

Гнев – признак слабости

Муваффаку-ддин Абу Мухаммад
Абудулла ибн Мухаммад
ибн Кудама ибн Микдам
(541-620 г.х, = 1147-1223 г.р.х.)

www.whyislam.ru

1434 - 2013

**Из книги «Минхадж аль-касыдин»
(«Путь стремящихся»)**

Перевод: [Абу Ясин Руслан Маликов](#)
Каноническая редакция: Максад Каримов
Корректор текста: Тамкин Р.Г.
Для сайта «Почему Ислам?»
www.whyislam.ru
1434 – 2013

Один из признаков слабости человека, с чем обязательно нужно бороться – это подверженность гневу. Плох тот человек, который быстро впадает в гнев и поддается ему, даже если сам он обладает сильными руками и здоровым телом. Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Силён не тот, кто может повергнуть других, силён тот, кто владеет собой во время гнева» (аль-Бухари и Муслим).

Хвала Аллаху, к Нему мы обращаемся за помощью, у Него просим прощения и защиты от зла наших душ и скверны наших дел. Тот, кого Аллах повел по верному пути, того никто не сможет сбить, тот же, кого сбил Аллах, того никто не наставит на прямой путь.

Свидетельствуем, что нет божества, достойного поклонения, кроме Аллаха, и свидетельствуем, что Мухаммад – Его раб и посланник.

Гнев – это один из языков пылающего огня. Когда человек гневается, одна из тайных нитей его души устремляется к проклятому шайтану, сказавшему в своё время: **«О Аллах, ты создал меня из огня, а его (человека) создал из глины»**¹, притязая на превосходство его сущности над сущностью Адама (мир ему). Однако сущность глины – спокойствие и выдержка, а сущность пламени – полыхание, движение и нестабильность.

¹ «Он сказал: *«Что помешало тебе пасть ниц, когда Я приказал тебе?»* Он сказал: *«Я лучше него. Ты сотворил меня из огня, а его – из глины»* (Коран, 7: 12).

Естественным последствием гнева является злоба и зависть. О том, что гнев является порицаемым качеством, говорится во многих хадисах. Один человек попросил Пророка (мир ему и благословение Аллаха) сделать ему наставление и получил такой ответ: «*Не гневайся*». Тогда это человек повторил свою просьбу ещё несколько раз и каждый раз получал ответ: «*Не гневайся*»².

В другом хадисе сообщается, что 'Абдулла ибн 'Амр спросил Пророка (мир ему и благословение Аллаха) о таком качестве характера, которое позволит ему избежать гнева

² Хадис привёл аль-Бухари (6116), ат-Тирмизи (1644/2020).

Всевышнего Аллаха, на что Пророк ответил: *«Не гневайся»*³.

Сообщается со слов Абу Хурайры, что Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ
الْغَضَبِ

*«Силён не тот, кто может повергнуть других, силён тот, кто владеет собой во время гнева»*⁴.

Говоря о пророке Яхье (Иоанне), Всевышний Аллах сказал:

مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحْصُورًا

³ Хадис привёл Ахмад (2/175) (6632).

⁴ Хадис привели аль-Бухари (6114) и Муслим (2609).

«...он подтвердит Слово от Алаха и будет господином и воздержанным мужем» (Коран, 3: 39).

В толковании к этому аяту 'Икрима сказал: «Господин (сайид) – значит, что он господствует над своим гневом, и его гнев никогда не берёт над ним верх».

Разумный человек не должен поддаваться гневу, потому что шайтан имеет больше всего возможности влиять на него, когда тот гневается. Подавляй гнев и успокаивай его хладнокровием и выдержкой. Не будь поспешен, воистину, поспешность заставит тебя ошибиться. Будь легким и мягким для ближних и чуждых. Не будь деспотичным и суровым, сторонись вспыльчивости, ведь шайтан играет со

вспыльчивым человеком так же, как дети играют в мяч.

Раньше люди говорили: «Бойтесь гнева, воистину, он портит веру, так же как вкус алоэ портит мёд!» Существует и такая мудрость: «Гнев – враг рассудка».

