

ДАГЕСТАНСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ  
ДАГЕСТАНСКИЙ ИСЛАМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. ШЕЙХА МУХАММАД-АРИФА  
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

МУХАММАД БУКАР НАГМЕТУЛАЕВИЧ  
ГАМИДУЛЛАЕВ

# ИСЛАМСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ: САМОУПРАВЛЕНИЕ личности

Ч-2

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ  
(ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ, КОММУНИКАЦИОННЫЕ,  
ФИЗИЧЕСКИЕ, СЕМЕЙНЫЕ...)

\*\*\*

САМОУПРАВЛЕНИЕ, САМОПОЗНАНИЕ, САМООБРАЗОВАНИЕ,  
САМОВОСПИТАНИЕ, САМООРГАНИЗАЦИЯ, САМОДИСЦИПЛИНА,  
САМОНАБЛЮДЕНИЕ, САМОКОНТРОЛЬ...

\*\*\*

**КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ СТАТЬ ЛУЧШЕ:**

- «ТОТ, КТО ПОЗНАЛ СЕБЯ, ПОЗНАЛ СВОЕГО ГОСПОДА» (АС-СУЮТИ., «АЛЬ-ХАВИЛИ-ЛЬ ФАТАВИ» 3/356)
- «ВОИСТИНУ, АЛЛАХ НЕ МЕНЯЕТ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПОКА ОНИ НЕ ИЗМЕНЯТ САМИХ СЕБЯ» («АР-РАД», 11)
- НАСТОЯЩИМ ВЕРУЮЩИМ И БОГОБОЯЗНЕННЫМ
  - ЛУЧШЕ ВО БЛАГО СЕБЕ И ОБЩЕСТВУ
  - ДУХОВНО И ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТЫМ
  - САМОЭФФЕКТИВНЫМ ВО ВСЕМ

МОСКВА - 2022 г.

Мухаммад Букар Гамидуллаев

**Исламская психология:  
самоуправление личности.  
Часть 2. Психофизиологический  
аспект (эмоционально-  
волевые, коммуникационные,  
физические, семейные...)**

«Алисторус»

2022

УДК 297  
ББК 86.38-12

**Гамидуллаев М. Н.**

Исламская психология: самоуправление личности.  
Часть 2. Психофизиологический аспект (эмоционально-  
волевые, коммуникационные, физические, семейные...) /  
М. Н. Гамидуллаев — «Алисторус», 2022

ISBN 978-5-00180-759-9

Книга посвящена проблеме исламской психологии самоуправления потенциалом личности. Уникальность данной книги заключается в том, что самоуправление личности и тайнами его души (нафсе) рассмотрены в ней с позиций традиционной Исламской науки и ученых - богословов ислама. Она особенно интересна тем, что местами интегрируя со светскими подходами, широко и убедительно представлена позитивная роль, высокое духовное и психологическое влияние Ислама на самоуправление и развитие личности. Приведены основные способы и методы выявления и развития духовно-психологических и личностных качеств человека. Представлены основные факторы практического самоуправления как эмоционально-волевые, коммуникационные, семейные и другие отношения, выступающие в виде основных составляющих психологии самоуправления, саморазвития потенциала человека и самоформирования нравственной, духовной и высокоэффективной личности. Автор представляет много закрепительной информации (суры, аяты, хадисы, высказывания ученых, рекомендации от автора и т. д.). Книга весьма полезна и адресована для студентов исламских и светских вузов, молодых имамов, преподавателей исламских и светских учебных заведений и для всех, кто хочет эффективно управлять не только самим собой, но по роду своей деятельности другими людьми или коллективами. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 297  
ББК 86.38-12

ISBN 978-5-00180-759-9

© Гамидуллаев М. Н., 2022

© Алисторус, 2022

## Содержание

От автора	10
Введение	12
Глава 1	14
1.1. Исламское самоуправление личности: краткая история становления	15
1.2. Исламская наука о сущности самоуправления и самопознания личности	18
1.3. Исламская наука: познавая себя, познаем Аллаха	20
1.4. Исламская и когнитивная психология самоуправления личности: сущность и содержание	23
1.5. Познай величие Ислама о душе (нафсе) и самоуправлении личности	29
1.6. Мудрость и мысли великих людей	37
1.7. Деловые советы от автора	46
Глава 2	48
2.1. Исламская психология: краткая история становления	48
2.2. Исламская психология: от единственности Аллаха (монотеизм) к самоуправлению личности	51
2.3. Ислам о самоуправлении физическим здоровьем личности	57
2.4. Ислам о самоуправлении духовным здоровьем	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

**Мухаммад Букар Гамидуллаев**  
**Исламская психология: самоуправление**  
**личности. Ч-2. Психофизиологический**  
**аспект (эмоционально-**  
**волевые, коммуникационные,**  
**физические, семейные...)**

Уважаемые читатели!

*Отнеситесь с почтением к этой книге, не используйте ее в недостойных целях и не храните в неподобающих местах, ибо в ней упоминаются имя Всевышнего и аяты Священного Корана.*

*За добро ваших сердец воздастся вам добром, многократно!*

**ИСЛАМСКАЯ**  
**ПСИХОЛОГИЯ:**  
**САМОУПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ**  
**Ч-2**

Монография как объект исключительного права охраняется законом. Использование произведения, в том числе размещение в Интернете, возможно только с согласия автора.

Рецензенты:

– Кафедра «Теологии и социально-гуманитарных дисциплин» Дагестанского гуманитарного института (зав. каф., доктор исламских наук Алимуратов Р.Б.)

– Гусейнов Ш.М. – доктор наук арабской филологии, заместитель муфтия РД по внешним связям, руководитель отдела международных отношений Дагестанского гуманитарного института

– Мевлютов А.Ш. – доктор исламских наук, преподаватель Дагестанского исламского университета им. Шейха Мухаммад-Ариффа

– Магомедов А.Р. – д.и.н., профессор, руководитель Центра истории и культуры Востока Дагестанского государственного университета

– Бутаева А.М. – доктор философских наук, профессор отделения кафедры ЮНЕСКО по Северному Кавказу, почетный работник высшего профессионального образования РФ, Заслуженный учитель РД

Рекомендовано к изданию Ученым советом Дагестанского гуманитарного института (протокол № 3, от 29 ноября 2020 г.)



© Гамидуллаев М.Б. Н., 2022

© ООО «Издательство Родина», 2022

### **Отзыв**

**Во имя милостивого и милосердного Аллаха!**



Вся хвала Всевышнему Аллаху – Владыке всех творений! Да благословит Аллах и приветствует Пророка Мухаммада – Господина всех пророков и посланников, а также Его (да благословит его Аллах и приветствует) род, сподвижников и тех, кто до Судного дня следует по его пути.

Хвала Всевышнему Аллаху, что многие современные светские ученые стали обращаться к исламской науке и стали не только изучать ее, но и писать полезные книги о роли Ислама в современном мире.

У нас во все времена были достойные алимь и известные ученые, которые охотно и умело передавали свои знания будущему поколению. Особенно ценны мысли, наблюдения и большой жизненный опыт тех ученых и практиков, которые в своей реальной жизни успешно осуществляли все то, что они пишут в своих трудах.

Книга Мухаммад Букара Гамидуллаева – это хорошая энциклопедия для каждого мусульманина, посвященная управлению самим собой (самоуправлению), которого так не хватает, особенно современным молодым людям. Это книга о важной и значимой роли Ислама в самоуправлении личности, опирающаяся на послания Всевышнего, хадисы нашего пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) и в целом на исламскую науку. Цель автора книги – побуждение человека через выявление своих недостатков и пороков к самопознанию и самосовершенствованию во благо себе и обществу. Очевидно, что без проявления высокой любви и искренности к вере автор не смог бы написать столь емкий и поучительный труд.

Несомненно, что Гамидуллаев Мухаммад Букар вносит свою лепту в копилку дополнительных знаний по Исламу не только молодых людей, студентов, преподавателей, но и всех тех, кто намерен, определив взор на себя, через самоуправление постоянно самосовершенствоваться.

Молю Всевышнего Аллага о выходе в свет больше практических и полезных книг, как эта, призывающих к развитию личности на основе религиозной грамотности и благородству.

**Шейх Ахмад-хаджи Абдуллаев,**  
Муфтий Республики Дагестан

## **Отзыв**

### **Концептуальная книга самоуправления личности**

Для меня была большая честь одному из первых получить эту прекрасную и емкую рукопись, которую без преувеличения можно назвать концептуальной работой по самоуправлению личности и развитию исламской психологии и исламского менеджмента.

Особый интерес вызывает работа тем, что автор (возможно, впервые) раскрывает элементы самоуправления личности и управления вообще с позиций религии, в частности Ислама, и через трансформацию религиозно-духовного управления. Это особенно актуально сегодня в современных условиях, когда нам следует помочь современному молодому поколению существенно менять свое отношение к среде обитания и к межличностному взаимодействию через управление самим собой в русле ответственности, высокой нравственности и духовного формирования.

Книга, написанная человеком, который всю свою трудовую жизнь реализовывал на практике различные приемы, идеи и подходы по самоуправлению в качестве руководителя различных уровней, содержит высоконравственный императив ко всем тем, кто стремится к самосовершенствованию через самопознание и самоуправление независимо от вероисповедания и принадлежности к конфессиям. Эта работа является хорошим помощником для самосовершенствования, для управления самим собой, и реалии нашей жизни подтверждают, что именно эти навыки и умения играют важную роль в формировании перспективного человека и успешного руководителя.

Отрадно, что всю работу автора пронизывает высокий духовно-нравственный настрой, несмотря на сложность освещаемых в ней управленческих вопросов. Написана она простым доходчивым лаконичным языком, без всяких сложных терминов и в то же время на высоком научном и научно-методическом уровне.

Я думаю, что проведенное исследование и рекомендации Мухаммада Букара, отраженные в книге, помогут многим исследователям и руководителям найти ответы на вопросы, с которыми они сталкиваются каждодневно при принятии важных решений. Также не вызывает сомнений, что эта книга станет настольной книгой не только для тех, кто осваивает основы самоуправления и самосовершенствования, но и для всех тех, кто занимается преподавательской, педагогической, воспитательной деятельностью и особенно вопросами духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения. Она хорошая энциклопедическая основа для использования в качестве учебного пособия, для обучающихся по программе бакалавриата и магистратуры экономических, управленческих и теологических факультетов.

Руководитель Департамента образования  
и науки Муфтията РД, ректор Дагестанского гуманитарного института,  
канд. биологических наук, доцент

**Гаджидадаев М. З.**

## От автора

**С именем Аллаха, Милостивого на этом свете ко всем и лишь к уверовавшим в День Суда!**

Вся хвала Всемогущему Создателю – Владыке всех творений! Да благословит Аллах и приветствует Пророка Мухаммада (с.а.с.) – Господина всех пророков и посланников, также его род и сподвижников, являющихся источниками знаний, мудрости и самоуправления личности, и всех тех, кто последует по праведному пути до наступления Судного дня.

*Хочу предупредить читателей, что приводимые нами в работе суры, аяты и хадисы носят настолько глубокий и многогранный смысл применительно к разным сторонам жизни, что приходится некоторые из них сознательно дублировать в соответствии с разделами нашей книги с целью глубокого их осознания и освоения читателями, ибо от этого величайшая польза для них.*

**Уважаемый читатель!** Книга, которую вы держите в руках, посвящена проблеме исламской психологии самоуправления потенциалом личности в целях самосовершенства во всех аспектах жизнедеятельности и прежде всего духовного развития, максимальной самореализации ваших интеллектуальных, физических и других личностных ресурсов. Автор, используя свой огромный жизненный опыт в научной, педагогической и производственной деятельности, предпринимает попытку рассмотреть самоуправление личности с религиозно-духовных позиций, отдав предпочтение исламской науке и в то же время рассматривая элементы управления в интеграции **исламской и светской наук**. Определение их роли, и прежде всего выявление роли Ислама в самоуправлении личности, его значение и влияние на человека в его духовном и высоконравственном формировании и эффективном управлении самим собой.

Интеграцию (лат. *integratio* – восстановление, восполнение, от *integer* – целый) мы рассматриваем как способ организации и взаимодействия отдельных компонентов исламской и светской наук в одну систему с помощью Всевышнего (Инша Аллах). Такой подход позволит достигнуть согласованного и целенаправленного их взаимодействия, тем самым обеспечивая большую эффективность функционирования и управления как единой системы, так и влияния на самоуправление потенциалом личности.

Хочу заметить, что одной из основных концептуальных аспектов исламского подхода самоуправления личности является управление согласно духовным (божественным) законам и заповедям. Поэтому за все ваши решения, действия, деяния как в управлении самим собой (самоуправлении), так и в управлении другими людьми, начиная от семьи и кончая государственными системами, главный отчет нам всем придется держать в Судный день перед Всевышним. Есть предупреждение Аллаха в Коране, где сказано: **Каждая душа получит сполна за то, что она сделала** [в земной жизни]. **И Аллах лучше знает о том, что они совершают** [Он не нуждается в свидетелях] («Аз-Зумар», 70).

Взаимодействие исламской и светской наук в аспекте самоуправления личности открывает перед человеком возможности для более полного использования скрытых его ресурсов в познании Ислама. Такой подход позволяет личности с помощью Всевышнего убедиться и поверить в собственные силы, свои возможности, развивает способности к поиску внутренних человеческих резервов, раскрыв которые, человек начинает их использовать не только во благо себе, но и во благо Исламу и обществу.

Известна масса случаев, когда человек волей и упорством добивался определенных результатов в своей жизни. Но они были бы более результативны, если бы он знал **о признанных собой пороках и недостатках, избавляясь от которых, ему удалось максимально использовать личностный потенциал, более эффективно управляя собой и самосовершенствуясь.**

Автор должен признаться, что лично у него было масса недостатков (138 недостатков различной направленности, зафиксированных мною в течение двух лет в возрасте 25–27 лет), а также не менее десятка нелучших привычек. Осмыслив и осознав пагубность своего положения, я выстроил для себя определенную систему самоуправления. Реализация этой системы по самопознанию и управлению самим собой позволила мне добиться определенных результатов в личной и общественной жизни. Удалось это, именно устраняя свои выявленные пороки, недостатки и развивая сильные стороны.

Хочу особо подчеркнуть, что постоянная работа над самим собой – это действия, направленные на устранение своих недостатков, исправление некоторых черт характера, искоренение плохих привычек, эффективное использование ресурса времени, самоорганизация и т. д. Таким образом, управляя самим собой, вы испытываете большую радость, когда ощущаете собственный всесторонний духовный и интеллектуальный рост как личности, что способствует возрастанию уважения к вам со стороны коллег и рождает вполне естественное самоуважение.

Главное в самоуправлении – это колоссальное желание работать над собой, но этого недостаточно; чтобы результаты были существенные, надо знать, что и как делать. Поэтому цель этой книги состоит в том, чтобы донести до читателя основные подходы, принципы и сведения из теории и практики самоуправления и управления исламской и светской наук в систематизированной, последовательной и доступной форме.

