



Цикл уроков: Психология через призму Ислама

Рая Надирова

Сила благодарности

[ВИДЕО ВЕРСИЯ](#) | [АУДИО ВЕРСИЯ](#)

Ассаламу алейкум уа рахматуллахи уа баракятуху, уважаемые слушатели! Темой настоящего выпуска является - «Сила благодарности» с точки зрения ислама и психологии.

Секрет счастья человека заключается - в благодарности и это научно доказанный факт. Если мы хотим изменить свою жизнь уже сегодня – лучшее, что мы можем сделать это стать благодарными за все то, что у нас есть уже сейчас. В состоянии благодарности мы говорим самой жизни: «Да!». Мы открыты счастью и благам, мы не обесцениваем все то, что у нас есть уже сейчас. Передают от Абу Хурайры, да будет доволен им Аллах, что Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, сказал:

«Если кто-нибудь из вас посмотрит на того, кому было даровано больше богатства, и кто был наделен более привлекательной внешностью, пусть посмотрит и на того, кто ниже его (в этом отношении)».

Или в другой версии:

«Смотрите на тех, кто ниже вас, и не смотрите на тех, кто выше вас. Это поможет вам не умалять те милости Аллаха, которыми Он вас облагодетельствовал». (Бухари, Муслим).

Благодарность изначально заложена в душу человека Всевышним, так как это часть человеческого естества (*фитры*). Когда кто-то делает нам подарок, проявляет свою доброту,

заботу, любовь, то в душе у нас появляется искренняя благодарность к этому человеку, и чем больше будет милость, тем большей будет наша благодарность. Поэтому, логично, что самая лучшая благодарность — это благодарность Всевышнему, так-как только Он нам даёт все наши блага и устраивает нашу жизнь, но человек не всегда ценит и не осознаёт это.

Не надо просить терпения, так как Всевышний даст испытания, которые научат терпению, отсюда делайте дуа правильно:

اللَّهُمَّ عَرِّفْنِي نِعَمَكَ بِدَوَامِهَا

Транслит: [Аллахумма арифнии ниамакя бидаваамихаа]

Перевод: **О, Аллах, дай познать Твои блага с их постоянством (то есть постоянно, непрерывно)!**

Когда мы проходим через определённые испытания в жизни и стрессы научно доказано, что треть нашего головного мозга отключается, поэтому идёт фиксация и мы видим только эту проблему, трудность, которая происходит в нашей жизни, сознание сужается, и мы не видим выхода из тяжелой ситуации. Но на самом деле если перенести свой фокус на те блага, которые нам даёт Всевышний ежедневно, то мы поймём, что они безграничны, поэтому фокусируясь на испытаниях, проблемах мы обесцениваем все, что имеем, тем самым закрывая поток благ, проявляя недовольство предопределением нашего Творца. Ведь Всевышний Аллах в Коране нам передаёт:

«Если вы будете благодарны, то Я непременно преувеличу (умножу) вам»
(14:7),

таким образом благодарность увеличивает блага Аллаха и это именно то, что подтверждается научными исследованиями, что чем больше мы благодарим, тем больше благ мы получаем. Мудрость Всевышнего безгранична ... О благодарности людям говорится и в сунне, ведь благодарить людей за любую оказанную помощь является сунной нашего любимого Пророка, мир ему и благословение Всевышнего, в хадисе сказано:

«Кто не благодарит людей, тот не благодарит и Аллаха» (имама Ахмад, Абу Давуд, ат-Тирмизи).

Этот хадис свидетельствует о том, что благодарность людям является благодарностью нашему Создателю, потому как человек становится проводником в помощи другим по воле Аллаха, то есть это Всевышний даёт возможность помочь другим. И когда человек благодарен — это говорит о том, что благо принято осознанно, а значит он готов дальше принимать новые блага в свою жизнь.

Религия, психологи, ученые и все известные люди, которые добились успеха в жизни убеждены в том, что благодарность имеет огромную силу и оно, как чувство, является самой сильной эмоцией. Энергия благодарности творит настоящие чудеса, это научно доказано! Исследования показали, что привычка выражать благодарность приводит к изменениям структуры головного мозга, стимулирует работу серого вещества, делает человека счастливее и положительно влияет на здоровье. Всевышний Аллах говорит в Коране:

«Разве станет Аллах наказывать вас, если вы будете благодарны и уверуете? Ведь Аллах вознаграждает благодарных и знает то, что они делают» (4:147).