Как появляется гнев? Сущность гнева – возбуждение в крови, вызванное желанием отомстить. Когда человек гневается, огонь его гнева вспыхивает необузданным пламенем, от него раздуваются вены, в жилах закипает кровь, она подступает к голове так же, как кипящая вода поднимается к верхней части котла. Именно по этим причинам лицо и глаза человека краснеют, а кожа приобретает цвет

крови, подобно тому как через стенки стеклянной бутылки можно легко различить цвет её содержимого.

Кровь расширяется гораздо активнее, если человек гневается на того, кто слабее его, и если он чувствует, что имеет некое превосходство над объектом своего гнева.

Если человек гневается на того, кто могущественнее и сильнее его самого, да еще осознаёт, что не имеет возможности выместить свою злость, тогда кровь сокращается под кожей и перемещается в сердце, превращаясь в бессильную печаль, и тогда кожа такого человека приобретает желтоватый оттенок.

Если же человек гневается на того, кто равен ему в положении и силе, то кровь его мечется между расширением и сокращением. Тогда цвет его лица меняется: то краснеет, то желтеет, и человек ведёт себя неадекватно, потому что возможность отомстить – это главный источник, из которого черпаются силы для гнева.

Вообще же, по силе гнева всех людей можно представить в трех категориях:

- 1) Чрезмерность.
- 2) Упущение.
- 3) Умеренность.

Чрезмерность в проявлении гнева, конечно же, не является похвальной,

потому что такой гнев переходит границы и не даёт разуму и вере влиять на действия человека. В моменты такого гнева человек теряет рассудительность, способность взвешенно мыслить и вообще лишается возможности контролировать свои поступки, так как гнев толкает его только к одному образу действий – агрессивному и грубому.

Упущение в том, что касается гнева, также является порицаемым, потому что у человека, который никогда и ни на что не гневается, не остаётся пыла, ревности и желания отстаивать свои интересы. Тот, кто утрачивает гнев полностью, уже не способен духовно развиваться, потому что одним из главных способов духовного развития

является направление гнева против своих собственных страстей и низменных желаний. Праведный человек гневается на самого себя, если его душа начала склоняться к скверным желаниям. Поэтому абсолютная потеря гнева как такового порицаема, а значит необходимо искать **средний путь** между двумя крайностями.

Когда гнев начинает разгораться и полыхать, он ослепляет человека и делает его глухим к любым наставлениям и увещаниям, потому что гнев подступает к мозгу и закупоривает пути человеческой мысли. Далее, по мере развития, гнев продолжает свой путь и переходит на органы осязания, плотной пеленой

затягивая зрение, и тогда человек перестаёт видеть вещи в их истинном свете. Мозг человека, ослеплённого гневом, похож на пещеру, объятую пламенем, от которого она наполнилась дымом, а её своды почернели. До этого там была небольшая лампа, однако от плотного угара она потухла. В этой пещере невозможно сделать ни шагу, нельзя услышать ни слова, а через мрак не проглядывается никаких очертаний, так что нет никакой возможности потушить это пламя. Гнев оказывает точно такое же влияние на мозг и сердце человека. Если же гнев возрастет ещё больше, то он способен даже убить своего обладателя.

Гнев влияет не только на душу, но и на внешность человека: цвет его кожи изменяется, тело становится дёрганным, действия – необдуманными и беспорядочными, выражение лица – неестественным, а поведение напоминает беснование умалишённых. Если бы разъярённый человек посмотрел на себя со стороны и увидел, как мерзко он выглядит в данный момент, то испытал бы отвращение к самому себе. При этом надо помнить, что уродство, скрытое в душе, намного больше, чем то, которое отразилось на внешности.

Причины, возбуждающие гнев, и способы его исцеления

Как известно, исцеление от любой болезни происходит путём уничтожения самой её сущности и устранения приводящих к ней причин.

Причин для появления гнева много, самыми распространёнными из них являются следующие: самолюбование, подшучивание, оспаривание чьих-то взглядов, противодействие, предательство, чрезмерное устремление к излишеству в деньгах, стремление к славе. Все эти качества порицаются Шариатом, и мусульманину следует заменить их на противоположные.

Таким способом удастся разрушить саму суть и основу гнева, а также, приводящие к нему причины.

Если же гнев уже разгорелся, то **лечить его необходимо следующими способами:**

1) Необходимо вспомнить коранические аяты и пророческие хадисы, повествующие о достоинстве воздержания от гнева, о прощении, выдержанности, благоразумии и терпении. Сообщается со слов Ибн Аббаса, что один человек попросил разрешения войти к халифу Умару ибн аль-Хаттабу⁵, и ему было позволено.