Эта книга для волевых и решительных людей, именно для тех, кто желает эффективно управлять самим собой и самосовершенствоваться, кто уверен, что их жизненный, духовный и управленческий успех зависит прежде всего от воли Всевышнего (Инша Аллах) и, конечно, своей максимальной действенности. Бесспорно, что то, какие ваши реальные действия самоуправления будут работать, зависит от вас самих. Более того, от вашей личной ответственности за свое будущее, за то, как будет, как складывается ваша жизнь. Но если вы не полагаетесь на Всевышнего и считаете, что не в состоянии управлять самим собой, то не теряйте времени и отложите эту книгу, она не для вас.

Конечно, эта книга прежде всего написана для молодых людей, кому необходимо приобрести знания и навыки, опыт жизни и труда, что поможет им в трудной, но весьма необходимой работе над собой. Но это не означает, что самоуправление личности ограничивается рамками только духовной и светской жизнедеятельности, напротив, оно охватывает широкий спектр в многогранной деятельности человека, а следовательно, эта книга – для всех тех, кто желает стать значительно лучше, чем он есть сегодня.

Известно, что в повседневной жизни все мы кем-то или чем-то управляем и в той или иной форме управляем собой. И во всем этом, и прежде всего во взаимодействии с людьми в семье, с братьями по вере, быту, с коллегами, подчиненными и т. д., самоуправление должно обеспечить высокую эффективность отношений, корректность, и коммуникативную компетентность.

Исламская наука самоуправления личности открывает перед человеком возможности для более полного использования скрытых его ресурсов и потенциала, позволяет поверить с помощью Всевышнего (Инша Аллах) в собственные силы и возможности и начать их использовать во благо себе и во благо среде вашего обитания.

Наш опыт самоуправления в личной жизни нам дает достаточно оснований утверждать, что, приобщаясь ко всему, изложенному в этой книге, вы станете духовно богаче, целеустремленнее, решительнее, мудрее и тем самым внесете позитивные изменения в свою реальную религиозную и светскую жизнь.

Если вы решились изучить эту книгу, то вы на верном пути, и все у вас получится с помощью Всевышнего (Инша Аллах).

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!**

## Введение

Проблема управления самим собой в широком смысле – самоуправления потенциалом личности – во все времена была достаточно актуальной. Но в динамичных и мобильных условиях современной жизни, снижения уровня нравственного и духовного содержания современного человека проблема особенно актуальна для молодых людей, когда жизнь требует от каждого высокой ответственности, самоорганизованности и, более того, высокого нравственного, морально-этического и духовного развития личности.

Всестороннее изучение и исследование проблемы самопознания и самоуправления потенциалом личности открывает перед человеком значительные возможности для более полного использования его скрытых ресурсов, позволяет ему поверить в собственные силы, способности и использовать их с максимальной эффективностью во всех сферах своей жизнедеятельности.

Цель данного исследования состоит в том, чтобы донести до широкого круга читателей основные законы, методы, подходы, принципы, правила, а также теоретические и практические положения самоуправления потенциалом личности с позиций Ислама и исламской науки в интеграции с элементами светской науки в систематизированной, последовательной и доступной форме.

Книга особенно интересна тем, что отражает многие стороны жизнедеятельности и духовного развития Ислама вкуче со светской жизнью в части управления самим собой, поиска знаний и своим временем – как главного ресурса личности, самоорганизации и самореализации в трудовой, профессиональной и управленческой деятельности. Все эти составляющие жизнедеятельности человека, без сомнения, представляют собой базовые составляющие в формировании нравственной, благонравной, духовной и высокоэффективной личности для себя и для общества.

Мы не предлагаем конкретные методики самоуправления в узком смысле слова. Наша задача состоит в том, чтобы проблему самоуправления трактовать в широком смысле слова преимущественно с позиций исламской науки и, конечно, в интеграции со светской наукой. А в итоге попытаться предложить некоторые рекомендации, принципы и правила самоуправления потенциалом личности в систематизированной форме с учетом как научных исследований, так и жизненного опыта прошлого и настоящего. Другими словами, помочь человеку выявлять свои недостатки и дать ему знания по их преодолению и всестороннему самоуправлению. По этому поводу амир правоверных Умар Ибн аль Хатаб (да будет доволен им Аллах) говорил: *«Да помилует Аллах человека, который подарил нам знания про наши недостатки»* (источник: *«Мухтасар минхадж аль косидин», 156–157*).

Книга предназначена в основном для молодых людей, желающих максимально раскрыть свой потенциал самоуправления, которого так не хватает сегодня у многих из них. Причем процесс самоуправления должен быть постоянным, систематическим и предельно осознанным. Много полезной информации найдут здесь преподаватели исламских и светских учебных заведений, молодые имамы для своих проповедей и саморазвития, менеджеры и все, кто по роду своей деятельности хочет эффективно управлять не только самим собой, но и другими тоже.

***Резюмируя все сказанное, рекомендую, дочитав книгу до конца и убедившись в необходимости управлять собой с целью стать эффективным во всем и стать настоящим самоуправляемым и духовно богатым мусульманином, как требует того шариат, не откладывать на завтра и приступать сегодня. Лучшие и правильные решения возникают и принимаются сразу, а после начинает действовать шайтан (сатана), который уводит вас от правильного решения. Если сразу не получилось, рекомендую начать***

*с постом в месяц Рамадан, когда шайтан закован в цепи (бездействен) и когда человек просто обязан в этот месяц управлять самим собой.*

Необходимо отметить, что автор не претендует на бесспорность некоторых положений и с радостью готов принять любые замечания и предложения по совершенствованию этой работы.

**В добрый путь с помощью Всевышнего!**

# Глава 1

## Исламская и когнитивная психология самоуправления личности: сущность и содержание

*В Коране сказано: «...Поистине, Аллах не меняет положение людей, пока они не изменят самих себя...» («Ар-Рад», 11)*

Полагаю, для тех, кто незнаком с первой частью (Ч–1) книги «**Исламская наука: самоуправление личности**», следует продублировать некоторые вещи (параграфы 1.1–1.3 Ч–1) с целью понимания читателями исторического становления, сути и содержания самоуправления потенциала личности.

## 1.1. Исламское самоуправление личности: краткая история становления

*Придерживайтесь высказывания Праведников, где говорится: «Тот, кто познал себя, познал своего Господа» (ас-Суюти., «Аль-Хавили-ль фатави» 3/356)*

Хочу напомнить высказывание, касающееся именно самоуправления личности, где Всевышний Аллах обещает наказание грешникам за то, что те забыли Аллаха, предали забвению самих себя, не познали должным образом свою сущность. Аллах обращается к мусульманам: **«Не будьте подобны тем, кто забыл об Аллахе и кого Он заставил забыть о самих себе [кто перестал приносить самим себе пользу]. Они – нечестивцы [непокорные Аллаху]»** («Аль-Хашр», 19).

Основой всей конструкции и структуры настоящей работы является аят Всевышнего, где он говорит: **«...Поистине, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя...»** («Ар-Рад», 11), а также высказывания Праведников: **«Тот, кто познал себя, познал своего Господа»** (ас-Суюти., «Аль-Хавили-ль фатави» 3/356), которые будут проходить красной нитью по всей книге и, по сути, являются основой самоуправления личности. И наш Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) будет пронизывать всю книгу блистательным примером нравственности, благородства, честности в мыслях и делах для человечества.

Многие мудрецы и великие ученые во все времена указывали на важность самоуправления. Напомним некоторые их высказывания. Сократ советовал: «Познай самого себя». Сенека отмечал: «Сильнее всех – владеющий собой», «Век живи – век учись тому, как следует жить». Уильям Джеймс писал: «Величайшее открытие моего поколения заключается в том, что человек может изменить свою жизнь, изменив свое отношение к вещам». Джозеф Эдисон сказал: «Для мощного разума труднее всего управлять самим собой» и т. д.

Познай самого себя! Очень хорошо сказано, не правда ли? В этих словах Сократа, величайшего мыслителя не только своего времени, заложена глубокая философская мысль! Этот завет является своего рода наставлением для постоянного исследования собственной жизни и бытия, что составляет суть истины, жизненной мудрости, философии, всякой перемены к лучшему и, наконец, настоящего успеха. Пусть этот завет станет девизом вашей жизни!

Как показало наше исследование, ни одно высказывание великих мыслителей и философов до и после них не может сравниться с глубоким по сути и содержанию высказыванием нашего Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) и наших Праведников. Поэтому не случайно мы самоуправление рассматриваем именно через призму величайших высказываний Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) и его сподвижников. Но для полноты исследования мы также приводим высказывания мыслителей Сократа, Сенеки и других ученых современности, так как между ними прослеживается тесная взаимосвязь. Более того, актуальность их рассуждений в современных условиях имеет особое значение, и с тех пор мало что изменилось в подходах человека к самому себе.

Многим известно признание Сократа: «Я знаю, что я ничего не знаю!», а затем и его призыв: «Познай самого себя!» Самопознание для Сократа было синонимом выражения «познай свои чувства, свое внутреннее побуждение». А побуждение было для ученого равнозначно таким добродетелям, как любовь к истине, справедливость, мужество, дисциплина и честность.

Он был и остается прекрасным мыслителем и философом своего и настоящего времени, определившим ориентиры развития личности. Обратившись к истории исламской и светской науки самоуправления потенциалом личности, мы обнаружим, что люди всегда искали различ-

ные методы его совершенствования. Мы не можем подробно останавливаться на многообразии методов, корнями уходящих в глубины веков, и на это не хватит одной книги. Напомним лишь некоторые из них.

Как известно, еще в Древнем мире ученых интересовала эта проблема, параллельно в то же время зародился шаманизм. Особый вклад в исследование самоуправления принадлежит, конечно, арабским государствам и таким древним восточным государствам, как Китай и Индия, где стали зарождаться отличные от магии и шаманизма концепции. Среди них такие различные и популярные направления, как йога, буддизм, а также множество различных школ (ушу, цигун или суфизм). Кроме того, существуют по сегодняшний день различные религиозные методы самоуправления, которые используются в виде молитвы, покаяния, поста и т. д. К современному методу относят аутогенную тренировку. Возникли также школы гуманистического психоанализа, нейролингвистического программирования, получившие название психоанализа новой волны. Но все эти формы самоуправления постоянно совершенствуются, и вместе с ними совершенствуется и человек.

Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) говорил: *«Когда Аллах желает блага Своему рабу, Он дает ему понимание в религии, аскетизм в ближнем мире и открывает его глаза на собственные недостатки»* (Нахдж аль-фасаха).

Школа самоуправления уходит корнями в глубины веков. На протяжении тысяч лет люди совершенствовали методы работы со своим внутренним миром. Искусству управления собой посвящали труды древнегреческие мудрецы, египетские жрецы и вавилонские маги. В Китае трактаты Конфуция были признаны документом государственного значения и изучались во всех учебных заведениях. В разных культурах искусство управлять собой развивалось по-разному. В течение всей истории человечества они перемешивались, расходились и скрещивались. Эти процессы не прекратились и сегодня. Многие из того, что применялось в древности, сегодня должно получить вторую жизнь. Наука управления собой должна развиваться непрерывно.

История становления самоуправления подтверждает, что **управлять собой** (самоуправление) – это не простое действие, справиться с которым можно за один день и больше к нему не возвращаться. Наоборот, это задание на всю вашу жизнь. Исходя из сказаний Всевышнего в Коране, хадисов Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), высказываний великих исламских ученых и завета Сократа «Познай самого себя», мы должны задавать себе вопросы: «Кто я такой? Что я знаю? Что я могу? Куда ведут меня мои мысли?» Вы должны ставить перед собой эти вопросы каждый день заново и каждый день держать ответ, как подсказывает вам ваша совесть. Познать себя – значит осознать, увидеть, понять, что для вас особенно ценно, значимо и достойно в жизни, а что вы отвергаете в своих действиях, поведении и что не воспринимают ваши душа и совесть.

Известно, что во многих религиях, и особенно в мусульманской, есть запреты на мысли и желания человека думать о плохом, грешном. Например, в мусульманской религии запрещается не только сквернословить, заглядываться на женщин, входить во внесупружеские сексуальные связи, но и думать о плохих вещах, тем более во время поста в месяц Рамадан. История подтверждает множество случаев, когда фантазии и размышления о преступных и неблагоприятных намерениях подвергались осуждению и наказанию. И наоборот, благие намерения и устремления помогают достичь человеку огромных высот в развитии и нести благо как себе, так и людям.

Из сказанного следует необходимость личностного благонаравия во всем через управление самим собой, и этот довод усиливает хадис: **«Начни с самого себя»**, который приводит Муфтий Дагестана Ахмад-Хаджи Абдуллаев в своей книге («Благонаравие праведников») [180, с. 124].

О высокой требовательности к себе, к своим высказываниям и действиям писали многие ученые и философы. Еще в V веке до нашей эры Конфуций отмечал: *«Будьте строги к себе и мягки к другим, так вы оградите себя от людской неприязни»*. Как видим, он остерегает нас от неверных действий, поступков и выражений по отношению к другим. Особое место тут принадлежит нашим словам и выражениям, которые мы адресуем людям. Словом можно убить, унижить, подавить, перечеркнуть многое в жизни другого человека, а можно обрадовать, вылечить, исправить или воодушевить на великие дела. Поэтому мы должны четко различать мысли, желания, поступки и реальные действия, в чем и будут проявляться элементы воздействия на себя, – тем самым мы включаемся в процесс самоуправления.

## 1.2. Исламская наука о сущности самоуправления и самопознания личности

*Анас поведал, что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Туба (дерево в Раю) для того, кого занятость своими недостатками удержала от недостатков других!» (аль-Баззар (3225). Хафиз ибн Хаджар назвал иснад хадиса хорошим. (См. «Булюгь аль-марам», 152)*

Самоуправление личности многие современные ученые рассматривают только в рамках функций, принадлежащих менеджерам, управленцам, и тем самым сужают предмет широкого его понимания. Очевидно, что самоуправление отражается на всех видах деятельности личности независимо от его профессиональной принадлежности и охватывает все широкое многообразие формирования человека, процесса самодеятельности, возвышения личности, самоопределения.

Углубляясь в сущность и содержание самоуправления и самопознания через теорию самоуправления, удастся выявить, что ваше настоящее и будущее всегда разделяет некий интервал, разрыв неиспользованных и нереализованных возможностей, обуславливающих эффективность личностных способностей. Становится очевидным, что началом всех начал для достижения любой цели, успеха, результата является самоуправление и самопознание с помощью Всевышнего (Инша Аллах), а одной из главных его целей – предельно возможное самосовершенство личности для максимальной реализации своего потенциала во благо довольства Аллаха, себя и общества. Таким образом, самоуправление рассматривается как сознательное самовоздействие личности в целях эффективного использования своих способностей и возможностей в ее многогранной деятельности.