Еще в одном исследовании, был сделан следующий вывод: чем чаще человек благодарит, тем крепче он спит, меньше тревожиться и не впадает в состояние депрессии.

Но ... **«А если вы будете неблагодарны»** - то есть за блага Всевышнего Аллаха, будете отрицать их и скроете их, то **«Поистине наказание Моё - сильно» (14:7)** - то есть Аллах лишит их этих благ и накажет их за отрицание и неблагодарность за эти блага. Как сказано в хадисе Посланника Аллаха ﷺ:

«Поистине раб лишается удела из-за совершенного греха».

Если расшифровать слово благодарить, то оно означает - «дарить благо». И каждый раз, когда мы говорим: «Благодарю вас!», мы, не замечая того, совершаем акт дарения. Правитель правоверных Умар ибн Ал-Хаттаб (р.а) сказал:

«Если бы кто-либо знал, что дается за слова: «Да воздаст тебе Аллах благом», то, несомненно, он бы говорил эти слова очень часто».

Проговаривая фразу благодарности, мы запускаем во Вселенную положительную энергию, которая вскоре возвращается нам в виде дохода, счастливого события, хорошего здоровья, а также с нами происходят много счастливых перемен в любых сферах жизни. Всевышний сказал:

«Будет ли воздаянием за благодеяние, кроме благодеяния?» (55:60).

Таков закон жизни, а по сути – высказанное в аяте Священной книги обещание:

«Если вы будете благодарны, то Мы приумножим вам» (14:7).

Пусть Аллах сделает нас из числа благодарных и уберезет от Своего наказания! Аминь!

Ислам и психология

[ВИДЕО ВЕРСИЯ](#) | [АУДИО ВЕРСИЯ](#)

Зачем нужна Психология мусульманам, когда есть Основы Шариата, Коран и Сунна?

На самом деле все наши проблемы от того, что мы не знаем свою религию. Священный Коран, хадисы, шариат — это свод законов начиная от того как правильно сходить в уборную и заканчивая тем как править государством.

Если психология взяла начало на западе зачем она нужна нам, мусульманам?!

Давайте для начала разберёмся в самом термине науки «Психология». Психология с древнегреческого переводится, как наука о душе, и начало своё она берет далеко не в XX веке и не с учений Зигмунда Фрейда.

Исламская Психология — это не новое направление, это наше возвращение к первоисточникам. Ещё в средние века такие мусульманские ученые как аль-Кинди, ар-Рази, аль-Балхи, аль-Газали описывали состояния души, психики человека.

Всеми известный мусульманский учёный АВИЦЕННА (Ибн Сина) говорил о науке взаимосвязи души и тела, и он писал о психосоматических расстройствах.

Знаменитый исламский учёный средневековья Абу Зайд аль-Балхи (IX-X вв.), впервые описал и классифицировал психозы, неврозы, невротические расстройства. Труды этого ученого, можно сказать, определили весь ход развития психологии и являются прекрасным образцом и источником исламской психологии.

Психология неотъемлемая часть религии! И нужно отметить огромный вклад средневековых мусульманских ученых в развитие медицины и психологии. Работы знаменитого мусульманского ученого средневековья аль-Балхи о болезнях души и тела намного опередили свое время.

Первая психиатрическая больница появилась в Багдаде в VIII веке. Уже тогда была создана исламская система больниц, с пациентами работали врачи, медсестры и духовные учителя (наставники, устазы), под наблюдением которых находились больные.

Наш современник Малик Бадри является самым известным основоположником исламской психологии. Малик Бадри основатель и президент международной ассоциации исламских психологов, которая берет своё начало ещё с 70-х годов.

Ислам становится источником развития для психологии, а «Психология» помогает лучше понимать Ислам и жить в соответствии с ним. Психология это один из инструментов нашей Веры. Исламская психология - это изучение души, поведенческих эмоциональных психических процессов, как видимых, так и не видимых аспектов.

Считается, что если человек верующий, то ему не нужна психологическая помощь. Но тут вопрос каково качество этой веры, на каком уровне она? ... Передается, как пророк Ибрахим (Авраам), мир ему, однажды обратился к Всевышнему Аллаху:

«О Господи! От кого болезнь?» — «От Меня», — прозвучал ответ.

