Эмоциональная очистка в Рамадан

Статья психолога Халех Бенани

Пока рамадан готовится вступить в свою завершающую стадию, нам нужно успеть подойти к его окончанию обновленными и очищенными от всего и вся. Да, многие из нас почувствовали себя обновленными в этот месяц после длинных молитв, слез, просьб к Богу о прощении и розданной милостыни. Но зачастую мы так поглощены богослужением, что легко бывает забыть о багаже скопившихся негативных эмоций. Казалось бы, а о них-то зачем думать? Пост, молитва, чтение Корана, раздача милостыни – этого достаточно, верно? Нет, неверно.

С психологической точки зрения наше эмоциональное состояние имеет огромное влияние на душевное благополучие. Если мы подавлены, встревожены, испытываем зависть или затаили обиду, это неблагоприятным образом скажется на нас: наше внимание будет сосредоточено не на богослужении и действительно важных вещах, а на наших психологических болячках. Для того чтобы сбросить этот вредный и возможно даже смертоносный багаж, нам нужна психологическая очистка от проникших в нас эмоциональных ядов. Еще до окончания рамадана нам нужно пройти через родник, который бы очистил наш разум и сердце.

ЯД № 1: ЗАТАЕННАЯ ОБИДА

Были ли в вашей жизни люди, обидевшие или обманувшие вас, на которых вы до сих пор чувствуете обиду? Испытываете ли вы злость и подавленность вследствие этого? Если вас обидели, у вас есть выбор: либо играть роль жертвы и жалеть себя, либо принять все как есть и жить дальше. Обиды подобны тяжелым чемоданам, которые вы тащите всюду с собой. Научитесь избавляться от них – и почувствуете свободу.

Во-первых, простите себе прошлые ошибки. Как бы вы ни вели себя раньше – беспечно, эгоистично, неприлично – всегда есть надежда на изменения. Нет предела прощению Бога. Дверь раскаяния всегда открыта.

«Если ты, потомок Адама, попросишь у Меня прощения, когда твои грехи дойдут пусть даже до облаков, Я прощу тебя». (Переданные слова Бога в сборнике Тирмизи)

Простите своих родителей, свою жену (мужа), братьев, сестер и всех, кто вас обидел. Вместо злости в их адрес, поймите, что Божья мудрость есть во всем, что происходит. Именно испытания формируют вас, делают вас сильнее. Примите свое прошлое и настоящее, как они есть, чтобы обрести свободу.

«Кто, испытав обиду, простит, того возвысит Бог и сотрет один из его грехов». (Тирмизи)

Вы словно находитесь в рукопашном бою со своим эго, борясь со злом внутри себя для очищения души. Переборите свое желание затаить обиду. Пророк (мир ему и благословение Аллаха) поощрял нас к этому, когда говорил своим последователям:

«Бог приказал мне поддерживать связи с теми, кто обрывает связь со мной; давать тем, кто лишает меня; и прощать тех, кто притесняет меня».

Пророк и его сподвижники были в высшей степени альтруистами. Они были невероятно щедры к тем, кто мучал их, и прощали даже худших притеснителей, проявляя к ним милосердие. Смысл истинного прощения – в том, чтобы забыть чужие ошибки. Перестать вылавливать и вспоминать их. Это один из самых достойных и зрелых поступков, которые вы можете совершить.

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

Подумайте о человеке, которому был обещан рай из-за того, что перед сном он простил всех людей. Это же так просто. От вас это не требует ни копейки средств, никаких усилий. Нужно лишь решиться на такое прощение.

ЯД № 2: ГНЕВ

Гнев – это естественное чувство, которое может мотивировать нас на действия. Но если гнев не будет направлен в правильное русло, он может стать главной причиной физических и психологических проблем, оскорблений и даже развода. Научитесь контролировать это чувство, или оно будет контролировать вас.

Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Силен не тот, кто физически мощнее других, а тот, кто контролирует себя в гневе». (Бухари)

Есть несколько составляющих, необходимых для преодоления гнева. Если вы примете свою судьбу, как она есть, и осознаете, что все, происходящее с вами прямо сейчас, – вам же во благо, то у вас будет больше власти над своим гневом. Еще одним важным моментом для преодоления гнева является «взрослость»: то есть всегда именно вы должны держать узду своих эмоций, вы владеете своими чувствами, и только вы решаете, сердиться вам или нет. Перестаньте винить во всем других, вы – взрослый, зрелый человек, и ваши чувства принадлежат вам, а не другим людям. Если у вас есть много «кнопок», при нажатии людьми на которые вы выходите из себя, ОТКЛЮЧИТЕ эти кнопки. Перестаньте откликаться на них – и люди перестанут нажимать на них.