⁵ Умар ибн аль-Хаттаб – являлся одним из самых близких сподвижников Пророка Мухаммада (мир ему и

Обращаясь к Умару, он сказал: «О сын аль-Хаттаба, клянусь Аллахом, ты нам многого не даёшь, и не судишь между нами справедливо». Умар (да будет им доволен Аллах) разгневался и уже собирался доставить этому человеку неприятности. Увидев это, аль-Хурр ибн Кайс сказал: *«Повелитель правоверных, Аллах в Коране сказал своему Пророку: «Прояви снисходительность, вели творить добро и отвернись от невежд» (Коран, 7: 199). Этот человек относится к невеждам».* И как только этот аят коснулся слуха Умара (да будет им доволен Аллах), он тут же остановился у

благословение Аллаха), а также вторым праведным халифом после Абу Бакра ас-Сыддика.

границ, установленных Книгой Аллаха (Велик Он и Славен)⁶.

2) Чтобы избавиться от гнева, человеку следует помнить о наказании, которому Всевышний Аллах может его подвергнуть, он должен сказать себе: «Власть Аллаха надо мной намного сильнее, чем моя сила над этим человеком. Если я дам волю своему гневу над ним, то какую я могу иметь надежду на то, что Аллах (Велик Он и Славен) не обрушит на меня свой гнев в день великого Суда? Ведь в то время я больше всего буду нуждаться в Его снисходительности и прощении».

⁶ Хадис привёл аль-Бухари (4642, 7286).

В одном из прежних Писаний ниспосланных Всевышним Аллахом, говорилось: «О сын Адама, помни обо Мне, когда гневаешься⁷, и Я вспомню о тебе, когда Сам буду гневаться, и не истреблю тебя вместе с теми, на кого падёт Моя кара».

3) Человек должен помнить о дурных последствиях враждебности, мстительности, издевательства над недругами, попирания их чести, унижения достоинства и насмешек над ними, если они оказывались в беде. Никто из людей не проходит эту жизнь без бед и испытаний. Если человек не боится Будущей Жизни, то пусть хотя

⁷ Помнить об Аллахе в состоянии гнева – значит воздерживаться от совершения любых поступков, которыми недоволен Всевышний Аллах.

бы убоится последствий своего гнева и злобы в этой жизни. Иными словами, для подавления гнева человек может натравить на свою агрессию свой же инстинкт самосохранения. За такое подавление гнева человек не будет вознаграждён Аллахом, потому что он лишь отражает то, что наносит ему вред в ближней жизни, он делает это ради сохранения своих мирских благ и жизненных интересов. Но исключением может быть ситуация, когда человек пользуется этим рычагом, дабы в корне изменить своё положение и перестроить свою жизнь с ориентацией на Жизнь Будущую, и тогда он получит свою награду за праведное дело.

4) Как уже было сказано выше, во время гнева полезно помнить о своём облике, ведь разъярённый человек похож на бешеную собаку или оскалившегося хищника, что абсолютно противоречит поведению пророков и обычаю праведных учёных. Поэтому во время гнева необходимо склонить свою душу к достойному поведению, тем самым подражая лучшим из творений Великого Аллаха.

5) В самом начале, как только гнев начинает появляться в душе, следует проанализировать, чем мотивировано желание выплеснуть свой гнев и отомстить обидчику.

Возможно, причина гнева – это слова шайтана, который наущает

человека и говорит: «Выплесни свой гнев, это спасёт тебя от слабости, унижения и презрения окружающих. Сделай это, не будь слабаком, и ты будешь уважать себя, а иначе станешь ничтожным и презренным в глазах людей».

Если это так, то пусть человек скажет самому себе: «Ты отказываешься стерпеть это сейчас, но не отказываешься терпеть позор в день великого Суда?! Не боишься стыда, когда этот человек схватит тебя за руку там и отомстит тебе за ту обиду, которую ты нанёс ему здесь?! Опасаешься показаться слабым в глазах людей и не опасаешься быть презренным перед Всевышним

Аллахом, перед Его ангелами и пророками?!»

