

Мохаммад Реза Саларифар  
Мохаммад Садек Шоджаи  
Сеййид Махди Мусави Аслъ  
Мохаммад Даулятах

# ПСИХИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ИСТОЧНИКОВ ИСЛАМСКОГО ВЕРОУЧЕНИЯ

*Перевод с персидского языка:  
Дмитрий Кустов*

Москва  
Международный университет  
Аль-Мустафа  
2024

УДК 613.8  
ББК 88.3  
С16

Перевод с персидского языка:  
Дмитрий Кустов

С16

**Мохаммад Реза Саларифар, Мохаммад Садек Шоджаи,  
Сеййид Махди Мусави Асль, Мохаммад Даулятхак**  
**Психическая гигиена с точки зрения источников исламского  
вероучения.** – М.: Международный университет Аль-Мустафа, 2024 –  
443 с.

ISBN 978-5-521-24266-5

Данное издание подготовлено для студентов, изучающих психологию и психиатрию, в качестве учебного материала для дисциплины «Психическое здоровье». Авторы, внесшие вклад в составление книги, постарались изложить различные точки зрения на вопросы душевного здоровья, существующие в современном мире, и разъяснили мнение исламской религии на эти темы. Книга будет интересна и полезна всем, кто интересуется психологией и духовным развитием человека.

УДК 613.8  
ББК 88.3



© Фонд развития научных и культурных связей выпускников  
Международного университета Аль-Мустафа, 2024  
© Международный университет Аль-Мустафа, 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Послание исследования .....</b>	<b>14</b>
<b>Предисловие менеджера проекта .....</b>	<b>17</b>
<b>Первая глава</b>	
<b>Понятия и основы психической гигиены .....</b>	<b>20</b>
1.1. Определение и краткая история .....	20
1.1.1. Краткая история подверженности психиатрическим заболеваниям.....	21
1.1.2. Определение психической гигиены .....	24
1. Взгляды человека на самого себя .....	25
2. Наличие роста и самореализации .....	25
3. Личностная гармония .....	26
4. Индивидуальная независимость от чужого влияния .....	26
5. Соответствие действительности восприятия человека .....	26
6. Владение окружающей обстановкой .....	26
1.1.3. Важность психической гигиены .....	27
1.2. Цели психической гигиены.....	28
1.2.1. Цели психической гигиены с точки зрения психологии .....	28
1.2.2. Цели психической гигиены с точки зрения ислама .....	28
1. Профилактика .....	29
2. Подготовка почвы для развития и раскрытия естественных способностей .....	29
3. Стимулирование нравственных добродетелей .....	30
4. Лечение психических заболеваний .....	31
5. Духовный рост .....	31
1.3. Объяснение психических патологий.....	32
1.3.1. Критерии патологий.....	32
А) Отклонение от среднестатистического .....	32
Б) Отклонение от идеала .....	33
В) Чувство внутреннего расстройтва .....	33
Г) Неспособность к эффективному функционированию .....	33
1.3.2. Объяснение патологий.....	34
А) Медицинская (биологическая) модель .....	34
Б) Психологическая модель .....	36
В) Социальная модель .....	38
Г) Духовная модель .....	39

1.3.3. Критерии нормы с точки зрения ислама .....	39
1. Поведенческие критерии .....	40
2. Этические критерии .....	40
3. Мировоззренческие критерии .....	41
1.4. Связь психогигиены с другими научными дисциплинами .....	41
1.5. Основы психогигиены с точки зрения ислама .....	42
1.5.1. Общечеловеческая природа.....	42
1.5.2. Воля и свобода выбора в поведении человека .....	44
1.5.3. Двумерная жизнь человека.....	46
1.4.5. Благая природа и божественная фитра человека .....	47
Вопросы главы .....	49

## **Вторая глава**

<b>Теории душевного здоровья .....</b>	<b>50</b>
2.1. Психологические теории относительно душевного здоровья.....	51
2.1.1. Теории аналитической психологии .....	51
2.1.2. Бихевиористские теории .....	53
А) Когнитивные качества.....	53
Б) Эмоциональные черты в отношении себя .....	53
В) Социальные аспекты .....	54
2.1.3. Теория экзистенциалистов .....	55
2.1.4. Социальные теории.....	56
2.2. Нравственные и религиозные теории .....	58
2.2.1. Теория специалистов по этике .....	58
2.2.2. Точки зрения христианства и иудаизма .....	59
2.2.3. Точка зрения исламского вероучения относительно душевного здоровья.....	62
2.3. Коммуникативное объяснение психического здоровья с точки зре- ния исламского вероучения .....	64
2.3.1. Три основные группы взаимоотношений здоровой личности.....	65
2.3.2. Здоровая личность в исламской литературе .....	71
2.3.3. Критерии здоровой и нездоровой личности.....	74
Вопросы .....	78

## **Третья глава**

<b>Биологические процессы и психическое здоровье .....</b>	<b>79</b>
3.1. Питание.....	79
3.1.1. Поведенческие и психологические факторы, связанные с питанием.....	80
3.1.2. Режим здорового питания .....	80

3.1.3. Критерии режима здорового питания в источниках исламского вероучения.....	82
3.1.4. Важность питания в процессе развития .....	87
3.2. Употребление наркотических средств (зависимость) .....	88
3.2.1. Определение зависимости и процесс влияния наркотических средств в организме.....	88
Первый этап: употребление.....	89
Второй этап: распространение .....	89
Третий этап: поглощение .....	89
Четвертый этап выделение .....	90
3.2.2. Теории привыкания к наркотическим препаратам .....	90
Биологическая теория .....	90
Психоаналитическая теория .....	90
Бихевиористская теория .....	91
Социально-когнитивная теория .....	91
Комплексный подход .....	91
Модели употребления наркотических средств .....	92
3.2.3. Отрицательное влияние наркотических средств на психическую гигиену.....	93
3.3. Сон.....	95
3.3.1. Важность потребности в здоровом сне.....	96
Время необходимое для сна .....	96
3.3.2. Сон и психическая гигиена .....	97
3.3.3. Бессонница.....	97
3.4. Спорт.....	100
3.4.1. Определение и виды спорта.....	100
3.4.2. Роль спорта в телесном здоровье.....	101
3.4.3. Роль спорта в психической гигиене.....	102
Вопросы.....	103

## **Четвертая глава**

### **Роль религиозных потребностей и убеждений в психической гигиене.....104**

4.1. Духовные потребности и психическая гигиена .....	104
4.1.1. Виды духовных потребностей человека .....	105
4.1.2. Духовные потребности с точки зрения исламского вероучения ...	107
4.1.2.1. Потребности бытия связь и принадлежность Богу .....	108
4.1.2.2. Потребности в поиске духовной безопасности.....	109
4.1.2.3. Потребность в дружбе с Господом .....	112
Любовь к Богу – ядро других видов любви .....	113
Потребность в поклонении .....	114

4.1.2.4. Потребность в благородстве и чувстве собственного достоинства.....	115
4.1.2.5. Потребность в духовной самореализации.....	117
4.2. Религиозные убеждения и психическая гигиена .....	120
4.2.1. Фундаментальные положения исламского вероучения (столпы вероучения) .....	120
4.2.2. Роль веры в Бога (единобожия) в психической гигиене.....	121
Врожденный характер веры в Бога .....	121
Глубина веры в Бога .....	122
Аспекты веры и психическое здоровье .....	123
4.2.3. Процесс влияния веры в Бога на психическую гигиену .....	124
Психотерапия с опорой на веру в Бога .....	129
4.2.4. Роль веры в послание пророков (А) в психической гигиене.....	131
Связь миссии пророков с психической гигиеной .....	132
А) Реализация естества .....	132
Б) Развитие и эволюция человечности .....	133
В) Обучение, воспитание и очищение .....	133
Г) Сохранение человеческого великодушия .....	133
Д) Свобода человека от ограничений рабства .....	134
4.2.5. Роль убеждений о загробном мире в психической гигиене .....	135
Обретения цели и смысла в жизни .....	135
Способность бороться с трудностями .....	136
Улучшение когнитивных структур .....	136
Защита от предрассудков .....	137
Вопросы.....	137

## Пятая глава

<b>Роль религиозных деяний в психической гигиене.....</b>	<b>139</b>
5.1. Деяния, связанные с поклонением.....	139
5.1.1. Сущность поклонения .....	139
Мотивы поклонения .....	141
5.1.2. Общее влияние поклонения на психическую гигиену.....	143
1. Душевное спокойствие .....	143
2. Развитие возможностей психики .....	145
3. Удовлетворение потребностей .....	145
4. Личностная гармония .....	146
5. Внутреннее очищение .....	147
6. Воспитание воли .....	148
7. Возможность прийти в себя .....	148
8. Социальная поддержка .....	149
9. Противостояние жизненным трудностям .....	149

10. Религиозный и мистический опыт .....	150
А) Жизнерадостность .....	151
Б) Дружелюбные взгляды .....	152
В) Религиозная жизнь .....	152
Г) Чувство собственного достоинства .....	152
5.2. Роль различных видов поклонения в психической гигиене .....	152
5.2.1. Ритуальная молитва .....	153
5.2.2. Пост .....	154
5.2.3. Итикаф.....	156
5.2.4. Хадж и паломничество .....	157
5.2.5. Мольбы.....	158
1. Разрядка .....	159
2. Спокойствие .....	159
3. Внушение здоровья .....	159
4. Создание позитивных эмоций .....	160
5 Уменьшение депрессии .....	160
6. Обеспечение материальных и духовных потребностей .....	161
7. Поддержка духовности .....	161
5.2.6. Травмы психики от поклонения.....	161
1. Поверхностное восприятие .....	162
2. Появление высокомерия .....	162
3. Избегание людей и изоляция .....	163
4. Большие ожидания от мольбы и чувство безнадежности в случае неисполнения запроса .....	163
5. Превращение в обузу для окружающих .....	163
6. Внешнее поклонение для получения социальных преимуществ ..	164
5.3. Этичное поведение .....	164
5.3.1. Понятие и аспекты этики.....	164
5.3.2. Отношения этики и психической гигиены .....	165
5.3.3. Роль общественного этикета в психической гигиене .....	167
Довольство .....	167
1. Вечное недовольство .....	167
2. Униженное положение .....	168
Аскеза .....	168
1. Спокойствие и комфорт .....	168
2. Свобода .....	169
3. Популярность .....	169
4. Стойкость и терпение .....	169
Терпение .....	169
1. Успех .....	170
2. Психическое равновесие .....	170

5.3.4. Профилактика и лечение нравственных пороков.....	170
Вопросы.....	171

## Шестая глава

<b>Факторы, угрожающие психической гигиене.....</b>	<b>172</b>
6.1. Лишение.....	172
6.1.1. Определение и признаки лишения.....	172
6.1.2. Лишение биологических потребностей.....	173
6.1.3. Лишение в области эмоциональных потребностей.....	174
6.1.4. Неудовлетворенность и тяжкое лишение.....	175
6.1.5. Правильный подход к неудовлетворенности.....	176
6.2. Конфликт.....	176
6.2.1. Отрицательное воздействие конфликта на психическую гигиену.....	177
6.2.2. Модели конфликтов.....	178
6.2.3. Источники и факторы конфликтов.....	179
6.2.4. Методы поведения с конфликтами.....	180
6.3. Напряжение (стресс).....	183
6.3.1. Определение напряжения и реакция на него.....	183
6.3.2. Факторы напряжения.....	185
Бременная жизнь – источник напряжения.....	187
6.3.3. Связь между напряжением и болезнями.....	188
Механизмы влияния напряжения на болезни.....	188
6.3.4. Регуляторы напряжения.....	189
Роль когнитивных факторов в урегулировании напряжения.....	190
А) Модель когнитивной оценки Лазаруса.....	190
Первичная оценка.....	190
Вторичная оценка.....	191
Третичная оценка.....	191
Б) Модель оценки Эллиса.....	191
Роль личностных качеств в урегулировании напряжения.....	192
А) Модели поведения типов А и Б.....	192
Б) Выносливость как личностное качество.....	193
В) Наличие у человека чувства гармонии.....	193
В) Место внешнего и внутреннего контроля.....	194
Г) Поиск ощущений.....	194
Общественная поддержка.....	195
Конфессия и религиозные убеждения людей.....	195
6.3.5. Методы борьбы с напряжением.....	196
6.4. Грех и отклонение от этических норм.....	198
6.4.1. Определение греха.....	198
6.4.2. Негативное влияние греха на психическое здоровье.....	200



6.4.3. Чувство греха.....	204
6.4.4. Манеры поведения с чувством греха.....	209
6.4.5. Баланс между страхом и надеждой .....	211
Вопросы .....	211

## **Седьмая глава**

### **Семья и психическая гигиена .....213**

7.1. Психическая гигиена супругов.....	213
7.1.1. Роль брака в психическом здоровье .....	213
7.1.2. Психическая гигиена в период выбора супруги.....	217
7.1.3. Психическая гигиена в первые годы брака.....	220
7.1.4. Психическая гигиена супружеских пар с детьми .....	222
7.2. Семья и психическая гигиена детей.....	225
7.2.1. Психическая гигиена в период беременности и рождения ребенка.....	225
1. Роль наследственности в психической гигиене.....	225
2. Психическая гигиена в половой связи.....	227
3. Влияние среды на развитие ребенка до рождения и в мо- мент рождения.....	228
7.2.2. Психическая гигиена в период младенчества .....	230
7.2.3. Психическая гигиена в детстве.....	232
7.2.4. Психическая гигиена в подростковый период .....	238
1. Проблемы подростка в отношениях с собой.....	238
2. Отношения подростков с окружающими .....	243
3. Отношение с бытием.....	244
7.3. Семейные разногласия и психическая гигиена.....	246
7.3.1. Влияние семейных разногласий .....	246
7.3.2. Предотвращение семейных конфликтов .....	248
7.3.3. Установки ислама для предотвращения супружеских конфликтов.....	249
Вопросы .....	250

## **Восьмая глава**

### **Социальные отношения и психическая гигиена.....252**

8.1. Последствия социальных отношений.....	253
8.1.1. Удовлетворение потребностей .....	253
8.1.2. Социальная поддержка .....	254
Социальная поддержка в исламе.....	255
Негативные последствия социальной поддержки .....	259
8.2. Последствия отсутствия социальных отношений для психического здоровья .....	261

8.3. Благополучные социальные отношения .....	263
8.3.1. Компоненты благополучных социальных отношений .....	264
8.3.2. Благополучные социальные отношения в исламской литературе .....	265
8.3.3. Открытость с точки зрения ислама .....	268
8.3.4. Внешние элементы благополучных отношений .....	270
8.3.5. Факторы, расстраивающие благополучные социальные отношения .....	270
Вопросы .....	274

## Девятая глава

### Связь занятости, материального благополучия и переездов с психической гигиеной .....

275

9.1. Профессия и психическая гигиена .....	275
9.1.1. Влияние работы на психическую гигиену .....	276
9.1.2. Профессиональный стресс .....	277
9.1.3. Сексуальные домогательства .....	279
9.1.4. Безработица .....	281
9.1.5. Баланс между работой и другими сферами жизни .....	283
А) Трудоголики .....	283
Б) Работа и семейные планы .....	284
В) Досуг и развлечения .....	285
9.2. Последствия бедности и неравенства для психической гигиены .....	286
9.2.1. Влияние бедности на физические потребности .....	287
9.2.2. Социокультурное влияние бедности .....	288
9.2.3. Психологическое влияние бедности .....	291
9.2.4. Бедность и психические расстройства .....	293
9.3. Взгляд на бедность и богатство в исламской литературе .....	296
9.3.1. Нежелательность бедности с точки зрения ислама .....	297
9.3.2. Случаи, когда бедность с точки зрения ислама оказывается желательной .....	300
9.3.3. Богатство и психическая гигиена .....	302
9.3.3. Жизнь среднего класса – самое благоприятное для психической гигиены состояние .....	305
9.4. Переезд и психическая гигиена .....	306
9.4.1. Виды переездов .....	306
9.4.2. Психические проблемы мигрантов .....	307
9.4.3. Переселение в исламской литературе .....	310
Вопросы .....	311

## Глава десятая

<b>Окружающая среда, технологии и психическая гигиена.....</b>	<b>313</b>
10.1. Окружающая среда и психическая гигиена .....	313
10.1.1 История исследования окружающей среды и психической гигиены.....	313
10.1.2. Влияние ресурсов окружающей среды на психическую гигиену .....	315
10.2. Место проживания и психическая гигиена .....	319
10.2.1. Географическое положение места проживания.....	319
10.2.2. Жилищные условия.....	320
10.2.3. Городская архитектура и пространство.....	322
10.2.4. Проблемы современных городов.....	323
10.3. Влияние технологий на психическую гигиену .....	324
10.3.1. Положительное влияние технологий .....	325
10.3.2. Отрицательное влияние технологий .....	326
А) Загрязнение окружающей среды.....	327
Б) Увеличение психических расстройств и болезней .....	329
В) Рост безработицы.....	330
10.4. Глобальные вопросы технологий и психической гигиены .....	330
Вопросы.....	332

## Глава одиннадцатая

<b>Средства массовой информации и психическая гигиена .....</b>	<b>333</b>
11.1. Сущность и функции СМИ .....	333
11.1.1. Определение и важность средств массовой информации .....	333
11.1.2. История средств массовой информации .....	334
11.1.3. Функции средств массовой информации.....	334
11.2. Виды влияния СМИ на психическую гигиену.....	336
11.2.1. Когнитивное влияние.....	336
11.2.2. Эмоциональное влияние.....	337
11.2.3. Поведенческое влияние .....	337
11.3. Влияние печатных средств массовой информации на психическую гигиену.....	338
11.3.1. Книги .....	338
11.3.2. Газеты.....	339
11.4. Аудиосредства массовой информации.....	342
11.5. Визуальные средства массовой информации .....	343
11.5.1. Телевидение .....	343
11.5.2. Кино.....	348
11.6. Интернет и новейшие глобальные средства массовой информации.....	354
11.6.1. Отрицательное влияние интернета на психическую гигиену.....	356

А) Депрессия и социальная изоляция.....	356
Б) Порнография в Интернете.....	357
В) Интернет-зависимость .....	359
11.6.2. Социальные сети .....	361
11.7. Мобильный телефон .....	363
11.7.1. Биологическое влияние мобильного телефона.....	365
11.7.2. Психические последствия использования мобильного телефона.....	366
Вопросы .....	367

## **Глава двенадцатая**

### **Социальные институты и психическая гигиена .....369**

12.1. Институт образования .....	370
12.1.1. Психическая гигиена в дошкольный период.....	371
12.1.2. Психическая гигиена в начальной школе .....	374
12.1.3. Психическая гигиена в средней и старшей школе.....	375
12.1.4. Психическая гигиена в университете.....	375
12.1.5. Факторы, влияющие на психическую гигиену школьников и студентов .....	377
12.2. Институт власти .....	379
12.2.1. Необходимость власти.....	379
12.2.2. Формы правления и психическая гигиена .....	380
А) Авторитарные формы правления.....	380
Б) Демократические формы правления.....	385
12.2.3. Обязанности правительства в области психической гигиены .....	387
12.3. Институт духовенства и психическая гигиена.....	391
Вопросы .....	393

### **Библиографический список.....394**

*Во имя Бога, Милостивого, Всемилостивейшего!*

*«Друзья Бога придавали значение здоровью веры и здоровью души.  
И потому человеку следует искать в благородном Коране пути  
к здравью, источник света и прямой путь»*

*(Сахифэ-е Эмам, том 14, стр. 351; «Адаб-ус-Салат»,  
«Мусу‘ат-уль-имам-иль-Хумейни», том 48, стр. 250)*

## Послание исследования

Существует обширная потребность университетов в учебной литературе и материалах, рассматривающих разные темы в области гуманитарных наук с точки зрения ислама. С другой стороны возможности научно-исследовательских центров, считающих себя обязанными дать ответ на данные потребности, ограничены. По этим двум причинам мы вынуждены использовать имеющиеся возможности наряду с сотрудничеством университетов и исследовательских центров на пути достижения общих целей. Кроме увеличения качества и количества учебных материалов, мы стараемся избежать двойной работы.

Двигаясь в этом русле, Научно-исследовательский институт семинарий и университетов и Организация изучения и составления гуманитарных изданий университетов (СМТ) и Центр исследования и развития гуманитарных наук, выпуская данное издание: «Душевная гигиена через призму источников исламского вероучения», представляют научному сообществу страны тридцать восьмой совместный труд.

Данное издание подготовлено в отделе психологии НИИ семинарий и университетов для студентов, обучающихся на программах Психологии и Психиатрии, в качестве учебного материала для дисциплины «Психическое здоровье». Мы надеемся, что помимо академического сообщества, учащиеся духовных семинарий и другие интересующиеся данной темой также смогут извлечь из него пользу.

Выражаем благодарность авторам и рецензентам данного издания и просим уважаемых преподавателей и исследователей оказать нам содействие своими советами и предложениями по улучшению нашего труда и составлению новых необходимых академическому сообществу трудов.

*НИИ семинарий и университетов*

*Организация СМТ*

Гуманитарные дисциплины выступают в роли множества правил устройства жизни человека в содержательной части культуры и цивилизации, в роли наук, которые методически рассматривают поведение, верования, взгляды, чувства и все значимые социальные явления. К числу гуманитарных дисциплин, несомненно, относятся философия, психология, социология, педагогика, экономика, политология, менеджмент и юриспруденция.

На преобразованиях в научной сфере, в особенности в гуманитарных науках, особенно настаивал в своих речах Имам Хомейни. В последние годы эти преобразования также входят в число важных вопросов, которые поднимает верховный лидер Ирана Али Хаменеи. Важность данных преобразований коренится в постоянной необходимости в гуманитарных исследованиях, и особенно в быстром развитии науки и культуры на мировом уровне. Так как в них, с одной стороны, человек представляется благороднейшим творением, а с другой стороны, рассматриваются его отношения с окружающими, и с этой точки зрения они имеют приоритет перед другими науками. Действительно, важная и основополагающая миссия данной науки – воспитание человека, выстраивание его личности, внимание к его бытийному положению, и в какой-то степени доведение его до конечной цели – к достижению степени совершенного человека.

Исламский Иран богат культурными фондами и обладает огромными возможностями в академической среде, среде духовной семинарии и за их пределами. Потому страна готова к выходу на научное поприще и к развитию отечественной науки в гуманитарной среде. Имея за спиной столь богатое наследие, Научно-исследовательский институт университетов и семинарий при финансовой поддержке Департамента образования Министерства наук, исследований и инноваций, главной задачей и миссией которого является усердие по углублению и распространению наук, образования и мусульманских-гуманистических ценностей, а также максимальное согласование специализаций и университетских программ с общественными потребностями, их прагматизация, продвижение гуманитарных наук и их популяризация, подготовил почву для издания данного труда.

Мы просим уважаемых преподавателей и исследователей поддержать данный департамент своим сотрудничеством, указаниями, в вопросе критики данного труда и составления будущих необходимых обществу трудов.

*Департамент образования Министерства наук,  
исследований и инноваций*

Уважаемый читатель!

В данном издании используются следующие формы сокращений:

(С) – сокращенная форма благословения (салават) Пророка Мухаммада и его семейства: «салла-Ллаху ‘алейхи ва алихи», что переводится с арабского как «да благословит Бог его и его семейство».

(А) – сокращение приветствия одному или нескольким из непорочных имамов или Божьих угодников: «‘алейхи-с-салам» и «‘алейхиму-с-салам», что переводится с арабского как «да будет мир с ним» и «да бует мир с ними» соответственно.

г. с. х. – сокращение фразы: «год солнечной хиджры». Солнечная хиджра – это официальный календарь, по которому ведется летоисчисление в Иране.

г. л. х. – сокращение фразы: «год лунной хиджры». Лунная хиджра – это мусульманский лунный календарь.

В книге цитируется перевод Корана Игнатия Крачковского. Перевод некоторых аятов может быть немного скорректирован.



## Предисловие менеджера проекта

Среди важных вопросов, волновавших людей во все времена наряду с телесным здоровьем всегда находилось душевное здоровье. Богословы, врачи и преподаватели этики прикладывали наибольшие усилия для научных изысканий в области душевного здоровья и выводили свои критерии и пути для его достижения. С начала двадцатого века психологи и психиатры исследовали вопрос душевного здоровья с применением более новых методов. Иными словами, они заложили фундамент для нового движения в данной области. Несомненно, религиозные установки оказали значимое влияние на определение душевного здоровья и пути его достижения. Более того в число основных целей божественных религий входило обеспечение душевного здоровья человека. В области связи религии и душевного здоровья в кругах психологов и психиатров по всему миру было проведено множество исследований. Исследования психологии в последнее столетие все больше развиваются и углубляются. Несмотря на это, обращение к разуму и наставлениям божественного откровения наряду с экспериментальными данными в этот период остается без внимания. НИИ семинарий и университетов с самого своего основания придавал особое значение данному аспекту в изучении психологии. Поэтому можно перечислить такие издания как: «Мактабха-е раваншенаси ва нагд-э ан» (Школы психологии и их критика) в двух томах, «Раваншенаси-е рошд ба нэгарэш бэ манабэ'-е эслами» (Психология развития согласно источникам исламского вероучения) в двух томах, «Раваншенаси-е эджтэма'и ба нэгарэш бэ манабэ'-е эслами» (Социальная психология согласно источникам исламского вероучения), «Раваншенаси-е таблигат» (Психология миссионерской деятельности), «Раваншенаси-е дин» (Психология религии). В них, а также в десятках других статей и трудов НИИ прибегает к рационалистическому методу и обращается к предписаниям религии в области психологии. Исследователи психологии НИИ в области душевного здоровья после перевода книги: «Раваншенаси-е саламат» (Психология здоровья) и подготовки мусульманских вопросов в данной области в приложении к ней, приступили к подготовке издания «Душевная гигиена с точки зрения источников исламского вероучения». Они решили более подробно исследовать вопрос психологического здоровья в источниках исламского вероучения. Данное издание является результатом проделанной работы.

Исследование точек зрения в области научной психологии проводится методом исторического анализа. Усилия были приложены к тому, чтобы выбрать и собрать в информационной базе новейшие и самые подходящие источники по вопросу психического здоровья. В разделе исламской литературы приоритетом было обращение к аятам Корана во всех вопросах, а понимание смысла аятов достигалось при помощи обыкновенных методов толкования Корана. В каждой теме также приводится по несколько преданий от Пророка (С) и имамов из его

семейства (А). Хотя цепочки передатчиков не подвергались анализу, но были приложены усилия по обращению к авторитетным трудам, и по каждому вопросу внимание уделялось нескольким преданиям.

Под душевным здоровьем в рамках данной работы понимается нечто больше отсутствия психических заболеваний, а именно – повышение эффективности и развитие человеческих способностей. Эталон, принятый в данной работе, охватывает все биологические, психические, социальные и религиозные аспекты человека. Психическое здоровье человека состоит из гармонии, независимости и расцвета биологического и психического естества человека. Все это складывается под воздействием здоровых и оказывающих влияние отношений человека с самим собой, окружающими людьми, мирозданием и его основой, то есть – Богом. Главы данного издания также выстроены на основе этих тройственных отношений человека.

В первой главе рассматриваются краткая история, определение и цели душевной гигиены, а также теории психических патологий с точки зрения ислама и психологии, связи душевной гигиены с другими научными дисциплинами и её основы с точки зрения ислама. Во второй главе приводятся теории душевного здоровья в области психологии, культуры, религии и ислама. В третьей главе рассматривается роль образа жизни в душевном здоровье, принимая во внимание такие факторы как питание, сон, спорт и отдых, столкновение с болью и болезнями и употребление наркотиков, а также анализируется роль биологических потребностей в душевном здоровье. В четвертой главе внимание отведено роли убеждений, таких как вера в Бога, загробный мир, пророчество, и роли душевных потребностей в психическом здоровье. В пятой главе рассматривается влияние религиозных обрядов, таких как намаз, пост, молитвы, хадж, паломничество и итикаф<sup>1</sup> на душевное здоровье. Шестая глава посвящена факторам, угрожающим душевному здоровью, включая лишение, противоречия, стресс, грех и нарушение нравственных норм. В восьмой главе рассматривается роль оказывающих влияние социальных отношений и их отсутствие в изучаемом вопросе. Девятая глава посвящена связи трудоустройства, материального благополучия и переселения с психическим здоровьем. Центральным вопросом десятой главы является роль среды проживания и технологий в душевном здоровье. В одиннадцатой главе затрагиваются вопросы влияния СМИ, таких как интернет, а также мобильных телефонов на психическое здоровье. В двенадцатой главе рассматривается роль структур образования, власти и их устройства, а также роль института духовенства в душевном здоровье.

Данная книга была издана в 2010 году и была широко принята центрами духовных семинарий и университетов. Она получила две награды: «Книга года для студентов» и «Книга года для духовных семинарий». К числу важных целей

---

<sup>1</sup> Неотлучное пребывание в мечети в течение нескольких дней – прим. пер.

новой редакции относится превращение содержания в учебник, добавление таких вопросов как наркотическая зависимость, работа, трудоустройство и виртуальное пространство. Кроме того – добавление последних результатов исследований в области религии и психического здоровья из новейших англоязычных источников. Мы надеемся, что научные и религиозные изыскания данного издания подготовят почву для дальнейших исследований относительно душевного здоровья. Данное издание предлагается в качестве учебника по дисциплине «Психическая гигиена» на программах бакалавриата и магистратуры. Мы просим всех исследователей и специалистов в данной области своей критикой или предложениями помочь нам в улучшении качества содержания данного труда.

Считаем своей обязанностью выразить благодарность всем уважаемым коллегам, принимавшим участие в составлении данной книги, а именно:

- Нашему коллеге – ходжат-уль-исламу доктору Мохаммаду Садеку Шоджаи, который провел редакцию более половины глав.
- Нашим коллегам – ходжат-уль-исламам Сеййиду Махди Мусави и доктору Мохаммаду Давлятхаху.
- Уважаемому руководителю отдела психологии аятолле Сеййиду Мохаммаду Гаравирад, который постоянно оказывает поддержку в продвижении научных целей НИИ, осуществляя научное руководство и огромное содействие.
- Уважаемому руководству НИИ, а также сотрудникам занятым исследованием и исполнением, которые всегда оказывали большую поддержку нашей научной деятельности.

Я надеюсь, что данная книга станет для нас скромным запасом в Судный день, дабы мы с чистым сердцем предстали пред Господом в Его милости.

«...в тот день, когда не поможет богатство и сыны, кроме тех, кто придет к Аллаху с беспорочным сердцем!»<sup>2</sup>

*Февраль 2018*  
*Менеджер проекта Мохаммад Реза Саларифар*

---

<sup>2</sup> Сура «Поэты», аяты 88 – 89

# Первая глава

## Понятия и основы психической гигиены<sup>3</sup>

Ожидается, что в данной главе студент ознакомится с нижеследующими вопросами:

1. Краткой историей понятия душевного здоровья и душевной гигиены;
2. Целями психической гигиены с точки зрения ислама и психологии;
3. Критериями психического здоровья с точки зрения ислама и психологии;
4. Основами психического здоровья с точки зрения ислама.

### 1.1. Определение и краткая история

В 1900 году молодой человек, работавший в Нью-Йорке, подвергся тяжело-му психическому заболеванию, и под тяжестью болезни попытался покончить жизнь самоубийством, сбросившись из окна здания. Однако он потерпел неудачу в этом деле. Обследование в больнице общего профиля показало, что у него сильная депрессия, и он страдает от галлюцинаций и бреда. Примерно в течение месяца в качестве эксперимента он находился на лечении в домашних условиях, но это не дало результатов, и он был отправлен в психиатрическую больницу. Более трех лет он провел в различных учреждениях, специализировавшихся на лечении психически больных людей, и во всех них с ним вели себя недостойно, а в большинстве случаев применяли насилие. Так или иначе, через три года он выздоровел и, по причине своего горького опыта, решил посвятить жизнь тому, чтобы с душевнобольными, находящимися на лечении в специальных учреждениях, обходились по-человечески. Также он старался более глубоко изучить вопросы, связанные с лечением душевных заболеваний. В связи с этим он написал множество писем высокопоставленным чиновникам и встречался со многими властью имущими людьми. В 1908 году он изложил свой опыт пребывания в психиатрических больницах в книге под заголовком: «A mind that found itself» (Разум, который обрел себя). Его деятельность способствовала формированию движения психогигиены (одной из самых влиятельных сил нашего времени). Этого человека звали Клиффорд Бирс, который в 1908 – 1909 годах основал локальную и национальную ассоциации психогигиены в США. Деятельность национальной ассоциации не ограничивалась только улучшением условий лечения душевнобольных и отношения к ним, но и рассматривала факторы социальной структуры, которые приводят к эмоциональным расстройствам. Эта

---

<sup>3</sup> Выражения «психическая гигиена», «психогигиена», «душевная гигиена», «душевное здоровье» и «психическое здоровье» используются в данной книге как эквивалентные, во избежание огромного количества лексических повторов, которые присутствуют в оригинальном труде. – *прим. пер.*

деятельность охватывала мероприятия в школах, университетах, лечебницах и религиозных организациях, а также создание различных клиник, обучение психиатрических кадров и выполнение разных проектов в данной области. В 1917 году стал издаваться ежеквартальный журнал под наименованием «Психогигиена», который считался надежным источником распространения правильных понятий о психической гигиене и описания различных подходов её развития в США.<sup>4</sup>

### **1.1.1. Краткая история подверженности психиатрическим заболеваниям**

Психиатрические заболевания и их лечение на протяжении веков проходят этапы, которые хронологически можно расставить так:

1. Вера в сверхъестественные силы, магию и колдовство;
2. Вера в физические или медицинские объяснения;
3. Вера в психологические объяснения.

Данная последовательность, однако, не означает, что с наступлением, например, второго этапа, вера, присутствовавшая на первом этапе, полностью исчезла. Напротив, даже сегодня, когда для диагностики и лечения заболеваний используются сверхсовременные технологии, в некоторых точках мира сохраняется вера в колдовство и магию, а также в методы лечения, основанные на них.<sup>5</sup> Также возникновение психологических объяснений не вытеснило с научной арены медицинские модели. Оба этих объяснения в качестве двух общих подходов к психическому здоровью и заболеваниям развиваются параллельно.

Обычно в древние времена, ненормальное поведение подобно любым другим явлениям, причину которых люди не могли осознать, связывали со сверхъестественными силами, такими как движение звезд, божественная кара или злые духи. Эти убеждения были распространены на протяжении долгих веков и их можно видеть в культурах разных народов: китайцев, египтян, греков и т.д. Для лечения тех, в кого, по их мнению, вселились злые духи, проводился обряд их изгнания, чтобы нечистая сила вышла из тела или души больного. Для этого применялись различные техники, часть которых была крайне жестокой. Молитвы, крики, специальные эликсиры относились к числу самых безобидных методов лечения, но в более тяжелых случаях человека топили, били хлыстом, морили голодом, чтобы тело человека не стало для злого духа безопасным жилищем. Иногда в черепе человека проделывали дыры, чтобы у злого духа был путь выхода. Древние греки также связывали психические расстройства с вмешательством сверхъестественных сил, таких как божественная кара.

---

<sup>4</sup> Americana Corporation, «*The Encyclopedia Americana*», 1963 г., т. 18, стр. 941

<sup>5</sup> Мохаррери, 1373 г. с. х. (1994 г.), стр. 28.

Первые признаки нового подхода к девиантному поведению и естественного объяснения подобного явления можно найти в записях, связываемых с Гиппократом (примерно 360-460 гг. до н.э.).<sup>6</sup> Он впервые в истории ввел в медицину понятие психического отклонения. В своих записях он сетует на распространенное в его эпоху невежество относительно «священной болезни» (эпилепсии): «Видится, что в этой болезни нет ничего божественного, и она не более священна, чем любая другая болезнь. У нее есть естественная причина, из-за которой она возникает, как и у всех других болезней».<sup>7</sup> Открытия Гиппократа в трех областях заслуживают внимания. Во-первых, он пытался наблюдать психические расстройства и объективно зафиксировать полученные результаты наблюдений. В результате, впервые в западной научной литературе, в его записях можно столкнуться с опытными описаниями таких психических расстройств как тревога, эпилепсия и послеродовая депрессия. Во-вторых, Гиппократ впервые выдвигает первые биологические теории относительно ненормального поведения. Хотя он и принимает разрушительное влияние внешних факторов, но считает внутренние процессы главной причиной возникновения психического расстройства. В-третьих, Гиппократ стал первым ученым, который пытался классифицировать ненормальные психические состояния. Он разделил психические расстройства на три группы: мания (ненормальные возбуждение и радость), меланхолия (ненормальная тоска) и сумасшествие. Он, однако, не смог продвинуться в поисках лечения психических расстройств, но у него были гораздо более человечные методы лечения, по сравнению с его предшественниками. Например, для лечения меланхолии он рекомендовал отдых, занятие физическими упражнениями, легкую пищу, а также избегание половых связей и алкоголя.<sup>8</sup>

Теория Гиппократа пользовалась популярностью до времен Юлия Цезаря, однако после его смерти люди вновь обратились к методам изгнания нечистых сил, практиковавшихся в прошлом. На Западе так продолжалось на протяжении всего средневековья. Однако образ мышления мусульманских ученых наряду с терпением мусульманского общества к душевнобольным способствовали отсутствию в исламских странах насилия, царившего в Европе, по отношению к душевнобольным. В те века психически больные люди пользовались поддержкой закона и медицины, и в случае обострения болезни и неспособности общества стерпеть их поведение, они отправлялись в центры, которые назывались «Марэстан».<sup>9</sup> В пятом веке хиджры в Язде находился лечебный центр под названием «Дар-уш-Шафа», в котором были организованы различные отделения,

---

<sup>6</sup> Бутзин, R, 1993, стр. 8

<sup>7</sup> Пернтаки, 1383 г. с. х. (2004 г.), стр. 64.

<sup>8</sup> Бутзин, 1993, стр. 8-9.

<sup>9</sup> С перс.: больница, госпиталь – прим. пер.

в том числе и психиатрическое (Махфиль-уль-Маджанин – собрание помешанных). В большинстве мусульманских лечебниц в Иране использовали сказителей, для того чтобы занять душевнобольных. Согласно повествованию из «Захире-йе Хорезмшахи», в различных уголках использовалась спокойная музыка. Больных держали в зеленых садах и помещениях, в которых текли медленные потоки воды, что способствовало их скорейшему выздоровлению. Хотя среди народных масс и бытовали примитивные убеждения относительно причин и последствий душевных заболеваний, но эти убеждения никогда не выливались в жестокое обращение с больными, которое можно было встретить в Европе. Мусульмане считали забрасывание камнями душевнобольных с целью их унижения поступком неразумного ребенка и умственно несозревшего человека.<sup>10</sup>

Первая психиатрическая лечебница была основана в Багдаде в 792 г. н.э., а затем в Дамаске и Алеппо. В этих лечебницах методы ухода за душевнобольными были куда более человечными. В записях Ибн Сины (980 – 1037 г.) можно столкнуться с заметками о таких психических расстройствах как истерия, эпилепсия, эмоциональные реакции и меланхолия.<sup>11</sup>

Вероятно, можно считать временем зарождения психологических подходов к объяснению психических болезней начало шестнадцатого века. Теофраст Парацельс (1490 – 1541) усматривал психологические причины в психических расстройствах, и придерживался таких методов лечения, которые в наше время известны как гипнотические.<sup>12</sup> Одновременно с этим открытием возникла психологическая модель, которая рассматривает источником поведения бессознательные процессы и психологические факторы. Заявления Антона Месмера о гипнозе подготовили свидетельства данного явления, а труды первых французских психологов и, в конце концов, Зигмунда Фрейда полностью утвердили данный психологический подход. С самого начала психологи показали, что, возможно, психические заболевания – это изученные социальные реакции и их можно излечить различными методами. Психологическая модель подобно медицинской модели оказала значимое влияние на общественные взгляды на душевные заболевания.<sup>13</sup>

В двадцатом веке после создания различных ассоциаций психогигиены и проведения мировых семинаров в этой области стали происходить изменения. В результате, подчеркивание важности диагностики, лечения и изучения причин психических заболеваний оказало свое влияние на уровень психического здоровья, профилактики расстройств, доступности людей к медицинским услугам и их оценку. Иными словами, раньше область психического здоровья

---

<sup>10</sup> Мохаррери, 1373 г. с. х. (1994 г.), стр. 31 – 37.

<sup>11</sup> Колман, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 37.

<sup>12</sup> Колман, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 37.

<sup>13</sup> Пернтаки, 1383 г. с. х. (2004 г.), с. 76.

была сфокусирована на психически нездоровых людях и обслуживала только тех, у кого возникали тяжелые психические расстройства. Но после научного прогресса и развития в данной области, внимание стали уделять профилактике и общему уровню психического здоровья.<sup>14</sup>

### 1.1.2. Определение психической гигиены

Психическая гигиена в психологии и психиатрии имеет два значения: психологическое состояние человека и специализация в целом, которая изучает это состояние. Для указания на первое значение используется выражение: «Mental hygiene» (психогигиена), и его же использовал Бирс для объяснения своих идей. Однако в 1930 году его заменило выражение «Mental health» (психическое здоровье). Психогигиена в конце сороковых годов XX века заняла независимое положение, и это движение стало развиваться. Данная замена в терминологии означала возникновение интереса к профилактике психических расстройств вместо обычного ухода и лечения, а также большее внимание ко всем формам социальной и психологической несовместимости, вместо тяжелых психических и эмоциональных расстройств и психозов. Постепенно данное движение поставило себе отдельную от лечения психических расстройств цель – поддерживать в норме психическое здоровье человека.<sup>15</sup> Для указания на второе значение используется выражение: «Mental health». Таким образом, сегодня это выражение имеет два значения: научная область и психическое состояние человека.

В «Columbia Encyclopedia» приводится такое определение психической гигиены: «Наука о поддержании психического здоровья и профилактики психических заболеваний путем использования психиатрии и психологии».<sup>16</sup> В толковом словаре психологии приводится следующее определение данной области: «Комплексный подход, цель которого – сохранение и охрана душевного здоровья, профилактика психических расстройств путем учебных программ, обеспечения устойчивой эмоциональной и семейной жизни, профилактических услуг, предварительного лечения, и мероприятий связанных с общим здоровьем».<sup>17</sup> Ребер определил психогигиену как «Искусство укрепления и сохранения душевного здоровья».<sup>18</sup> Таким образом, психическая гигиена – это наука, которая посредством различных методов занимается профилактикой психических заболеваний и поддержкой душевного здоровья.

Относительно определения психогигиены как научной дисциплины не существует серьезных разногласий, но относительно психического здоровья, которое

<sup>14</sup> Mental Health, *A Report of the Surgeon General*, 1999, p. 3-4.

<sup>15</sup> Силлс, Д.Л., 1972, т. 9 –10, стр. 218.

<sup>16</sup> «Columbia Encyclopedia», 1993, с. 1748.

<sup>17</sup> «*The Concise Corsini encyclopedia of psychology and behavioral science*», 2004 г, стр. 749.

<sup>18</sup> Ребер А.С., 1999 г., стр. 454.



требуется стимулировать или сохранить, существуют различные точки зрения. Они будут рассмотрены во второй главе. Энциклопедия «Corsini» приводит такое определение психического здоровья, принимая во внимание сильные стороны различных подходов: «Это положительные эмоции, довольство жизнью, положительное чувство контроля, самоопределения и принятия самого себя. Также можно распространить его на такие критерии как чувствительность к телу и его потребностям (таким как физический тонус), углубление межличностных связей, жизненная цель, личностный рост, осознание своей ограниченности и экзистенциальных вопросов, а также духовное процветание».<sup>19</sup> Согласно другому определению психическое здоровье – это успешное осуществление психической деятельности, которое выливается в творческую активность, удовлетворительные отношения с окружающими, способность адаптироваться к изменениям и терпеть неприятности.<sup>20</sup>

Гордон Олпорт считал, что разница между здоровым и психически ненормальным человеком состоит в том, что здоровый человек смотрит в будущее, но нездоровый человек заикливается на событиях прошлого, которые стали причиной сложившейся ситуации. Он считает следующие качества признаками здорового человека: способность к саморазвитию, способность к теплым и дружеским отношениям, чувство эмоциональной безопасности и принятие самого себя, реалистическое восприятие своих способностей и возможностей, чувство юмора и наличие гармоничной философии в жизни, такой как религия.<sup>21</sup>

М. Джахода не останавливается в определении душевного здоровья на отсутствии болезней, так как существуют большие противоречия между разными культурами в том, какой вид отклонений от естественного поведения можно считать ненормальным. Кроме того, определению совершенно не поможет и предположение, что психическое здоровье и нормальное поведение – равнозначны, так как возникает неясность, что считать нормой. Поэтому Джахода считает необходимым опираться на шесть важнейших понятий:

### **1. Взгляды человека на самого себя:**

Здоровый человек уверен в себе и самодостаточен. Его представления о собственных способностях реалистичны.

### **2. Наличие роста и самореализации:**

Здоровый человек преодолел различные этапы развития, и поэтому он избегает поведения и воззрений, которые не подобает проявлять в его возрасте.

---

<sup>19</sup> «*The Concise Corsini encyclopedia of psychology and behavioral science*», 2004 г, стр. 749.

<sup>20</sup> Лопез Ш. Дж. 2009 г., том 2, стр. 614.

<sup>21</sup> Стрикланд Б. Р., 2001, стр. 418.

Он целеустремлен, и он умерил свои законные потребности, отдавая должное внимание другим людям.

### 3. Личностная гармония:

У здорового человека гармоничная личность и он обладает удовлетворительным равновесием сознательных и подсознательных сил, которые обеспечивают его необходимой мотивацией. Он может отложить мимолетные удовольствия при наличии подходящих причин.

### 4. Индивидуальная независимость от чужого влияния:

Поведение здорового человека находится в большей степени под воздействием воли внутренней ценностной организации, потребностей, убеждений и целей, чем под воздействием внешних обстоятельств.

### 5. Соответствие действительности восприятия человека:

Такие люди реалистично смотрят на окружающие их события, не выдавая желаемое за действительное. Здоровые люди способны поставить себя на место других людей, и осознать их мысли и чувства. Эту способность называют эмпатией или чувством сопереживания.

### 6. Владение окружающей обстановкой:

Здоровый человек способен проявлять любовь. В отношениях с другими в среде рабочего коллектива, во время игры или близких отношений он обладает достоинством и достатком. Он может удовлетворить свои потребности в обществе, он адаптируется к изменениям и решает повседневные трудности. Здоровый человек может терпеть множество внутренних и внешних противоречий и обретать большие силы преодолеть препятствия.<sup>22</sup>

Каждое из определений описывает различные аспекты психического здоровья и принятие любого из них [обособлено от остальных] в качестве основы дисциплины «психическая гигиена» влечет к некоторым ограничениям. Аспекты психического здоровья, затрагиваемые в каждом из этих определений, сводятся к физической, психологической и общественной сферам человеческого бытия. При этом игнорируется духовная (важнейшая из них). Более правильно было бы использовать целостное (комплексное) определение для описания психической гигиены. Данный труд предлагает новое видение и определение психической гигиены, полученное на основе религиозной и психологической литературы. Он фокусируется на том понятии здоровья, которое охватывает аспекты всех четырех сфер: физической, психологической, социальной и духовной. С этой точки зрения здоровье указывает на такой уровень деятельности, на котором человек

---

<sup>22</sup> «The Encyclopedia Americana», 1963 г, стр. 640.

комфортно чувствует себя и не испытывает затруднений с самим собой и своим образом жизни. Такое понятие требует нормального и гармоничного роста во всех четырех сферах.

Поэтому душевное здоровье складывается из благополучного физического, психического, социального и духовного состояния, которое позволяет человеку достигнуть творческой, счастливой и полноценной жизни. Иными словами, здоровье – это большая человеческая возможность, которая с расцветом монотеистического естества путем построения прямых отношений с Господом, закладывает сильную личную ценностную систему, придает возвышенную цель в жизни, здоровые и конструктивные отношения с собой и другими, а также дает человеку глубокое понимание природы и бытия. Все программные установки ислама в вопросе психической гигиены основаны на этом взгляде.

### **1.1.3. Важность психической гигиены**

Всемирная ассоциация психической гигиены, преследуя цель сохранения душевного здоровья в личной и общественной жизни, ставит её одним из приоритетов своей деятельности и стремится строить планы в данном вопросе на макроуровне. Психическая гигиена в последние годы распространилась и по всему Ирану, была предложена логика изучения данной темы, а в повседневном общении и языке народных масс распространилась терминология, связанная с ней. Сегодня в терминах психогигиены исследуются многие типы личного и социального поведения, в особенности в аспектах столкновения со стрессом и семейных функциях. Это показывает принятие данной темы научным сообществом и народом.

Несмотря на то, что психогигиена как научная дисциплина и пришла с Запада, сформировавшись благодаря усилиям психологов, но анализ священных текстов, в особенности Корана и речей предводителей религии, демонстрирует, что установкам психогигиены в них также уделяется внимание. Вопросы нравственности и воспитания составляют важную часть психической гигиены. Влияние этих вопросов на психическую гигиену настолько актуально, что Господь называет их важнейшей целью отправления посланников.<sup>23</sup> Божий посланник также считает, что задача его миссии состоит в воспитании и актуализации нравственных достоинств. Это показывает важность и роль нравственных качеств в психогигиене.<sup>24</sup>

Но несмотря на это точка зрения ислама в области психического здоровья до сих пор не изложена систематически. Цель данного издания заключается в том, чтобы в общих чертах описать психическую гигиену с точки зрения ислама, и подготовить почву для дальнейших исследований.

<sup>23</sup> Сура «Собрание», аят 2.

<sup>24</sup> «Поистине я был послан для того, чтобы довести до совершенства достоинства нрава» (Нури, 1408 г. л. х., том 11, стр. 187)

## 1.2. Цели психической гигиены

Психическая гигиена – это часть общей гигиены, преследующая те же цели. Её отличие лишь в том, что психогигиена больше имеет дело с психическим здоровьем и благополучием, а общая гигиена с физическим здоровьем человека. Важна цель общей гигиены в профилактике болезней. В 1994 году данное понятие охватило и психические расстройства. В большинстве областей гигиены информация относительно причин болезней, роли угроз и защитных факторов мотивирует человека к профилактике заболеваний. Однако развитие этого в области психической гигиены было замедленно благодаря двум причинам:

- А) Отсутствует полная информация относительно причин большинства психических расстройств;
- Б) Известные факторы возникновения некоторых психических расстройств невозможно предотвратить.

### 1.2.1. Цели психической гигиены с точки зрения психологии

Общая гигиена выделяет три вида профилактики:

1. Первичная профилактика: предотвращение заболеваний перед их возникновением;
2. Вторичная профилактика: предотвращение усиления диагностированного заболевания;
3. Третичная профилактика: реабилитация больных и устранение неспособности, вызванной болезнью, для достижения максимальной работоспособности.

Эти три вида профилактики можно применить и в области психической гигиены.

### 1.2.2. Цели психической гигиены с точки зрения ислама

С точки зрения ислама божественное естество (фитрат) и элемент свободы выбора – это ось психической гигиены. Священный Коран сводит цель сотворения человека к служению Господу.<sup>25</sup> Взгляд на человека и философия жизни влияет на цели психической гигиены. Исламские тексты имеют ценные указания, которые охватывают всю жизнь человека, начиная с формирования плода в утробе матери вплоть до старости, и после смерти в биологической, психологической, социальной и духовной сферах. Эти указания связаны с такими вопросами как питание беременной женщины, забота о детях, вопросы эмоций и нравственности, связанные с периодом отрочества, юности и взрослой жизни, а также выбором профессии и супруги, выполнением работ и другой активности, этикой и социальными отношениями. Также они связаны с вопросами

---

<sup>25</sup> «И Мы сотворили джиннов и людей только для того, чтобы они поклонялись Нам» (сура «Рассеивающие», 56)

самовоспитания, сохранения и улучшения здоровья, профилактики психических расстройств. У психической гигиены с точки зрения ислама, следующие цели:

### **1. Профилактика:**

Заметная часть религиозных установок и предписаний нацелена на достижение данной цели психической гигиены. С точки зрения алламе Табатабаи священный Коран установил принцип достижения нравственных состояний и поведения, а также избегания дурного нрава ради профилактики под эгидой монотеизма. Учения Корана стремятся воспитать людей таким образом, чтобы выкорчевать с корнем любые патологии.<sup>26</sup> Монотеистическое воспитание человека и то, чтобы он видел достоинство, силу и возвышенные качества в лучах прочных отношений с Господом, эффективно способствует профилактике заболеваний, ненормальных поведений и состояний.

### **2. Подготовка почвы для развития и раскрытия естественных способностей:**

С точки зрения ислама человек рождается вместе с определенными физическими и психическими способностями и духовными склонностями, которые на протяжении времени актуализируются. Эти способности называют естеством (фитрат). В человеке можно выделить два вида естества (фитрат):

Биологическое естество: Это строение оплодотворенной клетки и этапы её развития, в чем просматривается схожесть человека с другими живыми существами.

Духовное естество: Первичное духовное и психическое ядро человека, которое, как и биологическое естество, нуждается в подходящих условиях и материалах для раскрытия.

К целям психической гигиены с точки зрения ислама относится высвобождение сосредоточенной в человеке энергии и создание условий для раскрытия естественных способностей. Некоторые считают целью психогигиены раскрытие всех положительных человеческих качеств на пути достижения возвышенной цели жизни.<sup>27</sup> После профилактики важнейшей задачей психической гигиены считается пробуждение естественных двигателей и интеллектуальное развитие. Согласно источникам исламского вероучения, новорожденный человек приходит в этот мир психически здоровым.<sup>28</sup> В это время ребенок нуждается в подходящей для развития среде, и это – основная цель психической гигиены.

<sup>26</sup> Амид, 1381 г. с. х. (2002 г.), с.11.

<sup>27</sup> Джафари, 1362 (1983 г.), том 6, стр. 239 и том 14, стр. 75.

<sup>28</sup> «Всякий рожденный рождается в своем естестве, то есть со знанием о том, что истинно Всемогущий Бог – его Творец». (Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.) том 3, стр. 279 и том 27, стр. 149).

Подготовка почвы для развития естественных способностей человека настолько важно, что целью отправления посланников представляется также пробуждение естественных двигателей и высвобождение потенциала интеллекта. Имам Али (А) сказал касательно данного вопроса: «... дабы напомнили им о завете, заключенном Господом при сотворении, и напомнили им о забытых ими милостях Его, вдохновив их своим призывом, пробудив глубины разума, показав ясные знамения Его мощи повсюду...».<sup>29</sup>

### 3. Стимулирование нравственных добродетелей:

Человек на пути своего развития всегда сталкивается с трудностями. Метод, который он выбирает для их разрешения, оказывает крайне глубокое влияние на его психическое здоровье. Существуют такие ситуации, когда разум и чувства работают в оппозиции друг к другу. Например, у человека возникают желания, которые противоречат его пониманию, и он вынужден или последовать пониманию своего разума или подчиниться чувствам. Главный момент, который ему следует осознать, состоит в том, что чувства не являются достаточным путеводителем для действий человека. Способность различения между чувствами и разумом – это необходимая основа на пути здорового развития человека, и она крайне актуальна в достижении психического здоровья и его сохранении.

Само по себе удовлетворение биологических и психических потребностей в качестве основной цели психогигиены одобрительно. Однако с точки зрения ислама её главная цель состоит в поддержании таких нравственных устремлений как человеколюбие, забота, принятие самого себя, чувство собственного достоинства и направление жизнедеятельности, корректировка и настройка стимулов и человеческих желаний к духовным ценностям.

Религиозные установки сфокусированы на нравственном воспитании, профилактике возможных препятствий к нравственному развитию индивида и распространении факторов, способствующих нравственному развитию. Для обеспечения психического здоровья необходима последовательная нравственная организация. По этой причине канадская ассоциация психической гигиены определяет психическое здоровье в свете отношений человека с самим собой, с другими людьми и природой, которые в действительности составляют центральное ядро нравственности.<sup>30</sup> Область воспитания нравственности с точки зрения ислама охватывает отношения человека с самим собой, Богом, другими людьми и природой. Эта схожесть во взглядах показывает, что стимулирование нравственных устремлений с точки зрения религии и психологии – одна из целей психогигиены.

---

<sup>29</sup> Шариф Рази, 1386 г. с. х. (2007), хутба 1, стр. 37 (пер. Т. Г. Черниенко).

<sup>30</sup> Горджи, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 13.

#### 4. Лечение психических заболеваний:

В число целей психической гигиены с точки зрения ислама входит и излечение нравственных и психических заболеваний. Ислам распространяет область лечения и на проблемы нравственности.<sup>31</sup> Согласно религиозным установкам, «повиновение» и «грех» вызывают в психике человека два вида чувств. Эти два вида чувств различаются с точки зрения последствий, которые отражаются на психическом здоровье. «Повиновение» – это то, что способствует обретению уверенности в психике человека, а «грех» напротив вызывает в нем волнение. Эти чувства всегда приходят и уходят, и человек не знает, что с ними делать.<sup>32</sup>

Такие качества как высокомерие, эгоизм, зависть, чревоугодие, сладострастие и жестокосердие считаются основными душевными болезнями, так что психического здоровья без их излечения невозможно себе и представить. Нараки и соавторы уделили внимание вопросам излечения нравственных недугов, и, описывая их опасные последствия, изложили приемлемые пути их лечения.<sup>33</sup> В аятах и преданиях грех и нравственные отклонения интерпретируются как болезни.<sup>34</sup> В то же время в Коране содержится рецепт по излечению психических болезней и боли,<sup>35</sup> а пророки представляются врачами, представляющими людям наставления посредством божественного откровения.<sup>36</sup> Поэтому выражения, употребленные в аятах и преданиях, предлагают более полное понимание здоровья и болезней, и показывают, что лечение нравственных недугов – одна из целей психической гигиены.

#### 5. Духовный рост:

Высочайшая цель психической гигиены с точки зрения ислама – духовный рост и возвышение человеческого духа на высокие пределы, достижимые человеком, и улучшение человеческой жизни, то есть приближение к Богу. Иными словами, способности людей выше того, что до сих пор смогли разобрать психологи. В глубинах человеческого сердца сокрыты духовные сокровища, которые следует добыть оттуда. Эти степени психической гигиены нельзя достигнуть материальными методами. До тех пор, пока духовное развитие не будет достигнуто, и пока помимо человеческого нрава не будут обретены такие мировоззренческие качества как вера (иман), богобоязненность и упование, человек не обретет подлинное психическое здоровье.<sup>37</sup>

---

<sup>31</sup> Бустани, 1375 г. с. х. (1996 г.), стр. 181 – 193.

<sup>32</sup> Табатабаи, 1390 г. л. х. (1970 г.), стр. 190.

<sup>33</sup> Нараки, 1377 г. с. х. (1998 г.), стр. 303; Аш-Шаркави, 1984 г. с. 281 – 367.

<sup>34</sup> Сура «Сонмы», 32 и 60.

<sup>35</sup> Сура «Разъяснены», 44 и «Перенес Ночью», 82.

<sup>36</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.) том 34, стр. 239.

<sup>37</sup> Бастан, 1375 г. с. х. (1996 г.), стр. 178.

Духовные аспекты образуют большую часть нашего бытия, а духовное развитие играет важную роль в сохранении и укреплении психического здоровья. Кроме того, способность посмотреть на себя со стороны и освободиться от привязанности к другим, а также составление части общества – это важнейшие, внешне противоречивые, вещи в духовном возвышении и достижении душевного здоровья.<sup>38</sup>

### 1.3. Объяснение психических патологий

Для достижения целей психогигиены и профилактики психических болезней необходимо прояснить критерии и причины психических отклонений. Психическим заболеванием называют любые психические расстройства и отклонения. Психическое расстройство – это состояние здоровья, при котором возникают изменения в мышлении, характере или поведении (или сразу во всех них), сопровождающиеся расстройством в деятельности человека. Например, депрессия – это вид психического расстройства, сопровождающееся по большей части изменениями в характере. Изменения в мышлении, характере и поведении приводят к таким проблемам, как расстройство больного, неблагоприятие в его деятельности, повышение риска смерти, боль, недееспособность и потеря свободы действий и выбора.<sup>39</sup>

#### 1.3.1. Критерии патологий

В этой части приводится четыре научных подхода для точного определения «ненормального поведения»:

##### **А) Отклонение от среднестатистического:**

Согласно данному подходу для определения ненормального поведения следует посмотреть, какие виды поведения в рамках определенного общества или культуры встречаются крайне редко, чтобы считать их ненормальными. Уровень нормального поведения охватывает примерно от двух третей до трех четвертей большинства изучаемых групп.<sup>40</sup> Хотя такое определение в некоторых случаях действительно считается подходящим, но его минус состоит в том, что некоторые редкие с точки зрения статистики виды поведения, очевидно, классифицируются как ненормальные. Таким образом, подобное восприятие отклонения способствует тому, что человека в здравом уме по причине редко проявляемого

---

<sup>38</sup> Дайер, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 5.

<sup>39</sup> Там же.

<sup>40</sup> Дадсетан, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 25.



поведения могут обвинить в безумии. Поэтому одного лишь отклонения от среднестатистического поведения недостаточно.

### **Б) Отклонение от идеала:**

В рамках данного подхода то, что делают люди (как правило) не принимается во внимание. В фокусе внимания здесь находится то желательное поведение (идеал), для достижения которого большинство людей усердствуют. В рамках такого определения, то поведение считается ненормальным, которое отклоняется на достаточно внушительное расстояние от некоторых идеалов. Данное определение ведет к еще большим проблемам, чем предыдущие критерии. Так как общество имеет слишком мало общепринятых стандартов поведения, а кроме того, существующие стандарты меняются по прошествии времени.

### **В) Чувство внутреннего расстройств:**

Наиболее осмысленное определение отклонения от нормы сосредоточено на психических последствиях поведения для человека. В рамках данного подхода, поведение считается ненормальным в том случае, если оно вызывает у человека чувство расстройства, волнения или греха. Либо будет приносить вред иным способом. Данное определение также не лишено изъянов, так как в некоторых случаях человек с психическим расстройством испытывает восторг и крыление, но в то же время его поведение кажется другим странным. В этих случаях сам человек может внутренне чувствовать себя здоровым и благополучным, но большинство людей посчитает его поступки ненормальными.

### **Г) Неспособность к эффективному функционированию:**

Большинство людей могут общаться и проявлять обходительность по отношению к другим людям, а также находить с ними общий язык, иметь профессию, выполнять свои дела и в целом жить в обществе как полноценные его члены. Но несмотря на это, не все способны подстроиться под желания общества или неспособны вести свою деятельность эффективно. Согласно данной точке зрения, безработный или бездомный человек, который живет на улице, даже если он сам выбирает для себя такой образ жизни, считается ненормальным. Так как он неспособен подстроиться под общественные предпочтения.

Ни одно из перечисленных определений и критериев не охватывает всех случаев отклонения в поведении от нормы. Таким образом, проблема отличия нормы от отклонения остается даже для прошедших обучение специалистов. Вероятно, наилучшим способом было бы не рассматривать норму и отклонение как абсолютные состояния, а принять их за две стороны одного диапазона. Так с одной стороны будет выявляться полностью нормальное поведение, а с другой стороны – абсолютно ненормальное. Понятно, что любой вид поведения окажется между двух границ данного диапазона.

Неопределенность разницы между нормой и отклонением ведет к тому, что будет не ясно, когда именно общество должно вмешаться для лечения человека со странным поведением. Например, при таком раскладе уполномоченные в сфере психической гигиены лица смогут насильно отвезти в лечебницу любого человека без каких-либо признаков депрессии или расстройства.<sup>41</sup>

### 1.3.2. Объяснение патологий

Проблемы, которые существуют в определении отклонения, существуют и в объяснении их причин. Здесь будут перечислены четыре важных подхода для объяснения отклонений.

#### А) Медицинская (биологическая) модель:

Согласно данной модели ненормальное поведение подобно телесным заболеваниям. То есть оно обладает определенными причинами и группой характерных симптомов. Его причина коренится в определенном отклонении физических функций. Поскольку ненормальное поведение считается болезнью, его относят в профессиональную сферу медицины. На основе данной гипотезы в XIX веке возникло новое направление – психопатология. Многие исследователи психопатологии были врачами, которые считали психические отклонения болезнью. Был достигнут значительный прогресс в помощь медицинскому подходу. Например, выяснилось, что некоторые поведенческие модели являются следствиями выявленных повреждений мозга, таких как инфекция или отравление. Эти открытия придали большую авторитетность медицинской теории в вопросе патологий. Представлялось, что, в конце концов, медицина в данном вопросе будет непобедимой, и к медикам будут обращаться все больше людей с соответствующими недугами.

Несмотря на это, для многих отклонений так и не было найдено медицинских причин. Но по причине уверенности медиков в том, что они, в конце концов, найдут эти причины, они поступали с психическими расстройствами так, будто те на самом деле имеют физиологические причины. Это означало не только то, что медики в больницах способны лучше лечить психические расстройства такими методами как лекарственные препараты, но и то, что вопрос психических расстройств должен описываться полностью медицинскими терминами. Сегодня даже те, кто подвергает сомнению медицинскую модель, вынуждены использовать такие термины как «психическое заболевание», «патология», «синдром», «симптомы» и «лечение».

Редукционисты – абсолютные последователи медицинской модели. Они верят, что все явления психологии можно свести к биологическим явлениям. Они указывают на психоз пеллагра, который считается явным примером

---

<sup>41</sup> Филдман Р. С., 1993, стр. 546.

психического расстройства. Несмотря на это его можно назвать полностью биологическим расстройством. Заболевшего человека – ранее совершенно здорового – одолевает тревога, подозрения и бред. Внешне он выглядит как заболевший шизофренией, но было доказано, что корнем его является расстройство биологического характера. Это расстройство связано с дефицитом витамина никотиновой кислоты (относящийся к группе витаминов В).<sup>42</sup>

Некоторые исследователи психопатологии верят в то, что медицинская модель не более чем суждение по аналогии и построение предположений. Во многих патологиях так и не были обнаружены физиологические причины, поэтому нельзя считать их болезнями. Вероятно, самым видным критиком медицинской модели был американский психиатр Томас Сас. В своем труде под наименованием «The Myth of Mental Illness»<sup>43</sup> (1961) он утверждает, что большинство расстройств, которые в рамках медицинской модели названы психическими заболеваниями, ни в коем случае таковыми не являются. Они являются «трудностями в жизни», которые выливаются в отклонение от моральных, правовых и социальных норм. По словам Саса название этих отклонений болезнями не только является ложным представлением противоречий между индивидом и обществом, но и ведет к опасному обожествлению принятых в обществе норм. Более того, ярлык «больной» снимает ответственность с человека по отношению к его поступкам и представляет их в пассивной роли, что препятствует возвращению к нормальному поведению.

Хотя медицинская модель в своей первоначальной форме и неприемлема, но некоторые её элементы можно увидеть в теории нейронаук. Теория нейронаук хотя и делает акцент на биологической составляющей ненормального поведения, но соглашается с тем, что в большинстве патологий есть не только физиологические симптомы. Она также не утверждает, что в медицинской среде можно лучше излечить эти заболевания. Акцент нейронаук на биологической составляющей психических расстройств делается ради понимания их особенностей. Например, депрессию можно изучать на разных уровнях, а также можно изучать мысли, сопровождающие данное явление, – это то, чем занимаются когнитивные психологи. Другой метод – использование технологий получения изображений мозга для изучения одновременных изменений в состоянии депрессии – чем занимаются специалисты в области нейронаук. И мысли, и изменения, происходящие в мозгу, являются частью депрессии и, вероятно, их причины находятся на различных уровнях. Специалисты в области нейронаук рассматривают физиологические изменения не как корневую причину, а как важный уровень в анализе психического явления. В результате, нейронауки сохраняют внимание медицинской модели к вопросам физиологии, но не сводят причину патологии только к ним.

---

<sup>42</sup> Розенхан Д, Селигман М., 1989, стр. 60.

<sup>43</sup> Миф о душевных заболеваниях.

Данной позиции придерживаются антиредукционисты, которые верят, что по меньшей мере некоторые из психологических явлений нельзя свести к физиологическим явлениям. Они ссылаются на депривационную карликовость, которую обычно представляют как биологическое явление, в то время как причиной данного заболевания чаще всего является психологическое состояние человека, а не физиологическое. Ребенок, болеющий карликовостью, как правило, растет в крайне напряженной среде. Например, он растет в жестокой семье. Всякий раз, когда ребенок перемещается в более благоприятную среду, его гипофиз начинает работать в естественном режиме и рост запускается с внезапным ускорением.<sup>44</sup>

### **Б) Психологическая модель:**

Психологическая модель связывает психические патологии с психологическими процессами, корень которых произрастает из отношений человека с окружающей средой. Согласно данной точке зрения объяснением отклонений может служить переживание травм, неправильное воспитание, неверное социальное восприятие или большой стресс. Существуют различные психологические объяснения патологий. Некоторые акцентируют внимание на детстве пациента, а другие на его текущем состоянии. Вместе с этим все эти теории основаны на одних и тех же основополагающих гипотезах.<sup>45</sup> Далее рассматриваются четыре основных точки зрения в рамках психологии:

1. Точка зрения психоанализа рассматривает в качестве источника ненормального поведения бессознательные психологические конфликты, которые коренятся в детстве. Фрейд был уверен, что дети переживают в жизни такие этапы, в которых половые побуждения и агрессия принимают различные формы и эти импульсы нуждаются в решении. Если конфликты в период детства не придут к успешной завязке, то они останутся в подсознании незавершенными и в период взрослой жизни приведут к ненормальному поведению. Представители теории психоанализа для понимания корней психических расстройств тщательно анализировали историю детства пациента и обращали внимание на детские переживания, которые привели к отсутствию покоя и нерешенным конфликтам во взрослой жизни. Хотя, конечно, доказать прямую связь между детскими переживаниями и ненормальным поведением во взрослой жизни крайне трудно. Данная точка зрения подобно медицинской модели представляла картину людей, которые не владеют собой, и поведение которых формируется под действием бессознательных побуждений. Это означает, что лечение патологии зависит от кого-то иного кроме самого виновника ненормального поведения. С другой стороны достижения теории психоанализа обладают огромной важностью. Данная модель более чем другие подчеркивает тот факт, что человек

---

<sup>44</sup> Там же.

<sup>45</sup> Бутрин, 1993, стр. 5-7.

имеет сложную внутреннюю жизнь, и переживания в прошлом оказывают глубокое влияние на текущее психическое поведение.

2. Бихевиористская теория в отличие от медицинской модели и психоанализа, которые считают патологию признаком основной проблемы, рассматривает в качестве проблемы само поведение. Для понимания и изменения поведения следует сосредоточиться лишь на самом поведении. Бихевиористы, прибегая к таким принципам обучения как обусловление и обучение посредством наблюдения, объясняют нормальное и ненормальное поведение. Они считают их ответами на совокупность стимулов, которые изучены на предыдущем опыте и в данный момент они ориентируют текущие стимулы, присутствующие в окружающей среде. Крайние бихевиористы даже отрицают важность понимания мышления и чувств человека. В объяснении причин проявления ненормального поведения для них значение имеет лишь анализ способа обучения поведению и внимание к условиям его проявления. Например, стремление человека к уединению объясняется с учетом слабости социальных компетенций. Лечение подобного поведения возможно путем обучения техник завязки диалога, с использованием подходящей мимики и внимательного слушания. В то время как другие подходы стараются найти главную причину стремления к уединению.

Акцент на явном поведении – главное отличие бихевиористского подхода в объяснении патологий и в то же время – его ахиллесова пята. Данный подход по причине сосредоточения на настоящем времени является самым точным и объективным подходом в изучении проявления ненормального поведения. Бихевиористские исследователи вместо представления обширных, лежащих в основе и ненаблюдаемых механизмов, объясняющих ненормальное поведение, сосредоточились на самом поведении и разработали множество методов его изменения.

3. Когнитивная модель отводит главную роль в ненормальном поведении мыслям и убеждениям человека. Первостепенная цель лечения с точки зрения когнитивистики – обучение новому взгляду. По причине того, что обучение – это ядро данного подхода, его иногда также называют когнитивно-бихевиоральный подход.

Ученик, который верит, что «это – судьбоносный для его жизни экзамен», во время экзамена испытывает такое волнение, что не может действовать в нормальной форме. В соответствии с когнитивным подходом, следует преподавать такому ученику более реалистичные взгляды на данный вопрос. Например, ему следует заменить свои старые взгляды следующими представлениями: «Мое будущее не зависит полностью от этого экзамена». Хотя здесь и используются фундаментальные принципы обучения, но целью является изменение поведения и исправление взглядов. Смещение когнитивного подхода с бихевиористской теорией привело к значительному прогрессу в лечении.

4. Гуманистическая модель сосредоточена на контроле и ответственности индивида по отношению к своему поведению (даже ненормальному поведению). Данная модель в отличие от других подходов, рассматривающих человека в контексте физиологических проблем, бессознательных противоречий, окружающих стимулов или неверного когнитивного восприятия, считает людей разумными существами, понимающими социальный мир и имеющими мотив соответствовать окружающим и приходить с ними к согласию. Ненормальное поведение – это признак неспособности человека реализовать свои потребности и способности. Гуманистическая точка зрения по сравнению с другими моделями меньше старается судить относительно необычного и непринятого поведения и вместо принятия необходимости «лечения» основана на том, что человек в той или иной мере способен привести в порядок свое поведение. Люди должны быть свободны в выборе своего поведения до тех пор, пока не приносят страдания другим и не приносят самим себе чувства личного дискомфорта. Только в случае, если они чувствуют, что их поведение нуждается в исправлении, на них лежит ответственность за его исправление.<sup>46</sup>

### **В) Социальная модель:**

В конце XX века специалисты в области психического здоровья считали необходимой для его объяснения совокупность биологических, психических и социальных факторов.<sup>47</sup> Они провели множество исследований относительно роли культуры, национальности, социальных и экономических условий в психических расстройствах. Бедность входит в число влиятельных и важных факторов психических расстройств, таких как антисоциальное расстройство личности, тревога и депрессия. В прошедшие годы социальная нейронаука занималась исследованиями влияния социальных ситуаций на события, происходящие в мозге.<sup>48</sup> Реймонд Кокрейн указывал на роль классовых, гендерных, культурных и экономических различий в психических расстройствах,<sup>49</sup> а Бенджамин Сэдок и его коллеги также указывали на социокультурные аспекты психических заболеваний. В данном вопросе они обратили внимание на культурные аспекты болезни индивида и культурные факторы, связанные с психосоциальной обстановкой и уровнем работоспособности.<sup>50</sup> В рамках данной модели рассматриваются биологические, психологические, социальные факторы и факторы окружающей среды, оказывающие воздействие на здоровье и заболевание каждого человека.<sup>51</sup>

<sup>46</sup> Филдман, 1993 г., стр. 551 – 554.

<sup>47</sup> Банийард, 1996 г., Энгель, 1977 г., согласно Шафаати и Захеда, 1391 г. с. х. (2012 г.) стр. 162.

<sup>48</sup> Горджи, 1392 г. с. х. (2013 г.), стр. 249.

<sup>49</sup> Кокрейн, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 21-69.

<sup>50</sup> Сэдок, Сэдок и Ройиз, 1393 г.с.х (2014 г.), том 1, стр. 257 – 258.

<sup>51</sup> Клер, 2012 г.; Салес и Ратман, 2004 г.

На этой основе социальные аспекты занимают ключевое место в объяснении патологий.

### **Г) Духовная модель:**

Исследования показывают, что духовность и религиозные убеждения способны оказать как положительный, так и отрицательный эффект на психическое и физическое здоровье человека. Духовность и религия оказывают глубокое влияние на восприятие человеком самого себя, бытия, интерпретацию им своего опыта и поведения. Многие из людей смотрят на религию как на важнейший ресурс адаптивных функций, таких как саморегуляция, привязанность, эмоциональное удовлетворение, наделении смыслом вещей и духовности.<sup>52</sup> Коинг, просмотрев более 3300 исследований, изучавших связь между духовно-религиозными темами и психическим и физическим здоровьем, нормальным поведением и результатами лечения, продемонстрировал, что духовно-религиозные темы должны изучаться в вопросах ухода за здоровьем и их не следует разделять.<sup>53</sup> Поэтому врачеватели в духовной оценке своих критериев должны обращать внимание на мировоззрение, духовные и религиозные убеждения человека, которые он использует в своих механизмах сопротивления.<sup>54</sup> Сэдок также указывает на нравственно-религиозную модель в объяснении психических болезней.<sup>55</sup> Также исследование Дезутера и его коллег (2008 г.) показывает, что религиозная направленность способствует психологическому равновесию и снижению психических расстройств. Вайлант и его коллеги (2008 г.) также продемонстрировали прямую взаимосвязь религиозности с психологической, физической и социальной удовлетворенностью контрольной группы исследования. Также они назвали религию величайшим ресурсом психического здоровья, в особенности среди людей, обладающих малым количеством личных ресурсов и общественной поддержки.<sup>56</sup> На этой основе духовность также играет в расстройствах немаловажную роль. Соответственно комплексный взгляд на объяснение психических расстройств должен включать в себя четыре сферы: биологическую, психическую, социальную и духовную.

### **1.3.3. Критерии нормы с точки зрения ислама**

С точки зрения исламского вероучения поведение также можно классифицировать как нормальное и ненормальное. Но в то время, как в рамках психологического подхода данная классификация сводится лишь к материальным

<sup>52</sup> Кенди и другие, 2015 г.; Парагамант и Лумакс, 2013 г. В передаче Ансари, 1395 г. с. х. (2016 г.), стр. 46.

<sup>53</sup> Кенди и другие, 2015 г.

<sup>54</sup> Гуд, 2010, в передаче от Ансари 1395 г. с. х. (2016 г.), стр. 47.

<sup>55</sup> Сэдок, Сэдок и Ройз, 1394 г. с. х. (2015 г.) том 1, стр. 258.

<sup>56</sup> Йакуби и коллектив, 1393 г. с. х. (2014 г.), стр. 21.

аспектам, ислам распространяет её и на этические и мировоззренческие понятия.<sup>57</sup> Ранее было сказано, что самый значительный изъян в определении психической гигиены состоит в игнорировании духовной сферы человеческой жизни. Таким образом, было бы лучше, если бы четыре сферы: биологическую, психическую, социальную и духовную, учитывали в определении нормы и патологии. Мортаза Мотаххари разделял установки ислама на три группы: вероучение, этика и практические предписания.<sup>58</sup> На этой основе можно разделить все критерии норм на три группы: поведенческие, этические и мировоззренческие:

### **1. Поведенческие критерии:**

С точки зрения исламского вероучения наилучший определитель критериев правильного и нормального поведения – Бог. Он на протяжении истории отправлял законы для наставления человеческих сообществ, последним и самым совершенным из которых был ислам. Обязывающие, запрещающие и рекомендуемые предписания ислама могут рассматриваться в качестве одного из критериев нормы и отклонения. Богобоязненность и справедливость в исламской литературе перечисляются в качестве важных критериев нормы. В вопросе поведения можно принять во внимание соответствие естеству (фитрат) как еще один критерий. Так как все предписания ислама составлены с учетом божественного естества (фитрат). С точки зрения исламского вероучения человек имеет естество (фитрат), которое постепенно с течением времени актуализируется. Естественные элементы – это такие части, на которые распространяется общее божественное руководство и в которых, несмотря на наличие индивидуальных различий, все люди сходятся.<sup>59</sup> Человек начинает стремиться к совершенству с момента, когда он еще представляет собой лишь крошечную клетку. Вера в естество и общую природу людей подготавливает подходящие условия для теории нормы и отклонения. Божественное естество – это одна из склонностей, на которую указывают некоторые аяты и предания.<sup>60</sup> Насколько человек проявит усердие для расцвета божественного естества и развития духовных и нравственных качеств, настолько складываются условия для здорового роста. Поэтому соответствие поведения естеству считают нормой, а отклонение от него – патологией.

### **2. Этические критерии:**

С точки зрения ислама, поведение на основе критериев, установленных в исламской этической системе, является нормальным, а поведение не

<sup>57</sup> Бустани, 1375 г. с. х. (1996 г.), стр. 134.

<sup>58</sup> Мотаххари, 1371 г. с. х. (1992 г.), том 2, стр. 63.

<sup>59</sup> Сура «Таха», аят 50.

<sup>60</sup> «Обрати же свой лик к религии верным - по устройению Аллаха, который устроил людей так.» (Сура «Румы», аят 30); «Каждый рожденный, рождается в своем естестве» (Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 3, стр. 279).



соответствующее им – ненормальным.<sup>61</sup> Коран представляет очищение души важной задачей миссии пророков,<sup>62</sup> а спасение – зависящим от очищения души.<sup>63</sup> С этой точки зрения при отсутствии очищения души человек сталкивается с патологиями. В аятах и преданиях перечисляются признаки болезни, наличие которых указывает на нравственные отклонения. Вот – некоторые признаки отклонения: болезнь сердца, невежество, страсти, сладострастие, двуличие.<sup>64</sup>

### 3. Мироззренческие критерии:

Анализ Корана и речей Непорочных (А) выявляет, что главным критерием нормы является верность убеждений в рамках ислама. В Коране на сердечное здоровье указывается выражением «кальб салим» (см.: сура «Поэты», 89 и «Ряды», 84) в значении чистоты сердца от многобожия, любви к мирскому и сомнению.<sup>65</sup> Это – важный критерий нормы. Также с точки зрения исламского вероучения такие качества как вера, довольство и упование, исходящие из единогобожия, считаются критериями нормы.

## 1.4. Связь психогигиены с другими научными дисциплинами

Сведения психогигиены и информация, взятая из других дисциплин, очень объемны. Эти дисциплины и их роль в психической гигиене представлены в таблице 1.

Наименование дисциплины	Способ влияния в области психогигиены
Психологическое консультирование	Помощь людям для решения проблем в жизни, развитии и самосовершенствовании, уживчивости и межличностных отношениях, простом восприятии жизненных проблем, профилактика возникновения тяжелых расстройств, лечение и исправление личностных качеств, и повышение довольства жизнью.
Психиатрия	Имеет важную базу в области психической гигиены и профилактики, лечения, а также поддержания и укрепления здоровья.

<sup>61</sup> Табарси, 1972, стр. 8 – 30.

<sup>62</sup> Сура «Корова», 129 и 174; «Семейство Имрана», 164; «Собрание», 2.

<sup>63</sup> Сура «Солнце», аят 9.

<sup>64</sup> «Коленопреклонённые», 23; «Хадж», 46; «Ряды», 5; «Покаяние», 87; «Корова», 8-9.

<sup>65</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (2008 г.), том 2, стр. 16.

Психология здоровья <sup>66</sup>	Приобретение новейшей информации в области психогигиены из исследований психологов здоровья. Касается образа жизни и роли личностных факторов в болезнях и травмах, помощи пациентам в оценке изменений в жизненной программе, адаптации к ограничениям, возникшим вследствие болезней, и лечении, необходимом для сохранения желательной работоспособности. <sup>67</sup>
Социальная работа	Социальные работы – это больше половины услуг в области психогигиены: помощь в области улучшения жизненных условий людей, чтобы они могли быть успешными в отношениях с окружающей средой и внутренних вопросах. <sup>68</sup> Помощь людям с ограниченными возможностями, больным и их семьям в области психологической и социальной совместимости. <sup>69</sup>
Психология (Общие рекомендации ассоциации психологов США, филиал 12) <sup>70</sup>	Диагноз и лечение таких проблем, как депрессия, тревога, расстройства личности, детская преступность и преступность среди подростков, профессиональные и половые проблемы. <sup>71</sup>

## 1.5. Основы психогигиены с точки зрения ислама

Любое определение психической гигиены основывается на философских и антропологических гипотезах и основах. Определение и рекомендации психической гигиены с точки зрения исламского вероучения также основываются на гипотезах, из числа которых здесь будут рассмотрены антропологические основы, которые прямо влияют на теорию и подход психогигиены.

### 1.5.1. Общечеловеческая природа

Под общечеловеческой природой подразумевается совокупность качеств, которые естественным образом заложены в каждом человеке от рождения. В противоположность им выделяют такие качества, которые формируются в результате

<sup>66</sup> Совокупность учебной, научной и профессиональной поддержки дисциплины психологии в повышении и сохранении здоровья, профилактики и лечения болезней, а также выявление этиологических и диагностических зависимостей в вопросе здоровья, болезней и проблем, связанных с ним. (Матеразу, 1980, стр. 815)

<sup>67</sup> Диматино, 1378 г. с. х. (1999 г.), том 1, стр. 19.

<sup>68</sup> Гилкен, 1392 г. с. х. (2013 г.), стр. 37 и 41.

<sup>69</sup> Диматино, 1378 г. с. х. (1999 г.), стр. 63.

<sup>70</sup> Терал, 1394 г. с. х. (2015 г.), стр. 63.

<sup>71</sup> Там же, стр. 36.

обучения и приобретения из окружающей среды. Конечно, все естественные способности и свойства человека не реализованы от рождения, а часть их формируют способности человека.<sup>72</sup> Эта природа одинакова для всех людей и всех периодов истории. Когнитивная система людей, включающая методы чувственного и интеллектуального восприятия, память и мышление, а также эмоциональная система, включающая различные склонности и потребности, являются общими для людей. Коран<sup>73</sup> и речи предводителей исламской религии<sup>74</sup> прямо указывали на наличие у всех людей особой постоянной и общей природы.

Сторонники объективности общества (в отличие от индивида), такие как Маркс и Дюркгейм, считали человеческую сущность не постоянной и верили в то, что все когнитивные, эмоциональные и характерные аспекты человека – это результаты и воплощение состояния и положения социума.<sup>75</sup> Некоторые также верят, что человек меняется с течением истории и не существует какой-то определенной и постоянной человеческой природы. Экзистенциалисты также верят в наличие у каждого человека сущности и отрицают человеческую природу, так как каждый человек сам строит свою человеческую сущность.<sup>76</sup> Большое влияние экзистенциалистов и гуманистов в психологии, отрицании общечеловеческой природы прослеживается в вопросах личности, психогигиены и психотерапии. Шульц утверждал, что вероятно единственный постоянный момент в человеческой природе, на котором сходятся большинство психологов, это то, что природа каждого человека неповторима и уникальна.<sup>77</sup>

Основываясь на отсутствии постоянства человеческой природы нельзя принять постоянное направление и путь развития человека.<sup>78</sup> Также в этом случае и в области психической гигиены не может быть общей, полезной для всех и эффективной рекомендации в вопросе психического здоровья.<sup>79</sup> И наоборот, согласно принципам исламского вероучения у людей есть общая и постоянная природа. Поэтому рекомендации таких религий как ислам в вопросах психогигиены и других вопросах, касающихся человека, полезны и эффективны для всех времен. Иными словами, можно принять за гипотезу наличие у людей общей природы. Но если с начала возникновения религий в человеческой природе и происходили изменения, то они были очень малы. Поэтому основные религии имеют общую точку зрения в вопросе постоянства и универсальности

---

<sup>72</sup> Ваэзи, 1377 г. с. х. (1998 г.)

<sup>73</sup> Сура «Румы», аят 30

<sup>74</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (1986 г.) том 2, стр. 12-14.

<sup>75</sup> Мисбах Йазди, 1372 г. с. х. (1993 г.), стр. 66.

<sup>76</sup> Ваэзи, 1377 г. с. х. (1998 г.), стр. 74 – 75.

<sup>77</sup> Шульц, 1362 г. с. х. (1983 г.), стр. 259.

<sup>78</sup> Ваэзи, 1377 г. с. х. (1998 г.), стр. 76.

<sup>79</sup> Шульц, 1362 г. с. х. (1983 г.), стр. 259.

человеческой природы.<sup>80</sup> Наряду с этим, ислам принимает принцип личностных различий в различных аспектах: когнитивных, эмоциональных, мотивационных, поведенческих и религиозных. В Коране<sup>81</sup> и словах предводителей религии это множество раз подчеркивается.<sup>82</sup> И установки и определения ислама в сфере психологии человека обладают гибкостью. Это позволяет им быть эффективными в отношении различных людей и обществ.

### 1.5.2. Воля и свобода выбора в поведении человека

Вопрос свободы воли и её противоположности – детерминизма – это вопрос, с давних времен вызывавший разногласия в рядах философов и богословов. Аяты Корана<sup>83</sup> и речи предводителей религии<sup>84</sup> отвергают детерминизм. Среди психологов также существуют подобные противоречия. Такие теоретики как Фрейд, Уотсон, Скиннер, Кэттелл были детерминистами.<sup>85</sup> В то время как такие личности как Адлер, Хорни, Маслоу, Роджерс, Келли, Роттер верили в свободу воли человека.<sup>86</sup> Юнг, Фромм, Мюррей, Эриксон, Франкл, Олпорт и Бандура занимали умеренную позицию.<sup>87</sup> Сторонники свободы воли верят, что люди, несмотря на существование всех внешних факторов и условий окружающей среды, и несмотря на все внутренние стремления и склонности, обладают выбором и способностью вести себя так, как считают необходимым.<sup>88</sup>

Такие крайние детерминисты как Фрейд и Скиннер верили, что человеческое поведение полностью определяется различными факторами, а такие понятия как свобода воли и этическая ответственность лишены смысла. Умеренный детерминизм принимает наличие у человека свободы воли и выбора, но считает его выбор следствием других факторов. Теоретики самоактуализации, выдвинувшие ценные теории в области здоровой личности, хотя и не считали, что человеческое поведение лишено причин, но в первую очередь они стремились предвидеть поведение. Также они отрицали случайность поступков и ответственность человека за свое поведение. Третий момент состоит в том, что более правильной была бы свобода воли с наличием внутреннего контроля и так называемым чувством осознанного контроля жизни.<sup>89</sup>

---

<sup>80</sup> Тойнби, 1383 г. с. х. (2004 г.) стр. 70.

<sup>81</sup> «Перенос ночью», 84; «Комнаты», 13

<sup>82</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 1, стр. 97.

<sup>83</sup> «Скот», 105; «Украшения», 20.

<sup>84</sup> Садук, 1398 г. л. х. (1977 г.) стр. 380; Кулейни, 1407 г. л. х. (1986 г.), том 1, стр. 155.

<sup>85</sup> Шульц и Шульц, 1392 г. с. х. (2013 г.), стр. 77, 314 и 437.

<sup>86</sup> Там же, стр. 156, 193, 358, 389, 406 и 480.

<sup>87</sup> Там же, стр. 128, 216, 236, 252, 260 и 293.

<sup>88</sup> Ваэзи, 1377 г. с. х. (1998 г.), стр. 110.

<sup>89</sup> Саппингтон, 1379 г. с. х. (2000 г.) стр. 57-69.

Кажется, что, принимая во внимание три нижеприведенных момента, можно сказать, что принятие наличия у человека свободы выбора играет важную роль в обеспечении душевной гигиены:

А) Такие бихевиористы как Скиннер, считают, что возможность прогнозирования поведения обусловлена его закономерностью и детерминизмом. Иными словами, выявление условий и факторов поведения делает его более ясным и прогнозируемым. Однако детерминизм не представляет подходящей модели для свободы человека.<sup>90</sup> Свободное поведение также подлежит прогнозированию и это не противоречит принятию принципа причинности. Если узнать цели или целенаправленные ответы человека, то можно прогнозировать его поведение. Поэтому утверждение о свободе воли согласуется с теориями прогностической психологии.

Б) Понятие свободы выбора не только согласуется с возможностью его прогнозирования, но и помогает лучше его прогнозировать. Так как изложенные цели считаются наилучшими предвестниками поведения. Поэтому можно предвидеть поведение человека с точки зрения его сознательного выбора. Исследования показывают, что люди обычно действуют на основе своего свободного и сознательного выбора.

В) Важнейший момент состоит в том, что понятие выбор помогает корректировать поведение – что представляет собой одну из теоретических задач науки. Воля человека к изменениям составляет важный элемент на пути к исправлению проблем. Опытные эксперименты показывают, что выбор способствует облегчению изменения поведения. Эти три момента показывают, что сознательный выбор помогает прогнозированию, а также изменению поведения.<sup>91</sup>

Глассер также описывает современную психологию как психологию внешнего контроля, по причине отрицания воли и личной свободы. Он со своей теорией выбора стремится выделить важность воли человека.<sup>92</sup> Э. Дж. Лоу также отдает предпочтение свободе воли человека перед другими точками зрения в психологии.<sup>93</sup>

Учение ислама выступает против детерминизма и отрицания личной ответственности человека. Предводители религии (А) также верили ни в полную свободу, ни в полный детерминизм, а в нечто между ними.<sup>94</sup> Многочисленные аяты Корана<sup>95</sup> прямо указывают на свободу воли и выбора человека. В качестве

---

<sup>90</sup> Барбаур, С. 1362 г. с. х. (1383 г.), стр.342-344.

<sup>91</sup> Сапингтон, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 33.

<sup>92</sup> Глассер, 1392 г. с. х. (2013 г.), стр. 33.

<sup>93</sup> Лоу, 1389 г. с. х. (2010 г.), стр. 299.

<sup>94</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (1986 г.), том 1, глава о принуждении и судьбе, стр. 155.

<sup>95</sup> Сура «Разъяснены», аят 17 и «Перенос ночью», аят 15

примера можно привести «Мы ведь повели его по пути либо благодарным, либо неверным»<sup>96</sup> или «И скажи: «Истина – от вашего Господа: кто хочет, пусть верует, а кто хочет, пусть не верует»».<sup>97</sup> Кроме того Коран прямо указывает на личную ответственность человека за свое поведение.<sup>98</sup> В том числе в аяте: «Всякая душа – заложница того, что она приобрела»,<sup>99</sup> «...будете вы спрошены о том, что творили».<sup>100</sup> Конечно воля человека в рамках Божественного замысла означает, что в некоторых местах воля человека может быть ограничена. Такие факторы как физический, географический и социальный, а также такие внутренние факторы как наследственность имеют свое влияние на личность и ее поведение, однако они в абсолютной форме не отрицают наличие у личности воли. На этой основе моральная ответственность человека также находится в рамках его возможностей и способностей.<sup>101</sup>

### 1.5.3. Двумерная жизнь человека

Одна из важнейших установок небесных религий – это вера в жизнь после смерти. В рамках религиозного мировоззрения жизнь не ограничивается отрезком от рождения до физической смерти, но и охватывает путь человека после нее.<sup>102</sup> Эта вера имеет огромное влияние на психическую гигиену и основывается на том психологическом принципе, который подчеркивает двойную природу человека – соединение в нем тела и души и веру в (независимый от тела) элемент под названием «душа». Аяты Корана также повествуют о принципе существования духа<sup>103</sup> и подтверждают его сохранность после физической смерти.<sup>104</sup> 9 аят суры «Земной поклон» указывает на принцип существования души: «потом ис-выровнял его и вдул в него от Своего духа и устроил вам слух, зрение и сердца. Мало вы благодарны!»), на это же указывает и 11 аят, в ответ тем, кто отрицает загробную жизнь, там говорится, что их заберет ангел смерти. Это ясно говорит о том, что человек существует в иной форме помимо тела, в том, что именно забирает ангел смерти.<sup>105</sup> Также аяты 99-100 суры «Верующие» указывают на независимость духа после смерти. Для доказательства трансцендентности духа

<sup>96</sup> Сура «Человек», аят 3.

<sup>97</sup> Сура «Пещера», аят 29.

<sup>98</sup> «Ряды», аят 24, «Пророки», 23 и «Ал-Хиджр», аят 92

<sup>99</sup> «Завернувшийся», 38; «Гора», 21

<sup>100</sup> «Пчелы», 93

<sup>101</sup> Сура «Корова», аят 286; «Таха», 73; «Свет», 33; Пчелы, 106.

<sup>102</sup> Сура «Покаяние», 38; «Паук», 64; см. также Раджаби, 1380 г. с. х. (2001 г.), стр. 25 и 85.

<sup>103</sup> Сура «Верующие», аят 12-14.

<sup>104</sup> Сура «Женщины», 97; «Йунус», 46; «Верующий», 77; «Корова», 154; «Семейство Имрана», 169.

<sup>105</sup> Табатабаи, 1390 г. л. х. (1970 г.) 16 том, стр. 252.

приводятся такие рационалистические доводы, как постоянство личности, неделимость души, спиритуалистические явления и отсутствия необходимости в месте.<sup>106</sup> А также такие экспериментальные свидетельства как связь с миром умерших, переживания клинической смерти по причине инфаркта или потери сознания,<sup>107</sup> вещие сны и телепатия.<sup>108</sup>

Вера в жизнь после смерти имеет огромное влияние на определение, сущность и цели психогигиены, а также на практические методы и борьбу со стихийными бедствиями, такими как потоп и землетрясение, тяжкими и неизлечимыми болезнями, потерей близких и столкновением со смертью. Вера в жизнь после смерти, расчет за деяния, награду и наказание играет актуальную и незаменимую роль в вопросе достижения целей психической гигиены и жизни полной спокойствия и уживчивости в различных сферах с близкими и другими людьми.

#### **1.4.5. Благая природа и божественная фитра человека**

Один из фундаментальных вопросов, затронутых теоретиками личности – это оптимизм или пессимизм в отношении природы человека. Данный вопрос демонстрирует отношение теоретика к жизни. Например, Фрейд считает человека подобным темному погребу, который постоянно находится в противоречиях и конфликтах внутренних сил, в разрешении которых человек увы всегда проигрывает. Волнения в связи с неудачами в удовлетворении желаний, постоянная борьба, противоречия и давление всегда тянут человека в пропасть. Его суждение относительно человека в целом злое.<sup>109</sup> В отличие от него другие теоретики личности, такие как Юнг,<sup>110</sup> Фромм,<sup>111</sup> Олпорт, Мюррей, Эриксон, Кэттелл, Келли, Бандура и Роттер<sup>112</sup> и даже такие бихевиористы как Скиннер<sup>113</sup> оптимистично смотрели на эволюцию природы человека.

Для примера, Роджерс верил, что человек имеет здравую природу и естественное стремление к развитию и расцвету. Он не приговорен к противоречиям и не находится под полным господством биологических факторов или детских переживаний.<sup>114</sup> Маслоу не считает злость частью сущности человека.<sup>115</sup> Также

---

<sup>106</sup> Ваэзи, 1377 г. с. х. (1998 г.), стр. 45.

<sup>107</sup> Осис, 1375 г. с. х. (1996 г.), стр. 32.

<sup>108</sup> Раджаби, 1380 г. с. х. (2001 г.), стр. 103-105.

<sup>109</sup> Шультер и Шультер, 1392 г. с. х. (2013 г.), стр. 77.

<sup>110</sup> Юнг, 1391 г. с. х. (2012 г.) стр. 135.

<sup>111</sup> Фромм, 1389 (2010 г.), стр. 25-32.

<sup>112</sup> Шультер и Шультер, 1392 г. с. х. (2013 г.), стр. 41, 260, 236, 293, 314, 406 и 468.

<sup>113</sup> Скиннер, 1370 г. с. х. (1991 г.), стр. 127-167.

<sup>114</sup> Ной, 1381 г. с. х. (2002 г.), стр. 141.

<sup>115</sup> Маслоу, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 173.

Адлер оптимистичен относительно социального развития.<sup>116</sup> Очевидно, что среди них есть две точки зрения. Точка зрения Фрейда не соответствует удовлетворению целей психогигиены и достижению жизни полной спокойствия и отстраненности от вечных противоречий. Важный момент состоит в том, что даже такие теоретики как Скиннер, Кэттелл и некоторые бихевиористы, которые обычно занимали нейтральную позицию относительно природы человека, в данном вопросе ведут себя оптимистично. Так как в противном случае необходимо изначально считать бесплодными и тщетными все старания, подходы и всю свою деятельность по достижению целей психической гигиены.

Анализ Корана и речей предводителей религии также приводит нас к оптимистичной точке зрения в отношении природы человека. Коран прямо указывает на благородство человека и его превосходство над многими существами.<sup>117</sup> Восхождение в степень наместника Господа на Земле нуждается в наличии в человеческой природе многих способностей, совершенств и достоинств. Так как становление Божьим халифом означает и подражание Ему в благих атрибутах.<sup>118</sup> Иными словами люди наделены многими способностями для достижения высоких совершенств и нравственных достоинств. То, что расширяет и в то же время делает более оптимистичными старания и вектор движения теоретиков человеческого совершенства – это духовные и трансцендентные цели, которые ислам устанавливает для человека. Учение ислама в вопросе человеческих отношений призывает к добродетелям, действия в соответствии с которыми приносят человеку неопишное удовольствие. Один из таких примеров – исправление неподобающего поведения окружающих при проявлении достойного поведения.<sup>119</sup> Исламское вероучение к тому же подчеркивает, что существуют условия отклонения человека.<sup>120</sup> Разочарование,<sup>121</sup> скупость,<sup>122</sup> неблагодарность<sup>123</sup> и жадность<sup>124</sup> могут стать преградой на пути к совершенству человека. Конечно, человек может по своей воле выбрать путь совершенства. Социальные условия также всегда существуют для руководства человека на пути к совершенству.<sup>125</sup> Наряду с этим человек всегда внутри себя обладает способностями к познанию путей

---

<sup>116</sup> Адлер, 1379 г. с. х. (2000 г.) стр. 15-17.

<sup>117</sup> Сура «Перенос ночью», аят 70.

<sup>118</sup> Сура «Корова», аят 30.

<sup>119</sup> Сура «Разъяснены», аят 34.

<sup>120</sup> Сура «Смоковница», аят 5, 6.

<sup>121</sup> Сура «Перенос ночью», 83; «Худ», 9

<sup>122</sup> Сура «Ступени», аят 19-22.

<sup>123</sup> Сура «Нахмурился», аят 17; «Мчашиеся», аят 6; «Перенос ночью», 89 и «Хадж», 66.

<sup>124</sup> Сура «Женщины», аят 128

<sup>125</sup> Сура «Женщины», аят 97; «Паук», 56; «Женщины», 100 и «Толпы», 10.



достижения совершенства и условий отклонения.<sup>126</sup> Соответственно, с точки зрения исламского вероучения человек по своей природе тянется к совершенству и обладает всеми необходимыми способностями и готовностью для этого. Он обладает инструментами познания совершенства и отклонения, а социальная среда также как правило подготовлена для него. Все эти убеждения представляют оптимистичную точку зрения касательно развития каждого человека.

## Вопросы главы

1. Объясните в чем разница между «психогигиеной» как дисциплиной и понятием психического (душевного) здоровья.
2. Поясните определение душевного здоровья по Джаходе.
3. Каковы различия между целями психогигиены с точки зрения ислама и психологии?
4. Каковы критерии патологий в психологической литературе?
5. Прокомментируйте четыре определения патологии.
6. Каковы критерии отклонений в поведении с точки зрения исламского вероучения?
7. Каковы основы психогигиены с точки зрения исламского вероучения?
8. Какую роль играет вера в наличие у человека свободы воли и выбора в обеспечении психической гигиены?
9. Какое влияние на психическую гигиену оказывает вера в жизнь после смерти?
10. Какие дисциплины связаны с психогигиеной?

---

<sup>126</sup> Сура «Солнце», 7-8.

## Вторая глава

# Теории душевного здоровья

Ожидается, что в данной главе студент ознакомится с нижеследующими вопросами:

1. Психологические теории душевного здоровья;
2. Нравственно-религиозные теории психической гигиены;
3. Точка зрения исламского вероучения касательно психического здоровья;
4. Исламская теория трехмерного отношения в душевном здоровье;
5. Здоровье и расстройство личности в исламской литературе.

Психологи употребляют различные термины относительно душевного здоровья, например, нормальность, совершенство, зрелость, развитие и психически здоровая личность. Психическое здоровье – это такое состояние, которому сопутствуют следующие признаки: эмоциональное здоровье, относительная свобода от волнения и патологических синдромов, возможность установления плодотворных отношений с другими людьми и способность справляться с обычными требованиями и стрессами жизни. Норма хотя и не имеет единого определения, но охватывает такие вопросы как подобающее поведение во всех аспектах своего бытия, отсутствие внутренних противоречий и адаптация к окружающей среде. Два понятия – здоровье и нормальность – очень близки друг другу и связаны.<sup>127</sup> На более высоком уровне наличие таких положительных качеств как реалистические представления, самопознание, самоконтроль, способность к эмоциональным отношениям с другими, чувство собственного достоинства и творчество, используется для описания нормального индивида.<sup>128</sup> Явное различие между терминами нормальный, здоровый, совершенный, развитый в рамках психологических концепций не просматривается, и все эти термины употребляются как взаимозаменяемые друг для друга.<sup>129</sup> Анализ точек зрения в этой главе покажет, что вышеупомянутые термины очень близки по значению друг к другу в описании психического здоровья. Конечно, принимая во внимание определения нормальности из первой главы, ясно, что психическое здоровье представляет собой более широкую область, нежели нормальность. В данной главе будут рассмотрены психологические, религиозные, этические и исламская точки зрения относительно психического здоровья, а затем это понятие будет рассмотрено с точки зрения исламского вероучения.

---

<sup>127</sup> Корсини, Р. Дж., 1999 г. стр. 585 – 650.

<sup>128</sup> Стрикланд Б. Р., 2001, стр. 460.

<sup>129</sup> Пурафкари, 1373 г. с. х. (1994 г.), стр. 1009.

## 2.1. Психологические теории относительно душевного здоровья

Анализ теорий психического здоровья показывает, что самые старые точки зрения концентрировались на физиологических причинах психических болезней и отсутствии синдромов и физиологических причин в здоровом состоянии. Греческие философы в вопросе душевного равновесия и здоровья принимали за основу учение Гиппократов о четырех типах темперамента.<sup>130</sup> В ходе истории одновременно с медицинскими теориями душевного здоровья выдвигались и этические теории, большая часть из которых принимала за основу равновесие между различными силами в человеке. В этой части будут рассмотрены психологические точки зрения по данному вопросу.

### 2.1.1. Теории аналитической психологии

Фрейд считал, что личность состоит из трех элементов: «Оно», «Я» и «Сверх-Я», равновесие между которыми способствует здоровью личности. В здоровой личности «Оно» и «Сверх-Я» поглощаются «Я», которое гармонично и действует с наименьшим количеством противоречий.<sup>131</sup> «Я» – это управитель личности человека, ответственный за согласование между двумя другими силами, то есть «Оно» и «Сверх-Я». Согласие «Я» и правильное и логичное посредничество между этими двумя силами – это признак нормального индивида. Также правильное функционирование, свободное от противоречий «Оно» и использование «Я» в конструктивных защитных механизмах против ударов и давления, становятся причиной душевного здоровья и равновесия.<sup>132</sup> Фрейд на основе этапов полового развития также выводит и другие критерии психического здоровья и равновесия. На этой основе люди могут иметь такие качества как оральные, анальные, фаллические и латентные. Они связаны с утверждением индивида на одной из стадий развития. Человек, достигнувший фаллической стадии, хотя и не свободен от противоречий и применения защитных механизмов, и в более ранних стадиях развития не имел серьезной стабилизации, но может достигнуть жизни без невротических расстройств и нормальных гетеросексуальных отношений.<sup>133</sup> Такие люди оказываются в благоприятных условиях и рабочем состоянии, а противоречия в них достигают минимальных размеров, и могут быть устранены при правильном подходе. У них меньше просматриваются застывшие защитные механизмы, и они удовлетворяют половые инстинкты приемлемыми с точки зрения

<sup>130</sup> Бачер и коллектив авторов, 1394 г. с. х. (2015 г.), стр. 70.

<sup>131</sup> Фист и коллектив авторов, 1395 г. с. х. (2016 г.), стр. 47.

<sup>132</sup> Фрейд, 1394 г. с. х. (2015 г.) стр. 89 и 187.

<sup>133</sup> Хьелл и Зиглер, 1379 г. с. х. (2000 г.), Бачер, 1394 г. с. х. (2015 г.), стр. 165.

общества путями. Люди, достигнувшие латентной стадии, способны совершать действия в желаемой манере, они полностью социальны и уживчивы, без высокомерия, эгоизма и страха самого себя. Одним словом, они довели естественные удовольствия до наивысшего уровня, а самонаказание и чувство греха до наименьшего уровня. Отрицательные аспекты, такие как воздействие неосознанных событий детства на личность человека и отсутствие у него воли делает представления Фрейда о здоровом человеке абсолютно лишенными надежды. Невозможность проверки теорий,<sup>134</sup> ограниченность изучаемых человеческих дел<sup>135</sup> и сильный акцент на половом признаке – важнейшие проблемы теории Фрейда.<sup>136</sup>

Юнг возражал позиции Фрейда и решающей роли половых инстинктов, и считал, что помимо детских переживаний и будущее оказывает воздействие на личность. Он полагал, что личность складывается из трех компонентов: себя, личного бессознательного и коллективного бессознательного. «Я» – это сознательная часть личности, которая охватывает всё восприятие, все воспоминания, мысли и сознательные чувства человека. Задача «Я» – настройка и уравнивание сил, существующих в личном и коллективном бессознательном.<sup>137</sup> Юнг называет здоровую личность человеком, который обрел индивидуальность, и для этого выделяет ряд условий:

1. Осознание черт характера, к которым была проявлена небрежность, что невозможно до среднего возраста. С этой целью необходимо принять наличие в жизни бессознательных сил. В индивидууме все сознательные и бессознательные аспекты достигли гармонии.

