

Интерес к литературе, объединяющей вопросы психологии и религии, сейчас велик во всем мире. В России проводятся исследования, публикуются работы, посвященные вопросам различных аспектов психологической и религиозной проблематики. Поэтому издание книги «Религия и психическое здоровье» клинического психолога, профессора Университета Койя (Ирак) Азада Али Исмаила – важное событие для тех российских психологов, которые хотят разобраться в вопросах влияния религии на психическое здоровье личности.

В эпоху модерна рассмотрение религии как формы коллективного невроза задавало определенный негативный контекст психологическому изучению религиозности личности. Однако в последующую эпоху стало очевидно, что религия служит мощнейшим фактором психологической устойчивости личности. Стало появляться множество исследований и теоретических работ, которые раскрывают механизмы и проявления влияния религии и религиозности на психическое здоровье личности. Большинство из этих работ, как справедливо отмечает автор данного издания, посвящены изучению психологии религии в контексте иудаизма и христианства, и лишь немногие – исламу.

Издание, которые читатель держит в руках, можно отнести к совсем редкому для изучения ислама жанру – психологии ислама. Действительно, если в русле исламской психологии за последние 10 лет на русском языке написано и опубликовано достаточно большое число работ, в том числе изданных Институтом интеграции знаний и ассоциацией психологической помощи мусульманам, то в русле психологии ислама таких работ практически нет. Это – одна из важнейших причин, почему данное издание интересно для читателя. К достоинствам книги можно отнести стремление автора провести собственные психологические исследования, направленные на изучение различных аспектов поднимаемых в книге вопросов.

В своей книге Азад Али Исмаил пытается дать ответы на следующие вопросы: большим либо меньшим психическим здоровьем обладает религиозный человек по сравнению с нерелигиозным? в какой степени и почему? А также автор показывает некоторые общие направления взаимосвязи между исламом и психическим здоровьем.



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ
ИСЛАМСКОЙ МЫСЛИ



Азат Али Исмаил

РЕЛИГИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



РЕЛИГИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Азат Али Исмаил

РЕЛИГИЯ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Азад Али Исмаил



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ
ИСЛАМСКОЙ МЫСЛИ

Москва
2024

УДК 28
ББК 86.38
Т24

Т24 Религия и психологическое здоровье/ Азат Али Исмаил;
пер. с араб. — 1-е изд.—Москва: Институт интеграции знаний,
2024. — 170 с.

ISBN 978-5-6051438-6-4

Al-dīn wal-ṣiḥḥa al-nafsiyya

Āzād `Ali Ismā`il

ISBN 978-1-56564-608-7 *paperback*

1435АН / 2014С

Перевод с арабского языка: Юрий Косенко

Научная редакция: Ольга Павлова

Литературная редакция: Галина Зайнуллина

Ответственный редактор: Мухамед Саляхетдинов

Книга издается под патронажем Института интеграции знаний
при содействии Ассоциации общественных объединений «Со-
брание».

Книга адресована широкому кругу читателей, интересующих-
ся исламом.

УДК 28
ББК 86.38

ISBN 978-5-6051438-6-4



9 785605 143864 >

© Международный институт исламской мысли, 2014

© Институт интеграции знаний, 2024

Предисловие к российскому изданию

Интерес к литературе, объединяющей вопросы психологии и религии, сейчас велик во всем мире. В России проводятся исследования, публикуются работы, посвященные вопросам различных аспектов психологической и религиозной проблематики. Поэтому издание книги «Религия и психическое здоровье» клинического психолога, профессора Университета Койя (Ирак) Азада Али Исмаила – важное событие для тех российских психологов, которые хотят разобраться в вопросах влияния религии на психическое здоровье личности.

В эпоху модерна рассмотрение религии как формы коллективного невроза задавало определенный негативный контекст психологическому изучению религиозности личности. Однако в последующую эпоху стало очевидно, что религия служит мощнейшим фактором психологической устойчивости личности. Стало появляться множество исследований и теоретических работ, которые раскрывают механизмы и проявления влияния религии и религиозности на психическое здоровье личности. Большинство из этих работ, как справедливо отмечает автор данного издания, посвящены изучению психологии религии в контексте иудаизма и христианства, и лишь немногие – исламу.

Издание, которые читатель держит в руках, можно отнести к совсем редкому для изучения ислама жанру – психологии ислама. Действительно, если в русле исламской психологии за последние 10 лет на русском языке написано и опубликовано достаточно большое число работ, в том числе изданных Институтом интеграции знаний и ассоциацией психологической помощи мусульманам, то в русле психологии ислама таких работ практически нет. Это – одна из важнейших причин, почему данное издание интересно для

читателя. К достоинствам книги можно отнести стремление автора провести собственные психологические исследования, направленные на изучение различных аспектов поднимаемых к книге вопросов.

В своей книге Азад Али Исмаил пытается дать ответы на следующие вопросы: бóльшим либо меньшим психическим здоровьем обладает религиозный человек по сравнению с нерелигиозным? в какой степени и почему? А также автор показывает некоторые общие направления взаимосвязи между исламом и психическим здоровьем.

Первая глава книги посвящена знакомству с такими понятиями как: религия, религиозность, духовность и психическое здоровье как с точки зрения социологии и психологии религии, так и с точки зрения ислама. Сопоставление данных современных психологических исследований с исламским контекстом делает данный аспект важным для понимания.

Вторая глава раскрывает общие характеристики души в Священном Коране, а также представления мусульманских ученых о душе. Автор сравнивает эти представления с мнениями светских ученых, в частности З. Фрейда.

Третья глава, по мнению самого автора, является ядром книги, и в ней обсуждается взаимосвязь между религией или религиозностью и психическим здоровьем. Анализируя работы выдающихся психологов К.Г. Юнга, Г. Олпорта и других, автор приводит различные аспекты связи между религией и психическим здоровьем.

Большой интерес представляет четвертая глава книги, которая включает обсуждение взаимосвязи между психологическим стрессом и концепцией монотеизма; это своего рода теоретические основы для объяснения взаимосвязи между религиозностью и психическим здоровьем с исламской точки зрения.

Что касается пятой, и последней, главы, то она посвящена краткому изложению книги и тому, что можно извлечь из исследований, посвященных взаимосвязи между религией или религиозностью и психическим здоровьем.

Издание данной работы на русском языке – очень важный этап развития психологии ислама в русскоязычном научном простран-

стве. Данная работа будет полезна как психологам, так и религиоведом и исламоведом, а также преподавателям и студентам, которые изучают психологию религии и психологию ислама.

Ольга Сергеевна Павлова, кандидат педагогических наук,
профессор, заведующая кафедрой этнопсихологии
и психологических проблем поликультурного образования
Московского государственного психолого-
педагогического университета

ВВЕДЕНИЕ

В конце 1960 года Джим Джонс¹ основал церковь на севере Калифорнии и назвал ее «Храм народов», проповедуя терпимость и расовое равенство. В 1977 году, после публикации критической статьи в одном из американских изданий, он переселился со своими последователями в Гаяну, в ранее основанное поселение Джонстаун². В глазах его последователей Джонс представлялся реинкарнацией Иисуса. Он требовал от последователей полной покорности и почитания и сумел этого добиться. Показания бывших последователей культа раскрыли многочисленные факты применения Джонсом суровых мер воздействия: от коллективного бойкота до физического наказания любого, кто был с ним не согласен.

В ноябре 1978 года Лео Раян, конгрессмен от штата Калифорния, прибыл в Джонстаун для проведения расследования по поводу обвинений, высказывавшихся в адрес «Храма народов». Представители культа первоначально согласились, но затем отказались от встречи с конгрессменом и его спутниками. Когда самолет с делегацией приземлился в аэропорту, вооруженные адепты культа Джонса напали и убили пятерых человек, включая конгрессмена Лео Раяна и одного из бывших последователей культа. После этих событий власти стали проводить полицейские мероприятия против данного

¹ Джеймс Воррен «Джим» Джонс (1931–1978) – американский проповедник, основатель тоталитарного культа «Храм народов».

² Джонстаун был основан в джунглях Гаяны некоторыми последователями Джонса в 1974 г. Назван в честь основателя культа.

культа. Джонс объявил, что везде враги и настало время для совершения «революционного акта самоубийства» посредством принятия яда. Его последователи с готовностью поддержали это решение Джонса. Всем членам культа был роздан напиток с цианидом. Тех, кто противился акту самоубийства, застрелили охранники. Когда власти прибыли на место трагедии, то все члены «Храма народов» были мертвы. В этот день погибли более 800 человек, в том числе и сам основатель культа Джим Джонс¹.

26 марта 1996 года на дорогой вилле в окрестностях Сан-Диего, Калифорния, были найдены тела 39 человек, участвовавших в групповом самоубийстве. Все они были членами культа «Врата Рая»². Этот культ был основан в 1974 году бывшим преподавателем университета Маршалом Эпплуайтом и Бонни Неттлзом. Тела их последователей были расположены в ряд, а лица покрыты лепестками роз. Эти люди лишили себя жизни добровольно и не считали данное действие самоубийством. После себя они оставили предсмертную видеозапись, в которой подробно рассказали о своих намерениях и убеждениях. Адепты культа верили, что они, отбросив свою человеческую природу, могут превратиться в бессмертных неземных существ и перенестись в космический рай, который они называли «надчеловеческим эволюционным уровнем». Они были убеждены, что тело – это всего лишь оболочка, «контейнер» или «транспортное средство» для души, а после смерти душа и разум переносятся на следующий уровень. И чтобы на этот уровень перейти, человеку

¹ Aronson. E., Wilson. T. D. & Akert, R. M. Social Psychology, 251.

² Теология этого культа представляла собой смесь христианского миллениаризма, нью-эйджа и уфологии. Этот культ также характеризовали, как «религия НЛО».

необходимо посредством смерти избавиться от своего настоящего физического тела¹.

Приводя эти две истории, я не хочу плохо отзываться о религии или каком-либо несистемном культе. Среди представителей любой религии есть люди, совершающие действия, которые эта религия категорически осуждает. Например, мусульмане, совершающие акты истишхада (выбор пути смертника) для уничтожения окружающих их людей. Или, например, японский культ «Аум синрикё», основанный Сёко Асахарой в 1984 году, представители которого совершили массовое убийство в токийском метро в 1995 году. Совершая данное действие, они были убеждены, что избавляют этих людей от мук мирской жизни!

Цель напоминания об этих историях в том, чтобы показать, насколько религия способна влиять на сознание своих приверженцев. Это влияние может быть настолько сильным, что дает возможность подтолкнуть их к решению лишить жизни себя и других людей. Исходя из этого, мы видим тесную и устойчивую связь между религией и поведением – как благородным, так и прямо противоположным, и это побуждает исследователей изучать данную связь, ее глубину и тайны. Изучение связи между религией и психическим здоровьем проливает свет на наше понимание как положительно-го, так и отрицательного влияния религии на ее последователей.

Связь религии и психического здоровья человека привлекает мое внимание уже более 20 лет. Возможно даже, что эта тема была одной из основных причин моей специализации в области психологии с самого начала. То общество, в котором я был воспитан, воспринимало искреннюю религиозность как признак сумасшествия. Впрочем, мы можем видеть, что значительная часть общества настороженно относится к

¹ Aronson. E., Wilson. T. D. & Akert, R. M. Social Psychology, 173.

практикующим верующим, особенно к молодым, из-за опасения чрезмерной религиозности, которая может иметь негативные последствия.

Действительно ли религиозность приводит человека к психическим расстройствам или же нет? Какие доводы можно привести в пользу той и другой позиции? Моя книга – это попытка предоставить научные ответы на поставленные вопросы. Хотелось бы отметить, что эти ответы могут оказать серьезное влияние на мотивацию акторов в социальной, политической и идеологической сферах жизни общества.

История человечества с древних времен указывает на то, что человек никогда не жил без какой-либо религии, которой он следовал. Пещерные люди изображали на стенах своих жилищ образы, выражающие их религиозные воззрения. Этот факт побудил ряд исследователей считать религиозность естественным состоянием человеческой природы. Некоторые из них, например Персинджер М. А. в своей книге «Нейропсихологические основы веры в Бога», даже пытались найти такие основы веры в Бога, которые можно было бы считать фундаментом всех небесных религий¹.

Религия в ее историческом и социальном срезе – это сфера исследований социологии религии, изучающей преобладающие религиозные системы и модели в обществе. Эти исследования религии проводятся с позиции ее происхождения, развития и изменения и потому являются описательно-аналитическими².

Есть еще одна сфера исследования религии – на уровне личности. Эту науку ученые Европы и США называют психологией религии.

Стоит отметить, что большинство, если не все, из тех, кто оставили научные труды в этой области, являются западными

¹ Persinger M. A. Neuropsychological Bases of God Beliefs.

² О религии и обществе, Исмаил Заки Мухаммад, стр. 25.

ми психологами, поэтому в их трудах основное внимание уделяется иудаизму и христианству, а не другим основным религиям, таким как ислам, буддизм или индуизм. Тема взаимосвязи между религией, или религиозностью, и психическим здоровьем была и остается наиболее волнующей областью психологических исследований. Ученые провели множество полевых и клинических исследований, чтобы выяснить природу этой взаимосвязи и использовали различные методы, будь то измерение критериев религиозности или психического здоровья. Последние три десятилетия прошлого века также стали очевидцами обилия подобных исследований, и это ясно свидетельствует о том, что психологи в целом и те, кто занимается психическим здоровьем в частности, стали больше осознавать важность изучения религии. Один из исследователей данной области упомянул, что изучение религии стало обязательным предметом в 75 колледжах, почти половине от общего числа (150) медицинских колледжей в Соединенных Штатах Америки, в 2004 году¹.

К сожалению, исламская библиотека страдает от скудости трудов, посвященных теоретическим и практическим исследованиям в этой области, что и побудило меня написать эту книгу, в надежде на то, что она будет принята мусульманами, работающими в психологических науках². Книга также адресована широкому кругу интеллектуалов и всем тем, кому интересно знать, что происходит на Западе в плане мнения о религии и отношения к ней.

В этой книге рассматривается влияние религии на психическое здоровье человека и представляются результаты, до-

¹ Booth B., More schools teaching spirituality in medicine, 2008 / <www.ama-assn.org/amednews/2008/03/0/prsc0310.htm>. August 24, 2011.

² Я не имею в виду под скудостью библиотеки то, что она совершенно лишена трудов на эту тему, например, там есть книга «Религиозность и психическое здоровье», являющаяся пионером и ценным трудом в этой области.

стигнутые психологами на Западе в этом отношении, с последующим анализом этих результатов. Книга пытается дать ответы на следующие вопросы: бóльшим либо меньшим психическим здоровьем обладает религиозный человек по сравнению с нерелигиозным? в какой степени и почему? Исследование также направлено на то, чтобы предложить некоторые общие направления взаимосвязи между исламом и психическим здоровьем.

Эта книга состоит из четырех глав.

Первая глава знакомит с некоторыми важными понятиями, такими как: религия, религиозность, духовность и психическое здоровье.

Что касается второй главы, то она включает в себя общие характеристики души в Священном Коране, и эта глава служит введением в содержание того, что следует за ней.

Третья глава является ядром книги, и в ней обсуждается взаимосвязь между религией или религиозностью и психическим здоровьем.

Четвертая глава включает обсуждение взаимосвязи между психологическим стрессом и концепцией монотеизма, это своего рода теоретические основы для объяснения взаимосвязи между религиозностью и психическим здоровьем с исламской точки зрения.

Что касается пятой, и последней, главы, то она посвящена краткому изложению книги и тому, что можно извлечь из исследований, посвященных взаимосвязи между религией или религиозностью и психическим здоровьем.

Прошу у Бога успехов в работе и искренности в намерениях.

Автор

ГЛАВА I

Некоторые важные понятия

Прежде чем приступать к рассмотрению основной темы книги и попытаться провести черту между религией или религиозностью и психологическим здоровьем человека, для лучшего понимания последующего материала в первую очередь необходимо определить основные понятия, на которых основана эта книга. Мы надеемся, что определение этих понятий сформирует теоретическую основу, облегчающую понимание результатов, полученных с ее помощью. Термины, которые автор считает важными для рассмотрения перед изложением основной темы, следующие: религия, религиозность, духовность и психологическое здоровье.

Первое: религия

Отмечается, что определение понятий является утомительным процессом и требует больших усилий, поскольку включает в себя проведение четких границ при формулировке, чтобы одно понятие не смешивалось с другими. Иначе говоря, требуется выработка максимально допустимых границ, объединяющих все то, что относится к определенному понятию, и исключающих из него все постороннее. Но реальная ситуация такова: понятия связаны друг с другом таким образом, что трудно отделить одно из них от другого и обособить их значения. Поэтому вы можете увидеть в неко-

торых случаях, как определение, само по себе и ввиду своей сложности, нуждается во втором определении, которое бы его проясняло. Вследствие этого процесс превращается в определение определения, и человеку может показаться, что он вращается в замкнутом цикле определения чего-то. Естественно, в такой ситуации первое определение не считается таковым, потому что оно представляет собой группу непонятных слов, собранных в предложение, которое ничего не разъясняет.

Понятие религии – это одно из понятий, которые трудно определить точно. Все данные ей определения могут быть включены в один из трех типов: структурные определения, функциональные определения и процедурные определения. А в действительности количество видов определений ученые приводят около двадцати¹. Задача этой книги не состоит в углубленном изучении классификации определений, а скорее в выработке одного четкого определения, с которым согласится большинство читателей. Ниже перечислены некоторые из существующих определений с точки зрения религиозной социологии, психологии религии, конкретно – ислама.

1. Определение религии с точки зрения социологии религии

Структурные определения религии сосредоточены на структуре и составе понятия религии, или, другими словами, – на компонентах религии и ее содержании. Самия Мустафа аль-Хашаб называет такого рода определения «сущностными определениями» и считает, что они сосредоточены на конкретных верованиях, таких как вера в нематериальных и бес-телесных существ, и касаются различия между священным и

¹ Angeles P. A. Dictionary of Philosophy, 56–59.

светским, а также фокусируются на традиционных формах религиозности¹.

Что касается функциональных определений религии, то они сосредоточены на той функции, которую выполняет религия, поэтому они определяют религию как «то, что дает нам ощущение абсолютного смысла, системность основных символов и набор базовых ценностей жизни»². Функция религии может быть социальной, например, укреплением связей между людьми, а может быть и личной, например, обеспечением психологического комфорта человека, когда он находится под каким-то эмоциональным давлением.

Тремел рассматривает определение, сформулированное им, как своего рода то, что называет функциональными, предвидящими определениями, поскольку он считает религию «сложной формой человеческого поведения, в которой человек (или группа лиц) интеллектуально и эмоционально готов(ы) иметь дело с “теми пугающими аспектами” человеческого существования, которые не могут контролироваться»³.

Определение Йингера (Yinger) также относится к числу функциональных. Он считает, что религию можно определить как «систему верований и практик, с помощью которых группа людей стремится решать основные проблемы в жизни человека»⁴.

Третий тип определений — это процедурные определения, чье содержание показывает нам шаги, дающие возможность измерить понятие, которое мы собираемся сформулировать.

¹ Хашаб, Самия Мустафа. Религиозная социология, Каир: Дар аль-Маариф, 2-е издание, 1993 г., стр. 30.

² Там же, стр. 30.

³ Tremmel, W. C. Religion: What is it? (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1996), 7.

⁴ Yinger, J. M. The Scientific Study of Religion. (New York: Macmillan Publishing Co., 1970), 7.

Определение религии, данное Харланом Харгровером (Hargrover), является процедурным, исходя из его суждения: «Религия — это человеческий феномен, который объединяет культурные, социальные и личностные системы в значимое целое, и его элементы состоят из:

- 1) верующих, которые делятся на различные группы;
- 2) мифа, интерпретирующего абстракции культурных ценностей в реалистическом историческом контексте посредством:

- ритуальных практик, допускающих личное участие человека;

- апокалиптического (религиозного) послания, которое воспринимается как содержащее нечто необычное в повседневной реальности, то есть нечто сакральное»¹.

Понятно, что большинство определений религии, данных социологами религии, подчеркивают социальную функцию или социальную роль, которую религия играет в обществе, и, возможно, эти функциональные определения связаны с лингвистической основой — этимологией — английского слова «религия» (religion), имеющего латинское происхождение.

Джонстон (Johnstone) отмечал, что существует согласие среди ученых относительно латинского происхождения слова «религия» (religion), но исследователи расходятся во мнениях относительно того, является ли его основой слово *religare*, что означает — «связь», относящееся к понятию группы или членства в ней, или же его основа — *relegere*, что означает повторение и тщательное выполнение, которые могут относиться к сути повторения в некоторых христианских молитвах².

¹ Hargrover, B. *The Sociology of Religion: Classical and Contemporary Approaches*. (Illinois: Harlan Davidson, Inc., 1979), 12.

² Johnstone, R. L. *Religion in Society: A Sociology of Religion*. (New Jersey: Printice-Hall, 4th ed. 1992), 7.

Другой исследователь считает, что этимология слова «религия» – religio, что означает: воздержание или отказ от совершения какого-либо действия¹. Это указание на вопрос или проблему, являющимися табу в религии и составляющими один из ее важных фундаментальных принципов.

2. Определение религии с точки зрения психологии религии

У психологов есть свои определения религии, и целесообразно упомянуть некоторые из них, тем более что книга посвящена психологии в общем. Следует отметить, что некоторые психологи-исследователи считают бесполезными попытки дать определение религии. Говоря об определении религии, Рафл Худ, Хилл и Спилка (Rafl Hood, Hill & Spilka) цитируют мнение одного из ранних исследователей в области религиозной психологии, Джорджа Коу, который намеренно избегал давать формальное определение религии. Одной из причин этого является то, что определения, по его мнению, несут мало информации по сравнению с фактами. Худ (Rafl Hood) и его коллеги указывают, что ситуация изменилась с тех пор, как Джордж Коу высказал это мнение 90 лет назад, и цитируют мнение другого исследователя, считающегося одним из первых в области религиозной психологии, Дрессера, который считает, что для религии, как и для поэзии и большинства существующего, невозможно дать определение. Ее нельзя определить, но можно обозначить ее некоторые отличительные признаки. Рафл Худ (Rafl Hood) и его единомышленники следуют совету Дрессера и утверждают:

«Мы стараемся избежать ошибок, вытекающих из определений религии, довольно обширных с теоретической точки зрения, и не плодотворных. Потому что мы не готовы к тако-

¹ Magill, F. N. Religion and Psychology. International Encyclopedia of Psychology. (London: Fitzory Dearborn Publishers, Vol. 2, 1996), 1430.

го рода определению и, возможно, никогда не будем к этому готовы. В литературе имеется множество определений, но общий расплывчатый, и в высшей степени абстрактный, подход, обычно используемый при формулировании этих определений, снижает их полезность, будь то для прояснения понятия религии или для проведения полевых исследований в области религии»¹.

Но отсутствие согласия по конкретному определению понятия религии очень затрудняет процесс анализа этого явления общественной жизни, а результаты исследований в этой области не ограничиваются только лишь двумя определениями. Это значит, что результаты исследований также не могут быть согласованы, тем самым приводя к затруднению научного прогресса в этой области. Поэтому вопрос определения очень важен, и его нельзя пропустить или игнорировать под предлогом множественности разных определений. Потому что это участь большинства абстрактных понятий, особенно в области психологических и социологических наук.

В своей книге, озаглавленной «Путь, по которому идут немногие», Скотт Пик (Peck Scott) дает определение, в котором он показывает, что религия – это наше понимание жизни или наша философия в жизни, а так как у каждого человека своя жизненная философия, то автор делает вывод, что у каждого из них есть своя религия, даже если кто-то и утверждает, что не религиозен². Очевидно, что это определение очень абстрактное и не соответствует требованиям научного определения: включать в себя все, что к этому понятию относится, и исключать постороннее.

¹ Hood, R. W. Jr, Hill, P. C. and Spilka, B. The Psychology of Religion: An Empirical Approach (New York: THE GUILFORD PRESS, 2009, 4th ed.), 8.

² Peck, Scott. The Road Less Traveled. (New York: Simon & Schuster, 1978), 185.

Среди функциональных определений религии у психологов есть определение Бэтсона, Шендрада и Вентиса (Batson, Schoendrade & Ventis), которые определяют религию таким образом: «Все, что мы делаем как личности для решения вопросов, с которыми мы сталкиваемся, вследствие осознания, что мы и другие живы и что мы умрем»¹.

Юджин Келли (Kelly) принял его в качестве модели для структурных определений религии, подходящих религиозным психологам, поскольку он определяет религию как «систему верований, образ жизни, ритуальные действия и институты, с помощью которых люди могут придать смысл своей жизни или находят в ней смысл, посредством своих устремлений к тому, что можно считать священным или ценным»².

Что касается Кеннета Паргамента (Kenneth Pargament), его краткое определение религии считается своеобразным мостом между функциональными и структурными определениями религии, в нем утверждается: «Религия – это поиск значимости средствами, характеризующимися святостью»³.

Из вышеприведенных определений видно, что авторы стараются сделать определения охватывающими все небесные и земные религии, не допустив смещения с ними других понятий. Само собой разумеется, что приведенные определения неоднократно подвергались критике, и здесь нет места для их подробного обсуждения, однако можно отметить, что рели-

¹ Batson, C. D.; Schoendrade, P. & Ventis, W. L. (1993). Religion and the individual: A social – psychological perspective. (New York: Oxford University Press), 8.

² Kelly, E. W. Jr. Spirituality and Religion in Counseling and Psychotherapy: Diversity in Theory and Practice (VA: American Counseling Association, 1995), 5.

³ Pargament. K. «The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and no». The International Journal for the Psychology of religion 9, no. 1 (1999), 3–16.

гиозная принадлежность носителей этих определений, большинство из которых христиане, не говоря уже об их идеологической направленности, явно влияет на их дефиницию понятия в плане ограничения, расширения или отдачи приоритета одной из сторон.

3. Религия с точки зрения ислама

Аль-Джарджани определяет религию в своей книге «Ат-Таарифат», говоря, что это «божественное состояние, которое призывает разумных людей принять то, с чем пришел Посланник Аллаха»¹. Он различает термин «религия» (دين) и термин «религиозная община» (ملة), указывая, что они едины в сущности, но различны в рассмотрении. Религиозный закон, с точки зрения его исполнения, называется религией, а поскольку он объединяет людей, то называется религиозной общиной; между тем с точки зрения того, что религиозный закон является источником практических законов, он называется мазхабом – правовой школой. Аль-Джарджани ссылается на другое различие между этими терминами на основе атрибуции, говоря: «Разница между религией, религиозной общиной и учением заключается в том, что религия приписывается Всевышнему Аллаху, религиозная община приписывается Посланнику, а учение приписывается ученому-муджтахиду»².

Аль-Исфাহани считает, что религия означает послушание и воздаяние, и это значение было заимствовано для шариата. Он различает термины «религия» и «религиозная община», говоря: «Термин “религия” подобен термину “религиозная

¹ الجرجاني ، السيد شريف علي بن محمد بن علي السيد الزين أبي الحسن الحسيني . التعريفات ، القاهرة : شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده ، 94 ، 1939

² Там же, с. 95.

община», но это может быть сказано с учетом послушания и подчинения шариату»¹.

Что касается имама Абу Бакра ас-Сиджистани, то он считает, что: «Религия – это то, чего придерживается человек, будь то ислам или что-то другое. Религия есть повиновение, обычай, награда, расплата и власть»².

Современные ученые приводят определения религии, которые иногда приближаются или расходятся с тем, чего придерживались ранние ученые. Маулана Файд аль-Карим определяет религию как «знание человеком своего Творца и искренность поклонения ему в мыслях, словах и действиях. Это поклонение и работа в этом мире во имя Аллаха для того, чтобы получить Его довольство и любовь. Или же окраска души человека некоторыми божественными чертами, которыми Он был охарактеризован»³.

Мухаммад Абдулла Дараз в своей ценной книге «Религия» указывает на проблему определения религии, и после перечисления нескольких определений он утверждает, что религию лучше определить – с точки зрения исламских исследователей – следующим образом: «Положение человека, по божественной воле, которое Он избрал для человека, направленное на благочестие человека в жизни этой и его успех в Будущей»⁴. Затем он приводит свое определение и говорит: «Вера в существование незримой, высшей сущности или сущностей, обладающих чувствами и выбором, и управляющих делами, касающимися человека, а также, вера в общение

الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد، المفردات في غريب القرآن، تحقيق: محمد سيد كيلاني، بيروت: دار المعرفة، ص 175

السجستاني، أبو بكر محمد بن عزيز. غريب القرآن، تحقيق: محمد أديب عبد الواحد چمران، دمشق: دار قتيبة، 1995، من 226

³ Maulana Faizul Karim. The Religion of Man. (Dacca: Islam Mission Library, 1962, 2d ed.), 35.

⁴ دراز، محمد عبد الله، الدين: بحوث ممهدة لدراسة تاريخ الأديان، الكويت: دار القلم، 2، 1970، ص 33

с этой высшей сущностью с желанием и благоговением, в покорности и прославлении»¹.

Дараз проводит различие между определением религии как психологического состояния и религии как внешней реальности. Затем он дает определение религии как внешней реальности и говорит: «Религия – это свод теоретических законов, которые определяют атрибуты божественной силы и свод практических правил, описывающих поклонение ей»².

Абд аль-Маджид ан-Наджар определяет религию как «божественные учения, которые были обращены к человеку в виде обязательств»³.

Авторы книги «Краткое изложение современных религий и доктрин» различают два определения религии: определение религии в общей терминологии и ее определение в исламской терминологии. Определение религии в общей терминологии – это «то, что человек принимает, во что верит и чего придерживается в вопросах невидимого и очевидного».

В исламской терминологии религия – это покорность Всевышнему Аллаху и подчинение Ему. Религия – это религия ислам и учение о единобожии, которое пришло от Адама и Ноя к Печати Пророков и посланников, Мухаммаду, да благословит его Бог и дарует ему мир, – это религия всех посланников.

Бадран бин Масуд упоминает, что термин «религия» в кораническом употреблении имеет два значения: значение веры и методологии, которые человек принимает в этой жизни, с помощью которых он интерпретирует существование и с помощью которых он формирует воззрение и представление

¹ Там же, с. 52.

² النجار، عبد المجيد، في فقه التدين فهماً وتنزيلاً، الدوحة: كتاب الأم، ط 1، 1410 هـ، ج 1، ص 27

³ الفقاري، ناصر بن عبد الله و العقل، ناصر بن عبد الكريم. الموجز في الأديان والمذاهب المعاصرة، الرياض: دار الصميعي للنشر والتوزيع، 1992

о Творце, вселенной и жизни, а второе значение – реальность этой веры и методологии, а также ее Создателя. Он отмечает, что Коран считает идеи, методологии или суеверия, принимаемые людьми как образ жизни, религией в общем смысле, даже если это и не будет принято Аллахом. Потому что это убеждение имеет три необходимых аспекта: веру, самого верующего и покорность. Профессор Бадран добавляет еще одно кораническое понятие, заключающееся в том, что религия является основным компонентом человеческой природы.

Все эти определения подтверждают специфичность понятия религии и применимы только к исламу, за исключением определения религии ас-Сиджистани, в которое вошли и другие религии. Что же касается значения религии в общей терминологии, упомянутой в «Кратком изложении современных религий и доктрин», то оно ставит ограничение в виде «вопросов невидимого и очевидного» и таким образом исключает религии, не верящие в мир невидимого, такие как, например, буддизм.

