

Алгушева Венера Рафкатовна
ПОНИМАНИЕ ДЕПРЕССИИ В ИСЛАМСКОЙ ТРАДИЦИИ
 ФГБОУ ВО УУНиТ, Уфа, Россия

Раскрывается проблема понимания депрессии с точки зрения традиционной исламской психологии. Сформулирован основной вывод об отличии традиционной исламской психологии от западных психоаналитических подходов.

Ключевые слова: депрессия, исламская концепция о депрессии, духовные методы лечения депрессии, ислам и западная психология о преодолении депрессии.

Algushaeva Venera Rafkatovna
UNDERSTANDING DEPRESSION IN THE ISLAMIC TRADITION

The problem of understanding depression from the point of view of traditional Islamic psychology is revealed. The main conclusion about the difference between traditional Islamic psychology and Western psychoanalytic approaches is formulated.

Keywords: depression, Islamic concept of depression, spiritual methods of treating depression, Islam and Western psychology on overcoming depression.

Введение. В статье рассматривается проблема депрессии с точки зрения традиционной исламской психологии. Раскрываются причины депрессии, рассматривается исламская концепция стратегий преодоления депрессии, раскрываются взгляды исламских психологов о помощи больному депрессией, описываются пути профилактики депрессии. Сформулирован основной вывод об отличии традиционной исламской психологии от западных психоаналитических подходов.

Цель работы: в данном сообщении раскрывается проблема понимания депрессии с точки зрения традиционной исламской психологии.

Историческую исламскую концепцию о депрессии можно разделить на:

1. Теологически выведенные позиции, основанные на Коране, традициях сунны и хадисов;
2. Теоретические концепции, разработанные исламскими философами / религиозными лидерами и учеными;
3. Светские убеждения отдельных лиц и групп в традиционных мусульманских обществах;

Традиционная исламская концепция рассматривает психические и поведенческие дисфункции как происходящие от психо-духовных корней, непосредственно связанных с уровнем духовного осознания человека в отношении своего Создателя. Мусульмане воспринимают психические расстройства как испытание от Аллаха, проявление Его воли или наказание за грехи. Исламская традиция также признает сверхъестественные аспекты, связанные с психическими заболеваниями. Термины "болезнь сердца" (amrad al-qalb) используются для обозначения психо-духовных недугов.

В Коране выделяются три типа личностей, связанных с болезнью сердца:

- «أمانة» (аммара) — "приказывающий", "подталкивающий" (сура 75, аят 2); нечестивый, "упорствующий" нафс, склонный к злодеяниям;

- «لوامئة» (ляуама) — "упрекающий, порицающий" (сура 75, аят 2); нафс, который провоцирует человека на грех, затем испытывает каятие и чувство вины;

- «مطمئنة» (мутмаинна) — "спокойный" (сура 89, аят 27); это высший уровень благочестия, которого может достичь нафс.

Причины депрессии могут быть комплексными и включать как духовные, так и психо-социальные факторы.

Одним из ключевых факторов депрессии являются негативные жизненные события. Человек, не удовлетворённый своей жизнью, становится уязвимым: тот, у кого есть внутреннее удовлетворение, не поддаётся внешним обстоятельствам. Другими contributing factors являются отсутствие жизненных целей, отклонение от истины, эгоизм и самолюбование.

В Коране упоминается, что причиной депрессии может быть дьявол (шайтан). Он стремится подавить человека, вызвать у него печаль и создать жизненные проблемы.

Абу Зайд аль-Балхи, мыслитель IX века, в своей книге «Пища для души» описывает депрессию как негативное психологическое состояние, выражающееся в крайней или чрезмерной грусти, отчаянии и безнадежности. Он выделяет два вида депрессии:

1. Депрессия с известной причиной: возникает, когда человек теряет что-то или кого-то, кого он любит, или не может достичь желаемого.

2. Депрессия без известной причины: человек внезапно ощущает грусть и мрак. Такие состояния могут быть связаны с телесными симптомами, такими как плохое состояние крови, её холодность и изменения в составе (Badri, 2013).