2. Другой аспект обретения индивидуальности – принесение в жертву материальных целей подросткового возраста и личностных качеств, которые он направляет на достижение материальных целей.

3. Следующий шаг в обретении индивидуальности – это обязательность компромисса с психической сексуальной двойственностью природы человека, которая имеет мужское и женское лицо. Принятие этих двух лиц наделяет человека новыми источниками творчества.

Точка зрения Юнга относительно человека оптимистична, но такие аспекты его учения как коллективное бессознательное вызывают сомнения. То, что здоровые личности знают себя и принимают, принимают других и проявляют толерантность – это общие и неясные черты, которые отдаленно могут представить картинку психически здорового человека.<sup>138</sup>

---

<sup>134</sup> Сапингтон, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 32, 52 и 59.

<sup>135</sup> Рас, 1373 г. с. х. (1994 г.), стр. 112.

<sup>136</sup> Шокрокон и коллектив авторов, 1368 г. с. х. (1989 г.), том 1.

<sup>137</sup> Рас, 1373 г. с. х. (1994 г.), стр. 126.

<sup>138</sup> Шульц, 1362 г. с. х. (1983 г.), стр. 178 – 188.

## 2.1.2. Бихевиористские теории

Маслоу приложил наибольшее усердие для изложения условий психического здоровья и роста личности. С его точки зрения для изучения психического здоровья необходимо изучать полностью здорового человека. После изучения тех личностей, которые внешне представляли эталон психического здоровья, он представил понятие самореализации или раскрытия способностей в качестве стержня в высшей степени психически здорового человека. Он считал здоровыми личностями желающих самореализации и перечислил для них ряд признаков. Избегание потребностей более низких степеней, средний возраст и старость – важная характеристика тех, кто хочет реализовать себя, так как молодежь занята потребностями более низких степеней и придает меньше значения потребностям более высоких степеней и реализации необходимых способностей. Другие признаки стремящихся к самореализации согласно классификации, выглядит следующим образом:<sup>139</sup>

### **А) Когнитивные качества:**

Стремящиеся к самореализации более осведомлены о реальности и не боятся столкнуться с неизведанным. Они заостряют внимание на внешних вопросах, и внутренние вопросы не являются для них ядром. В повседневных делах у них есть удивительные способности вдохновляться простым повседневным опытом. Их креативность упрощает им понимание действительности, и они чувствуют себя менее подверженными давлению препятствий, в том числе господствующей культуры, и внутренне они несколько избегают её. Они различают цели и средства, являются крайне этичными и у них есть четкие и ясные этические принципы.

### **Б) Эмоциональные черты в отношении себя:**

В отношениях с самим собой и своей природой, они приняли за данность такие вопросы как смерть и болезни, и без волнения и стенаний находятся в положении покорности. Они не принимают защитную позицию и не играют роль. Они спонтанные и пользуются силой воли, обладая свободой действий и относительной независимостью в окружающей среде и обществе. В жизненных кризисах, неудачных происшествиях, лишениях, угрозах и опасностях, они проявляют сопротивление и прочность, а тревогу и неуравновешенность проявляют крайне редко. Они испытали вершину переживаний. Иногда эти сильные эмоции достигают такой интенсивности, что выходят из-под контроля человека. Чувство открытия бесконечной перспективы, чувство великой силы рядом с ничтожной слабостью, изумление и чувство присутствия Господа, свобода от места и времени, являются признаками пиковых переживаний. Они любят

---

<sup>139</sup> Маслоу, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 212 – 242.

уединение и затворничество больше обычных людей и, оставаясь в одиночестве, не испытывают печали или трудности.

### **В) Социальные аспекты:**

Стремящиеся к самореализации имеют более прочные и глубокие связи с людьми, они хотят относиться ко всем по-доброму или по крайней мере терпимо, они проявляют нежность к детям. Но близкие и дружеские отношения имеют с небольшим количеством людей. Обычно они демонстрируют глубокую доброту и сострадательность по отношению к другим людям. Они принимают людей и оказывают им уважение, так как их внимательность раскрывает перед ними факты, скрытые от многих. В социальных отношениях они обладают добрым и философским чувством юмора, но, проявляя его, они стремятся к превосходству или вражде, и их целью является нечто выходящее за рамки смеха. С лицемерами и людьми, стремящимися к роскоши, они разговаривают прямо и иногда грубо, и резко реагируют на их интересы. Сталкиваясь с ненормальной культурой, они придерживаются принятых норм в одежде, еде, манере речи и поведения и избегают крайностей в социальных обычаях и традициях. Сталкиваясь с социальными изменениями, они осведомлены о медлительности социальных процессов и не стремятся к революционным и поспешным движениям. Они занимаются созданием культуры, обучением и воспитанием молодежи, а не бесплодными поисками борьбы. Они руководствуются личными принципами, а не общественными правилами, но соблюдают демократические ценности. Они ведут себя дружелюбно со всеми достойными людьми, не взирая на уровень образования, политические убеждения, расу, цвет кожи и могут извлечь урок от любого человека, не взирая на его социальное положение. Несмотря на все перечисленные качества, люди, стремящиеся к самореализации, не лишены человеческих слабостей. Их поведение и привычки иногда могут быть не лишены фанатизма или эгоизма, но в целом в них не видно двойственности и противоречий, и они достигли гармонии между совестью, сознательным и бессознательным.

Для определения душевного здоровья и изложения их условий для каждого человека Маслоу обращает внимание на тип внутренней природы, которая полуинстинктивна, эзотерична и естественна. Эта внутренняя естественная натура проявляется в основных полуинстинктивных потребностях, возможностях, биологических способностях человека, с характером и даже детскими травмами, полученными во время рождения и до него. Хотя Маслоу признает, что самореализация достигается крайне редко, и просматривается у менее чем одного процента взрослых людей.<sup>140</sup>

Здоровая личность нуждается в ценностных рамках, философии жизни, религии или её альтернативе. За неимением ценностей возникают такие недуги

---

<sup>140</sup> Маслоу, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 209-223.

как безразличие к удовольствиям, невоспитанность, уныние, моральное разложение, разочарование, пессимизм и т.д. Поэтому каждый человек нуждается в надежной и применимой системе человеческих ценностей, в которую он может поверить и посвятить себя ей.

Анализ позиции Маслоу по вопросу здорового человека показывает акцент на гармонии этих качеств со здоровым смыслом, но признает их наличие лишь у небольшого числа людей. В данной теории есть ряд проблем. Например, наличие малого количества опытных свидетельств у данной теории, неспособность привлечь исследовательский интерес к изучению понятий высшей потребности, иерархии потребностей и естественных потребностей, отсутствие практических определений, подтверждающих или опровергающих его теорию, загадочная и неясная манера изложения.<sup>141</sup>

### 2.1.3. Теория экзистенциалистов

Экзистенциалисты также на основе собственной философии рассматривали экзистенциальные аспекты человека, и выделили ряд стадий его эволюции. Из множества их теорий можно прийти к выводу, что они также стремятся найти здоровую личность, хотя и как некоторые психологи говорят о совершенном человеке.<sup>142</sup> Такие черты как самопознание, свобода воли и выбора, подобающее поведение с людьми, просматриваются в теориях Серена Кьеркегора, Карла Ясперса и Жан-Поля Сартра.<sup>143</sup> Среди них Виктор Франкл больше внимания уделил психологическим аспектам здорового человека. Хотя он и не представил список качеств здорового человека, но можно вывести из его теории следующие качества:<sup>144</sup> свобода выбора действий, принятие личной ответственности по построению своей жизни и судьбы, обретение достойного смысла жизни, осознанное управление жизнью, выход за рамки внимания к себе, взгляд в будущее, преданность делу, способность к самопожертвованию и принятию любви.

Он считает духовность, свободу и ответственность тремя факторами человеческого бытия. Поиск смысла жизни – это борьба, которая увеличивает внутреннее напряжение, но Франкл считал накал данной борьбы необходимым условием психического здоровья. Здоровые личности всегда стремятся достигнуть цели, которые имеют значение для их жизни. Оставление поисков приносит чувство скуки, бесчувственность и чувство пустоты, а в этом состоянии жизнь лишена смысла. Здоровье психики нуждается в поисках не для себя, а для смысла, выходящего за рамки «Я». Следует, проявляя внимание к миру и другим, выйти за рамки себя.

---

<sup>141</sup> Фист и коллектив авторов, 1395 г. с. х. (2016 г.), стр. 407.

<sup>142</sup> Насери, 1362 г. с. х. (1983 г.), стр. 359, 365 и 398.

<sup>143</sup> Шокрокн и коллектив авторов, 1368 г. с. х. (1989 г.), стр. 417-428.

<sup>144</sup> Франкл, 1367 г. с. х. (1988 г.), стр. 48, 64, 69, 70, 87 и 88.

Примечательный момент теории Франкла состоит в том, что его убеждения были проверены на тяжком опыте в период его нахождения в заключении (в нацистском концлагере – прим. пер.). Важными моментами в теории Франкла является необходимость наличия смысла в жизни в любом положении, а также свободы и ответственности для его обретения. В любом случае для рекомендации его методов другим необходимо провести больше исследований и сделать более практичными базовые понятия его теории.

#### 2.1.4. Социальные теории

Хотя Эрих Фромм и обладает аналитическими и гуманистическими чертами, но его интерпретация факторов, влияющих на душевное здоровье, подчеркивают социальные, экономические и политические силы. Он дает определение душевному здоровью, ориентируясь на общество, так как общественная структура воспитывает психическое здоровье или препятствует его достижению. Фромм говорит о здоровье с точки зрения его созидательности, которая проявляется в любви и мышлении. Быть созидательным, значит использовать все способности. Эта ориентация также связана с общими взглядами, которые охватывают все интеллектуальные, эмоциональные, когнитивные аспекты и события жизни. Человек в когнитивном аспекте полностью воспитал свои интеллектуальные способности, он креативен и объективно понимает мир и самого себя. В эмоциональном аспекте он обладает твердым чувством идентичности. Он находится на связи с миром и владеет своей судьбой. Созидательная любовь указывает на свободные и равные человеческие отношения, в которых стороны могут сохранить свою индивидуальность.<sup>145</sup> В этой любви есть внимание, чувство ответственности, уважение и знание особенностей отношений с окружающими людьми или членами семьи. Совесть – еще один важный признак психического здоровья. Эта совесть исходит не снаружи, а представляет внутренний голос человека. Если поведение человека будет соответствовать расцвету личности человека, то оно принесет внутреннее довольство и чувство счастья. Поэтому здоровая личность обладает способностью управлять собой и настраивать себя. Фромм верит, что единственный путь для достижения ориентации на созидание – это жизнь в здоровом обществе, где распространена созидательность.

Э. Эриксон говорит о восьми стадиях психосоциального развития, и для каждой стадии описывает соответствующие способы разрешения повседневных вопросов, в противоположность которым находятся неправильные методы. Эриксон, с точки зрения развития на каждой стадии, представляет критерии душевного здоровья: убежденность, самоуправление (против сомнения и застенчивости), инициативность в действии (против чувства греха), гармония с самим

---

<sup>145</sup> Фромм, 1356 г. с. х. (1976 г.), стр. 31.



собой (против кризиса идентичности), дружелюбность (против затворничества), способность к творчеству (против неподвижности), сплоченность (против безысходности).<sup>146</sup>

Олпорт относится к числу теоретиков, которые уделили первостепенное внимание здоровой личности. После встречи с Фрейдом он не принял его точку зрения о бессознательном и не стал подобно ему рассматривать личности, страдающие неврозами. С точки зрения Олпорта существует шесть критериев здоровой личности. Первый: расширение границы «Я» посредством участия в семейных занятиях. Второй: дружеские отношения с окружающими, сострадание и терпимость. Третий: самопринятие и эмоциональная стабильность. Четвертый: реалистическое восприятие в когнитивном аспекте. Пятый: чувство юмора и самопознание. Шестой: обладание гармоничной философией жизни, ведущей его к целям на будущее. Религиозная склонность – это важный элемент большинства зрелых людей.<sup>147</sup> Религия – это пример гармоничной философии с точки зрения Олпорта.<sup>148</sup>

Уэйн Дэйер считает психическое здоровье и свободу от саморазрушительных действий достижимыми и перечисляет ряд особенностей здоровой личности:<sup>149</sup>

1. Довольство всеми делами в жизни и избегание жалоб и сетований на трудности.
2. Свобода от чувства вины, греха и переживаний, связанных с прошлым.
3. Свобода от волнения, боли и печали относительно событий прошлого и будущего, которые не зависят от воли человека.
4. Жизнь в настоящий момент и наслаждение достижениями настоящего.
5. Свобода и независимость в принятии решений и избегание поглощения господствующей культурой и бессмысленными традициями.
6. Жизнь с радостью за себя и других.
7. Принятие себя и любовь к себе, избегание самокритики, забота о теле и разных собственных потребностях.
8. Любовь к природе и всем элементам Вселенной, в том числе к растениям и животным.
9. Дружба с людьми, оказание им помощи, избегание порицания и осуждения людей.
10. Энергичность в делах, любопытство и безразличие к неудачам.
11. Обладание ценностями, выходящими за рамки одной области, и чувство принадлежности ко всему человечеству.

---

<sup>146</sup> Миллер, 1391 г. с. х. (2012 г.), стр. 183.

<sup>147</sup> Фист и коллектив авторов, 1395 г. с. х. (2016 г.), стр. 512

<sup>148</sup> Стрикланд, 2001 г., стр. 418.

<sup>149</sup> Дэйер, 1369 г. с. х. (1990 г.), стр. 240-252.

## 2.2. Нравственные и религиозные теории

### 2.2.1. Теория специалистов по этике

Поскольку этика представляет положительные и отрицательные черты характера, и совершенства в вольных действиях, соответствующие этим чертам,<sup>150</sup> она очень близка к теме душевного здоровья. Поскольку некоторые специалисты по этике обозначают человеческую душу объектом исследования этики, можно найти большое количество связей между этими двумя вопросами.<sup>151</sup> Специалисты по этике вслед за Аристотелем выделяют ряд душевных сил<sup>152</sup> и считают критерием здоровья равновесие между силами, а также баланс внутри каждой отдельной силы. В качестве примера, Хадже Насир-уд-Дин Ат-Туси выделял три группы сил: способность к речи (источник мышления и увлечения сутью дел), силы гнева (источник мужества и стремления к высокому положению) и силы страстей (источник половых потребностей и потребностей к питанию). Он утверждал, что душа, способная к речи, движется к гармонии. Если две другие силы также будут пребывать в гармонии, то все они вместе будут приносить мир, и в совокупности приведут к справедливости. Патологии души возникают в результате отклонения от неё. Поэтому здоровье души устанавливается под действием справедливости. Справедливость – это приверженность благим деяниям и обязанностям, как на уровне интеллектуальном, так и на уровне практическом, всегда и в любых условиях.<sup>153</sup> Нараки так же, приняв данную точку зрения, считал причиной душевных заболеваний отклонение нрава от справедливости и серединного пути. Это отклонение может случиться в душе с рождения или произойти в результате неподобающих действий. Душевные заболевания могут иметь физиологические или душевные корни, так как душа и тело связаны и оказывают взаимное влияние друг на друга. Природа и темперамент оказывают сильное влияние на нравственные качества. Иногда равновесие сил – врожденное (естественное), но в большинстве темпераментов преобладает какая-либо из сил и равновесие отсутствует.<sup>154</sup> Газали определяет равновесие каждой силы как средний путь (между двумя крайностями). С его точки зрения определение среднего пути – дело очень тяжкое и невозможное без Божьей помощи.<sup>155</sup> Теория о среднем пути касательно душевного здоровья и болезни по сравнению с телом является наследием философской традиции древней Греции. Но корни этих вопросов можно найти независимо и в традициях

---

<sup>150</sup> Дэйлами, 1383 г. с. х. (2004 г.)

<sup>151</sup> Туси, 1369 г. с. х. (1990 г.), стр. 48.

<sup>152</sup> Моаллеми, 1380 г. с. х., стр. 27.

<sup>153</sup> Там же, стр. 69-150.

<sup>154</sup> Нараки, 1422 г. л. х. (2001 г.), том 1, стр. 144.

<sup>155</sup> Газали, том 3, стр. 69.

ислама.<sup>156</sup> Обычно специалисты по этике дают рекомендации для сохранения равновесия, которые связаны с различными когнитивными, социологическими, эмоциональными и поведенческими аспектами. Это рекомендации: самоанализ и выявление своих скрытых недостатков, размышление перед совершением любого действия, общение со справедливыми и духовно здоровыми людьми, просьбы наставления и помощи у других для выявления своих недостатков и их исправления, избегание ситуаций, которые вызовут неприятные эмоции, принуждение себя к совершению подобающих и нравственных поступков, создание стимулов для обретения добродетелей и наказание за скверные поступки. В этической литературе указывается на душевные болезни, которые иногда схожи с психическими расстройствами в психологической литературе. Некоторые из них следующие: мнительность, страх и ужас, потеря надежды и депрессия, а также слабость души.<sup>157</sup> Ряд других нравственных заболеваний, таких как высокомерие, грубость, зависть и лживость,<sup>158</sup> тоже можно сравнить с проблемами психики. В совокупности можно сказать, что с точки зрения этики здоровая личность всегда обладает психическим здоровьем или даже находится выше этого.

### 2.2.2. Точки зрения христианства и иудаизма

Хотя религиозные учения, как и большинство философских и нравственных учений, не рассматривали прямо вопрос здоровой личности, но в них есть установки, которые способствуют спокойствию и самореализации людей. Поэтому многие теории психологов последнего столетия относительно психического здоровья проистекают из религиозных учений.<sup>159</sup> В списке общих положений религий видны такие положения, которые крайне схожи с пониманием здоровой личности в психологии. Например, умеренность, подобающее поведение с окружающими, помощь нуждающимся и уважение к родителям – это признаки здоровой личности.<sup>160</sup>

Часть священных для иудеев текстов (например, Талмуд) затрагивает вопросы нравственности.<sup>161</sup> С точки зрения иудеев, важными особенностями здоровой личности являются избегание половых связей вне брака, соблюдение прав родителей, помощь окружающим и избегание притеснения других. Еще один аспект здоровой личности связан с отношениями с Богом и поисками Его довольства. Тора подчеркивает, что счастье человека возможно в лучах служения Единому Богу и повиновения

---

<sup>156</sup> Шейдан Шид, 1383 г. с. х. (2004 г.), стр. 96.

<sup>157</sup> Нараки, 1422 г. л. х. (2001 г.), том 1.

<sup>158</sup> Там же, том 2.

<sup>159</sup> Шульц, 1362 г. с. х. (1983 г.), стр. 350.

<sup>160</sup> Машкур, 1377 г. с. х. (1998 г.), стр. 20.

<sup>161</sup> Коэн, Талмуд, 1382 г. с. х., стр. 177 – 203.

Ему.<sup>162</sup> Здоровье человека заключено в нравственном поведении вкупе с любовью и справедливостью. Подчеркивается забота и скромность в отношениях с другими людьми. Такие качества как гордыня, лживость, мучение окружающих и двуличие считаются ненормальными. Поэтому служение Богу и нравственные предписания – это две основы здоровой личности с точки зрения иудеев. Конечно, иудаизм больше завязан на этикете и ритуалах, и гораздо меньше внимания уделяет нравственным аспектам и подобающим отношениям с Господом.<sup>163</sup>

В христианстве следование за Христом (А) – главный принцип религиозной и нравственной жизни. Любовь, скромность и сострадание к другим – это качества благонаправленного человека. Выполнение обязанностей перед Боома, членами семьи и обществом – это установки для нравственного воспитания, отраженные в тех самых десяти заповедях иудеев и принятые в христианстве. Также под влиянием греческих источников здоровая личность обладает качествами справедливости, благодеяния, умеренности, мудрости и терпения.<sup>164</sup> Однако все это – современное понимание христианства европейцами. Понятие освобождения и спасения в христианских текстах – это общее поле для обсуждения как облика благонаправленного христианина, так и облика здорового человека. Это спасение включает в себя обещания материального и социального благополучия. Иногда в христианском богословии спасение представляется коллективным вопросом, который охватывает как личность, так и общество, и это – доктрина мира и спокойствия из Ветхого завета.<sup>165</sup> Главные отличия христианства от иудаизма заключаются в вопросе законов и ритуалов. Поэтому здоровье личности связано с аспектами нравственности, благих отношениях с окружающими и поведением в соответствии с божественной волей. Подчеркивание эзотерических вопросов и избегание вопросов эзотерических и лицемерия, очищение сердца и поведение по совести, а также забота о друге и враге<sup>166</sup> – признаки благонаправленной и здоровой личности с точки зрения христианства.

Дж. К. Кьюманн описывает здоровье личности в пяти аспектах:

1. Реалистические взгляды на себя и других.
2. Принятие себя и окружающих.
3. Жизнь в настоящий момент со вниманием к вопросам прошлого и будущего.
4. Обладание направляющими и ведущими ценностями.
5. Развитие способностей и интересов таким образом, что человек может справляться с требованиями жизни.<sup>167</sup>

---

<sup>162</sup> Сулеймани Ардестани, 1382 г. с. х. (2003 г.) стр. 87.

<sup>163</sup> Тивари, 1381 г. с. х. (2002 г.), стр. 146 – 150.

<sup>164</sup> Там же, стр. 170.

<sup>165</sup> Барингтон, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 96 – 101.

<sup>166</sup> Машкур, 1377 г. с. х. (1998 г.), стр. 155-157.

<sup>167</sup> Стрикланд, 2001 г., стр. 547.

Затем он утверждает, что точка зрения Библии относительно здоровой личности соответствует оценке психологии. В связи с первым аспектом Библия требует от людей реалистических взглядов на себя и окружающих. Также понимание и интерпретация себя, окружающих и бытия должна соответствовать божественному видению. Бог видит всех людей нуждающимися в помощи и спасении. Другой аспект реалистической интерпретации себя и окружающих – это интерпретация своих естественных качеств и способностей как божественной милости. Библия ожидает от верующих, что они осознают потребности других и даже неверующих – таково божественное видение социального строя.

Принятие себя и других – это вторая составляющая совершенства и здоровья личности, которая имеет примеры и свидетельства в Библии. Одним из них являются слова Исы (А): «Возлюби ближнего своего как любишь самого себя». Важный момент заключается в том, что любовь к ближнему здесь связывается с величиной любви к самому себе.

С точки зрения Библии все люди – это творения Господа, и все они должны считаться ценными, но это не означает, что Бог доволен поступками и мотивами всех творений. Внимание к другим и взгляд на всех как на братьев – один из признаков совершенства веры человека. Библия более любого психолога, кроме Роджерса, который сам происходил из христианской семьи, подчеркивает важность тепла и глубины отношений с другими людьми.

Третий признак – жизнь в настоящий момент, также является основополагающим моментом с точки зрения Библии. В ней виден большой акцент на текущих поступках и взглядах. Верующие должны быть успешными на всех этапах своей жизни и иметь зрелое поведение. Они не должны долго избегать мирских дел, они должны жить в настоящий момент.

Четвертый признак здоровья и совершенства христианина – это наличие цели, которую он сам избрал. Цели устанавливаются на основе ценностей, а ценности в свою очередь охватывают упорядоченное множество мотивов и мероприятий. Долгосрочные цели устанавливаются, принимая во внимание [волю] Господа. На этой основе каждый человек должен принять ту систему ценностей, которая характеризуют его и наделяет индивидуальностью. Последний признак – расширение способностей и интересов в повседневной жизни. Расширение сферы применения способностей, талантов и божественного дара человека – это обязательная составляющая совершенства христианина. Интересы в повседневной жизни охватывают также деятельность по поддержке себя. С точки зрения христианства совершенный человек достигает совершенства поведения, убеждений и чувств в прочных, пригодных и гармоничных моделях. Для совершенного человека каждая обязанность или сфера деятельности вызывает увлечение и несет духовный смысл.<sup>168</sup>

---

<sup>168</sup> Там же.

Стало ясно, что такие аспекты совершенства как самореализация и соответствие равнозначны в рамках подхода психологии и библейского подхода. Самореализация означает развитие тела, разума и чувств до предела личного совершенства. В тексте Библии данный процесс описан по-разному. Человек, не являющийся христианином, возможно сможет достичь совершенства на более ограниченном уровне, но поскольку он не имеет связи с Христом и верующими, то и мессианская любовь не считается для него стимулом. Его понимание себя и бытия также не достигнет понимания христиан. В отличие от него христиане воспринимают свои способности как божий дар, и они приведут их к спасению. Пророк Иса (А) – это эталон поведения для христиан, а предписания Библии – это наставления для них. Если убежденные христиане достигнут зрелости и совершенства, то они обретут большую гармонию с целями и замыслами Божиими относительно самих себя и других, так как они имеют связь с Господом Вселенной. Спасение и связь с Господом – это отличительная черта христиан от нехристиан.<sup>169</sup>

### **2.2.3. Точка зрения исламского вероучения относительно душевного здоровья**

Ислам, как и другие небесные религии, с самого начала пророческой миссии Мухаммада (С) придавал важное значение душевному здоровью и его составляющим, таким как психическое спокойствие,<sup>170</sup> надежда<sup>171</sup> и сердечное здравие.<sup>172</sup> Так что аяты Корана подчеркивают важность душевного здоровья и представляют пути его достижения. На основе этого учения мусульмане на протяжении веков заботились о людях с психическим расстройством.<sup>173</sup> Как и было сказано, специалисты по этике из мусульманской среды, такие как Газали, Фейз Кашани, Нараки и современные богословы, хотя бы косвенно придавали важное значение вопросу психической гигиены. В последние десятилетия исследователи (например, «Тэбб-э рухани йа бехдашт-э равани», Абдуль-Карима Биазара Ширази, «Аль-Иман ва-с-сиххат-ун-нафсийа» Сеййида Абдуль-Хамида Мусы и «Осул-е бехдашт-э равани» Сеййида Абуль-Касима Хосейни) более глубоко изучили данный вопрос с точки зрения психологии. Далее, с отсылками на данные точки зрения, будет дано объяснение психического здоровья с точки зрения источников исламского вероучения.

Исследование на основе установок ислама предлагает следующие критерии психического здоровья зрелого человека: жизнь в трезвом рассудке

<sup>169</sup> Там же.

<sup>170</sup> Аяты спокойствие, сура «Победа», 4 – 18 и уверенность в суре «Трапеза», 113; Сура «Гром», 28.

<sup>171</sup> «Паук», 5; Толпы, 9; «Корова», 218; «Толпы», 53; «Ал-Хиджр», 56.

<sup>172</sup> «Поэты», 89; «Ряды», 84.

<sup>173</sup> Джекинз Р., 2002, стр. 157.

и самосознании, познание реальности и её принятие, жизнь в настоящий момент, жизнь активно и в развитии, жизнь в социуме, жизнь с Богом и покаяние.<sup>174</sup>

Другое исследование рассмотрело эволюционные принципы психической гигиены. Эти принципы: осознание человеком обязанностей по отношению к Богу, себе самому и обществу. Исследование данных принципов подчеркивает необходимые убеждения и обязанности верующего. Эти принципы на практике охватывают все установки Корана, Пророка и предводителей ислама.<sup>175</sup> В жизни человека складываются системы отношений с различными субъектами, такими как семья, образование, профессия, друзья и социальные группы, природа, политические и социальные системы, а также вопросы религии и мировоззрения. Все эти сферы и системы отношений для обретения развития должны выстраиваться под эгидой монотеизма. Человек в перечисленных сферах находится в постоянном движении.<sup>176</sup> Четыре принципа в рамках данного исследования включают важные вопросы психической гигиены, которые раскрываются с опорой на аяты Корана и речи предводителей религии (А).

В рамках другого исследования было дано следующее определение нормы и её критериев: «Нормальный человек – это тот, кто познает действительность, факты, связанные с ней и с самим собой, обретает понимание относительно собственного бытия, цели и смысла его сотворения. Посредством собственных возможностей и возможностей мира он приводит себя в соответствие для достижения самых прочных и истинных наслаждений, а именно вечного счастья и постоянно развивает свое естество». Затем раскрывается понятие соответствия как общего признака всех определений нормы: «Манера поведения человека с действительностью, ограничениями, потребностями, собственными ожиданиями и окружающим миром, которая наилучшим способом способствует достижению человеком нормы». Данное исследование сравнивает наличие веры и норму и показывает, что норму возможно достичь только под эгидой веры в Господа. Кроме того, уровни душевного здоровья и степень соответствия норме также объясняются на основе уровней веры. Ненормальная личность также сравнивается с человеком, лишенным веры. Неверие и вера принимаются подобными границам нормы и патологии, и на этой основе перечисляются признаки нормальной личности, которые по факту являются признаками верующего. К их числу относятся следующие признаки:

1. Подвижность и непрерывное движение к развитию;
2. Обладание целью в жизни и её смыслом;
3. Разумность и размышление;
4. Развитие в значении обретения истины;
5. Чувство безопасности и достижение состояния отсутствия

---

<sup>174</sup> Ахмади, 1368 г. с. х. (1989 г.), стр. 204 – 208.

<sup>175</sup> Хоссейни, 1374 г. с. х. (1995 г.), стр. 44 – 48.

<sup>176</sup> Там же, стр. 51.

страха материальных факторов; 6. Спокойствие и уверенность; 7. Внутренний энтузиазм, радость и избегание подавленности; 8. Принятие ответственности за близких, общество и природу; 9 Оптимизм; 10. Упование на Господа и доверие Ему.<sup>177</sup>

В рамках данного определения меньше подчеркивается эмоциональная сторона человека, в частности отношения с окружающими, начиная с семьи и заканчивая другими членами общества. Другая проблема – это полное сопоставление нормального человека и верующего, и акцент на определении веры и неверия как критериев нормы и патологии. Вера и неверие – это два религиозных понятия, и в рамках каждого религиозного вероучения, в том числе ислама, каждому из них дано свое определение и границы. В отличие от них норма и патология в контексте психологической терминологии означают психическое здоровье или наличие психических заболеваний. Сведение же этих понятий друг с другом делает их запутанными, сталкивая две группы людей – специалистов в области религии и психологов – с вопросами без ответа. Все ли люди, обладающие слабыми религиозными убеждениями или вообще лишенные религиозных вероубеждений должны считаться больными? С другой стороны, всех ли верующих можно считать здоровыми? «Исследователи личности должны избегать искушения свести религиозные принципы к понятиям психологии. Смешанность вопросов религии и психологии превращается в смесь психологии и религии, неприятную как для психологов, так и для богословов. Религиозные и психологические объяснения обладают собственными многочисленными преимуществами и одно из них нельзя сводить к другому».<sup>178</sup>

Другое исследование представило теоретические основы человеческого здоровья, строение и явление личности с точки зрения ислама и его особый взгляд на духовное здоровье. Оно обозначило аскетизм, целеустремленность, стимул служить людям и чувство присутствия Бога во всех аспектах жизни в качестве ключей к душевному здоровью.<sup>179</sup>

### **2.3. Коммуникативное объяснение психического здоровья с точки зрения исламского вероучения**

В этой части представлено наиболее подходящее и приемлемое определение психического здоровья, данное психологами, и взгляд Ислама на него.

---

<sup>177</sup> Абу Тораби, 1386 г. с. х. (2007 г.)

<sup>178</sup> Коинг Х. Г., 1994 г., стр. 71.

<sup>179</sup> Шоджай и Хайдари, 1389 г. с. х. (2010 г.) стр. 402 – 408.



### 2.3.1. Три основные группы взаимоотношений здоровой личности

Большинство теоретиков дали определение здоровой личности в свете трех групп взаимоотношений, а именно отношений к событиям и системе бытия, отношений с самим собой и отношений с другими людьми. В качестве примера, Канадская ассоциация психического здоровья в своем определении психического здоровья учитывает первые две группы отношений в дополнение ко взглядам на жизнь.<sup>180</sup> По утверждениям Маслоу, внимание к этим трем группам отношений – это метод официальных религий, и многие психологи признают усилия религий в данном направлении, хотя и утверждают, что религии не добились в них больших успехов.<sup>181</sup> Здоровые личности имеют правильное и относительно полное понимание системы бытия, господствующих в ней отношений и фактов о ней. Они обрели понимание своего места и жизни в системе бытия, и плодом этого знания стало наличие гармоничной и последовательной философии жизни.<sup>182</sup> Во втором аспекте здоровые личности достигают глубокого понимания себя, своих способностей и ограничений. Реалистические взгляды на себя включают объективную и точную оценку себя самого и других. Маслоу включает это качество в список качеств самореализовавшихся людей. Олпорт в свою очередь определяет «Я» как способность к самопознанию, а также способность понимать, как прошлый опыт человека влияет на его текущее поведение и действия. Реалистического взгляда на себя можно достичь, задавая себе следующие вопросы: Какие виды деятельности я могу делать хорошо? Каковы мои сильные и слабые стороны? Согласятся ли другие с моими ответами на данные вопросы? Добился ли я к данному моменту успехов в своих сильных сторонах?<sup>183</sup>

Люди, обладающие реалистическими взглядами, избегают двух ошибок. Они знают свои сильные и слабые стороны и, поэтому, не переоценивают их и не недооценивают их. Результатом такого понимания является в первую очередь принятие целостности своего существования и во вторую очередь реализация своих экзистенциальных способностей. Реализация возможностей также пропорциональна способностям каждого человека, а не способностям всего человечества. Также движение на пути реализации более высоких экзистенциальных способностей основано на реализации способностей более низкого уровня. Рост способностей и интересов, решение жизненных проблем – это высшее качество реализовавшегося человека. Начальное качество было больше сосредоточено на необходимости точного осознания себя. В то время как данное качество сосредоточено на развитии заложенных в человека способностей и в конечном счете

---

<sup>180</sup> Ганджи, 1376 г.с.х (1997 г.), стр. 13.

<sup>181</sup> Маслоу, 1376 г.с.х (1887 г.), стр. 352.

<sup>182</sup> Шульц 1362 г. с. х. (1983 г.), стр. 43.

<sup>183</sup> Мадди, 1989, стр. 400

реализации креативности и творческих способностей, а также способности справляться с необходимыми, но приятными и желанными для человека задачами. Коулмен сводит заключительный аспект самореализации личности в ориентации на обязанности в отличие от склонности защитить себя от трудностей.

Третий аспект здоровой личности относится к подобающему отношению с окружающими. Взгляд человека на все человечество, свое общество, близких и семью является показателем его здоровья, и наоборот эгоизм, болезненная жертвенность ради удобства семьи, или в более крайней форме национализм и расизм говорят о патологии и болезни личности. Дружба и доброта по отношению к людям, забота о своем народе и обществе, чувство ответственности по отношению к ним, забота о близких и теплых отношениях с членами семьи, самыми близкими людьми к человеку – это признаки здоровой личности. Естественно, что построение дружеских и близких отношений с небольшим количеством людей зависит от предпочтений, ценностей и воззрений лишь здорового человека. Ясно также и то, что по этой причине здоровые люди не будут иметь теплых отношений с людьми, выступающими против человеческих и нравственных ценностей. А в момент необходимости они наилучшим образом будут противодействовать таким людям.

Как только человек точно познает свои положительные и слабые стороны, способности и таланты, он станет более способным и в понимании других. Принятие других людей тесно связано с реалистическими взглядами на себя. Роджерс так сильно настаивал на данном аспекте, что даже разделял его на элементы, каждый из которых обсуждал отдельно. Олпорт множество раз настаивал на необходимости принятия других и интерпретировал его как социальное чувство или интерес, или же как братское чувство по отношению к личности.

Х. Салливан представлял отношения с окружающими в здоровой форме и разрешение потребностей друг друга основной сутью личности.<sup>184</sup> В последнее время первостепенная важность качеств отношений между людьми стала основным ориентиром некоторых исследований. Принятие окружающих означает веру в приемлемость чужих переживаний и их официальное признание. Это совсем не означает, что все принимаемое хорошо, ценно или правильно, это означает лишь принятие этого как факт. Иными словами, необходимо принять окружающих, невзирая на наличие у них большого количества недостатков. Нездоровые люди чаще всего смешивают специфические привычки, взгляды или действия человека со всей его личностью и вместо того, чтобы ясно разделить эти вещи, вступают в противоречие с человеком.

Каждая из трех перечисленных групп отношений имеет два аспекта: когнитивный и эмоциональный. Отношения человека с бытием, его понимание и восприятие бытия, способ мышления и видения мира – это когнитивный аспект

---

<sup>184</sup> Фист и коллектив авторов, 1395 г. с. х. (2016 г.), стр. 850.

этих отношений. Чувства человека по отношению к действительности, которые могут быть негативными, противоречивыми или вызванными покорностью и удовольствием, охватывают другой аспект этих отношений. В отношениях каждого человека с самим собой или, другими словами, «Я-концепция» – это когнитивный аспект, а чувства и оценка человеком самого себя – это эмоциональный аспект данных отношений. В отношениях человека с другими людьми когнитивный аспект представляет собой взгляды человека на других, начиная с близких и других членов общества и заканчивая всеми людьми. Вместе с этими взглядами чувства и эмоции человека по отношению к другим представляют собой дружбу, ненависть, зависть и безразличие. Поведение человека следует виду и особенностям этих трех групп отношений.

Эти качества здоровой личности явно просматриваются и в других теориях.<sup>185</sup> Мухаммад Бакир Ас-Садр разделял совокупность установок ислама на четыре вида отношений: отношений человека с Богом, с самим собой, с другими людьми и с природой.<sup>186</sup> Отличие данной точки зрения состоит в том, что отношения с Богом существуют наряду с отношениями с бытием, а отношения с природой – это малая часть отношений с бытием. Некоторые авторы разделили потребности человека на три группы: «связанные с ним самим», «связанные с Богом» и «связанные с другими». Это показывает важность этих трех групп отношений в психической гигиене.<sup>187</sup> А. Адлер также рассматривал эти три группы, хотя и посвятил большую часть своих исследований отношениям человека с другими людьми: «Адлер считал наилучшим путем сохранения индивида и человеческой расы – непрерывное развитие и адаптацию к внешним условиям мира. Поэтому между человеком и его средой должны быть установлены достойные отношения, которые должны быть выстроены в самом совершенном виде. Наилучшее отражение этого совершенного возвышения человечества следует искать в понятии Бога».<sup>188</sup> Конечно, обычно каждый теоретик делает больший акцент на каких-то определенных аспектах, которые представляются ему более важными.

Эти качества можно проанализировать с точки зрения основ исламского вероучения в аспектах онтологии и антропологии. Точка зрения ислама касательно здоровой личности опирается на важную эпистемологическую гипотезу. Психологи, философы, специалисты в области этики и богословы на протяжении истории всегда стремились найти здоровую личность, которая имеет предпочтительные желания касательно бытия, самого себя и других. С другой стороны, это дело без правильного и комплексного познания человеческой природы, его места в мире бытия и человеческого общества представляется невыполнимым

---

<sup>185</sup> Подробнее см.: Хосейни, 1374 г. с. х. (1995 г.)

<sup>186</sup> Бехешти и коллектив авторов, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 1.

<sup>187</sup> Коинг Х. Г., 1994 г., стр. 125.

<sup>188</sup> Мансур, 1369 г. с. х. (1990 г.), стр. 219.

или несовершенным. Также, согласно большинству философских школ и всех божественных религий, Бог – Творец человека, и Он обладает целостной картиной относительно человека и человеческих обществ, которую Он представляет людям посредством Своих пророков. С этой стороны опора на знания, переданные людям религиями, оказывает наибольшее содействие в определении критериев здоровой личности.

Согласно основам исламского вероучения, здоровая личность обладает особым мировоззрением, в соответствии с которым бытие имеет источник и Создателя,<sup>189</sup> который по Своей воле и Своим силам управляет всеми небесами,<sup>190</sup> землей, в том числе природными явлениями на ней,<sup>191</sup> и человеческими отношениями,<sup>192</sup> так что ни одно явление в системе мироздания не происходит независимо от Творца. Эта система управляется на основе мудрости, справедливости и движения к совершенству. Поэтому вера в целенаправленность мироздания,<sup>193</sup> её неслучайный характер<sup>194</sup> – это один из важных аспектов отношений человека и бытия. Другой момент – вера в господство Творца бытия во всех его явлениях.<sup>195</sup>

Картина мира человека и вид его отношений с бытием оказывают огромное влияние на его ценностную систему. Хотя относительно данного влияния представлены противоречивые точки зрения, но нельзя отрицать саму связь картины мира и ценностной системы.<sup>196</sup> Важным признаком здоровой личности являются подobaющие ценности. С первого взгляда ценности – это не психологическое понятие, но большинство психологов косвенно принимали необходимость обладания руководящими ценностями. Франкл утверждает, что обладание ценностями – это обладание волей к смыслу, который приводит жизнь в порядок. Олпорт рассматривал реализовавшихся индивидов, обладающих гармоничной философией жизни. Маслоу говорит: «Реализовавшиеся люди обладают сильными нравственными чувствами и могут сопротивляться давлению культуры. Необходимо, чтобы ценности были основаны на самостоятельном выборе и смелости в принятии решений относительно того, как жить. Те ценности, которые человек принимает под давлением окружения не являются ценностями, так как человек вынужден принять их под давлением общества. Ценности, которые выбирает реализовавшаяся личность усваиваются и интегрируются в Я-концепцию

<sup>189</sup> Сура «Гром», аят 16.

<sup>190</sup> Сура «Пещера», аят 39; «Рассеивающие» 58.

<sup>191</sup> Сура «Земной поклон», 5; «Йунус», 31.

<sup>192</sup> Сура «Преграды», 188; «Йунус», 49.

<sup>193</sup> Сура «Корова», 156 и 210; «Худ», 123 и другие аяты.

<sup>194</sup> Сура «Верующие», аят 115.

<sup>195</sup> К числу аятов, говорящих о том, что ничего не происходит иначе как с соизволения Господа, относятся аяты 101 суры «Корова» и 5 суры «Собрание».

<sup>196</sup> Соруш, 1361 г. с. х. (1982 г.).

и поведение. Под интеграцией понимается гармония и объединение ценностей в личности, целенаправленность мер и чувства свободы от принуждения. Не реализовавшаяся личность думает, что может действовать без ценностей, но это не более чем заблуждение, так как нет ничего хуже ситуации, в которой человек лишен ценностей».<sup>197</sup>

Данные отношения человека и бытия в определенной мере проясняют и два других вида отношений. В отношениях здоровой личности с самим собой важно знание экзистенциальных особенностей, сущности и природы человека, а также собственных возможностей. Знание собственных побуждений и ответ на них в одобряемой форме, реализация индивидуальных способностей и возможностей – это признаки здоровой личности. Поскольку здоровая личность принимает Господа в качестве ориентира в своих отношениях с бытием,<sup>198</sup> и считает всех людей, включая себя, творениями Господа, следовательно он видит себя в свете целей бытия и подстраивает собственные нужды и способности под них. Таким образом он обретает не только гармоничную и последовательную философию относительно бытия, но и наделяет свою жизнь смыслом и целями, и выстраивает её путь. Здоровая личность старается урегулировать все свои мысли, чувства и поведение по отношению к себе на основе отношений с Творцом.<sup>199</sup>

В отношениях с другими людьми ориентиром также выступают отношения с Творцом. Здоровая личность строит свои представления, точку зрения, дружбу,<sup>200</sup> вражду и все свои чувства и поведение с другими людьми на основе того, что желает Творец мироздания. Иными словами, все ценности здоровой личности зиждутся на основе монотеистической картины мира. Таким образом, две группы отношений человека – с самим собой и с другими людьми – ориентируются на отношения с Богом, которые в свою очередь дают человеку целостность и гармонию. Все внутренние мотивы и порывы человека подстраиваются под богоугодные мотивы, то есть мотивы достижения божественного довольства. Внешнее поведение человека также обретает единый курс. Коран продемонстрировал роль монотеизма, являющегося результатом главенства отношений с Богом над всеми аспектами личности в целостности и гармоничности личности в одном прекрасном примере: «Аллах приводит притчей человека, о котором соучастники препираются, и человека, мирного к другому человеку. Равны ли они в притче?...»<sup>201</sup> В объяснение аята можно сказать, что монотеист подвержен единому стимулу, так как все мотивы и внутренние силы направлены на достижение довольства Господа и исполнения Его велений. Напротив, человек,

---

<sup>197</sup> Стрикланд, 2001 г., 518 – 549.

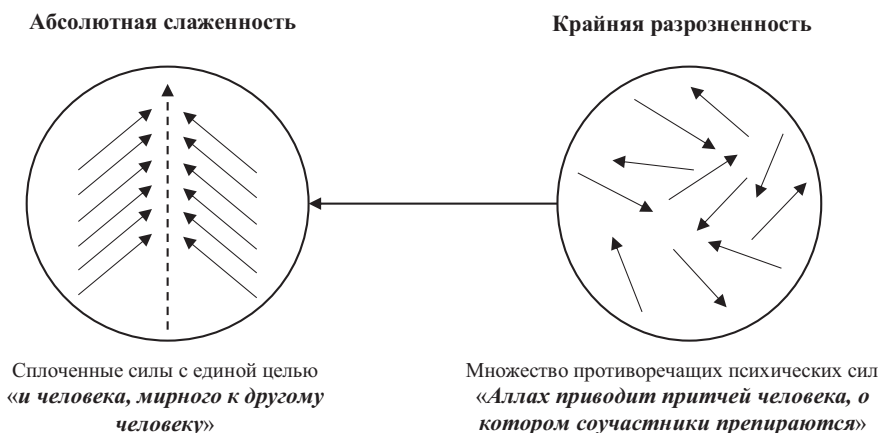
<sup>198</sup> Сура «Преграды», 188; «Власть», 2 и «Семейство Имрана», 145.

<sup>199</sup> Сура «Скот», 162.

<sup>200</sup> Сура «Покаяние», 24; «Корова», 165.

<sup>201</sup> Сура «Толпы», аят 29.

неверящий в Бога, подвержен влиянию многочисленных побуждений, у которых нет единого и гармоничного направления. Этот человек обычно подвержен внутренним противоречиям и находится в состоянии потерянности. Каждое мгновение он находится под влиянием побуждений, противоречащих предшествующим побуждениям. Коран так описывает неверующего в Бога: «А кто придает Аллаху сотоварищей, – точно он упал с неба, и схватят его птицы, или занесет его ветер в далекое место».<sup>202</sup> Изображение 2.1 наглядно сравнивает монотеиста и язычника (с одной стороны множество внутренних психологических противоречащих сил, а с другой стороны скооперированные силы, стремящиеся к единой цели).



Изображение 2.1.: Влияние богоориентированности на гармоничность и единство личности, соответствующее каждому типу личности, которое предельную разрозненность приводит к абсолютной слаженности. Этот рисунок наглядно представляет пример из 29 аята суры «Толпы».

Здоровая личность симпатизирует всем людям, в то же время его манера поведения и отношения с окружающими основываются на цели бытия. Согласно данному определению здоровой личности, первый и наименьший предел здоровья личности находится на уровне того состояния, когда человек уделяет внимание этим трем отношениям (с бытием, с собой и с другими). В этом случае он стремится к тому, чтобы они были лишены фанатизма, проходили в заранее спланированной форме и регулировали любые предшествующие эмоции и чувства. Этот человек обладает гибкостью в отношении реальности бытия, людей и себя самого. В нем нет таких вещей как фанатизм, упрямство, закостенелость, гордость, нравственные пороки, расстройства личности и психические проблемы, которые препятствуют верному пониманию себя и бытия, и установлению достойных отношений с другими. Иными словами, минимальный уровень здоровья

<sup>202</sup> Сура «Хадж», аят 31.

личности состоит в том, чтобы человек сохранил свою первоначальную природу и не уничтожил условия развития способностей и совершенства. Второй аят суры «Корова» указывает на богобоязненность, которая говорит о чистоте первичного естества, так что грязь и мерзость из окружающей среды не уведит человека с пути его изначального естества.<sup>203</sup> Если у человека не будет хотя бы такого уровня, то он лишен минимальных условий здоровой личности. Некоторые люди, которые до заключительных этапов своего развития небрежны в трех видах своих отношений или находятся в фанатичном состоянии и не готовы принять истину, не могут обладать здоровой личностью. Более высокие уровни здоровой личности формируются на основе развития когнитивно-эмоциональных аспектов этих трех групп отношений. Чем больше и глубже знакомство человека с мирозданием, тем более нормальные чувства и эмоции он имеет по отношению к нему. Также в отношениях с самим собой, чем больше и глубже знание человека относительно самого себя, тем он более успешен в ориентировании своих экзистенциальных аспектов на основе цели бытия и тем большей степенью здоровья он обладает. Его отношения с другими также в когнитивно-эмоциональных аспектах становятся более подходящими. Таким образом, достойные отношения человека с бытием и его Творцом оказывают глубокое влияние на две другие группы отношений.

### 2.3.2. Здоровая личность в исламской литературе

Психологи дали личности следующие определения: общие психологические составляющие индивида, которые определяют конкретного человека, его постоянные особенности психики и система его качеств и признаков. В разделе личности рассматривается строй психики – устойчивое состояние, и многочисленные переменные внешние признаки, которые подчинены ему.<sup>204</sup> Соответственно множество когнитивных и эмоциональных структур и моделей поведения в некоторой степени являются показателями личности.

Для анализа личности в исламской литературе употребляются такие слова как сердце, грудь, подобие, нафс, разум и душа. В первую очередь анализируются примеры употребления этих слов в Коране и словах непорочных:

Подобие (Шакиля): В 84 аяте суры «Перенос ночью» сказано: «Скажи: «Всякий поступает по своему подобию, и Господь вас лучше знает тех, кто прямее дорогой»». «Шакиля» означает привычку и манеру человека. Принимая во внимание лексикографические труды и слова предводителей религии (А), можно дать нижеследующие определения данному слову:

1. Намерение: Имам Садик (А) в объяснение данного аята сказал: «Каждый действует на основе своего намерения».<sup>205</sup> Пречистые Имамы (А), будучи

<sup>203</sup> Мотаххари, 1372 г. с. х. (1993 г.), стр. 130.

<sup>204</sup> Маили, 1368 г. с. х. (1989 г.), стр. 1, 2 и 23.

<sup>205</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 1, стр. 36.

толкователями Корана, указывали на намерение как на основу поведения,<sup>206</sup> а на деяния как на плоды намерений.<sup>207</sup> Иногда они даже отождествляли деяния и намерения.<sup>208</sup> На этой основе можно понять, что намерение – это не только стимул, но и плод особого строя психики человека.<sup>209</sup>

2. Характер: Совокупность психических свойств человека, которые проявляются в отношениях с окружающей и социальной средой.

3. Потребности: Одна из основ человеческого поведения, которая делится на две группы: биологические и психические.

4. Манера планирования: Манера, которую человек выбирает в жизни и на основе которой интерпретирует систему бытия.

5. Строй психики человека: Это единое множество из которого проистекает намерение.

Пятое значение – это комплекс предыдущих значений. Таким образом можно сказать, что «шакиля» – это единый строй психики человека, который формируется вследствие сложения наследственности, среды и свободы выбора. С этой стороны можно утверждать, что понятие «шакиля» – это то, что в психологии называется личностью.

Сердце (кальб): Изучение понятия и примеров употребления слова «сердце» показывает, что данное слово является самым близким в исламских текстах к понятию личность в психологии. Слово «сердце» в единственном и множественном числе более ста раз повторяется в Коране.<sup>210</sup> В этих примерах иногда акцент делается на эмоциональных аспектах личности,<sup>211</sup> а иногда на когнитивных,<sup>212</sup> и во многих примерах все аспекты личности связываются с сердцем.<sup>213</sup> Анализ этих примеров демонстрирует, что со словом «сердце» связываются больше эмоциональные аспекты личности. Таким образом, можно утверждать, что все желательные и нежелательные качества и состояния, которые в Коране связываются со словом «сердце» или «сердца» (кулуб), относятся к некоторым или всем аспектам личности (т.е. общим составляющим психологии человека). Противопоставление желательных и нежелательных качеств и состояний

---

<sup>206</sup> «Намерение – основа деяний». (Амади, 1366, стр. 292).

<sup>207</sup> «Деяния – плоды намерений» (там же).

<sup>208</sup> «Намерение – ничто иное как действие». (Хурр Амили, 1991 г., т. 1, стр. 51).

<sup>209</sup> Ахмади, 1368 г. с. х. (1989 г.), стр. 16, 21, 23.

<sup>210</sup> Абдуль-Баки, 1370 г. с. х. (1991 г.).

<sup>211</sup> Например, сура «Легенда», аят 10; «Сонмы», 4 и 53; «Семейство Имрана», 151; «Железо», 27; «Воскресенье», 10; «Трапеза», 13; «Трофеи», 2; «Хадж», 35, 53-54; «Верующие», 60; «Толпы», 22-23 и многие др.

<sup>212</sup> Например, сура «Преграды», 179; «Хадж», 46; «Победа», 12; «Скот», 25 и «Покаяние», 87, 93 и 110.

<sup>213</sup> Например, сура «Корова», 225; «Трофеи», 70; «Сонмы», 5; «Комнаты», 14; «Трапеза», 13; «Гром», 28 и «Преирательство», 22.



«сердца» в Коране, принимая во внимание эмоциональные (личные или общественные) и когнитивные аспекты и всю личность, могут привести нас к болезням и нежелательным состояниям ненормальной личности и качествам здоровой личности. Некоторые нежелательные качества и состояния сердца настолько сильны, что способствуют расцениванию личности как ненормальной. Наличие некоторых из них в сердце, несмотря на их негативное влияние на развитие личности в различных аспектах, все же не ведут к приобретению личностью подобной оценки. Схема 2.2. показывает сопоставление этих качеств и состояний. В некоторых аятах Корана<sup>214</sup> ряд качеств связывается с «грудью» (садр), и в действительности это те же качества «сердца». Вероятно, они связываются с грудью по той причине, что физическое сердце находится в груди.<sup>215</sup> Также «нафс» и «фуад» (сердце, ум) в аятах употребляются как эквивалент слова «кальб» (сердце).<sup>216</sup>

<b>Сопоставление эмоционально-личных качеств</b>		
Высокомерие	→←	Покорность
Отклонение	→←	Сила сердца
Грубость	→←	Мягкость
Стесненность в груди	→←	Простор в груди
Упорный фанатизм	→←	Спокойствие и уверенность
Любовь к мирскому	→←	Любовь к Богу
Жестокосердие	→←	Смирение
Трусость	→←	Богобоязненность
<b>Сопоставление эмоционально-общественных качеств</b>		
Зависть	→←	Доброжелательность и любовь к ближним
Жестокое поведение	→←	Обходительность в поведении
Жестокость	→←	Доброта и милосердие
<b>Сопоставление когнитивных качеств</b>		
Завеса на сердце	→←	Обращение к Богу
Сомнение	→←	Уверенность
Непонимание и неразумение	→←	Понимание и уразумение
Слепота	→←	Прозорливость и знание

Схема 2.2. Сопоставление эмоционально-личностных, эмоционально-общественных и когнитивных качеств здоровой и нездоровой личности в Коране

<sup>214</sup> сура «Скот», аят 125; «Пчелы», аят 106; «Преграды», 2; «Семейство Имрана» 119, и т.д.

<sup>215</sup> Караша Бонаби, 1371 г. с. х. (1992 г.), том 6, стр. 26.

<sup>216</sup> Там же, стр. 28 – 30.

Схема 2.3. показывает противопоставление общих качеств здоровой и нездоровой личности в Коране.

Большая личность	Многобожие и неблагодарность	→ ←	Единобожие	Здоровая личность
	Грех и отсутствие богобоязненности		Богобоязненность	
	Оскверненность		Чистота	
	Душа, ведущая ко злу		Уверенность души	
	Больное сердце		Здоровое сердце	

Схема 2.3. Общее сопоставление здоровой и нездоровой личности в Коране

Анализ речей предводителей религии (А) также показывает, что под сердцем они подразумевали общие элементы человеческой психики и в каком-то смысле личность в рамках психологии. Такие когнитивные аспекты человека как память, понятия<sup>217</sup> и размышление<sup>218</sup> связываются с «сердцем» (кальб). Также в ряде случаев на сердце указывают в качестве источника эмоциональных аспектов человека, таких как проявление мягкости или жестокости<sup>219</sup> и биологических мотивов.<sup>220</sup> В вопросе религиозности сердце (кальб) или, другими словами, общие элементы психологии человека имеет значение, выходящее за рамки внешнего поведения,<sup>221</sup> и слово «сердце» указывает на разнообразные личности.<sup>222</sup> Речи предводителей религии (А) относительно здоровья сердца (кальб), его чистоты и спокойствия, и такие выражения как «глаза» и «уши» сердца, его слепота и глухота, состояния сердца и факторы, вызывающие болезни в нем, указывают на то, что под словом «сердце» подразумевается понятие, схожее с понятием личность.<sup>223</sup>

### 2.3.3. Критерии здоровой и нездоровой личности

Для определения критериев здоровой личности следует рассмотреть признаки здорового сердца в Коране и речах предводителей религии (А). В двух аятах

<sup>217</sup> Ибн Абиль-Хади́д, 1385 г. л. х. (1965 г.), том 20, стр. 46; Амади, 1366 г. с. х. (1887 г.), стр. 261.

<sup>218</sup> Там же, стр. 2045 и 3078.

<sup>219</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (2000 г.), том 10, стр. 4980; Ибн Шуба Харрани, 1404 г. л. х. (1983 г.), стр. 371.

<sup>220</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (1986 г.), том 8, стр. 21.

<sup>221</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (2000 г.), том 10, стр. 4980.

<sup>222</sup> Амади, 1366 г. с. х. (1887 г.), и Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 4982.

<sup>223</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (2000 г.), том 10, стр. 4980-5006.

Корана указывается на здоровое сердце<sup>224</sup> и во многих случаях речь идет о сердечных недугах. В речах предводителей религии (А) здоровое сердце обладает нижеследующими особенностями:

Когнитивные аспекты: У него нет сомнений в его вере в Господа.<sup>225</sup> С фактами и реальностью бытия он ведет себя ясно, избегая фанатизма, завес невежества и стереотипов.<sup>226</sup> Он обладает способностью к постижению мудрости бытия<sup>227</sup> и наделен достаточной степенью понимания.<sup>228</sup>

Эмоциональные аспекты: Биологические стимулы, такие как сексуальная потребность и голод, не выводят его из равновесия.<sup>229</sup> В нем меньше просматривается любовь к проявлениям мирского и жажда к стяжательству материального. Любовь к Господу<sup>230</sup> и искренность в поступках, совершаемых ради Него,<sup>231</sup> преобладают в нем, а такие эмоции как гнев и алчность не сотрясают его.<sup>232</sup> Он добр и благосклонен к людям,<sup>233</sup> и не питает злобу.<sup>234</sup> Он желает для других того же, чего желает для себя.<sup>235</sup> На пути божественных целей он тверд и полон сил.<sup>236</sup>

Личность, владеющая упомянутыми когнитивными и эмоциональными аспектами, ведет себя подобающим образом.<sup>237</sup> И даже если под давлением жизненных трудностей у него возникнут проблемы с поведением, то он быстро исправит их.<sup>238</sup> Соблюдение богобоязненности в различных сферах жизни считается поведенческим показателем здорового сердца.

Болезни и ненормальные состояния личности: В двенадцати аятах священного Корана говорится о недуге (марад) сердца.<sup>239</sup> В других аятах с сердцем связываются качества и состояния, которые считаются предосудительными или ненормальными. Слова «злой» (гализ), «жестокосердие» (касават), «завеса»

<sup>224</sup> Сура «Поэты», аят 87-89; «Стоящие в ряд», 83-84.

<sup>225</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (2008 г.), том 2, стр. 16.

<sup>226</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 4994-4996.

<sup>227</sup> Например, с. 76, Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 4982-4988.

<sup>228</sup> Амади, 1366 г. с. х. (1887 г.), стр. 3078.

<sup>229</sup> Там же, стр. 6020.

<sup>230</sup> Сура «Корова», аят 165.

<sup>231</sup> Аль-‘Аруси Аль-Хвайзи, 1372 г. л. х. (1952 г.), том 4, стр. 50 – 58.

<sup>232</sup> «Нахдж-уль-Балага», мудрость 108.

<sup>233</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 4980.

<sup>234</sup> Амади, 1366 г. с. х. (1887 г.), стр. 6017.

<sup>235</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 78, стр. 62.

<sup>236</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 4980.

<sup>237</sup> Амади, 1366 г. с. х. (1887 г.), стр. 10874.

<sup>238</sup> Сура «Пчелы», 106; сура «Комнаты», аят 7.

<sup>239</sup> Аяты, с выражениями: «в их сердцах недуг», или похожими выражениями: «Корова», аят 10; «Трапеза», 52; «Трофеи», 49; «Хадж», 53; «Свет», 50; «Сонмы», 12, 32, 60; «Мухаммад», 20, 29 и «Завернувшийся», 31.

(райн), «печать» (мухр), «грех» (исм), «слепота» (‘аман), «теснота» (диг), «сомнение» (райб), «высокомерие» (кибр), «отрицание» (инкар), «покрывало» (гамра), «фанатизм» (хамиййа), «нечистота» (риджс), «ненависть» (гиллун), «печать» (таб‘ун), «отклонение» (зайг) – это некоторые из примеров.<sup>240</sup> Болезнью сердца считается отклонение от естественной прямоты сердца.<sup>241</sup> Некоторые из болезней сердца и патологий личности происходят из когнитивного аспекта. Отсутствие понимания, фанатизм, зачерствение сердца, его коррозия и препятствия для уразумения, неподобающее использование инструментов восприятия, неправильные убеждения в отношении бытия, его возникновение и завершения, и наличие сомнений в нем – некоторые патологии личности. В эмоциональном аспекте эгоизм, высокомерие, отсутствие психических возможностей, жестокость, радикальные взгляды, доминирование биологических и материалистических инстинктов и побуждений во всех прочих аспектах, жестокосердие, грубость и ненависть в отношениях с окружающими, зависть и вражда с людьми – это некоторые из патологий личности с точки зрения Корана.

Упомянутые состояния и патологии, при условии их постоянства, заставляют считать личность больной. Например, с точки зрения Корана жестокие люди, грешники, многобожники, слепцы, высокомерные, мелочные, изумленные внешним лоском брэнного мира и фанатики обладают больной личностью.

Религиозность и здоровая личность: В различных религиях религиозность имеет многообразные определения, на основе которого определяется его минимум и различные степени. Например, касательно веры в Бога – это вера в Его единство, в то, что Он – Творец и Управитель, и в то, что у человека нет других объектов поклонения кроме Бога.<sup>242</sup>

Очевидно, что этот уровень веры не гарантирует человеку здоровье личности. Иными словами, у религиозных людей тоже могут быть расстройства личности и другие психические проблемы. Кроме того, у них могут быть и такие болезни как жестокость,<sup>243</sup> многобожие,<sup>244</sup> мелочность и высокомерие на низком уровне. Так как на основе одного лишь существования данных расстройств у верующего человека нельзя сомневаться в его религиозности. Хотя такие болезни как высокомерие, многобожие, жестокость в грубой форме менее соответствуют религиозности. С другой стороны, здоровье личности без религиозности встречается реже. Это потому, что достойные отношения с бытием, самим собой и другими возможны только при наличии веры, хотя начальные уровни здоровья личности могут присутствовать и у нерелигиозных людей, в случае когда

<sup>240</sup> Абд-уль-Баки, 1377 г. с. х. (1998 г.), «Айат-э Кальб».

<sup>241</sup> Табатабаи, 1390 г. л. х. (1970 г.), том 5, стр. 619.

<sup>242</sup> Мисбах Язди, 1367 г. с. х. (1988 г.), стр. 54.

<sup>243</sup> 16 аят суры «Железо» показывает, что верующие могут обладать небольшой степенью жестокости.

<sup>244</sup> 106 аят суры «Йусуф» прямо указывает на этот момент.

для возникновения в индивиде религиозности не существует благоприятных социальных условий. Рисунок 2.4. показывает отношения между религиозностью и личностным здоровьем.

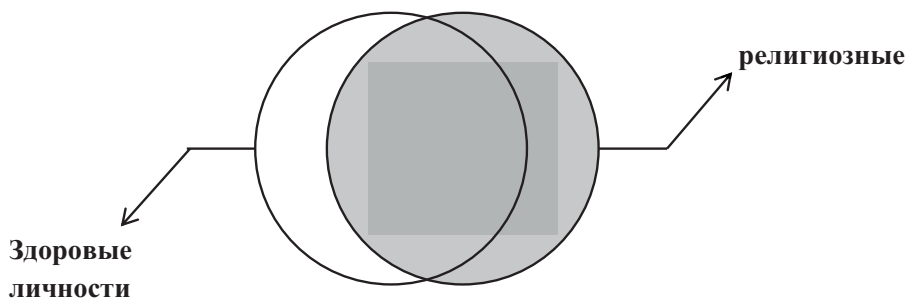


Рисунок 2.4: Религиозность и здоровая личность

На этой основе можно объяснить отношение и общую часть между здоровыми личностями с точки зрения ислама и здоровыми личностями с точки зрения психологов. Большинство людей, которые смогли подобающим образом урегулировать свои отношения с бытием, самими собой и окружающими обладают желательной религиозностью. Хотя некоторые здоровые личности, которым не были хорошо представлены религиозные принципы и учение божественных религий, могут быть и не религиозными. Но в тоже время, поскольку эти люди в когнитивном и эмоциональном аспектах обладают положительными качествами и в них редко встречаются жестокосердие, мелочность, предубеждения и другие когнитивные препятствия, правильное представление им религии может подготовить условия для их религиозности. Рисунок 2.5 показывает отношение здоровой личности с точки зрения ислама к здоровой личности с точки зрения психологов.

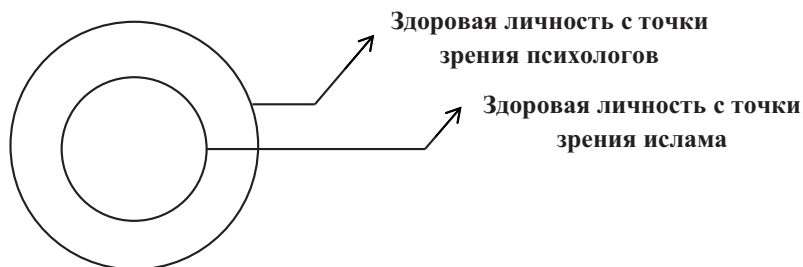


Рисунок 2.5: отношение здоровой личности с точки зрения ислама к здоровой личности с точки зрения психологов

## Вопросы

1. В чем сходство точек зрения Зигмунда Фрейда и Карла Густава Юнга касательно психического здоровья?
2. Какие условия обретения индивидуальности выделяет Карл Юнг?
3. Прокомментируйте точку зрения Маслоу относительно психического здоровья.
4. Какие критерии душевного здоровья перечисляет Уэйн Уолтер Дайер?
5. Перечислите три фактора человеческого бытия по Франклу.
6. Перечислите особенности созидательной любви?
7. Прокомментируйте точку зрения специалистов по этике относительно психического здоровья.
8. Каковы критерии психического здоровья с точки зрения христианства?
9. Сравните три мусульманские точки зрения по вопросу психической гигиены.
10. Прокомментируйте мусульманскую теорию о тройственных отношениях здорового человека.
11. Прокомментируйте слова, употребляющиеся в мусульманских текстах как эквивалент здоровой личности.
12. Каковы критерии здоровой и нездоровой личности в Коране?
13. Каковы болезни и ненормальные состояния личности согласно Корану?

## Третья глава

# Биологические процессы и психическое здоровье

Ожидается, что в данной главе студент ознакомится с нижеследующими вопросами:

1. Важность и роль питания в психической гигиене;
2. Критерии режима здорового питания в источниках исламского вероучения;
3. Негативное влияние употребления наркотических препаратов на психическую гигиену;
4. Влияние сна на психическое здоровье;
5. Влияние спорта на душевное здоровье.

Влияние биологических процессов на психическое здоровье людей было доказано в рамках множества исследований. В наши дни очевидно, что без внимания к биологическим процессам нельзя разобраться в комплексных аспектах психического здоровья. В этой главе рассматривается роль биологических процессов в психическом здоровье.

### 3.1. Питание

Обязательным условием крепкого здоровья считается наличие таких необходимых веществ в крови и организме как вода, соль, сахар, кальций и кислород. Если содержание этих веществ в организме снижается, то физическая работоспособность человека приходит в расстройство.<sup>245</sup> Человеческое тело состоит из миллионов клеток и каждая из них постоянно нуждается в энергии для продолжения жизни и сохранения внутренних условий и размножения.<sup>246</sup> Пища состоит из таких химических веществ как вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Каждое из этих веществ оказывает особое влияние на процесс обмена веществ в организме. Люди могут обеспечить себя всеми необходимыми питательными веществами с помощью правильного режима питания, состоящего из пяти основных групп продуктов, а именно: злаковых, фруктов, овощей, молочной продукции и мяса. Согласно источникам исламского вероучения здоровье и болезни человека связаны с питанием.<sup>247</sup> По этой причине Бог призывает питаться чистой и дозволенной пищей.<sup>248</sup>

---

<sup>245</sup> Дадестан, 1376 г. с. х. (1997 г.), том 2, стр. 129.

<sup>246</sup> Артур Эддингтон, 1380 г. с. х. (2001 г.), стр. 389.

<sup>247</sup> Сказал Имам Риза (А): «Поистине, благо для тела и опека о нем заключены в пище и питье, и погибель для него – в этих двух. Поистине, самые благие из этих двух несут пользу для тела, а самые скверные несут телу погибель». (Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 57, стр. 316)

<sup>248</sup> Сура «Верующие», 51.

### 3.1.1. Поведенческие и психологические факторы, связанные с питанием

Физиология потребления и обмена веществ крайне сложна. Питательные вещества и жидкости в организме расщепляются и распределяются. Этот процесс определяется многочисленными механизмами регулирования сложного баланса между жидкостями, источниками энергии и доступностью питательных веществ в организме.

Вид и количество питательных веществ, которые человек выбирает для употребления, находятся под влиянием различных факторов. Например, влияние на качество режима питания людей оказывают культурные, психологические и социальные факторы.<sup>249</sup> Кроме того выбор вида пищи и качества продуктов питания зависит от знаний, склонностей и убеждений человека относительно важности пищи, её пользы и вреда. На это оказывает влияние и информация, получаемая из СМИ. Для выбора продуктов питания требуется много информации о них. В мусульманских текстах указывается на качество продуктов и способ их сотворения Господом, например, ниспослание дождя, возникновение источников, прорастание растений, земледелие, сады и появление плодов и растений.<sup>250</sup>

Кроме сложности манеры поведения в вопросах питания, индивидуальные особенности и реакции тела каждого человека на продукты питания оказывают влияние на опасность заражения различными болезнями и их профилактику. На рисунке 3.1 изображены переменные, которые определяют поведение в вопросах питания.

### 3.1.2. Режим здорового питания

Для обладания психическим здоровьем необходимо соблюдать режим здорового питания и иметь оптимальное количество всех необходимых питательных веществ для удовлетворения потребностей обмена веществ в организме. Продукты питания помимо воды должны обеспечивать пять других видов веществ, включая липиды, белки, углеводы, витамины и минералы.

Режим здорового питания имеет огромное значение в профилактике болезней. В той мере, в которой режим питания нездоровый, возрастает опасность возникновения большего числа болезней. Сердечнососудистые заболевания, диабет и рак являются самыми показательными болезнями, в проявлении которых видную роль играет режим питания.<sup>251</sup> Ожирение и остеопороз – это два

---

<sup>249</sup> Бандура, 1986.

<sup>250</sup> «Пусть же посмотрит человек на свою пищу, – как Мы пролили воду ливнем, потом рассекли землю трещинами и взрастили на ней зерна, и виноград, и траву, и маслины, и пальмы, и сады густые, и фрукты, и растения на пользу вам и вашим животным». (Сура «Нахмурился», аят 24-32)

<sup>251</sup> Марказ-е мелли амар-е саламат, 1991 г., в передаче: Буль, 1391 г. с. х. (2012), стр. 128.



источника болезней, которые тесно связаны с режимом питания, и ежегодно миллионы людей сталкиваются с этими проблемами.



Рисунок 3.1: Совокупность факторов, определяющих поведение в вопросе питания и опасности хронических заболеваний

Соблюдение режима здорового питания – это фундаментальная цель психогигиены. Для изменения и исправления режима питания людей было приложено множество усилий. Врачи, медицинский персонал, диетологи и иные специалисты проводят обучение для больных диабетом, сердечными заболеваниями, высоким кровяным давлением, чтобы те исправили свой режим питания. Любые попытки исправления режима питания должны начинаться с повышения грамотности в данном вопросе и обучения самоконтролю, так как многие люди не обладают достаточной степенью осведомленности касательно важности тех или иных продуктов питания и объемов, в которых их необходимо потреблять.<sup>252</sup> Исследования показывают, что здоровое питание обеспечивает необходимое количество энергии, восстановление умерших клеток, увеличение устойчивости тела к заболеваниям и способствует психическому здоровью. С другой стороны, неправильное питание влечет за собой возникновение проблем в выработывании гормонов и процессе обмена веществ в организме, а также возникновение психических расстройств и отклонений в поведении.<sup>253</sup>

### **3.1.3. Критерии режима здорового питания в источниках исламского вероучения**

Важнейшими критериями режима здорового питания в источниках исламского вероучения являются нижеследующие:

**Дозволенность пищи:** Важнейшим принципом в вопросе здорового питания является дозволенность пищи.<sup>254</sup> Под дозволенностью пищи подразумевается получение её законным путем. Коран представляет пожирание имущества сироты подобным огню внутри живота, что указывает на серьезный урон, который недозволенная пища наносит психике человека.<sup>255</sup> Имам Хусейн (А) указал на то, что причина скверного поведения жителей Куфы состоит в употреблении запретной пищи.<sup>256</sup> Шайтан использует влияние запретной пищи как средство введения человека в заблуждение.<sup>257</sup> Предания также рекомендуют человеку

---

<sup>252</sup> Абрин и коллектив авторов, 2000 г.

<sup>253</sup> Грехам, 1380 г. с. х. (2001 г.), стр. 82.

<sup>254</sup> «Ешьте же то, что даровал вам Аллах дозволенным, благим» (сура «Пчелы», 114); «Над головой вкушающего дозволенную пищу поднимается ангел и просит для него прощения до тех пор, пока он не закончит прием пищи». (Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 66, стр. 314).

<sup>255</sup> «Поистине, те, которые пожирают имущество сирот по несправедливости, пожирают в своем чреве огонь, и будут они гореть в пламени!» (Сура «Женщины», аят 10).

<sup>256</sup> «Заполнены ваши животы запретным». (Дашти, 1377 г. с. х. = 1998 г., стр. 336).

<sup>257</sup> «Сатана желает заронить среди вас вражду и ненависть вином и майсиром и отклонить вас от поминания Аллаха и молитвы...» (сура «Трапеза», аят 91).

питаться дозволенной пищей.<sup>258</sup> Пророк Мухаммад (С) сказал: «Тому, кто будет питаться сорок дней дозволенным, Бог осветит сердце, а в сердце его будет источник мудрости, которая будет изливаться с его языка».<sup>259</sup> Пища, полученная недозволенным путем, внешне устраняет потребность человека в еде, но наносит урон его психике.<sup>260</sup> Один из примеров запретного – это ростовщические сделки. Согласно преданиям, пища, полученная путем ростовщичества, уничтожает душевное здоровье.<sup>261</sup>

Чистота пищи: Кроме дозволенности пищи, важна и её чистота.<sup>262</sup> Обитатели пещеры (асхаб-уль-кахф), которые стремились к духовности, проснувшись, отправились на поиски чистой пищи.<sup>263</sup> Под чистотой пищи подразумевается, что кроме её дозволенности, она должна приходиться по вкусу человеку. Поэтому, та пища, которая вызывает у человека отвращение, подобно пище животного, питающегося запретным, или порочной пище, оказывает на психическую гигиену негативное влияние. Согласно преданиям употребление пищи из золотой и серебряной посуды,<sup>264</sup> а также прием пищи за столом, где стоят запретные напитки,<sup>265</sup> также оказывает негативное влияние.

Количество приемов пищи: Еще один вопрос, которому уделяется внимание в большинстве преданий – это количество приемов пищи. В большинстве преданий рекомендуется два приема пищи (завтрак

---

<sup>258</sup> «Поистине язык черпает [влагу] из сердца, а сердце живет пищей, посему следи за тем, чем ты питаешь свое сердце и тело. Ибо если [пища] будет недозволенной, Бог не примет ни твоих поминаний, ни благодарности». (Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 77, стр. 273).

<sup>259</sup> Там же, том 103, стр. 16.

<sup>260</sup> «Когда кусочек недозволенной пищи оказывается в животе раба, то на него ниспосылают проклятия все ангелы небес и земли, и до тех пор, пока этот кусочек находится в его желудке, Бог не посмотрит на него...». (Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 63, стр. 314); «На того, кто вкусит ломтик запретной пищи, обрушится гнев Божий...». (Там же); «Поистине Бог запретил раю, чтобы в него входили люди, питавшиеся запретным». (Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. = 1988 г., том 4, стр. 16)

<sup>261</sup> «...Кто бы ни рос [питаясь] недозволенным и лихвой, к тому близок огонь...» (Нури, 1408 г. л. х. = 1987 г., том 13, стр. 332).

<sup>262</sup> «И повелели посланники питаться не иначе как чистым...» (Табарани, 2008 г., том 25, стр. 174; Также Сура «Верующие», аят 51.)

<sup>263</sup> «Тому, кто будет питаться сорок дней дозволенным, Бог осветит сердце, а в сердце его будет источник мудрости, которая будет изливаться с его языка». (Сура «Пещера», аят 19.)

<sup>264</sup> «Блюда из золота и серебра – наслаждение неубежденных...» (Садук, 1413 г. л. х. = 1992 г., том 3, стр. 353); «Не вкушай из блюд золотых и серебряных ...» (Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 66, стр. 530).

<sup>265</sup> «Тот, кто верует в Бога и Последний день, не принимает пищу за трапезой, на которой распивают вино... (Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 66, стр. 500).

и ужин).<sup>266</sup> Жизненно важно принимать пищу на завтрак.<sup>267</sup> Имам Садик (А) сказал: прежде, чем выйти из дома следует позавтракать.<sup>268</sup> В некоторых преданиях помимо тонизирующего эффекта упоминается также благотворное влияние завтрака на уравнивание характера и улучшение психического настроения.<sup>269</sup> Оставление завтраков ведет к заболеваниям.<sup>270</sup>

Также в преданиях рекомендуется ужинать.<sup>271</sup> Помимо того, что избегание ужина влечет за собой физическую слабость,<sup>272</sup> оно ведет к ранней старости.<sup>273</sup> Ужин полезен для всех, но для стариков обладает еще большей важностью.<sup>274</sup>

Соблюдение скромности в питании: Ислам призывает питаться не много. Имам Садик (А) сказал: «Целомудрие ни в том, чтобы полностью избегать всего, а в том, чтобы вкушать все в малом количестве и в меру...».<sup>275</sup> В преданиях порицается переедание. Переедание создает условия для развития многих телесных и духовных заболеваний. Имам Али (А) сказал: «Привычка переедать

---

<sup>266</sup> «... Я пожаловался Абу Абдуллаху (А) на боль и страдания, которые охватили меня, и он ответил: Завтракай и ужинай...». (Там же, стр. 342).

<sup>267</sup> «Тот, кто желает долговечности, а ведь нет ничего [истинно] долговечного [кроме Бога], пусть завтракает рано утром...» (Садук, 1413 г. л. х. = 1992 г., том 3, стр. 555).

<sup>268</sup> «Верующий не должен выходить из дома прежде, чем он поест, так будет лучше для него...». (Маджлиси, 1403 г. с. х. = 1982 г., том 66, стр. 341).

<sup>269</sup> «Всякий раз, когда ты совершил утреннюю молитву, съешь кусок хлеба, так ты наполнишь свой рот ароматом, спадет твой жар, окрепнут зубы, укрепятся десны, ты привлечешь этим свое пропитание, и украсишь свой нрав» (Там же, стр. 345).

<sup>270</sup> «Избегание завтрака вызывает недомогание...» (Замахшари, 1412 г. л. х. = 1991 г., том 2, стр. 747).

<sup>271</sup> «Прием пищи вечером полезнее, чем прием пищи днем [в обед]...» (Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 66, стр. 345).

<sup>272</sup> «Основной вред телу приносит избегание ужина...» (Там же, стр. 343); «Поистине оставление ужина разрушает тело» («Аль-Кафи», том 6, стр. 288).

<sup>273</sup> «Ужинайте, даже если это будет горсть невзрачных фиников, ибо оставление ужина ведет к старости». (Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. = 1988 г., том 10, стр. 46); «Не оставляйте ужин, даже если он будет [состоять из] сухого финика. Я предостерегаю свою общину от того, чтобы из-за оставления ужина их одолела старость. Поистине прием пищи на ужин предают сил старым и молодым» (Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 66, стр. 343).

<sup>274</sup> «Нехорошо человеку в возрасте спать на пустой желудок, для него лучше спать сытым...» (Там же, стр. 344); «Пожилomu не следует пропускать ужин, даже если он будет состоять из одного ломтика...» (Там же, стр. 346); «Следует глубокому старику спать не иначе как сытым, так спокойнее для его сна и приятнее на вкус...» (Садук, 1413 г. л. х. = 1992 г., том 3, стр. 359); «Не пропускай ужин, даже если он состоит из горсти фиников...». (Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. = 1988 г., том 10, стр. 46)

<sup>275</sup> «Воздержание ни в том, чтобы полностью избегать всего, а в том, чтобы вкушать все и не пресыщаться».

приводит к различным недугам».<sup>276</sup> Затраты и боли, исходящие из переедания, также обычно приходится неподъемными для людей.<sup>277</sup> Согласно преданиям, переедание отрицательно воздействует на здоровье и способствует возникновению заболеваний.<sup>278</sup> Преступность,<sup>279</sup> антисоциальное поведение, слабость богобоязненности,<sup>280</sup> когнитивное расстройство,<sup>281</sup> бессонница<sup>282</sup> и жестокосердие<sup>283</sup> относятся к последствиям переедания. В некоторых преданиях указывается на негативные последствия употребления разной пищи во время одного приема.<sup>284</sup>

Ценность скромности в питании такова, что Пророк (С) называет её поклонением.<sup>285</sup> Физическое<sup>286</sup> и интеллектуальное<sup>287</sup> здоровье, свежесть лица,<sup>288</sup>

---

<sup>276</sup> «Пристрастие есть досыта приводит к различным страданиям...» (Амади, 1366 г. с. х. = 1987 г., том, стр. 359); «Переедание умножает количество лекарств» (Лайси Васити, 1376, стр. 51); «Множество недугов у того, кто питается сверх меры» (Там же, стр. 370); «Привычка к перееданию возбуждает болезни и вызывает недомогание...» (там же, стр. 97); «Сколь мало тех, кто переедает и не болеет...» (Там же, стр. 371).

<sup>277</sup> «У того, кто много питается, мало здоровья и тяжело ему обеспечить себя». (Лайси Васити, 1376, стр. 434).

<sup>278</sup> «Нет здоровья у ненасытного» (Там же, стр. 533).

<sup>279</sup> «Когда насыщается живот [человек] переходит границы».

<sup>280</sup> «Переедание приводит к высокомерию и уничтожает богобоязненность». (Амади, 1366 г. с. х. = 1987 г., том 1, стр. 359).

<sup>281</sup> «Тот, кто переполняет свой живот, тот затмевает свой разум...» (Там же, том 5, стр. 298); «Нет разума близ живота...» (Там же, том 6, стр. 361); «Когда переполняется желудок, засыпают мысли, немеет мудрость и проявляют органы лень к поклонению...» (Шаири, стр. 516).

<sup>282</sup> «Остерегайся живота! У того кто повинуется ему множатся недуги и рушатся мечты» (Лайси Васити, 1376 (=1997), стр. 96); «Тяжко спящему – лгут ему его сны...» (Тами-ми Амади, 1410 г. л. х. = 1989 г., том 1, стр. 361).

<sup>283</sup> «Остерегайтесь живота! Ведь поистине он ожесточает сердце, делает его ленивым к молитве и разлагает тело...» (Лайси Васити, 1376, стр. 96).

<sup>284</sup> «Будут люди из моей общины, которые родятся в блаженстве, которые будут удовлетворять свои желания едой и питьем и восхвалять их словами. Они – самые мерзкие из моей общины...» (Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 77, стр. 90).

<sup>285</sup> «Пять вещей относятся к поклонению: скромность в питании, сидение в мечетях...» (Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. = 1988 г., том 15, стр. 880); «Из поклонения – скромность пищи» (Там же, том 3, стр. 538).

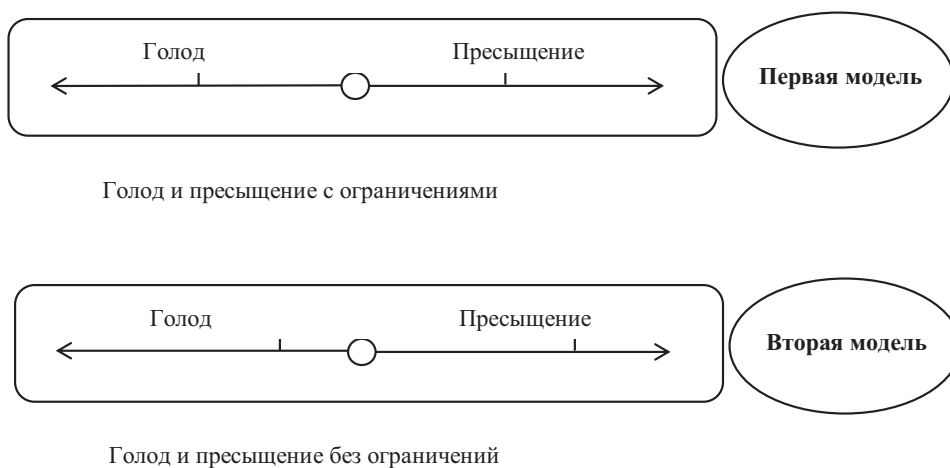
<sup>286</sup> «Скромность в питании предотвращает многие телесные недуги» (Лайси Васити, 1376, стр. 370); «Сократи питание и уменьшится число твоих недугов» (Амади, 1366 г. с. х. = 1987 г., том 2, стр. 359); «Поистине здоровье тела [исходит] от малого питания» (Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 66, стр. 425).

<sup>287</sup> «Кто ограничит себя в еде, у того умножится здоровье и исправятся мысли» (Лайси Васити, 1376, стр. 437).

<sup>288</sup> По данному вопросу в «Бихар-уль-Анвар» передается предание от Пророка Мухаммада, см.: Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 14, стр. 320.

долголетие,<sup>289</sup> позитивное мышление,<sup>290</sup> готовность к совершению поклонения<sup>291</sup> относятся к последствиям скромного питания.

Соблюдение границ голода и насыщения: В преданиях в качестве границ устанавливается голод и насыщение. Рекомендуется остановить трапезу тогда, когда человек еще хочет есть.<sup>292</sup> Поэтому можно выбрать две различные стратегии. Первая – для тех, кто в питании не имеет никаких принципов и ограничений. Эти люди не могут остановиться, когда питаются. Они едят столько, сколько хотят. Они много думают о еде, и не контролируют себя в данном вопросе. Для них пресыщение является более ощутимой границей. Вторая стратегия для тех, кто имеет свои принципы и границы в питании и испытывает чувство греха, в случае если переедает. Для этих людей, голод является более высокой границей, а пресыщение более низкой. Изображение 3.2. показывает границы голода и пресыщения в этих двух группах людей.



Изображение 3.2. границы голода и пресыщения

<sup>289</sup> «Когда скудна пища мужчины – долга его жизнь» (Мешкини, 1386 г. с. х. (=2007 г.), стр. 71)

<sup>290</sup> «У того, чья пища скудна – прямы мысли» (Амади, 1366 г. с. х. = 1987 г., том 5, стр. 299); «У того, кто уменьшает свою пищу, душа наполняется светом» (Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. = 1988 г., том 15, стр. 244).

<sup>291</sup> «Уменьшение пищи имеет высокое положение пред Господом» (Варрам, том 2, стр 119).

<sup>292</sup> Сказал Посланник Аллаха (С): «Ешь в то время, когда у тебя есть аппетит, и прекращай [есть], когда у тебя еще есть аппетит...» (Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 64, стр. 290); «Сказал Али (А): Тот, кто желает, чтобы пища не принесла ему вреда, пусть ест только когда проголодается... удержится от пищи, когда желает её и пусть прекратит трапезу пока еще желает пищу» (Та же, том 66, стр. 380).

### 3.1.4. Важность питания в процессе развития

Можно наглядно рассмотреть важность питания в процессе развития. Далее будут рассмотрены некоторые важные моменты по данному вопросу.

Питание матери и психическая гигиена ребенка: Человек на каждом этапе своей жизни нуждается в питании. До рождения он обеспечивается питанием матери. Дети тех матерей, которые в период беременности правильно питаются, обычно полностью здоровы.<sup>293</sup> Плохое питание матери может привести к расстройствам в телесном и интеллектуальном развитии и психической гигиены ребенка.<sup>294</sup>

В преданиях указывается на питание матери и его влияние на плод, а также беременным рекомендуется употреблять некоторые продукты.<sup>295</sup> Пророк Мухаммад (С) сказал: «В последний месяц беременности давайте финик, тогда её ребенок будет терпеливым и целомудренным».<sup>296</sup> Касательно питания матери после родов также существует ряд рекомендаций. Пророк Мухаммад (С), опираясь на аят Корана, сказал: «Первое, что следует съесть женщине после родов – это свежий финик».<sup>297</sup>

Режим питания ребенка: Роль питания в психическом здоровье детей зависит от решений их родителей и манеры их поведения в данном вопросе.<sup>298</sup> Физические недомогания и болезни, исходящие из плохого питания, выливаются в недостаток энергии и социальную изолированность ребенка. Люди, чье питание не было обеспечено в желательной форме, обладают низким уровнем адаптации при столкновении с эмоциональными, психическими и социальными изменениями.<sup>299</sup>

---

<sup>293</sup> Каплан, 1381 г. с. х. = 2002 г., стр. 231.

<sup>294</sup> Масен, 1386 г. с. х. = 2007 г., стр. 75.

<sup>295</sup> Имам Риза (А) также сказал: «Беременные женщины пусть употребляют босвелию, тогда если у них родится мальчик, то он будет смышленным, знающим и смелым, а если девочка, то с добрым нравом и красивая». (Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 136).

<sup>296</sup> Пророк (С) сказал: «В последний месяц беременности давайте женщине финик, тогда её ребенок будет терпеливым и целомудренным» (Табарси, 1972 г., стр. 192).

<sup>297</sup> Пророк (С) сказал: «Первое, что следует съесть женщине после родов – это свежий финик. Ведь поистине Всевышний сказал Марьям бинт Имран: "И потряси над собой ствол пальмы, она уронит к тебе свежие, спелые". И поистине Всевышний сказал: "Клянусь Моей мощью, Моим могуществом, Моим величием и Моим возвышенным положением, какая бы женщина не съела свежие финики в день родов, если у неё родится мальчик, он будет терпеливым, и если родится девочка – она тоже будет терпеливой"» (Маджлиси, 1403 г. л. х. = 1982 г., том 66, стр. 135). Подобное предание см. в «Васаиль-аш-Шиа», том 15, стр. 134-135.

<sup>298</sup> Эддингтон, 1380 г. с. х. (2001 г.), стр. 390.

<sup>299</sup> Фрик, 1382, стр. 81-83; Лакасон, 1380 г. с. х. (2001 г.), стр. 140-144; Нельсон, 1372 г. с. х. (1993 г.), стр. 464 и 465.

Питание в период юности и зрелости: Питание в период юности и зрелости также оказывает влияние на телесное и психическое здоровье человека.<sup>300</sup> Поэтому молодые люди также должны питаться здоровой, тонизирующей пищей.

Самая распространенная проблема питания подростков – это избегание завтрака и употребление так называемой мусорной еды (джанк-фуд).<sup>301</sup> Здоровое питание в период зрелости ведет к физическому здоровью и отсутствию болезней, в то время как питание низкокачественными продуктами влечет за собой различные расстройства и болезни. Соответственно, вид питания и обмен веществ влияет на поведение и состояние человека. Депрессия и грубость – это лишь пара примеров из возможных проблем, которые коренятся в гормонах и особенностях питания человека.

## **3.2. Употребление наркотических средств (зависимость)**

Наркотическая зависимость – это одна из биологических, психических и социальных болезней, которая ведет ко многим физиологическим побочным эффектам.<sup>302</sup> Наркозависимость не только подвергает опасности здоровье зависимого, но и, принимая во внимание её негативное влияние, ставит под угрозу семейные, профессиональные и общественные функции.<sup>303</sup> Свидетельства показывают, что с каждым годом потребление наркотических средств в обществе увеличивается, а возраст наркозависимых постепенно снижается.<sup>304</sup> Другой момент, который отмечается в исследованиях – это увеличение зависимости среди женщин и молодых людей, изменение модели потребления с традиционной на промышленную.<sup>305</sup>

### **3.2.1. Определение зависимости и процесс влияния наркотических средств в организме**

Зависимость – это пристрастие к веществам, включая все лекарства и препараты, которые вызывают изменения в работе мозга, приводящее к таким состояниям как депрессия, эйфория, расстройство мышления, злость и грубость. В 1964 году Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) предложила использовать термин медикаментозная зависимость<sup>306</sup> вместо наркотической.

---

<sup>300</sup> Там же.

<sup>301</sup> Каплан, 1381 г. с. х. (2002 г.) стр. 758.

<sup>302</sup> Ассоциация психиатров Америки, 1994; Гольдман и коллектив авторов, 2005 г.

<sup>303</sup> Нельсон и Крейк, 2012 г.; Куб и Вилко, 2010 г.

<sup>304</sup> Кандиль, 1980 г.; Майрз и Бари. 2005 г.; Майерс и Хертель, 1999 г.

<sup>305</sup> Коллер и Хэтчитсон, 2012 г.; Шварц и Биллоу, 2013 г.

<sup>306</sup> Drug dependence



В диагностических и статистических рекомендациях касательно психических расстройств говорится: «Наркотическая зависимость – это патологическая тенденция использования наркотических средств, выливающаяся в серьезные клинические расстройства и дистресс, и выявляющаяся в течение двенадцати месяцев посредством одного или нескольких симптомов».<sup>307</sup> Важнейший показатель зависимости к наркотическим средствам – это постоянная или переменная жажда употреблять средства для избегания состояния скуки. И эта физическая, поведенческая и психическая зависимость,<sup>308</sup> подталкивает человека с подобными симптомами и проблемами, вытекающими из неё, к постоянному употреблению наркотических средств.

Процесс воздействия наркотических средств и лекарственных препаратов на тело проходит в четыре нижеследующих этапа:

### **Первый этап: употребление**

Под употреблением подразумевается введение средства в организм путем вдыхания, укола, глотания и т.д. Средства употребляются несколькими путями. Марихуана употребляется посредством вдыхания и глотания. Метамфетамин путем курения, глотания или внутривенного введения. Героин также путем вдыхания, курения или внутривенного введения. Проявление последствий употребления бывают разным в зависимости от способа употребления. Иногда через час (например, когда наркотические средства глотают), а иногда через несколько секунд после употребления (если они вводятся внутривенно) проявляются побочные эффекты.

### **Второй этап: распространение<sup>309</sup>**

Распространение указывает на особенности влияния препарата на тело. Скорость распространения медикаментов в организме зависит от количества молекул и степени растворимости веществ наподобие белков, воды, жиров и т.д. Чем больше степень растворимости веществ, тем выше скорость их поступления в организм. Скорость поступления в организм и, особенно в мозг, лекарственных средств с меньшей степенью растворимости, таких как пенициллин, – гораздо ниже.

### **Третий этап: поглощение<sup>310</sup>**

Под поглощением здесь подразумевается влияние и действие препарата. Препараты и вещества различными способами вызывают позитивные эмоции

---

<sup>307</sup> Сасман и коллектив авторов, 1393 г. с. х. (2014 г.), стр. 23

<sup>308</sup> Сэддок и коллектив авторов, 1394 г. с. х. (2015 г.), стр. 266.

<sup>309</sup> Distribution

<sup>310</sup> Absorption

в организме человека. Возможно, кто-то под действием лекарственного препарата будет чувствовать себя более трезвым, радостным или спокойным. Практически все наркотические препараты и вещества воздействуют на чувства наслаждения в мозге. Любой препарат может воздействовать на ту или иную часть мозга, и в то же время это не исключает влияния и на другие его части.

#### **Четвертый этап: выделение<sup>311</sup>**

Выделение означает растворение и исчезновение веществ из организма. На этом этапе обычно вещества выходят из организма через пот или мочу, через поры, расположенные на коже или почки соответственно.<sup>312</sup>

### **3.2.2. Теории привыкания к наркотическим препаратам**

В объяснение привыкания к наркотическим препаратам были сформулированы различные теории. Теории зависимости от наркотических веществ подобно другим психическим расстройствам вытекли из психодинамических моделей. Другие модели – это бихевиористские, генетические и нейрохимические теории. В современных моделях причины привыкания к наркотическим препаратам выделяются в соответствии со всеми этими теориями.

#### **Биологическая теория:**

Существуют заслуживающие внимания свидетельства того, что зависимость от наркотических веществ, включая алкоголизм, опийную зависимость и даже курение, могут иметь генетические предпосылки. Поэтому исследователи выдвинули гипотезу о том, что некоторые люди наследуют от своих родителей качества, которые делают их более восприимчивыми к эффектам наркотиков, вызывающим наслаждения, и менее восприимчивыми к их негативным эффектам.<sup>313</sup>

#### **Психоаналитическая теория:**

Зигмунд Фрейд в вопросе причин зависимости делает акцент на удовлетворении инстинктов и утверждения на оральной стадии.<sup>314</sup> Фрейд был первым, кто выдвинул гипотезу о том, что мастурбация является первичной зависимостью, ведущей к другим видам зависимости. Новые психоаналитические теории рассматривают зависимость как результат недостаточного развития и неспособности контролировать импульсы. Некоторые психоаналитические объяснения

---

<sup>311</sup> Excretion

<sup>312</sup> Джулин, 2005.

<sup>313</sup> Радил и др., 2005

<sup>314</sup> Даджн и др., 1383 г. с. х. (2004 г.), стр. 51.

злоупотребления психоактивными веществами основаны на теории объектных отношений.<sup>315</sup>

### **Бихевиористская теория:**

Согласно бихевиористской теории, злоупотребление наркотиками объясняется принципами обучения, основанного на обусловливании. Некоторые исследователи делают акцент на стимулирующих аспектах злоупотребления наркотиками. Согласно данной точке зрения, употребление наркотиков может быть формой стимула для многих людей по причине чувства удовольствия и счастья, которые оно влечет за собой.<sup>316</sup> По этой причине люди обращаются к наркотикам, сталкиваясь с трудностями и проблемами. Следует иметь в виду, что поведенческие теории вместо признаков наркотической зависимости делают больший акцент на поведении наркотически зависимых.

Привыкание к наркотическим препаратам усиливается за счет положительного воздействия препарата на настроение и уменьшения неприятных чувств, таких как тревога, страх, депрессия и безнадежность. Употребление наркотических препаратов родителями может послужить негативным примером для их детей. В действительности они показывают своим детям в какой момент и как употреблять наркотики. Кроме того, очень влиятельным может оказаться и подобное поведение друзей.

### **Социально-когнитивная теория:**

Согласно социально-когнитивной теории, ожидания от наркотических веществ являются сильными стимулами, толкающими к употреблению наркотиков. Исследования показывают, что люди, которые полагают, что алкоголь снизит уровень их стресса, больше других употребляют алкогольные напитки в стрессовых ситуациях. В отличие от них, люди, которые считают, что алкоголь снижает стрессоустойчивость человека, меньше употребляют его в подобных ситуациях.<sup>317</sup>

### **Комплексный подход:**

В прошлом каждая теория останавливалась на каком-то конкретном факторе, но в наше время все сходится на том, что различные факторы одновременно могут способствовать склонности к употреблению наркотических препаратов. Одна из теорий в рамках данного подхода – поэтапное моделирование. Согласно данной теории употребление наркотиков под действием различных факторов можно поделить на четыре этапа (см. таблицу 3.1.).

---

<sup>315</sup> Гланц и др., 1386 г. с. х. (=2007 г.), с. 243.

<sup>316</sup> Хейман и др., 2005 г.

<sup>317</sup> Джеффри Ноид, и Спенсер Ратус, 1388 г. с. х. (2009 г.), с. 108.

Этап	Название этапа	Воздействующие факторы, признаки и действие
Первый	Готовность	На данном этапе различные индивидуальные, социальные, экономические, семейные факторы могут оказывать воздействие.
Второй	Невольное употребление	Человек невольно пробует. Важнейшим фактором воздействия на данном этапе выступает влияние сверстников. Чем меньше будет осуществляться родительский контроль, тем больше будет вероятность негативного влияния со стороны сверстников. Предложения сверстников попробовать наркотические средства и любопытство относительно их воздействия выливается в сильное желание человека попробовать их.
Третий	Экспериментальное употребление	Человек входит на этап экспериментального употребления, на котором формируются ожидания результата (например, испытание наслаждения или уменьшение стресса), а также привычка употребления и психологические стимулы. Для примера, в памяти возникают ассоциации и явные связи в отношениях с действием наркотических препаратов. Люди, для которых первый опыт употребления был неприятным, с большой вероятностью не захотят больше пробовать наркотики.
Четвертый	Зависимость	На этом этапе человек постепенно превращается в зависимого, постоянно употребляющего человека. Психологические стимулы, поиск идентификации в качестве употребляющего наркотики и автоматическая когнитивная обработка считаются важнейшими факторами на данном этапе. Подростки, которые считают здоровье ценным капиталом и обладают достаточным уровнем самооценки, гораздо меньше склонны к употреблению. Кроме того, по сравнению с теми, кто не обладает этими качествами, они быстрее отказываются от наркотиков и стараются вылечиться от зависимости.

Таблица 3.1.: Поэтапное моделирование наркотической зависимости<sup>318</sup>

### Модели употребления наркотических средств

Педрсен выделял пять моделей употребления наркотических средств (см. таблицу 3.2.)

Вид употребления	Пояснение причин и объемов употребления
Экспериментальный	Экспериментальное употребление наркотических препаратов происходит чаще всего из любопытства или желания испытать новые ощущения. Ежедневное употребление редко встречается среди представителей данной группы и обычно они не обращаются к наркотикам, чтобы сбежать от проблем. Но, несмотря на это, человек становится зависимым от препарата прежде, чем осознает этот факт.
Социально-развлекательный	Социально-развлекательное употребление происходит в кругу друзей и знакомых и в рамках процесса социализации. Обычно данный вид употребления не связан с тяжелыми наркотиками и количество употреблений не превышает находящееся под контролем.

<sup>318</sup> Источник: Фелли и др., 1983 г.

Временный	Использование препаратов происходит с целью получения его известного желаемого влияния. Например, человек может использовать стимулирующие препараты, чтобы не уснуть во время вождения, или обезболивающее, чтобы не чувствовать боль. Некоторые люди обращаются к наркотическим средствам, чтобы забыть и сбежать от проблем.
Интенсивный	Интенсивное употребление предполагает, по меньшей мере, одно употребление в день на протяжении длительного периода времени с целью освободиться от стресса или другой проблемы. В этом случае употребление препарата становится обычной частью жизни человека.
Принудительный	Принудительным употребление становится в результате относительно длительного, частого употребления препарата, что приводит к психологическому привыканию и физиологической зависимости. В этом случае избегание употребления может быть очень болезненным. В результате, боль и неудобства от оставления препарата заставляют человека продолжать его употребление. Представители данной группы испытывают усугубление зависимости.

Таблица 3.2.: Модели употребления наркотических средств<sup>319</sup>

### 3.2.3. Отрицательное влияние наркотических средств на психическую гигиену

Наркотические препараты употребляются путем внутривенного введения (например, героин), посредством курения (сигареты, крег, кокаин, марихуана), путем вдыхания (кокаин), глотания (таблетки) и иногда впитываются кожей (как частицы никотина). Чаще всего люди злоупотребляют алкоголем, никотином, наркотическими препаратами, стимулирующими препаратами, галлюциногенными препаратами, марихуаной и вдыхательными смесями.<sup>320</sup>

Употребление наркотиков с точки зрения ислама: С точки зрения исламского вероучения телесное и душевное здоровье обладают огромной важностью. Поэтому считается нежелательным и чаще всего даже запретным любое действие, оказывающее негативное влияние на здоровье человека: «О верующие не убивайте себя своими собственными руками».<sup>321</sup> Одним из очевидных примеров саморазрушения является наркотическая зависимость.<sup>322</sup> Также все чистое и оказывающее положительное воздействие на тело и психику человека дозволено, а нечистое и оказывающее отрицательное воздействие – запрещено.<sup>323</sup> Одним из примеров этого является алкоголь.<sup>324</sup> Имам Казим (А) сказал:

<sup>319</sup> Источник: Ф.П. Рис, 2000 г., с. 368.

<sup>320</sup> Юнг, 2001 г.; Райт и др. 2014 г.

<sup>321</sup> Сура «Корова», аят 195.

<sup>322</sup> Семнани, 1380 г. с. х. (2001 г.), с. 305-309.

<sup>323</sup> Сура «Преграды», аят 157.

<sup>324</sup> «Они спрашивают тебя о вине и майсире. Скажи: "В них обоих – великий грех и некая польза для людей, но грех их – больше пользы"» (Корова: 219); «Сатана желает заронить среди вас вражду и ненависть вином и майсиром» (Трапеза: 91); «О вы, ко-

«Господь запретил вино по причине его вреда, поэтому все подобное вину также запрещено».<sup>325</sup>

Физиологическое и психическое влияние наркотических препаратов: Наркотические препараты могут вызвать расстройство химических процессов в мозге. Наркотические вещества могут захватывать рецепторы нервных клеток и вызывать аномальную цепную реакцию электрических зарядов, заставляющую нервные клетки высвободить химические вещества мозга. Некоторые вещества могут прилипать к нервной клетке и действовать как насос, наполняя мозг дополнительными нейромедиаторами. Кроме того, эти вещества могут препятствовать поглощению или реабсорбции химических веществ специальными нервными клетками и приводить к неестественным химическим атакам на мозг.<sup>326</sup> Таким образом, прекращается выработка специальных нейромедиаторов. Изменения в химическом балансе мозга выливаются в то, что чувства, восприятие и действия становятся специфическими. Далее будет указано на несколько примеров.

Алкоголь: Исследования показывают, что постоянное чрезмерное употребление алкоголя приводит к изменениям в нервных тканях по причине атрофии мозга. Также употребление алкоголя приводит к потере памяти, неспособности к суждению и расстройству координации движений, нарушая когнитивные функции человека. Психологические синдромы, такие как сильная печаль, тревога, слуховые галлюцинации и параноидальный бред относятся к другим последствиям употребления алкоголя.<sup>327</sup>

Опиоиды: Терьяк и содержащие его вещества, такие как морфин, героин, кодеин и синтетические обезболивающие, такие как петидин, метадон и дипипанон, считаются опиоидными веществами. Терьяк – самое старое опиоидное вещество, которое получали из опиоидного мака. Употребление терьяка приводит человека в состояние эйфории и радости. Также к последствиям употребления терьяка относятся чувства тепла, тяжести в теле, сухости во рту, потеря чувствительности, беспокойство и рвота, запор, чесотка, учащенное мочеиспускание и расстройства дыхания.<sup>328</sup> К другим последствиям употребления терьяка относятся чувство беспокойства, депрессия, грубость и сонливость.<sup>329</sup>

Героин относится к опиоидным веществам, который обычно вдыхается или вводится внутривенно. К числу воздействий героина относятся сонливость, чувство удовольствия, потерю координации, замедление биологических реакций

---

торые уверовали! Вино, майсир, жертвенники, стрелы – мерзость из деяния сатаны. Сторонитесь же этого, – может быть, вы окажетесь счастливыми!» (Трапеза: 90).

<sup>325</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (1986 г.), том 6, стр. 212.

<sup>326</sup> Сасман и Омайс, 2008 г.; Сасман и Ангер, 2004 г.

<sup>327</sup> Курбани и Моллазаде, 1393 г. с. х. (=2014 г.)

<sup>328</sup> Мейрз-Фолдерз и Николас, 2004 г.

<sup>329</sup> Организация злоупотребления наркотиков и услуг здравоохранения, 2011 г.

тела, понижение аппетита, снижение веса, запор, возникновение сердечнососудистых и мышечных расстройств.