Можно сказать, что большинство приведенных определений ограничивается исламом, и поэтому считать их исчерпывающими определениями для всех религий но. Примечательно, что определения религии как «теоретических законов и практических правил» и «божественных учений» Дераза и ан-Наджара, могут быть включены в структурные определения, потому что все они исключают указание на миссию религии в повседневной жизни. Выражения: «совершенствование в мирской жизни и успех у Всевышнего в Будущей», «благочестие внешнее и внутреннее» – указывают на цель религии, а не на ее миссию в мирской жизни.

Определение религии аль-Кафари и аль-Акла в исламской терминологии может быть включено в процедурные определения. Они определили религию как подчинение Богу, а под-

чинение не является компонентом религии и не является ее функцией. Скорее, это действие, требуемое религией, или, другими словами, это действие, предпринятое религиозными людьми. Акцент ранних ученых на понятии послушания в их определении религии также отражает противоположные определения западных ученых, работающих в области социологии и психологии религии, поэтому читатели не замечают никаких указаний на понятие «послушание» или «подчинение» в их определениях религии, и, возможно, причина в том, что эти ученые рассматривают и «послушание», и «подчинение» в негативном свете.

Что касается понимания религии Бадраном бну Масудом с точки зрения Корана, то здесь необходимо сослаться на некоторые замечания, а именно:

- он не процитировал аяты Корана, поддерживающие его вышеупомянутое разделение значения религии на веру и методологии;
- он смешивает понятие необходимости религии с понятием самой религии, когда говорит о том, что религия является важнейшим компонентом человеческой природы;
- Бадран в своем определении религии как человеческой практики солидаризируется с мнением Бека относительно концепции религии как философии жизни;
- он имеет склонность к структурному определению религии и сторонится функционального ее значения. Он даже обвинил западных ученых в том, что у них имеется склонность к функциональному значению религии.

Стоит отметить, что мыслитель Малик бин Набий акцентирует внимание на социальной функции религии больше, чем на ее составных компонентах¹.

После того, как был представлен ряд определений религии и упомянуты наблюдения автора книги по ним, необходимо привести определение, которое он считает самым подходящим и близким к правильному.

Прежде всего, автор рассматривает религию как явление, независимое от человека, который понимает содержащиеся в религии верования, верит в них и применяет наличествующие в ней учения, будь то в форме религиозных ритуалов, человеческих отношений или финансовых операций. Иными словами, существование религии является независимым, отделенным от человеческого существования. То есть религия может существовать без присутствия человека в бытии: религия остается, а человек нет.

С теоретической точки зрения возможно, что любая из религий останется без последователей, а с практической и исторической точки зрения существует ряд древних религий, которым сейчас никто из людей не следует, например: религия фараонов Египта и религия цивилизации майя в Южной Америке, но они все равно остаются религиями. Когда человек соприкасается с религией, принимая ее, понимая и практикуя, то религия становится религиозностью, в том смысле, что человек добавляет к этому мысль, эмоцию и поведение, и в результате религиозность смешивается с личностью. В этом и заключается цель религии в первую очередь. Поэтому автор считает, что религия – это, во-первых, священные тексты, письменные или бытующие в устной форме, включающие в себя идеи, превращающиеся в верования после того, как человек их воспримет, во-вторых – предписания, пре-

¹ ابن الحسن، بدران بن مسعود، الظاهرة الغربية في الوعي الحضاري: أنموذج مالك بن نبي، الدوحة: كتاب الأمة، العدد 73، السنة 19، 1999، ص 106–89

вращающиеся в обряды и ритуалы после их применения человеком, целью которых является справедливая организация его личной и общественной жизни. Определение, которое автор считает правильным, уравнивает понятие религии с понятием послания. Послание отделено от того, кому оно было вверено (Посланнику), и от тех, кто носит его в своей душе и передает другим (верующих). Святость религии можно рассматривать по трем составляющим: источник, содержание и применение. Источник религии должен быть не человеческим, а сверхчеловеческим, трансцендентным или божественным.

Что касается содержания ее текстов, то она свободна от человеческой ошибки, потому что ее источник не человек, так что вы не найдете в ней ни изъяна, ни ошибки. Что же касается применения, то религия должна быть абсолютной во времени и местоположении, потому что относительность законов, регулирование разрешенного и запретного в соответствии с личными прихотями лишают религию ее святости.

Второе: религиозность

Есть надежда, что определение религиозности станет легким, если будет достигнуто соглашение об определении религии. Религиозный человек — это тот, кто придерживается учений той религии, которую он принимает, и, поскольку приверженность — это то, что увеличивается и уменьшается, то же самое происходит и с уровнем религиозности. Тем не менее отмечается, что в области психологических исследований продолжаются дебаты относительно концепции религиозности, ее уровней и способов ее измерения¹. Ниже приведен ряд определений религиозности, данных мусульман-

غانم، محمد حسن دراسات في الشخصية والصحة النفسية، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2007، ج 1، ص 245

скими исследователями, за которыми далее следуют определения не мусульманских ученых.

Сихам аль-Ираки считает, что истинная религиозность – это «практическое поведение, которое соответствует верованиям и учениям религии и выводит их из поля силы в поле действия и целесообразного исследования, которое характеризуется последовательностью и непротиворечивостью»¹. Как мы можем заметить, данное определение носит больше общий характер и не является точным, кроме того, в нем используются философские термины, например, «сила» и «действие».

Рашад Абдульазиз Муса, определяя религиозность, говорит: «Это то, что человек делает в плане поведения, отношения и религиозных верований по отношению к своему Творцу, членам своего общества и к самому себе, подражая добродетельным нравам, к которым призывает религия»². Это определение имеет конкретность и точность, но в нем отсутствует эмоциональный компонент религиозности.

Например, нельзя сравнивать того, кто молится, не понимая, что он говорит, и того, кто молится со смирением, или того, кто читает Коран, когда его мысли заняты чем-то другим, и того, кто читает его смиренно со слезами на глазах.

Некоторые исследователи используют термин «религиозная приверженность» в смысле, близком к термину «религиозность». Рашид Хуссейн аль-Барвари, например, определяет религиозность как «степень, в которой человек применяет и выполняет обязанности, правила, приказы и запреты религии, которую он исповедует»³. Мы не находим в этом опре-

العراقي، سهام محمود. الاتجاه الديني المعاصر لدى الشباب، (د.م.): حمادة زغلول، 1984، ص 80

موسى، رشاد على عبد العزيز وآخرون. علم النفس الديني، القاهرة: مؤسسة مختار، 1996، ص 128

البرواري، رشيد حسين أحمد. "الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالالتزام الديني وموقع الضبط عند طلبة الجامعة". (رسالة دكتوراه، جامعة صلاح الدين، 2008)

делении ссылки на познавательный или доктринальный аспект религиозности. Это определение в какой-то степени указывает на то, что религиозное обязательство не включает в себя этих аспектов вообще, с их неоспоримой существенностью и важностью. И мы также не находим в его определении упоминания об эмоциональном аспекте религиозной приверженности. Если считать религиозную приверженность синонимом религиозности, то тогда необходимо придать центральное и приоритетное значение доктринальной и эмоциональной сторонам, являющимся ядром и центром любой религии. Но если они не являются синонимами, тогда термин «религиозная приверженность» может применяться к очевидному аспекту религиозного поведения, исключая другие аспекты.

В попытке очертить ясную картину религиозности и ее качеств, автор этих строк задал открытый вопрос ряду университетских профессоров, специализирующихся на шариатских науках в Колледже социальных наук Университета Койя (Иракский Курдистан), спрашивая их об особенностях и качествах религиозности. Качества, которые описали почтенные профессора, были следующие: приверженность к правильной вере (или вере и ее столпам); искренность в речах и поступках; честность, приверженность добрым нравам и избегание пороков; углубленное и точное понимание религии; понимание реальности и приоритетов; самоконтроль; богобоязненность (исполнение повелений и отстранение от запретов); убежденность и упование; благочестие; стремление к умножению добра; следование сунне; запрещение нововведений; соблюдение правил шариата во всех сферах жизни; совершение коллективных религиозных обрядов; настойчивость в чтении Корана и размышление над его содержанием; выбор праведных товарищей; поклонение в ночное время; созерцание величия мироздания; терпение; благоразумие (отсутствие безрассудства); изучение жизни правед-

ных людей и извлечение из этого уроков; повеление к добру и примирение между людьми; исполнение прав своей семьи; любовь к мусульманам и сотрудничество с ними; послушание родителям; смирение; благодарность Аллаху; совершенство в работе; довольство; прощение и мягкость.

Основываясь на одобрении этих качеств, можно сказать, что религиозный человек, с точки зрения специалистов в области исламских правовых наук, — это тот, кто придерживается ислама в вере, поведении и богослужении. Большинство мусульман придерживаются доктринальных правил, так как верят в Бога, в Его ангелов, в Его книги, в Его посланников и в Последний день, но мы не считаем их религиозными, если они не придерживаются ислама в поведении и богослужении.

Психологи в европейском и американском обществах расходятся в своем определении религиозности. Стоит отметить, что слово «религиозность» соответствует английскому термину *religiosity*. Есть и другие термины, близкие по смыслу, например, термин *religious commitment*, который переводится как «религиозная приверженность». Ниже мы приводим примеры определений термина «религиозность» среди западных психологов:

Исследователи Мухаммад ас-Сафасфа и Ахмад Арабият предлагают определение религиозности из Американского словаря Геринга: привязанность человека к религии. И приводят другое определение от Рорефа и Гесера: «характеристика личности, относящаяся к познавательным установкам об истине, находящейся за рамками опыта и знания, и отношению индивида к этой истине, она влияет на установки в повседневной жизни человека посредством его участия в практике религиозных ритуалов». Они также приводят комментарий Салиха бну Ибрахима ас-Санифа к двум этим

определением¹: «Понятие западных ученых о религиозности заключается в том, что исполнение религиозных практик отделено от других аспектов жизни, так что религиозность остается составляющей, связанной с эмоциональной и познавательной стороной жизни каждого человека и его стилем жизни»².

Другая команда ученых – Вонг, Рев и Слайку (Wong, Rew & Slaikau) – указывает на относительное согласие среди специалистов в области социальных наук относительно значений религиозности, поскольку они считают ее «отношением человека к определенной вере или доктрине о том, что является божественной или сверхъестественной силой»³. Митко и Найт (Mytko & Knight) определили термин «религиозный» как такой, который «часто указывает на приверженность человека набору верований, ценностей или практик, разработанных организованным учреждением, которое взяло на себя задачу поиска того, что является божественным или небесным, путем определения способов видения и практики жизни»⁴.

Ван Дайк и Элиас (Van Dyke & Elias) привели несколько определений религиозности, а именно:

– определение Пирса, Литтла и Пирса: «Степень приверженности человека религии, к которой он принадлежит, и ее

¹ الصنيع، صالح بن إبراهيم بن عبد اللطيف. التدين والصحة النفسية، الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، 2000، من 17

² السفاقة، محمد و عريبات، أحمد. مبادئ الصحة النفسية، الكرك: دار يزيد للنشرة 2005، ص 270

³ Wong, Rew and Slaikau. «A Systematic Review of Recent Research on Adolescent religiosity/spirituality and Mental Health». Issues in Mental Health Nursing 27, (2006): 161–183.

⁴ Mytko & Knight. «Body, Mind and Spirit: Towards the Integration of Religiosity and Spirituality in Cancer Quality of Life Research», Psycho – Oncology 8. (1999): 439–450.

учениям – его отношение и поведение отражают эту приверженность»;

– определение Ингеберсона: «Принятие и уровень практической приверженности религии»;

– по определению Дэвиса и других: «Приверженность системе верований и определенным культам» и «приверженность группе священных идей или членству в группе людей, которые имеют общую веру в Бога, поклонение и этику»;

– определение Клэр и Уэйда Уортингтонов: «Религиозность – это индивидуальный или групповой поиск священного, сформулированный каким-либо духовным институтом»¹.

Обратите внимание, что многие из этих определений подчеркивают вопрос обязательств. Религиозность выходит за рамки притязаний на веру и переходит в приверженность последствиям этой веры в жизни. Салих ас-Сания пришел к аналогичному выводу, когда он попытался определить религиозность, свойственную мусульманам и немусульманам, как «приверженность человека к учению религии»². Большинство определений подтверждает, что религиозность связана с какой-либо небесной религией или же духовным институтом. Относительно любой религии, имеющей определенный и специфический духовный институт, как, например, церковь в христианстве, заметна попытка отличить ее – религиозность – от другого термина, популяризируемого в последнее время среди специалистов психологических наук, которым является термин «духовность».

Одной из хорошо известных попыток классификации религиозности в западной психологической литературе является разделение Гордона Олпорта и Росса в 1960-х годах про-

¹ Van Dyke and Elias. «How Forgiveness, Purpose and Religiosity are Related to the Mental Health and Well-being of Youth: A Review of the Literature». *Mental Health, Religion & Culture* 10, no. 4. (2007): 395–415.

² الصنيع، التدين والصحة النفسية، مرجع سابق، ص 18

шлого века. Они разделили религиозных людей на две категории: к первой относится группа, считающая религию самоцелью. Для людей, входящих в нее, религия является важнейшим мотивом в их жизни и поведении. Олпорт и Росс называют эту категорию религиозности термином «цель» – «религиозность-цель».

Что касается другой категории, они используют религию или религиозные ритуалы в личных целях, независимо от того, являются ли они материальными, социальными либо психологическими. Они называют этот вид религиозности термином «средство», или «религиозность-средство», а Бэтсон и его коллеги добавили третий тип (третью категорию) религиозности, которую они называют *quest*, и его перевод звучит так: скептическая или любознательная религиозность. Религиозные люди этого типа полны сомнений и вопросов по поводу своих религиозных убеждений, поэтому они заняты поиском ответов на них.

В настоящее время требует пересмотра такое деление людей, при котором человек либо внутренне религиозен, либо внешне. Исследователи Олпорт и Росс определили, что есть ряд людей, которые набрали высокие баллы по обоим шкалам – внутренней религиозности и внешней религиозности, они сочетают в себе оба типа религиозности. Но они не уделили особого внимания этому типу религиозности. Поэтому нам может понадобиться добавить четвертый тип религиозности – внутренне-внешний, чтобы процесс классификации был более точным с научной точки зрения.

Что касается того, почему люди обращаются к религии, или почему они становятся религиозными, на этот счет есть много мнений. Мухаммад Абдулла Дараз приписывает источники религиозной склонности человеческой души к тому, что он называет «склонностью верить в невидимое» и «инстинктивным стремлением к Изначальному и Вечному». Он считает это одной из врожденных потребностей челове-

ской души и продолжает, говоря, что «человек по своей природе является религиозной сущностью»¹.

Мэйплис и Робертсон (Maples & Robertson) называют три причины, которые подталкивают мужчин, в частности, к религии²:

– Некоторые мужчины обращаются к религиозным группам за облегчением требований к мужчинам и издержек традиционных ожиданий от них. Для некоторых мужчин религиозность – это бегство от требований к мужской роли в обществе.

– Некоторые мужчины обращаются к религиозности, чтобы восполнить недостаток в отношениях отца и сына; в случае если их потребность в отцовской любви не была удовлетворена в детстве, они обращаются за ее удовлетворением к Богу. Оба исследователя ссылаются на то, что образ Бога в некоторых монотеистических религиях, особенно в христианстве, принимает мужскую, отцовскую форму.

– Идея прощения и милости, отстаиваемая религией. То есть чувство вины побуждает некоторых мужчин стать религиозными, потому что религия несет в себе смыслы прощения и искупления, которые уменьшают их чувство вины.

Эти три причины, приведенные Мейплисом и Робертсоном, могут объяснить ориентацию некоторых мужчин на религию в западных христианских обществах, но они не обязательно объясняют и не включают в себя все мотивы, объясняющие религиозное поведение людей. В буддийской религии, например, нет понятия Бога или Господа, а в индуистской религии вы не найдете мужских и женских божеств! Что еще более важно, нет никаких практических исследований по религиям, а также религиозным культурам и цивилизациям, которые поддержи-

¹ دراز، الدين، مرجع سابق، ص 98

² Maples and Robertson. «Counseling Men with Religious Affiliation», in: The New Handbook of Psychotherapy and Counseling with Me, eds. Brooks & Good. (San Francisco: Jossey-Bass, 2001): 820-821.

вали бы взгляд этих двух исследователей на мотивы религиозности у мужчин в других культурах и религиях.

Таким образом, религия отличается от религиозности тем, что первая – религия – имеет божественное или внешнее происхождение, как, например, в исламе, а религиозность имеет человеческое происхождение. Религия основывается на священных текстах, которые представлены в Коране и сунне в исламе, а религиозность – на понимании человеком этих текстов и деятельности в соответствии с этим пониманием и своим эмоциональным опытом, который он может испытать при общении с этими текстами и их практическом применении. Здесь я ссылаюсь на мнение Мухаммада Абдуллы Дараза, который говорит, что, когда мы рассматриваем религию как психологическое состояние, мы говорим о религиозности, а религию можно рассматривать как внешнюю реальность. Мы уже упоминали его определение.

Кроме того, религия едина, а религиозность множественна по уровню и образу, то есть религиозность различается по степени, поэтому мы находим суровую религиозность, умеренную и легкую религиозность, а также образец религиозности, означающий акцент религиозного человека на одном аспекте религии бóльший, чем на других. Без религии нет религиозности, поэтому они неразделимы, но следует отметить, что если религиозность не основана на правильном понимании и правильном истолковании ее в действительности, то она не будет отражать правильный образ религии, а может исказить этот образ в значительной степени.

Третье: духовность

Необходимо отметить, что термин «духовность» не относится ни к феномену вызывания духов, ни к вере в них. Термин «духовность» является переводом английского слова

spirituality – «духовность», которое отличается от слова spiritualism – «спиритуализм», означающего веру в то, что мертвые могут посылать сообщения живым через посредников¹.

Хейдж (Hage) указывает, что слово «духовность» – spirituality – происходит от латинского слова spiritus, означающего дыхание или жизненную силу. Это слово обычно относится к смыслу и цели жизни, поиску совершенства и отношения с высшей силой. Человек может выражать свою духовность через религию или участие в религиозных ритуалах, являющихся признаком причастности к установленной системе верований, коллективным ритуалам или обычаям².

Худ (Hood) и его коллеги отмечают, что «термин “духовность” стал общеизвестным за последние два десятилетия, и теперь использование духовности вместо религии стало обычным явлением, без четкого различия между ними. Можно даже сказать, что большая часть западного общества увлеклась идеей духовности»³.

Джонстон, Юн и их коллеги (Johnstone, Yoon Franklin, Schopp & Hinkebein) отмечают, что изучение распространенных определений этих двух понятий указывает на то, что слово «религия» определяется поведенческими терминами и включает в себя культовые действия, такие как: молитва, зикр (поминание Аллаха), посещение ритуалов, чтение религиозных текстов, совершение актов поклонения и другие. А слово «духовность» обычно определялось эмоциональными или информативными терминами, которые часто относятся к

¹ Longman Dictionary of Contemporary English (UK: Longman Group, 1987): 1016.

² Hage, S. M: «A Closer Look at the Role of Spirituality in Psychology Training (2) Programs», Professional Psychology: Research and Practice 37, no. 3, (2006): 303.

³ Hood, R. W. Jr, Hill, P. C. & Spilka, B. The Psychology of Religion: An Empirical Approach. (New York: THE GUILFORD PRESS, 4th ed. 2009), 8.

переживанию и ощущению чувства величия, страха, удивления, гармонии, мира и связи со вселенной или с Высшей сущностью¹.

Они (Джонстон, Юн и их коллеги) различают духовность и религию, считая, что духовность имеет более функциональный характер и проявления, которые в религии являются более формальными, в то время как религия представляет собой скорее внутреннее содержание и внешнее проявление. Эта взаимосвязь двух понятий делает проблему современных дебатов вокруг духовности и религиозности очень уязвимой для тех же самых идеологических тенденций, которые Робертсон точно определил как часть продолжающейся дискуссии о распространении секуляризма. Марлер и Хэдэуэй пришли к выводу, что эти два термина различны, но взаимозависимы².

Что касается различия между духовностью и религией, Худ и его коллеги считают, что личностная и психологическая сторона духовности преобладает над организационной структурой (духовенством), тогда как религия больше используется в контексте духовенства (как структуры) и в социальном ключе. В этом смысле эти два термина не синонимичны, а скорее различны. Духовность относится к личным убеждениям, ценностям и поведению, тогда как религиозность относится к участию человека в религиозных институтах и обрядах. По их мнению, психологи-исследователи принимают это различие. Худ и его коллеги пытаются быть

¹ Johnstone B., Yoon, D. P., Franklin, K. L., Schopp, L. and Hinkebein, J. «Re conceptualizing the Factor Structure of the Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality», Journal of Religion and Health 48, (2009): 147.

² Marler, P. L. & Hadaway, C. K. «Being Religious or Being Spiritual in America: A Zero – Sum Proposition», Journal for the Scientific Study of Religion 41, no. 2 (2002): 290.

более точными в различении духовности и религии и приводят пять различий между ними. Они следующие:

- духовность индивидуальна и субъективна;
- духовность не нуждается ни в институте религиозного духовенства, ни в единстве мнений;
- человек, которому свойственна духовность, заинтересован в том, чтобы придерживаться ценностей, уделяя этому большое внимание;
- человек может быть духовным, не веря в Бога;
- религиозность есть часть духовности, а это значит, что религиозность включает в себя духовность, но может быть и нерелигиозная духовность.

Наконец, они указывают на согласие среди ученых в том, что предыдущие мнения полезны для различения религии и духовности, но это согласие все еще далеко от консенсуса¹.

Макдональд (McDonald) выделяет пять аспектов духовности, включая когнитивную ориентацию на духовное, феноменальное или эмпирическое измерение, экзистенциальное здоровье, метафизические убеждения и религиозность². Мы отмечаем здесь, что понятие религиозности является узким, поскольку оно стало частью или аспектом духовности, а не наоборот.

Тор (Thor) считает: «Термины “религия” и “духовность” стали обозначать вещи, которые тесно связаны друг с другом. Стало постулатом, что определение этих двух терминов представляет собой проблему, но религия рассматривается как система общих ценностей, включающая коллективные ритуальные практики, в то время как духовность рассматри-

¹ Hood, et al. Ibid. 9 & 11.

² Berkel, L. A., Armstrong, T. D. & Cokley, K. O. «Similarities and Differences Between Religiosity and Spirituality in African American College Students: A Preliminary investigation». Counseling and Values 49. (2004): 1–14.

вается как индивидуальный поиск смысла, принадлежности и чувства связи с чем-то за пределами себя»¹.

Исследователи Флинг и Маккарти (Fling & McCarthy) указывают, что западные исследователи до сих пор не пришли к единому значению или определению термина «духовность» и упомянули несколько определений, описывающих духовность как «сложную и многогранную структуру, включающую в себя конечные и личные истины, в которые индивид верит и считает их чрезвычайно важными в своей жизни»².

Здесь следует отметить, что эти два исследователя не делают различия между религией и духовностью, и, следуя их методу, мы приводим здесь несколько различных определений духовности, чтобы читатель осознавал природу этих различий. Например, Анна Кинг (Anna King) полагает, что этот термин используется в разных значениях, так как означает средство сближения с Богом, или религиозные обряды, или путь аскетизма, или обучение, или творческую энергию, или чувства благоговения и страха, или закономерности отчетливых религиозных переживаний, или внутренний нравственный мотив, или свою абсолютную нравственность, или мистическое осознание, или благоговение перед неведомым, или глубокий человеческий опыт. Поэтому Кинг, говоря, что значение духовности тесно связано с использованием термина, то есть с его контекстом, дает общее определение термина: «Термин “духовность” в его современном использовании может указывать на единство, которое образует центр рели-

¹ Thor. J. Religion and Spirituality in Psychotherapy: An Individual Psychology Perspective. (New York: Springer Publishing Company, 2010) ix.

² Fling, M. G. & McCarthy P. «Impact of Childhood Sexual Abuse on Client Spiritual Development: Counseling Implications». Journal of Counseling & Development 74. (1996), 253–257.

гиозных традиций, или на внутреннюю глубину, или на значение этих традиций»¹.

Джениа (Genia) определяет духовность как «общую чувствительность к моральным, человеческим и экзистенциальным проблемам, без ссылки на конкретную религию»; она считает, что «люди с духовной ориентацией могут быть связаны с определенной религией, а могут быть и не связаны с ней»². Здесь ясно, что Джениа проводит различие между религией и духовностью, первую из которых она рассматривает как философские идеи человека, что мы видели ранее на примере Бека, который также определил религию как жизненную философию человека.

Вестгейт (Westgate) также различает термины «духовность» и «религиозность», признавая при этом наличие совпадений между ними, поскольку он считает, что духовность – это широкое понятие, которое представляет убеждения и ценности, в то время как понятие религиозности является узким и включает в себя поведение и нравы. Он также полагает, что религиозность может быть коллективной и часто проявляется в контексте религиозных институтов, в то время как духовность является прежде всего личным делом, хотя и может выражаться коллективно. Согласно Вестгейту, человек способен выражать свою духовность в религиозном виде, но религиозность человека не обязательно является результатом его духовности³.

Исследователи Рур и Мартос различают два аспекта духовности: мужскую и женскую, и они считают, что мужские

¹ King, A. S. «Spirituality: Transformation and Metamorphosis», Religion 26 (2) (1996), 343–351.

² Genia, V. «Secular Psychotherapists and Religious Clients Professional Considerations and Recommendations». Journal of Counseling & Development 72. (1994), 395–398.

³ Westgate, C. E. «Spiritual Wellness and Depression», Journal of Counseling & Development 75, (1996), 26–35.

проявления духовного «я» больше связаны с левым полушарием мозга, которое отвечает за логику, порядок, убеждения и ясность, в то время как женский аспект связан с такими характеристиками, как творчество, страсть, общение и единство¹. Нет сомнений в том, что взаимосвязь между физиологией мозга и типом религиозности является вопросом, требующим детального изучения и лабораторных исследований для проверки ее достоверности, и здесь мы довольствуемся тем, что написали Марио Борегар и Деннис О'Лири (Beauregard & O'Leary) в своей книге «Духовный мозг».

Их книга, «Духовный мозг» – «Spiritual Brain», нацелена на биологическую интерпретацию духовности, доказывая, что разум – это не мозг, и что они разные, а мысли и чувства не могут быть истолкованы только на биологических основаниях. Авторы обсуждают несколько точек зрения на интерпретацию духовного и религиозного опыта и начинают с точки зрения Дина Хеммера, специалиста по поведенческой генетике, который утверждает, что истоки духовности или религиозного опыта находятся в генах. А также рассматривают точку зрения Мэтью Альберта о том, что мы врожденно запрограммированы на восприятие духовного мира и веру в высшие силы или силы, превосходящие нашу физическую реальность. Аргументы, которые он приводит, следующие:

- религия – настолько распространенное явление, что она должна быть инстинктом, унаследованным через гены;

- страх смерти возникает естественно (отсылка к естественному отбору в эволюционной теории Дарвина) как особый религиозный инстинкт в начале человеческой истории;

¹ Maples and Robertson. «Counseling Men with Religious Affiliation» in: The New Handbook of Psychotherapy and Counseling with Men. Eds. Brooks & Good. (2001), 819.

– в мозге есть определенные области, которые способствуют появлению у людей религиозных убеждений в качестве механизма выживания.

Борегар и О'Лири отвечают на эту точку зрения довольно вескими доводами, в частности: то, что определенное поведение может быть широко распространено среди людей и во всех исторических цивилизациях, не обязательно означает наследование данного поведения через гены. Второй аргумент, связанный со страхом смерти, состоит в том, что большинство человеческих цивилизаций просто предположили существование жизни после смерти, а некоторые религиозные системы даже видят в стирании человеком своего «я» переход на более высокий уровень и побуждают к этому своих приверженцев.

Что касается утверждения Дина Хаммера о том, что он нашел ген, ответственный за веру в Бога и что это ген VMAT2, сокращенно обозначаемый как везикулярный переносчик моноаминов (Vesicular Monoamine Transporter), то исследователи (Борегар и О'Лири) опровергли это утверждение следующими доводами, например: Хаммер не нашел корреляции между самим преодолением, которое он считал синонимом духовности, и тревогой. Это противоречит центральной идее Хаммера, основанной на предположении, что религиозные верования проистекают из чувства страха и беспокойства. Борегар и О'Лири также утверждают, что исследования близнецов недостаточно надежны – они разъясняют около 1% общего количества результатов, к тому же достаточно того, что сотни или тысячи генов имеют вторичные человеческие характеристики, а не один ген. По их мнению, духовность можно объяснить как результат, определяемый уровнем человеческого интеллекта, а не как связь с каким-либо геном.

Затем они обсуждают другую точку зрения, выдвинутую Джефффри Сивером и Джоном Рубином из Центра неврологи-

ческих исследований Рида, согласно которой религиозный, духовный или мистический опыт связан с лимфатической системой мозга. Эту точку зрения поддерживает другой исследователь, Флеанор Рамачандран, который считает, что за этот тип переживаний ответственна эпилепсия, связанная с височной долей. Парсингер уже высказывал эту точку зрения, и Нильсен указал на ее слабые стороны¹. Исследователи Борегар и О'Лири отвечают на эту точку зрения, говоря, что есть религиозные люди, не страдающие височной эпилепсией, и что в истории жизни известных пророков и праведников не зафиксировано их предполагаемой эпилепсии. Что касается специализации области височной доли в связи с духовным или религиозным опытом, Борегар вместе с одним из своих докторантов провел два эксперимента над пятнадцатью монахинями, которые следуют учению кармелитов, католического ордена, в Канаде. В первом эксперименте ученые попытались измерить их мозговую активность во время религиозных практик, а во втором эксперименте измерили мозговые волны в период кульминации религиозных практик, и обнаружили, что во время духовного опыта индивидуума активизируется весь мозг, а не конкретная его область.

Читатель может спросить: какова позиция ислама в вопросе разделения религии и религиозности, с одной стороны, и духовности, с другой? Можно сказать, что духовный аспект является неотъемлемой частью истинной религии и религиозности. Религиозность может быть лишена духовности, но этот тип религиозности нельзя считать полноценной и правильной религиозностью.

¹ Nelson, J. M. *Psychology, Religion and Spirituality*. (New York: Springer, 2009), 179. Для более детального изучения, можно обратиться к предисловию Джерими Кирита к книге: James, William. *The Variety of Religious Experience: A Study in Human Nature*. (Cetenary Edition. London: Routledge, 2002), 38.

Духовность не может возникнуть и вырасти без религиозной основы, определяющей ее идентичность и направленность. То, что происходит сегодня в психологических кругах на Западе в плане попыток отделить религию от духовности, есть результат секулярной идеологии, пытающейся отделить религию от жизни. Поскольку духовный аспект, или духовность, является неотъемлемой частью человеческой природы и жизни, он не может быть упразднен, а религия является единственным ее (духовности) источником, поэтому секуляризм пытается в своем неустанном стремлении отделить религию от жизни, очистить религию от ее духовности или духовного аспекта, или отделить духовность от религии, таким образом секуляризм достигает своей цели косвенно, после того как ему не удалось достичь ее напрямую.