«А от кого лекарство?» — спросил пророк,

«От Меня», — было сказано ему.

«А зачем же в таком случае врач?» — недоумевая, поинтересовался Ибрахим.

«Врач — это человек, в руки которого Я низвожу лекарство [через него даю исцеление]», — ответил Творец.

Обращение к психологу как раз является ничем иным, как созданием причин для изменений в лучшую сторону, ведь Аллах не меняет положение человека, пока он сам себя не изменит.

«...Воистину, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя...» (13:11).

Поэтому, когда мусульманин обращается к помощи профессионала, он не делает ничего предосудительного, тем самым создавая причины и полагаясь на Аллаха, так как исцеление он должен ждать не от доктора и лекарств, а только от Аллаха Всевышнего. Господь сказал в Коране

(смысл): **«Уповайте на Аллаха ﷻ, если вы являетесь верующими»** (сура «Аль-Маида», аят 23).

Изучение психологии должно вести к укреплению веры, к более осознанному исполнению поклонения и служения Всевышнему. Психологические знания должны служить вере. При этом мусульманский психолог должен быть профессионалом как в области психологических знаний (должен тщательно изучать западные психологические теории и концепции), так и исламских: знать основы религии, изучать разные исламские правовые школы, хадисы и когда нуждается консультироваться с имамами и устазами.

Испытывающие психологические проблемы людям нужна профессиональная психологическая поддержка. Психологическая терапия - это ювелирная работа профессионала, учитывающего все нюансы и сложности психики человека, где в первую очередь учитывается негласный закон психологов: «Не навреди». Как человек будет правильно нести свою веру, выполнять религиозные предписания, если у него психологические душевные травмы, ограничивающие убеждения, блоки и нестабильное душевное состояние? Отсюда и метание из крайности в крайность, нестабильность в поклонении и поведении. Психолог становится причиной изменений человека на глубоко осознанном уровне, что только способствует совершенству в религиозных предписаниях, быть более собранными, глубже понимать религию и в первую очередь себя.

Нельзя противопоставлять ислам и научное знание, психологию и другие науки, это ошибка и также крайность. Нам нужно развивать сотрудничество между религиозными деятелями и психологами, ведь на самом деле наука подтверждает религию и укрепляет веру.

Наука психология служит во благо нашей религии...

Негативные установки

[ВИДЕО ВЕРСИЯ](#) | [АУДИО ВЕРСИЯ](#)

Как негативные установки влияют на качество нашей жизни?

Обращаясь к психологу, очень часто многие не понимают, почему спрашивают об отношениях с родителями, о детстве, когда у меня проблемы с личной жизнью, рушится брак, проблемы в карьерном росте, я в долговой яме? Причём тут мое детство, если я никак замуж не могу выйти? И как все это взаимосвязано?

В реальности все это связано напрямую.

На самом деле наш головной мозг, наша психика работают как сверхточный компьютер, и все те программы, шаблоны, которые в него заложены с самого начала нашего жизненного пути, в дальнейшем каждый раз просто повторяются. Большинство этих программ формируется именно в детстве и позже они запускаются или перезапускаются в схожих ситуациях. Именно поэтому, чтобы внести существенные изменения в свою жизнь в лучшую сторону (настоящие изменения — глубокие, постоянные), разорвать семейные сценарии поведения необходимо перепрограммировать свой мозг. Как это сделать? Поменять свои установки. Ведь не смотря на предопределение Творца, Всевышний дал нам разум и у нас всегда есть выбор стать лучше.

И качество нашей жизни все же зависит от нас...

Мы часто слышим о психологической травме, но плохо представляем себе, что это и, главное, что делать с последствиями этой самой травмы. Психологи выделили признаки, по которым можно определить есть ли травма у человека.

Эмоциональные признаки:

- * зависимость от партнера (созависимые отношения);

- * раздражительность, вспышки гнева, чувство вины, стыд, тревога, страхи и чувство подавленности;

- * замкнутость, сложности в контактах с другими людьми;

- * отсутствие доверия миру;

- * сложности с обучением и концентрацией внимания;

- * вы не чувствуете себя цельным человеком, вы словно потеряны;

- * проблемы в выстраивании отношений.