Когда один человек попросил Пророка (мир ему и благословение Аллаха) о совете, он ответил: «Не гневайся». Человек снова попросил совета, а потом еще раз, и каждый раз Пророк отвечал: «Не гневайся». Причина – в том, что гнев ведет ко многим проблемам и грехам. Сердитый человек может обидеть других, ударить, сплетничать и совершать иные пагубные поступки. Для предотвращения гнева лучше всего выдержать паузу, сделать глубокие вдохи-выдохи и, прося Бога о прощении, настроиться на позитив.

ЯД № 3: ТРЕВОГА

Опасность тревоги – в том, что она «съедает» нас, заставляет чувствовать себя подавленными. А когда дело доходит до подавленности, человек уже не может ни на чем сосредоточиться, сохранять душевное спокойствие и верить в себя. Это может негативно отразиться на вере и продуктивности. Люди нередко чувствуют себя парализованными, когда ими овладевает тревога.

Большинство людей живут в сожалении о прошлом и в страхе перед будущим, и это приводит к колоссальному стрессу. Единственное средство от этого – жить здесь и сейчас. Только когда вы сосредоточитесь на настоящем, не тревожась ни о прошлом, ни о будущем, вы сможете начать полноценную жизнь. Для этого нужно действительно верить в мудрость Бога. Все, что Он делает, происходит отнюдь не просто так. Доверьтесь Богу, примите свою судьбу, как она есть, – и тогда чувство тревоги исчезнет. Контролируйте свои слова, обращенные к себе: внутренний диалог может либо помочь вам успокоиться, либо привести к колоссальному стрессу. Не говорите: «Я не знаю, что будет дальше, как же быть?» – а скажите: «Я знаю, что все выйдет самым лучшим образом, и, даст Бог, я смогу справиться со всем, что будет».

У меня были клиенты с серьезным тревожным нервозом и нервными срывами, которые тем не менее научились справляться со своим беспокойством и вести умиротворенную жизнь. Как говорится, «всё надуманно»: если считаете, что вас ждет провал, – так и будет; а если думаете, что справитесь и сохраните спокойствие, то даже настоящая катастрофа не

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

выведет вас из себя. Лучший способ успокоить сердце – попросить у Бога в молитве, чтобы Он помог вам быть терпеливыми.

«Обратитесь за помощью к терпению и молитве. Воистину, она является тяжким бременем для всех, кроме смиренных (перед Богом)». (Коран, 2:45)

ЯД № 4: ПОДАВЛЕННОСТЬ

Обычно люди чувствуют себя подавленными, когда все идет не так, как они планировали. Они чувствуют безнадежность и беспомощность из-за того, что не контролируют свою жизнь. В состоянии подавленности человеком овладевает печаль, безнадежность и апатия. Он не в состоянии ничего сделать ни для себя, ни для общества. Подавленность берет полный контроль над жизнью человека, сводя на нет его продуктивность.

Большинство моих клиентов страдают именно от этого состояния. И я помогаю им преодолеть его тем, что сосредотачиваю их внимание на многочисленных благах, которыми они обладают, и повышаю их ежедневную благодарность перед Богом. По мере увеличения такой благодарности в них я обучаю их принимать окружающие их обстоятельства, каковы они есть. Какой бы сложной ни была ситуация, я говорю им, что это – испытание, и, чтобы пройти его, нужно принять его, какое оно есть.

Один из лучших способов борьбы с подавленностью – подтолкнуть себя к участию в той или иной деятельности, даже если вам не хочется этого. Собирайтесь с друзьями, ходите на занятия, ежедневной делайте физические упражнения. Этим вы убережете себя от еще большего погружения в состояние подавленности. Быстрейший способ ее преодоления – помощь нуждающимся. Чем больше вы будете участвовать в помощи инвалидам и другим подобным людям, тем больше вы будете чувствовать благодарность за имеющиеся у вас блага, за вашу жизнь.

ЯД № 5: ПЕССИМИЗМ

Если вы возьмете на вооружение пессимистичный настрой, вы не сможете ценить имеющиеся у вас блага. Вы станете постоянно жаловаться на жизнь, что испортит и вашу жизнь, и жизнь окружающих. Если вы проникнетесь пессимизмом, вы станете искать недостатки во всех и вся, растеряете все свои надежды и не будете испытывать энтузиазма к будущему. Верующий может быть только оптимистом. Ведь он верит в могущество его Создателя и в то, что все происходит к лучшему. Верующий не сомневается ни в прошлом, ни в настоящем, зная, что Мудрый Бог не просто так устраивал испытания. Всегда ищите положительные стороны сложившейся ситуации. Перестройте себя на то, чтобы находить мудрость, заложенную в каждом событии.