Четвертое: психическое здоровье

1. Концепция психического здоровья

Понятие «психическое здоровье» было и остается предметом споров среди психологов. Действительно, некоторые психологи, такие как Мари Джахода (Marie Jahoda), считают, что определение какого-либо образа поведения, подпадающего под понятие психического здоровья и считающегося его маркером, не является научным вопросом. Скорее, это связано с выбором исследователей и их ценностями, хотя измерение параметров этого поведения требует научных средств¹. Камаль Ибрагим Мурси признает, что дать определение психического здоровья непросто по ряду причин, в том числе из-за того, что на определение психического здоровья

¹ Jahoda M. «Mental Health» in: The Encyclopedia of Mental Health, eds. Deutsch & Fishman (New York: Franklin Watts, 1963), 1067.

вливают ценности и правила поведения в обществе, а также культура, ценности и взгляд психолога на личность¹.

Мурси выделяет пять типов определений психического здоровья:

– Отсутствие у индивидуума отклонений. Некоторые психологи считают, что психическое здоровье – это психологическое состояние, при котором душа свободна от отклонений, стрессов, волнений, ошибок и недостатков, но проблема такого типа определения в том, что нет человека, свободного от стрессов и недостатков, и что отсутствие отклонений не обязательно означает психическое здоровье, так как это может сводить на нет признаки слабости души, но не доказывает признаков силы. Мурси предлагает изменить это определение на следующее: отсутствие грубых отклонений, сильных стрессов и серьезных ошибок. Однако представляется, что его поправка не коснулась сути определения, а сосредоточилась на степени отклонений, напряженности и ошибках:

– Понятие «достижение равновесия». Психическое здоровье – это состояние, в котором человек чувствует себя в безопасности и уверенности, когда он достигает равновесия между своими внутренними силами; или между требованиями своего тела, души и духа; или своими индивидуальными интересами и интересами группы, в которой он живет; или между всеми этими аспектами. Но понятие «достижение равновесия» также нуждается в уточнении.

– Понятие «достижение гармонии». Психическое здоровье – это психологическое состояние, при котором человек чувствует себя совместимым с обществом, в котором он живет. Проблема такого рода определений, по мнению Мурси, заключается в том, что конформизм может свидетельствовать о психическом здоровье, если цели индивидуума согла-

تعريفات الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، بحوث المؤتمر العالمي الرابع للفكر كمال إبراهيم¹ الخرطوم، 1994، ص 981-1018 الإسلامي عن المنهجية الإسلامية والعلوم السلوكية والتربوية،

суются с ценностями и стандартами общества и он удовлетворяет их приемлемым поведением. Понятие совместимости не является предметом согласия среди психологов, так как школы психологии различны по своей направленности и оценке роли личности. Мурси указывает, что подчинение человека ошибочным стандартам, его приверженность деструктивному поведению, как и его приверженность строгим обычаям и традициям в группе, не свидетельствуют о психическом здоровье, потому что соблюдение этих стандартов и согласие с ними не отвечает интересам личности и общества в долгосрочной перспективе.

– Достижение счастья в том смысле, что психическое здоровье – это ощущение счастья. Под счастьем понимается совокупность приятных ощущений, на которые могут указывать: самоотчет человека, его признание в своем счастье или выражение радости и удовольствия, которые мы замечаем в нем, или и того и другого. Мурси критикует это представление на том основании, что ощущение счастья – вещь относительная и субъективная, на которую влияет зрелость человека, его потребности, цели и стремления. То, что делает счастливым незрелую личность, может не сделать счастливой зрелую личность.

– Самореализация. Здесь психическое здоровье можно определить следующим образом – это психическое состояние, в котором человек чувствует самореализацию. То есть, когда он понимает себя и развивается, удовлетворен собой, принимает себя, достигает максимума своих возможностей, достигает высших уровней совершенства и успеха в своих достижениях, при этом он чувствует постоянство своих потребностей и взаимодополняемость своих мотивов, тогда он доверяет себе и полагается на себя. Но у такого определения есть недостатки. Определение самореализации через превосходство в производительности, превосходство в достижениях, творчестве и работе в полную силу и с максимальной от-

дачей основано на идеальности цели, которую могут достичь только гении и очень умные люди. А таких мало. Содержание такого определения указывает на то, что большинство людей психически нездоровы! С другой стороны, мы можем обнаружить, что некоторые гении и выдающиеся ученики не были психологически здоровы, несмотря на превосходство и достижения в своей сфере деятельности. Мурси указывает, что это определение может согласовываться с образом жизни в западных обществах и не согласовываться с другими обществами, которые ведут иной образ жизни.

Среди определений есть те, которые Мурси неправильно включил в свое вышеупомянутое деление. Здесь важно сослаться на определение Мэри Джахуда, которое Мурси включил в определение самореализации. Она считает, что лучше говорить о характеристиках психического здоровья, и отвергает идею определения психического здоровья как свободного от болезней и психологических симптомов, — определения, принимаемого психиатрическим подходом. Она также считает, что личность здорова сама по себе, если обладает следующими характеристиками:

- самопознание; правильные и реальные знания о самом себе;
- реализация потенциальных способностей;
- самореализация и зрелость личности.

Также личность будет здорова в совокупности с другими личностями, если у нее есть следующие характеристики:

- определенная степень самостоятельности в принятии решений;
- реальное восприятие мира;
- наличие возможности контроля над окружающей обстановкой или влияния на нее.

В своем исследовании «Религиозность и психическое здоровье» аль-Сания представил определение психического здоровья как «состояние непрерывного роста и самореализации

личности, удовлетворение его физических, духовных, умственных, эмоциональных и социальных аспектов на необходимом уровне»¹.

2. Психическое здоровье с точки зрения ислама

Мусульманские ученые также внесли свой вклад в изучения психологического и психического здоровья человека, и у них есть свои доктрины и подходы к этому.

Ибн аль-Кайим в своих трудах говорит о том, что можно назвать «психологическим здоровьем» в современной терминологии: «Праведность сердец состоит в том, что они знают своего Господа и Творца, Его имена и качества, Его действия и Его законы, они стремятся к Его довольству и любви, избегая Его запретов и гнева. Жизнь и благополучие сердца и души только в этом. Нет иного способа получить это, кроме как посредством посланников Всевышнего. И те, кто думают, что можно достичь здравости души, не следуя им, ошибаются в своих предположениях. В действительности жизнь без божественной воли – это жизнь для похотливого звериного “я” человека, его здоровья и силы, и это никак не касается жизни его души, ее здоровья и силы»².

В другой своей книге Ибн аль-Кайим ссылается на три принципа здоровья и говорит: «Здоровье зависит от сохранения сил, воздержания от всего вредного и избавления от пагубного».

Затем он применяет эти три принципа к сердцам и душам, говоря: «Если это ясно, тогда душа нуждается в том, что сохраняет ее силу, а именно – в вере, послушании, отказе от пагубного посредством избегания грехов, отказе от непослушания и отстранении от различных видов беззакония; и кроме того, душа нуждается в очищении ее от всего тленного

¹ الصنيع، التدين والصحة النفسية، مرجع سابق، ص 19

² ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر، الطب النبوي، بيروت: دار الفكر، (د.ت.)، ص 3

и греховного, что может ей помешать, посредством искреннего покаяния и поиска прощения у Того, кто отпускает грехи»¹.

В своей книге «Ар-Рух», он указывает на спокойную и смиренную душу как на пример идеального психологического состояния: «Всевышний Господь испытал человека двумя видами состояния души: душой попрекающей и душой, подверженной злу. И оказал милость душой “спокойной и смиренной”. Это все состояния одной и той же души. Что же касается души в состоянии “спокойствия и смирения”, то это верх ее совершенства и праведности»². Спокойствие души он поделил на два вида: спокойствие знания и веры и спокойствие воли и действия. Он считал, что первый вид спокойствия души – это спокойствие по причине веры в имена и качества Всевышнего. А второй вид – это спокойствие по причине покорности Всевышнему. Например: «Спокойствие и смиренность перед предопределением Всевышнего, вера в это предопределение и его принятие влекут за собой спокойствие души в тех вопросах предопределения, на которые человек никак не может повлиять и которые от него не зависят. Человек принимает их, не проявляя ни гнева, ни неблагодарности. И его вера будет непоколебима...»³

В его книге «Послание о болезнях сердец» смиренная душа описывается как та, которая «успокоилась перед своим Господом, перед покорностью Ему, перед повелениями Его, поминанием Его, любовью Его и перед поклонением Ему,

ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر. إغاثة اللفهان في مصايد الشيطان، تحقيق: علي بن حسن الأثري، (د.م.). دار ابن الجوزي، (د.ب.). ج 1، ص 56-57

ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر، الروح، تحقيق: محمد إسكندر يلدا، بيروت: دار الكتب العلمية، 1982، ص 303

³ المرجع السابق، ص 296-299

была уверена в Его заповедях, Его запретах, Его благодати, встрече с Ним и Его обещаниях»¹.

Некоторые исследователи считают, что «нет никакой разницы с научной точки зрения – смотреть на психологическое здоровье с позиций ислама или с позиций современной психологии. Потому что цель в обеих ситуациях одна – это счастье человека»².

Однако Камаль Мурси представляет то, что он называет исламским определением психологического здоровья, говоря, что психологическое здоровье – это «состояние, в котором человек чувствует удовлетворение и комфорт, когда у него хорошие манеры»³. В более позднем исследовании он добавил в конце определения следующее выражение: «...с Аллахом, с собой и людьми». Мухаммад Фарук ан-Набхан приводит определение, схожее с определением Мурси, он говорит: «Психологическое здоровье не есть здоровье, которое приспособливается к обществу, как говорят психологи. Это здоровье, обретенное путем приближения души к добродетели, а добродетель является критерием психологического здоровья»⁴. Эта этическая концепция психологического здоровья была свойственна ранним мусульманам.

Ибн Абу ар-Раbia в своей книге «Сулук аль-Малик фи тадбир аль-мамалик» пишет, что нравственность – это состояние души, которое призывает ее к действиям через мысли и

¹ عبد الحميد، إبراهيم شوقي وآخرون. علم النفس في التراث الإسلامي، هيرندن والقاهرة: المعهد العالمي للفكر الإسلامي ودار السلام للطباعة والنشر، 2008، ج 3، ص 1230

محمد، عودة محمد ومرسي، كمال إبراهيم. الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، الكويت: دار القلم، ط 2، 1986، ص 9

مرسي، كمال إبراهيم. "تعريفات الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس" من بحوث المؤتمر العالمي الرابع للفكر الإسلامي عن المنهجية الإسلامية والعلوم السلوكية والتربوية، الخرطوم، 1994، ص 1007

⁴ النبهان، محمد فاروق. "مفهوم الصحة النفسية لدى كل من مسكويه والغزالي" من بحوث المؤتمر العالمي الرابع للفكر الإسلامي عن المنهجية الإسلامية والعلوم السلوكية والتربوية، الخرطوم، 1994، ص 1048

раздумья. Он считает действительным согласие философов в том, что для совершенства души необходимы все виды добродетелей, которых четыре: мудрость, целомудрие, мужество и справедливость¹.

Но Абдульхай Аляви пытается прояснить кораническую концепцию психологического здоровья следующими моментами: не отсутствием подавления человеческих мотивов, а наоборот, установлением баланса между ними; призывом к терпению и благодарности; постоянной возможностью покаяния для человека, совершившего грех; побуждением к духовным ценностям, например, довольству, упованию, сдержанности, укреплению связей с окружающими, соблюдению прав других и исполнению своих обязательств, а также акценту на духовную составляющую жизни.

Сайид Субхи, объясняя свое определение психологического здоровья, говорит: «Стоит отметить, что определение психологического здоровья в целом – путем представления некоторых различных философских тенденций – позволяет нам выяснить, с нашей точки зрения, тенденцию, которую мы считаем подходящей, или то, что мы подразумеваем под психологическим здоровьем...» Для того, чтобы ответить на этот вопрос, он говорит: «Психологическое здоровье в своей основе есть ценность человека, выражаемая через его поступки, поведение и склонности». И уточняет понятие «ценность», определяя его так: это не «то, что приходит через вещи или идеи, которые проявляются в виде каких-то мнений, отдаляющих человека от религиозных ценностей, а скорее это есть направление к добру и благу, а благо – это когда человек совершает поступки и действия, стремясь ими к довольству Бога»².

عبد الحميد، إبراهيم شوقي وآخرون. علم النفس في التراث الإسلامي، مرجع سابق، ج 1، ص 207

صبحي، سيد. الإنسان وصحته النفسية، بيروت: الدار المصرية اللبنانية، 2003، ص 31

Мне кажется, что это определение является неясным, даже после того, как автор разъяснил изложенное в нем понятие ценности, и причина в том, что здоровье есть состояние, а не ценность. Определение ценности неоднозначно, так как ценность познается из того, что она сообщает, то есть через возникновение так или иначе сформулированных мнений, а мнение имеет гносеологическое измерение, в то время как ценность человека в отношении чего-либо или кого-либо имеет эмоциональное значение. С большой осторожностью можно сделать вывод об убежденности автора в следующей точке зрения: психологическое здоровье человека достигается приверженностью человека религиозным ценностям, и ориентацией на добро, и угождением Всевышнему, а основанием для такого вывода является утверждение автора о том, что религиозные ценности являются центральным стержнем и отдаление или приближение к нему свидетельствует о наличии здоровья или его отсутствии.

Сайед Абдель Хамид Мурси определяет характеристики психологически здоровой личности следующим образом¹:

– Совместимость: включает в себя самоудовлетворенность, семейную совместимость, совместимость в образовании, социальную совместимость и профессиональную совместимость.

– Чувство счастья с самим собой: включает в себя чувство психологического комфорта, потому что у человека чистое прошлое, счастливое настоящее и светлое будущее, наслаждение радостями невинной жизни, удовлетворение основных желаний и потребностей, чувство защищенности и стабильности, толерантное отношение к себе, уважение к себе и принятие себя, доверие к себе и развитие положительной самооценки.

مرسي، سيد عبد الحميد. النفس المطمئنة، القاهرة: دار التوفيق النموذجية، 1983، ص 116-17¹

– Чувство счастья с другими: принятие других, доверие к тем, кто заслуживает этого, уважение к ним и вера в их ответное доверие, толерантное отношение к другим (социальная интеграция), способность устанавливать здоровые и длительные социальные отношения, принадлежность к группе, исполнение соответствующей социальной роли, правильное социальное взаимодействие, способность давать и служить другим, социальная независимость, семейное счастье, сотрудничество с другими, принятие на себя социальной ответственности и позитивное участие в развитии сообщества.

– Самореализация и использование возможностей: предполагает глубину и проницательность в понимании себя, реалистичную и объективную оценку своих сил и возможностей, принятие недостатков и индивидуальных различий, постановку целей и уровня амбиций, а также жизненную философию, характеризующуюся реализмом и возможностью реализации, приложение усилий в работе, чувство успеха и удовлетворенности им, при достижении необходимой продуктивности.

– Способность противостоять жизненным требованиям: здравый, объективный взгляд на жизнь, ее повседневные требования и проблемы, жизнь в настоящем и реальности, проницательность и позитивная гибкость при столкновении с реальностью, противостояние ситуациям разочарования и приложение позитивных усилий для преодоления проблем и их решения, а также максимальный контроль условий окружающей среды, адаптация к ним и принятие нового опыта и идей.

– Психологическая интеграция: целостная, гармоничная и функциональная работоспособность личности с точки зрения физических, психических, эмоциональных и социальных аспектов, а также наслаждение здоровьем и проявлениями физического и психологического роста.

– Нормальное поведение: нормальное, приемлемое поведение, знакомое большинству нормальных людей, и работа над повышением уровня психологической совместимости, способность к самодисциплине и контролю;

– Способность жить в мире: наслаждаться психическим, физическим и социальным здоровьем, внутренним и внешним миром и спокойствием, без преувеличения радоваться жизни и планировать будущее с реализмом, уверенностью и надеждой.

Есть несколько наблюдений, по мнению Сайида Абдель Хамида, которые можно резюмировать следующим образом:

– Имеется некоторая неточность в определении этих характеристик; когда чистое прошлое является условием психического здоровья, не остается никакой надежды для тех, у кого нет чистого прошлого, на наслаждение психическим здоровьем. Но что известно, так это то, что покаяние в исламе позволяет искупить все, что ему предшествовало, так почему же мы лишаем человека психологического здоровья, утверждая его зависимость от прошлого, если он покался и изменил свой образ жизни?

– Существует своего рода повторение одной и той же характеристики под разными названиями, например, «семейная гармония» имеет аналогом «совместимость», «семейное счастье» заменяется словосочетанием «чувство счастья с другими». То же самое относится к понятиям «социальная гармония», «способность устанавливать здоровые и прочные социальные отношения» и многим другим. Среди исследователей есть те, кто считает, что такие понятия, как «адаптация», «баланс» и «совместимость», могут быть достигнуты с позиций исламского наследия не иначе как с Богом, но не с обществом, потому что большинство его членов могут отойти от пути истины и праведности. Поэтому общественная гармо-

ния, не основанная на шариатской гармонии, не имеет ценности¹.

— Представляется, что духовная сторона совершенно игнорируется и мы не находим для нее места в характеристиках личности, значит ли это, что духовная сторона личности не имеет отношения к психологическому здоровью? Всемирная организация здравоохранения включила духовный аспект в свое определение психического и психологического здоровья, так как же мусульманин-исследователь мог игнорировать его? Поэтому сложно считать деление Сайида Абдуль-хамида исламским.

Существует суфийская концепция, рассматривающая накопление забот и печалей как путь к здоровью души. Например, аль-Хаким ат-Тирмизий считает, что «справедность души в скорбях и заботах, и исцеление ее в постоянном поминании Всевышнего. А испорченность души исходит из ее мирских радостей и довольства. Болезнь ее (души) в том, что она отворачивается от поминания Аллаха и обращается к тому, что отвлекает ее от поминания Бога. Радость для души как вода для рыбы. Если душа лишается радостей мирской жизни, то она чахнет и чахнет, силы ее ослабевают и ее активность уменьшается»².

Аль-Хаким ат-Тирмизий считает, что радость бывает двух видов: «радость души с Богом, Его благодатью и милостью, и радость души с похотью и наслаждением». Кто желает достичь довольства Всевышнего Аллаха, тот смотрит на все, чему радуется душа, будь то дела религиозные или мирские, и этой радости мешает низменная часть души, пока не ослабеет и не умрет.

¹ العاني، الإسلام وعلم النفس، مرجع سابق، ص 194-195

² الترمذي، الحكيم، آداب المريدين وبيان الكسب، تحقيق وتعليق وتقديم: عبد الفتاح عبد الله بركه، القاهرة: مطبعة السعادة، (د.ت.) ص 36

Он считает, что смысл слов Всевышнего: **«Усердствуйте на пути Аллаха надлежащим образом»** (аль-Хадж: 78) – заключается в том, что «человеку необходимо истребить из души всякую радость, которую он находит в ней, будь то религиозная или мирская; и во всяком праведном поступке, в котором человек видит удовольствие для себя, страсть и мирское имеют в нем (в этом праведном поступке) свою долю. Человек не получит полную награду за это действие, и оно не будет достаточно искренним. Поэтому верно, что человек должен перейти к другому делу, чтобы лишить низменную и греховную часть души ее удовольствия»¹.

Он (аль-Хаким ат-Тирмизий) определяет отношения между душой и разумом, говоря: «Если душа избавляется от забот делегированием полномочий и упованием, то беспокойство уменьшается, и тогда она достигает настоящего поклонения и покорности, ощущает сладость исполнения воли Всевышнего и находит довольство...»²

Представляется, что под душой аль-Хаким ат-Тирмизий понимает здесь душу, ведущую ко злу, иначе признание существования противоположных отношений между сердцем и душой становится предметом дискуссии. Известно, что суфии отрицательно относятся к душе, например, аль-Кушайри, один из имамов суфизма, считает, что суфии «подразумевали под душой только то, что было неполноценным из качеств человека и предосудительным с точки зрения его нравов и поступков»³.

Аль-Газали считает, в своей книге «Мааридж аль-Кудс», что душа имеет два значения, и то значение, которое используют суфии, состоит в том, что она является «собирателем

¹ Источник тот же, с. 40.

² Источник тот же, с. 188.

³ القشيري، عبد الكريم بن هوازن. الرسالة القشيرية في علم التصوف، تحقيق: معروف مصطفى زريق، بيروت: المكتبة العصرية، 2001، ط 1، ص 87

предосудительных атрибутов, которые являются животными силами, противостоящими разумным силам»¹, но то, что заботы и печали (или же беспокойство и грусть) являются лекарством для праведности сердец, можно счесть положением, которое требует серьезного обсуждения. Если заботы и печали являются лекарством для праведности сердец, то как мы можем понять то, что Посланник ищет у Аллаха защиты от них в известном дуа (мольба):

«О Аллах, поистине, я прибегаю к Тебе от беспокойства и грусти, слабости и нерадения, скупости и малодушия, бремени долга и от притеснения людей»².

И как нам понять коранические аяты, призывающие верующих не печалиться, например, в словах Всевышнего:

«И не бойтесь, и не печальтесь, в то время как вы будете на высоте, если вы действительно являетесь верующими» (Аль Имран, 139)

или слова Всевышнего:

«Чтобы вы не печалились о том, что прошло мимо вас, или о том, что выпало на вашу долю» (Аль Имран, 153).

Кроме того, Всевышний Аллах запрещает Своему Посланнику, в нескольких местах Священного Корана, печалиться, например:

«Пусть не печалят тебя те, которые спешат к неверию» (Аль Имран, 176).

Также другие аяты. И если печаль, скорбь и тревога совершенно похвальны, то почему Пророк Якуб жаловался Всевышнему, как об этом повествует Священный Коран:

«Мои жалобы и печаль обращены только к Аллаху...» (Юсуф, 86).

¹ عبد الحميد، علم النفس في التراث الإسلامي، مرجع سابق، ج 2، ص 722

² Аль-Бухари, хадис 2736.

Рассуждая о печали, Ибн аль-Джаузи говорит: «Если станет ясно, что грусть все еще привязана к сердцам благочестивых, то им следует избегать чрезмерности в ней, потому что грусть бывает только о том, что прошло... Если скорбящий о прошедшем не может исправиться, то печаль не принесет ему пользы. Если это из-за религии, то он должен сопротивляться ей (печали) с надеждой на благодать и милость Всевышнего, чтобы положение было умеренным. Что же касается печали ради этого мира и того, что было упущено из него, то это явная потеря и пусть мудрый верующий отвратит ее от себя»¹.

Аналогичным образом доктор Абдулла аль-Хатер делит печаль на два вида: печаль из-за упущения одного из мирских дел и печаль из-за одного из вопросов религии. Он считает первый вид печали, который должен быть преодолен, предосудительным, в то время как второй вид он считает достойным похвалы. Он приводит в пример печаль сподвижников Пророка, которые не смогли принять участие в битве с Посланником Аллаха, потому что он не смог найти для них средств передвижения. В Коране по этому поводу говорится:

«Также нет греха на тех, которым, когда они пришли к тебе, чтобы ты обеспечил их верховыми животными, ты сказал: “Я не могу найти животных для вас”. Они вернулись с глазами, полными слез от огорчения тем, что они не нашли средств на пожертвования» (ат-Тауба, 92)².

Печаль — это естественная эмоциональная реакция на потерю дорогого человека или утрату выгоды, будь то выгода религиозная или мирская. Но если печаль превышает нормальный для нее предел по интенсивности или длительности,

¹ ابن الجوزي، عبد الرحمن، الطب الروحاني: تهذيب الأخلاق، تحقيق: عبد العزيز عز الدين السيروان، دمشق: دار الأنوار، 1993، ص 75

² الخاطر، عبد الله. الحزن والاكتئاب في ضوء الكتاب والسنة، الرياض: المنندى الإسلامي، (د. ت. 2)، ص 19 و 20.

то ее необходимо лечить, так как она негативно влияет на жизнь и психологическое здоровье человека и может привести к депрессии во всех ее формах, которая трудно поддается лечению. Аль-Кинди написал трактат, который назвал «Как избавиться от печали». Он считал печаль психологической болью, возникающей в результате потери любимого и упущения желаемого, и упомянул десять способов, позволяющих отогнать печаль¹.

Следуя суфийскому подходу, аш-Шаркави считает, что путь к психологическому здоровью начинается со здоровой души и достигается усилиями, духовными практиками и постоянным поминанием божественной доброты. Он также считает, что ключом к психологическому здоровью в исламе является золотая середина, в которой есть справедливость, прямота, мягкость, сдерживание гнева, прощение людей и терпимость². Стоит отметить, что аш-Шаркави рассматривает печаль как благой запас для верующего: чем больше умножаются его заботы и горести, тем больше его награда. Мы уже обсуждали эту идею. Что касается отношения психологического здоровья к моральным ценностям, то хорошо известно, насколько тесно суфийские ученые связывают эти два вопроса. Аль-Газали, например, считает, что возвышенность нравов – это здоровье души³.

Чтобы определить понятие психического здоровья с исламской точки зрения, исследователь должен сначала определить, что подразумевается под душой, поскольку душа – это то, что описывается как здоровое или больное, поэтому ее необходимо сначала понять с последующей целью узнать

عبد الحميد، علم النفس في التراث الإسلامي، مرجع سابق، ج 1، ص 196¹
الشرقاوي، حسن محمد، نحو علم نفس إسلامي، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة، نقلاً عن:
العاني، نزار الإسلام وعلم النفس: مسرد (ببيلوغرافيا) لبحوث ودراسات التأصيل الإسلامي لعلم النفس،
هيرندن: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 2008، ص 50
عبد الحميد، علم النفس في التراث الإسلامي، مرجع سابق، ج 2، ص 703³

ее здоровье. Фактически можно сказать, что проблема здоровья и болезни проистекает из природы и сущности души, и следующая глава представляет собой предварительную попытку определить границы понятия «душа» с точки зрения Корана.

ГЛАВА II

Душа с точки зрения Корана

Священный Коран является источником истинного наставления, знаний и законодательства. Положение мусульман не будет исправлено, если они не вернутся к нему и не будут полагаться на него в своих знаниях и работе. Поэтому верующим необходимо иметь дело с Кораном в понимании и откровении, чтобы восстановить подлинность исламской мысли и вернуть исламской личности первостепенную роль в построении цивилизации.

Эта глава проливает свет на деликатную и в то же время важную тему, а именно – чем является душа с коранической точки зрения. В этой главе дается обзор предыдущих исследований, посвященных данной теме, затем приводятся некоторые замечания к ним и делается попытка прийти к некоторым результатам сопоставительного анализа.

Следует отметить, что мы будем придерживаться Священного Корана как теоретической основы и справочника. Это не означает, что Священный Коран является книгой по общей психологии, содержащей определение специфических свойств души (нафса), конкретную их классификацию, описание того, как ее измерить, выявить в ней признаки здоровья и болезни. Под принятием Священного Корана в качестве теоретической основы подразумевается руководство аятами Корана и обращение к ним при изучении души, а также попытка собрать эти аяты в единую последовательность или структуру, которая поможет нам понять проявление

ния человеческой души (нафса). Наша работа здесь ограничивается изучением аятов Корана, связанных с душой, без обращения к сунне Пророка, чтобы предотвратить излишнее разветвление исследования, что никак не умаляет положения почтенной сунны. Нашим примером в этом являются две книги доктора Мухаммада Усмана Наджати: «Священный Коран и психология» и «Сунна Пророка и психология», в которых он выделил эти два источника познания души.

Первое: мнения мусульманских ученых о душе

Возможно, целесообразно начать с краткого предисловия, предлагающего обзор мнений мусульманских ученых о душе, а затем углубиться в суть дела, так как мнения мусульманских ученых используются при обсуждении этой темы с некоторыми оговорками по данному поводу.

Некоторые ранние мусульманские ученые, изучая этот предмет, имели предубеждения и первоначальные впечатления под влиянием греческой философии, особенно взглядов Платона и его ученика Аристотеля. Мы находим проявления этого влияния очевидными в их определении души. Например, в том, что Ибн Сина определяет душу как «первое совершенство естественного тела, которое имеет силу совершать действия»¹, и это известное определение души, данное Аристотелем. Абдулькарим аль-Усман объясняет причину, по которой большинство мусульманских ученых, в том числе аль-Газали, были затронуты аристотелевским определением души, тем, что это конкретное и ясное определение, не про-

، كتاب ، Paris : Editions du Patrimoine Arabe et Islamique ، 1988 ، ص 15 ¹ ، ابن سينا الشفاء

тиворечащее религии¹. Точно так же деление души на растительную, животную и разумную – человеческую, а также деление человеческой души, в свою очередь, на похотливую, гневливую и здравомыслящую, как это делали Ибн аль-Джаузи и другие², во многом идентично тому, что приводит-ся в теории Аристотеля³. Некоторые современные ученые тоже подвержены этому влиянию.

С другой стороны, есть такие суфии, как аль-Харис аль-Мухасиб, Абу Талиб аль-Макки и другие, которые говорили о душе (нафс) человека, опираясь на Священный Коран как источник и справочник. Некоторые суфии, например Ибн Шата ад-Димияти, считают, что «суфизм есть наука, посредством которой познаются состояния нафса, его предосудительные и похвальные атрибуты. Что же касается его темы, то это душа (нафс) с точки зрения влияющих на нее состояний и атрибутов...»⁴ Больше всего внимания этих суфиев было сосредоточено на том, как избавиться от болезней души (нафс) и ее слабостей, и они называют науку, специализирующуюся на объяснении правил очищения и возвышения души (нафс), – духовной медициной. Но нет сомнения, что их мнения будут полезны и важны при обсуждении темы этой главы, хотя данное обсуждение и не является абсолютным и окончательным.

العثمان، عبد الكريم. الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالي بوجه خاص، القاهرة: مكتبة وهبه، ط 2، 1981، ص 47

ابن الجوزي. عبد الرحمن، الطب الروحاني: تهذيب الأخلاق، تحقيق: عبد العزيز عزالدين السيروان، دمشق: دار الأنوار، 1993، ص 93

عرقسوسي، محمد خير حسن و ملا عثمان، حسن. ابن سينا والنفس الإنسانية، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1982، ص 122

⁴ عبد الحميد، علم النفس في التراث الإسلامي، مرجع سابق، ج 3، ص 1386

Второе: исследования, посвященные человеческой душе (*нафс*) с точки зрения Корана

Множество исследований было посвящено природе человеческой души (*нафс*) с точки зрения Корана, далее будут представлены некоторые мнения, содержащиеся в них¹.

Аббас Махмуд аль-Аккад считает, что дух и тело в Священном Коране являются вмещением человеческой натуры, а совокупность души (*нафс*), ума и духа (*рух*) и есть человеческая натура. Каждая из этих сил указывает на человеческое «я» в каком-либо определенном состоянии, и это человеческое «я» никоим образом не множественно². Он также говорит: «Сила инстинктивных побуждений соответствует «я», ведущему ко злу (*нафсу аммара*), сила сознания соответствует вдохновляющей душе, сила совести соответствует облагораживающей душе (*нафсу ляввама*)... и сила веры и убежденности в потустороннем соответствует спокойной душе (*нафсу мутмаинна*)»³.