Физические признаки:

- * утомляемость, вялость;

- * мышечный гипертонус, особенно в икрах и спине;

- * головные боли;

- * неспособность расслабиться и отдохнуть;

- * нарушение сна;

- * психосоматические заболевания (по разным оценкам психологов, от 80 до 100% психосоматических заболеваний развиваются из-за травмы).

Под влиянием травмы наш потенциал не раскрывается полностью. Наша вера в собственные силы подрывается. И все это сопровождается различными чувствами: вины, стыда, тревоги, страха, неполноценности, потерянности, недоверия, бессмысленности своего существования и прочее...

Итак, что же делать с детскими психологическими травмами?

Их нужно обязательно выявлять и прорабатывать, и начать нужно именно с негативных установок. Если вы хотите изменить жизнь к лучшему, сначала измените свои негативные установки!

Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, предупреждал, что мы должны каждый день меняться, развиваться:

«Потерпит урон тот, у кого два дня похожи друг на друга» (Хатиб Багдади “Иктидаи-Илми-Амеле”,122).

Негативные установки — это самое чудесное открытие психологии.

Каждый из вас согласится, что, если ты знаешь врага в лицо, ты можешь его победить, по милости Творца.

Негативные установки — это убеждения, которые есть у каждого из нас. Они очень сильно влияют на нашу жизнь и создают неприятности, мешают реализовываться и строить отношения. Откуда они берутся? Многие установки вкладывают в нас родители, другие мы приобретаем, проживая жизнь с негативным опытом.

Выявить эти установки очень просто - вспомните мысли, события, которые порождают у вас неприятные ощущения, чувство безысходности и подавленности. Они обычно лежат «на поверхности», и вы легко вспомните о них.

Их нужно «вытащить» из себя и осознать.

Наше подсознание работает удивительным образом, оно не делит установки на негативные и позитивные. Все установки для подсознания — это Команды к действиям, к исполнению, которые мы когда-то загрузили в себя. Это шаблоны, подсознательные программы поведения. И наше подсознание просто их исполняет, это очень удобно, потому что не нужно думать, как себя вести в повторяющейся ситуации по шаблону, то есть произошла ситуация - включается шаблон поведения, как выйти из этой ситуации. А если шаблон негативный (например, неудачный опыт родителей в этой сфере), то это становится нашим блоком. И мы, доходя до определённого уровня не можем быть успешными именно в этой области нашей жизни, так как мозг просто включает шаблонное поведение.

Для того чтобы изменить свою жизнь к лучшему нужно изменить свои негативные установки на позитивные убеждения, которые будут приводить нас к позитивным последствиям, к успеху. В Коране говорится:

«За каждой тягостью следует облегчение» (94:5-6).

Не позволяйте негативными эмоциями управлять вами. Наоборот, это вы должны уметь держать их под контролем.

Напротив каждой выявленной негативной установки нужно написать полностью противоположное позитивное утверждение, оно не должно быть слишком длинным, не должно содержать отрицаний, то есть частицы «не», и оно должно быть вам приятным.

Например: «Я никогда не добьюсь успеха», «Я никогда не выйду замуж» и т.д.

А вот противоположные позитивные утверждения: «Я легко и быстро добиваюсь успеха в любимом деле, по милости Творца», «Я очень интересная и привлекательная и многие мужчины сочтут за честь сделать мне предложение, ма шаа Аллах».

Недаром сказано в Священном Коране:

«...и не теряйте надежды на милость Аллаха, ибо отчаиваются в милости Аллаха только люди неверующие» (12:87).

Установки изменить можно постараться и самостоятельно, либо обратиться к специалисту. Качество нашей жизни, зависит от нас, наших мыслей, детских травм и установок.

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ ﴿١١﴾
وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

«Аллах не меняет положения людей: не ведёт их от нужды к благополучию, от слабости к силе, пока они сами не переменятся душой в соответствии со своими стремлениями» (13:11).

Меняться нужно на уровне души... на уровне мыслей....

Скрытые выгоды

[ВИДЕО ВЕРСИЯ](#) | [АУДИО ВЕРСИЯ](#)

В психологии есть такое понятие как вторичные выгоды или скрытые выгоды. Вы когда-нибудь задумывались, почему принимая какое-либо решение, оно часто не выполняется и все остаётся так, как было? Казалось бы, человек очень чего-то хочет, постоянно говорит об этом, жалуется, но по сути ничего не делает для достижения этой цели. В психоанализе вторичная выгода понимается как бессознательная выгода, которую человек получает от сложившейся проблемной ситуации. Почему так происходит? Потому что в действительности он извлекает неосознанно некую выгоду из своего положения.

