мустафа Махмуд

Энтони Роббинс

Что дальше?

**НЕ ПРИГОВОР**

# Как возникла идея

«Почему одни люди должны терпеть скверный характер других?» Именно этот вопрос стал главным мотивом для написания книги. Желание поднять эту тему ощущалось всё сильнее по мере накопления жизненного опыта через опросы и наблюдения, так или иначе связанные с поставленной выше проблемой. Однако этим дело не ограничивается.

Появляются те, кто оправдывает окружающих и в глубине души говорит: «Это его природа, натура! Он ведь не может её переиначить...» Подобные речи соотносятся с пословицей: «Волны перемен разбиваются о скалы характера».

А теперь вопрос: сколько раз конкретно ты использовал эти слова в жизни? Раз в год? В месяц? А может, неделю? Или ты каждый день прячешься за ними, оправдывая свою неспособность повлиять на характер твоего любимого человека, твоих друзей или даже самого себя?

Кто из нас не произносил эту фразу в обиходе, чтобы досрочно завершить обсуждение или примитивно, так сказать, «на отвали» закрыть насущную проблему? Но сколько из нас осознанно задавалось вопросом о достоверности этой фразы и её логике? Возможно, поводом для исследования послужили мои личные побуждения, но со временем проблема развилась и перешла во что-то большее, связанное непосредственно с обществом и религией. Во многих сценах, всё ещё запе-

чатлённых в моём воображении, я вижу человека, от безрассудства и нервозности которого страдают остальные люди. И нет никого, кто поговорил бы с ним и вмешался бы в его дела, потому что у него просто-напросто «такой характер».

В другом случае передо мной вырисовывается образ семьи, члены которой собрались вокруг главы семейства, вразумляющего и поучающего их непреложным и незыблемым для общества истинам. Однако все попытки терпят неудачу,

а видимость назидательной беседы постепенно испаряется... Финал весьма прискорбен: внимавшие наставлениям мудреца будто бы пропустили всё мимо ушей. Каждый по отдельности свыкся с привычным для себя положением дел и не дал пошатнуть комфортное, ни к чему не обязывающее жизненное кредо: «Характер непобедим».

Нам часто приходится сталкиваться с такими заголовками, как «Искусство общаться с плохими людьми» или «Секреты общения с трудными личностями». Под аналогичным заглавием, а именно «Может ли человеческая природа измениться?», в Интернете можно прочесть следующее: «Большинство людей, так или иначе, страдают от своего характера и врождённых качеств, какими бы они ни были. Что ещё более важно – заложниками скверного нрава могут стать окружающие люди, причём в самых невообразимых масштабах.

Ниже представлены критические отзывы по отношению к себе устами разных людей:

“Мой недостаток заключается в чрезмерной чувствительности, эмоциональности. Я принимаю всё на свой счёт и без обдумывания расцениваю фразы как предумышленные. Мне свойственно копошиться в словах, разбирать их «до ниточки» даже тогда, когда собеседник невзначай, непреднамеренно проронил пару предложений. Я накручиваю себя и загоняюсь по мелочам излишними домыслами, хотя стараюсь не подавать вида. Но, увы, характер побеждает моё желание”.

“В моём случае нервозность неуклонно ведёт к самоуправству, что доставляет мне кучу проблем. Это стало причиной того, что окружающие меня люди либо изо всех сил терпят меня, либо просто отчуждаются”.

“Упрямство и эгоизм – это две мои насущные, жгучие проблемы. Каждый раз, когда я вознамериваюсь сделать что-то иначе, то есть в кои-то веки отступить от собственной точки зрения, то бывает слишком поздно”».

**Может ли человеческий характер измениться? И каким образом? Или желание стать лучше и в самом деле бессильно перед заложенными в человеке качествами?**

Подобные чистосердечные признания и истории, с которыми мы чуть ли не ежедневно имеем дело, подвигли меня поразмыслить над написанием этой книги и задаться вопросом: возможно ли превозмочь личные слабости и соблазны – дать зелёный свет переменам и привыкнуть к усовершенствованной версии самого себя? А может быть, действитель-

но правда, что характер смиренно таится в тени духа? Здесь припомнились слова моей свекрови, да смилуется над ней Аллах: «Человек умирает и уносит свой характер с собой».

Предлагаю придержать в голове эту мысль, изречённую моей свекровью, и пораскинуть умом над тем, в каком положении предстанет раб перед своим Создателем, раз уж ему не удаётся даже после смерти отвязаться от своего нрава. Какой последует ответ? Можем ли мы наверняка сказать, что Всевышний Аллах, Обладатель абсолютной справедливости, простит каждому, кто причинял своим характером вред людям, и проявит к нему снисходительность? Кто с уверенностью и гарантиями осмелится заявить, что этого оступившегося не ждёт тяжёлая расплата? И в то же время на ум приходит абсолютная божественная справедливость, которая как бы перевешивает чашу весов и ставит вопрос:

«Станет ли Господь наказывать человека за его характер, который Сам же сотворил и предписал ему?»

Или за то, что человек вобрал в себя пороки из окружающей среды, а Господь обделил его рвением и возможностью для духовного переосмысления? Эти вопросы не могут быть проигнорированы и совершенно точно нуждаются в разъяснении. Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдёте на страницах данной книги.

Ещё одним мотивом для написания этой работы стала популяризация пословицы «Волны перемен разбиваются о скалы характера» в самых разных интерпретациях и оболочках.

Итак, мы переходим на новый этап рассуждения.

Если раннее скверный нрав проявлялся в обществе как что-то естественное и одновременно осуждаемое, то ныне отдельные обладатели порочного характера в открытую гордятся им. И эта «эволюция нравов» указывает людям на острую нужду осознать наличие проблемы и принять как данность необходимость её устранения.

Но в то же время я не тешу себя иллюзиями и не требую от людей тотального нравственного переформатирования, ведь цель этой книги – призвать людей к контролю над своим характером, то есть к усмирению его или, наоборот, к проявлению в нужный час.

### **Происхождение и значимость пословицы «Волны перемен разбиваются о скалы характера».**

Чтобы искусней обращаться с данным изречением и раскрыть все краски и тона, наполняющие его, было бы хорошо провести детальный анализ и заодно обратиться к истории, приводимой аль-Асмаи, да проявит Аллах к нему свою милость:

«Бродя по пустыне, я увидел старуху, державшую в руках зарезанную овцу, а рядом с ней был волчонок. Сквозь слёзы она промолвила: «Знаешь, что произошло?» Я ответил: «Нет». Она продолжила: «Это волчонок, которого мы взяли на попечение ещё совсем клубочком, дабы выходить его. Мы впустили его в дом и поили молоком этой овцы. А он, окреп-

ши и повзрослев, накинулся и загрыз её». Затем она стала напевать:<sup>1</sup>

*Ты растерзал мою овечку и оставил мне на сердце рану.*

*Овца тебя кормила, нянчила, как подобает маме. Ты рос под боком у неё и молоко впитал, И как же вдруг в тебе волчара заиграл?*

*И коль нутро твоё так гадко и скверно, То хоть ты лоб свой расшибёшь – Нравоученья не поймёшь.*

Если эти стихи применимы к сущности диких животных, которые даже после одомашнивания хранят в себе дерзость и природный мятеж, то они неуместны в отношении человека. Инстинкты животных занимают добрую часть их «прошивки», «программного обеспечения». Иными словами, именно эти природные ритмы и импульсы позволяют им выживать в самых разных условиях среды, а значит, от них не требуется изменения. В человеке тоже заложены естественные, врождённые склонности и инстинкты, например похоть. Однако человек способен обуздать подобного рода приступы, они ему подвластны. И на сына Адама возложена обязанность каждый раз пропускать свои желания и тяготения через сито сознательности и убеждённости. К этому мы ещё вернёмся.

---

<sup>1</sup> В оригинале это звучит как стихотворение. Арабский язык весьма известен своим широким потенциалом в составлении стихов и поэм. Я постарался (*повествование в книге ведётся от автора женского рода*) все стихи из книги перевести на русский язык в стихотворной форме. По сути, пришлось поменять множество слов и написать новый стих, но смысл сохранился. (Здесь и далее примечания М. Алискерова.)

Говоря о степени проникновения обсуждаемой поговорки в сообщество арабского мира, отметим, что она разделилась на простенькие народные фразы.

Так, например, среди жителей Алеппо имеет популярность одна мудрость. Палестинцы её обыграли немного по-другому, в Ливане она прижилась в виде своеобразной поговорки, Персидский залив также не остался в стороне и придал ей собственную образную огранку, но и египтяне оказались не менее изобретательными и предложили свою интерпретацию<sup>2</sup>.

Ознакомившись со всем этим многообразием трактовок, вы могли бы подумать, что они заключены в рамках арабского мира, но это несколько не походит на истину. Американский писатель Дэвид Борланд в своей статье в одном из научных журналов оставил гневный отзыв на полях о вышеупомянутом высказывании. Он с досадой задаётся вопросом: «И сколько раз люди повторяют, покачивая головой и пожимая плечами: “Да ладно тебе, это же твой характер. Конечно, ты не можешь его перебороть” ».

Как-то мне довелось поинтересоваться у китайки, есть ли в их культуре аналогичные выражения. Последовал такой ответ: «У нас есть поговорка, которая гласит: “Скорее горы

---

<sup>2</sup> Тут приводилась каждая пословица на разных диалектах нескольких стран. Непосредственный перевод этих поговорок на русский язык русскоязычному читателю практически ничего не говорил бы, так как у каждого народа есть свои мудрые изречения, которые не понять другим. Именно поэтому мы решили выйти из положения таким образом.

рассыплются и реки поменяют своё русло, чем ты обуздаешь свой природный характер и преобразишься в лучшую сторону»».

# Определения характеров, обычаев и врождённых качеств человека

Эта часть книги несколько академична, что может толкнуть читателя на мысль, что она обязательно скучна и громоздка. Повремените. Опыт подсказывает, что предварительно нужно прийти к общему знаменателю, то есть сойтись с читателями на некоторых исходных положениях, относительно которых будет строиться дальнейшее рассуждение.

Существует ряд определений таких понятий, как «характер», «обычай» и «природное естество», и мы постараемся по мере наших знаний и возможностей собрать и соотнести между собой наиболее популярные и распространённые из них.

Слово **«обычай»** семантически восходит к арабскому глаголу «привыкать». Его трактуют как общепринятый порядок или укоренившееся правило общественных взаимоотношений, которое удовлетворяет членов социума. Эти правила настолько гармоничны и привычны для человека, что он не испытывает чувства отторжения. Причиной тому служит цикличность действий, другими словами, он постоянно сталкивается со знакомыми для себя ситуациями.

Итак, обычай – это деяние, к которому привязывается и привыкает человек, возвращаясь к нему вновь и вновь ввиду

того, что он часто наблюдает аналогичные действия в повседневной жизни знакомых ему людей.

Как правило, арабы **не приемлют новых** обычаев из страха утратить унаследованные, тянущиеся сквозь века, адаты. Нововведения воспринимаются как враждебный элемент, способный расшатать привычный высокоморальный фундамент общества. Так уж повелось среди арабов, что они готовы пожертвовать некоторыми обычаями, только бы не привнести ничего чуждого.

Слово «**традиция**» следующее на очереди. Обычно под традицией понимается что-то перенятое и скопированное у предшественников. Под эту категорию попадают одежда, повадки, моральные установки, манеры, верования, в общем, всё, что унаследовано от предков. Иначе говоря, традиция – это то, что передалось человеку от его отцов, учителей и общества как социального организма из числа тех или иных привычек, знаний, деяний и учений.

Следует признать, что зачастую человек перенимает традиции и держится за них, не утруждая себя перепроверкой их достоверности и соответствия реалиям того или иного общества.

Например, ребёнок начинает изъясняться, полностью подражая своим родителям в речевом этикете, пока его навык речи не воплотится в полноценный индивидуальный стиль, учитывающий моральные и нравственные нормы.

То же самое можно сказать о моделях поведения, ибо се-

мья как институт отношений оказывает заметное влияние на становление личности ребёнка и закладывает в нём прочные основы. Поэтому тот, кто вырос в праведной семье, преданной своей религии, следует по пути своих родителей, чего, к сожалению, нельзя сказать о тех, чей дом был полон раздора и унижений. Результат во втором случае известен (кроме тех, к кому Господь проявит великую милость).

Думаю, каждый сталкивался с тем, что между словами «обычай» и «традиции» ставился знак равенства, как между синонимами. Например, говорят: «Из наших традиций и обычаев следует...» или же: «Мы придерживаемся наших обычаев и традиций». Обычай и традиции, к примеру, могут предписывать браки исключительно внутри тухума. Причина такой радикальности кроется в беспрекословном следовании традициям отцов, иногда вопреки желанию самих детей.

Когда речь заходит о **нраве**, то мы говорим: «Такой-то человек благоденствен». Следуя одному из благородных хадисов, возводимых к пророку Мухаммаду е, мы взываем ко Всевышнему со следующими словами: *«О Аллах, сделай мой нрав прекрасным, как сделал Ты прекрасным мой облик!»* Так что же мы подразумеваем под нравом?

Говорит доктор Халид аль-Музейни: «Нрав делится на характер, привычки и врождённые качества».

Характер представляет собой прочно застывший фундамент, на котором формируется личность и который принимается человеком безвольно, как данность.

Привычка, напротив, относится к категории приобретённого и прививается носителю на бессознательном уровне, посредством его близких людей, круга общения и интересов.

Натура представляет собой приобретённое качество, которое выстраивается исходя из характера.

Самое интересное, что по манере поведения, поступкам, очевидным вещам можно сделать выводы о нравственных ценностях и мотивациях личности.

Доктор аль-Музейни разобрал компоненты нрава и воздействующие на него факторы и отметил, что первостепенное влияние оказывают повадки, генетически унаследованные склонности и окружающая среда.

Привычки формируются путём постоянного проигрывания различных ситуаций с последующей выработкой соответствующих ассоциаций. Храбрым считается тот, чья смелость становится вечным спутником во всех его делах. О наследовании учёный говорит: «Свойства ствола переходят к ответвлениям: всё равно, свойства интеллектуальной составляющей или чувственной. У арабов есть пословица: “Сын – копия отца”». А окружающая среда – это всё, что имеет прямое или косвенное влияние на человека, начиная от обстановки дома, друзей и заканчивая улицей.

Напомним, что данная часть книги долженствует разъяснить смысл вышеперечисленных аспектов. И обязательно важно полное взаимопонимание в том, что мы хотим донести до вас, чтобы ничего не разнилось в восприятии этих

терминов.