**Галлюциногенные вещества:** Галлюциногенные вещества бывают натуральными и синтетическими. Например, псилоцибин, мескалин, хармин, гармалин, ибобаин, диметил, триптамин относятся к натуральным галлюциногенным веществам, а ЛСД – к синтетическим. Изменение восприятия и галлюцинации – это важнейшие последствия употребления данного вида веществ. Люди под воздействием употребления данного вида веществ теряют способность адекватно воспринимать действительность и могут выбраться из окна или из другого места. Кроме того, употребление подобных веществ приводит к когнитивному расстройству, неспособности адекватно воспринимать время и пространство, визуальным и звуковым галлюцинациям, головокружению и чувству тревоги и депрессии.

**Кокаин:** Еще одним наркотическим препаратом является кокаин. Его употребление приводит к серьезным расстройствам в настроении, эйфории и психозам. К другим его последствиям относится бред, подозрительность, тревога, депрессия и мысли о самоубийстве. Другим видом кокаина является крег, который обычно употребляют путем вдыхания.<sup>330</sup>

**Рынок социальных сетей:** Одно из средств, широко используемое в распространении наркотически средств – это рынок социальных сетей. В последнее время в этом вопросе огромную роль играет так называемый «Dark net». Это – виртуальный рынок, который не отследить и в котором для служб безопасности очень трудно установить личности продавцов и покупателей. Поэтому «Dark net» стал прибежищем для продавцов и покупателей наркотических препаратов, и торговля обрела электронную форму. С нейтрализацией одной из важнейших баз «Dark net» под названием «Шелковый путь» было выявлено, что данная база за период от двух до пяти лет имела прибыль в размерах около 1,2 миллиардов долларов. Свидетельства показывают, что «Dark net» широко используется для купли-продажи канабиса, героина и кокаина.<sup>331</sup>

### 3.3. Сон

Сон – это одна из базовых физических, умственных и эмоциональных потребностей. С точки зрения количества времени человек спит примерно треть своей жизни. Но с точки зрения качества, он определяет остальные две трети жизни.<sup>332</sup>

---

<sup>330</sup> Ваштон и Вебен, 1392 г. с. х. (2013 г.), стр. 84.

<sup>331</sup> Джазини, 1394 г. с. х. (2015 г.), с. 9-40.

<sup>332</sup> Флушер, 1379 г. с. х. (2000 г.), с. 35.

### 3.3.1. Важность потребности в здоровом сне

Сон обеспечивает удовлетворение главной потребности тела в запасе энергии для выполнения необходимых дел. Спокойный сон и просмотр спокойных и приятных снов – это признаки физического и психического здоровья. Если потребность во сне будет удовлетворяться в желательной форме и в подходящей среде, то человек будет обладать поразительными силами. Эти силы возвращают тело и мозг в первоначальное состояние и снимают усталость человека.<sup>333</sup> Сон – это не просто нейрофизиологическое действие, но с точки зрения человеческой психологии, он к тому же обладает восстанавливающим действием. Очень часто люди, испытывающие стресс и нервные срывы, выздоравливают во сне. Исследователи причин возникновения у взрослых и детей нервно-психологических заболеваний в большинстве случаев сталкиваются с недосыпом или бессонницей.<sup>334</sup> Эти данные показывают, что сон – это особое и активное органическое событие, необходимое для развития, равновесия и психического здоровья.<sup>335</sup>

#### **Время необходимое для сна:**

Главный вопрос состоит в том, сколько часов следует спать. Распространенной в обществе точкой зрения является утверждение о том, что каждый человек должен спать 7-8 часов в день. Если кто-то спит меньше восьми часов, то о нем начинают беспокоиться, а если кто-то спит больше, то его называют ленивым. Реальность, однако, такова, что потребность во сне у каждого человека разная. Время полезного ночного сна может варьироваться от менее трех до более десяти часов. В различных ситуациях потребность людей во сне может отличаться. В стрессовых ситуациях, во время депрессий или во время интенсивной интеллектуальной или физической деятельности человек испытывает большую потребность во сне, и всякий раз, когда условия спокойные и соответствующие, потребность во сне снижается.

Время необходимое для сна меняется с течением времени. Чем старше становится человек, тем меньше ему требуется сна.<sup>336</sup> Ребенок и взрослый нуждаются в определенном количестве времени сна,<sup>337</sup> которое определяется в зависимости от таких переменных как возраст, физическое и эмоциональное здоровье, образ жизни, социальные потребности и профессия.<sup>338</sup> Лучший критерий сна – это чувство потребности в нем самого человека.

---

<sup>333</sup> Карлсон и др. 1379 г. с. х. (2000 г.), с. 199.

<sup>334</sup> Дадсетан, 1376 г. с. х. (1997 г.), том 2, стр. 23.

<sup>335</sup> Там же, стр. 14; Питер Харли и Ширли Линд, 1387 г. с. х. (2008 г.), стр. 23.

<sup>336</sup> Лакс, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 40-41.

<sup>337</sup> Маани, 1372 г. с. х. (1993 г.), стр. 87; Каплан, 1368 г. с. х. (1989 г.), том 2, стр. 424.

<sup>338</sup> К. Хаффман и др., 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 177.



Если человек на следующий день чувствует усталость, это показывает, что он не выспался.<sup>339</sup>

### 3.3.2. Сон и психическая гигиена

Ночью, когда человек ложится спать, его разум обычно переполнен множеством проблем. Активность и метаболизм, которые проходят во сне на всех уровнях организма, минимизируют эти психологические проблемы и снимают физическую усталость. Сон с точки зрения Корана приносит человеку спокойствие.<sup>340</sup> «Видение» снов, которое в Коране названо одним из знамений Бога,<sup>341</sup> имеет сильное влияние на психическую гигиену.

Функция сновидений важнее самого процесса сна, и представляет собой физиологическое явление. Теории психоанализа и когнитивистики больше других уделяли внимание данному вопросу, с положительной стороны рассматривая сновидения. Мысль Фрейда о том, что «процесс сна необходим для просмотра сновидений», косвенно указывает на это. Фрейд считал, что сны подготавливают условия для компенсации несбывшихся желаний, что позволяет отпустить некоторые внутренние сожаления. Сновидения – это метод достижения желаний и потребностей, которые человек не может сознательно признать по причине их болезненности или порочности. Хаффман и другие в процессе анализа связи между сновидениями и психической гигиеной выяснили, что сновидение может способствовать адаптации к стрессу и профилактике депрессии.<sup>342</sup>

### 3.3.3. Бессонница

Некоторые люди жалуются на бессонницу. Причиной отсутствия у них сна могут выступать различные факторы, такие как боль, телесные заболевания, тревога, нравственные расстройства и злоупотребление различными веществами. Бессоннице могут способствовать также свет, холод, жара, шум, пища.

Отсутствие сна на протяжении долгого времени выступает причиной снижения внимания, расстройства памяти, повышенной возбудимости и девиантного поведения. Отсутствие сна имеет глубокое отрицательное влияние на характер, межличностные отношения и работоспособность человека.<sup>343</sup> Головокружение, рассеянность, повышенная возбудимость, тремор рук и галлюцинации – это другие последствия бессонницы. Космонавты по причине того, что они не могут

---

<sup>339</sup> Калат, 1386 г. с. х. (2007 г.), стр. 58.

<sup>340</sup> «...а сон – покоем...» (Сура «Различение», аят 47); «...и сделали сон ваш отдыхом...» (Сура «Весть», аят 9)

<sup>341</sup> «Из Его знамений – ваш сон ночью...» (Сура «Румы», аят 23).

<sup>342</sup> К. Хаффман и др., 1379 г. с. х. (2000 г.), том 1, стр. 161-162.

<sup>343</sup> Лакс, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 19.

спать достаточное количество времени, страдают скверным характером, снижением сознательности и работоспособности.<sup>344</sup>

В исследованиях, посвященных последствиям недосыпания, выявлено, что подопытные, которым было разрешено спать только от четырех до пяти часов по сравнению с теми, кто продолжал спать и отдыхать обычное количество времени, были менее радостны, дружелюбны и энергичны. В ходе данного исследования были выявлены отрицательные последствия недостатка сна на поведение и психическую гигиену, в том числе через недели и месяцы.<sup>345</sup> Другой аспект последствий недостатка сна связан с сознательностью человека. В одном исследовании пятнадцати студентам, которые страдали от бессонницы, в четырехнедельный период было поручено исполнять две обязанности. Результаты данного исследования показали, что в делах, которые требуют большей внимательности, бессонница способствует снижению работоспособности.<sup>346</sup> Чаще всего сознание человека уходит от реальности и лишается одной из своих важнейших способностей, а именно дальновидности. Люди, которые не спят достаточное количество времени, постепенно становятся нервными и волнительными, испытывают чувство тревоги и безнадежности, и становится менее радостным.

Отсутствие сновидений также ведет к негативным последствиям. Исследователи на основе полученных результатов электроэнцефалограммы мозга определили, в какое время человек засыпал и видел сны. В этот момент подопытного будили и не давали ему смотреть сновидения. Подопытные через четыре-пять ночей без сновидений казались взволнованными, возбудимыми и неспособными к сосредоточению.<sup>347</sup> Юнг полагал, что если кто-то не будет видеть сновидения на протяжении четырех дней, то он не сможет продолжать жить.<sup>348</sup>

В исламской литературе прямо указывается на важность и значение сна для телесного здоровья и психической гигиены.<sup>349</sup> И принимая во внимание негативные последствия отсутствия сна, рекомендуется незамедлительно удовлетворять потребность в сне.<sup>350</sup>

Негативные последствия чрезмерно долгого сна: Несмотря на то, что сон – это одна из базовых потребностей в психической гигиене, чрезмерное количество сна приводит к обратно пропорциональному результату. Люди, которые

---

<sup>344</sup> Калат, 1386 г. с. х. (2007 г.), стр. 70.

<sup>345</sup> Там же, стр. 21.

<sup>346</sup> Там же, стр. 22.

<sup>347</sup> Харли и Линд, 1387 г. с. х. (2008 г.), стр. 35.

<sup>348</sup> Юнг, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 12.

<sup>349</sup> «Сон – избавление от боли; Сон – отдых для тела; Сон – хозяин разума и он хранитель тела и его сил» (Мохаммад Рейшахри, 1379 г. с. х. (=2000 г.), том 10, стр. 258.

<sup>350</sup> Сказал Имам Садик (А): «В шести вещах рабы не должны проявлять небрежность... сон и бодрствование» (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 1, стр. 164).

спят больше необходимого количества времени, днем становятся сонливыми, потерянными, конфликтными и им становится сложно вставать по утрам.

Чрезмерно долгий сон и недостаток сна имеют схожее влияние с точки зрения степени дневной сонливости и проблем в выполнении утренних дел. Но с точки зрения физиологических и клинических особенностей они отличаются друг от друга.<sup>351</sup> Иногда чрезмерно долгий сон является симптомом заболевания, и часто встречается среди страдающих депрессией.<sup>352</sup> В этом случае диагноз не ставится отдельно как первичная гиперсомния. Конечно, в случае, если гиперсомния проявляется в крайней форме, её выделяют как отдельное расстройство. В исламской литературе чрезмерный сон считается фактором, уничтожающим веру и мирскую жизнь,<sup>353</sup> сокращающим года жизни<sup>354</sup> и тем, что становится причиной расстройства в повседневном поведении человека,<sup>355</sup> влекущим за собой Божий гнев.<sup>356</sup> Чрезмерно спящий человек представляется в Судный день лишенным милости Всевышнего.<sup>357</sup> Поэтому в преданиях чрезмерный сон крайне не порицается и рекомендуется ночное бодрствование.<sup>358</sup>

Время сна: Не говоря уже о времени, необходимом для сна, внимание к самому времени, в которое человек должен спать, также крайне важно. Исламское вероучение уделяет особое внимание времени сна, и в действительности предлагает программу, полезную с точки зрения психической гигиены.

В исламской литературе акцент делается на сон в начале ночи.<sup>359</sup> Также рекомендуется не спать в начале дня, ведь это способствует переносу сна на начало ночи и подготавливает возможности большего нахождения под естественным

---

<sup>351</sup> Ассоциация психотерапевтов США, 1381 г. с. х. (=2002 г.), стр. 890.

<sup>352</sup> Дадсетан, 1376 г. с. х. (1997 г.), том 2, стр. 59.

<sup>353</sup> Сказал Имам Садик (А): «Чрезмерный сон уничтожает веру и мирскую жизнь» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 76, стр. 180).

<sup>354</sup> «Бедствие чрезмерного сна сокращает жизнь и уничтожает многие награды» (Амади, 1366 г. с. х. (=1987 г.), том 3, стр. 257).

<sup>355</sup> «Тот, кто увеличивает свой сон ночью, упускает множество из дел, которые застает днем» (Там же, том 5, стр. 376).

<sup>356</sup> «Истинно Бог Всевышний гневается на праздно спящего раба» (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 5, стр. 84); «Поистине Бог гневается на долгий сон и долгий досуг» (Там же).

<sup>357</sup> «Остерегайтесь длинного сна! Поистине длинный сон делает человека бедным в Судный день» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 76, стр. 180).

<sup>358</sup> «Остерегайтесь длинного сна!...» (Указание на это передается во многих преданиях). Из наставления Имама Садика (А) Абдуллаху ибн Джандабу: «О ибн Джандаб! Приуменьши свой сон ночью и речи днем...» (Там же, том 76, стр. 280). Посланник Аллаха (С) сказал: «Джабраил не прекращал наставлять совершать ночные молитвы до тех пор, пока я не подумал, что лучшие из моей уммы не уснут». (Хурр Амили, 1991 г., том 8, стр. 154).

<sup>359</sup> Садук, 1413 г. л. х. (=1992 г.), том 1, стр. 481

светом с самого восхода Солнца. Это может оказать антидепрессивное влияние и служить профилактическим средством депрессии. Также рекомендуется спать в полуденное время, о чем говорится в преданиях и это соответствует опытным данным из исследований в области психической гигиены.<sup>360</sup>

Модель сна и бодрствования: Среди иранцев в последние годы изменилась модель сна и бодрствования, и это явление назвали изменением привычек иранцев в вопросе времени сна и бодрствования.<sup>361</sup> Опытные исследования среди иранцев также демонстрируют эти изменения. Ноджуми и его коллеги в исследовании (2009 г.) модели сна опросили 400 студентов медицинских университетов, среди которых только 14% были довольны своим сном. Корейши и Агаджани (2009 г.) в своем исследовании сна среди студентов сообщили о ненадлежащем качестве сна 40% из них. Набави и Бихайраи (2003 г.) исследовали различные виды расстройств сна среди 300 студентов университета Шахеда и выяснили, что 22,5% из них страдают бессонницей, 46,5% испытывают дневную сонливость и 48,5% страдают расстройствами сна.

С другой стороны, научные достижения показывают, что изменение модели сна и бодрствования становится причиной изменений в нервной системе, в поведении и физиологии людей. Оно сопряжено с неуспеваемостью в учебе и уменьшением повседневной работоспособности, а также усталостью и депрессией.<sup>362</sup>

## 3.4. Спорт

### 3.4.1. Определение и виды спорта

Спорт – это вид деятельности, которым в различных видах занимается большинство людей. Человечество всегда было знакомо со спортом и проявляло к нему интерес. В прошлом спортом больше занимались в военных целях или с целью боевой подготовки. Некоторые занимаются спортом просто с целью заполнить свободное время или воспринимают его как развлечение. В последние десятилетия стараниями ученых и исследователей все больше и больше во внимание оказывается роль спорта в вопросе телесного и духовного здоровья. Выделяют два уровня спорта:

А) Профессиональный спорт: Спорт, сопровождаемый неустанными усилиями для завоевания отличия и повышения собственной степени, рассматривается наряду с другими занятиями как профессия. Бесчисленное количество факторов оказали свое влияние на возникновении профессионального

---

<sup>360</sup> Университет медицинских наук Ирана, 1382 г. с. х. (=2003 г.), с. 265-267

<sup>361</sup> Информационный сайт «Титр онлайн»

<sup>362</sup> Мусави и др., 1389 г. с. х. (2010 г.), стр. 278-284.

спорта. Помимо Олимпийских игр, поверхностное понимание людьми ценностей спорта послужило причиной того, что профессионализм в спорте становится причиной широкой известности. Именно по этой причине сегодня на многие виды спорта (такие как футбол, баскетбол, борьба, плавание, гребля и т.д.) тратятся очень большие деньги. Самым высоким уровнем профессионального спорта считаются Олимпийские игры, которые проводятся раз в четыре года.

Б) Любительский спорт: Не стоит смотреть на спорт только как на профессию, это – общедоступное занятие, которое может принести пользу всем людям. Данный факт стал причиной формирования движения под названием «Спорт для всех»<sup>363</sup>. Это новое движение, которое было создано с целью продвижения спорта в массы. Сегодня бегуны и велосипедисты бросаются в глаза на улицах многих городов и деревень, а фитнес клубы встречаются повсеместно. Сеурин<sup>364</sup> положительно оценил движение «Спорт для всех» и выделил нижеследующие примеры его положительного влияния на психическую гигиену:

1. Наличие бескорыстных целей (так как спорт в своей основе – это игра);
2. Законные мотивы достижения превосходства (сохранение границ уважения к человеку и соблюдение законов конкуренции);
3. Скромность в случае завоевания победы и принятие в случае поражения (укрепление социальной этики);
4. Избегание фанатизма, грубости и агрессии (высвобождение некоторые потребностей и стремлений).<sup>365</sup>

Свидетельства показывают, что в развивающихся странах движению «Спорт для всех» не уделяется ожидаемой степени внимания, и Сеурин указывает на ряд причин этого. К ним относится то, что «Спорт для всех» в странах третьего мира сталкивается с большим количеством проблем, самой важной из которых, скорее всего, является низкий уровень жизни населения. Вдобавок к этому, стремление к выживанию оставляет слишком мало свободного времени для спорта.<sup>366</sup>

### 3.4.2. Роль спорта в телесном здоровье

Физически здоровые люди могут лучше справляться с повседневными делами. Имам Саджад (А) сказал: «У твоего тела есть право на тебя, и оно заключается в том, чтобы ты сохранял его здоровым и сильным». По этой причине

---

<sup>363</sup> Sport for all

<sup>364</sup> Seurin P.

<sup>365</sup> Юнеско, 1986 г., стр. 45.

<sup>366</sup> Анвар Аль-Хаули, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 92.

он молил Господа о телесном здравии.<sup>367</sup> Также Имам Али (А) молил Господа о телесном здравии, чтобы он мог лучше исполнять свои обязанности и религиозные предписания.<sup>368</sup> Спорт – это один из основных факторов телесного здоровья.

Регулярный спорт снижает кровяное давление, уменьшает вероятность сердечных приступов и инсультов, и сохраняет уровень холестерина в крови на приемлемом уровне. Даже простые пешие прогулки могут снизить опасность сердечнососудистых заболеваний. Исследования И. М. Билла показывают, что люди, которые регулярно занимаются спортом, имеют большую продолжительность жизни.<sup>369</sup> Помимо сжигания калорий и профилактики ожирения, спорт помогает сбросить вес.<sup>370</sup>

### 3.4.3. Роль спорта в психической гигиене

Роль спорта в различных аспектах душевного здоровья была доказана. Исследования показывают, что серьезные и регулярные занятия спортом реже сопровождаются чувством нервозности и тревоги. Кроме того, спорт способствует улучшению характера и хорошему настроению человека.<sup>371</sup> Хотя часть положительного влияния спорта на характер, вероятно, связана с сопутствующими спорту факторами, такими как социальная активность и общение с другими людьми.<sup>372</sup> Например, велоспорт, плавание и бег с друзьями (или незнакомыми людьми) в некоторой степени ведет к улучшению характера. Исследования показывают, что спорт способствует хорошему настроению и радости в людях.<sup>373</sup> Другие исследования показывают роль спорта в профилактике и лечении депрессии.<sup>374</sup>

С другой стороны, люди, участвующие в фитнес-программах, утверждают, что у них возросла работоспособность, а взгляды на жизнь стали более оптимистичными.<sup>375</sup> В добавок к этому спорт способствует повышению самооценки людей (в особенности детей). К. Фокс (1999) в своих исследованиях выявил, что спорт снижает тревогу, стресс и волнение, улучшает эмоциональное состояние, самооценку, чувство собственной полезности, улучшает когнитивные навыки

---

<sup>367</sup> «Надели меня здравием, благополучием и безопасностью... и в теле» («Сахифа Саджадийа», молитва 23)

<sup>368</sup> «Дай моему телу сил на пути служения Тебе...» («Мафатих-ул-Джанан», Молитва Кумейл).

<sup>369</sup> Белл, 2016 г.

<sup>370</sup> Ф. Х. Зенг, 2001 г. стр. 11.

<sup>371</sup> Гайюн и Ребусин, 2000 г., Клео и Эдмондз, 2014 г.

<sup>372</sup> Пилусоу и Андрид, 2005 г.

<sup>373</sup> Кенинг и Склич, 2010 г.

<sup>374</sup> Краф и др., 2011 г.

<sup>375</sup> Мелм Струм и др., 2005 г.

и тонизирует сон. Также научные данные показывают, что спорт улучшает общее состояние человека.<sup>376</sup>

## Вопросы

1. Какова роль питания в психической гигиене?
2. Каковы критерии правильного питания с точки зрения исламского вероучения?
3. Каково значение питания в процессе развития?
4. Какие существуют теории наркотической зависимости? Прокомментируйте их.
5. Какое влияние на психическую гигиену оказывает сон?
6. Какие моменты следует соблюдать в вопросе сна?
7. Каковы роль и влияние спорта на психическую гигиену?

---

<sup>376</sup> Ким И. С. и др., 2012 г., стр. 458-463.

## **Четвертая глава**

# **Роль религиозных потребностей и убеждений в психической гигиене**

Ожидается, что в данной главе студент ознакомится с нижеследующими вопросами:

1. Роль духовных потребностей в психической гигиене;
2. Виды духовных потребностей;
3. Духовные потребности с точки зрения исламского вероучения и их сопоставления с пирамидой ценностей Маслоу;
4. Роль религиозных убеждений в психической гигиене.

Религиозные убеждения без сомнения играют в психической гигиене определенную роль. В различных культурах с древнейших времен и до наших дней чаще всего здоровье и болезни считали чем-то связанным с верой и религиозным поведением. Многие установки божественных религий, включая ислам, связаны с психогигиеной. Богопознание, контроль душевных порывов и инстинктов, руководство, счастье в бренном и загробном мире, физическое и психическое здоровье, умственное и душевное спокойствие, семейное и социальное благополучие, а также установление достойных межличностных отношений – это плоды божественных учений. Для достижения всех своих целей психогигиене, в том числе для первичной, вторичной и третичной профилактики, необходимо использовать наставления данных учений. Поэтому особенности использования божественных наставлений для улучшения личной и общественной психической гигиены обсуждаются с давних пор. С глобальными переменами в западных обществах и религиозных сообществах на Западе, внимания к религии в разы возросло. Сейчас проводятся усилия, чтобы наряду с психотерапией, медикаментозной терапией и шоковой терапией применялась еще и духовная терапия.

В этой главе рассматривается роль духовных потребностей, веры в Бога, загробную жизнь, пророчество и имамат в психической гигиене.

### **4.1. Духовные потребности и психическая гигиена**

Духовные потребности – это важная часть потребностей человека.<sup>377</sup> Юнг, принимая во внимание духовные потребности человека в качестве аспектов его здоровья, говорит: «За последние тридцать лет я консультировал многих людей из различных народов мира. Среди пациентов я не видел ни одного, проживающего вторую половину своей жизни (старше 35 лет), чья проблема не нуждалась бы для своего решения в религии. Я верю, что у них возникают психические

---

<sup>377</sup> Гилберт, 2011 г.; Куининг, 2001 г.



заболевания по той причине, что их духовные потребности не удовлетворены. Они вылечивались полностью лишь тогда, когда обращались к религии и удовлетворяли свои духовные потребности».<sup>378</sup>

В последние десятилетия теоретики в различных областях считают очевидным существование широкого спектра духовных потребностей. Некоторые из этих потребностей привлекли много внимания со стороны исследователей.<sup>379</sup>

#### 4.1.1. Виды духовных потребностей человека

Буртон Фитчет и Сайван (1979 г.) провели исследование среди людей возрастом от 20 до 89 лет с целью определить границы духовных потребностей. В ходе данного исследования 88% исследуемых перечислили, по меньшей мере, три вида духовных потребностей. Исследователи после анализа ответов создали классификацию, включающую в себя три вида духовных потребностей человека. 1. Необходимость в наличии религиозных убеждений, таких как чувство присутствия Бога, наличие цели и смысла в жизни, отсутствие страха смерти. 2. Необходимость религиозного поведения, такого как необходимость в молитвах, выполнение обрядов поклонения и потребность в участии в религиозных мероприятиях. 3. Потребности социально-религиозной поддержки, в том числе потребность в заботе друг о друге в религиозных группах, потребность в посещении мест поклонения и коллективном поклонении, во встречах с религиозными лидерами.

В следующей попытке Гоинг и Вейер поделили духовные потребности на три вида. Они поделили их по тому признаку, относятся ли эти потребности к самому человеку, к окружающим или к Богу. Список психологических и духовных потребностей по Гоингу и Вейеру представлен в таблице 4.1.

Вид потребности	Примеры каждого вида потребностей
Потребности, связанные с самим человеком	Потребность в наличии смысла и цели в жизни; потребность чувства полезности; потребность в наличии взглядов; потребность в надежде; потребность в поддержке в процессе адаптации к лишениям и переменам; потребность в урегулировании отношений с окружающими; потребность терпения сложных условий; потребность в благородстве; потребность в выражении эмоций; потребность в счастье; потребность в отношениях с прошлым; необходимость принятия и терпения смерти близких.
Потребности, связанные с окружающими	Потребность в общении с другими; потребность в заботе и оказании услуг другим; потребность в снисходительности к окружающим; потребность в терпении смерти близких и разлуке с ними.
Потребности, связанные с Богом	Потребность в уверенности в существовании Бога; потребность веры в то, что Бог рядом с нами; потребность в ощущении присутствия Бога; потребность в молитвах Богу за себя и других; потребность в чтении Священного Писания, действии на его основе и поклонении.

Таблица 4.1. Классификация духовных и психологических потребностей.<sup>380</sup>

<sup>378</sup> Представительство Верховного лидера в Университете медицинских наук Ирана, «Эслам ва бехдашт-е раван» (Ислам и психическое здоровье), том 1, стр. 194.

<sup>379</sup> Харисон, 2001 г.

<sup>380</sup> Первоисточник: Гоинг, 1998, стр. 325

Достоинством данной классификации является внимание к духовным потребностям, наряду с психологическими потребностями. Данное исследование было проведено на маленьком количестве людей, поэтому полученную в результате классификацию и список потребностей человека нельзя считать надежными. Гоинг в другом исследовании, изучая пожилых людей, проанализировал и классифицировал важные в их жизни духовные потребности. В результате он перечислил четырнадцать нижеследующих духовных потребности:

1. Необходимость в цели, смысле и надежде в жизни;
2. Необходимость возвышения над положением и условиями: человеку в крайне тяжелых ситуациях, таких как неизлечимые болезни или смерть, необходимо выйти за рамки текущих условий и сосредоточиться на неосязаемых вещах. Так как осязаемые вещи тленны и скоротечны;
3. Потребность терпения лишений: потеря здоровья, работы независимости, социального статуса, лишение семейных ролей, денежные убытки, потеря супруги или других близких людей, создают в нас своего рода чувства потери, несчастья и неспособности. Человеку необходимо растолковать эти происшествия таким образом, чтобы он смог их стерпеть;
4. Потребность в координации внутренних и внешних структур за счет сохранения чувства собственного достоинства, собственной целостности, сохранения социального взаимодействия и когнитивной функции;
5. Потребность в оценке по заслугам и поддержки религиозного поведения: люди в своей жизни нуждаются в духовной среде и тех, кто бы поощрял и поддерживал их религиозное поведение;
6. Потребность занятия религиозными актами: люди нуждаются в таких религиозных актах, как молитва, намаз и чтение Священного Писания;
7. Чувство собственной ценности;
8. Потребность в ничем необусловленной дружбе;
9. Потребность в выражении гнева и протеста;
10. Потребность в чувстве, что Бог находится рядом с нами;
11. Потребность в выражении симпатии к окружающим и оказании им услуг;
12. Потребность в выражении благодарности: с точки зрения Гоинга, если и существует какой-то путь достижения духовного и психического здоровья, то он заключается в благодарении;
13. Потребность прощать и получать прощение;
14. Потребность в подготовке к смерти.

С точки зрения Гоинга, удовлетворение этих потребностей способствует повышению психического здоровья.<sup>381</sup>

Несмотря на то, что в последние десятилетия исследователи уделяют пристальное внимание духовным потребностям, и даже создали ряд классификаций

---

<sup>381</sup> Гоинг, 1994, стр. 283-294

из списков духовных потребностей, тем не менее, исчерпывающего списка и классификации этих потребностей до сих пор не существует. Кроме того, эти исследования проводились за рамками исламской культуры и в рамках своего собственного восприятия понятия духовности. Следовательно, некоторые из этих потребностей не имеют отношения к реальным духовным потребностям. Кроме того, данные классификации игнорируют некоторые самые явные примеры духовных потребностей. Принимая во внимание изъяны существующих классификаций и списков, чувствуется необходимость создать новую классификацию, проведя исследование в источниках исламского вероучения.

#### 4.1.2. Духовные потребности с точки зрения исламского вероучения

Определение духовности и духовных потребностей с точки зрения исламского вероучения будет сильно отличаться от их определения в рамках психологических подходов и теорий. Важнейшая особенность духовных потребностей с точки зрения ислама состоит в том, что они исходят от человеческого естества (фитрат) и в некотором роде объясняют отношения человека с Богом в области нравственности и духовных ценностей. Эти потребности образуют иерархию, схожую с иерархией потребностей Маслоу. На схеме 4.1. духовные потребности сопоставлены с потребностями по Маслоу.

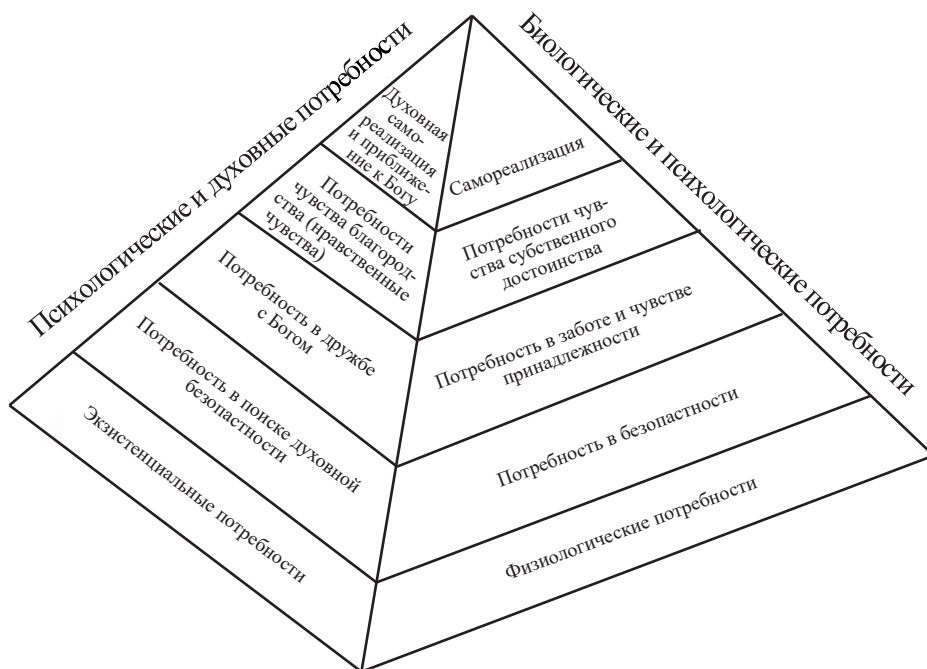


Схема 4.1. Сравнение духовных потребностей с пирамидой потребностей Маслоу.

#### 4.1.2.1. Потребности бытия: связь и принадлежность Богу

Согласно принципам философии все, что можно считать существующим или для чего бытие имеет необходимость, называется «необходимо сущим» (ваджибул-вуджуд). А если его бытие обусловлено и зависит от другого существа, его называют «возможно сущим» (мумкин-ул-вуджуд). Внимание к понятию «возможно сущего» (мумкин-ул-вуджуд) проясняет, что любой пример данного понятия нуждается в причине. В рамках монотеистического мировоззрения примером «необходимо сущего» (ваджибул-вуджуд) является Бог. Священный Коран упоминает Господа с такими атрибутами как «Вечно Существующий», «Богатый», «Вечный». Обращаясь к людям, Он говорит: «О люди, вы нуждаетесь в Аллахе, а Аллах Богат, Преславлен».<sup>382</sup> Поэтому некоторые из духовных потребностей человека называются экзистенциальными.

Экзистенциальные потребности человека показывают бытийную связь и принадлежность человека к Богу. Точное значение экзистенциальных потребностей заключается в том, что человек не имеет независимости по своей сущности, его сущность не обладает никакими совершенствами, кроме тех, которыми наделил его Бог, и во всех своих делах он нуждается в Нём. С этой точки зрения Бог дарует бытие миру и человеку. Мир и человек обретают с Ним реальность, а без него они – ничто. Эта потребность существует не только в человеке, но и во всех других существах, однако земные существа этого не осознают. Только человек осознаёт свою потребность в Боге и зависимость от Него. Силы человеческого разума рассуждают, что это бытие не может быть ограничено этими непостоянными и обусловленными делами, и непременно над этим бытием должно быть нечто неограниченное, долговечное, абсолютное и ненуждающаяся ни в чём, и от чего зависит бытие всего. Экзистенциальные потребности образуют первый уровень человеческих потребностей. Признаки этих потребностей видны даже у язычников. «А если ты их спросишь: «Кто сотворил небеса и землю?» – они, конечно, скажут: «Аллах»».<sup>383</sup> Поэтому экзистенциальные потребности – это фундаментальные потребности всех людей. Для того, чтобы обратить внимание человека на эту потребность, в некоторых аятах у человека с полным удивлением спрашивают: «Или они сотворены из ничего, или они сами – творцы?»<sup>384</sup> Непорочные Имамы (А) все время вели диалог с другими людьми, стараясь обратить их внимание на эти потребности, пробудить в них религиозное чувство и стимулировать его. В ответ на вопрос человека, который не верил в Бога и не считал себя зависящим от Бога, Имам Садик (А) сказал: «Был день, когда тебя не было, и пришел день, когда ты появился, и ты знаешь, что ты не сотворил себя сам, и что другое существо также не сотворило тебя».

---

<sup>382</sup> Сура «Ангелы», аят 15.

<sup>383</sup> Сура «Толпы», аят 38

<sup>384</sup> Сура «Гора», аят 35

Хазрат Муса во дворце фараона также обратил внимание на первичную потребность в сотворении: «Господь наш тот, кто дал каждой вещи ее строй, а потом вел по пути». В молитвах также различными выражениями указывается на примеры экзистенциальных потребностей.

Удовлетворение Богом потребностей человека: Совершенная мудрость Господа, который даровал человеку бытие, требует того, чтобы Он обеспечил ему и все условия для продолжения жизни. В религиозном мировоззрении даже биологические потребности человека обретают смысл в рамках отношений с Богом. «Он – Тот, который ночь сделал для вас одеянием, а сон – покоем, и сделал день оживлением».<sup>385</sup> В другом аяте Корана прямо указывается на то, что Бог наделил вас многими благами, включая пищу, одежду, средства спокойствия и сохранения жизни, и супруг для вашего душевного спокойствия.

Поэтому точно так же, как бытие человека нуждается в Боге, так и продолжение его жизни нуждается в Божественной милости, которую человек каждое мгновение своей жизни получает от Господа, и для самосохранения ему необходимы Божественные блага. Когда пророк Ибрахим (А) отвергает идолов, он, прежде всего, указывает на свою потребность в Творце, а затем перечисляет прочие блага: «...который меня создал, и Он меня ведет по прямому пути, который меня кормит и поит, а когда я заболел, Он меня лечит, который меня умерщвляет, а потом оживляет».<sup>386</sup> Соответственно, экзистенциальные потребности составляют первый этап духовных потребностей, и до тех пор, пока человек не осознает в себе эту потребность, он не может достигнуть следующего этапа духовных потребностей.

#### 4.1.2.2. Потребности в поиске духовной безопасности

Данный уровень духовных потребностей указывает на необходимость человека в безопасности и наличии некой сверхчеловеческой поддержки и опоры. Человек обладает двойственной природой – телесной и духовной. Для защиты обеих сторон своей природы ему нужна двойственная защитная система – и телесная, и духовная. Безопасность может быть врожденной и приобретенной. Врожденная безопасность подразумевает процессы или элементы, с которыми человек появляется на свет (божественная фитра). Этот вид безопасности в духовном аспекте, который может быть у человека с момента его рождения, очень прост. Но тем не менее она (фитра) создает условия для борьбы с факторами, угрожающими духовности. Другой вид безопасности обретает смысл в рамках отношений с окружающими его людьми (нахождение духовной поддержки).

Человек всегда нуждается в поддержке окружающих. Соответственно, отец, мать, родственники и другие социальные группы обретают симпатию. Во

---

<sup>385</sup> Различение, 47

<sup>386</sup> Поэты, 77-81

многих случаях проблемы человека решаются за счет поддержки других людей, но бывают и такие случаи, когда человек испытывает чувство нужды в сверхчеловеческой поддержке. Каждый из нас в той или иной мере имел в своей жизни подобный опыт. Альберт Эйнштейн, будучи одним из тех, кто указывал на необходимость духовной поддержки, сказал: «Все мы отчетливо видим, что отцы, матери, близкие и даже правители и власть имущие смертны. С другой стороны, в своей жизни мы сталкиваемся с проблемами и слабостями, такими как потеря работы, здоровья, положения, богатства, и очень часто мы неспособны в одиночку преодолеть их. Даже общественные организации порой не могут предложить помощи в подобной ситуации. В таких случаях человек начинает чувствовать потребность в духовной и сверхчеловеческой силе, которая помогла бы ему преодолеть трудности и всегда оказывала ему поддержку».<sup>387</sup>

Бертран Рассел говорил: «Самый сильный довод в пользу бытия Бога – это потребность человека в безопасности». С его точки зрения в каждом человеке существовало некое схожее чувство, что есть кто-то, кто охраняет его.<sup>388</sup> До сих пор ни одно правительство в мире не смогло обеспечить полную безопасность и процветание человека. Полная безопасность может быть достигнута лишь в свете религии и путем упования на Господа. Когда человек вверяет себя Ему, полагается на Него во всех своих делах, даже если он лишится всего своего имущества и положения, и столкнется с большими неудачами, он все равно надеется на то, что собственными усилиями и поддержкой Господа сможет их компенсировать. Тому, кто уповает на Господа, тому достаточно Бога, и он справляется с трудностями и проблемами.<sup>389</sup> Упование на Бога хранит в себе семя надежды и создает условия для развития, реализации и освобождения от боли и тревоги. Даже Фрейд признавал потребность человека в безопасности и поддержке со стороны Бога, и в объяснение психологических корней религии говорил: «Религия произрастает из потребности человека в безопасности и поддержке со стороны сверхъестественных сил».<sup>390</sup> По словам некоторых исследователей, среди различных гипотез Фрейда относительно корня религии, возможно, самая реалистичная из них такова: «Одна из сил, которая всегда оказывает давление на человека и тревожит его – это мятежная и неконтролируемая природа. Небеса, которые гремят и уничтожают плоды человеческих трудов, страшные ураганы, сносящие все на своем пути, наводнения, извержение вулкана, землетрясения, различные виды неизлечимых болезней ломают гордыню человека и раскрывают его немощность и бессилие. Результатом различных приводящих в ужас происшествий становятся постоянные волнения

<sup>387</sup> Эйнштейн, 1342 г. с. х. (1963 г.), стр. 55.

<sup>388</sup> Рассел, 1351 г. с. х. (1972 г.), стр. 27.

<sup>389</sup> «А кто полагается на Аллаха, для того Он достаточен. Ведь Аллах совершает Свое дело...» (Развод: 3).

<sup>390</sup> Л.А. Патрик, 1999, стр. 808.

и тревога». После описания того, насколько человек лишен прибежища, Фрейд добавляет: «Основная причина создания человеком богов и суть религий заключается в необходимости устранить из жизни страхи и сделать ее безопасной».

Данный анализ Фрейда не может охватить все аспекты и психологические корни религии и веры в Бога, но часть из них действительно заключается в необходимости безопасности. Многие мыслители не восприняли этой ограниченности в объяснении Фрейда. Джон Милтон Йингер говорит об этом: «Если бы понимание Фрейдом духовных потребностей человека, с которыми связана религия, не было настолько ограниченным, то он бы меньше стремился интерпретировать религию только как стремление создания иллюзорной защиты и поддержки против ураганов на человеческом пути. Тогда бы он воспринял её как меч, который пускают в ход в борьбе с судьбой».<sup>391</sup>

Религия заметно способствует обеспечению безопасности в жизни человека и, воспитывая в его голове понятие упования на Бога, уменьшает чувство ничтожности и немощности. Когда человек верит в Бога и принимает, что Бог способен удовлетворить любые его потребности и поддерживает его в любых условиях, он начинает больше чувствовать безопасность. Поэтому один из эпитетов Бога – «Му’мин»<sup>392</sup> в значении Источника безопасности и Дарующего защиту.

Потребность в поиске безопасности под защитой Господа существует во всех людях естественным образом, но чаще всего на это не обращают внимания. Если человек лишится внимания и привязанности к материальному миру хотя бы даже невольно во время происшествий и трудностей, то в глубине души он почувствует в себе эту потребность. В условиях, когда человек теряет надежду на всех и всё, он все равно чувствует, что есть кто-то, кто поддерживает его.

Имам Садик (А) в ответ человеку, попросившему описать Бога так, будто он видит его, сказал: «Разве не приходилось тебе иногда путешествовать по морю?»<sup>393</sup> Он ответил: «Приходилось!» Имам спросил: «А случилось ли так, чтобы море разбило ваш корабль?» Он ответил: «Да. Во время путешествия со мной так бывало». Имам спросил: «Ты был в состоянии, когда у тебя уже не осталось надежды ни на что, и ты находился на краю гибели?» Он ответил: «Да». Имам спросил: «В момент, когда не было никаких средств к спасению, на кого ты надеялся?» Тогда человек понял, что в тот момент в его сердце появилась связь с кем-то, словно он видел его своими глазами. Имам сказал: «Это и был Бог».<sup>394</sup>

В аяте Корана также повествуется: «И когда они (неверующие) плывут в судне, то призывают Аллаха».<sup>395</sup> Это показывает, что потребность в поиске

---

<sup>391</sup> Тавакколи, 1378 г. с. х. (1999 г.), стр. 28.

<sup>392</sup> Сура «Хашр», аят 23

<sup>393</sup> Видимо Имам знал, что такое бывало.

<sup>394</sup> Садук, 1398 г. с. х. (2019 г.), стр. 231.

<sup>395</sup> Паук: 65.

духовной безопасности существует в каждом человеке, и человек всегда ищет точку опоры, к которой он обращается в момент одиночества, беспомощности и бедствия, и ждет от неё выхода из ситуации и решения проблем.

С другой стороны человек уязвим перед инстинктивным поведением, душевными порывами и наущениями сатаны. Если человеческая душа не будет воспитываться, то она будет склоняться к мятежу, предательству и пороку. Для того чтобы человек остался в безопасности от зла искушения сатаны и душевных порывов, он нуждается в поиске прибежища у Господа. «Господи, я прибегаю к Тебе от искушений диаволов, и я прибегаю к Тебе, Господи, чтобы они не явились ко мне!»<sup>396</sup> Человек, предоставленный самому себе, уязвим, и с легкостью попадает в ловушку сатаны. «Я не оправдываю свою душу, – ведь душа побуждает ко злу, если только не помилует Господь мой».<sup>397</sup> В другом месте Бог говорит: «И если бы не щедрость Аллаха к вам и не Его милость, то вы бы последовали за сатаной, кроме немногих».<sup>398</sup> Очевидно, что следование душевным порывам и сатане подвергают психическое здоровье человека большой опасности.

#### 4.1.2.3. Потребность в дружбе с Господом

Когда потребность в поиске духовной безопасности в достаточной степени удовлетворена, возникает необходимость в дружбе с Господом. Данная потребность подталкивает человека к установлению дружеских отношений с Господом. На потребность в дружбе с Богом, которая включает в себя принятие Божественной заботы и выражение Ему своей любви, во многих аятах указывается словами «мухаббат» и «вадд». Господь, описывая верующих, говорит: «...А те, которые уверовали, сильнее любят Аллаха...».<sup>399</sup> Дружба с Богом следует за Его познанием и положительным представлении о Нём. Люди, которые верят в Бога и считают Его Источником безопасности и Дарующим безопасность, устанавливают здоровые эмоциональные отношения с Ним и питают в своем сердце любовь к Богу в глубочайшей степени. В преданиях прямо указывается на то, что степень любви к Богу выше, чем степень страха перед Ним, и потребность в любви к Богу расположена на более высоких уровнях, чем потребность в безопасности и страхе пред Господом.<sup>400</sup> «О да, ведь для друзей Аллаха нет страха, и не будут они печалиться».<sup>401</sup> В преданиях любовь к Богу

---

<sup>396</sup> Верующие: 97-98.

<sup>397</sup> Йусуф: 53.

<sup>398</sup> Женщины: 83.

<sup>399</sup> Корова: 165.

<sup>400</sup> «Любовь к Богу выше страха пред Ним». (Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 8, стр. 129).

<sup>401</sup> Йунус, 62.



называется сутью религии.<sup>402</sup> Ариффы считают фундаментальной духовной потребностью человека потребность в любви, подразумеваемая любовь к Богу.<sup>403</sup>

### **Любовь к Богу – ядро других видов любви:**

Психологи указывают на то, что стимулом в любых межличностных отношениях является потребность в поиске связей и любви, в то время как религия считает именно любовь к Богу корнем всех видов любви. С этой точки зрения, человек прежде любви к другим нуждается в любви к Богу. Посланник Бога (А) сказал: «Любите Господа всем сердцем». <sup>404</sup> Это показывает, что ни один вид любви не находится на той же степени, что и любовь к Богу. Имам Садик (А) говорит: «Не станет вера в Бога искренней до тех пор, пока Бог не станет для человека ближе него самого, отца, матери, детей, семьи, и всего того, что у него есть от людей». <sup>405</sup> В молитвах также говорится: «Боже! Сделай для меня Свою любовь самой желанной вещью». <sup>406</sup>

Того, кто любит Бога, Он тоже любит. <sup>407</sup> В хадисе кудси <sup>408</sup> взаимная любовь человека и Бога описана следующим образом: «Я люблю тех, кто любит Меня, дружу с тем, кто дружит со Мной, беседую с тем, кто беседует со Мной...». <sup>409</sup>

Любовь к Богу влечет любовь Бога к человеку. «Те, кто питают любовь друг к другу ради любви ко Мне, проявляют заботу друг о друге, заслуживают Мою любовь. И те, кто дружат и поддерживают отношения, и уповают на Меня, заслуживают Мою любовь. Любовь ко мне не имеет ограничений, она безгранична и не имеет конца». <sup>410</sup> В Коране описываются признаки тех, кого Бог любит, и тех, кто лишен Божественной любви. <sup>411</sup>

Согласно аятам и преданиям любовь к окружающим должна исходить из любви к Богу и ориентироваться на неё. Поэтому человек должен регулировать отношения с окружающими на основе отношений с Богом. Дружба с Пророком (С) и Ахль-уль-Байт (А) расположена на следующем после любви к Богу уровне, и в действительности является инструментом для обретения Божественной

---

<sup>402</sup> «Поистине ислам – религия Аллаха, которую Он сам избрал и которая опирается на Его любовь». (Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 68, с. 344).

<sup>403</sup> Аль-Анасри, 1379 г. л. х., стр. 67-73.

<sup>404</sup> Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. (1988 г.), том 16, стр. 124.

<sup>405</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 70, с. 24.

<sup>406</sup> Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. (1988 г.), том 2, стр. 182.

<sup>407</sup> Трапеза: 54.

<sup>408</sup> Т.е. хадисе, где повествование идет от лица Бога. – прим. пер.

<sup>409</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 67, с. 125.

<sup>410</sup> Там же, том 74, стр. 21.

<sup>411</sup> В Коране присутствуют фразы: «Поистине Бог любит...» и «Поистине Бог не любит...» (Абдуль-Баки, 1370 г. с. х.= 1991 г., стр. 191-192).

любви.<sup>412</sup> Дружба с божьими угодниками, отцом, матерью и другими людьми ради довольства Господа и с целью приближения к Господу сама по себе является проявлением потребности в дружбе с Богом.

### **Потребность в поклонении:**

Это одно из проявлений потребности в дружбе с Богом. Поклонение – это общечеловеческая потребность, она столь же стара как человеческий род. Во всякое время и во всяком месте, где был человек, было и поклонение. Дюркгейм в своих исследованиях пришел к тому выводу, что поклонение – это глобальное явление и всеобщая потребность, и во всех первобытных мифах, культурах и изображениях просматривается религиозная жизнь.<sup>413</sup> Тайлер, Фрейзер и Мюллер также считали, что потребность в поклонении есть у всех людей, несмотря на то что по прошествию времени его форма видоизменилась. Тайлер, изучавший историю религий и формы поклонения на протяжении истории, считал, что потребность в поклонении в процессе эволюции изменялось от фетишизма к идолопоклонству, затем к политеизму и, в конце концов, к монотеизму. Фрейзер также под влиянием точки зрения Тайлера систематически изучал развитие религий и различных форм поклонения, и большую часть своих выводов он изложил в шестнадцати-томном сборнике «Золотая ветвь». Модель, представленная в теории Фрейзера, имела много сходств с точкой зрения Тайлера, в то время как Мюллер представил другую модель. С его точки зрения, человек изначально был монотеистом и поклонялся единому истинному Богу, а поклонение идолам, Солнцу и Луне были отклонениями, которые произошли позже. Заключение Мюллера относительно развития религии очень похоже на то, что прямо изложено в аятах Корана и преданиях.<sup>414</sup> Следует обратить внимание на то, что религиозность и поклонение – это разные вещи. Религиозность – это внутренняя склонность в человеке, в то время как поклонение – это покорное отношение человека к Богу. Когда у человека с Богом складываются дружеские отношения, любовь подталкивает человека к поклонению. Соответственно, поклонение – это одно из проявлений потребности в дружбе с Богом. Имам Садик (А) сказал: «Ты не повинешься Богу, но заявляешь о любви к Нему?! Клянусь своей душой, это – странное поведение. Если бы твоя любовь была настоящей, ты бы повиновался Ему, ибо любящий покорен Тому, кого любит».<sup>415</sup>

---

<sup>412</sup> «Если вы любите Аллаха, то следуйте за мной, будет любить вас тогда Аллах...» (Семейство Имрана:31); Сказал Посланник Аллаха (С): «Любите Господа за то, чем Он наделил вас из Своего блага, и любите меня, дабы любить Бога, и любите людей моего дома, дабы любить меня». (Варрам, 1410 г. л. х. = 1989 г.)

<sup>413</sup> Дюркгейм, 1382 г. с. х. (2003 г.), стр. 63-79.

<sup>414</sup> «Обрати же свой лик к религии верным – по устройению Аллаха, который устроил людей так...» (Румы: 30); см. также Кулейни, том 2, стр. 13.

<sup>415</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 47, стр. 24.

Данный вид поклонения находится на более высокой степени, чем потребность в поиске безопасности. Имам Садик (А), объясняя данный вид поклонения, сказал: «Группа людей поклоняется Богу из любви к Нему – это поклонение свободных, и это наивысшее поклонение».<sup>416</sup>

Поклонение Пророка (С) и Имамов (А) было искренним и проистекало из глубокой любви к Богу. Посланник Аллаха (С) ночами вставал для совершения поклонения и проводил в молитвах две трети, половину или треть ночи.<sup>417</sup> Когда Аиша видела, что Пророк (С) все это время простаивает в молитвах, и до такой степени, что у него пухли ноги, она спрашивала Пророка (С): «Зачем ты столько поклоняешься? Ведь Бог уже сказал про тебя: «чтобы Аллах простил тебе то, что предшествовало из твоих грехов и что было позже».<sup>418</sup> Бог ведь дал тебе гарантию». Пророк (С) ответил: «Разве не должно мне быть благодарным рабом? Разве поклонение должно совершаться лишь из страха Геенны?»<sup>419</sup> Эта история демонстрирует два отличающихся понимания поклонения: поклонение для удовлетворения нужды в безопасности и поклонение из благодарности и любви к Богу. Имам Али (А) также говорил: «Господи! Я не поклонялся Тебе из стремления в рай или страха пред адом, а поклонялся потому, что видел Тебя достойным поклонения».<sup>420</sup>

Из аятов и преданий следует, что те люди, потребности которых в дружбе с Богом достойно удовлетворяются и которые поклоняются из любви, а не страха ада или стремления в рай, обладают более крепким психическим здоровьем. Опытные исследования также показывают, что люди, которые имеют здоровые эмоциональные отношения с Богом и поклоняются Ему из любви, обладают большей степенью психического здоровья по сравнению с теми, кто не общается с Богом или общается лишь из страха и поиска безопасности.

#### **4.1.2.4. Потребность в благородстве и чувстве собственного достоинства**

Потребность в благородстве и чувстве собственного достоинства согласно пирамиде духовных потребностей, основанной на религиозном вероучении, считается более широким качеством, чем самооценка, которая описывается в теориях психологов. В контексте религиозной терминологии благородство, собственное достоинство и ценность человека зависят от веры, богобоязненности и способности устоять перед искушением греха.

---

<sup>416</sup> Кулейни 1407 г. л. х. (1986 г.), том 2, стр. 84.

<sup>417</sup> «Простаивай ночь, если не немного, – половину ее, или убавь от этого немного» (Закатавшийся: 3).

<sup>418</sup> Сура «Победа», аят 2.

<sup>419</sup> Кулейни, том 2, стр. 95.

<sup>420</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 41, стр. 14.

Благородство в исламской литературе употребляется по отношению к Богу,<sup>421</sup> пророкам, непорочным имамам, праведникам и другим людям.<sup>422</sup> Всякий раз, когда благородство употребляется применительно к человеку, подразумевается нравственная свобода, что имеет врожденное начало. «Мы почтили сынов Адама и носили их на суше и на море, и уделили им благ, и оказали им преимущество пред многими, которых создали».<sup>423</sup>

Основа психической гигиены – внимание к врожденному благородству. С точки зрения исламского вероучения, человек по своей сути потенциально является ценным существом, достойным степени наместника Бога на земле, у него есть возможности для обретения Божественных качеств и приближения к Богу. Самопознание и внимание к тому, что человек хранит в себе превосходный и ценный потенциал, ведут к потребности в сохранении внутреннего благородства, и это толкает человека к возвышенным нравственным качествам для обретения благородства.

Человек по своей природе стремится к свободе, к благородству и избегает низости. Один из путей к психическому здоровью – воспитание благородства. Ислам настаивает на сохранении благородства, свободы и собственного достоинства и не принимает, чтобы благородство и свобода человека превратились в низость. Имам Али (А) говорит: «Удерживайте себя от всякой низости, даже если она приведет тебя к желаемому, так как ты не получишь ничего столь ценного, как достоинство, которое потеряешь. И не будь рабом другого человека, ведь Господь сотворил тебя свободным».<sup>424</sup> Верное значение свободы заключается в том, чтобы не было препятствий для роста и развития человека, а мысли, действия и желания человека соответствовали его человеческой сути. Это не то же самое, что безграничная свобода, принимающая любое действие и мысль, даже если в них будет злой умысел, низость и обман.

Согласно установкам ислама свободные и обладающие чувством собственного достоинства люди обладают такими качествами как прощение и снисходительность,<sup>425</sup> верность договору,<sup>426</sup> благоразумие и внимательность, стыдливость, уживчивость и добрый нрав,<sup>427</sup> гостеприимство,<sup>428</sup>

---

<sup>421</sup> Посланник Аллаха (С) сказал: «Поистине Аллах – Благородный, и Он любит благородство». (Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. = 1988 г., 15991)

<sup>422</sup> Амади, 1366 г. с. х. (1987 г.), том 2, стр. 345-348.

<sup>423</sup> Перенес ночью: 70.

<sup>424</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 77, стр. 328.

<sup>425</sup> «Благородный... и когда обещает, то он прощает» (Амади, 1366 г. с. х. (1987 г.), том 1, стр. 394); «Благородный прощает несмотря на силу» (Там же, том 2, стр. 126).

<sup>426</sup> «Благородный верен обещанию» (Там же, том 1, стр. 394).

<sup>427</sup> «У того, чье происхождение благородно – благороден и нрав» (Там же, том 6, стр. 17); «...а когда проходят мимо пустословья, проходят с достоинством» (Различение: 72).

<sup>428</sup> «Наслаждение благородных в кормлении [других]» (Там же, том 5, стр. 132).

дальновидность,<sup>429</sup> религиозность,<sup>430</sup> избегании греха и обмана.<sup>431</sup> Все они являются аспектами психического здоровья.

В некоторых преданиях приводятся последствия удовлетворения потребности в благородстве и свободе, и её роль среди показателей психического здоровья. Например, «Для благородного бранный мир мелочен».<sup>432</sup> «Всякий обладающий благородным сердцем никогда не запятнает его грехом и непослушанием». «Всякий, кто найдет себя благородным, увидит низость страстей и душевных стремлений». А также «У кого благородное сердце, мала враждует с людьми».<sup>433</sup>

Напротив, чувство низости – фактор множества психических расстройств, угрожающих психическому здоровью, потому что, теряя уважение, человек становится униженным, и это готовит его запятнать себя любым грехом. Повелитель верующих (А) так описывал отрицательные последствия низости для психической гигиены: «Не надейся на благо и разумность того, кто запятнает сердце низостью».<sup>434</sup> А также: «Низкая душа не отдалится от низости».<sup>435</sup>

#### 4.1.2.5. Потребность в духовной самореализации

На самой высокой ступени потребностей человека расположена потребность в духовной самореализации. В глубине души человека заложено море духовности, к которому необходимо найти доступ. Духовный аспект самореализации гораздо более широкий, чем другие аспекты. Он безграничен и не имеет дна. Радость и счастье, которые можно испытать в духовном аспекте, невозможно познать в материальном мире. Реализация биологических и физических способностей человека могут быть полезными в некоторой мере, но не могут предложить внутреннего довольства, спокойствия и вечного счастья. Очень часто может случиться и так, что реализация не духовного аспекта приведет к нравственному упадку, поэтому психическое здоровье возможно только посредством духовной реализации.

Человек тогда может достигнуть полноты психического здоровья, когда откроет высочайшие аспекты духовности, и, обратившись к Творцу, обретет спокойствие и довольство во всем своем бытии. При таком понимании высочайшей духовной потребностью человека считается духовная реализация, выход

<sup>429</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (2000), том 8, стр. 374.

<sup>430</sup> Там же, стр. 366-367.

<sup>431</sup> На этот счет существует множество преданий, см.: Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (2000), том 8, стр. 364-374.

<sup>432</sup> «В глазах того, кто достиг благородства, бранный мир мелочен» (Амади, 1366 г. с. х. (1987 г.), том 5, стр. 451).

<sup>433</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (2000), том 10, стр. 147.

<sup>434</sup> Амади, 1366 г. с. х. (1987 г.), том 5, стр. 443

<sup>435</sup> Там же.

за рамки ограниченной природы и приближение к Господу. Искаженная форма потребности в приближении к Богу в психологии описывается как потребность в возвращении к своей основе.

Психологи считают, что человек испытывает тяжелые страдания от боли одиночества и разлуки со своей основой. Так человек постоянно испытывает в себе некую потребность возвращения к своей основе. Но что это за «основа»? Есть разные подходы к её пониманию. По убеждению Эриха Фромма потребность в возвращении к основе происходит из-за разрыва нашей связи с природой. Люди – это дети природы, и поскольку они потеряли свою врожденную связь с природой, им необходимо устанавливать новые связи с другими представителями своего вида или символически вернуться к природе и хотя бы считанные секунды оставаться в её объятиях.<sup>436</sup> Такие убеждения создают модель, согласно которой корень человеческого бытия имеет природный характер. Трибунал (1965) сказал: «Пигмеи мабути в Центральной Африке каждый год проводят праздник под названием «молимо». По время этого праздника, который длится примерно месяц, все члены племени собираются вместе, чтобы пением и молитвами обрадовать природу и привлечь к себе её внимание, ведь она приносит им все хорошее. Они верят в то, что джунгли и природа – это наши отец, мать и наш корень. Мы – дети природы и джунглей. Если умрут джунгли, умрем и мы».<sup>437</sup>

Макс Мюллер относительно психологической основы данной склонности говорит: «Различные пейзажи, которые природа представляет человеку, создают все условия для появления этих убеждений, что мы возникли из природы и к ней вернемся. Потому что природа считается величайшим изумлением, причиной страха, удивления и единственным фактором, дающим человеку возможность продолжать жизнь».<sup>438</sup> Фромм и Мюллер не обратили внимания на тот факт, что основа и корень человека не природа, а потребность возвращения к своей основе не исчезает при связи с природой. С точки зрения религии, основа и корень человека – это Бог (поистине, все мы от Аллаха), и человек должен возвыситься над своей природой, над отношениями с материальным миром, и покориться Господу (и к Нему наше возвращение). Джаллал-уд-Дин Руми точнее всех описал вопрос разлуки со своей основой и потребности в возвращении к ней. Стон камыша Руми, жалующегося на разлуку, указывает на глубину потребности человека в своей основе.<sup>439</sup>

До тех пор, пока духовные потребности человека не удовлетворены, стремление его бытия приводит его к тревоге и напряжению. Только тогда наступает

---

<sup>436</sup> Фромм, 1370 г. с. х. (1991 г.), стр. 34.

<sup>437</sup> Битс и Плак, 1375 г. с. х. (1996 г.), стр. 670.

<sup>438</sup> Дюркгейм, 1382 г. с. х. (2003 г.), стр. 99.

<sup>439</sup> Мавлави, 1378 г. с. х. (1999 г.), Дафтар-э Авваль, Маснави Ма'нави, стр. 7.

момент уверенности, спокойствия и довольства, когда он возвращается к своей основе – к Богу, и оказывается в кругу Его достойных рабов. Бог, обращаясь к людям, достигшим этого этапа, говорит: «О ты, душа упокоившаяся! Вернись к твоему Господу довольной и снискавшей довольство! Войди с Моими рабами. Войди в Мой рай!».<sup>440</sup>

С точки зрения ислама, люди, реализовавшие себя и достигшие полноты психического здоровья, – это те, кто достиг верхней ступени в пирамиде духовных потребностей, то есть ступени близости к Богу. В молитвах месяца шабан, следующим образом описана связь реализовавшего себя человека с Творцом: «Боже! Даруй мне полную отрешенность [от мира и внимание] лишь к Тебе и устрями же глаза сердец наших к лицезнению света Твоего, дабы прошли глаза наши через завесы света и достигли источников могущества и наши души достигли Твоего престола».

Молитва Арафа – это одна из молитв, которые в наилучшей форме описывают отношения человека с Богом. Имам Хусейн (А) произнес данную молитву в особой духовной обстановке. Во время её чтения из глаз Имама непрерывно текли слезы. Содержание молитвы, которое включает возвышенные мистические смыслы, говорит о величии его познания относительно Бога и достижения им величайших степеней духовной потребности. В отрывке данной молитвы так описываются духовные потребности человека в отношениях с Богом: «Господи! По многообразию следов (Твоих в мире) и изменениям состояний я познал, что цель Твоя в сотворении моем состоит в том, чтобы во всем Ты дал мне познать Себя, чтобы я ни в чем не остался невежественным относительно Тебя... Господи! Общение и дела с сотворенным отдаляет от лицезнения Тебя, так даруй же мне успех в служении, которое приведет меня к Тебе... Да ослепнут глаза, что не видят Тебя заботящимся о них и пребывает в убытке раб, которому Ты не определил доли в Своей любви... Господи! Научи меня Твоему знанию хранимому и сохрани меня в Своей милости. Господи! По Своей воле и мудрости сделай меня ненуждающимся в своей воле и мудрости... Поистине Ты удалил иных из сердец изумленных Тобой, так что не питают они любви к кому-либо кроме Тебя и не ищут у других пристанища. Ты – Друг и Наставник людей, пришедших в ужас...».

Имам Хусейн (А) чтобы выразить свои самые возвышенные духовные потребности, обратившись к Господу, говорит: «Что обрел тот, кто не обрел Тебя, и что же обрел тот, кто обрел Тебя!? Каждый, кто избрал иного кроме Тебя – отчаялся и лишился, и каждый кто, отвернется от престола Твоего и почувствует отсутствие нужды – потерпел убыток».<sup>441</sup>

---

<sup>440</sup> Сура «Заря», аяты 27-30.

<sup>441</sup> Молитва имама Хусейна (А) в день Арафат

## 4.2. Религиозные убеждения и психическая гигиена

Выводы, полученные опытным путем, демонстрируют влияние религиозных убеждений на психическое здоровье. Например, Роберт в своих обширных исследованиях относительно потребностей престарелых больных в убеждениях, назвал XXI век веком духовности. Он считал общение с Богом наилучшим путем очищения для разума, пришедшего в расстройство, и делал акцент на том, что медицинский персонал должен быть осведомлен относительно важности духовных потребностей в различных культурах.<sup>442</sup> Раш (отец американской психиатрии) был одним из первых в медицинском мире, кто прямо заявил о важности религиозных убеждений: «Религия имеет такое же сильное значение для оберегания душевного здоровья человека, как кислород для дыхания». По словам Виктора Франкла: «Исцеление человека и общества возможно только при условии соблюдения трех аспектов человеческой жизни: физиологического, психологического и религиозного. Больного следует познакомить с его религиозным ядром». Некоторые психологи утверждали: «До сих пор нам (западным людям) трудно понимать Восток. Одна из непонятных вещей для нас – малое количество психически больных в этом регионе. Видимо личностный строй человека на Востоке связан с нравственно-философскими понятиями и учениями. Даже вид межчеловеческих отношений там образует организованный строй, что снижает психические волнения и расстройства».<sup>443</sup>

Кевин Дж. Фланелли (2017 г.) пришел к заключению, что религиозные убеждения связаны с довольством жизнью и психическим здоровьем. Религиозные убеждения могут действовать путем влияния на восприятие, контроля, придания значения и оптимизма. Также как Мёрфи и его коллеги (2000 г.) показали, что религиозные убеждения могут придавать смысл событиям. С точки зрения многих исследователей религия и религиозные убеждения – это ценный источник для обретения цели в жизни.<sup>444</sup> Выводы из новых исследований говорят о положительном влиянии религиозных убеждений на уживчивость, развитие, уменьшение депрессий и другие психические расстройства.<sup>445</sup>

### 4.2.1. Фундаментальные положения исламского вероучения (столпы вероучения)

Религиозные установки ислама делятся на два вида: столпы вероучения и практические предписания. Столпами веры считаются единобожие (доказательства бытия Бога и постижение Его атрибутов), пророчество и загробная жизнь.

---

<sup>442</sup> Муваккари и Никбахт, 1380 г. с. х. (2001 г.).

<sup>443</sup> Ваэзи, 1376 г. с. х. (1997 г.).

<sup>444</sup> Капугийанис и др., 2009 г.

<sup>445</sup> Маркер и Хирли, 2003 г.; Джонсон 2001 г.; Вилт и др. 2016 г.



Практическими предписаниями считаются множество Божественных установок людям для их руководства, которые были реализованы посредством Пророка (С). Убежденность в этих предписаниях без познания Бога и Пророка (С) не имеет смысла, и столпы вероучения первичны по отношению к предписаниям.

Роль столпов вероучения (единобожия, пророчества и загробной жизни) крайне велика, так как если человек не будет верить в Бога, Пророка или загробную жизнь, то соблюдение практических предписаний, таких как молитва, пост и хадж, не принесет ему пользы. Божественная справедливость и имамат также следуют за познанием Бога и Пророка и поэтому тоже включаются в число столпов вероучения.<sup>446</sup> В этой части рассматривается роль столпов вероучения в психогигиене.



График 4.2: Три фундаментальных убеждения и их роль в психогигиене

#### 4.2.2. Роль веры в Бога (единобожия) в психической гигиене

К числу столпов исламского вероучения относится вера в Единого Бога. Если в жизни не будет веры в Бога, то в жизни не будет никаких результатов кроме пустоты. С точки зрения ислама только связь мира с Единым Господом придает смысл и значение миру. Вера в Бога мотивирует все поступки человека попыткой снискать довольство Господа.<sup>447</sup> Без Бога мир не имеет ни начала, ни конца, ни смысла, ни объяснения и ничего такого, чтобы имело ценность.<sup>448</sup>

##### **Врожденный характер веры в Бога:**

С точки зрения ислама, человек был изначально сотворен по своему естеству (фитрат) монотеистом.<sup>449</sup> В каждом человеке есть склонность к вере

<sup>446</sup> Шахабдользими, 1394 г. с. х. (2015 г.); Байат, 1391 г. с. х. (2012 г.).

<sup>447</sup> «Поистине, молитва моя и благочестие мое, жизнь моя и смерть – у Аллаха, Господа миров» (Сура «Скот», аят 162).

<sup>448</sup> Мисбах Язди, 1385 г. с. х. (2016 г.), стр. 12-23.

<sup>449</sup> Имам Садик (А), комментируя аят «...по устройению Аллаха, который устроил людей так...» (30:30), сказал: «Их устройство в единобожии – это завет о том, дабы они зна-

в Единого Бога, но большинство людей не обращают на это внимания. Слова имама Садика (А), которые были приведены ранее, когда обсуждались духовные потребности, указывают на это. Из данного предания становится ясно, что у человека есть сердечная связь с Богом, но под влиянием мирских привязанностей эта связь в людях тускнеет, так что они могут совсем забыть о ней. Коран обращает внимание человека на чувствительные моменты в жизни, когда ураган происшествий и тягот приоткрывает завесу и человек возвращается к своему естеству (фитрат). В такие моменты человек призывает лишь Его, а все остальное выходит из поля его зрения, потому что он знает, что в эти опасные и чувствительные мгновения ни одно существо, кроме Бога, не способно его спасти. «Скажи: «Кто спасает вас от мрака суши и моря, к кому вы взываете со смирением и тайно: «Если Ты спасешь нас от этого, мы будем из благодарных?»»<sup>450</sup>

### Глубина веры в Бога:

Вера в Бога бывает трех этапов: познание Бога, ислам и вера (иман). Каждый из этих этапов связан с психической гигиеной. Этапы и воздействие веры на психическое здоровье представлены в таблице 4.2.

Этап	Степень духовного роста	Область религиозной деятельности
1	Обретение познания	Первый шаг веры – это знакомство, которое начинается с познания себя. Противоположность этому – небрежность к себе. Небрежность – препятствие на пути к психогигиене. Самопознание важно по той причине, что оно служит предпосылкой для познания Бога и Его величия. Самопознание – это большой вклад в начало движения в сторону источника спокойствия <sup>451</sup> и здоровья. <sup>452</sup> Этот вклад с первого шага толкает человека на путь здоровья и совершенствования, так чтобы он верно выбрал путь и средство движения и покорился источнику бытия и благоденствия.
2	Принятие ислама на уровне образа жизни	Лексическое значение слова «ислам» – покорность. <sup>453</sup> На данном этапе, так как человек познал себя и своего Создателя, он во всех своих делах беспрекословно покорился Ему. Господь берет за руку этого раба и ставит его на путь совершенства и здоровья. Господь подготавливает все условия для развития и совершенствования человека, дабы он не попал в ловушку дьяволов и обманщиков, и не сбился с пути. <sup>454</sup> Чувство покорности исходит из самопознания и познания Бога.

ли, что Он – их Господь». (Ибн Бабавейх, 1398 г. л. х. (1977), стр. 330).

<sup>450</sup> Сура «Скот», аят 63.

<sup>451</sup> «Аллах призывает к обители мира и ведет, кого пожелает, к прямому пути!» (Йунус: 25)

<sup>452</sup> Хашр: 23.

<sup>453</sup> «Ислам – это покорность» (Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 2, стр. 45).

<sup>454</sup> Мисбах Язди, 1385 г. с. х. (2006 г.), стр. 18.

		Исповедание ислама и принятие его предписаний ставит человека на путь безопасности и в зону здоровья. Поэтому результатом ислама является спокойствие и уверенность. Повелитель верующих Али (А) сказал по этому поводу следующее: «Хвала Господу, который установил для меня ислам... И сделал его причиной спокойствия для тех, кто ухватится за него, и причиной здоровья для тех, кто исповедует его». <sup>455</sup> В другом месте он также сказал: «Избегание веры это избегание спокойствия и безопасности». <sup>456</sup> Конечно, эти два значения ислама тесно связаны друг с другом, вдобавок к значению, которое было приведено, а именно: ислам в значении ниспосланной от Бога религии, а после пророческой миссии Мухаммада (С) постепенно данное слово закрепилось за шариатом Пророка (С) <sup>457</sup>
3	Воспитание веры	Третий этап веры – это степень выше ислама. <sup>458</sup> «Иман» (вера) от «аман» в значении спокойствие. Рагеб Эсфахани в своей книге «Муфрадат» пишет, что слово «иман» образовано от «аман» и под ним подразумевается состояние спокойствия и отсутствие страха. <sup>459</sup> В другом месте он говорит: «"иман" – это подтверждение и согласие, ведущее к чувству безопасности». <sup>460</sup> С его точки зрения корень данного слова это и есть «амнийя» – безопасность, спокойствие и отсутствие страха и тревоги. <sup>461</sup> Поэтому Бога называют «Мумин», так как Он дарует безопасность (Хашр: 23). Поэтому под верой в Бога подразумевается чувство безопасности, уверенности и спокойствия, исходящие от Него. Другие лексикографы считали здоровье одним из значений «аман» и «амнийя». <sup>462</sup>

Таблица 4.2. Этапы и воздействие когнитивного аспекта религии на психическое здоровье<sup>463</sup>

### Аспекты веры и психическое здоровье:

Один из аспектов веры в Бога – это единобожие в поклонении. То есть вера в то, что поклонения достоин только Бог и больше никто. Человек только перед Ним покорно опускает голову и проявляет смирение. Поклонение Единому Богу было одной из главных тем проповеди пророков. Они призывали людей избегать многобожия и дуализма. Вера в Бога с точки зрения ислама подразумевает наличие Единого Творца и отрицание господства кого-либо иного кроме Него.

Справедливость – это один из божественных атрибутов, обладающих крайней важностью. Он важен настолько, что другие Его атрибуты, такие как мудрость, раздача пропитания, милость и милосердие, проистекают из него. Такие

<sup>455</sup> «Нахдж-уль-балага», хутба 106.

<sup>456</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (1986 г.), глава разума, хадис 32.

<sup>457</sup> Хашими Рафсанджани, 1389 г. с. х. (2010 г.), том 3, стр. 282.

<sup>458</sup> «Вера выше ислама на степень» (Кулейни, 1407 г. л. х. (1986 г.), том 2, стр. 45).

<sup>459</sup> Мустафави, 1360 г. с. х. (1981 г.)

<sup>460</sup> Там же.

<sup>461</sup> Там же.

<sup>462</sup> Табатабаи, 1373 г. с. х. (1994 г.)

<sup>463</sup> Источник: Саларифар и др., 1387 г. с. х. (2008 г.), стр. 148-156.

темы как загробный мир, миссия пророков и имамов также связаны с вопросом Божественной справедливости. Суть Божественной справедливости заключается в том, что Он ни у кого не отбирает принадлежащее ему по праву, никому не дает чужого права и не проводит различий между людьми. Вера в Божественную справедливость – это важный фактор психического здоровья.

### 4.2.3. Процесс влияния веры в Бога на психическую гигиену

Вера в Бога воздействует на психическую гигиену двумя путями: путем познания и путем действия (религиозное поведение и поклонение). Совокупность этих познаний и действий играет роль структуры обеспечения психического здоровья. В соответствии с религиозными установками отношения людей рассматриваются как совокупность структур, охватывающих все бытие. Принимая во внимание человеческие отношения, можно построить схему, демонстрирующую систематические взгляды ислама на мир и вид отношений человека с элементами бытия. В центре этой схемы расположен человек. Любой другой фактор представлен в виде микроструктуры, охватывающей вещи и явления. Между ними и человеком установлена прямая связь. Эта система представлена на схеме 4.3.

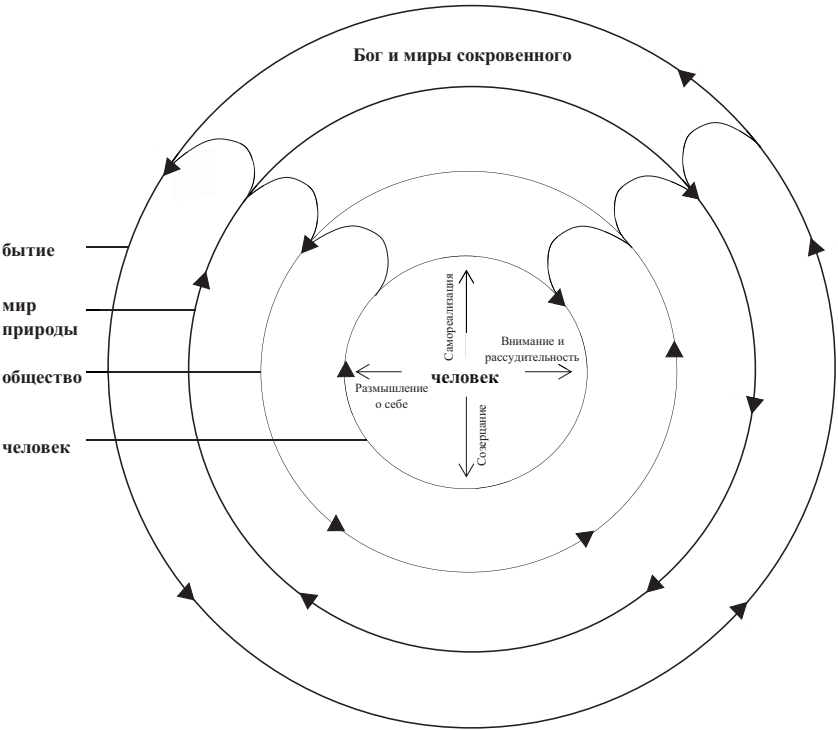


Схема 4.3: Комплексная система бытия с точки зрения источников исламского вероучения

Главная особенность комплексной системы бытия формирует веру в то, что Господь – это центр бытия.<sup>464</sup> У мира, есть всего один полис это – Бог. Бог – это полис по той причине, что Он – Создатель бытия,<sup>465</sup> его Хранитель,<sup>466</sup> и управление миром также лежит на Нем.<sup>467</sup>

Другой момент заключается в том, что осью мира природы является человек, а мир – это его школа,<sup>468</sup> ответственность за благоденствие, порок и долговечность этого мира лежит на нем.<sup>469</sup> Движение бытия – это единое, гармоничное и постоянное движение.<sup>470</sup> Все это привел в движение Бог,<sup>471</sup> и продолжение движения также зависит от Его воли.<sup>472</sup> Все части бытия связаны друг с другом, и связь между ними установил Бог.<sup>473</sup>

Человек с такими систематическими взглядами на мир и восприятием Господа как ось бытия может достигнуть крепкого психического здоровья. С другой стороны, религиозные установки поощряют гигиеничные действия, такие как соблюдение поста, умеренное питание, соблюдение чистоты, заключение брака, ранний подъём ото сна, избегание беспорядочных половых связей, алкоголя и чревоугодия и, в конце концов, соблюдение справедливости во всех делах.<sup>474</sup>

Исследования центра изучения религии, духовности и общественного здоровья в Университете «Дьюк», а также исследования Рутгерского, Техасского и Мичиганского университетов и университета Беркли привели к созданию новой научной теории под названием «теосоматика» вместо «психосоматики» и «психотелесной» теории.

Для объяснения эффективного воздействия религии на здоровье исследователи описали несколько механизмов, которые в краткой форме представлены в таблице 4.3.

---

<sup>464</sup> «Аллах – свет небес и земли...» (Свет: 35).

<sup>465</sup> Верующий: 62

<sup>466</sup> «Если бы были там боги, кроме Аллаха, то погибли бы они...» (Пророки: 22).

<sup>467</sup> «... Господь миров...» (Открывающая: 2).

<sup>468</sup> «... поистине Я – Устанавливающий на земле наместника...» (Корова:30); «... сотворил вам все, что на земле...».

<sup>469</sup> «... и поселил вас на ней...» (Худ: 61); «Появилось нечестие на суше и море за то, что приобрели руки людей...» (Румы, 41)

<sup>470</sup> «... Все по своду плавают...» (Пророки: 33).

<sup>471</sup> «... а когда Он решит какое-нибудь дело, то только говорит ему: "Будь!" – и оно бывает» (Корова, 117).

<sup>472</sup> «... исполнитель того, что Он желает!» (Худ, 107) и «...без того, что пожелает Аллах...» (Пещера: 24).

<sup>473</sup> «... Он распределяет Свое повеление с неба на землю, потом оно восходит к Нему...» (Земной поклон: 5).

<sup>474</sup> Мар'аши, 1383 г. с. х. (2004 г.).

Ось и категории	Примеры и процесс влияния
1 Поощрение к здоровому образу жизни	В форме запрета курения или употребления алкоголя, поощрения принятия лечебно-отравительных услуг или участия в них и проведения профилактических процедур
2 Утверждение полезных убеждений	Счастливое восприятие и представление о себе и других людях служит показателем здоровья и способствует позитивности, надежде и снижению сомнения, позитивным мыслям о Боге, объяснениям жизни после смерти
3 Поставка ресурсов для противостояния	Религиозные навыки, такие как восхваления Бога и чтение молитв, полезны для противостояния болезням и недомоганиям
4 Уравновешивание чувств	Стабилизация положительных чувств и эмоций в выполнении обрядов, молитв и посещениях религиозных мест
5 Переживания и религиозные практики	Чтение молитв, созерцание и религиозные обряды

Таблице 4.3: Механизмы воздействия религии на здоровье<sup>475</sup>

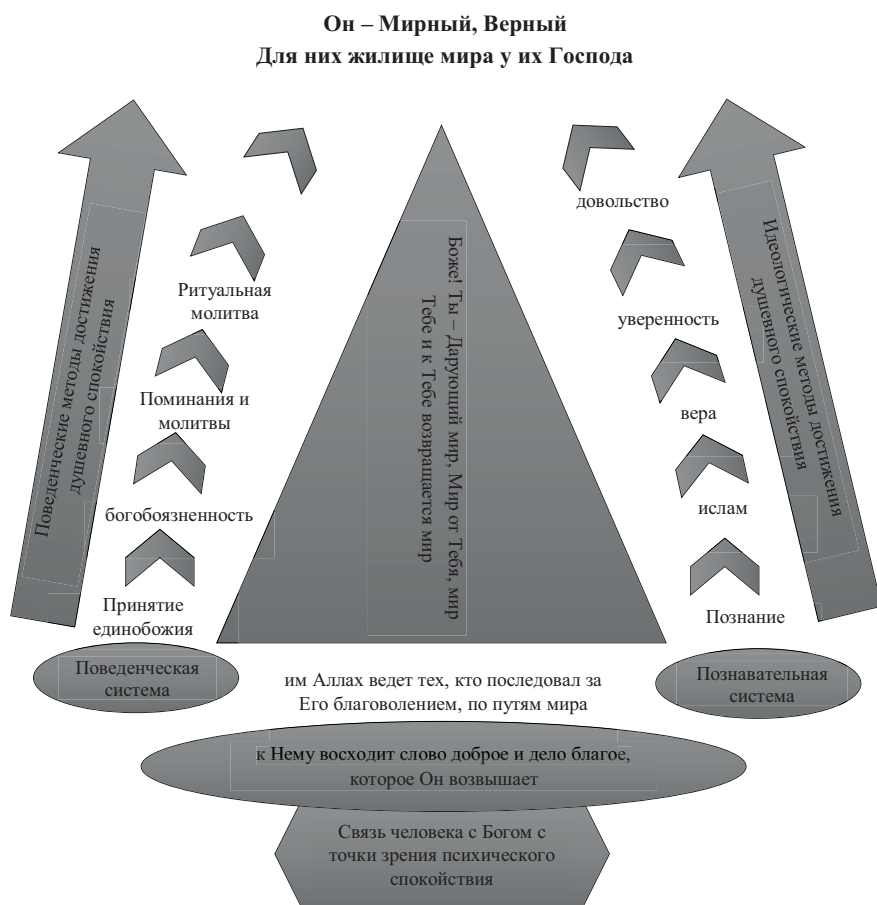


Схема 4.4: Два пути модели здоровья

<sup>475</sup> Источник: Нельсон, 1395 г. с. х. (2016 г.), стр. 499.

Чем более сильна, слажена и развита эта система, человек лучше быстрее и легче может достигнуть близости с Богом, пройти путь, необходимый для достижения здоровья и спокойствия, и в результате обрести божественное умиротворение. Верующий человек считает, что управление миром и изменения, которые происходят в нем, находятся во власти Господа. Одно из последствий веры в Бога – это покорность и довольство божественным предопределением. Достижение этого состояния оказывает положительное влияние на психогигиену.

Вера в Бога – это основной источник обретения спокойствия, так как Бог – это основа и источник здоровья и безопасности, а также благополучие всецело находится в Его руках. Соответственно, поскольку все этапы начинаются от Источника здоровья и завершаются состоянием совершенного здоровья, человек на каждом этапе имеет определенную степень здоровья и безопасности. (См. схему 4.4.)

Как видно в рамках данной модели, для достижения здоровья предусматривается два пути: путь познания (богопознание) и путь действия (выполнение религиозных обрядов и поклонения).

Многочисленные исследования (с говорящими свидетельствами) показывают зависимость между верой и некоторыми показателями психического здоровья.<sup>476</sup> Но для того, чтобы узнать, действительно ли эти отношения носят причинно-следственный характер, требуется провести дополнительные исследования. Вероятно, вера создает фундамент, наделяющий смыслом существование, и таким образом оказывает воздействие на здоровье, а также религиозность и духовность, возможно, придает чувство уверенности, основанное на том, что жизнь гармонична, упорядочена и наделена целью.<sup>477</sup> В целом проведенные исследования показывают, что вера, религиозные убеждения и предписания, обряды и ритуалы служат факторами, которые могут быть очень полезными в процессе лечения и профилактики психических расстройств. Некоторые последствия и воздействия веры представлены в таблице 4.4.

Аспект	Методы и процесс воздействия веры на психическое здоровье
Когнитивная способность интерпретации и анализа	Вера и религиозные убеждения расширяют умственную структуру людей и придают ей способность анализа и интерпретации. Это способствует тому, что человек начинает считать мир упорядоченным, переплетенным и закономерным явлением. Так что даже во внешне неприятных и противоречивых явлениях есть некая воля, замысел и смысл. Коран представляет веру причиной прозорливости (Преграды: 2-3) и условием правильного понимания божественных знаков и знамений (Развод: 11; Корова: 257; Скот: 122). Коран связывает с верой такие вещи, как способность отличать истину ото лжи, норму от отклонения, понять искаженные убеждения и избегать их (Поэты: 224-227; Трапеза: 57; Препирательство: 22; Преграды: 201; Румы: 53; Преграды: 22; Пчелы: 99 и Добыча: 29). Вера может привести человека на высокие уровни познания Господа (Трапеза: 33 и 105).

<sup>476</sup> Кевин Дж. Фланелли, 2017 г., с. 315 – 324.

<sup>477</sup> Типлади, П., 2010, стр. 143-144.

Восприятие смысла жизни	Многие психические расстройства – это результат чувства бессилия, чувства пустоты и отсутствия смысла в жизни. Вера в Бога дает человеку реалистические представления о происходящих происшествиях и событиях, помогая позитивно интерпретировать болезни и неудачи.
Создание духовной безопасности	Ранее было сказано, что «иман» (вера) от корня «амана» в значении спокойствие и отсутствие страха. Противоположным состоянием является волнение, то есть отсутствие эмоциональной устойчивости и наличие страха и опасения. С точки зрения ислама духовная безопасность имеет прямую связь с верой. Иными словами, вера – это основной фактор психической безопасности. Господь в Коране представляет спокойствие, здоровье и психическую безопасность важными последствиями веры <sup>478</sup> и исключительными особенностями верующих. Для примера: «... Те, которые уверовали и сердца которых успокаиваются в поминании Аллаха, – о да! ведь поминанием Аллаха успокаиваются сердца» (Гром: 28); «... а сердце их спокойно в вере» (Пчелы: 106); «Он ниспосылает в сердца верующих покой» (Победа: 4).
Радость и счастье	Еще одно важное следствие веры – возникновение радости и счастья в душе человека. Вера вводит человека в состояние, когда он наслаждается миром. Радость и ликование имеют свои признаки, такие как оптимизм.
Придание надежды	Корень большинства расстройств связан с чувством безнадежности. Вера формирует у человека особую картину мира, убеждая в наличии замысла у сотворения. Этот замысел – благо, развитие и счастье. Естественно, это делает взгляды человека на мир оптимистичными. <sup>479</sup> Описывая верующих, Коран говорит: «Поистине, те, которые уверовали и которые выселились и боролись на пути Аллаха, те надеются на милость Аллаха»; <sup>480</sup> и «Те, которые уверовали, выселились и боролись на пути Аллаха своим имуществом и своими душами, – выше они степенью у Аллаха: они – получившие успех. Господь их радует их Своей милостью». <sup>481</sup> И наоборот: «...отчаиваются в утешении Аллаха только люди неверующие!» <sup>482</sup>
Продолжительное духовное наслаждение	Верующий постоянно испытывает наслаждение и внутреннее ликование. Верующий утопает в наслаждении от поклонения во время связи с Богом, вероятно из-за реальности, с которой он сталкивается, отвлеченный от всех других дел. Он не променяет даже секунды этого состояния на часы и дни. Имам Саджад (А) сказал: «Господи! Кто познал сладость Твоей дружбы, но променял её на что-то иное? Кто стал Твоим собеседником, но отвернулся от Тебя?» (молитва 15). Имам Хусейн (А) сказал: «О Боже! Ты дал отведавать любящим Тебя сладость дружбы с Тобой...» (Молитва Арафа). «Вера обладает особой сладостью, которой нет ни в чем другом, поэтому в исламской литературе упоминается "вкус веры" и "сладость веры"». <sup>483</sup> «Постоянное и безграничное чувство блаженства не найти нигде кроме религии. Эта радость и наслаждение не таковы как скоротечные телесные наслаждения». <sup>484</sup> Степень этой сладости зависит от глубины веры. Чем крепче и прочнее вера, тем сильнее это чувство. Вера может принести человеку предельную степень радости. Повелитель верующих Али (А) сказал: «Вера приводит человека на пик радости». <sup>485</sup>

<sup>478</sup> «Те, которые уверовали и не облекли свои веры в несправедливость, для них – безопасность...» (Скот: 82)

<sup>479</sup> Мотаххари, 1371 г. с. х. (1992 г.), том 2, стр. 43.

<sup>480</sup> Корова: 218.

<sup>481</sup> Покаяние: 20-21.

<sup>482</sup> Юсуф: 87.

<sup>483</sup> Мутаххари, 1371 г. с. х. (1992 г.), том 2, стр. 46.

<sup>484</sup> Джеймз, 1367 г. с. х. (1988 г.), стр. 28.

<sup>485</sup> Наземзаде Кумми, 1375 г. с. х. (1996 г.).



Уменьшение психических расстройств	Настоящая эпоха – это эпоха тревоги, волнения, депрессии, ненасытной жажды материального и в конечном итоге заблуждения и отклонения от своей основы. Разве все эти несчастья человек не принес себе сам?! Разве нельзя предотвратить и устранить их? Ясно, что продукт нездорового человеческого мышления можно предотвратить здоровыми мыслями и убеждениями. Согласно установкам ислама источником всей этой развращенности, психических отклонений и блужданий является отсутствие веры и отстраненность от Господа, а единственным путем исцеления – вера и поминания Бога. <sup>486</sup> Поэтому «ответ на все волнения и депрессии, и все факторы, которые приводят к тревоге – нечто иное, как вера». <sup>487</sup>
------------------------------------	---

Таблица 4.4: Методы и механизма воздействия веры в Бога на психическое здоровье.<sup>488</sup>

### Психотерапия с опорой на веру в Бога

Во многих культурах помимо классического медицинского метода лечения существуют также собственные методы борьбы с телесными и душевными заболеваниями. Поэтому вера всегда имела большое значение, и последователи различных верований с давних времен прибегали к методам лечения, основанным на вере в Бога.<sup>489</sup>

Поэтому, очевидно, что в качестве одного из принципов в любой программе лечения вдобавок к изучению патологий, необходимо еще провести беседу с пациентом, чтобы установить точку зрения, ценности, убеждения человека, помимо социологических черт и другой информации, чтобы использовать ее в качестве справки в процессе лечения.<sup>490</sup> Хотя сегодня лечение телесных и психических заболеваний в медицине основано на использовании официальной медицины и распространенных методов психотерапии, однако межкультурные исследования психиатров, психологов и антропологов показывают, что связь веры и лечения не только в восточных сообществах, но и среди последователей мировых религий – это нечто доказанное. В связи с этим использование этих потенциальных сил в лечении телесных заболеваний и расстройств психики и поведения оказывает благоприятное влияние.

Исследования показывают, что сегодня различные религиозные техники используются в процессе консультирования и психотерапии. Те, кто делает акцент на роли религии в психотерапии, уверены, что для эффективного лечения необходимо распространение веры.<sup>491</sup> По словам Джеймса: «Если мы примем медицинские факты, в которых немало медиков указывают на то, что во многих случаях

<sup>486</sup> «Ведь поминанием Аллаха успокаиваются сердца» (Гром: 28), а также «Скот»: 82.

<sup>487</sup> Мисбах Язди, 1382 г. с. х. (2003 г.), стр. 75 – 76.

<sup>488</sup> Источник: Саларифар и др., 1387 г. с. х. (2008 г.), стр. 156-161.

<sup>489</sup> Дадфар, 1383 г. с. х. (2004 г.).

<sup>490</sup> Байанзаде, 1376 г. с. х. (1997 г.).

<sup>491</sup> Алстон и др., 1376 г. с. х. (= 1997 г.).

молитвы способствовали эффективному излечению людей...»<sup>492</sup> Опираясь на исследования и многочисленные свидетельства, можно утверждать, что роль религиозных убеждений в лечении относится не только к лечению психических заболеваний, но охватывает также и лечение телесных заболеваний, и значительно сокращает длительность лечения. Исследования свидетельствуют о том, что религиозная приверженность положительно связана с реакцией физического здоровья на высокое кровяное давление, рак, болезни сердца и инсульт.<sup>493</sup>

Таким образом, можно сказать, что важные физические причины смертности тесно связаны с различными показателями и уровнями религиозной приверженности и могут обеспечить основу для долголетия или его сокращения. Макалех и его коллеги на основе мета-исследования сорока двух независимых случаев изучения прямой связи между религиозной приверженностью и смертностью пришли к тому выводу, что религиозная приверженность существенно связана с более низкой смертностью.<sup>494</sup>

Религиозная и духовная приверженность может оказать влияние на восприимчивость к болезням посредством влияния на функционирование эндокринных желез, нервную систему и иммунитет. Также примечательные выводы, полученные в ходе исследования, утверждают о существовании зависимости между религиозностью и работой сердечно-сосудистой системы. Исследования здоровых мужчин показывает, что те, кто придавал значение религии, по сравнению с теми, кто не считали ее чем-то важным, после измерения четырех угрожающих здоровью показателей имели более низкое диастолическое кровяное давление.<sup>495</sup>

Был проведен клинический осмотр ряда пациентов, госпитализированных в ортопедическом отделении и страдавших повреждениями костей (например, переломами кости бедра). В ходе данного исследования верующие люди, которые молились о своем скорейшем выздоровлении, испытывали меньше тревоги и быстрее были выписаны из клиники по сравнению с контрольной группой.<sup>496</sup> Шерил и Ларисон (1988 г.), изучая людей пострадавших от сильных ожогов, показали, что религиозное лечение и твердое упование на Бога привело людей к более скорому выздоровлению от недомоганий по сравнению с контрольной группой.<sup>497</sup>

По словам Галантера (2006 г.) вера в Божественную мощь и покорность Его воле дают человеку силы терпеть боль. В проведенных исследованиях группа

---

<sup>492</sup> Джеймс, 1367 г. с. х. (=1988 г.).

<sup>493</sup> Макалех и др., 1383 г. с. х. (2004 г.).

<sup>494</sup> Там же.

<sup>495</sup> Шармен и Паланте, 1383 г. с. х. (=2004 г.).

<sup>496</sup> Ахмади Абхари, 1376 г. с. х. (=1997 г.).

<sup>497</sup> Шармен и Паланте, 1383 г. с. х. (=2004 г.).

верующих по сравнению с контрольной группой показала лучшую сопротивляемость симптомам тяжелых болезней. Вера в Бога в тяжелые и непереносимые моменты, такие как встреча с тяжелыми заболеваниями, дает человеку спокойствие. Исследования И. Томаса и С. Савой (2014, стр. 84), С. Скавой (2016 г.) и А. А. Мусы Сабита и П. Востаниса (2017 г.) показали, что религиозные учения имеют прямую связь с психической гигиеной, они усиливают механизмы сопротивления и ускоряют выздоровление от недомоганий, связанных с травмами. Также существует большое количество исследований, показывающих влияние религиозных убеждений на больных, страдающих расстройствами психики, например, тревогой и депрессиями.<sup>498</sup> Исследование Гоинга и других (2014 г.) показали, что вера способствует улучшению способности постановки целей, позитивного мышления и благодарения в людях, страдающих депрессией и другими хроническими заболеваниями.<sup>499</sup> Также исследования показывают, что печаль от потери близких и психические расстройства крайне эффективно лечатся религиозной терапией.<sup>500</sup>

В Иране также проводились исследования по данному вопросу, например, Тохмасебипур и Камангири проводили исследования о связи религиозных убеждений с уровнем тревоги, депрессии и психического здоровья среди групп пациентов трех больниц Тегерана. Они пришли к выводу, что религиозные убеждения имеют обратную зависимость с тревогой и депрессией, и прямую зависимость с психическим здоровьем. Мохаммади в исследовании роли веры в психическом здоровье выбрал в качестве контрольной группы 700 человек из числа верующих мусульман и религиозных меньшинств. Результаты исследования показали, что религиозные убеждения и психические заболевания имеют обратную зависимость.<sup>501</sup>

#### **4.2.4. Роль веры в послание пророков (А) в психической гигиене**

Второй столп исламского вероучения – это пророчество (Корова: 285). Важность пророчества связана с тем, что человек, который верит в него, проявляет приверженность и к другим столпам вероучения и религиозным предписаниям. Философия сотворения человека заключается в достижении совершенства и истинного счастья, то есть приближения к Господу. Кроме того, полагаясь лишь на собственный разум, человек не может пройти по пути к счастью.<sup>502</sup> Поэтому ему нужно внешнее руководство, которое поведет его в сторону

---

<sup>498</sup> Г. Папазисис и др. 2014, стр. 232-238; Р. Бонелли и др., 2012.

<sup>499</sup> Гоинг, 2014, стр. 135-143.

<sup>500</sup> М. С, Фиск, 2012 г., с. 1-3.

<sup>501</sup> Карбалаи Харафте и Джанаабади, 1386 г. с. х. (2007 г.), стр. 81-90.

<sup>502</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1984 г.), том 11, стр. 40.

совершенства и приближения к Богу.<sup>503</sup> Вера в пророчество влечет за собой веру в имаMAT.<sup>504</sup> Поэтому вопросы, которые возникают относительно пророчества, также соотносимы и с вопросами относительно имамата. Господь определил эту миссию для своих особых избранников и достойных рабов и отправил их для руководства людей, чтобы наставить последних на путь добра и блага в делах мирских и загробных.

### **Связь миссии пророков с психической гигиеной**

После того, как человек узнал свою основу и цель, коей является сам Бог, пророчество призвано помочь ему найти верный путь. Познание пути без познания наставника невозможно. И пророчество, и имаMAT, по сути, являются тем, что способствует познанию пути и наставничеством, которое ведет по этому пути. Точно так же, как исламская религия подталкивает человека к здоровью и безопасности, пророчество и имаMAT подготавливают условия для психического здоровья.

Пророчество и имаMAT – это гарантированный Господом путь к счастью, посредством которого человек достигает конечной цели. Поэтому невозможно, чтобы кто-то шел по этому пути, но не достиг конечной цели. Один из главных доводов в пользу того, что пророчество и имаMAT связаны с психическим здоровьем, состоит в том, что на этом пути нет заблуждения и отклонений. Отношения между пророчеством, имаМАТОМ и психическим здоровьем, можно объяснить с точки зрения нескольких аспектов:

#### **А) Реализация естества:**

Ислам подчеркивает, что человек должен регулировать свою жизнь, опираясь на свое чистое естество, и избегать факторов, вредящих ему. Смотри масштабно, можно утверждать, что развитие человека – это главное предписание и мечта божественных руководителей. Таким образом, Господь и его пречистые пророки ставили своей основной целью здоровье, благородство и в конечном итоге человеческое развитие, для достижения чего и прилагали свои усилия. Пророки, которые сами описывались этими качествами, именно по этой причине и удостоились миссии наставлять людей: «Местопробывание его (Пророка ислама (С)) – лучшее из таковых, и место произрастания его – из благороднейших, от источника благородства и колыбели охраняемой».<sup>505</sup> «И приберег Он их в самом достойном хранилище, и поместил Он их в самом лучшем местопробывании, продвигая их в последовательности от наилучшей предков».<sup>506</sup> Имам Али (А) считал реализацию естества одной из основных целей пророчества:

---

<sup>503</sup> Мохаммади, 1389 г. с. х. (2010 г.), стр. 9; Пуррезаколи, 1390 г. с. х. (2011 г.), стр. 57.

<sup>504</sup> Табатабаи 1388 г. с. х. (2009 г.) стр. 180-189.

<sup>505</sup> «Путь красноречия» (Перевод Т. Черниенко), хутба 96.

<sup>506</sup> Там же, хутба 94.

«И воздвиг Он среди них Своих посланников, и поставил к ним Своих пророков, дабы напомнили им о завете, заключенном Господом при сотворении, и напомнили им о забытых ими милостях Его, вдохновив их своим призывом, пробудив глубины разума, показав ясные знамения Его мощи».<sup>507</sup>

### **Б) Развитие и эволюция человечности:**

Среди доводов пророчества и имамата в религиозной культуре следует упомянуть доведение людей до определенной степени эволюции – до такой, чтобы они смогли понять и сохранить шариат (небесный закон). Эволюция человечности происходит в несколько этапов. Первый этап – это развитие людей во времена Нуха, так как в то время люди с точки зрения убеждений и нравственности достигли той степени, когда они были готовы принять шариат. В результате первый шариат был ниспослан Нуху. Но, конечно, этот шариат был соответствующим уровню развития людей того времени. Постепенно и с распространением людей на земле Божественные пророки приносили более совершенные религии и небесные законы, пока Пророк ислама не довел людей до высочайшей степени развития и эволюции, когда они смогли принять самую совершенную религию.<sup>508</sup>

### **В) Обучение, воспитание и очищение:**

Среди тем, которые могут хорошо продемонстрировать связь пророчества и имамата с вопросом психической гигиены – это обучение и очищение. Пророки приходили с целью обучения людей божественному знанию, далекому от предрассудков и ошибок. Точно так же главным пунктом программы пророков и имамов было обучение людей.

Священный Коран указывает на эту цель пророчества: «Он послал среди простецов посланника из них; он читает им Его знамения, и очищает их, и обучает их писанию и мудрости, хотя раньше они были, конечно, в явном заблуждении».<sup>509</sup> Человеческие сообщества воспитываются таким образом, чтобы люди сами придерживались справедливости, и важно также то, что стремление к справедливости, само собой, возникает в обществе, и это считается одним из компонентов психической гигиены общества.

### **Г) Сохранение человеческого великодушия:**

Программа небесных религий состоит в том, чтобы поставить человека на путь великодушия и здоровья, и удержать его от низости и различных душевных заболеваний. Повелитель верующих в описании программы Божественных наставников говорит: «Благословенны же сердцем здоровым обладающие, прямо

---

<sup>507</sup> Там же, хутба 1.

<sup>508</sup> Сура «Трапеза», аят 3.

<sup>509</sup> Собрание, аят 2.

ведущему их подчиняющиеся, отвращающих их сторонящиеся, пути здравого держащиеся, взирая на того, кто даровал им возможность видеть, повинуюсь тому, кто их ведет повелением своим».<sup>510</sup>

Великодушие может выступать важным условием психического здоровья. С точки зрения ислама все люди обладают великодушием и тяготеют к возвышенным человеческим ценностям.<sup>511</sup> Имам Хусейн (А) в ночь Ашура благодарил Господа за великодушную милость пророчества.<sup>512</sup>

Когда человек посредством Божественного воспитания и с помощью пророков удостоивается качества великодушия, он прибывает в безопасности от неприятных событий и низких поступков. Ничто не может поставить под угрозу его здоровье и безопасность. По словам Повелителя верующих Али (А): «Чистая душа великодушного человека в безопасности от посягательств нечестивцев и вне досягаемости безнравственности. Великодушный человек избегает безнравственности и находится в безопасности от любой низости».<sup>513</sup>

Таким образом, человек находится в безопасности только в том случае, если следует за наставлением Божественных руководителей. «Так пусть стремящийся за пророком своим устремится, пускай по стопам его ступает, пускай его входом заходит, а иначе – от уничтожения не уберезется».<sup>514</sup> Поэтому важнейшая вещь, которую должен достигнуть человек, следующий за пророками и Божьими угодниками – это великодушие.<sup>515</sup>

Человек, обладающий великодушием, оказывается в русле внутренней чистоты, света и искренности. Так что можно даже утверждать, что психическая безопасность – это первое и ближайшее состояние великодушия. Второй плод великодушия – это воспитание духа служения и покорности Богу. В человеке, оказавшемся в русле внутренней искренности, реализуется качество покорности и слежения. Следует иметь в виду, что в исламской психологии важным представляется рассмотрение покорности в аспекте, приносимой её безопасности, так как покорность приводит человека в зону безопасности. Имам Али (А) сказал: «Тот, кто повинуется Господу, находится в безопасности».<sup>516</sup>

#### **Д) Свобода человека от ограничений рабства:**

В некоторых аятах указывается на еще один аспект причины отправления посланников, и это – спасение людей от оков тирании и рабства. Господь говорит:

<sup>510</sup> «Путь красноречия» (Перевод Т. Черниенко), хутба 214.

<sup>511</sup> Там же.

<sup>512</sup> «Господи! Я благодарю Тебя за то, что проявил к нам великодушие отправив пророчество» (Муаййади, 1381 г. с. х. (=2002 г.)).

<sup>513</sup> Амади 1366 г. с. х. (1987 г.), т. 2, № 1555; там же, № 1565.

<sup>514</sup> «Путь красноречия» (Перевод Т. Черниенко), хутба 160.

<sup>515</sup> Там же, хутба 139 и 198.

<sup>516</sup> Ибн Шуба Харрани, 1404 г. л. х. (1983 г.), стр. 150.

«...которые следуют за посланником, пророком, простецом, которого они находят записанным у них в Торе и Евангелии, который побуждает их к доброму и удерживает от неодобряемого, разрешает им блага и запрещает им мерзости, снимает с них бремя и оковы, которые были на них...».<sup>517</sup> Пророк разорвал множество различных цепей рабства, включая оковы идолопоклонничества и предрассудков, невежества и фанатизма, классовых различий и множества суеверных традиций и обычаев. Пророк ислама (С) и другие божественные пророки (А), разрывая эти оковы, создали условия для обеспечения психической гигиены.

#### **4.2.5. Роль убеждений о загробном мире в психической гигиене**

Во многих аятах Корана вера загробный мир упоминается наряду с верой в Бога.<sup>518</sup> Многочисленные аяты посвящены вере в жизнь после смерти,<sup>519</sup> последствиям отрицания жизни после смерти,<sup>520</sup> райским благам<sup>521</sup> и событиям, связанным с загробной жизнью.<sup>522</sup> Примерно около одной трети Корана составляют аяты, так или иначе связанные с загробной жизнью.<sup>523</sup> Божественные пророки (А) после призыва людей к вере в единого Бога и к поклонению Ему призывали людей также уверовать в загробную жизнь. Ниже перечислены важнейшие примеры влияния веры в загробную жизнь на психическую гигиену:

##### **Обретения цели и смысла в жизни:**

Живя в бренном мире человек чувствует пустоту, ибо однажды он умирает, и все его достижения, надежды и мечты предаются забвению. Исследования показывают, что корень большинства психических расстройств и заболеваний кроется в неспособности людей найти в жизни цель и смысл. Вера в жизнь после смерти становится причиной обретения целей в жизни и смысла.<sup>524</sup> С точки зрения ислама настоящая жизнь человека наступает после смерти.<sup>525</sup> Исследования показывают, что чем больше людей верит в жизнь после смерти, тем меньше в обществе психических расстройств. Кевин Дж. Фланелли и его коллеги исследовали связь между верой в жизнь после смерти и признаками волнения, тревоги, депрессии, обсессивно-компульсивных расстройств, паранойи, страха

---

<sup>517</sup> Сура «Преграды», аят 157.