Элементы самоуправления проявляются во многих высказываниях Всевышнего. Всевышний, обращаясь к мусульманам, говорит о доброте и забывчивости о себе, Он говорит: **«И вы призываете людей к добродетели [и благочестию], забыв о себе? Ведь вы же читаете Книгу! Неужели вы не образумитесь?»** («Аль-Бакара», 44).

Сам процесс разработки и изучения вопросов самоуправления и самопознания должен быть одним из главных составляющих при получении и совершенствовании любых знаний по управлению собой. Ибо тот, кто не в состоянии управлять самим собой, не сможет профессионально и эффективно управлять другими. Самоуправление и самопознание следует рассматривать как целенаправленную, сознательную и систематическую работу над собой с помощью Всевышнего, для того чтобы обеспечить такой уровень своего развития, который отвечал бы довольствию Аллаха, личному идеалу и общественным требованиям.

Самоуправление и самопознание человека в идеале должно быть естественным процессом адаптации личности к богоугодным и социальным условиям, общественным требованиям. Следовательно, оно формирует нужные для жизни и труда свойства и устраняет те, которые мешают личности жить и действовать в нужном направлении.

Конечно, самоуправление – сложная деятельность, требующая и времени, и затрат сил на совершенствование. Успех в основном зависит от внутренней готовности личности к этой деятельности, т. е. освоения знаний, умений, навыков, а также от психологической готовности работать над собой. Следует знать, что работа над собой должна быть системной, последовательной, и помнить, что практика самоуправления и самопознания развивает и совершенствует личность. Для этого нужна воля, хотя сама она формируется и закаляется в работе, в преодолении трудностей и препятствий, стоящих на пути к цели. Самоуправление следует рассматривать не только как лично значимый процесс, но и как социально значимую деятельность,

выполняющую общественную функцию по формированию личности; это целенаправленный, сознательный процесс формирования нравственно-психологических свойств личности.

Потребность в самоуправлении возникает тогда, когда человек оказывается подготовленным к нему самой жизнью и воспитанием, т. е. когда он начинает осознавать себя личностью, задумываться о своей роли в жизни сегодня и в будущем, проявлять известную самостоятельность в практической жизни. Иными словами, когда достигается определенный уровень развития сознания и жизненного опыта.

У некоторых создается ошибочное представление, что самоуправление необходимо молодым людям, взрослые считаются все знающими и умеющими. Однако это не так. Каждый должен работать над собой даже тогда, когда становится взрослым. Нередко такая работа осуществляется в этот период более интенсивно и продуктивно, и это понятно, ибо взрослый человек, имея больше знаний и жизненного опыта, более богобоязненный и более ответственно относится к общественным требованиям и собственным обязанностям. Кроме всего этого, он обладает развитым умом и волей – необходимыми субъективными предпосылками для успешной работы над собой.

Скажем сразу, что о познании самого себя в исламских хадисах очень много говорится. Последний пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) и все его сподвижники постоянно в целях достижения духовности и высоконравственности мусульман призывали их к глубокому познанию самих себя и самоуправлению. Они не уставали напоминать о том, что пока люди не займутся самими собой и не пройдут все этапы самопознания и самоуправления, они не смогут добиться больших духовных результатов.

Многие ученые самопознание рассматривают как средство познания Всевышнего, и с этим трудно не согласиться. Нам представляется, самопознание в купе с самоуправлением – как средства конкретных действий – позволяет добиться высоких духовных и деловых результатов.

Всевышний Аллах говорит в Коране:

**«Мы покажем им Наши знамения вокруг них и в них самих, пока не станет им ясно, что это [Куръан] – истина [от Аллаха]. Разве недостаточно того, что твой Господь – Свидетель всему [и ничего от Него не скроется]?! («Фуссилят», 53).**

В другом месте небесного писания сказано:

**«А на земле – знамения для убежденных, а также они [знамения] – в вас самих. Разве вы не видите?» («Аз-Зарият», 20–21).**

Очевидно, что данные аяты четко указывают на необходимость и обязательность человека в познании самого себя, который, пропуская через свою душу и используя принципы самоуправления, способен совершить многое для исключения своих недостатков. А также в этих аятах прослеживается то, что в каждом человеке есть знамения, а постижение этих знамений позволит ему постигнуть истину и познать Творца всех знамений.

Бесспорно, что познание Всевышнего возможно только через самопознание, и Его познание – самое незаменимое и надежное средство для духовного самосовершенствования. Только искренне верующий и соблюдающий все законы Ислама мусульманин может достойно пройти до конца это путь. Только посредством познания Всевышнего верующий сможет очистить себя от негативных и развить в себе многие положительные и нравственные качества, ибо Аллах является источником самых совершенных атрибутов.

Таким образом, из всего сказанного следует, что самоуправление и самопознание направлено на формирование положительных и преодоление отрицательных качеств, что формирует богоугодную и совершенную личность.

### 1.3. Исламская наука: познавая себя, познаем Аллаха

*В Коране сказано: «Аллах дает мудрость, кому пожелает. А кому дана мудрость, тому дано множество благ. Но размышляют [и получают пользу от наставлений] только обладатели разума» («Аль-Бакара», 269)*

Интеграция исламской науки и светской науки самоуправления личности открывает перед человеком возможности для более полного использования скрытых его ресурсов в познании Ислама. Такой подход позволяет личности убедиться и поверить в собственные силы, свои возможности, развивает способности к поиску внутренних человеческих резервов, раскрыв которые, человек начинает их использовать не только во благо себе, но и во благо обществу.

Есть много высказываний, к которым мы еще вернемся, касающихся именно самоуправления личности, где Всевышний Аллах обещает наказание грешникам за то, что те забыли Аллаха, предали забвению самих себя, не познали должным образом свою сущность.

Одним из главных шагов человека, который решил встать на путь духовного совершенствования и исправления своих моральных качеств, является прежде всего **самоуправление**. Самоуправление следует рассматривать не только как лично значимый процесс, но и как социально значимую деятельность, выполняющую общественную функцию по формированию личности; это целенаправленный, сознательный процесс формирования нравственно-психологических свойств личности.

Самоуправление как способ осуществления воздействия на самого себя прежде всего ориентировано на познание самого себя и самосовершенствование. Самоуправление – самое емкое понятие, включающее в себя многие другие понятия, связанные с самим собой. Без самоуправления достижение духовного совершенства попросту невозможно. Неужели можно подняться на вершины добродетели, исправить свои пороки и навсегда освободиться от отрицательных нравственных качеств, не познав себя должным образом? Разве больной обращается к доктору, не познав того, что он болен? Разве путник начинает искать верную дорогу, не поняв того, что он заблудился? Конечно же, нет. Точно так же человек, который не познал себя должным образом, который не осознал того, что у него имеются пороки и недостатки, никогда не возьмется за исправление своей души, он никогда не встанет на путь самосовершенствования, он никогда не обратится к духовной программе Ислама.

#### СВЯЗЬ МЕЖДУ САМОУПРАВЛЕНИЕМ И ОЧИЩЕНИЕМ ДУШИ

Самоуправление личности возможно лишь с очищения души человека от всего греховного и начинается с покояния (тауба), что означает обращение к Аллаху. Господь миров говорит в Коране: «**Скажи** [о Мухаммад] **Моим рабам, которые навредили себе чрезмерностью** [своих грехов]: **«Не теряйте надежду на милость Аллаха! Поистине, Аллах прощает все грехи, ведь Он – Прощающий** [даже неверие тем, кто покался в нем до смерти], **Милующий** [Своих рабов]» («Аз Зумар», 53).

Еще Аллах в Коране говорит: «**Поистине, Я прощаю тех, кто раскаялся** [в неверии], **уверовал** [признавая Единственность Аллаха] **и начал совершать праведные поступки** [совершая и обязательное поклонение, и дополнительное], **и придерживался истины** [до смерти]» («Та Ха», 82).

А что касается нашего Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), которому прощены все предыдущие и будущие грехи, то он сказал: «*Клянусь Аллахом, я*

*прошу прощения у Аллаха и приношу покаяние перед Ним больше чем семьдесят раз в день» («Сахих аль-Бухари», 6307).*

Познание человеком самого себя влечет за собой очищение его внутреннего мира от пороков и последующий духовный рост:

1. Встав на путь **самоуправления** «Само» – самопознания, самоконтроля, само..., само..., человек начинает осознавать, насколько величественна и безгранична человеческая душа. Он начинает понимать, какой огромный потенциал заложил в нее Всевышний Аллах, какие возможности присущи этому божественному творению. Он приходит к выводу, что драгоценную душу нельзя променять на мирское, нельзя продать ее за непродолжительные и проходящие радости ближнего мира. Он понимает, что душу необходимо готовить к вечному счастью нетленного загробного мира. Ведь только те люди находятся в неведении о значимости души человека, кто погряз в пороках и запятнал свою душу мерзостью и грехами.

2. Встав на путь самоуправления, человек ближе узнает о страстях и желаниях, присущих потомкам Адама (да будет мир с ним). Он узнает о причинах, которые способны пробудить эти страсти, могущие затем превратить человека в своего раба, а также узнает о путях борьбы с ними. И в этом случае он уже не будет являться слепым, невежественным и бессильным рабом своих желаний. Нет, он будет воином, контролирующим все свои страсти. Тот же, кто не познает страстей и причин их возникновения, никогда не сумеет противостоять им так, как учит Ислам.

3. Встав на путь самоуправления, человек постигает свои возможности, он постигает скрытые способности своей души. Ведь Всевышний Аллах мудр и милосерден, поэтому Он вложил в человеческую душу огромный потенциал, при постижении которого и правильном использовании человек может с легкостью идти по пути сближения с божественным светом. Душевный потенциал – драгоценный клад, использовать который способны лишь познавшие себя. Тот же, кто пребывает в неведении относительно своей души, подобен человеку, в чьем доме скрыты многочисленные драгоценные камни и дорогие ювелирные украшения, но он не знает об этом. Возможно, он будет голодать и страдать от своей бедности, но не будет знать о том, что в стенах его дома запрятан клад, посредством которого можно обогатить не только себя, но и тысячи других людей.

4. Корни нравственных качеств – и положительных, и отрицательных – берут свое начало в глубинах человеческой души. Встав на путь самоуправления, человек распознает корни присущих ему отрицательных качеств, а распознав их, ему будет легче избавиться от них. Распознав же корни положительных нравственных качеств, он приобретает замечательную возможность в полной мере способствовать их дальнейшему росту.

5. Но самая важная причина заключается в том, что, встав на путь самопознания, человек познает своего Господа, о чем будет сказано далее. А познание Аллаха, познание Его бесподобных качеств является самым эффективным стимулом для последующего духовного развития, для воспитания в себе наиболее прекрасных моральных качеств, обладание которыми возвышает душу человека над всем мирозданием. Верное познание Аллаха освобождает человека из плена страстей и изменных желаний, избавляет его от одеяний порока и греха.

К сказанному выше можно добавить, что отрицательные нравственные качества, словно пелена, заволакивают человека и разрушают его жизнь. А если таких людей становится много, а их действительно много, то общество погружается в духовный кризис и начинает воспитывать еще более морально низких и подлых людей, что усугубляет имеющиеся трудности. Одно это указывает на важность самоуправления и самопознания, на необходимость распознавания отрицательных нравственных качеств, причин их возникновения и развития. Данной теме придают значение не только религиозные деятели. Многие современные мыслители в своих трудах призывают человечество обратить внимание на эту проблему.

Суть самоуправления заключается в том, чтобы через самопознание человек познал свои хорошие и плохие стороны, положительные и отрицательные силы, присущие ему, и предпринимал определенные действия для самосовершенствования. Если человек будет изучать лишь свои хорошие стороны и только положительные силы, не придавая должного значения изучению своих отрицательных сторон, то очень скоро последние испортят жизнь и ему, и его окружению.

К огромному сожалению, современная цивилизация и светская наука не уделяют должного внимания изучению души человека, а точнее глубокому изучению его внутреннего мира, хорошо, что этому уделяет большое внимание исламская наука, с которой и следует интегрироваться светской науке. Поэтому человек, несмотря на то что обладает неисчерпаемым моральным потенциалом, так и не достиг счастья в современном мире. Без сомнений, если бы величайшие ученые прошлого и современности уделяли особое значение не только естественным наукам, но и духовному миру человека, которое занимает особое место в его жизни, то мы жили бы сейчас в совершенно ином мире. Человек забыл самого себя.

## 1.4. Исламская и когнитивная психология самоуправления личности: сущность и содержание

*В Коране Всевышний, обращаясь к Пророку Мухаммаду (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «[Иудеи] Спрашивают тебя о душе [благодаря которой живо тело]. Ответь [им]: «Душа – из творений моего Господа. Вам дано знать об этом, совсем мало [по сравнению со знанием Аллаха]» («Аль-Исра», 85)*

### О ПСИХИКЕ И ПСИХОЛОГИИ

В русском языке есть масса выражений и высказываний о душе: «Самый лучший психолог для русской души – это другая русская душа»; «Пора о душе тебе позаботиться, – советовал Полуянов»; «Чужая душа потёмки» (А. Островский); «Где нет любви, нет и души» (Н. Карамзин). Как видим из высказываний, понятие «душа» занимает особое место в жизни человека и является самым таинственным понятием, и особенно его таинственность проявляется в исламской религии.

Возникает вопрос: в чем же проявляется и насколько важна эта научная дисциплина – психология и практика – в реальной повседневной жизни, какова ее потребность, почему растёт её популярность?

Ответ кроется в сущности и содержании изучения самой психологии. Само название «психология» происходит от двух греческих слов («психе» – душа, «логос» – учение, наука), буквально переводимых как «наука о душе». На этом основывается известное определение, согласно которому психология – это наука о психике. В целом это правильно, хотя требуются некоторые уточнения. В современном общественном сознании слова «душа» и «психика» фактически являются синонимами: научная психология предпочитает использовать термин «психика», религиозные мыслители и некоторые философы говорят о «душе».

Слово «психология» многозначно. В обыденном языке слово «психология» используется для характеристики психического склада личности, особенностей того или иного человека, группы людей: «у него (у них) такая психология».

Вот и становится понятно, в чём секрет такого распространения этой науки. Именно душа и страдает сейчас больше всего, именно на её долю приходится основная нагрузка. Общее увеличение стрессовых ситуаций, социальное неравенство, падение нравов – всё это ведёт к обособлению людей друг от друга, порождает озлобленность и многие другие негативные явления.

Естественно, что основной причиной всего этого является потеря человеком своего духовного начала, следование ложным ценностям и идеалам. Средства массовой информации (СМИ) упорно навязывают ложные стереотипы, показывают иной идеал красивой и правильной жизни.