Допускаем мысль, что на данном этапе повествования вы могли запутаться в определениях характера и впасть в замешательство. Мы намеренно остановимся на этой теме, чтобы далее вернуться и более детально поговорить о том, что мы подразумеваем под приобретённым и унаследованным характером, о роли генов в поведении, а также о дальнейшей трансформации.

Для нас не имеет значения образ жизни, внедрённый в человека, и привычки, которые он приобрёл, важно лишь одно: доказать, что можно избавиться от навязанных стереотипов и привыкнуть к противоположности. Как? И насколько это соответствует действительности? Читайте дальше!

# Почему я хочу измениться?

Естественно, порой у некоторых людей возникает вполне логичный вопрос: почему мы хотим измениться и изменить тех, кто нас окружает? Тем не менее, весомая часть человечества более чем удовлетворена своим укладом жизни, ибо она крепко обосновалась во всех сферах деятельности. И на протяжении многих лет люди ни разу не задумались о преобразении себя изнутри. Так что же замотивирует их к переменам?

Есть множество причин, обуславливающих необходимость перемен. А самая великая из них – стремление к довольству Аллаха, потому как в этой мирской жизни на нас возложены обязательства, и мы будем держать ответ за все наши деяния, хорошие и плохие, при встрече с нашим Благословенным Господом. Эту причину я оставляю тому, кто хочет поразмыслить о ней. (Как я и говорила ранее, книга не несёт никакой религиозной нагрузки – она сосредоточена на социальных и культурных проблемах, которые побуждают к переменам.)

Я приведу несколько мотивов и рекомендаций, которые послужат ключом к вашему внутреннему преобразению.

## **1. Помог – не попрекай!**

Порой характеры некоторых людей вызывают неприязнь, они настолько противны, что здоровое естество отворачива-

ется от них.

В статье доктора Али бин Мухаммада аль-Хамада под заголовком «Самый тяжёлый человеческий характер» говорится: «Очень подлое людское свойство, которое никогда не примут чистые души, – это попрекать человека после оказанной помощи. Обладатель этой черты несчастен, а совершивший подобное унижен, это деяние сопоставимо с большим грехом и мерзостью, противоречит всякой морали. Всевышний Аллах в Коране сказал: «Доброе слово и прощение лучше милостыни, за которой следует обидный попрек. Аллах – Богатый, Выдержанный».<sup>3</sup>

Стоит ещё отметить, что кичливость возможна не только в материальных вопросах, хотя это в первую очередь приходит на ум; она может быть связана и с должностным статусом и положением в обществе. Учёные разъяснили упомянутое в Коране слово «аль-манн» как свойство человека попрекать за оказанное благодеяние.

Аш-Шафии говорил: «Ты не грусти и не печалься от слов мужчины, что, сделав благо, найдёт момент, чтоб упрекнуть тебя, не понимая, что от брата эти слова звучат больнее, чем раны от копья».

В Коране говорится: **«Скажи: “Не попрекайте меня вашим обращением в Ислам. Это Аллах оказал вам милость тем, что привёл вас к вере, если вы вообще**

---

<sup>3</sup> Сура «Корова», 263.

**говорите правду»**.<sup>4</sup>

Учёные в один голос заявляют о том, что укор после оказанной услуги относится к большим грехам в исламе и что Аллах, Свят Он и Превышен, и Его посланник, мир ему и благословение, пригрозили человеку, обладающему этим качеством, страхом, от которого в жилах стынет кровь, и описали его потерпевшим убыток. Всевышний сказал: **«О те, которые уверовали! Не делайте ваши подаяния тщетными своими попреками и оскорблениями, подобно тому, кто расходует своё имущество ради показухи и не верует при этом в Аллаха и в Последний день. Приведём притчу.**

**Гладкая скала покрыта слоем земли, но вот пошёл ливень и оставил скалу голой. Они не властны ни над чем из того, что приобрели. Аллах не ведёт прямым путём неверующих людей»**.<sup>5</sup>

Подавляющее большинство учёных сошлись на том, что подаяние, в котором Аллах узнает попрек или оскорбление, будет отвергнуто. Слова Всевышнего «Они не властны ни над чем из того, что приобрели» означают, что они не способны ни пользы извлечь, ни вернуть обратно сделанное добро. Арабы делят подающего милостыню на три вида: тот, кто подаёт с последующим попреком, – обладатель чёрной руки, кто подаёт без вопроса – обладатель белой руки, а кто подаёт

---

<sup>4</sup> Сура «Комнаты», 17

<sup>5</sup> Сура «Корова», 264

с вопросом – обладатель зелёной руки.

Пророк, мир ему и благословение Аллаха, предостерегал от последствий тщеславия, сочтя его отвратительным и мерзким поступком и пообещав такого рода человеку горе и несчастье. В достоверном предании от Господина всех творений говорится: **«С тремя не заговорит Аллах в День воскресения, не посмотрит на них и не очистит их, и им уготовано мучительное наказание!»**. Один из его сподвижников по имени Абу Зарр обратился с вопросом: «Кто же это, о посланник Аллаха?» **Он ответил: «Опускающий края одежды до земли, попрекающий своими благодеяниями людей и сбывающий свой товар с помощью ложных клятв»<sup>6</sup>**.

Ан-Насаи<sup>7</sup> привёл хадис от Ибн Аббаса, в котором посланник Аллаха, мир ему и благословение, сказал: «Всевышний Аллах не введёт в Рай и не позволит вкусить его благостей троим: пристрастившемуся к вину, послушавшемуся родителей и попрекающему своими благодеяниями».

Сказал имам Аш-Шафии: «Сдвинуть скалу с вершины горы легче для меня, чем слышать попреки мужчин за совершённые благодеяния.

Попреки в адрес рабов Аллаха – позор, унижение и порабощение их душ и свободы. О Аллах, укрепи наши сердца на следовании прямому пути, дабы не блуждали мы, а увеличи-

---

<sup>6</sup> Хадис передает имам Муслим

<sup>7</sup> Известный исламский учёный, специализирующийся в науке хадисов

вали свои запасы благих поступков, и да благословит Аллах и приветствует наилучшего из творений».

Я не думаю, что у кого-то возникнет тяга после всех этих слов описать себя такой скверной чертой характера.

### **Живи спокойно**

Автор книги «Сила настоящего» Дж. Мерфи в очередной раз подтверждает, что внутреннее спокойствие и баланс очень важны и что «отрицательные черты характера, присутствующие в нас самих, раздражают и в других людях, вызывая неприязнь и постепенно превращаясь в боль, а иногда и в губительную силу. Если мы хотим жить долго, в здравии и ясном уме, то должны суметь избавиться от напряжений и тревог, прежде чем они погубят нас. Мысли о ревности, страхах и переживаниях крепчают и разрушают наши нервы и внутренние секреты, принося нам физические и психические заболевания».

Тим Лоуренс, тренер методики «Процесс Хоффмана», размышляет над вопросом, которым так или иначе задавались практически все: «Если я чувствую себя комфортно со своим характером, почему я должен измениться?» – и отвечает: «Мы должны понять, что эта шаблонность в поведении вредна для окружающих нас людей, которые, чаще всего, являются нашими близкими». Кто из нас не желает спокойной и безмятежной жизни для себя и своих близких?

### **Как достичь высшего уровня счастья**

В статье под заголовком «Родились ли вы счастливым или

несчастливым или стали таковым после вступления в брак?» Белинда Ласкомб размышляет: «Вопреки тому, что некоторые люди считают, будто уровень счастья в человеке находится на определённом ярусе, недавнее австралийское исследование доказало, что большую роль играет то, с кем мы вступаем в брак. Также важно знать, что наше эмоциональное состояние и жизнерадостность прямо пропорциональны тому, как мы расставляем приоритеты в наших целях и работе.

Следует в первую очередь обратить внимание на то, как автор разъяснила результаты данного исследования, в котором говорится: «Люди, которые живут с нервными партнёрами, значительно менее счастливы, чем те, у кого партнёры благосклонны и уравновешенны». В подтверждение этого она добавила: «Сожительство человека с нервным супругом, в свою очередь, меньше воздействует на уровень счастья, чем если бы он сам был таким, и, к сожалению, наше присутствие рядом с такими людьми – это то, к чему нельзя привыкнуть. Супруги, которые страдают от вспыльчивого партнёра, остаются менее радостными и счастливыми, чем другие пары, в отношениях которых нет места нервозности». В другом контексте она объясняет: «Люди, для которых своя семья важнее, чем работа, счастливее тех, кто принимает противоположное».

Что из этого можно вынести? Если вы страдаете от дурного характера, то вы должны в первую очередь избавиться

от него сами, а затем уже помочь избавиться и своей семье, окружающим людям, дабы все стали счастливее. По правде говоря, пример, взятый в исследовании, ориентирован на нервных людей, но, я думаю, вы согласитесь со мной, что мы вполне можем отнести это и к остальным негативным чертам характера, таким как скупость, упрямство, попреки за оказанное благо и так далее.

Те, кто ставит под сомнение целесообразность или вообще недооценивает исследования о счастье и их весомости в обществе (например, экономисты и те, кто интересуется общей политикой), отвечают: «Показатели счастья в настоящее время определяют успех общества. Поскольку материальное благосостояние не смогло увеличить счастье людей, они ищут способы, благодаря которым сумеют достичь счастья и жизнерадостности посредством надлежащего брака, адекватной работы и установленной цели в жизни, ради которой мы и двигаемся вперёд. Степень удовлетворённости человека изначально определяется его генетикой, но есть ли то, к чему мы можем стремиться?» Заверяя этих скептиков, исследование отвечает: «Да, всегда есть маршрут для достижения высшего уровня счастья».

#### **4. Императив перемен**

В своей знаменитой цитате греческий историк Гераклит подчеркнул, что «в одну и ту же реку невозможно войти дважды, потому как вокруг нас будет течь новая вода». Это ясно указывает на то, что перемены – единственная истина в

жизни. Он изобразил эту неизбежность, сказав: «Тот, кто не продвигается вперёд, стареет», – и призвал работать над собственным развитием, иначе наша судьба обречена остаться в неизменном положении.

Наш почтенный шейх Мухаммад аль-Газали определил слово «естество» в своей книге «Измени свою жизнь» следующими словами: «В общности, неправильно подразумевать под «природой» что-либо, кроме здоровой, целостной природы». Объяснил он это тем, что «любой дисбаланс, причинённый природе по всякой причине, недопустим и не рассчитан на неё». Иными словами, нельзя всё спускать на природу, «но, если получилось, что плод, ввиду присутствия у одного из родителей изъяна, родился слепым, слепота эта является странным проявлением природы, которая, в принципе, должна существовать во всей своей полноте и целостности.

Описание животного мира и мира плодовых деревьев аналогично, потому как предполагается, что плоды собираются чистыми и целостными, без повреждений и угроз в лице насекомых и червей... И каждое безобразие, препятствующее величию природы и её торжественности, представляет собой отклонение, которое должно исчезнуть, и его не следует признавать и умалчивать о нём. По этому пути и должен идти человеческий род.

Люди, у которых уравновешенная психика, здоровое мышление, умеренный темперамент и полноценная натура, –

единственные, с которых следует брать пример и перенимать опыт.

Между испорченными плодами деревьев, безобразными зародышами в царстве животных и людьми с недугом, обладающими дисфункциональными идеями и распушенными инстинктами, можно провести параллель.

Такие люди не могут олицетворять собой примеры целостной природы, и недопустимо доверять их речи, даже если у них хватает смелости заявлять о своей разумности».

Я считаю, что нет более веской причины для того, чтобы убедить нас в необходимости работать над своим преобразованием, дабы стать обладателями здорового естества.

В более поздних книгах, таких как «Система Гоффмана», Лоуренс объясняет во вступлении, что «книга предлагает все действия, которые необходимо выполнить человеку, чтобы изменить себя и, следовательно, свою жизнь, подытожив несколько лет опыта. Основное внимание уделяется тому, что человек должен воспитать в душе искреннее желание создать лучшую жизнь для себя, своей семьи и людей, с которыми он работает, потому что, на самом деле, это то, для чего мы рождены. Если вы хотите достичь цели, ради которой мы пришли в этот мир, важно избавиться от всего, что не приветствуется природой».

Эта последняя идея совпадает с исламским нравоучением: «Человек был создан для того, чтобы изменить мир в лучшую сторону». И коль все согласны с этим утверждением.

ем, то мы приходим к соответствующему выводу, что  
благодаря приверженцам

адекватного, здорового психического мышления и уравновешенного состояния мир станет лучше, ведь именно они, несомненно, верят в императив перемен.

Если перемены относятся к практике жизни и мы меняемся вне зависимости от того, желаем того или нет, то почему мы не принимаем в счёт наши дела и не вносим изменения в то, что стало обыденным для нас?

Ограничимся данными фактами, которые, надемся, послужат веской причиной и смогут уверить тех, кто всё ещё сомневается в важности перемен.

**Как мне познать себя? И нуждаюсь ли я в переменах?**

В одной из телепрограмм замечательного психиатра Фарука Латифа говорится о человеческом поведении: «Когда мы описываем человека как ненормального, противоречащего природе, мы подразумеваем его несоответствующее поведение, потому как человек естественен на всех этапах своей жизни. Всемогущий Аллах “сотворил тебя и сделал твой облик совершенным и соразмеренным”<sup>8</sup>, поэтому, если бы мы сказали, что человек сам по себе ненормальный, то из этого следовало бы, что надежд на перемены быть не может».

С этой ясной и прекрасной позиции мы начинаем наш путь к переменам. Это определение заложило основу, ко-

---

<sup>8</sup> Сура «Корова», 263.

торая будет для нас опорой на протяжении всего пути, поскольку люди представляют наилучшее олицетворение естества природы, посему мы все имеем право на одинаковые возможности.

Важно отметить, что мы не преследуем цели обвинить кого-то. Суть в том, что мы хотим пролить свет на недостатки, от которых страдают некоторые из нас, дабы ознакомить с ними каждого.

Маккенна в своей книге «Измени свою жизнь за 7 дней» дал определение «твоим мыслям о самом себе»: «Идея заключается в образе, в котором вы видите себя в своём воображении, и причина силы мыслей в том, что ваше поведение, в основном, не отличается от этой внутренней картины».