<sup>518</sup> Сура «Семейство Имрана»: 114; «Корова»: 8, 177, 228, 232; «Покаяние»: 29, 44, 45, 99; «Юсуф»: 37.

<sup>519</sup> Корова: 4. Лукман: 4; Муравьи: 3.

<sup>520</sup> Перенос ночью: 10; Различение: 11; Саба: 8; Верующие: 74.

<sup>521</sup> Падающее: 15-38; Человек: 11-21.

<sup>522</sup> Власть: 6-11; Падающее: 42-56.

<sup>523</sup> Макарем Ширази, 1373 г. с. х. (1994 г.), том 5, с. 17.

<sup>524</sup> И. Сильберман, 2003 г., стр. 175-195.

<sup>525</sup> Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. (1988 г.) том 3, с. 379.

и саматофомных расстройств, изучив 1403 человека. Результаты показали, что между такими расстройствами и верой в жизнь после смерти существует обратная зависимость.<sup>526</sup> И. Б. Галахер в своем исследовании пришел к выводу о существовании влияния веры в жизнь после смерти на уменьшение депрессии.<sup>527</sup> Поэтому вера в жизнь после смерти, наделяя жизнь смыслом, может предотвратить большинство психических расстройств.

### **Способность бороться с трудностями:**

Психические расстройства в большинстве случаев это результат чувства бессилия, отсутствия поддержки окружающих, безвыходности в стрессовых ситуациях, таких как угнетение и отсутствие справедливости и контроля над ситуацией. Вера в жизнь после смерти может служить лучшим средством борьбы с трудностями и жизненными кризисами. С другой стороны, вера в жизнь после смерти и в то, что каждый без исключения человек увидит результаты своих деяний и своего поведения придает людям надежду и спокойствие. Исследования показывают, что убежденность в существовании загробного мира придает человеку некую эмоциональную поддержку, может снизить повседневное давление в жизни и предотвратить развитие депрессии и других видов психических расстройств.<sup>528</sup>

### **Улучшение когнитивных структур:**

Вера в загробный мир расширяет умственную структуру людей, и улучшает когнитивные способности к интерпретации и анализу. Поэтому аяты и предания не только не считают смерть небытием и концом жизни, но и называют её вторым рождением. Имам Саджад (А) сказал: «Смерть для верующего словно срывание грязных одежд и облачение в роскошные, а для неверного – словно срывание роскошных одежд и облачение в грязные».<sup>529</sup>

Существует распространенное представление о том, что красоты, удовольствия и привязанности людей в бренном мире после смерти приходят к концу. Однако исламское вероучение обращает внимание человека на жизнь после смерти и представляет земную жизнь ограниченной в сравнении с жизнью загробной, и даже называет ее игрой и потехой, а загробную жизнь – настоящей: «И здешняя близкая жизнь – только забава и игра, а обиталище последнее – оно жизнь».<sup>530</sup> Такая форма восприятия способствует тому, что человек видит мир как некое упорядоченное явление, справедливое и действующее по

---

<sup>526</sup> 2006 г., стр. 524-529.

<sup>527</sup> 2002 г. 697-704.

<sup>528</sup> Фланелли и др. 2006 г. стр. 524-529.

<sup>529</sup> Шейх Садук, 1377 г. с. х. (1998 г.), том 2 стр. 196.

<sup>530</sup> Паук: 64; Рассказ: 83; Ночь 31.



правилам, где каждый получает то, что заслужил своими деяниями и поведением.<sup>531</sup> Поэтому человек, который верит в жизнь после смерти, по-иному интерпретирует события и явления в жизни. Важнейшее влияние веры в жизнь после смерти состоит в том, что земная жизнь в глазах человека теряет свою ценность и перестает быть пределом мечтаний.<sup>532</sup>

### **Защита от предрассудков:**

Вера в то, что человек после смерти увидит результаты всех своих деяний – хороших и плохих – способствует стремлению людей к хорошему поведению и избеганию некрасивого безнравственного поведения. Имам Али (А) говорит: «Лучший человек перед Богом – тот, кто оживит свою мудрость, победит свои страсти и будет стараться исправить свой загробный мир.<sup>533</sup> Люди, которые верят в жизнь после смерти, меньше предаются отклонениям и меньше совершают недостойных поступков,<sup>534</sup> так как они знают, что жизнь в бренном мире не вечна и им вернется воздаяние за плохие и хорошие деяния, потому они избегают неприемлемого поведения.

Привязанность к бренному миру: В преданиях привязанность к бренному миру представляется источником отклонений.<sup>535</sup> С точки зрения Имама Садика (А), тот, кто питает привязанность к бренному миру, подвергается трем вещам: нескончаемой печали, недостижимым мечтам и несбыточным надеждам.<sup>536</sup> «Для того, кто привязан к бренному миру, очень трудна разлука с ним».<sup>537</sup> Все это показывает, что привязанность к бренному миру – это один из факторов, угрожающих психической гигиене, а вера в жизнь после смерти – это профилактика от привязанности к нему. Также отсутствие привязанности к земной жизни имеет положительное влияние. Пророк Мухаммад (С) сказал: «Сердце того, кто заботится о своей загробной жизни, Бог делает самодостаточным, а его жизни придает порядок».<sup>538</sup>

## **Вопросы.**

### **1. Какие духовные потребности есть у человека?**

---

<sup>531</sup> Землетрясение: 78.

<sup>532</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (2008 г.), том 2, стр. 128, Глава о порицании бренного мира.

<sup>533</sup> Рейшахри, 1390 г. л. х. (=1970 г.), том 1, стр. 366

<sup>534</sup> Рассказ: 83.

<sup>535</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (2008 г.), том 2, стр. 315.

<sup>536</sup> Там же, том 2, стр. 120.

<sup>537</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 71, стр. 181.

<sup>538</sup> Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. (1988 г.), том 3, стр. 224.

2. Какое влияние духовные потребности могут оказывать на психическую гигиену?
3. Изложите существующие теории относительно духовных потребностей.
4. Проведите исследование на предмет духовных потребностей с точки зрения ислама и презентуйте его на занятии.
5. Объясните роль веры в психической гигиене.
6. Какое влияние на психическую гигиену оказывают убеждения в пророчестве и имамате?
7. Прокомментируйте роль веры в жизнь после смерти в психической гигиене.

## Пятая глава

# Роль религиозных деяний в психической гигиене

Ожидается, что в данной главе студент ознакомится с нижеследующими вопросами:

1. Понятием, стимулами и видами религиозных деяний;
2. Общим влиянием поклонения на психическую гигиену;
3. Частным влиянием каждого вила поклонения на психическую гигиену;
4. Травмами психического здоровья, вызванными поклонением;
5. Ролью нравственных деяний в психической гигиене.

В этой главе рассматривается влияние религиозных деяний на психическую гигиену. Для реализации целей психической гигиены приверженность религиозным убеждениям не является достаточным условием, – необходимо и совершение практических религиозных деяний. Поэтому каждый раз, когда в священной Коране речь идет о вере, вслед за ней упоминаются и праведные деяния.<sup>539</sup>

Религиозные деяния могут быть связаны с поклонением или с нравственностью. В поклонение входят деяния, связанные с отношениями с Богом, в нравственность – деяния, касающиеся отношений с окружающими. Хотя это не означает, что эти два вида поведения полностью отличаются друг от друга. Деяния, связанные с нравственностью, но совершенные с намерением приближения к Богу, можно считать поклонением. Некоторые религиозные акты одновременно относятся и к поклонению, и к нравственности. Например, поскольку выплата закята и выплата хумса совершаются с намерением приближения к Богу, их можно отнести к поклонению. В то же время они связаны с нравственностью, поскольку человек, выплачивающий хумс и закят, лишен таких отрицательных качеств как скупость и эгоизм в отношении с окружающими. В этой главе рассматривается влияние этих двух видов поведения на психическую гигиену.

## 5.1. Деяния, связанные с поклонением

### 5.1.1. Сущность поклонения

В наставлениях всех божественных пророков присутствует поклонение Богу и избегание поклонения любым другим существам.<sup>540</sup> Все пророки призывали людей поклоняться Единому Богу и удерживали от поклонения иным существам.<sup>541</sup> В установках ислама единобожие в действиях и поклонении важнее, чем познание Бога. Те, кого Коран представляет как многобожников, в своем

<sup>539</sup> Сура «Корова», аяты 25, 82, 277; «Женщины»: 57, 122, 124, 173 и другие аяты.

<sup>540</sup> Например, Иса (Трапеза: 72), Ибрахим (Паук: 16), Худ (Преграды: 65), Салех (Преграды: 73), Шуайб (Преграды: 85), Нух (Преграды: 59 и Верующие: 23).

<sup>541</sup> Пророки: 25, Пчелы: 36

большинстве были людьми, которые считали Бога Творцом всего сущего, но на деле в поклонении Ему придавали Ему сотоварищей.<sup>542</sup>

Пророки настойчиво удерживали людей от поклонения кому-то иному, кроме Бога, но в самом поклонении они не были новаторами. С точки зрения исламских текстов и некоторых религиоведов, таких как Макс Мюллер, человек изначально был монотеистом и поклонялся своему настоящему Богу. Позже возникли отклонения в форме поклонения идолам, луне, солнцу, звездам и человеку.<sup>543</sup>

Коран называет поклонение целью создания: «Я ведь создал джиннов и людей только, чтобы они Мне поклонялись».<sup>544</sup> Принимая во внимание другие аяты, целью поклонения является приобретение качеств богобоязненности и счастья человека: «О люди! Поклоняйтесь вашему Господу, который сотворил вас и тех, кто был до вас, – может быть, вы будете богобоязненны!»<sup>545</sup> Также спасение называется целью поклонения.<sup>546</sup>

Значение поклонения: Поклонение – это проявление покорности и смирения перед Господом. Высшая степень смирения достойна лишь в отношении того, кто оказал бесконечное уважение и милость человеку, и это никто иной, как Бог.<sup>547</sup> Суть поклонения заключается в том, чтобы человек чувствовал себя собственностью Господа, проявлял Ему абсолютную покорность и не ослушался Его повелений. Тот, кто чувствует себя собственностью Господа и чувствует величие Господа, проявляет по отношению к Нему вершину смирения. В результате, смирение и покорность – это неотъемлемые элементы поклонения.<sup>548</sup> Поясной поклон, земной поклон, ритуальная молитва, пост – это символические действия, которые совершаются с целью достижения нижеследующих целей:

- Восхваление Господа через Его исключительные атрибуты, которые означают абсолютное совершенство, такие как знание, сила и абсолютная воля;
- Вера в чистоту Господа от любого изъяна, таких как смертность, ограниченность, неведение, слабость, жадность, угнетение;
- Благодарность Господу как главному источнику благ и милостей, и осознание того, что другие живые и неживые творения всего лишь инструменты в Его руках;
- Проявление беспрекословной покорности и повиновения Господу, наряду с верой в то, что Он Единственный достойный этого;

---

<sup>542</sup> Толпы: 38.

<sup>543</sup> Мотахари, 1371 г. с. х. (1992 г.), том 2, стр. 277.

<sup>544</sup> Рассеивающие: 56.

<sup>545</sup> Корова: 21.

<sup>546</sup> Корова: 189. Семейство Имрана 130 и 200.

<sup>547</sup> Рагеб Исфакани, 1416 г. л. х. (1995 г.), под словом «'абд» (раб).

<sup>548</sup> Табатабаи, 1390 г. с. х. (2011 г.), том 1, стр. 24.

- Осознание того, что у Бога нет сотоварищей ни в одном из перечисленных вопросов. Любое повиновение, включая повиновение Пророку, Иمامу, законному мусульманскому правителю, отцу, матери или учителю, должно находиться в рамках покорности Господу и Его довольства, в противном случае, оно недозволенно».<sup>549</sup>

Принимая во внимание то, что слово «ибада» (поклонение) в исламской литературе применяется относительно вольных деяний,<sup>550</sup> можно рассматривать его, по крайней мере, в двух значениях. Первое – общее значение, которое подразумевает любой хороший поступок, совершенный в стремлении к довольству Бога. В преданиях поклонением названы такие поступки как поиск дозволенного пропитания,<sup>551</sup> поиск знаний,<sup>552</sup> и многие другие хорошие дела. Второе значение употребляется в смысле деяния, сутью которого является поминание Бога, общение с Ним и отвлечение от всего другого. Например, ритуальная молитва, пост, хадж и паломничество.

### **Мотивы поклонения:**

Степень извлечения мирской и загробной пользы из поклонения зависит от мотива поклоняющегося и понимания сути этих деяний. Цель у всех поклоняющихся Господу не одинакова, поэтому и результаты разные.

Повелитель верующих Али (А) так описывает цели поклонения: «Группа людей поклоняется Богу, стремясь к награде – это поклонение торговцев. Группа людей поклоняется Богу из страха, и это – поклонение рабов. А группа поклоняется Богу из благодарности, и это – поклонение свободных людей».<sup>553</sup>

Некоторые воспринимают поклонение как сделку, но это поклонение людей с низким уровнем веры. Другое восприятие поклонения более мистическое, в нем поклонение служит лестницей приближения, вознесением (ми'радж) человека, ростом и полетом души в сторону незримого источника бытия, воспитанием душевных навыков, упражнением возвышенных сил в человеке, главенством духа над телом, высочайшим видом благодарности человека Создателю, проявлением очарования и любви человека к абсолютному совершенству, духовным путем к Богу.<sup>554</sup>

Различие в восприятии поклонения можно объяснить различием опытных исследований о зависимости между религиозностью и психической гигиеной. Например, С. Д. Батсон и другие изучили результаты 115 исследований

<sup>549</sup> Мотаххари, 1371 г. с. х. (1992 г.), том 2, стр. 96-97.

<sup>550</sup> То есть, деяний, которые человек совершает по своей воле. Иногда оно употребляется и в отношении невольных деяний, таких как сон.

<sup>551</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.) том 103, стр. 9.

<sup>552</sup> Там же, том 1, стр. 171.

<sup>553</sup> «Нахдже-уль-балага», мудрость 229.

<sup>554</sup> Мотаххари, 1371 г. с. х. (1992 г.), том 16, стр. 414-415.

и пришли к выводу, что 37 исследований показывают прямую зависимость, а 47 – обратную зависимость, и еще 31 исследование не выявило зависимости между психической гигиеной и религиозностью.<sup>555</sup> Мотивы людей, обратившихся к религии и выполняющих обряды поклонения, очень различны. Для некоторых людей сама религия является главным мотивом, а остальные мотивы, сколь бы сильными они ни были, считаются ими маловажными. Эти люди согласуют свою жизнь с религиозными убеждениями и предписаниями настолько это возможно. Приняв веру, они настолько это возможно стараются утвердить её внутри себя и соблюдать её полностью. В действительности они живут с религией. Г.В. Олпорт, а затем и психологи религии называли такой вид религиозности внутренним. В отличие от данного вида внешняя религиозность используется людьми лишь в качестве инструмента для достижения своих целей. Такие люди видят пользу в религии для успокоения, завоевания положения или общественного признания и т.д. Иными словами, такие люди обращаются к Богу без того, чтобы отказаться от себя.<sup>556</sup>

Религиозные деяния используются в вопросах измерения двух видов религиозности. Присутствие человека в местах поклонения и исполнения обрядов по причине значимости и возможности подсчета считаются одним из главных показателей религиозности. Некоторые вопросы, связанные с двумя видами религиозности приведены в таблице 5.1.

Вопросы внешнего	Вопросы внутреннего
Я поклоняюсь больше, потому что меня так научили.	Я усердно стараюсь, чтобы религия была во всех аспектах моей жизни.
Я состою в религиозной группе, потому что это поможет мне утвердиться в качестве члена общества.	Часто я глубоко чувствую присутствие Бога или одного из Его творений.
Цель поклонения – обеспечение веселой и спокойной жизни.	Мои религиозные убеждения в действительности являются опорой всего моего образа жизни.
Пока я веду нравственный образ жизни, неважно, во что я верю.	Поклонение в одиночестве имеет для меня то же значение и внутренние чувства, что и в обществе.
Хотя я и религиозный, но я не хочу, чтобы соблюдение религии влияло на повседневную жизнь.	Религия имеет для меня большое значение, так как она отвечает на многие вопросы о смысле жизни.
Место поклонения очень важно с той точки зрения, что это – место укрепления социальных связей.	Для меня важно уделять время размышлению и созерцанию в одиночестве.

Таблица 5.1: Некоторые вопросы для определения степени внутренней и внешней религиозности.<sup>557</sup>

<sup>555</sup> Б. Халлахами и М. Аргиль, 1997 г., с. 189.

<sup>556</sup> Вульф, 1991 г., стр. 228.

<sup>557</sup> Источник: Вульф, 1991 г., стр. 230.

Исследователи, которые провели первичные исследования зависимости между религиозностью и психической гигиеной, занялись и другими исследованиями, учитывая эти наблюдения, и проанализировали результаты касательно внешней и внутренней религиозности (Таблица 5.2.). Большинство (49) исследований показало прямую зависимость между внутренней религиозностью и психической гигиеной. И только 14 показали обратную зависимость, а 30 не дали определенных результатов. В то же время только один пример выявил зависимость между внешней религиозностью и психической гигиеной. 48 исследований показали обратную зависимость, а 31 не дало определенных результатов.

Показатель/зависимость	прямая	обратная	неопределенная
Внутренняя религиозность	49	14	30
Внешняя религиозность	1	48	31

Таблица 5.2.: Зависимость между внутренней и внешней религиозностью и психической гигиеной<sup>558</sup>

Исследования, проведенные в Иране, также показывают отличие во влиянии внешней и внутренней формы религиозности. Например, связь между внутренней религиозностью и довольством от брака была прямой, а между внешней религиозностью и довольством от брака – обратной.<sup>559</sup> Также косвенное влияние внутренней религиозности на психическое, духовное и физическое здоровье имеет смысл через первичную испытывающую оценку ситуаций человеком.<sup>560</sup>

### 5.1.2. Общее влияние поклонения на психическую гигиену

Поклонение Богу оказывает следующие виды положительного психологического влияния:

#### 1. Душевное спокойствие:

Любой вид поклонения пробуждает в человеке «поминание Бога», поэтому одна из причин предписания поклонения заключается именно в этом. В качестве примера, Бог говорит: «А поминание Бога выше».<sup>561</sup> Поминание Бога в молитве – это мудрость, удерживающая человека от непристойного и предосудительного, так как основной фактор запрета непристойного и предосудительного – это поминание Бога. Бог велел пророку Мусе (А) поклоняться лишь Богу и поминать Его в молитве.<sup>562</sup>

<sup>558</sup> Источник: Б. Халлахами и М. Аргиль, 1997 г., с. 189.

<sup>559</sup> Азимзаде и др., 1390 г. с. х. (2011 г.) и Пашаи и др., 1392 г. с. х. (2013 г.).

<sup>560</sup> Дорри Гаргари и Фарид, 1391 г. с. х. (2012 г.).

<sup>561</sup> Паук: 45.

<sup>562</sup> Таха: 14.

Одним из влияний, которое в религиозных наставлениях связывается с поминанием Бога, является ключевой проблемой психогигиены и в действительности большой потерей человека, – это душевное спокойствие или, согласно терминалогии Корана, «сердечный покой». <sup>563</sup> Иногда для обретения душевного покоя и освобождения от тревоги человек собирает всевозможные средства благополучия, но как бы он не старался, он не может этого достигнуть. Все материальные блага, такие как богатство, положение и статус, человеческие силы и дети подобно миражу, который видит измученный жаждой в пустыне. Однако, когда он достигает этого места, то не находит воду. <sup>564</sup>

Коран указывает на этот факт: «Ведь поминанием Аллаха успокаиваются сердца». <sup>565</sup> В соответствии с данным аятом человек обретает спокойствие лишь поминанием Бога, и нет ничего, что могло бы заменить его. Причина такой монополии заключается в том, что человек очень стремится достичь счастья и боится несчастья, в то время как Единый Бог – Единственный Управитель всех дел и все благо в Его руках, Он может сотворить, что пожелает. Соответственно, в трудной ситуации человек ищет твердую опору, которая гарантировала бы ему счастье, и найдя целебный бальзам, он чувствует радость. <sup>566</sup>

Коран говорит о последствиях ухода от Бога: «А кто отвратится от воспоминания обо Мне, у того, поистине, будет тесная жизнь!» <sup>567</sup> «Тот, кто забудет Бога и перестанет поминать Его, не имеет другого выхода, кроме как обратиться к бренному миру и возжелать его, обустроивая лишь свою материальную жизнь. Но возможности материальной жизни в той или иной мере не отвечают психологическим потребностям человека, так как сколько бы он не получил, он никогда не остается доволен и стремится заполучить больше. Это стяжательство не имеет границ и, как результат, человек всегда пребывает в тревоге и печали, страшась таких происшествий как смерть, болезни, потеря близких, зависть или финансовые трудности. Если бы такой человек помнил всегда о Боге, то он бы знал, что его ожидает жизнь без смерти, имущество без гибели, почет без унижения, радость и уважение без границ и счета, а этот мир – лишь временное пристанище, и в сравнении с загробным миром – товар, не имеющий ценности. Уверенный в этом, он доволен своей долей в этом мире и своими возможностями, и жизнь не оказывает на него давления». <sup>568</sup>

---

<sup>563</sup> Гром: 28.

<sup>564</sup> Свет: 39.

<sup>565</sup> Гром: 28.

<sup>566</sup> Табатабаи, 1390 г. л. х. (1970 г.), том 12, стр. 355.

<sup>567</sup> Таха: 124.

<sup>568</sup> Табатабаи, 1390 г. л. х. (1970 г.), том 14, стр. 225.



## **2. Развитие возможностей психики:**

Поклонение обращает внимание человека на возвышенные миры и выводит его взгляды за пределы бренного мира, таким образом расширяя поле его зрения. Поклоняющийся человек связан с миром гораздо более высоким, чем материальный, поэтому у него нет многих проблем и переживаний. Связь с Богом повышает возможности человеческой психики при столкновении с трудностями. По этой причине религиозный человек на высочайших степенях веры не испытывает страха и не унывает в случае происшествий: «О да, ведь для друзей Аллаха нет страха, и не будут они печалиться».<sup>569</sup>

«В глазах истинных Божьих угодников по причине их знакомства с Богом, который обладает бесконечным бытием, неиссякаемой мощью и абсолютным совершенством, остальные существа становятся малыми, маловажными, недолговечными и слабыми. Отсюда становится ясно, почему в них нет ни страха, ни печали, ибо страх обычно возникает из-за вероятности потери благ, которыми наделен человек, или из-за будущей опасности, а печаль возникает из-за прошлого и упущенного. Они же свободны от привязанностей к мирскому и обладают истинным благочестием, потому в них нет ни печали, ни страха, подобно другим людям, которые постоянно пекутся о своем прошлом и будущем. Хотя Божьи угодники и могут бояться и печалиться опасности неисполнения обязанностей и упущения возможностей. Эти страх и печаль имеют духовную природу и способствуют росту человека, но страх и печаль за мирское способствуют падению и регрессу».<sup>570</sup>

## **3. Удовлетворение потребностей:**

Поклонение с давних пор считается одной из коренных и прочных потребностей человека. Он нуждается в том, чтобы крепко любить кого-то и прославлять. Большинство людей постоянно или иногда в сердце обращаются к Богу, по причине люди маленькие (со своим восприятием) ощущают себя настоящими и ценными. С другой стороны, большинство людей без наличия подобного внутреннего пристанища во время беспомощности воспринимают мир ужасным обиталищем. Люди различаются по мере своего чувства внутреннего наблюдения. Это внимание – важнейшая часть самопознания для некоторых людей. Они – самые религиозные люди, а те, кто утверждает, что полностью лишены этого – обманывают себя».<sup>571</sup>

Все люди имеют это чувство. Хотя большое внимание к мирскому и повседневной жизни становится препятствием для чувства потребности в общении с Господом, но в безвыходных ситуациях, когда человек не находит себе

---

<sup>569</sup> Юнус: 62.

<sup>570</sup> Макарем Ширази, 1371 г. с. х. (1992 г.), стр. 334-335.

<sup>571</sup> Экбал Лахори, стр. 105.

помощника, это чувство проявляет себя: «И когда они едут в судне, то призывает Аллаха, очищая пред Ним веру, а когда Он спас их на сушу, – вот они придают Ему сотоварищей».<sup>572</sup>

В данном аяте судно – символ недостижимости материальных средств для человека. В таких случаях стремящееся к Богу естество человека проявляется, и он протягивает Господу руку, просящую подаяния. Но как только проблема устраняется, он вновь возвращается в состояние неблагодарности и начинает поклоняться другим существам.

Предводители веры для наставления человека к Богу использовали этот путь. Как, например, история человека, у которого из-за наущений неверующих возникли проблемы в богопознании, и он обратился за помощью к имаму Садику (А).<sup>573</sup>

Человек во время поклонения обращает внимание на Того, кто его создал, в чьей власти он находится и в ком нуждается. Неру говорит: «В своей душе и в мире я чувствую пустоту, и ничто не может заполнить её, кроме духовности. А причина этой тревоги, которой переполнен мир, состоит в том, что духовные силы мира ослаблены. В Советском Союзе, пока люди чувствовали голод, голод не позволял им думать о чем-либо еще, они полностью думали о заработке на жизнь и борьбе, но когда они достигли благополучной жизни, то почувствовали душевную печаль».<sup>574</sup> Дэвид Майерс в исследовании 35024 американцев выяснил, что между религиозными практиками и радостью существует сильная связь.<sup>575</sup>

#### **4. Личностная гармония:**

Поклонение Единому Богу может сделать личность человека гармоничной и освободить его от блужданий в неведении. Коран в красивой притче сравнивает многобожников с рабом, у которого есть несколько хозяев со скверным нравом, которые находятся в разногласиях относительно его дел. Например, один дает ему некие указания, а другой дает ему прямо противоположное указание. Кроме этого, каждый хозяин перекладывает обеспечение его потребностей на другого. В отличие от него монотеист подобен тому, кто находится в распоряжении одного хозяина и имеет одного попечителя. В продолжение Коран призывает людей ответить по совести: разве одинаково психическое состояние этих двух человек?! Очевидно, что это не так.<sup>576</sup> Пророк Юсуф, обращаясь в темнице к другим заключенным, также приводит подобную аргументацию: «О товарищи

---

<sup>572</sup> Паук: 65.

<sup>573</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.) том 3, стр. 41.

<sup>574</sup> Мотаххари, 1371 г. с. х. (1992 г.), том 1, стр. 292-293.

<sup>575</sup> Шарифи ния, 1391 г. с. х. (2012 г.), стр. 210.

<sup>576</sup> Толпы: 29

по темнице! Различные ли господа лучше или Аллах, Единый, Могучий?»<sup>577</sup> Моноотеист имеет дело с единым Богом, и считает, что его судьба находится в Его руках, что он не оставлен блуждать в потёмках.

### 5. Внутреннее очищение:

Еще одним видом влияния поклонения на психическую гигиену является очищение от нравственных отклонений, которые бесспорно играют значительную роль в психических расстройствах. Поклонение ведет к очищению души человека от таких нравственных недугов как эгоизм, гордыня и жадность. Коран (Корова: 21) называет целью поклонения богобоязненность. Имам Али (А) касательно молитвы говорит: «Поистине, она (молитва) грехи счищает подобно листьям (осеннему) опаданию, она их снимает подобно вожжей (со скотины) сниманию. Посланник Аллаха – да благословит Аллах его и его род и да приветствует – уподобил ее горячему источнику, стоящему у дверей (жилища) человека, что погружается в него каждые сутки, днем и ночью, пятикратно – останется ли (после) на нем хоть какая грязь?»<sup>578</sup>

В объяснение этой связи можно сказать, что нравственные отклонения человека коренятся в чрезмерной привязанности к мирскому и материальному. Имам Садик (А) указывал на это: «Привязанность мирскому – корень всех грехов».<sup>579</sup> Если человек демонстрирует корыстолюбие и неспособность помогать другим, проявляет зависть к окружающим или горделиво отворачивается от них, то это происходит по причине его привязанности к мирскому и погружения его мыслей в материальное. Но когда он знакомится с Богом и проявляет к Нему любовь, то его любовь к положению, богатству и материальному тускнеет, и он избегает нравственных отклонений. Так как привязанность к мирскому и богопоклонение – это две несопоставимые вещи: «Не устроил Аллах для человека двух сердец внутри».<sup>580</sup> Аят указывает на важный психологический момент, который заключается в том, что два противоположных стремления не смогут ужиться в одном сердце. Человек не может с любовью поклоняться Богу и в то же время питать чрезмерную привязанность к материальному и для обеспечения материальных потребностей проявлять нравственные отклонения. Иными словами, человек, который поклоняется Богу и в то же время совершает предосудительные поступки, подвержен когнитивным расстройствам, так как поклонение несовместимо с нравственными отклонениями. Такой человек для устранения этого психически неблагоприятного состояния, в конце концов, должен исправить эти отклонения. Передается, что некий юноша в течение определенного времени

---

<sup>577</sup> Юсуф: 39

<sup>578</sup> «Путь красноречия», пер. Т. Черниенко, хутба 199.

<sup>579</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.) том 70, стр. 90.

<sup>580</sup> Сонмы: 4.

совершал свои обязательные молитвы с Пророком, но в то же время совершал мерзкие грехи. После того, как Пророк узнал об этом, он сказал: «Его молитва однажды удержит его от мерзкого деяния». Не прошло много времени, как этот юноша покаялся.<sup>581</sup> Воспитание нравственных добродетелей – это одно из последствий поклонения. Тот, кто постоянно находится на связи с Богом, производит Его прекрасные имена и атрибуты, приближается к ним и эти атрибуты проникают его сердце. Например, когда он упоминает Бога такими атрибутами как Всемилостивый, Всемилосердный и Прощающий, то смысл этих атрибутов оказывает на него самое благотворное влияние.

## **6. Воспитание воли:**

Такие виды поклонения как пост воспитывают в человеке самообладание и волю. Человека, который ест и пьёт когда пожелает, обязывают во время поста избегать этих деяний и отложить удовлетворение своих потребностей до наступления ночи. По этой причине верующим было велено: «Обратитесь за помощью к терпению и молитве».<sup>582</sup> Слово «сабр» (терпение) в хадисах толкуется как пост. Это показывает, что пост – это один из примеров терпения. Бог велит верующим обращаться за помощью к силам, скрытым в поклонении, например, молитве и посту, и таким способом уладить свои трудности. Имам Садик (А) сказал: «Когда вы сталкиваетесь с мирскими печальями, совершите малое ритуальное омовение, пойдите в мечеть, совершите молитву и воззовите к Господу с мольбой. Так как Господь повелел: «Обратитесь за помощью к терпению и молитве»».<sup>583</sup> Намаз и мольбы к Господу дают человеку силы и подготавливают его к встрече с проблемами и трудностями. Для выполнения обрядов хаджа также необходимы терпение, воля, выдержка, самообладание. Паломник в хадже должен воздерживаться от споров с другими людьми, от употребления некрасивых слов и даже от некоторых деяний, которые не запрещены в другое время. И в действительности он должен упражняться в избегании греха и откладывании удовлетворения своих биологических потребностей на потом.

## **7. Возможность прийти в себя:**

Уходя в повседневную жизнь, очень часто люди забывают себя. Коран, описывая столкновение пророка Ибрахима (А) с идолопоклонниками, говорит: «И они обратились к самим себе и сказали: «Ведь вы сами неправедны»».<sup>584</sup> Они, услышав речи Ибрахима (А), на секунду пришли в себя. Их естество проснулось,

---

<sup>581</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.) том 79, стр. 198.

<sup>582</sup> Корова: 45 и 153.

<sup>583</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.) том 66, стр. 342.

<sup>584</sup> Пророки: 64

и они сказали, что идолопоклонством действительно совершили несправедливость по отношению к себе. Одна из функций общения с Господом – постоянный приход себя. Религиозный человек в определенные промежутки времени в течение суток совершает молитву, один месяц в году соблюдает пост, при наличии возможностей отправляется в хадж, иногда на несколько дней вдали от суеты повседневных дел совершает итикаф в мечети, и все это он делает для того, чтобы усилить постоянное внимание к себе и не потеряться в повседневных делах.

### **8. Социальная поддержка:**

Хотя поклонение считается отношением человека с Господом и индивидуальным деянием, но предписания совершать коллективную молитву, посещать мечеть, обязательность совершения пятничной молитвы, выполнение обрядов итикафа и хаджа поощряют социальные отношения. Толкователи в объяснение множественного числа глаголов в тексте намаза, например, «Тебе одному мы поклоняемся и Тебя одного просим помощи. Введи нас прямой стезей», считают, что основа поклонения, в особенности молитвы, имеет коллективный характер. Даже во время уединенного общения человека с Господом, он должен видеть себя в коллективе, так как любого рода индивидуализм и изоляция с точки зрения Корана не подобающи для верующего. Глаголы и местоимения в азане, которые призывают к участию в коллективном намазе, в суре «Фатиха», которая читается вначале молитвы, и в приветствии в конце молитвы – все это доводы в пользу того, что это коллективное поклонение.<sup>585</sup> Выполнение этих установок ислама может создать благоприятную почву для социальной поддержки. Религиозные предписания даже в самых индивидуальных отношениях между Творцом и творением также рекомендуют коллективное совершение, чтобы верующие, совершая коллективную молитву, помогали друг другу в решении личных и общественных проблем.

### **9. Противостояние жизненным трудностям:**

Самое большое количество пользы в религиозности замечено именно в аспекте поклонения. Но кроме всего прочего, поклонение оценивается как самый эффективный способ борьбы с последствиями болезней, утратой близких, несчастных случаев и происшествий, которые человек не способен взять под контроль.<sup>586</sup> Постоянное ощущение присутствия Бога, которое интенсивно проявляет себя во время поклонения, наилучшим образом способствует повышению уровня спокойствия и снижению напряжения.<sup>587</sup>

---

<sup>585</sup> Макарем Ширази, 1371 г. с. х. (1992 г.), том 1, стр. 44.

<sup>586</sup> Б. Халлахами и М. Аргиль, 1997 г., с. 89.

<sup>587</sup> Т. С. Янг и Н. Г. Холм. Передано из Шарифиния 1391 г. с. х. (2012 г.), стр. 216.

## 10. Религиозный и мистический опыт:

Одним видом пользы от поклонения является переживание религиозного опыта человеком. Религиозные убеждения заключаются не только в познании Бога. Это познание должно стать посылкой для последующего появления чувства присутствия Бога в жизни, и в этом случае возникает настоящая религиозность и человек чувствует сладость веры. У Имама Али (А) спросили: «Видел ли ты своего Господа?» Он ответил: «Ужели стану поклоняться тому, чего не вижу? Не постигает Его око глазным видением, но постигает Его сердце истинной верой».<sup>588</sup>

Сегодня религиозный и мистический опыт – это один из главных вопросов психологии религии, который изучается опытным путем. Религиозным опытом называется состояние, в котором человек устанавливает некие отношения со своим Богом и ощущает, что врата мира сокровенного распахнулись перед ним. Впервые эту тему затронул Джеймс. Он перечислил 5 особенностей этого явления:

1. Чувство присутствия Бога или духовного существа;
2. Уверенность в его существовании, похожая на чувственное восприятие;
3. Чувство близости к Нему;
4. Осознание милости, заботы и внимания из возвышенного мира;
5. Эмоциональное возбуждение и чувство радости, ликования, спасения и счастья одновременно с переживанием страха и трепета.<sup>589</sup>

Поначалу исследования Джеймса, связанные с религиозным опытом людей, проходили исключительно в состоянии уединения людей. В последующих исследованиях примеры переживаний не ограничивались лишь опытом в уединении. Во многих статистических исследованиях использовался метод опроса, например, в виде такого вопроса: «Приходилось ли вам испытывать чувство, будто некая духовная сила находится так близко к вам, словно она отделяет вас от себя самого?»

Таблица 5.3. показывает, что различные виды поклонения являются важным средством переживания религиозного опыта. Примеры изложенного англичанами религиозного опыта представляли: чувство присутствия Бога, разрешение нужды вследствие мольбы, чувство присутствия наставника – не Бога, присутствие умершего, чувство присутствия священного в природе, присутствие сатаны и гармония среди всех вещей.<sup>590</sup> Таблица 5.4. показывает многообразие религиозного опыта.

---

<sup>588</sup> «Путь красноречия» (Перевод: Т. Черниенко), хутба 179.

<sup>589</sup> Азербайджани и др. 1395 г. с. х. стр. 51-104.

<sup>590</sup> Хай и Хелд, приводится из Фонтана, 1385 г. с. х. (2006 г.), стр. 190.

	Причина переживания религиозного опыта	Процент людей, столкнувшихся с подобной причиной
1	Прослушивание музыки	49
2	Поклонение и молитвы	48
3	Красота природы, например, закат Солнца	45
4	Мгновения ухода в размышления	42
5	Присутствие на религиозном мероприятии	41
6	Во время прослушивания проповеди	40
7	Во время просмотра на маленьких детей	34
8	Во время чтения священного писания	31
9	Во время присутствия в одиночестве в месте поклонения	30
10	Во время чтения стихов или романов	21
11	Во время рождения ребенка	20

Таблица 5.3: Некоторые причины переживания религиозного опыта<sup>591</sup>

	Вид переживаний	Процент людей, переживших подобный опыт
1	Глубокое спокойствие	56
2	Уверенность в том, что все происходящее к лучшему	48
3	Вера в необходимость оказания помощи окружающим	43
4	Вера в то, что любовь – это суть всех вещей	43
5	Радость и ликование	34
6	Рост осознания и понимания	32
7	Чувство единения	29
8	Уверенность в личной вечности	27
9	Чувство того, что мир живой	25
10	Чувство того, что нас охватывают более могущественные силы	24
11	Чувство утопания в свете	14

Таблица 5.4: Некоторые виды религиозного опыта<sup>592</sup>

Религиозный опыт оказывает положительное воздействие на психическое здоровье человека. Далее приведены некоторые примеры такого воздействия.

#### **А) Жизнерадостность:**

Религиозный опыт приводит к появлению жизнерадостности и положительного характера у человека. В. Х. Панк зафиксировал, что даже спустя шесть месяцев после проведения эксперимента группа исследуемых сообщала об устойчивых изменениях в своих взглядах на жизнь.<sup>593</sup>

<sup>591</sup> Халлахами и М. Аргиль, 1997 г., с. 81.

<sup>592</sup> Фонтана, 1385 г. с. х.; приводится из Герили, с. 211.

<sup>593</sup> Б. Халлахами и М. Аргиль, 1997 г., с. 89.

### **Б) Дружелюбные взгляды:**

Панк обнаружил, что исследуемые спустя шесть месяцев имели более позитивные взгляды на окружающих людей. В другом исследовании А. Харди выявил, что 4,18% из трех тысяч его подопытных почувствовали целеустремленность или обрели новый смысл в жизни, а 8,8% сообщили о переменах во взглядах на жизнь.<sup>594</sup>

### **В) Религиозная жизнь:**

В некоторых исследованиях 24% исследуемых сказали, что испытанные ими переживания укрепили их веру, а по данным других исследований люди стали более обязательными. Некоторые исследования показывают, что религиозный опыт выливается в чувство большего единения с Богом.<sup>595</sup>

### **Г) Чувство собственного достоинства:**

Панк выявил, что у 58% исследуемых повысилось чувство собственного достоинства, в то время как в контрольной группе такого не произошло ни с одним человеком.<sup>596</sup>

## **5.2. Роль различных видов поклонения в психической гигиене**

Акты поклонения бывают разными. Некоторые, такие как пост, подразумевают воздержание от совершения ряда деяний. Некоторые другие, такие как молитва, подразумевают физическое поклонение и произношение поминаний с возвышенными смыслами, а также физические действия, такие как поясной и земной поклоны. Другой вид поклонения, такой как закят, хумс и милостыня, носит финансовый характер. Обычно поклонение в исламе охватывают несколько видов этих действий. Хадж подразумевает избегание многих материальных наслаждений, даже дозволенных в повседневной жизни, а также содержит в себе финансовое и физическое поклонение, так как паломник для поездки в хадж и выполнения его обрядов должен потратить значительную сумму денег. Разнообразие видов поклонения становится причиной того, что люди принимают воздействие от каждого из этих видов поклонения и меньше чувствуют усталость. Далее будут рассмотрены частные случаи влияния каждого из этих видов поклонения

---

<sup>594</sup> Там же.

<sup>595</sup> Аргиль, 2000 г., стр. 72.

<sup>596</sup> Там же, стр. 89.



### 5.2.1. Ритуальная молитва

Намаз – это основной вид поклонения в исламе. Его совершение с соблюдением всех шариатских предписаний может оказать огромное положительное влияние на психическую гигиену. Коран рекомендует уделять больше внимания действиям и смыслу ритуальной молитвы.<sup>597</sup> Ученые этики перечисляют семь эзотерических значений для молитвы: искренность и отсутствие двуличия в намерении, присутствие сердца, понимание того, что произносится, покорность, страх, надежда и скромность.<sup>598</sup> Внимание в таком ключе и соблюдение правил молитвы оказывает большее влияние на человека. В таблице 5.5 представлены результаты исследования относительно влияния намаза на психическую гигиену.

Способы проведения намаза	Его влияние	Проведённые исследования
Положительное отношение к намазу	Повышение настроения	Микаили, Нилуфар, Парвиз Мовлави и Мохаммад Касеминежад, 1395 г. с. х. (=2016 г.)
	Уменьшение депрессии	Хешмати и Хадави, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 74 и Ибрахими и Насири, 1375 г. с. х. (1996 г.)
Совершение намаза	Уменьшение депрессии, волнения, тревоги и стресса	Хейдарийан, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 93; Салехи, 1380 г.сх. (=2001 г.); Солеймани, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 46; Мохаммади и Хейдарийан, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 88; Хешмати и Хадави, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 74; Мусави и др., 1376; Сайф, 1380 г. с. х. (2001 г.) и Альборз и Самани, 1380 г. с. х. (=2001 г.)
	Большее терпение	Джалили и Азими, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 43.
	Большее довольство браком, меньше агрессии и больше самоконтроля	Махдинежад и Рамазан Саатчи, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 39.
	Снижение депрессии, склонности к суициду и психическим травмам	Читсази, Рахими и Камранпур, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 73.
	Высокая эмоциональная уравновешенность	Шокрулазде, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 3.
	Изменение психического равновесия и непрерывность надежды	Ибрахими и Насири, 1375 г. с. х. (=1996 г.)
	Повышение социального взаимодействия, психического здоровья и чувства собственного достоинства	Хейдарийан, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 93.
	Состояние спокойствия и умиротворения после совершения молитвы	Рухи Азизи, 1380 г. с. х. (=2001 г.)

<sup>597</sup> Женщины: 43; Верующие: 2; Ступени: 23 и 34.

<sup>598</sup> Нараки 1377 г. с. х. (1998 г.), том 3, стр. 403-404.

Соблюдение условий намаза	Активность, терпимость и предсказуемость поведения (положительным образом)	Канбари и Джангизи, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 56.
	Снижение уровня депрессивности настроения и характера	Панахи, 1388 г. с. х. (=2009 г.), стр. 182; Мирахмади и др., 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 75.
	Снижения склонности к разводу	Гомнам, Зарэ Могаддам, Гаджали, Йаси и Фатима Резаи, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 65.
	Уменьшение физических признаков тревоги и депрессии	Тавакколи, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 50; Вахшур, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 44; Эмамирад, 1395 г. с. х. (=2016 г.); Мохаррамзаде и Пейвастегар, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
Совершение намаза в начале времени	Значительная обратная зависимость со стрессом, тревогой и депрессией	Ализадефард, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 7.
Повышение качества намаза	Улучшение психологического состояния и контроль над окружающей средой	Захра Азизи, Хоссейн Азизи и Париса Аджилийан, 1395 г. с. х., стр. 54.
	Снижение страха смерти	Ресане, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 8.
Созерцание и присутствие сердца в намазе	Процент различий между правой лобной доли в альфа-диапазоне выше, чем в левой лобной доле в альфа-диапазоне, и мозг демонстрирует меньшую депрессию.	Самии Санджани и Мисбах, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 62.
Обращение за помощью к молитве	Улучшение качества жизни женщин, находящихся на грани развода	Хатемванд, Махин и Фарназ Кешаварзи аршади, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 48.
Совершение намаза в мечети и трепетное соблюдение его предписаний	Снижение тревоги и депрессии	Хешмати и Хадави, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 74

Таблица 55. Результаты исследований относительно влияния намаза на психическую гигиену.

### 5.2.2. Пост

Пост подразумевает воздержание от пищи, половых связей и иных действий. Такая степень поста обеспечивается соблюдением религиозной обязанности, но чтобы извлечь из него больше пользы следует подняться на более высокую степень. Имам Садик (А) сказал: «Когда ты совершаешь пост, поститься должны твои уши, глаза, волосы, кожа и другие части твоего тела, а дни, в которые ты постишься, не должны быть подобны обычным дням. Во время поста оставь бесплодные и докучающие споры со своими подопечными, дабы трезвость поста проявилась в твоём существе. Когда Посланник Аллаха (С) услышал, как

одна женщина бранила своего слугу, он приказал принести пищу и сказал этой женщине: «Ешь!» Она ответила: «Но я соблюдаю пост». Тогда Пророк (С) спросил: «Как ты соблюдаешь пост, говоря скверное?»<sup>599</sup> В таблице 5.6. приведены примеры влияния поста на человека.

Влияние поста	Пояснение влияния и его источник
Приход в себя и сообразительность	Мысли того, кто оставляет свой живот в голоде, становятся духовно возвышенными. <sup>600</sup>
Внутреннее очищение	Пост уменьшает жадность, отклонения и побуждения, призывающие человека совершить запретное, и пост увеличивает скромность. <sup>601</sup>
Стимуляция духовности и связи с Богом	Привычка к мере в питании, дает дополнительное время для связи с Богом, например, для совершения намаза.
Снижение тревоги, наущений и беспокойства	Тот, кто хочет, чтобы уменьшилось беспокойство в его груди, пусть совершает пост в месяце рамадан и на протяжении трех дней в каждом другом месяце. <sup>602</sup>
Чувство солидарности	Люди во время поста, испытывая голод, вспоминают о бедных и нуждающихся и, испытывая сострадание, оказывают им финансовую помощь. Уменьшение уровня бедности и сближение уровня жизни помогает психической гигиене.
Чувство социального равенства	Бог желает установить равенство среди людей посредством поста. <sup>603</sup>

Таблица 5.6: Влияние поста на человека

Принимая во внимание указанные виды влияния, можно объяснить механизм воздействия соблюдения поста на психическую гигиену в рамках нижеуказанных процессов:

Первый: Под воздействием избегания некоторых действий во время поста повышается уровень самообладания и самоконтроля, а вслед за этим ослабевают не гигиеничные привычки и действия;

Второй: Соблюдение поста, стимулируя чувство солидарности, снижает количество асоциальных действий и облегчает помощь окружающим. Это способствует укреплению общественных отношений;

Третий: Соблюдение поста, удовлетворяя духовные потребности человека, наделяет жизнь смыслом. Так слабеет чувство безнадежности и концентрация на краткосрочных материальных целях;

<sup>599</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (1986 г.) том 4, стр. 87.

<sup>600</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.) том 59, стр. 272.

<sup>601</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.) том 93, стр. 254; Фейз Кашани, том 2, стр. 131.

<sup>602</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.) том 94, стр. 109; Хурр Амили, 1991 г., том 10, стр. 423.

<sup>603</sup> Фейз Кашани, том 2, стр. 124.

Четвертый: В дни поста образуется досуг, который толкает человека к поиску ответов на вопросы о его душе, и подготавливает почву для самопознания и использования его способностей;

Пятое: Все эти процессы способствуют усилению чувства собственного достоинства.

Точно так же, как Пророк (С) указывал на роль поста в здоровье человека,<sup>604</sup> полевые исследования показывают пользу поста для психической гигиены.<sup>605</sup> Исследование министерства здравоохранения показало, что в 1384 и 1385 г. с. х. (=2005 и 2006 г.) уровень попыток суицида в месяце рамадан по сравнению с другими месяцами был ниже. Кроме того, совершение поста в месяце рамадан оказывает заметное влияние на усиление чувства собственного достоинства и улучшение психического здоровья студентов.<sup>606</sup>

### 5.2.3. Итикаф

Итикаф<sup>607</sup> – это вид поклонения, который содержит в себе намаз, мольбы, пост и чтение Корана. Это действие можно назвать генеральной уборкой в душе. Верующий занимается очищением души каждый день, совершая ритуальные молитвы и, по меньшей мере один месяц в год, соблюдая пост, также в повседневной жизни он читает Коран и обращается с мольбами к Господу. В течение года бывают моменты, когда он удаляется от всех повседневных дел и все свое время посвящает очищению сердца от пыли грехов и нравственных отклонений. Пророк Мухаммад (С), несмотря на всю свою общественную деятельность, в последние десять дней месяца рамадан оставлял свое жилище и совершал итикаф в мечети.<sup>608</sup> Исследования о влиянии итикафа на психическую гигиену показывают значительное улучшение всех показателей связанных с волнением, соматоформными расстройствами, социальной активностью, стрессом<sup>609</sup> и повышением жизнерадостности<sup>610</sup> Итикаф оказывает положительное влияние на иммунную систему организма за счет концентрации иммуноглобулина<sup>611</sup>

---

<sup>604</sup> «Поститесь и будьте здоровыми» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 59, стр. 267).

<sup>605</sup> Мазахери и Садеги, 1384 г. с. х. (=2005 г.); Шарифи и Аллахтавакколи, 1386 г. с. х. (=2007 г.).

<sup>606</sup> Джаванбахт и др., 1388 г. с. х. (=2009 г.).

<sup>607</sup> Пребывание в мечети на протяжении трех дней и совершение перечисленных видов поклонения. – прим. пер.

<sup>608</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.) том 4, стр. 175.

<sup>609</sup> Никфарджам и др., 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 60.

<sup>610</sup> Фалах и Никфарджам, 1388 г. с. х. (=2009 г.), стр. 113; Даргадж и Аллахи, 1394 г. с. х. (=2015 г.), стр. 75.

<sup>611</sup> Бахрами Эхсан и др., 1389 г. с. х. (=2010 г.), стр. 43.

#### 5.2.4. Хадж и паломничество

Хадж включает в себя временное оставление родины, физические трудности, имущественные расходы, оставление мечтаний, терпение, обновление завета с Богом, пребывание в здравом уме, участие в обрядах, постоянное поминание Бога во время ритуалов и внимание к Богу посредством различных способов поклонения. Хадж имеет разнообразные виды пользы. В том числе общение с людьми, собрание с праведниками из разных стран, объединение усилий и мыслей, взаимопомощь и гармония людей в мольбах для ускорения ответа на них, поминание Пророка Мухаммеда (С) и дань уважения ему и его невероятным усилиям в распространении религиозных предписаний. Все это способствует мягкости, доброте и сиянию души. Внимание к тайнам и смыслам, заключенным в обрядах хаджа, могут способствовать большему их влиянию на психическую гигиену. По этой причине в речах Непорочных (А) и книгах ариффов для различных видов поклонения, включая хадж, описаны многие тайны.

Согласно психологическому исследованию обрядов хаджа, можно перечислить следующие виды его влияния в когнитивной сфере: наделение поступков человека смыслом, поддержка религиозной идентичности,<sup>612</sup> более глубокое знакомство с учением ислама и достижение интеграции личности.<sup>613</sup> В эмоциональном аспекте обряды хаджа приводят к повышению чувства спокойствия.<sup>614</sup> Коран представляет Каабу местом спокойствия, а её окрестности – местом безопасности.<sup>615</sup> Исследователи показали, что участие в религиозных мероприятиях и поклонениях производит целебный эффект, в том числе эмоциональное высвобождение, снижение эмоционального напряжения и стресса.<sup>616</sup> Когда паломник чувствует себя гостем Бога, укрепляется его привязанность к Богу. Двери милости Бога к паломнику в хадже отворяются с первого шага,<sup>617</sup> и это – почва для увеличения любви к Богу в его сердце. Удаляясь от дома и своих родных, снимая обычную одежду и облачаясь в особую белую ткань, паломник словно сбегает к Господу от мирских привязанностей.<sup>618</sup> Усиление чувства уважения к себе – еще одно благое последствие хаджа.<sup>619</sup> Обряды хаджа создают благоприятную почву для распространения благожелательного поведения, солидарности и сострадания к окружающим. Это служит причиной уменьшения асоциальных и аморальных

<sup>612</sup> Баэззат, 1394 г. с. х. (2015 г.), стр. 29.

<sup>613</sup> Ахмади, 1387 г. с. х. (2008 г.) А, стр. 35; 1387 г. с. х. (2008 г.) Б, стр. 7.

<sup>614</sup> «Хадж успокаивает сердца» (Туси, 1414 г. л. х. (1993 г.), стр. 296)

<sup>615</sup> Семейство Имрана: 97; Корова: 125; Паук: 67.

<sup>616</sup> Гилкас, стр. 81.

<sup>617</sup> Кулейни 1407 г. л. х. (=1986 г.) том 4, стр. 237.

<sup>618</sup> Имам Садик (А) об аяте: «Бегите же Аллаху: я от Него для вас увещатель явный» (Сура «Рассеивающие», аят 50) сказал: совершайте хадж к Всевышнему Господу. (Кулейни 1407 г. л. х. (=1986 г.) том 4, стр. 256).

<sup>619</sup> Ахмади, 1388 г. с. х. (2009 г.), стр. 39.

действий паломника, так что он оказывается под влиянием обрядов хаджа и берет пример из истории данной традиции, достигая нового уровня самообладания.<sup>620</sup>

Ахмади (1387 г. с. х. (= 2008 г.) В, стр. 47) в полевом исследовании показал, что совершение обрядов хаджа повысило уровень психического здоровья исследуемых. Результаты исследования Ходапанахи и Хайдари (1382 г. с. х. (= 2003 г.)) также показали, что оценка общего здоровья паломников, совершивших хадж, после путешествия была значительно выше, чем перед ним. Эта значительная разница замечена также в таких субкомпонентах как «телесные симптомы» и «тревога и бессонница».

### 5.2.5. Мольбы

Мольба – один из важных видов поклонения в рамках исламского вероучения: «Зовите Меня, Я отвечу вам; поистине, которые превозносятся над поклонением Мне – войдут они в геенну на вечное пребывание»,<sup>621</sup> «Аллах не озабочен бы о вас, если бы не ваше воззвание».<sup>622</sup>

Мольба – самый простой способ общения с Богом, которым можно воспользоваться в любом состоянии, в любом месте и в любое время. Мольба (ду'а) означает «скромную просьбу в нужде, обращенную к Господу». Из этого определения можно понять, что суть мольбы состоит во внутреннем запросе из сердца с нуждой, скромностью и надеждой. Молящий должен верить в знание и могущество Господа, в мольбе не произносить ничего кроме как доброе, не просить у Господа ничего кроме блага, и не просить того, что принесет вред, а если его мольбы не исполнились – не отчаиваться.<sup>623</sup>

Психологи также изучали мольбы. Согласно одному исследованию, около 40% населения Великобритании и более 60% населения США ежедневно возносят мольбы, и 76% из них считают это действие важной частью своей жизни. Таблица 5.7. показывает количество молитв в США.

Количество молитв	Процент
Несколько раз в день	7,17
Один раз в день	8,26
Несколько раз в неделю	7,20
По крайней мере один раз в неделю	1,12
По крайней мере один раз в месяц	6,7
По крайней мере один раз в восемь месяцев	0,8
Никогда	0,8

Таблица 5.7: Количество молитв в США

<sup>620</sup> Ахмади, 1390 г. с. х. (=2011 г.), стр. 11.

<sup>621</sup> Верующий: 60.

<sup>622</sup> Различение: 77.

<sup>623</sup> Малики Табризи, 1373 г. с. х. (=1994 г.), стр. 182-184.

В проведенных в США исследованиях были выявлены наиболее часто используемые виды мольбы. Согласно одному исследованию их было четыре вида, которые представлены в таблице 5.8. вместе с вопросом, заданном по данному виду.

	Вид	Пример соответствующего вопроса
1	Медитативная	Сколько времени вы потратили на обретение чувства присутствия Бога и концентрацию на Его присутствии?
2	Ритуальная	Сколько раз вы читали молитвы из молитвослова?
3	Просьба	Сколько раз вы просили Бога что-то материальное, в чем нуждаетесь вы (или другие)?
4	Просьба руководства	Сколько раз вы обращались к Господу с просьбой о руководстве в ваших решениях?

Таблица 5.8: Виды мольбы<sup>624</sup>

Принимая во внимание исламские тексты и исследования в области связи мольбы и здоровья, влияние мольбы на психическую гигиену можно объяснить в рамках нижеследующих процессов.

### 1. Разрядка:

Иногда первичная цель молящегося – разговор с Богом, и он не собирается просить о разрешении какой-то материальной или духовной нужды. В этом виде связи происходит эмоциональная разрядка. В отношениях с Богом условия для разрядки гораздо более подготовлены, чем в социальных отношениях, так как раб божий очень просто может выразить все свои проблемы Богу, сохраняющему тайны.

### 2. Спокойствие:

Мольбы активируют отдел мозга, связанный со спокойствием, удовольствием и радостью. Результаты исследования Икмана и Далаи (2008 г.) показали, что во время мольбы прерывается деятельность миндалевидного тела в мозге (отвечающего за волнение и страх). В это время секреция гормонов кортизола, эпинефрина и норэпинефрина (данный гормон вырабатывается как реакция на стресс) приостанавливается, стимулируется защитная система организма и подготавливаются условия для спокойствия человека.<sup>625</sup> Также Парс (1393 г. с. х. (=2014 г.), стр. 237) продемонстрировал влияние мольбы на повышение уровня психического здоровья, снижение волнения, болезненного страха и агрессии у подростков и молодежи. Все это создает почву для спокойствия человека.

### 3. Внушение здоровья:

Человек в повседневной жизни находится в поиске разрешения трудностей и проблем, и молитвы внушают человеку, что положение дел изменится

<sup>624</sup> Источник: Аргиль, 1382 г. с. х., стр. 120.

<sup>625</sup> Коинг, 2008 г.

к лучшему. Это оказывает воздействие, похожее на действие эффекта плацебо в медицине. Эффект плацебо оказывает влияние на нервные пути и нервную систему, поддерживая иммунитет. Все, что связано с созерцанием и контролем разума, подобно молитве, производит похожий эффект.<sup>626</sup>

#### **4. Создание позитивных эмоций:**

Всякий раз, когда человек в своих отношениях с Богом и в личном общении с Ним размышляет о Его бесконечной милости и могуществе, чувство безнадежности в нем уменьшается, и он обретает надежду, любовь, радость, воодушевление. Молитва порождает много подобных чувств. В свою очередь подобные мысли и чувства вызывают реакцию в гипоталамусе и гипофизе, что приводит к благоприятным физическим изменениям путем высвобождения в крови молекул-медиаторов из спинного мозга.

В исследовании 560 человек было выявлено, что медитативные мольбы – это основной вестник молитвенного опыта. Молитвенный опыт предполагает чувство воодушевления для совершения какого-то действия, достижение более глубокого понимания, каких-то религиозных истин, получение ответа на мольбы, чувство присутствия Бога и чувство глубокого спокойствия и здоровья. Это хорошая предпосылка для экзистенциального здоровья, то есть обретения чувства наличия в жизни смысла и целеустремленности, а также радости, удовлетворенности жизнью и религиозного довольства. Количество мольбы не гарантирует получения молитвенного опыта или использование медитативной мольбы не обязательно приводит к этому результату.<sup>627</sup>

#### **5 Уменьшение депрессии:**

Все вышеописанные процессы могут способствовать снижению депрессии молящегося. Многочисленные полевые исследования показывают существование подобного влияния. Лечение посредством мольбы оказывает воздействие на общее состояние здоровья и становится причиной значительного улучшения в проблемах, связанных с соматоформными расстройствами, тревогой, бессонницей, депрессией и социальными дисфункциями.<sup>628</sup> Также повышение количества обращений с мольбами к Богу было связано с уменьшением тревоги и депрессии рабочих.<sup>629</sup> Многочисленные исследования показали роль мольбы в психотерапии.<sup>630</sup>

---

<sup>626</sup> Энсани 1386 г. с. х. (=2007 г.).

<sup>627</sup> Аргиль 2000 г. стр. 120.

<sup>628</sup> Дадаши Хаджи, 1389 г. с. х. (=2010 г.) стр. 11.

<sup>629</sup> Шоджайян и Замани Монфаред, 1381 г. с. х. (=2002 г.), стр. 33.

<sup>630</sup> Шарифиния, 1391 г. с. х. (=2012 г.), стр. 285.



## **6. Обеспечение материальных и духовных потребностей:**

Иногда молящийся обращается Богу с целью удовлетворить какие-то материальные и духовные потребности. Поскольку молящийся считает, что весь мир находится в руках Бога и все причинно-следственные связи восходят к Нему, в такой интерпретации Бог создает условия и исполняет его просьбу, иногда даже самым непредвиденным путем. Рафии (1390 г. с. х. (=2011 г.)) называет такой путь метафизическим каналом, и, указывая на многочисленные исследования, в рамках которых встречаются слепые на оба глаза люди, показывает – какую роль метафизический фактор играет в выздоровлении больных. В ходе одного опроса в США 82% опрошенных были уверены в целебной силе личной мольбы, а 73% верили и в то, что мольба за другого человека может способствовать его исцелению. В другом опросе по меньшей мере 72% верили в целебную силу мольбы, а 34% уверяли, что испытали её силу на себе. Люди, которые имели подобный опыт, получали более высокие оценки показателей молитвенного опыта, имели более высокое чувство близости к Богу и практиковали медитативные молитвы.

## **7. Поддержка духовности:**

Мольба – это высочайший вид поклонения, и даже – ядро поклонения,<sup>631</sup> она оказывает сильное влияние на укрепление отношений с Богом и духовности. Ничто так не приближает человека к Богу как мольба.<sup>632</sup> Как уже было сказано в четвертой главе, духовный стимул людей оказывает крайне сильное воздействие на психическую гигиену, а мольба – один из наилучших путей удовлетворения духовных потребностей человека. Многочисленные исследования показывают влияние мольбы на укрепление духовного здоровья. В 96% подопытных в исследовании Ходжати и его коллег (1388 г. с. х. (= 2009 г.), стр. 149) имели обыкновение постоянно произносить мольбы. 85% имели молитвенный опыт, 87% положительно оценивали мольбы, и 75% обладали высоким уровнем психической уравновешенности. Резаи и другие исследователи (1386 г. с. х. (=2007 г.)) выявили значительную прямую зависимость между регулярными мольбами и психической уравновешенностью больных раком. Также исследование Сеййидфатеми (1385 г. с. х. (=2006 г.), стр. 295) показало значительную связь между мольбой и психической уравновешенностью больных раком.

### **5.2.6. Травмы психики от поклонения**

Кроме перечисленного ранее положительного воздействия поклонение иногда может травмировать личную и общественную психику, что чаще всего является следствием ошибочного восприятия и поведения поклоняющегося, а не

---

<sup>631</sup> Хурр Амили, 1409 г. л. х. (=1988 г.), том 7, стр. 28.

<sup>632</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 93, стр. 300.

самого поклонения. Некоторые вероятные травмы психического здоровья вследствие поклонения представлены ниже.

### **1. Поверхностное восприятие:**

Каждая религия устанавливает для поклонения свои особые принципы и предписания, соблюдение которых является неотъемлемой частью совершения актов поклонения. Некоторые люди прилагают все усилия, чтобы соблюсти все формальности, связанные с поклонением. При этом они не обращают внимания на внутренние смыслы и значения самих действий, в то время как главным образом поклонение оказывает воздействие именно при условии внимания к его внутреннему содержанию. Одержимое внимание только к словам и движениям в акте поклонения также исходит из этого взгляда. Внимание к количеству поклонения вместо его качества также является главным травмирующим фактором в таком религиозном поведении. В таких условиях человек очень часто принуждает себя к поклонению, влияние которого становится отрицательным для человека. Оставление принуждения себя<sup>633</sup> к желательным актам поклонения и удовлетворенность совершением только обязательных предписаний в условиях отсутствия достаточного стремления к поклонению<sup>634</sup> может минимизировать травмы. Также было бы лучше обращать больше внимания на значение и смысл поклонения и избегать болезненной концентрации на формальном соблюдении обрядов и на количестве поклонения.

### **2. Появление высокомерия:**

Иногда, совершая акты поклонения, некоторые люди начинают видеть себя выше других, их одолевает высокомерие, что в некоторых случаях приводит к нравственным отклонениям, агрессии и безобразному поведению с семьей, близкими и окружающими. Это указывает на то, что поклонение этого человека не только не имело положительного содержания и влияния, но и травмировало его, так как истинное поклонение становится причиной смиренности по отношению к Богу и скромности в отношениях с людьми. По этой причине предводители ислама указывали на большой вред подобного состояния в поклонении,<sup>635</sup> и, несмотря на большое количество поклонений, они не считали, что Бог им за это что-то должен, и более того они полагали, что не осуществляют в полной мере Его право на поклонение. Имам Казим (А) сказал своему сыну: «Усердствуй

---

<sup>633</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.) том 2, стр. 86.

<sup>634</sup> «Сердцам свойственно наступление и отступление, и если сердце рвется вперед, то нагрузите его добровольным поклонением, если же отступает, то ограничьте обязательным». («Путь красноречия» (пер. Т. Черниенко) мудрость, 312).

<sup>635</sup> Имам Садик (А) сказал: «Поистине Бог ведает, что грех для верующего лучше, чем высокомерие, и если бы не это, ни один верующий никогда не был бы запятнан грехом». (Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.) том 2, стр. 313.)

в покорности велениям Бога, но не теряй чувства, что ты нерадив в своем поклонении и повиновении, ибо никто не способен осуществить Его право на поклонение».<sup>636</sup>

### **3. Избегание людей и изоляция:**

Другая травма, которую может получить поклоняющийся – это удаление от людей и изоляция. Такой человек полагает, что вдали от людей он может лучше заниматься поклонением и строить отношения с Богом. Такое действие существует в христианстве (монашество), но ислам не считает это позволительным.<sup>637</sup> Человек – существо социальное и условия для его духовного и материального роста складываются в общественной жизни. Исламская аскеза (зухд), означающая скромный образ жизни, избегание роскоши и плена в болотах богатства и положения, отличается от монашества. Монашество предполагает удаленность от общества, тогда как аскеза (зухд) означает свободу от мирских привязанностей наряду с проживанием в обществе.

### **4. Большие ожидания от мольбы и чувство безнадежности в случае неисполнения запроса:**

Как и было сказано ранее, один из мотивов для поклонения, например, мольбы – это просьба к Господу о каких-либо материальных или духовных благах. Иногда по причине недостижения желаемого людей одолевает разочарование в молитвах, в то время как в исламских текстах людям запрещается отчаиваться в милости Господа.<sup>638</sup> Людям необходимо осознать, что если по какой-то причине их мольба не была исполнена, то возможно ее исполнение откладывается на последующие годы. Кроме того, молящийся извлекает пользу из самой мольбы. Необходимо, чтобы молящийся достиг такой уверенности, что все произошедшее было в его интересах и Бог компенсирует ему это деяние (мольбу) в бренном или загробном мире.<sup>639</sup>

### **5. Превращение в обузу для окружающих:**

Некоторые соблюдающие верующие под предлогом поклонения избегают выполнения семейных и общественных обязанностей, в то время как религиозные

---

<sup>636</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 66, стр. 395.

<sup>637</sup> Железо: 27.

<sup>638</sup> «...и не отчаивайтесь в утешении Божиим. Поистине, отчаиваются в утешении Аллаха только люди неверующие!» (Юсуф: 87)

<sup>639</sup> «Имам Бакир (А) говорил: "Поистине, верующий просит у Господа разрешения нужды, но Он откладывает это из любви к его голосу и, слыша его плач". Затем он сказал: "Клянусь Богом, то, что Он откладывает для верующих из того, что они просят из этого мира, лучше для них, чем если бы Он приблизил им это, и лучше, чем все, что есть в этом мире"». (Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.) том 2, стр. 488).

установки указывают как на отношения верующего с Богом, так и на добрые и ответственные отношения с людьми. Поэтому подобное поведение – ошибочно, оно создает проблемы для самого поклоняющегося, а его поклонение для окружающих выставляется в скверной форме.

### **6. Внешнее поклонение для получения социальных преимуществ:**

Иногда люди не намереваются просить о чем-то Бога и искренне поклоняться Ему, их реальная цель – показать окружающим свое поклонение, чтобы получить какие-то материальные выгоды. Такое поведение в мусульманских текстах называется лицемерием. Помимо материальных и духовных травм для самого лицемера, худшая из которых – многобожие,<sup>640</sup> лицемерие влечет за собой множество травм для психической гигиены в обществе. Противоречие в поведении двуличного человека и прояснение его намерений для людей постепенно вызывает в них отвращение к религии и поклонению.

## **5.3. Этичное поведение**

### **5.3.1. Понятие и аспекты этики**

Этика – это знание о том, как следует жить. Этика стремится дать человеку ответ на вопрос о том, какая жизнь является для человека благой, и как ему следует вести себя. Как жить правильной жизнью относится к понятию нравственного поведения. Этика рассматривает вопрос о том, как жить, в двух аспектах: как вести себя и каким быть. Первое – это слова и действия человека, а второе связано с нравом и качествами человека.<sup>641</sup>

Главная часть религиозных предписаний посвящена межличностным отношениям, ибо невозможно представить религиозность без следования этике. Настоящий верующий должен иметь подходящие отношения с Господом и достойные отношения с людьми. Религиозные предводители в пояснении качеств истинно верующих продемонстрировали большое внимание положениям этики. Имам Садик (А) говорил: «Не смотри на долгие поясные и земные поклоны людей, ибо они привлекли к этому, так что если они оставят это, то их одолеет волнение. Вместо этого для определения их религиозности смотри на их правдивость и верность в сохранении доверенного».<sup>642</sup>

Слова Пророка Мухаммада (С) «Я был послан для доведения до совершенства нравственных добродетелей»<sup>643</sup> показывают, что цель отправления

---

<sup>640</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.) том 2, стр. 293, глава о лицемерии.

<sup>641</sup> Мотаххари, 1390 г. с. х. (=2011 г.), стр. 176, 189 и 190.

<sup>642</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 68, стр. 8.

<sup>643</sup> Там же, том 67, стр. 372.

Божественных пророков заключается в нравственном совершенствовании людей. Повелитель верующих (А) также сказал: «Если бы у нас не было надежды и веры в рай и страха перед адом, и мы бы не ждали ни награды, ни воздаяния, то было бы достойным для нас обратиться к нравственным добродетелям, ведь они – руководство к спасению и успеху».<sup>644</sup> Этика необходима не только для загробного счастья, но и для спокойствия в земной жизни. Спокойствие в жизни возможно в свете приверженности нравственным добродетелям, а без них даже в повседневной жизни нас будет постигать печаль. Для спокойной жизни вдали от тревоги и волнения нет пути кроме как очищение сердца от предосудительных желаний. Такие качества как улыбчивость, скромность, довольство, искренность и возвышенные помыслы спасают человека от волнений и замешательства. И наоборот, такие черты как эгоизм, жадность, зависть, алчность, пессимизм и злонамеренность постоянно создают человеку трудности и наполняют его жизнь страданиями. Когда в Священном Коране затрагивается вера и праведные деяния, дается как обещание загробного счастья, обретение рая и избегание ада, так и указывается на целомудренную жизнь для верующих, которые совершали достойные поступки.<sup>645</sup> Также, согласно повествованию Корана, тем, кто отворачивается от поминания Бога, выпадает тяжелая жизнь с множеством трудностей.<sup>646</sup>

Некоторые мыслители разделили положения этики на три области:

1. Поступки в отношениях с Богом, такие как поминания Бога, смиренность, страх, надежда и вера в Него (этика отношений с Богом);
2. Поступки в отношениях с самим собой, такие как чревоугодие и сладострастие (личностная этика);
3. Поступки в отношениях с окружающими, подобно благодеяниям, уважению или предательству (социальная этика).<sup>647</sup>

Это приемлемая классификация, несмотря на то что виды поступков в ней имеют зоны пересечения.

### **5.3.2. Отношения этики и психической гигиены**

Во второй главе было сказано, что компоненты психической гигиены можно разделить на три области отношений, а именно отношения с бытием и его Создателям, отношения с самим собой и отношения с окружающими. Вопросы этики по большей части касаются второй и третьей области отношений. Умеренность, благое поведение с окружающими, скромный образ жизни,

<sup>644</sup> Нури, 1408 г. с. х. (1989 г.), том 11, стр. 193.

<sup>645</sup> *«Кто совершил благое - муж или жена - и он верующий, Мы оживим его жизнью благой...»* (Пчелы: 97)

<sup>646</sup> *«А кто отворачивается от воспоминания обо Мне, у того, поистине, будет тесная жизнь!»* (Таха: 124)

<sup>647</sup> Мисбах Язди, 1376 г. с. х. (1997 г.), том 1, стр. 242-243.

довольство жизнью, чувство собственного достоинства и многие из нравственных добродетелей обеспечивают счастье человека в земном и загробном мирах. Коран в коротком объяснении говорит, что те люди являются счастливыми, кто очистил себя от нравственных пороков.<sup>648</sup> Помимо этого, в более подробных примерах истинное счастье человека описано в свете приверженности нравственным добродетелям: «А кто будет обезопасен от скупости своей души, – те счастливы!».<sup>649</sup>

Некоторые аморальные поступки и качества можно считать психическими заболеваниями. Например, можно ли воспринимать здоровым человеком того, кто сознательно не принимает очевидную истину? Священный Коран описывает точку зрения и поведение неверующих следующим образом: «Поистине, те, которые не уверовали, – все равно им, увещевал ты их или не увещевал, – они не веруют. Наложил печать Аллах на сердца их и на слух, а на взорах их – завеса. Для них – великое наказание!»<sup>650</sup> Иными словами, неверующие – это те, кто проявляет упрямство и изначально без внимания к доводам выбирает свою позицию. Они не готовы услышать слово истины, и их сердца словно запечатаны. Двуличие – это также психическое заболевание. В продолжении вышеприведенных аятов этот тип людей описывается как больные сердцем.<sup>651</sup> Также указывается на их когнитивные и поведенческие качества. В другом аяте выражение «больные сердцем» используется для описания тех, кто не может взять под контроль свое половое влечение.<sup>652</sup> В данном случае выражение «больные сердцем» указывает на тот факт, что законное удовлетворение полового инстинкта – это признак здоровья, но несдержанность в нем – это своего рода болезнь.

Хотя соблюдение этических норм в краткосрочной перспективе и удерживает нас от удовлетворения некоторых наших желаний, оно создаёт нам условия для удовлетворения более долгосрочных потребностей. Тот, кто не способен сдерживать вспышку своего гнева, тому порыв ярости затмевает разум, и он не обращает внимания на горькие последствия гнева. Терпение и кротость, которые являются возвышенными нравственными добродетелями, удерживают человека от агрессии по отношению к другим людям. Это самообладание вначале является очень трудным делом, но его плодом является избегание разочарований и неприятных последствий вспышки гнева. Имам Садик (А) сказал: «Как часто короткое терпение становилось причиной долгой радости, и как часто мимолетное наслаждение становилось причиной долгой печали».<sup>653</sup>

<sup>648</sup> «Получил прибыль тот, кто очистился» (Высочайший:14; Солнце: 9).

<sup>649</sup> Хашр: 9; Взаимное Обманывание: 16.

<sup>650</sup> Корова: 6-7.

<sup>651</sup> «В сердцах их болезнь. Пусть же Аллах увеличит их болезнь!» (Корова: 10).

<sup>652</sup> «...Если вы богобоязненны, то не будьте мягки в словах, чтобы не возжелал тот, в сердце которого болезнь...» (Сонмы: 32).

<sup>653</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 68, стр. 19.

Для обеспечения психической гигиены человек нуждается в выражении доброты к людям, и в свою очередь его нравственные добродетели способствуют возникновению доброты к нему в сердцах окружающих. Вера и праведные деяния, среди которых нравственные добродетели являются одними из наиболее совершенных примеров, становятся причиной любви окружающих к человеку. Коран по этому вопросу говорит так: «Поистине, те, кто уверовал и творил добрые дела, – им Милосердный дарует любовь».<sup>654</sup> Несмотря на то, что праведные деяния включают в себя и акты поклонения, и нравственные поступки, представляется, что связь между нравственными добродетелями и обретением общественной симпатии гораздо сильнее. Вера, поклонение и праведные деяния становятся причиной склонности человека к общественно полезному поведению и добродетельности по отношению к другим Божьим рабам, и в результате такой человек обретает общественные симпатии.

### **5.3.3. Роль общественного этикета в психической гигиене**

Достойные отношения с окружающими это один из компонентов психической гигиены, и они достижимы только путем смягчения поступков и нравственных качеств. Так как личные нравственные качества и поступки – это причина хороших социальных отношений. Соблюдение этических норм и прекрасные отношения с окружающими требуют наличия таких качеств как скромность, великодушие и доброжелательность к людям. Те, в чьем сердце таится злоба и зависть к другим, и те, кто считает себя выше других, не способны на самоотверженность для них. Как они могут иметь подходящие отношения с людьми? Наличие качества доброжелательности в человеке способствует совершению достойных поступков и подходящему поведению с окружающими. Далее рассматриваются некоторые личные нравственные качества, которые оказывают влияние на психическую гигиену.

#### **Довольство:**

К признакам психического здоровья относится внимание человека к тому, что он имеет в своем распоряжении, а также избегание алчности и стяжательства. Такое состояние называют довольством. Жадность и алчность вызывает нижеследующие неприятные последствия для психического здоровья:

#### **1. Вечное недовольство:**

Алчного человека постоянно преследует тревога, потому что он недоволен тем, что имеет, и постоянно стремится к стяжанию большего. А поскольку у кого-то всегда существует больше возможностей, чем у него, его всегда преследует печаль и тревога. Имам Али (А) сказал: «Жадность причина

---

<sup>654</sup> Марьям: 96

постоянных страданий». <sup>655</sup> В отличие от нее «Довольство становится причиной спокойствия». <sup>656</sup>

## **2. Униженное положение:**

Жадность и алчность принижают человека. Имам Али (А) сказал: «Жадность не увеличивает удел, но принижает положение и цену человека» <sup>657</sup> и «Жадный находится в оковах унижения». <sup>658</sup>

### **Аскеза:**

Аскеза означает отказ от некоторых материальных наслаждений для достижения возвышенных целей. «Аскеза – это отказ и отсутствие стремления, в отличие от желания, которое является стремлением и склонностью. Аскет – это тот, кто перестал стремиться к материальному как к желаемому совершенству. Отсутствие стремления проявляется в помыслах аскета, его мечтах и надеждах, а не на уровне его природы, так что человеческое существо не проявляет ни к чему интереса и склонности». <sup>659</sup>

Аскеза оказывает на психическую гигиену положительное влияние. Ниже приведены некоторые примеры такого влияния.

## **1. Спокойствие и комфорт:**

Жизнь аскетичного человека, ввиду отсутствия у него привязанности к мирским благам, переполнена спокойствием и комфортом. Чаще всего тревога и печаль человека вызваны его привязанностью к мирским наслаждениям. Тот, в ком эта привязанность меньше, имеет более спокойную и комфортную жизнь. «Повелитель верующих, да будет над ним мир, сказал: Весь аскетизм заключается меж двух слов из Корана – сказал Аллах – Преславлен Он: «Дабы не печалились об утраченном и не радовались об обретенном» (Коран 57:23). И кто об утраченном не печалится и об обретенном не радуется, тот объял аскетизм с обеих сторон». <sup>660</sup>

Акцент в изложении психологов на «здесь и сейчас» коренится в тех же самых религиозных учениях. Абди, используя наставление об аскезе, предложил метод лечения для снижения волнения, и продемонстрировал, что регулировка желаний на основе понятия «аскеза» в значительной степени способствует снижению волнения на глубоком уровне. <sup>661</sup>

---

<sup>655</sup> Мохаммади Рейшахри 1381 г. с. х. (=2002 г.), раздел 18, слово: жадность.

<sup>656</sup> Там же, раздел 47, слово: довольство.

<sup>657</sup> Там же, раздел 18, слово: жадность

<sup>658</sup> «Путь красноречия», (пер. Т. Черниенко) мудрость 226.

<sup>659</sup> Мотаххари, 1371 г. с. х. (1992 г.), том 16, стр. 513.

<sup>660</sup> «Путь красноречия», (пер. Т. Черниенко) мудрость 439.

<sup>661</sup> 1394, стр. 57



## **2. Свобода:**

Тот, кто освободился и не имеет чрезмерной склонности к богатству и положению в брэнном мире, обладает высоким уровнем чувства собственного достоинства и не вынужден унижаться ради достижения материальных благ. «Поскольку свободные люди обратились к аскезе и довольству, дабы сократить свои потребности, благодаря этому они освободились из плена вещей и личностей. Существует ряд неестественных потребностей, которые под действием исторических и социальных факторов были навязаны человеку и еще больше ограничили его свободы. Склонность человека к аскезе коренится в его свободлюбии. Человек желает владеть и распоряжаться вещами, но там, где внешне вещи сделали человека сильнее, внутри они ослабили его и сделали своим рабом. Человек восстает против этого рабства, и имя этого восстания – аскеза».<sup>662</sup>

## **3. Популярность:**

Поскольку аскетичный человек не требует ничего от других и проявляет готовность к самоотверженности ради них, он завоевывает симпатию окружающих. «Аскет живет скромно и в абсолютном довольстве, он относится к себе сурово, чтобы принести спокойствие окружающим. Аскеза – это почва для пожертвования, что является одним из величайших проявлений красоты и величия человечности. Например, жертвенность Имама Али (А) и его семьи, о которых сообщается в аятах Корана».<sup>663</sup> Другим свидетельством являются слова Пророка Мухаммада (С): «Стремись к тому, что у Господа, и Бог будет любить тебя, и не проявляй интереса к тому, что у людей, и они будут любить тебя».<sup>664</sup>

## **4. Стойкость и терпение:**

Поскольку аскетичный человек не рос в роскоши, он имеет большую стойкость перед лицом трудностей и не сдается так просто. Имам Али (А) сказал: «Самым терпеливым из людей перед лицом трудностей является самый аскетичный из них и самой неохотный к брэнному миру».<sup>665</sup>

### **Терпение:**

Терпение играет влиятельную роль в психическом здоровье. Многие из этических норм связаны с самообладанием. «У терпения, есть различные виды. Терпение в трудностях – самый распространенный из них. Другой вид – терпение во время греха, подавление гнева (кротость и самообладание), терпение при желаниях полового инстинкта (целомудрие), терпение в совершении

---

<sup>662</sup> Мотаххари, 1366 г. с. х. (1987 г.), стр. 231-232.

<sup>663</sup> Человек: 8-9;

<sup>664</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 67, стр. 15.

<sup>665</sup> Мохаммади Рейшахри, 1381 г. с. х. (2002 г.), часть 23, слово: терпение.

поклонения, терпение и отказ от многих благ (аскеза), терпение в сохранении тайны». <sup>666</sup> В преданиях ислама высшей степенью терпения представлено избегание греха. <sup>667</sup>

Ниже представлены примеры влияния терпения на психическую гигиену:

### **1. Успех:**

Без терпения на пути к поставленной цели в общественной и личной жизни не может быть никакого успеха. <sup>668</sup> «Проявляя терпение, ждут облегчения, и тому, кто упорно стучит в дверь, непременно откроют ее». «Терпеливый добивается победы, даже если и пройдет много времени». <sup>669</sup>

### **2. Психическое равновесие:**

Человек в общественной жизни нуждается в терпении в отношениях с окружающими. «Иногда после совершения какого-то импульсивного поступка человек долгое время испытывает тревогу и волнение, а его психические функции ослабевают, а иногда он даже подвергается физическим травмам, таким как болезни желудка и головные боли. Кроме того, если во время бедствия человек проявит нетерпение, то его проблема усугубится еще больше. И вследствие возникновения условного рефлекса, после повторной встречи с подобной проблемой она покажется ему большей, чем есть на самом деле». <sup>670</sup>

## **5.3.4. Профилактика и лечение нравственных пороков**

Цель ученых этики в изучении понятий, причин и последствий аморальных поступков и качеств в бренном и загробном мирах заключается в их профилактике и лечении. Для лечения этих расстройств они выделили два пути: теоретический и практический, что эквивалентно когнитивному и поведенческому путям. Для профилактики и лечения нравственных отклонений следует изменить восприятие человека, и вдобавок к этому изменить его поведение. Например, чтобы излечить скверный нрав следует обратить внимание на его внутренние корни и неприятные последствия, которые он привносит в жизнь человека, дабы смочь одолеть поведенческое расстройство. Однако только этого недостаточно. Для того чтобы правильное поведение обрело постоянство, человеку следует упражняться в нем. Одного лишь знания о пользе нравственных добродетелей и вреде негативных последствий нравственных пороков недостаточно, для исцеления человека от них необходимы практические меры.

---

<sup>666</sup> Дейлами и Азербайджани, 1383 г. с. х., стр. 163.

<sup>667</sup> Мохаммади Рейшахри, 1381 г. с. х. (2002 г.), часть 29, слово: терпение.

<sup>668</sup> Добыча: 65.

<sup>669</sup> «Нахдж-уль-Балага», мудрость 153.

<sup>670</sup> Диматио, 1378 г. с. х. (=1999 г.), том 2, стр. 763.

## Вопросы

1. Прокомментируйте мотивы совершения поклонения, принимая во внимание два вида религиозности.
2. В чем состоит общее влияние поклонения на психическую гигиену?
3. Прокомментируйте процесс влияния ритуальной молитвы (намаза) на психическую гигиену.
4. Объясните процесс влияния поста на психическую гигиену.
5. Прокомментируйте процесс влияния хаджа на психическую гигиену.
6. Объясните процесс влияния мольбы на психическую гигиену.
7. Какие травмы психики можно получить в результате поклонения?
8. Прокомментируйте понятие и виды нравственного поведения.
9. Дайте объяснения связи между этикой и психической гигиеной.
10. Прокомментируйте процесс влияния довольства и аскезы на психическое здоровье.
11. Каково влияние терпения на психическое здоровье?

## **Шестая глава**

### **Факторы, угрожающие психической гигиене**

Ожидается, что в данной главе студент ознакомится с нижеследующими вопросами:

1. Лишения и их отрицательное влияние на психическую гигиену;
2. Отрицательное влияние конфликта на психическое здоровье;
3. Напряжение и стресс;
4. Методы борьбы с напряжением;
5. Отрицательное влияние греха на душевное здоровье.

Телесные заболевания, перепады настроения, изменения в рабочих привычках, семейные ссоры, отсутствие работы и потеря близких, нелогичные убеждения и низкий уровень уважения к самому себе – все это примеры факторов, угрожающих психической гигиене. Трудно составить список всех угрожающих факторов, так как любое происшествие в жизни человека может иметь опасность. В качестве угрожающих психической гигиене факторов называют лишения, неудачи и стресс.<sup>671</sup> В исламских источниках грех также рассматривается в качестве фактора, угрожающего психической гигиене. Данная глава посвящена рассмотрению этих факторов.

## **6.1. Лишение**

### **6.1.1. Определение и признаки лишения**

Как и говорилось в третьей главе удовлетворение потребностей связано с психическим здоровьем. Корень психических расстройств и заболеваний находится в неудовлетворении потребностей. Неудовлетворение потребностей в психологии называется «лишением».<sup>672</sup> Кэррол считает лишение состоянием, когда в результате возникновения препятствия не происходит удовлетворения потребностей. С точки зрения Гуда, лишение – это эмоциональное напряжение из-за остановки на пути к желаемому или на пути к удовлетворению потребности. Колесник и Гилмер говорят: «Когда нечто препятствует достижению нами важной цели, происходит лишение».<sup>673</sup>

Для определения лишения существует ряд признаков: 1) Лишение указывает на состояние, когда усилия человека не приносят результатов; 2) В состоянии лишения человек при попытке удовлетворения своей потребности или

---

<sup>671</sup> С.К. Мангл, 1989 г., с. 38-39.

<sup>672</sup> Далеи, 2002 г., стр. 531-550.

<sup>673</sup> Приведено из С.К. Мангл, 1989 г., стр. 38.

достижения цели чувствует препятствие; 3) Важность цели и трудности препятствия усиливают лишение; 4) Причина лишения может быть связана с самим человеком и с окружающей его средой.<sup>674</sup> Лишение может быть краткосрочным и долгосрочным. С точки зрения Фаркаса и других (2013), всякий раз, когда одна из фундаментальных потребностей не удовлетворяется или удовлетворяется не полностью, другие потребности также оказываются под влиянием неудовлетворенности, в результате чего у человека возникают проблемы с психическим здоровьем.<sup>675</sup>

Реакция людей на лишение в зависимости от личностных качеств и тяжести лишения может быть разной. В условиях лишения некоторые люди продолжают свои усилия и обладают высокой степенью терпения. Такие люди принимают лишения или неудачу как данность, и стараются, приобретая необходимые навыки, добиться успеха и закрепить его, и таким образом сохраняют уравновешенность личности.

Возможно, под воздействием лишений человек будет проявлять ненормальное поведение, такое как гнев. Впервые о связи между лишением и гневом объявил Долард и его коллеги (1939 г.). Затем Миллер (1941 г.) выдвинул гипотезу: неудача – гнев. С тех пор было проведено множество исследований в области связи неудачи и гнева, и сегодня есть достаточное количество свидетельств в этой области, говорящих о том, что неудача усиливает гнев.<sup>676</sup> На основе исследований считается, что чем больше неудача, тем сильнее повышается склонность к проявлению гнева.<sup>677</sup>

Третий вид реакции на лишение — это беспомощность и прочие его последствия. Исследования показывают, что неврозы, депрессии, волнения, чувство безнадежности, низкий уровень чувства собственного достоинства, также возникают под действием лишения.<sup>678</sup>

### **6.1.2. Лишение биологических потребностей**

Лишение, связанное с основными биологическими потребностями, даже на короткое время, имеет крайне негативные последствия. Чем больше у человека потребность в воде и еде, тем больше он чувствует лишение. Изначально лишение биологических потребностей человека толкает его организм к усилиям, но, если это лишение преступит определенные границы, его здоровье окажется под угрозой.<sup>679</sup> Психоанализ был первой школой, которая предложила теоретическую

---

<sup>674</sup> Р. Кассирбба и др., 2013 г., стр. 47-58.

<sup>675</sup> В. Ли и др., 2013, стр. 1440-1451.

<sup>676</sup> Майлз, 1393 г. с. х. (=2014 г.), стр. 92.

<sup>677</sup> Агаджари и др. 2017, стр. 17-26.

<sup>678</sup> Барнс, 1381 г. с. х.

<sup>679</sup> Касиба, 2013 г., стр. 47-58.

модель для понимания негативного влияния лишения на психическую гигиену, а первые объяснения начались с работ Фрейда и Радха.<sup>680</sup> Фрейд считал, что то, как родители отвечают на биологические потребности ребенка, оказывает важное влияние на формирование его личности. Крайне лишающие родители могут сильно затруднить переход детей на следующий этап развития. Под действием лишения ребенок может застрять на своей текущей стадии. Такой застой, следующий из лишения, может вылиться в нездоровое развитие личности и навсегда вызвать проблемы в психической гигиене.<sup>681</sup> Сегодня психологи считают, что лишение возникает с рождением человека даже прежде этапа, когда он начинает разговаривать.

Ребенок, потребности которого в первые месяцы не удовлетворяются в достаточной мере, хотя и не осознает дефицит, но испытывает страдания. Мучения и лишения не только сохраняются в разуме, но и в виде кода оказывают воздействие на все телесные ткани и, постоянно оказывая давление, вызывают желание удовлетворения. Это давление выливается в напряжение. Вероятно, можно сказать, что тело подобно психике, оно помнит свои потребности и лишения. Неудовлетворенные потребности чувствуются в мышцах, органах и крови, и влекут за собой крайне неблагоприятные физические и психические последствия для тела и психики. Так что они могут проявиться даже во взрослой жизни.<sup>682</sup>

### 6.1.3. Лишение в области эмоциональных потребностей

Высокий процент заключенных, наркозависимых, психически больных и девиантных общественных групп – это люди, которые столкнулись с недостатком любви, внимания, милосердия и отсутствия признания со стороны семьи и общества.<sup>683</sup> Исследования показывают, что гнев и насилие – это следствие лишения, и они возникают в то время, когда эмоциональные потребности человека не удовлетворяются.<sup>684</sup>

Обычно суицид – это следствие лишений и игнорирования настоящих потребностей человека.<sup>685</sup> Каждый человек хочет, чтобы окружающие принимали и любили его таким, какой он есть, и когда он этого лишается, то стремится завоевать любовь другими путями, но если он терпит неудачу, то может наложить на себя руки. Суицид – это безнадежная попытка избежать трагического чувства того, что другие не придают человеку значения. Иногда попытка суицида

<sup>680</sup> Краз, 1381 г. с. х. (2002 г.), стр. 81-83.

<sup>681</sup> Д. М. Г. Сильвиера и А. М. Р. Воркаро, 2016 г., с. 499-532.

<sup>682</sup> Артур, стр. 84.

<sup>683</sup> Л. Ислер и Б. Счиссел, 2004 г., стр. 359-373.

<sup>684</sup> Д. Дж. Пэррот и А. Зичнир, 2001 г., стр. 133.

<sup>685</sup> Голдер и др. 1377 г. с. х. (=1998 г.) стр. 259-273; Садэги 1381 г. с. х. (=2002 г.) стр. 120-121.

заканчивается хорошо – если люди приходят человеку на помощь, и ему кажется, что все сожалеют о том, что не замечали его потребностей и не могли его понять.

Шнейдман изучил более семисот дел о самоубийстве и пришел к выводу, что все самоубийства – это следствия страданий, которые вызваны неудовлетворением психических потребностей.<sup>686</sup> В ходе данного исследования он несколько лет изучал психологические потребности людей, накладывающих на себя руки, и обнаружил общие черты 95% самоубийц. В числе признаков, которые присутствовали у всех самоубийц, была одна или несколько неудовлетворенных психологических потребностей. Поэтому основа и фундамент психической гигиены – это удовлетворение различных потребностей, а душевная боль и окончание жизни самоубийством происходят в результате лишения или неполного удовлетворения данных потребностей.<sup>687</sup> В ответ на вопрос о том, какая из психологических потребностей имеет прямую связь с суицидом, Шнейдман отвечает, что с теоретической точки зрения самоубийство не имеет конкретной связи с содержанием потребности. Однако, чем больше тяжесть лишения, тем выше вероятность самоубийства.<sup>688</sup>

#### 6.1.4. Неудовлетворенность и тяжкое лишение

В жизни очень часто случается так, что невозможно избежать внутренних или внешних препятствий. Иногда эта ситуация настолько сильно давит на человека, что он чувствует беспомощность. Ничто так не угнетает человека, как потеря самообладания и ощущение осуждения со стороны другого человека или силы, более могущественной, чем он сам. Исследование Селигмана (1975 г.) показывает, что если человек несколько раз окажется в неуправляемых событиях, то это вызовет у него состояние, которое называют «выученная беспомощность».<sup>689</sup> Исследования Селигмана и его коллег представили доводы, основанные на потере стимула, эмоциональных потрясениях, когнитивных нарушениях в результате многократных столкновениях с ситуациями, не поддающимися контролю. Кроме того, исследования по переселению пожилых людей показывают некоторые реальные признаки последствий неудач и беспомощности. Когда пожилые люди перемещаются в неизвестное место, в особенности в дома престарелых, это часто выливается в негативные последствия. Самая большая проблема переезда пожилых людей в дома престарелых состоит в том, что они утрачивают чувство собственного контроля над окружающей средой. Селигман считает, что

<sup>686</sup> Шнейдман, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 13-18.

<sup>687</sup> Там же, стр. 136, 137 и 142.

<sup>688</sup> Там же, стр. 76.

<sup>689</sup> Современная психология отвергает данную концепцию, кроме того, сами её создатели по результатам более поздних исследований отказались от неё и признали ошибочной. – прим. пер.

выученная беспомощность – это основа для депрессии. Другие исследования в области последствий беспомощности и неудовлетворенности показывают, что сильное чувство неудовлетворенности и «выученная беспомощность» выливается в депрессию и низкое чувство уважения к себе.<sup>690</sup>

### 6.1.5. Правильный подход к неудовлетворенности

Хотя неудовлетворенность – это неприятный опыт, но несмотря на это человек может выбрать к ней правильный подход. Еще одна попытка и правильное использование всех внутренних и внешних возможностей для достижения цели, а также изменение цели на соответствующую потребностям – это первое, что следует предпринять. Следующий шаг – это текущее принятие лишения. С точки зрения ислама в жизни случаются лишения и неудовлетворенность. Нельзя принять во внимание неудовлетворенность как часть жизни, кроме того лишение может быть своего рода испытанием от Господа.<sup>691</sup> В некоторых преданиях сообщается, что верующий должен воспринимать бедствия и неприятности как божественную милость,<sup>692</sup> и очень часто по этой же причине в некоторых преданиях восхваляется бедность.<sup>693</sup> Важный момент заключается во внимании к положительным аспектам неудовлетворенности, соответственно одной из важнейших стратегий правильного отношения к лишению является его логичная оценка.

## 6.2. Конфликт

Второй угрожающий психической гигиене фактор – это «конфликт». Он может возникать между убеждениями двух школ, культур, конфессий, двух интеллектуальных систем или между супругами, родителями и детьми, учителем и учеником, семьями, социальными институтами и странами. Помимо перечисленных внешних конфликтов существуют также внутренние конфликты, которые называют психологическими.

Дуглас и Холланд определили конфликт как эмоциональное и болезненное состояние, возникающее в результате столкновения противоречивых или

---

<sup>690</sup> Гачел и Денис Торк, 1377 г. с. х. (1998 г.), глава 4.

<sup>691</sup> «Мы испытываем вас кое-чем из страха, голода, недостатка в имуществе и душах и плодах, – и обрадуй терпеливых» (Корова: 155).

<sup>692</sup> Пророк Мухаммад (С) сказал: «Ты не станешь верующим, пока не будешь считать бедствия милостью» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 67, стр. 237.); «Бедствия – дар от Бога, в то время как бедность – это печаль перед Ним» (Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.) том 2, стр. 260).

<sup>693</sup> Пророк Мухаммад (С) сказал: «Бедность – гордость». (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 49).



взаимоисключающих желаний. С точки зрения Барни и Лехнера, конфликт – это состояние напряжения, вызванное наличием двух или нескольких взаимоисключающих желаний у человека. С точки зрения Мангла (1989 г.), конфликт – это отрицательное и болезненное эмоциональное состояние, которое возникает в результате неспособности достигнуть хотя бы одной из двух противоречивых целей или мотивов.<sup>694</sup> Т. Диаз и другие<sup>695</sup> определили конфликт как конкуренцию между людьми с несовместимыми потребностями, идеями, убеждениями, ценностями и целями.<sup>696</sup>

Обычно конфликт возникает тогда, когда существуют две несовместимые цели или желания. Даже когда установлена одна определенная цель, если существуют различные пути её достижения, то может возникнуть конфликт. В этом случае, хотя человек в итоге и достигнет своей цели, но необходимость совершить выбор во время движения к ней, приводит к расстройствам.

Иногда вместо конфликта между двумя целями или внешними средствами конфликт может возникнуть между мотивом человека и его личными принципами. Например, когда удовлетворение половой потребности возможно только путем распущенности или совершением действий, которые не соответствуют ценностям и нормам, принимаемым человеком.

### **6.2.1. Отрицательное воздействие конфликта на психическую гигиену**

Фрейд был первым, кто исследовал конфликт и его отрицательное воздействие на психическую гигиену. С точки зрения Фрейда фундаментальный конфликт в детстве возникает при столкновении инстинктивных желаний человека, которые нуждаются в удовлетворении, с социальными нормами и ограничениями, навязанными со стороны семьи. Если родители будут очень требовательными или наоборот чересчур снисходительными, то ребенок с большой вероятностью станет жертвой конфликта и застрянет на своем этапе развития.

Первый опыт межличностного общения человека с родителями выливается в укоренившиеся внутри него схемы, которые навсегда определяют направленность человека. Люди, которые в детстве стали жертвой межличностного конфликта, в зрелости искажают свой опыт, чтобы он не согласовался с их внутренними представлениями. Например, если человек сочтет других людей недостойными доверия и отталкивающими, то под самым малейшим предлогом отсутствия в них надежности и по самым мелким признакам отвращения он посчитает нового человека, даже если на самом деле он очень искренний, таким же отвратительным и недостойным доверия, как всех кого он встречал

---

<sup>694</sup> Мангл, 1989 г., стр. 42-43.

<sup>695</sup> 2006 г., стр. 565.

<sup>696</sup> 2006 г., стр. 563-593.

в детстве.<sup>697</sup> Отношения двух незрелых людей, подвергшихся межличностному конфликту, больше похожи на последовательный монолог, нежели на реальный диалог. Конфликтные личности заключены в своем эгоцентрическом мире, где все остальные являются только средствами для их удовлетворения. Такие люди не отвечают на то, что им говорят другие, они отвечают только на свои собственные желания. Они не разговаривают друг с другом, они разговаривают только со своими внутренними представлениями. Сообщения, которые они посылают, имеют явное содержание, которое ведет к попытке скрыть то, что действительно хочет эта личность. Между такими людьми вообще не может быть искренности, взаимопонимания или дружбы. По убеждениям Карен Хорни, тревога, депрессия, уныние и безнадежность, чувство вынужденного отдаления от людей, чувство низости, жадность, вражда, ненависть и даже многие примеры расстройства желудка, сильные головные боли, астма и сотни других симптомов – это признаки наличия глубоких психологических конфликтов и противоречий у человека. Они коренятся в моделях воспитания в семье и школе, и в нездоровых социальных моделях.<sup>698</sup> Исследования показывают отрицательное влияние конфликтов на различные уровни психического здоровья.<sup>699</sup>

### 6.2.2. Модели конфликтов

Согласно общей классификации, конфликт делится на 3 вида: конфликт приближение – приближение (approach – approach); конфликт избегание – избегание (avoidance – avoidance) и конфликт приближение – избегание (approach – avoidance). Модели конфликтов и объяснения каждого из них представлены в таблице 6.1.

Вид конфликта	определение	примеры
приближение – приближение	Человек оказывается перед выбором между двумя желаемыми, но различными вариантами.	Этот конфликт возникает тогда, когда существуют два равно привлекательных желания или две цели. Например, когда человек хочет жениться и знает двух подходящих претенденток, каждая из которых одинаково интересует его. В этом случае он не может сделать выбор, даже несмотря на то, что его брак может задержаться, а его самого станут мучать бессонница и депрессия.
избегание – избегание	Человек оказывается перед выбором между двумя неприятными целями или вариантами	В качестве примера, человеку, который не любит горькое, было прописано принимать горькое лекарство, в противном случае его недуг только усилится. Он должен выбрать один из этих двух неприятных вариантов.

<sup>697</sup> Р. К. Кесслер и др., 2010 г., стр. 373-378.

<sup>698</sup> Хорни, 1369 г. с. х. (1990 г.), стр. 19-25.

<sup>699</sup> К. И. Миллер и А. Расмуссин, 2010, стр. 7-16.

приближение – избегание	Человек оказывается перед выбором желаемой, но неприятной цели.	В повседневной жизни людей случается множество ситуаций, в которых одинаково присутствуют положительные и отрицательные стороны. С одной стороны нечто желаемое, а с другой стороны что-то нежелательное и неприятное.
-------------------------	---	--

Таблица 6.1: Модели конфликтов

Всякий раз, когда конфликт остается неразрешенным долгое время, он приводит к психологическому напряжению и оказывает негативное воздействие на психическое здоровье.

### 6.2.3. Источники и факторы конфликтов

Источники и факторы конфликтов можно разделить на две группы: личностные и связанные со средой. Некоторые факторы и источники конфликтов связаны с личностными качествами человека. Вера в существование фундаментального конфликта в личности существует с давних времен и играет видную роль в религиозных и философских школах. Силы света и тьмы, Бог и дьявол, добро и зло, все это – доказательство веры в существование фундаментального конфликта в человеке. Согласно аятам Корана и хадисам человеческая душа также является полем сражения двух конфликтующих сил под названием разум и страсти.<sup>700</sup> Силы разума призывают человека к добру, а страсти ведут человека к неповиновению, греху и нравственным порокам. Поэтому причина многих конфликтов связана с внутренними факторами и источниками, желаниями и склонностями людей.

Многие конфликты коренятся в детстве, а семья – это важнейший фактор влияния в этот период. Соответственно, неправильное воспитание и нездоровые отношения между детьми и родителями и другими членами семьи можно считать потенциальным источником конфликта. Чрезмерный контроль, дискриминация и несправедливость, принуждение, принижение и предательство в семейной среде, а также несоответствие слов и действий родителей оказывают на психику ребенка негативное влияние. Все это служит причиной того, что у человека возникнут проблемы в установлении отношений с другими людьми. Такие люди даже в период зрелости, вероятно, будут испытывать страдания от низкого уровня самооценки и всегда будут жертвами чужих желаний и ожиданий.<sup>701</sup>

<sup>700</sup> Конфликт разума и страстей или склонность к добру и злу в аятах и преданиях описана следующим образом: «Разум и страсти – противоположны»; «Разум – предводитель воинства Милостивого, а страсти – полководец войск сатаны, и душа перетягивается между ними, и кто из них победит, тот завладеет ею». (Амали, 1366 г. с. х. (=1987 г.), хадис: 2099). Сказал Всевышний Аллах: «И всякой душой, и тем, что ее устроило и внушило ей распушенность ее и богобоязненность!» (Солнце: 7-8).

<sup>701</sup> Р. Ван Дорн и др., 2012 г., стр. 450-487.

Школа – это миниатюрный общественный строй, где ребенок изучает нравственные принципы, взгляды и методы установления отношений с другими. Несоответствующая среда в школе, строгие методы учителей, неправильные наставления, противоречивые ожидания учителей и одноклассников считаются некоторыми из факторов возникновения конфликтов в детях и подростках.

Профессиональная среда большинства взрослых людей создает факторы конфликта. Конфликт, вытекающий из профессиональной среды, зависит от особенностей отношений человека с людьми на вышестоящих должностях, коллегам, а также зависит от среды и условий работы, его роли и обязанностей. Исследователи пришли к выводу, что когда роль человека не определена и он не чувствует удовольствия от своей профессиональной деятельности, то в нем растут конфликты, связанные с работой.<sup>702</sup>

Социальная среда и культурные ценности также могут выступать условиями конфликта. Существование многочисленных нездоровых моделей в обществе приводит к тому, что люди принимают девиантные и противоречивые роли и станут жертвами конфликта. В современную эпоху средства массовой информации обладают такой силой, что могут стать основой для конфликта и отчуждения людей от своей культуры и ценностей.

Чем больше ценности, выражаемые родителями, учителями, сверстниками, культурными институтами и СМИ, не соответствуют друг другу, а также не соответствуют эталонным и ожидаемым нормам, тем выше вероятность конфликта в детях и подростках и тем больше опасность серьезных травм для их психического здоровья. Человек в достаточной мере у себя в уме сталкивается с различными конфликтами, и зачастую эти конфликты забирают у него много энергии и внимания. Например, конфликт между продолжением текущей работы и увольнением, переездом и оседлостью, между двумя образами жизни, между продолжением учебы и выходом на работу, старыми убеждениями и новыми, соответствующими современным реалиям жизни. Помимо внутренних конфликтов существует множество внешних, которые не только создают напряжение, столкновение и трудности, но и усиливают давление и глубину внутренних конфликтов.

#### **6.2.4. Методы поведения с конфликтами**

В психической гигиене важна манера поведения с конфликтами и их разрешение. С точки зрения К. Робенсона (2010 г.) существует пять методов ответа на конфликт, которые обычно называют методами управления конфликтами (*conflict management styles*).<sup>703</sup> Лосер (2010) также перечисляет пять методов, похожих на методы Робенсона, с той разницей, что вместо принудительного

---

<sup>702</sup> Мангл, 1989 г., стр. 44-45.

<sup>703</sup> Робенсон, 2010 г., стр. 214-218.

метода он называет пассивно-агрессивный. Методы управления конфликтами по Робенсону представлены в таблице 6.2.