### ИСЛАМ О ТАЙНАХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ В АЯТАХ И ХАДИСАХ

В таинственности человеческой души проявляется ее сущность, заложенная Всевышним и представляющая собой огромный и необъятный мир. Каждый человек – это особая личность, наделенная не только физическим телом, но неповторимой и единичной душой.

Изучающим исламскую науку известно, что душа – таинство, и обретает она тело еще тогда, когда ребенок находится в утробе матери.

Если мы обратимся к аятам Корана и хадисам, то обнаружим, что душа – это суть человека, так как она определяет, каким он является в видении Аллаха. В Коране Им сказано: **«Поистине, Мы создали человека [то есть Адама] из экстракта глины [из глины, взятой от всех земель]. Затем Мы поместили его [потомков Адама] каплей [семени] в надежное место [в утробу женщины]. Потом Мы из капли создали сгусток [крови], а после создали из сгустка [крови] кусочек [плоти], далее создали из этого кусочка кости и покрыли кости мясом. А после Мы вырастили его в другом творении [вдохнув в него душу]. Возвышен Аллах, наилучший Творец!»** («Аль-Муминун», 12–14).

Далее Аллах сказал: **«Поистине, Мы создали человека из капли смешанного [семени]. Мы испытываем его. И Мы сделали его слышащим и зрячим»** («Аль-Инсан», 2). **«Затем Он сотворил его потомство из капли ничтожной жидкости [мужского семени]».** **«Затем [Аллах] сформировал его [в утробе матери], вдохнул в него дух и даровал вам слух, зрение и сердца. Мала же ваша благодарность!»** («Ас-Саджда», 8–9).

О воскрешении Аллах сказал: **«О люди! Если вы сомневаетесь в воскрешении, то [подумайте] ведь Мы сотворили вас [вашего праотца Адама] из земли, а затем [создали его потомков] – из капли [семени], потом – из сгустка [крови], потом – из кусочка [плоти], сформировавшегося или несформировавшегося. Так Мы объясняем вам истину [о том, что Аллах создал вас изначально, а значит, сможет и воскресить]. Мы помещаем в утробы, что желаем, до определенного срока [рождения]. Затем Мы выводим вас [из утробы матери] младенцем, чтобы вы [развиваясь] достигли зрелости»** («Аль-Хадж», 5).

И еще в Коране сказано: **«Он создал вас из одного человека [Адама]. Потом из него создал ему пару и ниспослал [сотворил] для вас из скотины восемь животных парами. Он творит вас в утробах ваших матерей: одно творение за другим [плод проходит разные стадии созревания] в тройной тьме. Это – Аллах, ваш Господь. Ему принадлежит вся власть. Нет бога [достойного поклонения], кроме Него. До чего же вы далеки [от истины]!»** («Аз-Зумар», 6).

Эти аяты Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) разъяснил таким образом: *«У каждого из вас все составляющие вашего творения собираются вместе в утробе вашей матери к 40 дню. За этот период он бывает, подобен сгустку крови, и затем через тот же срок – разжеванному куску. После этого к нему посылается ангел, который вдыхает в него душу. Ему даны четыре указания: записать его удел, срок, деяния и будет ли он несчастным или счастливым»* (хадис от Ибн Масуда).

И еще в хадисе сказано: **«Всевышний Аллах смотрит не на вашу внешность и состояние, а на ваши сердца и поступки»** (Сахих аль Бухари). Человек хочет постичь и познать тайну своей души, задавшись себе вопросами: для чего она? откуда она? в чем смысл ее существования? и т. д. Ответы мы находим в Коране и Суннах Посланника (да благословит его Аллах и приветствует). В Коране Аллах Всевышний говорит, что человек никогда не познает тайну души, так как она является таинством Аллаха. В Коране Всевышний, обращаясь к Пророку Мухаммаду (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«[Иудеи] Спрашивают тебя о душе [благодаря которой живо тело]. Ответь [им]: «Душа – из творений моего Господа. Вам дано знать об этом, совсем мало [по сравнению со знанием Аллаха]»** («Аль-Исра», 85).

Коль человеческая Душа – таинство, то настоящий верующий должен стремиться к ее познанию, к познанию себя, своих слабостей и сильных сторон, все это элементы, как мы указывали ранее, являются элементами самоуправления. Из сказанного следует, что он просто обязан заниматься самоуправлением, ибо без настойчивого управления собой добиться каких-либо существенных успехов и результатов практически невозможно.

По сути, человек должен всю свою жизнь заниматься самовоспитанием и совершенствованием своего внутреннего мира, ориентированного на душевное состояние. Как известно, человек не понесет с собой в загробный мир ничего, кроме своей Души, и именно за него будет нести ответственность перед Всевышним Аллахом. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Самый знающий из вас о себе (или о своей душе – нафс) – самый знающий о своем Господе».*

Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) призывал к очищению души и предупреждал о важности сохранения своей души праведной: *«Поистине, есть в теле человека кусочек плоти, который, будучи хорошим, делает хорошим и все тело, а будучи негодным, приводит в негодность и все тело, и этот кусочек – сердце»* (аль-Бухари). Человек обретает веру, когда выпускает Аллаха в душу, раскрывает свою душу Аллаху, осознает, что душа – Его творение и к Нему она вернется. Душа обретает покой только от осознания своего истинного предназначения. В хадисе Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) сказано: *«Нет такого раба, который устремился бы к Аллаху своим сердцем, чтобы Аллах не устремил сердца верующих к нему»* («Васаилу ишииа», том 5, с. 477). Душа, познавшая Аллаха, познала и суть своего существования, установила рамки запретного и дозволенного. *«Чтобы узнать, что такое праведность, обратись к своему сердцу. Праведность – это то, что не беспокоит душу и сердце, а прегрешение – это то, что недобро шевелится в душе и тяжело мечется в груди»* (хадис от Вабиса ибн Мабада). Душа верующего ценна для Всевышнего. Аллах непременно одарит его своими благословениями.

О душе верующего в хадисах сказано:

– *«Если раб уединится со своим Господином в темной ночи и станет говорить с Ним, Аллах зажжет свет в его сердце»* («Амали» Садука, с. 230, хадис 9);

– сообщается, что Абу Хурайра (да будет доволен им Аллах) сказал: Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Аллах Всевышний говорит: “Я буду таким, каким считает Меня раб Мой, и Я нахожусь вместе с ним, когда он поминает Меня. Если он помянет Меня в душе, то и Я помяну его про Себя, а если он помянет Меня в обществе других людей, то Я помяну его среди тех, кто лучше их. Если раб приблизится ко Мне на пядь, Я приблизюсь к нему на локоть, если Он приблизится ко Мне на локоть, Я приблизюсь к нему на сажень, а если он направится ко Мне шагом, то Я брошусь к нему бегом!»* (передано Абу Хурайра).

Когда Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) был спрошен о сущности души, Он сказал, что это создано Аллахом и только Он знает о ее сущности. Это передано Абу Хурайра, который сказал: *«Пророк прожил жизнь, не зная о сущности души, и многие люди, которые углубились в эту тему, не смогли узнать секрет души, несмотря на все их старания. Аллах не дал никому знать больше того, что Он хотел, чтобы они знали»* (передано Абу Хурайра).

## ИСЛАМ: НАУКА О НАФСЕ, ИЛИ ИСЛАМСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

В исламской науке, занимающейся психикой, есть наука под названием «гильм ан-нафсийят», которая и занимается исследованием категории «нафс». В переводе с арабского термин «нафс» имеет множество значений, и самые распространённые и подходящие по смыслу – такие, как «душа», «психика», «эго», «внутреннее Я» и др. Преимущественно категория «нафс» исследуется и рассматривается в суффиксизме во взаимосвязи с практикой духовного совершенствования. Не вдаваясь в подробности суффиксизма, рассмотрим некоторые исторические аспекты развития психологии и прочих ее разветвлений.

Наука под названием «гильм ан-нафсийят» возникла и расцвела в исламском мире в период Золотого века (исторический период примерно с середины VIII по середину XIII века,

вначале которого Арабский халифат был крупнейшим государством своего времени), положила начало следующим сегодняшним научным дисциплинам – психологии, психиатрии и неврологии и т. д.

Многие мусульманские ученые того времени вплотную и глубоко занимались исследованиями в области человеческой психологии, хотя самого термина «психология» в то время еще не существовало. А психологические труды писались в основном как часть богословских, философских и медицинских исследований. В трудах мусульманских ученых термин «нафс» использовался для обозначения человеческой личности, а термин «фитра» – для человеческой природы. В исламской психологической науке понятие «нафс» охватывало широкий круг вещей. Оно включало в себя такие понятия, как «к'альб» («сердце»), «рух» («дух»), «ак'ль» («интеллект») и «ирада» («воля»). В средневековой исламской медицине одной из специальностей было изучение методов исцеления «психического заболевания». Эта отрасль медицины была известна как «'илядж ан-нафс» («исцеление души»), «тибб ар-рухайи» («лечение духа») и «тибб аль-к'альб» («лечение сердца»).

Как известно во многих других религиях, с древних и средневековых времен в обществе верили и считали, что причиной душевного или психического заболевания являлось наказание от Бога либо овладение человеком демонов. И такое понимание, и вера приводила к весьма негативному отношению людей к психическим заболеваниям и к психически больным. Такие больные подвергались гонениям, общему презрению и даже полному исключению из общества. К сожалению, подобное понимание и отношение можно иногда заметить и в современных условиях.

Другое дело – исламский подход, когда исламская этика учит верующих более благожелательному отношению к душевнобольным, о чем свидетельствует в Коране следующий аят: **«Не отдавайте [о опекуны] неразумным людям вашего имущества [их имущества, которое находится под вашим управлением], которое Аллах сделал вам поддержкой. Кормите и одевайте их из него и говорите с ними мягко»** («Ан-Ниса», 5). Этот аят Корана четко определяет отношение Ислама к психически больным людям. Аллах в нем указывает, что, несмотря на то что эти люди недееспособны, нам следует обращаться с ними гуманно и окружать их заботой, согласно законам Ислама. Именно данное гуманное и сочувственное понимание и отношение к психическому нездоровью привело к созданию первых психиатрических больниц в средневековом исламском мире с VIII века. Это же заставило ранних мусульманских ученых обратить свое пристальное внимание на исследования в области психологии, психиатрии и неврологии. Еще на том, раннем этапе развития мусульманской науки ученые обнаружили, что природа психических расстройств кроется в расстройствах работы человеческого мозга.

Как и многие исламские ученые, к примеру, Аль-Балхи в развитии своих исследований руководствовался теми аятами и хадисами, в которых говорится о духовном здоровье и болезнях человека. Общеизвестен, в частности, аят, в котором Аллах говорит: **«В их сердцах – болезнь [лицемерия и сомнения]. Аллах увеличил их болезнь [ниспосылая все новые и новые обязанности и положения веры, которые они отрицали, тем самым усиливая свое неверие]. Им – мучительное наказание за то, что они лгали [притворяясь верующими]»** (аль-Бакара», 10). Или другой пример, где Али ибн Сахль Раббан ат-Табари в своем труде IX века «Фирдаус аль-Хикма» впервые ввел понятие «'илядж ан-нафс», исцеления души, или психотерапии в лечении больных. В отличие от предыдущих врачей, ат-Табари подчеркивал тесную связь между психологией и медициной, а также необходимость психотерапии и психологического консультирования в терапевтическом лечении больных.

## КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ

Для неосведомленных сразу возникает вопрос: что такое когнитивная психология? Когнитивная (нем. *kognitiv*, франц. *cognitif*, лат. *cognosco* – понимать, сознавать) психология – это психология познавательных процессов; особое когнитивно-ориентированное направление в психологии, связанное с изучением ментальных состояний и ментальных процессов, характеризующих поведение человека и отличающих его от других живых существ.

Если говорить предельно просто и дать определение этому понятию, то в современной психологической науке **когнитивная психология** понимается как психология, ориентированная на изучение познавательных (когнитивных) процессов психики человека и животных; исследует и изучает такие процессы, как внимание, память, воображение, восприятие, речь, логическое мышление, процессы решения задач, человеческий и искусственный интеллект и т. д., – то есть всё, что связано с приобретением, структурированием, использованием и воспроизведением информации.

И в этом определении, как мы видим, основными составляющими ключевыми словами является всё, что связано с элементами самоуправления (управления собой). По сути, когнитивная психология – это есть психология, очень близкая к самоуправлению, или управлению самим собой. Различные методы познания себя, о которых мы неоднократно говорили, заключаются в том, что проблема развития когнитивной психологии и самопознания себя является одной из ключевых в психологии. Изучение когнитивной психологии и самопознания динамики их развития представляет большой интерес как в теоретическом, так и в практическом плане, поскольку позволяет приблизиться к пониманию механизмов формирования личности в онтогенезе (от греч.; означает происхождение, рождение – индивидуальное развитие организма).

Когнитивная психология стояла у самых истоков когнитивной науки и обязана своим названием У. Найссеру, он назвал в 1967 г. свою известную книгу аналогичным образом. Формальное начало когнитивной психологии – это 11 сентября 1956 года, когда в Массачусетском технологическом институте собралась специальная группа Института электрической и электронной инженерии, занимающаяся информационной теорией. Считается, что эта встреча положила начало когнитивной революции в психологии. Когнитивная психология является продуктом воздействия на психологию достижений в смежных технических дисциплинах, например в инженерной психологии.

Сфера современной когнитивной психологии довольно обширна и широка. Она заимствует теории и методы более чем из 10 основных областей исследования: восприятие, распознавание образов, внимание, память, воображение, языковые функции, психология развития, мышление и решение задач, человеческий интеллект и искусственный интеллект и др.

Сегодня довольно широко используется так называемый **когнитивный подход**, в центре которого – исследования структуры и организации памяти, мышления, внимания, воображения, восприятия, ощущений, то есть когнитивный подход охватывает весь спектр психических процессов и сфер поведения. Если другими словами характеризовать когнитивный подход в общих чертах, то он заключается в том, чтобы понять, каким образом человек расшифровывает информацию о действительности и организует ее, чтобы принимать решения по самоуправлению этим процессом. То есть этот подход охватывает практически многие аспекты самоуправления потенциалом личности.

Различают множество различных методов познания себя. Например, самопознание – это процесс узнавания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера (предрасположенностей, ошибок слабостей), своих отношений с другими людьми и т. п.

Самопознание сопровождается процессом самонаблюдения. Его функция – оценка собственных возможностей, насколько человек успешно справляется с теми или иными задачами, сравнение себя с другими по тем или иным критериям. Человек может наблюдать за собой как непосредственно в той или иной ситуации, так и призывая на помощь память (как он вел себя вчера, месяц, год тому назад) и т. д. Эти методы и такие, как самоконтроль, самовоспитание, самообладание, само..., само..., требуют более подробного и отдельного рассмотрения.