Проблема в том, что многие люди даже не осознают, что у них уже сформировался определённый портрет себя, пока не вникнут в это. Например, вы думаете, что вы непривлекательны, и неосознанно транслируете это людям; таким образом, вы саботируете все попытки казаться привлекательными. То, что вы видите в себе, на 90% влияет на восприятие вас окружающими. Мнение людей о вас формируется из того, что вы посылаете им и с каким самомнением, ибо оно строится без учёта нашего тела, тона голоса и эмоционального сигнала, который мы излучаем. Результат: люди относятся к вам так, как вы относитесь к себе.

Мы вновь задаёмся вопросом: как мне познать самого себя? И какова моя внутренняя картина о себе? Ответ кроет-

ся в зеркале, а зеркалом служит общество, окружающее нас, ведь «то, что вы видите в другом человеке, есть ваше отражение».

**Составление мнения о себе осуществляется следующими путями:**

*Комментарий или краткое замечание.* Любое слово, которое вы слышите от друга, члена семьи или кого-либо из окружающих, возможно, имеет основу. Да, оно может выражаться не совсем объективно из-за неправильного поддержания взаимной связи. Каждый из нас, столкнувшись с комментарием со стороны, должен отложить дела и поразмыслить о том, относится ли к нему это суждение и имеет ли оно место, либо это мимолётное суждение, на которое мы не должны обращать внимание?

*Частые и назойливые высказывания от людей.* Если вы неоднократно сталкивались с негативными комментариями по поводу ваших действий или поведения, как если бы кто-то говорил вам: «Прекращай, упрямый!» или «Как обычно, ты всё портишь!», ссылаясь на свойственный вам характер, то это звоночек. Это уже большое и ясное зеркало, сделанное из превосходного бельгийского стекла с рамкой, от которого невозможно отвести глаз, и оно чётко говорит вам: «Остановись. Выдохни. Оцени себя и своё поведение».

*Прямые и постоянные советы.* Обычно мы получаем их от тех, кто беспокоится о нас и кого волнуют наши дела.

Наставление может быть в форме приказа, требования

или в виде коротких посылов. Эти средства разнятся, пока не вторгнутся в нашу жизнь и наши повседневные привычки.

В некоторых случаях возникает радикальное внутреннее противостояние каждой детали жизни... И вместо того, чтобы поднимать знамя сопротивления, примите то, что вы слышите, заинтересуйтесь этим и совершите путешествие в себя, чтобы проверить достоверность высказанного, его полезность и целесообразность внедрения.

*Внутренний взрыв.* В этом случае самопознание субъективно, без внешнего вмешательства. Чувство бдительности и предосторожности приходит к нам, когда мы испытываем состояние шока и переживаем событие, которое выходит за пределы терпения. Например, смерть родного человека или расставание с любимым, либо любой вид материального или морального провала. В такого рода кризисах вы оказываетесь в открытой конфронтации с душой, дабы провести реальный анализ, который в лучшем случае приведёт к тому, что вы избавитесь от своих плохих черт характера и похороните их вместе с той бедой, которую вы претерпели, а взамен приобретёте благой нрав.

Эта точка называется поворотной, когда человек движется в каком-то направлении, а затем внутреннее пробуждение заставляет его изменить маршрут, зачастую – в лучшую сторону.

Однажды я прочитала старую английскую поговорку: «Если кто-то назвал тебя ослом, проигнорируй его! Если

ослом назвали тебя двое, то присмотрись к своим копытам, ну а если трое, то пойд и купи недоуздок!» К слову о том, как, в свою очередь, общественное мнение может повлиять на человека, исходя из его модели поведения и привычек.

Резюмируя вышеизложенное, завершаю высказыванием, которое опубликовано на одном из форумов в сети: «Как же важно познание себя! Ведь это предоставляет возможность раскрытия существующих преимуществ, а также выявления слабых сторон и недостатков. Для этого познания человек должен, в первую очередь, тщательно и серьёзно изучить свою личность, под всеми углами и градусами, найти зеркало, которое прольёт свет на то, что внутри, и то, что лежит на поверхности. Подобно тому, как человек ищет в глазах других людей самого себя или схожую сущность и то, насколько его ценят и восхищаются им, он должен с таким же рвением и энтузиазмом выискивать свои ошибки, недочёты в поведении».

# **В состоянии ли я измениться самостоятельно?**

Ответ на этот вопрос прозвучит не из моих личных убеждений, а из надёжных источников, с которыми трудно поспорить: среди них религия, наука, общество, Интернет.

Разберём каждый пласт в отдельности.

## **А) Исламская религия**

Мне понравился ответ шейха Халида Аль Джунди на вечный вопрос, который озадачил мир с самого начала создания: «Является ли человек управляемым или имеет право выбора?» Упрощённый ответ состоял в том, что относительно всего, о чём человек будет спрошен и будет нести ответственность, – он имеет право выбора, а касаясь всего, за что он не будет спрошен, он управляемый.

Это подводит нас к следующему вопросу: факт присутствия во мне нежелательных черт характера (таких как эмоциональность, циничность, ворчливость, капризы, чрезмерная чувствительность, упрямство, равнодушие, скептицизм, высокомерие, хитрость, самовлюблённость или властность) приведёт меня к ответу за них перед Всевышним в Судный день? Или я смогу оправдаться своей наследственностью, воспитанием или окружающей средой, в которой я вырос?

Скорее всего, вам не понравится то, что вы прочтёте, но

ответ таков: да, ты будешь спрошен и будешь нести ответственность за все свои поступки.

Раз дела обстоят так и я в ответе за все свои действия и поступки, то будет справедливо и разумно взять себя под контроль и прилагать усилия для перемен.

Слова Абу Хамида аль-Газали ясно и недвусмысленно признают этот принцип: «Если бы для человеческого характера были неприемлемы изменения и перемены, тогда и заветания, проповеди, воспитание потеряли бы смысл». Соответственно, Аллах не стал бы изначально посылать к людям каких-либо пророков и посланников, мир им. Стремление всех проповедников, пророков и посланников, да пребудет над ними мир, основывалось на том, что человек имеет склонность к переменам. Возьмём, к примеру, переход из первобытности в цивилизацию, из эгоизма и самолюбия – в любовь и мир, из язычества – в монотеизм, как и из невежества – в ислам.

Что касается ресурсов, необходимых для перемен, мыслитель Ибрахим аль-Асас уверяет нас, что мы обладаем этими возможностями, приводя в качестве доказательства благородный аят из Корана: «**Мы сотворили человека в прекраснейшем облике**».<sup>9</sup> Отсюда следует, что у человека есть шанс, и это его зона ответственности, следовательно, он непременно будет спрошен за упущение этого самого шанса.

О том же повествуют и следующие благородные аяты из

---

<sup>9</sup> Сура «Смоковница», 4 <sup>10</sup> Сура «Гром», 11.

книги Аллаха: «Воистину, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя». <sup>10</sup>

«Клянусь душой и Тем, Кто придал ей совершенный облик и внушил ей порочность её и богобоязненность! Преуспел тот, кто очистил её, и понёс урон тот, кто скрыл её (опорочил, облёк в несправедливость)». <sup>10</sup>  
«А тех, которые сражаются ради Нас, Мы непременно поведём Нашими путями». <sup>11</sup>

Все эти аяты в совокупности представляют ясные и неоспоримые доводы о том, что человек понесёт ответ за всё, что он совершает.

Многие учёные, подтверждая мысль о способности человека измениться, говорили, что если человек обременяет себя и обращается за помощью к терпению, то оно со временем становится чертой его характера. Как сказано в хадисе Пророка е: «*Тот, кто желает стать терпеливым, таковым и становится*». В заключении он хочет указать на следующий посыл: тот, кто не может описать себя качеством «терпеливости», может его приобрести при должном уровне усердия. А для тех, кто всё ещё склонен считать пословицу «Волны перемен разбиваются о скалы характера» правдой, мы скажем, что вы не одни.

Например, необходимо отметить, что часть учёных тоже в этом убеждена. Например, Ибн Абу Бакр ад-Димашки гово-

---

<sup>10</sup> Сура «Солнце», 7-10.

<sup>11</sup> Сура «Паук», 69.

рит: «Это вопрос, относительно которого люди расходятся в оценке, размышляя о том, может ли человек приобрести хотя бы одну похвальную черту характера или все его попытки стать лучше тщетны перед его натурой?» Он приводит несколько примеров со слов поэта, один из которых звучит так: «О тот, кто не украсил себя благим характером, воистину, нрав достигается посредством стремления и усердия».

Оппоненты сказали: «Аллах, Пресвят Он, завершил сотворение всего и вся, начиная с характера, пропитания и заканчивая смертью», намекая тем самым на то, что отныне ни у кого нет возможности измениться. Однако позже учёный снова продолжает тему о том, что человек может трансформироваться, и подтверждает этот тезис, приводя противоречивые примеры: кто-то стоит на том, что нрав можно обрести ровно так же, как и ум, благоразумие, щедрость, великодушие, мужество (и бытие служит тому свидетельством), другая сторона утверждает, что «практика прививает привычку». Третьи же сказали: «Привычки вытесняют природный характер», поэтому человек не перестаёт прилагать усилия для того, чтобы стать терпеливым, до тех пор, пока это терпение не внедряется в его обиход; ровно так же, как он не перестаёт прилагать усилия для того, чтобы приобрести прекрасные и безупречные качества, которые со временем станут его верными спутниками.

Выделим некоторые моменты из магистерской работы исследователя Абдуллы Мухаммада аш-Шарифина «Измене-

ние человеческой личности в свете исламского воспитания»:

Концепция изменения поведения в исламском образовании – это тезис, обладающий весьма широким смыслом, и, возможно, он представляет собой одно из наиболее важных понятий, осуществляющих свою цель и задачу, – как теория самоочищения и совершенствования, повеления благодетельного и предотвращения предосудительного.

Исправление человеческого поведения и характера относится к основополагающим правилам, на которых и построен принцип исламского просвещения.

Цель изменений поведения и темперамента в исламском просвещении состоит в том, чтобы принести благо и устранить вред, подтолкнув человека идти уверенными шагами к цели, ради которой он был создан.

**В**

### **) Христианская религия**

Христианская религия ничем не отличается от ислама в отношении кодекса морали, поэтому давайте обратим внимание на то, что отец Шенуда писал о самообольщении: «Каждый человек обязан познать себя наилучшим образом». Это же подтверждает наука философия: «Лучший из людей – это тот, кто знает самого себя». Такой человек не впадает в высокомерие, не выходит за пределы невозможного и не приписывает себе то, чего нет у него на самом деле. Скорее, он ясно убеждён в том, что создан из земли. Тут я вспоминаю отрывок из поэмы:

«Скажи тому, кто дорожит своими титулами и почестями, когда он крикнет из горделивости своей: “Есть кто величественней меня?!” – “Ты что, забыл свою основу? В основе ты и есть – та, грязная земля!”»

Отец Шенуда также замечает: «...В том числе нам важно понимать связь знаний с действиями. Какой толк в том, что, познав всё о добродетели, не станете ей следовать? Нет сомнений, что чем больше знаний у человека, тем больше он должен...»

Отец Башир Бадр, в свою очередь, подчеркнул в своём обращении необходимость перемен для тех, кто нуждается в этом, говоря: «Наш господин Иисус пришёл с желанием изменить человека, а не мир, как это сделал Ленин». Разумеется, это приведёт к постепенному, но тотальному изменению.

Рассматривая некоторые заповеди, которые христианство несло в себе как в древние времена, так и в наши дни, можно заметить:

–

Полный запрет на прелюбодеяние, сквернословие, алкоголь, страсти, гнев, конфликты, смуту, притворство, ненависть, хвастовство, надменность, зависть, пустую и глупую речь (Ев.5:3,4).

–

Запрет на убийство и кражу.

–

Запрет на клевету и свидетельство ложных аргументов

(доводов, показаний) против своего соседа.

—

Запрет на мысль о покушении на дом или жену своего соседа, а также на любую собственность ближнего. «Мудрость пребывает со смиренностью, а не с высокомерием, равно как и саженцы растут на равнине, а не на горе».

Логично, что наш господин Иисус, мир ему, адекватно оценивал человеческий потенциал и способность к переменам, дабы требовать этого от людей.

**С**

### **) Психиатрия и психология**

«Эта фраза ошибочна» – ответ психиатра Фалахаат-Тамими на мой вопрос о пословице «Волны перемен разбиваются о скалы характера».

Помнится, как один из психологов уподобил характер мышцам, объясняя это тем, что при упорных тренировках человек становится сильнее и здоровее, а вот пренебрежительное отношение сделает его больным и слабым.

Мы видим, насколько сильна вера психологии и психиатрии в отношении способности человека к изменению, и, чтобы избежать путаницы между этими двумя дисциплинами, приведём определения, касаемые различий между психологией и психиатрией.

Психология является одной из гуманитарных наук, в то время как психиатрия представляет собой одну из вспомогательных областей медицины, и разница между ними доста-

точно большая.

Психология изучает правила и законы, регулирующие поведение человека в целом, а также его ощущения, восприятие, память, интеллект, мотивацию, эмоции... Причём как в случае психического здоровья, так и в случае болезни. Она имеет несколько прикладных ветвей, которые включают в себя всё, что связано с человеческой жизнью во всех областях, начиная от образования (например, педагогическая психология) и вплоть до военной и политической составляющей психологии.

Психиатрия – одна из медицинских специализаций. В курс психиатрии в медицинском образовательном учреждении входит изучение органических функций головного мозга, а также расстройств и нарушений, которые влияют на эти функции; обучающиеся овладевают способами лечения этих кризов с помощью лекарств или хирургического вмешательства. Была выявлена тесная связь между психикой и телом и их взаимным влиянием друг на друга, поэтому интерес к психологическим функциям в медицинских колледжах и возрос. Возможно, общая область между психиатрией и психологией – это душевная болезнь, её причины, диагностика и лечение.

Стоит отметить, что выпускник факультета психологии не имеет права назначать лекарственные препараты, но он участвует в индивидуальном и групповом лечении психических расстройств, а также применяет стандарты и психоло-

гические тесты в той области, в которой специализируется; психолог не называется ни врачом, ни доктором до тех пор, пока не достигнет докторской степени.

Скорее всего, эти определения являются в некоторой степени специализированными и не относятся к области исследования, но они представляют большую пользу. Стоит также отметить, что между ними нет никаких противоречий или различий в отношении способности человека изменять собственное поведение. На этом мы не ограничиваем рассмотрение вопроса, а изложим его в более развёрнутой форме, чтобы иметь полное представление о его отдельных отраслях. Так, психология развития направлена на изучение различных этапов психологического развития до и после нашей эры, через которые проходит в своей жизни каждая личность.