Лутфи Ахмед Баракат считает, что можно взглянуть на человеческую природу в аятах Священного Корана исходя из трех основных измерений:

– ментального, или того, что называют динамикой когнитивного поведения, и под этим он имеет в виду понимание;

– психологического, или динамики психологического поведения, подтверждающей наличие столпов и основных характеристик, отличающих чистую и спокойную душу, а

¹ Есть и другие исследования, которые не упомянуты в этом разделе, потому что некоторые из них были недоступны автору, а в других автор не нашел новых и идей, отличных от того, что было представлено в исследованиях.

² 29 و 23 (د.ت)، العقاد، عباس محمود. الإنسان في القرآن الكريم، القاهرة: دار النهضة، (د.ت)، ص 23 و 29

³ المرجع السابق، ص 30

именно: веру в невидимое и воскресение, терпение, честность, надежду, аскетизм, покаяние, любовь и целенаправленную мотивацию;

– социального.

Эти три измерения, по его мнению, характеризуются единством пути и ведут к одному центральному понятию, которым является вера во Всемогущего Бога¹.

Некоторые исследователи, занимающиеся душой человека, ограничиваются изложением наиболее важных ее негативных характеристик, как это делал Мухаммад Абдурахим Адаб. Он упомянул следующие характеристики: экстремизм, выход за пределы умеренности, поспешность, слабость и бессилие, склонность ко злу и нежелание делать добро, бунт, высокомерие и упрямство, чрезмерную горячность, требование денег, скупость и жадность и, наконец, любовь к переменам².

Изедин Исмаил отмечает, что есть ряд аятов Священного Корана, которые освещают некоторые аспекты человеческой души с точки зрения ее природы и способностей. Душа есть подобие похоти в человеке, во всех ее формах и проявлениях, поскольку она связана с похотливой душой, душой, ведущей ко злу (нафсу аммара), ибо она не может быть ни разумной душой, ни гневливой душой, а порицающая душа (нафсу ляввама) есть благородная душа, которая все-таки винит себя и стремится повиноваться. Также он считает, что помимо похотливой души, ведущей ко злу (нафсу аммара), и порицающей души (нафсу ляввама) есть еще один вид – ду-

بركات، لطفي أحمد. الطبيعة البشرية في القرآن الكريم، الرياض: دار المريخ، 1981، ص 17¹

عبد، محمد عبد الرحيم. من خصائص النفس البشرية في القرآن الكريم، (د. م. ن. د)،² 1985، ص 125

ша спокойная (нафсу мутмаинна), удовлетворенная и довольная¹.

Среди мусульманских исследователей, находившихся под влиянием взглядов школы психоанализа, есть такие, которые попытались объединить эти мнения с некоторыми исламскими представлениями о душе. Абдурауф Абдильгафур считает, что существует главный принцип, который движет человеческой природой и стоит за деятельностью всего человеческого существа. Он представлен в виде поиска удовольствия и избегания боли. Этот принцип, как он его видит, воплощает в исламской концепции психологическую основу, базирующуюся на двойственной природе, стороны которой притягивают человека в его поисках удовольствия. Он также считает, что желание и разум, или субъект и объект, являются двумя сторонами притяжения. Первая из них — это поиск абсолютного удовлетворения, а другая — удовлетворение, ограниченное установленными принципами и контролем. Он также считает, что существует ментальное начало, уравнивающее вышеупомянутый психологический принцип, основанный на способности различать два вида наслаждения (разврат и благочестие), в то время как второй принцип воплощается в уравнивании двойственности энергии, без преобладания одного над другим, исключительно через человека в его поиске удовольствия².

Набих Абд ар-Рахман Осман считает, что душа (*нафс*) в Коране обозначает человеческую самость, и указывает на мотивы жизнедеятельности в большей степени, чем на сознательность, и является общим термином, включающим в себя всего человека, а также неспецифичным термином для обозначения мышления или понимания. Кроме того, он упоми-

¹ إسماعيل، عز الدين، نصوص قرآنية في النفس الإنسانية، بغداد: دار الثقافة العامة، 1986، ص 175-187

² عبد الغفور، عبد الرؤوف، علم النفس الإسلامي، بيروت: دار الحوراء، ط 1، 1987، ص 27

нает состояния души и приводит четыре таких состояния: душа, побуждаемая ко злу (нафсу аммара), душа порицающая (нафсу ляввама), душа покорная (нафсу таиа') и душа спокойная (нафсу мутмаинна)¹.

Взгляды Махруса Сайида Мурси являются еще одним примером мнений, на которые повлияла школа психоанализа. Он считает, что Священный Коран делит человеческую природу на две части: тело и дух, или материю и нематериальность. А дух, по его мнению, включает в себя и разум, вследствие чего Мурси заключает, что частей человеческой природы три: тело, разум и душа. Он предупреждает читателя, что это деление не влечет за собой независимости и самостоятельности каждой из этих частей, поскольку они интегрированы друг с другом. Пытаясь связать данную точку зрения с психоанализом, Мурси утверждает, что душа противопоставляется телу, эго – сердцу, а суперэго – разуму. Ум и сердце составляют то, что известно в психологии как понятие самости. Самость в аятах Корана выражается как душа, побуждающая ко злу, душа порицающая, душа покорная и душа спокойная.

Есть также исследователи, подвергавшие резкой критике взгляды школы психоанализа и ее основателя Фрейда, в том числе Мухаммад Кутб, введший понятие о противоположных линиях души. Он говорит: «К чудесам человеческого становления относятся те точные, противоположные, уравновешенные линии, каждые две из которых соседствуют в душе, и в то же время они различны по направлению: страх и надежда, любовь и ненависть, направленность к реальности и направленность к воображению, чувственная энергия и нравственная энергия, вера в то, что воспринимают чувства, и ве-

عثمان، نبيه عبد الرحمن، الإنسان: الروح والعقل والنفس، دعوة الحق، السنة السابعة، عدد 70،¹ 1987، ص129-140

ра в то, что чувства не воспринимают, индивидуализм и коллективизм, негативность и положительность и т. д.»¹

Валид Абдулла Зурейк считает, что душа в Коране одна, и у нее есть несколько сил, посредством которых она может быть или не быть, потому что эти силы показывают душу такой, какая она есть, и в соответствии с тем, какая из этих сил преобладает. На этом основании он делает вывод о том, что душа в Коране разделяется на ипостаси: разумную, говорящую душу, разгневанную душу, похотливую душу, душу, ведущую ко злу, и порицающую душу². Мы ясно видим здесь проявление хорошо известной идеи Платона о разделении души на разумную, гневливую и похотливую. Исламское дополнение представлено Валидом Абдуллой Зурейком в виде души, которая повелевает злом, порицающей и спокойной.

Рассмотрение платоновского деления души как аналога деления Священного Корана не является ни научным, ни объективным. Но идеи Платона оказали влияние на мусульманских философов и некоторых суфиев, в том числе и на некоторых христиан, таких как Яхья ибн Удай³.

Мы представим мнение Микдада Ялгина о том, что он назвал картой человеческой природы, или картой мотивов, разделив их следующим образом:

Врожденные мотивы, которые подразделяются на три типа:

– материальные, которые включают в себя изначальные – питание, секс и самозащиту, и второстепенные – владение, воспитание, борьбу, страх и бегство;

1 قطب، محمد، منهج التربية الإسلامية، القاهرة: دار الشروق، ط 12، 1989، ج 1، ص 126

2 زريق، وليد عبد الله. خواطر الإنسان بين منظاري علم النفس والقرآن، دمشق: مطبعة الداودي، 1996، ص 27–36

3 ابن عدي، يحيى، تهذيب الأخلاق، القاهرة: المطبعة المصرية الأهلية، ط 2، 1913

– духовные, которые предполагают наличие таких качеств, как религиозность или благоговение, знание, исследование, мораль, этика, скромность, сочувствие, сострадание, доброжелательность и чувство вины;

– смешанные, в состав которых входят ангельское, демоническое и гуманное, а также обилие соперничества, споров, паники и беспокойства, высокомерие и надменность при наличии богатства, властолюбие, покорность и подчинение вследствие бедности, потребность в славе и высоком положении вкупе с любовью к ним.

Приобретенные мотивы: д-р Ялгин не уточнил их, потому что их слишком много, чтобы сосчитать¹.

Абдульазиз Джадо проливает свет на человеческую душу в Коране, говоря: «Священный Коран говорит о душе как о сущности, имеющей независимое существование; другими словами, Коран обращается к человеку в его собственном “я”, представляя душу в нем разумной и понимающей силой... Душа здесь, да и во многих других местах Корана, есть разумный, ответственный человек, и это человек, от которого ожидается добро или зло, руководство или заблуждение, также это человек со всеми его качествами, телом и душой»².

Под заголовком «Душа в Священном Коране» он пишет: «Душа имеет несколько атрибутов. Всевышний Аллах упомянул три из них в Священной Книге, а именно, душу, которая ведет ко злу, душу порицающую и душу спокойную». Читатель замечает здесь явную путаницу между видами души и ее атрибутами. Эта путаница усиливается тем, что они упоминаются в главе, за которой следует глава «Ступени души», и автор в ней упоминает душу, ведущую ко злу, по-

¹ يالجن، مقاداد. معالم بناء نظرية التربية الإسلامية، الرياض: دار عالم الكتب، ط 2

² جادو، عبد العزيز، أضواء على النفس البشرية، القاهرة: دار المعارف، 2001، ص 168-169

рицающую и спокойную как ступени души, а до этого данные названия были использованы для видов души¹.

Третье: заметки о предшествующих исследованиях

Большинство этих исследований сходятся в основных элементах человеческой природы, определяя их как дух, разум и тело, а некоторые из них включали понятие разума в понятие «дух». Большинство этих исследований было сосредоточено на формирующей или созидательной стороне души, за исключением двух исследований, в которых основное внимание уделялось функциональной стороне, а не формирующей, и это исследования Лютфи Ахмада Бараката и Мухаммада Абдурахима Адасса. Большинство конструктивных исследований сосредоточено на концепциях души, которая ведет ко злу, порицающей души и души спокойной. Предполагается, что первая является хранилищем мотивов, а вторая представляет совесть или разум, наблюдающий и оценивающий. Стоит отметить, что ранние мусульманские ученые исследовали разные типы души с философских позиций в одно время, и с суфийских – в другое. Например, аль-Хаким ат-Тирмизий, суфий, связывает четыре уровня верующего: мусульманин, верующий, знающий и убежденный – с четырьмя состояниями души, упомянутыми в Священном Коране: душа, которая ведет ко злу, душа порицающая, вдохновляющая и спокойная. С другой стороны, он связывает ее с такими понятиями, как «грудь», «сердце», «эмоциональное сердце» и «разум», поэтому он отмечает, что грудь связана со светом ислама, сердце связано со светом веры, эмоциональное серд-

¹ المرجع السابق، ص 180–186

це связано со светом знания, а разум связан со светом единобожия¹.

Работы Мухаммада Кутба и Абдуррауфа Абдульгафура сосредоточили свое внимание на понятии человеческой энергии. Аль-Аккад также говорил об энергии души, находясь под впечатлением трудов ранних мусульманских ученых. В отличие от них Ялгин проявлял интерес к понятию мотивов, особенно врожденных, но заметно, что он смешивал эмоции и мотивы, например, считал высокомерие и гордыню врожденными мотивами, хотя они являются чувствами и эмоциями. Похоже, среди исследователей существует общее согласие не углубляться в тему души с точки зрения ее сущности, хотя Мухаммед Кутб рассматривал ее как энергию, а Ялгин – как группу мотивов. Быть может, это молчаливое согласие, по выражению мусульманских теологов, обусловлено изречением Всевышнего:

«Они станут спрашивать тебя о духе (душе или Джибриле)². Скажи: «Дух – от повеления моего Господа, а вам дано знать об этом очень мало»» (аль-Исра, 85).

А сдержанность их обсуждения темы разума, возможно, связана с тем, что они отнесли его к компетенции философских исследований, а не психологических. Большинство исследований было сосредоточено на теме мотивов, некоторые из них называли их энергией, силой или страстью. Кажется, что исследователи сходятся во мнении по ряду основных моментов, касающихся человеческой души, и причина может заключаться в том, что они рассматривали Коран в качестве своего источника, даже если степень соотнесенности с Кораном различалась в выражении ими своего мнения. Что же

¹ عبد الحميد، علم النفس في التراث الإسلامي، مرجع سابق، ج 1، ص 280

² Относительно смысла слова «дух», упомянутого в данном аяте, среди комментаторов Корана есть два мнения: одни ученые говорили, что под ним имеется в виду душа, а другие говорили – ангел Джибрииль.

касается различий между ними, то они обусловлены подтверждением одних аспектов и отсутствием других. Здесь стоит упомянуть, что попытка приблизить или примирить исламские представления о душе со взглядами школы психоанализа не является ни научной, ни объективной, поскольку некоторые взгляды этой школы, особенно взгляды ее основателя Фрейда, основаны на клиническом опыте, а большая часть – на личном мнении.

Подход Фрейда к психотерапии был подвергнут многочисленной критике и возражениям не только вне круга этой школы, но и со стороны ее знаменитых учеников, таких как Адлер, Юнг, Фромм, Хорни и др. Эта попытка опровержения также не объективна, поскольку сравнивает или сближает два разных формата по источникам, достоверности и честности. Понятия, содержащиеся в Священном Коране, качественно отличаются по этим критериям от личных мнений человека, жившего в особой среде и подвергавшегося определенным воздействиям, сформировавшим его мысль, его направление и конкретное предназначение.

Понятие души, упоминаемое в Коране, имеет божественный источник, в то время как понятия эго и суперэго имеют человеческий источник, и верующий доверяет тому, что изложено в Коране, с абсолютной уверенностью в его правдивости. Поскольку терминология Фрейда противоречит его идеям, любая такая попытка должна принести в жертву либо смысл исламских понятий, чтобы приблизиться к постулатам психоанализа, либо исказить второе, чтобы приблизить его к первому. В любом случае не ожидается, что индивидуум почерпнет из этих попыток какую-либо значительную научную пользу. Некоторые исследователи, такие как Малик Бадри и Абдулла ас-Сабах, упомянули фундаментальные различия между взглядом Фрейда на душу и тремя концепциями Ко-

рана¹. Малик Бадри обсуждает взгляды Иззата Абдель-Азима аль-Тавила в книге «Психологические исследования и размышления о Коране» и повторяет их в своей книге «О душе и Священном Коране»², в которой он отмечает, что под бессознательным у Фрейда понимается душа, ведущая ко злу (нафсу аммара), под сознательным подразумевается спокойная душа (нафсу мутмаинна), а суперэго – не что иное, как порицающая душа (нафсу ляввама). Бадри показывает ошибочность отождествления концепции чувства (или, возможно, самости или эго) с концепцией спокойной души. Хотя у каждого человека есть область чувств, самости или «я», нельзя сказать, что у каждого человека есть спокойная душа (нафсу мутмаинна). Потому что ступени спокойной души может достичь только незначительная часть верующих.

Бадри также считает, что высказывание о «высшем эго» как понятии, тождественном «порицающая душа», имеет такое же преувеличение. Порицающая душа верующего чувствует постоянное упущение перед Всемогущим Господом, а высшее эго представляет собой совокупность моральных стандартов его сообщества, впитанных им, какими бы эти стандарты ни были, даже если они исходят из языческих представлений или моральных отклонений. Очень трудно представить, что Всевышний Аллах клянется в Священном Коране эго³.

Мухаммад Усман Наджати занимает среднюю позицию в вопросе примирения взглядов Фрейда на душу с тем, что Священный Коран упоминает о трех типах душ. После упоминания понятий души в Коране он отмечает, что в некото-

الصبيح، عبد الله. تمهيد في التأصيل: دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس، لرياض: دار إشبيلية، 1999

الطويل، عزت عبد العظيم. في النفس والقرآن الكريم، الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، ط 3، 2005، ص 35

بدري، مالك. علم النفس الحديث من منظور إسلامي، من بحوث المؤتمر الرابع للفكر الإسلامي، الخرطوم 1994، ص 1135-1136

рых функциях эти типы души имеют сходство с теорией Фрейда, хотя есть и существенные различия между ними.

Он отмечает первое сходство и говорит, что «оно» несколько похоже на понятие души, ведущей ко злу (нафсу ам-мара), потому что «оно» – это та часть души, которая содержит инстинкты и подчиняется принципу удовольствия без оглядки на мораль, логику или реальность.

Далее Наджати указывает на сходство между двумя концепциями и видит, что суперэго чем-то похоже на порицающую душу (нафсу ляввама). Потому что суперэго, по теории Фрейда, – это та часть психики, которая состоит из знаний, полученных индивидом от своих родителей и учителей, а также из ценностей той культуры, в которой он растет, и функция этой части – следить за человеком, привлекать его к ответственности, критиковать его, угрожать ему, то есть выполнять функцию совести.

Третий аспект сходства, по мнению Наджати, содержится в эго как той части души, которая держит в руках бразды инстинктивных желаний, позволяя некоторым из них быть удовлетворенными, откладывая некоторые и вытесняя другие с учетом принципа реальности. Если эго, в своей примирительной функции, достигает успеха, то это приводит к равновесию и психическому здоровью человека. Из этого Наджати заключает, что мы находим сходство между результатом, к которому приводит успех эго в своей функции, и состоянием спокойной души, которое человек достигает, преодолевая свои желания и достигая баланса между своими физическими и духовными потребностями¹. Приведя сходство, Наджати также перечисляет различия между видами души по Фрейду и тремя видами души в Священном Коране.

В первую очередь он указывает, что типы душ в Коране – это разные «состояния», характеризующие душу во время ее

¹ نجاتي، محمد عثمان. القرآن وعلم النفس، بيروت: دار الشروق، 1985، ص 216-217

внутренней борьбы, и они не являются разными «видами» души, соответственно, они не формируются на определенных стадиях, через которые проходит человек, как это представлено в понимании психики Фрейдом.

Наджати упоминает третий аспект различия, указывая на то, что психологический конфликт, согласно теории Фрейда, происходит между тремя частями души, в то время как, согласно Священному Корану, этот конфликт возникает между материальной стороной и духовной стороной человеческой личности, и в результате этого конфликта возникают три состояния души¹.

Четвертое: душа в аятах Корана

Здесь будут приведены аяты Корана, в которых прямо или косвенно говорится о человеческой душе. Ненаучно будет утверждать, что изучение охватило все аяты, относящиеся к душе (нафс), потому что слово «я» в Коране упоминается в разных смыслах, включая, например, дух, и автор мог принять во внимание, что включение слова «я» в конкретный контекст не означает понятий души, рассматриваемых в данном исследовании. Поэтому он не включает его в обзор, что и заставляет считать это его попыткой или личным усилием, которое может быть правильным или неправильным. Данная работа открыта для критики и исправления теми, кто интересуется рассматриваемым вопросом.

Человек с коранической точки зрения, как я понял из некоторых коранических стихов, – это существо, которое ищет спокойствия, чтобы снять напряжение, возникающее из-за его многочисленных потребностей, которые, в свою очередь, стимулируют его энергию, предоставленную ему Всемогущим Богом. И я обнаружил, что Абу Язид аль-Бахли отме-

¹ المصدر السابق، ص 218

тил этот вопрос в своей книге «Масалиху аль-абдан ва ан-фус», когда рассматривал вопрос душевного здоровья.

Он считал, что душа человека имеет два состояния – здоровье и болезнь. Здоровье души в том, что ее силы спокойны и ничто из психологических факторов не раздражает ее, включая гнев, панику, тревогу и т. п.¹

Потребности и способности, в силу двойственного строения человека, делятся на материальные, или физические, и нематериальные, или психологические. Другими словами, человек – есть система потребностей и способностей.

Потребности человека можно сгруппировать и расположить следующим образом:

– Жизненные потребности. Это телесные потребности, в которых человек схож с другими живыми существами. Слова Всевышнего Аллаха, в которых Он обращается к Адаму: **«В нем ты не будешь голодным и нагим, в нем ты не будешь страдать от жажды и зноя»** (Та Ха, 118-119) – относятся к потребности насыщения и жажды, поддержания теплового баланса тела и связанной ним необходимости в одежде.

– Психологические потребности. Это чисто человеческие потребности, имеющие духовную или духовно-физическую основу, такие как потребность в обладании, бессмертии и красоте. Подтверждение их наличия содержится в словах Всевышнего:

«Ваш Господь запретил вам это дерево только для того, чтобы вы не стали ангелами или бессмертными» (аль-Аараф, 20),

а также:

«Они украшают вас, когда вы пригоняете их обратно вечерами и выводите на пастбище по утрам» (ан-Нахль, 6).

عبد الحميد، علم النفس في التراث الإسلامي، مرجع سابق، ج 1، ص 292¹

Эти потребности возбуждают человека и порождают в нем напряжение, которое Коран называет «беспокойством». Среди разновидностей беспокойства есть отсутствие терпения, несущее в себе значения «движение» и «скорость», поэтому человек ищет способы снять это напряжение, что, в свою очередь, Коран называет «спокойствием». Ибн Манзур раскрыл значение «спокойствие» так: «Неподвижность противоположна движению... и все, что успокаивается, становится неподвижным»¹. В словаре «Аль-Мухит» говорится: «корень سكن имеет значения спокойствия и умиротворения»². Есть ученые, которые указывают на небольшую разницу между спокойствием и умиротворением. Аль-Хараби, например, определяет его, говоря об умиротворении как о «неподвижности, которая укрепляется здоровой безопасностью, и между ним и спокойствием есть два различия: одно из них состоит в том, что спокойствие иногда наследует почтение и величественность, а умиротворение – это состояние спокойствия, в котором есть безопасность и покой»³. Небольшая разница между двумя понятиями, по мнению автора, носит временный характер, так как умиротворение предшествует спокойствию во времени. И Аллах знает лучше.

В Коране есть четыре типа спокойствия (*сакина*):

– пространственное спокойствие: Всевышний сказал: **«Аллах сделал для вас дома жилищами (убежищем, где вы находите покой)»** (ан-Нахль, 80);

– временное спокойствие: Всевышний сказал: **«Разве они не видели, что Мы создали ночь для того, чтобы они отдыхали в течение нее, и день для освещения?»** (ан-Намль, 86);

¹ ابن منظور، محمد بن أحمد بن عيسى. لسان العرب، بيروت: دار صادر، 1956، ج 13، ص 221

² الزاوي، الطاهر أحمد، ترتيب القاموس المحيط، بيروت: دار الفكر، (د.ت)، ج 2، ص 588

³ عبد الحميد، علم النفس في التراث الإسلامي، مرجع سابق، ج 2، ص 644

– человеческое спокойствие: Всемогущий Господь сказал: **«Среди Его знамений – то, что Он сотворил из вас самих жен для вас, чтобы вы находили в них успокоение...»** (ар-Рум, 21);

– божественное спокойствие: Всевышний сказал: **«Он – Тот, Кто ниспослал покой в сердца верующих»** (аль-Фатх, 4).

Дом, ночь и муж (жена) в предыдущих стихах являются успокоением, потому что каждый из них удовлетворяет одну или несколько человеческих потребностей. Дом удовлетворяет потребность в поиске убежища и безопасности, а также потребность в самоуважении и красоте. То же самое относится и к ночи, так как она удовлетворяет потребность в спокойствии и отдыхе. И супруг, будь то мужчина или женщина, удовлетворяет потребности в любви, сексе, потомстве, безопасности и др. Что касается того, что относится к четвертому типу успокоения, то Всемогущий Господь посылает его в сердца Своих рабов в ситуациях крайнего страха и таким образом, что мы не знаем, как это происходит. И есть пятый вид успокоения, который исходит от молитв Пророка Мухаммада о мусульманах, как, например, в словах Всевышнего: **«Молись за них, ибо твоя молитва – успокоение для них»** (ат-Тауба, 103), но мы считаем, что этот тип характерен для Пророка, и с его смертью, мир ему и благословение, этот тип спокойствия прекратился.

Абу Хаййана ат-Таухиди спросили: «Что такое сакина (спокойствие)?» Он уточнил, что существует множество ее видов: природных, психологических, разумных и божественных. Затем психологическое спокойствие объяснил тем, что «разумное подобно очевидному, а очевидное совпадает с разумным, и устремление к цели в соразмерной форме дает человеку внешнее спокойствие, молчание без угрюмости, от-

сутствие без небрежности и великодушие без легкомыслия»¹. Мы отмечаем здесь акцент Аби Хайяна ат-Таухиди на концепции совместимости и ее роли в достижении психологического спокойствия.

В дополнение к этим потребностям Всевышний предоставил человеку способности (возможности) для удовлетворения этих потребностей. Понятие «способность» выражается в Коране словом «возможность» в одних случаях и «сила» в других случаях, как в словах Всевышнего:

«Аллах не возлагает на человека сверх его возможностей. Ему достанется то, что он приобрел, и против него будет то, что он приобрел. Господь наш! Не наказывай нас, если мы позабыли или ошиблись. Господь наш! Не возлагай на нас бремя, которое Ты возложил на наших предшественников. Господь наш! Не обременяй нас тем, что нам не под силу...» (аль-Бакара, 286).

Этот аят указывает на то, что человеческая душа обладает ограниченными способностями или силой, а также указывает на разделение этой силы на духовную и нравственную. Это разделение подтверждается словами Всевышнего:

«Прежде Мы заключили завет с Адамом, но он забыл, и Мы не нашли у него твердой воли» (Та Ха, 115). Коран выражает концепцию ограниченной силы или возможностей, говоря:

«Не обременяй нас тем, что нам не под силу...». (аль-Бакара, 286). То же значение можно вывести из описания врожденной слабости человека в словах Всевышнего:

«И человек был создан слабым» (ан-Ниса, 28).

В дополнение к двум типам силы, упомянутым в последнем аяте суры «аль-Бакара», существует третий тип или форма силы, связанная с эмоциями, которые испытывает человек, такими как гнев, страх, печаль и радость. Эти эмоции

¹ المصدر السابق، ج 2، ص 446

являются выражением изменения той силы, которая в психологии называется эмоциональной, а ранние ученые называли ее порицающей душой (нафсу ляввама). Упоминание об этом типе силы мы находим в высказывании Всевышнего:

«Когда он увидел, как тот извивается, словно змея, то бросился бежать назад и не вернулся (или не обернулся). Аллах сказал: “О Муса (Моисей)! Не бойся, ибо посланникам нечего бояться, когда они находятся предо Мною”» (ан-Намль, 10).

Точно так же Всевышний сказал в другом месте:

«...Когда же он увидел, как тот (посох) извивается, словно змея, он бросился бежать и не вернулся (или не обернулся). Аллах сказал: “О Муса (Моисей)! Подойди и не бойся, ибо ты являешься одним из тех, кто находится в безопасности”» (аль-Касас, 31), ибо это был страх, что побудил Пророка Мусу бежать от источника страха, которым являются змеи. Итак, страх – это сила.

Подобным же образом Всевышний говорит в другом месте:

«Когда гнев Мусы (Моисея) спал, он взял скрижали, на которых были начертаны верное руководство и милость для тех, кто боится своего Господа» (аль-А'раф, 154), указывая на то, что гнев есть сила, поэтому выражение «спал гнев» предполагает, что гнев есть сила, вызывающая психологическое напряжение и физические изменения, а часто – двигательную активность. Ибн Баджа перечислил эмоции и назвал их эгоцентричной душой – перводвигателем животных и человека, а также разделил эмоции на два вида: любовь и ненависть¹.

Мне кажется, что две эмоции – страх и печаль – являются источником других эмоций, или самыми важными из эмоций, поэтому мы находим их повторяющимися рядом во

¹ المرجع السابق، ج 2، ص 835

многих стихах Корана, особенно в отношении загробной жизни в Раю, таких как:

«Войдите в Рай! Вы не познаете страха и не будете опечалены...» (аль-Аараф, 49).

Это явление требует некоторых замечаний.

Человек колеблется в своих мыслях между вчерашним днем и своим будущим. Прошное несет с собой сладкие воспоминания о потерянных близких и безвозвратно ушедших днях, поэтому человеку становится грустно как из-за того счастливого прошлого, так и из-за семьи и близких, которых он потерял. А когда он думает о будущем, то испытывает страх перед той неизвестностью, которую несет завтрашний день.

Человек находится между печалью о том, что прошло, и страхом перед тем, что грядет. Но жизнь в Раю не содержит утраты, вызывающей печаль, и там нет неизвестного, вызывающего страх. Таким образом, по-настоящему счастлив тот, кто заслужил Рай и избежал Ада. Важно отметить, что грусть и страх, или депрессия и тревога, являются одними из наиболее важных эмоциональных расстройств, которые поражают человеческую душу, в соответствии с утверждениями тех, кто занимается психическим здоровьем. Ар-Рази советовал наполнить сердце тревогой и заставить его думать о Дне воскресения¹, ибо, по его мнению, разрушение сердца происходит от необходимого страха и постоянной печали².

Что касается связи потребностей и силы, то мы обнаруживаем, что потребности, связанные с жизнью человека, – такие

¹ В философии имама ар-Рази, сердце – это место для ненужных надежд, мечтаний, привязанности к мирскому. У него это абсолютно тождественные вещи. И задача мусульманина, чтобы, преуспев в Будущей жизни, все это разрушить. Сердце, по его мнению, должно быть наполнено печалью о своих грехах и от мысли, что предстоит держать отчет перед Аллахом. – *Прим. перев.*

² المرجع السابق، ج 2، ص 998

как потребность в выживании или самосохранении, стимулируют психическую энергию – осознание опасной ситуации, затем поведенческую и, наконец, эмоциональную энергию. Эта последовательность энергетических форм очевидна из того, что Всевышний Господь сказал в Коране, обращаясь к Пророку Мусе (Моисею). Пророк Муса, увидев свою палку, превращающуюся в подвижную змею, осознал всю серьезность ситуации (активизировалась ментальная энергия (сила)), поэтому он бежал (включилась кинетическо-поведенческая энергия), а затем страх объял его – так работала эмоциональная энергия. Поэтому Всевышний Господь ему сказал:

«...Когда же он увидел, как тот (посох) извивается, словно змея, он бросился бежать и не вернулся (или не обернулся). Аллах сказал: “О Муса (Моисей)! Подойди и не бойся, ибо ты являешься одним из тех, кто находится в безопасности”» (аль-Касас, 31).

Пророк Муса, увидев свою палку, превращающуюся в подвижную змею, осознал всю серьезность ситуации – ментальная энергия, поэтому он бежал – поведенческая, кинетическая энергия, и страх – эмоциональная энергия – охватил его, и тогда повелел ему Всевышний Аллах: **«Подойди и не бойся, ибо ты являешься одним из тех, кто находится в безопасности»** (аль-Касас, 31).

Или слова Всевышнего, описывающие «Людей пещеры» в состоянии их долгого сна и их повороты направо и налево: **«Взглянув на них, ты бросился бы бежать прочь и пришел бы в ужас»** (аль-Кахф, 18). Взгляд на них требует умственной энергии, бегство от них требует кинетической энергии, а наполнение страхом – энергии эмоциональной.

Когда потребность сильная или непосредственно угрожающая жизни человека, она стимулирует сначала психическую энергию (силы), затем эмоциональную энергию, а затем

кинетическую энергию. Всемогуший Аллах говорит, обращаясь к Своему Благородному Пророку:

«Вот Аллах показал их тебе во сне малочисленными. Если бы Он показал тебе их многочисленными, то вы пали бы духом и стали бы препираться при принятии решения» (аль-Анфаль, 43).