Таким образом, следует отметить, что когнитивная психология – область психологии, изучающая процессы познания у человека. В англоязычной литературе преимущественно принят термин *cognitive sciences*, обозначающий комплекс направлений исследования познания и мышления, куда, помимо психологии, включаются кибернетика, информатика, некоторые области логики, а также ряд направлений философии сознания. Когнитивная психология, кроме всего, изучает то, как люди получают информацию о мире, как эта информация представляется человеком, как она хранится в памяти и преобразуется в знания и как эти знания влияют на наше внимание и поведение. Когнитивная психология охватывает весь диапазон психологических процессов – от ощущений до восприятия, распознавания образов, внимания, обучения, памяти, формирования понятий, мышления, воображения, запоминания, языка, эмоций и процессов развития. Она также охватывает всевозможные сферы поведения. А это все, в свою очередь, нуждается в системном самоуправлении, если вы хотите стать лучше, чем вы были, или лучше, чем сегодня вы есть.

## **1.5. Познай величие Ислама о душе (нафсе) и самоуправлении личности**

### **АЯТЫ КОРАНА**

**Аяты Священного Корана, побуждающие к самоуправлению личности (смысл):**

**\* \* \***

**«...Господь мой! Увеличь мои знания!» («Та Ха», 114).**

**\* \* \***

**«...Поистине, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя...» («Ар-Рад», 11).**

**\* \* \***

**«Не будьте подобны тем, кто забыл об Аллахе и кого Он заставил забыть о самих себе [кто перестал приносить самим себе пользу]. Они – нечестивцы [непокорные Аллаху]» («Аль-Хашр», 19).**

**\* \* \***

**«И вы призываете людей к добродетели [и благочестию], забыв о себе» («Аль-Бакара», 44).**

**\* \* \***

**«Все хорошее, что постигает тебя [о человек, это не результат твоих стараний, а милость] – от Аллаха. А все плохое, что постигает тебя, – от тебя самого» («Ан-Ниса», 79).**

**\* \* \***

**«О верующие! На вас [лежит] ответственность за [исправление] вас самих. Вам не навредит впавший в заблуждение, если вы [сами] следуете верным путем. Все вы вернетесь к Аллаху, и тогда Он сообщит вам о том, что вы делали [и какое воздаяние за это получите]» («Аль-Маида», 105).**

**\* \* \***

**«Кто преодолевает испытания, тот делает это себе на пользу» (аль-Анкабут», 6).**

\* \* \*

1). **«О верующие! Выполняйте обещания»** [данные Аллаху или людям]! («Аль-Маида», 1).

\* \* \*

**«О верующие! Почему вы говорите то, чего сами не делаете?»** («Ас-Сафф», 2).

\* \* \*

**«Аллах ненавидит, когда вы говорите то, чего сами не делаете [и ваши слова расходятся с делами]»** («Ас-Сафф», 3).

\* \* \*

**«Выполняйте ваши обещания [данные Аллаху или людям]. Поистине, за обещания придется отвечать [в Судный день]»** («Исра», 34).

\* \* \*

**Скажи [о Мухаммад] Моим рабам, которые навредили себе чрезмерностью [своих грехов]: «Не теряйте надежду на милость Аллаха! Поистине, Аллах прощает все грехи, ведь Он – Прощающий [даже неверие тем, кто покаялся в нем до смерти], Милующий [Своих рабов]»** («Аз Зумар», 53).

\* \* \*

**Аяты Священного Корана о душе – нафсе (смысл):**

**В Коране сказано: «Каждая душа получит сполна за то, что она сделала [в земной жизни]. И Аллах лучше знает о том, что они совершают [Он не нуждается в свидетелях]»** («Аз-Зумар», 70).

\* \* \*

**«[Иудеи] Спрашивают тебя о душе [благодаря которой живо тело]. Ответь [им]: «Душа – из творений моего Господа. Вам дано знать об этом, совсем мало [по сравнению со знанием Аллаха]»** («Аль-Исра», 85).

\* \* \*

**«Поистине, Мы создали человека [то есть Адама] из экстракта глины [из глины, взятой от всех земель]. Затем Мы поместили его [потомков Адама] каплей [семени] в надежное место [в утробу женщины]. Потом Мы из капли создали сгусток [крови], а после создали из сгустка [крови] кусочек [плоти], далее создали из этого кусочка кости**

**и покрыли кости мясом. А после Мы вырастили его в другом творении [вдохнув в него душу]. Возвышен Аллах, наилучший Творец!»** («Аль-Муминун», 12–14).

\* \* \*

**«Поистине, Мы создали человека из капли смешанного [семени]. Мы испытываем его. И Мы сделали его слышащим и зрячим»** («Аль-Инсан», 2). **«Затем Он сотворил его потомство из капли ничтожной жидкости [мужского семени]». «Затем [Аллах] сформировал его [в утробе матери], вдохнул в него дух и даровал вам слух, зрение и сердца. Мала же ваша благодарность!»** («Ас-Саджда», 8–9).

\* \* \*

В священной Книге Ислама приоткрываются некоторые секреты души (духа) человека: **«Когда же Я придам ему соразмерный облик и вдохну в него от Моего духа, то падите перед ним ниц»** («Аль-Хадж», 29).

\* \* \*

О воскрешении Аллах сказал: **«О люди! Если вы сомневаетесь в воскрешении, то [подумайте] ведь Мы сотворили вас [вашего праотца Адама] из земли, а затем [создали его потомков] – из капли [семени], потом – из сгустка [крови], потом – из кусочка [плоти], сформировавшегося или несформировавшегося. Так Мы объясняем вам истину [о том, что Аллах создал вас изначально, а значит, сможет и воскресить]. Мы помещаем в утробы, что желаем, до определенного срока [рождения]. Затем Мы выводим вас [из утробы матери] младенцем, чтобы вы [развиваясь] достигли зрелости»** («Аль-Хадж», 5).

\* \* \*

**«Он создал вас из одного человека [Адама]. Потом из него создал ему пару и ниспослал [сотворил] для вас из скотины восемь животных парами. Он творит вас в утробах ваших матерей: одно творение за другим [плод проходит разные стадии созревания] в тройной тьме. Это – Аллах, ваш Господь. Ему принадлежит вся власть. Нет бога [достойного поклонения], кроме Него. До чего же вы далеки [от истины]!»** («Аз-Зумар», 6).

**Знай о сожалениях умерших, упоминаемых в Коране**

В Коране упоминается о следующих сожалениях умерших братьев:

**«Они скажут: «О, если бы мы повиновались Аллаху и повиновались Посланнику!»** («Аль-Ахзаб», 66).

**«В тот день несправедливые будут кусать локти и говорить: «О, если бы я последовал путем Посланника»** (аль-Фуркан», 25).

**«Тот же, кому книга [его деяний] будет подана слева, [в отчаянии] скажет: «Лучше бы мне не вручали мою книгу!»** (аль-Хака», 25).

**«Он [неверующий] скажет [с сожалением]: «Если бы я заранее подготовился к своей [вечной] жизни...»** (аль-Фаджр», 24).

**«О, если бы я был вместе с ними и добился [такого же] огромного успеха [получив богатые трофеи]!»** («Ан-Ниса», 73).

**«О, горе мне! О, если бы я не дружил с таким-то!»** (аль Фуркан, 28).

В тот день человек увидит, что уготовил он сам себе при мирской жизни.

Все это – мечты и желания умерших, которые мы можем достичь сейчас.

**Так давайте же стремиться к спасению, пока не настигла смерть и нашу книгу деяний не закрыли!!!**

**О Аллах, сохрани нас и наши семьи от огня ада, АМИН!**

## ХАДИСЫ

**Хадисы Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), побуждающие к самоуправлению личности:**

*«Когда Аллах желает блага Своему рабу, Он дает ему понимание в религии, аскетизм в ближнем мире и открывает его глаза на собственные недостатки» (Нахдж аль-фасаха).*

\* \* \*

Хадис, который приводит в своей книге Муфтий Дагестана Шейх Ахмад-Хаджи Абдуллаев: *«Начни с самого себя» («Благонравие праведников», с. 124).*

\* \* \*

Придерживайтесь высказывания Праведников: *«Тот, кто познал себя, познал своего Господа» (ас-Суюти., «Аль-Хавили-ль фатави» 3/356).*

\* \* \*

*Анас поведал, что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Туба (дерево в раю) для того, кого занятость своими недостатками удержала от недостатков других!» (аль-Баззар (3225). Хафиз ибн Хаджар назвал иснад хадиса хорошим. См. «Булюгь аль-марам», 152).*

\* \* \*

*«О, люди, знания приобретаются в результате стремления к ним» (Табрани).*

\* \* \*

Сообщается, что Абдулла ибн Амр, да будет доволен Аллах ими обоими, что Пророк (с.а.с.) сказал: *«Истинным лицемером является тот, кому присущи четыре (свойства), а отличающийся каким-либо из них будет отмечен одним из свойств лицемерия, пока не избавится от него. (Четырьмя такими свойствами отличается тот, кто) предаст, когда ему доверяются, лжет, когда рассказывает (о чем-нибудь), поступает вероломно, когда заключает договор, и допускает беззакония, когда враждует (с кем-либо)».* [Хадис передали: Бухари (34), Муслим (207), Абу Дауд (4688), Тирмизи (2632), Насаи (5035)].

\* \* \*

В хадисе сказано: *«Кто вероломно убьет доверившегося ему, тот не из моей веры, даже если убитый был кафиром».*

\* \* \*

Пророк Мухаммад (с.а.с.) сказал Абу Бакру (р.а.): *«Будь честным, избегай лжи, исполняй обещание, береги отданное на хранение – это завещание пророков (мир им)».*

\* \* \*

*«Одаривайте, не восстанавливайте (людей) против себя. Облегчайте, не затрудняйте» (Муслим, Джихад, б).*

\* \* \*

*«Пост – это не просто воздержание от еды и питья. Поистине, пост – это воздержание от пустословия и сквернословия!» (Ибн Хузайма, Ибн Хиббан, аль-Хахим).*

\* \* \*

*«Аллах Всевышний сказал: “Любое дело сына Адама совершается им для себя, кроме поста, ибо, поистине, он – для Меня, и Я воздам за него”» (Бухари).*

\* \* \*

*«В Судный день раб не сдвинется с места, пока не будет спрошен о своей жизни: как он ее провел; и о знании его, на что он его использовал; о его имуществе, куда, как он его приобрел и на что потратил; и о теле его, как он его использовал» (ат-Тирмизи).*

## ХАДИСЫ О ДУШЕ – НАФСЕ

О приведенных выше аятах Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«У каждого из вас все составляющие вашего творения собираются вместе в утробе вашей матери к 40 дню. За этот период он бывает подобен сгустку крови, и затем через тот же срок – разжеванному куску. После этого к нему посылается ангел, который вдыхает в него душу. Ему даны четыре указания: записать его удел, срок, деяния и будет ли он несчастным или счастливым» (хадис от Ибн Масуда).*

\* \* \*

Когда Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) был спрошен о сущности души, Он сказал, что это создано Аллахом, и только Он знает о ее сущности. Это передано Абу Хурайра, который сказал: *«Пророк прожил жизнь, не зная о сущности души, и многие люди, которые углубились в эту тему, не смогли узнать секрет души, несмотря*

*на все их старания. Аллах не дал никому знать больше того, что Он хотел, чтобы они знали» (передано Абу Хурайра).*

\* \* \*

Душа, познавшая Аллаха, познала и суть своего существования, установила рамки запретного и дозволенного. *«Чтобы узнать, что такое праведность, обратись к своему сердцу. Праведность – это то, что не беспокоит душу и сердце, а преступление – это то, что недобро шевелится в душе и тяжело мечется в груди» (хадис от Вабиса ибн Мабада).*

\* \* \*

*«Всевышний Аллах смотрит не на вашу внешность и состояние, а на ваши сердца и поступки» (Сахих аль Бухари).*

\* \* \*

*«Нет такого раба, который устремился бы к Аллаху своим сердцем, чтобы Аллах не устремил сердца верующих к нему» («Васаилу шиша», том 5, с. 477).*

\* \* \*

*«Если раб уединится со своим Господином в темной ночи и станет говорить с Ним, Аллах зажжет свет в его сердце» («Амали» Садука, с. 230, хадис 9).*

\* \* \*

*«Аллах Всевышний говорит: «Я буду таким, каким считает Меня раб Мой, и Я нахожусь вместе с ним, когда он поминает Меня. Если он помянет Меня в душе, то и Я помяну его про Себя, а если он помянет Меня в обществе других людей, то Я помяну его среди тех, кто лучше их. Если раб приблизится ко Мне на пядь, Я приблизжусь к нему на локоть, если Он приблизится ко Мне на локоть, Я приблизжусь к нему на сажень, а если он направится ко Мне шагом, то Я брошусь к нему бегом!» (передано Абу Хурайра).*

\* \* \*

*«Умен тот, кто требует у своей души отчета и совершает (праведные) дела ради того, что будет после смерти; слаб тот, кто позволяет своей душе следовать ее страстям, надеясь на Аллаха» (этот хадис приводит ат-Тирмизи, сказавший: «Хороший хадис»).*

## СКАЗАНИЯ АЛИМОВ ИСЛАМА

*Имам Гази-Мухаммад сказал:*

*Не откладывай исправления своей жизни на потом. Иначе горестно будет тебе впоследствии.*

*«Объяви свой джихад двенадцати врагам, которых ты не можешь видеть: эгоизм, высокомерие, сомнение, эгоистичность, жадность, гнев, нетерпимость, похоть, обман,*

***мошенничество, сплетни, клевета. Если ты сумеешь подчинить их себе и искоренить их, тогда ты будешь способен сражаться с врагами, которых ты видишь!»***

**\* \* \***

Ибн Аббас сказал:

***«Если тебе захочется упомянуть недостатки своего товарища, вспомни о своих собственных».***

***«Я терпел унижение, когда искал знание, и приобрел величие, когда стали искать меня».***

**\* \* \***

Хафис Ибн Майсара сказал: ***«Исправь остаток своей жизни, и тогда Аллах простит твое прошлое»*** (источник: «Ат-Тарих ад-Димашк»).