### **Отрасли психологии:**

—

*Детская;*

—

*Подростковая и взрослая; – Старческая.*

Ниже приведены цели психологии развития, которые в конечном итоге установят в людях предрасположенность к изменению своего поведения.

Всестороннее познание природы личности и её компонентов, выявление связи каждого человека, опираясь на его наследственность и окружающую среду, формирование его

желаний, мотивов и модели поведения, факторов, которые управляют его созреванием, изменением или его исправлением, а также правильное понимание природы развития и его проявлений.

Понимание поведения в различных ситуациях и выявление факторов, влияющих на него положительно либо отрицательно, а также наиболее подходящих методов социального воспитания, умение судить, оценивать и контролировать характер таким образом, чтобы суметь достичь личностного счастья и благополучия всего общества.

Знание индивидуальных и гендерных различий на пути психологического становления; установка соответствующих образовательных программ с целью создания учебного плана, отвечающего требованиям развития. Поскольку необходимо на постоянной основе удовлетворять потребности роста и развития, нужна многогранная и регулярная работа над конструированием новой учебной деятельности, чтобы оставаться на плаву в нынешнюю эпоху.

Эта наука рассматривает вопрос о разногласиях между индивидуумами и всевозможными факторами, влияющими на них. Фокус работы направлен на то, чтобы контролировать и оценивать поведение человека с начала его формирования и исправлять, если обнаружатся отклонения.

Что касается личности и её классификаций, то психология всегда выступала в роли вешалки, на которую люди накидывали свою неспособность измениться. Например, если

один из пользователей той самой вешалки характеризуется интровертом, то он упорно стоит на своей позиции об изоляции от мира, оправдывая это типом своей личности.

Итак, что мы подразумеваем под личностью и какова её история?

В свободной энциклопедии «Википедия» мы можем прочитать следующее определение: «Личность – это набор идей, особенностей поведения, эмоций и способов взаимосвязи с окружающими людьми, который отличает одного человека от другого».

Существует несколько типов личностей, каждая область или специальность классифицирует их в соответствии со своими потребностями. Например, типология в психологии не такая, как в науке управления, и эти деления пересекаются и сливаются друг с другом настолько, что их трудно вычислить.

Это не наша область изучения, но здесь нас интересует то, что в природе личности не существует проблем, как объясняет это доктор Тарик Хабиб: «Общая форма или личность человека не представляют собой болезнь, но если нарушение затрагивает одну из четырёх важных составляющих: функциональную, социальную, профессиональную

или семейную, то человек заражается расстройством личности...»

Возникает вопрос: что такое расстройство личности? Оно представляет собой личностный тип или поведенческую тен-

денцию, характеризующуюся значительным дискомфортом и отклонениями от норм, принятых в данной культуре.

Модели расстройств личности подразделяются на следующие разновидности:

**Скептическая личность** характеризуется недоверием к другим и сомневается без весомых доказательств.

**Диссоциативная личность** – редкое психическое расстройство из группы диссоциативных расстройств, при котором личность человека разделяется, как бы образуя в теле одного человека несколько разных личностей. При этом в определённые моменты в человеке происходит «переключение» – одна личность сменяет другую. Эти «личности» могут иметь разный пол, возраст, национальность, темперамент, умственные способности, мировоззрение, по-разному реагировать на одни и те же ситуации. После «переключения» человек может не помнить, что с ним происходило.

**Антисоциальная личность** проявляет отрицательное отношение к социальным нормам или стандартам поведения, в том числе и к традициям той или иной социальной группы людей, стремится противодействовать им.

**Маргинальная личность** – это человек, который живёт и участвует в культурной жизни и традициях двух разных народов. Он никогда не может порвать со своим прошлым, традициями и не может быть принят в новое общество, в котором он пытается найти своё место. Это личность на рубеже двух культур и двух обществ, ценности которых могут быть

разными.

**Истеричная личность** характеризуется качествами самодраматизации, театральности, эгоцентризма, эмоциональной лабильностью, преувеличенным выражением эмоций, стремлением к нахождению в центре внимания и чрезмерной озабоченностью физической привлекательностью.

**Нарциссическая личность** – расстройство личности, характеризующееся убеждённой в собственной уникальности, особом положении, превосходстве над остальными людьми, грандиозностью; завышенным мнением о своих талантах и достижениях; поглощённостью фантазиями о своих успехах; ожиданием безусловно хорошего отношения и беспрекословного подчинения окружающих; поиском восхищения окружающих для подтверждения своей уникальности и значимости; неумением проявлять сочувствие; идеями о собственной свободе от любых правил и так далее.

**Зависимая личность** характеризуется повышенным ощущением беспомощности, некомпетентности и нежизнеспособности без поддержки других людей, потребность в которой ощущается большую часть времени.

**Личность с навязчивым состоянием, или обсессивно-компульсивное расстройство**, характеризуется развитием навязчивых мыслей, воспоминаний, движений и действий, а также разнообразными патологическими страхами.

**Избегающая личность** характеризуется постоянным стремлением к социальной замкнутости, чувством неполно-

ценности, чрезвычайной чувствительностью к негативным оценкам окружающих и избеганием социального взаимодействия. Люди с тревожным расстройством личности часто считают, что они не умеют общаться или что их личность непривлекательна, избегают социального взаимодействия из-за страха быть осмеянными, униженными, отверженными... Часто они преподносят себя как индивидуалистов и говорят о чувстве отчуждённости от общества.

**Депрессивная личность** характеризуется стойким паттерном депрессивных когниций и поведения.

Что же делать человеку, который узнал себя в одном из вышеперечисленных пунктов: оставаться одному или принуждать окружающих к чтению пособий о том, как правильно взаимодействовать и выстраивать отношения с трудными и расстроеными личностями? А может быть, есть какое-то лекарство или способ излечиться от этих расстройств?

Например, Фалахат-Тамими считает, что «человек с расстройством личности несёт ответственность за все черты своего характера и его последствия и, следовательно, несёт полную ответственность за его исправление и изменение». Далее доктор возмущённо задаётся вопросом: «Почему большинство этих людей исправляются, находясь напротив чиновника или закона, но не исправляются, находясь со своей семьёй?! Это также привлекает наше особое внимание к удивительной способности «скоростной камеры» изменять характер вождения человека за рулём!»

Хотя специалисты признают, что нелегко узнать причины отклонений, которые возникают у личностей с расстройством, они также признают, что расстройство личности гораздо легче лечить, чем психические заболевания, что открывает широкие двери для больших и малых изменений.

## **Д**

### **) Социология**

Здесь мы кратко рассмотрим мнение социологов относительно «реверсирования»: изменение – это естественная практика, зависящая от всех аспектов вселенной и жизненных дел, и социальные перемены не являются исключением. Изменение проявляется во всех значениях общественной жизни, что побудило мыслителей и социологов сказать, что общества без изменений нет, а есть социальные взаимодействия и процессы в постоянных выяснениях отношений. Что касается застоя в плане прогресса, он не приемлем ни на одном этапе человеческой жизни, поскольку различные человеческие общества с самого начала их возникновения претерпели значительные перемены в своей истории.

В то же время, социальные перемены не ограничены одной лишь стороной человеческой и общественной жизни. Если они начнутся, весьма затруднительна остановка этого процесса.

## **Е**

### **) Мнения людей**

Было проведено исследование, нацеленное на случайную

подборку из 132 человек разного возраста, пола и уровня образования. Анкета состояла из пяти пунктов:

Общие данные: имя, возраст и др.

Каков уровень рациональности пословицы «Волны перемен разбиваются о скалы характера»?

В какой степени респонденту удалось справиться со своими отрицательными чертами характера?

В какой степени различные факторы, такие как образование, дружба и др., способствовали внутреннему изменению респондента?

Графа примеров или иллюстрации из своего личного опыта...

По итогам опроса статистика показала следующее.

Мнение относительно рациональности высказывания «Волны перемен разбиваются о скалы характера»:

Вариант «да» выбрали 89 человек (67,4%).

Вариант «нет» выбрали 39 человек (29,5%).

Воздержались от ответа 4 человека (3%).

Из опроса видно, что ни пол, ни возраст, ни какие-либо другие факторы не повлияли на веру людей в правдивость поговорки.

К вопросу о том, насколько респонденты сумели обуздать свой характер, было предложено два варианта: «значительным образом» либо «полностью». 38,6% опрошиваемых поборили в себе упрёки за совершённое благодеяние и 61,4% перебороли своё упрямство. Иными словами, эта доля людей

сумела либо значительным образом, либо полностью изменить свой характер и преобразиться.

Так в чём же суть данной фразы? Результаты опроса показали, что немногие размышляют об истинном значении поговорок, считая их априори верными.

Однако среди опрашиваемых были и те, кто признал изменение и подтвердил это реалистичными примерами из жизни.

Приведём некоторые из них.

## Положительные мотивации

А) Смена работы послужила стимулом для одной из участниц опроса избавиться от алчного характера. Она писала: «Я стала больше обращаться к себе. Изменила свою жизнь, и это научило меня больше любить, ценить себя. Сделав это, я даже сбросила лишний вес». Один из молодых людей поделился: «Я обнаружил, что смена рода деятельности очень помогла мне снизить интенсивность дискуссий, и я начал пытаться достигать своих целей и задач в кратчайшие сроки».

В)

Брак и дети имеют большое преимущество в трансформации некоторых людей, особенно в отношении характеров, отличающихся опрометчивостью, чрезмерностью и эгоизмом. Многие согласились с тем, что женитьба избавила их от безрассудства, они перестали повышать скорость на дорогах, заботясь о том, чтобы обеспечить своим детям максимально безопасную жизнь.

С)

Немаловажную роль в изменении характера для ко-го-то сыграли путешествия и знакомства с различными культурами. Респондент писал: «Жизнь в среде, свободной от поспешного проявления гнева и от готовых суждений быстро заставила меня избавиться от этих двух отрицательных черт

поведения». Другой признался: «Решающим мотивом, повлиявшим на моё поведение и отношения с людьми, послужили поездки, благодаря которым я познакомился с новым образом жизни и освоил разные пути взаимоотношений с людьми. Изменился даже стиль мышления...»

D)

Понимание религии и совершение хаджа – именно это поселило покой и гармонию в сердцах многих участников опроса. Они узнали то, для чего их сотворил Аллах, что заставило их думать об изменениях к лучшему. Одна из участниц процитировала благословенный аят из Корана, обращённый к Пророку

е  
:  
**«Воистину, твой нрав превосходен»**

.  
12

Это говорит о том, что мы обязаны закладывать благие черты характера и превосходный нрав в себя, в своих детей и общество.

# Негативные мотивации

А) Критика людей оказала существенное влияние, избавив одну участницу опроса от импульсивного характера и вспыльчивости. Она поделилась: «Один из моих коллег напомнил мне о моих сильных эмоциях по вопросам, которые должны быть реализованы на важной конференции, и о том, что моя резкая реакция вызывает излишнее напряжение и влияет на их выступление. Это и побудило меня стать собой и попытаться сохранить самообладание в подобных ситуациях».

В) Развод и сопутствующие обстоятельства послужили незаменимым опытом: одна женщина стала лучше разбираться в людях и их взглядах, что заставило её вести себя мудрее.

Здесь отмечается, что способность человека к трансформации и его убежденность в этой возможности превращают отрицательный фактор в положительный или, как говорят мусульманские исследователи поведения, «трансформируют беду в подарок».

Но не все примеры – изменения к лучшему, а иные вовсе привели к плачевному итогу. Рассмотрим некоторые из них...

## Отрицательные изменения

А) Респондент – женщина с высшим образованием: «Я стала меньше поддаваться эмоциям, сдерживала свою импульсивность, чтобы избежать проблем и последствий... Потом и вовсе стала прибегать к молчанию и тушить свой гнев таким образом».

В)

Женщина, 40 лет: «В начале своей семейной жизни я всегда стремилась к совершенству, и это вызывало у меня напряжение и нервозность, особенно в отношениях с моими детьми, но за эти годы я полностью осознала, что в этом бытии нет совершенства, и я научилась контролировать свой характер и сохранять самообладание во многих ситуациях».

В данном случае – женщина не изменилась, но она всё же понизила свои ожидания, что и оправдывает её ответ «да» по поводу веры в пословицу.

С)

Мужчина, 40 лет: «Я не верил в магию и шарлатанов и старался держаться от таких людей подальше. Однажды из моего дома была украдена драгоценность, и я поймал себя на том, что ищу колдунов, чтобы найти вора».

Есть прекрасная пословица, которая точным образом описывает этот случай: «Тот, чья рука в огне, не поймёт то-

го, кто держит руку в воде»<sup>13</sup>.

В завершение нашего разговора и для полноты картины обратимся к интернет-источникам по данной теме.

**Вопрос: «Человек растёт с естественными чертами характера, такими как вспыльчивость, спешка и так далее. Может ли он изменить свой характер?»**

Ответ уважаемого брата Хасана, да хранит его Аллах: «Нет сомнений в том, что многочисленные черты характера, которыми отличается каждый человек, на самом деле приобретённые и выученные. В то же время есть некоторые черты характера, коих мало, которые непосредственно присущи личности. Другими словами, определённую роль в нём играет и генетика, поскольку человек может утратить изученное и приобретённое. Основываясь на этом принципе, человек может изменить свой характер, особенно свои плохие качества, одновременно стремясь закрепить и усилить свои хорошие качества».

Известно, что возрастной этап и социальные условия играют большую роль в воздействии на характер человека и его поведение. Так, например, в жизни бывают периоды, в которых изобилуют гнев, торопливость и беспокойство. Человек должен распознавать отрицательные черты, что в нём заложены, ибо когда человек принимает и понимает свои свойства, он может изменить их, ища против них контрмеры. Как

---

<sup>13</sup> Тоже своего рода необычная пословица, смысл которой, насколько я понимаю, таков: «сытый голодного не разумеет». Можно заменить этим.

мы всегда говорим, Всевышний Аллах создал мир с удивительной двойственностью, ибо у каждой вещи есть своя противоположность.

Как вы успели заметить, несмотря на то, что в ответах содержится много оптимизма относительно способности к трансформации, они ограничены лишь приобретёнными чертами характера. В следующих главах мы увидим, что человек способен преобразить даже унаследованное по природе.

Ответ уважаемого брата Абдуллы, да хранит его Аллах: «На мой взгляд, человек может изменить свою природу – не всю, но определённую часть точно. Ведь как человек становится знающим? Не иначе, как посредством усердного обучения и старания, равно как и буйный становится терпеливым, приложив к этому упорство. Исходя из этого, посредством прививания каких-то положительных качеств и привычек человек вполне способен преобразить себя».

