



Цикл уроков: Психология через призму Ислама

Сила благодарности

Рая Надирова

[ВИДЕО ВЕРСИЯ](#) | [АУДИО ВЕРСИЯ](#)

Ассаляму 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» (имамы 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 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!

© 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.