**\* \* \***

Али ибн Абу Талиб сказал: ***«Мудрейший из людей тот, кто видит свои недостатки и не видит чужие недостатки».***

**\* \* \***

По поводу самопознания мудрец сказал: ***«Если ты хочешь узнать, чего ты стоишь в глазах Создателя, то посмотри на то, какое место Он занимает в твоем сердце. Если ты хочешь узнать, чего ты стоишь в глазах людей, то посмотри сначала, как ты обращаешься с ними, и если хочешь сохранить любовь и уважение к себе в глазах людей, то люби их во имя Всевышнего! Будь человечен и проявляй милосердие».***

**\* \* \***

Знаменитый поэт суфизма Шейх Махмуд Шабистари сказал: ***«Слово“Я”не может определить человека, чтобы сказать, что ему принадлежит душа. Если ты человек, будь подобен Ему и узри все частицы мира в себе самом».***

**\* \* \***

Абдуллах ибн аль-Мукаффа'а говорил: ***«Разумному человеку следует подсчитывать все свои дурные качества, которые затрагивают его религию, нрав и поведение, собрать их в своих мыслях либо на бумаге, а затем часто просматривать, обязывая себя исправить их. Для этого следует назначить определённый день, неделю или месяц для исправления одного, двух или нескольких из этих качеств. Каждый раз, когда он будет избавляться от какого-либо качества, пусть вычёркивает его из списка. Таким образом, каждый раз, видя вычеркнутую запись, он будет радоваться, а видя оставшиеся – огорчаться».***

\* \* \*

*Али-асхаб, IV халиф, сказал: «Меня удивляет то, что некоторые люди, потеряв какую-либо вещь, начинают искать ее, а потеряв самого себя, никаких поисков не предпринимают».*

\* \* \*

*Афоризмы шейха Мухаммада Сааду хаджи:*

*– Умный бывает занят своими недостатками, а глупый – чужими.*

*Как можно узнать свои недостатки?:*

*– Очистить свое сердце, тогда сам начинаешь видеть свои недостатки – это очень трудный путь.*

*– Думать над обвинениями своих недугов.*

*– Иметь хорошего друга, который указывает ему его недостатки.*

*– Оставить самому то, что видел у другого некрасивым.*

## 1.6. Мудрость и мысли великих людей

Один мудрец сказал:

*Три вещи определяют человека: труд, честность, достижения.*

*Три вещи никогда не возвращаются обратно: время, слово, возможность.*

*Три вещи разрушают человека: высокомерие, гордыня, злость.*

*Три вещи не следует терять: спокойствие, надежду, честь.*

*Три вещи в жизни наиболее ценны: любовь, убеждение, доверие.*

*Три вещи в жизни не надежны: власть, удача, состояние.*

*Три вещи труднее всего сказать: «я люблю тебя», «прости», «помоги мне».*

\* \* \*

*Он (народ) должен сам себя дисциплинировать и приобрести, таким образом, контроль над собой, из которого происходит самоуправление.*

*Гюстав Лебон (1841–1931), французский психолог*

\* \* \*

*Спросили мудреца: Как мне узнать о своих недостатках? Он ответил: «Скажи своей жене об одном ее недостатке, и она тебе расскажет обо всех недостатках твоих, твоих родителей, братьев, сестер, друзей, соседей и даже некоторых жителей соседних государств».*

\* \* \*

*Известный турецкий ученый-мыслитель Фетхуллах Гюлен утверждает: «Те, которые хотят изменить мир, должны сначала изменить себя... Они должны очистить свой внутренний мир от ненависти, злобы, ревности и украсить свой внешний мир всеми возможными достоинствами».*

\* \* \*

*«В мире есть только один человек, способный потянуть тебя на дно или вытянуть вверх, – это ты сам».*

*Омар Хайям*

\* \* \*

*«Блажен, кто сможет на земном пути*

*Сокровища познаний припасти».*

*Саади*

\* \* \*

*«Наука есть обретение знаний. Познание себя тоже есть наука. Коль не знаешь ты о себе ничто, как же так можно учиться?»*

*Юнус Эмре*

\* \* \*

*«Самые серьезные проблемы современного человека происходят от того, что он утратил чувство осмысленного сотрудничества с Богом в Его намерении относительно человечества»*

*Ф. М. Достоевский*

\* \* \*

*«Если хочешь победить весь мир, победи себя».*

*Федор Достоевский «Бесы»*

\* \* \*

*«Труднейшая задача в наши дни заключается не в том, чтобы познать и использовать окружающую природу, а в том, чтобы познать механизмы собственного поведения и научиться ими управлять, изучить себя и стать хозяином своих поступков».*

*Х. Делгадо*

\* \* \*

*Человек, в большинстве своем, слишком мало обязан тому, с чем он рождается, – человек есть таков, каким он себя делает.*

*А. Бел*

\* \* \*

*Самое долгое путешествие – это путешествие внутрь самого себя.*

*Д. Хаммаршельд*

\* \* \*

*Надо постоянно следить за собой, держать себя в руках, надо воспитывать самих себя.*

*Н. К. Крупская*

\* \* \*

*Потенциал обычного человека подобен неведомому океану, новому континенту, целому миру возможностей, жаждущих реализации в великих добрых делах.*

*Б. Трейси*

\* \* \*

*Если бы все были довольны собой, не существовало бы героев.*

*М. Твен*

\* \* \*

*Только познав все стороны своего «я», вы познаете себя.*

*К. Пирта*

\* \* \*

*Как познать себя самого? Отнюдь не созерцанием, только действиями. Попробуй исполнять свой долг, и тотчас себя познаешь.*

*И. Гете*

\* \* \*

*Самое трудное – познать самого себя.*

*Фалес*

\* \* \*

*Если не верить в самого себя, нельзя быть гением.*

*О. Бальзак*

\* \* \*

*Власть над собой – самая высшая власть, порабощенность своими страстями – самое страшное рабство.*

*Л. Н. Толстой*

\* \* \*

*Когда корабль не повинуется рулю, он повинуется подводным камням.*

*А. Франс*

\* \* \*

*Человек должен научиться подчиняться самому себе и повиноваться своим решениям.*

*Цицерон*

\* \* \*

*Храбрость – это умение править не только конем, но и собой.*

*Дагестанская пословица*

\* \* \*

*И маленькая победа над собой делает человека намного сильнее.*

*М. Горький*

\* \* \*

*Все победы начинаются с победы над самим собой.*

*Л. Леонов*

\* \* \*

*Научитесь брать управление своей жизнью на себя и удерживать его. Жизнь – долгий путь, и вы каждый день за рулем.*

*Ф. Макгро*

\* \* \*

*Научись властвовать собой, тогда будешь властвовать другими.*

*М. Монтель*

\* \* \*

*Мы стараемся исследовать давно изученную жизнь, но надо бы постичь самого себя.*

*А. Атаев*

\* \* \*

*Никто не может оценивать других, пока сам не научится оценивать самого себя.*

*И. Гете*

\* \* \*

*Идти вперед – значит потерять душевный покой, остаться на месте – значит потерять себя. В самом высоком смысле движение вперед означает постижение себя.*

*С. Кьеркегор*

\* \* \*

*Работай над собой сам, не жди, когда этим займутся посторонние люди!*

*Г. Юдин*

\* \* \*

*Век живи – век учись тому, как следует жить.*

*Сенека*

\* \* \*

*Сильнее всех – владеющий собой.  
Сенека*

\* \* \*

*Если бы мы делали все, на что способны, мы бы в невероятной степени превзошли самих себя.  
Томас А. Эдисон*

\* \* \*

*Управлять собой и побеждать свои страсти тем более похвально, что так мало людей знают, как это делать.  
Франческо Гуччардини*

\* \* \*

*Мы носим в себе чудеса, которые ищем вовне.  
Эрик Баттеруорт*

\* \* \*

*Он победил себя, а это самая славная победа, какую только можно пожелать.  
Сервантес*

\* \* \*

*Победа над собой лучше, чем победа над всеми остальными.  
Джамапада*

\* \* \*

*Для мощного разума труднее всего управлять самим собой.  
Джозеф Эдисон*

\* \* \*

*Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом.  
Пифагор*

\* \* \*

*Все трудности для человека состоят в том, что интуитивно он осознает свои скрытые ресурсы, но не отваживается воспользоваться ими.*

*К. Кастанеда*

\* \* \*

*Стрельба из лука учит нас, как надо искать истину. Когда стрелок промахивается, он не винит других, а ищет в самом себе.*

*Конфуций*

\* \* \*

*Мы можем изменить нашу жизнь и отношения с окружающими нас людьми, если изменимся сами.*

*Рудольф Драйкурс*

\* \* \*

*Все значительные сражения происходят внутри нас.*

*Шелдон Копп*

\* \* \*

*Будьте себе на уме, и никто не сможет управлять вами.*

*Н. Хилл*

\* \* \*

*Измениться не может никто, но стать лучше может каждый.*

*Э. Фейхтерслебен*

\* \* \*

*Наша моральная проблема – это безразличие человека к самому себе.*

*Э. Фромм*

\* \* \*

*Человек должен любоваться самим собой: лишь понравившись самому себе, сумеет он понравиться и другим.*

*Эразм Роттердамский*

\* \* \*

*Кто не изучил человека в самом себе, никогда не достигнет глубокого знания людей.*  
Н. Г. Чернышевский

\* \* \*

*Люди не рождаются, а становятся теми, кто они есть.*  
К. Гельвеци

\* \* \*

*Человек определяется не только прирожденными качествами, но и приобретенными.*  
И. Гете

\* \* \*

*Кто однажды обрел самого себя, тот уже ничего на этом свете утратить не может.*  
*И кто однажды понял человека в себе, тот понимает всех людей.*  
С. Цвейг

\* \* \*

*Человек овладевает природой, еще не научившись владеть собой.*  
А. Швейцер

\* \* \*

*Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он сам себя оценивает.*  
Ф. Рабле

\* \* \*

*Превосходно, если мы сами в состоянии управлять собой.*  
Цицерон

\* \* \*

*Каждый человек – творец собственного благополучия.*  
Р. Стиль

\* \* \*

*В жизни нужно стремиться обгонять не других, а самого себя.*  
М. Бэбкок

\* \* \*

*Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная личность.*

*Э. Фромм*

\* \* \*

*Мужество – не в силе руки и не в искусстве владения мечом, мужество – в том, чтобы владеть собой и быть справедливым.*

*Саади*

\* \* \*

*Мы никогда не спрашиваем себя, что мы на самом деле, но мы беспрестанно спрашиваем себя, что о нас думают.*

*Ж. Массийон*

\* \* \*

*Тот, кто знает людей, благоразумен. Знающий себя – просвещен. Побеждающий людей – силен. Побеждающий самого себя – могуществен.*

*Лао-цзы*

\* \* \*

*Человек рожден для великих дел, когда у него хватает силы победить себя самого.*

*Ж. Дюбо*

\* \* \*

*Знающий людей разумен, а знающий себя самого прозорлив.*

*Лао-цзы*

\* \* \*

*Высшая мудрость – знать самого себя.*

*Галилео Галилей*

\* \* \*

*Только тот из сынов человеческих заслуживает название святого, кто сознает Бога в своем сердце. Познай сам себя – и ты станешь божеством.*

*Вамана-Пурана*

\* \* \*

*Тот, кто победил других людей в сражении, может быть побежден, но тот, кто победил себя и владеет собою, останется навсегда победителем.*

*Дхаммапада*

\* \* \*

*Свои способности человек может узнать, только попытавшись применить их на деле. Углубляйся в себя, сколько можешь: ищи общества тех, кто может сделать тебя лучше; допускай в свое общество тех, кого ты сам можешь сделать лучше.*

*Сенека*

\* \* \*

*Мыслить – значит говорить с самим собой...*

*И. Кант*

## 1.7. Деловые советы от автора

*Чтобы спрогнозировать лучшие и дальше, надо заглянуть в свою душу.*

\* \* \*

*Я ждал годы, что моя жизнь изменится, но сейчас я знаю, что это она ждала, когда изменюсь я.*

\* \* \*

*Не нужно быть лучше, чем другие, нужно быть лучше, чем вчера.*

\* \* \*

*Чем старше становится человек, тем больше он нуждается в самоуправлении.*

\* \* \*

*Больше опасайтесь своих возможных упущений, чем вероломных планов противников.*

\* \* \*

*Не будьте сторонним наблюдателем жизни, станьте вершителем своей судьбы.*

\* \* \*

*Удивительно, мы часто вспоминаем прошлое и думаем о будущем, а настоящее почти не замечаем.*

\* \* \*

*Имея кучу своих дел, не будьте озабочены чужими делами, о которых вас не просят.*

\* \* \*

*Если вы не знаете какие-то законы или правила жизни и природы, это не означает, что их нет, или они бездействуют.*

\* \* \*

*Прежде чем что-то сказать или написать, сначала примерьте к себе, а затем действуйте.*

\* \* \*

*Вы можете не сделать карьеру и не стать ученым, но быть порядочным обязаны.*

\* \* \*

*Если вам удастся соблюдать в жизни то, что знаете и желаете, то вы можете стать самым самоуправляемым человеком.*

## Глава 2

# Исламская психология самоуправления психофизиологическим потенциалом личности

*В одном из хадисов Пророка Мухаммада (с.а.с.) говорится: «Поистине, в теле есть кусок плоти, и когда он поврежден, все тело повреждено, и когда он здоров, все тело здорово. Воистину, это «к'альб» (сердце)» (аль-Бухари)*

### 2.1. Исламская психология: краткая история становления

Сразу хочу заметить и сослаться на некоторые положения, изложенные в работе Павловой О. С. «Психология ислама и исламская психология: история вопроса» [124, с. 75–86]. Автор, правомерно обращаясь к истории, отмечает, что «Изучение вклада средневековых мусульманских учёных в развитие психологии необходимо ввиду того, что исламская традиция имеет тенденцию опираться на опыт, накопленный в первые века появления ислама. Даже современные мусульманские учёные, занимающиеся вопросами психологии, зачастую опираются на опыт учёных, работавших в первые века после проповеднической деятельности Пророка Мухаммада (с. а.с.)».

В средневековой истории Ислама есть немало учёных, которые писали работы о психологии человека, хотя такое понятие, как «психология», в то время не существовало.

1. Отличительной чертой данных трактатов является то, что психологические вопросы, затрагиваемые в них, берут своё начало в исламской философии и других исламских науках, т. е. исламская психология в средневековый период была неразрывно связана с философией и религией и не мыслилась как нечто отдельное.

2. В данных трактатах мусульманские учёные использовали термин *нафс* (эго, или душа) для описания индивидуальных особенностей личности и термин *фитра* (природа, врожденное свойство) для описания природы человека. Понятие *нафс*, в свою очередь, состояло из таких частей, как *калб* (сердце), *рих* (дух), *акл* (интеллект) и *ирада* (воля).

3. Появление большого числа работ, посвящённых философии, и в частности вопросам, касающимся души и природы человека (т. е. психологии), обусловлено историческим фоном эпохи. В правление халифа ал-Мамуна (813–933 гг.), который приказал переводить греческие трактаты различной тематики на арабский язык, в Багдаде была построена философская академия *Бейт ал-Хикма* (Дом мудрости), что ещё больше стимулировало дебаты на философские темы между мусульманскими учёными, перевод греческих трактатов, написание комментариев к ним и самостоятельных трудов, посвящённых философии.

Многие исследователи считают, что начальным направлением психологических исследований в исламском мире явились исследования сна и сновидений. Есть ряд хадисов, на которых можно сослаться. Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Не останется после меня пророчеств, кроме аль-мубашширатов»**, а когда его спросили, что такое аль-мубашшираты, он ответил им: **«Это праведные сны, которые видит человек, или видятся они ему...»**. Также Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Одни сновидения от Аллаха, другие от шайтана»**. Сны же, которые приходят от шайтана, насыщены чем-то нехорошим, порицаемым Аллахом и побуждающим к грехам.