Так что Его слова: **«Если бы Он показал тебе их многочисленными...»** – это отсылка к ментальной (умственной) энергии. Что касается Его слов: **«то вы пали бы духом»**, которые Ибн Касир интерпретирует как трусость, то это отсылка к эмоциональной энергии. И есть еще один пример, который появляется в словах Всевышнего в связи с историей Пророка Юсуфа (Иосифа):

«Вот они сказали: “Отец любит Юсуфа (Иосифа) и его брата больше, чем нас, хотя нас – целая группа. Воистину, наш отец пребывает в очевидном заблуждении. Убейте Юсуфа (Иосифа) или бросьте его на другой земле. Тогда лицо вашего отца целиком будет обращено к вам, а после этого вы будете праведными людьми”» (Юсуф, 8-9).

Братья Юсуфа (Иосифа) понимали, что их отец Якуб (Иаков) предпочитал Юсуфа и его младшего брата им (умственная энергия (сила)), поэтому они завидовали (эмоциональная энергия) и разработали план, чтобы разлучить его с отцом (поведенческая энергия).

Представляется, что психическая энергия по отношению к потребностям выполняет три функции:

- осознание реальности потребности и предмета ее удовлетворения;
- способ насыщения;
- определение уровня удовлетворения.

Эти три функции становятся нам понятными из изречения Всевышнего:

«Питайтесь дозволенным и благим из того, что Аллах дал вам в удел» (ан-Нахль, 114).

Итак, «дозволенное» – это указание на способ удовлетворения, а «благое» – это обозначение вида или предмета удовлетворения или того, что насыщает. Слова Всевышнего: **«Ешьте и пейте, но не излишествуйте»** (аль-Аараф, 31) – отсылка на функцию определения уровня удовлетворения.

Чтобы прояснить взаимосвязь между двумя системами потребностей и энергий (силы, возможности), можно нарисовать следующую схему:



Из схемы видно, что понятие «насыщение (удовлетворение)» в Священном Коране включает три аспекта: средство, способ и уровень насыщения. Истинное насыщение не достигается, если оно не является реальным (халяльным), если способ насыщения не является правильным (законным), а уровень насыщения умеренным (экономным). Но если человек хочет удовлетворить свою потребность нереальным

насыщением, подобным упомянутому в Священном Коране: **«...который копит состояние и пересчитывает его, думая, что богатство увековечит его»** (аль-Хумаза, 2-3), то он удовлетворяет свою потребность в бессмертии нереальными (нехаляльными) средствами, то есть накоплением денег, и на нереальном (нехаляльном) уровне.

Стоит отметить, что сатана в своей попытке обмануть Адама и его жену прибегал к возбуждению в них этой потребности, на что указывают слова Всевышнего:

«Но дьявол стал нашептывать ему и сказал: “О Адам! Показать ли тебе дерево вечности и непреходящей власти?”» (Та Ха, 120).

И слова Всевышнего:

«Он сказал им: “Ваш Господь запретил вам это дерево только для того, чтобы вы не стали ангелами или бессмертными”» (аль-Аараф, 20).

Все это указывает на то, насколько эта потребность укоренилась в человеческой душе. Душа остается в напряжении, если ее потребности не удовлетворяются реальным, законным и умеренным образом. «Спокойная душа» – это та душа, которая смогла удовлетворить свои потребности реальными средствами, правильными способами и на умеренном уровне. Аль-Шеннави указал, что уравновешенная личность сопряжена с концепцией «спокойной души», а поведение человека основывается на мотивах, движущих его поведением, и считал также, что потребности должны удовлетворять трем условиям:

- чтобы они позволяли воплотить поклонение Богу и созидание на земле;

- их удовлетворение должно находиться в рамках божественного закона;

– необходимо придерживаться умеренности в удовлетворении потребностей¹.

Ибн Таймийя в своих трудах указывал на то, что можно было бы назвать психологической справедливостью. Он расширил понятие справедливости, включив в него сердце и сказав: «Справедливость есть умеренность, а умеренность есть праведность сердца, так же как неправда есть его испорченность, и посему во всех грехах человек несправедлив к самому себе... Праведность сердца в справедливости, и испорченность его – в несправедливости». Он уподобляет сердце телу и говорит: «Точно так же, как говорят о теле, когда оно здорово от болезней: состояние его стало нормальным, а болезнь есть только отклонение от нормального состояния. Хотя абсолютное здоровье, без каких-либо отступлений от нормы, трудно достижимо, но необходимо идти от лучшего к еще более хорошему. Так и здоровье сердца: его праведность в справедливости, а его болезнь – в несправедливости и уклонении от правильного. Абсолютная справедливость трудно достижима, и в теории, и на практике, если не использовать подход от хорошего к лучшему»². Последнее предложение Ибн Таймийи относится к тому, что в области психического здоровья называлось относительностью здоровья. Абсолютного психического здоровья не бывает, скорее оно рассматривается как постепенно достижимое. Аль-Балхи сослался на концепцию относительности психического здоровья, сказав: «В природе человека невозможно сохранять свои силы в состоянии неподвижности и спокойствия, чтобы его не возбуждали симптомы гнева, паники, тревоги и тому подобные психологические симптомы, в то

الشناوي، محمد محروس محمد. "الإرشاد من منظور إسلامي" من: العاني، نزار. الإسلام وعلم النفس: مسرد لبحوث ودراسات التاصيل الإسلامي لعلم النفس، مرجع سابق، ص 302
ابن تيمية، أحمد بن عبد الحلیم. أمراض القلوب وشفافها، بیروت: دار القلم، 1986، ص 18 و²

время как человек находится в мире, являющемся обителью забот и печалей и местом пороков и бедствий»¹. А при изучении концепции психологического здоровья, которой придерживались Мискавайх и аль-Газали, ан-Набхан пришел к выводу, что здоровье и благополучие души приходят на пути умеренности. Потому что болезнь – это отклонение от умеренности, а умеренность в душе – это здоровье для этой души².

Мухаммад Рифки Исса пришел к выводу, близкому тому, который здесь самостоятельно сделал автор, когда увидел, что человек, с точки зрения исламского психологического здоровья, должен подчинить удовлетворение своих потребностей своей воле, управлять ее мотивами, подчиняя ее критериям принятия, срединности или умеренности в ней³.

Однако суфийское восприятие поощряет аскетизм в удовлетворении своих потребностей, за исключением случаев необходимости, как указано аль-Хакимом ат-Тирмизий, то есть дисциплина души состоит в том, чтобы удерживать ее и от дозволенного, от возможности удовлетворять желания, не находящиеся под запретом, кроме тех, что действительно необходимы для жизни, пока душа не успокоится и не погаснет огонь желаний. Тогда необходимо еще больше увеличить контроль, пока она не ослабеет. Всякий раз, когда душа удерживается от желания, Бог дает свет сердцу, чтобы сердце становилось сильным, а душа слабой⁴.

¹ عبد الحميد، علم النفس في التراث الإسلامي، مرجع سابق، ج 1، ص 293

² النبهان، محمد فاروق، مفهوم الصحة النفسية لدى كل من مسكويه والغزالي، بحوث ومناقشات المؤتمر العالمي الرابع للفكر الإسلامي عن المنهجية الإسلامية والعلوم السلوكية والتربوية، مرجع سابق، ص 1041

³ عيسى، محمد رفقي، الدافعية: دراسة نقدية مع نموذج مقترح، بحوث ومناقشات المؤتمر العالمي الرابع للفكر الإسلامي عن المنهجية الإسلامية والعلوم السلوكية والتربوية، مرجع سابق، ص 1100

⁴ عبد الحميد، إبراهيم شوقي وآخرون. علم النفس في التراث الإسلامي، مرجع سابق، ج 1، ص 287

Это высказывание требует обсуждения. Как же мы можем удержать душу от дозволенных ей Богом желаний? Нужно ли мешать душе наслаждаться дозволенным, поскольку это неминуемо приведет к тому, что она перестанет думать о запретном? Я думаю, верно обратное: когда мы мешаем душе совершать то, что дозволено, мы подталкиваем ее к совершению того, что запрещено. Мусульманин вознаграждается, когда он удовлетворяет свои потребности законным образом. Когда мы препятствуем душе удовлетворять свои потребности законным образом, мы препятствуем ей в получении награды, уготованной Всевышним Аллахом.

Посланник Аллаха исправил это способ мышления в своем знаменитом хадисе: *«...даже удовлетворение своего желания с женой, является для вас садака (награда)»*. *Сподвижники спросили: «Неужели даже за это мы можем получить награду?»* На что Пророк им ответил (исправляя их образ мышления): *«Скажите, если бы кто-нибудь из вас удовлетворил свое желание запретным образом, понес бы он наказание? Но точно так же, если он удовлетворит его дозволенным образом, то получит награду»* (Муслим).

Разговор о душевном спокойствии подводит нас к теме душевного здоровья и его связи с религиозностью, и именно этому, с Божьей помощью, посвящена следующая глава.

ГЛАВА III

Религиозность и психологическое здоровье

Чтобы изучить связь между религиозностью и психологическим здоровьем, необходимо сначала изучить отношения между религией и психологией в целом. Психологическое здоровье является специальностью во многих дисциплинах психологии, и характер отношений между психологией и религией отрицательно или положительно отражается на взаимосвязи религии и психологического здоровья.

Первое: проблемы отношения религии и психологии

Психология была изначально наукой о душе, из-за глубокой взаимосвязи понятий души и духа. Вскоре изучение духа отделилось от изучения души. Религиоведы специализировались на изучении первого, а философы – на изучении второго. Почти с эпохи европейского Возрождения изучение духа было введено в круг религиозных знаний, философы стали в то же время учеными в сфере души, а разум стал предметом исследований в психологии.

В XIX веке психологи сосредоточили свое внимание на ощущениях и чувствах, под влиянием структурной и функциональной школ, и, бесспорно, оставили философам разум в качестве предмета исследования. С появлением классической

бихевиористской школы большинство психологов сосредоточились на видимой стороне поведения и исключили из поля изучения все то, что нельзя наблюдать и измерить в лаборатории. Следует также отметить, что в XIX веке были ученые, которые объединили философию и психологию в своих научных изысканиях, например, такие как Уильям Джеймс (1842–1910), но их роль в возвращении «потерянной души в безжизненное тело» была ограниченной. Уильям Джеймс хотя и был одним из пионеров прагматической школы в философии и функциональной школы в психологии, но его идеи относительно религии в его книге «Разнообразие религиозного опыта» не нашли популярности среди исследователей в области психологии, как и его книга «Принципы психологии». Тем не менее сейчас он считается одним из пионеров психологии религии¹.

В начале XX века появился ряд известных психологов, которые указывали на важность религии в формировании личности человека. Карла Густава Юнга (1875–1961) можно считать одним из самых известных авторов, занимавшихся этой темой, но его идеи не получили распространения в то время из-за господства школ психоанализа и бихевиоризма на психологической арене, не оставлявших места для появления других воззрений до семидесятых годов XX века. В связи с этим можно также сослаться на другие выдающиеся имена, которые способствовали переосмыслению важности религиозного и духовного опыта в области психологических исследований, среди них Гордон Олпорт (Gordon Allport) (1897–1967), один из самых известных авторов в сфере исследования личности. Он разработал критерии для измерения религиозности и разделил устремления религиозных людей на два вида: средство и цель.

¹ Kelly, E. W. Jr. Spirituality and religion in counseling and psychotherapy, 58.

Гордон Олпорт в своей книге «Индивидуум и его религия» пишет, что ядро психологического здоровья, а также большая часть физического здоровья, лежит в природе убеждений человека: его вторичных убеждениях относительно социальных ситуаций в его обыденном мире и его основных убеждений относительно природы Вселенной, в которой он проявлен. Олпорт также считает, что, хотя психологические науки и религия используют разную терминологию, во многих отношениях у них схожие взгляды на происхождение, природу и поддержание психологического здоровья¹.

Абрахам Маслоу (Abraham Maslow) (1908–1970), известный представитель гуманистической школы в области консультирования и психотерапии, сыграл видную роль в процессе переосмысления религии психологами. Ан-Наджати считает, что Абрахам Маслоу принадлежит к числу психологов, призывавших к необходимости обратить внимание на духовные аспекты человеческого поведения².

Спустя почти два века почва вновь стала готова для того, чтобы говорить о восстановлении значимости души в психологии, без боязни стать предметом насмешек или обвинений со стороны коллег. В научных трудах возросло понимание значения религии и духовного аспекта, а также их влияния на личность, что заставило Роберта Куисиса (Kuisis) сказать в одной из своих статей: «В настоящее время наблюдается значительный сдвиг во взглядах широкого круга специалистов по психологическому здоровью в сторону уважения и оценки смысла и динамики духовных верований вкупе с их практиками»³. Кори (Corey) предсказывает, что в следующем

¹ Allport, G. W. *The Individual and his religion: A Psychological Interpretation*. (New York: The Macmillan Company, 1950), 109.

² نجاتي، محمد عثمان، مدخل إلى علم النفس الإسلامي، القاهرة: دار الشروق، ط 1، 2001، ص 50

³ Kuisis, R. «Spirituality in Psychotherapy». *Quest: The quarterly newsletter of the Counseling and Human Development Center*, 1996.

десятилетия будет большой интерес к проблеме интеграции духовных воззрений и практик консультирования, и ссылается на призыв Алкинса к созданию движения к «психологии с душой»¹. Психология и религиозные науки являются прогрессивным шагом на этом пути².

Что подтверждает возвращение внимания к религии среди тех, кто работает в области психологических наук, так это то, что сделал Келли в изучении религиозных и духовных ценностей консультантов и тех, кто работает в психологии, в области психического здоровья и психиатрии в Соединенных Штатах. Келли обнаружил, что 64% консультантов верят в существование Бога и что почти 70% из них указали на определенную степень принадлежности к какой-либо религии, а 45% из них указали на интенсивную религиозную деятельность или на участие в религиозных мероприятиях. Также было установлено, что 70% работающих в области психологического здоровья верят в существование Бога, а 40% из них участвуют в религиозной деятельности. Келли также обнаружил, что 30% клинических психологов не верят в Бога и считают веру в Бога иллюзией³.

В связи с ростом интереса психологов-исследователей к религии и духовности Тор (Thor) отмечает тот факт, что общее количество статей, посвященных религии и духовности в психологических журналах с 1900 по 1959 год, составило 3803 статьи. Количество статей, опубликованных на эту тему с 2000 по 2006 год, составило 8193 статьи⁴. То есть количе-

¹ Corey, G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. (California: Brooks / Cole Publishing Co., 1996), 452.

² Helminak, D. A. «A Scientific Spirituality: The Interface of Psychology and Theology», The International Journal of the Psychology of Religion 16, no.1 (1996), 1–19.

³ Kelly, Spirituality and religion in counseling and psychotherapy, 37–39

⁴ Thor, J. Religion and Spirituality in Psychotherapy: An Individual Psychology Perspective. (New York: Springer Publishing Company, 2010.)

ство статей за шесть лет более чем вдвое превышало количество статей, опубликованных за шестьдесят лет! Это ясно свидетельствует о повышенном интересе западных психологов к этой теме в последние годы.

Второе: связь между религиозностью и психологическим здоровьем

Связь между религией и психологическим и психическим здоровьем имеет глубокие исторические корни, уходящие вглубь тысячелетий. Понимание человеком психических заболеваний или аномального поведения было связано с религиозными концепциями, будь то в плане диагностики причин болезни или ее лечения. Вавилоняне рассматривали ненормального человека как пораженного демоном, который и являлся причиной его болезни, и они полагали, что одержимый человек был спящим, и его лечение состояло в том, чтобы обнаружить грех и тем самым дать возможность заклинательно победить демона и удалить его из тела пациента¹.

Бутчер (Butcher) и его коллеги считают, что доступные древние источники, содержащие упоминания об аномальном поведении, указывают на то, что китайцы, египтяне, евреи и греки часто приписывали этот тип поведения демону или божеству, вселившемуся в тело человека. Основным лечением последствий присутствия демонов в телах было изгнание нечистой силы различными методами, в том числе мольбами, магией, зикром (поминанием и восхвалением Всевышнего) либо шумом².

1 صالح, قاسم حسين. علم النفس الشواذ والاضطرابات العقلية والنفسية، أربيل: مطبعة جامعة صلاح الدين، 2005، ص 17

2 Butcher, J. N. Mineka, S. & Hooley, J. M. Abnormal Psychology: Core Concepts. (Boston: Pearson International Edition, 2008), 10-11

На Западе в начале XX века господствовало мнение, что религия либо вредна для человека и его психологического здоровья, либо она не имеет ничего общего со здоровьем индивидуума. Зигмунд Фрейд, основатель школы психоанализа, выражал и возглавлял мнение первой школы. Он считал, что религия есть коллективное обсессивно-компульсивное расстройство. В своей книге «Будущее иллюзии»¹ Фрейд утверждает, что религиозные идеи, как и все цивилизационные достижения, проистекают из потребности человека защищаться от сил природы. Хотя Фрейд признавал, что религия оказала наибольшее влияние на человечество, он полагал, что религия, как и обсессивно-компульсивное расстройство у детей, возникла из «Эдипова комплекса» в результате двойственных отношений с отцом. Но он признает, что убежденный верующий очень невосприимчив к опасности некоторых видов психологических заболеваний, потому что по причине принятия всеобщего невроза – то есть религии – у него не остается места для возникновения личностного невроза². Другими словами, он рассматривал религию как психологическую болезнь, которую нужно лечить, избавляясь от нее, в связи с чем выразился так: это ярмо, которое необходимо сбросить. Но Эрик Фромм считал: «Утверждение, что Фрейд против религии, вводит в заблуждение, если мы не определим конкретные типы и аспекты религии, на которые направлена его критика, и аспекты, которые он поддерживает»³.

Ас-Сания критикует позицию Фрейда в отношении религии, и мы можем его замечания кратко выразить следующими пунктами:

¹ Freud, S. Future of an illusion. James Strachey (trans) (New York: W. W. Norton & Company Inc., 1961), 43.

² Там же, с. 21, 43, 44

³ فروم، أ. الدين والتحليل النفسي. ترجمة: فؤاد كامل، (د.م.): مكتبة غريب، (د.ت)، ص 23

- ряд исследователей считали теорию Фрейда лженаукой, поскольку она не опирается на известные научные данные;
- выводы Фрейда основывались на небольшой выборке его пациентов, поэтому их нельзя обобщать;
- Фрейд использовал расплывчатые понятия, и он был единственным интерпретатором их значений;
- Фрейд нападал на мнения оппонентов и боролся с ними;
- Фрейд во многих своих трактатах опирался на искаженное еврейское мистическое наследие;
- научные исследования эффективности психоанализа Фрейда не увенчались успехом;
- Фрейд ограничивался изучением иудейской и христианской религий, исключая другие религии – такие как ислам, хотя распространил свое мнение о религии на все верования, что является ненаучным подходом¹.

Но, несмотря на это, идеи Фрейда о негативном психологическом влиянии религии имели большое влияние на широкий круг лиц, работающих в области психологии. Укрепляло эти идеи то, что они были совместимы с антирелигиозной светской тенденцией, господствовавшей в научных и литературных кругах почти два столетия. Здесь важно упомянуть, что была попытка объединить теорию Фрейда с христианством, предпринятая швейцарским протестантским священником по имени Оскар Пфистер (1873–1956), который был другом Фрейда и обменивался с ним письмами о своих идеях. Пфистер принял модель психоанализа Фрейда и попытался интегрировать ее в религиозное лечение – религиозную психотерапию, но Пфистер в конце своей жизни отчаялся в своей способности соединить психоаналитическую теорию и религиозную заботу, которую церковь оказывала своим по-

¹ الصنيع، التدين والصحة النفسية، مرجع سابق، ص 41-42

следователям. Он считал, что христианские ученые больше заботятся о законах церкви, чем о душах живых людей¹.

Для того, чтобы дать ясное представление о позициях психологов относительно характера связи между религией и психологическим и психическим здоровьем, мы приведем ниже дифференциацию этих мнений у Квакинбоса, Прайветта и Кленза (Quackenbos, Privette & Klentz). Мы отмечаем здесь, что их дифференциация касается отношений между психотерапией и религией, но из-за сильной взаимозависимости между психическим здоровьем и психотерапией мы не видим ничего плохого в использовании этого разделения для описания отношений между религией и психическим здоровьем.

Квакинбос (Quackenbos) и его коллеги делят эти мнения на четыре основных вида:

- строгая религиозная позиция, как они выразились, представленная Хобертом Моурером (Hobart Mowrer);
- атеистическая позиция, представленная Альбертом Эллисом (Albert Ellis);
- нейтральная позиция, представленная Карлом Роджерсом;
- умеренная религиозная позиция, представленная Томасом Одином.

1. Строгая религиозная позиция

Эта позиция согласуется с католицизмом, строгим иудаизмом и восточно-православными церквями, которые сохраняли религиозные идеи и считали себя единственным авторитетом, имевшим право толковать Тору, и сопротивлялись всяким попыткам что-либо изменить. Хоберт Моурер, кото-

¹ Quackenbos, S. Privette, G. & Klentz, B. «Psychotherapy and Religion: Rapprochement or Antithesis», *Journal of Counseling & Development* 65 (1986), 82–85.

рый придерживается ортодоксального подхода, считает, что психологические проблемы вызваны чувством вины, возникающим в результате совершения грехов. Концепция греха Моурера выходит за рамки идеи совершения запрещенных действий, так как он считает, что люди прежде всего социальны и что любое плохое поведение разрушает отношения, основанные на интеграции и единении, в результате чего может считаться грехом или проступком. Он также считает, что психическое заболевание – это земной ад, в который попадает каждый человек с деструктивным или саморазрушительным поведением, то есть является грехом.

По словам Моурера, вся область психотерапии страдает от кризиса, и религиозные и нерелигиозные терапевты должны объединить свои усилия, чтобы найти пути решения своих проблем. Он также считает, что церкви могут усугубить чувство отчужденности человека, если священник не может оказать консультационную помощь тем, кто страдает от психологического стресса¹.

2. Атеистическая позиция

От Фрейда знамя этой группы принял Альберт Эллис – основатель школы когнитивно-поведенческой терапии. Эллис видит в религии ряд иррациональных мыслей, вызывающих эмоциональную неустойчивость личности. В отличие от Моурера, он считает, что понятие вины является прямой или косвенной причиной всех психических расстройств. По мнению Эллиса, люди не должны чувствовать себя виноватыми, если совершают ошибки, и их не следует обвинять в том, что они сделали. В человеческих поступках нет ни добра, ни зла. Между ним и Аланом Бергеном, который считал, что рели-

¹ Там же, с. 85.

гиозность не является патологическим ем¹, состоялась дискуссия.

Но в более поздней статье Эллис отрицал, что он против религии, и заявил, что он против всех ценностей, которые воспринимаются строго и абсолютно, а не только религиозных, потому что они вызывают эмоциональный беспорядок. Однако кажется, что Эллис более чем смягчил свою критику религии в статье, написанной им в девяностых годах прошлого века, и ясно дал понять, что он не категорически против религии. Скорее религиозность, для которой характерны жесткость, экстремизм и слепое послушание, является источником опасности для эмоционального состояния².

3. Нейтральная позиция

Религиозный нейтралитет – это позиция, принятая большинством светских психотерапевтов, потому что она рассматривает людей как индивидуумов, имеющих склонность к самореализации; она основана на теории Карла Роджерса, называемой личностно-центрированной терапией, которая принимается большинством практикующих психологов и психотерапевтов.

Теоретическая основа этой позиции включает феноменологический подход, признающий специфику когнитивных рамок каждого человека, рассматривающий их как важный источник ценностей, а людей – как обладающих тенденциями к личностному росту и благотворному здоровью на уровне личности, общества и Вселенной.

¹ Bergin, A. E. «Religiosity and mental health: A critical reevaluation and meta-analysis. Professional Psychology: Research and practice» 14, no. 2 (1983), 170–184.

² Ellis, A. «Do I really hold that religiousness is irrational and equivalent to emotional disturbance», American Psychologist 47, no. 3 (1990), 428-429.

Психотерапевт с такой точкой зрения ставит себя в нейтральную позицию по отношению к ценностям обследуемого человека – религиозного или нерелигиозного. Его задача – быть честным и ясным, когда требуется раскрыть обследуемому свои личные ценности. Психотерапия, согласно этой позиции, не включает в себя никаких ценностей, и терапевт не пытается навязать обследуемому свои приоритеты, религиозные либо какие-то другие.

Если пациент атеист, а терапевт привержен своей религии, последний не пытается убедить первого отказаться от своих взглядов, а скорее уважает эти нерелигиозные ценности, даже если он не убежден в них. Цель лечения – помочь пациенту постичь и реализовать самого себя, и эта цель может быть достигнута с помощью религии или чего-то еще¹.

4. Умеренная религиозная позиция

Эту позицию можно назвать экзистенциальной религиозной позицией или личностно-ориентированной религиозной позицией. Квакинбос и его коллеги объясняют свой выбор описания этой позиции как «умеренной» тем, что оно лишено предвзятых представлений, связанных с другими характеристиками. Они полагают, что многие терапевты занимают эту позицию в своей терапевтической практике, потому что она позволяет раскрыть все ценности специалиста без ущерба для ценностей пациента.

Эту позицию представляет Томас Один, который считает, что опыт христианского лечения параллелен опыту светского лечения; скорее всего, он видит в психотерапевте образ светского священника, который, если он искренен и честно раскрывает то, что находится в его душе, выражает искренность своей любви к Богу, и это то, что помогает пациенту познать

¹ Quackenbos, et al. «Psychotherapy and Religion: Rapprochement or Antithesis», 83.

свой потенциал и скрытые силы. Согласно этой позиции, религия считается вспомогательным фактором при психологическом лечении, особенно при наличии личных отношений между терапевтом и пациентом¹.

Среди психологов есть такие, которые занимают умеренную позицию в вопросе о влиянии религии на психическое и психологическое здоровье. Здесь можно привести мнение Бека по этому поводу, поскольку он считает, что влияние религии на здоровье может быть отрицательным или положительным. Если религия поощряет фанатизм и интеллектуальный застой среди своих последователей, то ее влияние на психологическое здоровье будет отрицательным, но если религия поощряет интеллектуальную гибкость и терпимость, то ее влияние будет положительным².

Прежде чем мы перейдем к представлению практических исследований, в которых изучался вопрос о взаимосвязи религии и психологического и психического здоровья, стоит отметить, что позиция большинства западных психологов в отношении религии, или религий в целом, является отражением их позиции относительно авторитета Церкви в истории Европы. И обобщать их точку зрения на все религии будет ненаучно и необъективно. Другие религии, возможно, не практиковали то, что практиковала Церковь против ученых Европы – тюрем, пыток, казней и т. п.

Ряд исследователей в этой области признавали в начале своих книг проблему принадлежности к христианству, как это сделал Келли, или склонности к христианству, как это подчеркнули и Ричардс, и Берген³.

¹ Там же, с. 84.

² Peck, S. The Road less traveled, 221-222.

³ Kelly, «Psychotherapy and Religion: Rapprochement or Antithesis», xv, Richards, P. S. & Bergin A. E. A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy. (Washington D. C.: American Psychological Association, 1997), 4.

Третье: исследования, посвященные взаимосвязи между религиозностью и психологическим здоровьем

Практические исследования, посвященные взаимосвязи между религией или религиозностью и психическим здоровьем, очень многочисленны, и, поскольку эти исследования достигли противоречивых результатов, ряд исследователей пытались объяснить причину данного конфликта. Нижеследующее является попыткой представить наиболее важные из этих исследований.

Исследование, проведенное Алланом Бергином (Allan Bergin) в 1983 году, считается одним из первых, в котором была предпринята попытка проанализировать противоречивые результаты предыдущих исследований, посвященных взаимосвязи между религией и психологическим и психическим здоровьем¹. Оно включало анализ 24 исследований, проведенных с 1951 по 1979 год, и результат был следующим: Берген обнаружил, что 23% этих исследований показали отрицательную связь между религией и психологическим и психическим здоровьем, при этом 47% из них указали на положительную связь, а остальные 30% не указали на какую-либо связь между религией и психическим здоровьем. Понятно, что этот результат указывает на то, что процент исследований, обнаруживших положительную связь между религией и психическим здоровьем, был больше, чем процент исследований, обнаруживших отрицательную связь. Берген объяснил разницу в результатах исследования разными точками зрения исследователей и разными подходами, используемыми для измерения личности и религиозности.

¹ Bergin, A. E. Religiosity and mental health: A critical reevaluation and meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*. (1983), 170–184.

В 1991 году Гартнер, Ларсон и Аллен (Gartner, Larson & Allen) провели аналогичное исследование. Они изучали взаимосвязь между психическим здоровьем и религиозной приверженностью путем обзора эмпирической литературы в этой области, которая составила 200 исследований¹. Эта работа показала, что большинство исследований изучают взаимосвязь религиозной приверженности с психическим заболеванием, указывая на отрицательную связь между ними. Были использованы определенные критерии психического здоровья, которые исследователи называли гибкими переменными, такие как личностные тесты, определяющие теоретические понятия и структуры, с использованием бумаги и ручки. С другой стороны, в исследованиях, обнаруживших положительную взаимосвязь между религиозной приверженностью и психическим здоровьем, использовались показатели, которые относятся к твердым переменным, таким как поведенческие паттерны в реальной жизни, которые можно наблюдать и оценивать и которые ясны в своих последствиях, таких как явления суицида, наркомании и др. Это исследование также показало, что слабая религиозная приверженность чаще всего была связана с психологическими отклонениями, связанными с плохим контролем над желаниями, тогда как высокая религиозность была связана с отклонениями, связанными с фанатизмом при принятии решений. Также было обнаружено, что поведенческие показатели участия в религиозной деятельности были связаны с психическим здоровьем в большей степени, чем показатели простой принадлежности к религии. Наконец, исследователи указали, что различие между внешней «корыстной» религиозностью и «телеологической» (внутренней) религиозностью, предложенное Гордо-

¹ Gartner, J.; Larson, D. B. & Allen, G. D. Religious commitment and mental health: A review of the empirical literature. *Journal of Psychology and Theology* 19, no.1 (1991), 6–25.

ном Олпортом, может объяснить некоторые различия между результатами исследований в этой области.

Изучив десятки научных исследований, посвященных взаимосвязи между религией и психическим здоровьем с 1928 по 1991 год, Батсон, Шонрад и Вентис (Batson, Schoenrade & Ventis) для начала разделили концепцию психического здоровья на семь подконцепций¹:

- отсутствие психических заболеваний;
- приемлемое социальное поведение;
- свобода от беспокойства и вины;
- личная способность и контроль;
- самореализация или принятие;
- интеграция и организация личности
- наконец, гибкость и открытость мысли.

Затем они резюмировали результаты сравнения, объяснив противоречия в результатах исследований отношения между психическим здоровьем и религией разными точками зрения, на основании которых определялось психическое здоровье. Исследователи, которые рассматривали психическое здоровье как свободу от болезней, обнаружили, что отношения между ним и религией являются положительными отношениями. То есть чем более религиозен человек, тем крепче его психологическое здоровье. Но исследователи, рассматривавшие психическое здоровье как способность личного контроля, принятия себя или самореализации, гибкость и открытость мысли, обнаружили, что связь между психическим здоровьем и религией носит отрицательный характер. Другими словами, чем более религиозен человек, тем хуже его психологическое состояние. Что же касается тех, кто имел

¹ Religion and the Individual: Batson, C. D.; Schoenrade, P. and Ventis, A social-psychological perspective. (New York: Oxford University Press, 1993), 290-291, Ventis. W. L. «The relationship between Religion and Mental Health», Journal of Social Issues 51, no. 2 (1995), 33–48.