Пророк (мир ему и благословение Аллаха) говорил: «Сколь прекрасно состояние верующего: все для него хорошо, и так дело обстоит только с верующим. Когда его затронет благо, он благодарен, и это хорошо для него. Когда настигнет его беда, он переносит ее с терпением, и это тоже хорошо для него». (Муслим. Сахих. – № 2999)

ЯД № 6: ЗАВИСТЬ

Зависть – огонь внутри сердца, который мешает человеку спокойно и радостно жить. Зависть зарождается, когда вы начинаете сравнивать себя с другими. Такое сравнение оставляет чувство, будто вы – неполноценная, непривлекательная, бедная, несчастная и жалкая личность. Любой, кто испытывает зависть, не понимает суть судьбы, Божьего предопределения. Именно Бог распределяет богатство, здоровье, положение и все остальное. Поэтому, если вы из зависти хотите того, что есть у другого человека, или хотите выглядеть, как он, то вы, не дай Бог, тем самым подразумеваете, что знаете больше Бога.

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

Никто не дерзок настолько, чтобы подвергать сомнению знания Бога. Но если человек постоянно жалуется и думает, что с ним обошлись несправедливо, то он как раз и посягается на этот уровень дерзости.

Зависть – это недуг души, который нужно преодолеть. Сосредоточьте свое внимание на тех многих благах, которые у вас уже есть, и перестаньте сравнивать себя с другими. Единственные люди, с кем вы должны себя сравнивать, – это те, у кого дела обстоят хуже. Это наполнит ваше сердце постоянной благодарностью Богу.

«Вот ваш Господь возвестил: "Если вы будете благодарны, Я одарю вас еще большим. А если будете неблагодарны, то ведь Мое наказание велико"». (Коран, 14:7)

Поймите, что каждое благо – испытание. Если у вас чего-то него, то это – милость для вас. Будьте благодарны за все то, чего у вас нет. Ведь если б это у вас было, вы могли бы превратиться в намного худшего человека.

ЯД № 7: НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Заниженная самооценка существенно влияет на вашу жизнь. Если вы считаете себя ничтожеством, вы будете чувствовать подавленность и не сможете добиться поставленных целей. Иной раз именно вы – худший критик своей личности. Постарайтесь минимизировать такое разрушающее мышление. Во время внутреннего диалога люди обращают к себе 600 слов в минуту, 85 % которых носят негативный оттенок. Измените свои мысли. Думайте о хорошем, окружайте себя оптимистами. Дайте себе возможность иметь малые успехи и празднуйте их.

ЯД № 8: КРИТИЧНОСТЬ

Самый быстрый способ оттолкнуть от себя людей – склонность к критике в их адрес. Каждый раз, когда вы оценивающе смотрите на них, взвешивая, насколько они придерживаются религии, как они носят хиджаб и т. д., вы создаете барьер. Осуждаемый человек почувствует крайнее неприятие. У него зародятся негативные чувства и к вам, и к исламу. Вы можете стать продуктивным представителем ислама, только если будете принимать людей, какие они есть, и перестанете оценивать и взвешивать их. Не пытайтесь выискать себе духовных клонов и называть всех остальных неудачниками. Будьте толерантны ко всем и принимайте людей, какие они есть.

К сожалению, часто происходит так, что чем более религиозны люди, тем более они становятся критичны. Это действительно позор, когда человек становится надменным из-за своей большей религиозности. Вы находитесь на истинном пути исключительно по Божьей милости. Он в мгновение ока может сбить вас с этой дороги, если продолжите смотреть на других сверху вниз, отворачивая их от ислама своим грубым, осуждающим поведением.

ЯД № 9: ВРЕДНЫЕ СВЯЗИ

Есть люди, общение с которыми отравляет вашу жизнь. Это пессимисты или же люди, которым «до лампочки» цель их жизни. Проводя с ними время, вы отравляете свою жизнь и сами медленно, но верно, заражаетесь их настроем. Старайтесь избегать их, если можете. Или поменьше проводите с ними время. Уравновесьте полученное негативное воздействие, проводя время с оптимистами, позитивными и преданными Богу людьми. Если среди ваших членов семьи есть люди с негативным настроем, то постарайтесь понять мудрость, которую Бог заложил в их наличии в вашей жизни, и ограничивайте времяпровождение с ними, при этом не обижая их.

ЯД № 10: НЕНАВИСТЬ

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

Если в вашем сердце поселилась ненависть, лучше всего будет избавиться от нее за время этого рамадана. Ненависть ядовита. Она убивает ваш дух и превращает вас в циника. Поймите ее причины и постарайтесь преодолеть ее, приняв свою судьбу, как она есть, и доверившись Божьему плану. Помните, что оздоровление начинается по окончании ненависти. Наполните свое сердце любовью, просите Бога о благополучии тех людей, которые вам не нравятся, чтобы смягчить свое сердце и получить награду от Бога.

Пусть вашей целью в этот рамадан станет избавление от всех этих ядов. Совершите эмоциональное очищение, чтобы сердце дышало чистотой и готовностью весь следующий год. Если начнете с удаления ровно одного яда, постепенно переходя к следующему и т. д., вы, даст Бог, оздоровите свое духовное и эмоциональное состояние и улучшите отношения с другими людьми.

Источник (англ.): MuslimMatters.org

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