Здесь мы замечаем осмотрительный оптимизм со стороны автора ответа, но мы в этой книге стремимся добиться абсолютного оптимизма, без всяких оговорок и осторожности.

«Я вижу в нём свойства характера, которые меняются со временем, но сами черты неизменны». К примеру, нервный человек, если он и может снизить свою нервозность, то на время. И кардинальных мер изменить себя он не предпринимает. Но если человек антисоциальный, то, общаясь с людьми, выстраивая с ними взаимоотношения и набираясь

навыков, он может измениться и стать активной частью социума.

Анализируя результаты опроса, примеры и ответы, мы обнаружили, что вопросы, касающиеся внутреннего преобразования, всё ещё остаются размытыми для большого процента людей.

Миссия этой книги состоит в том, чтобы расставить всё на свои места, твёрдо убедиться в нашей способности меняться и в необходимости перемен, как доказали и показали нам это религия, психология и социология.

# Опрос на тему «Характер»

Личные данные:

**Возраст**

**Пол**

**Семейное положение**

**Образование**

20-30

Мужской

не состоит в браке

среднее

30-40

Женский

состоит в браке

степень бакалавра

40-50

в разводе

высшее

50-60

60 +

**Верите ли вы в поговорку о том, что попытки стать лучше и изменить себя бессильны перед характером человека?**

Да /нет

**Укажите, в какой степени одну или более из этих черт характера вы смогли перебороть в себе. Оцените от 1 до 5 баллов, насколько успешно вы сумели изменить свой характер и достичь перемен, где 1 – самый низкий показатель, или отсутствие каких-либо перемен, 5 – самый высокий показатель, или абсолютное изменение.**

### **Черты характера**

Упрямство

Скупость

Опрометчивость

Расточительство

Эгоизм

Упрёк за благодеяние

Лень

Алчность

Чрезмерная вспыльчивость в прениях

Поспешность в суждениях

Другая черта характера (упомяните её)

**В какой промежуток времени вы сумели изменить некоторые черты своего характера? Поставьте знак перед событием, после которого вы встретили перемены.**

**Событие**

**Не изменился**

**Встретил значительные перемены**

**Изменился полностью**

Вступление в брак

Научная степень

Смена ПМЖ

Смена работы

Просвет в материальном положении

Закат в материальном положении

Развод

Разнообразие общения или новые знакомства

Другое обстоятельство (упомяните его)

**Добавьте примечание или комментарий по вашему усмотрению.**

.....

.....

.....

.....

.....

# Унаследованное и приобретённое

Существует множество противоречивых взглядов и фактов о том, в какой степени генетический фактор ответствен за наши черты характера. Другими словами, является ли наш темперамент нашей сущностью или это набор приобретённых качеств? Проблема заключается в том, что раньше было крайне мало соответствующей информации для разрешения этого спора. Некоторые, как уже упоминалось ранее, определяют характер как прочно застывший фундамент, на котором формируется личность и который принимается человеком безвольно, как данность, а также утверждают, что «сын – копия отца». Майк Джордж в своей книге «7 восклицаний высоко просветлённых душ» говорит: «В отношении поведения человека невозможно представить что-либо унаследованное, ибо каждая вещь является приобретённой».

Он добавил: «Наши убеждения или то, во что мы верим, не являются связующим звеном в наших генах ДНК. Напротив, все наши убеждения, принципы и взгляды приобретаются, мы обучаемся им, посылая их в наше сознание. Тем самым они отражаются на поверхности через призму наших мыслей, слов и эмоций», – то есть через наше поведение.

Ниже мы отдельно приведём факты, представленные в результате поисков и исследований в статье под заголовком «Влияние генетики и окружающей среды на поведение».

В конце XIX – начале XX вв. широко обсуждался вопрос о влиянии окружающей среды и генетики на преступное поведение человека. Общество сбрасывало вину преступности на генетический фактор. Именно по этой причине возникли движения, призывающие к стерилизации преступников, невежд и насильников, дабы они не продолжали свой род. Однако вскоре появились свидетельства того, что качества и личность человека могут быть изменены под влиянием условий окружающей среды.

С увеличением исследований, связанных с человеческим развитием и появлением различных типов личностей, была разработана их классификация: личность руководителя, закрытая личность, нервная, замкнутая, лидерская и др.

Наша личность состоит из основополагающих характеристик, таких как логическое мышление, эмоциональная чувствительность, открытость или закрытость, и считается, что эти качества часто обнаруживаются при рождении, то есть передаются генетически. Это подтверждается тем фактом, что даже близнецы, рождённые в одной среде, обладают разными личностями. Свойства нашей личности определяют наш выбор в отношении действий, которые мы будем предпринимать. Например, если мы относимся к закрытому типу, то будем менее активными при отсутствии внешнего влияния, предпочитая изоляцию и погружение в работу. Но если мы открыты, то, находясь в обществе, найдём то, что мотивирует и даёт нам большую отдачу. И человек с логическим

мышлением предпочёл бы работать с людьми, поскольку в этом случае его умственные способности оценены и задействованы в полной мере.

Эти параметры и предпочтения будут в какой-то степени определять нашу систему поведения. То есть наше поведение будет соответствовать личности, но наша взаимосвязь и реакции на внешние воздействия во многом приобретены. Например, то, как мы говорим и как мы оправдываем свои действия и страхи, за исключением страха провала, громких и тревожных голосов, способных напугать нас, – всё приобретается.

Несмотря на то, что навыки тоже из разряда приобретаемых качеств, тип навыков, выбираемый нами для обучения, имеет прямое отношение к нашей личности.

Наше исследование также показывает, что привычки и темперамент обычно приобретаются, но некоторые наследуются. Многочисленные наблюдения за близнецами, которых разлучили при рождении, показывают, что существует значительное сходство в выборе пищи, партнёров, круга общения и даже профессий.

Вышесказанное следует дополнить формулировкой: «... **однако большинство моделей нашего поведения приобретается в процессе социального сосуществования**». То есть мы выбираем приемлемые модели поведения, которые модифицируются и адаптируются, чтобы стать нашим способом сосуществования в конкретном обществе.

Кроме того, наше поведение может меняться в зависимости от общества, в котором мы живём. Например, в семейном кругу человек ведёт себя одним образом, а с друзьями или на работе – иначе. Разные ситуации – разные маски.

Итак, основываясь на этом исследовании, мы свободны в выборе нашего поведения. То, что приемлемо, мы принимаем, а что неприемлемо – отрицаем или скрываем, если это относится к нашей природе. В противном случае мы будем подвергаться стигматизации и выступать в роли «отклонившихся» в сообществе или среди друзей. Либо мы будем подвержены санкциям, если это аморальное поведение было на уровне более широкого общества, которое учит нас действовать правильно.

Соответственно, если мы можем избавиться от нашего скверного характера внутри общества, где мы подвергаемся наказанию или порицанию, то почему мы не можем сделать это в нашем повседневном поведении, когда нет угрозы контроля, которая и заставляет нас подтвердить высказывание: «Кто потерял своё истинное лицо – не боится быть осуждённым».

Вдобавок в исследовании более подробно отмечается, что «поведение представляет собой смесь из унаследованных свойств личности, которые определяют наш способ взаимодействия с важнейшими социальными факторами и убеждениями, а также с окружающей средой, которая, в свою очередь, будет определять способ использования наших лично-

стей».

Как уже отмечалось, воздействие – взаимно; однако, «если нам будет трудно изменить естественные черты нашей личности, то мы, несомненно, можем восстать против общественного диктата».

И с признанием исследования роли, которую генетика играет в формировании личности и поведения, можно сказать: «результаты показали, что личность человека и, следовательно, его поведение, могут превратиться в абсолютную противоположность в тяжёлых стрессовых ситуациях».

Профессор медицины в университете Колумбии доктор Кайсаль-Окати считает, что мы являемся продуктом наших генов и следствием нашего окружения, и что невозможно разделить эти две составляющие. Он говорит: «Человек, подверженный ожирению в силу своего генетического наследства, не станет полным, если в том обществе, где он живёт и растёт, нет достаточного количества пищи или жира, которые и способствуют ожирению».

Доктор Фарук Латиф формулирует мысль более широко: «Всё психологическое поведение человека приобретается, а биологическое наследуется».

Результаты недавнего исследования генетической карты показали, что геном человека содержит приблизительно 30 000 генов, в то время как геном мышей – 50 000. Притом что у людей 300 генов – индивидуальные, отличные от мышей. Крейг Вентер, автор исследования «Расшифрованная

жизнь», сказал: «Генетика не может объяснить нам, кто мы и чем являемся», а его коллега Фрэнсис Коллинз добавил: «Эти результаты заставят учёных искать другие факторы, объясняющие некоторые аспекты, связанные со здоровьем, болезнями и человеческим поведением».

Ещё одним научным сюрпризом стало то, что биолог Ричард Докинз ищет в своей книге «Эгоистичный ген» (2009) карту наших эгоистичных генов, «чтобы мы могли испортить их планы». Автор полагает, что в человеческом обществе, основанном на эгоистичном законе генов, люди могут чуждаться друг друга и жизнь в социуме беспокоит их, а единственный способ избежать этого – обучать наши гены щедрости и альтруизму.

Автор определяет «эгоистичный ген» как «небольшую вещественную долю дезоксирибонуклеиновой кислоты, которая склонна к размножению в генетической сборке, помогая в программировании тел, находящихся в ней с целью выживания и размножения». Он доказывает, что, в сущности, ген способен помочь реплике, доступной в других телах, «казаться индивидуальным альтруизмом, но в результате оказаться геном эгоизма». Докинз наглядно демонстрирует, что гены могут развиваться вопреки преобладающему убеждению в том, что они являются фиксированными и необратимыми. Да, безусловно, наши гены учат нас быть эгоистичными, но мы не обязаны подчиняться им на протяжении всей нашей жизни.

Крейг Вентер подтверждает эту мысль: «Те, кто стремится избежать ответственности за свою жизнь, переложив её на гены, будут разочарованы. Ведь человеческое тело готово адаптироваться к окружающей среде и делает это путём сокращения или сбора белковых продуктов для генов, чтобы производить белок, который соответствует внешним обстоятельствам».

По результатам этих научных трудов мы можем заявить, что не имеем морального права судить наши поступки, ссылаясь на гены, и утверждать, что наша личность и здоровье предопределены с момента нашего сотворения. Хотя это и является таковым, у нас нет оправдания нашим грехам, проступкам, послушанию Всевышнего или лени, так как довольно глупой будет выглядеть картина, где человек будет жить, не прилагая никаких усилий для изменения своего положения и объясняя это кажущейся невозможностью подобного изменения. Наш Пророк, мир ему и благословение Аллаха, оставил довольно ясное понимание необходимых усилий во всех сферах для максимизации приносимой пользы всему обществу через активное участие в его развитии.

Это вновь возвращает нас к вопросу: подвержены ли мы управлению или имеем собственный выбор? Если бы мы были управляемыми, то не было бы ничего, что оправдывает расплату, наказание, Рай и Ад. Наш благородный посланник, мир ему и благословение Аллаха, был правдив в своих словах: «Каждый новорождённый появляется на свет, будучи в

естественном состоянии, в котором его сотворил Господь, и только после родители оборачивают его в христианство, иудаизм или огнепоклонничество».

### **Путь к переменам:**

с чего он начинается?

Наша задача – освободиться от отрицательных свойств темперамента и устремиться навстречу переменам к лучшему.

Мусульманские бихевиористы<sup>14</sup> объясняют, что характер делится на два вида: **естественный** и **приобретённый**.

«Если приобретённый характер соответствует врождённой природе, то взаимодействие с человеком становится быстрым; другими словами, если у человека есть склонность к какому-либо нраву, то его врождённая готовность слушать значительно больше», – как сформулировал Экхарт Толле.

Зачастую люди с дурным нравом не замечают в себе пороков и, соответственно, не думают о самосовершенствовании. Это всё равно что убеждать скупого в пользе щедрости...

Вот почему данная книга и эта конкретная глава должны помочь и призвать тех, кто не имеет склонности или желания измениться.

В книге вы не найдёте прямых решений или методов лечения. То, что мы пытаемся представить здесь, – это повест-

---

<sup>14</sup> Бихевиоризм сочетает элементы философии, методологии и психологической теории. Он появился в конце XIX века как реакция на глубинную психологию и другие традиционные формы психологии, которые зачастую не справлялись с экспериментальной проверкой предсказаний.

зование, которое даст читателю представление о том, что делать, если он размышляет о переменах в себе.

Но вернёмся к характеру и этапам его формирования.

По мнению специалистов, характер в своём становлении проходит несколько стадий: мысль, склонность, желание, стремление, привычка.

Пример: если человек подвергается воздействию новой среды в результате путешествий или взгляда на разные культуры, то в голову начинает закрадываться мысль. После у него появляется склонность, затем она перерастает в серьёзное желание обрести этот характер, поддерживаемое волей и многократной работой над собой, а затем, вследствие цикличности повторений, это трансформируется в нечто большее и становится неотъемлемой частью его характера.

Такое разделение облегчит нам объяснение процесса перемен, поскольку оно указывает нам на отправную точку. Мысли, склонность и желание – всё это субъективные интеллектуальные процессы, которые происходят в голове человека и дают начальный импульс. Мы постараемся построить процесс изменения в пунктах так, чтобы его было легко визуализировать.

# 1. Осознание, признание и принятие

Начало лежит в осознании ситуации. Как говорит Лоуренс в своей книге «Процесс Хоффмана»: «Всё в жизни, включая наши судьбы, начинается в наших головах».

Следовательно, в первую очередь мы должны осознать ситуацию и понять, есть ли погрешность, которую необходимо привести в порядок, чтобы начать работать. «Это осознание должно сопровождаться объективностью и нейтральностью, поскольку нет никакого смысла в осознании нашей разрушительной природы для нас и окружающих, если мы приспособляемся к ней или формируем её, говоря «это неважно» или «мне действительно всё равно». Если мы не можем справедливо оценить ситуацию, то можно использовать мнение близких нам людей», – считает Лоуренс.

Осознание, признание и принятие представляют собой шаги для последовательных процессов:

**Осознать;**

**Признать и подтвердить;**

**Принять.**

«Одна из самых важных перемен, которые он испытал после следования программе Хоффмана, – это растущее состояние счастья и удовлетворённости, которое начало проявляться в его жизни. В дополнение к этому он подтверждает факт того, что испытывал страдания не по чьей-либо вине,

и нет в этом ничего постыдного», – говорит Лоуренс.