дело с концепцией здоровья как свободы от болезней, свободы от беспокойства, вины, принятия себя и самореализации, гибкости и открытости ума, то они обнаружили, что связь между психическим здоровьем и религией не ясна.

Затем Батсон и его коллеги разделили концепцию религиозности, или отношения к религии, на три части:

- первая, использующая религию как средство для достижения мирских личных целей (корыстная религиозность);
- вторая, рассматривающая религию как самоцель (телеологическая религиозность);
- третья – озабоченность главными экзистенциальными вопросами, или то, что можно назвать «экзистенциальной религиозностью».

Они обнаружили, что эти три тенденции связаны с вторичными понятиями психического здоровья с нескольких точек зрения. «Корыстная религиозность» показала отрицательную связь с психическим здоровьем, независимо от того, как оно определяется, а телеологическая религиозность и экзистенциальная религиозность имеют положительные отношения, по крайней мере, с некоторыми вторичными понятиями психического здоровья. «Телеологическая религиозность» имела прямую положительную связь с такими явлениями:

- отсутствием болезней;
- наиболее приемлемым социальным поведением;
- большей свободой от беспокойства, но не от чувства вины;
- более сильными личными способностями и контролем;
- более тесной интеграцией и лучшей самоорганизацией.

С другой стороны, эта тенденция не была связана со следующим:

- большей самореализацией;
- большей открытостью мысли и гибкостью; отсутствие взаимосвязи здесь означает, что религиозный человек может

быть непредубежденным или наоборот, и он может принять себя, а может и отвергнуть.

Что касается «экзистенциальной религиозности», то она была связана положительными отношениями с такими характеристиками:

- большими личными способностями и контролем;
- большей самореализацией.

Эта тенденция не была связана со следующим:

- отсутствием болезней;
- отсутствием беспокойства.

Чтобы объяснить разницу между связью «телеологической религиозности» и «экзистенциальной религиозности» с психическим здоровьем, Батсон и его коллеги предположили, что первая тенденция ведет к освобождению от беспокойства, связанного с существованием и способствует наслаждению чувством достаточности, основанным на отношениях индивида с его Господом, но эта тенденция строго ограничивает убеждения человека. С другой стороны, они предполагали, что «экзистенциальная религиозность» не ведет ни к освобождению от забот, ни к строгому ограничению убеждений.

Исследование Батсона и его коллег подверглось критике со стороны некоторых исследователей, таких как Ричардс и Бергин (Richards & Bergin), которые выразили сомнения в их результатах, из-за наличия предвзятости против религии в некоторых инструментах, используемых Батсоном и его коллегами для оценки психического здоровья и религиозности¹.

Вульф (Wulf) использовал предыдущий метод при изучении отношения между религией и психическим здоровьем.

¹ Richards, P. S. & Bergin A. E. Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy, 80.

Резюме, сделанное им по результатам исследований, приводится ниже¹.

Доказано, что критерии «телеологической религиозности» имеют положительную связь с убежденностью в жизни, психологической адаптацией и самоконтролем, исполнением своих обязанностей, самооценкой, внутренним контролем, целью в жизни и духовным здоровьем, адаптацией, высоким моральным духом у пожилых людей и чувством вины. Но он также указывал, что этот тип религиозности имеет отрицательную связь с тревогой, особенно тревогой смерти и симптомами невроза и депрессии, неконтролируемыми желаниями и патологическим нарциссизмом.

Что касается критериев «корыстной религиозности», результаты показали, что существует положительная связь между религиозностью, тревогой, депрессией и страхом смерти, и отрицательная связь между религиозностью и чувством независимости и внутреннего контроля.

Что касается «экзистенциальной религиозности», то она имеет отрицательную связь с социальной адаптацией и самооценкой и слабую положительную связь с депрессией, тревогой, страхом смерти и открытостью мысли.

Среди аналитических исследований, в которых рассматривались предыдущие результаты изучения взаимосвязи между религией и психическим здоровьем, было изыскание Хакни и Сандерса (Hackney & Sanders)², которые проанализировали 34 исследования, проведенных в течение 12 лет с 1990 по 2001 год и касающихся взаимосвязи религиозности и психологической совместимости. Они обнаружили значи-

¹ Wulff, D. M. *Psychology of Religion: Classical and Contemporary*. (New York: John Wiley & Sons, Inc. 1997), 248.

² Hackney and Sanders. «Religiosity and mental health: A Meta-Analysis of Recent Studies». *Journal of the Scientific Study of Religion* 42, no. 1 (2003), 43–55.

тельную положительную связь между религиозностью и психическим здоровьем. Другая группа ученых провела еще одно исследование, проанализировав двадцать исследовательских работ, опубликованных в период с 1998 по 2004 год. Оно касалось взаимосвязи религиозности/духовности с психическим здоровьем среди подростков¹. Хакни и Сандерс обнаружили, что 90% этих исследований показали связь высокого уровня духовности/религиозности с лучшим психическим здоровьем среди подростков. Замеры институционального и экзистенциального в религиозности показали самую тесную связь с психическим здоровьем, а также обнаружили, что связь между духовностью/религиозностью и психическим здоровьем была сильнее у мужчин и подростков старшего возраста по сравнению с женщинами и младшими подростками.

Что касается связи религиозности с психическим здоровьем мусульман, исследование Рашада Мухаммада Мусы показывает, что у студентов с высокой религиозностью, мужчин и женщин, депрессивные симптомы менее выражены по сравнению со студентами со средней и низкой религиозностью². Салех бин Ибрагим аль-Сания упомянул большое число исследований, посвященных изучению взаимосвязи между религиозностью и психическим здоровьем. Мы суммируем арабские исследования следующим образом:

- Мустафа Ахмад Турки (1978); тест-группа: 99 студентов ВУЗов. Результат: существует связь между религиозностью, уверенностью в себе и гибкостью; нет связи между ней и неврозами.

¹ Wong, Y. J., Rew, L., and Salaikew, K. «A Systematic Review of Recent Research on Adolescent Religiosity/Spirituality and Mental Health». *Issues in Mental Health Nursing*, 27.

² موسى، رشاد محمد عبد العزيز الأمراض النفسية في علم النفس الديني، القاهرة: مؤسسة مختار، 1996، ص 425-452

- Мустафа аш-Шаркави (1985); 400 подростков: низкая религиозность была связана с невротическими симптомами, а высокая – с отсутствием таких симптомов.
- Махмуд Ауда Мухаммад (1989); 5 больных с обсессивно-компульсивным расстройством: терапевтическая религиозная программа дала положительные результаты.
- Мухаммад ас-Сайид Ахмад Хавалья (1990); 100 студентов; между моральной тревожностью и психологической адаптацией у студентов-бакалавров факультета «Основы религии» существует слабая обратная связь.
- Исаад Абдульазиз аль-Банна (1990); 20 студенток университета: присутствует положительная реакция вследствие чтения Корана, поминаний Всевышнего и мольбы при избавления от беспокойства.
- Сахиир Камиль Ахмад (1991); 6 женщин-заклученных: несбалансированность их религиозных ценностей была одной из причин совершения ими преступлений.
- Мухаммад Айман Мухаммад (1992); 144 больных гипертонией: улучшение в группе лечения, которая слушала Коран и поминания Всевышнего.
- Рашад Муса (1993); 180 студентов университета: чем менее религиозен человек, тем выше вероятность развития депрессивных симптомов.
- Джаляль Мухаммад Сулейман Байноми (1993); 800 студентов университета: чем ниже уровень психосоциальной зрелости, тем более уязвим индивид к фанатизму.
- Махмуд Галляб ад-Дасуки (1994); 454 студента университета (мусульмане и христиане): группа лиц с более выраженной религиозной направленностью, мусульмане и христиане, были более склонны к насилию.
- Мухаммад Мухаммад Сайид Халиль и Мухаммад Махди и Имад Насыр (1994); 184 испытуемых – наркоманы и люди, не имеющие опыта употребления одурманива-

ющих веществ: вторые были более религиозны, более осведомлены об актах поклонения, их совершении и запретах. Они больше практиковали хорошие нравы, по сравнению с наркоманами.

- Мустафа Ахмад Турки (1978); 99 студентов университета: есть связь между религиозностью и уверенностью в себе. Нет связи между религиозностью и радикализмом.

Четвертое: интерпретация связи между религией и психическим здоровьем

Существуют разные точки зрения исследователей и их разные методологии в интерпретации отношения религии и психического здоровья, и здесь мы ограничимся рассмотрением двух направлений:

1. Эллисон и Левин (Ellison & Levin) представили несколько алгоритмов для разъяснения положительного влияния религии на психическое здоровье и следующее краткое изложение этих алгоритмов¹:

– Здоровое поведение и определенный образ жизни. Некоторые религии запрещают, например, курение, употребление алкоголя, прием наркотиков и других вредных для организма веществ, а также опасное сексуальное поведение. Отказ от такого поведения улучшает здоровье человека. Большинство религий призывает своих адептов к умеренности, отказу от вредных поступков, приверженности моральным учениям, уклонению от плохого и юридически неприемлемого поведения, поэтому неудивительно, что уровень преступности и правонарушений несовершеннолетних среди приверженцев

¹ Ellison, C. G. and Levin, J. S. «The religion-health connection: Evidence, theory and future directions», Health Education and Behavior 25, 6 (1998), 700–721.

религиозных учений очень низок. Исследования также свидетельствуют о снижении процента семейных конфликтов среди верующих, возможно, это явление можно объяснить двумя причинами:

первая: занятие религиозной деятельностью снижает риск возникновения конфликтов и психологических стрессов;

вторая: она обеспечивает личность внешними контактами для каждого из супругов и других члены семьи.

– Социальная интеграция и поддержка. Исследования показывают, что те, кто регулярно посещают религиозные мероприятия, имеют более широкую социальную сеть и получают выгоду от обмена информацией и услугами между собой.

– Самоуважение и личная компетентность. Различные религиозные практики могут улучшить самоуважение человека и дают ему чувство внутренней высокой моральной самооценки, чувство компетентности и осознание того, что человек может управлять своими делами, и все эти аспекты развивают психологическое здоровье религиозного человека.

– Источники и способы преодоления стресса. Продолжает расти количество свидетельств того, что религиозные убеждения и поведение обеспечивают эффективные ресурсы для преодоления стрессовых ситуаций и состояний. Хорошо известно, что преодоление стресса является мощным фактором как в предотвращении болезней, так и в ускорении выздоровления от них.

– Положительные эмоции. Индивидуальное или групповое выполнение религиозных обрядов может привести к переживанию или выражению определенных чувств, которые могут повлиять на деятельность тела через психологические, неврологические, иммунные или эндокринные пути, и эти чувства включают в себя прощение других, удовлетворение и любовь. Однако индивидуум может испытывать негативные чувства, а также иметь такие установки в связи с виной и

страхом, которые являются вспомогательными факторами для развития психического здоровья.

– Молитва и ее влияние на физическое здоровье. Авторы исследования цитируют некоторые научные труды, которые ясно указывают на положительное влияние мольбы на определенные аспекты здоровья пациентов с сердечными заболеваниями.

– Здоровые убеждения. Вера в то, что религиозные обряды полезны для здоровья или что Бог вознаграждает человека в соответствии с его послушанием, искренностью и преданностью делу. Всего этого достаточно, чтобы оказать положительный эффект на здоровье человека, а также обеспечить верой, оптимизмом и надеждой.

2. Доулл и Скокан (Dull & Skokan) представили когнитивную модель для объяснения влияния религии на здоровье¹, и эта модель получения информации и ее переработки основана на положительном или отрицательном влиянии религиозных убеждений на здоровье посредством двух процессов:

а) поощрение религиозных людей к сохранению здоровья, например, отказу от курения, употребления наркотиков и интоксикантов;

б) когнитивная поддержка, которая влияет на оценку психологического стресса и его физиологию посредством того, что они называли «иллюзиями» и «значениями событий».

Далее подробно излагается этот вопрос:

- *«Иллюзии»*: Доулл и Скокан указывают, что религиозные верования включают в себя то, что они называли «иллюзиями». Эти «иллюзии» бывают либо положительными, например благотворительность полезна независимо от ее количества, либо отрицательными, например люди подобны овцам, их ведут за собой са-

¹ Dull. V. T. and Skokan. L. A. «A Cognitive model of religion's influence on health». Journal of Social Issues 51, no. 2 (1995), 49–64.

мые сильные или самые духовные личности. Они классифицируют «иллюзии» на три типа:

- *Первый тип:* ощущение человеком степени своего контроля. Чувство контроля у человека, или его отсутствие, может быть связано со степенью психологического напряжения, которое человек испытывает, сталкиваясь с болезненным событием. Некоторые исследователи в области религий принимают мнение, что молитва или мольба (дуа) развивают у человека чувство контроля посредством веры в то, что молитва или мольба могут изменить ход события или изменить восприятие человеком события и значения, которое оно содержит для него. С другой стороны, религия может лишить человека чувства контроля, и это приводит к тому, что многие важные решения и события в жизни интерпретируются в контексте их принятия Всемогущим Богом или религиозными учеными. Я думаю, авторы имеют в виду, что система запретов и порицаний в религии ограничивает свободу личности, заставляя ее чувствовать удрученность от отсутствия выбора или контроля над тем, чтобы что-то делать.
- *Второй тип:* представление индивида о себе или его Я-концепция. Авторы считают, что религия может определять важные измерения для исправления самого человека или его представления о себе, так как существует большое количество характеристик, в свете которых люди судят о себе или сравнивают себя с другими. Религиозные убеждения играют важную роль в определении и расстановке приоритетов этих характеристик. В результате сравнения себя с этими чертами человек может поставить себя в сильную положительную позицию или в слабую отрицательную позицию. Представление человека о своем месте в мире, своих отношениях с Богом и выборе стратегий преодоления дает ощущение силы и собственного достоинства.

- *Третий тип*: оптимизм или пессимизм. Религиозные убеждения играют важную роль в том, смотрит ли человек на события с оптимистической или пессимистической точки зрения. Оптимист считает, что в будущем его ждут приятные события, а пессимист предвидит обратное. Авторы Доулл и Скокан считают, что оптимизм часто встречается в религиозных учениях и это помогает людям адаптироваться к жизненным невзгодам, но они указывают, что вопрос о божьей каре может вызывать у представителей некоторых народов пессимистические чувства. Они ссылаются здесь на историю о том, как Всемогущий Бог уничтожил город Содом и его жителей из-за их злодеяний. Даже жена Пророка Лота, согласно текстам Торы, превратилась в соляной столб, потому что не подчинилась повелению Всевышнего, когда обернулась и посмотрела на разрушительные события. Из этой истории ученые делают вывод, что люди испытаниями доводятся до крайности и это заставляет некоторых людей, несмотря на силу их религиозности, нести в себе пессимистические представления о будущем, а пессимизм и ощущение своего бессилия уменьшают деятельное начало, которое укрепляет личность и помогает ее развитию.
- *«Значения событий»*: Доулл и Скокан указывают на три фактора, которые придают смысл событию. Первый фактор воплощен в вере в то, что события подпадают под действие Всемогущего Бога. Второй фактор заключается в убеждении, что события не происходят произвольно, они имеют конкретную цель и являются либо даром, либо испытанием. Третий фактор – личностный рост, поэтому человек воспринимает болезненное событие как средство самоукрепления или может полагать, что событие является для него наказанием за совершенный им грех.

Следует отметить, что точка зрения Доулла и Скокана ограничивалась когнитивным аспектом религии и пренебрегала другими ее аспектами, такими как пропагандируемые религией здоровые привычки, а также прочность социальных связей между верующими. Точно так же применение термина «иллюзия» к религиозным верованиям представляется не научным подходом, а скорее актом, включающим в себя правило, от которого далеки многие практики в этой области.

Конечно, почтенный читатель заметил, что большинство исследователей склонны рассматривать связь между религией и преодолением психологического стресса как опосредующий механизм для объяснения связи между религией и психическим здоровьем. Исследователи изучали взаимосвязь между религиозностью и преодолением психологического стресса, и ввиду важности этого предмета мы посвятили следующую главу прояснению взаимосвязи между концепцией монотеизма и психологическим стрессом.

ГЛАВА IV

Взаимосвязи между концепцией монотеизма и психологическим стрессом (теоретическая модель)

Анализ психологического стресса занимает большое место в академической психологической литературе и средствах массовой информации. Это отражает степень распространения психологического стресса как явления и рост интереса к нему специалистов и неспециалистов. Джума Сайид Юсеф указывает на важность исследования стресса и жизненных событий, способствующих его возникновению, на глобальном и местном уровнях¹. С теоретической точки зрения эта глава подтверждает важность концепции монотеизма и ее связь с психологическим стрессом.

С исламской точки зрения монотеизм является положительным и действенным фактором защиты мусульманина от тяжелого психологического стресса и облегчения его последствий.

1

[1] لتنمية النفسية الأسس: في " تنميتها وأساليب مكوناتها: النفسية الضغوط إدارة. سيد جمعة يوسف، للفكر العالمي المعهد: القاهرة. وآخرون السيد محمود الحليم عبد المعاصر، للمسلم الإيجابية الشخصية للنشر، للطباعة وإيتراك الإسلامي 2009

Первое: психологический стресс – западные модели

Прежде чем обращаться к взаимосвязи между психологическим стрессом и монотеизмом, следует рассмотреть эти два понятия по отдельности, а затем прояснить характер связи между ними.

Однако из-за отсутствия четкой концепции психологического стресса в исламском наследии, так как это современная концепция, с одной стороны, и многогранная, с другой стороны, непросто определить это понятие с исламской точки зрения. В то же время современная западная психологическая литература полна обсуждений психологического стресса. Джума Сайид Юсуф, указывая на этот вопрос, говорит: «Мы не утверждаем, что ранние мусульмане изучали этот феномен – имея в виду психологический стресс – как систематическое научное исследование, подобно тому, как это имеет место в настоящее время. Но их взгляды, идеи и представления о нем были довольно дальновидными и фундаментальными, как это имеет место во многих науках»¹. Поэтому лучше начать с того, чтобы дать представление о психологическом стрессе с западной точки зрения, а затем представить роль монотеистической веры в защите верующего от его деструктивного воздействия.

Некоторые исследователи склонны выделять три подхода к изучению понятия «стресс»²:

1. Первый подход. Подход, основанный на стимулах, который рассматривает психологический стресс как стимул

¹ المرجع السابق، ص 259

² Laux and Vossel. «Theoretical and methodological issues in achievement related to Stress and anxiety research» in: Achievement, Stress and Anxiety, eds. Hrohne & Laux (Washington: Hemishphere Publishing Corporation, 1982), 3–6.

или раздражитель. Джумаа Сайид Юсуф считает, что большинство общих определений психологов указывает на то, что стресс является стимулом¹, и этот подход можно разделить на два дополнительных.

Первый включает группу, которая явно признает важность индивидуальной оценки событий, а второй – пренебрегает этим типом промежуточных когнитивных процессов. Например, Спилбергер (Spielberger) определяет, согласно первому подразделу, психологический стресс как отсылку к условиям окружающей среды, характеризующейся степенью внешней психологической или физической опасности, а также считает, что условия, вызывающие психологическое напряжение и тревожную реакцию, следует оценивать как угрожающие. Джин Чан (Chan), исходя из того же основания, рассматривает психологический стресс как стимулы или ситуации, которые серьезно препятствуют источникам адаптации, и полагает, что какое-либо событие становится источником психологического стресса, если только человек представляет его себе таковым.

Что же касается представителей второго подхода, таких как Холмс и Рей (Holmes & Rahe), то они считают, что существуют события, вызывающие психологический стресс. Они убеждены, что степень реадaptации, необходимая для приспособления к жизненным изменениям, вне зависимости от нашей позиции к этим изменениям, связана с возникновением заболевания. Очевидно, что при таком подходе игнорируется вопрос об индивидуальных различиях в исправлении ситуации и ее роли в переживании психологического напряжения. Кринг и ее коллеги (Kring, Johnson, Davison & Neale) обращаются именно к этому моменту, когда подчеркивают важность признания того факта, что люди сильно различаются в том, как они реагируют на жизненные вызовы, поскольку

¹ يوسف، إدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 266

ку одна и та же ситуация вызывает у людей разные уровни психологического стресса¹.

2. Второй подход. Подход, основанный на реакции. Ганс Селье (Selye) определяет психологический стресс как состояние, проявляющееся особыми симптомами, которое включает в себя все важные изменения в биологической системе. Но считается, что Селье в своих недавних работах склонялся к важности индивидуального восприятия в интерпретации стимулов². Кринг и ее коллеги уверены, что такой подход заключается в неясности критериев стресса, ведь физиологические изменения организма могут происходить в результате действия ряда факторов, которые нельзя считать стрессом³.

3. Третий подход. Интерактивный подход. Психологический стресс, согласно этому подходу, представляет собой процесс взаимодействия личности и ситуации. Кокс (Cox) считает, что психологический стресс состоит из особых отношений между человеком и окружающей средой. Этот подход направлен на преодоление недостатков моделей, определяющих психологический стресс в основном либо как стимул, либо как реакцию, и подтверждает, что психологический стресс возникает, когда есть несоответствие между требованиями окружающей среды и способностью организма реагировать, или, другими словами, психологический стресс возникает, когда существует дисбаланс между этими требованиями и способностью реагировать, зависящей от восприятия человека. Джумаа Сайид Юсуф указывает на этот подход, называя его попыткой примирить различные точки зрения некоторых исследователей на стресс, и считает, что эти

¹ Kring, A. M. Johnson, S. L., Davison, G. C., and Neale, J. M. *Abnormal Psychology*. (New Jersey: John Wiley & Sons., 2010), 185.

² Laux and Vossel, «Theoretical and methodological issues in achievement related to Stress and anxiety research», 4.

³ Kring, et al. *Abnormal Psychology*, 185.

исследователи определили стресс как «отношения между человеком и окружающей средой, которые являются результатом оценок, проведенных человеком, а также изучения источников личности и их адекватности жизненным требованиям»¹.

В рамках этого подхода есть два взгляда, первый из которых состоит в том, что процесс взаимодействия происходит между двумя независимыми переменными (людьми и ситуациями), поскольку они влияют на поведение. То есть он предполагает однонаправленную причинность, тогда как второй видит взаимную причинность. Следовательно, не только ситуация влияет на поведение, но и поведение индивида является фактором, оказывающим воздействие на ситуации.

Есть ученые, которые классифицируют значения психологического стресса, упоминаемые в современных научных исследованиях, следующим образом²:

1) психологический стресс как внешнее событие или стимул, вызывающий у индивида чувство беспокойства и психологический стресс. Психологический стресс, в этом смысле, является внешним фактором;

2) психологический стресс как субъективная реакция и внутреннее состояние ума описывается в качестве адаптивного, защитного, интерпретативного и эмоционального процесса, происходящего внутри индивидуума;

3) психологический стресс как физическая (биологическая) реакция на болезненные внутренние требования или факторы.

Легко увидеть, что это деление более общее, чем первое. Возможно, что второе и третье значения можно будет

¹ يوسف، إدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 267

² Rice, P. Stress and Health. (California: Brooks/Cole Publishing Company, 1992), 6.

включить в понятие реакции в общем смысле. Чего не хватает в этой классификации, так это понятия «взаимодействие» или его значения, между переменными, вызывающими стресс.

Есть еще одна классификация западных моделей изучения феномена психологического стресса, и его понимание представлено Бафуллом Хоброллом, который считает, что существуют три модели изучения психологического стресса, а именно:

- Модель «Баланс», рассматривающая психологический стресс как баланс между требованиями среды и способностью индивидуума реагировать.

- Социальная модель, основанная на том, что люди обусловлены своей социальной природой, они выполняют роли, созданные социальными институтами, и когда они сталкиваются с трудностями в этом контексте, тогда испытывают психологический стресс.

- Ценностная модель, считающая, что психологическое давление (стресс) отражает неспособность индивида предвидеть, воспринимать, запоминать или визуализировать обстоятельства, которые снижают его ценность (самооценку) и усугубляют разрыв между ней и желаемыми условиями со стороны этого индивида, тем самым повышая его потребность в приближении к условиям, повышающим его ценность.

Хопфулл (Hobfoll) представил свою модель, которую он назвал «сохранение ресурсов», основанную на том факте, что у людей есть врожденная склонность и приобретенное желание сохранять качество и количество своих ресурсов и устранять любую ситуацию, которая может поставить под угрозу безопасность этих ресурсов¹.

¹ Hobfoll, S. E. The Ecology of Stress. (New York: Hemisphere Publishing Corporation, 1988), 17–25.

Следует отметить еще один важный момент: психологический стресс не всегда является патологическим состоянием. Психологические исследования показывают, что для здоровой психологической жизни необходим умеренный уровень психологического стресса¹. Под лечением психологического стресса подразумевается не его полное устранение, а скорее уменьшение его степени. Состояние отсутствия психологического стресса негативно и подобно состоянию его сильного переживания. Иными словами, чрезмерное или недостаточное психологическое напряжение создает нездоровое психологическое состояние, тогда как умеренное психологическое напряжение есть положительное состояние, психологически необходимое человеку. Ганс Селье делит психологическое напряжение (стресс) на два вида²:

– первый вид он называет положительным психологическим стрессом и относит к тому уровню психологического напряжения, которое подталкивает нас к хорошей работе, решению проблем и достижению высокого уровня инициативности, а также повышает уверенность в себе;

– второй вид он называет отрицательным психологическим стрессом. То есть тот уровень психологического напряжения, который снижает работоспособность и адаптивную функцию организма, что, в свою очередь, приводит к нарушению реакций, будь то физических, когнитивных, эмоциональных или поведенческих.

Также есть те, кто добавляет третий вид, называемый ими нейтральным психологическим стрессом, который приносит

¹ Abdulla S. A. «Stress Among Foreign Students at the International Islamic University Malaysia». (M. Ed. thesis, International Islamic University Malaysia, 1997) 12–14 & Bing, O. L. «Occupational Stress faced by Single and Married Female Teachers: A Case Study», (M. Ed. thesis International Islamic University Malaysia, 1998), 20–22.

² Trevor and Simon. Anxiety and Stress Management. (London and New York: Routledge, 1990), 19.

пользу и не вредит¹, но кажется, что такого типа психологического стресса не существует в реальности психологической жизни. И кто бы ни добавлял такого рода психологическое напряжение, он не привел примеров, подтверждающих существование подобного явления.

Второе: источники психологического стресса

Источники стресса варьируются от общества к обществу, от времени ко времени и от отдельных людей к мигурд .
Говоря об источниках психологического стресса, мы должны учитывать эти различия, чтобы не впасть в ошибку обобщения, которая только усложняет вопрос. Сложность в том, что единой классификации источников стресса не существует, таких классификаций множество. Это может вызвать путаницу у читателя. Чтобы избежать подобной путаницы, Джумаа Сайид Юсуф делит стресс следующим образом:

– Общие стрессы, которые могут быть связаны с природными или человеческими условиями, затрагивающими многих людей. К ним относятся войны, политическое давление, культурное и социальное давление, стихийные бедствия, физическое давление и стрессы на работе.

– Стрессы, специфические для человека, такие как его личные характеристики или поведенческие привычки, включая внутреннее личное напряжение (физическое, такое как болезни; когнитивное, такое как нереалистичные цели; эмоциональное, такое как тревога и страх; личное, такое как наличие определенных личностных качеств), семейное и социальное давление, а также профессиональное давление.

¹ Schafer, W. E. Stress Management for Wellness. (Fortworth: Harcourt Brace College, 1996.)

Третье: когнитивный психологический стресс

Под когнитивно-психологическим напряжением (стрессом) имеется в виду не то состояние, которое одолевает человека, когда он сталкивается с чем-то, о чем он не знает, что толкает его на своего рода исследование, на открытие сути вопроса и его истинности. Под ним подразумевается когнитивный аспект психологического стресса. Другими словами, влияние когнитивной стороны на наличие или отсутствие психологического стресса, независимо от того, присутствует он или нет.

Думаю, читатель отметил, что психологический стресс можно рассматривать с трех сторон: его причин, характера и способов лечения.

При рассмотрении причин возникновения стрессов больше других выступает фактор индивидуальных различий. Ситуация, вызывающая психологический стресс у одного индивида, может не вызывать психологического напряжения у другого, а может и вызывать его, но в разной степени, в большую сторону или меньшую. Разница здесь не в самом событии или ситуации, а скорее в индивидуальном восприятии. Когда мы говорим об индивидуальных различиях, это не значит, что нет ситуаций коллективного психологического стресса, скорее их много, например, в войнах или стихийных бедствиях типа землетрясений, пожаров, наводнений и др. И, несмотря на коллективность этих психологических стрессов, тем не менее индивидуальные различия действуют даже внутри этого коллективного импульса. Воздействуя на разные уровни, они не вызывают одинакового психологического стресса у тех, кто ему подвергается: есть те, кто сохраняет спокойствие, а есть те, кто страдает стенокардией, например, в результате того события.

Мы реагируем на ситуацию в соответствии с нашим восприятием, независимо от природы этой ситуации. То есть

восприятие имеет субъективную природу, и это не чисто объективный процесс, и наше восприятие ситуации определяет то, как мы ее оцениваем: отрицательно или положительно. Этот процесс оценки включает в себя знание элементов ситуации и воздействия каждого элемента, в дополнение к индивидуальной оценке своих возможностей и способностей. Если человек считает, что ситуация причинит ему много боли и трагедий, то его реакция будет либо быстрой, сильной и серьезной, либо он может страдать своего рода параличом, лишаящим его возможности какой-то физической реакции, чтобы спастись из ситуации.

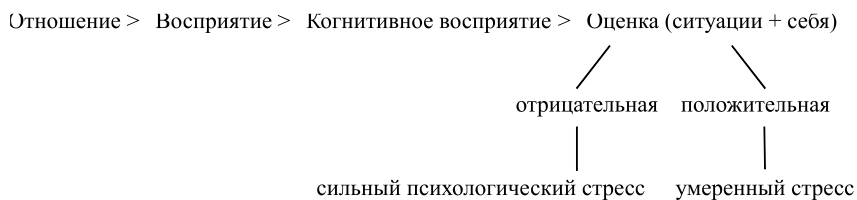
Оценка индивидом самого себя влияет на интенсивность его реакции на данную ситуацию. Если предположить нахождение двух человек в одной ситуации, включающей в себя сходные для этих двух людей элементы, то первый человек может думать, что он обладает материальными, умственными и социальными возможностями, которые позволяют ему противостоять определенной ситуации, в то время как второй считает, что его материальные и умственные возможности слабы и у него мало социальной поддержки. На этом основании он считает, что данная ситуация превосходит его силы и возможности и ее последствия больше, чем он может вынести. В результате положительной самооценки первого лица ожидается, что у него снизится уровень психологического напряжения. Однако негативная самооценка второго лица может сделать саму ситуацию источником высокого уровня психологического напряжения. Аль-Мутанабби, восхваляя Саифа ад-Даулу аль-Хамдани, сказал, что выражает эту концепцию:

*По решимости людей дается решимость,
А по порядочности людей дается благородство.
Увеличивается в глазах недостойных малое,
И преуменьшается в глазах великих великое.*

Таким образом, этот процесс оценки образует мост между эмоциональным и физическим содержанием психологического стресса и его когнитивным содержанием. Из этого же положения мы узнаем возможность связи когнитивного содержания убеждений человека и когнитивного компонента в области психологического стресса. Помимо того, эта взаимосвязь может помочь в определении содержания эмоциональной и физической реакции на психологическое напряжение (см. рис. 1).