Мусульманин должен сдерживать свой гнев, это возвышает его перед Аллахом. А если это так, то какое мусульманину дело до того, что говорят или думают о нём люди? Ведь каждый из нас обязан будет встать в День Суда, когда ангелы велят встать тем, чья *«награда будет за Аллахом»*⁸, но встать смогут лишь те, кто прощал. Каждый верующий всегда должен об этом помнить.

6) Также человек должен помнить, что когда он гневается, то гневается на то, что произошло по желанию Аллаха.

⁸ Коран, 4: 100.

А раз так, то как мы смеем ставить своё желание мести впереди желания Аллаха, когда Он желает свершить то, чему суждено свершиться?

Эти шесть пунктов говорят нам об исцелении гнева при помощи работы души и сердца, но существуют и другие, **физические методы подавления гнева**. Вот некоторые из них:

1) Сохранение молчания. Сообщается со слов Ибн Аббаса, что Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал:

وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ

«Если гневаешься, то молчи»⁹.

2) Обращение к Аллаху за защитой от шайтана. Сообщается, что Сулейман ибн Сурад (да будет им доволен Аллах) сказал:

«Я сидел вместе с Пророком (мир ему и благословение Аллаха), когда два человека рядом стали ругаться друг с другом. При этом у одного из них покраснело лицо и вздулись вены. Тогда Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал:

إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ ، لَوْ قَالَ أَعُوذُ

بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ

⁹ Хадис привёл Ахмад, Ибн Абү Шайба, Абдурраззак, также этот хадис упомянут в сборнике «Сахих аль-Джами'» (693).

«Я знаю слова, сказав которые, он отвёл бы от себя то, что сейчас испытывает. Если бы он сказал: «Обращаюсь к Аллаху за защитой от шайтана»¹⁰, - его бы покинуло то, что он сейчас испытывает»¹¹.

Также Аллах (Велик Он и Славен) сказал:

وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

«А если сатана станет наущать тебя, то прибеги к защите Аллаха, ведь Он – Слышащий, Знающий» (Коран, 7: 200).

¹⁰ «А'узу би-Ляхи мина-шайтан» (أعوذ بالله من الشيطان).

¹¹ Хадис привели аль-Бухари (3282) и Муслим (2610).

3) Смена позы. Если во время гнева человек стоит, то ему следует сесть, а если сидит, то надо принять лежащее положение. Сообщается со слов Абу Хурайры, что Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ؛ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ
الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

«Если кто-либо из вас разгневается в то время, когда стоит, то пусть сядет, а если гнев не пройдёт, то пусть ляжет»¹².

Смысл такой смены позы заключается в том, чтобы человек

¹² Хадис передали Ибн Абу Дуния и Ахмад (5/125), также это хадис упомянут в сборнике «Сахих аль-Джами'» (694).

приблизился к земле, из которой был создан, вспомнил свою первооснову, смирился, укротил свой пыл и унизил свою надменность, ведь ярость произрастает из высокомерия. Также сообщается, что Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал о гневе:

مَنْ وَجَدَ مِنْ ذَلِكَ ، فَلْيَلْصِقْ خَدَّهُ بِالْأَرْضِ

«Кто найдёт в себе нечто подобное, пусть приложится щекой к земле»¹³.

4) Совершить омовение ([тахарат](#))¹⁴.

Если человека охватывает гнев, то

¹³ Хадис привёл Ахмад (11127/11573).

¹⁴ **Тахарат** – ритуальное исламское омовение, совершаемое перед молитвой и другими обрядами поклонения, которые требуют данного омовения.

одним из методов его подавления является омовение (тахарат), как об этом сообщается в некоторых хадисах. Мудрость этого действия раскрывается в следующем хадисе: сообщается, что Абу Ваиль сказал: «Мы были у 'Урвы ибн Мухаммада, когда один человек начал говорить ему нечто, от чего 'Урва очень сильно разгневался. Тогда он встал и совершил омовение, затем вернулся и сказал: «Мне рассказал отец, который слышал от моего деда 'Атыйи, который был сподвижником¹⁵, что Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал:

Тахарат заключается в мытье лица, рук до локтей, протирании головы и мытье ног до щиколоток.

¹⁵ **Сподвижники** (сахабы) Пророка Мухамада (мир ему и благословение Аллаха) – люди, которые лично встречались с Пророком, будучи мусульманами, и умерли, будучи мусульманами.