Когда человек очень долго находится в какой-то ситуации, которая его не устраивает, на которую он жалуется, то обычно у него есть вторичные выгоды, о которых возможно он даже не подозревает.

Оказывается, мы извлекаем массу выгод из ситуаций с нерешенными проблемами на подсознательном уровне. Например, мужчина жалуется, что не получает достойного повышения по службе, а на самом деле он сам отказывается от повышения, так как не уверен, что справится с новой должностью, придётся больше работать, больше ответственности. Он неосознанно выбирает спокойствие, это и есть выгода, но при этом не получает вроде бы желанное повышение.

Или молодая женщина борется с лишним весом, но никак не получается. Вторичной выгодой является то, что она не хочет выходить замуж, не хочет внимания со стороны мужчин, так как считает, что в любом случае ничего не получится, ничем хорошим это не закончится. Лишний вес даёт ей повод откладывать эти отношения на потом и отказывать от предложений замужества.

Или девушка жалуется, что не может выйти замуж, нет подходящей кандидатуры. А на самом деле она боится, что потеряет свою независимость, боится новых отношений, разочарований.

Следующий пример у женщины болит спина уже много лет, и никакое лечение не даёт долговременного эффекта. Вторичной выгодой является то, что она может отдыхать без угрызений совести. У неё есть установка, что человек создан для труда, поэтому она не позволяет себе отдыхать, а с больной спиной совесть молчит.

Следующий пример очень распространённый, я думаю после него многие жены задумаются: мужчина постоянно жалуется на скандальную жену по любому поводу, но продолжает терпеть ее характер. Скрытой выгодой является то, что ему не хватает признания и внимания жены, и он получает его в полной мере, бессознательно не выполняя ее не сложные требования, тем самым выводя ее на эмоции, а если он будет выполнять все ее требования вовремя, возможно жена вообще перестанет обращать на него внимания, а ему совсем этого не хочется.

А самая распространённая наша скрытая выгода - это позиция жертвы - зона комфорта, когда нас все вокруг жалеют. Согласитесь, намного легче быть жертвой, нежели взять ответственность на себя и начать что-то менять в своей жизни?

Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, предупреждал, что мы должны каждый день меняться, развиваться:

«Потерпит урон тот, у кого два дня похожи друг на друга» (Хатиб Багдади “Иктидаи-Илми-Амеле”, 122).

Мы говорим, что хотим многое изменить в своей жизни, получить какой-то результат, но на самом деле не желаем ничего менять, так как наша ситуация для нас привычна, предсказуема и даже даёт какие-то выгоды.

«...Воистину, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя...» (13:11).

Знакомо? Что же делать в подобных ситуациях? Нужно сделать осознанный выбор. Вы можете выбрать маленькую зарплату, но при этом душевный покой. Или новую работу с большой зарплатой, но с новыми возможностями. В любом случае это только ваш выбор. Хорош любой выбор, если он вам даёт душевный покой. Или в случае с замужеством, девушка должна решить, что ей важнее, дороже иметь семью, пожертвовав своей независимостью (если она этого боится) или проводить все вечера в одиночестве.

Ведь к чему стремится верующий? Реализовать по мере своих сил все предоставленные Аллахом жизненные возможности и быть готовым ответить за совершенное. В Коране сказано:

«В тот День появятся люди рассеянные, дабы показали им их дела. И кто совершил на вес пылинки добра, непременно увидит это. А кто совершил на вес пылинки зла обязательно увидит это» (99:6-8).

Не превращайте свою жизнь в постоянные переживания, по поводу того правильный ли вы выбор сделали. В любом случае все во благо. Постарайтесь проанализировать вашу ситуацию, которую вы хотите изменить длительное время, но ничего не получается.

А каковы ваши вторичные выгоды?

Отношения между людьми: жертва, тиран и спасатель

Отношения между людьми - это очень сложная система, которую постоянно исследуют психологи. Одной из моделей поведения людей, которой я бы хотела с вами поделиться является драматический треугольник Карпмана (невротический треугольник Карпмана), который очень часто в жизни встречается и в котором мы с вами периодически участвуем неосознанно.

