Как контролировать свой гнев?

Гнев – это эмоциональное возбуждение, вызванное сильным недовольством из-за обиды или несправедливости. Нередко можно увидеть, как замечание, критика или проступок вызывают взрыв недовольства.

Мгновенный гнев – нечто естественное, он не подвластен человеку, а значит его нельзя в нем упрекнуть. Но совершение того, что диктуется гневом, особенно когда это выходит за рамки разумного, заслуживает осуждения. Будем помнить, что возникающее сначала чувство гнева не зависит от нашей воли, но вот действия, осуществляемые под влиянием гнева, зависят от нас. Таким образом, человек может либо сделать то, чего требует его гнев, либо отказаться от совершения подобного – выбор варианта зависит от самого человека. Секрет в том, что тот, кто не будет потворствовать своему гневу, обнаружит, что вспышки его привычного гнева ослабнут.

Три вида гнева

1) Состояние эмоционального возбуждения и проявление гнева (видимое только на лице).

2) Переход от возбуждения к действию — такому, как крик или нанесение удара. Как только человек совершил подобное, он сделал то, чего хотел от него гнев.

3) При третьем виде гнева, эмоциональное возбуждение изначально, конечно, присутствует, но человек не позволяет себе выйти из себя, равно как и не проявляет гнев и не совершает необдуманных действий. Вместо этого он ждет, пока первоначальное возбуждение стихнет, обдумывает ситуацию и уже потом совершает необходимое действие.

Какой вид гнева наиболее разумный?

Сначала допустим, что в гневе есть определенная мудрость с точки зрения разума и ислама. Чтобы установить это, мы попробуем определить, какие из трех видов гнева являются наиболее целесообразными.

Гнев: Вид 1

Рассмотрим первый вид гнева – первоначальное эмоциональное возбуждение. Это не запрещено. Ислам не требует от нас становиться совсем холодными и бесчувственными. Любой, кто хочет полностью избавиться от гнева, глубоко ошибается. Если бы это было целью, Коран не говорил бы о тех, что «сдерживают гнев» и «прощают, когда гневаются». И обратите внимание на отрицание в «ля тагдаб» в хадисе, который должен быть переведен как «Не действуйте в гневе»: отрицание было бы излишним, если б чувства гнева не существовало. То есть само по себе появление гнева не запрещено, ведь оно находится вне контроля человека. За все, что неподвластно человеку, он не несет ответственности.

Гнев: Вид 2

Теперь несколько слов о втором виде, то есть о поступках, совершаемых под воздействием гнева. В рациональном плане этот вид гнева полностью лишен разумных соображений. Наоборот, в нем немало вреда. Нельзя отрицать наличие темпераментной пользы от наслаждения чувством превосходства. Но человек платит за это втридорога – чувство ощущаемого впоследствии стыда мучительно. Нет смысла в обвинении кого-то и обретении в нем себе врага или в выбивании глаза, или ломании рук – только из-за того, что человек не остановил вспышку гнева. Его последствия плохи как в земной жизни, так и на том свете.

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

В таком гневе нет ничего хорошего и с религиозной точки зрения, которая учит нас облегчать вещи, а не делать их грубыми, распространять хорошее и не создавать мерзости. Одним словом, второй вид гнева не приносит никакой пользы в любом случае.

Гнев: Вид 3

Лучшая линия поведения – снизить возбуждение от гнева и действовать благоразумно, при этом помня об остающемся эффекте гнева на этой стадии. Когда гнев полностью спадет, ничего благоразумного за гневом обнаружено не будет. Среди многих видов воздействия, подумайте об обычном хлебе. Хлеб – столь же горячий, как и железный лист, на котором его пекли. Можно взять горячий хлеб в рот, но нельзя даже дотронуться до горячего листа. Так будьте теплы как хлеб, то есть заметно ваше недовольство, но не ваш гнев. Ваша манера обращения остается прикосновением упрека, далекой от метания громов и молний.

Эта линия поведения бережно следит за человеческими слабостями. Пророк Мухаммад сказал:

Мусульманину нельзя прекращать говорить со своим братом по вере более трех дней.