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ ،
وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

«Воистину, гнев – от шайтана, и воистину, шайтан создан из огня, огонь же тушат водой, поэтому если кто-то из вас разгневается, то пусть совершит омовение (тахарат)»¹⁶.

¹⁶ Хадис привели Ахмад (17950) и Абу Дауд (см.: «Да'ыф сунан Аби Дауд» 1025/4784), также см.: «Да'ыф аль-джами'» (1510) и «ад-Да'ыфа» (582). Хадис слабый.

Подавление гнева

Сообщается, что один человек разгневал халифа аль-Махди¹⁷, и тот велел его высечь. Когда Шабиб¹⁸ увидел,

¹⁷ **Абу Абдулла Мухаммад ибн Абдулла аль-Мансур ибн Мухаммад ибн Али аль-Махдийю би-Ллях (127-158 гг. по хиджре/ 745-775 гг. по христ.)** – третий халиф династии Аббасидов. Оставил о себе память очень любимого народом правителя, был щедрым, заботился о нуждах простых людей, сам принимал участие в судебных разбирательствах, был первым правителем, организовавшим регулярную почтовую связь между Хиджазом (район Мекки и Медины) и Ираком, модернизировал столицу халифата Багдад, что привело к значительному увеличению численности его жителей, совершил множество военных экспедиций. Также он был известен своей суровостью и непримиримостью к сектантам, раскольникам и зиндикам, преследовал и истреблял их повсеместно, не давая им покоя. Управлял халифатом на протяжении десяти лет. Умер на охоте в результате несчастного случая.

¹⁸ **Шабиб ибн Шейба ибн Абдуллах** – известный проповедник города Басры, живший в эпоху Аббасидов. Был известен своими ёмкими, но короткими проповедями. Также он был близким другом халифа

насколько сильно разъярен халиф и как сильно смутились люди, не решаясь сказать что-либо, то обратился к нему со словами: «О повелитель правоверных, не гневи Аллаха больше, чем гневаешься за себя», после чего аль-Махди сказал: «Пусть идёт».

Говоря о богобоязненных людях и отмечая их благородные качества, Всевышний Аллах сказал:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ
وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ
وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

аль-Махди ещё до того, как тот стал халифом, эта дружба продолжалась и тогда, когда аль-Махди пришёл к власти. Умер в 170 г. по хиджре.

«Стремитесь к прощению вашего Господа и Раю, ширина которого равна небесам и земле, уготованному для богобоязненных, которые делают пожертвования в радости и в горе, сдерживают гнев и прощают людей. Воистину, Аллах любит творящих добро» (Коран, 3: 133-134).

Аллах перечислил в этом аяте несколько самых ярких качеств, свойственных богобоязненным людям, в числе которых назвал их способность сдерживать своё гнев и прощать людей.

Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал:

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ ، دَعَاهُ اللَّهُ عَلَى
رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ مِنْ أَيِّ حُورٍ شَاءَ

«Кто сдержит свой гнев, когда имеет возможность дать ему волю, того Аллах призовет [в день Суда] в присутствии всех творений и даст ему выбрать ту из райских жён, какую пожелает»¹⁹.

Сообщается, что Умар ибн аль-Хаттаб сказал: *«Кто боится Аллаха, тот не выплёскивает своего гнева. Кто страшится Аллаха, тот не делает всего, что ему хочется. И если бы не Судный*

¹⁹ Хадис привели Ахмад (15615), Абу Дауд («Сахих» 3997/4777), ат-Тирмизи («Сахих» 1645/2021 и 2026/2493) и Ибн Маджа («Сахих» 3375/4186) со слов Му'аза ибн Анаса. Также хадис упомянут в сборнике «сахих аль-Джами'» (6118).

*День, то не происходило бы то, что вы видите²⁰».*²¹

Хвала Аллаху, Господу миров. Мир и благословение Посланнику Аллаха, а также его семье и всем его сподвижникам.

²⁰ То есть если бы не было Судного Дня, то не было бы необходимости и в испытаниях, ведь именно реакция на те или иные события и образ действий во время испытаний будет приниматься в расчет во время Великого Суда. При этом гнев или его подавление является наиболее явным и наиболее показательным признаком состояния души человека, его довольства или, напротив, негодования по поводу божественного Предопределения.

²¹ Хильятуль Аулия, 8/57.