Он включает в себя три типа личностей: Жертва, Тиран и Спасатель.

Где Тиран выступает сильной личностью, которая терроризирует, подавляет Жертву. Жертва - это слабая личность, которая постоянно страдает и считает, что жизнь несправедлива, но ничего не делает для того, чтобы исправить свое положение. Спасатель приходит на помощь Жертве, защищает ее и сочувствует ей.

В этих отношениях может участвовать любое количество людей - три, пять, восемь, десять... Каждый играет свою роль. Подобные отношения могут длиться достаточно долго, могут растянуться на годы, и при этом участники треугольника могут время от времени меняться ролями.

Самая удобная позиция - это позиция Жертвы

Это зона комфорта человека. Чаще всего за консультацией к психологу приходит человек именно в позиции жертвы. Спасаясь от Тирана, он ищет помощи у других людей.

Когда у человека нарушены личностные границы, он начинает притягивать в свою жизнь таких же людей. В семейных проблемах обычно жена - Жертва, муж - Тиран, а дети - Спасатели.

Жертва обычно не хочет нести ответственность за все происходящее с ней. Она перекладывает все свои проблемы на чужие плечи, ищет жалости и сочувствия у окружающих.

Нередко, Жертва сама провоцирует агрессию со стороны Тирана. Причём это все делается неосознанно. Обычно у такого человека очень много страхов, обид, детских психологических травм.

Он склонен к чувству вины, стыда, ревности, зависти. Он постоянно находится в некоем напряжении, к которому привыкает и даже его не замечает, что в дальнейшем приводит к психосоматическим заболеваниям.

Что же все-таки делать Жертве?

- Избавляться от привычки жаловаться на жизнь и на людей, которые не понимают и мешают жить. Вместо этого, нужно постараться найти способы улучшить свою жизнь самостоятельно, не дожидаясь помощи со стороны. Постоянная работа над собой в трёх направлениях тело, душа и разум (психика).

- Нужно понять, что никто кроме нас не обязан решать наши проблемы. Учитесь брать на себя ответственность за свою жизнь. Либо вы развиваетесь и растёте, либо вы деградируете.

- Нужно научиться принимать самостоятельные решения. Ведь Аллах не меняет положения людей, пока мы сами себя не исправим.

«...Воистину, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя...» (13:11)

Следующая роль в этом треугольнике - это Спасатель

Спасатель — это роль человека с нарушенными границами. Он не чувствует своих потребностей. Если говорить о ребенке, то он постоянно заботится о родителях, забывая о своих собственных проблемах. Он делает, все для того, чтобы угодить другим в ущерб своим собственным интересам и семье.

Спасая одних Спасатель нарушает границы других. Он считает, что жертва без него не справится, ее нужно защищать. Так Спасатель нарушает границы Жертвы, нарушает границы Тирана. Тем самым становится сам Тираном, такой вот замкнутый круг.

Спасатель нарушает границы всех, включая самого себя. Ни в коем случае не спасайте Жертву, это будет в урон себе. Обычно ребенок Спасатель, создав свою семью может стать Жертвой или Тираном. Человек, у которого нарушены границы может легко перенять одну из этих ролей.

На самом деле спасатель - это сильная личность, но он подавляет свою агрессию и направляет он ее на защиту Жертвы, тем самым самоутверждаясь.

Поэтому защищая жертву от Тирана, спасатель чувствует себя нужным и значимым. Это даёт ему чувство удовлетворенности. Человек, склонный к роли Спасателя, постоянно находит себе объект для защиты. Он вечно кого-то спасает, чем-то не доволен - обществом, государством, людьми ...

Основными эмоциями человека, выступающего в роли Спасателя, являются жалость, сочувствие и обида.

Что делать Спасателю?

- Спасателю нужно перестать брать ответственность за других на себя, тем самым, не позволяя Жертве выйти из этой позиции. Не избавляйте их от ответственности и от возможности совершать свои ошибки и копить свой опыт.

Аллах даёт каждому испытания по мере их возможностей.

«Аллах не возлагает на человека сверх его возможностей» (2:286)

- Прекращайте «причинять» добро. Поддержите, мотивируйте, вдохновляйте, делайте дуа за человека, но не спасайте его, тем самым вгоняя в позицию жертвы.