Похоже, что в последнее время западная психология стала лучше, чем раньше, осознавать важность когнитивного аспекта в проблемах психологического стресса. В некоторой западной психологической литературе делается акцент на важности так называемого мировоззрения или глобального видения и его влиянии на когнитивную оценку личности, а также указывается на возможность использовать позитивное и утвердительное когнитивное видение «я» человека и его отношение к миру как источник сопротивления психологическому напряжению (стрессу)¹.

Рисунок № (1): Схема протекания процесса психологического стресса.



¹ Jackson and Sears. «Implications of an Africentric worldview in reducing stress for African American women». Journal of Counseling and Development, Nov/Dec, 71, (1992), 185.

Четвертое: исламская концепция монотеизма

Идея монотеизма (единобожия) составляет гносеологическую основу, на которой стоит ислам, и неудивительно, что мусульманские ученые, объясняя и разъясняя ее, считали ее самой почетной, важной и самой необходимой наукой. Более того, они называли вопросы, подпадающие под раздел единобожия (веры), – «большим фикхом», по сравнению с «малым фикхом», который включает в себя акты поклонения, торговлю и т. п.

Идея монотеизма с исламской точки зрения основана на том, что у этой Вселенной есть один Творец, которому свойственны качества совершенства, и «нет ничего подобного Ему» (аль-Шура, 11). Исходя из этой аксиомы, человек должен подчиняться своему Творцу, следуя пути, который Творец начертал для него, чтобы управлять своей жизнью и достичь цели своего существования.

Единобожие связывает человека, как благородное творение, с его Творцом, с одной стороны, а также с его окружением, с другой. С точки зрения отношений человека со своим Творцом доктрина монотеизма подтверждает, что это узы рабства, в которых человек подчиняется и полностью отдается своему Творцу, и эта отдача определяет ход жизни человека и обуславливает его взаимоотношения со всеми составными частями его жизни, будь то ситуации, события, люди, вещи или идеи.

Пятое: разделы единобожия

Ранние мусульманские ученые делили Таухид (единобожие) на две основные части¹:

¹ الحنفي، أبو العز شرح الطحاوية في العقيدة السلفية، تحقيق: أحمد محمد شاكر، القاهرة: دار التراث، (د.ب.ت.)، ص 30

– Первая часть – это таухид в утверждении и знании. Он включает в себя признание Единства Творца, знание Его атрибутов, подобающих Ему.

– Вторая часть – таухид в мольбах и устремлениях. Он включает в себя поклонение одному лишь Аллаху.

Их еще называют: таухид знания и таухид желаний.

Некоторые ранние исследователи и большинство современных исследователей делят монотеизм (единобожие, таухид) на три раздела¹:

– Таухид Господства. Это вера в то, что только Бог является Творцом, Управителем, Вседержителем, Царем, Правителем, Разрушителем, Благодетелем, Дарителем жизни, и только Он один ее забирает.

– Таухид Божественности. Он представляет собой преданность поклонения одному Богу. Доктор Умар аль-Ашкар делит поклонение на четыре категории: поклонение сердца, под которым он подразумевает искренность намерений по отношению к Богу, страх перед Ним, любовь и упование на Него, покаяние Ему и довольство Его решением. Поклонение языка, такое как поминание Бога и восхваление Его, возвеличивание Его, прославление Его. Поклонение тела, включающее в себя молитву, пост, хадж, а также финансовые акты поклонения – закят и милостыню. Что касается доктора Мухаммада Наима Ясина, он делит поклонение на три части, перечисляя финансовое поклонение в контексте поклонения тела.

– Таухид имен и атрибутов. Подразумевает знание имен и атрибутов Всемогущего Бога, веру в них, размышление над ними и утверждение их без толкования или аналогий.

¹ الأشقر، عمر سليمان نحو ثقافة إسلامية أصيلة عمان دار النفائس، 1997، ص 92 95. انظر أيضاً:

ياسين، محمد نعيم الإيمان أركانه، حقيقته نواقضه عمان جمعية عمال المطابع التعاونية، 1985

Здесь автор предпочитает использовать бинарное деление монотеизма, потому что бинарное деление позволяет проводить сопоставление между двумя типами монотеизма с когнитивной и поведенческой сторон больше, чем позволяет тройное деление. Двойное деление таухида: «таухид в утверждении и знании» – выражает когнитивный аспект психологического стресса; «таухид в мольбах и устремлениях» – выражает поведенческий аспект психологического стресса.

Шестое: психологический эффект монотеизма

В западной психологии существует два взгляда на отношение к психологическому воздействию религии в общем:

– Первая группа, во главе с Фрейдом, который считает, что религия негативно влияет на психическое здоровье, вплоть до отождествления религии со своего рода обсессивно-компульсивным расстройством¹.

– Вторая группа, начиная с Уильяма Джеймса и заканчивая Карлом Юнгом, Гордоном Олпортом, Абрахамом Маслоу и исследователями-современниками, такими как Скотт Бек и др., которые признают важность религии для психического здоровья и ее положительное влияние на него. Стоит отметить, что мнение представителей второй группы стало предпочтительным начиная с восьмидесятых годов и остается таковым до сих пор, мы ранее обсуждали этот вопрос.

Религия во всех своих ипостасях была отсутствующим звеном в области психологических наук и консультирования до недавнего времени, и это по-прежнему характерно для не-

¹ Koenig H. G. Is Religion Good for Your Health: The Effects of Religion on Physical and Mental Health. (New York: The Hawroth Pastoral Press, 1997), 23–31.

которых психологических школ или концепций в целом и некоторых теорий психологического консультирования в частности, таких как школа Альберта Эллиса, основанная на рациональной эмоциональной терапии. Но последние два десятилетия продемонстрировали тенденцию, призывающую к пересмотру роли религии и духовности в области консультирования и психотерапии, а также к включению их в терапевтические учебные программы, с необходимостью указать, что концепция религии, в аспекте ее понимания, в значительной степени отличается от представления мусульман о религии¹. Понятие религии, согласно взглядам этой новой тенденции, ограничивается христианством, особенно протестантизмом, между тем известно, что существует большой разрыв между христианством и исламом с точки зрения их взглядов на Бога, человека и жизнь.

Камаль Ибрагим Муса говорит: «Многие психологи на Западе теперь понимают роль веры в устранении беспокойства и психологического стресса, а также в безопасности и спокойствии, которые приносит религиозность, и в здоровье души и тела, достигаемого посещением церквей. Они стали учить тому, чему учил Христос, и разделились на две группы: группу верующих, таких как священники, которые стали призывать к вере в Бога ради очищения и спасения в обоих мирах, и группу неверующих, которая отнесла цели религии к мирской жизни и стала призывать к вере в Бога для спасения от проблем этого мира. Они посчитали религию, религиозные книги и молитву в церквях хорошими успокаивающими средствами от беспокойства и отличными стимуляторами для психологической и физической иммунной систем»².

¹ لمزيد من المعلومات عن هذه النقطة يمكن الرجوع إلى: - إسماعيل، أزداد علي الروحانية في سياق علماني مجلة ثلاثي نيسان، 11، العدد 3 أكتوبر 199 موسى، كمال إبراهيم تنمية الصحة النفسية : مسؤوليات الفرد في الإسلام وعلم النفس" ، أبحاث ² ندوة علم النفس هيرندن المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1993، ص 278

Многие исследования показали, что члены определенных религиозных групп имеют низкий процент проблем, связанных с психологическим стрессом, из-за их тесных взаимоотношений и сплоченности групп, к которым они относятся¹.

Некоторые исследователи считают, что связь между религией и психологическим напряжением базируется на трех основных моментах: поиске смысла, контроле над событиями и самооценке². Они полагают, что слабость этих пунктов является основной причиной психологического стресса. В то же время они уверены, что религия развивает эти три момента, так как придает смысл событиям, обеспечивает своего рода контроль над ними, поднимает самооценку человека. Кеннет Паргамент (Pargament) считает, что существует три способа включения религии в процесс преодоления психологического стресса: религия может быть составным элементом в процессе адаптации, она может быть участником этого процесса, а может быть результатом этого процесса³.

Можно отметить, что понятие религии, согласно этой точке зрения, включает только доктринальный аспект религии без других аспектов, о которых говорилось выше. Судя по всему, использовалась модель оценки, разработанная Ричардом Лазарусом (Lazarus), который придает вес когнитивному аспекту психологического стресса в дополнение к физическим и эмоциональным аспектам⁴.

Что касается монотеизма, то с точки зрения ислама он оказывает эффективное влияние на выявление психологиче-

¹ Trevor and Simon. *Anxiety and Stress Management*, 8.

² Hood, et al. *The Psychology of Religion* (New York: The Guilford Press, 1996).

³ Pargament, K. I. «God help me: Toward a theoretical framework of coping for the psychology of religion». *Research on the Social Scientific Study of Religion* 2. (1990), 195–224.

⁴ Lazarus, R. «Theory-based Stress Measurement», *Psychological Inquiry* 1, no.1, (1990), 3–13.

ского стресса, его источника, степени и лечения. Абу аль-Изз аль-Ханафи резюмирует эту закономерность, говоря: «Нет жизни для сердец, и нет блаженства и покоя, кроме того, что оно (сердце) знает своего Господа и Творца, по Его именам, качествам и действиям. Он дороже сердцу всего на свете, и оно стремится к тому, что сближает с Ним, невзирая на все остальные Его творения»¹. Юсуф считает, что истинная вера является самой прочной опорой для противостояния жизненным бедствиям, невзгодам, давлению и всему, что Бог может сделать в ней².

Можно сказать, что монотеизм выполняет профилактическую и лечебную функции. С превентивной точки зрения все три вида таухида (единобожия) дают мусульманину систему принципов или понятий, затрагивающих суть его существования, его жизнь со всеми ее элементами. Монотеизм имеет большое влияние на жизнь человека, когда тот переживает его интеллектуально, эмоционально и поведенчески³. Монотеизм определяет представление человека о вселенной, жизни и людях, и делает его восприятие и оценку ситуации отличными от умозрения человека, который имеет другое когнитивное представление. Но тем не менее оценка ситуации мусульманином, находящимся в состоянии сильного психологического возбуждения, будет отличаться по степени и качеству от оценки той же ситуации немусульманином. Учение о единобожии во многом определяет характер и уровень ситуаций, вызывающих психологическое напряжение. Однако это само по себе не дает четкого указания на то, являются ли психологические стрессовые ситуации верующего более многочисленными или более тяжелыми с точки зрения степени.

¹ الحنفي شرح العقيدة الطحاوية في العقيدة السلفية، مرجع سابق، ص 11

² يوسف، إدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 303-304

³ قطب، محمد ركائز الإيمان الرياض دار إشبيلية، 1997، ص 444

Что касается терапевтической точки зрения, то учение о монотеизме помогает переформировать когнитивную систему, позволяя человеку переоценивать источники психологического стресса способом, который отличается от его первой оценки, ввергнувшей его в состояние психологического стресса.

1. Единобожие в утверждении и знании и его влияние

Представляется, что «единобожие господства» больше связано с тем, что в психологии называется когнитивной стороной личности, чем с другими ее сторонами (социальной, физической и эмоциональной). Темы, связанные с этим типом монотеизма, сосредоточены на вопросе формирования представления мусульманина о вселенной, ее Создателе, ее Владельце и Распорядителе, а также о том, кто имеет над ней абсолютную власть. Этот вид таухида формирует также восприятие человеком самого себя, своей жизни, событий, происходящих в ней. То, что формирует «таухид господства», больше и намного всеобъемлюще, чем то, что называется вселенским видением, в плане придания потустороннего характера и расширения мировоззрения. И он включает не только вселенную, но и Творца вселенной, а также цель творения, которая, в свою очередь, продлевает космическое время до божественного времени, если верно такое выражение, в котором божественный день равен тысяче или пятидесяти тысячам лет из того, что мы считаем.

«Таухид господства» расширяет круг человеческой принадлежности для мусульманина, включая в него посланников и их последователей на протяжении всей истории человечества, и эта принадлежность представляет собой центральную ось для построения исламской личности, которая верит, что она имеет глубокие корни во времени, поэтому мирские формальные связи не останутся единственным источником чувства принадлежности и чувства безопасности.

Эта концептуальная система способна удовлетворить склонность человека к объяснению и интерпретации всего и ответить на вопросы, которые у него возникают о Вселенной, ее Создателе и происходящем в ней. Такая система также обеспечит верующему интеллектуальный комфорт и познавательную безмятежность, обеспечив ее центром, вокруг которого вращаются мысли и умственная деятельность, и не даст им распылиться.

Таухид (единобожие) имен и атрибутов способствует проявлению сущности Бога, чтобы верующий осознал своего Господа, а это влияет и на познавательную сторону личности. Этот вид таухида знакомит нас с нашим Господом и не позволяет нам рисовать Его образы на основе нашего ограниченного человеческого воображения в этой сфере.

Единобожие широко распахивает двери восприятия в мир невидимого и надматериального, а это само по себе есть расширение познавательного горизонта, по сравнению с познавательным горизонтом мира материи. Вера в невидимое – это элемент знания, добавленный к сложной системе, которая открывает перед человеческой мыслью другие горизонты для рассмотрения, созерцания и размышления, а также расширяет существующие области мышления.

2. Единобожие в мольбах и намерениях и его действие

Что же касается «единобожия (таухида) божественности», то заметно, что оно больше тяготеет к эмоционально-поведенческим аспектам человека, и это никоим образом не означает, что оно не тяготеет к когнитивному аспекту, о котором говорилось выше, но сосредоточение на нем здесь меньше, чем в двух других аспектах. Внутренние акты поклонения, такие как любовь, страх и надежда, – это естественные эмоции, которые ислам направляет на правильный путь. Это руководство осуществляется в соответствии с системой знаний «таухида божественности». То есть этот тип

единобожия является естественным и необходимым следствием предыдущего типа, поэтому тот, кто верит в существование Господа, Творца, Благодетеля, Милосердного, Милостивого, Прощающего, Любящего, непременно придет к любви к Творцу и Создателю, даровавшему ему блага как внешние, так и внутренние, ибо сердца склонны любить тех, кто делает им добро, и не любить тех, кто делает им зло¹.

Естественной реакцией на веру в существование Бога, Могущественного, Всемогущего, Господствующего, чье правление необратимо, Который делает все, что пожелает, наказывает, кого пожелает, и прощает, кого пожелает, является страх. Тот, кто не верит в существование Бога для вселенной, не испытывает такого рода страха. Он направляет эту эмоцию страха на вещи или людей в его непосредственном окружении в этом материальном мире.

Итак, страх есть общее природное психологическое явление, но оно различается по когнитивной системе, которой обладает человек, и это различие заключается, во-первых, в типе источника, вызывающего страх, во-вторых, в степени и интенсивности страха.

А. Страх

Единобожие регулирует человеческие эмоции, перераспределяя источники страха и любви. Всевышний говорит, описывая верующих:

«Они передали послания Аллаха и боялись Его и не боялись никого, кроме Аллаха. Довольно того, что Аллах ведет счет» (аль-Ахзаб, 39).

Вера перераспределяет источники страха у верующего, расставляя их по своим истинным местам. Сайид Мухаммад Абдульмаджид Абдульаала упоминает значения и виды страха, такие как желательный страх, похвальный страх и

¹ ابن تيمية، أمراض القلوب وشفائها مرجع سابق، ص 125

запретный страх. И он считает, что похвальным страхом является страх, препятствующий человеку совершать грехи, проступки и непослушание¹. Здесь уместно отметить, что страх перед Богом больше всего положительно влияет на психологическую жизнь мусульманина, в отличие от сильного страха перед материальными вещами или людьми, который может парализовать деятельность человека. Страх перед Богом – положительный фактор, побуждающий к действиям и созидательной деятельности, на которые не способен человек, лишенный этого страха. Это наиболее очевидно в описании двух мужей из сынов Израилевых, которые боялись Бога больше, чем кто бы то ни было из их народа.

Когда Бог приказал сынам Израилевым войти в Святую Землю, все боялись браться за эту задачу и выполнять повеление Бога, за исключением этих двух мужчин, которые страшились Бога. Всевышний сказал:

«Двое богобоязненных мужчин, которым Аллах оказал милость, сказали: “Входите к ним через ворота. Когда вы войдете туда, вы непременно одержите победу. Уповайте только на Аллаха, если вы являетесь верующими”» (аль-Маида, 23).

Имам Ибн Касир упоминает в толковании этого аята: «Они – два искренне верующих в Бога человека, на которых великое благословение, и они из числа тех, кто боятся повеления Аллаха и боятся Его наказания»².

По мнению Джумаа Сайида Юсуфа, страх Божий выполняет важную и благотворную функцию в жизни верующего, ограждая его от совершения грехов, тем самым защищая от Божьего гнева и наказания и побуждая его к совершению актов поклонения и добрых дел, чтобы угодить Богу. Страх

عبد العال، السيد محمد عبد المجيد السلوك الإنساني في الإسلام عمان: دار المسيرة 2007، ص 138

ابن كثير تفسير القرآن العظيم بيروت دار ومكتبة الهلال، 1986، ج2، ص 274

Божий в конечном итоге ведет к достижению психологической безопасности¹.

Б. Любовь

Эмоция любви включает положительную направленность чувств индивида на конкретное лицо или предмет и направляет его активность на сближение с этим человеком или на получение этой вещи². Не секрет, что любовь влияет на жизнь, чувства, поведение и мышление человека. А единобожие определяет для нас, кто более достоин нашей любви к нему. Всевышний Аллах говорит в аяте Корана:

«Среди людей есть такие, которые приобщают к Аллаху равных и любят их так же, как любят Аллаха. Но те, которые уверовали, любят Аллаха сильнее. Если бы беззаконники, узрев мучения, увидели, что могущество целиком принадлежит Аллаху и что Аллах причиняет тяжкие мучения» (аль-Бакара, 165).

Это определяет ход данной человеческой эмоции, которая приводит к блужданиям и барахтанью, если ее оставить без руководства, и вызывает состояние эмоциональной нестабильности, что, в свою очередь, порождает психологические, физические и социальные проблемы. И если предыдущий аят Корана относится к степени и уровню любви, то есть и другие аяты, которые явно указывают на цепочку приоритетов в проявлении этого чувства:

«Скажи: “Если ваши отцы, ваши сыновья, ваши братья, ваши супруги, ваши семьи, приобретенное вами имущество, торговля, застоя в которой вы опасаетесь, и жилища, которые вы облюбовали, милее вам, чем Аллах,

خليفة، عبد اللطيف محمد "الانفعالات أبعادها وأساليب التحكم فيها وتنظيمها" في : الأسس النفسية¹ لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر، عبد الحليم محمود السيد وآخرون. القاهرة: المعهد العالمي للفكر الإسلامي وإيتراك للطباعة والنشر، 2009، ص 353

² المرجع السابق، ص 374

Его посланник и борьба на Его пути, то ждите, пока Аллах не придет со Своим велением. Аллах не наставляет на прямой путь нечестивых людей»» (ат-Тауба, 24).

Сайид Мухаммад Абдульаал указывает, что, когда человек искренен в своей любви к Богу, эта любовь становится для него мотивирующей, направляющей и положительной силой во всех сферах его жизни, управляя всеми остальными видами любви, и этот человек превращается в творение, которое переполняется любовью ко всем существам, включая людей, джиннов, птиц и животных¹.

Абдульлатиф Мухаммад Халифа считает, что любовь Всевышнего Бога играет важную роль в жизни верующего, она направляет его поведение в жизни и влияет на все его слова и действия, и, как следствие, человек совершает и говорит только то, что угодно Богу и приближает к Нему².

Несомненно, что управление эмоциональной стороной личности путем определения уместности и степени эмоциональности, создает баланс личности в целом и является крепостью против всего, что ей угрожает.

В. Таваккуль (упование)

Если упование понимается неправильно, это приводит к состоянию зависимости, летаргии и лени, которые ислам запрещает. Упование означает, что ни одно дело не может быть завершено без позволения Бога и Его воли, и мусульманин должен делать все, что в его силах и возможности, чтобы использовать все доступные средства, законные и рациональные, для достижения своей цели.

Джумаа Сайид Юсуф считает, что «упование на Бога, после принятия необходимых мер и усилий, дает мусульманину безграничную уверенность в результатах, заставляет его чув-

¹ عبد العال، السلوك الإنساني في الإسلام، مرجع سابق، ص 128

² خليفة، الانفعالات، مرجع سابق، ص 381

ствовать себя удовлетворенным и помогает осознать, что все, чему он подвергается, хорошее и плохое, исходит от Бога и Его предопределения, и он не гневается, не сердится и не обижается. Он не чувствует отчаяние, напряжение, тревогу и разочарование, и не страдает от симптомов стресса»¹. Ибн Аби ад-Дунья утверждает, что одним из преимуществ упования является то, что оно становится источником силы для того, кто уповает, и удаляет от него беспокойство, печаль и депрессию².

Истинное упование имеет движущую силу и подъемную силу. Что касается первого, то она побуждает человека прикладывать свои усилия для достижения поставленных целей, так как он с уверенностью знает, что достижение целей не происходит просто так, без приложения усилий. Поэтому, когда Посланник Аллаха говорит:

«Если бы уповали вы на Аллаха должным образом, то Он обязательно наделял бы вас пропитанием так же, как Он наделяет им птиц, которые улетают утром с пустыми животами, а возвращаются (в конце дня) с полными»³,

он ясно указывает на то, что птица должна взлететь и покинуть свое гнездо, пока она не достигнет своей цели, состоящей в поиске пищи. Но если птица останется в гнезде в ожидании еды, то, скорее всего, она умрет от голода.

Что касается подъемной силы, то она снимает с человека боль вины, возникающую в результате разочарования, если он не может достичь того, чего хочет после исчерпания всей своей силы. Причина в том, что мусульманин знает: корабль может пойти по пути, которого он не желает, и если мусульманин чего-то хочет, а это не исполняется, он говорит: «Ал-

¹ يوسف، إدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 311

² عبد الحميد، علم النفس في التراث الإسلامي، مرجع سابق، ج 1، ص 234

³ Ат-Тирмизи (2344), ибн Маджа (4164), Ахмад (205).

лах повелевает, и делает, что Он пожелает», выражая свою веру в то, что в этом существовании есть события, над которыми он не властен, и он не должен винить себя, если что-то идет не так, как он хочет.

Исследователь, доктор Наваль Али Халил аль-Мессири, выработала меру степени упования на Бога, которую можно было бы использовать в практических исследованиях в будущем¹. Исследователь Кэролайн Олдвин ссыалась на что-то близкое к этому, когда она писала: «Цивилизационные верования в вопросе судьбы (или как ее называют в некоторых цивилизациях Азии – карма), когда они не ведут к чему-то отрицательному, могут помочь человеку избавиться от чрезмерного чувства неудачи или беспомощности или избавить его от депрессии»².

Таким образом, истинное упование является положительным фактором, обеспечивающим твердую психологическую основу для естественного роста исламской личности без внешних препятствий, таких как бедствия, которые время от времени обрушиваются на нее. Здесь концепция испытаний и бедствий играет важную роль в системе исламских знаний и обеспечивает ее объяснительной силой, которая позволяет мусульманину понять, что происходит вокруг него, и знать, как реагировать на это правильно с точки зрения ислама.

Стоит отметить, что концепция «Локус контроля» (Locus of Control)³, разработанная Джулианом Роттером (Rotter) в шестидесятых годах прошлого века, получила распростране-

المسيري، نوال علي خليل مقياس لدرجة التوكل على الله في الخدمة الاجتماعية" في : التوجيه الإسلامي للخدمة الاجتماعية : المنهج والمجالات القاهرة: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1996، ص 246-219

² Aldwin, C. M. Stress. Coping and Development. (New York: The Guilford Press, 1994), 210

³ **Локус контроля** – понятие в психологии, характеризующее свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним либо только внешним факторам.

ние с восьмидесятых годов, в ней предлагается следующее разделение:

– внутренний контроль, то есть индивид полагает, что он тот, кто управляет событиями своей жизни;

– внешний контроль, то есть индивид полагает, что существует внешняя сила, управляющая его жизнью помимо его воли¹.

Но нет окончательных научных результатов о том, что лучше для психологического здоровья человека: верить в существование внутреннего контроля или в существование контроля вне собственной воли². Джумаа Сайид Юсуф считает: чем больше человек осознает, что он может контролировать ситуации и что они подвластны его контролю, тем меньше на него будут влиять стрессы³, но, похоже, взгляд ислама на этот вопрос состоит в том, чтобы объединить два типа контроля –внутренний и внешний. Человек имеет свободу контролировать некоторые аспекты своей жизни, такие как вера. Всевышний говорит:

«Кто хочет, пусть верит, а кто хочет, пусть не верит» (аль-Кахф, 29).

Но человек не имеет над ней абсолютной власти, и здесь отчетливо выступает пример смерти:

«Скажи: “Смерть, от которой вы убегаете, настигнет вас, после чего вы вернетесь к Ведающему сокровенное и явное, и Он сообщит вам о том, что вы совершали”» (аль-Джумуа, 8).

¹ المزيد من التفاصيل يمكن الرجوع إلى:

– Bing «Occupational Stress faced by Single and Married Female Teachers: A Case Study», 37–39.

² Folkman, S. «Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis», Journal of Personality and Social Sciences 46, no. 4, (1984): 819–852.

³ يوسف، إدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 286

Практические исследования, проведенные на выборках студентов-мусульман, показывают противоречивые результаты по этому вопросу: например, в некоторых исследованиях, которые приводил ас-Сания, сообщалось, что студенты со слабой религиозной направленностью были менее дисциплинированы в соблюдении «внутреннего контроля», а студенты с низкой религиозностью получили более высокие баллы по переменной внешнего контроля. В своем исследовании религиозной приверженности и ее связи с локусом контроля среди студентов университетов Рабия аль-Хамдани обнаружила, что связь между религиозной приверженностью и локусом внутреннего контроля была положительной, а это означает, что те, кто глубоко привержен религии, считают себя управителями событий своей жизни, а не наоборот¹. В то время как Рашид аль-Бурай в своем исследовании на выборке студентов университетов обнаружил, что нет существенной связи между религиозной приверженностью и локусом контроля². В исследовании взаимосвязи «локуса контроля» у детей с религиозной принадлежностью родителей разного вероисповедания Муса Ришад обнаружил, что между двумя переменными не было значимой связи³. Кажется очевидным, что нам нужны другие практические исследования, чтобы принять решение по этому вопросу и с уверенностью развеять сомнения по этому поводу.

البرواري، رشيد حسين أحمد الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالالتزام الديني وموقع الضبط
عند طلبة الجامعة، (رسالة دكتوراه جامعة صلاح الدين، 2008)، ص 83

² المصدر السابق، ص 132

³ موسى رشاد علي عبد العزيز الانتماء الديني "، في : علم النفس الديني، رشاد علي عبد العزيز
موسى القاهرة مؤسسة مختار، 1996، ص 125

Седьмое: физическое поклонение и стрессы

Что же касается поклонения языком, органами тела и материального поклонения, то они связаны с поклонением сердца, которое, в свою очередь, связано с «единобожием господства». Эти акты поклонения являются поведенческими проявлениями, которые способствуют обретению личного баланса. Он достигается наличием гармонии между когнитивно-эмоциональной системой верующего и его поведением, и наоборот.

То есть существование когнитивно-эмоциональной системы, основанной на монотеизме, при утрате поведенческой системы, воплощающей его содержание, является нездоровым состоянием, требующим лечения.

Физические акты поклонения могут как оказывать влияние, так и попадать под влияние. С одной стороны, они подвержены актам поклонения сердца, а с другой стороны, воздействуют на них и содержат их. Когда Всевышний Аллах говорит, обращаясь к Моисею: **«и совершай молитву для поминания Меня»** (Та Ха, 14), Он указывает, что сама молитва, являющаяся телесным поклонением в первую очередь, может стать средством поклонения сердца, что есть поминание Всемогущего Создателя. Это поминание включает в себя познавательный элемент, заключающийся в актуализации значений имен и атрибутов Бога в памяти того, кто поминует, и углубление в них. Процесс поминания включает в себя все человеческие системы одновременно, и это может быть причиной того, почему Бог повелел верующим часто поминать Его: **«О те, которые уверовали, поминайте Бога частым поминанием и прославляйте Его утром и вечером»** (аль-Ахзаб, 41-42).

Абдуррахман аль-Иссави отмечает влияние различных актов поклонения на аспекты психологического и психического здоровья. Он считает, что молитва и мольба к Богу освобождают сердце от забот и помогают в достижении состояния расслабленности, психологического спокойствия, безопасности и освобождения от беспокойства. Они помогают высвободить психологическую энергию человека, и аль-Иссави также считает, что пятничная молитва имеет профилактическую и лечебную роль, так как помогает мусульманину сформировать здоровые социальные отношения, а проповедь играет лечебную роль, из-за влияния, которое она оказывает, увеличивая понимание человеком себя и своих проблем, а также укрепляя его волю для противостояния им и преодоления их. Он также считает, что омовение помогает расслабить мышцы и уменьшить психологическое напряжение. Что касается поста, аль-Иссави выражает уверенность, что он имеет много преимуществ, в том числе воспитание и очищение души, лечение многих болезней души и тела (без уточнения аль-Иссави этих болезней), обучение человека сопротивлению своим желаниям и контролю над ними, распространяя в нем дух благочестия. Он также считает, что закят очищает душу от скупости и приучает ее к подаянию и пожертвованию. Наконец, аль-Иссави утверждает, что в паломничестве есть действия, помогающие человеку переносить тяготы и невзгоды, чтобы приблизиться к Всевышнему Аллаху и быть смиренным перед Ним, воздерживаясь и контролируя свои желания¹.

Камаль Ибрагим Мурси считает, что психологический иммунитет является центральной концепцией для интерпретации психического здоровья. Он рассматривает психологический иммунитет как опосредующую переменную между

العيسوي عبد الرحمن محمد الإسلام والصحة النفسية : دراسة نفسية، بيروت: دار الراتب الجامعية، 2001، ص 58

религией и психическим здоровьем. Иными словами, влияние религии на психическое здоровье заключается в ее положительном влиянии на психологическую иммунную систему. Психоиммунитет определяется как «гипотетическое понятие, означающее способность человека противостоять кризисам и бедствиям, переносить трудности и испытания, а также сопротивляться тому, что они порождают, — мыслям, чувствам, гневу, недовольству, враждебности, мстительности. Либо же мыслям и чувствам отчаяния, беспомощности, пораженчества и пессимизма»¹.

Психологический иммунитет он делит на три типа:

1. Естественный психологический иммунитет: это иммунитет против стресса и тревоги, присущий людям в их изначальной психологической природе, являющийся результатом взаимодействия наследственности и окружающей среды.

2. Приобретенный психологический иммунитет: это иммунитет против стресса и беспокойства, который человек приобретает благодаря опыту, навыкам и знаниям, усваивая их в столкновении с предыдущими кризисами и трудностями.

3. Искусственно приобретенный психологический иммунитет: человек вырабатывает его, преднамеренно подвергая себя воздействию ситуаций, вызывающих тревогу, психологический стресс и гнев, а также тренируя способность контролировать свои эмоции, мысли и чувства и приучаясь отгонять навязчивые состояния тревоги, беспокойства и гнева, заменяя их радостными мыслями и чувствами в данной ситуации.