Что касается принятия, то «принять всё и не сопротивляться этому – первый шаг к достижению того, чего мы хотим, с точки зрения нейтрализации или решения проблем в любом из наших отношений; и «самопринятие» без сопротивления и отвержения – самый глубокий секрет внутреннего исцеления. Принятие – это только начало перемен и изменений наших нежелательных черт характера, мыслей и эмоций», – отмечает Майк Джордж.

Это подтверждает доктор Фарук Латиф: «Например, для лечения такого заболевания, как обсессивно-компульсивное расстройство, пациент должен сначала принять и осознать своё заболевание, и только тогда он может излечиться».

Что нам делать сейчас, когда мы осознаем необходимость изменения характера и поведения и признаем её? Это приведёт нас ко второму шагу, который заключается в том, как мы смотрим на вещи или изменяем наши мысли...

## 2. Перемены в мыслях

*Зачем нам это нужно?*

После того как у человека со сложным характером появилась своя колея и он осознал, что у него скверный характер, от которого необходимо избавиться, он признаёт это в первую очередь для себя, а во вторую очередь – для окружающих людей, и принимает себя таким, какой он есть. И тогда ему приходит идея перемен, вследствие которой он начинает смотреть на всё под другим углом, особенно если предрешает сложность перемен.

«То, как вы видите проблему, и является проблемой» – под таким заголовком Кови писал: «Если у вас есть проблема, то она заключается лишь в том, что вы видите её как проблему, ибо это вполне может быть возможностью. Когда с неба начнут падать лимоны, делай лимонад. Всё, что вам нужно, – это изменить свой образ мышления».

Метод работы Кови над тем, чтобы изменить наше мышление, лежит в названии «Смена парадигмы», то есть «метода нашего взгляда на вещи». Отмечая важность вышесказанного, он приводит пример из личной жизни:

«Когда я ехал в метро, вошёл человек с двумя сыновьями, которые не переставали бегать по вагону, нарушая покой пассажиров. Когда моё терпение лопнуло, я подошёл к этому человеку и спросил его, почему он не контролирует сво-

их детей и не может их усмирить. Мужчина ответил: «Мы возвращаемся из больницы, где только что умерла их мать, и я не знаю, как справиться с этим, и я подозреваю, что мои дети тоже...» Внезапно я увидел эту проблему совершенно в другом облике. Во мне произошла «смена парадигмы», и, хотя ситуация внешне осталась неизменной, я посмотрел на неё совершенно по-другому».

Мы можем мгновенно изменить то, как мы относимся к миру, и правильно отреагировать на ситуацию, которую проживаем, как мы и видели на примере Кови. Эту способность к быстрой адаптации подтверждает Пол Маккенна в своей книге «Измени свою жизнь за 7 дней». Он говорит про тех, кто удивляется излечению случаев хронической фобии в течение нескольких минут или же психологических проблем, уходящих корнями в далёкие дни: «большинство людей вполне могут вспомнить времена, в которые их жизнь изменилась буквально за считанные мгновения. Это может быть событие, когда человек получает важную информацию или встречает кого-то особенного. В тот момент он чувствует, что его жизнь уже не будет прежней. Причиной нашей способности к быстрым изменениям является изменение идей, мыслей и концепций, в которых мы убеждены, а не изменение окружающего нас мира».

*Как нам изменить наши мысли?*

Рассмотрим следующие три пункта, которые считаются наиболее важными стержнями изменений:

–

Мерфи подчёркивает: «Знайте, что вы можете отформатировать свою личность, предоставив самому себе новый план действий для вашего подсознания».

–

Следите за своими помыслами, потому что каждая идея, в которую вы верите, является осознанием бессознательного, а затем появляется в вашем мире в качестве факта.

Сила мысли превратилась в реальность, которую нельзя игнорировать, и многие науки стали рассматривать это как фактор для достижения успеха в науке управления, для излечения расстройств в психологии или для «промывания мозгов» в области безопасности и интеллекта.

–

Начните с уверенности в том, что неудача недопустима и что неудача в словаре успешных – метод исполнения, а не результат. Например, когда великого изобретателя Томаса Эдисона спросили: «Скажите, мистер Эдисон, каково это – терпеть неудачу 700 раз подряд, пытаясь создать одну лампочку?» – «Молодой человек, – ответил Эдисон, – я отнюдь не ошибался 700 раз, создавая эту лампочку, я обнаружил 700 способов, как не следует делать лампочку».

Несмотря на то, что, пытаясь создать электрическую лампочку, Эдисон каждый раз терпел неудачу, он превращал проблему в мотивацию. Он обладал достаточно гибким мышлением, чтобы дать себе больший выбор; и вы можете

так же.

Если мы убеждены в необходимости перемен и возможности их достижения, необходимо вооружиться следующим аспектом...

### **3. Желание, воля, настойчивость**

Проявление воли – это настрой самого себя на достижение желаемого, несмотря на трудности и промахи. Это внутренняя сила, которая движет вами на пути к вашей цели, как это сделал Эдисон. Но почему мы иногда слабы или терпим поражение перед тем, что хотим сделать? Писатель Майк Джордж объясняет: «Одно из самых больших заблуждений, которые мы допускаем в отношении себя, – это вера в то, что мы материальны, ограничены нашими преходящими телами и зависимы от их красоты и внешней формы для достижения успеха и счастья. Именно это приводит к наиболее распространённым убеждениям, когда один из нас говорит “Я не могу” или “Он не сможет”». Джордж называет это «смертельным убеждением», потому как оно мешает людям развивать и оценивать свои способности, в частности способность «выходить за пределы зоны комфорта». Следовательно, при наличии таких убеждений обучение, изменения, рост и развитие остановятся...

История о «курице внутри бутылки» поможет нам прояснить, какую оплошность допускают некоторые люди в отношении самих себя, сами того не замечая.

Эту историю мне рассказал выдающийся учитель арабского языка, отличавшийся великой мудростью: «Однажды я давал студентам открытый урок, на котором присутствовали

два представителя министерства. Это было всего за несколько недель до выпускных экзаменов. Во время занятия один из студентов перебил меня вопросом: «Профессор, арабский язык очень сложный?» В аудитории сразу поднялся гул – все студенты начали обсуждать данный вопрос. Некоторое время я выдерживал молчание, но потом сказал: «Хорошо, сегодня не будет урока, я заменю его игрой». Студенты обрадовались, а гости из министерства нахмурились.

На доске я нарисовал бутылочку с узкой горловиной, а внутри неё – курицу и обратился к аудитории с вопросом: «Кто может достать эту курицу из бутылки, при условии, что не разобьёт бутылку и не убьёт курицу?»

Попытки присутствующих разгадать загадку не увенчались успехом. Один студент отчаянно закричал с конца класса: «Профессор, эта курица не выйдет, если не разбить бутылку либо не убить её». Я ответил: «Нельзя нарушать условия». Другой ученик, как бы подшучивая, сказал: «Учитель, скажи тем, кто поместил курицу в эту бутылку, чтобы достали так же, как и положили её туда». Студенты посмеялись, даже не подозревая, что он попал в яблочко. Я прервал их словами: «Это и есть правильный ответ! Только тот, кто поместил эту курицу в бутылку, сможет вынуть её. Вы заложили в свои головы, что арабский язык – сложный. Независимо от того, как и сколько бы я ни старался объяснить вам его, я не преуспею, только если вы сами не вынете этот тезис без посторонней помощи, так же, как и заложили его самостоя-

тельно».

Урок подошёл к концу, и, судя по реакции, очень понравился представителям министерства. Спустя время я был удивлён заметным прогрессом учеников на занятиях, они начали понимать и принимать урок с необычайной лёгкостью!»

А сколько куриц поместили мы?! Соответственно, нет ничего сложного в этом мире. Сложно лишь то, что вы сами сделали трудным в своём восприятии. Каждый из нас может вытащить курицу из бутылки, в первую очередь, уповая и полагаясь на Аллаха, а затем ломая отрицательные убеждения. Однако наше стремление к переменам часто сталкивается с препятствиями, которые создаёт наше воображение, будто мы находимся в иллюзии того, чего «не сможем».

Если вы всё ещё настаиваете на том, что перемены невозможны, несмотря на всё вышеперечисленное, то, надеюсь, следующая глава переубедит вас.

## **Я не могу**

Вас взбудоражил заголовок? Это то, что требовалось! Я решила написать этот абзац отдельно ввиду важности того, что он содержит в себе, да и потому, что в этом и заключена вся суть моего повествования. Давайте раскроем тему глубже.

Если рассматривать идею этой книги и, в частности, идею

данной главы, то можно обнаружить, что она вращается вокруг фундаментальной точки, которая доказывает нашу способность к переменам.

В момент просветления наш креативный профессор Ибрахим аль-Асас напомнил нам об истине, которая, к сожалению, была скрыта от нас в момент вопроса: что противоположно слову «**способность**»? К нашему удивлению, ответ был – «**немощность**».<sup>15</sup>

Когда слово «способность» помещается в этот образ, то есть в противовес «немощности», оно становится более ясным и выразительным, ибо один антоним раскрывает потенциал другого, а в нашем случае, скорее, его уродство.

Таким образом, выражение «Я не способен», которое мы используем время от времени и без повода, становится куда более раскрытым и фактурным, если мы заменим его выражением «Я немощен». Я думаю, что большинство из нас откажется быть в таком положении и глубоко задумается, прежде чем признать свою немощность.

Я надеюсь, вы были достаточно мотивированы тем, что способность человека меняться – это то, что отличает его от животных и других существ, ведь даже ангелы не меняются,

---

<sup>15</sup> Лина аль-Хатыб тут размышляет об арабских словах-антонимах. Арабский язык довольно сложный, и порой даже высокообразованные арабы не всегда в состоянии подобрать правильный антоним к тому или иному слову.

ибо им не свойственны перемены.

Эта способность подтверждается нейролингвистическим программированием (НЛП), которое советник по вопросам развития человека Сулейман аш-Шамари предпочитает называть «лингвистическим приручением разума». Дело в том, что большинство методов умственного программирования полагаются на разум, чтобы достичь стадии привыкания, используя в качестве ключа устную речь либо вовсе обходясь без слов, как, например, при внутреннем диалоге или при подключении языка тела. Это изменение возможно только тогда, когда вы примете мысль, а затем начнёте работать над её реализацией.

Поэтому, пожалуйста, не приучайте ваш разум и тело к фразам «Я не могу», «Я не способен», «Я беспомощен» или «Невозможно стать лучше, чем уже есть».

Напротив, замените их словами: «Я смогу!», «Если он смог сделать, то и я смогу!»

Но если ваша воля не поможет принять решение и проявить настойчивость в его осуществлении, то, возможно, вам помогут окружающие вас люди.

## 4. Просьба о помощи и важность окружения

Если меня интересуют перемены, то есть ли взаимосвязь этих перемен с окружающей средой?

Важность среды, в которой мы живём, и важность окружающих нас людей из числа семьи, друзей и коллег лежат в двух аспектах:

1) *Окружающая среда* – это средство, благодаря которому формируются концепции, мысли и идеи, принимаемые нами в счёт. Окружающие заставляют нас обращать внимание на собственные недостатки. В случае если мы решим работать над избавлением от них, близкие поддержат нас и побудят к этому. Кови придаёт особое значение тому, как наши мысли формируют нас и как эти концепции управляют нашей способностью видеть вещи, оценивать их и затем действовать соответственно. Иными словами, он объясняет, что наше понимание мира – это наши предубеждения и взгляды, которые мы приобрели из окружающей среды. Это объектив, сквозь призму которого мы смотрим на мир.

Окружающая среда может быть негативной или позитивной.

Майк Джордж предостерегает от воздействия негативной среды: «Не верьте никому, кто говорит вам, что вы не можете измениться и что ваши попытки изменить личность тщет-

ны. Правда в том, что вы действительно меняетесь несколько раз в день, и всегда есть возможность подумать об изменении своей личности. Это просто представление того, как вы видите мир и взаимодействуете с людьми и окружающим миром».

Крайне важно, чтобы мы были оптимистичны и позитивны, чтобы облегчать себе достижение наших целей. Силу этого взгляда комментирует Маккенна: «Несколько лет назад я встретил известного американского актёра Уилла Смита на вечеринке и сказал ему: «Я восхищаюсь вами и считаю, что вы вдохновляете многих людей». Актёр, задумавшись, отвёл от меня взгляд, а затем ответил: «Спасибо, большое спасибо, но я не скажу, что мне было легко... ведь я чёрный. С самого детства я прилагал немало усилий, чтобы изменить свой взгляд на мир. В любой ситуации, с которой я сталкивался, я честно и откровенно искал способ мышления, который заставил бы меня позитивно относиться к вещам и стремиться к их реализации».

Человек, живя в мире, полном расизма, сумел превратить свой мнимый недостаток в достоинство и добился небывалого успеха.

Автор утверждает, что на наш жизненный опыт в основном влияет наша точка зрения или то, как и под каким углом мы смотрим на те или иные ситуации и как действуем под влиянием их.

Как сказала Билли Коннолли: **«Нет плохой погоды, но**

**есть неподходящая одежда».**

Никогда не обвиняйте обстоятельства, в которых вы находитесь, – вините себя, потому что вы не смогли адаптироваться и «переодеться» в соответствии с реальностью.

Процесс перемен начинается со знания принципа работы разума или того, что называют «столпами умственного процесса».

Следует отметить, что разум и мозг – не одно и то же. Мозг необходим для работы разума, но ему нужны и другие элементы для осуществления полноценного умственного процесса.

Умственный процесс происходит тогда, когда наши чувства захватывают окружающую нас реальность и посылают её в мозг в виде информации и сигналов, а мозг, в свою очередь, ассимилирует и переводит её на основе своего опыта, практики и предыдущей информации, которую он имеет в «архиве». К примеру, предварительная информация, которая говорит нам о преломлении света в воде, даёт нам понять, что палка, погружённая в воду, кажется нам сломанной, хотя на самом деле это обман зрения.

Но не всё, что воспринимают наши чувства, так ясно. Мы все знаем, что два человека могут пройти один и тот же путь и получить совершенно разные результаты, основанные на накопленном опыте. Отсюда и важность окружающей среды, и наше приобретение правильных принципов.

Человек является отражением своих концепций, чем они

яснее и чётче, тем больше раскрывается его потенциал к переменам.