И последняя роль это Тиран

Тиран имеет сильную натуру и стремится к лидерству. Он везде и во всем хочет доминировать над людьми. Добивается он этого преследуя Жертву и манипулируя ею. Угнетая более слабую личность, он получает определенное моральное удовлетворение.

Все попытки Жертвы защититься и отстоять свою позицию только подталкивают Тирана к еще более сильным нападкам.

Тиран постоянно стремится все контролировать. Он указывает другим на их ошибки и учит жизни. Основные эмоции, которые он проявляет - гнев, агрессия, раздражительность.

Он постоянно в напряжённом состоянии, и считает, что он всех опекает, заботиться и никто это не ценит. Тиран постоянно учит Жертву и считает, что это делает для ее блага. Очень злится, проявляет агрессию, когда та не слушается.

Прежде чем проявлять свою агрессию, нападать на людей решите для себя - для чего это нужно? Очень часто за критикой и обвинениями стоит желание просто выместить на ком-то свое плохое настроение.

Что делать Тирану?

- Нужно понять, что мы люди не идеальны и имеем право на ошибки. И вы тоже не идеальны. Поэтому в первую очередь старайтесь обращать внимание на собственные промахи и недостатки.

Сообщается от Анаса (да будет доволен им Аллах), что посланник Аллаха сказал:

«Все сыны Адама ошибаются, а лучшими из ошибающихся, являются кающиеся». ат-Тирмизи 2499, Ибн Маджа 4251.

- Научитесь прощать.

«... Пусть они простят и будут снисходительны. Разве вы не желаете, чтобы Аллах простил вас? Аллах - Прощающий, Милосердный» (24:22).

- Не обвиняйте окружающих в ваших проблемах и бедах. Ищите причину в себе.

- Не ждите, что другие люди будут подчиняться вам и следовать вашим советам. Они не обязаны этого делать.

Каждый из нас периодически оказывается в Треугольнике Карпмана, в разных ролях. Очень важно чтобы это состояние не растягивалось. Надеюсь информация и советы из статьи будут вам полезны и помогут справиться с Вашей ролью, по милости Всевышнего Творца...

Обида с точки зрения Ислама

[ВИДЕО ВЕРСИЯ](#) | [АУДИО ВЕРСИЯ](#)

Всевышний Аллах предопределяет нашу жизнь, но все же Он нам всегда дает выбор, за который будет спрос, и качество нашей жизни определяет наша психика. В Священном Коране Всевышний Аллах говорит, что дал разум человеку и тем самым он отличается от животных:

«Поистине, в творении небес и Земли, в том, что ночь сменяется днем, есть знамения для обладающих разумом» (3:190).

Это и есть психика, сознание и подсознание. Хотите изменить качество своей жизни? Выходите из «зоны комфорта», из позиции жертвы:

«Аллах не возлагает на человека сверх его возможностей» (2:286).

Когда у нас внутри есть негативные эмоции в виде обиды, гнева, агрессии - все позитивные события в нашей жизни на этом фоне тускнеют, мы не видим жизнь в ярких красках, поэтому нам нужно убрать этот фон. Порой сбываются наши очередные мечты, а мы этого даже не замечаем, так как мы ушли в наши эмоции, которые захватывают нас и отключают наш разум: **«Воистину, наихудшими из живых существ перед Аллахом являются глухие и немые, которые не способны понимать»** (8:22). Негативные эмоции в нас создает наш «центр обеспечения безопасности», или Рептильный мозг.



Рептильный мозг — это самый древний мозг, который есть и у животных. Этому мозгу более ста миллионов лет, то есть это наши инстинкты, они обеспечивают нашу безопасность в сложных условиях выживания. Его реакция обретает необыкновенную скорость, когда жизнь в опасности или, что-то нам угрожает. Несмотря на то, что этот мозг отвечает за реакции, которые гарантируют нашу мгновенную безопасность, порой он путает воображаемую опасность с реальной угрозой. Вот в чем все дело, это наши переживания, тревоги. Произошла какая-то ситуация, наш рептильный мозг среагировал, чтобы защитить нас и изменил наше энергетическое состояние. Причем при разных видах опасности мы испытываем разные эмоции. Поэтому мы можем перепрограммировать свой головной мозг и изменить реальность вокруг себя. Всевышний Аллах говорит в Коране:

«...Воистину, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя...» (13:11)

А эмоция обиды возникает, когда мозг считает, что другой человек сильнее вас, но все же вы хотите на него повлиять.