Метод принуждения	В рамках принудительного метода человек преследует собственные цели и интересы без внимания к окружающим людям. Особенности данного метода состоят в избегании сотрудничества и силовой характер. Человек готов пойти на все, чтобы ситуация завершилась как ему кажется в его пользу.
Метод компромисса	Этот метод прямо противоположен методу принуждения. Человек отказывается от своих целей и интересов в пользу целей и удовлетворения потребностей других. Важные особенности этого метода состоят в самоотверженности и поиске сотрудничества.
Метод избегания	В этом методе человек не преследует ни свои желания и цели, ни цели и желания окружающих, он лишь старается отдалить конфликт или удалиться от него.
Метод содействия	Метод содействия – это противоположность метода избегания. В этом методе стороны для достижения своих интересов содействуют друг с другом и принимают во внимание интересы другой стороны. Главной особенностью здесь является склонность к сотрудничеству.
Метод приспособления	Цель метода приспособления – нахождения некоторых вариантов решения, приемлемых для каждой стороны, что приведет к относительной реализации интересов и целей каждой стороны. Данный метод нечто среднее между конкуренцией и компромиссом, в некотором роде предполагающий склонность к сотрудничеству. Здесь стороны приходят к согласию, чтобы отказаться от части своих интересов и немного уступить противоположной стороне, но при этом получить в обмен на это некоторые выгоды.

Таблица 6.2: Методы управления конфликтами<sup>704</sup>

Эти методы можно изобразить на одном графике, так чтобы горизонтальная ось обозначала цели, интересы и личные потребности одного человека, а вертикальная – цели, интересы и личные потребности другого. Различные сочетания значений двух осей могут продемонстрировать различные методы поведения по отношению к конфликтам.

Обычно каждый человек имеет склонность к одному из этих методов. Но несмотря на это в той или иной ситуации он может использовать любой из них. Люди могут сохранить психическое здоровье в том случае, если они правильно применяют эти методы.<sup>705</sup>

Если применять только один метод управления конфликтами, то для психической гигиены возникнут большие ограничения. Следует развивать в себе и использование других методов. В таблице 6.3. описаны подходящие ситуации для использования каждого из этих методов.

<sup>704</sup> Источник: Робинсон, 2010.

<sup>705</sup> Д. Экстейн, 1988 г.

Метод управления конфликтами	Условия и ситуации применения
Ситуация, подходящая для метода принуждения	Когда необходимо принять срочное решение. Когда вы знаете, что правда на вашей стороне. Когда необходимы срочные и уверенные меры.
Ситуация, подходящая для метода компромисса	Когда вопрос для вас не важен, но для другого человека он очень важен. Когда вы поняли, что ошибаетесь. Когда постоянная конкуренция приносит ущерб, и вы знаете, что не сможете выиграть. Когда согласие и стабильность имеют особую важность.
Ситуация, подходящая для метода избегания	Когда нет времени для встречи с конфликтом. Когда нет подходящих условий. Когда у вас есть более важные проблемы. Когда нет никаких шансов для достижения желаемого. Когда вопрос является чем-то обычным. Когда сбор информации является альтернативой срочным решениям. Когда другие люди могут лучше разрешить возникший конфликт.
Ситуация, подходящая для метода содействия	Когда вы не ходите полностью брать ситуацию под свою ответственность. Когда существует высокий уровень доверия Когда вы хотите получить обещание других людей. Когда целью является обучение.
Ситуация, подходящая для метода приспособления	Когда цели важны, но не стоят того, чтобы из-за них возникал конфликт. Когда стороны конфликта обладают равной силой. Для достижения временного соглашения в трудных условиях. В качестве временного вспомогательного решения, когда содействие или конкуренция не принесут плодов. Когда существует давление времени и необходимо найти верный путь.

Таблица 6.3: Подходящие для использования методов управления конфликтами ситуации<sup>706</sup>

Во время столкновения с конфликтом, первой и самой важной мерой является анализ конфликта. Это настолько важно, что некоторые считают, что самым важным фактором влияния на психическую гигиену является анализ конфликта, в ходе которого следует ответить на три вопроса:

1. Где происходит конфликт? Между людьми, внутри людей, между организациями и т.д.?

2. В чем причина конфликта? Недостаток ресурсов, конкуренция, несоответствие целей и т.д.?

3. Каков уровень конфликта? Средний или высокий, и требует ли он срочных мер?<sup>707</sup>

<sup>706</sup> Ч. Хорнанг, 2002 г.

<sup>707</sup> В. Р. Планкетт и Р. Ф. Аттнер, 1997 г.

Робинсон (2010 г.) для разрешения межличностных конфликтов предложил восемь шагов: 1. Формулировка фундаментальных принципов; 2. Выбор пути решения; 3. Выявление подробностей вопроса и проблемы; 4. Исследование различных аспектов вопроса; 5. Концентрация на личных и общих потребностях; 6. Учет различных вариантов решения проблемы; 7. Практические меры; 8. Заключение взаимовыгодных соглашений. Если эти этапы будут выполнены в верной форме, то негативное влияние конфликта на психическую гигиену будет нейтрализовано.<sup>708</sup>

### 6.3. Напряжение (стресс)

С давних времен люди задумывались над понятием «напряжения».<sup>709</sup> Кэннон был первым, кто употребил термин «напряжение».<sup>710</sup> Это слово в 1940 году было введено Гансом Селье в психологию.<sup>711</sup> В 1956 году Селье описал процесс взаимодействия между напряжением и болезнями, и с тех пор роль факторов напряжения рассматривается в различных исследованиях как один из факторов, угрожающих психическому здоровью.<sup>712</sup>

#### 6.3.1. Определение напряжения и реакция на него

Всякий раз, когда человек говорит: «я испытываю стресс», это означает, что он расстроен, обеспокоен, находится под давлением и не может справиться с повседневными проблемами. Напряжение в психологии употребляется в трех значениях. В рамках одного подхода напряжение рассматривается как раздражитель. С этой точки зрения напряжение – это то, что одолевает человека извне и влечет за собой физические и психические расстройства. В рамках второго подхода напряжение описывается в роли ответной реакции.<sup>713</sup> Данная модель представляет напряжение как процесс ответной реакции на раздражитель. Третий подход подчеркивает особенности восприятия человеком ситуации, а напряжение связывает с такими факторами как раздражитель, реакция, личностные особенности, оценки и модели адаптации, которые оказывают взаимное влияние друг на друга.<sup>714</sup> На основе данной модели сами по себе ситуации не вызывают напряжения, оно проистекает из несоответствия между индивидуальным восприятием

---

<sup>708</sup> Л. Хуан и Йазданифард, 2012 г., стр. 141-155.

<sup>709</sup> И. Симионеску, 2014 г., стр. 575-584.

<sup>710</sup> К. Купер, 2008 г.

<sup>711</sup> Селье и др., 2008 г., стр. 201.

<sup>712</sup> Селье, 1976 г., стр. 690-692 г.

<sup>713</sup> Хильдегард Пеплау, 1968 г.

<sup>714</sup> Х. Селье, «Stress Syndrome». Am. J. Nurs 1965; 65 (3): 97-99.

человеком требований окружающей среды и его оценки своих способностей в ответ на них. Поэтому только тогда, когда человек не может совладать с требованиями окружающей среды, возникает напряжение.<sup>715</sup> Исследования, которые в 1960-х годах были проведены Лазарусом и другими, подтверждают эту точку зрения.<sup>716</sup> Лазарус в своих последующих исследованиях также пришел к подобному заключению.<sup>717</sup>

Кэннон исследовал эмоциональные реакции, исходящие из напряжения, и предложил описание его психических и физиологических компонентов. Для описания сильного психофизиологического процесса, который имеет значение в эмоциях, он указывал на сильное эмоциональное давление, а психическое давление называл одной из вероятных причин медицинских проблем и считал, что эмоциональное напряжение может стать причиной физиологических травм.<sup>718</sup> Реакция на стресс в сорокалетних исследованиях Салье стала поворотным моментом в исследованиях стресса. Он приложил огромные усилия для того, чтобы представить тему стресса и привлечь внимание ученых из других дисциплин к этой теме.<sup>719</sup>

Работа Салье в данной области началась случайно. Изучая половые гормоны, он понял, что введение крысам веществ, взятых из яичников, вызывает три неожиданных реакции: увеличение надпочечников, сморщивание и уменьшение вилочковой железы, и кровотечение в ранках. Селье назвал эту совокупность изменений общим адаптационным синдромом, то есть процессом, в ходе которого организм пытается адаптироваться к стрессу. Селье в своих исследованиях выделил три этапа общего адаптационного синдрома, которые представлены в таблице 6.4.

Первый этап	Второй этап	Третий этап
Предупредительная реакция ↓	Сопротивление ↓	Изнурение ↓
Мобилизация для встречи с фактором напряжения	Сопротивление раздражителю и борьба с ним	Чувство изнурения или смерти в случае безрезультатности борьбы и сопротивления

Таблица 6.4.: Три этапа реакции на напряжение (общего адаптационного синдрома Селье)

**Первый этап: Предупредительная реакция.** На этом этапе активируются многие системы в организме. Если напряжение будет очень сильным, то произойдет

<sup>715</sup> Эстура, 1377 г. с. х. (1998 г.), стр. 15-16.

<sup>716</sup> Р.С. Лазарус, 1966 г.

<sup>717</sup> Лазарус, 1995 г.

<sup>718</sup> В. Б. Кэннон, 1914 г., стр. 256-282.

<sup>719</sup> Р. Дж. Брук и М. Л. Белкорт, 1974 г., стр. 55-68.



интенсификация активности надпочечников и реакция сердечнососудистой системы. Как включается сигнал пожарной тревоги в здании в случае появления дыма, так и всё внимание организма приковано к сигналу тревоги до тех пор, пока опасность организму не будет устранена.

Второй этап: Сопротивление. На этом этапе организм пытается при помощи сопротивления опасности достигнуть спокойствия и равновесия, но поскольку до сих пор присутствует понимание и чувство угрозы, полного спокойствия не достигается, вместо этого организм остается в состоянии возбуждения. Но уровень возбуждения ниже, чем на первом этапе.

Третий этап: Изнурение. Если создающий напряжение раздражитель очень долго не устраняется, живое существо может подвергнуться опасности получения непоправимых психических травм. Этот этап – начало болезней адаптации, то есть таких болезней как расстройство почек, артрит и сердечнососудистые заболевания.<sup>720</sup>

Теория Селье подготовила плодотворную почву для последующих работ, и привлекла к себе внимание исследователей в области психологии, психиатрии, физиологии, психической гигиены и других областях. Последующие десятилетия помимо биологических аспектов все больше психологических и социальных переменных было введено для создания более полной теории, касающейся напряжения. Например, Лазарус (1966 г.), помимо биологических и физиологических аспектов напряжения добавил психологический аспект к понятию напряжение. С его точки зрения, изменения психологических механизмов как часть реакции на напряжение помогает в различных объяснениях реакции на напряжение. Лазарус в своих исследованиях выяснил, что некоторые виды реакций объясняются основанием на индивидуальных различиях, некоторые другие основанием на различиях между раздражителями, приводящими к напряжению, условиями, в которых возникает напряжение и способностями человека для борьбы с ними.<sup>721</sup>

### 6.3.2. Факторы напряжения

Факторы напряжения могут быть совершенно разными в зависимости от условий, ситуаций и особенностей людей.<sup>722</sup> В целом существует три теории, классифицирующие факторы напряжения. Первая теория принадлежит Ричарду Лазарусу и Дональду Дж. Козну (1977 г.). В ней факторы напряжения делятся на три вида:

А) Катастрофические события: Такие происшествия являются приводящими к напряжению раздражителями, которые оказывают сильное внезапное

---

<sup>720</sup> С. Е. Тэйлор, 1986 г., стр. 147.

<sup>721</sup> Лазарус, 1966 г.

<sup>722</sup> Шеридан, 1992 г., стр. 149.

воздействие и вызывают реакцию у большого количества людей. Война, засуха, ураганы, наводнения, землетрясения, другие катастрофы природного характера стоят в ряду раздражителей, вызывающих напряжение. Также тюремное заключение, пытки и концлагеря можно считать катастрофическими событиями, которые отрицательно воздействуют на психическое здоровье людей. Чем более трагическими являются события, тем более глубокое и устойчивое отрицательное воздействие они оказывают. Просмотр изображений, связанных с этими событиями, и даже размышления о них в обычных условиях, которые приходит на ум человека, оказывают воздействие на его активность. Эти эксперименты прояснили, что всё первичное эмоциональное напряжение, которое повторяется вместе с происшествиями, оказывает разнообразное физическое и психическое воздействие.

Б) Личные факторы стресса: Это достаточно сильные трагические события, которые могут вызвать расстройство способностей человека к адаптации, но гораздо меньше людей при этом одновременно подвергаются воздействию. Это важное различие. В числе подобных событий находятся болезни, смерть, потеря средств к существованию и другие.

В) Фоновые факторы стресса: Это постоянные и повторяющиеся раздражители, которые обычно занимают часть повседневной жизни человека. Лазарус и Коэн (1977) назвали эту группу раздражителей повседневными невзгодами, которые повторяются, представляются не такими сильными и человек сталкивается с ними каждый день. В долгосрочном периоде они могут представлять сильную угрозу подобно предыдущим раздражителям, но в той или иной ситуации они не считаются серьезной опасностью. Например, жизнь по соседству с шумным человеком в конкретный момент не является серьезной угрозой. То есть человек, который постоянно живет по соседству с шумом, может спокойно справляться с этим и терпеть, но на протяжении долгого времени, когда усталость от этого накапливается, она может вылиться в серьезные опасности. С точки зрения Лазаруса и Коэна общей чертой всех факторов напряжения является их возникновение под действием неприятных событий.

Вторая теория основывается на различиях между двумя видами факторов напряжения, и трактует напряжения положительно или отрицательно. Согласно данной теории, напряжение можно определить как «любое желание или потребность, которые нуждаются в согласовании и регулировке».<sup>723</sup> Такое восприятие напряжения возникло на основе выводов из некоторых исследований о том, что положительные события также вызывают напряжение. Поэтому брак, эмоциональная разлука, развод и рождение детей – все это может вызывать напряжение. Иногда напряжение может казаться несоответствующим,

---

<sup>723</sup> Виткин, 1381 г. с. х. (=2002 г.), стр. 33.

а иногда положительным. Положительное напряжение вызывает кратковременную радость, а отрицательное выливается в долгосрочное истощение организма и психики.

Третья теория факторов напряжения помимо таких значимых положительных и отрицательных событий как брак, развод и потеря работы заостряет внимание на мелких повседневных происшествиях, которые приводят к физическому и психическому напряжению. В соответствии с данной теорией жизненные события больше вызывают напряжения, так как они требуют повторной адаптации к новым условиям.<sup>724</sup> Холмс и Рей (1967) проводили интенсивные исследования и подготовили таблицу, в которой представили различные личные события, переживания и изменения в жизни людей, которые были классифицированы на основе уровня их травмоопасности. Эти события включают в себя различные изменения, такие как изменение состояния здоровья семейных отношений, финансовых условий, обучения и воспитания, религии, социальных вопросов. События жизни были упорядочены на основе интенсивности и степени их важности, такие как смерть супруги. Каждому человеку присваивался балл изменений в жизни за определенный временной период. Холмс и Рей выяснили, что люди с высокими баллами изменений в жизни с большей вероятностью на протяжении двух следующих лет сталкивались с заболеваниями, вызванными напряжением.<sup>725</sup>

### **Брeнная жизнь – источник напряжения**

В религиозных наставлениях существуют относительно разнообразные взгляды на факторы напряжения. С этой точки зрения жизнь и среда брeнного мира полны факторов напряжения.<sup>726</sup> В кораническом мировоззрении человек сотворен в страданиях,<sup>727</sup> и его движению в сторону Бога также сопутствуют страдания.<sup>728</sup> В некоторых преданиях брeнный мир также упоминается как источник напряжения и трудностей,<sup>729</sup> в котором Бог испытывает человека добром

---

<sup>724</sup> Т.С. Брага и Д. Крагг., 1990 г., стр. 77-81.

<sup>725</sup> Каплан, 1994 г., стр. 111-113.

<sup>726</sup> Имам Али (А) сказал: «Брeнный мир полон тяжких великих несчастий, голода и бедствий». (Амади, 1366 г. с. х. (=1987 г.), том 7, стр. 34); «...И знай, что сей мир есть обитель испытания, никому не дано из его обитателей и часа своей жизни впустую потратить...» («Путь красноречия» (перевод Т. Черниенко), письмо 59).

<sup>727</sup> «Мы создали человека в заботе». (Сура «Город», аят 4)

<sup>728</sup> «О человек! Ты стремишься к своему Господу устремлением и встретишь Его!» (Раскальвание: 6)

<sup>729</sup> Имам Али (А) сказал: «Поистине Бог создал брeнный мир местом несчастий» (Ибн Шуба Харрани, 1404 г. л. х. (=1983 г.), стр. 512); «Это – место возмездия, гибели, исчезновения и бедствий, свет его – мрак, жизнь в нем тяжка, а сокровища его скудны, здоровый в нем болен, а дорогой ему унижен». (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 78, стр. 22).

и злом,<sup>730</sup> страхом, голодом, недостатком имущества и здоровья и гибелью сельскохозяйственной продукции.<sup>731</sup> Все люди, которые живут в бренном мире, постоянно находятся под угрозой.<sup>732</sup> Человек выходит из замкнутого пространства и безопасности утробы матери в бранный мир и семейную среду – более просторное место, но переполненное факторами напряжения. Поэтому напряжение – это всеобщий аспект жизни, и люди с момента рождения постоянно подвергаются воздействию угрожающих факторов, которые могут выбить его жизнь из равновесия.<sup>733</sup> Несмотря на то, что боль и страдания – это всеобщие явления, так что они переплетаются с самой сутью брального мира, людям трудно их принять, поэтому они придумали множество способов, как избежать боли и страданий. Иногда человек пытается снизить боль, исходящую от жизненных проблем, успокоительными препаратами, а в других случаях отвлекает себя различными делами и развлечениями, чтобы уйти от мыслей о проблемах. Это может дать ему временное успокоение, но было бы лучше смотреть на жизнь реалистичным взглядом. Правильное восприятие жизни и знакомство с её проблемами, такими как бедность, болезни, старость, делают человека более подготовленным к ним. Если принять, что боль и страдания – это часть человеческого бытия, можно подготовить условия для нахождения выхода и успешного прохождения жизненных трудностей.

### **6.3.3. Связь между напряжением и болезнями**

По результатам проведенных исследований напряжение было принято в психологии в качестве одного из факторов, ведущих к расстройствам и заболеваниям.<sup>734</sup> Поэтому, было проведено множество исследований связи между напряжением и болезнями.<sup>735</sup>

#### **Механизмы влияния напряжения на болезни**

Пути, которыми напряжение вызывает расстройства и заболевания, бывают прямыми и косвенными. Косвенные пути воздействия напряжения могут затрагивать поведения человека, которое в свою очередь может создать или усилить расстройство. Например, хроническое ежедневное давление и происшествия, вызывающие напряжения, могут увести внимание человека от заботы о себе и способствовать нехватке достаточного количества времени для спорта,

---

<sup>730</sup> Преграды: 168.

<sup>731</sup> Корова: 155.

<sup>732</sup> Имам Али (А) сказал: «...И знай, что сей мир есть обитель испытания, никому не дано из его обитателей и часа своей жизни впустую потратить...» («Путь красноречия» (перевод Т. Черниенко), письмо 59).

<sup>733</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 7, стр. 286.

<sup>734</sup> Коэн и др., 2007 г., стр. 298.

<sup>735</sup> Ассоциация психологов США, 2000 г.

здоровой пищи и отдыха. Еще хуже если человек для адаптации к психическому давлению начнет совершать поступки, которые возможно и принесут плоды в краткосрочной перспективе, но ни коем образом не считаются здоровыми. Такие поступки, как употребление алкоголя, или употребление в пищу продуктов с высоким содержанием сахара или жира, могут служить примером этому. Исследования касательно гигиенического поведения показывают, что в условиях, сильно способствующих напряжению, люди действуют так, что вероятность возникновения у них психических расстройств увеличивается. Свидетельства говорят, что травмированные люди долгое время не обращают внимания на свой сон и питание, и это приводит к психическому расстройству.<sup>736</sup> Напряжение приводит к изменениям в биохимических системах организма, таких как нервная и эндокринная системы, к изменениям сердечнососудистой системы и расстройствам иммунитета, что приведет к негативным реакциям в организме.

С другой стороны, эти физиологические изменения приводят к самым различным заболеваниям, начиная от ишемических заболеваний сердца до расстройств желудочно-кишечного тракта, рака, неуживчивости, хронической усталости, головной боли и высокого артериального давления. Были проведены сотни исследований относительно влияния стресса на психическую гигиену путем физиологических изменений и медицинских заболеваний.<sup>737</sup> Исследования показывают, что если стресс кратковременный, то обычно он не влечет никаких проблем, так как организм после этого имеет возможность отдохнуть, но если стресс долговременный и человек не может им управлять, его влияние на организм и психику, очевидно, можно проследить.

Влияние напряжения на психические заболевания бывает также прямым. Например, некоторые симптомы и признаки напряжения, такие как тревога, депрессия, защитный режим, критика, затворничество, слабость памяти, бессонница, ночные кошмары и негативное межличностное поведение прямо проявляются при психических расстройствах.<sup>738</sup> Признаки напряжения продолжают на протяжении долгих лет. Данные показывают, что заключенные нацистских концентрационных лагерей на протяжении более 50 лет после этих событий испытывали чувство страха и тревоги.<sup>739</sup>

### **6.3.4. Регуляторы напряжения**

Регуляторами напряжения называют такие факторы и процессы, которые уменьшают степень реакции человека на напряжение. В целом можно разделить

---

<sup>736</sup> К. В. Хог и др., 2007 г., стр. 150-153.

<sup>737</sup> С. А. Хайес и С. Л. Ватсон, 2013 г., стр. 629-642.

<sup>738</sup> К. Хаммен, 2005 г. стр., 293-319.

<sup>739</sup> Р. И. Бендер и Л. Б. Аллой, 2011 г. 383-398.

эти регуляторы на когнитивные личностные факторы и факторы окружающей среды.

### **Роль когнитивных факторов в урегулировании напряжения**

Согласно теории Лазаруса (1991 г.) напряжение зависит от особенностей оценки человеком факторов напряжения. В рамках данной теории степень напряжения зависит от того, насколько человек считает опасной окружающую среду. Поэтому восприятие считается одним из важных регуляторов. Для объяснения роли когнитивных факторов регулирования напряжения предлагается несколько моделей.

#### **А) Модель когнитивной оценки Лазаруса**

Лазарус (1984 г.) делал акцент на роли восприятия и когнитивной оценки в реакции на напряжение. Он верил, что если ситуация не будет расцениваться как угрожающая, то человек не почувствует напряжение. Когнитивная оценка – это психический процесс, посредством которого анализируются влияние и последствия раздражителей, вызывающих напряжение и особенности адаптации к ним. Лазарус и Фулкман на протяжении более десяти лет выстраивали модель напряжения, которая позволяет выявить важность когнитивной оценки.<sup>740</sup> С точки зрения Лазаруса оценка напряжения происходит в три этапа:

#### **Первичная оценка**

Сталкиваясь с вызывающим напряжение событием, на первом этапе человек старается оценить его значение для своего здоровья. Этот процесс называется первичной оценкой. В ходе данной оценки человек отвечает на такие вопросы: «Как эти события отразятся на мне?» и «угрожают ли они моему здоровью?» Первичная оценка одного события может привести к одному из двух суждений:

А) Отсутствие угрозы: Человек расценивает события как неимеющие отношения к нему или как положительные и безопасные. То есть ситуация может быть расценена положительно и без вероятности вреда для здоровья.

Б) Наличие угрозы: Здесь оценка раздражителя включает в себя три критерия:

1. Наличие вреда или лишения: Внезапные катастрофические события могут привести человека к оценке такого вида, так как они могут привести к внезапному очень быстрому ущербу, в том числе и для многих других людей.

2. Угроза: В случае если в будущем прогнозируется ущерб или лишение, например, сообщение о наводнении в новостях.

3. Трудности: Оценка трудностей не связана с травмой или будущими опасностями, но в случае наличия такой вероятности раздражитель вызывает

---

<sup>740</sup> Лазарус и Фулкман, 1984 г.

напряжение. Есть такие события, когда человек уверен в своей способности контролировать их, но другие вызывающие напряжение события могут истощить человека, они оцениваются, как создающие затруднения и относятся к данной группе.<sup>741</sup>

### **Вторичная оценка**

Вторичная оценка относится к анализу вопроса «что можно сделать?» Например, получивший травму спортсмен может оценивать различные способы как справиться с этим: он может попросить совета у тренера или других игроков команды, он может постараться вылечиться особым способом или отвлечь себя различными хобби, чтобы забыть о проблемах.

### **Третичная оценка**

Первичная и вторичная оценки очень связаны друг с другом. Но иногда существует и третичная оценка, которую также называют «переоценкой». Если после того, как человек оценил ситуацию, он получает новую информацию, на основе которой осознает, что его оценка была неверной, то существует вероятность переоценки.<sup>742</sup>

Модель оценки Лазаруса и Фулкмана вдохновила многих на исследования в этой области. Их теория до сих пор представляет собой наиболее обширную попытку в этом направлении.<sup>743</sup>

## **Б) Модель оценки Эллиса**

А. Эллис сформулировал более новый подход к оценке в рамках своего метода лечения под названием «рационально-эмоциональная поведенческая терапия». Он верил, что люди в первичной оценке могут контролировать гораздо больше, чем представляют. В соответствии с его рационально-эмоциональной теорией, процесс первичной оценки проходит в 3 этапа (см. схему 6.2.). Первый этап включает в себя некое событие жизни, которое Эллис называет активирующим событием. Второй этап – это непосредственная оценка этого события. Данная оценка проводится на основе системы взглядов индивида. Третий этап также включает в себя чувства, эмоции и вероятное напряжение, которое является причиной особенностей оценки события. Иными словами, манера или метод, которым человек оценивает события, оказывает значительное влияние на его эмоции и чувства. С точки зрения Эллиса, оценка – это базовое понятие в процессе столкновения человека с трудностями в жизни.

---

<sup>741</sup> Лазарус и Фулкман, 1984 г., стр. 31-35.

<sup>742</sup> Лазарус и Фулкман, 1980 г., стр. 219-239.

<sup>743</sup> Фулкман, 2013 г.

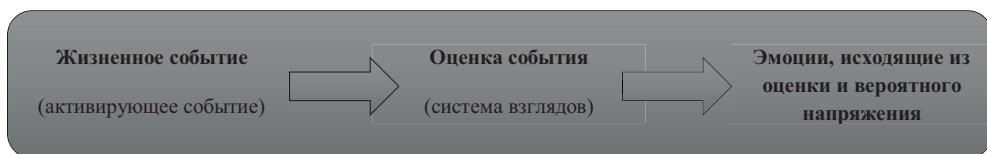


Схема 6.2: Процесс оценки в рамках теории Эллиса

С точки зрения Лазаруса, оценка – это продукт системы взглядов человека.<sup>744</sup> Эта система охватывает позицию человека по отношению к своей жизни и смыслу событий, которые с ним происходят. Люди по-разному относятся к тому, что переживают в жизни, некоторые положительно интерпретируют события жизни, другие пессимистично настроены по отношению к ним. Люди могут избавиться от психологического дискомфорта в том случае, если трактуют свою жизнь на основе логичных и здоровых убеждений. Эллис делал акцент на роли религиозных и философских убеждений в этой области.<sup>745</sup>

### **Роль личностных качеств в урегулировании напряжения**

Важным фактором принятия влияния раздражителей, вызывающих напряжение, является характер человека. Психологи в своих многочисленных исследованиях старались выяснить, почему люди с одним типом характера травмируются в результате напряжения, а люди с другим типом характера могут сопротивляться ему. Исследователи пришли к тому выводу, что некоторые качества и личностные особенности помогают выявить отношения между характером и заболеванием. Для выявления связи между характером и напряжением было проведено множество исследований. Здесь будет проведено несколько примеров таких исследований:

#### **А) Модели поведения типов А и Б**

Фридман и Розенман (1974 г.) больше других исследовали связь между напряжением, сердечнососудистыми заболеваниями и характером. Они описали два типа характера, которые сталкиваются с факторами, вызывающими напряжение. Характер типа «А», характер типа «Б». Характер типа «А» обладает тремя особенностями:

1. Конкуренция: Люди, относящиеся к типу «А», больше имеют склонность к самокритике без испытаня чувства удовлетворения своими стараниями или успехами на пути к достижению поставленных целей.

2. Спешка: Люди типа «А» постоянно словно находятся в борьбе со временем, они больше других проявляют нетерпение при пустой трате времени или

<sup>744</sup> Г. Прати и др., 2001 г., стр. 181.

<sup>745</sup> Эллис, 1382 г. (2003 г.), стр. 105–106.



опоздании. У них очень плотный график и они стараются одновременно делать несколько дел.

3. Злость и враждебность: У людей типа «А» очень легко вызвать злость или враждебность. Этот тип людей все время находится под напряжением.

Напротив, тип «Б» обладает такими качествами, как низкая степень конкуренции, спешки и злости. Представители типа «Б» ведут себя в повседневных делах без спешки и очень спокойно, и в случае, если они не достигают своих целей, они не испытывают чувства поражения.<sup>746</sup>

### **Б) Выносливость как личностное качество**

Согласно теории С. Кобаса и С. Мадди связь между напряжением и характером зиждется на качестве выносливости, которая говорит об особой манере и непоколебимости человека в реакции на происшествия в жизни.<sup>747</sup> Выносливость подразумевает три качества:

1. Контроль, а именно вера человека в то, что он способен повлиять на события жизни;

2. Обязательство, то есть вера в смысл жизни и наличие в ней цели;

3. Испытание, то есть убежденность в том, что трудности в жизни естественны и могут предоставить хорошую возможность для преодоления и развития. Данные показывают, что выносливые люди не видят мир угрожающим и считают себя эффективными в применении стратегий решения проблем для преодоления факторов, вызывающих напряжение.

Кобаса считает, что выносливые люди в стрессовых условиях остаются здоровыми, так как они лучше справляются с факторами напряжения и имеют меньшую вероятность тревоги и перемены настроения под действием ситуации. В результате, сложный процесс, который из-за естественных раздражителей приводит к напряжению и заболеваниям, никогда в них не запускается.<sup>748</sup>

И. Колерик исследовал выносливость у людей от 70 до 80 лет. Результаты показывают, что выносливость с такими особенностями как обладание положительными взглядами во время трудностей, может служить регулятором при столкновении с факторами напряжения.<sup>749</sup>

### **В) Наличие у человека чувства гармонии**

Некоторые исследователи описывали другие личностные качества, которые могут защитить человека перед факторами напряжения. С точки зрения Антоновского одним из важных регуляторов факторов стресса является чувство

---

<sup>746</sup> Фридман и Розенман, 1974 г. стр. 436-438.

<sup>747</sup> Курсини, 1999 г., стр. 435.

<sup>748</sup> С. Фешбак и др., 1998 г., стр. 436.

<sup>749</sup> Сарафино, 1384 г. с. х. (2005 г.), стр. 198.

гармонии, которое было выявлено в ходе исследований бывших заключенных нацистских концентрационных лагерей. Эти люди, несмотря на пережитый в жизни ужас, смогли остаться здоровыми с физической и психической точки зрения. Антоновский выявил три важные особенности в ходе опроса подобных людей:

1. Хотя некоторые происшествия (потеря работы, смерть близких и война) никогда не были желаемыми для них, но они чувствовали, что могут осознать их. Они объясняли эти происшествия на основе определенных материальных сил. Например, свою потерю работы они трактуют на основе отсутствия у них необходимых знаний или несложившимися отношениями с директором, а войну объясняют как последствие разногласий между политическими силами.

2. Люди, имевшие чувство гармонии, считали мир управляемым, и они твердо убеждены в том, что все в мире происходит так, как с точки зрения логики этого и требуется ожидать. Они осознали, что в любом случае в жизни случаются неприятные моменты, но их можно успешно пройти.

3. Люди, имевшие чувство гармонии, верили в то, что события в жизни имеют смысл. Они на глубоко эмоциональном уровне наделяли жизнь ценностью и верили в то, что в большинстве случаев трудности и потребности стоят того, чтобы затрачивать на них энергию.<sup>750</sup>

### **В) Место внешнего и внутреннего контроля**

Согласно теории локус контроля, некоторые люди верят, что источник контроля находится внутри них, в то время как другие считают, что источник контроля находится не в них самих (а в окружающей среде). Люди, которые верят в то, что источник контроля находится внутри них, а окружающая среда управляема, лучше могут оказывать сопротивление факторам напряжения. В отличие от них вера в отсутствие контроля усиливает напряжение.<sup>751</sup>

### **Г) Поиск ощущений**

Поиск ощущений также может играть роль в регулировании раздражителей, вызывающих напряжение, в качестве важного личностного фактора. Люди, находящиеся в погоне за ощущениями, подобно выносливым людям видят мир менее угрожающим и готовы смириться с вызывающими напряжение раздражителями. Иногда экстремальным видам спорта сопутствует напряжение, травмы и даже летальные исходы. Так почему же люди занимаются ими? Часть ответа, вероятно, связана с тем, что люди в них находятся в поиске экстремальных ощущений. Поскольку лишь определенный тип людей любит

---

<sup>750</sup> Там же, том 2, стр. 586-589.

<sup>751</sup> С. Фешбак и др., 1998 г., стр. 473-474.

опасные виды спорта, можно обратить внимание и на другие личностные качества людей в подобных видах спорта. Исследования показывают, что люди, занимающиеся опасными видами спорта, имеют высокий бал по шкале поиска ощущений.<sup>752</sup>

### **Общественная поддержка**

Общественная поддержка подобно другим личностным качествам воздействует на регулирование напряжения. Ею можно считать содействие, внимание, заботу и утешения, которые окружающие люди или группы людей дарят человеку.<sup>753</sup> Поддержка родителей, друзей, родственников, врача или общественной организации может привести человека в норму. Общественная поддержка включает в себя три социальных аспекта:

1. Эмоциональную поддержку в форме проявления сочувствия, внимания, заботы, интереса к человеку;

2. Финансовую и практическую поддержку в виде передачи денег в долг, покупки предметов первой необходимости, выполнения дел по дому и т.д.;

3. Информационную поддержку, подразумевающую советы, предложения по заботе о себе и т.д. Результаты исследований показывают, что люди, которые воздерживаются от поиска общественной поддержки, более подвержены некоторым видам заболеваний.<sup>754</sup>

Также исследования выявили, что общественная поддержка может стать причиной снижения напряжения. В исследованиях Ларокко, Дж. Хауса и Дж. Френча было проанализировано более двух тысяч опросников оценки профессионального напряжения и общественной поддержки более чем двух тысяч работников. Наличие общественной поддержки оценивалось из трех источников: от директора и коллег по работе, от супруги и семьи, от друзей. Результаты показали, что между уровнем общественной поддержки и напряжением есть обратная зависимость.<sup>755</sup>

### **Конфессия и религиозные убеждения людей**

К числу регуляторов напряжения относятся конфессия и религиозные убеждения людей. По данному вопросу было проведено множество исследований. М. Дж. Пэйдж и др. (2013 г.), К. Л. Парк (2013 г.), Г. Папазисис и другие (2014 г.) исследовали роль конфессии и религиозных убеждений в преодолении напряжения. Результаты показали, что религиозность действует как защита от волнения, депрессии и напряжения. Данная тема находит отражение главным образом

---

<sup>752</sup> М. Цукерман и др., 1978 г., стр. 139.

<sup>753</sup> И. Г. Сарасон, 2013, стр. 12.

<sup>754</sup> Там же.

<sup>755</sup> Ларокко, Дж. Хаус и Дж. Френч, 1980 г., стр. 202-218.

в не подлежащих контролю происшествиях в жизни, для которых нет никакого решения.<sup>756</sup>

### **6.3.5. Методы борьбы с напряжением**

Каждый человек сталкивается с изменениями и факторами напряжения. То, как он ведет себя в таких условиях, зависит от таких факторов как его психические и биологические особенности, самой ситуации и восприятия изменений, которые происходят в его жизни (т.е. факторов регулирования стресса). Здесь будет рассмотрено определение борьбы с напряжением и особенности данного процесса.

Борьба – это усилия для контроля (терпения, снижения или минимизации) ситуаций, которые потенциально влекут за собой ущерб или напряжение.<sup>757</sup> Данное определение борьбы, позаимствованное у Лазаруса и Фулкмана, содержит три важных момента: 1) Борьба требует определенного уровня усилий и планирования; 2) Всегда имеются представления о том, что результат будет положительным; 3) Акцент делается на борьбе как на процессе, который происходит не в обычное время. Эти особенности определения борьбы позволяют установить, какой метод и какая стратегия борьбы с напряжением в различных ситуациях лучше сработает.

Лазарус и Фулман определили две стратегии борьбы: 1) Усердие для решения проблемы; 2) Усердие для регуляции эмоций.

Усердие для решения проблемы или так называемые «проблемно-ориентированные усилия» предполагают профилактические действия с целью изменения ситуации, вызывающей напряжение. Проблемно-ориентированные стратегии могут быть внешне зависимыми и внутренне зависимыми. Внешне зависимые стратегии применяются в борьбе с изменениями ситуации или изменениями поведения окружающих, служащих источником напряжения. Внутренне зависимые стратегии включают старания, направленные на анализ взглядов и потребностей, а также на развитие новых навыков и ответов.

Усердие с целью регулирования эмоций в психологической литературе называется «эмоционально-ориентированными усилиями», и предполагает урегулирование эмоциональных и социальных последствий происшествия, вызвавшего напряжение. Эмоционально-ориентированные усилия обычно прикладываются после таких несчастий как смерть близких, наводнение и землетрясение, когда нельзя изменить ситуацию.<sup>758</sup> Когда человек чувствует, что может сделать что-то в некоторой ситуации, с большой вероятностью он прибегнет к проблемно-ориентированным усилиям, но когда ситуация кажется неподдающейся контролю,

---

<sup>756</sup> М. М. Валлурупалли и др., 2012 г., стр. 81.

<sup>757</sup> К. С. Карвер и др., 2010 г., стр. 2

<sup>758</sup> Сарафино, 1384 г. с. х. (2005 г.), том 2, стр. 674-575.

с большей вероятностью он выберет эмоционально-ориентированный подход в борьбе. Возможно, в большинстве случаев наибольшую пользу приносит смешанная стратегия борьбы (см. таблицу 6.5.).

Стратегия	Описание	Этап и процесс
Когнитивная организация	<p>Если человек будет считать потерю работы неудачей, то напряжение, исходящее из нее, вероятно, будет гораздо больше, чем, если он не будет считать так. Также, если человек будет пессимистично смотреть на мир, жизнь и будущее, тогда он будет испытывать большее напряжение, чем тогда, когда он смотрит на мир оптимистично.</p>	<p>Первый этап: Определения нелогичных мыслей и убеждений. Например, во что бы то ни стало я должен действовать эффективно. Другие люди всегда должны вести себя со мной честно. Я не должен испытывать в жизни трудностей.</p> <p>Второй этап: Выявление эмоциональных или поведенческих ответов, которые следуют за мыслями. Например, каждый раз, когда человек говорит, что его жизнь всегда должна быть такой, как он хочет, но с другой стороны, его действия в жизни сталкиваются с трудностями, он чувствует волнение, депрессию и отвращение к себе.</p> <p>Третий этап: Замещение неправильных мыслей правильными и логичными. На этом этапе человек старается заменить неправильные мысли более благоприятными, которые не создают негативных эмоций. Например, он должен сказать себе: Мне бы крайне не хотелось потерпеть неудачу в итоговом экзамене, но даже если я и потерпел такую неудачу, то я лишь столкнулся с проблемой, я смогу стерпеть это и снова стать счастливым.</p>
Исправление и регулировка поведения	<p>Тот, кто хочет поменять свое поведение, в первую очередь, должен прийти к выводу, что его текущее поведение является неудовлетворительным и вызывает напряжение. Например, распитие алкогольных напитков, избиение супруги, несоблюдение режима питания, режима сна и так далее.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осознание: Человек осознает, что некоторые из его поступков приносят вред;</li> <li>2. Стремление к изменениям: У него образуется стимул и стремление к изменению вредоносного поведения.</li> <li>3. Изменение восприятия: Он ставит под вопрос свое восприятие и думает о новом и более правильном выходе из ситуации.</li> <li>4. Альтернативное действие: Человек оставляет вредоносные действия и вместо них обращается к действиям, которые снижают напряжение.</li> <li>5. Оценка: После смены образа действия человек снова проводит оценку того, насколько эффективными являются новые действия в профилактике и снижении напряжения.</li> </ol>
Поклонение и религиозные акты	<p>Религиозные акты крайне эффективны в борьбе с напряжением. Эти действия, создавая чувство надежды, дружбы с окружающими, эмоционального спокойствия и приближение к Богу, способствуют решению проблем.</p>	<p>Религиозные акты, такие как совершение намаза, поминание Бога, мольба, чтение Корана, паломничество к святым местам, крайне эффективны против напряжения. Эти действия дают человеку чувства надежды, дружбы с окружающими, эмоционального спокойствия, контролируемости и чувство присутствия Бога. Таким образом, они могут помочь ему в профилактике напряжения и в разрешении трудностей.</p>

<p>Подражание образу действия непорочных предводителей религии</p>	<p>Жизнь предводителей религии и манера их действия – это крайне полезная стратегия в борьбе с напряжением, представленная нам в распоряжение. Они более других сталкивались с трудностями.</p>	<p>Терпение в трудностях: Терпение – это одно из превосходных качеств божьих угодников и пророков, которое они проявляли, сталкиваясь с трудностями. Бог в Коране указывает на терпение Айюба, Якуба, Ибрахима (А) в трудностях. Во время смерти супруги: Одним из примеров этого является терпение Имама Али (А) во время смерти Фатимы Захры (СА).  Довольство и покорность во время трудностей: Они проявляли покорность Господу и довольство.  Обращение к Господу с мольбами: В любой ситуации, особенно во время трудностей, болезней и несчастий, они обращались к Господу с мольбами.  Упование на Господа: Божьи угодники во всех жизненных трудностях уповали на Него.</p>
--	---	--

Таблица 6.5: Стратегии борьбы с напряжением<sup>759</sup>

## 6.4. Грех и отклонение от этических норм

Четвертый фактор, угрожающий психическому здоровью – это грех. Грех негативно сказывается на психическом здоровье по той причине, что одним из компонентов психического здоровья считается соблюдение моральных норм. С точки зрения ислама поведение в соответствии с религиозными предписаниями считаются нормой, а их несоблюдение считается отклонением. На этой основе одним из угрожающих психическому здоровью факторов является отклонение от религиозных норм или совершение греха.

### 6.4.1. Определение греха

Грех – это любой поступок, который расходится с повелением Господа.<sup>760</sup> В аятах Корана и преданиях грех называется различными словами.<sup>761</sup> Существует две классификации всего разнообразия грехов:

<sup>759</sup> Источник, Саларифар и другие. 1387 г. с. х.(=2008 г.), стр. 258-269.

<sup>760</sup> Ибн Манзур, 1408 г. л. х. (=1987 г.), том 1, стр. 389, Фарахиди, 1414 г. л. х. (1993 г.), том 8, стр. 190.

<sup>761</sup> Например, «Занб»: Скот: 6; Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 323; «Масийат»: Таха: 121; «Джанах»: Испытуемая: 10; Хурр Амили, 1991 г., том 23, стр. 224; «Исм»: Верующий: 40; Корова:81; «Хатийа»: Ночной перенос: 31; Женщины: 92; «Фиск»: Пещера:50; Покаяние: 96; Фисад: Корова: 60 и 205; Хабс: Преграды: 175; Скот: 37; Шарр: Юсуф: 77; Семейство Имрана: 180; «Визр»: Пчелы: 25; Таха: 100; «Ламам»: Звезда: 32; «Хинс»: Падающее: 46; «Мункар» Пещера: 74; «Фуджур»: Раскалывание:14; Нух: 27; «Хабт»: Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 2, стр. 84; «Фахша»: Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 8, стр. 242; «Асрат»: там же, том 7, стр. 5; «Ийб»: там же, том 2, стр. 147; том 3, стр. 108; «Джарира»: Сахифа Саджадийя, стр. 72.

А) Великие и малые грехи: Согласно одной классификации грехи делятся на два вида: великие и малые.<sup>762</sup> В Коране говорится: «Если вы будете отклоняться от великих грехов, что запрещаются вам, Мы избавим вас от ваших злых деяний и введем вас благородным входом».<sup>763</sup> Из этого аята следует, что грехи бывают двух видов – одни Коран называет великими, а другие малыми (злыми деяниями).

Были многочисленные попытки вывести критерии величины греха. Одни утверждали, что великие грехи – это те, за которые Бог обещал наказание в аду.<sup>764</sup> Некоторые объясняли великие грехи как те, за которые Бог установил наказание в этом мире. Существуют и другие толкования. С точки зрения исламского права великий грех соответствует, по крайней мере, одному из нижеследующих критериев:

- А) За этот грех обещаны муки в геенне;
- Б) Бог строго запретил его;
- В) По рассуждению здравого смысла грех представляется великим;
- Г) Доводы разума или традиции указывают на то, что этот грех тяжелее некоторых других;
- Д) Этот грех считается великим среди соблюдающих религию верующих;
- Е) Непорочные (А) прямо указывали на то, что это – великий грех.<sup>765</sup>

Несомненно, некоторые грехи считаются великими. Например, приобщение сотоварищей Господу в аятах и преданиях названо величайшим грехом.<sup>766</sup> После приобщения сотоварищей величайшим грехом названо отчаяние в милости Господа: «Поистине, отчаиваются в утешении Аллаха только люди неверующие».<sup>767</sup> Далее располагаются других грехи.<sup>768</sup> Некоторые мусульманские деятели перечисляли порядка семидесяти грехов.<sup>769</sup> Однако малых грехов великое множество и обычно они связаны с поведением и эмоциями человека.

---

<sup>762</sup> Пещера: 49; Женщины: 48.

<sup>763</sup> Женщины: 31

<sup>764</sup> Кулейни, 1429 г. с. х. (=2008 г.), том 2, стр. 276.

<sup>765</sup> Хомейни, «Тахрир-уль-Василя», том 1, стр. 274.

<sup>766</sup> Трапеза: 72.

<sup>767</sup> Юсуф: 87.

<sup>768</sup> Чувство безопасности от наказания Господа: сура «Преграды», аят 99; убийство человека: сура «Женщины», аят 93; пожирание имущества сироты: сура «Женщины», 10; ростовщичество: сура «Корова», аят 275; ложная клятва, сура «Семейство Имрана», аят 77; прелюбодейние: сура «Различение», аяты 68-69; невыплата обязательного закята: сура «Покаяние», аят 36; употребление алкоголя: Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 77, стр. 47; оставление намаза или другого обязательного деяния: сура «Марьям», аят 59; нарушение договора и разрывание родственных связей, сура «Гром», аят 25.

<sup>769</sup> Дастгейб, 1352 г. с. х. (1973 г.), том 2, стр. 429.

Б) Явные и скрытые грехи: Другая классификация в религиозных наставлениях делит грехи на явные и скрытые.<sup>770</sup> Явные грехи имеют внешнее проявление и их можно лицезреть. Например, воровство, обсуждение человека за его спиной (гайбат), ложь, сквернословие, поиск изъянов в других людях, похотливый взгляд на лицо противоположного пола, с которым не заключен брак, прослушивание бесполезных речей, унижение мусульман и причинение им страданий. Таким образом, всякое явное деяние, которое подразумевает любого рода ослушание Господа, считается явным грехом. Их противоположностью считаются поступки, которые имеют внутреннюю природу. Например, приобщение сотоварищей Господу, неверие, двуличие и подозрения считаются скрытыми или внутренними грехами.<sup>771</sup>

В отличие от явных грехов, о скрытых можно узнать только из личного признания человека. Несмотря на это, если скрытые грехи также внимательно определить как явные, то проявляются их явные и измеримые особенности. Поэтому приобщение сотоварищей Господу, неблагодарность Богу, неверие, зависть, себялюбие, жадность, лицемерие, эгоизм, высокомерие, алчность, обольщенность бренным миром и небрежность к поминанию Господа проявляются и на уровне поведения.

#### **6.4.2. Негативное влияние греха на психическое здоровье**

Каждый грех имеет юридическое и экзистенциальное влияние. Насколько бы грех не был малым, он все же является великим ослушанием Господа и приводит к психическим травмам.<sup>772</sup> Иногда грехи становятся для людей настолько обычными, что они в большинстве случаев небрежны относительно их греховности. Из аятов и преданий следует, что маленькие грехи также могут без осознания человека ввести под негативное влияние его психическое здоровье.<sup>773</sup> Поэтому в преданиях рекомендуется не считать никакой из грехов малым, и избегать даже малейшего поступка вопреки божественному велению.<sup>774</sup>

Упорство в совершении греха: Упорство в грехе наносит гораздо больший урон по сравнению с ситуациями, когда человек совершает его единожды (по причине длительности совершения). Повторное совершение греха может проникнуть в глубины сознания человека и постепенно превратиться в его личностное качество. Поэтому в преданиях указывается на то, что множественность

---

<sup>770</sup> «Оставляйте и явный грех и скрытый». (Скот: 120)

<sup>771</sup> Модарреси, 1377 г. с. х. (=1998 г.), том 3, стр. 157.

<sup>772</sup> «Величайший грех – тот, который совершивший его посчитал малым» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 67, стр. 364).

<sup>773</sup> «Величайший грех пред Ним – тот грех, что совершивший считает малым» (Мухаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (2000 г.), том 3, стр. 452).

<sup>774</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 73, стр. 364.



грехов приводит к бóльшим физическим и психическим расстройствам.<sup>775</sup> Поэтому можно сказать, что множественность грехов имеет связь с расстройством психики.<sup>776</sup> Кроме того, очень грешные люди имеют в жизни больше проблем и трудностей.<sup>777</sup>

Согласно религиозной литературе, грех проникает во все аспекты жизни и является общим признаком психических расстройств. Далее перечислены важнейшие психические и поведенческие последствия греха:

1. Изменение лица человека: Некоторые психические состояния греха проявляются на физическом состоянии человека. Поэтому, точно также как заболевания печени имеют различные симптомы, проявляющиеся на коже, лице, в цвете глаз и кровяном давлении, признаки и последствия совершенного греха проявляются во внешности и поведении человека.

Выражение лица, физическое состояние, внешний вид и то, как человек одевается – это отражение состояние психики человека. Если его поведение и поступки ненормальны, то его лицо становится хмурым, до такой степени, что это влияние выдает грешника.<sup>778</sup> Определение грешников на основе физического состояния и их лица описано в Коране. Поэтому, согласно признакам, перечисленным в Коране, верующие обладают ясными и светлыми лицами, а грешники – хмурыми и запыленными,<sup>779</sup> словно темный дым покрывает их.<sup>780</sup>

2. Телесные заболевания: Последствия грехов могут проявиться и в форме телесных заболеваний. В некоторых случаях признаки, связанные с грехом, могут выражаться в сердцебиении, сухости во рту, трясущихся руках и ногах, потовыделении<sup>781</sup> и расстройстве в работе слезных желёз.<sup>782</sup> Разнообразные телесные недуги, которые зачастую одолевают человека на протяжении его жизни, являются на самом деле последствиями тех грехов, которые он совершил. Имам Али (А) сказал: «Ни один сосуд не лопнет, ни одна нога не сломается, ни заболит голова и не одолеет человека болезнь, кроме как под действием греха».<sup>783</sup> Из этих преданий становится ясно, что телесные заболевания – это негативные последствия греха.

---

<sup>775</sup> «Все грехи тяжести, и самым тяжким из них является тот, на котором формируется плоть» (Кулейни, том 2, стр. 270).

<sup>776</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 70, стр. 321; Кулейни, том 2, стр. 268.

<sup>777</sup> Таха: 124.

<sup>778</sup> «Узнаны будут грешники по их приметам...» (Милосердный, 41).

<sup>779</sup> В приведенных авторами аятах Корана тем не менее описывается состояние верующих и грешников после Воскрешения. – прим. пер.

<sup>780</sup> Нахмурился: 40-42.

<sup>781</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 81, стр. 192; том 67, стр. 242; Садук, 1378 г. с. х. (1999 г.), стр. 229.

<sup>782</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 73, стр. 354.

<sup>783</sup> Кулейни, 1992 г., том 2, стр. 269.

3. Расстройство сна: Другим распространенным последствием греха является расстройство сна, так как «грешника одолевает бессонница».<sup>784</sup>

4. Расстройство социального поведения: Еще одним последствием греха становится расстройство социального поведения. Многие социальные девиации вызваны грехом. Социальные последствия греха охватывают широкий диапазон различных видов поведения. Вот некоторые виды нездорового социального поведения, которое считается грехом и приводит к появлению вражды и неприязни между людьми в обществе: сплетни, принижение и оскорбление других, осуждение других за спиной и обвинения, сквернословие, нарушение договоров и соглашений, отказ от оказания помощи нуждающимся, угроза безопасности в обществе и враждебное поведение.

5. Принижение положения человека: Грех и ослушание повелений Господа принижает положение человека. С точки зрения исламского вероучения, человек, который избегает греха, имеет высокую ценность. И наоборот, человек, совершающий грех и несоблюдающий установленные Господом границы, чувствует отсутствие ценности в жизни. В преданиях указывается на то, что положение грешника снижается и он теряет репутацию (в глазах людей).<sup>785</sup>

6. Страдания и печаль: Тревога, депрессия и психические расстройства в жизни человека – это одно из основных последствий греха.<sup>786</sup> В некоторых случаях такие боли, мучения и печаль доминируют в жизни грешника. И он ни от чего не может испытывать наслаждение.<sup>787</sup>

7. Расстройство в обработке информации: Люди, совершившие грех, подвергаются интеллектуальному расстройству. В соответствии с наставлениями религии грехи толкают человека к неверию,<sup>788</sup> и с другой стороны неверие также способствует увеличению грехов. Неверие – это отрицание господства Бога. Люди в таком состоянии верят, что нет ни Бога, ни рая, ни ада.<sup>789</sup> Неверие выявляется с помощью отрицательных признаков. Имам Али (А) считал, что грех зиждется на четырех столпах: распущенности, крайности, сомнения и подозрении, каждый из которых имеет вторичные ответвления (таблица 6.6.).

Основа греха	Пример	Механизм влияния на психическую гигиену
Распущенность	Муки, недалёковидность	Представление истины мелочью, вражда с разумными, упорство в грехе, небрежность к истине, следование догадкам, повинование сатане.

<sup>784</sup> Садук, 1417 г. л. х. (=1996 г.), стр. 404.

<sup>785</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 70, стр. 321.

<sup>786</sup> Там же, том 68, стр. 146.

<sup>787</sup> Сура «Таха», аят 124.

<sup>788</sup> Румы: 10

<sup>789</sup> Сура «Коленопреклоненная», аят 24.

Крайность	Небрежность, мятеж, своеправие, противоречивость мнения, отклонения в мыслях	Заблуждение, наличие далеко идущих грез, неповиновение божественным предписаниям и велениям, чрезмерное погружение в любую мелочь, упорство против истины (религии), добро начинает казаться мерзким, а зло – прекрасным.
Сомнение	Вражда, неуверенность, опасение, нерешительность, капитуляция перед невежеством	Вражда с истиной, сомнения в религиозных догматах и спор с истиной (религией), боязнь перед истиной, колебание перед истиной.
Подозрение	капитуляция перед невежеством и невеждами	Радость при красам брэнного мира, погружение в бесполезные дела, смешение истины с ложью, эгоизм.

Таблица 6.6: Некорректная обработка информации и интеллектуальное расстройство, исходящее из неё<sup>790</sup>

Согласно признакам, указанным в преданиях, грешников одолевает забвение.<sup>791</sup> В своих размышлениях они уходят в заблуждение, настолько, что теряют способность определить истину.<sup>792</sup> Коран описывает, что в некоторых случаях под влиянием греха они теряют пронизательность и ясность видения.<sup>793</sup>

8. Жестокосердие: Одним из последствий греха является жестокосердие. Бог говорит: «Потом ожесточились сердца ваши после этого: они точно камень или еще более жестокие. Да! И среди камней есть такие, откуда выбиваются источники, и среди них есть то, что рассекается, и оттуда исходит вода, среди них есть то, что повергается от страха перед Аллахом (но ваши сердца под действием греха ни трепещут в страхе пред Господом и не исходит из них ни знаний, ни мудрости, ни человеческих эмоций). Аллах не небрежет тем, что вы делаете!»<sup>794</sup>

В этом аяте Бог сравнивает грубые сердца людей, предающихся греху, с твердыми горными камнями. Отсутствие влияния божественных аятов на человека и потускнение человеческих эмоций – это признаки психических расстройств, которые возникают под действием греха. Человек, стремящийся к истине и обладающий человеческими эмоциями, печалится страданиям окружающих и никак не может стерпеть греха, но со временем, если он несколько раз совершит грех, то он не только перестает чувствовать разочарование из-за его совершения, но и начинает радоваться ему. С точки зрения Корана жестокосердие – это психическое расстройство, возникающее под действием греха. Бог говорит: «Горе же жестокосердным к напоминаниям Аллаха! Эти в явном заблуждении».<sup>795</sup>

<sup>790</sup> Источник: Кулейни, том 4, стр. 130, Даим-уль-куфр.

<sup>791</sup> «Когда раб предается греху, он забывает то, что знал» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 377).

<sup>792</sup> «...и наложена печать на их сердца, и они не понимают» (Покаяние: 87); «Так Мы запечатываем сердца выходящих за пределы!» Йунус: 74).

<sup>793</sup> Мухаммад: 16.

<sup>794</sup> Сура «Корова», аят 74.

<sup>795</sup> Толпы: 22.

9. Синдром деперсонализации: Грех может привести даже к расстройству деперсонализации, так как грех становится причиной полного изменения личностных качеств людей.<sup>796</sup> Имам Бакир (А) делил сердца подобно типам личности на три вида: 1) Перевернутые сердца, в которых нет места для добра, и это – сердца неверующих; 2) Сердце, на котором образовалось черное пятно, и добро и зло в нем находятся в борьбе, пока одно из них не одержит верх. 3) Открытое и ясное сердце, в котором сияет яркий светильник, свет которого не погаснет до Судного дня, и это – сердце верующего.<sup>797</sup>

### 6.4.3. Чувство греха

Другое понятие, которое употребляется в связи с грехом, это чувство греха, то есть состояние, которое под действием нарушения норм морали возникает в человеке. Каждый человек в своей жизни может совершить такой поступок, который вызывает в нем чувство греха. Например, возможно, человек обладает верной информацией, но не дает ее другим и это служит причиной того, что другие не находят правильный путь, или когда человек халатно относится к своим друзьям, или по причине оставления своих религиозных обязанностей он может испытывать чувство греха. Также возможно, люди совершили какой-то поступок в прошлом, который все время присутствует у них в мыслях, и они осознают, что совершили грех или непростительное преступление. Во всех этих случаях чувство греха говорит о том, что человек совершил нечто, что противоречит религиозным предписаниям или морально-нравственной системе этого общества.

Анализ чувства греха психологами: Фрейд верил, что чувство греха исходит из ограничений, которые родители налагают, дабы пресечь половые импульсы и агрессию детей. С его точки зрения, люди, обладающие сильной и удерживающей совестью, испытывают более сильное чувство греха по сравнению с людьми, которые придерживаются менее целомудренной моральной системы.

Эриксон (1959) считал чувство греха неблагоприятным путем развития человека. С точки зрения Эриксона, чувство греха больше зависит от поведения и реакции родителей на действия и мысли ребёнка. Если они будут его наказывать и пресекать его инициативы, то ребёнок будет чувствовать, что его новые идеи неуместны и плохи. В результате он будет испытывать чувство греха, и это чувство станет постоянным. В будущем оно будет препятствовать любым проявлениям инициативы со стороны ребенка.<sup>798</sup>

Согласно теории социального научения, корень чувства греха находится в социальных взаимоотношениях, в особенности взаимоотношениях с родителями.

---

<sup>796</sup> «... и верх становится низом» (Кулейни, 1992 г., том 2, стр. 268).

<sup>797</sup> Там же, стр. 423.

<sup>798</sup> Шульц и Шульц, 1392 г. с. х. (=2013 г.), стр. 320.

Неподобающее поведение родителей становится причиной научения чувству греха. Всякий раз, когда родители показывают свое несогласие и не одобряют действия ребенка, он испытывает чувство греха. Впоследствии, всякий раз, когда он будет делать нечто подобное, это отрицательное чувство само по себе будет возникать у него. В рамках такого анализа чувство греха не содержит в себе никаких когнитивных элементов и является лишь обусловленным отрицательным чувством.<sup>799</sup>

Теоретики когнитивистики верят в то, что чувство греха – это осознанный процесс, и он возникает тогда, когда человек под действием погружения в себя и оценки своего поведения осознает, что он был не успешен в достижении некоторых целей и норм, установленных ранее. Эллис (1991) после проведения анализа связи между самооценкой и чувством греха выдвинул гипотезу системы убеждений. В своих исследованиях он пришел к выводу, что чувство греха – это результат помыслов «о том, что надо» или того, что Хорни называет «главенством надо». Всякий раз, когда человек говорит: «Я должен действовать эффективно, в противном случае я – беспомощный человек», и не может действовать в соответствии со своими желаниями, в нем возникает чувство греха.<sup>800</sup> Несмотря на различия, которые бросаются в глаза, в вопросе чувства греха большинство психологов приняли, что чувство греха подобно всем отрицательным эмоциям приводит в расстройство психическое здоровье человека.

Бэк и Салливан в своих исследованиях изучали отношения между отрицательными чувствами, возникающими в результате греха, и депрессией.<sup>801</sup> Линден Филд считала чувство греха одним из факторов, угрожающих психическому здоровью, и верила, что в условиях, когда моральные границы стали бесконечно гибкими, а большинство традиционных моделей потеряли свою популярность, людям нужны такие навыки, которые предотвращают чувство греха.<sup>802</sup> Так как чувство собственной вины в действительности потенциально может подавить способности. Если человек считает себя виновным в чем-то и все время испытывает чувство греха, то отрицательное чувство охватывает его и препятствует тому, чтобы он двигался в правильном направлении с целью разрешить проблему, и чтобы он боролся со своим грехом.

Более глубоко изучив чувство греха, некоторые исследователи считают, что его основной корень произрастает из того, что «надо». То есть всякий раз, когда человек принимает решение, что, например, «нужно всегда относиться к другим с уважением», если после этого он совершит небрежность хотя бы раз, то он начинает испытывать чувство греха. Они предполагают, что в выполнении дел

---

<sup>799</sup> Франкен, 1384 г. с. х. (=2005 г.), стр. 500.

<sup>800</sup> Эллис, 1383 г. с. х. (=2004 г.), стр. 85.

<sup>801</sup> Франкен, 1384 г. с. х. (=2005 г.), стр. 55

<sup>802</sup> Линден Филд, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 119-123.

необходимо прекратить помышлять об абсолютной необходимости. Эллис был одним из теоретиков, который различными способами критиковал размышления, основанные на ценностях, склонных к абсолютизации. Одна из моделей, которую он применил в данном вопросе – это понятие обусловленного принятия самого себя в противоположность безусловного принятия самого себя.

Обусловленное принятие самого себя означает, что человек принимает себя только тогда, когда он действует успешно и получает общественное одобрение. В рамках обусловленного принятия самого себя, если человек действует плохо, то он начинает испытывать чувство греха. Если же он действует хорошо, то он опасается, что в будущем совершит ошибку и в результате его одолевает чувство греха. Таким образом, обусловленное принятие самого себя связано с чувством греха. Безусловное принятие самого себя – это игнорирование хорошей или плохой работоспособности и чужого одобрения или презрения, и принятие самого себя. Конечно, в рамках данного вида принятия человек продолжает анализировать свою работоспособность и старается понять, каким образом со своей работоспособностью он может иметь счастливую жизнь и при этом ладить с другими людьми. Возможно даже, что в своих действиях человек руководствуется высокими критериями, но он лишь отдает предпочтение этим критериям, а не создает из них абсолютных «надо». Кроме того, он не оценивает свою личность на основе данных критериев. В любом случае, действуя хорошо или плохо, он принимает себя.

Если человек твердо выберет безусловное принятие самого себя, то он не будет сильно расстраиваться из-за совершения нежелательных действий.<sup>803</sup> Он может также абсолютно принять и других людей, вне зависимости от того, хорошо они действуют или плохо.

Во многих методах психотерапии акцент делают на том, что мышление категориями «надо», в особенности в нравственном аспекте, приводит к чувству греха. Любой вид мышления подобными категориями вреден для психического здоровья. Несмотря на это существуют сомнения касательно того, любое ли чувство греха является неблагоприятным и угрожающим для психической гигиены. Представляется, что чувство греха, как тревога и даже печаль, бывает двух видов: нормальное или болезненное. Далее рассматриваются эти два вида.

Нормальное чувство греха: В числе важных аспектов этики – поведение в соответствии с общественными нормами в любом сообществе. С другой стороны, в любой религии существуют предписания, действие вопреки которым считается грехом. Важный нравственный показатель личности – это проявление в нем чувства греха в случае несоблюдения этических норм. Оно связано с чувствами человека во время совершения ошибки, и считается важным этическим аспектом. Чувство греха показывает наличие у человека внутренних признаков

---

<sup>803</sup> Эллис, 1382 г. с. х. (2003 г.), стр. 42-50.

и может быть эффективным стимулом для нравственного поведения и важным показателем нравственного развития человека.<sup>804</sup> Для различения этого чувства от невротических случаев, важнейшим признаком служит возникновение чувства греха после несовершения благого дела или совершения аморального поступка. На этой основе возникновение чувства греха без того, чтобы он совершил некий скверный поступок умышленно, и беспочвенное осознание себя виноватым, считается болезненным. Без сомнения, чувства греха после избегания совершения благого дела или совершения аморального поступка – это показатель психического и нравственного здоровья человека. В Коране целомудренные люди описаны так: «А те, которые совершили мерзость или обидели самих себя, вспомнили Аллаха и попросили прощения своим грехам...».<sup>805</sup> Такое чувство греха имеет полезную функцию для психического здоровья человека. Во-первых, человек осознает свою ошибку. Если он будет игнорировать свои ошибки или, руководствуясь иными защитными механизмами, станет оправдывать себя, то можно утверждать, что он будет охвачен своего рода болезнью. Во-вторых, чувство греха после осознания полезно тем, что человек просит у Бога прощения.<sup>806</sup> Такое состояние служит причиной того, что человек будет выстраивать тесные связи с Господом, что даст ему такие положительные эмоции как спокойствие, радость и надежда. Сказанное о том, что Бог любит раскаивающихся,<sup>807</sup> служит хорошей посылкой для радости и положительных чувств человека, совершившего ошибку. В-третьих, польза заключается в усердии человека, которое он направляет на исправление своего поведения, своего психического состояния, эмоций и поступков в будущем. В результате четвертый вид влияния чувства греха – это сглаживание возникших проблем в отношениях с собой и другими людьми. Таким образом, человек не только исправляет проблемы, возникшие в прошлом между ним и другими людьми, но и улучшает их в будущем. Несомненно, отсутствие такого чувства у человека после совершения ошибки лишает его всех упомянутых преимуществ и оставляет его на пути повторения ошибок. То, что в исламской литературе содержится призыв избегать совершения малых грехов, связано с игнорированием человеком греха и отсутствием исправления поступков.<sup>808</sup>

Священный Коран называет возникновение чувства греха с такими условиями предпосылкой для исправления,<sup>809</sup> и в различных ситуациях указывает на

---

<sup>804</sup> Карими, 1373 г. с. х. (1994 г.), стр. 69.

<sup>805</sup> Сура «Семейство Имрана», аят 135.

<sup>806</sup> «и чтобы вы просили прощения у вашего Господа, а затем обратитесь к Нему» (Худ, 3).

<sup>807</sup> Корова: 222.

<sup>808</sup> «Опасайтесь даже самых мелких из грехов» (Кулейни, том 2, стр. 287-288).

<sup>809</sup> Например, см. аятты: Трапеза: 39; Скот: 54; Таха: 82; Пчелы: 119 и Различение: 70.

него. Например, возникновение чувства греха у Адама (А) и его супруги<sup>810</sup> после вкушения запретного плода и изгнания из сада, чувство греха у братьев Юсуфа (А) спустя годы после того, как они бросили его в колодец,<sup>811</sup> чувство греха Мусы (А) после столкновения с коптом,<sup>812</sup> чувство греха колдунов во дворце фараона по причине попытки состязаться с Божьим Пророком,<sup>813</sup> чувство греха Давуда (А) после скорого суждения<sup>814</sup> и чувство греха царицы Савской после осознания её неподобающего прошлого.<sup>815</sup> Коран прямо указывает, что во всех этих случаях это чувство послужило толчком к исправлению и росту.

Болезненное чувство греха: Если чувство греха возникает без совершения ошибки или какого-либо поступка, без сомнения оно – ненормальное и болезненное. Кажется, что большинство людей именно так воспринимает чувство греха.<sup>816, 817</sup>

Кроме того, даже если человек после совершения ошибки испытает крайне сильное чувство греха, или это чувство будет длиться слишком долго, и он будет долго упрекать себя, или это чувство перерастет в отчаяние и застой в нем, то такое чувство можно считать ненормальным и вредоносным для психической гигиены. Вдобавок к этим четырем примерам, в исламской литературе можно найти и пятый, и это отрицание и небрежность к ошибкам и возникновение чувства греха в момент, когда невозможно исправить ошибку.

Если человек совершит нравственную ошибку и таким образом нанесет ущерб себе и другим, и через долгое время проснется от сна беспечности и отрицания, в то время как по причине близости смерти или отсутствия времени уже не будет возможности все исправить, то его чувство греха не принесет ему пользы. Такое чувство греха без сомнения является болезненным и ненормальным. Священный Коран указывает на отсутствие пользы в таких случаях, приводя в пример фараона<sup>818</sup> и других людей, следовавших по неверному пути.<sup>819</sup>

---

<sup>810</sup> Преграды: 23

<sup>811</sup> Юсуф: 91 и 98.

<sup>812</sup> Рассказ: 16.

<sup>813</sup> Таха: 73; Поэты: 51.

<sup>814</sup> Сад: 25.

<sup>815</sup> Пчелы: 44.

<sup>816</sup> Например, в книге «Зэндеги бэдуне эхсас-е гонах» (Жизнь без чувства греха) именно так воспринимается чувство греха.

<sup>817</sup> Вероятно, это связано с тем, что большинство видных психологов и исследователей чувства греха – это представители западной культуры, где распространено христианское представление о чувстве греха. В христианстве существует понятие первородного греха, так что все люди изначально по своей природе грешны и несут на себе бремя за первородный грех Адама. – прим. пер.

<sup>818</sup> Йунус: 91.

<sup>819</sup> Различение: 27.



Некоторые условия среды выливаются в проявление ненормального чувства греха. В их числе:

1. Родители или учителя человека ведут себя очень критично по отношению к нему и в случае ошибки проявляют суровость и осуждают его;<sup>820</sup>

2. Воспитатели нацелены на сильно завышенные моральные нормы и модели для человека, в то время как его способности и возможности находятся далеко от подобных целей;

3. Иногда люди, выбирая цели, находящиеся выше их возможностей, сами ставят себя на путь постоянных неудач и создают предпосылки для проявления ненормального чувства греха;

4. Человек больше положенного думает о своих ошибках и крайне заикливается на них.

#### **6.4.4. Манеры поведения с чувством греха**

Поскольку люди обладают различными условиями окружающей среды и наследственности, большинство из них совершают в жизни нравственные ошибки и как следствие испытывают чувство греха. В поведении с этим явлением лучше всего принимать меры предотвращения. Обучение людей моральным и религиозным нормам и упреждение для развития навыков самоконтроля, а также обдуманное совершение поступков в согласии с нравственными нормами могут предотвратить допущение множества ошибок и грехов. Несмотря на это после совершения нравственной ошибки чувство греха может стать внутренним стимулом для развития. Первая рекомендация в таком состоянии – это внимание людей на отношения с Богом и просьба к Нему о прощении.<sup>821</sup> Человек устанавливает эмоциональные отношения с Господом и только пред Ним в уединении он проявляет свои эмоции. Аяты Корана поощряют грешников последовать правильному пути и напоминают им о милости, милосердии и прощении Господа.<sup>822</sup>

После признания человека в грехе, разочарования в нем и возвращения к Господу, Он, принимая грехи,<sup>823</sup> прощая ошибки и заглаживая оплошности,<sup>824</sup> обещает людям исправить их поведение и психическое состояние.<sup>825</sup> Исламская литература на этом этапе советует людям заняться исправлением своих ошибок

---

<sup>820</sup> Азад, 1377 г. с. х. (1998 г.), стр. 142.

<sup>821</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 75, стр. 340; Садук, 1403 г. л. х. (=1982 г.), стр. 624.

<sup>822</sup> Худ: 3; Запрещение: 8.

<sup>823</sup> Во многих аятах затронута данная тема, например, см.: Трапеза: 29, Скот:54; Таха: 82.

<sup>824</sup> «и очистит вас от ваших злых деяний и простит вам» (Добыча: 29).

<sup>825</sup> Различение: 70.

в отношениях с Богом и другими людьми,<sup>826</sup> а к чужим ошибкам проявить снисходительность и прощение, чтобы Господь проявил снисходительность к ним самим.<sup>827</sup> После завершения этих этапов человек поднимается на новый уровень на пути духовного роста и совершенствования и определенно меньше погружается в ошибки прошлого. Тематические исследования и исторические свидетельства показывают, что многие люди смогли восстановить свое здоровье с помощью покаяния. Было проведено исследование методом контент-анализа, которое на основе исторических документов показало, что покаяние было всегда полезным для психического здоровья.<sup>828</sup>

Одна из основных проблем чувства греха – его переход в чувство отчаяния. Исламская литература, указывая на великую милость и прощение Господа и на то, что Он прощает все грехи, предостерегает людей от отчаяния в милости Бога.<sup>829</sup> Касательно этого исламская литература представляет такое время как ночь на пятницу, день Арафа и священный месяц Рамадан в качестве наилучшего времени для мольбы к Богу о прощении.<sup>830</sup> Ислам даже называет худшим из грехов и ошибок отчаяние в Его милости<sup>831</sup> и сомнение в том, что Бог простит согрешившего человека.<sup>832</sup>

Другая важная проблема чувства греха – это порицание и унижение себя, а также принижение чувства собственного достоинства после его возникновения. Принижение чувства собственного достоинства и неприятие себя сильно вредит психическому здоровью. Несмотря на то, что совершение этических ошибок и вслед за ними возникновение чувства греха наносят урон чувству собственного достоинства, для предотвращения этого нельзя создавать такие условия, в которых человек не осознает свою ошибку и после проявления чувства греха не будет пытаться исправить и компенсировать свою ошибку. По этой причине в мусульманской литературе подчеркивается благородство в людях,<sup>833</sup> и для сохранения этого благородства им рекомендуется воздерживаться от грехов и этических ошибок.<sup>834</sup> Самоосуждение после совершения этической ошиб-

---

<sup>826</sup> «Воздай каждому обладателю права его право» (Кулейни, 1429 г. л. х. (2008 г.), том 2, стр. 321).

<sup>827</sup> «... и пусть они прощают и извиняют. Разве вы не хотите, чтобы Аллах простил вам?» (Сура «Свет», аят 22).

<sup>828</sup> Мухаммад ибн Кудама, 1991 г.

<sup>829</sup> «...О рабы Мои, которые преступили против самих себя, не отчаивайтесь в милости Аллаха! Поистине, Аллах прощает грехи полностью...» (Толпы: 53)

<sup>830</sup> См.: Мафатих-уль-Джаннан.

<sup>831</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (=2000 г.), том 3, стр. 462.

<sup>832</sup> Ибн Шуба Харрани, 1404 г. с. х. (=1983 г.), стр. 129.

<sup>833</sup> Перенес ночью: 70

<sup>834</sup> «Тот, кто уважает свою душу, никогда не предаст её грехом» («Нахдж-уль-балага», письмо 31).

ки до определенной степени является нормой<sup>835</sup> и может быть полезным для психического здоровья.<sup>836</sup> Хотя такое осуждение можно считать здоровым лишь при соблюдении двух условий: во-первых, если оно касается безнравственного поведения, а не всей личности человека, и, во-вторых, способствует его исправлению, не сковывает его и не приводит в отчаяние. Исламская литература также расценивает осуждение, затрагивающее всю личность,<sup>837</sup> или осуждение на том этапе, где оно бесполезно и неэффективно – ненормальным и нежелательным.<sup>838</sup>

#### 6.4.5. Баланс между страхом и надеждой

Люди после совершения этической ошибки и возникновения чувства греха обычно пребывают в различных психических состояниях в диапазоне от сильного сожаления и страха до надежды и оптимизма близкого к беспечности. Каждая из крайних сторон данного диапазона вредит психическому здоровью. Сильные сожаление и страх подавляют надежду и стимул в человеке и постепенно начинают удерживать его от развития и движения. Крайний оптимизм также удерживает человека от заглаживания ошибок и постепенно делает его небрежным, так что он привыкает к совершению ошибок. Самое правильное состояние – это нахождение равновесия между страхом и оптимизмом.<sup>839</sup> Страх, вызванный чувством греха, подталкивает человека к исправлению ошибок и усилиям по предотвращению их повторения. Оптимизм также толкает человека использовать свои способности и воодушевляет его на большие усилия.<sup>840</sup> В случае если человек сможет использовать эти два психических аспекта в определенных пропорциях, не позволяя одному из них превысить другой, то он достигнет более высоких степеней совершенства.<sup>841</sup>

## Вопросы

### 1. Дайте определение лишению.

---

<sup>835</sup> Коран указывает на порицающую себя душу, что толкователи интерпретировали как совесть человека. См. «Тафсир Аль-Мизан» «Тафсир-е немуне», комментарий к аяту «и клянусь душой порицающей!» (Воскресение: 2)

<sup>836</sup> Подобно состоянию, в котором пребывал Йунус (А), когда находился в желудке рыбы. См.: Стоящие в ряд: 142 и Рассеивающие: 40.

<sup>837</sup> «Бог не дозволил верующему унижать и позорить себя» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 74, стр. 92).

<sup>838</sup> См. Ибрахим: 2; Письменная трость: 30; Перенос ночью: 39.

<sup>839</sup> «Наилучшее из деяний – равновесие между страхом и надеждой» (Хаками, 1409 г. л. х. (1988 г.), том 1, стр. 46).

<sup>840</sup> Фатхали Хани, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 182-184.

<sup>841</sup> Нахдж-уль-балага, письмо 27 и хутба 76.

2. Как лишение отражается на психической гигиене?
3. Что такое выученная беспомощность?
4. Перечислите виды конфликтов и объясните их роль в психическом здоровье.
5. Объясните, что такое напряжение и каковы его факторы.
6. Прокомментируйте три этапа реакции на напряжение.
7. Прокомментируйте модель самооценки Лазаруса во время стресса.
8. Прокомментируйте две общие стратегии борьбы.
9. Какие бывают методы борьбы с напряжением с точки зрения ислама и психологии.
10. Поясните, каково отрицательное влияние греха на психическое здоровье.
11. Объясните два вида чувства греха: нормальное и болезненное.
12. Каковы методы поведения с чувством греха?

## **Седьмая глава**

### **Семья и психическая гигиена**

Ожидается, что в данной главе студент ознакомится с нижеследующими вопросами:

1. Психическая гигиена супругов на этапе выбора партнера, бракосочетания, совместной жизни без детей и с детьми;
2. Психическая гигиена детей на этапе беременности, рождения, младенчества, детства и отрочества;
3. Психическая гигиена семьи в условиях семейных разногласий.

Отношения между членами семьи с прошедших веков и до сих пор считаются самой глубокой и длительной формой отношений. По этой причине можно сказать, что роль семьи во многих аспектах психической гигиены крайне высока и большинство научных выводов считает это влияние уникальным. После рассмотрения роли брака в психическом здоровье в данной главе будут рассматриваться психологические проблемы на этапе выбора партнера, помолвки и на последующих этапах совместной жизни. Затем будет рассмотрена психическая гигиена детей в разные периоды роста и роль в них родителей. В конце будут затронуты вопросы психогигиены в различных специфических ситуациях, таких как семейные разногласия и развод.

#### **7.1. Психическая гигиена супругов**

##### **7.1.1. Роль брака в психическом здоровье**

Сегодня в мире более 90% людей рано или поздно вступают в брак.<sup>842</sup> Это показывает, что люди имеют весомые причины для вступления в брак. В западных обществах увеличивается число пар, ведущих совместную жизнь без вступления в брак, и с 1970 по 2008 год их число увеличилось с 500 тысяч до 6,5 миллионов человек, то есть в 13 раз. Хотя 55% этих людей заключили брак в ближайшие пять лет.<sup>843</sup> Поэтому в наши дни высокий процент людей вступают в брак по большей части в зрелом возрасте.<sup>844</sup> Брак оказывает значительное влияние на индивидуальные и социальные компоненты психической гигиены, и вероятно поэтому сегодня несмотря на внешнюю привлекательность свободных отношений до сих пор большинство людей склоняется к заключению брака. Брак создает благоприятную почву для удовлетворения биологических

---

<sup>842</sup> Д. Х. Олсон и др., 1388 г. с. х. (=2009 г.), стр. 38.

<sup>843</sup> Д. Х. Олсон и др., 2011 г., стр. 299.

<sup>844</sup> Айзенк, 1375 г. с. х. (=1996 г.), стр. 90.

и душевных потребностей и создает наилучшие условия для ответа на половые инстинкты. С давних времен в небесных религиях и многих культурах мира наилучшей и самой одобряемой моделью половых отношений с противоположным полом был брак. Коран множество раз прямо указывает на это в вопросе половых отношений.<sup>845</sup> Этот взгляд доминирует в мусульманских обществах, и любые половые отношения, выходящее за рамки брака, трактуются как ненормальные и недостойные.<sup>846</sup> В некоторых западных обществах, например в Греции, 72% студентов также выражают согласие с традиционными взглядами в данном вопросе.<sup>847</sup>

В вопросе сексуальных потребностей следует обратить внимание на две темы: само удовлетворение половых потребностей и достойный способ его реализации на основе ценностей и норм каждого общества. Половые отношения охватывают собой весь организм женщины и мужчины и в них задействованы несколько нервных аппаратов: 1) сенсорные рецепторы; 2) спинномозговые рефлексы; 3) ствол головного мозга; 4) лимбическая система; 5) кора головного мозга.<sup>848</sup> В любых половых отношениях существует большое наслаждение в форме телесной близости, и в зависимости от психического и телесного состояния партнеров они вызывают много положительных эмоций.<sup>849</sup> Половые связи способствуют созданию и сохранению близких отношений. Ценность половой любви состоит в расширении сознания, испытании сострадания, увеличении гордости, самовыражении и иногда в момент оргазма в чувстве связи.<sup>850</sup> Удовлетворительные половые отношения – это фактор, отличающий счастливые пары от несчастливых. Высокий процент проблемных пар говорит о недовольстве количеством половых связей, об отсутствии заинтересованности партнеров в них и отсутствии удовлетворенности и наслаждения в этих связях.<sup>851</sup> Половые отношения прямо и косвенно оказывают влияние на остальные виды отношений между супругами. По причине сказанного создание условий для гармоничной половой жизни должно рассматриваться как одна из важных целей брака. Игнорирование половых потребностей или восприятие их негативно или как нечто аморальное приводит к чувству неудовлетворенности или чувству греха, а это приводит в расстройство психическое здоровье. Люди, которые испытывают сексуальные потребности или постоянно будут подвергаться

<sup>845</sup> Верующие: 5-7; Преграды: 81-82.

<sup>846</sup> Многие аяты Корана, например, Верующие: 7; Пчелы: 54 и слова Непорочных (А): Кулейни, 1992 г., том 5, стр. 543-551; Хурр Амили, 1409 г. л. х. (=1988 г.), том 20, стр. 344.

<sup>847</sup> Ли и Оунс, 1383 г. с. х. (=2004 г.), стр. 105.

<sup>848</sup> Сэдок и др., 1394 г. с. х. (2015 г.), том 2, стр. 185.

<sup>849</sup> Стоун и Стоун, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 214, 226 и 236.

<sup>850</sup> Сэдок и др., 1394 г. с. х. (=2015 г.), том 2, стр. 194.

<sup>851</sup> Олсон и др., 2011 г., стр. 157.

сексуальному возбуждению, по причине воздержания от половых отношений станут испытывать чувство печали и напряжение.<sup>852</sup> Имам Садик (А) указывал на психологический момент, заключающийся в том, что отсутствие половых отношений и брака делает человека нетерпеливым и вызывает гнев или своего рода напряжение.<sup>853</sup>

Помимо важности удовлетворения половых потребностей на психическую гигиену оказывает влияние также и то, происходит ли их удовлетворение в рамках норм морали. В большинстве сообществ есть понятие о нормах половых отношений, например, запретность половых связей между родителем и ребенком, братом и сестрой, надругательств – это общепринятые в мире запреты.<sup>854</sup> Минимальным последствием опыта недозволенных половых отношений является чувство греха. Половые связи до брака приводят к уменьшению интереса и ослаблению эмоций, и ни в коем случае не являются полезными для будущей супружеской жизни. Так как вопреки первоначальным представлениям недозволенные половые связи не оказывают достойной помощи в осуществлении супружеских обязанностей.<sup>855</sup> В исследовании, которое было проведено в 2010–2011 годах при поддержке Министерства спорта и молодежи, после регулирования прочих социальных и экономических факторов, связанных с разводом, половая связь до заключения брака считается одним из важнейших признаков будущего развода. Развод среди таких людей происходит в четыре-пять раз чаще, чем среди тех, у кого не было подобного опыта.

Помимо удовлетворения биологических потребностей брак оказывает сильное влияние на супругов в психологическом аспекте. Связь и привязанность между супругами, на которых Коран делает акцент,<sup>856</sup> – это почва для удовлетворения многих других психических потребностей. Любовь и похвала каждого из супругов повышает их чувство собственного достоинства и вызывает в них радость и довольство. Влияние брака на радость замечено во многих культурах, и еще больше оно влияет на удовлетворенность профессией, финансовыми и социальными вопросами.<sup>857</sup> Сочувствие и взаимопонимание, внимание и ответственность создают условия для очень эффективной психологической поддержки в браке и семейных отношениях, так что смерть одного из супругов,

---

<sup>852</sup> Эсламинасаб, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 343.

<sup>853</sup> «Я сказал Имаму Садику (А): "Мы видим евнуха среди наших товарищей набожным в поклонении, но почти не видим его кроме как грубым, резким и глупцом в гневе." Он сказал: "Это действительно так, потому что не рождается у него потомство, и он не имеет половых контактов"» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 101, стр. 46).

<sup>854</sup> Хайд и Деламентр, 2008 г., приводится из Олсон, 2011, стр. 161.

<sup>855</sup> Стоун, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 226.

<sup>856</sup> Румы: 21.

<sup>857</sup> Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 128 и Селлигман, 1393 г. (=2014 г.), стр. 241.

развал семьи и удар по отношениям супругов приводит к наибольшему чувству напряжения (стресса).<sup>858</sup>

Финансовая помощь, эмоциональная поддержка и содействие – это три важных фактора достижения довольства в жизни, и супруги в обеспечении этих трех вещей друг для друга важнее чем кто-либо другой. Поэтому они могут быть сильнейшим источником довольства друг для друга.<sup>859</sup> В совокупности среднее состояние психического здоровья состоящих в браке людей выше, чем несостоящих, и они обладают более высокой психической и физической работоспособностью. В целом угроза психических заболеваний для состоящих в браке людей гораздо меньше<sup>860</sup> и они имеют наименьший уровень депрессии.<sup>861</sup> Но это зависит от степени успешности и благополучия брака, в то время как слабый и неудачный брак обычно не имеет такого влияния. Отношения с супругой снижают депрессию, алкоголизм и другие нездоровые поведения, а также создают почву для более крепкого психического здоровья.<sup>862</sup>

Брак делает мужчин более способными и снижает вероятность самоубийства, подготавливает им лучшее профессиональное будущее и увеличивает продолжительность жизни. В исследованиях на эту тему 85% мужей среднего возраста положительно описывали своих супругов, и никто из них не испытывал неприязни от семейной жизни. Хотя женщинам брак приносит большую психическую пользу, и общий уровень радости у женщин больше зависит от супружеской радости, нежели уровень радости среди мужчин.<sup>863</sup> Метаисследование, включавшее в себя 93 исследования, показывает, что самую полезную радость и довольство для женщин имеет брак.<sup>864</sup>

Исламская литература указывает на значительное влияние брака на нравственный и психический аспекты. Удовлетворение половых потребностей рассматривается как важный столп брака и считается важным условием психологического спокойствия супругов, их привязанности друг к другу и взаимной психологической поддержки.<sup>865</sup> Брак подготавливает площадку для нравственного и духовного роста людей, а это – два значимых компонента психического здоровья. Сплоченность, взаимопомощь и психологическая и материальная поддержка друг друга наилучшим образом способствуют созданию семей с соблюдением установок исламского вероучения.

---

<sup>858</sup> Диматино, 1378 г. с. х. (=1999 г.), том 2, стр. 553.

<sup>859</sup> Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 129.

<sup>860</sup> Кукрин, 1376 г. с. х. (=1997 г.), стр. 48.

<sup>861</sup> Селлигман, 1393 г. (=2014 г.), стр. 241.

<sup>862</sup> Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 132-135.

<sup>863</sup> Айзенк, 1375 г. с. х. (=1996 г.), стр. 96 и 128.

<sup>864</sup> Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 129.

<sup>865</sup> Румы: 21.



### 7.1.2. Психическая гигиена в период выбора супруги

Важной проблемой молодых людей является проблема выбора супруги и создания семьи, которая в наши дни сильно тревожит их.<sup>866</sup> Необходимая готовность к браку, осознание критериев достойной супруги и соотнесение качеств конкретного человека с этими критериями, внимание к точке зрения родителей наряду с независимостью в принятии решения и вопросы управления новоиспеченной семьей относятся к числу вопросов, которые тревожат людей накануне вступления в брак.

Готовность человека к браку зависит от степени психических потребностей и в некотором роде от величины его стимула к браку, росту и зрелости. Половая потребность проявляется в подростковом возрасте и иногда очень сильно. Обычно этой потребности в годы молодости сопутствует потребность в привязанности. В таких условиях потребность человека в браке превращается в некий биологический и психический мотив. Молодые люди постепенно приходят к этому чувству нужды и находят готовность к браку в одном из двух её аспектов. В любом случае временной промежуток между возникновением чувства половой потребности до времени заключения брака в современных обществах увеличивается с каждым днем.<sup>867</sup>

В Иране средний возраст брака в 1395 году (=2016 г.) составил примерно 27,4 года среди мужчин и 23 года среди женщин, что говорит о временном промежутке более чем в десять лет между возрастом полового созревания и возрастом вступления в брак.<sup>868</sup> Данное явление оказывает давление на людей. Удовлетворение потребностей человека в этот промежуток времени может быть реализовано через половые отношения за рамками семейных отношений. Второй путь – брак в подходящем возрасте, и контроль потребностей и направление психических сил в сторону полезных и развивающих занятий перед браком. Первый путь приводит к расстройствам психического здоровья человека, так как в большинстве сообществ, включая Иран, половые отношения вне рамок семьи трактуются как ненормальные. Это приводит к тому, что поведение человека в глазах общественности и вероятно самого человека будет расцениваться как греховное. Брак в случае готовности прочих условий – это наилучший выход. В случае невозможности заключения брака для соблюдения психической гигиены необходим контроль и регулировка этих потребностей. Ислам делает акцент на усилиях по управлению половыми потребностями и на целомудрии.<sup>869</sup> Кроме того занятость и некоторые духовные занятия, которые служат

<sup>866</sup> Махдави, 1377 г. с. х. (=1998 г.), стр. 105.

<sup>867</sup> Махбубиманеш, 1383 г. с. х. (=2004 г.), номер 26, стр. 195.

<sup>868</sup> <https://www.amar.org.ir/Portals/0/News/1396/tahlil.pdf> 28 бахмана 1396 г. с. х. (=17 февраля 2018 г.)

<sup>869</sup> «И пусть будут воздержаны те, которые не находят возможности брака, пока не обогатит их Аллах Своей щедростью...» (Свет: 33)

упражнениями для усиления воли, могут помочь человеку в контроле половых потребностей до заключения брака.<sup>870</sup>

Готовность девушки или парня к браку зависит от физиологических, психических, интеллектуальных, социальных, нравственных и экономических условий. Физическое развитие имеет тесные отношения с психическим развитием и социальной адаптацией. Интеллектуальное развитие влияет на принятие правильных решений, реалистические ожидания от себя и окружающих, столкновение с проблемами, принятие ответственности и преодоление детского поведения. Привязанность супругов, выражение любви и положительных эмоций, что служит важными факторами благополучия в супружеской жизни, основаны на эмоциональном развитии. Поскольку отношения супругов должны строиться в рамках социальных и моральных норм необходимо также их социальное и нравственное развитие.<sup>871</sup> Удовлетворение данных требований путем общественного просвещения и обучения супругов играет жизненно важную роль в обеспечении психической гигиены супругов.

Установка возраста, в котором молодые люди обладают необходимой готовностью для вступления в брак, в каждом обществе зависит от различных факторов. Например, в ходе одного социального опроса в Иране более 92% респондентов считали благоприятным возрастом для замужества девушек возраст от менее 20 до более 25 лет. Также для парней с точки зрения большинства респондентов назывался возраст с 21 до 25 лет, хотя большинство респондентов-женщин считали, что наиболее благоприятным возрастом для вступления в брак парней является 26 и более лет. Крайне допустимая разница в возрасте между мужем и женой – 5-9 лет, а самая благоприятная разница – 4 года.<sup>872</sup> Благоприятный для вступления в брак возраст для юношей и девушек и желательная разница в возрасте зависит от множества факторов, в которых важную роль играет их психическое состояние, интересы и социальные условия. Кажется, что если брак молодых людей отодвигается с начала юношества, то обеспечение их психической гигиены и семейного довольства в будущем представляется затруднительным, так как с биологической и психической точки зрения люди нуждаются в удовлетворении эмоциональных потребностей в здоровой среде. Это уменьшает благоприятный разрыв в возрасте супругов на менее чем 4 года.

Другая важная проблема молодых людей – это процесс выбора супруги. В ходе данного процесса молодых людей волнуют критерии достойной супруги, соответствие конкретного человека этим критериям, конфликты между ценностями родителей и детей, и такие формальности брака, такие как махр и приданое. Согласие жениха и невесты в первую очередь и согласие их семей во

---

<sup>870</sup> Наракки, 1377 г. с. х. (1998 г.), том 2, стр. 8-17.

<sup>871</sup> Наввабинежад, 1374 г. с. х. (=1995 г.), стр. 133-138.

<sup>872</sup> Мохсени, 1382 г. с. х. (2003 г.), стр. 146, 174 и 190.

вторую – это базисное условие успешного брака. Знакомство с противоположной стороной требует благоприятного промежутка времени, за который будущие супруги узнают душевные качества, интересы, ожидания от будущей жизни и прочие финансовые и социальные вопросы друг друга. Брак, основанный лишь на временном чувстве любви, может потерпеть неудачу. Вилкоккс и Дейв (2010 г.) продемонстрировали супружеские пары, которые в начале совместной жизни имели очень теплые отношения, но, несмотря на свое довольство качеством жизни в тот период, в будущем между ними возникали конфликты и даже разводы.<sup>873</sup> Несмотря на это, время, которое будущие супруги отводят для знакомства, должно быть таким, чтобы они не привязались друг к другу и чувства не возобладали над разумом.

Принимая во внимание религиозную культуру в иранском обществе, такие критерии как достойные религиозные убеждения, совместимость, добрый нрав и избегание безнравственного поведения с точки зрения религии, общества, физического и психического здоровья считаются достаточным уровнем обязательных критериев для успешного брака. Без них рассматриваемый кандидат не удовлетворяет необходимым условиям. Красота и внешняя привлекательность имеет жизненно важную роль в удовлетворении сексуальных потребностей и установлении хороших эмоциональных отношений, а способности мужа и жены к управлению жизнью – это два других критерия, которые следует принимать во внимание в соответствии с требованиями и состоянием людей.<sup>874</sup> Совместимость мужчины и женщины, желающих вступить в брак – это одно из важных условий благополучной совместной жизни супругов. Эти критерии подчеркиваются в исламской литературе<sup>875</sup> и социологии семьи.<sup>876</sup> Совместимость играет важную роль в возникновении положительных эмоций, близости и привязанности супругов друг к другу, а также их согласии.<sup>877</sup> Совместимость способствует согласию в интересах, образе мышления касательно семейных вопросов, включая вопросы половых отношений, финансовые вопросы, управление семьей и методы воспитания детей, что составляет основу счастливой семейной жизни.

Еще один важный момент при выборе супруги – это внимание к мнению родителей невесты и жениха, что зачастую создает сильное напряжение. В Иране выбор партнера для вступления в брак до сих пор не находится полностью в руках молодых людей, и родители играют важную роль в том, состоится ли брак. В традиционных семьях молодые люди более склонны добиваться одобрения родителей по вопросу брака, чем в современных. Также женщинам более важно

---

<sup>873</sup> Хаджилу и др., 1393 г. с. х. (2014 г.), стр. 51.

<sup>874</sup> Сларифар, 1383 г. с. х. (=2004 г.), стр. 229-232.

<sup>875</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 14, стр. 29, 44 и 49.

<sup>876</sup> Сарухани, 1370 г. с. х. (=1992 г.), стр. 68-69.

<sup>877</sup> Азербайджани и др., 1382 г. с. х. (2003 г.), стр. 256-261.

добиться одобрения родителей. В целом более маленькие семьи с более высоким уровнем образования и эрудиции менее успешны в вопросе получения родительского одобрения на вступление в брак детей.<sup>878</sup> Установление любви, близости и привязанности между супругами – это важное психологическое последствие брака. Оно нуждается во множестве условий, например, в интересе молодоженов друг к другу. В браках, не основанных на влечении супругов, выше вероятность недовольства семейной жизнью и распада семьи. Иногда под давлением родителей человек, желающий заключить брак, лишается возможности вступить в брак с человеком, который ему нравится. Ислам, подчеркивая необходимость уважения к родителям<sup>879</sup> и получения их одобрения,<sup>880</sup> рекомендует людям вступать в брак с тем человеком, который им нравится, а не с тем, кого желают родители.<sup>881</sup> Также фактом является то, что в иранском обществе существует конфликт ценностей родителей и молодых людей.<sup>882</sup> В этом процессе для обеспечения психического здоровья молодых людей, стоящих на пути к браку, родителям следовало бы предоставить независимость в принятии решения своим детям, и мягко давать им дружеские советы. Также будет лучше, чтобы дети выбирали спутника жизни, принимая во внимание социальные нормы и одобрение родителей, и в случае выбора супруги вопреки точке зрения родителей, поддерживали с ними достойные и добропорядочные отношения. Такая манера действия в иранском обществе, где новообразованные семьи в первые годы до сих пор зависят от своих родителей, является самым подходящим для их психической гигиены и семейного благополучия.

### 7.1.3. Психическая гигиена в первые годы брака

После выбора супруги, период обручения – это второй этап семейной жизни. Данный этап начинается в Иране с помолвки, делает более официальными и узаконенными отношения молодых людей, и создает новую сущность.<sup>883</sup> В этот временный период жених и невеста все еще не отделяются полностью от семьи, находятся под их влиянием и собираются создать свою собственную семью и обрести некоторую самостоятельность. Само это может взволновать их, привести к конфликтам и сбить с толку.<sup>884</sup> Первая обязанность – усердие для достижения взаимопонимания между мужем и женой, которое появляется с этого периода и может продлиться до времени после рождения ребенка.

---

<sup>878</sup> Мохсени, 1382 г. с. х. (2003 г.), стр. 52, 57 и 63.

<sup>879</sup> Перенес ночью: 23.

<sup>880</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 74, стр. 80.

<sup>881</sup> Там же, том 100, стр. 235.

<sup>882</sup> Махбубиманеш, 1383 г. с. х. (=2004 г.), номер 26, стр. 196.

<sup>883</sup> Мохсени, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 224.

<sup>884</sup> Голденберн, 1980 г., стр. 16.

Вторая обязанность – создание новых моделей взаимодействия, удовлетворительных для обоих супругов. Они росли и перенимали принципы и опыт супружеской жизни в разных семьях. Эти вопросы должны заново подстроиться, чтобы супруги обрели чувство новой идентичности.

Третья обязанность – это развитие и обретение независимости от родительских семей. Им необходимо прочертить гибкие границы с семьями родителей, чтобы продолжать эффективные отношения с супругой и её родителями (с супругом и его родителями), и чтобы сохранять согласованность с семьей своих родителей в этом процессе.<sup>885</sup> Психическую гигиену в молодой семье и семьях родителей может расстроить возникновение конфликта между привязанностью к семье родителей и привязанностью к семье супруги. Если это – конфликт «приближение – приближение», то его можно просто разрешить, но если привязанность к одной из сторон противоречит привязанности другой, то это – конфликт «приближение – избегание». Некоторые неподобающие виды поведения супругов или их семей могут привести к возникновению конфликта, что решается принятием всех привязанностей и совершением подтверждающих поступков. Обрывание связей с семьей родителей и крайнее вложение в новые отношения выливается в усугубление этого конфликта. Поэтому одна из обязанностей супругов – это поддержание достойных отношений с родителями и родственниками. Правильное выполнение этих обязанностей способствует разрешению предшествующего конфликта.

В момент начала официальной совместной жизни супругов должно быть достигнуто более глубокое взаимопонимание. На этапе совместной жизни без детей супруги на основе реальной оценки должны привести в порядок сильные и слабые стороны и качества друг друга.<sup>886</sup> Постепенно для большего взаимопонимания они должны оставить часть своих предпочтений и личных убеждений, и каждый из них должен принять независимые права другого. Внимание к психическим различиям женщины и мужчины, их признание и принятие – это важное условие уживчивости. В случае если женщина или мужчина ожидают, что противоположная сторона будет полностью соответствовать его (ее) требованиям, и будет настаивать на этом, это травмирует чувство собственного достоинства другой стороны. Исламское учение предупреждает мужчин о негативных последствиях этого.<sup>887</sup> В процессе подстройки друг под друга каждый из супругов должен активировать положительное зачастую скрытое бытие партнера, а отрицательные аспекты его личности постепенно исправить. И наоборот, если один из супругов вместо принятия своего партнера (таким, какой он

<sup>885</sup> Саларифар, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 219.

<sup>886</sup> Мусави, 1382 г. с. х. (2003 г.), стр. 34.

<sup>887</sup> Например, в предании: «Женщина подобно изогнутому ребру, если ты оставишь её такой, какая она есть, то извлечешь пользу, а если попытаешься выпрямить – сломаешь». (Хурр Амили, 1991 г., том 14, стр. 123)

есть) настаивает на его отрицательных аспектах, и хочет навязать ему какие-то свои принципы, то это только усилит разлад.<sup>888</sup>

К числу вещей, влияющих на психическую гигиену супругов, относится довольство супружеской жизнью, которое зависит от доходов, достойной профессии, близости интересов, рассудка, личностных качеств и согласия в половых отношениях.<sup>889</sup> Довольство в супружеской жизни исходит из вознаграждений, которые супруги дают друг другу. Муж и жена радуются вознаграждениям, которые получают друг от друга, сами дают их другой стороне и закрывают глаза на ошибки друг друга и не мстят друг другу.<sup>890</sup> Еще один психологический аспект брака – взаимное поощрение супругами друг друга, что приводит к повышению работоспособности и способствует поддержке супружеских связей.<sup>891</sup>

Достойный и прямой диалог, обмен мнениями, внимательное слушание, навыки решения проблем и конфликтов, правильная настройка ролей, справедливые экономические решения и внимание к роли ценностей и убеждений – это важные качества успешных супругов.<sup>892</sup> Обращение к посреднику или консультанту – профессиональному или не профессиональному – это другой путь для решения проблемы.<sup>893</sup>

Исламское учение объявляет добропорядочное (ма'руф) обращение критерием удовлетворительных отношений между супругами.<sup>894</sup> Добропорядочное (ма'руф) обращение – это манера поведения, одобряемая в каждом обществе, которая не противоречит принципам ислама, здоровой природе человека и предпочтениям людей. Прекрасный диалог, взаимное уважение, снисходительность и уступчивость в случае разногласий и прощение ошибок партнера – это наилучшие критерии благополучных отношений между мужем и женой.<sup>895</sup>

#### **7.1.4. Психическая гигиена супружеских пар с детьми**

Рождение ребенка – это счастливое, но ответственное событие, влекущее за собой ряд трудностей, которое оказывает влияние на образ жизни супругов, супружеские отношения и создает отцовский и материнский стресс. Появление ребенка на некоторое время выводит семью из равновесия. Необходимо найти баланс между ролью родителя, работой, общением с друзьями и отдыхом. Довольство супружескими отношениями снижается после рождения каждого

---

<sup>888</sup> Минуджин, 1375 г. с. х. (1996 г.), стр. 87.

<sup>889</sup> Мусави, 1382 г. с. х. (2003 г.), стр. 34.

<sup>890</sup> Сэпингтон, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 289.

<sup>891</sup> Маккей и др., 1393 г. с. х. (2014 г.), стр. 77.

<sup>892</sup> Олсон, 1390 г. с. х. (2011 г.), стр. 165.

<sup>893</sup> Крю, 1392 г. с. х., (2013 г.), стр. 109.

<sup>894</sup> Корова: 180, 228 и 231.

<sup>895</sup> Салари, 1385 г.с.х. (2016 г.), стр. 72.

ребенка, хотя при сходстве супругов их отношения становятся лучше.<sup>896</sup> Перед рождением ребенка отношения между мужем и женой и управление домашними делами происходят с большей легкостью. С рождением ребенка эмоциональные и материальные обязательства приводят к изменению модели их отношений. В таких условиях есть даже опасность, что ранее гибкие отношения перейдут в статическую форму.<sup>897</sup>

Несмотря на данные проблемы, до сих пор большинство родителей верят, что наличие ребенка сделало их счастливее, и это подтверждают слова Рассела: «Я считаю, что отцовская радость превышает любой другой радости».<sup>898</sup> Дети приносят много пользы. Большинство родителей нашли преимущество в радости и стимуле, получаемым от наличия детей. Дети и их родители смеются вместе, и супруги, имеющие детей, обладают большей радостью, чем супружеские пары без детей. Привязанность детей и родителей сопряжена с огромным удовольствием. Кроме того, даже если рождение ребенка не повысит общий уровень радости семьи, то наличие детей способствует повышению ценности жизни. Опыт вхождения в роль отца или матери увеличивает чувство собственного достоинства, и способствует тому, что человек видит себя шире своей личности, так что человек начинает чувствовать своих детей частью себя. Матери и дети испытывают приятную искренность, общаясь между собой. Взаимное проявление любви и ласки повышает хорошее настроение и привлекательность, а ощущение того, что тебя любят, повышает чувство собственного достоинства.<sup>899</sup> Появление детей оказывает следующее влияние: отвечает ожиданиям родителей, стимулирует их чувство собственного достоинства, дает чувство полезности,<sup>900</sup> социализирует родителей,<sup>901</sup> способствует их развитию,<sup>902</sup> развивает бюджет семьи,<sup>903</sup> дает поддержку в старости,<sup>904</sup> защищает родителей от неприятностей вне дома<sup>905</sup> и оказывает духовную поддержку после смерти.<sup>906</sup> Отсутствие детей относится к факторам нестабильности брака,<sup>907</sup> так как пустота в семье вызывает конфлик-

---

<sup>896</sup> Галадинг, 1392 г. с. х., стр. 35.

<sup>897</sup> Голденберг и Голденберг, 1394 г. с. х. (=2015 г.).

<sup>898</sup> Там же, стр.122.

<sup>899</sup> Аргиль, 2001 г., стр. 82.

<sup>900</sup> Шоджаи, 1386 г. с. х. (=2007 г.).

<sup>901</sup> Хофман, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 19-73.

<sup>902</sup> Макрей и Каста, 2003 г., стр. 10.

<sup>903</sup> Хурр Амили, 1409 г. л. х. (1988 г.), том 20, стр. 43.

<sup>904</sup> Марьям: 6 и Ибрахим: 39.

<sup>905</sup> Рассел, 1351 г. с. х. (1972 г.), стр. 294.

<sup>906</sup> Пещера: 46; и Хурр Амили, 1409 г. л. х. (1988 г.), том 21, стр. 356.

<sup>907</sup> Фарджад, 1372 г. с. х. (1993 г.), стр. 143.