Этот период достаточен, чтобы остудить свой гнев. Выход за пределы указанного вреден. Пророк также сказал:

Если кто-то не говорил со своим братом по вере в течение года, он словно убил его.

Одним словом, третья линия поведения приносит наилучший из результатов – в рациональном, естественном и религиозном смысле.

Как контролировать гнев?

Для начала данного процесса, необходимо предпринять следующие шаги:

– практиковать предельную сдержанность с помощью сознательного усилия, пусть даже и принудительно;
– рассеять первичный гнев, вспомнив свои собственные недостатки, что поможет ослабить желание ответной реакции;
– никогда не переходить от гнева к мести;
– сделайте все возможное, чтобы остаться в рамках, когда вы в гневе;
– помните ухищрение: «Никогда не реагировать в гневе ни словом, ни делом». Это смягчит слепую вспышку гнева.

Рациональное обращение с гневом

– Включите свой разум. Подумайте: «Вот я здесь. Грешник перед Аллахом. Куда бы я пошел, если бы Он был разгневан на меня?»
– Предложите себе: «Если я прощу этого человека, то, даст Аллах, Всевышний простит меня».
– Контролируйте себя. Ограничение гнева всегда оборачивается хорошим. Выпуск гнева всегда приводит к плохим результатам — и сердце всегда болит по поводу того, почему все эти ужасные вещи вообще произошли.
– Гнев зажигается как огонь, а огонь, вспыхнув, не жалеет ничего. Поэтому имейте при себе какой-нибудь предохранительный клапан — письменное напоминание в вашем кармане или амулет на руке — который забьет сигнал тревоги до того, как вы начнете следовать тому, что диктует ваш гнев.

Излечение гнева на практике

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

Гнев можно контролировать и рассеивать многими способами, некоторые из которых просты и обычны, но при этом очень эффективны.

– Отойдите от «горячей точки» сразу, как только вас охватил гнев. Или сядьте, или ложитесь, если гнев продолжается.
– Если случай позволяет, дайте другому человеку отойти оттуда.
– Соберите волю в кулак, ведь без воли ничего не получится.
– Не оставайтесь в это время без занятия. Начните что-то делать – например, читать.
– Произносите «Аузу…»: «Прошу защиты у Аллаха от проклятого сатаны». Делайте это неоднократно.
– Выпейте стакан воды.
– Совершите омовение.
– Подумайте о грехах и Божьем наказании, которое они могут навлечь, и обратитесь искренне к Аллаху, прося Его прощение.
– Простите человека, который вас разозлил.
– Для людей, которые по своей природе настолько вспыльчивы, что малейшая провокация делает их столь злыми, что они перестают слышать голос разума, есть прекрасный выход. Поскольку такой гнев является своего рода физическим недостатком, это требует излечения, которое может показаться несколько необычным. Пусть разгневанный человек подождет, пока его гнев спадет. После этого ему следует подойти к тому, на кого он был зол. И, несмотря на то, что за этим будут наблюдать другие люди, ему следует встать перед ним со всей скромностью и попросить его прощения, делая все, что он может, чтобы показать свое раскаяние. Если это будет проделано один или два раза, высокомерное «Я» усвоит этот урок.

Будьте внимательны с детьми во время вашего гнева

Главное правило – никогда не бейте детей в гневе. Всегда дождитесь момента, когда гнев спадет. Если выговор уместен, сделайте его только после возвращения полного душевного равновесия и когда уже не останется следов от гнева. Лучшее наказание для детей – запретить выходить из дома. Потеря веселого времяпровождения, вызванная таким способом, помогает им эффективно скорректировать свое поведение.

Дети, как и другие люди, имеют свои права, данные им Всевышним. Мы должны помнить, что все нарушения прав человека записываются. Если нарушение чьего-либо права остается неоспоренным в этом мире, оно будет оспорено Самим Всемогущим Аллахом – вплоть до того, что, если правитель мусульманского государства несправедливо поступит с правами даже неверующего, живущим под его протекцией, тогда, согласно хадису, Всемогущий Аллах и Его пророк потребуют восстановления прав неверующего за его счет.

Альбалаг
Передано askimam.ru муфтием Сухайлом Тармахомедом

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.