Обида - это чувство, замешанное на злости и беспомощности.

Принято считать, что обида - это детское чувство, а взрослым обижаться как-то глупо, несерьезно. Но это такая сильная эмоция, с которой даже будучи взрослыми мы не всегда можем справиться. Все дело в том, что эмоции, это энергия, которые живут своей жизнью.

Для эмоций нет времени.

Заметьте, когда вы что-то вспоминаете, произошедшее лет 10-20 тому назад это продолжает оставаться мощным эмоциональным событием. Другими словами, даже если травмирующее событие, сопровождавшееся сильными эмоциями, произошло 50 лет назад, - для психики это ровным счетом ничего не значит. Эмоции не подвержены распаду, как это происходит в материальном мире.

Обида в психологическом смысле обладает очень сильной энергией ... Иногда обида настолько захватывает внутреннее пространство человека, что он становится вообще не способным воспринимать мир хоть с какой-нибудь другой позиции, кроме как поделив его на «обидчиков» и «нормальных людей». Наш «обиженный ребенок» в недрах психики вырастает до огромных размеров, заслоняя собой другие аспекты жизни.

У обиды есть свое специальное назначение - ее создает в нас Рептильный мозг для того, чтобы мы оказали давление на человека, и он сделал то, что нам нужно. Обида обладает сильной токсичной энергетикой и поэтому ее можно считать чемпионом в списке причин психосоматических заболеваний.

Многие люди годами не могут справиться с болезнью, причина которой лежит в переживаниях раннего детства. Тело несет в себе память о ней, и заболевает каждый раз при новом «воспоминании» о старой травме.

Именно поэтому очень важно научиться прощать, освобождаться от того негативного, что происходило в жизни и тем самым очистить место как для позитивных эмоций и ощущений, так и для радостных событий в жизни. Посланник Аллаха, мир ему, говорил:

«Помирись с тем, кто обидел тебя, отобрал у тебя что-либо и прости того, кто поступил с тобой несправедливо!» (Ахмад)

Для того чтобы двигаться дальше, изменить качество своей жизни в лучшую сторону, открыть потоки это и в личной жизни и финансовом состоянии. Прежде всего мы налаживаем связь с Всевышним Аллахом, потом прощаем себя, ведь если мы не можем прощать других, то носим эти обиды в себе, а значит мы не прощаем себя. Делаем дуа (мольбу) за всех, кого мы обидели, и кто обидел нас, желаем им блага этой жизни и следующей ... Анас ибн Малик, да будет доволен им Аллах, говорил:

«Я никогда не видел, чтобы пророк стремился наказать человека, причинившего ему зло, напротив, он призывал быть милостивыми и прощать обидчика» (Абу Давуд)

Мы не можем изменить прошлое, но мы можем перестать за него цепляться, освободиться от его деструктивного влияния на наше настоящее и будущее, ведь во всем есть воля Творца ... Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, сказал:

«Что хотел Аллах, то и было, что не хотел, - не было».

Умение отпускать обиды - одно из самых важных умений в жизни. ... Но правильно прощать умеют не все. Пророк Мухаммад, мир ему, говорил:

«Аллах возвеличивает того, кто прощает других ради Аллаха» (Муслим)

А также:

«Прощайте и будете прощены» (Ахмад)

Тема обид и прощения очень важна, непощение разрушает психическое здоровье и приводит к ранней смерти по воле Аллаха. Прощение – самый важный вклад в исцеление уммы, общества, мира. Всевышний Всепрощающий ..., и мы должны прощать, если хотим быть прощеными...Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, сказал:

«Умейте прощать и идти на уступки. Ибо прощение и снисходительность лишь прибавляют величия и значимости человеку. И если желаете, чтобы Аллах возвеличил вас, простите же и вы другим их грехи».

© Авторские права на статьи и осуществленные переводы статей из других источников принадлежат сайту Azan.kz.

Убедительная просьба к лицам, производящим копирование и распространение в социальных сетях и иных сайтах любых материалов ресурса Azan.kz, в обязательном порядке указывать активную ссылку на источник.