Мыслитель дает главные советы больному:

Вера: Помни, что Аллах Милосердный. Будь лучше. Вера в божественный указ: что бы ни случилось с нами, это веление Аллаха. Вера в то, что болезнь — это испытание;

Довольство и благодарность: необходимо довольствоваться всем, что дает Аллах. Будучи довольным, терпеливым и благодарным за бедствия, зная, что все, что Аллах дарует, является лучшим для человека, и любые бедствия, когда они сталкиваются с терпением, приведут к награде от Аллаха -способности преодолеть депрессию.

Делай добрые дела, сопереживай другим;

Сделай Ислам образом жизни: делать других счастливыми. Молитесь. Делайте чаще поклоны (суджуд). Изучайте свои чувства. Укрепляйте Иман. Доверьтесь Аллаху: ты не одинок.

Наличие «здоровой привязанности» к Богу также будет связано с улучшением психологического функционирования: «...И кто бы ни доверился Аллаху, тогда Он будет ему достаточен...» [Коран, 65: 3]

Ислам играет важную роль, помогая мусульманам справляться с негативными жизненными событиями, что помогает им как в профилактике, так и в лечении депрессии. Если мусульманин испытывает негативные чувства, его поощряют сопротивляться им с помощью позитивных мыслей и действий, если это возможно, или обращаться за профессиональной помощью, если случай клинический, точно так же как любая другая форма болезни. «Итак, воистину, со всеми трудностями есть облегчение: воистину, за каждой тягостью наступает облегчение (Коран, 94: 5-6).

Ислам поощряет людей не оставлять надежду, даже если совершил худший грех или столкнулся с самым неприятным жизненным событием, поскольку всегда есть милость Аллаха. «И никогда не оставляйте надежду на успокаивающую милость Аллаха: поистине никто не отчаивается от успокаивающей милости Аллаха, кроме тех, у кого нет веры» (Коран, 12:87).

Необходимо противодействовать дезадаптивным мыслям, связанными с безнадежностью и чувством подавленности, потому что мусульмане верят, что это Аллах, который отвечает за все - Всевидящий, Всезнающий, Мудрый. «А для тех, кто боится Аллаха, Он всегда готовит выход, и Он обеспечивает его из источников, которые он никогда не мог себе представить. И если кто-то полагается на Аллаха, ему достаточно Аллаха. Аллах обязательно исполнит Свою цель: воистину, Аллах назначил должную долю» (Коран, 65: 2-3).

Здоровье считается даром от Бога

Это может быть применено к исламу так, как это помогает при приверженности к наркотикам, алкоголю, побуждая мусульман заботиться о своем здоровье, обращаясь за советом и получая лечение. Пророк Мухаммед сказал: «лечись, даже если Он послал болезнь».

Исламская концепция стратегий преодоления в борьбе со стрессом жизни

а) Доверие к Аллаху: Коран (Глава 6: 102 и 11: 123) призывает мусульман полностью доверять Аллаху во всех вопросах.

б). Выполнение молитвы, намаза.

в). Поминание Аллаха (зикр): «Те, кто поверил (и утвердился в вере), их сердца находят покой и удовлетворение в поминании и искренней преданности Аллаху. Помните, что именно в поминании, размышлении и искренней преданности Богу сердца обретают покой и удовлетворение» (Коран 13: 28).

г). Терпение, воздержанность и прощение;

д). Позитивное мышление: вполне может быть, что вам не нравится вещь, но это хорошо для вас, и вполне может быть, что вам нравится вещь, но это плохо для вас. Аллах знает, а вы не знаете. (Коран 2: 216)

е). Поддержка сообщества.

В исламской медицине признаны естественные причины болезни и естественные эффекты лечения. Коран и хадис признают несколько божественных целей болезни и других несчастий.

Существуют духовные методы лечения, которые используют веру в Аллаха и веру в Него, милосердие и молитву, покаяние и поиск Его прощения, принося пользу человечеству, помогая беспомощным и помогая пострадавшим. Когда он слышит, что человек становится настроенным на Владыку мира, Создателя болезней и лекарств, который управляет природой в соответствии с Его волей, становятся доступными другие лекарства, которые не может испытать неверующий человек и равнодушное сердце.