ты и отсутствие интереса к совместной жизни. В Иране бездетные семьи имеют большую склонность к распаду.<sup>908</sup>

Другой вопрос – роль рождения ребенка в предотвращении развода в большинстве несчастных браков.<sup>909</sup> Конечно, намерение завести детей с целью улучшения условий нестабильного брака – дело ошибочное. Пары со здоровыми отношениями могут подстроиться под роль родителей, однако те пары, которые до рождения ребенка имели малый уровень совместимости, после рождения ребенка оказываются на грани разрушения. Таким образом, лучшим выходом является попытка наладить отношения между супругами перед рождением ребенка.<sup>910</sup>

Исламская литература представляет ребенка как фактор, влияющий на семью. Положительные эмоции – это один из компонентов психической гигиены, который ребенок обеспечивает для семьи. Общение с детьми, которые с точки зрения внешних и психологических качеств похожи на своих родителей, приносит радость родителям.<sup>911</sup> Другая важная функция детей – удовлетворение стремления родителей, особенно матери, в общении.<sup>912</sup> Привязанность к детям образует своего рода чувство безопасности в родителях, а кровное родство и эмоциональная привязанность детей к родителям приводит к тому, что они создают друг для друга наилучшую социальную и психологическую поддержку.<sup>913</sup> Поддержка со стороны детей больше проявляется во времена их юности и зрелости, как раз тогда, когда родители в этом больше всего нуждаются.<sup>914</sup> Исламская культура создает условия для того, чтобы дети играли активную роль в поддержке родителей. Другой момент заключается в том, что в связи с рождением детей происходит повышение чувства собственного достоинства родителей – человек чувствует, что его бытие простирается дальше и после смерти находит свое продолжение.<sup>915</sup>

Принимая во внимание эти последствия, отсутствие ребенка лишает супругов этих преимуществ, и влечет за собой отрицательные эмоции для них. Низкий уровень чувства собственного достоинства,<sup>916</sup> меньше радости и чувство отсутствия социальной поддержки – это последствия отсутствия ребенка для

---

<sup>908</sup> Сарухани, 1372 г. с. х. (1993 г.), стр. 57-71.

<sup>909</sup> Айзенк, 1375 г. с. х. (1996 г.), стр. 99-122.

<sup>910</sup> Сэпингтон, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 291.

<sup>911</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 95.

<sup>912</sup> Рассказ: 10; Мутгаки Хинди, 1409 г. л. х. (1988 г.), хутба: 45415.

<sup>913</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 96-106.

<sup>914</sup> Ночной перенос: 23-24.

<sup>915</sup> «Счастлив тот, кто видит своего преемника перед смертью» и «Кто умер без преемника, того больше не будет среди людей, а кто умер и оставил преемника, тот не умер» (Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 96).

<sup>916</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 99.



супругов.<sup>917</sup> Исследования показывают, что бесплодность – это одна из самых горьких трагедий в жизни, она создает сильное напряжение (стресс) и имеет широкий диапазон психологических травм. К ним относятся падение уровня самоуважения, рост уровня напряжения, тревога, депрессия, злость, чувство ничтожности, чувство бесполезности и проблемы в брачных отношениях. Женщины в отличие от мужчин гораздо сильнее страдают в случае бесплодия, имеют более слабое психическое здоровье и сильнее испытывают беспомощность.<sup>918</sup>

## **7.2. Семья и психическая гигиена детей**

Большинство вопросов психической гигиены в специализированной литературе связано со взрослыми людьми. Иной взгляд на психическую гигиену и изучение эмоциональных аспектов с момента перед рождением до юношеского возраста имеет большое значение для здоровья личности и профилактики психических расстройств. Дети и подростки сильнее нуждаются в наставлениях и помощи для обеспечения психического здоровья. К тому же зависимость детей и подростков от семьи более тесно связывает вопросы их психической гигиены с семейными вопросами и отношениями в семье. Необходимо рассматривать отношения родителей с детьми на основе целей психической гигиены. Среди этих целей наибольшее влияние имеет профилактика возникновения психических расстройств, которые могут появиться у супругов, родителей, братьев и сестер человека.

### **7.2.1. Психическая гигиена в период беременности и рождения ребенка**

Авторы в области психической гигиены обращают внимание на периоды жизни до рождения в свете аспекта наследственности и среды. Среда утробы и генетические особенности отца и матери исполняют определяющую роль в психических и телесных проблемах ребенка. В наши дни ясно, что большинство психических расстройств и проблем зависит от генетического строя родителей. Научный прогресс принес людям важную информацию касательно генетического состояния родителей и возможности передачи расстройств детям по наследству.

#### **1. Роль наследственности в психической гигиене**

Генетическая консультация может быть полезной для профилактики некоторых проблем. На первом этапе после беседы с супругами создается научное

---

<sup>917</sup> Кулейни, 1992 г., том 6, стр. 2.

<sup>918</sup> Башарат, 1382 г. с. х. (2003 г.); Шахруди и др., 1394 г. с. х., (2015 г.).

генетическое дерево семьи, в котором отмечены имевшие проблемы люди. Генетический анализ крови определяет, переносят родители проблемные гены или нет. Генеалогическое древо определяет степень вероятности рождения ребенка с физическими и психическими проблемами. На втором этапе консультирование может помочь людям принять решение о том, заводить детей или нет. Если велика вероятность рождения больного ребенка, то они могут попробовать усыновить ребенка или прибегнуть к методу экстракорпорального оплодотворения. Генетическая наука способна применить к плоду методы профилактики психических расстройств или их восстановления. Сегодня ученые надеются, что при замене дефектных генов на восстановленные в самом начале беременности можно предотвратить возникновение и развитие многих заболеваний.<sup>919</sup>

В исламском вероучении большой акцент делается на выбор супруги. Этот акцент делается в том числе с целью создания благоприятной почвы для воспитания здоровых детей с точки зрения психики, характера и веры. Например, удержание от вступления в брак с человеком с низким уровнем интеллектуальных способностей или диссоциативными расстройствами,<sup>920</sup> так как подобные расстройства отразятся на следующем поколении. В случае брака с такими людьми также рекомендуется воздерживаться и не заводить детей, так как в таком браке не следует ожидать рождения здоровых детей.<sup>921</sup>

Помимо подобных случаев, которые обращают внимание на предотвращение рождения нездорового потомства, исламская литература особое внимание уделяет повышению способностей будущего поколения. Предводители религии (А) употребляли слово «'ирк» в отношении наследственности. «'Ирк» значит «основа» и «корень» чего-либо, например людей.<sup>922</sup> Наследственность оказывает на детей сильное влияние.<sup>923</sup> Черты ребенка тоже происходят из корня ('ирк) отца или матери.<sup>924</sup> Сходство ребенка с родственниками одного из родителей также объясняется наследственностью.<sup>925</sup> Таким образом, можно утверждать, что религия подчеркивает роль наследственности.

«Насаб» (начало, основа) означает род и происхождение,<sup>926</sup> «хаджз салих»<sup>927</sup> означает подол и потомство, в словах предводителей религии (А) также

---

<sup>919</sup> Шахиди и Хамдийе, 1381 г. с. х. (2002 г.), стр. 50-53.

<sup>920</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 14, стр. 56.

<sup>921</sup> Табарси, 1972 г., стр. 354.

<sup>922</sup> Деххода, 1373 г. с. х., слово: «'ирк»; Маджлиси 1403 г. л. х. (1982 г.), том 43, стр. 196.

<sup>923</sup> Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. (1988 г.), том 15, стр. 85 и 187.

<sup>924</sup> Нури, 1408 г. л. х. (=1987 г.), том 14, стр. 303.

<sup>925</sup> Маджлиси 1403 г. л. х. (1982 г.), том 36, стр. 416.

<sup>926</sup> Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. (1988 г.), стр. 855.

<sup>927</sup> Там же, стр. 187.

указывается на наследственность. Таким образом, необходимо изучать наследственность при выборе спутника по жизни, и если у человека или его родственников есть психические проблемы, то следует хорошо подумать, прежде чем выбрать этого человека для супружеской жизни.<sup>928</sup> Например, фраза: «Подобно присутствию брата супруги во время деления ложа»<sup>929</sup> указывает на наследственную схожесть сестры и брата и её влияние на потомство. Другой пример в речах предводителей религии – это удержание от брака с внешне хорошими людьми, которые выросли в неблагополучной семье,<sup>930</sup> что также может быть связано с наследственностью. Анализ речей предводителей религии (А) показывает, что для создания здорового потомства и повышения их способностей важно учитывать наследственные факторы.

## 2. Психическая гигиена в половой связи

Этап оплодотворения – это граница между факторами наследственности и факторами среды. Наследственность – это влияние генов на психические особенности человека, а среда – это факторы, оказывающие влияние после соития. Психическое состояние супругов в момент половой связи можно считать факторами среды. До сих пор исследователи не изучили влияние психического состояния родителей в этот момент на особенности ребенка. Несмотря на это, исламское вероучение говорит, что время, место и способ сближения, а также психическое состояние супругов в момент сближения оказывают влияние на психические, нравственные и религиозные особенности детей. В таблице 7.1. приведены некоторые профилактические рекомендации предводителей религии (А) касательно половой связи.

Время	Половые отношения в некоторые промежутки времени могут повысить вероятность отклонений у ребенка (например, во время месячных) <sup>931</sup> а в другое время они создают почву для повышения способностей ребенка. <sup>932</sup>
Место	Рекомендуется избегать половых связей под плодородными деревьями, лучами солнца, на крышах зданий, <sup>933</sup> лицом к кибле, в местах, где ходят люди, в бане и на корабле. <sup>934</sup>

<sup>928</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 14, стр. 54.

<sup>929</sup> Там же, стр. 29.

<sup>930</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 14, стр. 29.

<sup>931</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 14, стр. 88, 93 и 99.

<sup>932</sup> Там же, стр. 81, 86 и 96.

<sup>933</sup> Там же, стр. 187.

<sup>934</sup> Там же, том 15, стр. 84 и 98.

Поведенческое и психическое состояние супругов	Рекомендуется избегать следующих действий во время половой связи: диалога, взглядов на срамные места, мыслей о другом человеке или внимания к нему, положения стоя. Избегать половой связи перед отправлением в путешествие, после поллюции во сне <sup>935</sup> и нетрезвом состоянии.
Духовная этика	Начало акта с именем Господа и мольбой о здоровом ребенке.

Таблица 7.1: Профилактические рекомендации предводителей религии (А) касательно половой связи

### 3. Влияние среды на развитие ребенка до рождения и в момент рождения

Тератогеном называют вещество, которое проходит через плаценту и вредит эмбриону и приводит к врожденным дефектам. Следующие факторы среды влияют на физическое и психическое развитие плода: 1) Химические препараты, гормоны, наркотические средства и алкоголь; 2) Радиоактивные излучения; 3) Загрязнение окружающей среды; 4) Болезни матери; 5) Питание матери; 6) Возраст матери; 7) Психическое и эмоциональное состояние матери; 8) Резус-фактор крови.<sup>936</sup> Любой вид лекарственных средств, которые использует мать, может проникнуть в кровь плода и оказать воздействие на его развитие. Лекарства могут вызвать деформации и аномалии тела, рождение ребенка с низким весом, расщепление нёба, заболевания крови, задержку роста головного мозга, ряд других расстройств вплоть до смерти плода. Гормоны также могут нарушить химический и физический баланс плода, вызвать дефект какого-либо органа тела или умственную отсталость новорожденного.<sup>937</sup> Кроме того, кофеин, алкоголь, никотин, кокаин и ряд психотропных препаратов оказывают опасное влияние на органы ребенка.<sup>938</sup> В первые недели, если плод непрерывно будет подвергаться излучениям, у него могут возникнуть дефекты мозга, поражения костей, дефекты органов, он может родиться с маленьким весом, у него могут быть вызваны зрительные расстройства или может случиться выкидыш.<sup>939</sup> Загрязненность окружающей среды, включая загрязненность атмосферы, шум, ртуть и свинец из промышленных отходов, и большое количество автомобильных выхлопов могут вызвать нарушения речи, умственную отсталость и нарушение координации новорожденного. Кроме того, они могут вызывать у матери такие заболевания как краснуха, паротит и ветряная оспа, и они увеличивают вероятность выкидыша, сердечной недостаточности, сбоев пищеварения и задержки развития

<sup>935</sup> Там же, том 14, стр. 85-86, 99, 187-189.

<sup>936</sup> Раис, 1387 г. с. х. (2008 г.), стр. 77.

<sup>937</sup> Эмами, 1365 г. с. х. (1986 г.), стр. 169.

<sup>938</sup> Сантрок, 2011 г., стр. 88-89.

<sup>939</sup> Сантрок, 1392 г. с. х. (2013 г.), стр. 76.

новорожденного. К тому же плоду могут перейти венерические заболевания и ВИЧ, что также может способствовать умственной отсталости и физическим отклонениям. Психологическое давление вызывает биологическую инертность и секрецию гормонов, что влияет на работу сердца и физиологические процессы плода. Кроме того, несчастные случаи и волнение также оказывают влияние на плод.<sup>940</sup>

Развитие плода полностью зависит от питания матери. Недостаточное или неправильное питание влияет на развитие мозга, центральной нервной системы плода и его иммунитета. Это повышает вероятность возникновения болезней матери в период беременности. Предводители религии (А) давали рекомендации касательно питания матери в период беременности и указывали на некоторые вещества, полезные для ребенка. Например, употребление гранатов и груш способствует здоровью органов и красоте новорожденного. Другие продукты повышают когнитивные и физические способности новорожденного, его социальную адаптацию, психическую и эмоциональную силу.<sup>941</sup>

Одним из важных факторов развития плода является возраст матери. Возраст с низким уровнем угрозы для беременности – это возраст от 16 до 34 лет, до и после этого повышается вероятность болезненных последствий, таких как синдром дауна, низкий вес, смерть новорожденного и сердечные заболевания ребенка. Хотя по данному вопросу все еще требуется больше исследований. Хорошие активность, спорт и питание матери могут предотвратить эти последствия. Исследование в Австралии показывает, что две трети беременностей женщин в возрасте 45 лет и старше проходят без последствий.<sup>942</sup> Различия в глобулах в крови, создает родственные группы крови (О, В, А, АВ). Положительный резус у мужчины и отрицательный у женщины могут вызвать многочисленные проблемы, такие как выкидыш, малокровие, преждевременные роды, рождение плода мертвым, желтуха, заболевания и пороки сердца. Такие проблемы возникают у второго ребенка и у последующих, но их можно предотвратить, прибегнув к обменному переливанию крови младенца во время рождения или прививкой матери после рождения первого ребенка.<sup>943</sup>

Факторы, связанные с отцом, также могут отрицательно сказаться на плоде. Нахождение под воздействием свинца, волн, ядов и петрохимических веществ, дефицит витамина С в режиме питания отца до зачатия, употребление наркотиков и табачных изделий может вызвать болезненные последствия у ребенка.<sup>944</sup> В целом можно предотвратить проблемы среды перед рождением и во время

<sup>940</sup> Шахиди и Хамдийе, 1381 г. с. х. (2002 г.), стр. 56.

<sup>941</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 136; Маджлиси, 1403 г. с. х. (=1982 г.), том 101, стр. 79-83.

<sup>942</sup> Каллауэй, Ласт и Макинтайр, 2005 г., заимствовано у: Сантрок, 2011 г., стр. 92.

<sup>943</sup> Сантрок, 1392 г. с. х. (2013 г.), стр. 76.

<sup>944</sup> Там же, стр. 75.

родов посредством обучения родителей касательно тератогенов, влияющих на плод, создания среды социального здоровья, необходимых условий для снижения факторов разрушения среды и лечебной программы для матерей и новорожденных под действием данных факторов.

### 7.2.2. Психическая гигиена в период младенчества

Все эмоциональные, когнитивные, социальные и физические факторы, затрагивающие развитие, прямо или косвенно сказываются на психическом здоровье ребенка. Питание ребенка – это один из физических аспектов развития. Авторы указывают на его положительное и профилактическое воздействие на физическое здоровье новорожденного и матери.<sup>945</sup> Также очень заметны психологические последствия питания молоком матери. Физический контакт при кормлении грудным молоком вселяет в новорожденного чувство безопасности и радости.<sup>946</sup> Психологические исследования показывают, что эмоциональное взаимодействие и чувство безопасности ребенка, вызываемое питанием молоком матери, очень важно ввиду его физической пользы.<sup>947</sup>

Исламское учение представляет молоко матери как наилучшее питание для младенца.<sup>948</sup> Это указывает на психологические аспекты. Влияние питания так велико, что даже если женщина будет вскармливать грудью чужого ребенка в течение некоторого времени или установленное число раз, то с точки зрения ислама она становится его молочной матерью. Также между этим ребенком и её родственниками устанавливается некоторое родство.<sup>949</sup> Такие выражения как «меняет характер», «готовит», «побеждает нрав», «растет на нем» в речах семейства Пророка (С) указывают на влияние грудного молока на натуру и характер новорожденного.<sup>950</sup> Низкие интеллектуальные способности, девиантные убеждения и поведение, и даже красота или уродство кормящей грудью женщины отражается на ребенке, оказывая влияние на личностные качества, психическое и физическое здоровье. Такие выражения как «глупая», «родившаяся в результате прелюбодейания», «слабая», «благая» и другие слова, указывают на перечисленные примеры.<sup>951</sup> Поэтому, следует уделять внимание этике кормления младенца грудью, чтобы предотвратить некоторые психические проблемы

---

<sup>945</sup> Сантрок, 2011 г., стр. 120.

<sup>946</sup> Папалия, 1992 г., стр. 97.

<sup>947</sup> Пол Генри Массен, 1386 г. с. х. (2007 г.), стр. 143.

<sup>948</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 175.

<sup>949</sup> Женщины: 23; Хурр Амили, 1991 г., том 7.

<sup>950</sup> ; Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 184-189; Кулейни, 1992 г., том 2, стр. 93.

<sup>951</sup> Там же.

в будущем и повысить возможности психики. Питание самой матери может оказать воздействие на личность ребенка через молоко или другими путями.<sup>952</sup>

Возраст детей, которых отрывают от вскармливания грудью, также крайне важен. Нельзя лишать новорожденного той пользы для тела, интеллекта, эмоций и психики, которую он получает, питаясь молоком матери, нельзя лишать его этой материнской заботы. Коран рекомендует матерям вскармливать грудью ребенка два полных года.<sup>953</sup>

Психологи в последнее десятилетие делают акцент на отношениях детей с теми, у кого они находятся на попечении и считают взаимоотношения между ними основой эмоционального и когнитивного развития. С точки зрения Дж. Вовлби особенности отношений матери с ребенком крайне важны. Восприимчивость ребенка не ограничивается только отношениями и удовлетворением биологических потребностей, ребенку передается содержание этих отношений, ценностей и убеждений матери (попечителя и опекуна ребенка).<sup>954</sup> Данный момент помогает объяснить предания, в которых рекомендуется внимательно подходить к выбору молочной кормилицы для ребенка.

Благополучные эмоциональные взаимоотношения с ребенком со дня его рождения и даже до этого серьезно сказываются на его здоровом развитии. Принятие существования ребенка – это первое, что необходимо для реализации данной цели. Невольно непринятые родителями дети начинают испытывать психические расстройства. Вероятно, что даже другие члены семьи начинают считать их помехой, такое состояние нарушит строй психики ребенка.<sup>955</sup> Исламская литература дает рекомендации, помогающие родителям принять ребенка. Один из примеров – это поздравление родителей с рождением ребенка. Рассматривание мальчика как благо и девочку как милость Господа также подготавливает благоприятную почву для принятия ребенка.<sup>956</sup> Принятие ребенка способствует возникновению положительных эмоций и установлению любви к ребенку. Психологи называют главной потребностью ребенка любовь и эмоциональную безопасность, так как чувство безопасности и получения заботы – это фундамент развития личности ребенка и почва для воспитания его способности к реакции на заботу и её проявления к другим.<sup>957</sup>

В исламском учении настоятельно предписывается проявление доброты к детям и любовь к ним. Проявление любви и эмоций, вызывающих радость ребенка, влечет за собой милость Господа, Его любовь и духовную награду за это

---

<sup>952</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 134.

<sup>953</sup> Корова: 233.

<sup>954</sup> Папалия, 1992 г., стр. 240.

<sup>955</sup> Миланифар, 1372 г. с. х. (1993 г.) стр. 95.

<sup>956</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 120.

<sup>957</sup> Шахиди и Хамдийе, 1381 г. с. х. (2002 г.), стр. 64.

в Судный день. Поцелуи родителями своего ребенка несут духовную ценность.<sup>958</sup> Из наставлений предводителей религии (А) становится ясно, что учение ислама настаивает на положительном эмоциональном внимании к детям. Роджерс верил, что это положительное внимание не должно быть чем-либо обусловлено, чтобы сформировать необходимые для психического здоровья на протяжении всей жизни ребенка условия. Люди для принятия всех своих экзистенциальных аспектов с детства нуждаются в положительном и ничем необусловленном внимании со стороны родителей. Необходимо, чтобы родители поддерживали свои отношения с ребенком с заботой и поощрением, даже если им неприятны некоторые его поступки. В этих условиях ребенок не видит необходимости отвергнуть некоторые аспекты своего бытия. С принятием себя – что является одним из столпов личности – он довольствуется более крепким психическим здоровьем.<sup>959</sup>

В эмоциональных отношениях родителей психическую гигиену ребенка может травмировать не только дефицит положительных эмоций, но и чрезмерная любовь и отсутствие эмоциональной стабильности. Зависимость, уменьшение чувства собственного достоинства, повышение тревоги и возникновение зависти относятся к последствиям такого поведения.<sup>960</sup> Чувство безопасности и установление межличностного доверия также зависит от здоровых эмоциональных отношений с ребенком. Любой неблагоприятный метод в эмоциональных отношениях выливается в чувство отсутствия безопасности и страха.<sup>961</sup> Ранние отношения ребенка с родителями с точки зрения количества и качества играют важную роль в его психическом здоровье. Болби и Спитс изучали психические расстройства, возникшие в результате количественного и качественного дефицита в отношениях новорожденного с матерью.<sup>962</sup>

### 7.2.3. Психическая гигиена в детстве

В этот период ребенок должен обрести навыки, которые необходимы для его здоровья не только в этот период, но и на протяжении всей жизни. Кроме того, в данный период следует внимательно относиться к факторам, приводящим психическую гигиену в расстройство. Хотя в период младенчества, принимая во внимание уровень восприятия и эмоций, восприимчивость к травмам в некоторых аспектах ниже, но подростки имеют больше проблем с самозащитой.

Индивидуальное развитие – это важный аспект общего развития. «Я-концепция» – это чувства и восприятие человеком себя, то, чем он является

<sup>958</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 201; Маджлиси, 1403 г. с. х. (=1982 г.), том 101, стр. 97.

<sup>959</sup> Бургер, 1997 г., стр. 326.

<sup>960</sup> Стенберг, 2011 г., стр. 168-167.

<sup>961</sup> Коул, 1993 г., стр. 226.

<sup>962</sup> Мансури, 1369 г. с. х. (=1990 г.).



и что делает. Это понятие помогает правильно воспринять себя, контролировать и сохранять в равновесии свое поведение. Также оно в некоторой степени показывает восприятие, потребности и ожидания других людей. Часть понятия о себе связана с принятием ответственности за свое поведение. На основе такого понимания дети должны поверить, что могут совершать поступки в соответствии со своими собственными критериями и общественными нормами и приобрести необходимые для этого навыки.

Один из аспектов индивидуального развития – это чувство собственного достоинства, то есть положительная уверенность в себе. С точки зрения психологов средний возраст ребенка – это важный период в развитии данного чувства. Уверенность в себе ребенка серьезно отражается на развитии его личности. Если ребенок любит себя и уверен в своих силах, то он открыто смотрит на жизнь, успешно критикует и оценивает окружающих, бросает вызов авторитету родителей и учителей, и справляется с препятствиями. Он верит, что может достигнуть своих целей и любая ситуация лишь стимулирует его любовь и уважение к себе.

В отличие от него, ребенок, который не хорошо воспринимает себя, скован, куда бы он не пошел, потому что он верит в то, что не преуспеет и поэтому не прилагает усилия. Отсутствие у него усилий вызывает постоянные неудачи. Он больше начинает волноваться о том, правильно ли он действует. Такой ребенок может проявлять девиантное поведение, например, ломать вещи или вредить окружающим. У него будут проблемы в приобретении друзей и поддержании дружеских отношений. Вероятно также возникновение у него смутной боли.<sup>963</sup>

Уверенность в себе – это одно из качеств, сильно коррелирующих с чувством собственного достоинства. Ребенок в каждый возрастной период должен правильно оценивать свои способности и действовать в соответствии с этой уверенностью. Выполнение личных дел, начиная от самых простых, таких как ношение одежды, до разрешения социальных конфликтов без нападения на других и достижения собственных целей зиждутся на высокой самооценке. Самовыражение, стойкость, успешные переговоры, умение вести диалог и внимательно слушать, твердо контролировать гнев – это следствие уверенности в себе.<sup>964</sup>

Другой важный аспект общего развития – это социальное развитие. Понимание и осознание качеств других людей и мотивов их поступков – это почва для социальных отношений ребенка. Его отношения с родителями, сверстниками и другими людьми осуществляются с различными целями. Важную роль в социализации ребенка играют отношения со сверстниками. Они учат ребенка контролировать свои и интерпретировать чужие эмоции, и помогают ему обрести хорошую самооценку, внушают ему чувство безопасности и уверенности,

---

<sup>963</sup> Папалия, 1992 г., стр. 276-278.

<sup>964</sup> Линдан Филд, 1382 (=2003 г.), стр. 109, 143.

чтобы у него было руководство в новых и опасных ситуациях. Это дает ребенку бесчисленные преимущества в конкуренции и содействии.<sup>965</sup>

Дефицит социальных навыков в решении межличностных вопросов – это причина несговорчивости некоторых детей. В этой связи понимание чувств и реакции других людей обладает большим значением. На способность решать проблемы в отношениях с другими влияют три важных навыка: во-первых, обучение и поощрение ребенка находить различные пути решения для одной проблемы. Во-вторых, обучение прогнозированию последствий своих поступков. В-третьих, обучение пониманию причинно-следственных связей явлений. Например, следует поощрять ребенка, чтобы он определил причину, по которой его друг плачет. Обучение этим навыкам способствует снижению у него таких факторов неуживчивости как агрессия, стеснение и отсутствие смелости.<sup>966</sup>

Когнитивное развитие ребенка – еще один важный аспект развития, который отражается на его психическом здоровье. Память, аргументация, мыслительные операции и использование языка составляют аспекты когнитивного развития. Оно подвержено влиянию среды, в которой обитает ребенок, включая дом и семью, сверстников и в особенности школу. Игры ребенка, существование подходящих стимулов в среде и отношениях со сверстниками создают благоприятную почву для развития различных когнитивных аспектов ребенка, включая креативность.<sup>967</sup>

Воспитание детей с точки зрения типологии Дианы Баумринд (1971), самой широкой модели, объясняющей типы воспитания детей, происходит на основе двух аспектов: ожидание и тепло. Различные комбинации двух аспектов: ожидания (включая высокие мерилы, требования зрелости, совершенствования и контроля) и тепла (заботы, принятия, поддержки и родительской чувствительности) образуют четыре способа воспитания детей. Баумринд на первом этапе своих исследований сконцентрировалась на трех из них: авторитетном, авторитарном, снисходительном. В следующем своем исследовании Баумринд совместно с Маккуби и Мартином (1983 г.) отделили халатный способ от трех других. В результате к материалам для изучения добавились также халатные родители.<sup>968</sup>

Снисходительные и добродушные родители имеют немногие ожидания от детей, и без каких-либо условий позволяют им выражать свои чувства и побуждения, не контролируют активность детей и редко вмешиваются в их дела. Они не проявляют внимания к воспитанию детей, являются добродушными отцами

---

<sup>965</sup> К. Хаффман и др., 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 260.

<sup>966</sup> Массен, 1386 г. с. х. (=2007 г.), стр. 368.

<sup>967</sup> Папалия, 1992 г., стр. 187 и 248.

<sup>968</sup> Сметана, 2011, в передаче Хусейнзаде и Абдуллахзаде, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 122.

и матерями и уделяют мало внимания своим детям или мало поддерживают и наставляют их.<sup>969</sup>

Авторитарные родители действуют по строгой модели. Многие принципы они навязывают своим детям и ждут четкого их выполнения. Они редко объясняют своим детям причины следования этим принципам и по большей части используют методы давления. В авторитарном воспитании детей родители имеют высокие ожидания от детей, поощряют их независимость и постоянно проявляют отзывчивость. В рамках данного способа основные особенности процесса воспитания – это двусторонняя сущность взаимоотношений родителей и детей и признание самостоятельности детей.<sup>970</sup> Авторитарные родители действуют гибким способом, в рамках которого детям дается свобода действия, но, несмотря на это, ими устанавливаются определенные рамки. Они приводят ребенку аргументы, они отвечают на потребности и точку зрения ребенка и включают ребенка в принятие семейных решений. В случае необходимости они примеряют силу, но и на это они приводят аргументы.<sup>971</sup>

Эти методы оказывают сильное воздействие на психическую гигиену детей. В снисходительных семьях воспитываются импульсивные, агрессивные, мятежные дети, с низким уровнем уверенности в себе и самообладания, стремящиеся к доминированию, бесцельные, с низким уровнем успеха и развития. Дети в требовательных и авторитарных семьях растут конфликтными, возбудимыми, трусливыми и тревожными, обидчивыми, скрывающими пассивную вражду, подверженными психическому напряжению, они капризные и грустные, бесцельные, хмурые, раздражительные и недружелюбные. Дети в авторитарных семьях выходят способными и темпераментными, они уверенные в себе и владеющие собой, энергичные, способные противостоять психическому напряжению, состоящие в дружественных отношениях с другими, содействующие взрослым, любознательные, целеустремленные и мотивированные к развитию.<sup>972</sup>

Знакомство с предписаниями ислама относительно способов воспитания родителей и их отношений с детьми показывает, что среди трех перечисленных выше способов принимается только авторитарный.<sup>973</sup> Снисходительность в поведении, подобно заботе о детях в крайней форме,<sup>974</sup> приводит к отсутствию дисциплины и принципов в отношениях,<sup>975</sup> и игнорированию положения членов

---

<sup>969</sup> Абар и др., 2009 г.

<sup>970</sup> Хусейннежад и Абдуллахзаде, 1395 г. с. х. (=2016 г.), стр. 122.

<sup>971</sup> Шафер, 1988 г., стр. 592.

<sup>972</sup> Шафер, 1988 г., стр. 594.

<sup>973</sup> Бирийя и др., 1375 г. с. х. (=1996 г.), стр. 875.

<sup>974</sup> «Худшие из отцов – те, кого доброта призывает к крайности» (Фарид Танкабони, 1368 г. с. х. (=1989 г.), том 3, стр. 343).

<sup>975</sup> Перенес ночью: 23; Свет: 58 и Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 205, 217, 220.

семьи.<sup>976</sup> В речах предводителей исламской религии и аятах Корана это считается неподобающим способом. Кроме того суровость и авторитаризм родителей, что приводит к напряжению, наказанию и лишению свободы действия, не принимаются исламом, который удерживает родителей от подобного способа.<sup>977</sup> В установках ислама подчеркивается необходимость авторитета родителей в семье.<sup>978</sup> Этот авторитет воспитывает в детях уважение и следование родителям.<sup>979</sup> Родители также должны строго нести ответственность по заботе и наставлению детей, а халатность и невнимательность в этих делах с точки зрения ислама ведет к неблагоприятным последствиям.<sup>980</sup> Несмотря на это уважение к детям и достойное обращение с ними,<sup>981</sup> предоставление им свободы действия в определенных рамках и в более старшем возрасте приглашение их к принятию семейных решений подчеркиваются в учении ислама.<sup>982</sup>

Авторитетный способ сопряжен с развитием в обучении,<sup>983</sup> более высокой самодисциплиной в обучении, положительным социально-психическим развитием, более высоким чувством собственного достоинства,<sup>984</sup> интернализацией религиозных ценностей,<sup>985</sup> более высоким качеством, независимостью, более высоким моральным ростом, меньшей степенью тревоги и депрессии, большей способностью психики,<sup>986</sup> большей социальной и когнитивной компетенциями.<sup>987, 988</sup>

Однако Баумринд не обратила внимания на тот важный момент, что разным детям требуются разные подходы к воспитанию. В наши дни большинство исследователей подчеркивают взаимное влияние родителей и детей.<sup>989</sup> Другими

---

<sup>976</sup> «Смелость сына в отношении отца в детстве приводит к непослушанию его в старости» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 78, стр. 374).

<sup>977</sup> Касательно запрещения навязывания передается: «Не навязывайте своим детям свои обычаи, ведь они созданы не для вашего времени» (Ибн Аби-ль-Хадид, «Шарх Нахдж-иль-балага», том 20, стр. 267); Кроме того порицается придиричивая критика и телесные наказания детей (Хоссейнизаде, 1383 г. с. х. (=2004 г.), том 1, стр. 141-146).

<sup>978</sup> Саларифар, 1385 г. с. х. (2006 г.), стр. 91.

<sup>979</sup> Перенес ночью: 23; Лукман: 14 – 15.

<sup>980</sup> Запрещение: 6.

<sup>981</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 15, стр. 195.

<sup>982</sup> Хурр Амили, 1409 г. л. х. (=1988 г.), том 21, стр. 476.

<sup>983</sup> Стейнберг и Силк, 2002 г.

<sup>984</sup> Хоссейнийан и др., 1386 г. с. х. (=2007 г.); Мартин и Гарсиа, 2008 г.

<sup>985</sup> Абар и др., 2009 г.

<sup>986</sup> Баумринд, 1991 г.; Маккуби и Мартин, 1983 г.; Приведено в Стейнберг и Силк, 2002 г.

<sup>987</sup> Пэрот и др. 1988 г. приведено из Мусави, 1386 г. с. х. (2007 г.).

<sup>988</sup> Хоссейнийан и Абдуллахзаде, 1395 г. с. х. (2016 г.), стр. 123.

<sup>989</sup> Стейнберг и др., 2011 г., стр. 247.

словами, способы воспитания должны настраиваться в соответствии с личностями родителей и детей.<sup>990</sup>

К числу факторов, оказывающих значительное влияние на психическую гигиену детей среднего возраста, относится социальная среда, в особенности сверстники. Отношения со сверстниками могут иметь и отрицательные последствия, но, несмотря на это в них есть большая польза. Например, отличие в особенностях влияния сверстников от влияния семьи. Ребенок сходит в окружение сверстников с определенными трудовыми затратами, в то время как его членство в семье врожденное. Среди сверстников он имеет равное положение в общении, что в условиях большей свободы предоставляет благоприятную возможность для конкуренции и маломальского участия в формировании социальных принципов. В то же время в семье он подчинен старшим и обязан соблюдать установленные родителями правила.<sup>991</sup>

Отношения со сверстниками – это ответ на потребность в общении детей. Они в этих отношениях учатся социальным ценностям и нормам. В этом процессе выпадает хорошая возможность для социального сравнения, когда дети, воспринимая окружающих, обретают понимание самих себя и своих способностей. Это способствует их самосознанию и чувству собственного достоинства. Например, когда ребенок видит, что действует лучше других, он чувствует гордость, и его чувство собственного достоинства повышается. К важным аспектам социального роста относятся изучение особенностей помощи другим, конкуренция с ними, осознание их потребностей, доверие к другим, одобрение в их адрес и социальная адаптация, которым ребенок учится у сверстников.<sup>992</sup>

Иногда некоторые сверстники создают эмоциональную безопасность для ребенка, что не всегда способны сделать взрослые. Взаимодействие со сверстниками в виде игр и других занятий также способствует личностному росту ребенка. В целом, сверстники, открывая новые завесы и подготавливая больше возможностей, способствуют независимости и свободе ребенка и удерживают его от эгоистичных и односторонних суждений.<sup>993</sup> В то же время группа сверстников, оказывая давление на людей, может и ослабить личную независимость, так как лишь немногие дети способны сопротивляться их давлению.<sup>994</sup>

Девиантное и асоциальное поведение, такое как агрессия и сексуальные отклонения, могут быть выучены у сверстников.<sup>995</sup> В таких условиях семья должна стараться контролировать сверстников и друзей ребенка, определить для него

---

<sup>990</sup> Макгеро, 1388 г. с. х. (=2009 г.), стр. 143.

<sup>991</sup> Хаффман, 1994 г., стр. 250.

<sup>992</sup> Райс, 1387 г. с. х. (=2008 г.), стр. 265-271.

<sup>993</sup> Папалия, 1992 г., стр. 282.

<sup>994</sup> Стейнберг и др., 2011 г., стр. 316-317.

<sup>995</sup> Папалия, 1992 г., стр. 282.

допустимое и недопустимое поведение, присматривать за ребенком и пресекать случаи нарушений,<sup>996</sup> а правильное поведение с окружающими поощрять.

Отвергнутые дети имеют серьезные проблемы, они обычно одиноки и печальны и говорят, что нуждаются в помощи для проведения времени с одноклассниками. Другие дети описывают их как плохих, злых или диких. Они затевают драки, приводят в расстройство группы и больше нуждаются в помощи в школе. Они не привыкли к содействию и неспособны к управлению. Определленно, социальная беспомощность вытекает из домашней среды. Исследования показывают, что они не имели достаточной возможности для общения с родителями и сверстниками. Родители физически наказывали их и считали грубое поведение наилучшим методом решения проблем.<sup>997</sup>

Поэтому отвергнутые дети не обладают психической гигиеной на хорошем уровне, и в них возникает чувство печали, одиночества, низкое чувство собственного достоинства и лишение опыта преобразования. Возникновение подобных явлений у детей в период среднего возраста приводит к неуживчивости и психическим расстройствам в последующие периоды. Для решения этой проблемы, помимо исправления семейных отношений, такие дети нуждаются в обучении методов для привлечения чужой симпатии. Обучение социальным навыкам, таким как умение правильно завязать диалог, передача информации о себе и других, умение проявлять интерес к окружающим с помощью вопросов, оказывать помощь и делать предложения, приглашать их и давать им советы, может помочь адаптации этих детей среди сверстников. Освоение новых коммуникативных навыков приведет к тому, что группа, отвергнувшая ребенка, может вскоре полюбить его.<sup>998</sup>

#### **7.2.4. Психическая гигиена в подростковый период**

Подростковый период – это кризисный период развития, когда человек переходит из детства во взрослую жизнь. В этот период физиологические и психические изменения вызывают кризисы в подростке и его отношениях. Несогласованность в психическом строе влечет за собой внутренний бунт и беспорядок. Половая зрелость и умственное развитие – это два важных фактора в личных и социальных вопросах подростка в этот период. Поскольку модель здоровья личности в рамках данного исследования объясняется на основе трех видов отношения человека: с собой, с окружающими людьми и с бытием, то далее будет рассмотрен вопрос психической гигиены и здоровья в этот период на данной основе.

---

<sup>996</sup> Тампстон, 1384 г. с. х. (=2005 г.), стр. 570.

<sup>997</sup> Хаффман, 1994 г., 255-256.

<sup>998</sup> Папаляя, 1992 г., стр. 285.

## 1. Проблемы подростка в отношениях с собой

Биологические изменения в подростке называют половым созреванием. Секретия половых гормонов влечет к развитию половых признаков в мальчиках и девочках, что постепенно подготавливает их к возможности реализации репродуктивной функции. Появление у девочек менструаций и поллюции у мальчиков – это признак полового созревания, что может быть болезненным опытом для подростка. Превалирующие половые гормоны в мужчинах (тестостерон) вызывают увеличение гнева. Также примерно все женщины во время менструаций испытывают перемены в настроении (агрессию, возбудимость, тревогу и раздражающие физические ощущения). В случае если у женщин более высокий уровень психической гигиены, они не обращают внимания на эти вещи. Чем больше девочка будет знать об этом явлении, тем более естественно будет на него смотреть. Негативные и невежественные взгляды на женщин, наряду с презрением, делают эти естественные признаки в их глазах неподобающими. Другая опасность – возникновение полового поведения и воображений у подростков, что может оказаться выходящим за рамки религиозных норм. Это вызывает в них чувство греха, и многие годы будет травмировать их чувство собственного достоинства.

Важнейший момент в психической гигиене касательно зрелости – это правильное понимание данного естественного явления и процесса развития для обретения репродуктивной способности. Отсутствие информации и неопределенность подростка в данном вопросе может сделать для него тяжелым столкновение с данной темой. Второй момент – это принятие полового аспекта как одного из аспектов своего бытия. То есть, следует осознать, что сексуальная потребность есть нечто естественное и не следует ее стесняться. Третий момент – понимание подобающего пути удовлетворения этой потребности на основе нравственно-религиозного базиса. В установках ислама одной из основ шариатской зрелости и наложения на человека религиозных обязанностей считается достижение подростком половой зрелости.<sup>999</sup> Это в действительности позволяет с положительной стороны посмотреть на вопрос достижения половой зрелости. Иными словами – это изменение служит основанием для того, чтобы Господь обратился к подросткам и повелел им действовать в соответствии с религиозными предписаниями. Например, Имам Садик (А) считает, что соблюдение религиозной обязанности (обязательный пятикратный намаз, пост в месяце Рамадан) несет в себе духовное наслаждение.<sup>1000</sup> Праздник наступления религиозных обязанностей, который сегодня отмечается в иранских школах, и который отмечали некоторые религиозные деятели, оказывает уважение половой

<sup>999</sup> Вазири, 1383 г. с. х. (=2004 г.), стр. 55.

<sup>1000</sup> Имам Садик (А) сказал: «Удовольствие от присутствия в числе тех, к кому обращены слова «о, верующие», делают ничтожными усталость и тяжесть поклонения» (Кутб-уд-Дин Раванди, 1405 г. л. х. (1984 г.), том 1, стр. 72).

зрелости.<sup>1001</sup> Обучение подростков, чтобы они ознакомились со своим половым аспектом и методами управления этой потребностью до создания благоприятной почвы для её удовлетворения, предотвращает многие ненормальные виды поведения, связанные с ней и их неблагоприятные последствия для психики.<sup>1002</sup> Достойные объяснения целомудрия подростка, а также духовные и загробные награды<sup>1003</sup> за самообладание придают подросткам сил для контроля эмоций.<sup>1004</sup> Вот несколько примеров: Имам Али (А) сказал: «Награда того, кто сражается на пути Бога и погибает мучеником за веру не больше награды того, кто сможет отдалиться от греха. Целомудренный человек может стать одним из Божьих ангелов».<sup>1005</sup> «Самая излюбленная чистота пред Всевышним – это воздержанность живота и целомудрие».<sup>1006</sup> «Господь хвалится ангелам молодым человеком, совершающим поклонение, и говорит: «Посмотрите на моего раба, который ради меня одолел свой половой инстинкт»».<sup>1007</sup>

Для вселения в молодого человека спокойствия и надежды, который после совершения неподобающих поступков испытывает чувство греха, могут оказаться эффективными аяты Корана, которые указывают на принятие покаяния грешников<sup>1008</sup> и любви Бога к раскаивающимся.<sup>1009</sup> В особенности о молодых людях в религиозной литературе говорится: «Всевышний любит раскаивающихся молодых людей».<sup>1010</sup>

Другая сторона подросткового периода – это физическое развитие, включая рост и вес, что может вызвать стыд из-за неприятных для них внешних изменений или чувство собственного достоинства из-за увеличения физической силы и выносливости. Физическая привлекательность влияет на развитие личности и социальные отношения подростков. Большая привлекательность ведет к положительным взглядам и более дружескому и успешному характеру. Более высокое чувство собственного достоинства, социальные навыки, способность принимать решения и умение понимать ситуации – это последствия внешней привлекательности. С другой стороны, подростки, которые плохо воспринимают свою внешность, вероятно, будут испытывать отрицательные состояния

<sup>1001</sup> [www.jashnetaklif.com](http://www.jashnetaklif.com)

<sup>1002</sup> Свет: 33 и 60.

<sup>1003</sup> «Целомудрие – наивысшее поклонение» (Кулейни, 1992 г., том 2, 3/79) и «Целомудрие – начало всякого блага» (Тамими Амади, 1410 г. л. х. (=1989 г.), стр. 62); «И тех, которые охраняют свои члены» (Ступени: 29).

<sup>1004</sup> «Целомудрие ослабляет страсть» (Тамими Амади, 1410 г. л. х. (=1989 г.), стр. 124).

<sup>1005</sup> «Нахдж-уль-балага», мудрость 474.

<sup>1006</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 3824.

<sup>1007</sup> Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. (=1988 г.), хадис 43057.

<sup>1008</sup> Совет: 25; Добыча: 29.

<sup>1009</sup> Корова: 222.

<sup>1010</sup> Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. (=1988 г.), хадис 10185.



личности, такие как затворничество, депрессия, дефицит чувства собственного достоинства и волнение.<sup>1011</sup> Для профилактики и исправления этих проблем эффективно было бы обратить внимание подростков на другие способности, оценить внешние данные и приобщить их к нравственно-религиозным ценностям. В этом вопросе внимание к индивидуальным различиям и превосходствам в одном из аспектов жизни, на которые указывает Коран и хадисы,<sup>1012</sup> может быть основой для направления подростков к внутренним ценностям и обретению более высокого чувства собственного достоинства.

Другой аспект подросткового периода – когнитивное развитие. Развитие мозга у подростков влечет за собой развитие памяти и более сложную обработку информации, качественные изменения в структуре мышления и изучение нового в процессе общественных отношений. Способности подростков к аргументации в решении вопросов по сравнению с детьми младшего возраста отличаются по качеству и имеют более абстрактные, корректные и систематические черты. Подросток, принимая во внимание формирование его мыслей, с исправлением своих размышлений и новыми осознаниями самых абстрактных понятий (таких как Бог, бытие, философия жизни и т.д.) обретает новую сущность.<sup>1013</sup> Новый образ мышления в подростке оказывает сильные воздействия на его поведение и личность, на некоторые из которых будет указано ниже.

Внимание к более высокому уровню восприятия подростка среди других детей и его невовлеченность в простые повседневные дела, а также внимание к личностным различиям подростков и их способностей, создает почву для большего когнитивного роста. Также принятие и поощрение идеалистических поисков подростков могут оказаться эффективными для стимулирования их социального развития.

Другим важным аспектом жизни подростка является самооценка и чувство собственного достоинства, которые в этот период претерпевают изменения и расширение. Идеал, который рисует себе подросток, может быть гораздо более позитивным, чем его реальное состояние, а может быть ниже него. Очень низкая самооценка может стать препятствием для работоспособности и развития подростка, а очень высокая самооценка может вызвать чувство неудовлетворенности и униженности. Реалистичная оценка, которая немного выше, чем текущее состояние подростка, более способствует принятию его действительного положения, лучшей психической гигиене и достижению более реалистичных целей. Чувство собственного достоинства, то есть осознание человеком своей ценности и важности, в подростках подвергается серьезным изменениям – увеличивается или уменьшается. Исследования показывают, что в семьях, члены которых

---

<sup>1011</sup> Шахиди и Хамдийе, 1381 г. с. х. (=2002 г.), стр. 71.

<sup>1012</sup> Украшения: 32; Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 1, стр. 87.

<sup>1013</sup> Лотфабади, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 124.

позволяют себе самовыражение и самостоятельность, отношения и привязанность подростков к семье сохраняется. Нормальный обмен мнениями, поощрение к изложению своих взглядов, даже если родители не согласны с ними, стимулирует и воодушевляет подростка. Растущий в такой семье подросток обладает чувством безопасности, собственного достоинства, любви и способности к сопротивлению. В отличие от него, тот, кто рос не в подобной среде, имел поведенческие проблемы, низкий уровень чувства собственного достоинства и депрессию.<sup>1014</sup> Теплая атмосфера семьи, полная поддержки, умеренные ожидания родителей и окружающих касательно способностей подростка, оказание ему уважения и внимания способствуют росту чувства собственного достоинства.<sup>1015</sup> А излишняя поддержка приводит к низкому уровню чувства собственного достоинства и запоздалому тяжелому процессу обретения подростком самостоятельности. Невзвешенное поведение, пессимизм и депрессия – это результаты принижения и неоказания уважения подростку. В целом здоровая самооценка и сильное чувство собственного достоинства – это основа психической гигиены, достойного социального поведения и социальной адаптации, развития в учебе и несовершения преступлений. Многие болезненные эмоциональные признаки, такие как волнение, употребление наркотических препаратов, нездоровые половые связи и депрессия у подростков и молодых людей возникают потому, что у них низкая самооценка и слабое чувство собственного достоинства. По причине своей слабости или по причине ложной силы и унижения окружающими такие люди обычно имеют слабые отношения с окружающими и низкий уровень социальной адаптации.<sup>1016</sup>

Важнейший аспект психосоциального развития в период юности – это формирование сущности и достижение гармоничного определения себя. В этом подросток должен ответить на такие вопросы как свое положение, свое отношения с внешним миром, роли, обязанности, ответственность по отношению к себе и окружающим и ожидания по отношению к себе и окружающим. Эти вопросы тесно связаны с такими вещами как долгосрочные цели, выбор вектора движения в жизни, образцы дружбы, половое поведение, религиозная идентичность, нравственные ценности и верность сообществу.<sup>1017</sup>

Некоторые аспекты достижения идентичности могут создать психические проблемы подростку. Выбор направления обучения, выполнение половой роли и изменение личности относятся к тем вопросам, которые могут ввести подростка в замешательство, неустойчивость, недовольство, вероломство, неуживчивость и тревогу. В исследованиях состояния, в котором человек прилагает

---

<sup>1014</sup> Стенберг и др., 2011 г., стр. 381.

<sup>1015</sup> Адамс и Берзонский, 2006 г., стр. 301.

<sup>1016</sup> Лотфабади, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 182-209.

<sup>1017</sup> Шарафи, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 9 – 19.

усилия для утверждения себя в качестве личности, показатели психического здоровья считаются признаками, указывающими на воспитавшую себя личность. У таких людей более высокое чувство собственного достоинства, они более заняты критическими и абстрактными размышлениями, в моральной аргументации они более продвинуты, а в выражении своей истинной сущности другим людям они внушают больше уверенности.

## **2. Отношения подростков с окружающими**

Аспекты отношений подростков с собой оказывают влияние на их отношения с окружающими людьми. Согласно глобальным исследованиям у них есть следующие ожидания от родителей: проявление интереса и понимания, основанного на солидарности и сострадании, выслушивание их слов, поддержка, одобрение и принятие их (такими, какие они есть), доверие им, наставление их, радость, мягкость и жизнерадостность.

Авторитетный способ воспитания – это признак высокой степени принятия ответственности родителями, включающий теплые отношения, поддержку, воспитание и принятие. Данные исследований положительных последствий подтверждают верность данного метода. Дети, воспитанные таким методом, имеют лучшую успеваемость в школе, лучшие навыки сопротивления напряжению (стрессу), более высокий уровень социальной адаптации и чувства собственного достоинства. Снисходительный и безразличный метод приводит к преступлениям, безответственному и незрелому социальному поведению. А авторитарный способ ведет к крайней зависимости от родителей, психическим расстройствам и низкой успеваемостью в школе.<sup>1018</sup>

Многие исследования были проведены по вопросу содержания и степени конфликтов между родителями и подростками. Некоторые выводы показывают, что у очень низкого процента подростков (5-20%) случаются конфликты с родителями, и обычно у этих детей и в предыдущие периоды случались трудности в отношениях с семьей. Хотя многие считают эти проценты крайне оптимистичными. Исследования показывают увеличение конфликтов между матерями и мальчиками-подростками от 12 до 16 лет.<sup>1019</sup>

Конфликт между родителями и подростками может быть вызван такими вопросами как учеба, отношения с друзьями, религиозные и моральные ценности, а также религиозные и культурные рамки и нормы. Многие проблемы связаны со склонностями родителей к опеке детей и стремлением подростков к независимости.<sup>1020</sup> Представляется, что правильное понимание подростков<sup>1021</sup> и едино-

<sup>1018</sup> Адамс и Берзонский, 2006 г., стр. 302.

<sup>1019</sup> Там же, стр. 73.

<sup>1020</sup> Фенвик, 1384 г. с. х. (=2005 г.), стр. 81.

<sup>1021</sup> Предание: «Каждый у кого есть ребенок, должен говорить с ним на его языке» (Ибн Бабавайх, 1413 г. л. х. (=1992 г.), том 3, стр. 483) относится также и к подросткам и

мыслие с ними, на которых в исламской литературе делается акцент, – это лучший путь достижения независимости подростков наряду с общим и косвенным контролем родителей.<sup>1022</sup>

### 3. Отношение с бытием

Осознавая свое место в бытии, подросток обретает правильное мировоззрение, смысл и важную цель в жизни, принимает систему ценностей, и строит благоприятные отношения с бытием. Часть этих обязанностей связана с вопросом личности, а именно с вопросом её религиозной идентичности, то есть принадлежности человека к той или иной религии и её принятия в качестве инструкции для всей жизни. Эта принадлежность отражается на совокупности убеждений, ценностей, норм, обрядов и поведений. Под религией здесь понимается совокупность принципов, переданных Господом человеку с целью руководства человека и человеческого сообщества. Согласно данному определению, человек может и не обладать религиозной идентичностью или принадлежать не к одной из божественных религий. В предыдущих главах было сказано, что принятие религии и соблюдение ее предписаний оказывает положительное влияние на психическое здоровье людей. Вопрос религиозной идентичности подростка крайне важен, так как во всех божественных религиях данный период считается началом практического соблюдения религиозных норм и предписаний.<sup>1023</sup> Исследования показывают влияние религиозности в двух направлениях: 1) Облегчение положительных действий, таких как лучшее занятие спортом и питание, целеустремленность, повышение самообладания, более высокая успеваемость в школе, надежда на жизнь и самоотверженность; 2) Предотвращение несущих в себе опасность действий, таких как употребление наркотиков, преступлений на сексуальной почве, агрессии и самоубийств.<sup>1024</sup> Помимо этого соблюдение религии положительно сказывается на жизни подростков, испытывающих поведенческие проблемы. Исследование относительно случайных примеров из 2000 человек показало, что подростки с более высоким уровнем религиозности менее склонны к таким действиям как курение, употребление алкогольных напитков и наркотических препаратов, прогулы занятий в школе, хулиганств и депрессий.<sup>1025</sup>

Религиозная идентичность подготавливает ответы на такие фундаментальные вопросы подростка как: «Кто я?», «Где мое место?», которые придают его жизни направление движения и смысл, положительный подход к будущему, стимулируя его надежду, радость, и повышая уровень его общественного

---

создает почву для понимания ребенка.

<sup>1022</sup> Хурр Амили, 1992 г., том 15, стр. 195.

<sup>1023</sup> Лотфабади, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 383.

<sup>1024</sup> Нельсон, 1395 г. с. х. (2016 г.), стр. 419.

<sup>1025</sup> Сантрок, 2011 г., стр. 388.

признания.<sup>1026</sup> Когнитивное и эмоциональное развитие подростка углубляет в нем необходимость в поклонении и осознании абстрактных понятий. Семья, школа, религиозные центры и СМИ оказывают серьезное влияние на формирование религиозной идентичности подростка. Любые проблемы подростка в этой области связаны с неподобающим поведением семьи, школы, официальных религиозных воспитателей, некоторыми некорректными взглядами и предписаниями. Некоторые подростки на пути к религиозной идентичности подвергаются слабости убеждений, халатности в соблюдении религии, впадают в крайность и становятся сторонниками сект. Конечно, по причине естественного стремления подростков к познанию Бога и к религии они верят в Бога, и по этой же причине многолетние антирелигиозные движения в ряде стран потерпели крах. Например, исследования показывают, что в США 95% подростков от 13 до 18 лет верят в Бога и 74% из них совершают те или иные религиозные практики, такие как мольбы и акты поклонения. Результаты национального исследования в 2007 году показывают, что 78% подростков чаще всего или иногда присутствуют на религиозных мероприятиях, в то время как в 1997 году это число составляло 85%.<sup>1027</sup> Исследования показывают, что соблюдение религии подростками с 14 до 20 лет снизилось. Также религиозность девочек и их присутствие на религиозных мероприятиях и в религиозных группах повысилось.<sup>1028</sup>

Впадение в крайности и сектантство тянут психический строй подростков к отклонениям и способствуют возникновению фанатизма, злости и грубого отношения с окружающими. В таких условиях они могут стать инструментом в руках групп, стремящихся к власти, и иногда по причине неподвижных шаблонов восприятия они неспособны вернуться к нормальной жизни. Исследования перечисляют шесть травмоопасных особенностей для подростков: 1) Крайний идеализм и сильное стремление к совершенству; 2) Крайнее религиозное самопожертвование ради близкого человека, религиозных лидеров, учителей и друзей; 3) Чрезмерное любопытство в таких крупных темах как религия, этика и политика; 4) Отстраненность от семьи; 5) Кризис поиска идентичности; 6) Чувство отсутствия безопасности.<sup>1029</sup>

Религиозные тексты подчеркивают ответственность, возложенную на родителей в вопросе религиозного воспитания детей.<sup>1030</sup> Вероятно, важнейший момент в этом вопросе – это необходимость мягкости и обходительности, то есть

---

<sup>1026</sup> Шарафи, 1380 г. с. х. (2001 г.), стр. 96-102.

<sup>1027</sup> Париор и др., 2007 г.; передается в Сантрок, 2011 г., стр. 386.

<sup>1028</sup> Кинг и Россер, 2009 г., передается в Сантрок, 2011 г., стр. 386.

<sup>1029</sup> Лотфабади, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 385-393.

<sup>1030</sup> «Но что касается права твоего ребенка... указание на его Всемогущего Господа и помощь в повиновении Ему...» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), стр. 6; а также: Запрещение: 6; Таха: 132.

подобающего и выдержанного поведения в религиозном воспитании детей.<sup>1031</sup> В данном вопросе необходимо принимать во внимание уровень понимания детей, их способности, личностные различия и вид религиозной обязанности, и воспитывать детей в соответствии с этими моментами. Неправильное поведение и давление на детей приводит к их усталости от соблюдения религиозных предписаний и от родителей.<sup>1032</sup>

Отношение подростка к бытию, идущее бок о бок с религиозной идентичностью, глубоко сказывается на двух других видах отношений подростка – с собой и с окружающими. Достойная религиозная идентичность может урегулировать проблемы подростка в отношениях с собой и способствовать принятию им таких психических аспектов как его гендерная роль. Кроме того, под её влиянием усиливается чувство собственного достоинства и уверенность в себе.<sup>1033</sup> Отношения человека с окружающими также регулируются в свете его отношений с Богом и религиозной идентичностью. Дружба и вражда, их степень, любовь к людям, поддержка окружающих, достойное обращение с ними и соблюдение их прав развиваются и утверждаются в душе под действием религиозной идентичности.

## **7.3. Семейные разногласия и психическая гигиена**

### **7.3.1. Влияние семейных разногласий**

Даже если семейные разногласия не приводят к распаду семьи, они все равно оказывают негативное воздействие на психическое здоровье членов семьи. Появление разногласий между супругами – это нечто неизбежное. Конфликты между женой и мужем возникают вследствие различия точек зрения или неудовлетворенности потребностей, и обычно в таких условиях супруги начинают чувствовать гнев, неудовлетворенность и недовольство по отношению друг к другу. В таких условиях решение проблемы заключается в справедливом методе, а в противном случае продолжение конфликтов приведет к серьезным травмам супругов и их детей.

Довольство семейной жизнью снижается под действием конфликтов. Это приводит к тому, что супруги начинают менее позитивно воспринимать своего партнера. Они больше заикливаются на отрицательном поведении, у них становится меньше согласия и больше разногласий, они больше проявляют

---

<sup>1031</sup> Сообщается от Имама Бакира (А), который сказал, что Посланник Аллаха (С) говорил: «Эта религия тверда, поэтому вникайте в нее осторожно и не принуждайте к поклонению Богу слуг Божьих, ибо вы будете подобны раскачивающемуся всаднику, у которого нет ни пути, который нужно завершить, ни обратного пути». (Кулейни, 1407 г. л. X. (=1986 г.), том 2, стр. 86.

<sup>1032</sup> Давуди, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 246-260.

<sup>1033</sup> Шоджаи, 1383 г. с. х. (=2004 г.), стр. 85, 89 и 185.

отрицательное невербальное поведение. Снижение довольства брачными отношениями ведет к тому, что уменьшается положительное взаимодействие, уровень единокордия, правильное выражения чувств, взаимопонимание, межличностное доверие и степень внимания.<sup>1034</sup> Продолжение конфликтов выливается в хроническое напряжение (стресс) и постоянное лишение, что приводит к большей уязвимости супругов и их детей. Напряжение различными путями оказывает воздействие на иммунитет так, что способность организма успешно защищать себя от нападения бактерий оказывается в опасности. Поскольку конфликты оказывают негативное воздействие на настроение и эмоции, таким путем они негативно сказываются и на безопасности.<sup>1035</sup>

Наоборот, взаимопонимание родителей способствует смелости, успеваемости в учебе и адаптации детей в школе.<sup>1036</sup> Атмосфера теплых чувств в семье приводит к тому, что дети находят склонность к человеческим занятиям, а холодная эмоциональная атмосфера приводит ребенка к склонности к инструментальным занятиям. Исследования показывают влияние отношений между супругами на эмоциональное здоровье детей и разлад в семье на их социальные отклонения.<sup>1037</sup> Разногласия между родителями вредят эффективности в отношениях с детьми. В случае, когда родители подвержены эмоционально-поведенческим разногласиям по причине неспособности сосредоточиться, рассеянности мыслей и эмоционального противоречия, у них возникают неопределенные, непостоянные и неорганизованные отношения с детьми, так что их дети лишаются возможности иметь определенные, ясные, целенаправленные и постоянные отношения. Семейные конфликты в различных формах увеличивают неуживчивость и супружеские проблемы, снижают личное доверие и социальные навыки детей. Клинические данные показывают, что супружеские разногласия и отсутствие дружеских отношений между родителями и детьми приводят к детской наркомании.<sup>1038</sup> Употребление алкоголя подобно многим другим отклонениям также связано с семейными проблемами.<sup>1039</sup> Конфликты между мужем и женой приводят к затворничеству, лжи, снижению успеваемости, деспотии, агрессии и безответственности детей.

Психосоматические расстройства являются последствиями семейных конфликтов. Сальвадор Минухин указывает на психосоматические семьи, четыре основных признака которых составляют: затруднения (изменения и нестабильность), крайняя степень поддержки, негибкость и неспособность к разрешению конфликта удовлетворительным способом. Например, внутрисемейные

---

<sup>1034</sup> Боренштейн, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 146-148.

<sup>1035</sup> Диматино, 1378 г. с. х. (=1999 г.), том 2, стр. 543.

<sup>1036</sup> Садатманд и др., 1385 г. с. х. (2016 г.).

<sup>1037</sup> Насехи, 1383 г. с. х. (2004 г.), стр. 37-38 и 117.

<sup>1038</sup> Башарат и др., 1380 г. с. х. (2001 г.), номер 27.

<sup>1039</sup> Бирами, 1378 г. с. х. (1999 г.), стр. 110.

конфликты, накаляя эмоциональную атмосферу дома, влияют на частоту и тяжесть приступов астмы.<sup>1040</sup>

Далее перечисляются некоторые ошибки, которые родители в своих разногласиях совершают по отношению к детям:

- 1) Заставляют ребенка принять одну из сторон;
- 2) Доверяют детям свои секреты и посвящают их в детали;
- 3) Используют в ссорах детей и настраивают их против супруга или супруги;
- 4) Используют ребенка в качестве посредника между собой и супругом или супругой;

- 5) Не говорят ребенку действительность, а объясняют разногласия ложью.<sup>1041</sup>

Т.Д. Шудлих и И. М. Каммингс (2007 г.) в своих исследованиях показали, что снижение чувства безопасности в семье действует как механизм, через который некоторые негативные формы конфликтов оказывают воздействие на адаптацию детей. Также Каммингс и Девис (2002 г.) показали деструктивное влияние отрицательных манер разрешения конфликтов на сговорчивость детей. Также агрессивная манера играет главную роль в поведенческих проблемах и несговорчивости подростков. С другой стороны, положительная манера, как благоприятный метод решения проблем, предвещает большую уживчивость.<sup>1042</sup> А. Сиффер и Б. Шварц (2011 г.) также показали, что неуживчивое поведение детей выступает в качестве переменной, опосредованной отрицательными методами разрешения конфликтов, обращением за решением к посредникам или оставлением проблем внутри семьи. Результаты их работы продемонстрировали основания, предлагающие способы разрешения конфликтов социальной несовместимости детей. Положительное разрешение конфликта связано с положительными методами решения социальных вопросов, а отрицательное – с отрицательными. Свидетельства<sup>1043</sup> показывают, что разлука родителей даже на короткое время и манера их поведения в решении конфликтов между ними влечет за собой возникновение трудностей в решении их детьми социальных вопросов. Выводы Гудмана и других (1999 г.) также показали, что отрицательное поведение матерей в разрешении конфликта связано с неэффективным решением социальных вопросов, и наоборот положительное поведение отцов в разрешении конфликтов связано с эффективным решением социальных вопросов. Язданпанах и другие (1391 г. с. х. = 2012 г.), указывая на вышеперечисленные факты, показали, что положительное решение конфликтов родителями способствует формированию способности детей положительно и логично решать вопросы и их уживчивости. Отрицательные способы решения конфликтов воздействуют как отрицательная

---

<sup>1040</sup> Минухин, 1981 г., стр. 60, 69, 142 и 148.

<sup>1041</sup> Бальтер, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 73, 118-128.

<sup>1042</sup> К. Такер и др., 2003 г.

<sup>1043</sup> Т. Лу и др., 2011.



модель формирования у детей неуживчивости и неэффективных способов решения социальных проблем.

### **7.3.2. Предотвращение семейных конфликтов**

Многочисленные исследования посвящены предотвращению супружеских конфликтов. Первичные профилактические вмешательства затрагивают переходные, чувствительные периоды на протяжении совместной жизни. В кризисные периоды супруги нуждаются в эффективных стратегиях и решениях, которые бы помогли им. Вторичная профилактика супружеских проблем связана с семьей на грани развала. Третий вид профилактики необходим для снижения вероятности разногласий у супружеских пар, которые прежде имели серьезные трудности.

Исследователи предлагают разные подходы для профилактики супружеских конфликтов. Обогащающее обучение направлено на повышение качества отношений супругов и повышение осведомленности о потребностях супруги или супруга. Другой путь – обучение навыкам семейной жизни, которое рассматривает выявление навыков решения трудностей в семье и эффективному использованию способностей. В профилактических программах одной из важных моделей считается поведенческая модель отношений, которая осуществляется в шести нижеперечисленных сферах:

1. Изучение поведения, его коммуникативного смысла, влияния на партнера, различные реакции и прогнозирование реакции партнера;
2. Объективность и преобразование расплывчатых, общих и обобщенных утверждений во вполне конкретные рекомендации касательно достойного и недостойного поведения;
3. Поведенческий обмен, то есть осознание супругами как быть друг для друга приятными. В этих условиях супруги стимулируются одобрениями и благодарностью, а поведение друг с другом, выступающее как бы вознаграждением, усиливается;
4. Обучение принципу согласия и принципу дарения и принятия, в том смысле, что супруги должны понять, что для получения чего-либо, необходимо и давать что-то своему партнеру;
5. Отношения, которые охватывают обучение всем отношениям, даже их частным положениям, так как эффективные навыки коммуникации необходимы для осуществления и сохранения удовлетворительных супружеских отношений;
6. Обучение решениям проблем. Они должны изучить методы справедливого решения своих проблем, которое включает в себя два этапа: выявление проблемы путем изложения своих эмоций и навык активного слушания, и осуществление решения проблемы наилучшим способом следующим образом: Опираясь

на поясненную цель следует принять во внимание все возможные пути решения и прийти к соглашению, выбрав лучший из них.<sup>1044</sup>

### 7.3.3. Установки ислама для предотвращения супружеских конфликтов

Установки ислама для предотвращения семейных конфликтов включают в себя рекомендации, связанные с выбором партнера для брака, способами управления семьей и разрешения разногласий, системой границ и положений в семье, укреплением религиозных убеждений и рекомендации касательно поведения. В таблице 7.2 указывается на эти пути.

Стратегии предотвращения супружеских конфликтов	Аспекты и способы предотвращения
Правильный выбор партнера по браку	Изучение необходимых требований к будущей супруге (супругу), таких как добрый нрав и соблюдение религии, соотношение их с конкретным человеком и акцент на совместимости.
Обучение метода рекомендаций и успеха в семейных делах	Совместные решения в семье, избегание диктатуры, уважение к мнениям других членов семьи.
Принятие семейной иерархии и обязанности в ней	Утверждение авторитета родителей, уважение к родителям, согласие с опекой мужа.
Укрепление религиозных убеждений в членах семьи	Вера в Единого Бога, ощущение присутствия Бога, упование на Него, довольство Божественным предопределением, вера в жизнь после смерти и загробные возмездие и воздаяние, вера в пророчество и принятие непорочных имамов (А) в качестве эталона поведения.
Соблюдение рекомендаций ислама касательно поведения в отношениях между членами семьи	Соблюдение границ в поведении, достойные вербальные и невербальные отношения, соблюдение этики входа и выхода из дома, помощь супругов друг другу в управлении домашними делами.

Таблица 7.2: Установки ислама для предотвращения семейных конфликтов<sup>1045</sup>

## Вопросы

1. Прокомментируйте роль брака в психическом здоровье людей.
2. Каково влияние полового поведения в психической гигиене супругов?

<sup>1044</sup> Борнштейн, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 179-204.

<sup>1045</sup> Источник: Саларифар, 1385 г. с. х. (=2006 г.), глава 5.

3. Прокомментируйте условия и благоприятный возраст для вступления в брак.

4. Объясните критерии достойной супруги с точки зрения источников исламского вероучения.

5. Прокомментируйте обязанности супругов в первые годы брака.

6. Какова роль ребенка в психической гигиене супругов?

7. Поясните рекомендации ислама для повышения способностей будущих поколений.

8. Объясните психическую гигиену во время полового акта с точки зрения источников исламского вероучения.

9. Каковы важнейшие потребности ребенка с точки зрения психологов?

10. Какова роль воспитательных методов в психической гигиене детей?

11. Поясните три основных вида отношений в жизни подростка.

12. Прокомментируйте влияние семейных разногласий на психическую гигиену членов семьи.

13. Каковы ошибки родителей во время конфликтов между ними, совершаемые ими по отношению к детям?

14. Перечислите шесть важных областей в поведенческой модели отношений супругов.

15. Каковы установки ислама, направленные на предотвращение супружеских конфликтов?

## Восьмая глава

### Социальные отношения и психическая гигиена

Ожидается, что в данной главе студент ознакомится с нижеследующими вопросами:

1. Влияние социальных отношений на психическую гигиену;
2. Виды, общие принципы и механизмы влияния социальной поддержки на психическое здоровье;
3. Вероятные отрицательные последствия социальной поддержки и пути их предупреждения;
4. Последствия отсутствия социальных связей (одиночества) для психической гигиены;
5. Компоненты эффективных социальных отношений и факторы, расстраивающие их.

Установление отношений с другими людьми – это одна из необходимостей в жизни человека. Даже когда он не намеревается устанавливать такие отношения или сохраняет молчание, этим он все равно устанавливает определенные социальные отношения с другими. Социальные отношения оказывают огромное влияние на психическое здоровье и считаются одним из главных источников довольства и покоя.<sup>1046</sup> Социальные отношения реализуются в виде встреч, разговоров с друзьями, совместных игр, участия в общественных организациях, прогулок, хождения в гости, диалогов и дискуссий с другими, командного спорта, помощи и заботы о других, общения по телефону и через интернет. Отношения с окружающими, иногда и поверхностные, могут выступать даже в качестве инструмента для достижения целей человека. Более высокие стадии отношения человека с окружающими реализуются на основе социальных ролей (сверстник, одноклассник, учитель и т.д.). На более глубоких уровнях люди в отношениях обращают внимание на целостность и индивидуальность других людей. В этом виде отношений люди ведут себя искренне и являются «сами собой» и раскрывают свою истинную сущность и чувства.<sup>1047</sup> Хотя все три вида социальных отношений влияют на психическое здоровье, но здесь главным образом внимание сфокусировано на положительных и отрицательных последствиях социальных отношений третьего вида, в которых возникают своего рода близкие дружеские связи. В этой главе рассматриваются последствия социальных отношений, поддержки, их отсутствия (то есть одиночества), компоненты эффективных социальных отношений и факторы, расстраивающие их.

---

<sup>1046</sup> Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 119.

<sup>1047</sup> Вуд, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 47-49.

## 8.1. Последствия социальных отношений

### 8.1.1. Удовлетворение потребностей

Социальные отношения играют важную роль в удовлетворении потребностей человека. Новорожденный изначально устанавливает отношения с родителями посредством невербальных сигналов и таким образом удовлетворяет свои психические и биологические потребности, такие как чувство безопасности, питание и опека. Затем с двух до четырех лет он по большей части начинает общаться вербально. Эти потребности во взрослой жизни удовлетворяются путем трудовой деятельности и других дел, в которых социальные связи играют важную роль.<sup>1048</sup>

Потребность в привязанности человека обеспечивается в общении с другими. Когда человек любит и сам любим, такое состояние оказывает значительное влияние на его душевное здоровье, что может быть реализовано только в близких социальных отношениях. Близость, которая возникает в результате глубокого чувства привязанности и наличия отношений с другими людьми, играет жизненно важную роль в физическом и психическом здоровье.<sup>1049</sup> Наоборот, малое число друзей имеет прямую зависимость с такими проблемами как тревога и депрессия.<sup>1050</sup>

Близкие отношения с другими людьми очень важны для обеспечения безопасности и душевного спокойствия, сохранения идентичности и чувства собственного достоинства. Потребность в безопасности тесно связана с чувством привязанности, поэтому Бальби разделяет привязанность новорожденного к матери в безопасности и небезопасности на избегающую и взаимную. В случае если близкие отношения с окружающими внушают чувство безопасности, то они способствуют обеспечению спокойствия и снижению тревоги людей.<sup>1051</sup> Потребность людей в чувстве собственного достоинства на всех жизненных этапах находится под влиянием отношений с окружающими, а ощущение чувства чужой любви к себе крайне важно для усиления чувства собственного достоинства.<sup>1052</sup> Также поощрение других могут возыметь действие только в свете близких отношений. Потребность в самореализации обеспечивается в области социальных отношений, так как эти отношения увеличивают осознание человеком себя и других. Также они стимулируют его и тем самым способствуют большей реализации своих способностей. Человек узнает у окружающих их опыт и новые образы мышления, перенимает их, и, сравнивая себя с окружающими,

---

<sup>1048</sup> Вуд, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 32 и Далаи, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 324.

<sup>1049</sup> Там же, стр. 86-90.

<sup>1050</sup> Вуд, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 35.

<sup>1051</sup> Азербайджани и др., 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 267.

<sup>1052</sup> Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.).

соизмеряет свои способности, развитие и совершенство. Путем взаимодействия с окружающими он делится с ними своим опытом и ценностями, и осознает свои различия и сходства с ними. Более того, участие в разнообразном социальном мире играет серьезную и чувствительную роль в успехе человека в жизни и профессии.<sup>1053</sup>

Социальные отношения могут прямо отразиться на здоровье человека. Стимулирование гигиенического поведения возможно только во взаимодействии с другими людьми. Без сомнения, люди многое извлекают для себя из примера здорового поведения окружающих.<sup>1054</sup> Также взаимодействие с примерами здоровой личности невольно толкает людей к личностному развитию. Присутствие людей, которые словесно поощряют или совершают здоровые поступки, облегчает воплощение намерений в дела.<sup>1055</sup>

Представляется, что с точки зрения исламской литературы эффективные социальные отношения – это столпы психического здоровья. Основой разума и столпом соблюдения веры<sup>1056</sup> [в них] называются хорошие отношения с людьми. Тот, кто инициирует установление отношений,<sup>1057</sup> считается более здоровым и лучшим с точки зрения религии.<sup>1058</sup> Последствиями социальных отношений в исламских текстах называются устранение материальных потребностей и социальная поддержка. Имам Садик (А) сказал: «Умножайте число своих друзей, ведь в них польза в бренном и загробном мирах».<sup>1059</sup> Эффективные социальные отношения в обычных условиях украшают человека, а в трудную минуту они – его помощники и защитники. Влияние социальных отношений на материальную поддержку неоднократно подчеркивалось в речах предводителей религии.<sup>1060</sup>

### 8.1.2. Социальная поддержка

Важнейшая функция социальных отношений – обеспечение социальной поддержки людей во время нужды и возникновения трудностей. Социальная поддержка тремя путями помогает человеку бороться с напряжением (стрессом):  
1) Ощутимая поддержка в форме материальных ресурсов (например, заём или

---

<sup>1053</sup> Вуд, 1379 г. с. х. (2000 г.), стр. 37.

<sup>1054</sup> Сарафино, 1384 г. с. х. (=2005 г.), стр. 290 и 349.

<sup>1055</sup> Диматино, 1378 г. с. х. (=1999 г.), том 1, стр. 172.

<sup>1056</sup> «Дружеские отношения – половина разума» (Нахдж-уль-Балага, мудрость 142); «Дружеские отношения – половина религии» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 74, стр. 392.

<sup>1057</sup> «Наилучшим из людей является тот, кто завязывает дружеские отношения» (Амади, 1366 г. с. х. (=1987 г.), хадис 9422.

<sup>1058</sup> «Когда встречаются два верующих, то лучшим из них является тот, кто больше любит своего брата». (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 127, хадис 15.

<sup>1059</sup> Хурр Амили, 1409 г. л. х. (=1988 г.), том 12, стр. 17.

<sup>1060</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 38-42.

помощь в делах); 2) Информационная поддержка (предложения по принятию различных мер, совет, новый взгляд на проблему и её решение или минимизации ущерба от неё); 3) Эмоциональная поддержка (вселение уверенности в ценного и уважаемого человека). Социальная поддержка различными путями оказывает влияние на психическое здоровье, в том числе снижает напряжение от работы и активной деятельности, помогает человеку смириться с реалиями во время тяжелой болезни, уменьшает сердечные заболевания, другие болезни и продлевает жизнь.<sup>1061</sup> Забота о других людях мотивирует человека и дарит окружающим радость. В отношениях с окружающими на их потребности человек обращает больше внимания.<sup>1062</sup> Механизм влияния социальной поддержки на психическое здоровье можно описать следующим образом:

1. Способствует снижению уровня угрозы во время различных происшествий;
2. Снижает последствия напряжения (стресса) на вредные реакции организма;
3. Разделяет или минимизирует вероятные травмы от событий, вызывающих напряжение, снижает их опасность;<sup>1063</sup>
4. Снижает волнение, депрессию и тревогу в трудностях и бедах;
5. Придает человеку более позитивный взгляд на жизнь и более твердое чувство собственного достоинства.<sup>1064</sup>

Первые четыре пункта связаны с косвенным влиянием социальной поддержки на здоровье. В них социальная поддержка защищает человека от негативного влияния напряжения. Первый пункт касается когнитивной оценки – человек, опираясь на поддержку других людей, видит ситуацию более простой и разрешимой. Пятый пункт указывает на прямое влияние социальной поддержки на здоровье. Люди, заручившиеся социальной поддержкой, обладают более твердым чувством собственного достоинства, более устойчивы к травмам, и более мотивированы для выбора здорового образа жизни. Например, возможно, они чувствуют, что так как окружающие придают им значение и нуждаются в них, то они должны заниматься спортом, заботиться о себе и правильно питаться.<sup>1065</sup> Кроме того, социальная поддержка воздействует на иммунитет и, в конечном итоге, на душевное здоровье, придавая хорошее настроение.<sup>1066</sup>

### **Социальная поддержка в исламе**

Социальная поддержка – это одна из главных рекомендаций исламского учения, которой придавали огромное значение предводители религии. В источниках

---

<sup>1061</sup> Диматино, 1378 г. с. х. (=1999 г.), том 2, стр. 590 – 591.

<sup>1062</sup> Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 123.

<sup>1063</sup> Диматино, 1378 г. с. х. (=1999 г.), том 2, стр. 591.

<sup>1064</sup> Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 126.

<sup>1065</sup> Сарафино, 1384 г. с. х. (=2005 г.), стр. 186.

<sup>1066</sup> Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 145.

исламского учения социальная поддержка обозначается следующими фразами: братство, поддержка, ответ на призыв человека в трудностях, разрешение затруднений окружающих, избавление других от нужды, содействие, совершение благих дел, поддержка угнетенных, общение, выражение теплых чувств, поддержка связей с родственниками,<sup>1067</sup> дача в займы, посещение больных или забота о них, опека о престарелых и уважение к ним, подарки верующим братьям, угощение других людей едой, примирение людей, мольбы за других, поднятие им настроения<sup>1068</sup> и т.д. Далее коротко рассматриваются общие принципы социальной поддержки в исламе.

Первый принцип: необходимость социальной поддержки. В исламе это не только этическое понятие и ценность, но и религиозная обязанность, так что человек, который не обращает на нее внимания, будто не считается мусульманином.<sup>1069</sup> Исламские тексты представляют социальную поддержку взаимной ответственностью людей,<sup>1070</sup> твердо установленной в качестве права братьев и людей.<sup>1071</sup> Также одной из важнейших религиозных обязанностей считается материальная поддержка верующих братьев.<sup>1072</sup>

Второй принцип: духовность социальной поддержки. Согласно исламским текстам, награда, предусмотренная за социальную поддержку крайне велика, равна или даже выше, чем такие важные виды поклонения как хадж к Дому Бога.<sup>1073</sup> Имам Садик (А) сказал: «Не было совершено пред Господом большего поклонения, нежели разрешение нужды верующего».<sup>1074</sup> Соответственно, поддержка других людей помимо человеческого и этического аспекта обретает духовный аспект.

Третий принцип: широкое разнообразие видов социальной поддержки в исламе. Исламское учение принимает во внимание настолько широкое разнообразие видов социальной поддержки, что охватывает самые крошечные поступки, которые нуждаются в небольших усилиях или затратах, до серьезной поддержки, требующей самоотверженности. Например, материальная поддержка может

---

<sup>1067</sup> Азербайджани и др., 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 333.

<sup>1068</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 2, стр. 131-168.

<sup>1069</sup> «Кто перестал беспокоиться проблемами мусульман, тот не мусульманин» (Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 2, стр. 131).

<sup>1070</sup> «Надлежит мусульманам усердствовать в общении и помощи в сопереживании и утешении нуждающихся...» (Там же, стр. 140).

<sup>1071</sup> Там же, стр. 135-139.

<sup>1072</sup> «Поистине три вещи являются самыми серьезными из того, что Бог наказал людям... утешение брата имуществом» (Там же, стр. 136).

<sup>1073</sup> «Разрешение нужды верующего лучше чем обход (таваф)...» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 71, стр. 227, а также Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 8, стр. 137, хадис 8.

<sup>1074</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), стр. 36, хадис 4.



включать следующие действия: передача продуктов питания, начиная с небольших количеств и заканчивая цельной порцией, в качестве угощения, или некоторых денежных сумм в качестве помощи нуждающимся, передача средств в долг, передача вещей в пользование или покупка предметов первой необходимости, включая одежду, и поддержка в жизненных вопросах. Душевная поддержка может включать советы, внимание к больным, престарелым, переселение, посещение родственников, встреча с людьми, внимание к соседям, разрешение разногласий между членами семьи, между собой и другими людьми, мольбы за других людей, поощрение и мотивирование других, уважение к другим, скрывание чужих недостатков, поиск путей для их обращения к одобряемым делам, выражение соболезнования и утешение в тяжелых ситуациях, выражение положительных эмоций и множество других мер.<sup>1075</sup>

Имам Али (А) сказал: «Братья по вере уменьшают печаль и тревогу друг друга».<sup>1076</sup> Эмоциональное взаимодействие людей в социальных отношениях могут развиться настолько, что человек будет считать другого частью себя,<sup>1077</sup> словно одна душа присутствует в двух людях.<sup>1078</sup> Акцент делается также и на безопасности и спокойствии в социальных отношениях.<sup>1079</sup> Повышение духовности<sup>1080</sup> – это одно из последствий хороших социальных отношений, которое также создает условия для спокойствия человека в загробной жизни.<sup>1081</sup>

Хотя близкие отношения и возникают лишь с малым количеством людей, но исламские тексты напоминают тот факт, что «пусть будет у тебя множество друзей, но тайну свою доверяй лишь одному из них».<sup>1082</sup> Кроме того в разделении социальных отношений они рассматривают два вида: близкие и обычные.<sup>1083</sup>

Четвертый принцип: Широкий спектр стимулов социальной поддержки в исламе. Установки ислама различными методами поощряют человека к поддержке людей. Можно перечислить следующие примеры:

---

<sup>1075</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 2, стр. 130-170.

<sup>1076</sup> Амади, 1366 г. с. х. (=1987 г.), стр. 2119.

<sup>1077</sup> «Друг – это человек, являющийся тобой самим, хотя (внешне) он другой человек» (Там же, стр. 1856).

<sup>1078</sup> «Друзья – это одна душа в двух разных телах» (Там же, стр. 2059).

<sup>1079</sup> «Поистине верующий успокаивает верующего подобно прохладной воде, успокаивающей жаждущего» (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 192, хадис 1).

<sup>1080</sup> «Товарищ в брэнном мире подобен товарищу в религии» (Тамими Амади, 1410 г. л. х. (=1989 г.), стр. 97.

<sup>1081</sup> «Умножайте братьев, поистине каждому верующему – заступничество в День Суда» (Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. (=1988 г.), хадис 24642).

<sup>1082</sup> Ибн Аби-ль-Хаид, 1385 г. л. х. (=1965 г.), том 20, стр. 324.

<sup>1083</sup> На это указывают такие фразы как «надежные братья» и «улыбающиеся братья» (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 193).

1) Обращение внимания человека на общую основу в сотворении и наличие общего корня.<sup>1084</sup> В многочисленных аятах Корана рассказывается, что все люди из любого народа и расы произошли от одних отца и матери.<sup>1085</sup> Этот общий корень может стимулировать положительные эмоции по отношению к другим людям;

2) Обращение внимание мусульман на силу принадлежности их к исламскому сообществу. Коран провозглашает верующих братьями<sup>1086</sup> и настаивает на необходимости проявления друг к другу милости и положительных эмоций.<sup>1087</sup> Это подталкивает людей помогать и разрешать нужды друг друга.

3) Изложение наград за социальную поддержку людей. В речах предводителей религии (А) всегда подчеркиваются последствия, которые помощь другим и устранение их трудностей влекут за собой как в бренном мире,<sup>1088</sup> так и в загробном. Например, если кто-то решит трудность какой-либо нуждающейся семьи или обрадует их, то он обрадует Божьего посланника и самого Бога, так что нет поклонения выше этого. Радость этой семьи во время разрешения их трудностей станет причиной защиты человека от наказания, в тяжкий момент после смерти она окажется очень полезной для него, и ему будет дана многократная награда.<sup>1089</sup>

4) Изложение последствий игнорирования нужд и проблем других людей. Предводители религии (А), повествуя о последствиях игнорирования трудностей нуждающихся людей в бренном и загробном мирах, старались удержать людей от небрежности в устранении чужих проблем.<sup>1090</sup> Например, от Непорочных имамов (А) передается предание, согласно которому Господь говорит: «Кто проведет ночь сытым, в то время как его брат-мусульманин или сосед будет пребывать голодным, тот не уверовал в Меня».<sup>1091</sup> Имам Зейн-уль-Абидин (А) также сказал: «У кого есть лишняя одежда, но он не даст её нуждающемуся в ней верующему, стоящему пред ним, того Бог опрокинет в огонь».<sup>1092</sup> Также исламские тексты перечисляли тяжкие загробные лишения за неказание помощи в покупке жилья другим.<sup>1093</sup> Имам Садик (А) сказал: «Если человек не приложит всех

---

<sup>1084</sup> Женщины: 1 и другие подобные аяты.

<sup>1085</sup> Комнаты: 13.

<sup>1086</sup> Комнаты: 10.

<sup>1087</sup> Победа: 3.

<sup>1088</sup> Подобно прощению величайших грехов: «Искупить большие прегрешения можно, утешив горюющего и посочувствовав страдающему» (Путь красноречия (перевод Т. Черниенко), Мудрость 24).

<sup>1089</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 150, 151, 153 и 154.

<sup>1090</sup> Например, в суре «Подаяние» строго порицаются те, кто лишает людей предметов первой необходимости в жизни.

<sup>1091</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 71, стр. 387, хадис 111 и 112.

<sup>1092</sup> Там же, хадис 110.

<sup>1093</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 273, хадис 3.

усилий в разрешении нужды своего верующего брата, то он предаст Господа, Пророка и всех верующих».<sup>1094</sup> Порицается и обещаются многие загробные тяготы за игнорирование нужды верующего и за отвержение его просьбы, когда человек способен разрешить её.<sup>1095</sup> Подобные предписания мотивируют людей на помощь другим и удерживают их от небрежности в этом вопросе.

### Негативные последствия социальной поддержки

Социальная поддержка в некоторых случаях может и не быть полезной, она может повлечь за собой негативные последствия как для оказывающего поддержку, так и для пользующегося ей. Например, если поддержка будет недостаточной, или человек не захочет подобного рода поддержки, или с психической точки зрения не будет подходящих условий, когда он сможет осознать эту поддержку, – в этих случаях она не окажется полезной.<sup>1096</sup> Несоответствие вида поддержки потребностям человека также делает её бессмысленной. В таблице 8.1. представлены вероятные травмы психической гигиены из-за социальной поддержки.

Травмы оказывающего поддержку	Тяжелая ноша оказывающего поддержку, физическое и психическое давление (например, на ухаживающего за больным), сильное эмоциональное давление, снижение возможностей разрешения собственных нужд, чувство угнетенности, неудовлетворенности и глубокой печали. <sup>1097</sup>
Травмы пользующегося поддержкой	Человек нуждается в особом виде поддержки, например, в материнской, но другие люди оказывают ему эмоциональную поддержку, <sup>1098</sup> которая мало влияет на его переживания и стресс. Это вызывает у него ощущение неспособности других помочь ему, раздражение, вмешательство и навязывание чужого мнения, <sup>1099</sup> усиление ощущения себя в качестве обузы для других. Чувство зависимости, низости, греха или тревоги, вероятность усугубления проблемы по причине дружеского диалога с человеком. <sup>1100</sup> Препятствие росту ресурсов, возможностей и способностей человека, <sup>1101</sup> рекомендации к совершению вредных для здоровья и процветания человека действий. <sup>1102</sup>

Таблица 8.1. Вероятные травмы психической гигиены из-за социальной поддержки

<sup>1094</sup> Там же, стр. 270, хадис 3, 4 и 5.

<sup>1095</sup> Там же, стр. 273, хадис 1 и 4.

<sup>1096</sup> Сарафино, 1384 г. с. х. (=2005 г.), стр. 186.

<sup>1097</sup> Диматино, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 640; Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 123.

<sup>1098</sup> Диматино, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 593.

<sup>1099</sup> К. А. Сандерсон, 2004 г., стр. 208.

<sup>1100</sup> Маншай, 1376 г. с. х. (=1997 г.), стр. 37.

<sup>1101</sup> К. Л. Шеридан, 1992 г., стр. 158-159.

<sup>1102</sup> К. А. Сандерсон, 2004 г., стр. 208.

Приверженность установкам ислама в социальной поддержке может предотвратить некоторые негативные последствия социальной поддержки. Важный принцип в рекомендациях ислама касательно поведения – это правильное намерение, то есть совершение поступков для довольства Господа. В литературе по социальной психологии оказанию поддержки дается следующее определение: «Это такое действие, которое совершается с намерением помочь другому, просто по причине симпатии или с целью достижения определенной выгоды». Соответственно, с точки зрения ислама, поддержка не должна оказываться с целью достижения определенных выгод или получения вознаграждений.<sup>1103</sup> В исламе намерение оказания социальной поддержки выходит за пределы простой симпатии и иногда совершается только ради довольства Всевышнего. Хотя только особым Божьим угодникам удается достигнуть высшей степени намерения ради довольства Бога,<sup>1104</sup> но рекомендуется, чтобы человек по мере своих возможностей очищал свое намерение. Насколько человек очистит свое намерение в социальной поддержке, настолько в нем будет меньше ожидания всякого рода ответного действия. Когда такое ожидание достигнет нуля, в нем не будет неприятных эмоций, если человек не сможет компенсировать оказанную помощь.

Второй принцип состоит в том, что ислам представляет поддержку правом нуждающегося в ней человека<sup>1105</sup> и ответственностью оказывающего её.<sup>1106</sup> В таких условиях человек, оказывающий поддержку, действует на свою ответственность, и так будто бы он обязан нуждающемуся за эту возможность. Имам Садик (А) поставил нуждающегося выше оказывающего поддержку, так как просьба нуждающегося о помощи становится причиной того, что Бог низводит удел оказывающему поддержку и дарует ему Своё прощение.<sup>1107</sup>

Третий принцип – это рекомендация оказывать социальную поддержку скрыто. В Коране<sup>1108</sup> и словах предводителей религии<sup>1109</sup> рекомендуется тайно помогать нуждающимся людям. Повелитель верующих Али (А),<sup>1110</sup> Имам Саджад (А)<sup>1111</sup> и другие имамы оказывали поддержку ночью и скрыто от людей, так что

---

<sup>1103</sup> Азербайджани и др., 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 333.

<sup>1104</sup> Таким как Имам Али (А), Фатима Захра (А), Хасан и Хусейн (А), которые несмотря на нужду отдали свою еду нищему, пленному и сироте, и сказали, что их намерением является только Бог (сура «Человек», аят 9).

<sup>1105</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 7, стр. 135; Ступени: 70.

<sup>1106</sup> «...все вы – ответственные...» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 75, стр. 38.

<sup>1107</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 161, хадис 10.

<sup>1108</sup> «Если вы открыто делаете милостыню, то хорошо это; а если скроете ее, подавая ее бедным, то это – лучше для вас...» (Корова: 271).

<sup>1109</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 224, хадис 12 и 16.

<sup>1110</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 51, стр. 102.

<sup>1111</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 4, стр. 9 и 10; Хурр Амили, 1991 г., том 9 стр. 401; Нури, 1408 г. л. х. (=1987 г.), том 7, стр. 186.

лишь после их смерти становилось ясно, кто именно помогал нуждающимся. В текущих временных условиях довольно трудно действовать таким образом, но если поддержка осуществляется тайно, это влечет не только увеличение духовной награды за нее, но и предотвращает возникновение таких чувств как зависимость, униженность, чувство греха, чувство обузы для других в человеке, пользующемся поддержкой. Кроме того, Коран советует человеку не делать тщетной свою материальную поддержку попреками в адрес нуждающегося и его притеснением.<sup>1112</sup> Вмешательство в чужие дела, даже в случае если ему сопутствует социальная поддержка, считается своего рода причинением страданий, и, согласно наставлениям Корана, следует избегать вмешиваться в дела других людей без их просьбы об этом.

## **8.2. Последствия отсутствия социальных отношений для психического здоровья**

Люди, у которых нет достойных социальных отношений, получают серьезные травмы. Они сталкиваются с затруднениями в удовлетворении своих биологических и психических потребностей, и неизбежно без помощи окружающих вынуждены только своими силами преодолевать трудности в жизни. В этом пункте рассматривается явление одиночества и снижение успешных социальных отношений.

Жизнь без близких отношений, сопровождаемое чувством, что количество и качество отношений человека ниже желаемого, называется одиночеством. Одинокий человек чувствует, что находится в недружелюбной среде и не имеет возможности участвовать в совместной с другими людьми деятельности. Он мало кому доверяет, у него мало встреч с друзьями и обычно у него нет близких друзей.<sup>1113</sup> Многие из людей могут в определенные периоды жизни испытывать неприятное чувство обособленности и желание улучшить свои отношения с людьми. Иными словами, они испытывают одиночество. У многих временное состояние одиночества возникает в течение коротких промежутков, в то время как их социальная жизнь более или менее удовлетворительная. Иногда по причине таких происшествий как развод, смерть близких или встреча со старыми соседями человека одолевает чувство одиночества. Но в некоторых случаях одиночество имеет хронический характер и длится несколько лет. Человек в этот период не имеет никаких приятных социальных отношений. Социальное одиночество возникает по причине отсутствия «социальных сетей» и сопровождается такими чувствами

---

<sup>1112</sup> «Не делайте тщетными ваши милостыни попреком и обидой...» (Корова: 40) и «Упреки делают безуспешным благодеяние» (Хаками, 1409 г. л. х. (=1988 г.), том 6, стр. 46 и Корова: 262).

<sup>1113</sup> Азербайджани и др., 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 286.

как скука, отсутствие цели, чувство лишения и неприятия.<sup>1114</sup> Одинокие люди лишаются любых преимуществ социальных отношений, в особенности социальной поддержки и помощи окружающих. Это становится причиной нанесения серьезных травм их психической гигиене. Вот некоторые из этих травм:

1) Такие люди обычно не обладают коммуникативными навыками и во время общения с окружающими испытывают стеснение и низкий уровень самооценки. Они не просят ничего у других, так как плохо интерпретируют эмоциональную реакцию окружающих. Безразличие к другим возникает в результате неспособности понимать их речь. Полностью отрицательная оценка своей успешности и социальных ситуаций характерна при неспособности установить эффективные социальные отношения.<sup>1115</sup>

2) Усиление разочарования и отрицательных чувств под действием одиночества может привести к психическим расстройствам. Испытывающие депрессию люди жалуются на малое число друзей, малое количество близких социальных отношений и мер по поддержке семьи. Исследования пожилых людей в Японии и США показывают, что люди с сильными социальными отношениями меньше проявляют синдром депрессии. Хронические больные, пользующиеся большей социальной поддержкой, испытывают меньше проблем со здоровьем.<sup>1116</sup> Упомянутое исследование показывает, что отсутствие благоприятных социальных отношений в обычных условиях, пожилom возрасте и во время болезней сталкивает одиноких людей с трудностями при возникновении проблем и нужд.

3) Телесное здоровье и процветание – это один из важных факторов психической гигиены, навредить которому может одиночество. Люди, лишённые социального взаимодействия и поддержки, чаще подвержены заболеваниям коронарных артерий и раку простаты. В многочисленных исследованиях было установлено меньшее чувство боли и более скорейшее выздоровление у людей, пользовавшихся социальной поддержкой.<sup>1117</sup> Хроническое одиночество сопряжено с травмами психическому и физическому здоровью.<sup>1118</sup>

4) Высокая смертность и короткая продолжительность жизни, которые можно считать результатом воздействия психологических и физических факторов, больше распространены среди людей, обладающих меньшей социальной поддержкой, чем среди людей, пользующихся ею. Первое исследование касательно смертности и социальной поддержки было проведено в Калифорнии среди семи тысяч человек – мужчин и женщин. Участники заполнили шкалу 1965 года по четырем типам социальных отношений (брак и семья, связь с родителями,

---

<sup>1114</sup> Сэпингтон, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 270.

<sup>1115</sup> Азербайджани и др., 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 287-288 г.

<sup>1116</sup> К. А. Сандерсон, 2004 г., стр. 188.

<sup>1117</sup> Там же, стр. 189.

<sup>1118</sup> Сантрок, 2006 г., стр. 250.

родственниками и друзьями, членство в религиозных организациях и прочих официальных и неофициальных сообществах) и состоянию физического здоровья. Затем исследователи собрали данные о смертности в виде математических функций социальных отношений в этой выборке с 1965 по 1974 год. В целом люди, лишенные социальных связей в выбранный период, имели в два-три раза бóльшую вероятность смерти (см. график 8.1.). Эта связь между социальной поддержкой и здоровьем справедлива не только в отношении этих четырех видов социальных отношений, но и в отношении любых других их видов. Также одиночество приводит к скоропостижной смерти.<sup>1119</sup> Это исследование представляет ясные свидетельства важности социальных отношений.

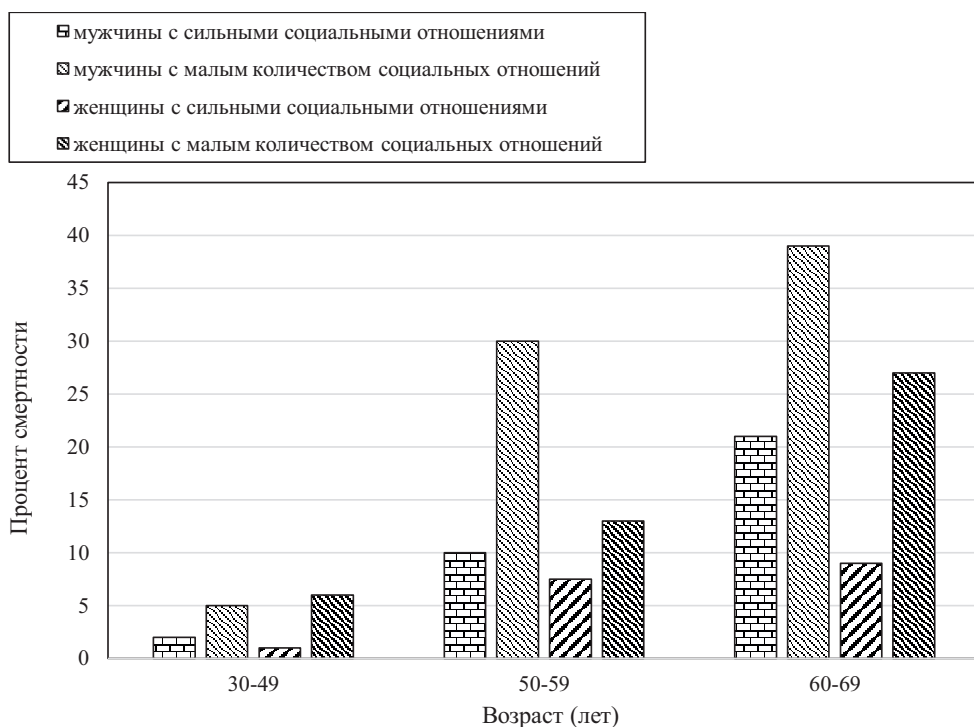


График 8.1: Меньшая смертность среди мужчин и женщин, пользующихся большей социальной поддержкой, в разные возрастные периоды.<sup>1120</sup>

### 8.3. Благополучные социальные отношения

Далее будут рассмотрены компоненты благополучных социальных отношений и методы их достижения.

<sup>1119</sup> Там же.

<sup>1120</sup> Источник: Беркман Васим, 1979 г.; передано в Сандерсон, 2004 г., стр. 188.

### 8.3.1. Компоненты благополучных социальных отношений

Важнейшие составляющие благополучных социальных отношений: сочувствие, необусловленное положительное отношение, подлинность и гармония в поведении, словах и чувствах, поддержка и равенство. Сочувствие – это способность к пониманию чужих чувств и создания общего чувства.<sup>1121</sup> Оно проходит в три этапа: 1) человек ставит себя на место другого человека и трактует проблемы с его точки зрения; 2) он глубоко осознает состояние человека, испытывает его чувства и происходит некое уподобление ему; 3) после выхода из состояния уподобления он соглашается с человеком.<sup>1122</sup> В этом состоянии он желает другим освобождения от боли и страданий и проявляет соучастие и берет на себя ответственность. Наличие такого чувства оказывает положительное воздействие на телесное и психическое здоровье. Теплое и дружелюбное общение с другими людьми значительно повышает чувство радости, довольства, спокойствия и надежды в жизни. Это дарит человеку чувство интеллектуального спокойствия и снижает депрессию.<sup>1123</sup> Сочувствие нуждается в чувствительности к другим и способности выразить им эту чувствительность. Одним из самых деструктивных факторов в межличностных отношениях является безразличие друг к другу. Попытка научиться чувствительности способствует повышению навыков в понимании других людей и сочувствии им.<sup>1124</sup>

Необусловленное положительное отношение – еще один компонент благоприятных отношений, который Роджерс считает условием развития и реализации с младенчества.<sup>1125</sup> В этом состоянии человеку со всеми аспектами его бытия оказывается уважение, а проявление им неподобающего поведения не приводит к отвержению всей его личности. В межличностных отношениях люди должны ценить и уважать друг друга.

Другой компонент – равенство в межличностных отношениях. Отношения складываются благополучно, когда они основаны на справедливом равенстве, во внимание приняты обе стороны и обе личности ценятся. Обе стороны отношений являются и рассказчиками, и слушателями, а не так, что говорит все время только один человек, а другой всегда только слушает. Другая особенность – это подлинность и гармония в поведении, которые можно назвать искренностью. Подлинное межличностное отношение всегда искреннее. И наоборот, неискреннее отношение считается лживым и притворным. Во взаимодействии двух людей необходимо согласие между их чувствами, мыслями и поведением. Подлинность и гармония в поведении означает избегание скрытности и отрицания чувств

---

<sup>1121</sup> Фарханги, 1373 г. с. х. (=1994 г.), стр. 113 и 117; Курбани, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 91.

<sup>1122</sup> Курбани, 1380 г. с. х. (=2001 г.).

<sup>1123</sup> Далай Лама, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 138.

<sup>1124</sup> Фарханги, 1373 г. с. х. (=1994 г.), стр. 214.

<sup>1125</sup> Шокрокон и др., 1368 г. с. х. (=1989 г.), том 2.



и эмоций. Хотя надо сказать, что выражение негативных эмоций по отношению к другому человеку может иметь благоприятный эффект, но только в случае, если они доносятся в уважительной форме.<sup>1126</sup>

### 8.3.2. Благополучные социальные отношения в исламской литературе

Исламская литература подчеркивает благополучие социальных отношений в свете таких явлений как дружба, ведение бесед, братство и так далее. Изучение этих понятий показывает, что компонентами благополучных социальных отношений в исламской литературе считаются:

1) Доброжелательность, которая является основой отношений и условием их стабильности и доброго намерения в них. Исламская литература представляет доброжелательность к другим людям наилучшим из деяний, а доброжелательных – самыми соблюдающими религию людьми.<sup>1127</sup> Минимум доброжелательности к другим в социальных отношениях состоит в том, чтобы человек желал для других того же, чего желает для себя, и не желал для них того, чего не желает для себя.<sup>1128</sup> Если у человека в общении с другими людьми не будет доброго намерения или же он будет проявлять безразличие, то, без сомнения, он не сможет построить благоприятных отношений с ними. В наставлениях ислама безразличие в отношениях подвергается строгому осуждению,<sup>1129</sup> а люди различными методами побуждаются к построению социальных отношений и обретению добрых намерений к окружающим, даже если на практике они и не смогут реализовать их. Другая рекомендация – это стимуляция доброжелательности и искренности в ней: «Сделай свою дружбу искренней».<sup>1130</sup> Хотя доброжелательность в отношениях сопряжена с соблюдением интересов человека, но иногда внимание к долгосрочным интересам и текущая доброжелательность к человеку несовместимы.<sup>1131</sup>

2) Необусловленная забота и уважение к окружающим: Важнейший компонент разума после веры в Бога – доброта к людям.<sup>1132</sup> Образ жизни Пророка (С)<sup>1133</sup>

<sup>1126</sup> Курбани, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 91-93.

<sup>1127</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 131, хадис 1 и 2

<sup>1128</sup> Нахдж-уль-балага, письмо 31; Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 166.

<sup>1129</sup> «Проклят, проклят тот, кто обманывает своего брата... и тот, кто не дает ему наставления» (Хурр Амили, 1409 г. л. х. (=1988 г.), том 2, стр. 231).

<sup>1130</sup> Там же, стр. 162 и Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 71, стр. 165.

<sup>1131</sup> Например, справедливое суждение иногда может повредить человеку сейчас, но действие в соответствии с ним отвечает его долгосрочным интересам.

<sup>1132</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 270 и Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 71, стр. 175 и 392.

<sup>1133</sup> Поведение Пророка (С) с иудеем и жителями Таифа, которые унижали его, свидетельствуют об этом.

и предводителей исламской религии<sup>1134</sup> показывает, что они проявляли к людям бескорыстную заботу и уважение. Поэтому скверные идеологические, этические и поведенческие качества других людей не становились причиной того, что эти великие личности воздержались бы от проявления к ним заботы и уважения.

3) Чувство равенства ставит обе стороны отношения на один уровень: Предводители религии во многих случаях советовали людям считать себя в социальных отношениях ниже других,<sup>1135</sup> и даже совершенство веры человека считали зависящим от такого взгляда.<sup>1136</sup> К крайне важным наставлениям ислама относится скромность в социальных отношениях.<sup>1137</sup> Одна из целей этого важного наставления – создание чувства равенства в отношениях, так как оно выполняет значимую роль в благополучии, углублении и стабильности социальных отношений.

4) Правдивость, честность и искренность: Открытость – это условие достижения честности и искренности в отношениях. Исламская литература, рекомендуя согласие между внешним и внутренним и искренность в отношениях,<sup>1138</sup> а также, указывая на негативные последствия двуличия,<sup>1139</sup> стремится стимулировать правдивость в отношениях между людьми.

5) Обходительность: Обходительность охватывает сговорчивость, снисходительность и добропорядочное сопротивление факторам, расстраивающим отношения. Пророки были призваны к обходительности с людьми.<sup>1140</sup> Чем более обходительным будет человек, тем лучше его психическое здоровье.<sup>1141</sup> Дружелюбие и обходительность в общении с людьми – это основа соблюдения религии и жизни,<sup>1142</sup> врата веры<sup>1143</sup> и средство для обретения божественной любви.<sup>1144</sup> Из речей предводителей религии следует, что обходительность

<sup>1134</sup> Поведение Имама Хасана (А) с сирийцем и образ действия других имамов показывает влияние этих наставлений.

<sup>1135</sup> Нури, 1408 г. л. х. (=1987 г.), том 11, стр. 295.

<sup>1136</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 64, стр. 296.

<sup>1137</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 99-101.