Итак, когда я знаю, что решительность по отношению к переменам действительно является интеллектуальным процессом, я понимаю, что путь к изменению начинается с осознания, признания и перемен в мыслях, далее перерастает в волю и настойчивость и кончается просьбой о помощи к окружающим. Я осознаю всю ответственность сказанного, поэтому в качестве доказательства привожу слова Всомогущего и Пречистого Аллаха, который говорит: «Воистину, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя»<sup>16</sup>.

Некоторые считают, что часть общества имеет право выбора, а другая – управляема с момента рождения. Но наука достоверно доказала обратное, заявив, что у каждого есть выбор, вплоть даже до того, что мы можем управлять и формировать наши гены так, как нам того захочется.

«Управление генами» – термин, пришедший от моего учителя Ибрахима аль-Асаса в его комментариях «о степени нашей ответственности за наши гены».

Что в первую очередь приходит на ум, когда вы слышите слово «управление»? Директор, офис, выполняемые обязанности, начальники и подчинённые... Это и есть управление в его простейшем понимании среди широкой общественности, и я тоже к ней отношусь, поэтому не хочу опираться

---

<sup>16</sup> Сура «Гром», 11

на ссылки для определений и специализированных понятий, чтобы не усложнять.

Давайте вернёмся к нашему вопросу об «управлении генами». Кто является управляющим в этом случае? И чем он управляет?

**Именно мы занимаем руководящую должность, и именно на нас возложена ответственность за управление генами, но вопрос в другом: как нам ими управлять? Решать только вам, какими бы вы хотели видеть себя, свой нрав и характер.**

Пречист и Возвышен Аллах, наш Всемогущий Господь, Который сотворил нас и сделал наши облики соразмерными и совершенными, затем сделал нас ответственными за управление нашими душами, включая генетику, ибо каждый из нас – пастырь, несущий абсолютную ответственность за свою паству. Так давайте выберем для наших генов надлежащий характер, которым доволен Аллах!

Прежде чем завершить самую важную главу книги, предвосхищаю ваши вопросы о том, что, если всё так просто, почему все мы не идеальны?

Я согласна с тем, что существуют трудности и препятствия в процессе самосовершенствования. Прочитав определение Генри Форда о том, что «препятствия – это то, что вы видите, когда отклоняетесь от своего взгляда на цель», мы понимаем, что всё достижимо, если мы сумеем определить нашу цель и не отклоняться от неё.

А второе и самое большое препятствие состоит в том, что мы все осознаём: по какому бы пути мы ни шли, чтобы избавиться от наших проблем, ошибок или болезней, будь то посредством мольбы, молитв или работы, порой это может не увенчаться успехом и остаться без ответа, но почему?

Говорит Мерфи в своей книге «Сила подсознания» (2007): «Причина в том, что вам не хватает уверенности; многие люди сами препятствуют получению заветного ответа на их молитвы, не понимая того, как работает подсознание. Мы должны помнить, что, когда наше подсознание принимает мысль, оно немедленно реагирует на неё, используя для этого все свои ресурсы, равно как если вы будете использовать своё подсознание негативно, вы получите проблемы, неудачи и расстройства».

Впрочем, это именно то, что говорит наш благородный посланник, да благословит его Аллах и приветствует: «Взывайте к Аллаху, будучи убеждёнными в получении ответа». Аналогичная постановка фигурирует и в Библии: «Только имея убеждённость, вы получите всё, о чём просите в молитве».

Быть убеждённым и верить означает, что вы принимаете и осознаёте всю реальность и что ситуация и результаты живут вместе с воображением или с тем, что Мерфи называет «дисциплинированным или научным воображением». Однако смена убеждений и вектора мышления способна изменить нашу жизнь вопреки законам и создать новую реальность,

которую воображение не могло допустить даже в качестве эксперимента.

Мы надеемся, что таким образом охватим большую часть того, что необходимо предпринять для успешных перемен, с соизволения Аллаха.

# Примеры перемен из повседневной жизни

Примеров изменений много, они существуют в жизни каждого из нас, но мы игнорируем их и пытаемся отрицать, не замечать и предавать забвению; в лучшем случае мы признаём их, но говорим, что это – скорее исключение, а не правило.

А мы напоминаем, что перемены – единственное утверждённое правило в жизни. Как говорил Гераклит, «В одну и ту же воду дважды не войдёшь».

Жизнь движется, мы идём в ногу со временем, развиваемся и меняемся по нашей воле или безвольно. Так давайте же сделаем это ради нашего благополучия по собственной воле!

Начнём с нескольких ярких примеров, указывающих на способность человека переходить от одной крайности к другой.

Первый пример взят из книги Маккенны «Измени свою жизнь за 7 дней». Во время гражданской войны в Корее в конце 1950-х годов китайцам удалось убедить беспрецедентное число военнопленных американцев перейти к коммунизму: они располагали солдат к себе, не применяя пыток и угроз, не давая обещаний и вознаграждений. Китайцы поняли, что поведение человека – прямой результат того, кем

человек считает себя. Маленькими, размеренными, но точными шагами они сумели «перепрограммировать» этих солдат. Может показаться, что это из разряда нереального, так как такие манипуляции трудно проделать с людьми, у которых психика максимально устоялась, но они внедряли это со временем, не спеша.

В ходе расследования заключённых убеждали произносить антиамериканские или прокоммунистические приговоры, например, чтобы заключённый тысячу раз повторил, что Америка – ужасная страна, что безработицы или преступности в коммунистических странах меньше. Кроме того, оказывалось моральное давление со стороны следователя, который подстрекал своими вопросами «Почему же Америка не идеальна?» И продолжалось это до тех пор, пока солдат не устанет и не вымотается, чтобы затем дать ему заявление на подпись.

Впоследствии заключённый обязывался высказывать то, что он говорил в групповых обсуждениях и с другими заключёнными. Затем китайцы распространяли сказанное, включая данные и звание заключённого; внезапно заключённый находил себя соучастником своих врагов, а если у него поинтересоваться, почему он это сделал, он не сможет притвориться и сказать, что сделал это под пытками или чем-то подобным.

Психологические исследования показали, что человек не способен различать своё поведение и то, во что он ве-

рит; следовательно, заключённый начинал оправдывать свои действия, чтобы сохранить свою психологическую стабильность, но утверждение, что он говорил, будто Америка не идеальна, соответствовало истине, и сочувствие коммунизму было не меньшим преступлением. В этот момент человек будет думать, что он прокоммунист и антиамериканец, и это чувство подтвердят его товарищи, когда они изменят своё отношение к нему. Вскоре мы увидим, что его желание действовать в соответствии с тем, что он считает верным, заставит его всё больше и больше общаться с китайцами, укрепляя тем самым его представление о себе как о новичке, чтобы не стать объектом сомнений.

Второй пример. В случаях фобий учёные НЛП («нейролингвистического программирования») говорят: «Можно вылечить человека с арахнофобией всего за полчаса, обучая больного реакциям человека, который любит пауков и видит их маленькими и милыми существами. Но картина в подсознании пациента с фобией совершенно иная: ему кажется, что пауки везде и повсюду, и для него они кажутся огромных размеров. Пациент не до конца осознаёт, что всё дело в его подсознании и с небольшой помощью он бы избавился от своего страха».

Что касается третьего примера, о нём нам также повествует Маккенна; это очень чуждое для нашего понимания явление, но важное по нескольким причинам.

Во-первых, многие из нас, и я лично, не знаем медицин-

ской информации и терминов, которые вы прочитаете ниже, но даже услышав об этом, я не смогла представить, как можно применять подобные методы для лечения некоторых поведенческих проблем, таких как зависимость или пессимизм.

Другая причина заключается в великолепии нашего человеческого формирования, его структуры и его способности развиваться и «строиться» так, как мы захотим.

Поскольку следующая информация является в некоторой степени специфической, кому-то она может показаться на первый взгляд сложной. Поэтому желательно прочитать её внимательно и несколько раз...

Маккенна рассказывает: «Несколько лет назад я слышал о докторе в Нью-Йорке, который помогает наркоманам избавиться от зависимости, подвергая их гипнозу и обучая организм не реагировать на наркотики. При изучении этой методики у людей с зависимостью появляется способность достигать состояния расслабления и экстаза, «набирать высоту» естественным образом.

Когда к ним приходит осознание того, что именно их тела и организмы заставляют чувствовать себя лучше, а не яд или «медленная смерть», они постепенно уменьшают свою зависимость и легче отходят от наркотиков».

### **На что опирается вышеуказанный метод?**

Он опирается на то, что каждый наркотик, который человек принимает в своей жизни, создаёт специфический ней-

рохимический ответ в организме. Этот ответ является источником экстаза. Другими словами, человека делает расслабленным и опьянённым не сам наркотик, а именно реакция организма на этот ядовитый дурман и даёт чувство экстаза.

Маккенна комментирует исследование, проведённое доктором, следующим образом: «Несмотря на то, что я поражён результатами этого исследования, меня больше интересует идея, стоящая за ним: «счастье по требованию», которая учит разум стимулировать тело к пробуждению химических веществ, которые вызывают внутри приятные ощущения в любой момент, где и когда их захочется человеку».

С другой стороны, в течение десятилетий учёные пытались найти то, что делает опиоидный анальгетик способным вызывать такое состояние счастья и возбуждения, пока доктор Кэндис Берт не обнаружила то, что называется «опиоидным рецептором», не только в мозге, но и в каждой клетке человеческого тела.

Доктор выяснила, что эти рецепторы особенно совместимы с определённым типом гормонов, называемых эндорфинами. Эндорфины – «гормоны радости», которые вырабатываются в организме человека в ответ на изменения окружающей среды. Они способны снизить боль, уменьшить чувство страха или просто сделать человека счастливым.

Эндорфины являются не только проводниками в мир спокойствия и расслабленности, но и служат нейромедиатором, который производит ещё больше связей в коре головного

мозга и делает человека интеллектуально подкованным.

## **Что нам принесло всё это?**

Маккенна продолжает: «Не только каждая из наших клеток может чувствовать счастье, но и мы, когда решаем стать счастливыми, становимся более сообразительными. И способ, которым мозг и тело общаются и поддерживают связь, чтобы мы чувствовали себя радостными, идёт от клетки к клетке. Когда химическое сообщение растворяется в клетке, оно принимает форму эндорфинов, затем посылает вибрации в соседние клетки, которые, в свою очередь, радуются тому, что происходит что-то приятное, они начинают реагировать таким же образом, распространяя сообщение из одной клетки в другую, создавая волну счастья и радости».

Маккенна воспользовался набором фактов, связанных с доктором, который помогает своим пациентам избавиться от зависимости, заставляя их сначала достичь состояния эйфории с помощью гипноза, а после с естественными наркотиками в наших телах в виде эндорфинов. Опираясь на эти данные, он начал экспериментировать с некоторыми людьми, чтобы выяснить, возможно ли достичь выделения эндорфинов с помощью упражнений на визуализацию. Ему успешно удалось заставить многих подопытных испытать это желанное чувство, даже без использования гипноза; его техника просто-напросто опиралась на визуализацию.

И те люди, которые подверглись этому опыту, были полностью удовлетворены, так как Маккенна просто побуждал

их вспоминать произошедшие с ними в прошлом события, когда «гормоны счастья» текли по их венам, призывая их сосредоточиться на том блеске, на оттенках и чувствах того времени. Он пытался укрепить их, восстанавливая вновь и вновь хронологию тех событий, в которых люди были максимально счастливы, что заставляло некоторых из них улыбаться, а другие и вовсе смеялись так, что чуть не сваливались со стула.

«С того времени тысячи людей научились давать себе ментальную дозу эндорфина», – комментирует Маккенна.

### **Что мы можем извлечь из приведённых примеров?**

Во всех трёх случаях речь идёт о преобразовании каждого человека в противоположную сущность: капиталист обратился в коммуниста, человек, страдающий арахнофобией, смирился и принял свой страх, а депрессивный наркоман победил свою зависимость и превратился в того, кто может чувствовать себя комфортно и счастливо когда захочет.

Как мы уже упоминали, это несколько крайние примеры, цель которых состоит в том, чтобы продемонстрировать способность наших умственных и физических систем адаптироваться и изменяться.

Хвала Аллаху, который меняет, но Сам неизменяем, вносит перемены в жизни людей, но не приемлет их Сам, Всемогущ и Самодостаточен. Мир и благословение нашему пророку Мухаммаду, который явился с методологией, призывающей становиться лучше.

# Перемены из жизни знаменитостей

Данная глава отличается от предыдущей, поскольку приведённые здесь примеры относятся к личностям, о которых многие из вас знают. Может быть, это покажется более убедительным в вопросе изменения концепции и характера. В этих примерах учитывается различное временное пространство и культурное происхождение, чтобы продемонстрировать, что изменение человеческой природы не ограничивается ни местом, ни конкретной цивилизацией.

Мы начнём с эпохи авторитетных халифов и рассмотрим изменения в жизни выдающегося человека – Умара ибн аль-Хаттаба. Затем мы ознакомимся с переменами из жизни доктора Мустафы Махмуда, который жил в двадцатом веке и умер в начале двадцать первого, а третьим и последним примером послужит персона из западной цивилизации – Энтони Роббинс, который является нашим современником.

# Умар ибн аль-Хаттаб

Его полное имя – Абу Хафс Умар ибн аль-Хаттаб аль-Адави аль-Кураши, по прозвищу аль-Фарук, второй по счёту из праведных халифов мусульман и один из величайших соратников пророка Мухаммада, мир ему и благословение Аллаха. Один из самых влиятельных людей и лидеров в истории ислама, оставивший после себя неизгладимый след. Он входит в число десяти сподвижников пророка, мир ему и благословение, обрадованных Раем, а также является учёным и аскетом. Он возглавил Исламский халифат после смерти Абу Бакра ас-Сиддика в 634 г., что соответствует 13 г. хиджры.

Ибн аль-Хаттаб был опытным судьёй, прославился своей необычайной справедливостью к людям и отсутствием какого-либо предвзятого отношения, будь то к мусульманам или неверующим. Именно поэтому он и был прозван именем «аль-Фарук», что в переводе означает «различающий», ибо он отличал истину от лжи.

## Достижения Умара

Он – основатель календаря хиджры, во время его правления ислам достиг невероятных высот во всех сферах и областях, пока мощь исламского государства не расширилась и не объяла весь Ирак, Египет, Ливию, Левант, Персию, Хо-

расан, восточную Анатолию, южную Армению и Пакистан. Он впервые вошёл в Иерусалим под мусульманским правлением, а Иерусалим является третьим по значимости священным городом в исламе. Исламское государство поглотило всю территорию Сасанидской, Персидской и около двух третей земель Византийской империи.