Ссылаясь на хадисы Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), различают, что сны бывают трех видов – от Аллаха, от шайтана и те, которые можно описать

как «шепот души»; мусульманские ученые определили эти виды как сны истинные, ложные и патогенетические.

Исследователи считают, что одним из первых мусульманских мыслителей, начавших исследования в этой области, был Абу Бакр Мухаммад ибн Сири (654–728), известный своими трактатами о снах «Та'бир аль-Руйа» и «Мунтахаб аль-Калам фи Та'бир аль-Ахлям». Другой ученый, аль-Кинди (801–873), также написал трактат о природе и значениях снов, озаглавленный «О сне и сновидениях».

В области исследований сознания аль-Фараби (872–951) написал труд «О причине снов», который появился как одна из глав к его «Книге мнений народа идеального города». Этот трактат о снах был первой работой, в которой впервые проводилось различие между толкованием снов, их природой и причинами.

Общепризнанный учеными вклад, особенно в Европе, в исследование души человеческой внес Ибн Сина, известный под именем Авиценна (980–1037). Он во время заключения в тюрьме замка Фардаджан возле Хамадана написал свой знаменитый мысленный эксперимент «Плавающий человек», в котором постарался продемонстрировать самоанализ человеческого сознания и реальность души.

Особое внимание он уделял человеческому разуму, активному интеллекту, который, по его мнению, являясь даром Всевышнего, позволяет человеку исследовать и упорядочивать свои представления об этом мире. Кроме того, Ибн Сина писал о потенциальном интеллекте (заключенном внутри человека) и активном интеллекте (направленном на окружающий мир), о том, что познание мира не происходит само собой, механически, но только при участии воли и интуиции человека. По сути, он изучал, исследовал и писал о потенциале личности, о его возможностях, инструментах развития и совершенствования, другими словами – это все было составляющими самоуправления потенциалом личности (управления самим собой).

Правомерностью и подтверждением нашего подхода – самоуправления потенциалом личности – является появление концепции «*tabula rasa*» исламского происхождения, выступающей одной из самых заметных теорий Ибн Сины в психологии и эпистемологии (науке о знании), его теория знаний, в которой он развивал концепцию «*tabula rasa*», или «чистой доски». Согласно этой концепции, человек не рождается с врожденными знаниями о мире, но абсолютно чистым, как незаполненная доска, и приобретает эти знания по ходу своей жизни. Впоследствии эти идеи были переняты христианским философом Фомой Аквинским, а затем легли в основу всей современной философии познания.

Мы привели лишь историю начала становления исламской психологии, не вдаваясь в подробные исторические аспекты развития исламской психологии в России, США и европейских странах. Следует подчеркнуть, что во всех этих странах осознают необходимость глубокого изучения и развития исламской психологии. Хотя бы потому, что темпы роста мусульманского населения в мире многократно выше, чем в указанных выше странах, и это является важным фактором необходимости развития исламской психологии.

Следует подчеркнуть, что в копилку общей психологии, как теории, так и практики, мусульманскими исследователями-психологами внесен существенный вклад, и активно продолжается эта работа. Например, в качестве важного шага и существенного вклада в развитие исламской психологии в России можно отметить выход в 2018 г. перевода на русский язык двух книг профессора Малика Бадри под общим названием «Теория и практика исламской психологии». Также на английском языке в последние десятилетия вышел ряд серьезных исследований в области исламской психологии, в том числе рассматривающих вопросы, связанные с оказанием практической психологической помощи. Всеми авторами подчеркивается огромный потенциал психологической помощи, который заложен в психологии, основанной на Коране и Сунне, а также прорабатываются возможные варианты интеграции положений исламской религии и современной психологии.

При этом важнейшей задачей исламской психологии на современном этапе является разработка целостной теории личности, опираясь на которую, можно дальше формулировать концептуальные идеи прикладного характера, в том числе по оказанию психологической помощи.

Сегодня не вызывает сомнений активное развитие исламской психологии в России. Мы солидарны с утверждением Павловой О. С., подчеркивающей в своей работе [124, с. 75–86]: «Видится, что назрела необходимость создания на базе исламских высших учебных заведений кафедр психологии ислама и исламской психологии, которые будут аккумулировать как научную, так и практическую работу в этой области. К работе в этих подразделениях должны привлекаться психологи – учёные и практики, имеющие психологическое и религиозное (исламское) образование. Фактически на повестке дня стоит появление новой категории специалистов – исламских психологов. При этом необходимо развивать также религиозную область знания – исламскую психологию, которая должна стать основой для понимания религиозных убеждений мусульман».

Говоря о психологии, уместно заметить: самое главное – мы имеем наилучшего психолога в лице Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), который как бы берет за руку человека и шаг за шагом уводит от порицаемого, ведя к довольству нашего Господа. Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Клянусь Тем, в чьей Длани находится моя жизнь, если бы вы не совершали грехи, Аллах уничтожил бы вас, и Он заменил бы Вас на таких людей, которые будут совершать грехи и будут искать прощение у Аллаха, и Он будет прощать им».* *«Бойся Аллаха, где бы ты ни был, и пусть за каждым твоим плохим поступком следует хороший, который загладит предыдущий, и относись хорошо к людям»* (Тирмизи).

Мы любим нашего Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) еще потому, что он указал нам путь к счастью!

Мы полагаем, что в развитии исламской психологии у нас в России особое место должна занимать когнитивная психология, которая самым прямым образом трансформируется с самоуправлением потенциалом личности. Другими словами, следует развивать и расширять поле деятельности психологии самоуправления потенциалом личности.

## **2.2. Исламская психология: от единственности Аллаха (монотеизм) к самоуправлению личности**

У многих возникает вопрос о совместимости психологии и Ислама. Это, как правило, вызвано тем, что, по сути, многие составляющие Ислама уже являются элементами психологии, и это действительно так оно и есть. Более того, Ислам – это большой свод инструкций жизнедеятельности человека, направленных на духовное и физическое формирование личности и его развитие во благо в этом мире и мире вечном.

Конечно, психология решает многие вопросы: состояние души, поиска смысла жизни и отношения к миру, межличностные отношения и поведенческие аспекты личности, управление самим собой или самоуправление т. д. И этот перечень можно продолжать. Практически все вопросы психологии, перечисленные нами выше, находятся в поле исламской науки, но это не означает, что мы не должны развивать и практиковать исламскую психологию.

Роль религиозных факторов в развитии личности не осталась без внимания и в российской психологической литературе, хотя и констатируется, что в отечественной психологии только начинается осмысление и обобщение богословского, религиозно-философского и религиозно-психологического наследия традиционных религий нашей страны [80, с. 193–201]. В трудах Б. С. Братуся [31, с. 15–49], В. П. Зинченко [88, с. 149–153], Ф. Е. Василюка [38] и других психологов предприняты значимые усилия по выработке духовной, религиозноориентированной психологии на базе синтеза исторического наследия христианства и методов психологической науки.

Не случайно среди множества школ и систем психологии в мире постепенно получают признание в качестве самостоятельных течений психологической мысли религиозно-ориентированные направления, в том числе и исламская психология.

В настоящее время в психологическом сообществе осознается, во-первых, необходимость получения мусульманами качественной психологической помощи, а во-вторых, наличие особенностей применяемых приемов и методов психологической работы, связанных с их вероубеждением и религиозно-правовыми и этическими требованиями [124, с. 220; 125]. Такие условия можно обеспечить только в тесной интеграции основанных на положениях Ислама психологических знаний и эффективно работающих концепций, подходов, методов и техник, разработанных в рамках светской, нерелигиозной психологии, с формированием соответствующей теоретической базы.

Приведем некоторые результаты обзорного анализа со ссылкой и использованием материала статьи Ф. Ф. Яхина «Исламская психология: от монотеистической парадигмы к теории личности» [192], где автор успешно приводит основные аспекты выработки теоретических положений исламской психологии.

### **МОНОТЕИСТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСЛАМСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Ислам как монотеистическая (единственности Аллаха) религия устанавливает верующему мусульманину определенную модель его жизни, охватывая ее духовные, психологические, эмоциональные и социальные аспекты.

Исламский подход к психологии исходит из того, что именно Аллах как Создатель всего, в том числе и человека, знает лучше, что есть человек и что для него лучше всего. Необходимые человеку знания о нем самом Аллах передает в Своих Откровениях через Своих избранных представителей человеческого рода – Посланников и Пророков. Последней Книгой, нис-

посланной человечеству, по Исламу, является Коран, а последним из пророков, которому и был ниспослан Коран, – Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует).

Ведь, говоря о психологии с исламской точки зрения, невозможно в полной мере руководствоваться традиционным для психологии пониманием предмета психологии. В любом случае в отношении психики человека, причин и механизмов протекания психологических процессов, определения психических состояний в исламском подходе основополагающими являются религиозно-этические составляющие: об отношении человека и его Создателя, о требованиях к человеку со стороны Творца, о его ответственности перед Ним. Весьма непросто понять предмет исламской психологии и, соответственно, применять ее положения на практике, если ограничиваться пониманием психики как «функции мозга» или рассматривать абсолютно не зависящее от кого-либо бессознательное в качестве основы динамики психических процессов, либо объяснять причины поведения человека реакцией на стимулы из окружающей среды.

Согласно исламскому вероубеждению, Аллах наделил каждого человека душой и телом, и Он является Хранителем и Попечителем как тела и души человека, так и всего мироздания. Это положение неоднократно упоминается в тексте Корана и является основой веры в Единство и Господство Аллаха: **«Аллах – Творец всего. И Он – Попечитель всего [всех творений]. Ему принадлежат ключи [от сокровищниц] небес [например, дождя] и земли [например, урожая]. А не верящие в знамения Аллаха [аяты Куръана] понесут урон»** («Аз-Зумар», 62–63); **«Спроси: «У кого власть над всем [что есть в мире]? Кто защищает [кого пожелает], но от Кого нет защиты, если только вы знаете [ответ]?»** («Аль-Мумину», 88).

Таким образом, в исламском понимании Аллах является единственным Владельцем и Хозяином всей Вселенной (семи небес и земли), в том числе и человека. Он управляет, дает пропитание, дарует жизнь и лишает ее и т. д. Он обеспечивает и управляет делами каждого творения без чьей-либо помощи. С точки зрения психологии, это управление и контроль охватывает зачатие, внутриутробное развитие, рождение и наследственность человека, его опыт, все психические процессы и состояния (мысли, эмоции и т. д.) и поведение человека.

В Исламе (за исключением отдельных течений) за человеком признается свобода воли и выбора, но эта свобода не идет ни в какое сравнение с Господством Аллаха. Фактически возможности человека влиять на причины событий весьма ограничены, и они относятся главным образом к психологическому выбору между предоставленными возможностями и поведением, основанным на таком выборе. При этом окончательный результат далеко не всегда зависит как от выбора, так и от поведения. В силу объективных обстоятельств человек может и не получить результата, на который рассчитывал при выборе той или иной возможности, вопреки своим планам и усилиям. На это обращается внимание в Коране: **«И никогда не говори о чем-то: “Я сделаю это завтра [в будущем]”. Не добавив: «ИншаАллах [если Аллах этого пожелает]». Если же забыл [сказать эти слова], то произнеси слова поминания твоего Господа. И скажи: «Возможно, Господь мой поведет меня более правильным путем»** («Аль-Кахф», 23–24).

При правильном применении такое отношение к происходящей действительности (событиям вокруг человека и к самому себе) имеет важнейшее значение для понимания психологического состояния и развития человека. Ведь осознание того, что только Аллах способен приносить благо или зло человеку, может освободить (делать свободным) от многочисленных негативных переживаний и их последствий, которые связаны с происходящими событиями нашей жизни, чего бы они ни касались (работы, семейной жизни, несчастных случаев и т. д.). Чем искреннее и крепче убежденность в этом, тем более сбалансированным и гармоничным будет психологическое состояние.

## КОНЦЕПЦИЯ ДУШИ В ПСИХОЛОГИИ ИСЛАМА

В то же время психология, будь то светская или исламская, с точки зрения Ислама весьма ограничена в познании психики (души) человека.

В Коране упоминается, что люди мало знают о тайнах души. По исламскому убеждению, Аллах решил сохранить в тайне большую часть знаний для определенных Божественных целей. В Коране говорится: Скажи [о Мухаммад]: **«Каждый человек [из нас и из вас] действует по-своему. Ваш Господь знает, кто идет самым верным путем»**. [Иудеи] **Спрашивают тебя о душе [благодаря которой живо тело]. Ответь [им]: «Душа – из творений моего Господа. Вам дано знать об этом, совсем мало [по сравнению со знанием Аллаха]»** («Аль-Исра», 84–85).

Данный аят указывает, что люди никогда не смогут раскрыть секреты души, жизни и смерти и того, что находится по ту сторону смерти. Поэтому науке, при всем ее развитии, не удастся овладеть этим предметом (темой), так как невидимый мир находится за пределами научной реальности, изысканий и методологии.

В то же время исламская психология при разработке целостной концепции личности может черпать необходимые идеи в исламском понимании природы человека и его души, его положения в мире и цели жизни.

Ряд положений Корана демонстрируют высокую честь и милость, которая была оказана человеку Аллахом (Богом, Господом). Одним из главных концептуальных положений является то, что человеку предназначена важнейшая миссия – быть наместником Аллаха на земле. В Коране сказано: И вот сказал твой Господь ангелам: **«Я поставлю на земле [Адама, отца рода человеческого, как] наместника»**. Они сказали [не для того, чтобы возразить, а с целью познать мудрость этого решения Всевышнего]: **«Неужели Ты установишь там того, кто будет сеять нечестие и проливать кровь, тогда как мы прославляем Тебя хвалой и чтим Твою святость [свидетельствуя, что Ты пречист от любых недостатков]?»** Он [Всевышний Аллах] ответил: **«Поистине, Я знаю то, чего вы не знаете»** («Аль-Бакара», 30).

Человек наделен Аллахом внутренней способностью к самосовершенствованию путем очищения души, исправления ее пороков и недостатков, и именно через это он может обрести подлинный успех: **«Поистине, преуспел тот, кто очистил ее [душу], и потерпел убыток тот, кто запятнал ее [грехами]»** («Аль-Шамс», 9–10).

Господь Бог наделил человека всевозможными земными благами и подчинил ему весь окружающий мир, для того чтобы облегчить его жизненный путь. От человека за все эти блага требуется покорность и благодарность Господу.

**«И Мы дали вам возможности на земле и создали для вас средства к существованию [еду, питье и т. п.]. [Но, несмотря на столько благ, что Мы даровали вам] Как же мала ваша благодарность»** («Аль-Араф», 10).