<sup>1138</sup> «... и пусть скрытое и явное для тебя будет единым...» (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 639).

<sup>1139</sup> «Из числа самых плохих людей пред Господом... в День Суда обладают двумя лицами» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 72, стр. 204), а также Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 257.

<sup>1140</sup> Там же.

<sup>1141</sup> «Самым разумным из людей является самый обходительный из них с людьми» (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 53. Разум здесь – не просто когнитивная структура человека.

<sup>1142</sup> «Обходительность с людьми – половина веры, а дружелюбие к ним – половина жизни» (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 96).

<sup>1143</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 72, стр. 55.

<sup>1144</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 72, стр. 62.

означает мягкость в вербальном и невербальном общении, снисходительность к чужим ошибкам и достойное поведение с людьми, совершающими ошибки. Этот компонент показывает, что с точки зрения ислама отношения должны быть наполнены мягкостью, к недобропорядочному поведению других людей следует проявлять снисходительность и даже на их плохие поступки отвечать добром.<sup>1145</sup>

Наряду с обходительностью важным наставлением ислама в общественных отношениях является добрый нрав, который выступает существенным фактором достижения степеней в загробной жизни<sup>1146</sup> и служит важным критерием религиозности.<sup>1147</sup> Имам Садик (А) сводит добрый нрав к трем элементам: мягкости в общении, достойным речам и улыбке.<sup>1148</sup> Мягкое поведение можно определить по мимике, тону и физическому состоянию человека. Частично подобающая речь зависит от тона и скорости, а также от правильного выражения лица. Такие выражения как «прекрасный лик», «доброе ликование» и «живость лица»<sup>1149</sup> указывают на третий элемент мягкого поведения. Несомненно, первый контакт между людьми происходит через встречу лиц, и чем лучше будет состояние лица, тем более положительное впечатление произведет человек. Коран называет мягкость главным фактором успеха Пророка ислама (С).<sup>1150</sup> Касательно тона речи также рекомендуется мягкость и спокойствие.<sup>1151</sup> Спокойный голос способствует влиянию на других людей и появлению у них положительных эмоций.<sup>1152</sup> Наличие доброго нрава с его различными аспектами не только способствует влиянию человека, но и улучшает социальные отношения на уровне общества и служит фактором социального и экономического развития.<sup>1153</sup>

Рукопожатие – это признак сильной эмоциональной связи, оно способствует симпатии и устранению ненависти.<sup>1154</sup> Предводители религии перечислили

---

<sup>1145</sup> Из речей предводителей религии можно извлечь такой смысл.

<sup>1146</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 68, стр. 374 и 475.

<sup>1147</sup> «Верующие с самой совершенной верой – самые лучшие из них нравом» (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 99).

<sup>1148</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 68, стр. 389.

<sup>1149</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 68, стр. 384.

<sup>1150</sup> «По милосердию от Аллаха ты смягчился к ним; а если бы ты был грубым, с жестоким сердцем, то они бы рассеялись от тебя» (Семейство Имрана: 159).

<sup>1151</sup> «... и понижай свой голос...» (Лукман: 19).

<sup>1152</sup> «Тот, чьи речи мягки, вызывает к себе симпатию» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 71, стр. 396) и «Приучай свой язык к мягкости речи и приветствуй людей, так умножится число любящих тебя». (Амади, 1366 г. л. х. (=1987 г.), хадис 6231.

<sup>1153</sup> «... великодушные и добрый нрав поистине украшают мужчину...» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.) том 68, стр. 391) и «Праведность и добрый нрав благоустраивают жилища» (Там же, стр. 395).

<sup>1154</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 101 и Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 146.

множество духовных последствий рукопожатия, внимание к которым поощряет людей использовать его. Объятие – это также признак близости и глубины отношений, которое увеличивает симпатию людей друг к другу. Поцелуй в лоб – это признак очень близких отношений между людьми, и он также присутствует в наставлениях ислама.<sup>1155</sup> Но касательно физического контакта следует учитывать культуру различных обществ, и учитывать нормы приличия и нравы обеих сторон.

Если эти компоненты будут присутствовать в социальных отношениях в достаточной мере, то установится искренность, сочувствие и социальная поддержка. Слово «халиль»<sup>1156</sup> означает искреннюю дружбу, а «хамим»<sup>1157</sup> очень доброго друга, твердого в поддержке человека. В любом случае компоненты искренности, заботы, необусловленного уважения и равенства с точки зрения психологической и исламской литературы считаются компонентами благоприятных социальных отношений. Сочувствие и помощь в психологической литературе являются одним из окончательных результатов пяти компонентов благополучных отношений, [перечисленных] в исламской литературе. В психологической литературе меньше подчеркивается доброжелательность и обходительность, хотя с точки зрения ислама они являются важными компонентами благополучных социальных отношений. Одним из уникальных наставлений ислама можно считать обходительность в социальных отношениях. Ответ на добропорядочное поведение взаимностью – один из элементов обходительности. Он настолько важен в построении добропорядочных отношений, что способен превратить негативные отношения в дружеские: «Отклоняй же тем, что лучше, и вот – тот, с которым у тебя вражда, точно он горячий друг».<sup>1158</sup>

### 8.3.3. Открытость с точки зрения ислама

Представление себя и своего имени, высказывание некоторых своих мыслей, чувств и интересов – принятое поведение в исламской литературе.<sup>1159</sup> Хотя сохранение своих тайн считается традицией Господа и средством для защиты человека.<sup>1160</sup> Раскрытие человеком нижеперечисленного в любом случае неблагоприятно и приводит к травмам психической гигиены:

---

<sup>1155</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), стр. 143-148.

<sup>1156</sup> В Коране означает искреннюю дружбу (Корова: 254, Различение: 28 и Ночной перенос: 73).

<sup>1157</sup> В Коране означает друга (Поэты: 101; Разъяснены: 34; Неизбежное: 35 и Ступени: 10).

<sup>1158</sup> Разъяснены: 34

<sup>1159</sup> «... грубо – когда человек сопровождает человека, но не спрашивает его имени и куньи...» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 71, стр. 81 и 174.

<sup>1160</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 72, стр. 68-71.

- 1) Свои грехи и этические ошибки;<sup>1161</sup>
- 2) Секреты, связанные с личными и семейными отношениями;<sup>1162</sup>
- 3) Описание своих положительных аспектов, связанных с религиозными и нравственными поступками, с целью хвастовства;<sup>1163</sup>
- 4) Изложение некоторых своих убеждений и мыслей, которые могут стать причиной травмы человека.<sup>1164</sup>

Сохранение секретов включает в себя вопросы безопасности, изъяны и личные тайны людей,<sup>1165</sup> которые не относятся к вопросу представления, так как подобного рода информация не открывает никаких сведений о личности самого человека. Кажется, серьезный акцент исламской литературы на сохранении секретов связан именно с упомянутыми примерами.<sup>1166</sup>

Некоторые темы можно рассказывать только в случае крайне близкой дружбы между людьми при условии полной уверенности друг в друге.<sup>1167</sup> Касательно раскрытия некоторых убеждений и чувств следует также заботиться о том, чтобы они не повредили чувству собственного достоинства.<sup>1168</sup> Некоторые другие темы также находятся под контролем человека до тех пор, пока он не расскажет их другому, а после того, как он расскажет, вмешательство и комментарии других людей могут в какой-то мере ограничить человека.<sup>1169</sup> С точки зрения ислама даже в крайне близких отношениях не следует рассказывать все секреты, чтобы иметь полную уверенность в их сохранении.<sup>1170</sup> Сохранение секретов помогает человеку с терпением и размышлением решать свои проблемы.

---

<sup>1161</sup> «Глава о покрывании грехов» (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 428).

<sup>1162</sup> Саларифар, 1385 г. с. х. (=2006 г.), стр. 98.

<sup>1163</sup> В исламской литературе это называется лицемерием.

<sup>1164</sup> «И скрывайте от них то, что они отвергают» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 72, стр. 71, 74 и 85; том 71, стр. 167, «Сопровождайте султана с осторожностью» (Там же, том 72, стр. 69, 79 и 81).

<sup>1165</sup> Это в исламской литературе называется «гайбат» (обсуждение человека): «Глава о поиске изъянов людей, их оглашении и о гайбат» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), стр. 212 и 220.

<sup>1166</sup> Подробнее см.: Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 176-179, а также Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 72, стр. 70-90.

<sup>1167</sup> «Не раскрывай свой секрет, кроме как при полном доверии» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 74, стр. 296).

<sup>1168</sup> «Удержи свой язык и будь сильным» (Там же, том 72, стр. 83).

<sup>1169</sup> «У того, кто сохранил свой секрет, он остался благом в руках» (Там же, том 82, стр. 68).

<sup>1170</sup> «Не открывайте ему все секреты», «Не возлагайте на него полное доверие» (Там же, том 71, стр. 165) и «Умерь любовь к другу твоему...» (Путь красноречия (перевод Т. Черниенко), мудрость 268), «Не доверяй своему брату полностью» (Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 2, стр. 672).

### 8.3.4. Внешние элементы благополучных отношений

Человек стремится к прекрасному и, в связи с этим, ему рекомендуется украшать себя.<sup>1171</sup> В речах Непорочных (А) подчеркивается связь между красотой и подобающими качествами, что возможно указывает на её влияние в социальных отношениях и создании условий для их дальнейшего развития.<sup>1172</sup> Таблица 8.2. коротко представляет рекомендации ислама касательно внешности в социальных отношениях.

Одежда	Одежда в соответствии с традициями, принятыми людьми данного времени, <sup>1173</sup> умеренность в выборе одежды, <sup>1174</sup> её чистота.
Гигиена	Необходимость мыться в различное время, <sup>1175</sup> умащаться ароматными духами, <sup>1176</sup> чистить зубы. <sup>1177</sup>
Опрятная прическа	Волосы, одежда, <sup>1178</sup> использование достойных украшений для женщин и мужчин с соблюдением шариатских предписаний, <sup>1179</sup> опрятность в мечети. <sup>1180</sup>

Таблица 8.2: Рекомендации ислама касательно внешности

### 8.3.5. Факторы, расстраивающие благополучные социальные отношения

Исламская литература излагает факторы, расстраивающие благополучные социальные отношения, и удерживает людей от ослабления и разрыва социальных связей. Наряду с изучением элементов социальных отношений, вербальных и невербальных методов их развития указывается также на примеры таких факторов. В таблице 8.3. представлены вербальные факторы, а в таблице 8.4. невербальные факторы, наносящие ущерб социальным отношениям.

<sup>1171</sup> «Поистине Аллах прекрасен и любит прекрасное, и хочет видеть следы Своей милости на Своем рабе...» (Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. (=1988 г.), хадис 17166).

<sup>1172</sup> «Ищите добро в прекрасных лицах...» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 74, стр. 187.

<sup>1173</sup>

<sup>1174</sup> «Тот, кто носит одежду, выставляя ее напоказ, чтобы на нее смотрели люди, на того не посмотрит Бог до тех пор, пока он её не снимет». (Муттаки Хинди, 1409 г. л. х. (=1988 г.), хадис 41203). Подобно стихам Саади в «Голестан»: «Честь человеку делает человеческая душа, а роскошная одежда не служит признаком человечности».

<sup>1175</sup> Мохаммади Рейшахри, 1381 г. с. х. (=2002 г.), стр. 506; Табатабаи Язди, 1424 г. л. х. (2003 г.), том 1, «Желательные большие ритуальные омовения», стр. 455.

<sup>1176</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 79, стр. 248.

<sup>1177</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 3, стр. 22, хадис 1, и том 5 стр. 507; Мохаммади Рейшахри, 1381 г. с. х. (=2002 г.), стр. 265, слово: «сивак».

<sup>1178</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 3, стр. 340.

<sup>1179</sup> «Скажи: "Кто запретил украшения Аллаха, которые Он низвел для Своих рабов, и прелести из удела?" Скажи: "Это – только для тех, которые уверовали..."» (Преграды: 32).

<sup>1180</sup> «О сыны Адама! Берите свои украшения у каждой мечети...» (Преграды: 31).

Фактор	Последствия
Ложь	Искаженное изложение действительности, <sup>1181</sup> потеря человеком достоинства и репутации, лишение доверия, <sup>1182</sup> страх <sup>1183</sup> и забывчивость. <sup>1184</sup> Исключением является только ложь во благо для примирения двух поссорившихся людей. <sup>1185</sup>
Обсуждение(гайбат) <sup>1186</sup>	Урон личности человека и неспособность защитить себя, <sup>1187</sup> обнародование чужих секретов и сочинение историй против других. <sup>1188</sup> Выявление чужих недостатков и тяжесть отношений.
Обвинение <sup>1189</sup>	Последствия отражаются на ослаблении социальных отношений, составлении неверной точки зрения о людях, <sup>1190</sup> общественное непонимание.
Передача человеку чужих речей о нем	Возникновение негативных мнений людей друг о друге, усиление разногласий между двумя личностями, расставание людей. <sup>1191</sup>
Порицание <sup>1192</sup>	Принижение, ослабление чувства собственного достоинства и высокомерие – факторы такого поведения.
Оскорбление	Потеря уважения к личности, возникновение вражды и потеря религиозности людей, <sup>1193</sup> сильная отрицательная реакция другого человека. <sup>1194</sup>

<sup>1181</sup> «... и остерегайся дружбы со лжецом, ведь он миражу подобен: приближает к тебе далекое и отдаляет от тебя близкое» (Путь красноречия (перевод: Т. Черниенко), мудрость 38).

<sup>1182</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 255.

<sup>1183</sup> «Остерегайтесь лжи, ибо всякий надеющийся ищет, а всякий боязливый бежит» (Хурр Амили, «Васаил аш-ши'а», том 12, стр. 245, «ал-Абваб ал-'ашра», гл. 138, хадис 8).

<sup>1184</sup> «Одна из вещей, в которых Бог помогает лжецам, – это забывчивость» (Кулейни «Аль-Кафи», том 2, стр. 341).

<sup>1185</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, хадис 16-19.

<sup>1186</sup> Это указание на скрытые недостатки человека за его спиной, который расстроится из-за того, что они стали явью (Шахид Сани, 1367 г. с. х. (=1988 г.), стр. 5; Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 266, хадис 6).

<sup>1187</sup> Например, исчезновение религиозности, тщетность благих деяний и непринятие поклонения человека (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 266 и Нараки, 1377 г. с. х. (1998 г.), том 2, стр. 314).

<sup>1188</sup> «Верующему запретны недостатки (или срамные места) [другого] верующего... это поистине ни что иное как передача его тайны» (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 267, хадис 2).

<sup>1189</sup> Имеется в виду обвинения человека в том, в чем он неповинен (Там же, стр. 266, хадис 6).

<sup>1190</sup> Фатхалихани, 1379 г. с. х. (=2000 г.), том 2, стр. 227.

<sup>1191</sup> «Те, кто сплетничают, разлучают близких, ищут невинных и неполноценных» (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 274).

<sup>1192</sup> Там же, стр. 267.

<sup>1193</sup> Там же, стр. 243; «Оскорбление верующего – распутство» (там же, хадис 1); «Не оскорбляй людей, ибо увеличится вражда среди них» (Там же, стр. 268, хадис 3).

<sup>1194</sup> Скот: 108

Споры	Возражения и придирки друг к другу, стремление одержать верх над другим и стремление показать свое превосходство, потеря самообладания, вражда, неудобства, ненависть, психический травм, <sup>1195</sup> агрессия, ущерб положительным эмоциям людей по отношению друг к другу. <sup>1196</sup>
-------	--

Таблица 8.3: Вербальные факторы расстройства социальных отношений

Фактор	Определение	Последствия
Гнев и агрессия	Эмоциональный всплеск, сопряженный отвращением	Исчезновение веры, совершение предосудительных поступков и выявление недостатков. <sup>1197</sup> Методы борьбы с ним: смена положения (остановка в случае движения, сидение в случае стояния), мягкое прикосновение, <sup>1198</sup> усердие в поминании Господа во время гнева, <sup>1199</sup> изложение достоинств терпения и усмирения гнева и их духовных последствий. <sup>1200</sup>
Скверный нрав	Грубость, резкая интонация и неподобающая вербальная и невербальная реакция <sup>1201</sup>	Отсутствие психического здоровья, неуживчивость с людьми, строгость, бессмысленные диалоги, избегание человека людьми
Высокомерие <sup>1202</sup>	Восприятие себя выше других	Активация защитного механизма у оппонента, препятствие влиянию и дружеским отношениям <sup>1203</sup> и уничтожение дружеских отношений <sup>1204</sup>
Самолюбование	Крайнее изумление собой и эгоизм	Возникновение необоснованно высокой самооценки и исчезновение условий для исправления человека <sup>1205</sup>

<sup>1195</sup> В исламской литературе последствиями споров называются недуг сердца, двуличие, страдания, слабость и т.д. (там же, стр. 227 и 228).

<sup>1196</sup> Нараки, 1377 г. с. х. (1998 г.), стр. 377-381.

<sup>1197</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 299.

<sup>1198</sup> Нараки, 1377 г. с. х. (1998 г.), стр. 354-358.

<sup>1199</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 230, хадис 8.

<sup>1200</sup> Нараки, 1377 г. с. х. (1998 г.), стр. 360-365 и Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 91.

<sup>1201</sup> В исламской литературе объявляется, что данное состояние становится причиной тщетности благих деяний, а также рассеянности и недовольства человека.

<sup>1202</sup> Его ставили в один ряд с неверием и входом в огонь (Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 233).

<sup>1203</sup> «Тот, кто высокомерно обращается с братьями, с тем человек не будет искренен» (Амади, 1366 г. с. х. (=1987 г.), хадис 8393).

<sup>1204</sup> «У высокомерного нет друзей» (Там же, хадис 7464).

<sup>1205</sup> «Погиб тот, кого охватило очарование собой» (Там же, стр. 236, хадисы: 1, 2, 5, и 8).



Лицемерие	Человек в отношениях на словах и делах старается показать одно, в то время как внутри него находится совсем другое <sup>1206</sup>	Обман в социальных отношениях, не соответствующее действительности восприятие человека и завершение отношений с ним в случае, если кто-то узнает действительность. <sup>1207</sup> Двуличие в отношении с людьми. Лечение: человек должен говорить и думать при людях и в их отсутствие одинаково, <sup>1208</sup> и он не должен проявлять ложную симпатию. <sup>1209</sup>
Вероломство	Человек дает слово, но не действует в соответствии с ним	Отсутствие доверия, безопасности в отношениях, ослабление влияния, недовольство Бога, расстройство близких отношений, искренности и доброжелательности.
Подозрительность	Негативное восприятие слов и действий других людей	Возникновение ошибок в социальном восприятии, <sup>1210</sup> неверная интерпретация действий других, негативная оценка человека другими людьми, бесплодность социальных отношений <sup>1211</sup> и их исчезновение. Лечение: интерпретация слов и действий других людей в наилучшей форме, <sup>1212</sup> обращение внимания на социальные условия и избегание крайнего оптимизма. <sup>1213</sup>
Высмеивание <sup>1214</sup>	Вербальные и невербальные реакции человека, в которых качества, слова или действия другого человека выставляются таким образом, что становятся причиной смеха окружающих	Подчеркивание чужих недостатков, принижение людей, принижение собственного достоинства и возникновение в человеке отвращения. Несерьезность в отношениях и исчезновение их главных целей, поиск превосходства над другими, общественное непонимание, исчезновение дружеских отношений, <sup>1215</sup> эмоциональный удар по человеку, возникновение вражды и ненависти в людях. <sup>1216</sup>

<sup>1206</sup> Также двуличие (Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 170 – 172).

<sup>1207</sup> «Не продлится отношение с другом долго из-за предательства» (Амади, 1366 г. с. х. (=1987 г.), хадис 10601).

<sup>1208</sup> «Тот, кто встречает мусульман двуличным, тому в Судный день полагается два языка пламени» (Кулений, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 257).

<sup>1209</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 170 – 172.

<sup>1210</sup> «О те, которые уверовали! Берегитесь многих подозрений! Ведь некоторые подозрения – грех» (Комнаты, 12).

<sup>1211</sup> «Нет блага... в подозрительном друге» (Нахдж-уль-балага, письмо 3).

<sup>1212</sup> «Восприми дело своего брата наилучшим образом, до тех пор, пока не достигнет тебя то, что разубедит в нём...» (Кулений, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 2, стр. 269).

<sup>1213</sup> Нахдж-уль-балага, мудрость 114.

<sup>1214</sup> «Не высмеивает группа людей другую группу, надеясь на то, что между ними будет благо...» (Комнаты: 11).

<sup>1215</sup> «Не питают уверенности ... в том, что высмеивающий людей правдив в своей дружбе» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 69, стр. 190, хадис 1).

<sup>1216</sup> «Шутка – семя вражды» и «Шутка поражает ненависть» (Там же, том 77, стр. 215).

Неуместные шутки	Неподобающие поведение или слова в неподходящей ситуации в попытке рассмешить окружающих	Исчезновение уважения и социального статуса человека, его принижение и небрежность к важным и серьезным словам человека <sup>1217</sup>
------------------	--	---

Таблица 8.4: Невербальные факторы расстройства социальных отношений

## Вопросы

1. Перечислите последствия социальных отношений для душевного здоровья.
2. Как социальные отношения влияют на удовлетворение потребностей человека?
3. Какие существуют виды социальной поддержки?
4. Прокомментируйте механизм влияния социальной поддержки на психическое здоровье.
5. Прокомментируйте общие принципы социальной поддержки в исламе.
6. Какие вероятные негативные последствия могут быть вызваны социальной поддержкой?
7. Дайте комментарии по поводу установок ислама для профилактики негативных последствий социальной поддержки.
8. Каковы последствия отсутствия социальных связей (одиночества) для психической гигиены?
9. Прокомментируйте элементы благополучных социальных отношений.
10. Каковы критерии благоприятной формы открытости с точки зрения исламского учения?
11. Каковы вербальные факторы расстройства благополучных социальных отношений?
12. Каковы невербальные факторы расстройства благополучных социальных отношений?

<sup>1217</sup> «Шутка ведет к потере лица» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 76, стр. 58); «Шутка – бедствие для уважения» (Амади, 1366 г. с. х. (=1987 г.), слово: шутка) и «Становится ничтожным [в чужих глазах] шутящий» и «Тот, кто привыкнет к шуткам, того не заметят[, когда он будет] серьезным» (Там же).

## **Девятая глава**

# **Связь занятости, материального благополучия и переездов с психической гигиеной**

Ожидается, что в данной главе студент ознакомится с нижеследующими вопросами:

1. Связь профессии и психической гигиены;
2. Влияние бедности и неравенства на психическую гигиену и пути борьбы с ними;
3. Подход к бедности в исламской литературе;
4. Лучшие экономические условия для обеспечения личной и общественной психической гигиены;
5. Влияние переселения на психическую гигиену людей.

Экономические вопросы в обеспечении психической гигиены граждан выполняют важную роль. Устранив бедность, общество могло бы совершить большой шаг по сокращению психических заболеваний и реализации способностей людей. Стратегии по улучшению психической гигиены в обществе на первом этапе должны сосредоточиться на экономическом и социальном аспектах, а не на медицинском. Иными словами, устраняя дискриминацию и социально-экономическое неравенство, обеспечивая достойную жизнь для всех членов общества, многие психические проблемы в обществе уйдут сами собой и снизятся тяжкие расходы на лечение. В данной главе рассматривается отношение профессии и психической гигиены, влияние на нее бедности и неравенства, подход к бедности в исламской литературе, стратегии противостояния ей, создание наилучших экономических условий для обеспечения личной и общественной психической гигиены. И в конце будут затронуты последствия переселения для психического здоровья людей.

### **9.1. Профессия и психическая гигиена**

Работа играет очень важную роль в жизни взрослых людей. Многие из них проводят на рабочем месте практически треть своей жизни. Работа оказывает сильное влияние на финансовую стабильность, жилье, способ времяпровождения, место жительства, отношения и здоровье людей. Идентичность некоторых людей определяется их профессией и деятельностью. В соответствии с социальным опросом Института Гэллапа, 73% американцев оценивают профессию как бесконечно важную или очень важную вещь в своей жизни.<sup>1218</sup>

---

<sup>1218</sup> В. Вэйн и др., 2015, стр. 387; Мур, 2003.

Предводители религии, делая акцент на работе, сами выполняли сложнейшие работы и мотивировали других людей работать и получать доход. Тот, кто переносит трудности ради управления своей жизнью, подобен тому, кто усердствует на пути Бога.<sup>1219</sup> Пророк Мухаммад (С) сказал: «Проклят каждый, кто переложит свои финансовые проблемы на плечи других людей».<sup>1220</sup>

Психологи в направлении под названием «индустриальная и организационная психология» занимаются изучением поведения людей в рабочей среде. В этом направлении изучаются такие вопросы как мотивация и довольство работников, профессиональная работоспособность, лидерство, выбор персонала, расовое и половое разнообразие в компаниях. Более новой темой являются особенности согласования работы и семейной жизни. Некоторые из этих вопросов связаны с психической гигиеной. Например, влияние трудоустройства на психическую гигиену, одновременное трудоустройство обоих супругов, погружение в работу, безработица, профессиональный стресс, способы борьбы с данными проблемами и адаптации к ним. Эти вопросы и будут рассмотрены в данной главе.

### **9.1.1. Влияние работы на психическую гигиену**

Работа имеет серьезное влияние на жизнь и психическую гигиену людей. Ниже указано на основные примеры такого влияния.

1) Работа и профессия спасают человека от апатии и лени, и, обеспечивая физическое здоровье, открывают поле для обеспечения психического здоровья. Уолтер писал: «Всякий раз, когда я чувствую, что боль и страдания болезни хотят сбить меня с ног, я нахожу прибежище в работе, ведь работа – это лучшее средства для лечения моей внутренней боли».<sup>1221</sup>

2) Другая роль занятости в психической гигиене исполняется путем влияния на вопросы восприятия. Для использования когнитивных способностей человек нуждается в концентрации, но безработица лишает человека мысленной концентрации и вместо плодотворного использования разума и размышлений человека одолевают бесплодные опасения, которые могут тянуть к одержимости в мыслях и действиях. Имам Али (А) сказал: «Если ты не займешь свою душу (нафс) работой, то она займет тебя собой».<sup>1222</sup> Занятость уменьшает вероятность появления опасений и бесплодных мыслей, и человек меньше находится в состоянии одержимости. В результате его психическая гигиена лучше обеспечивается.

3) Занятость отдаляет человека от греха и нравственного порока. Таким способом она обеспечивает душевное здоровье, так как источник многих грехов – отсутствие работы. Возможно, именно на это и указывают слова Имама Али

---

<sup>1219</sup> Кулейни, 1407 г. л. х. (1986 г.), том 5, стр. 88.

<sup>1220</sup> Там же, том 5, с. 72.

<sup>1221</sup> Миланифар, 1372 г. с. х. (1993 г.), стр. 185.

<sup>1222</sup> Амади, 1366 г. с. х. (=1987 г.), хадис 8556.

(А), что если ты не займешь себя некой деятельностью, то душа поведет тебя к своим порывам и приведет в ловушку греха и нравственного порока.

4) Другое последствие занятости – экономическая независимость человека от других. Тот, у кого нет дохода, всегда вынужден просить у других, поэтому у него остается низкое чувство собственного достоинства. В стихах, связываемых с Имамом Али (А), есть примечательные указания на данную тему: «Таскать камни с вершин гор мне милее, нежели становиться обязанным кому-либо. Люди говорят, что работа – это недостойно, но я же говорю, что недостойно униженно протягивать руку перед другими!»<sup>1223</sup> Это чувство униженности – почва для расстройств психического здоровья человека.

5) Одна из функций работы в психической гигиене состоит в том, что занятость придает жизни порядок и гармонию. Жизнь без порядка может поставить под угрозу психическое здоровье человека, вызвать у него эмоциональное расстройство и снижение чувства собственного достоинства.<sup>1224</sup>

Борьба с профессиональными рисками: Профессия может не только принести человеку моральное удовлетворение, но и выступать источником стресса и недовольства. В трудовой среде есть четыре особенности, которые связаны со стрессом и вопросами здоровья: 1) Суровые условия работы, такие как принуждение к выполнению большого объема тяжелых работ и давление временных границ; 2) Отсутствие возможности участвовать в принятии решений; 3) Слишком высокий уровень контроля со стороны вышестоящего руководства; 4) Отсутствие ясности касательно критериев удовлетворительности действий.<sup>1225</sup> Далее будет указано на некоторые из этих рисков.

### 9.1.2. Профессиональный стресс

В современном обществе профессиональная среда – это основной источник стресса. 75% работников в США уверждают, что работа вызывает у них стресс.<sup>1226</sup> Сравнение факторов стресса, распространенных среди молодежи от 17 лет до 25 года, с факторами стресса трудоустроенных людей старше 25 лет показывает, что молодежь больше страдает от факторов стресса личного характера, в то время как самая главная проблема людей старше 25 лет – это стресс, связанный с работой (см. таблицу 9.1.).

Факторы стресса, распространенные среди двух возрастных категорий людей	
Молодежь от 17 до 25	Люди старше 25
Выпуск из школы	Организационные изменения
Поступление в ВУЗ	Отсутствие гарантий (перераспределение кадров)

<sup>1223</sup> Мейбоди Яздани, 1379, стр. 636.

<sup>1224</sup> Сантрок, 2006 г., стр. 313.

<sup>1225</sup> Там же.

<sup>1226</sup> Смит, 2003 г.

Уход из дома	Создание гармонии между профессиональными и семейными потребностями
Страдания от родителей	Оплата счетов
Давление со стороны сверстников	Растущие профессиональные требования
Экзамены	Монотонная и непривлекательная работа
Страх перед будущим	Переработка (давление времени)
Выпуск из университета	Отсутствие поддержки со стороны вышестоящего лица или коллег
Поиск профессии	Неблагоприятная или опасная рабочая среда
Начало работы	Несправедливое распределение зарплаты
Собеседование для приема на работу	Долговременное пребывание на месте учебы или работы
Финансовые проблемы (кредиты на оплату школы)	Перераспределение кадров
	Планы на пенсионный возраст

Таблица 9.1: Факторы стресса<sup>1227</sup>

В США количество людей, которые чувствовали, что перерабатывают, с 2001 года по 2004 год возросло с 28% до 44%. Среднее рабочее время работников полной смены равно приблизительно 48 часам в неделю, а в юридическом и финансовом секторе – 60 часам в неделю. Согласно статистике, в 2000 году жители США в среднем проработали 1978 часов, в то время как в 1990 году среднее количество отработанных часов среди них составляло 1942 часа. Такое различие говорит о том, что за прошедшее десятилетие американцы стали работать практически на неделю больше в год.<sup>1228</sup>

Помимо долгих часов работы, другие вещи также могут вызвать профессиональный стресс. Например, отсутствие времени для досуга, шум, неприемлемые часы работы, длинные смены, давление из-за сроков сдачи работ, отсутствие контроля, дефицит ресурсов для исполнения работ, ощутимая несправедливость в рабочей среде. Также стресс могут вызывать условия рабочей среды, такие как температура на рабочем месте, страх за перемещение кадров, беспокойство из-за вреда здоровью, волнение из-за пенсии, управленческая политика, разногласия с вышестоящим лицом, подчиненным или коллегой, изменяющиеся технологии и условия работы. Кроме того, стресс может вызвать и конфликт убеждений людей с точкой зрения заведующих на месте работы. Например, представьте себе человека, который выступает за защиту окружающей среды, но работает в нефтяной компании, загрязняющей окружающую среду. Какой психологический дискомфорт может возникнуть у такого человека!?<sup>1229</sup>

Соппротивление профессиональному стрессу может происходить на трех уровнях: личном, организационном и уровне индивидуально-организационного взаимодействия.

<sup>1227</sup> Источник: Витен и др., 2015 г., стр. 404.

<sup>1228</sup> Витен и др., 2015 г., стр. 403-404.

<sup>1229</sup> Витен и др., 2015 г., стр. 404.

1) Борьба на личном уровне – это самая практичная стратегия управления профессиональным стрессом. Программы, которые компании организуют для повышения навыков работников в борьбе со стрессом, обычно включают в себя обучение спокойствию, тайм-менеджменту и когнитивным подходам для переоценки событий, вызывающих стресс. Также с данной целью создаются оздоровительные программы для работников, включающие занятие спортом и фитнес, заботу о здоровье, обучение принципам питания и борьбу с вредными привычками, такими как курение и переедание.

2) Борьба на организационном уровне проводится с целью снижения стресса, вызванного рабочей средой. Она включает в себя следующие меры: снижение шума в рабочей среде, проведение времени отдыха, создание более привлекательной атмосферы и предоставление работникам различных возможностей и ответственности, децентрализация руководства и большее вовлечение работников в принятие решений;

3) Борьба, основанная на индивидуально-организационном взаимодействии, проходит в различных формах. Возможно, самая большая трудность сегодня и в будущем – это изменение природы рабочей силы. В наши дни большую часть рабочей силы составляют занятые пары и родители-одиночки, а не женатые мужчины, которые единолично обеспечивают семью. В результате воспитание детей превратилось в проблему для рабочей силы, для которой требуется определенное планирование. Проявляет ли рабочая среда и компании достойную реакцию на эти проблемы? Лишь десять процентов занятых на полную ставку рабочих в компаниях и на частных предприятиях имеют возможность заботиться о детях на рабочем месте или за его пределами, или получают достаточно средств для этого. Другая мера, которая могла бы уменьшить величину проблемы для рабочей силы – это гибкое планирование времени начала и завершения работы. В 2004 году в США примерно 28% занятых на полное время работников довольствовались гибким графиком работы. Такой график помогает работникам заботиться о детях и решать другие семейные проблемы. В результате неудивительно, что люди с гибким рабочим графиком обладают большим уровнем психической гигиены, а также профессиональным довольством и лояльностью по отношению к компании.

### **9.1.3. Сексуальные домогательства**

К сожалению, сексуальные домогательства – это растущая во всем мире проблема. Несмотря на то, что большинство работников поняли, что должны серьезно отнестись к этой проблеме, но многие люди не имеют конкретных представлений об этом понятии. Существует два вида сексуальных домогательств. Первый вид: «услуга за услугу», которая представляет собой предложение сексуальной близости в обмен на трудоустройство, повышение, премию или не увольнение. Иными словами, возможность человека остаться на работе зависит

от согласия на нежелательный половой контакт. Второй вид: сексуальные домогательства во враждебной среде, включающие в себя любые виды нежелательного сексуального поведения в рабочей среде. Он может травмировать психику человека и привести в расстройство его работоспособность.

Сексуальные домогательства могут проявляться в самых различных формах: в форме предложений сексуального характера, унижающих достоинство, комплиментов и описаний внешности, одежды или тела человека, в форме неприличных шуток, употребления таких слов как «дорогая» или «сладкая», прикосновений, демонстрации половых органов, физического или сексуального нападения, рассказов о своем сексуальном опыте и даже изнасилования. Сексуальные домогательства включают в себя злоупотребление властью должностными лицами. Для определения границ сексуальных домогательств суды перечисляют такие параметры: был ли мотивом поведения пол жертвы, произошло ли это против её воли, повторялось ли домогательство, могло ли оно повлечь за собой негативные психические или организационные последствия. Случаются также сексуальные домогательства между людьми одного пола, они имеют те же критерии, но эта тема менее изучена.<sup>1230</sup>

Распространенность явления сексуальных домогательств на рабочем месте куда больше, чем многие себе представляют. Согласно приблизительным подсчетам, примерно четверть женщин в США подверглась на рабочих местах сексуальным домогательствам. Приблизительные подсчеты касательно мужчин составили 16 процентов. Беглый взгляд на исследования касательно женщин, работающих в вооруженных силах, показал, что от 55 до 79% подвергались сексуальным домогательствам.<sup>1231</sup>

Переживание сексуальных домогательств может иметь негативные последствия для психического и телесного здоровья. Проблемные реакции включают в себя гнев, низкую самооценку, депрессию и тревогу. Обычно жертвы подвергаются трудностям в личных отношениях и половой адаптации (например, отсутствие желания). Также сообщается об увеличении употребления алкоголя, курения и о привыкании к наркотическим препаратам. Помимо этого, сексуальные домогательства могут повлечь за собой последствия в профессиональной среде, например, пострадавшие женщины с точки зрения производительности, профессиональной удовлетворенности и лояльности к работе и работодателю могут оказаться на более низком уровне.<sup>1232</sup> Кроме того, такие женщины сообщают о гораздо меньшем уровне профессиональной удовлетворенности, и в результате проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем, они могут воздержаться от выхода на работу. У некоторых из этих женщин могут

---

<sup>1230</sup> Витен и др., 2015 г., стр. 407.

<sup>1231</sup> Там же.

<sup>1232</sup> Woodzieka & LaFrance, 2005 г.



проявляться симптомы посттравматического стрессового расстройства. В результате сексуальные домогательства могут повысить распространенность ухода с работы, снизить профессиональную удовлетворенность и лишить компанию репутации.<sup>1233</sup>

#### 9.1.4. Безработица

Центр статистики Ирана объявил, что летом 1396 г. с. х. (=2017 г.) в стране зафиксировано 3156082 безработных. Исследование уровня безработицы среди молодых людей от 15 до 24 лет показало, что 27,3% активной части данной возрастной группы были безработными. Данный показатель среди женщин по отношению к мужчинам и в городах по отношению к сельской местности был выше.<sup>1234</sup> Потеря работы в лучшем случае просто создает проблемы, а в худшем имеет разрушительные последствия. Исследования показывают, что потеря работы является одним из десяти самых плохих событий, которые может испытать человек в жизни. Безработица не только приводит к финансовым трудностям, но и создает такие психические проблемы как потеря самооценки, тревога и депрессия. В одном метаисследовании было выявлено, что психических проблем у безработных в два раза больше, чем у занятых.<sup>1235</sup> Среди безработных больше попыток совершения самоубийств.<sup>1236</sup> Результаты исследования Фейзпура и Лотфи показали прямую и значительную связь между уровнем самоубийств и уровнем безработицы с 1386 по 1389 год в различных областях Ирана.<sup>1237</sup> Уровень испытанного расстройства вследствие потери работы не связан с полом.<sup>1238</sup> Даже те, кто через какое-то время после потери работы в результате перемещения кадров возвращается обратно к своей работе, не находятся в безопасности от психических проблем.<sup>1239</sup> В последнее время в пятнадцатилетнем исследовании 24 тысяч взрослых человек стало ясно, что после потери работы происходит падение уровня удовлетворенности жизнью, а после повторного трудоустройства увеличивается, но уже не возвращается на тот уровень, что был до потери работы.<sup>1240</sup>

Потеря работы вызывает стресс в любом возрасте, но те, кто становится безработными в среднем возрасте, больше всего испытывает затруднения.<sup>1241</sup> Причины у этого могут быть разными. Во-первых, люди в среднем возрасте

---

<sup>1233</sup> Витен и др., 2015 г., стр. 407-408.

<sup>1234</sup> Центр статистики Ирана

<sup>1235</sup> Паул и Мосер, 2009 г.

<sup>1236</sup> Витен и др., 2015 г., стр. 408.

<sup>1237</sup> Фейзпур и Лотфи, 1394 г. с. х. (=2015 г.), стр. 153-166.

<sup>1238</sup> Кулик, 2000 г.

<sup>1239</sup> Паулсен и др., 2005 г.

<sup>1240</sup> Лукас и др. 2004 г., передается в Сантрок, 2006 г.

<sup>1241</sup> Бреслин и Мастард, 2003 г.

несут большую материальную ответственность, чем другие группы. Во-вторых, если другие члены семьи не в состоянии оплатить медицинскую страховку, то здоровье и благополучие семьи оказывается под угрозой. В-третьих, люди старшего возраста обычно дольше остаются безработными, чем молодые люди. В результате есть крайне высокая вероятность серьезных экономических проблем, и качество жизни семьи работника оказывается под угрозой. Кроме того работники среднего возраста больше времени провели на работе, и поскольку они больше погружены в свою работу, отрыв от столь важного источника довольства жизнью для них проходит болезненно.<sup>1242</sup> Хотя потеря работы сказывается отрицательно не на всех работниках среднего возраста.<sup>1243</sup> Потеря работы для людей пятидесяти лет и старше, которые находятся близко к выходу на пенсию, и для тех, кто воодушевлен новой деятельностью, оказывает меньшее влияние. В действительности, наличие осуществимых целей и нахождение новой работы коррелируют с психическим здоровьем пожилых людей.<sup>1244</sup>

Специалисты по психической гигиене считают потерю работы деструктивным опытом, подобным смерти, разводу, болезни или сильному недомоганию. У этого есть различные причины. Во-первых, люди в таких условиях сталкиваются с пугающей перспективой недостатка средств, и вопросом: смогут ли они жить с таким низким доходом. Во-вторых, потеря работы – это психический удар по одному из важнейших компонентов идентичности взрослых людей. В-третьих, жертвы потери работы должны смириться с гневом и мучениями от несправедливости ситуации, в которой они оказались.

Потеря работы негативно сказывается на психической гигиене<sup>1245</sup> и влечет за собой снижение уверенности в себе, чувство неудачи и отвергнутости, и увеличение тревоги и депрессии.<sup>1246</sup> Безработица повышает вероятность появления семейных проблем. Знание последствий безработицы для психики может помочь человеку смириться с этой проблемой. Некоторые специалисты уверены, что реакция людей на потерю работы подобна их реакции на собственную смерть.<sup>1247</sup>

Нижеперечисленные рекомендации могут помочь человеку смириться с потерей работы:

- 1) Использовать страхование от безработицы;
- 2) Обозначить источники доходов (страхование от безработицы, доходы супруги, сбережения), а также статьи расходов;
- 3) Снизить свои расходы и подумать о возможных путях заработка;

---

<sup>1242</sup> Брумхал и Вайнфилд, 1990 г.

<sup>1243</sup> Лина и Филдман, 1991 г.

<sup>1244</sup> Ниссен, Хенрикс и Дорр, 2009 г.

<sup>1245</sup> Паул и Массер, 2009 г.

<sup>1246</sup> Бубик и Робинз, 2005 г.

<sup>1247</sup> Бубик и Массер, 2005 г.

4) Соблюдать правильный режим питания, регулярно заниматься спортом и иметь достаточное количество сна;

5) Объяснить свое положение членам семьи, друзьям и консультантам, и использовать их поддержку;

6) Организовать себя, уделяя время поиску новой работы. Затем проанализировать свое состояние: актуальны ли его навыки? Может ли он найти работу подобную предыдущей или ему следует искать что-то новое? Следует ли ему для этого переезжать? Необходимо ли ему обучение или переподготовка?

7) Использовать духовные средства и успокаивающие техники (о которых говорилось в шестой главе).

### 9.1.5 Баланс между работой и другими сферами жизни

Одна из главных проблем жизни в этот период – достижение баланса между работой, жизнью и развлекательными мероприятиями. Такой баланс приносит моральное удовлетворение человека. Сегодня с увеличением одновременной занятости обоих супругов исчезли традиционные границы между семьей и профессиональной жизнью. В прошедшие десятилетия традиционные гендерные роли возлагали домашние дела на плечи женщин, а дела вне дома на плечи мужчин. Такое разделение труда послужило причиной возникновения границ между домашней и рабочей жизнью. С более массовым выходом женщин на рынок труда эти границы исчезли, и это естественным образом вызвало проблемы. В данном вопросе есть три примечательных момента.

#### А) Трудоголики<sup>1248</sup>

Этот тип людей представляют те, кто примерно все свое время и силы тратят на работу, и работа для них словно болезненное пристрастие.<sup>1249</sup> Они много берут на себя дополнительной работы, у них мало выходных, они всегда приносят работу из офиса домой, жертвуют другими планами ради работы и большую часть времени их мысли заняты работой. Несмотря на это, совсем необязательно, что они получают удовольствие от своей работы.<sup>1250</sup> Они обычно активные, упорные, амбициозные и, в общем, обладают положительными качествами. Два недостатка вызывают в них пристрастие к работе: перфекционизм и отрицательная эмоциональность.<sup>1251</sup> Обычно у них нет развлечений или интересов за пределами сферы работы. Помимо личных факторов, внешние силы также могут подпитывать эти их качества.<sup>1252</sup> В результате эти особенности чаще встречаются

<sup>1248</sup> Workaholism – это слово состоит из слов «работа» и «алкоголизм», в значении одержимости работой.

<sup>1249</sup> Гриффитс, 2011 г.

<sup>1250</sup> Н. Г. Соренсон и Филдман, 2007 г.

<sup>1251</sup> Боворнсвакул и др., 2012; Кларк, Леллук и Тейлор, 2010 г.

<sup>1252</sup> Мёрфи и Загорски, 2005 г.

в местах, где организационный климат способствует отсутствию баланса между работой и личной жизнью.<sup>1253</sup>

Трудоголики обычно привлекают к себе много внимание в обществе и прессе, но опытных исследований на эту тему очень мало. По оценкам 800 начальников стало ясно, что примерно каждый четвертый считает себя трудоголиком. Следует ли поощрять таких людей за их самоотверженность и твердую волю в поиске удовлетворения в работе или же считать это своего рода зависимостью и не поддающейся контролю одержимостью? Психологи расходятся во мнениях по данному вопросу. Свидетельства первой точки зрения указывают на то, что некоторые из них очень довольны своей жизнью. Они усердно трудятся по той причине, что считают работу самой значимой деятельностью. Однако другие свидетельства показывают, что такие люди имеют более слабое эмоциональное и физическое здоровье. Как можно объединить эти противоречивые данные?

Трудоголики бывают двух видов. Первые увлеченно одержимые работой, которые уходят в работу ради развлечения, они испытывают безграничное моральное удовлетворение от своей деятельности, и в тяжелых профессиях показывают хорошую работоспособность. Вторые чувствуют, что их затягивает работа, но они получают от нее мало удовольствия, и уровень их удовлетворенности жизнью и целеустремленности крайне низок. Несомненно, что эти люди с большой вероятностью могут подвергнуться профессиональному выгоранию.

Обе группы трудоголиков теряют равновесие между работой и личной жизнью, и такое состояние приводит к нарастанию конфликта между работой и семьей.<sup>1254</sup> Вдобавок к этому, семья у обеих групп таких людей сильно страдает.<sup>1255</sup> В исследовании было выявлено, что студенты, чьи родители являются трудоголиками, имеют низкий уровень психического здоровья и принятия себя, а также сообщают о большем количестве жалоб на физическое здоровье.<sup>1256</sup> Поэтому, несмотря на то что увлеченные трудоголики наслаждаются своей работой, но их посвящение себя работе имеет высокую цену, которую обычно платят их семьи.<sup>1257</sup>

## **Б) Работа и семейные планы**

Одна из самых серьезных проблем рабочей силы – это появление домашних хозяйств, в которых трудоустроены и мужчина, и женщина. В наши дни

---

<sup>1253</sup> Барк, 2001 г.

<sup>1254</sup> Баккер, Демероти и Бурк, 2009 г.

<sup>1255</sup> Робинсон, Флауэрс и Энджей

<sup>1256</sup> Чамберлин и Жанг, 2009 г.

<sup>1257</sup> Витен и др., 2015 г., стр. 410-411.

в США – это самый распространенный тип семьи.<sup>1258</sup> Такой тип семьи старается найти наилучший путь для уравнивания семейной жизни и требований профессии. Эти изменения в профессии и семейной жизни привлекли внимание многих исследований из различных областей науки, включая психологов.

Занятые супруги должны суметь искусно играть несколько ролей: супруга (или супруги), работника и, в случае наличия детей, еще и родителя. В таких семьях мужчины имеют больше ответственности в домашних делах и воспитании детей, но все же большая часть забот до сих пор чаще ложится на женщин.<sup>1259</sup>

Хотя занятые родители и могут испытывать напряжение, но исследователи пришли к выводу, что исполнение нескольких ролей для физического, психического и коммуникационного здоровья в некотором роде полезно.<sup>1260</sup> Польза нескольких ролей для женщин главным образом состоит из пользы от роли работника. Мужчинам также полезно заниматься домашней работой, особенно для здоровья. Положительные результаты исполнения нескольких ролей возникают по причине ряда факторов, включая большой доход, социальную поддержку, возможности испытать успех и амортизация. Под амортизацией здесь понимается препятствие стрессу и чувству неудачи в одной роли благодаря успеху в других ролях, хотя количество ролей, которые может исполнять человек и объем работ, которые он способен выполнить, ограничены. Если это ограничение не будет соблюдено и человек захочет принять на себя ролей больше, чем может исполнить, то польза от наличия нескольких ролей исчезнет и человек придет в расстройство.<sup>1261</sup>

### **В) Досуг и развлечения**

Как уже было указано ранее, большинство американцев работают 48 часов в неделю и даже больше. Когда они возвращаются домой, то должны выполнять бытовые семейные дела. Принимая во внимание объемы работ, не удивительно, что, согласно статистике Института Гэллага, примерно 60% из них считают крайне важным наличие в их жизни досуга.<sup>1262</sup>

Очень важно, чтобы время досуга проводилось со смыслом и пользой, а не праздно в любой форме. Например, некоторые люди тратят свое свободное время лишь на просмотр телевизора и тому подобные занятия, но это вероятнее всего не способствует их успокоению и отдыху, и даже может привести к депрессии и бесчувственности. И наоборот, участие в наполненной смыслом

---

<sup>1258</sup> Бюро переписи населения США, 2006.

<sup>1259</sup> Драго, 2007 г.

<sup>1260</sup> Барнетт, 2005 г.

<sup>1261</sup> Барнетт и Хайд, 2001 г.

<sup>1262</sup> Мур, 2003 г.

удовлетворительной деятельности может помочь здоровью и повышению качества жизни.<sup>1263</sup>

Виды полезных развлекательных мероприятий, которые устраивают люди, могут быть крайне разнообразными. Среди них можно отметить следующие:

1) Выезд на природу, наблюдение за животными и птицами, пешие прогулки, рисование и т.д.;

2) Чтение книг, которые могут открыть перед человеком реальные или воображаемые места, дать ему полезную информацию и мотивировать его;

3) Исследования в библиотеках, интернете, социальных сетях;

4) Путешествия с целью паломничества и отдыха;

5) Игры, кроссворды и прослушивание музыки;

6) Спорт;

7) Добровольная волонтерская деятельность.

Знакомство с широким спектром развлекательных мероприятий помогает человеку выбрать те из них, в которых есть польза и смысл. Время досуга должно иметь две особенности: быть успокаивающим и иметь смысл, например, садоводство и выращивание растений обладают обеими особенностями. Некоторые исследователи верят в то, что чувство удовлетворенности от профессии и полезных развлекательных мероприятий предвещает психическое здоровье.

В исламской литературе подчеркивается важность отдыха. Пророк Мухаммад (С) сказал: «Разумно разделить наши дневные и ночные часы на четыре части: часть для общения с Богом, часть для самоанализа, часть для обучения и нахождения в присутствии знающих религию людей, для использования их советов, и часть для дозволенных удовольствий».<sup>1264</sup>

## **9.2. Последствия бедности и неравенства для психической гигиены**

Неравенство и бедность – одни из самых неприятных социальных проблем на протяжении истории человечества. В современном мире эта проблема не только не решилась, но и разрыв между бедными и богатыми увеличился. Всемирная организация здравоохранения в отчете за 1995 год назвала крайнюю бедность главной причиной страданий в мире. Влияние бедности на психическую гигиену можно считать связанным с влиянием на физические потребности, культурные вопросы, психологические проблемы и психические расстройства. Влияние

---

<sup>1263</sup> Бража-Жанек, Меркас и Сверко, 2011 г.; Ивасаки и др., 2006 г.; Витен и др., 2015 г., стр. 412.

<sup>1264</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 1, стр. 390 и «Нахдж-уль-Балага», мудрость 390.

бедности на психическую гигиену бывает двух видов: первичное – косвенное и вторичное – прямое.

### 9.2.1. Влияние бедности на физические потребности

Бедность в различных формах угрожает психической гигиене низших слоев населения и выступает причиной таких проблем как отсутствие у младенцев прививок, отсутствие доступа к чистой воде, отсутствие лекарств и других способов лечения, смерть младенцев при родах, сокращение продолжительности жизни, инвалидность и недомогания, голод, психические заболевания, стресс, суициды, распад семей и пристрастие к наркотикам. В настоящее время 702 миллиона человек в мире живут в абсолютной нищете, и менее десяти процентов населения Земли живут в бедности. Всемирный Банк опубликовал важные сообщения и графики в конце 2015 года. Обзор главных графиков показывает, что уровень мировой бедности снизился в 2015 году.<sup>1265</sup> С 1980 по 1993 год средний уровень смертности снизился до 25 процентов, а средняя продолжительность жизни выросла на четыре года и достигла примерно 65 лет. Несмотря на это в развивающихся странах ежегодно умирает 12 миллионов 200 тысяч детей младше пяти лет. Причина смерти большинства из них – болезни, которые можно предотвратить, потратив на каждого ребенка небольшую сумму. Хорошей новостью может быть вывод из последнего глобального исследования «Глобального бремени болезней» (GBD).<sup>1266</sup> Согласно отчету GBD продолжительность жизни в мире в среднем повысилась на шесть лет и три месяца и достигла 71 года и пяти месяцев. Данные этого исследования были опубликованы в середине декабря 2014 года. Первые двенадцать стран в списке, такие как Монако, Япония, Сингапур, Гонконг, Австралия, Канада, Швеция и Италия, имеют продолжительность жизни более 80 лет. Самая низкая продолжительность жизни в мире в Сьерра-Леоне в Африке, где люди в среднем живут примерно 47,5 лет.<sup>1267</sup> Накануне 2000 года более 85% материальных благ эксплуатировались 20% богатых людей мира, но 20% составляющих самые бедные слои населения пользовались лишь 0,4% благ. Около 60% людей в развивающихся странах не имеют доступа к достаточному количеству медицинских услуг. Проблема большого количества населения мира – абсолютная бедность и отсутствие минимально необходимого жилья, еды и одежды.<sup>1268</sup>

Бедность – показатель дефицита или отсутствия необходимых ресурсов. В большинстве случаев бедность подразумевает уменьшение таких предметов

<sup>1265</sup> Сайт: «Сэда-е эктесад», дата обращения: 4 деа 1394 г. с. х. (25 декабря 2015 г.).

<sup>1266</sup> Global Burden of Disease

<sup>1267</sup> Ежедневная медицинская газета «The Lancet», напечатанная в Великобритании, и список стран мира по ожидаемой продолжительности жизни из: <https://fa.wikipedia.org/wiki/>

<sup>1268</sup> Дадэгар, 1378 г. с. х. (1999 г.), стр. 45.

первой необходимости как еда, одежда, жилье, услуги здравоохранения и транспортные услуги. Поэтому жизнь в бедности чаще всего означает отсутствие здорового режима питания и недостаток достаточного количества калорий.<sup>1269</sup> Несколько исследований в больших масштабах показали, что бедные обычно испытывают бесконечный голод, неправильное питание или вредные перемены режима питания в некоторые дни месяца.<sup>1270</sup> Отсутствие правильного режима питания может нанести вред психическому и физическому здоровью. Вич и Левис (1998) показали, что бедность и безработица имеют прямую связь с такими психическими расстройствами как тревога и депрессия.<sup>1271</sup>

Принимая во внимание связь между физическими и психическими заболеваниями, бедность, нанося ущерб физическому здоровью человека, ставит под угрозу его психическую гигиену и увеличивает вероятность возникновения у него психических заболеваний. Физические и психические заболевания обычно встречаются в человеке одновременно. Люди, которые считаются психически больными, обычно имеют и физические заболевания. С другой стороны, больные и испытывающие физические недомогания чаще страдают психическими расстройствами. Например, в старости существует зависимость между депрессией, с одной стороны, и такими физическими заболеваниями как потеря контроля над выделениями тела, координацией и потерей слуха, с другой стороны. Эта связь существует также между депрессией, когнитивными расстройствами, психическими расстройствами, вызванными воспалениями, побочными эффектами употребления лекарственных препаратов, диабетом и расстройством питания. Соответственно, если взять одну социальную группу или жителей определенного региона, среди которых чаще встречаются скоропостижные смерти, сердечные заболевания, хронические болезни и недомогания, язвы желудочно-кишечного тракта, трагедии в детском возрасте и т.д., то с большей вероятностью можно сказать, что они живут в бедности, а также, что среди них высокий уровень самоубийств, депрессий, тревоги и шизофрении.<sup>1272</sup>

### **9.2.2. Социокультурное влияние бедности**

1. Обучение и воспитание: Чаще всего материальная бедность сопряжена с культурной бедностью. Мысли тех, кто беден с точки зрения финансов, заняты постоянным поиском средств к существованию. Соответственно, у них меньше времени и возможности для того, чтобы удовлетворить потребности семьи в культуре и образовании. В результате многие их таланты не реализуются. А. Маршалл писал: «Верно, что, несмотря на бедность, под влиянием религиозных

---

<sup>1269</sup> Ранк и Хиршл, 2009 г.

<sup>1270</sup> Норд, Эндрюс и Карлсон, 2009 г.

<sup>1271</sup> Леооер, 2011 г., стр. 53.

<sup>1272</sup> Р. Гомм, 1996 г., стр. 112.



факторов, дружеских отношений и семейной заботы человек может чувствовать счастье и иметь возможность реализовать свои способности, но следует признать, что экономическая бедность уничтожает человеческие таланты и потенциал». Несомненно, физические, нравственные и душевные заболевания имеют и другие причины, но бедность – это одна из основных причин.<sup>1273</sup> Скудное образование не позволяет человеку узнать методы управления окружающей средой и снижения напряжения, вызванного лишениями, и вызывает у него психические расстройства. Вдобавок к этому, дефицит образования усиливает материальную бедность, и этот замкнутый круг продолжается, а с усугублением бедности психическая гигиена еще больше травмируется.

2. Изоляция: Бедность естественным образом приводит к тому, что человек исчезает из поля зрения людей и пребывает в одиночестве. По словам Имама Али (А),<sup>1274</sup> если богатый будет даже на чужбине, то он словно у себя на родине, а бедный даже у себя на родине словно находится на чужбине. Никто не обращает на него внимания, и он словно пребывает в изоляции. Недостаток общения с другими людьми и чувство одиночества – это почва для возникновения психических заболеваний. Фактором привлекательности человека может служить его внешний вид, включая одежду, но обычно бедность приводит к тому, что внешний вид и одежда человека находятся на низком уровне. По причине меньшей привлекательности люди низшего класса имеют серьезные проблемы в установлении социальных отношений, которые иногда приводят к изоляции.<sup>1275</sup>

3. Агрессия: В обществе, где по причине несправедливости в общественном распределении богатств люди разделены на две группы – бедных и богатых, – между ними существует разрыв, и вражда находится на пике. Бедные, видя жизнь богатых и свое бедственное положение, испытывают злобу, и у них появляется множество комплексов. Поэтому гнев низших слоев общества по отношению к самим себе и по отношению к богатым толкает общество к беспорядку. Повелитель верующих Али (А) сказал: «Сынок, я боюсь, что тебя постигнет бедность, так проси у Аллаха помощи против нее, ведь бедность приносит убыток религии, смущает разум, навлекает презрение».<sup>1276</sup> От Абу Зара передается, что человека, не обеспеченного средствами к существованию, гнев может подтолкнуть к разрушению всего социального строя.<sup>1277</sup>

4. Этическая слабость и социальные девиации: Имам Али (А) сказал: «Не порицайте того, кто ищет свой хлеб насущный, так как тот, у кого нет средств

---

<sup>1273</sup> Шейхаванди, 1373 г. с. х. (1994 г.), стр. 200.

<sup>1274</sup> «Богатому и чужбина что родина, а бедному и родина что чужбина» (Нахдж-уль-балага, мудрость 56).

<sup>1275</sup> Кулейни, 1429 г. с. х. (=2008 г.), том 5, стр. 65-71, глава о средствах к жизни.

<sup>1276</sup> «Нахдж-уль-Балага», мудрость 319.

<sup>1277</sup> Кардави, 1425 г. л. х. (2004 г.), стр. 18.

к существованию, много ошибается». <sup>1278</sup> Одно исследование показало, что в Италии бедные семьи составляют 60% населения, но совершаемые ими преступления составляли 85-90% от общего числа всех преступлений. Другое исследование показывает, что 19% преступлений в Лондоне было совершено бедняками, в то время как они составляют всего 8% населения города. Это конечно не означает, что все бедняки – преступники, но следует сказать, что если большинство преступников – бедняки, то большинство бедняков не преступники. Маркс, Джордж, Бунгер и другие специалисты советуют приложить усилие на оптимизацию распределения доходов и победить экономическое неравенство, не только потому, что оно само по себе скверно, но и потому, что экономическое неравенство способствует маргинализации, преступности и девиации. <sup>1279</sup>

5. Слабость в соблюдении религии: Важнейшим отрицательным последствием бедности с точки зрения религии является то, что бедность ослабляет приверженность религиозным предписаниям. В известном предании от Пророка Мухаммада (С), а также от Имама Садика (А) говорится: «Бедный близок к неверию». <sup>1280</sup> Трудность осознания связи между финансовой бедностью и неверием стала причиной того, что некоторые интерпретировали слово «бедность» в данном предании как бедность души. Другие, в том числе Газали, понимали «бедность» в прямом значении как материальную бедность, и в объяснение сказали: «Бедность приводит человека к пропасти неверия, так как она заставляет завидовать состоятельным, а зависть уничтожает достоинства человека. Бедность заставляет человека проявлять унижение перед богатыми и наносит удар по его доброму имени и религии. Бедность ведет к недовольству божественным предопределением и неудовлетворенности уделом, что приводит человека к неверию». <sup>1281</sup> Пророк Мухаммад (С) указывает правителям: «Не оставляйте народ в бедности с протянутой рукой, иначе они обратятся к неверию». <sup>1282</sup> Пророк (С) напоминает разработчикам экономической программы общества о борьбе с бедностью и предупреждает, что они должны, соблюдая справедливость, устраняя дискриминацию и выстраивая программу для наилучшего использования Божественных милостей, подготовить условия для обеспечения достойной жизни народа, чтобы люди не утратили религию.

---

<sup>1278</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 47.

<sup>1279</sup> Шейхаванди, 1373 г. с. х. (=1994 г.), стр. 199-200.

<sup>1280</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 29-30.

<sup>1281</sup> «Наилучшая одежда в каждое время – это одежда людей этого времени...» (Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 6, стр. 44, хадис 15.

<sup>1282</sup> «Напоминает Господь опекающим после меня общину... пусть не оставят их в бедности и не сделают неверующими» (Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 1, стр. 406); «Если бы не милость моего Господа беднякам из моей общины, то бедность стала бы неверием» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 47).

Бедность, если она не исходит от лени и слабой воли самого человека, не является позором, грехом и преступлением. Хотя она способствует тому, что слабо верующие люди быстрее предадутся греху. Некоторые грешники – это продукты бедности и лишения.<sup>1283</sup> Глубокая бедность может толкнуть человека на предательство, ложь, унижение и удержать от оказания помощи истине, в то время как все это говорит о слабости веры.<sup>1284</sup>

Бедняки по причине материальной нужды лишаются возможности совершать некоторые акты поклонения, такие как хадж, выплата милостыни и помощь нуждающимся. Хотя дела обстоят так не по их воле, и в этом нет их вины, но это лишает их пользы от совершения данных актов поклонения. По этой причине исламское учение подчеркивает, что бедняки должны обеспечиваться материальными благами и помимо основных потребностей, таких как еда, одежда, жилище и брак, они также должны иметь возможность для удовлетворения своих духовных потребностей. Имам Садик (А) сказал: «Верующему дается столько закята, чтобы он имел еду и питье, купил одежду, вступил в брак, совершил хадж, выплатил милостыню и погасил свои долги».<sup>1285</sup> В целом касательно связи между бедностью и ослаблением веры можно сказать, что если у бедняка не будет сильной веры, то он быстрее предастся греху и в результате его вера ослабнет. Но если он будет терпеть и сможет сопротивляться искушению греха и порока, то лишится лишь некоторых преимуществ соблюдения религии и исполнения актов поклонения.<sup>1286</sup>

### 9.2.3. Психологическое влияние бедности

Физические и социокультурные проблемы, вызванные бедностью, имеют косвенное влияние на психическое здоровье. Далее рассматриваются некоторые из неблагоприятных последствий бедности для психики.

1. Снижение чувства собственного достоинства: У бедного нет достойного социального положения, и иногда он сталкивается с презрением окружающих. Большая часть последствий бедности для психики связана именно с негативными взглядами окружающих людей. Люди обходятся с бедными совершенно иначе, чем с богатыми. Этот отрицательный взгляд на неимущих можно увидеть везде: в школах, магазинах, поликлиниках, больницах, банках и других общественных местах. В. Де Гаулежак считает, что в современном материальном обществе, те, кто чувствуют, что они ниже или менее достойны других, испытывают чувство стыда на всех этапах жизни. Этот стыд подобен душевной ране и схож с «классовым неврозом». Взгляды и поведение других людей

---

<sup>1283</sup> Мотаххари, 1358 г. с. х. (=1979 г.), стр. 93.

<sup>1284</sup> Нахдж-уль-Балага, мудрость 319.

<sup>1285</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 96, стр. 70.

<sup>1286</sup> Подробнее см. Хаками, 1409 г. л. х. (1988 г.), том 4, стр. 289-299.

играют важную роль для формирования личности тех, кто страдает «классовым неврозом».

Бедный человек ощущает себя беспомощным, недостойным и видит себя ниже других. Он верит в то, что бедность его сущность. Постепенно он глубоко принимает презрение окружающих, что заставляет его самого испытывать презрение по отношению к себе, потерять самооценку и чувство собственного достоинства. У него формируется такое представление, что он сам – главный виновник всех своих несчастий.<sup>1287</sup>

Предвзятое отношение к беднякам всегда представляло собой общественную болезнь. Имам Али (А) сказал: «Всякий раз, когда ближний мир обращает свой взор на кого-то (например, человек обретает богатство или власть), окружающие наделяют его достоинствами других людей, но если ближний мир отвергается от кого-то, то они отрицают даже имеющиеся у него достоинства».<sup>1288</sup> «Бедняка считают презренным и ничтожным, его словам не придают значения, а с положением не считаются. Если он говорит правду, то его называют лжецом, а если он живет как аскет, то его считают невеждой».<sup>1289</sup>

Поскольку малоимущий не имеет достойного материального положения, он теряет чувство собственного достоинства и подвергается различным видам психических расстройств. Самоубийство, которое сегодня является второй причиной смертности среди молодых людей, имеет сильную связь с материальным положением и нуждой. Самоубийство также связано с такими явлениями как алкоголизм и наркотическая зависимость, которые чаще распространены среди неквалифицированных работников, безработных и бездомных. Кроме того, депрессия – самое распространенное психическое заболевание – имеет зависимость и тесную связь с материальным положением. Чем менее состоятелен человек в материальном плане, тем больше вероятности возникновения у него депрессии. Склонность к причинению себе вреда – явление в десять раз более распространенное, чем самоубийство, и по факту она является предпосылкой к самоубийству, эта закономерность также имеет отношение к социальному положению и нужде.<sup>1290</sup>

2. Беспокойство и тревога: Обеспечение минимальных средств к существованию, необходимых для наличия спокойствия в жизни, заботит каждого человека. Без них человек будет испытывать беспокойство и тревогу, что создает условия для других психических заболеваний. Имам Садик (А) в разговоре с утверждавшими о своей аскезе людьми указал на слова Салмана о том, что если человек не имеет средств к существованию в достаточном количестве, то он проявляет небрежность

---

<sup>1287</sup> Ганджи, 1376 г. с. х. (1997 г.), стр. 103.

<sup>1288</sup> «Нахдж-уль-Балага», мудрость 9.

<sup>1289</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 47.

<sup>1290</sup> Гам, 1996 г., стр. 111.

в повиновении Господу, теряет свой энтузиазм и силы, но если средства к существованию обеспечены в достаточной мере, то он испытывает спокойствие.<sup>1291</sup>

#### 9.2.4. Бедность и психические расстройства

Опытные исследования подтверждают тесную связь между материальным положением человека и его психическим здоровьем. Нет сомнения в том, что неблагоприятное материальное положение усиливает вероятность возникновения у человека психических расстройств, а психические расстройства способствуют усугублению неблагоприятного материального положения. Несмотря на это ясно, что нахождение в тяжелом экономическом положении способствует возникновению психических проблем и усложняет лечение психических заболеваний и восстановление здоровья. Это в сравнении с людьми, которые находятся в благоприятных экономических условиях.<sup>1292</sup>

К числу первых исследований касательно связи между социальными переменными и психическими расстройствами относится изучение взаимоотношений между общественным классом и шизофренией. Со времен проведения первого исследования в тридцатых годах XX века в США и до сих пор было проведено множество исследований в различных точках земного шара и все они показывали одинаковые результаты. В исследовании, опубликованном в 1939 году Фарисом и Дунхамом, было определено место жительства всех пациентов, госпитализированных в четырех государственных и двенадцати частных больницах Чикаго, в течение двенадцатилетнего периода на карте переписи населения города. Когда статистику психических заболеваний выразили в количестве случаев на сто тысяч человек, исследователи заметили разницу в частоте психических расстройств в разных районах города. Это примечательный факт, в особенности касательно шизофрении – семьсот случаев в центральных районах и сто случаев в жилых пригородных районах. Следующим шагом было сопоставление других социальных и демографических показателей с различными показателями госпитализации в разных районах города. В районах, где было больше больниц, было также больше и алкоголизма, наркотической зависимости и бедности, а их жители были по большей части из низших социальных слоев, живших за официальной чертой бедности. Эти два исследователя пришли к выводу, что бедность и социальное расстройство создают почву для шизофрении и других психических проблем.

В этом исследовании было допущено несколько явных ошибок, важнейшая из которых заключалась в указании причины. В том смысле, что они предположили, что бедность – это причина возникновения психических заболеваний. В этом случае возникает возможность предположить причинно-следственную

---

<sup>1291</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (=2008 г.), том 5, стр. 65-71.

<sup>1292</sup> Д. Пилгрим, 2005 г., стр. 184.

связь в обратном направлении. В наши дни вопрос о том, служит ли низкий социальный статус причиной психических расстройств или психические расстройства являются причиной низкого социального статуса больных, превратился в давнюю дискуссию, но до сих пор так и не решился полностью.

Другое исследование было проведено с более продвинутыми методами, такими как личное изучение госпитализированных пациентов, также применялся метод социальной контекстуализации. Все они показали, что существует связь между низким социальным статусом и большей опасностью психических проблем. В ходе одного сравнительного анализа данных 44 исследований с применением метода социальной контекстуализации было выявлено, что социальный класс – это единственная переменная, которая имеет устойчивую связь с психологическим состоянием. Такой устойчивой связи не показал ни возраст, ни пол, ни расовая принадлежность. В 28 случаях из 33 исследований, которые рассматривали в качестве одной из переменных социальный класс, в глаза бросается большее количество психических проблем в низшем общественном классе по сравнению с другими классами.<sup>1293</sup>

Неблагоприятные социально-экономические условия (с точки зрения дохода, образования и профессии) имеют сильную связь с психическими заболеваниями. За несколько последних десятилетий было выявлено, что люди из низших социально-экономических слоев общества в 2,5 раза больше страдают психическими расстройствами, чем люди из более высоких. Точно не ясны причины этой связи, но, вероятно, наличие большего стресса в жизни малоимущих и их бóльшая уязвимость к факторам стресса выливаются в некоторые виды расстройств, такие как депрессия.<sup>1294</sup> Другой автор так описал связь между материальным положением и психической гигиеной: «Малоимущие чаще зажиточных людей страдают болезнями и недугами, вне зависимости от того, физические они или психические, это касается как статистики заболеваний, так и их тяжести и длительности».<sup>1295</sup>

Хотя некоторые свидетельства показывают, что бедность и психические проблемы имеют двустороннюю причинно-следственную связь.<sup>1296</sup> Последнее исследование выявило, что условия бедности – это один из важных факторов, вызывающих психические заболевания.<sup>1297</sup> Существует три исследования, которые показывают эти отношения. Первое исследование было проведено Левенталом (2003 г.). Когда по программе МТО ряд семей случайно был перемещен из экономически неблагополучных областей в более благополучные, у родителей и их

---

<sup>1293</sup> Кукрин, 1376 г. с. х. (=1997 г.), стр. 21.

<sup>1294</sup> Department of health and human services, P: 82.

<sup>1295</sup> Гам, 1996 г.

<sup>1296</sup> Хадсон, 2005 г.

<sup>1297</sup> Хеллер, 2011 г., стр. 51-56.

детей улучшилось состояние психического здоровья, по сравнению с теми, кто остался в неблагополучных областях, и стало поступать меньше сообщений о проблемах депрессии и тревоги их детей. Это экспериментальное исследование показало, что переселение семей в более благополучные области служит причиной улучшения состояния их психического здоровья.

В еще одном лонгитюдном исследовании Каstellо и другие специалисты (2003 г.) с 1993 по 2000 год в одиннадцати районах Северной Каролины оказывали финансовую поддержку ряду неимущих детей. Это способствовало тому, что за четыре года они стали меньше страдать от психических синдромов, в то время как эти синдромы в остальных детях в похожих условиях не изменились. Но это влияние в большей степени просматривалось в поведенческих синдромах и в меньшей в депрессии и тревоге.

Хадсон (2005 г.) провел третье исследование, показывающее направление причинно-следственных связей между бедностью и психическим здоровьем. Он исследовал 34 тысячи тяжелобольных, госпитализированных в психиатрических больницах с 1994 по 2000 года в Массачусетсе. На 4% состоятельных госпитализированных приходилось более 12% малоимущих. Более того благодаря лонгитюдному проекту исследований Хадсон смог изучить вопрос о том, стали ли участники менее активными экономически по причине психических заболеваний или нет. Он пришел к выводу, что у людей, имеющих проблемы с психикой, в малоимущих слоях общества наблюдается меньший спад,<sup>1298</sup> но причина заключается в том, что в условиях бедности психические проблемы становятся непреодолимыми.

Каждое из этих трех исследований с очень сильной эмпирической методологией показывает, что бедность имеет обратное значительное влияние на состояние психической гигиены людей. Но почему бедность производит подобный эффект? Каким образом она усиливает психические проблемы? Конрой в ответ на этот вопрос сделал проясняющий комментарий: «Повседневная жизнь малоимущих в современном обществе — это обостряющаяся борьба за еду и кров. Вопросы, связанные с бедностью, выходят за рамки обычных материальных последствий, ведь влияние оказывается на все аспекты человеческого бытия. Очень мало равновесия в образе жизни малоимущих, которое бы обеспечивало стабильность и наслаждение. Они испытывают ежедневное напряжение, исходящее из простого стремления выжить без чьей-либо помощи. Видение семьи, страдающих детей и отсутствие уважения из-за бедности усиливает давление и происходит спад в общем состоянии психической гигиены».<sup>1299</sup>

Стало ясно, что по крайней мере три элемента бедности увеличивают угрозу возникновения психических расстройств: дефицит ресурсов, стресс из-за

---

<sup>1298</sup> Видимо в оригинальном тексте автор допустил неумышленную ошибку. Принимая во внимание следующий за утверждением аргумент, вероятно, имеется в виду «большой спад». — прим. пер.

<sup>1299</sup> Конрой, 2009 г., стр. 1.

усилий остаться в живых и влияние окружающей среды в бедных районах. Эти вопросы уже были затронуты, когда речь шла о физических последствиях.

Линк и Фелан (1995) напомнили, что неблагоприятные социально-экономические условия влекут за собой неравное распределение источников здравоохранения, таких как знание, власть, деньги, имущество и «социальные сети». Бедность ложится тяжелым бременем на людей в результате материальных трудностей, она усиливает стресс в повседневной жизни и её отношениях. Повседневная борьба за равновесие затрат, волнений и интересов вызывает у бедных и их семей тяжкие трудности, усиливающие стресс.

Также происшествия, которые приводят большинство людей к бедности, вызывают большой стресс. Как было отмечено ранее, наступление бедности в большинстве случаев является результатом потери работы, распада семьи и возникновения серьезных медицинских проблем. Стало ясно, что все эти события приводят к высоким уровням стресса у людей и их семей.<sup>1300</sup> В сочетании с материальным давлением и ограничениями жизни в бедности это может оказать негативное влияние на психическую гигиену.

Третьим важным элементом для понимания обратной связи между бедностью и психическим здоровьем является окружающая среда и социальный контекст. Множество исследований показало, что социально-экономическое положение тесно связано с общим состоянием окружающей среды. Малоимущие более уязвимы перед различными угрозами окружающей среды. Эванс (2002) провел обширные исследования и пришел к двум выводам: во-первых, доход и особенно бедность напрямую связаны с состоянием окружающей среды, а во-вторых, между состоянием окружающей среды и множеством последствий для физического и психического здоровья существует обратная зависимость. Достойные внимания исследования показывают, что люди и семьи, живущие в неблагополучных районах, имеют больше вероятности подвергнуться широкому спектру угроз окружающей среды. В числе этих угроз: повышенное воздействие токсичных загрязнителей, преступность, беспорядки, низкие жилищные стандарты, отсутствие государственных услуг, некачественное образование и многое другое. Это, в свою очередь, повышает уровень стресса у жителей таких районов, и в результате также усугубляет психические расстройства.<sup>1301</sup>

### 9.3. Взгляд на бедность и богатство в исламской литературе

Иногда из таких установок ислама как аскеза и довольство понимается, что ислам принимает существование бедности как факт. Анализ значения бедности

---

<sup>1300</sup> Ранк, 2004 г.

<sup>1301</sup> Эванс, 2003 г.



в исламской литературе приводит к выводу, что ислам отрицательно смотрит на бедность.

### 9.3.1. Нежелательность бедности с точки зрения ислама

Бедность (факр), а также производные и синонимичные слова, такие как нищета, в исламской литературе употребляются, по крайней мере, в четырех разных значениях:

1. Материальная бедность: Например, когда в Коране перечисляется, кому выплачивать закат, и среди них упоминаются малоимущие.<sup>1302</sup>

2. Экзистенциальная бедность: В том смысле, что человек беден по сравнению с Богом в абсолютном смысле этого слова. То есть, его существование всецело испытывает потребность в Боге.<sup>1303</sup>

3. Бедность души или жадность и алчность,<sup>1304</sup>

4. Бедность и нужда в Боге: Например, «Господи! Чувством нужды в Тебе сделай нас не нуждающимися [в ином], а чувством отсутствия нужды в Тебе не введи нас в бедность».<sup>1305</sup>

Слово «бедность» (факр) в своей основе означает лишение и нужду, и иногда это слово относится к средствам к существованию, а иногда является описанием отдельных людей. Поэтому первое и второе значения в действительности не два разных значения, а два примера одного и того же значения. Экзистенциальная потребность человека в Боге – это факт, то есть человек, замечает он эту нужду или не замечает, нуждается в Боге. Хотя это внутреннее чувство имеет большое психическое влияние на человека и способствует обеспечению его психической гигиены. Если человек осознает это, то он обретет настоящее богатство, даже если он и не будет материально обеспеченным, а если же он не осознает этого, то останется по-настоящему бедным, даже если в его распоряжении будут находиться в изобилии все материальные средства, и он все так же жадно будет стремиться обрести еще больше богатств. Пророк Мухаммад (С) сказал: «Если человек будет иметь имущество размером с две пустыни, то возжелает он третью пустыню, и ничего кроме земли<sup>1306</sup> не заполнит его глаза».<sup>1307</sup> Четвёртое значение в отличие от второго вызывает восхищение, так как его можно обрести, в то время как следует отметить, что третье значение нуждается в контексте при употреблении слова бедность. Например, говорится, что самый худший из видов

<sup>1302</sup> Корова: 273; Покаяние: 60.

<sup>1303</sup> «Вы – нуждающиеся в Боге» (Ангелы: 15).

<sup>1304</sup> «... близка бедность к тому, чтобы стать неверием» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 29.)

<sup>1305</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 71, стр. 30-31.

<sup>1306</sup> Вероятно, имеется ввиду, что жадность человека не утолит ничего кроме смерти. – прим. пер.

<sup>1307</sup> Мохаммади Рейшахри, 1382 г. с. х. (=2003 г.), том 1, стр. 75-76.

бедности – это психическая бедность (крайняя степень алчности).<sup>1308</sup> Таким образом, если нет контекста, то бедность в исламской литературе понимается как материальная бедность.

Вышеперечисленные примеры, у которых есть также многочисленные свидетельства, говорят о нежелательности бедности с точки зрения ислама. Иными словами, исламское учение считает существование бедности и неравенства в обществе причиной позора и неблагоприятного для душевного здоровья и соблюдения религии фактора. Некоторые причины нежелательности бедности с точки зрения религии проясняются при рассмотрении вопроса последствий бедности. Нижеследующие моменты показывают негативное отношение ислама к бедности:

Во-первых, ислам настаивает на социальной и экономической справедливости и считает их установление одной из важнейших целей отправления Богом пророков.<sup>1309</sup> Также очевидно, что бедность в обществе по большей части исходит из неравенства и несправедливости. Имам Али (А) сказал: «...нет бедняка голодающего, чьей долей богач бы не наслаждался...».<sup>1310</sup> В речах непорочных (А) говорится, что установление справедливости способствует достатку людей, а причина бедности в обществе – это несоблюдение справедливости в распределении богатств.<sup>1311</sup>

Во-вторых, искоренение бедности – одна из главных целей ислама. Предводители религии считали своей обязанностью искоренение бедности и трудились на этом пути в положении простого человека или должностного лица в мусульманском обществе. Имам Али (А) в своей речи в начале своего правления назвал одной из причин своего согласия на правление – завет Господа, который Он взял со знающих выражать недовольство перееданием притеснителей и голодом угнетенных.<sup>1312</sup> Обязанность выплачивать закят, хумс и милостыню установлена с целью улучшения положения бедняков, и цель религии в этих предписаниях – получение людьми пользы от благ жизни. Если бы целью религиозного воспитания было избегание человеком благ мира и жизнь в бедности, то бедняки достигли бы возвышенную цель, и не было бы предписано давать им что-либо, чтобы они не лишились своего счастливого состояния. Также они не должны были бы принимать милостыню, ведь они бы испытывали счастье.<sup>1313</sup>

---

<sup>1308</sup> «Наихудшая бедность – бедность души» (Амади, 1366 г. с. х. (=1987 г.), хадис 16547).

<sup>1309</sup> «Мы послали наших посланников с ясными знаменами и низвели вместе с ними писание и весы, чтобы люди стояли в справедливости» (Железо: 25).

<sup>1310</sup> «Путь красноречия» (перевод: Т. Черниенко), мудрость 328.

<sup>1311</sup> Имам Садик (А) сказал: «Поистине люди обретают достаток, когда среди них устанавливается справедливость» (Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 3, стр. 568). Имам Казим (А) сказал: «Если бы среди людей была справедливость, они бы не нуждались» (Там же, том 1, стр. 542).

<sup>1312</sup> Надж-уль-Балага, хутба 3.

<sup>1313</sup> Эта часть аргументов Имама Садика (А), приведенных им группе суфиев, выставляющих себя аскетами, которые возникли в его время. Данная история в форме подробно

В-третьих, в речах и молитвах непорочных имамов (А) также множество раз упоминаются примеры обращения к Господу за защитой от бедности и с просьбами о независимости от людей.<sup>1314</sup>

В-четвертых, социальная слаженность и солидарность людей крайне необходима для сохранения исламского общества, и Священный Коран призывает людей к единству: «Крепко держитесь за вервь Аллаха все вместе и не разделяйтесь».<sup>1315</sup> Кроме того в обществе, где не соблюдается справедливость и некоторые люди живут в бедности, а некоторые на вершине процветания, наивно предполагать о наличии слаженности и солидарности, и такое общество приговорено к разладу. В речах Пророка (С) говорится: «Если в обществе воцарится справедливость, власть сохранится, даже если его жители – неверующие, но если в нём возникнет угнетение, то общественный строй рухнет, даже если его жители – мусульмане».<sup>1316</sup>

В-пятых, религия предлагает программу для удовлетворения возвышенных потребностей человека и обеспечения его счастья, но неудовлетворение потребностей более низкого уровня и существование бедности в обществе – это препятствие для их достижения. Иными словами, обеспечение более низких потребностей создает условия для внимания к возвышенным потребностям и их удовлетворения. Во множестве хадисов сообщается, что достаток и обеспеченность жизни оказывает поддержку богобоязненности.<sup>1317</sup>

В-шестых, последствия бедности с точки зрения религии неблагоприятны. Например, учение ислама придает огромное значение чувству собственного достоинства. Священный Коран так описывает нуждающихся, которых мусульманское общество обязано обеспечить: «...[они настолько сдержаны и скромны (у них есть чувство собственного достоинства, что)] глупец принимает их за богачей из-за скромности, ты узнаешь их по признакам их: они не просят у людей, приставая».<sup>1318</sup> Также в многочисленных преданиях сообщается, что Бог вверяет верующему его дела, но не позволяет ему унижаться.<sup>1319</sup> По этой причине

---

изложенного предания приведена в Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 5, стр. 65 и Мортаза Мотаххари в своей книге «Дастан Растан» (издана на русском под наименованием «Рассказы о праведниках» – прим. пер.), на странице 36 первого тома привел её перевод.

<sup>1314</sup> «Господи! Я прибегаю к Тебе от нужды в других людях» (Сахифа Саджадиййя, молитва 8); «Я прибегаю к Тебе от богатства, ведущего к ослушанию, от бедности, ведущей к забвению» (Ибн Тавус, 1414 г. л. х. (=1993 г.), стр. 101); «Господи! Я прибегаю к Тебе от неверия и бедности» (Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (=2000 г.), том 7, стр. 498).

<sup>1315</sup> Семейство Имрана: 103.

<sup>1316</sup> Муфид, 1413 г. л. х. (1992 г.), стр. 310.

<sup>1317</sup> Посланник Аллаха (С) сказал: «Достаток – благо, способствующее страху пред Господом» (Хурр Амили, 1991 г., том 12, стр. 16-17).

<sup>1318</sup> Корова: 273.

<sup>1319</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 11, стр. 424.

в устранении нужды бедняков необходимо сохранять уважение к ним.<sup>1320</sup> С другими последствиями бедности, такими как отсутствие образования, низкий уровень этики и слабость убеждений, социальные девиации и возникновение гнева и вражды среди людей в обществе дела обстоят точно также. Раз религия ценит социальную гармонию, нравственные добродетели, поиск знаний, рост уровня культуры и многие другие вещи, значит равенство и близость уровня жизни членов общества и отсутствие бедности и неравенства также являются желательными, служат причиной социальной стабильности и обеспечивают достижение возвышенных религиозных целей.

### **9.3.2. Случай, когда бедность с точки зрения ислама оказывается желательной**

Сама бедность с точки зрения ислама нежелательна, но несмотря на это, в соответствии с источниками исламского учения, положительные последствия и аспекты бедности можно принять при нижеследующих условиях:

1. Добровольная бедность против навязанной: Материальная бедность может быть добровольной или навязанной. Навязанная – это неприятное положение, которое человек вопреки внутреннему стремлению оказывается вынужден принять. По большей части она является следствием несправедливого распределения материальных благ в обществе. А под добровольной бедностью подразумевается, когда сам человек выбирает бедность или под действием факторов, которые он сам избрал, его постигает нужда. Это явление может быть как положительным, так и отрицательным. Например, если этот вид бедности вызван слабостью человека, его неверными убеждениями касательно бренного и загробного миров или отсутствием у него планов, то очевидно в ней нет никакой ценности. Однако иногда выбор жизни в бедности происходит ради достижения более возвышенных целей, таких как самоотверженность, сострадание неимущим или другим людям. Данный – добровольный вид бедности (аскеза) является положительным и ценным. Предводители религии (А), в особенности когда они правили в исламском мире, вели скромную жизнь с наименьшими доходами, подобную самым бедным слоям исламского общества и интерпритировали её как утешение малоимущих.<sup>1321</sup> Но с их точки зрения, обеспечение социальной справедливости и сближение уровней жизни большинства людей более предпочтительно, а устранение бедности в обществе – одна из главных целей.

---

<sup>1320</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 74, стр. 414.

<sup>1321</sup> «...Поистине, Аллах Всевышний обязал справедливых вождей уравнивать себя с обездоленными людьми, так, чтобы не стонал бедняк над беднотой своею!...» («Нахдж-уль-Балага» (перевод: Т. Черниенко), хутба 209) [однако следует отметить, что данная хутба касалась именно предводителей мусульманского общества, в то же время Имам Али (А) в ней порицал простого человека, пытавшегося вести аскетичный образ жизни – прим. пер.]

2. Бедность с сохранением ценностей: Иногда под похвальной бедностью подразумевается её предпочтение чему-то худшему. Например, когда выбор бедности сопряжен с сохранением религиозных убеждений, а богатство – с отклонением от убеждений, то следует выбрать подобную бедность. От Имама Бакира (А) передается, что для верующего бедность и даже смерть с верными религиозными убеждениями предпочтительнее.<sup>1322</sup>

3. Вынужденная бедность и терпение: Некоторые речи предводителей религии восхваляют терпеливых бедняков, но не саму бедность. Хотя бедность и нежелательна, и следует прибегать от неё к Господу, но иногда человек не всегда по зависящим от него причинам испытывает её. Если в таких условиях он проявит стойкость, то бедность не уведет его с прямого пути и не создаст брешь в его убеждениях и нраве, и такой человек достоин похвалы за своё терпение. В действительности, эти предания стремятся наделить бедняков чувством собственного достоинства, чтобы их личность не потерпела урона, и они не сильно отдалялись от общества, а жизнь в роскоши не становилась для них ценностью.<sup>1323</sup>

4. Обычная жизнь, которую некоторые трактуют как бедность: Иногда под бедностью в преданиях подразумевается нечто, что в представлениях большинства людей считается бедностью, но в действительности – это независимость. Например, человек удовлетворен обычной и называемой в преданиях обеспеченной (необходимыми благами) жизнью, он не нуждается в других, и в результате живет в достатке, но люди, по причине отсутствия у него несметных богатств, считают его бедным. Поэтому если в некоторых преданиях восхваляется достаток, это можно интерпретировать как подобный образ жизни с сохранением достоинства.<sup>1324</sup> В обсуждении достатка данный вопрос будет рассмотрен более подробно.

Здесь важно иметь в виду два нижеследующих момента:

1) С точки зрения ислама ценность морального и социального суждения людей, основанного на бедности, полностью отвергается. На протяжении истории люди неосознанно или с целью удовлетворения собственных желаний считали бедность и богатство критерием ценности человека в обществе, и даже критерием ценности человека перед Господом. Учение ислама подчеркивает, что критерий ценности человека не заключается в материальном богатстве,<sup>1325</sup> и, концентрируясь на таких вещах как вера, праведные деяния, богобоязненность<sup>1326</sup>

---

<sup>1322</sup> Нахдж-уль-Балага, стр. 40, хутба 209.

<sup>1323</sup> Хакими, 1409 г. л. х. (=1988 г.), том 4, стр. 44506.

<sup>1324</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 60.

<sup>1325</sup> «Ваши богатства и ваши дети – не то, что приближает вас к Нам приближением, разве только тех, которые уверовали и творили благое» (Саба: 37).

<sup>1326</sup> Комнаты: 13.

и знание,<sup>1327</sup> стремится вывести из ценностных критериев экономические составляющие. Поэтому, если человек несмотря на бедность обладает главными религиозными ценностями, то его бедность не должна препятствовать его положительной оценке.

2) В некоторых случаях исламская литература восхваляет бедность, но это не материальная бедность. Пророк ислама (С) сказал: «Бедность – предмет моей гордости и я горжусь ею».<sup>1328</sup> Эта похвальная бедность – выражение своей нужды пред Господом, а не материальная бедность, так как сам Пророк (С) неоднократно в своих мольбах прибегал к Господу от такой бедности. Поэтому, как материальная бедность может быть предметом гордости?! Другими словами Пророк (С) подразумевал, что чувство потребности в Господе – предмет его гордости.<sup>1329</sup>

### 9.3.3. Богатство и психическая гигиена

Крайне благоприятное экономическое положение, которое трактуется как независимость, в социальной и личной жизни обычно отражается весьма противоречиво. Обычно представляется, что нахождение на высочайших уровнях материального процветания влечет за собой совершенство, но обзор жизни людей, находящихся там, показывает, что это не всегда так, и богатство имеет также негативные последствия.

Удовлетворение потребностей на желаемом уровне – это следствие достатка. Представители высшего класса удовлетворяют свои биологические потребности, такие как пища, одежда и достойное жилье в желательной степени. Такие люди и их семьи испытывают чувство физической и материальной безопасности. У них есть возможность в благоприятной среде удовлетворить потребность в безопасности, чувство прекрасного и стремление к знаниям. Чувство комфорта и отсутствие многих проблем в жизни – это второе последствие достатка.<sup>1330</sup> Заметная часть психического напряжения в жизни исходит из экономических проблем. У представителей высшего класса нет подобных проблем, и это способствует снижению негативных эмоций. Кроме того, сталкиваясь с напряжением в других сферах жизни, им доступны средства улучшения здоровья, такие как спорт и развлекательные мероприятия. Они испытывают множество положительных чувств и эмоций, вызывающих радость. Нахождение на высоком социальном уровне оказывает большое влияние на радость и душевное здоровье, и эти люди более дружелюбны и больше стремятся испытать новые

---

<sup>1327</sup> «Возвышает Аллах тех из вас, которые уверовали, и тех, кому дано знание, на разные степени» (Препирательство: 11).

<sup>1328</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 55.

<sup>1329</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 32.

<sup>1330</sup> Садэгийан, 1386 г. с. х. (=2007 г.), стр. 310.

ощущения.<sup>1331</sup> Научные данные показывают, что положительные эмоции имеют очевидную связь с доходами, значение которой варьируется от 32% для самых бедных групп и до 75% для самых состоятельных групп. Эта связь с негативными эмоциями гораздо слабее. К тому же, 80% людей с доходом выше среднего имеют эмоциональную уравновешенность выше средней в обществе, в то время только 56% из тех, чьи доходы ниже среднего, имеют такой же уровень эмоциональной уравновешенности. Кроме того, более высокие доходы способствуют возникновению чувства более сильного внутреннего контроля, что в результате дает более высокую степень удовлетворенности жизнью.<sup>1332</sup>

В нравственном и религиозном аспекте богатство также может быть почвой для большей радости и душевного здоровья. Социально-экономическая помощь другим людям вызывает у человека чувство довольства, спокойствия и наслаждения. Коран, обращаясь к Пророку (С), указывает на то, что взятие части имущества у состоятельных людей с целью помощи нуждающимся – это причина очищения, нравственного роста и последующего спокойствия.<sup>1333</sup> Без сомнения, довольство и радость человека, получающего социальную поддержку, оказывает на благодетеля положительное влияние. В религиозном аспекте некоторые виды поклонения, такие как хадж, паломничество к святым местам, требуют определенных затрат, которые обычно посильны только состоятельным мусульманам. Поэтому материальный достаток может служить почвой для поддержки религиозности и духовности. И это помимо отсутствия негативного влияния бедности на религиозность, которое было затронуто ранее.

Но несмотря на это богатство может иметь и негативные последствия для психической гигиены и религиозности. Во-первых, получение больших доходов связано с постоянной профессиональной и умственной занятостью, которая вызывает стрессы, связанные с исполнением задач и концентрацией на них.<sup>1334</sup> Иногда высокие доходы становятся причиной того, что человек меньше времени тратит на семью и больше на управление богатством ради его увеличения. В случае резкого увеличения доходов могут возникать психическое давление, больше семейных ссор и разводов. Разногласия касательно того, на что следует тратить деньги, увеличение материальных запросов, меньшая удовлетворенность жизнью – это последствия, возникающие в таких условиях. Иногда богатство сопряжено с представлением о важности обильного имущества и о том, что успех измеряется лишь его наличием. Люди с подобными представлениями в действительности находятся в поисках личного совершенства, но в результате приходят к выводу о том, что материальное не может вызвать в них внутреннего

<sup>1331</sup> Айзенк, 1375 г. с. х. (=1996 г.), стр. 114-117.

<sup>1332</sup> Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 212.

<sup>1333</sup> «Возьми с имущества их милостыню, которой ты очистишь и оправдаешь их» (Покаяние: 103).

<sup>1334</sup> Айзенк, 1375 г. с. х. (=1996 г.), стр. 119-120.

довольства. Также внимание людей к материальным вопросам отвлекает их от внимания к более важным вопросам (с большей степенью удовлетворения). Те, кто считает богатство главным критерием успешности, достигают меньшей самореализации и имеют больше печали и тревоги.<sup>1335</sup>

Часть отрицательных последствий богатства связана с семейной жизнью состоятельных людей. Наличие большего количества возможностей служит причиной низкого уровня гармонии и отношений между членами семьи, так что им представляется меньше возможностей для взаимодействия. Члены таких семей по причине крайнего материального благополучия имеют меньше стимула для развития. Они также сталкиваются в жизни с меньшим количеством неудач и поэтому они имеют меньшую степень готовности к столкновению с проблемами.

Другим отрицательным последствием богатства является вероятность развития таких недостатков как высокомерие и принижение значимости других людей. Это приводит к уменьшению социальных отношений. Состояние независимости приводит к своего рода бунту и небрежности. Коран и исламская литература прямо указывают на эту причинно-следственную связь.<sup>1336</sup> Такие качества как упование на Бога, терпение и довольство жизнью являются очень важными для религиозных людей, и эти качества обычно проявляются во время трудностей и тяжких испытаний. И если наличие большого богатства лишит человека почвы для развития подобных качеств или снизит их, то богатство в этом случае будет выступать эффективным фактором ослабления религиозности. Хотя существует множество примеров того, когда люди, несмотря на наличие у них богатства, развивали в себе высокие степени нравственной добродетели и религиозности. Исламская литература имеет примечательные рекомендации для снижения отрицательных последствий богатства. Очень ценной считается скромность по отношению к другим людям, в особенности к людям из более низких общественных слоев.<sup>1337</sup> Ценностные критерии в исламе – это богобоязненность, знания и религиозность. Внимание состоятельных людей к этим качествам способствует тому, что они не ставят себя выше других. Иногда религиозное поведение бедняков считается гораздо более ценным, чем поведение состоятельных людей. Например, Имам Али (А) сказал: «Дирхам, который тратит бедняк на пути Бога, перед Господом гораздо ценней, чем динар, который дает состоятельный человек».<sup>1338</sup> Следующий момент – это рекомендация касательно благодарности и сохранение отношений с Господом, что препятствует

---

<sup>1335</sup> Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 219, 224 и 225.

<sup>1336</sup> «Но нет! Человек восстает, от того, что видит себя разбогатевшим» (Сгусток: 6-7).

<sup>1337</sup> «Насколько прекрасно смирение богатых по отношению к бедным в поисках того, что есть у Бога...» (Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (=2000 г.), 16119 и 16122).

<sup>1338</sup> Амади, 1366 г. с. х. (=1987 г.), хадис 9146.



неблагоприятным последствиям богатства.<sup>1339</sup> Взгляд на богатство как на инструмент и избегание восприятия его в качестве главной цели считается в исламском вероучении важным фактором снижения негативного влияния богатства.<sup>1340</sup> Если богатство – это эффективное средство для устранения нужд, установления родственных и социальных отношений, поддержки<sup>1341</sup> других людей, прохождения более высоких этапов человеческого совершенства и удовлетворения возвышенных психических потребностей, то с точки зрения ислама его обретение желательно. Но если богатство используется не достойным образом или ради скверной цели, то оно не только не является желательным, но и заслуживает порицания,<sup>1342</sup> так как вызывает многие нравственные и психические проблемы.

### **9.3.3. Жизнь среднего класса – самое благоприятное для психической гигиены состояние**

Из ранее сказанного стало ясно, что бедность влечет большие травмы для психической гигиены человека и общества. Богатство и нахождение среди высших слоев общества также иногда может повлечь за собой негативные последствия для психической гигиены и религиозности человека. Примечательным моментом является то, что преимущества богатства заметны только по сравнению с низшими слоями общества. Например, отличие в радости среди представителей высшего и среднего класса не слишком велико, в то время как люди, имеющие среднюю социально-экономическую базу, испытывают гораздо больше радости, чем люди из низшего класса. Возможно, именно по этой причине в развитых странах богатство не является критерием радости и имеется слабая зависимость между богатством и радостью, в то время как эта зависимость в бедных странах гораздо более заметна. В целом влияние денег на индивидуальное процветание не слишком велико, и представление о том, что деньги выступают основой радости, является ошибочным.<sup>1343</sup>

Кажется, что достижение богатства и прибыли может служить благоприятной почвой для удовлетворения биологических и психических потребностей. Всякий раз, когда потребности удовлетворяются, богатство уже не имеет значительного эффекта на психическую гигиену. Обзор жизни людей в различных регионах мира также указывает на тот факт, что здоровью и процветанию способствует достаточный для удовлетворения жизненных потребностей уровень доходов, а не высокий доход. Дружеские отношения, индивидуальное

<sup>1339</sup> «Благодарность – урашение богатства» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 63 и 67.

<sup>1340</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 60.

<sup>1341</sup> «Богатство – лучший помощник богобоязненности» (Хурр Амили, 1991 г., том 12, стр. 16-17) а также сура Саба, аят 37.

<sup>1342</sup> Покаяние: 34; Ибрахим: 3 и Корова: 86.

<sup>1343</sup> Аргиль 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 223 и 230.

развитие, содействие и помощь – гораздо более важные факторы, чем высокий материальный достаток.<sup>1344</sup> Таким образом, большая часть преимуществ достатка также сохраняется и у среднего класса по упомянутым причинам. Значение имеет относительный, а не абсолютный уровень доходов. Другой момент состоит в том, что большинство людей не обращают внимания на то, что многие из вещей, оказывающих влияние на психическое и физическое здоровье, бесплатны. Положительный взгляд на мир и оптимизм, занятия спортом, религиозные убеждения и акты поклонения, чтение, просмотр телевизора и многие вещи, вызывающие радость – или абсолютно бесплатны или имеют крайне низкую цену.<sup>1345</sup> Все общественные классы, в особенности средний, могут пользоваться этими вещами и защитить себя от негативных последствий бедности. Исламская литература также считает желательной умеренную жизнь (на уровне среднего класса), и Пророк (С) просил Господа о жизни в скромности и достатке (кафаф) для себя, своих близких из Ахль-уль-Байт и своих благожелателей.<sup>1346</sup> Достаток (кафаф) – это среднее состояние между бедностью и богатством, так что человек в таких условиях защищен от неблагоприятных последствий как бедности, так и богатства. Религиозность человека в таких условиях также сохраняется гораздо лучше.<sup>1347</sup> Под достатком (кафаф) подразумевается не наличие средств, достаточных только для выживания, но жизнь с сохранением достоинства, в которой различные потребности человека, включая пищу, одежду, жилье, заключение брака и развлечения будут обеспечены и можно будет сказать, что человек принадлежит к среднему классу.

## 9.4. Переезд и психическая гигиена

### 9.4.1. Виды переездов

Одним из демографических явлений, сильно распространившихся в наше время, является миграция, которая связана с такими социальными проблемами, как бедность, расовая дискриминация и лишение прав. Она крепко связана с двумя такими мощными экономическими процессами, как урбанизация и экономическое развитие.

Миграция – это социальная действительность, которая оказывает влияние на жизнь людей по всему миру. Миграция – это сложное явление и физическое перемещение больших групп населения между регионами. Внутренняя миграция – это движение в пределах геополитической области одной нации, которая

---

<sup>1344</sup> Сандарак 2006 г., стр. 12.

<sup>1345</sup> Аргиль 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 121 и 231.

<sup>1346</sup> Кулейни, 1429 г. л. х. (2008 г.), том 2, стр. 140.

<sup>1347</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 72, стр. 60.

может происходить в форме переселения сельского населения в города. Одной из особенностей большинства крупных экономически развитых стран является наличие мигрировавших внутри страны лиц, например, тех, кто был вынужден переселиться из-за стихийных бедствий или гражданской войны, а также ранее из-за рабства, торговли людьми и «этнических чисток».

Международная миграция – это переселение за пределы геополитического региона наций, включающее в себя переселенцев двух видов: трудовых мигрантов и беженцев. Глобализация была движущей силой международной миграции с XV века, которая оказывала вытесняющее и разрушительное воздействие на традиционные социальные и экономические отношения. Глобализация определяется как долгосрочный и крупномасштабный процесс экономических, исторических, культурных и социальных изменений, исходящих из влияния развития капитализма на некапиталистические регионы мира.<sup>1348</sup> В период после второй мировой войны значительное увеличение глобальной миграции беженцев и трудовых мигрантов имело сильное политическое, экономическое и динамическое социальное влияние на глобализацию.<sup>1349</sup>

#### **9.4.2. Психические проблемы мигрантов**

У мигрантов есть бесчисленное множество проблем, которые приводят к тому, что они обладают более низким уровнем психической гигиены и большим количеством психических заболеваний. Мигрант удаляется из родного места и от людей, к которым он был привязан, в новое место. Большинство его социальных отношений (с друзьями, родственниками и расширенной семьей) прерывается. Жизнь в новом месте, поиск работы и адаптация требует больших затрат психической энергии, и все это создает реальное напряжение.

Обычно мигранты на новом месте получают меньшую заработную плату, работают дольше и имеют гораздо меньшие возможности в рабочей среде. В большинстве случаев они видят рынок труда ненадежным и, теряя работу, они не обладают достаточной государственной поддержкой. Поэтому они стараются больше заработать, выполняя тяжелую работу, и больше откладывать сбережений, отправляя их к себе на родину. Это приводит к тому, что мигранты довольствуются менее качественными питанием, гигиеной и жильем. Изменение климатических условий, изоляция, трудности пребывания в больших городах и минимум средств к жизни создают почву для возникновения у них множества болезней, в особенности заболеваний дыхательной и пищеварительной системы.<sup>1350</sup>

Мигранты во многих современных обществах имеют ожидания, в случае неисполнения которых высока вероятность их неудач, депрессий и стрессов.

---

<sup>1348</sup> Асеведо, 2005 г., стр. 138.

<sup>1349</sup> Хеллер, 2011 г., стр. 158.

<sup>1350</sup> Занджани, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 187.

Другая часть их проблем исходит из взаимодействия и отношений между мигрантами и коренным населением. Одной из главных трудностей здесь являются предубеждения, исходящие из враждебности коренного населения. В настоящее время многие мигранты из различных стран терпят неподобающее обращение и унижение со стороны коренного населения, и множество других трудностей. В большинстве случаев мигранты оказываются представителями низшего трудового класса в новой стране, что способствует возникновению психических расстройств. Жилье – еще одна серьезная проблема для мигранта. Хотя следует сказать, что иногда проживание на определенной территории новой страны и может послужить причиной знакомств с достойными людьми и снижения социальной изоляции.<sup>1351</sup>

Еще один вид проблем мигрантов – это проблемы идентичности и культуры. Культурные, мировоззренческие и религиозные отличия общества в новой стране оказывают сильное давление на мигрантов. Если мигрант захочет сохранить свои культурные и религиозные ценности, то он столкнется с серьезными вызовами и трудностями. Отсутствие благоприятных условий для приверженности ценностям общества новой страны, или наличие преград в этой области или предубеждения и стереотипы людей в новой стране являются большой помехой для мигранта. Бывает и такое, что новая страна со своими законами не допускает поведения в соответствии с культурными ценностями мигранта. Все эти проблемы вызывают напряжение и травмируют психическое здоровье мигрантов. Другой путь, который выбирают некоторые мигранты – это полное соответствие новой культуре. Такие люди отбрасывают свои собственные культурные ценности и стараются соответствовать культуре новой страны. Эта группа мигрантов больше всего уязвима для психических расстройств и самой серьезной проблемой здесь является кризис самосознания. Так как они стремятся уничтожить свою собственную идентичность, которая утверждалась долгие годы, и по причине непринятия человека новым обществом в его поисках новой идентичности он сталкивается со множеством трудностей. Исследования мигрантов из Индии в Великобритании показывают множество свидетельств этому. Точно так же пакистанцы в Англии по причине сохранения семейных традиций, достаточной социальной поддержки и более тесных связей со своей страной и культурой меньше сталкиваются с проблемами.<sup>1352</sup>

Также существует связь между миграцией и лишением, маргинализацией и бедностью. В большинстве случаев бедность – это главный фактор и стимул для миграции, как из сельской местности в городскую среду внутри одной страны, так и из одной страны в другую экономически более развитую страну. Жители развивающихся стран находятся в поисках большего дохода

---

<sup>1351</sup> Кукрин, 1376 г. с. х. (=1997 г.), стр. 101.

<sup>1352</sup> Там же, стр. 116-120.

и наилучших условий для работы, поэтому многие из них выбирают миграцию. Иногда даже беженцами становятся по причине бедности и нужды.

«До, во время и после путешествия многочисленные факторы, вызывающие напряжение и нужду испытывают необходимость в сопряжении с различными средствами для обустройства, необходимыми для адаптации. Влияние миграции носит коллективный характер и сопровождается напряжением».<sup>1353</sup> Этот процесс сопряжен с продолжительным и повторяющимся напряжением. Точно так же он может включать в себя травмоопасные события, такие как пытки, страдания из-за войны или климатических катастроф и по другим причинам. Основной ущерб из-за явления миграции приходится на семью и общество. Во всех формах социальной, материальной и эмоциональной поддержки семья является главным источником защиты и служит препятствием для факторов миграционного стресса. Управление стрессами, вызванными миграцией, зависит от процессов эмоциональных отношений в семье.