Военная гениальность Умара ибн аль-Хаттаба была проявлена в многочисленных кампаниях, которые он организовал для покорения персов, превосходящих мусульман в силе и числе, поэтому он смог создать целую империю менее чем за два года. Благодаря политическим и административным способностям и навыкам он сохранил сплочённость и единство страны, мощь которой росла день ото дня, а численность её населения увеличивалась, так как оно пополнялось разнообразными расами.

## **Как Умар пришёл в ислам**

Историки и учёные шариата единогласны в том, что пророк Мухаммад, мир ему и благословение, стал посланником Аллаха в 610 году, когда ему было сорок лет. Исламский призыв в его самом начале был тайным, и только спустя три года пророку, мир ему и благословение, было велено публично призвать людей к исламу. Курайшиты, само собой, отвергли его, особенно после того, как он начал презирать их лжебогов, таких как аль-Лят, аль-Узза и всех идолов. Он по-

будил курайшитов отказаться от их лживых убеждений, противоречащих принципам ислама, но в ответ на это курайшиты начали нападать на мусульман и причинять им вред.

Умар ибн аль-Хаттаб слыл могущественным, жестоким, смелым и очень сильным человеком. Он был из числа людей, враждебно настроенных к посланнику Аллаха, мир ему. Мусульмане боялись его, он был тираном по отношению к ним. Узнав, что его невольница приняла ислам, он мучил её днями напролёт, а потом обращался со словами: «Клянусь, что я оставил тебя только потому, что мне наскучило наказывать тебя». И всякий раз, когда кто-то призывал к исламу, Умар запугивал его и заставлял сбегать с места призыва.

Одни источники предполагают, что Умар был одним из последних людей, принявших ислам среди переселенцев в Медину – город пророка. Некоторые историки упоминали, что Умар приблизился к пророку Мухаммаду, мир ему и благословение, когда тот, находясь в Мекке, совершал молитву, произнося её вслух. Умар подслушал, как пророк, мир ему и благословение, читал в молитве, будучи в запретной мечети, следующие два аята: «Ты не читал прежде ни одного Писания и не переписывал его своей десницей. В противном случае приверженцы лжи впали бы в сомнение. Напротив, это ясные аяты в груди тех, кому даровано знание, и только беззаконники отвергают Наши знамения»<sup>17</sup>.

Это оставило в душе Умара значимый след, и с тех са-

---

<sup>17</sup> Сура «Паук», 48-49

мых пор в его сердце вонзился ислам, но психологическая борьба внутри него ещё не была окончена. Она была острой, ибо его сердце говорило, что эти люди на истинном пути, так как стойкость и твёрдость перед тем, чему они подвергаются, представлялась ему удивительной. Они читали чуждое слово, которого курайшиты никогда раньше не слышали, кроме того, их предводитель Мухаммад, мир ему и благословение, не вызывал никаких подозрений и сомнений, поскольку был честным, надёжным, справедливым и до прихода ислама, и после, что признавали даже враги – курайшиты. Параллельно разум говорил Умару, что, придя в ислам, он потеряет свой статус – статус посла курайшитов и перестанет быть одним из их лидеров. Эта религия разделила Мекку на две половины: первая, которая верила в неё, и вторая, которая враждовала с ней. На протяжении целых шести лет курайшиты страдали, терпели неудачи и трудности из-за Умара и впадали в вечные разногласия.

И в разгар этой внутренней борьбы, в силу своего решительного характера, Умар захотел покончить со всем, что его беспокоит. Он вознамерился избавить самого себя и всю Мекку от распространения этих новшеств и проблем, решившись на то, о чём помышляли и чего желали многие язычники из числа курайшитов, но никак не преуспевали, а именно – убить Мухаммада, мир ему и благословение.

К принятию этого решения его также подтолкнуло событие, произошедшее за два дня до того, когда дядя проро-

ка Хамза ибн Абд-уль-Муталиб, принявший ислам, жестоко унизил и оскорбил Абу Джахля, который, в свою очередь, был дядей по материнской линии Умара ибн аль-Хаттаба. Умар посчитал, что это затронуло как его честь, так и честь Абу Джахля, а разрешение такого рода вопросов у арабов обычно происходит с помощью меча.

Он наточил свой меч и покинул дом, направляясь к пророку Мухаммаду, мир ему и благословение, а по дороге его встретил Нуайм ибн Абдуллах, который был одним из мусульман, скрывавших свою веру. Спросив Умара о его направлении и узнав, что он собирается убить пророка, мир ему и благословение, Нуайм обратился к нему: «А почему бы тебе не вернуться к жителям своего дома и не решить с ними вопрос? Ведь твой двоюродный брат Саид ибн Зейд ибн Амр и твоя сестра Фатима бинт аль-Хаттаб, клянусь Аллахом, приняли ислам и последовали религии Мухаммада, мир ему и благословение, тебе следует прежде обратиться к ним двоим».

Умар разгневался и тотчас направился к ним.

Прибыв, он обнаружил в доме Хаббаба ибн аль-Аратта, который в это время обучал Корану свою супругу. Увидев это, Умар бросился на своего зятя и повалил его на пол, но сестра оттащила его от своего мужа. Тогда он ударил её по лицу, она же в гневе воскликнула: «Умар, нет в твоей религии истины, а я свидетельствую, что нет божества, достойного поклонения, кроме Аллаха, и что Мухаммад – послан-

ник Аллаха!» И тут Умар пожалел о содеянном, устыдился и сказал: «Дайте мне эту вашу книгу, чтобы и я почитал её!» – но его сестра повелела ему совершить омовение, поскольку Коран позволительно взять в руки только в состоянии ритуальной чистоты. Умар совершил омовение, а потом взял в руки Коран, принялся читать суру «Таха» и сразу после этого воскликнул: «Это не является речью человека!» – и **тотчас принял ислам.**

Затем он вышел и отправился в дом аль-Аркама ибн аби аль-Аркама, где пророк Мухаммад, мир ему и благословение, встречался со своими сподвижниками и призывал там тайно к исламу. Согласно исламским источникам, Аллах ответил на мольбу пророка е, который сказал: *«О Аллах, возвеличь Ислам тем, из этих двух, кто любимей Тебе: Абу Джахлем или ‘Умаром ибн аль-Хаттабом!»*<sup>18</sup>. Также рассказывают, что наиболее любим пророком был именно Умар.

## Перемены в жизни Умара

История прихода Умара в ислам была приведена здесь по необходимости, поскольку именно мусульманство послужило причиной для изменения его характера. Ведь мы упомянули, каким жёстким сердцем и нравом обладал Умар до принятия ислама. Простой инцидент, рассказанный женой

---

<sup>18</sup> Хадис передали имамы Тирмизи и аль-Хаким

Амра ибн Рабиа, был признаком начала перемен и воздействия на него нашей религии. Сообщается, что Умар был одним из тех людей, которые больше всего причиняли мучения и осуществляли гонения в отношении мусульман. И когда его сестра однажды собиралась отправиться в Эфиопию, пришёл Умар и спросил: «Куда собралась?» Она, почувствовав опасность, ответила: «Вы причиняли нам страдания из-за нашей религии, поэтому мы уезжаем, чтобы больше не испытывать их». Внезапно Умар сказал: «Пусть сопровождает вас Аллах!» – и удалился. Женщина весьма удивилась его поступку, ей показалось, что он скоро примет ислам. Далее она отправилась к своему мужу и рассказала ему о том, что заметила в Умаре некую мягкость, на что он удивлённо воскликнул: «Ты надеешься, что он примет ислам?! Клянусь Аллахом, скорее ислам примет осёл аль-Хаттаба, нежели Умар».

**Из жестокосердия в благожелательность.**

**Так что же произошло?**

Случай, рассказанный женой Амра ибн Рабиа, произошёл во время эмиграции в Эфиопию, как раз в тот момент, когда Умар проходил стадию психологической борьбы. Несмотря на признаки влияния идеи ислама и мягкосердечие, которые выявились в Умаре в этом инциденте, его вспыльчивость и решимость доминировали над ним. Так и пришло решение убить посланника, мир ему и благословение, но день покушения на убийство закончился фактом обращения Умара в

ислам, как упоминалось выше.

Из одной крайности в другую, **из чёрствости и грубости в доброту**. Это произошло по причине того, что наш любимец Умар начал размышлять над тем, к чему призвал посланник, мир ему и благословение, и его сердце начало смягчаться до такой степени, что даже его родная сестра, обиженная им, почувствовала предпосылки принятия ислама. Это говорит нам о том, что, если в мышлении и убеждениях человека произойдут перемены, ему будет легче принять новые очертания в характере, которыми он не обладал ранее.

Это преобразование было увековечено Умаром, и он прославился своим мягким нравом. Следующая история, рассказанная его сыном, произошедшая после его обращения в ислам, ярко свидетельствует нам об этом.

«Однажды Умар обходил рынки Медины с Абдуррахманом ибн Ауфом. Вдруг они застали недавно прибывший караван купцов, который раскинул лагерь за пределами города. Умар предложил Абдуррахману посторожить их товар сегодняшней ночью, на что тот ответил согласием, и, помолившись, они решили расположиться для ночлега недалеко от каравана. Немногим позже Умар, да будет доволен им Аллах, услышав детский плач, направился в его сторону и, увидев мать плачущего ребёнка, воскликнул: «Побойся Аллаха! Будь милосердна к своему ребёнку!» Не успел он дойти обратно, как вновь услышал детский плач, тогда он вернулся и

снова высказал замечание женщине.

По наступлении последнего часа ночи, услышав в третий раз детский плач, он примчался и стал восклицать: «Горе тебе! Какая же ты нерадивая мать! Почему твой ребёнок без остановки плачет всю ночь?!»

Не подозревая, что перед ней стоит сам правитель правоверных, женщина ответила: «О, раб Аллаха, ты надоел мне! Я пытаюсь отлучить своего ребёнка от груди!» Умар возмущённо спросил: «Зачем?!» Она ответила: «Потому что Умар даёт помощь только тем детям, которых отлучили от груди». Он спросил: «А сколько ему?» Когда мать назвала возраст ребёнка (несколько месяцев), Умар вымолвил: «Не спеши с этим!»

Следом наступило время утренней молитвы. Во время её совершения Умар так плакал, что стоящие позади люди не могли разобрать, что он читает в молитве. После намаза он вскрикнул: «Горе тебе, Умар! Сколько детей ты погубил этим своим законом!» После этого он вмиг приказал оповестить людей, чтобы они не спешили отлучать детей от груди, ибо отныне выплаты будут получать абсолютно все дети. Он издал указ, что каждый ребёнок сразу после рождения имеет право на помощь».

# Мустафа Махмуд

Мустафа Камаль Махмуд Хусейн аль-Махфуз (27 декабря 1921 – 31 октября 2009 г.) обладает титулом потомка пророка, мир ему и благословение, его происхождение можно проследить до Али Зейн аль-Абидина. Философ, врач и египетский писатель. Он изучал медицину и окончил университет в 1953 году. Специализировался на заболеваниях грудной клетки, но в 1960 году посвятил себя общим исследованиям.

## Его достижения

Мустафа Махмуд написал 89 книг, в том числе научные, религиозные, философские, социальные и политические, в дополнение к историям, пьесам и рассказам о путешествиях. Его стиль привлекателен глубиной и в то же время простотой мысли. Он также представил 400 серий своей знаменитой телевизионной программы «Наука и вера», а в 1979 году основал свою мечеть в Каире, известную как мечеть Мустафы Махмуда. Затем он построил три медицинских центра, которые занимаются лечением малоимущих, и многие египтяне обращаются туда с целью получения медицинского образования. В этих учреждениях формируют караваны милосердия из шестнадцати женщин-врачей. Один центр вклю-

чает четыре астрономические обсерватории и музей геологии, где работают профессора. В музее выставлена коллекция скальных пород, различных видов бабочек и некоторых морских существ.

## **Перемены в жизни Мустафы Махмуда**

Большинство его произведений являются религиозными, о чём и свидетельствуют достижения этого замечательного мыслителя. Был ли он таким всю свою жизнь?

Давайте прочитаем выдержки из его книги «Моё путешествие от сомнения к вере», чтобы познакомиться с автором поближе. Он изобразил для нас в своём труде процесс изменения взглядов, используя точные наблюдения и простой научный стиль. Свои начинания он описывал материальными категориями, которыми мыслил в то время:

«Это было давно, я не помню... Я был в возрасте то ли 13, то ли 14 лет, возможно, до этого... начало отрочества... когда я принялся возмущённо задаваться вопросом:

– Вы говорите, что Аллах создал мир, потому что каждое существо должно иметь своего создателя, равно как и каждое изобретение должно иметь изобретателя, ибо всё живое имеет творца... вы утверждаете просто: мы верим и считаем это правдой.

Тогда скажите мне, кто сотворил Самого Бога? Или он пришёл сам по себе? Если он пришёл сам по себе и вы вос-

принимаете это нормально, тогда почему в вашем восприятии считается неверным, что мир пришёл сам по себе, без создателя, и проблема заканчивается на нём?»

Итак, этот великий исламский мыслитель не был верующим с детства... Далее он изображает реакцию социума на его атеистические взгляды:

«Я не успевал это выговорить, как вокруг меня искажались лица и вываливались наружу языки, которые осыпали меня проклятиями и упрёками со всех сторон. Приверженцы религии, напротив, просили для меня прощения у Аллаха и его прямого руководства. Чопорные люди отворачивались от меня, а близ меня собирались бунтари. Впоследствии мы вместе утопали в споре, который заканчивался тем же, с чего начинался...»

Наш философ, размышляя о драгоценной паузе для самооценки, осознания и признания истины, говорил: «Первая истина, стоящая за этой полемикой, дошла до меня не сразу. А далее пролился свет на мой разум. Он начал раскрываться, и я стал оценивать свой талант и убеждения по достоинству, доказывая свою правоту с уникальными аргументами... Именно это было моим утешением, моей постоянной мотивацией... это меня подбадривало... а не поиск правды и раскрытие истины.

Я отказался поклоняться Аллаху, потому что увлёкся собой, погрузился в поклонение самому себе. Очаровался вспышкой света, которая начала появляться в моей голове с

сознательного периода детства.

Это психологическое состояние, стоящее за диалектической сценой, повторялось день за днём. Кроме того, отсутствовали следы элементарной логики, и я противоречил самому себе, ведь как я могу признавать создателя, называя его творцом, а следом спрашивать о том, кто создал самого творца, тем самым делая его сотворённым? Что является настоящей софистикой...»

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.