Абу Зайд аль-Балхи объясняет методы борьбы с депрессией:

Внутренний подход: внутренний подход осуществляется самим подавленным человеком. Он должен тренировать свой умственный и мысленный механизм, чтобы стать более оптимистичным:

Он должен размышлять:

1. о вреде, который депрессия приносит его телу и душе. Он должен понять, что ценность всего, что он потерял, не может сравниться со стоимостью его здорового тела и души. Поэтому он не должен поддаваться печали из-за того, что потерял.

2. о природе этого мира. Человек должен понять, что все в этом мире временно. Нет ни одного человека, который не потерял бы любимого человека или не всегда достиг бы того, чего он желает. Таким образом, вещи, которые потеряны или не могут быть достигнуты в этом мире, не должны вызывать уныние.

3. о том, что могло произойти большее бедствие. Поэтому он должен быть в состоянии благодарности Аллаху за спасение его от большего числа случаев. Все, что потеряно, будет возвращено Аллахом в гораздо лучшем состоянии. Эти размышления, безусловно, успокоят душу. Последнее, нужно понимать, что со временем горе и муки пройдут и болезненное чувство уменьшится.

Внешний подход: Внешний подход осуществляется профессиональными специалистами и мудрыми проповедниками. Их работа состоит в том, чтобы поднять дух и исцелить грусть.

Абу Зайд аль-Балхи в своей работе рассматривает методы лечения депрессии без известной причины, которые могут быть как физическими, так и психологическими.

Для физического лечения он рекомендует:

- Очищение крови.
- Увеличение температуры тела, что может облегчить состояние.

Психологические методы лечения могут включать:

- Ободряющие разговоры о счастливых моментах из жизни пациента.
- Прослушивание музыки или песен, способствующих душевному теплу.

Необходимы также меры по профилактике депрессии, среди которых:

- Установление реалистичных жизненных целей.
- Поддержание социального взаимодействия и общения.

- Регулярная физическая активность.
- Осознанная практика духовности и медитации.
- Сбалансированное питание и достаточный сон.
- Обращение к специалистам при появлении первых признаков депрессии.

Как предотвратить депрессию?

Исламская психология рекомендует: избегать одиночества. Быть терпеливым. Близость к Аллаху. Созерцание / Tafakur. Есть здоровую пищу. Физические упражнения. Надежда после жизни: имей надежду и видение лучшего будущего не только в этом мире, но и в день суда. Нет наркомании. Молиться. Вспоминать истории Пророков и Посланников. Ежедневно читать Коран (повторять Коран и слушать Коран рекомендуется практиковать ежедневно, особенно по утрам). Улыбаться: этот акт приносит мир и счастье вам и всем, кто вас окружает.

Ценности и практика, предписанные Кораном для мусульман, чтобы они могли справиться с испытанием и скорбью жизни: Аль-Зикр (помянуть Аллаха), Аль-Тауба (покаяние), Аль-Дуа (молитва), Рида-Аллах (наслаждение Аллаха), Аль-Тазкия (очищение), Аль-Джихад (усилие, усердие), Аль-Таваккуль (упование к Аллаху), Аль-Сабр (терпение / настойчивость), Аль-Ихсан (доброта / доброта), Аль-Уфу (прощение), Аль-Ухува (братство).

Что другие могут сделать, чтобы помочь людям с депрессией?

Психологическая поддержка психолога основывается на напоминании больному стихов Корана (Сура Хиджр стихи 95-99) «Воистину, Мы избавили тебя от насмехавшихся, которые наряду с Аллахом признают других богов. Но скоро они узнают. Мы знаем, что твоя грудь сжимается от того, что они говорят. Так восславь же Господа твоего хвалой и будь в числе тех, кто падает ниц. Поклоняйся Господу твоему, пока убежденность не явится к тебе».

Большую помощь окажет также соборная молитва в окружении хороших людей.