Камаль Ибрагим Мурси считает, что нижеследующие добровольные психологические процессы, которые на самом деле являются исламскими командами, активируют психологическую иммунную систему:

¹ موسى، تنمية الصحة النفسية : مسؤوليات الفرد في الإسلام وعلم النفس، مرجع سابق 264-265

- удовлетворенность и отпускание обиды;
- оптимизм и отказ от пессимизма;
- терпение и оставление тревог;
- любовь и оставление вражды.
- прощение и отказ от мести (это подавление гнева, прощение обид и доброжелательность по отношению к обидчику);
- правдивость и воздержание от лжи;
- поминание и отказ от беспечности.
- выполнение обязанностей и отказ от отклонений (обязанности по отношению к себе, социальные обязанности, обязанности по отношению к работе, обязанности перед Богом)¹.

Восьмое: снижение психологического стресса

Мы указывали, что психологический стресс при условии его умеренности является не удовлетворительным, а скорее здоровым и положительным состоянием, поэтому, когда мы говорим о лечении психологического стресса, мы не имеем в виду его снятие или искоренение, как это подразумевает слово «лечение», особенно при употреблении в случае физических и психических заболеваний, а скорее имеем в виду уменьшение его степени до «умеренной» или «безболезненной». Причем существует несколько способов снятия психологического напряжения, таких как релаксация и др. Об этом упоминал Джумаа Сайид Юсуф в своем ценном исследовании, связанном с этой темой².

¹ المرجع السابق، ص 284–266

² وأساليب تتميتها"، مرجع سابق، ص يوسف، جمعة سيد إدارة الضغوط النفسية : مكوناتها 230-301

Само собой разумеется, что существует ряд терапевтических подходов к снятию психологического стресса, но они сформулированы по преимуществу с западных идеологических позиций, в частности с американских. Этот идеологический фон диктует определенный взгляд на человека, вселенную и жизнь. Кроме того, это продукт социального и экономического взаимодействия в конкретном культурном контексте.

Недавние исследования¹ показали, что цивилизационные и культурные различия играют большую роль в возникновении психологического стресса и его лечении. Поэтому программы лечения психологического стресса в исламских обществах должны быть сформулированы или сформированы на основе исламских принципов, отличающих эти общества от других. Наджати представил несколько предложений на симпозиуме по психологии, состоявшемся в Каире в 1989 году, первым из которых является «разработка исламской модели психологического консультирования и психотерапии, которая использует религиозное руководство в дополнение к традиционным методам, используемым психотерапевтами»².

Девятое: снижение психологического стресса по-исламски

Прежде чем перейти к выяснению основных направлений исламского подхода к снижению психологического напря-

¹ Palsance and Lan. «Stress and Coping from Traditional Indian and Chinese Perspectives». *Psychology and Developing Societies* 8. no.1. (1996), 29–53.

² نجاتي، محمد عثمان. "منهج التأصيل الإسلامي لعلم النفس"، أبحاث ندوة علم النفس، القاهرة: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1993، ص، 341

жения, следует рассмотреть причины психологического стресса с точки зрения ислама.

1. Причины

Ни в Священном Коране, ни в сунне термин «психологический стресс» не упоминается. Общеизвестно, что этот термин является современным термином с точки зрения истории и представляет собой перевод английского слова stress («стресс»). Однако отсутствие упоминания термина «психологический стресс» не означает, что Священный Коран и сунна Пророка не рассматривали феномен стресса как психологическое состояние, приносящее страдания. Поэтому исследовательский подход в данном труде сосредоточен на том, что может считаться психологическим стрессом, его симптомами или его диагностикой в текстах Корана и сунны. Принципиальной разницы, как полагает автор, между диагностикой психологического стресса с исламской и западной точек зрения нет, в силу объективности диагностики и возможности наблюдения в ее процессе посредством определенных физических и эмоциональных симптомов. Таким образом, разница между двумя подходами заключается в определении причины состояния и метода лечения.

В Священном Коране упоминается о существовании событий, которые являются возможными источниками психологического напряжения, погружающего человека в некомфортное психологическое состояние, и среди этих ситуаций: страх, голод, безденежье – нищета, болезнь, смерть, физический и психологический вред. В связи с этим Назар аль-Ани ссылается на шесть источников психологического стресса с исламской точки зрения, а именно: страх смерти, страх болезни, страх потерять средства к существованию, страх не-

счастья, страх потерять свое экономическое положение, страх совершить грех и чувство вины¹.

Что касается метода поиска ситуаций повседневного психологического стресса, то существует известный список Холмса и Рэя, содержащий ситуации, вызывающие таковой стресс. Этот список готовился с шестидесятых годов и до сих пор считается источником знаний в данной сфере, причем ситуации в нем расположены по степени их тяжести. Тяжелейшая стрессовая ситуация – смерть мужа, а наименее стрессовая ситуация – нарушение ПДД.

Несомненно, на порядок позиций в указанном списке в значительной степени влияет культурный фон респондентов. Этот список подвергся критике за игнорирование индивидуальных различий между людьми, поэтому Коэн (Cohen) представил еще один инструмент для измерения психологического стресса, названный им «Воспринимаемые стрессовые ситуации» (Perceived Stressful Situations), в котором учитываются индивидуальные различия в восприятии ситуаций, повышающих психологическое напряжение. Решение данной проблемы привело к появлению новой шкалы под названием «Ежедневные хлопоты» (Daily Hassles), и согласно этой шкале большее значение в возникновении психологического стресса имеют простые повседневные происшествия, а не резонансные события. Лазарус, пионер этого течения, акцентировал внимание на приоритетности вопроса оценки ситуации и оценки собственных возможностей².

العاني، نزار، الشخصية الإنسانية في التراث الإسلامي، عمان المعهد العالمي للفكر الإسلامي،
1998، ص 187

² Для получения более подробной информации о показателях психологического стресса обратитесь к ранее упомянутой книге Кэролайн аль-Дауин.

2. Лечение

В исламских обществах следует проводить практические исследования для выявления ситуаций психологического стресса, чтобы иметь возможность правильно и адекватно с ними справляться. Ниже следует попытка сослаться на исламский подход к избавлению от психологического стресса с использованием предписания Корана о взаимодействии с ситуациями сильного психологического стресса, о которых говорилось выше.

А. Терпение

В Коране Всевышний повелевает нам искать помощи в терпении и молитве, которые являются одними из предписаний единобожия, когда мы сталкиваемся с ситуацией, в которой существует сильное психологическое напряжение. Всевышний говорит:

«О те, которые уверовали, обращайтесь к терпению и молитве, поистине Аллах с терпеливыми» (аль-Бакара, 153).

Терпение, как его определяют наши ученые, это отстранение от беспокойства и воздержание от высказываний, выражающих возражение мусульманина тому плохому, что его постигло. Проявление беспокойства может усилить психологическое напряжение, возникающее в результате ситуации, посредством механизма самовнушения. Когда мусульманин проявляет беспокойство по поводу ситуации, он понимает, что эта ситуация действительно является источником тревоги, причем она неизбежна и неминуема, и это снижает его самооценку, что еще больше усугубит положение и ситуацию.

Ибн аль-Кайим считает, что терпение «сдерживает» душу от беспокойства, язык от ропота, а конечности от «шлепков по щекам и раздирания одежды» и тому подобного¹.

Он считает, что терпение имеет три значения: удержание, суровость и объединение.

Ибн аль-Кайим аль-Джаузия делит терпение на три типа, в соответствии с его смысловой связью²:

– терпение в покорности и послушании, которые человек исполняет;

– терпение к запретам и заповедям, чтобы избежать их нарушения;

– терпение в предопределении и судьбе, чтобы не гневаться и не роптать.

Неоднократный акцент Корана на терпении и упоминании о награде терпеливого человека является стимулом, побуждающим мусульманина смотреть на терпение в позитивном ключе и считать его продвинутой стадией, которой он стремится достичь. Слова Всевышнего в Коране: **«Воистину, терпеливым воздастся без счета»** (аз-Зумар, 10) – сильно подталкивают мусульманина к тому, чтобы он оказался в числе тех, кто без счета получит свою плату. Отмечается, что терпеливые люди являются единственными, о ком Священный Коран сказал как о получателях своей платы без счета, но это относится к личности мусульманина. На самом деле страх и паника не отражают этот коранический порядок. Тот факт, что человек является мусульманином, не означает, что психологическое напряжение не будет влиять на него. Верующему необходимо то, что суфии называли «духовными

¹ ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر، عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، جدة: دار ابن الجوزي، 1999، ص 33

² ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر. مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق: محمد حامد الفقي، الدار البيضاء: دار الرشاد الحديثة، ج 1، ص 165

практиками» или «духовной борьбой», для того чтобы приобрести эту важную личностную черту, то есть терпение.

Несомненно, реакция человека, уверенного в том, что за проявление терпения в отношении постигшего его затруднения, будет вознаграждение, совершенно отлична от реакции другого человека на ту же ситуацию, считающего, что терпение – оружие слабых.

Так как терпение – не врожденный инстинкт, присущий человеку с момента появления на свет, а скорее приобретенный, на консультанта или терапевта-мусульманина возлагается обязанность разработать программу обучения терпению и обучать ей тех, кто к нему обращается из-за подверженности сильному психологическому напряжению. Такие программы включены в западную литературу под названием «лечение гнева».

Б. Молитва

Молитва – второе средство снятия психологического напряжения, и это наиболее ярко проявляется при намазе, совершаемом от страха на полях сражений. Молитва здесь – это не только всем известный ритуал, начинающийся с такбира (слов «Аллаху акбар»), продолжающийся вслед за ним такими действиями, как стояние в молитве, чтение, преклонение колен и простираание (земной поклон), и заканчивающийся приветствием; молитва также включает мольбу. Всемогущий Аллах говорит Своему Пророку, что его молитвы о мусульманах, то есть его мольбы за них, являются для них источником спокойствия:

«Молись за них, ибо твои молитвы – успокоение для них» (ат-Тауба, 103).

Всевышний Аллах в нескольких местах Своей Священной Книги указывал на психологическую важность молитвы, например:

«Воистину, человек создан нетерпеливым, беспокойным, когда его касается беда, и скупым, когда его касается добро. Это не относится к молящимся, которые регулярно совершают свой намаз, которые выделяют известную долю своего имущества для просящих и обездоленных, которые веруют в День воздаяния, которые трепещут перед мучениями от своего Господа, ведь мучения от их Господа небезопасны, которые оберегают свои половые органы от всех, кроме своих жен и невольниц, которыми овладели их десницы, за что они не заслуживают порицания, тогда как желающие сверх этого являются преступниками; которые сохраняют доверенное им и соблюдают договоры, которые стойки в своих свидетельствах и которые оберегают свой намаз. Им будет оказано почтение в Райских садах» (вль-Мааридж, 19–35).

Всевышний Аллах избавил молящихся, отвечающих условиям, упомянутым в аяте, от паники и беспокойства, которые можно рассматривать как две формы психологического стресса.

Таким образом, терапевт или психолог-консультант должен серьезно отнестись к выполнению молитвы и настойчивости в ней, поставив ее на первое место в своем терапевтическом или консультативном подходе. Если пациент не выполняет молитв, то консультант должен убедить его совершить молитву и сделать ее не только временным домашним заданием, но и непрерывным жизненным процессом.

Психолог-консультант не должен ограничиваться формальным совершением молитвы пациентом, она должна совершаться с благоговением (смирением) и должна совершаться в коллективе в ближайшей мечети. Наставник-мусульманин обязан объяснить ему способы, которые облегчают достижение смирения в молитве, такие как: продолжительные поясные и земные поклоны; стояние и размышление над аятами Корана; восхваления, читаемые молящимся, в до-

полнение к элементу воображения от стояния перед Всевышним Создателем. Молитва, лишенная смирения, не имеет существенного эффекта.

Совершение молитвы должно выходить за пределы обязательных к добровольным молитвам, которые приближают человека к его Господу и вызывают у него любовь к Нему. Всевышний сказал в священном хадисе: **«...Мой раб будет продолжать приближаться ко Мне добровольными молитвами, пока Я не полюблю его...»** Одной из самых действенных добровольных молитв является ночная молитва, как повелел Всемогущий Господь Своему благородному Пророку в начале призыва:

«О закутавшийся! Простаивай ночь без малого, половину ночи или чуть меньше того, или чуть больше того, и читай Коран размеренным чтением. Мы непременно ниспоем тебе весомые слова. Воистину, молитвы после пробуждения среди ночи тяжелее и яснее по изложению» (аль-Музаммил, 1–6).

В. Укрепление системы знаний

Изучающий метод Корана в борьбе с психологическим стрессом увидит ясно и четко, что он состоит в укреплении когнитивной системы, например, Коран пытается облегчить психологический стресс, возникший в результате поражения, понесенного мусульманами в битве при Ухуде, и мы неоднократно видим при этом использование данного метода. Всемогущий Господь говорит:

«Когда несчастье постигло вас после того, как вы причинили вдвое большее несчастье, вы сказали: “Откуда все это?” Скажи: “От вас самих”. Воистину, Аллах способен на всякую вещь» (Аль Имран, 165)

или:

«Если вам нанесена рана, то ведь подобная рана уже была нанесена и тем людям. Мы чередуем дни (счастье и

несчастье) для людей, чтобы Аллах узнал уверовавших и избрал среди вас павших мучеников, ведь Аллах не любит беззаконников» (Аль Имран, 140)

и многие другие.

Если когнитивная система является выходом для психологического напряжения, то решение состоит в том, чтобы усилить эту систему. В первом аяте Коран учит мусульман, что их поражение произошло не по независимой от них причине, а скорее они ответственны за это, и Священный Коран хочет здесь указать на источник болезни, чтобы мусульманин, в своей когнитивной системе, не полагал, что он не несет ответственности за происходящее с ним. Он должен отвечать за последствия своей ошибки, а не рассматривать себя как перышко на ветру, у которого нет воли.

Во втором аяте Коран укрепляет когнитивную систему мусульман после поражения, ссылаясь на тот факт, что бедствие, которое на этот раз постигло их, постигло врага в первый раз, и они не первые, потерпевшие поражение в войне. Это хороший пример для сравнения с переживаниями больного, который обычно думает, что с ним все плохо и нет никого другого, кого постигло бы такое же бедствие. Это еще больше усугубляет его состояние. Но если он знает, что его несчастье случалось в жизни других, то психологическое напряжение, вызванное бедствием, снимается.

Понятие «испытания» является важным элементом при укреплении системы знаний мусульманина, поскольку Священный Коран утверждает: жизнь – это не что иное, как череда испытаний и трудностей, чтобы выявить, какие люди лучше в своих действиях и более богобоязненные. И когда беда постигает мусульманина, это не значит, что Всевышний Аллах гневается на него и мстит ему, скорее, дело обстоит иначе. Посланник Аллаха отмечает, что величайшие испытания выпали на долю пророков, за которыми следуют лучшие из лучших. Человек подвергается испытаниям в соответствии

с его религией. Священный Коран полон рассказов о пророках, которые подвергались многим испытаниям в своей жизни. Мусульманин вознаграждается за свое терпение в испытании, и это облегчает бремя самого испытания, и в этом отсылка к положительной стороне испытаний.

Есть еще один психологический фактор, добавленный к желанию получить награду без расчета, а именно – поддержка Всемогущего Аллаха, и это то, о чем говорил Пророк, когда он и Абу Бакр были в пещере, а многобожники искали их возле нее, когда он сказал своему спутнику:

«Не бойся, ибо с нами Аллах. Тогда Аллах ниспослал ему спокойствие и поддержал его воинами» (ат-Тауба, 40).

Спокойствие в этом аяте – действенное средство от психологического напряжения, а в терминологии психиатрии – это (божественный) транквилизатор, и то же самое спокойствие снизошло на мусульман на полях сражений в битве при Хунайне: Всемогущий Господь описывает эту ситуацию следующими словами:

«Аллах одарил вас победой во многих местах и в день Хунайна, когда вы радовались своей многочисленности, которая ничем вам не помогла. Земля стала тесной для вас, несмотря на ее просторы, и вы повернули вспять. Потом Аллах ниспослал спокойствие Своему Посланнику и верующим, ниспослал воинов, которых вы не видите, и подверг мучениям тех, кто не верует. Таково возмездие неверующим!» (ат-Тауба, 25-26).

Ощущение пребывания со Всевышним порождает спокойствие в душе мусульманина и снимает психологическое напряжение, возникающее в результате ситуации страха.

Упомянутые теоретические методы должны подкрепляться основанными на них полевыми и экспериментальными исследованиями и давать научно-практический материал для формулирования соответствующих лечебных программ на основе исламского учения. Результаты таких исследований

могут выходить за пределы вопроса психологического напряжения в другие области психологии. Результаты этих исследований могут быть использованы для лечения других психологических расстройств, таких как депрессия.

В завершение данного исследования считаю желательным сослаться на результаты некоторых практических исследований, которые касались проблемы психологического стресса среди мусульман. Некоторым из этих исследований, несмотря на их незначительность, не хватает научной точности в методологии.

Первое из этих исследований было проведено двумя учеными, Мухаммедом Джамалом и Джамалом Бадави (Muhammad Jamal & Jamal Badawi), которые изучали психологическое напряжение, связанное с профессией, среди иммигрантов-мусульман в Северной Америке¹. Выборка исследования состояла из 325 иммигрантов-мусульман в Канаде и Соединенных Штатах, и результаты их исследования показали, что религиозность является важным способом облегчить состояния, возникшие в результате психологического стресса.

Что касается второго исследования, его провел Рахматулла Хан (Rahmatullah Khan) в своей докторской диссертации. Он изучал влияние мольбы на уровень тревожности перед проведением открытой операции на сердце у пациентов с пороком сердца². Результаты его исследования показали, что мольбы не были эффективны для снижения предоперационной тревоги у малайских пациентов-мусульман. Исследователь сослался на несколько методологических причин, объ-

¹ Jamal, Muhammad and Badawi, Jamal. «Job-stress among Muslim immigrants in North America: Moderating effects of religiosity». Psychological Abstracts 81, no. 1-2. (n. d.), 633.

² Rahmatullah Khan. «Reducing Pre-operative anxiety in patients of different ethnic origins undergoing open heart surgery at the National Heart Institute in Kuala Lumpur, Malaysia». (Ph. D. thesis, Murdoch University, 1998).

ясняющих результат своего исследования, но не указал на существенный методологический недостаток, заключающийся в том, что большинство религиозных людей не страдают сердечными заболеваниями, что подтверждается многими полевыми исследованиями¹, а это означает, что религиозность не является характерной чертой для большей части выборки людей с сердечными заболеваниями, и это может ослабить эффект мольбы.

Результаты исследования Рахматуллы Хана отличаются от результатов исследований, о которых сообщили Мухаммад аль-Сафасфа и Ахмад Арабият, которые подтвердили роль чтения Корана, постоянного поминания Аллаха и молитв в лечении беспокойства и снятия стресса и страданий, а также показали эффективность мольбы, обращения к Богу, поминания Его, восхваления и возвеличивания Его в уменьшении тревоги у человека².

Третье исследование в этой области – это исследование связи между религиозным поведением и психологическим стрессом среди рабочих-мусульман в Малайзии, которое провел исследователь Шарифа Раха Шейх Дауд (Sharifa Raha Sheikh Dawood)³. Она хотя и обнаружила отрицательную связь между религиозным поведением и психологическим стрессом, то есть чем выше уровень религиозности, тем ниже уровень психологического напряжения, однако эта связь не была показательной. В том смысле, что этот результат можно отнести к случайному фактору или какой-либо посторонней переменной. Исследователь обосновала результат своего исследования, указав на некоторые аспекты методологических

¹ Koenig, H. Is Religion Good for Your Health, 82–90.

² 272 السفاسفة وعربيات مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص

³ Sheik Dawood, Sh. R. «The relationship between Religious behavior and stress among Muslim service-sector workers in Malaysia» (Master thesis, International Islamic University Malaysia, 2000).

недостатков в своей работе, особенно в отношении достоверности инструмента, используемого для измерения психологического стресса и характера исследуемого¹.

В исследовании, проведенном под руководством автора этих строк, Мухаммада Азиза Рахима, была обнаружена статистически значимая отрицательная связь между религиозными убеждениями и уровнем тревожности у студентов университета. То есть чем сильнее религиозные убеждения студентов, тем ниже уровень тревожности².

Мухаммад Рашид аль-Барвари не обнаружил связи между рациональными и иррациональными мыслями и религиозной приверженностью студентов-мусульман. Это не поддерживает точку зрения Альберта Эллиса, к которой он призывал в начале своего исследования, когда указывал, что религия порождает в личности иррациональные мысли, вызывающие возникновение многих психологических проблем и болезней.

Кажется, что эта область все еще нуждается во многих интенсивных теоретических исследованиях, чтобы установить концептуальную основу для объяснения взаимосвязи между психологическим стрессом и религиозностью, в дополнение к практическим исследованиям, чтобы убедиться в достоверности этой гипотезы, или изменить, или, возможно, отвергнуть ее.

رحيم، محمد عزيز، العلاقة بين مستوى القلق والعقيدة الدينية لدى طلبة جامعة كوية " بحث غير منشور 2008

البرواري، حسين أحمد "الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالالتزام الديني وموقع الضبط لدى طلبة الجامعة (أطروحة دكتوراه جامعة صلاح الدين، 2008)

Заключение

Несмотря на разброс результатов психологических исследований, большинство из них указывают на то, что взаимосвязь между правильной, умеренной, зрелой религиозностью и психическим здоровьем является положительной. Чем более зрелой, умеренной и правильной религиозностью обладает человек, тем крепче его психологическое здоровье, и наоборот. Времена, когда религия и религиозность ставились на «скамью подсудимых», для большинства психологов, прошли, и на Западе, да и в исламском мире, началось некое ясное и явное примирение между религией и психологией. Начался призыв к исламизации психологии или оформлению психологии в исламской формулировке, что привлекает ряд специалистов к этой области.

Однако остается проблема определения истинной, умеренной или зрелой религиозности: как отличить истинную религиозность от дурной? Что является умеренностью, а что фанатизмом? А какая религиозность зрелая, а какая нет? Существует ли объективный критерий, по которому все ученые соглашаются отличать правильное от неправильного, умеренное от крайнего и зрелое от несовершенного? Есть ли выход из этого тупика? Могут ли ученые собраться на симпозиуме или конференции для решения вопроса истинной религиозности и неправильной религиозности, чтобы мусульмане осознали свои дела? Такое решение не представляется возможным в настоящее время, так как простор для интерпретаций на эту тему широк, и исследователю-мусульманину лучше точно определить свое понятие рели-

гиозности, и разъяснить его так, чтобы читатель знал смысл и пределы этой концепции. Мусульманскому исследователю из числа тех, кто углубляется в вопрос о связи религиозности с психическим здоровьем, нет необходимости выделять целую главу, чтобы прояснить свою позицию, используя в качестве довода все, что он может собрать из доказательств Корана и Сунны и мнений ученых. Ему достаточно объяснить понятие истинной религиозности на нескольких страницах, а затем отослать читателя к источникам, поддерживающим его подход.

Изучение взаимосвязи между мусульманской религиозностью и психическим здоровьем требует практических и клинических исследований, чтобы поставить точку в этом вопросе. Недостаточно рассмотреть этот вопрос и обсудить его теоретически без объективных и полевых исследований, уточняющих глубину отношений и их особенности. Нет сомнения, что процесс теоретизирования дает нам эпистемологическую основу, определяющую природу взаимоотношений. Но знание механизмов взаимоотношений остается проблемой, требующей большого количества теоретических и практических полевых исследований.

Известный мусульманский психолог-исследователь, написавший книгу под названием «Ислам и психическое здоровье», «в которой нет никаких полевых исследований, и психолог-исследователь довольствуется изложением, порой повторным, теоретических идей, не добавляя ничего нового другим исследователям, интересующимся этой темой»¹.

Исследователю лучше иметь дело с элементами психического здоровья отдельно, такими как депрессия, тревога и другие, чтобы попытаться увидеть, является ли отношение между религиозностью и депрессией отрицательным, поло-

¹ العيسوي، عبد الرحمن محمد، الإسلام والصحة النفسية دراسة نفسية، بيروت: دار الراتب الجامعية، 2001

жительным или нейтральным среди мусульман. То есть является ли религиозный мусульманин более подавленным, чем менее религиозный мусульманин? То же самое относится и к изучению взаимосвязи между религиозностью и уровнем тревожности. Есть и другие вопросы, относящиеся к сфере психического здоровья, такие как: суицид, употребление алкоголя, наркомания, о которых можно говорить отдельно. Малик Бадри внес свой вклад в эту область, проведя новаторские полевые и теоретические исследования.

С методологической точки зрения кажется, что теоретические исследования для познания психического здоровья могут не дать четких результатов, хотя это не означает отказа от этого типа исследований, но изучение очевидного поведения, такого как употребление алкоголя, дает более четкие и убедительные показатели, по сравнению с теоретическими исследованиями.

Очень важно проводить исследования проблем и кризисов, включая то, что называется термином «копинг» (coping) – «совладание с проблемами и стрессом», и уровня религиозности личности. Несколько исследований указали на важность этого предмета, но исследований, посвященных ему с исламской точки зрения, очень мало¹.

Шкала, разработанная Кеннетом Паргаментом (Pargament), содержит два типа механизмов религиозного взаимодействия: негативные механизмы и позитивные механизмы.

Под негативным адаптивным религиозным взаимодействием подразумеваются те механизмы, которые религия отвергает, даже если они принимают религиозную форму или характер. Религиозный человек, который находится перед проблемой и стоит сложа руки, не шевельнет и пальцем,

¹ Ismail, Azad A. «How Muslim University Students Cope with Problems», Journal of Koya University, no. 12 (2009).

ождая чуда от Бога для решения своей проблемы, использует негативный религиозный копинг-механизм, который вряд ли поможет ему наслаждаться хорошим психологическим здоровьем, особенно если такое поведение становится ежедневной привычкой. Точно так же этим механизмом пользуется тот, кто рассматривает постигшую его болезнь как наказание от Бога или наказание от Него за грех, совершенный больным.

Под позитивными религиозными механизмами взаимодействия он понимает такие, которые согласуются с учениями и текстами религии; например, религиозный человек, который полагается на Бога в решении своих проблем, но в то же время прилагает все усилия для их решения, делегирует свое дело Всемогущему Господу, если он не может их решить.

Проведение подобных исследований добавит новую информацию в области психического здоровья, как в теории, так и на практике. На практике эти исследования могут принести пользу тем, кто работает в области лечения психологических стрессов, которые психолог-мусульманин будет использовать вместо средств, сторонних для исламской культуры. Эти исследования дают ему методы, знакомые мусульманам и проистекающие из истинного ислама, что дает возможность сделать его лечение более эффективным и действенным способом избавить пациента от его беспокойства и психологических проблем.

Выражение «религиозные механизмы адаптации» стало одним из терминов, используемых даже некоторыми мусульманскими исследователями, поэтому Хан и Уотсон (Khan & Watson) построили шкалу для измерения религиозных механизмов адаптации в Пакистане¹.

¹ Khan and Watson. «Construction of the Pakistani Religious Coping Practices Scale: Correlations with Religious Coping, Religious Orientation, and

Поскольку этот термин имеет западное и американское христианское происхождение, его интеллектуальная формулировка соответствует концепции религии в современной западной христианской мысли, которая полностью разделяет религиозное и мирское, или светское. Эта концепция не обязательно подходит для других религий, включая ислам. Например, обращение человека к специалистам при возникновении проблемы не считается для него религиозным механизмом взаимодействия с западно-христианской точки зрения, в то время как такое поведение может считаться религиозным поведением с исламской точки зрения, поскольку мусульманин обязан прибегать к консультациям специалистов, если он чем-то подавлен или сталкивается с проблемой, как об этом говорит Всевышний:

«Спросите обладающих знанием, если вы не знаете» (ан-Нахль, 43).

Будущие исследования покажут степень и качество влияния ислама на жизнь мусульман. Теоретические рамки ясно показывают, что мусульманин, который живет исламом и считает его образом жизни, достигнет благополучия и достатка. Безусловно, это отразится на психическом здоровье мусульманина, и он будет здоров. Есть высказывание некоторых суфиев, описывающих их состояние: «если бы цари знали, в каком мы положении, они бы сразились с нами», — оно отражает психологическое спокойствие или счастье, которое они испытали. Возможно, знакомство с этим опытом станет действенным способом призыва немусульман к исламу, потому что, как мы узнали во второй главе, человек ищет спокойствие, которое он может получить в полной мере только в исламе.

Reactions to Stress among Muslim University Students». The International Journal for the Psychology of Religion, 16, no.2 (2006):101–112.

Абдул-Азиз аль-Сания изучил влияние обращения в ислам на некоторые психологические аспекты заключенных в Соединенных Штатах Америки. Его исследование показало, что обращение в ислам оказывает положительное психологическое воздействие, по сравнению с состоянием, наблюдавшимся до обращения в ислам. Тем не менее эта область все еще нуждается в ряде исследований в исламском мире. Некоторые страны разрабатывают исламские программы реабилитации для заключенных или меняют свои текущие программы в свете последних исследований. Эта область дает возможность для совместных усилий психологии и других наук, таких как криминальные науки и социальные науки. В 2004 году исследователь изучал влияние реабилитационных программ для наркоманов в двух реабилитационных центрах Малайзии, один из которых использовал исламскую религиозную программу для реабилитации наркоманов-мусульман, и обнаружил, что эта религиозная программа положительно влияет на психологические аспекты наркоманов¹. Читатель может со мной не согласиться. Многие моменты и идеи включены в эту книгу, но более важным, чем различие мнений, является то, как справляться с этим различием, например, через развитие наших знаний, что позволит сделать шаг вперед.

Я не утверждаю, что все идеи, которые я здесь выдвигаю, являются идеями, не приемлющими опровержения и неприятия. Исходя из аксиомы различия мнений, возможность опровержения идеи становится второй аксиомой. Я старался максимально выяснить правильный аспект вопросов, кото-

¹ Ismail, A. A. «The Effectiveness of Drug Abuse Treatment on Mental Health: A Case Study of Therapeutic Community and Self-Realization Programmes in Malaysia». PhD Thesis, University Kebangsaan Malaysia, 2004.

рые я упомянул, и не исключаю, что я не всегда был полностью прав в этой попытке.

Читатель может не согласиться не только с идеями, но и с подходом, которого придерживался автор книги, как в понимании коранических текстов, так и в понимании западных исследований, посвященных вопросу психологического лечения.

Подход, которому я пытался следовать, состоит в том, чтобы правильно и лаконично изложить идею, затем проанализировать ее и показать аспекты, которые необходимо пересмотреть. Читатель также может заметить, что, когда я представил свою точку зрения на человеческую душу во второй главе, я не ссылался ни на какой другой источник для толкования аятов, кроме Корана. Что касается коранических аятов, то я старался, насколько это возможно, избегать какой-либо психологической теории или психологической школы и делать их критерием при выборе аятов. Некоторые лингвистические словари использовались только для уточнения языкового значения ряда терминов, а некоторые ранние источники в комментариях Корана – для подтверждения того значения аята Корана, к которому пришел автор. Но самое главное, чтобы подход был четким и обоснованным.

Как считаете, нужно ли привести к единообразию нумерацию глав, подзаголовков и пунктов?