**«Это [Куръан] – верное руководство. А кто не уверовал в знамения своего Господа, тем – доля болезненного наказания! Аллах – Тот, Кто подчинил вам море, чтобы корабли плыли по нему по Его приказу и вы могли добывать из Его щедрот, проявляя благодарность»** [Ему за них] («Аль-Джасийя», 12–13).

В священной Книге Ислама приоткрываются некоторые секреты души (духа) человека: **«А когда Я придам ему нужный облик и вдохну в него от Моего духа [созданного Аллахом и принадлежащего Ему – то есть оживлю человека], то совершите перед ним земной поклон [в качестве приветствия]»** («Аль-Хиджр», 29). **«Затем Он сотворил его потомство из капли ничтожной жидкости [мужского семени]»** («Ас-Саджда», 8).

**«Затем [Аллах] сформировал его [в утробе матери], вдохнул в него дух и даровал вам слух, зрение и сердца. Мала же ваша благодарность!»** («Ас-Саджда», 9).

Важно прояснить, что, по Исламу, дух является элементом жизни, который Аллах создал для существования тела. Однако это не Его дух или часть Его духа. В то же время природа сущности духа совсем иная, нежели все телесное. Поскольку он создан из субстанции, которая не имеет ничего подобного в физической реальности, невозможно описать все его качества. Душа как бы «растекается» по органам тела и по каждой части тела. Она руководит чувствами, движениями и волеизъявлением. Когда душа уходит, для человека жизнь заканчивается.

Такое понимание предмета выражает отношение к душе как основополагающему элементу жизни, который управляет поведением, эмоциями и умственными процессами человека. Человеческая психика не просто психофизиологическое или психологическое явление: его сущность духовна и метафизична.

Исходя из понимания того, что душа (дух) человека – от Аллаха, логичен вывод о том, что душе требуется постоянная связь со своим источником – Создателем, как телу требуется еда или вода для выживания. Без этого «жизненного пропитания» душа будет страдать от беспокойства, депрессии и отчаяния. Таким образом, основным «конфликтом», если проводить терминологические параллели с западной психологической наукой, в исламской психологии будет противоборство между природным стремлением души к Создателю и любыми препятствиями к такому стремлению. Препятствия же могут возникать и проявляться на самых различных уровнях (когнитивном, эмоциональном, мотивационном, поведенческом, глубинно-психологическом и т. д.) и при самых разных обстоятельствах, начиная от недовольства бытовыми условиями и заканчивая явным отрицанием Бога и божественного.

Однако препятствия и средства их устранения, согласно исламскому пониманию, далеко не всегда во власти только самого человека, хотя от его выбора зависит многое.

Как уже отмечалось, по Исламу, на людей могут воздействовать факторы как видимого, так и невидимого мира. В то же время большинство современных психологических теорий фокусируют внимание на внешних аспектах, включая факторы окружающей среды (родители, школа, воспитание, сверстники и т. д.), либо на биологических факторах (наследственность, природные склонности и способности). Исламская психология, не отрицая значения вышеуказанных факторов, выходит далеко за их пределы, объясняя поведение и психологическое состояние человека прежде всего через Божественное вмешательство и в контексте отношения человека к своему Господу. В Коране говорится: **«Мы создали человека и знаем все, что нашептывает ему душа [нафс]. Мы ближе к нему, чем яремная вена»** («Каф», 16). **Он [Аллах] творит смех и плач** («Ан-Наджм», 43).

В этом контексте важные выводы можно сделать и из хадиса, в котором Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) так прокомментировал одну из молитвенных формул обращения к Аллаху: **«Нет человека, чтобы его сердце не находилось между двумя пальцами, из пальцев Аллаха. И того, кого Он желает, Он исправляет, а кого желает – сбивает (с истинного пути)»** (Ахмад, ат-Тирмизи).

Однако это не означает, что человек должен сидеть и ждать, когда Аллах поменяет его психическое состояние или жизненные обстоятельства. Коран поощряет активное стремление человека к благому, к позитивным изменениям: **«...Поистине, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя...»** («Ар-Рад», 11); **«Человек получит только то, что он приобрел, проявляя усердие»; «Его усердие будет увидено»; «Затем ему в полной мере воздастся за него»** («Ан-Наджм», 39–41).

## КОНЦЕПЦИЯ ФИТРЫ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Важнейшее положение для формулирования не только предмета исламской психологии, но и разработки целостной исламской теории личности, теории психотерапии имеет мусульманская концепция «фитры».

Согласно исламским убеждениям, вера в существование Аллаха является инстинктивным природным чувством человека. Это чувство получило название «фитра» и, как правило, определяется как чистая, непорочная природа людей, которая обеспечивает признание существования Аллаха и Его руководства. Это прирожденная склонность человека признавать Господа, который создал человека, окружающий мир и все существующее в нем. Это – дар от Аллаха, запечатанный в душах людей, что даже уклонение от Его руководства не лишает человека этого природного чувства [16, с. 47].

Кораническое повествование гласит: **«Обрати свой лик к истинной религии. Это фитра [врожденное состояние], с которой Аллах создал людей. Творение Аллаха не изменить. Такова правильная религия, однако большая часть людей не знает [этого]»** («Ар-Рум», 30).

Основополагающим в фитре является единобожие, то есть вера в Единственность и Единство Аллаха. Такая вера побуждает человека к полной покорности Аллаху и поиску путей приближения к Нему. Верующие, которые поклоняются одному Аллаху, находятся в гармонии со своей природой.

При этом человек после своего рождения находится под влиянием ряда факторов, включая родителей и общество, которые могут увести его от Ислама, нарушить его первозданную чистоту, душевную безопасность и целостность, заключающуюся в связи с Единым Богом, и таким образом «укрыть» («скрыть») фитру. Наиболее известным хадисом по данному вопросу является следующее высказывание Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует): *«Каждый человек рождается с фитрой, а его родители делают его иудеем, христианином или огнепоклонником. Ведь и животные рождают детенышей целыми и невредимыми. Вы видели, чтобы кто-нибудь из них родился с отрезанным носом?»* (Бухари, Муслим).

Это влияние среды может оказаться довольно сильным и, как отмечено в приведенном выше хадисе, может полностью сбить человека с религиозного пути и привести к различным убеждениям и практикам, не соответствующим Исламу.

В качестве одного из доводов в пользу фитры утверждается, что в ситуации горя и других невзгод люди обращаются именно к Богу. Ряд аятов Корана подчеркивают подобные жизненные наблюдения: **«И когда [неверующего] человека касается что-то плохое [например, болезнь или бедность], он обращается [с мольбами] к Нам – и лежа, и сидя, и стоя [помногу во всех состояниях]. Но когда Мы снимаем с него беду, он проходит [мимо, оставаясь в своем неверии], будто никогда и не молил Нас [избавить его] от постигшей трудности. Так приукрашены для расточительных [неверующих] их поступки [они верят, что ведут себя правильно]** («Юнус», 12).

Согласно исламской богословской концепции, которая в полной мере воспринята исламской психологией, испытания и страдания ниспосылаются Аллахом для того, чтобы помочь фитре пробиться сквозь множественные слои неверия и ложных убеждений, которые накапливались в течение жизни [16, с. 51]. В отдельных случаях фитра оказывается «зарыта» очень глубоко. В моменты сильных страданий и сопутствующих им глубоких переживаний, а также сильных потрясений, когда создаются угрозы жизни и здоровью человека или его близких, потерянный, отчаявшийся человек обращается к тому именно существу, которого в своем сердце он признает единственно способным помочь ему. Такое взывание от сердца происходит очень спонтанно, практически на уровне автоматических инстинктивных реакций. Иногда это и раскрывает путь сердца человека к вере во Всевышнего Творца, вселяет в него убежденность в существование Бога и покорности Ему.

Таким образом, исламская психология в полной мере строится на фундаменте исламского монотеизма, в основе которого лежит вера в то, что человек, как и вся Вселенная, является творением Всемогущего Господа и всецело подчинен Его воле, обладая, тем не менее,

известной мерой свободы воли. В то же время, по Исламу, он наделен возвышенным положением среди других творений, способностью к развитию, исправлению своих недостатков и позитивным изменениям через очищение души.

## 2.3. Ислам о самоуправлении физическим здоровьем личности

*В Коране сказано: «О верующие! Поистине, вино, азартные игры, жертвенники и гадальные стрелы – мерзость из дел шайтана. Так избегайте этого, чтобы преуспеть [избегав наказания от Аллаха] («Аль-Маида», 90)*

Полагаем, нет необходимости подробно останавливаться на том, какой колоссальный вред физическому и умственному состоянию приносит лично человеку и обществу нездоровый образ жизни во всех отношениях. Как правило, такой образ жизни связан с употреблением алкоголя, опьяняющих средств, аморально-сексуальным поведением и т. д. Об этом много говорят, пишут, и достаточно много печатных материалов, но, к сожалению, мы не можем сегодня сказать о координатных изменениях в лучшую сторону. В Коране сказано: **«Поистине, шайтан желает ввергнуть вас во вражду и [взаимную] ненависть посредством вина и азартных игр, и помешать вам, поминать Аллаха и [совершать] намаз. Неужели вы не перестанете?»** («Аль-Маида», 91).

Бесспорно, что все мировые религии предписывают человеку беречь своё здоровье, и особенное место здесь занимает исламская религия. Рассмотрим, каков исламский подход самоуправления личности в прошлом и сегодня. По Исламу, всё, что приносит вред здоровью человека, является запретным (харам). Как показывает практика, исламский подход основывается, как и следовало ожидать, преимущественно на коранических основах и хадисах.

Ведь в Коране сказано: **«[Ибрахим] Сказал: «Да вы видели, чему вы поклоняетесь – вы и ваши предки?! Поистине, они [идолы] – враги мои, [и я не поклоняюсь никому] кроме Господа миров, который создал меня и ведет меня [верным путем], который кормит меня и поит меня, а когда заболеваю – исцеляет меня»** («Аш-Шура», 75–80). Как видим, одна из лучших щедростей и наград Аллаха, ниспосланных человечеству, – это хорошее духовное и физическое здоровье. Наивысшее творение Всевышнего – человек, обладающий совершенством и гармонией внутренних и внешних характеристик. Создав человека, Аллах даровал ему религию Ислам как надёжную опору в жизни, как необходимые знания и счастье в обоих мирах. Вера в Аллаха – это единственное, что делает каждого из нас действительно богатым, спокойным, уверенным, а значит, здоровым.

И ещё Аллах сказал: **«Нет греха на слепом, нет греха на хромом, и нет греха на больном [за то, что они не участвовали в джихаде]...»** (аль-Фатх», 17). Однако сохранение дарованного Всемогущим Аллахом блага – здоровья – является обязанностью каждого разумного человека. Один из первых вопросов в Судный день будет о том, как мы расходовали своё здоровье: **«Разве Аллах не сделал твоё тело здоровым и не устранил жажду твою холодной водой?»**

В Исламе, как видим, здоровью уделяется особое внимание, и является важнейшей задачей его сохранение и поддержание. Ислам запрещает всё, что может навредить человеку, семье, обществу, государству: убийство, ростовщичество, азартные игры, алкоголь, прелюбодеяние, ложь, злобу, зависть и т. д. И, наоборот, устанавливает законы, ведущие к правильному образу жизни, мышления, здоровому питанию. Всевышний ниспослал человеку как здоровье, так и болезни. Так, в сборнике «Аль-Муснад» имама Ахмада приводится хадис от Усамы ибн Шарика, что Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Какую бы болезнь ни послал Аллах, Он обязательно посылает и исцеление от неё, – кто-то знает о нём, а кто-то не знает».**

По милости Своей Аллах Всевышний даровал нам бесчисленные блага. И мы в ответе перед Ним за то, как распорядились ими. От Ибн Аббаса (да будет доволен им Аллах) сообщается, что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«Воспользуйся пятью вещами прежде, чем случится пять других: воспользуйся своей молодостью прежде старости, здоровьем прежде болезни, богатством прежде бедности, свободным временем прежде занятости и своей жизнью прежде смерти!»** И еще Он сказал следующие слова: **«Двух милостей лишены многие люди: здоровья и свободного времени».**

Удивительно, но факт, что в божественном откровении – Коране – сообщается Всевышним, что для людей хорошо, полезно, а что – нет. Сам Коран является совершенным и величайшим средством исцеления от любых болезней духа и тела, защитой, руководством и милосердием. Всевышний Аллах сказал: **«И Мы ниспосылаем в Куръане то, что является исцелением [от заблуждений] и милостью для верующих. А [неверующим] злодеям [Куръан] не добавляет ничего, кроме убытка»** («Аль-Исра»; 82).

Как видим из аятов и хадисов, есть четкие и предельно понятные назидания для человека, ориентирующие его на здоровый образ жизни, и все, что остается человеку, – освоив их, приступить к самоуправлению, осуществляя конкретные действия во благо своему здоровью.

## 2.4. Ислам о самоуправлении духовным здоровьем

Многие ученые, служители традиционных конфессий и особенно мусульманские мудрецы считают, что падение физического, нравственного здоровья начинается тогда, когда падает духовная составляющая человека, размываются духовные ценности, душа человека опустошается и заполняется негативом.

Ислам – это учение о мудрых предписаниях, в том числе и об интеграции духовного и физического развития личности. Духовное здоровье столь же важно (если не больше), как физическое и психическое. Если полноценная жизнь и достижения в этом мире зависят от физического и психического здоровья личности, то духовное здоровье определяет наши успех и спасение как в этом мире, так и в грядущем.

Мы уже отмечали неоднократно: все, что связано с душой, и духовная сила приходят к нам с искренними молитвами, которые мы возносим Богу, во время чтения Корана, совершения намаза или когда мы находимся в среде знающих, мудрых и добрых людей. Все указанные действия с душой имеют непосредственную связь с сердцем, и об этом не раз указывается в аятах и хадисах. А в одном из хадисов Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) говорится: *«Поистине, в теле есть кусок плоти, и когда он поврежден, все тело повреждено, и когда он здоров, все тело здорово. Воистину, это “к’альб” (сердце)»* (аль-Бухари). Например, в Коране можно найти много упоминаний различных недугов сердца: **«В их сердцах – болезнь [лицемерия и сомнения]. Аллах увеличил их болезнь [ниспосылая все новые и новые обязанности и положения веры, которые они отрицали, тем самым усиливая свое неверие]. Им – мучительное наказание за то, что они лгали [притворяясь верующими]»** (аль Бакара, 10).

Бесспорно, что наша душа напрямую связана с нашим телом и разумом, и вместе с тем она реально существует, живя в нашем сердце. Поэтому когда говорим о душе, то она ассоциируется с духом (рух) или сердцем (кальб). Пока наука не может утверждать, что наше сердце лишено духовных свойств, в отличие от физиологических функций сердца. Поэтому мы допускаем, что душа пребывает в нашем сердце и она является внутренней составляющей нашего существования.

## **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.