Ислам и западный подход

Практики могут рассмотреть возможность использования духовно модифицированной когнитивной терапии, заменив определенные концепции, используемые в западной когнитивной терапии, на концепции, взятые из исламских учений.

Исследования на мусульманах, которые используют духовно-модифицированную когнитивную терапию для лечения тревоги и депрессии, показали более быстрые результаты по сравнению с терапией, которая не является исламско-модифицированной. Аналогичным образом, исследование, проведенное на мусульманах с тяжелой утратой, показало значительно лучшие результаты с когнитивно-поведенческой терапией, которая была модифицирована с учетом исламских верований и практик.

Основные выводы: Западные психоаналитические подходы, концепции индивидуализма, используемые западным консультированием не получили широкого распространения среди мусульман. Ислам подчеркивает важность сообщества, взоры мусульман не обращены

вовнутрь, для установления своей идентичности. Мусульмане, как правило, обращены вовне, идентифицируя себя в религиозных учениях, культуре и семье.

Групповая терапия также может быть проблематичной для многих мусульман. Хотя это может показаться противоположным акценту ислама на ценности сообщества. Групповая терапия, практикуемая в западных странах, часто вступает в противоречие с рядом исламских ценностей. Например, некоторым мусульманам может быть неприятно делиться личными данными в групповой обстановке, особенно если присутствуют представители противоположного пола. Однако эффект работы в таких группах могут быть улучшены, если они состоят из представителей одного пола и включают в себя ценности, взятые из исламской веры.

Список использованной литературы

1. Аль-Атгас М.Н. Введение в метафизику Ислама: изложение основополагающих элементов мусульманского мировоззрения. Пер. с англ. Кямилев С.Х., Ибрагим Т.М. (ред.). Куала-Лумпур: Институт исламской цивилизации, Международный институт исламской мысли и цивилизации; 2001. 410 с.
2. Аль-Балхи Абу Зайд. Пища для души. Когнитивно-поведенческая терапия врача девятого века / Абу Зайд аль-Балхи; перевод и аннотация рукописи девятого века выполнены М. Бадри; перевод Л. Мамедова. – М.: Международный институт исламской мысли, ООО «Идрак», Ассоциация психологической помощи мусульманам, 2019. – 110 с.
3. Аль-Кинди. Как избавиться от печали: [трактат и научное исследование] / Фбу Юсуф ибн Исхак аль-Кинди. – Уфа: ООО «Читай-Умма», 2022. – 112 с.
4. Павлова О.С. Исламская концепция счастья: психологический анализ. *Minbar. Islamic Studies*. 2021;14(4):923-950. <https://doi.org/10.31162/2618-9569-2021-14-4-923-950>
5. Павлова О.С. Психология: исламский дискурс / О.С. Павлова. – М.: Ассоциация психологической помощи мусульманам, АНО НПЦ «Аль-Васатыя – умеренность», 2020. – 208 с.
6. Павлова О.С. Психология в трудах мусульманских ученых: учебное пособие / О.С. Павлова. – Болгар: Мусульманская религиозная организация духовная образовательная организация высшего образования «Болгарская исламская академия», 2022. – 240 с.
7. Рассул Г. Х. Исламское консультирование. Введение в теорию и практику. – М.: Институт интеграции знаний, Ассоциация психологической помощи мусульманам, 2022. 391 с.
8. Хайбуллин И.Н. Концепция благополучия (аль-афия) в Исламе. *Ислам: личность и общество*. 2021;(1–2):98–104.
9. Badri A. A., Wan Mansor Wan Naim. Happiness as an Objective of Shari'ah: Analysing its Operationalisation in Public Policy. *Islam and Civilisational Renewal*. [Electronic source]. Available at: <https://icrjournal.org/index.php/icr/article/view/247/231> DOI: 10.12816/0035263 (Accessed: 21.10.2021).
10. Rassool G. H. *Islamic Psychology. Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective*. Routledge, 2021.

Сведения об авторе статьи:

Алгушаева Венера Рафкатовна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей психологии Высшей школы психологии и педагогики ФГБОУ ВО УУНиТ, Уфа, Россия
E-mail.ru: algushayeva@mail.ru