Фалико<sup>1354</sup> описывает опосредующие факторы миграционного опыта следующим образом: степень выбора, близость и доступность к своей стране, пол, возраст, уровень образования, степень развития семейной жизни и форма семьи, социальная поддержка общества, страдания от расовой или экономической дискриминации в собственной стране и в новой стране. Сегал и Майдас (2005 г.) подчеркивали ряд факторов, оказывающих влияние на миграцию и поиск убежища:

- 1) Опыт движения из своей страны к жизни в новой стране;
- 2) Определение этапов опыта миграции и поиска убежища;
- 3) Социокультурное наследие мигранта;
- 4) Выявление проблем, с которыми мигрант сталкивается во время переезда;
- 5) Чувствительность психических и социальных вопросов мигранта;
- 6) Знакомство с политикой, законодательством, гражданскими программами и услугами для мигрантов;
- 7) Изучение различий и сходств между беженцами и мигрантами;
- 8) Эффект нативистских и ксенофобских реакций на мигрантов и беженцев.<sup>1355</sup>

Люди на протяжении жизни стараются соответствовать окружающей их среде. Этапы изменения жизни, проблемы окружающей среды и потребности вызывают стресс, принятие новой культуры и межличностные конфликты могут подтолкнуть беженцев к обращению за услугами в области психической гигиены.

Въезд в новую страну, новые отношения, оставление старых знакомых и источников социальной поддержки вызывает сложные изменения в жизни, которые большинству мигрантов наносят внушительный ущерб. Например,

---

<sup>1353</sup> Фалико, 2003 г.

<sup>1354</sup> 2003 г., стр. 281

<sup>1355</sup> Хеллер, 2011 г., стр. 163.

Уррабазо указывает на то, что латиноамериканские семьи, стараясь пересечь границу Соединенных Штатов Америки, терпят множество различных видов ущерба, включая кражи, изнасилования, физические и психологические пытки, множество печальных событий, а также переживают большой стресс, связанный с переселением.

Мигранты подвержены таким клиническим угрозам как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), расстройство адаптации и серьезные нарушения характера. Посттравматическое стрессовое расстройство наносит сильный ущерб повседневной работоспособности.<sup>1356</sup> Симптомами данного заболевания являются уход в прошлое, расстройство сна, кошмары, чувство изоляции, чувство греха, паранойя и панические атаки. Человека, страдающего посттравматическим стрессовым расстройством, обычно множество раз настигают болезненные воспоминания, он уходит в них и его может одолеть панический страх, беспомощность и ужас. Дети мигрантов также страдают посттравматическим стрессовым расстройством. Адаптация и настроение мигрантов и их детей с точки зрения пригодности окружающей среды находится под влиянием находящихся в ней людей и ее неблагоприятности.

Потребности психической гигиены мигрантов также сильно различаются. Готовность человека к изменениям в жизни на новом месте, научные и профессиональные возможности, уровень социальной поддержки, а также степень способности справляться с ситуацией зависят от того, как он адаптируется к попаданию в новую среду. Социальное вмешательство, касающееся мигрантов, может быть основано на подходе модели жизни, в которой внимание уделяется нормальным жизненным процессам роста, а также уменьшению неэффективных поведенческих процессов, психологических травм и стресса от смены окружающей среды.

### 9.4.3. Переселение в исламской литературе

Исламская литература затрагивает вопросы миграции и иногда даже поощряет людей к ней.<sup>1357</sup> Важным событием в жизни Пророка Мухаммада (С) стало переселение в Медину, и принято считать, что с этого начинается история ислама. С точки зрения исламского вероучения, если жизнь в своем городе и регионе препятствует развитию и сохранению религиозности, тогда необходимо предпринять переселение в другое место.<sup>1358</sup> Таким образом, выбор места жизни основан на

---

<sup>1356</sup> Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам Американской психиатрической ассоциации, 2000 г. DSM-IV-TR : (ARA)

<sup>1357</sup> Аяты по типу: «О рабы Мои, которые уверовали! Земля Моя обширна, и Мне вы поклоняетесь».

<sup>1358</sup> «...И скажут они: "Мы были слабыми на земле". Они скажут: "Разве не была земля Аллаха обширной, чтобы вам переселиться в ней?"...» (Женщины, 97); Имам Садик (А) сказал: «Если ты не можешь повиноваться Господу в какой-то земле, то выйди из неё и отправься в другую» (Табарси, 1988 г., том 8, стр. 455).

возможности сохранять и улучшать психическое здоровье и религиозность. И любое место, где человек сможет развиваться, оставаться психически здоровым и религиозным считается благоприятным для жизни местом. На этой основе переселение иногда необходимо, а иногда не благоприятно. Если переселение в какое-то место может привести к травме психического здоровья и урону религии мигранта, то учение ислама запрещает переселяться.<sup>1359</sup> Придерживаясь этого предписания, можно предотвратить многие неблагоприятные последствия переселения. Перед миграцией человек должен соизмерить условия, в которых он окажется, и только в том случае предпринимать этот шаг, если условия благоприятные и будут способствовать улучшению психического здоровья и религиозности.

Другая часть наставлений ислама связана с проблемами, с которыми сталкиваются мигранты на чужбине вдали от близких и друзей. На первом этапе, несмотря на проблемы, путешествие на пути совершенствования и развития стимулирует человека. Если переселение преследует цель развития психики и религиозности, и человек совершает его с таким намерением, то Бог воздаст человеку за все его неудачи на этом пути.<sup>1360</sup> Это дает человеку стимул справляться с трудностями и помогает ему терпеть лишения. На втором этапе, исламские предписания поощряют оказывать помощи мигрантам.<sup>1361</sup> Помощь людям, оказавшимся на чужбине вдалеке от своего родного города – это поступок верующего,<sup>1362</sup> и он настолько важен, что передается, что Бог принимает только молитвы тех, кто помимо совершения иных действий, дают прибежище переселенцу и находящемуся на чужбине человеку.<sup>1363</sup> Этот акцент на поддержке переселенцев не только удерживает людей от предубеждений и причинения им неудобств, но и поощряет помогать переселенцам.

## Вопросы

1. Каковы положительные последствия трудоустройства для психической гигиены?

2. Каковы последствия потери работы для психической гигиены?

<sup>1359</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 11, стр. 75, хадис 1 и 2.

<sup>1360</sup> «А кто выходит из своего дома, выселяясь к Аллаху и Его посланнику, потом его постигнет смерть, – награда его падает на Аллаха» (Женщины, 100); «Кто переселяется из одной земли в другую ради религии, даже если это – клочек земли, рай тому становится обязательным, и он будет товарищем Ибрахиму (А) и Мухаммаду (С)» (Табарси, 1988 г., том 3, стр. 153).

<sup>1361</sup> «... и те, которые приютили и помогли, – они – верующие; обязательством для них – прощение и щедрый удел...» (Добыча:74)

<sup>1362</sup> «Помогая оказавшемуся на чужбине» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 67, стр. 310 и 366).

<sup>1363</sup> Там же, том 78, стр. 285.

3. Каковы методы борьбы с профессиональным стрессом?
4. Какое воздействие на жизнь человека оказывает большое количество работы?
5. Каковы материальные последствия бедности для психической гигиены?
6. Прокомментируйте последствия бедности в культуре и образовании.
7. Объясните двусторонние причинно-следственные связи между бедностью и психическими расстройствами.
8. Как бедность влияет на религиозность человека?
9. Какие существуют свидетельства разрушительного влияния бедности на религиозность человека?
10. Какие виды бедности не приносят ущерб человеку?
11. Дайте комментарий по поводу положительных и отрицательных последствий богатства для психической гигиены.
12. Какие экономические условия исламская литература считает благоприятными для психической гигиены? Почему?
13. Прокомментируйте последствия миграции для психического здоровья.
14. Объясните процесс влияния миграции на психическое здоровье.
15. Поясните точку зрения исламской литературы по вопросу миграции.



## **Глава десятая**

# **Окружающая среда, технологии и психическая гигиена**

Ожидается, что в данной главе студент ознакомится с нижеследующими вопросами:

1. Роль окружающей среды в психической гигиене;
2. Ресурсы окружающей среды и их влияние на психическое здоровье;
3. Проблемы современных городов;
4. Положительное и отрицательное влияние технологий на психическую гигиену.

Окружающая среда – это один из основных компонентов психической гигиены, который влияет на многие другие её элементы. По этой причине важнейший фактор и предпосылка для любой деятельности и планов в сфере психической гигиены – это внимание на окружающую среду. В данной главе будут затронуты вопросы окружающей среды и её роли в психической гигиене и методов борьбы с последствиями изменений окружающей среды.

### **10.1. Окружающая среда и психическая гигиена**

Окружающая среда включает в себя все физические, биологические, социальные, экономические, культурные и эстетические факторы, которые оказывают влияние на людей и общество и в свою очередь принимают влияние от них.<sup>1364</sup> Окружающая среда – это сложное понятие, которое охватывает все климатические, социальные и эстетические условия. Рассмотреть эти условия задача довольно трудная. Вдобавок к этому, поскольку речь идет об окружающей среде с точки зрения психической гигиены, то следует найти такое определение, которое бы было применимо в этой сфере. Поэтому упомянутое выше определение следует несколько ограничить. Таким образом, можно сказать, что окружающая среда – это влияние природы и экологии, которое прямо или косвенно в краткосрочной и долгосрочной перспективе сказывается на психических функциях человека.

#### **10.1.1 История исследования окружающей среды и психической гигиены**

На протяжении истории существовали разные точки зрения касательно влияния различных существ на здоровье и болезни людей.<sup>1365</sup> Одним из самых

---

<sup>1364</sup> Шариат и Манури, 1375 г. с. х. (=1996 г.), стр. 84.

<sup>1365</sup> Дж. З. Зивин и М. Нейделл, 2013 г., стр. 689-730.

распространенных убеждений в обществах древности было то, что Луна влияет на возникновение и развитие заболеваний, и даже на жизни людей.<sup>1366</sup> Ранние убеждения касательно влияния окружающей среды постепенно стали вооружаться более продвинутыми подходами. В истории психологии можно найти таких людей, которые еще до возникновения дисциплины «психическая гигиена» обратили внимание на влияние факторов окружающей среды на функционирование человеческой психики.<sup>1367</sup> Калипе был одним из первых, кто систематизированно изучал влияние окружающей среды на поведение и реабилитацию людей.<sup>1368</sup> Исследования Калипе некоторое время оставались забытыми, но когда возникла школа гештальтпсихологии, изучение влияния окружающей среды возобновилось. Курт Левин выдвинул теорию «полевого поведения», в которой указывал на влияние окружающей среды. Далее Кафка исследовал роль окружающей среды в психической гигиене и разделил понятие среда на географическую и поведенческую. Географическая среда объективно существует, а поведенческая представляет собой опыт человека, который он переживает в географической среде.<sup>1369</sup> Большинство из этих исследований проводилось в рамках направления психологии под названием «психология среды».<sup>1370</sup>

Исследования касательно окружающей среды и её влияния на психическую гигиену привело к возникновению понятия под названием «когнитивная карта». С тех пор была принята идея о том, что окружающая среда оказывает огромное влияние на человека. Поэтому более половины столетия исследователи изучают связь между окружающей средой и психической гигиеной, и полученные ими данные указывают на прямую связь между ними.<sup>1371</sup> Исследования по данному вопросу специализированно проводятся в рамках таких дисциплин как психология среды, экологическая психология, психология здоровья и психическая гигиена. В последнее десятилетие 20-го века вопросы окружающей среды вышли на повестку дня таких международных организаций как Всемирная организация здравоохранения, а внимание психологов и специалистов в области психической гигиены и других наук было привлечено к этой проблеме. Чистая окружающая среда наполняет жизнь радостью. Аргиль в своих исследованиях пришел к заключению, что люди больше наслаждаются такими окружающими их условиями, в которых присутствует зелень, вода, просторные пейзажи, и отдают предпочтение естественной среде перед искусственной.<sup>1372</sup> Окружающая среда не осталась нетронутой

---

<sup>1366</sup> Х. Фримен, 2005 г., стр. 2.

<sup>1367</sup> Дж. Курри и др., 2013 г.; Доминичи и др., 2002 г., стр. 100-111.

<sup>1368</sup> Калипе, 1951 г., стр. 41.

<sup>1369</sup> М. Бронсон и др., 2004 г., стр. 459-469.

<sup>1370</sup> Р. Парсон и Т. Хартиг, 2000 г., стр. 810-846.

<sup>1371</sup> Б. Поукет, 1993 г., стр. 163 – 182.

<sup>1372</sup> Аргиль, 1382 г. с. х. (=2003 г.) стр. 61.

человеческим вмешательством и в ней произошли значительные изменения, но основная ее суть все также сохранилась. Моря, горы, реки, равнины и пустыни – все это считается частью естественной окружающей среды. Далее будут рассмотрены виды позитивного влияния разнообразных ресурсов окружающей среды.

### 10.1.2. Влияние ресурсов окружающей среды на психическую гигиену

А) Растения и деревья: Деревья и растения – это самые ощутимые элементы окружающей среды, которые имеют положительное влияние на психическую гигиену человека. Размягчение воздуха, регулирование температуры среды, защита от пыли и обеспечение человека частью необходимых ему питательных веществ – это лишь часть той невероятной пользы, которую приносят растения и деревья. Созерцание зеленых растений и просмотр красивых пейзажей – это один из примеров того, что может оказать положительное влияние на психическое здоровье людей. Взгляд на прекрасные цветы, красивые наполненные свежестью бутоны, на гармоничное сочетание листьев и радующие пейзажи садов и лесов дарят человеку наслаждение и удовольствие. Всевышний Бог во многочисленных аятах указывает на это, например: «И видишь ты землю бесплодной, а когда Мы низведем на нее воду, она приходит в движение и разбухает и выращивает всякие прекрасные<sup>1373</sup> пары».<sup>1374</sup>

После дождя земля начинает радостное движение, в ходе которого на ней произрастает множество различных растений, зелень, а их цветение ласкает глаза смотрящего и наполняют его душу радостью. Имам Садик (А) также указывал на положительное влияние растений и деревьев на психическую гигиену:<sup>1375</sup> «Взгляд на красочные цветы и зеленые цветущие деревья дарит такое наслаждение, с каким не сравнится ни одно другое удовольствие». Пророк Мухаммад (С) любил созерцать красочные цветущие растения.<sup>1376</sup> В некоторых преданиях указывается на влияние зеленых пейзажей в улучшении зрения, осветлении сердца и усмирении тревоги и душевных недугов. Имам Садик (А) сказал: «Четыре вещи освещают лицо, одна из которых – лицезрение зеленых растений».<sup>1377</sup> Имам Али (А) сказал: «Радость человека вызывают приятный аромат, мед, верховая езда и смотрение на зеленые пейзажи».<sup>1378</sup> Согласно данным преданиям смотрение на зеленые

<sup>1373</sup> Слово «бахидж» в аяте образовано от слова «бахджа», которое означает радость и ликование, вызванное красотой чего-либо. Шейх Туси в «Ат-Тибйян фи тафсир-иль-Куран» в комментарии к данному аяту пишет: «"бахджа" – это прекрасный пейзаж, смотря на который человек утопает в радости и ликовании».

<sup>1374</sup> Сура «Хадж», аят 5.

<sup>1375</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 3, стр. 129.

<sup>1376</sup> Аш-Шаукани, 1416 г. л. х. (=1995 г.), стр. 241.

<sup>1377</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 73, стр. 94.

<sup>1378</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 2, стр. 143

и привлекательные пейзажи, состоящие из растений, помогают справиться с некоторыми психическими заболеваниями и предотвращают возникновение психических расстройств. В комментарии к слову «нушра», употребленному в предании от Имама Али (А), написано так: ««Нушра» – это то, что вызывает умиротворение и успокаивает нервы после того, как человек заболевает и испытывает тревогу».<sup>1379</sup> Опытные исследования также показывают, что выезды на природу, смотрение на растения и зеленые поля предотвращают возникновение психических заболеваний и в какой-то мере исполняют роль лекарственных препаратов.<sup>1380</sup>

Б) Чистая вода: Возможно, воду можно считать одним из самых главных элементов окружающей среды, ибо для всех предельно очевидно, что возникновение и продолжение жизни всех существ зависит от нее.<sup>1381</sup> Вода в жизни человека, животных и растений исполняет ту же самую роль, какую кровь играет в продолжении жизни всех живых существ. На этой основе в наши дни вода имеет большое значение и особое положение в жизни человека и общества. Вода может различными путями оказывать влияние на психическую гигиену людей:

Проведение времени на досуге: Одной из функций чистой воды в обеспечении психического здоровья является предоставление благоприятных условий для того, чтобы человек мог весело и активно провести свой досуг рядом с водой. Плавание и гребля в реках и озерах, рыбалка и развлекательная охота, серфинг и другие подобные примеры. Всё это – виды отдыха, для которых необходима вода. В прошедшие десятилетия в результате развития промышленности, урбанизации и повышения спроса на отдых вне дома, все больше внимания уделяется заготовке воды для развлекательных мероприятий. На основании исследований Матера, коммерческая и развлекательная рыбалка считаются одними из самых ценных функций окружающей среды. Эти мероприятия с ловлей рыбы для употребления в пищу или в виде развлечения имеют тесную связь с психической гигиеной.<sup>1382</sup>

Согласно религиозному учению, наблюдение за проточной водой способствует радости и духовному росту, а также улучшает зрение.<sup>1383</sup> Процесс влияния просмотра воды и водопадов с физической и психологической точек зрения до сих пор научно не изучен. Существует только теоретические интерпретации. Предания описывают важное психологическое влияние, смотрения на воду. Ибн Аббас сообщает, что Пророк Мухаммад (С) очень любил смотреть на проточную воду.<sup>1384</sup>

<sup>1379</sup> Ибн Манзур, 1408 г. л. х. (=1987 г.), том 14, стр. 142.

<sup>1380</sup> Фриман, 2005 г., стр. 27.

<sup>1381</sup> Сура «Пророки», аят 30

<sup>1382</sup> Дж. Матер, 1984 г., стр. 169.

<sup>1383</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 73, стр. 94; том 76, стр. 289; том 10, стр. 246; том 59, стр. 144; том 101, стр. 45.

<sup>1384</sup> Аш-Шаукани, 1416 г. л. х. (=1995 г.), стр. 241.

Духовная чистота: Коран описывает воду как нечто чистое.<sup>1385</sup> Вода очищает не только внешнюю нечистоту, но и несет за собой ритуальную и духовную чистоту. Ни один мусульманин не может встать на молитву или совершить обход (таваф) вокруг Каабы, без того чтобы совершить посредством воды большое или малое ритуальное омовение. В Коране также указывается на тот факт, что «Бог низвел воду с неба, чтобы вы посредством нее очищались и, чтобы скверна сатаны удалась от вас, а ваши сердца укрепились».<sup>1386</sup> Под скверной здесь может пониматься наущение сатаны. Кроме того, Бог посредством этого блага хочет укрепить сердца людей. Под укреплением сердец в данном аяте понимается укрепление морального духа и повышение упорства и выносливости людей.<sup>1387</sup> Поэтому способность к очищению и произведению духовного очищения – это одна из функций воды в психической гигиене, посредством которой в людях возникает состояние стойкости и твердости.

Целебные свойства: Важной особенностью воды является наличие у неё целебных свойств. Уже давно патопсихология выявила, что с помощью воды можно осуществлять профилактику и лечение некоторых заболеваний. Исследования показывают, что вода стимулирует мозг и способствует излечению нервных заболеваний, депрессии, психической утомленности, нервных головных болей и других подобных заболеваний.<sup>1388</sup> Холодный душ обладает бодрящим эффектом, возбуждает аппетит, дает энергию для интеллектуальной и физической работы, предотвращает гнев и агрессию и дарит человеку энергичность и жизненную силу.<sup>1389</sup> В мусульманских преданиях содержатся рекомендации поливать холодную воду на тело больного,<sup>1390</sup> использовать ее для лечения душевных заболеваний.<sup>1391</sup>

В) Чистый воздух: Важнейшим источником жизни после воды считается чистый воздух, пользу из которого извлекают все живые существа. Под воздухом понимается определенный набор газообразных веществ в атмосфере. Жизнь людей и животных напрямую зависит от чистого воздуха, и внутренние механизмы организма человека синхронизируются с ним. Чем более чистым и свежим он является, тем крепче телесное здоровье, внутренняя радость и энергичность человека. Чистый воздух препятствует возникновению лени, усталости, депрессии и придает человеку бодрость. Имам Садик (А) в длинном разговоре с Муфаддалом рассказывает о пользе и влиянии воздуха на тело и душу человека: «Тебе следует достаточно узнать этот ветер,

---

<sup>1385</sup> Различение: 48 и Трофеи: 11

<sup>1386</sup> Добыча: 11

<sup>1387</sup> Макарем Ширази, 1371 г. с. х. (=1992 г.), том 7, стр. 106.

<sup>1388</sup> Кулкарни, 1379 г. с. х. (=2000), стр. 15.

<sup>1389</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 66, стр. 456.

<sup>1390</sup> Там же, стр. 450.

<sup>1391</sup> Кумми, 1380, том 8, стр. 142.

называемый воздухом, который ты получаешь, и то, какую пользу твое тело получает от него. Этот воздух сохраняет твое тело посредством дыхания и оказывает влияние на характер и поведение человека».<sup>1392</sup>

От перемещения воздушных масс – ветров – зависит постоянство жизни. Если бы не было ветров, то ядовитые испарения, исходящие из некоторых вещей, и загрязненность окружающей среды создали бы множество проблем для всего живого. Имам Садик (А) перечислил положительное влияние воздуха и ветра на жизнь человека и человеческого общества:<sup>1393</sup> «Разве не видишь ты, как беды являются с затиханием ветров, и гибнут души. Здоровые люди заболевают, а больные оказываются на грани смерти».<sup>1394</sup> Принимая во внимание полезные функции ветра, Бог упоминает его как посланника Своей милости и средство, вызывающее радость и активность человека.<sup>1395</sup> Но в то же время сильный ветер и ураган наносят порой катастрофический ущерб и являются фактором, угрожающим здоровью человека. Поэтому всякий раз, когда погода подвергается изменениям, физическое и душевное здоровье человека оказывается под угрозой. Тайрелл Уолл разделил положительное влияние окружающей среды на психическую гигиену человека по четырем критериям, которые приведены в таблице 10.1.

Критерии	Функции
Возможность продолжать жизнь	Окружающая среда подготавливает множество физических и биологических систем, которые дают человеку возможность продолжать жизнь. Эти системы включают в себя атмосферу, горы, реки, плодородность почвы и разнообразие в царстве растений и животных. Эти системы окружающей среды называют всеобщим достоянием. Окружающая среда и природа предоставляют благоприятные условия для человека, что создает возможность для жизни.
Обеспечение природными ресурсами	Окружающая среда обеспечивает человека сырьем и энергией для хозяйственной деятельности и семейной активности. С точки зрения Уолла, до тех пор, пока биологические потребности человека не будут удовлетворены природой и эксплуатацией чистых природных ресурсов, ни о какой психической гигиене не может быть и речи.
Поглощение отходов	Отходы от хозяйственной деятельности человека поглощаются окружающей средой. Это позволяет людям жить в спокойствии и полном процветании.
Предоставление услуг социального обеспечения	Человек, правильно эксплуатируя природные ресурсы, может проводить время радостно и энергично. Скалолазание, гребля, плавание, организация кемпинга в пустыне – это распространенные примеры в данной сфере. Выезд на природу и к источникам воды, вдыхание свежего и чистого воздуха, прогулки у моря, у подножия гор, любование деревьями и цветами оказывают чудодейственное влияние на бодрость и душевное здоровье человека.

Таблица 10. 1: Положительное влияние окружающей среды на психическую гигиену<sup>1396</sup>

<sup>1392</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 3, стр. 120.

<sup>1393</sup> Там же, том 75, стр. 15 и том 10, стр. 185 и том 57, стр. 7.

<sup>1394</sup> Там же, том 60, стр. 6.

<sup>1395</sup> Румы: 48.

<sup>1396</sup> Источник: Тайрелл Уолл, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 490-491.

Бог сотворил явления окружающей среды, включая землю, небеса, солнце, луну и звезды, облака и дожди, моря, источники воды, растительные плоды и всё остальное, чтобы Его рабы правильно их использовали и наслаждались ими. В рамках монотеистического мировоззрения природа – это воплощение Божественной красоты. Если человек станет размышлять над этим воплощением, с каждым новым и радостным вздохом, и этой удивительной системой, то он почувствует радость. Мусульманин, помимо наслаждения, которое он испытывает от взирания на красоту природы, вспоминает о величии и великолепии её Создателя. Он наслаждается пением птиц, прочностью гор, зеленью лесов и наполненным смыслом спокойствием морей, так как все это он считает лучами света Единого Господа и проявлением Его бесподобных атрибутов.<sup>1397</sup> Хотя психологи больше прежнего исследуют психологические функции окружающей среды и природы, но они редко руководствуются монотеистическим взглядом. Было бы замечательно, если бы психологические исследования изучили положительное влияние размышления над природой через призму монотеистического мышления.

## **10.2. Место проживания и психическая гигиена**

Место проживания людей сильно влияет на их психическое здоровье. Различные области проживания могут производить различный эффект. Согласно научным данным, особенности места проживания, такие как тип жилья, концентрация людей, шум, состояние атмосферы и света оказывают влияние на психическое здоровье человека.<sup>1398</sup> Некоторые факторы и показатели, которые принимаются во внимание в религиозном вероучении и психологических исследованиях, приведены далее:

### **10.2.1. Географическое положение места проживания**

Во многих исследованиях в фокус внимания попадает роль географических условий на состояние психики. Климатические условия, рельеф, горные регионы, равнины, пустыни и побережья – все они имеют свои особенности, которые по-разному влияют на поведение человека.<sup>1399</sup> Авиценна считал, что рельеф оказывает состояние на качество психической деятельности человека. Он считал жизнь в горах причиной проворства и смелости, и был уверен, что жизнь в низменной и душной области становится причиной депрессий и болезней: «Жители возвышенных областей и гор крепкие, мужественные и ловкие,

---

<sup>1397</sup> Сура «Каф», 6-8.

<sup>1398</sup> Р. Санду, 2015 г., стр. 134; Г. В. Эванс и др., 2003 г., стр. 483.

<sup>1399</sup> Дж. Кампион и др., 2013 г., стр. 183-184.

а те, кто проживает в областях с хорошим климатом, более жизнерадостны и бодры».<sup>1400</sup> «Мужчины в регионах на возвышенности здоровы, сильны, проворны, ловки и долго живут, а жители каменистой местности имеют прочные кости и сильные мышцы. В сражениях они отважные, в освоении ремесел смышленные, мало спят и имеют скверный характер».<sup>1401</sup> Ибн Хальдун во второй главе первой книги «Аль-Мукаддима» подробно рассматривает влияние климата и географического положения на психическую активность людей. Он считает, что жители умеренных областей являются спокойными с точки зрения нрава, черт характера и поведения, обладают совершенным психическим здоровьем и имеют большую готовность для создания цивилизации, жизни, хозяйства, архитектуры и искусства. С точки зрения нравственности и убеждений они умеренны, а их очевидными качествами являются дальновидность и размышление. Ибн Хальдун выдвигает теорию, что даже пророки чаще всего появлялись именно в такой среде, и именно поэтому они предлагали людям то, что приемлемо для них.<sup>1402</sup> Имам Али (А) считал важными показателями места жизни чистый воздух, обилие чистой воды и плодородной земли,<sup>1403</sup> так как эти показатели ведут к увеличению довольства жизнью. Опытные исследования также показали, что географические условия оказывают на людей различное влияние.<sup>1404</sup> Люди, живущие в горных регионах, меньше взаимодействуют с чужаками, в то время как люди, живущие на равнинах, более эмоциональны, дружелюбны и искренни.<sup>1405</sup>

### 10.2.2. Жилищные условия

Жилищные условия оказывают огромное влияние на психическую гигиену человека.<sup>1406</sup> Достойное жилье, которое в зависимости от климатических условий региона, экономического положения и социальных условий может обеспечить человеку физическое и психическое спокойствие. Лучше, чтобы жилье строилось там, где есть доступ к чистой воде, свежему воздуху и пространству, полному зелени. Имам Садик (А) по этому поводу сказал: «Нежелательно выбирать жилье кроме как с этими тремя условиями: наличие свежего воздуха, обилие чистой воды и земли, которую можно озеленить».<sup>1407</sup>

---

<sup>1400</sup> Ибн Сина, том 1, стр. 91 – 93.

<sup>1401</sup> Там же, стр. 85 – 86.

<sup>1402</sup> Ибн Хальдун, 1369 г. с. х. (=1990 г.), том 1, стр. 150-159.

<sup>1403</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 75, стр. 234.

<sup>1404</sup> Эванс, 2003 г., стр. 236-555.

<sup>1405</sup> Эванс, 2003 г., стр. 1238-1248.

<sup>1406</sup> В. Дж. Фиск и др., 2007 г., стр. 284-296.

<sup>1407</sup> Ибн Шуба Харрани, 1404 г. л. х. (=1983 г.), стр. 334.



Качество жилья с точки зрения специалистов по психической гигиене крайне важно. Жилье – это не только кирпичи и цемент, которые в форме прочных стен удовлетворяют жизненно важные потребности организма в безопасности, тепле и тому подобных вещах. Крайне важно также и внимание в нем к таким психическим потребностям, как любовь, забота, эмоциональная безопасность и другие потребности человека как социального существа.<sup>1408</sup> Важнейшая функция жилья с точки зрения людей – это отдых и спокойствие. Фримен считает дом местом счастья и местом, где находится сердце человека.<sup>1409</sup> Вич, Бёртон и Беленчарт считают, что важность дома заключается прежде всего в создании близких отношений, эмоциональной поддержки, независимости и привязанности к семье.<sup>1410</sup> В другом исследовании Вич и другие специалисты изучали показатели пригодного с точки зрения психической гигиены дома.<sup>1411</sup> Некоторые исследователи изучали влияние дома и других переменных места жительства на психическое здоровье детей.<sup>1412</sup> Учение ислама представляет жилье как место удовлетворения физических и психических потребностей<sup>1413</sup> и указывает на идеальные параметры жилья (см. таблицу 10.2.)

Критерии и показатели	Основания и психические функции
Просторность жилья	Одним из важных критериев хорошего жилья является его просторность. Пророк Мухаммад (С) по этому поводу сказал: «Счастлив человек, у которого просторный дом». <sup>1414</sup> В некоторых преданиях также указывается на негативное влияние тесных домов. <sup>1415</sup>
Наличие достаточного освещения	Еще один критерий хорошего жилья с точки зрения ислама – это наличие достаточного количества света.
Отсутствие сырости	В доме не должно быть сыро и влажно.
Нахождение на одном уровне с землей и отсутствие ступенек	Имам Садик (А) в предании сказал: «К числу вещей, которые быстро старят человека, является сидение (и проживание) во влажных местах и подъем по ступенькам». <sup>1416</sup> Также в преданиях рекомендуется, чтобы дома было светло, и крайне не рекомендуется жить в темных домах. <sup>1417</sup> Помимо негативного влияния на физическое здоровье человека несоблюдение этих требований также вредит его психической гигиене.

<sup>1408</sup> Т. Левентал, 2000 г., стр. 309-337.

<sup>1409</sup> Фримен, 2005 г., стр. 1.

<sup>1410</sup> С. Вич и др., 2001 г., стр. 283-292.

<sup>1411</sup> С. Вич и др., 2002 г., стр. 428-433.

<sup>1412</sup> Б. А. Мюллер и др. 1990 г., стр. 550-560.

<sup>1413</sup> Пчелы: 80; Кулейни, 1407 г. л. х. (=1986 г.), том 1, стр. 526.

<sup>1414</sup> Там же.

<sup>1415</sup> Пророк Мухаммад (С) сказал: «...четыре вещи являются бедой... и тесное жилье» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 73, стр. 154).

<sup>1416</sup> Ибн Шуба Харрани, 1404 г. л. х. (=1983 г.), стр. 330.

<sup>1417</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 76, стр. 176 и том 79, стр. 303.

Прочность конструкции	Одним из важных моментов во время строительства жилья является соблюдение стандартов в строительстве в различных аспектах, таких как строительные материалы, проект здания и архитектурный стиль. Имам Рида (А) в предании указывает на этот момент: «Обмаж дом известью и сделай чистым порог и прихожую». <sup>1418</sup> Указание на известь, вероятно, было сделано по той причине, что в то время она считалась наилучшим материалом для строительства домов, или потому что она хорошо закрывала щели и препятствовала попаданию в дом насекомых. Возможно также, потому что она отражает свет и придает дому и комнатам эстетику. Один важный момент в строительстве дома – соблюдение высоты крыши. Имам Садик (А) сказал: «Высота крыши должна быть от семи до восьми локтей (от 3,5 до 4 метров)» Выше этой высоты дом оказывает негативное влияние на благополучие в жизни человека. <sup>1419</sup>
Соблюдение чистоты и гигиены	Для обеспечения психической гигиены в домашней среде рекомендуется соблюдать чистоту жилья. <sup>1420</sup> Еще одна рекомендация ислама по этому поводу – это вычищение паутинок по углам комнат. <sup>1421</sup>

Таблица 10.2: Критерии пригодного жилища с точки зрения исламского вероучения<sup>1422</sup>

Данные показывают, что чем больше жилье будет соответствовать критериям пригодности, тем крепче у человека будет психическое здоровье.<sup>1423</sup>

### 10.2.3. Городская архитектура и пространство

На психическую гигиену человека влияет и то, как организовано пространство и архитектура в городе. Уже долгое время бытует мнение, что между архитектурой и психической гигиеной существует прямая связь, и в наши дни психология архитектуры предоставила множество опытных свидетельств по данному вопросу.<sup>1424</sup> Истоки дискуссии по данному вопросу восходят к Льюису Мамфорду (тридцатые годы 20-ого века). Он считал архитектурный стиль и городское пространство свидетельством культурных ценностей его проектировщиков, и больше внимания уделял скрытому в них значению: «Город, как можно заметить из истории – это вершина концентрации силы и культуры общества. Город – это символ сплоченности социальных отношений. Интеллект формируется в городах и формирует города». Его усердие в попытке связать архитектурный стиль города и социальные ценности считается началом дискуссии о связи архитектуры и психической гигиены. Во время реконструкции палаты общин Великобритании, уничтоженной во время Второй мировой войны, Черчилль

<sup>1418</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 79, стр. 303.

<sup>1419</sup> Сообщается, что Имам Садик (А) сказал: «Высота дома – семь или восемь локтей, а выше этого ведет к гибели (либо посещается духами)» (Там же, том 76, стр. 151).

<sup>1420</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 79, стр. 176

<sup>1421</sup> Там же, стр. 175 и 176.

<sup>1422</sup> Источник: Саларифар и др., 1387 г. с. х. (=2018 г.), стр. 424-425.

<sup>1423</sup> Дж. Роттен и И. Дж. Коэн, 2002 г., стр. 481-498.

<sup>1424</sup> Бужен, 1377 г. с. х. (=1998 г.), стр. 148-150.

заметил: «Мы придаем форму нашим зданиям, а затем наши здания придают форму нам».<sup>1425</sup> В последние годы в психологии архитектуры было проведено множество исследований. Одно исследование показало, что городское пространство, различные здания и сооружения играют заметную роль в психической гигиене.<sup>1426</sup>

В исламской литературе даются различные рекомендации касательно особенностей городской среды и борьбы с загрязнённостью. Особенности городской среды охватывают различные вопросы, включая сохранение природных ресурсов, поддержку нравственных ценностей и борьбу с загрязнением. К числу важных вопросов психической гигиены городских жителей относится пространство переулков и основных улиц города. При этом, чем больше пространства в них будет, тем лучше. Пророк Мухаммад (С) сказал: «Самая минимальная ширина переулка, по которому можно пройти – 7 локтей (3 с половиной метра)».<sup>1427</sup>

#### 10.2.4. Проблемы современных городов

Технологии оказали огромное влияние на формы городов, увеличение спальных районов и на архитектурный стиль города. Хотя небоскребы и автобаны в черте города с инженерной точки зрения являются похвальными, но с точки зрения окружающей среды и психической гигиены они не представляются чем-то хорошим. С точки зрения некоторых социологов рост численности населения и развитие городской жизни служат корнем многих расстройств нашего времени. А городская жизнь большинства населения считается движущей силой для выведения людей из психического равновесия.<sup>1428</sup> С возникновением городов члены общества стали чаще и дольше работать и взаимодействовать друг с другом, что привело ко многим проблемам. Психологи провели исследование касательно особенностей отношений между ростом городов и психической гигиеной. Влияние жизни в высоких небоскребах и квартирах без открытого пространства изучалось во многих исследованиях.<sup>1429</sup> Жизнь в небоскребах приводит к возникновению психического напряжения и физических расстройств у членов семьи, и оказывает негативное воздействие на эмоциональные реакции и социальные стимулы.<sup>1430</sup> К числу последствий проживания в небоскребах относится ощущение потери личной свободы. Фримен показал, что люди, которые живут в квартирах и небоскребах, страдают от общей жизни без реальных отношений с соседями и отсутствия спокойствия и личной свободы. Проживание в небоскребах создает своего рода зависимость в людях от лифта, от других механизмов и устройств,

---

<sup>1425</sup> Стьюарт Оскамп, 1369 г. с. х. (=1990 г.), стр. 299.

<sup>1426</sup> Свич и Варед, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 174.

<sup>1427</sup> Хурр Амили, 1991 г., т. 18, стр. 455

<sup>1428</sup> Мамфорд, 1381 г. с. х. (=2002 г.), стр. 65.

<sup>1429</sup> Д. Сэтчер и другие, 2012 год.

<sup>1430</sup> Дж. Роттен и И. Дж. Коэн, 2002 г., стр. 481-498.

и это становится причиной того, что люди в своей жизни становятся зависимыми и ленивыми. Дети и престарелые люди больше всего страдают из-за этого телесно и физически. К проблемам людей, проживающих в небоскребах, относятся мусор, выброшенный в общественных местах, неуместные граффити на стенах, теснота, шум и отсутствие открытого пространства.<sup>1431</sup>

Технологии также оказали влияние на рост городского населения. Исследования показывают, что городская жизнь каждый день сопряжена с ростом населения и увеличением его плотности.<sup>1432</sup> Под плотностью населения понимается количество человек, проживающих на одном квадратном километре. Например, плотность населения в Тегеране гораздо выше, чем плотность населения в Семнани. Данные показывают, что плотность населения в жилых комплексах вызывает психическое напряжение, агрессию, преступность и расстройство психики.<sup>1433</sup> Высокая плотность населения делает среду неконтролируемой, что в результате приводит к беспомощности, снижает мотивацию и делает человека безразличным к окружающей среде. Поэтому квартиры на большой высоте ни в коем случае не являются здоровым и естественным жильем. Доксиадос – один из противников квартир – говорил: «Жизнь в жилых комплексах и высоких зданиях с большим количеством жильцов разобщает людей и таким образом создает почву для преступности. Дети теряют возможность прямого контакта с природой и общения со сверстниками, и это наносит большой ущерб им самим и их родителям».<sup>1434</sup>

Также высотки создают проблемы с точки зрения старых ценностей и традиций в архитектуре и образе городов и уничтожают привычные виды городов. Ценные символы, такие как мечети, места паломничества, школы, которые когда-то возвышались над зданиями и передавали смотрящему духовную идентичность города, сегодня униженно теряются среди небоскребов. По словам Имама Бакира (А), во времена выхода Имама времени (А) из сокрытия ширина переходов (улиц) будет достигать тридцати метров,<sup>1435</sup> что говорит о необходимости наличия простора в черте города.

### 10.3. Влияние технологий на психическую гигиену

Природа долгое время занимает пассивное положение перед человеком, так как человек трансформирует окружающую среду под свои нужды и изменяет порядок в ней. С точки зрения теоретиков, разрушение окружающей среды

---

<sup>1431</sup> Фримен, 2005 г., стр. 5.

<sup>1432</sup> Дж. Роттен и И. Дж. Коэн, 2002 г., стр. 481-498.

<sup>1433</sup> В. Пател и др., 2010 г., стр. 34 – 115.

<sup>1434</sup> Бахрейни, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 22.

<sup>1435</sup> Маджлиси, 1403 г. л. х. (1982 г.), том 52, стр. 333.

и угроза жизни на земле – это прямой результат неразборчивой эксплуатации природных ресурсов и развития технологий. Под технологиями понимается множество процессов, методов, техник, инструментов, оборудования и навыков, посредством которых производятся товары или оказываются услуги.<sup>1436</sup>

Загрязнение воздуха, земель и водных ресурсов после второй мировой войны, игнорирование состояния окружающей среды, распространение фабрик и заводов, неразборчивое использование ископаемых видов топлива, вырубка лесов, а также бесконтрольное использование удобрений, ядов и тысяч загрязняющих веществ нанесли невосполнимый ущерб окружающей среде. Это послужило причиной смерти многих тысяч человек в результате различных инфекционных заболеваний. Согласно имеющимся свидетельствам, с началом промышленной революции окружающая среда понесла серьезный урон. Этот урон был настолько значительным, что проблемы экологии, вызванные техническим прогрессом и хозяйственной деятельностью в последние десятилетия, а особенно в конце двадцатого века, стали объектом внимания и тревоги экономистов, политиков, психологов и специалистов в области психической гигиены. Таким образом, в настоящий момент современные технологии приняты в качестве действенного фактора влияния на окружающую среду и психическую гигиену.

Технологии играют главную роль в изменении жизни человека в материальной и духовной сферах. Технологическое развитие влечет за собой как оптимистический взгляд на будущее и ожидание долгожданной утопии, так и пессимистический взгляд. Поэтому роль технологий в психической гигиене исследуется, принимая во внимание их положительные и отрицательные функции.

### **10.3.1. Положительное влияние технологий**

Долгое время технический прогресс с точки зрения социального благополучия, благосостояния и обеспечения основных потребностей человека был желательным, и большинство представителей предыдущих поколений верели в его пользу. Ученые предвещали время, когда машины будут выполнять любые невозможные дела и жизнь как никогда приблизится к идеалу. В этот период внимание было больше приковано к положительному влиянию технологий. Один из видных исследователей социальных наук А. Каллиникос так описывал роль технологий в здравоохранении и общественном процветании: «После тягот первой половины двадцатого века в развитых промышленных странах произошел небывалый прогресс. По словам Эрика Хобсбаума, время трагедий – период двух мировых войн и тяжелого кризиса – уступило место золотому веку. В это время мир (особенно развитый капиталистический мир) прошёл свой исключительный период в истории. Вероятно, этот период был уникальным именно благодаря

---

<sup>1436</sup> Шариат и Манавари, 1375 г. с. х. (1996 г.), стр. 84.

развитию промышленности».<sup>1437</sup> Менсфилд также говорит относительно положительного влияния технологий на здравоохранение и общественное процветание: «Нет сомнения в том, что техническое изменение – один из важнейших факторов влияния на формирование и развитие экономики и благополучия людей. Технические изменения привели к улучшению условий работы и сократили рабочее время, ускорили процесс производства товаров и привнесли много новых измерений в наш образ жизни».<sup>1438</sup> На выставке, прошедшей в Чикаго в 1933 году под названием «Влияние технологий на процветание людей», был описан идеалистический взгляд на мир в свете технологий. Организаторы выставки, больше опираясь на царившую особую психологическую атмосферу, подчеркивали, что человеческое благополучие, комфорт и счастье в жизни зависят от развития промышленности и технологий.<sup>1439</sup> Виды положительного влияния технологий на психическую гигиену перечислены в таблице 10.3.

Вид влияния	Воздействия и функции
Повышение степени довольства жизнью	Несомненно, технологии – это главный фактор влияния на увеличение благосостояния и реального дохода на душу населения.
Улучшение качества образования и здравоохранения	Использование технологий способствует увеличению навыков, информации и способностей в области образования и здравоохранения.
Чувство уверенности в себе и уважения к себе	Использование технологий вызывает в людях чувство уверенности в себе и чувство собственной ценности.

Таблица 10.3: Положительное влияние технологий на психическую гигиену<sup>1440</sup>

### 10.3.2. Отрицательное влияние технологий

Промышленность и технологии, которые изначально люди приняли с распростертыми объятиями, постепенно превратились в один из угрожающих факторов.<sup>1441</sup> Возникновение первых изменений во взглядах касательно технологий произошло в конце сороковых – начале пятидесятых годов двадцатого века. Сначала возникло стойкое ощущение того, что развитие промышленности и технологий оказывает крайне негативное влияние на физическое и психическое здоровье человека. Большая часть диспутов по данному вопросу проводились под заглавием «ограничения развития». Эти ограничения не были новой идеей и их корни можно проследить в воззрениях некоторых экономистов и писателей восемнадцатого и девятнадцатого веков. Теории Томаса Мальтуса,

<sup>1437</sup> Каллиникос, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 399.

<sup>1438</sup> И. Менсфилд, 1968 г., стр. 3.

<sup>1439</sup> Азаранг, 1364 г. с. х. (=1985 г.), стр. 17-20.

<sup>1440</sup> Источник: Саларифар и др., 1387 г. с. х. (=2018 г.), стр. 431.

<sup>1441</sup> Всемирная организация здравоохранения, 2015 г., стр. 2.

Девида Рикардо, Джона Стюарта Милля, Карла Маркса и Фридриха Энгельса указывают на данную тему.

Предводителем современного движения против технологий был Жак Эллюль. В своей книге «Технологическое общество» (1954 г.) он проанализировал негативное влияние технологий на окружающую среду и психическую гигиену человека. Томас Мортон считал издание данной книги одним из лучших событий середины двадцатого века.<sup>1442</sup> Критика технологий в 60-е и 70-е года двадцатого века достигает своего апогея под влиянием таких мыслителей как Джордж Перкинс Марш, Льюис Мамфорд и Рошак.<sup>1443</sup>

Исследователи на протяжении четырех десятилетий изучали связь между отрицательным влиянием технологий и психической гигиеной. Они предложили два механизма влияния технологий на психогигиену: косвенное (например, через загрязнение окружающей среды) и прямое (стресс и возникновение психических заболеваний).

### **А) Загрязнение окружающей среды**

Несколько факторов вызывают сильное чувство того, что технологии наносят серьезный ущерб физическому и психическому здоровью человека. Первый фактор – это воздействие хозяйственной деятельности человека на окружающую среду, в особенности такая деятельность влечет за собой загрязнение воздуха. В конце сороковых годов 20-ого века стало ясно, что технический прогресс хотя и дает возможность создавать полезные товары, но он также оставляет большое количество вредных отходов. Эти промышленные отходы в твердой, жидкой и газообразной форме в огромных количествах выбрасываются в окружающую среду и загрязняют почву, воду и воздух.

В пятидесятых годах прошлого столетия с формулировкой теории «побочных эффектов производства» в экономике внимание ученых было приковано к разрушительным последствиям технологий в загрязнении окружающей среды. Загрязнение включает в себя отходы и остаточные материалы деятельности человека, которые выбрасываются в окружающую среду. Самым очевидным примером этого является загрязнение атмосферы. Один из главных доводов против применения современных технологий – это их негативное влияние на атмосферу. Её загрязнение больше всего ощущается в промышленных городах под действием интенсивного использования технологий. Вдыхание подобных отравляющих веществ в долгосрочной перспективе оказывает на человека и его работоспособность негативное влияние. Изучение состояния школьников в крупных промышленных городах показывает, что их способности в дни, когда концентрация загрязняющих веществ в воздухе выше, значительно

---

<sup>1442</sup> Мортон и др., 1995 год, стр. 176-185.

<sup>1443</sup> Азаранг, 1364 г. с. х. (=1985 г.), том 2, стр. 17.

снижается.<sup>1444</sup> Согласно некоторым исследованиям вдыхание грязного воздуха вокруг заводов приводит к физическим и психическим расстройствам жителей окрестностей фабрик и заводов. В некоторых случаях эти побочные эффекты встречаются даже у тех, кто живет примерно на расстоянии десяти километров от заводов, выбрасывающих в атмосферу загрязняющие вещества.<sup>1445</sup> Исследования показывают, что загрязненность воздуха оказывает негативное влияние на физиологические и психические функции человека.<sup>1446</sup> Загрязнение раздражает верхние дыхательные пути, вызывает жжение в горле, насморк, увеличивает случаи хронического бронхита, заражения пневмонией, ослабляет иммунитет организма против инфекционных заболеваний и вызывает нарушение адаптации. Исследования в Иране также показали, что загрязнение атмосферы оказывает деструктивное влияние на физическое и психическое здоровье людей.<sup>1447</sup>

Еще один результат использования технологий – увеличение уровня шума. Индустриализация, использование автомобилей и общественного транспорта служат главными источниками шума.<sup>1448</sup> Влияние постоянного повышенного шума на человека – это тема большого количества опытных исследований. Исследования показывают, что нахождение в шумной среде промышленных заводов, жизнь вблизи крупных автодорог, железнодорожных путей или аэропортов, соседство торговыми центрами и бутиками, где громко играет музыка и т.д. могут повредить слух и нанести ущерб психической гигиене людей.<sup>1449</sup> Зильман, Кэтчер и Миларский выяснили, что большое количество шума может негативно отразиться на психических функциях человека и привести к рассеянности, агрессии, снижению способности к адаптации и терпению лишений.<sup>1450</sup> Исследования Н. Ридла и других (2015 г.), К. Волкера и других (2015 г.), Д. Шерингтона (2017 г.) и А. П. Смитса (2017) показали различные аспекты негативного влияния шума на психическую гигиену. Согласно данным, шум взлетающих и приземляющихся самолетов приводит в расстройство повседневную деятельность людей, живущих по соседству с аэропортом. Они больше других страдают бессонницей, большую часть времени оставляют окна домов закрытыми, меньше наслаждаются своей жизнью и обычно страдают когнитивными расстройствами.<sup>1451</sup>

---

<sup>1444</sup> Эдирнгтон, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 493-494.

<sup>1445</sup> Эдирнгтон, 1376 г. с. х. (=1997 г.), стр. 106.

<sup>1446</sup> Коулмэн, 1376 г. с. х. (=1997 г.), стр. 710.

<sup>1447</sup> Эсмаили и Шокухи, 1394 г. с. х. (=2015 г.); Фаттахи и др., 1392 г. с. х. (=2013 г.).

<sup>1448</sup> А. Сиеза и др., 2002 г., стр. 205-210.

<sup>1449</sup> С. А. Стенсфилд и др., 1993 г., стр. 1-44.

<sup>1450</sup> И. Дж. Онакпоя и др., 2015 г., стр. 9-10.

<sup>1451</sup> Лок и др., 1381 г. с. х. (=2002 г.), стр. 319 и 320.



Загрязнение воды происходит в результате выброса отходов из городских канализаций и с производств, утечки нефти и химических продуктов из кораблей, а также по причине взаимодействия с прочими твердыми отходами, в особенности пластиковыми материалами, попадающими в реки и моря. Загрязнение природных водоемов ставит под угрозу досуг рядом с реками, озерами, морями и обеспечение городов питьевой водой. Исследования показывают, что мусор и загрязняющие вещества создают для человека физические и психические проблемы. Сноу в своих исследованиях выявил связь между грязной водой и чумой. Бадд занимался исследованием связи между грязной водой и брюшным тифом. Были проведены многочисленные исследования относительно отрицательного влияния технологий на окружающую среду и психическую гигиену.<sup>1452</sup>

### **Б) Увеличение психических расстройств и болезней**

Одновременно с началом дискуссий по вопросу технологий и окружающей среды, исследователи затронули и тему того, что скорость социальных и технологических изменений приводит к душевным конфликтам и девиантному поведению. Любое изменение в жизни человека, будь оно положительным или отрицательным, требует своего рода повторной адаптации. Исследование биографий разных людей говорит о том, что эмоциональные и психические расстройства больше возникают в периоды, в которые происходят большие изменения. Большинство людей испытывало в жизни тревогу, депрессию и психическое напряжение. В последние десятилетия количество психических заболеваний и расстройств заметно возросло. Многие психологи считают, что увеличение психических расстройств вызвано культурным наследием индустриального общества и развития в современном мире технологий.<sup>1453</sup> Исследования показывают, что психика людей, активно вовлеченных в жизнь индустриального общества и зависящих от технологий, терпит гораздо больше ущерба, чем психика тех, кто не так активно пользуется плодами индустриального общества. Один из факторов расстройства адаптации – это быстрое изменение поведенческих моделей в индустриальных обществах, так что человек обладает ограниченными возможностями в адаптации к этим изменениям. В результате эти постоянные молниеносные изменения приводят к серьезным физическим и психическим травмам.<sup>1454</sup> Тоффлер – один из основных критиков технологий – считал, что переход к новому типу цивилизации тесно сопряжен с конфликтами и психическим напряжением, которые постепенно охватят все общества. Он верит в то, что технологические изменения вызывают у человека психический шок (который он описал в своей книге «Футуршок»). Тоффлер с его особым целостным

---

<sup>1452</sup> Эдингтон, 1376 г. с. х. (=1997 г.), том 62, стр. 73.

<sup>1453</sup> Эткинсон и др. 1385 г. с. х. (2006 г.), том 2, стр. 185-186.

<sup>1454</sup> Коулмэн, 1376 г. с. х. (=1997 г.), стр. 713.

взглядом исследовал вредоносное влияние технологий в новых рамках и написал книгу под названием «Третья волна». В ней он указал на ряд новых конфликтов, которые в более широкой области сказываются на жизни людей.

### **В) Рост безработицы**

Согласно убеждениям ученых в области гуманитарных наук, технологии – это один из главных факторов возникновения и роста безработицы. Изначально промышленные технологии были только заменой для физического труда человека, но с созданием искусственного интеллекта и новейших технологий машины стали заменой и для интеллектуального труда. Сегодня более 75% рабочих кадров в промышленных странах заняты работой, которая подразумевает простые повторяющиеся задачи. Автоматизированные машины, роботы и продвинутые компьютеры успешно справляются с большинством из этих задач. Компании, сильно стремящиеся к сокращению расходов и максимализации прибыли, с радостью меняют людей на технику, что приводит к потере людьми работы и их недовольству. Кроме того, развитие технологий означает увеличение спроса на работников, владеющих компьютером. С этой точки зрения, принимая во внимание то, что большая часть рабочих кадров не обладают соответствующим образованием, они лишаются возможности работать.<sup>1455</sup> Таким образом, к негативным последствиям развития автоматизированной промышленности относится специализированность рабочих вакансий, что в результате приводит к росту безработицы в промышленных странах и вызывает в людях чувство бесполезности. Талали и другие в своём исследовании под названием «технологии, культура и конкурентоспособность» исследовали некоторые негативные последствия индустриализации.<sup>1456</sup>

## **10.4. Глобальные вопросы технологий и психической гигиены**

Более новые исследования затронули глобальные вопросы технологий и психической гигиены. Выход проблемы окружающей среды на глобальный уровень, возможно, является важнейшим признаком современной дискуссии о технологиях и психической гигиене. В последние десятилетия с увеличением авторитетных свидетельств выхода проблем окружающей среды на глобальный уровень, упомянутой теме стали придавать еще большую важность. Главным изменением в это время стало выявление того факта, что большинство угроз для окружающей среды имеют общие признаки, тем не менее развивающиеся страны оказались под большей угрозой, нежели развитые. Глобальные опасности

---

<sup>1455</sup> Андре, 1376 г. с. х. (=1997 г.), стр. 54.

<sup>1456</sup> Талали и другие, 1372 г. с. х. (=1993 г.), стр. 282-293.

технологий не знают ограничений под названием «государственные границы». В таблице 10.4. представлены некоторые виды глобального влияния технологий.

Пример влияния	Его последствия на психическую гигиену
Парниковый эффект	Некоторые психологи провели относительно комплексные исследования проблемы парниковых газов и пришли к тому выводу, что некоторые газы, которые естественным образом существуют в атмосфере, делают возможной жизнь на планете. Малейшее изменение их содержания может привести к серьезным изменениям и вызывать нарушения в психических функциях людей. <sup>1457</sup> На основании этих выводов Киотское соглашение 1997 года убедило Канаду <sup>1458</sup> сократить к 2012 году производство парниковых газов на 15% по сравнению с 1990 годом. <sup>1459</sup> Все люди хотят иметь здоровую окружающую среду, но промышленно развитые страны, похоже, не готовы идти на жертвы в этой области.
Глобальное потепление	Между повышением температуры воздуха и показателями психического здоровья существует прямая связь. Р. Барон, Белл и Парсонс в своих исследованиях пришли к выводу, что высокая температура снижает работоспособность человека, и служит причиной роста нетерпеливости и таких эмоций, как агрессия, печаль и дискомфорт. <sup>1460</sup>
Кислотные дожди	Кислотным дождем обычно называют кислотные соединения загрязняющих веществ, таких как диоксид серы, оксиды азота и хлориды. <sup>1461</sup> Кислотные дожди, вызванные развитием технологий, имеют множество вредных последствий. Его вредоносное воздействие сказывается на всей органической природе, и конечно наносит вред здоровью человека, вызывая различные виды физических и психических расстройств. <sup>1462</sup>
Оружие массового поражения	Атомное, биологическое и химическое оружие, которое производится или используется для войны, естественно представляет угрозу для живых существ и нарушает спокойствие и психическое здоровье человека. Согласно исследованиям, использование военных технологий – один из наиболее важных факторов, вызывающих обеспокоенность различных наций. К тому же производство топлива для ядерного оружия, будь то обогащенный уран или плутоний, приводит к образованию большого количества радиоактивных отходов. <sup>1463</sup>

Таблица 10.4: Виды глобального влияния технологий<sup>1464</sup>

Устойчивое развитие и психическая гигиена: Данные показывают, что современный человек по большей части занимается разрушением окружающей среды. С этой точки зрения концепция устойчивого экологического развития

<sup>1457</sup> Аболькасеми, 1384 г. с. х., стр. 384-385.

<sup>1458</sup> Утверждается, что Канада в 1995 году производила 2% от всего углекислого газа в мире.

<sup>1459</sup> С. Лефрансуа, 2001 г.

<sup>1460</sup> Аболькасеми, 1384 г. с. х., стр. 380.

<sup>1461</sup> Тернер и др., 1374 г. с. х. (=1995 г.)

<sup>1462</sup> Там же.

<sup>1463</sup> Озкэмп, 2009, стр. 298

<sup>1464</sup> Источник: Саларифар и др., 1387 г. с. х. (=2018 г.), стр. 438-441.

принята практически всеми государствами мира как желательная программа для предотвращения отрицательного воздействия технологий на психическую гигиену.<sup>1465</sup>

## Вопросы

1. Какое влияние ресурсы окружающей среды могут оказать на психическую гигиену?
2. Какими особенностями должно обладать место проживания человека?
3. Каково влияние архитектуры и городского пространства на психическую гигиену?
4. Каково влияние городской жизни на психическую гигиену?
5. Каково положительное и отрицательное влияние технологий на психическую гигиену?
6. Каковы глобальные проблемы технологий, угрожающие психической гигиене?

---

<sup>1465</sup> Асафо, 1385 г. с. х. (=2006 г.), стр. 302; Сефидари, 1392 г. с. х. (=2013 г.), стр. 38.

# Глава одиннадцатая

## Средства массовой информации и психическая гигиена

Ожидается, что в данной главе студент ознакомится с нижеследующими вопросами:

1. Определение и важность СМИ;
2. Функции СМИ;
3. Влияние СМИ на психическую гигиену;

Средства массовой информации (СМИ) с возможностями передачи новых знаний, информации и обмена идеями играют важную роль в развитии общества. В данной главе будет рассмотрена роль СМИ и их влияние на психическую гигиену.

### 11.1. Сущность и функции СМИ

Любые попытки понять влияние СМИ на психическую гигиену зависят от понимания их сущности, функций и истории. С самого возникновения средств массовой информации многие ученые коммуникативных наук занялись изучением их социального влияния и выдвинули различные теории, которые далее будут рассмотрены в этой главе.

#### 11.1.1. Определение и важность средств массовой информации

В повседневных диалогах слово СМИ относят к ряду средств коммуникации, которые доставляют определенную информацию до многочисленной аудитории.<sup>1466</sup> Это определение включает в себя все печатные тексты (книги, газеты, журналы, постеры), записанные программы радио, телевидение, кино, спутниковое телевидение и интернет. Иногда вместо СМИ (средства массовой информации) говорят: средства массовой коммуникации.<sup>1467</sup> Сегодня многие люди читают газеты, журналы и книги, ходят в кино, смотрят телевизор, и часть дня проводят в интернете.<sup>1468</sup> Эти средства превратились в институт для контроля, управления и инноваций в обществе, а также в каналы, через которые в обществе формируются ценности, нормы, образ жизни и мышления.<sup>1469</sup> Роль и функции СМИ настолько важны, что невозможно представить себе жизнь без них в современном

---

<sup>1466</sup> Р. Д. Виммер и Дж. Р. Доминик., 2013 г., стр. 2.

<sup>1467</sup> Но СМИ отличаются от средств массовой коммуникации. – прим. пер.

<sup>1468</sup> С. Барон и Д. Дэйвис, 2012 г., стр. 1.

<sup>1469</sup> С. А. Ловери и М. Л. Де Флёр, 1994 г., стр. 1-2.

мире.<sup>1470</sup> Принимая во внимание то, что современная эпоха называется информационной эрой, вполне вероятно, что можно посчитать современного человека – медийным человеком, а современную культуру – продуктом рекламы в средствах массовой информации.

### **11.1.2. История средств массовой информации**

С начала 19-ого века одновременно с пиком индустриализации возник новый вид общения, который отличался от всех форм общения в прошедших эпохах. Данный вид общения назывался массовой коммуникацией, а инструменты, используемые для этого типа коммуникации, назывались средствами массовой коммуникации.<sup>1471</sup>

Массовая коммуникация свойственна для индустриально-капиталистического общества и возникла только благодаря социальным, экономическим и политическим условиям этого типа общества. Данный вид коммуникации в обществах с техническими инновациями, урбанизацией, социально-культурным расслоением необходим для передачи информации широким народным массам. Иначе без средств массовой информации люди не смогут ориентироваться в своей личной и социальной жизни. СМИ имеют двойственный характер. С одной стороны, они являются продуктом капиталистического строя и поставляются на рынок как товар, а с другой стороны, они являются средством для представления мыслей, ценностей, норм и взглядов. Они знакомят массы с новыми идеями, мнениями, ценностями и взглядами в разных странах, и, делая акцент на некоторых из них, указывают на их положительные или отрицательные аспекты.<sup>1472</sup>

### **11.1.3. Функции средств массовой информации**

Ранние выводы относительно СМИ и средств массовой коммуникации в конце девятнадцатого – начале двадцатого веков были получены в странах Запада. Гюстав Лебон в своей книге «Психология народов и масс» и Габриель Тард в «Законы подражания» исследовали роль СМИ в общественном сознании. Фердинанд Тённис и Макс Вебер указывали на важность средств массовой коммуникации и их влияние на общественное мнение. После второй мировой войны количество исследований в данной области увеличилось. Х. Д. Лассвелл в 1948 году перечислил основные функции СМИ таким образом: 1) контроль за средой (информирование); 2) создание и развитие социальной солидарности (руководство); 3) передача культурного наследия (просвещение).

Через несколько лет К. Р. Райт (1985) также в похожей форме в общих чертах описал влияние СМИ и добавил к трем перечисленным функциям четвертую

<sup>1470</sup> Томпсон, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 205.

<sup>1471</sup> С. Биаги, 2012, стр. 22

<sup>1472</sup> Томпсон 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 57-94; Ваххаби и др. 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 18-12.

функцию – развлекательную. Денис Макквейл добавил к ним функцию всеобщей мобилизации и объявил, что от СМИ повсеместно ожидается продвижение национальных интересов.<sup>1473</sup> Также исследования указывают на нежелательное влияние контента в СМИ. Первые критические исследования в адрес СМИ стали публиковаться в первой половине 20-ого века исследователями из Франкфуртской школы. Точки зрения М. Хоркхоймера, Т. Адорно, Л. Ловенталя, Х. Маркузе и В. Бениамена, основанные на том, что массовая культура всегда деструктивна, были собраны в трех статьях с наименованиями: «Диалектика просвещения»,<sup>1474</sup> «Культурная индустрия»<sup>1475</sup> и «Литература, массовая культура и общество»<sup>1476, 1477</sup> Они представили культурную индустрию как одну из новых индустрий, включающую в себя киностудии и кинопроизводство, радиостанции и издательства, которые создают неблагоприятное положение в капиталистических странах.<sup>1478</sup> С точки зрения Франкфурта индустрия путем своей продукции наделяет народные массы идентичностью и определяет их поведение.<sup>1479</sup>

Современный французский социолог Эдгар Морин (2008 г.) в 1962 году написал книгу под названием «Дух времени»,<sup>1480</sup> которая представляет собой критическое сочинение по отношению к «культурной индустрии» и «массовой культуре». В предисловии к ней он затронул тот факт, что мир в конце девятнадцатого века пришел к завершению материального и географического колониализма, но с началом двадцатого века возник новый колониализм, который насмехается над мыслями людей.<sup>1481</sup> Критические исследования в области культуры и коммуникации в восьмидесятых годах двадцатого века обрели большую глубину.<sup>1482</sup> Тоффлер в своем знаменитом произведении «Третья волна» подробно затронул социальное влияние СМИ.<sup>1483</sup> Примерно с 1980 года и далее происходит заметный рост исследований по вопросу СМИ в США, Западной Европе и некоторых уголках Азии с точки зрения количества исследователей и публикаций.

Несомненно, большая часть этих исследований исходит из негативных последствий развития телевидения как самого главного средства массовой информации, развлечения и информирования. Большинство последних исследований

---

<sup>1473</sup> Д. Макквейл, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 108 – 109.

<sup>1474</sup> The Dialectic of the Enlightenment

<sup>1475</sup> Culture Industry

<sup>1476</sup> Literature, popular culture and society

<sup>1477</sup> Dominic Strinati (2004), An Introduction to Theories of Popular Culture.

<sup>1478</sup> Ингилс, 1377 г. с. х. (=1998 г.), стр. 65-71.

<sup>1479</sup> Т. В. Адорно, 2002 г., стр. 92.

<sup>1480</sup> L'Esprit Du Temps

<sup>1481</sup> Эдгар Морин (2008 г.) L'Esprit Du Temps. Арманд Колин.

<sup>1482</sup> Доминик Стринати, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 94-120.

<sup>1483</sup> Тоффлер, 1380 г.

по данному вопросу обращают внимание на негативные последствия телевизионных передач для культуры и общественного сознания.<sup>1484</sup> Несмотря на это существуют и свидетельства того, что СМИ могут иметь и созидательные функции. У. Паваланатан и М. Де Коудхари (2015 г., стр. 315-321), С. Балани и М. Де Коудхари (2015 г., стр. 1373 (=1994 г.) – 1378 (=1999 г.)), Шейпорд и его коллеги (2016 г.), М. Конвэй и Д. О'Коннор (2016 г., стр. 77-82) и Ф. Кигози и его коллеги (2010 г.) в своих исследованиях пришли к выводу о том, что СМИ – это важный источник информации о психической гигиене. По этой причине следует рассматривать в совокупности положительное и отрицательное влияние СМИ на психическую гигиену.<sup>1485</sup>

## **11.2. Виды влияния СМИ на психическую гигиену**

СМИ наряду с другими общественными институтами формируют общественное сознание. Общественное сознание формируется СМИ таким образом, что люди думают, что общественное мнение схоже с их собственным. Однако в действительности собственные мысли людей исходят из следования тем мыслям, которые пропагандируются в СМИ.<sup>1486</sup> На некоторых временных отрезках было четко определено, что деспотичные правительства могут формировать общественное сознание. Проведенные исследования силы влияния национал-социалистической рабочей партии Германии времен Гитлера лишней раз доказывают данную точку зрения.<sup>1487</sup> В настоящее время с разнообразием СМИ их влияние стало значительно выше. Мэлвин Дэфлор делит влияние СМИ на три вида: когнитивное, эмоциональное и поведенческое.

### **11.2.1. Когнитивное влияние**

Это влияние оказывается следующим образом:

1. В сознании целевой аудитории сначала создается неопределенность, а затем устраняется: неопределенность – это результат столкновения противоречивой информации. Например, всякий раз, когда происходит какое-либо неожиданное событие, люди в СМИ получают противоречивые сообщения и не понимают, как им интерпретировать это событие. На следующем этапе СМИ подготавливают более полную информацию и таким образом устраняют неопределенность. Это устранение неопределенности служит причиной реформирования общественного мнения;

<sup>1484</sup> М. МакКомбс, 2014 г.

<sup>1485</sup> Х. С. Пик и др., 2015 г., стр. 88.

<sup>1486</sup> К. Ширки, 2008 г., стр. 77.

<sup>1487</sup> Пуйа, 1389 г. с. х. (=2010 г.), стр. 99-150; Герман Раушнинг, 1391 г. с. х. (=2012 г.), стр. 173-213.



2. Формирование убеждений: Аудитория опирается на сообщения из СМИ в своих представлениях об окружающем мире;

3. Придание яркости новостям: У людей недостаточно времени для чтения всех опубликованных новостей и тем, и они могут выбрать лишь некоторые заголовки;

4. Расширение систем убеждений людей: Из средств массовой информации люди узнают подобные темы;

5. Ускорение в косвенной фильтрации и определении ценностей среди аудитории.

### 11.2.2. Эмоциональное влияние

СМИ в первую очередь приводят к тому, что люди становятся пассивными и более управляемыми. Влияние сообщений из СМИ на чувства аудитории и вызов её эмоциональной реакции – это самый маленький пример из изученного до сих пор влияния. Хотя освещение одной темы с жестоким содержанием в СМИ в долгосрочной перспективе вызывает в людях безразличие, и к тому же служит причиной равнодушия, отсутствия интереса к помощи другим людям и чувства отсутствия общественной безопасности среди людей. Второе последствие эмоционального влияния СМИ – слабость социальных отношений и главная причина этого кроется в отсутствии верной информации касательно групп, к которым относятся люди.

### 11.2.3. Поведенческое влияние

На первом этапе поведенческое влияние делает аудиторию активной или пассивной. Средства массовой информации осуществляют это посредством формирования новых взглядов, и в действительности показывают определенные дела настолько значимыми, что побуждают аудиторию на их выполнение или наоборот способствуют пассивности людей в тех или иных делах.<sup>1488</sup> Трехсторонняя функция СМИ с точки зрения Мелвина Дефлёр представлена в таблице 11.1. После неё рассматривается влияние каждого вида средств массовой информации

Область	Пример и его влияние на психическую гигиену
Когнитивное влияние СМИ	<ul style="list-style-type: none"><li>- создание неопределенности в сознании аудитории;</li><li>- предоставление противоречивой информации;</li><li>- устранение неопределенности;</li><li>- формирование убеждений;</li><li>- акцентирование внимания на новостях;</li><li>- расширение системы восприятия и убеждений людей;</li><li>- просвещение;</li><li>- влияние на ценности, характер и образ жизни.</li></ul>

<sup>1488</sup> Фахри, 1387 г. с. х. (2008 г.), стр. 40.

Эмоциональное влияние СМИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вызывание состояния пассивности и потери чувствительности;</li> <li>- усиление управляемости;</li> <li>- вызывание чувства подверженности влиянию в долгосрочных отношениях;</li> <li>- равнодушие и лишение чувств;</li> <li>- усиление волнений;</li> <li>- усиление чувства отсутствия безопасности в обществе среди людей;</li> <li>- отсутствие близких отношений, вызванное слабостью социальных связей.</li> </ul>
Поведенческое влияние СМИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активизация аудитории;</li> <li>- формирование новых убеждений или выставление условий неопределенными;</li> <li>- затягивание аудитории в состоянии пассивности.</li> </ul>

Таблица 11.1: Функции СМИ в области психической гигиены<sup>1489</sup>

### 11.3. Влияние печатных средств массовой информации на психическую гигиену

Ту часть средств массовой информации, которая для распространения и публикации новостей, информации и создания отношений между людьми и передачи ценностей пользуется письменным изложением, называют печатными средствами массовой информации. Главное преимущество печатных СМИ состоит в том, что к ним можно обращаться бесконечное количество раз и в любой момент сослаться на них.<sup>1490</sup>

#### 11.3.1. Книги

Возникновение книг – это самое большое изменение, которое произошло в мире.<sup>1491</sup> Сегодня человек с трудом может определить, к каким великим изменениям в обществе привело печатное производство, и насколько оно было полезным с точки зрения психической гигиены. Это потому, что относительно привлекательных цветов и движущихся изображений телевидения или компьютерных страниц печатная книга может показаться скучной. Книга используется в области обучения для реализации нескольких целей, которые связаны с психической гигиеной. Книга поощряет человека овладевать знаниями, навыками, ценностями и убеждениями, которые необходимы ему для того, чтобы добиться успеха в жизни. Книга – это ценный источник для обучения и важнейший справочник по религиозным вопросам. Книга в роли средства досуга – это сокровище

<sup>1489</sup> Источник: Фахри, 1387 г. с. х. (2008 г.), стр. 41.

<sup>1490</sup> Эдбурн, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 203.

<sup>1491</sup> Мотамэднежат, 1383 г. с. х. (=2004 г.), стр. 76-81.

сохранения культурного наследия и путеводитель, который для методов мышления, а также ознакомления с различными методами профилактики и лечения тоже может быть полезен в вопросе психической гигиены. Некоторые сложные и неопределенные мысли в общественном сознании были приняты именно посредством книг. Несмотря на это, книги – это средство массовой информации с крайне заметным разнообразием. Абсолютно всё, начиная с религиозных предписаний и наставлений, и заканчивая самыми порочными темами и изображениями, издается в виде печатных изданий, что, возможно, принимая во внимание представленное содержание, оказывается вредным для психического здоровья читателей. Представляется, что с точки зрения исламской религии запрещено (харам) чтение книг, ведущих к заблуждению, преступности и нравственным порокам, так как они приводят в расстройство духовное и психическое здоровье людей.<sup>1492</sup> Утверждается, что книги, ведущие к заблуждению – это те книги, которые содержат неверные убеждения и мысли, неприличные темы, порочные изображения и тому подобное.<sup>1493</sup> Бог в священном Коране в виде общего принципа запретил все факторы, ведущие человека к заблуждению.<sup>1494</sup>

### 11.3.2. Газеты

В прошлом посредством языка люди хотели высказать догадки и мнения касательно событий в своем обществе или в других странах, даже весьма отдаленных. На протяжении тысяч лет единственным путем получения вестей и сведений о происходящих событиях было присутствие в сборищах и словесная передача новостей странниками и путешественниками.<sup>1495</sup> Сегодня примерно во всех культурах газеты и журналы считаются жизненной необходимостью и, несомненно, пресса играет огромную роль в формировании общественного мнения, руководстве и ориентации людей, предоставлении информации, повышении осведомленности общества, проведении досуга и десятках других положительных и отрицательных функций в обществе.<sup>1496</sup>

Новости, репортажи, статьи, дискуссии, аналитика и комментарии (особенно в форме ежедневных выступлений), политические комментарии, редакционные статьи входят в число рубрик, составляющих материалы новостной, политической и общественной газеты. Новости проектируются для того, чтобы изменить убеждение и мнение, стереть прежние предположения и заставить общественность потреблять определенные товары или услуги. Основной целью новостей и репортажей в газете является формирование у людей глубокого чувства

<sup>1492</sup> Ансари, 1990 г., стр. 30.

<sup>1493</sup> Ансари 1990 г, том 1, стр. 83.

<sup>1494</sup> Лукман: 6; Хадж: 30. Подробнее см.: Коллипур Гиляни, 1376 г. с. х. (=1997 г.), том 1, стр. 62-64.

<sup>1495</sup> Макквейл, 1382 г. с. х. (=2003 г.).

<sup>1496</sup> Там же, с. 30-35.

и помощь им более реалистично понять определенную ситуацию, но этот процесс тоже влияет на поведение, мысли, образ жизни и особенности принятия людьми решений в личной и общественной жизни.<sup>1497</sup>

С утра до ночи по всему миру происходит бесчисленное количество событий. Газеты и средства массовой информации выбирают некоторые из них и представляют в форме новостей. Возникает вопрос: каковы критерии отбора новостей? Почему некоторые события выставляются более значимыми и представляются в газетах более ярко? Газеты в зависимости от определенных групповых политических и экономических целей и интересов выбирают и оформляют задачу конкретных новостей. Каждое новостное сообщение обладает сильным влиянием. Фиск (1996 г.) считает, что газеты могут оказывать воздействие на то, что он называет «структурой чувственного существа» в обществе.

Публикация в газетах таких тем, как новости политики, искусства, спорта, а также фотографий на разный вкус способствует привлечению большего количества читателей и создает особую привлекательность. Газета устанавливает более глубокую связь с читателем и оказывает более продолжительное и широкое воздействие.

Иногда репортаж превращается в историю, а корреспондент в рассказчика, раскрывая внутреннюю подоплеку события или явления, чтобы изложить читателю его суть.<sup>1498</sup> Важнейшими видами влияния новостных СМИ, в особенности газет, на психическую гигиену считаются следующие:

1. Создание слухов: Пресса посредством публикаций и увеличения слухов способна вызвать страх и тревогу в социуме, и расстроить, таким образом, психическую гигиену.<sup>1499</sup>

2. Установление повестки дня: Исследования показывают, как газеты могут формировать и описывать среду, в которой освещаются важные события и проблемы. Включение события в повестку дня увеличивает его новостную ценность. Этот процесс влияет на психическую гигиену в обществе.

Первая страница газеты обладает особым значением для отображения её внутреннего содержания и освещения событий. В действительности первая страница во многом формирует умственные приоритеты аудитории и говорит о той важности, которую газета каждый день придает различным событиям и темам. Хотя читатели газет смотрят на события и проблемы не только под влиянием громких заголовков на первой странице, и другие факторы тоже вносят вклад в формирование их впечатления, но нельзя отрицать, что заголовки на первой странице играют определяющую роль в этом вопросе.<sup>1500</sup> С точки зрения

---

<sup>1497</sup> Там же.

<sup>1498</sup> Аса Бергер, 1373 г. с. х. (=1994 г.), стр. 50-58.

<sup>1499</sup> Л. Даминг, 2012 г., стр. 15.

<sup>1500</sup> Шокрхах, 1383 г. с. х. (=2004 г.), стр. 57-58

Лаутери и Де Флора газета предлагает людям выборку вопросов и тем. Эта выборка даже в искаженном виде для миллионов людей является важнейшим источником новостей об общественных делах.<sup>1501</sup>

Бесчисленные опросы, проведенные среди читателей газет, показывают, что люди не читают все содержание газеты для того, чтобы удовлетворить «текущие и будущие потребности» и быть в курсе того, что происходит вокруг. Просматривая различные заголовки, они выбирает те темы, которые их интересуют и каким-то образом связаны с их работой и жизнью, и читают только их.<sup>1502</sup> По этой причине заголовки на первой странице газет могут оказывать сильное влияние на психическую гигиену.

В начале семидесятых годов двадцатого века М. Маккомбс и Д. Шоу выдвинули теорию под названием «установление повестки дня» средствами массовой информации. В ней говорилось о том, что газеты, выделяя различные события, стремятся навязать читателям свою собственную точку зрения. Выделение тем в газетах становится причиной того, что их читательская аудитория также начинает серьезно воспринимать эти темы. Они говорят, что если газеты таким образом не могут внести заметные изменения в поведение читателей, то по крайней мере становятся причиной заметных изменений в их восприятии.<sup>1503</sup>

3. Формирование точки зрения: Чувствительность людей к новостям такова, что если в подаче новости произойдет ошибка или будет подана не полная информация, то в общественном сознании произойдет расстройство. Предвзятость в новостях может проявляться в различных формах:

А) Влияние слов или формулировок на позицию: Поскольку язык новостей придает событиям большую важность, нежели они действительно имеют, газетами используются такие слова и обороты, которые оказывают невероятное влияние на общественное сознание. Так что если то или иное слово не будет употреблено точно и к месту, то читатели могут по-разному воспринять их;

Б) Влияние смысла новости на позицию: Иногда в новости внешне не использовано никаких слов или формулировок, которые бы подводили человека к определенной позиции, однако сам текст новости определяет в целом отношение в мыслях человека.

4. Преувеличение проблем: Один из подходов к освещению событий в деятельности средств массовой информации показывает, что газеты играют важную роль в преувеличении тех событий, которые нас беспокоят. При этом газеты предупреждают о «наличии проблемного факта», вызывающего тревогу общества. В 1970-х годах такие социологи как Коэн и Янг (1973 г.) ввели в социальную теорию понятие «моральной паники». Это понятие указывало

---

<sup>1501</sup> Лаутери и Де Флор, 1390 г. с. х. (=2011), стр. 476.

<sup>1502</sup> Касеми, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 120-126.

<sup>1503</sup> Касеми, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 125-126.

на ситуацию, когда общественное беспокойство, создаваемое газетами вокруг какого-либо явления, превышало то, что рационально оправдывало возникновение этого явления. В последние годы освещение ряда тем касательно паники из-за продуктов питания и страха перед болезнями создало довольно проблематичный пример преувеличения социальной действительности. В таких случаях явление представляется статистически незначимым по сравнению с другими подобными событиями, но газеты описывают его как серьезную угрозу здоровью населения.

Эти техники пропаганды часто применяются в газетах. Обычно цель заключается в необходимости убедить людей в том, что они находятся в серьезной опасности и что им следует предпринять некие действия для ее предотвращения. Или, вероятно, цель состоит во внушении мысли о том, что правительство и соответствующие органы не принимают должных мер для разрешения проблемы и не проявляют к ней должной чувствительности.

5. Разжигание споров и противоречий: Иногда, обостряя политические, культурные, социальные противоречия и разжигая конфликты, принимая и высказываясь непотребно в адрес некоторых публичных личностей, газеты вызывают волнения и расстройства в психической гигиене общества.<sup>1504</sup>

## 11.4. Аудиосредства массовой информации

Аудиовизуальные СМИ – это часть средств массовой информации, важнейшими элементами которых является звук и речь. Выход радио в сферу коммуникаций в начале 20-ого века и его социальное влияние произвели заметный эффект. Данный вид СМИ может оказать сильное воздействие на психическую гигиену.<sup>1505</sup> Знаменитая история о влиянии радио произошла 30 октября 1938 года. В тот день Орсон Уэллс и телерадиосеть «Си-Би-ЭС» представили спектакль об инопланетном вторжении с Марса,<sup>1506</sup> что вызвало панику тысяч слушателей. Тысячи телефонных звонков поступили в полицейские участки и государственные учреждения. Люди старались уведомить своих друзей, а часть людей, собрав все самое необходимое из личных вещей, посадили свои семьи в машины и стали покидать восточное побережье США, где должно было произойти вторжение инопланетных захватчиков.<sup>1507</sup>

С точки зрения некоторых авторов роль радио в качестве средства массовой коммуникации в вопросе психической гигиены достойна внимания и изучения

<sup>1504</sup> Сетиман, 1375 г. с. х. (=1996 г.), с. 101-100.

<sup>1505</sup> Рольфес и Уилсон, 2013, стр. 7

<sup>1506</sup> Имеется в виду спектакль по известному роману Герберта Уэллса «Война миров». – *прим. пер.*

<sup>1507</sup> Эдборн, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 183.

тогда, когда учитываются такие цели его деятельности как изложение новостей и информации, развлечение, реклама и ответы на потребности учебного характера.<sup>1508</sup> Таким образом, ожидается, что радио посредством своих программ наделит своих слушателей новыми идеями и привычками. Влияние радио в прошлом было крайне широким.<sup>1509</sup> Герберт Гинз в своем исследовании под заголовком «Демократия и новости» изучал различные типы влияния новостей на психическую гигиену людей.<sup>1510</sup>

## 11.5. Визуальные средства массовой информации

### 11.5.1. Телевидение

Телевидение – важнейшее средство массовой коммуникации, которое может быть применено для нормального развития и роста людей и обществ. Некоторые считают его неблагоприятным средством коммуникации, которое наносит обществу большие травмы. К настоящему моменту было проведено множество исследований касательно телевидения и его влияния на общество. Телевидение как одно из самых сильных и влиятельных средств массовой информации играет важную роль в формировании поведения, убеждений, эмоций, а также личных и общественных отношений людей.<sup>1511</sup> Вот некоторые функции телевидения:

А) Социализация: Телевидение может играть значимую роль в социализации детей и даже взрослых людей.<sup>1512</sup> Социализация означает процесс, в ходе которого люди изучают основные элементы собственной культуры и знакомятся с социумом, с которым они должны установить отношения и в котором они должны вести себя соответствующим образом, а также должны ознакомиться с сутью правил и норм, которые помогают обеспечить такое поведение.<sup>1513</sup>

Хотя родители, сверстники, учителя и религиозные институты оказывают значительное влияние на большую часть поведения и норм, но в быстро изменяющемся обществе существует множество тем, с которыми родители не в состоянии справиться. Нормы, касающиеся этих вопросов, передаются на уровне общественного мнения путем телевидения и посредством иных видов СМИ. Благодаря телевидению дети, а также взрослые, получают информацию касательно общественных отношений. Например, они узнают, как вести себя на

---

<sup>1508</sup> З. П. Хуанг и Х. М. Лиао, 2012 г., стр. 14.

<sup>1509</sup> Л. С. Аустин и К. Хустед, 1998 г., стр. 808-811.

<sup>1510</sup> Гинз, 1385 г. с. х. (=2006 г.), стр. 135-167.

<sup>1511</sup> М. Хамер и др., 2010 г., стр. 375-380.

<sup>1512</sup> Н. Ноттен и др., 2013 г., стр. 235-252.

<sup>1513</sup> Холландер, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 228.

свадьбе, на встрече и в прочих ситуациях. Из телевидения дети узнают социальные роли по отношению к женщинам, мужчинам, престарелым и многим другим группам людей, и даже к самим себе.<sup>1514</sup>

Б) Обучение общепринятым нормам поведения: Некоторые телевизионные программы транслируют общепринятые нормы поведения. Фредрик и Стейн исследовали влияние на детей таких телевизионных передач как «Район дядюшки Роджерса». Исследователи изучали транслируемые пятнадцатиминутные события на такие темы как содействие, взаимопомощь, сострадание, забота, дружба, сдерживание агрессии, терпимость лишений и самообладание, которые являются составляющими душевного здоровья. Они обнаружили, что просмотр по телевидению одобрительного в обществе поведения приводил к увеличению такого поведения.<sup>1515</sup> Исследования Л. М. Бринкмейера (2016 г.), Р. Ван Верена и Р. Киукенса<sup>1516</sup> также доказали влияние телевидения на формирование одобрительного поведения.

В) Обеспечение спокойствия и комфорта: В начале 1960-х годов Шрам и его коллеги описали три основных применения телевидения. Первое относится к получению удовольствия, в результате просмотра развлекательных передач. Телевидение создает воображаемый мир, в котором человек может избавиться от проблем и усталости в жизни. Шрам наблюдал, как люди сидят с увлеченными лицами, просматривая свои любимые программы. Вторым применением было получение информации. Например, о том, как одеваться и вести себя. Третьим было то, что он представил социальную пользу как одну из положительных ролей телевидения. Он считал, что просмотр телевизора вместе с другими людьми дает членам семьи возможность сидеть вместе и находить больше общих тем для разговоров.<sup>1517</sup>

Телевизор предоставляет различные формы развлечений. Телепередачи, научные и воображаемые истории, фильмы, сериалы и разнообразные шоу, наряду с соревнованиями и хобби – все они могут служить источником эмоций и развлечения, а также улучшения психического состояния. По мнению П. Дальгрена, телевидение – это социальный опыт. Зрители анализируют и интерпретируют то, что видят на телеэкране. Таким образом посредством социального взаимодействия телевидение участвует в общественной жизни зрителей.<sup>1518</sup>

Г) Обучение насилию: насилие было одной из первых проблем, поднятых после популяризации телевидения, и до сих пор совершаются попытки для изучения этого феномена на телевидении. Комсток и его коллеги (1978 г.)

---

<sup>1514</sup> М. Айтас и др., 2014 г., стр. 1122.

<sup>1515</sup> Л. К. Фридрих и А. Х. Штейн, 1973, стр. 63-1

<sup>1516</sup> 2014 г., стр. 346.

<sup>1517</sup> Шрам, 1377 г. с. х. (=1998 г.), стр. 153-118.

<sup>1518</sup> Дальгрэн, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 70.



подсчитали, что объем исследований насилия на телевидении в четыре раза превышает объем исследований по другим проблемным областям.

Исследователи сравнили детей, которые смотрели телевизор, с такими же детьми, которые не смотрели телевизор. Они пришли к выводу, что дети, которые смотрят телевизор, проявляют поведенческое насилие больше, нежели их сверстники. Исследователи обнаружили, что телевидение способствует росту уровня насилия среди детей. Национальный институт психического здоровья поручил одной организации задачу проведения телевизионных исследований, и сформировал комитет из видных специалистов средств массовой информации, чтобы они разработали и реализовали план исследования и, в результате, представили окончательный отчет. Институт определил перед комитетом две основные цели: во-первых, рассмотреть и оценить все материалы о влиянии телевидения, которые были получены до этого дня, во-вторых, начать новые исследования по этой теме. В результате в 1971 году около шестидесяти новых исследований в дополнение к обзору сотен проведенных ранее исследований было опубликовано в пятитомном сборнике. И в однотомнике была опубликована сокращенная версия. В этих исследованиях было затронуто множество тем, включая влияние рекламы, действия, которые зрители совершают после просмотра телевизора и информация, которой учит телевидение. В фокусе данного исследования в том числе находилось насилие на телевидении и его влияние на детей. Результаты показали, что наблюдение за насилием, транслирующимся в телевизионных передачах, приводит к увеличению уровня насилия и агрессии в детях.

Общественное сознание, независимо от каких-либо групповых и экономических условий, ограничений и количества знаний исследователей, было сосредоточено на той проблеме, что телевидение вызывает агрессию детей. Учитывая затруднения и проблемы на пути исследований, а также предварительный характер выводов, телеиндустрия заявила, что такие исследования не обладают значимостью. Некоторые критики средств массовой информации возразили подобным утверждениям, а некоторые заявили, что результаты их работы не были правильно интерпретированы. Комментарий Стейнфилда по данному вопросу – последнего человека, ответственного за это исследование – все прояснил. Он сказал: «Эти исследования и десятки других случаев вполне удовлетворительным образом доказали связь между насилием в содержании телевизионных программ и антисоциальным поведением, и показали, что нам следует искать срочное решение данной проблемы». Смотря через призму такого понимания, специалисты пришли к выводу, что насилие в телевизионных программах может быть вредным для психического здоровья.

Возможно, самым важным и примечательным моментом данных исследований было существование явного противоречия между выводами Шрама и его коллег десятилетней давности и последующими исследованиями. Первоначальные

исследования пришли к выводу, что телевидение не представляет никакой опасности для детей,<sup>1519</sup> а последующие исследования показали, что телевидение может быть опасным для психического здоровья детей и подростков.

К 1980 году выросло количество исследований о влиянии телевидения. В результате все пришли к заключению, что несомненно существует связь между демонстрацией насилия в телевизионных передачах и ростом склонности зрителей к агрессии, насилию и неуживчивости. Телевидение в нескольких формах вызывает агрессию у детей. Во-первых, некоторые дети прямо подражают тому, что видят по телевизору и повторяют увиденное. Во-вторых, насилие на телевидении ослабляет контроль над агрессией. Люди контролируют свою агрессию, но когда они видят её проявления в других, они теряют самоконтроль. В-третьих, насилие на телевидении создает почву для антисоциальных убеждений и стимулирует детей прибегать к насилию как к средству разрешения трудностей.<sup>1520</sup> Некоторые из последних исследований показывают, что просмотр жестоких телепередач помимо увеличения вероятности агрессивного поведения также снижает вероятность общепринятого нормального поведения.<sup>1521</sup>

В своем исследовании Арон и Хусман изучили долгосрочное влияние насилия, транслируемого по телевидению. Они выбрали 400 восьмилетних детей и измерили их агрессивное поведение в возрасте 8, 19 и 30 лет. Результаты показали, что те, кто предпочитал жестокие телевизионные программы, были агрессивнее других.<sup>1522</sup>

И. Гейн в рамках эксперимента продемонстрировала детям фильм, содержащий сцены насилия. За этим последовали наблюдения за их склонностью к проявлению насилия по отношению к окружающим. Результаты показали, что даже маленькие дети могут научиться новым способам проявления агрессии, наблюдая за насилием по телевизору, а частый просмотр таких программ увеличивает склонность к проявлению агрессивного поведения.<sup>1523</sup>

Более свежие данные также показывают, что одним из негативных аспектов телевидения, который, возможно, наиболее универсален, является влияние транслируемого насилия на психическую гигиену людей, в особенности детей и подростков.<sup>1524</sup> П. Пурвати и М. Джапар в своем исследовании пришли к выводу о том, что, просматривая телевизор, можно узнать о моделях воспитания, образования и трудоустройства.<sup>1525</sup>

---

<sup>1519</sup> Шрам, 2007.

<sup>1520</sup> Дж. Д. Кой и др., 1998 г., стр. 779-862.

<sup>1521</sup> Р. И. Доннерстейн и др., 1994 г., стр. 219-250.

<sup>1522</sup> Лок и др., 1381 г. с. х. (2003 г.), стр. 238.

<sup>1523</sup> Аболкасеми и др., 1384 г. с. х. (2005 г.), стр. 255 и 256.

<sup>1524</sup> Каййюм и др., 2013 г.

<sup>1525</sup> П. Пурвати и М. Джапар, 2016 г., стр. 89.

Д) Влияние рекламы: Рекламные объявления в изобилии можно найти на телевидении, на страницах журналов, газет и в интернете. Реклама является основным источником финансирования системы средств массовой информации во многих странах. Рекламодатели используют коммуникационную среду, созданную для продвижения их товаров и услуг, которые они предлагают потребителям. В настоящее время реклама считается социальным институтом, который обладает глубоким влиянием и огромной силой в формировании распространенных среди простых людей стандартов жизни. Реклама играет крайне важную роль в промышленных странах и городах, а также в психической гигиене общества.

Все средства массовой информации транслируют рекламу. Газеты и журналы, телеканалы, радиостанции и другие виды СМИ, имеющие доступ к общественному сознанию, отводят определенное пространство для рекламы. Для того чтобы реклама смогла хорошо осуществить свою дело, она должна убедить аудиторию в необходимости покупать определенный продукт.

Дж. В. Кари говорит: «Реклама означает поощрение и убеждение потребителей, и поэтому она действует как средство общественного управления».

П. Поттер указывает на тот факт, что цель рекламы на первом этапе – это избрание скрытых желаний и стимулирование потребностей, которых ещё нет в списке желаемого у человека. Усердие для удовлетворения этих потребностей, будь они естественными или искусственными, и стимулирование чувства конкуренции и зависти в людях касательно обладания продуктами, и формирование в них желания купить их – это основные цели рекламных объявлений и роликов.

Реклама изменяет тенденции потребления в обществе и расширяет потребительские наклонности, результатом чего становится неспособность многих людей откладывать сбережения и потеря дальновидности. Также рекламные объявления и ролики, придавая большее значение материальному и вызывая в семьях склонность равняться на окружающих, оказывают негативное влияние на психическую гигиену. Реклама для детей по телевизору вызывала волнение и стала объектом ряда исследований. Ежегодно в среднем дети просматривают несколько тысяч рекламных объявлений и роликов. Данные показывают, что реклама – это один из самых важных источников информации о потребительских товарах для детей.<sup>1526</sup> Специалисты приводят серию исследований, в которых были описаны прямые связи просмотра рекламных объявлений и отзывов о рекламируемой продукции с увеличением спроса на продукцию, принятием рекламных объявлений и верой в правдивость рекламы.<sup>1527</sup> Принимая во внимание то, что дети в отличие от взрослых не обладают когнитивными навыками и достаточным жизненным опытом для оценки содержания рекламных объявлений,

---

<sup>1526</sup> Ансари и др., 1381 г. с. х. (2002 г.), стр. 69.

<sup>1527</sup> Фейзи, 1388 г. с. х. (2009 г.), стр. 69-74.

они крайне уязвимы. Факты говорят о том, что реклама может создать такие потребности, удовлетворить которые не представится возможности, а также что дети будут просить своих родителей приобрести такие товары, которые они не могут себе позволить. Поэтому реклама, связанная с детьми, создает напряжение и конфликты в семьях.

Помимо общего влияния рекламы, содержание большинства рекламных объявлений и роликов может иметь негативные последствия для психической гигиены из-за преувеличений, затрагивания аморальных вопросов и использования женщин в качестве объектов полового влечения.<sup>1528</sup>

### 11.5.2. Кино

Кино – одно из важнейших средств массовой информации, играющее роль в развитии общественного мнения и повышении уровня информированности в обществе. Изучение киноиндустрии с 1920-х годов до настоящего времени хорошо показывает, как эта индустрия повлияла на культуру, социальные ценности и нормы. Двадцатые годы прошлого столетия были временем масштабных перемен, традиционные нравственные ценности исчезли с окончанием первой мировой войны. Кино того времени сильно поспособствовало созданию и ускорению трансформации нравственных ценностей общества. Чтобы добиться большей прибыли, киноиндустрия демонстрировала фильмы, в которых пропагандировались свободные половые отношения и демонстрировались такие виды поведения, которые были невозможными для прежних поколений. Религиозные группы выступили против показа фильмов, противоречащих нравственным ценностям, и против пропаганды незаконных и свободных половых связей. Это представлялось эффективной критикой в адрес киноиндустрии, и кинематографисты были вынуждены ввести правила самоцензуры перед показом фильма. В тридцатые годы 20-ого века кино было приемлемым с точки зрения этики, и в сороковые кино стало самым главным развлекательным средством для семей. Во время великой экономической депрессии тридцатых и сороковых годов никто не мог найти более дешевого развлечения, чем кино. Все люди и семьи могли ходить в кино, наступил золотой век киноиндустрии, и люди действительно полюбили кино.

Неожиданно на рынке появилось новое СМИ, принятое народными массами. Оно оказало разрушительное воздействие на киноиндустрию. Появление этого нового развлечения привело в беспорядок все прежние моральные нормы в кинематографе. Телевидение своим появлением привело к упадку и деградации кинематографа в его традиционном виде. Для того, чтобы снова завлечь зрителя в кинозалы производители фильмов стали прибегать к уловкам и инновациям. Они начали производить цветные фильмы, применять насилие, показывать

---

<sup>1528</sup> Далее в данной главе этот вопрос будет затронут наряду с темами кино и интернета.

в кино непристойные сцены, нагнетали страх и ужас своими фильмами и спецэффектами, и этим извлекли огромную прибыль. Они даже начали показывать полностью вымышленные космические истории, однако ни одна из этих уловок не смогла вернуть кинематографу его былое положение.<sup>1529</sup> Одобрение кинематографа людьми со времен, когда в их домах появилось телевидение, преодолело путь по нисходящей.

Несмотря на это, по всему миру фильмы – это очень популярное средство массовой информации, и каждый день миллионы людей смотрят фильмы, посещая кинотеатры или сидя у экрана телевизора. Даже в малоимущих странах люди любят платно смотреть на вымышленные чудесные миры. В Индии, где в среднем каждый день в прокат выходят два новых фильма, в неделю около ста миллионов человек ходят в кино. Людей привлекает кино, они хотят забыть свои повседневные дела и погрузиться в мечты, развлечься и увидеть знаменитостей, которые им симпатизируют.<sup>1530</sup> У фильмов есть различные параметры, которые могут с любой стороны оказать влияние на психическую гигиену.<sup>1531</sup>

Влияние содержания фильмов на психическую гигиену: Фильмы могут быть инструментом для поощрения и распространения эстетических и культурных ценностей, а могут создаваться для развлечения зрителей. Содержа в себе различные забавляющие моменты, они могут служить способом убежать от реальности и освободиться от повседневных забот, и могут служить способом обучения нравственным вопросам. Точно так же они могут приводить к нравственному упадку. Фильмы затрагивают такие темы, которые показывают степень их влияния на характер, настроение, убеждения и поведение членов общества. Влияние фильмов на психическую гигиену было изучено во множестве исследований. Одно из самых комплексных исследований было проведено известным социологом Х. Блумером. Он хотел представить полную картину влияния просмотра фильмов на поведение молодых людей, включая стиль одежды, характер, настроение, стимулы, взгляды на литературу и любовные истории, амбиции, искушения и мнительность, а также их планы на будущее. Его метод в рамках данного исследования был очень простым – он выбирал взрослых и молодых людей и просил их рассказать в форме истории своей жизни с подросткового периода, какое влияние в то время на них оказали фильмы. В итоге Блумер собрал и проанализировал необходимую информацию у 1200 человек. Результаты исследования показали, что повседневная жизнь всех этих людей была подвержена влиянию просмотра событий и историй фильмов. Согласно выводам Блумера, фильмы оказывают глубокое влияние на поведение детей и подростков.

---

<sup>1529</sup> Макквейл, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 35.

<sup>1530</sup> Эдборн, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 193.

<sup>1531</sup> Далоз, 1390 г. с. х. (=2011 г.).

Исследования Блумера выявило и другой аспект влияния фильмов. Их просмотр обычно приводит к сильному эмоциональному возбуждению. Опрошенные признали, что во время просмотра фильмов они были заложниками своих чувств и эмоций, они испытывали сильные чувства ужаса, разочарования, печали, сильное сердцебиение или любовные чувства.<sup>1532</sup> Исследования Блумера могут объяснить, как фильмы воздействуют на психическую гигиену.

Влияние «неосознанного» содержания фильмов: Во всех сериалах и фильмах существует и другой уровень содержания, который можно назвать «неосознанным». Кадры с автомобилями, уличные сцены, архитектура, декорации, стиль одежды и т.п. – все это неявное и неосознанное содержание фильмов, которое подобно явному содержанию формирует сознание и поведение зрителей. В отличие от явного содержания, детали неосознанного содержания представляют полностью правильную картину повседневных событий.<sup>1533</sup> Неосознанное содержание в фильмах определяется в свете общих стратегий их владельцев. Например, голливудские фильмы распространяют антирелигиозные взгляды и убеждения.<sup>1534</sup> Любое содержание, которое представлено в кино, вольно или невольно оказывает воздействие на зрителей. К. Фишчер (1992 г.) предложил концепцию технологического фатализма, которая указывает на влияние неосознанного содержания фильмов.<sup>1535</sup> Фарамарз Рафиипур в исследовании, которое может служить подтверждением роли неявного изучения в психической гигиене, изучал несколько фильмов и ряд телесериалов. Он, описывая ряд ценностей и разыскивая их в программах, старался распознать влияние, которое фильм (вольно или невольно) передает зрителям. Ниже перечислены рассматриваемые в данном исследовании ценности:

- 1) Степень легализации богатства и представления его как положительной ценности;
- 2) Степень подчеркивания и легализации или ослабления социального неравенства;
- 3) Распространение или ослабление материальных ценностей и меркантильных интересов;
- 4) Распространение ценности духа потребительства или его уменьшение;
- 5) Распространение или ослабление религиозных ценностей.

С этой целью он выбрал такие показатели, как вид жилья, декорации, одежда актеров, их украшения и макияж, состояние хиджаба, используемые транспортные средства и элементы религиозного поведения, чтобы изучить размер ценностей, на которые было указано выше.

---

<sup>1532</sup> Дэнис, 1383 г. с. х. (=2004 г.), стр. 587 – 589.

<sup>1533</sup> Тоффлер, 1371 г. с. х. (=1992 г.), стр. 572-573.

<sup>1534</sup> Алиабади, 1390 г. с. х. (=2011 г.), стр. 47.

<sup>1535</sup> Дэвид Крото, 1391 г. с. х. (=2012 г.).

Среди различных телепрограмм он выбрал для обзора «Сайе-э хамсайе»<sup>1536</sup> (1365 г. с. х. = 1986 г.), «Мехман»<sup>1537</sup> (1370 г. с. х. = 1991 г.) и «Баг-э гилас»<sup>1538</sup> (1372 г. с. х. = 1993 г.), которые были одними из самых популярных телесериалов того времени (в Иране – прим. пер.). Изучение полученных результатов и сравнение их с темами, связанными со средствами массовой информации и психической гигиеной, проясняет многие моменты.

Результаты данного исследования показали, что с течением времени к 1370 г. с. х. (=1991 г.) и после этого телесериалы предприняли шаги по снижению религиозных, нравственных и революционных ценностей и стали распространять материальные ценности и неравенство. Примечательно, что внешнее утверждение радио и телевидения на протяжении указанного периода прямо противоположно тому направлению, которое радио и телевидение непреднамеренно распространяли среди своих зрителей посредством неявного обучения. Другими словами, в то время как видимые слои телевизионных программ движутся в сторону бóльшего акцента на религиозные ценности, неявные послы, передаваемые зрителям СМИ, пошли по пути, который прямо противоречит вышеупомянутым целям. В рамках своего исследования он также изучил четыре фильма: «Барзахиха»<sup>1539</sup> (1360 г. с. х. = 1981 г.), «Байкот»<sup>1540</sup> (1362 г. с. х. = 1983 г.), «Арус»<sup>1541</sup> (1370 г. с. х. = 1991 г.) и «Хонарпише»<sup>1542</sup> (1372 г. с. х. = 1993 г.). В общем, результаты этого исследования продемонстрировали ценностные изменения в программах на радио и телевидении после 1989 г., которые имели тенденцию в отрицательном направлении. Кроме того, скрытые послы СМИ развивались в соответствии с материальными ценностями.<sup>1543</sup> Продукты кинематографии в последние десятилетия также подверглись изучению, и были выявлены некоторые их функции в отношении психической гигиены.<sup>1544</sup> Визуальные составляющие фильма, такие как цвет, звук и изображения, также влияют на психическую гигиену людей.<sup>1545</sup>

В объяснении влияния скрытых послы необходимо указать, что неявные послы, как и явные, выливаются в формирование взглядов и поведения зрителей. В другом исследовании было проанализировано 2699 рекламных роликов

---

<sup>1536</sup> «Тень соседа»

<sup>1537</sup> «Гость»

<sup>1538</sup> «Вишневый сад»

<sup>1539</sup> «Обитатели барзаха»

<sup>1540</sup> «Бойкот»

<sup>1541</sup> «Невеста»

<sup>1542</sup> «Актер»

<sup>1543</sup> Рафишур, 1378 г. с. х. (=1999 г.).

<sup>1544</sup> Подробнее см.: Санатджу, 1394 г. с. х. (=2015 г.).

<sup>1545</sup> Подробнее см.: Миллерсон, 1381 г. с. х. (=2002 г.).

и объявлений из иранских СМИ, для того чтобы уведомить людей о влиянии неявных посылов. Данные показали, что 24% из них связаны с иностранными продуктами, а звуковое сопровождение 50% рекламных объявлений на радио, телевидении и в кино составляла тяжелая западная музыка. Кроме того, данное исследование показало, что аудиторией 51% рекламы была лишь состоятельная прослойка населения. В целом скрытые послы в СМИ связаны со стремлением к комфорту и богатству с одной стороны, и иностранными товарами с другой. Общей проблемой рекламы в средствах массовой информации и антиподом исламской культуры является поощрение материализма, пропаганда аристократизма и комфортной жизни. Например, такие рекламные лозунги, как «1470 метров из купюр в тысячу туманов», «золотые ключи от роскошного дома» и «машина денег» – все это примеры содержания скрытых посылов в средствах массовой информации, которое может негативно отразиться на психической гигиене. Некоторые проблемы, вызванные контентом в СМИ, которые имеют негативные последствия для психической гигиены, представлены в таблице 11.2.

1	Оскорбление групп, классов и меньшинств, корыстное использование людей (фотографий и чувств детей и женщин ради продажи определенных товаров путем продвижения особых идей, неправильное использование языка и диалектов этнических групп, что приносит непоправимый ущерб социальной идентичности людей).
2	Игнорирование неявного воздействия фильмов и сериалов, такого как распространение жадности и алчности вместо бережливости, вызывание общественной неудовлетворенности, зависимости и нездоровых отношений.
3	Ориентированность на текущую мимолетную выгоду вместо долгосрочной пользы в будущем.
4	Игнорирование общей культуры социума, распространение потребительства и создание у людей ложных потребностей при помощи фальшивой рекламы товаров.
5	Лишение людей душевного покоя путем расширения круга потребностей и в результате создание классового разрыва.
6	Утверждение определенных стереотипов в поведении, речи, одежде и питании у зрителей, в особенности у женщин, детей, подростков и молодежи.
7	Косвенно для тех, кто соблюдает исламские нормы ношения хиджаба, хорошие товары рекламируются людьми, несоблюдающими хиджаб.
8	Распространение новых норм вместо прежних и создание своего рода конфликта в поведении и деятельности людей.

Таблица 11.2: Негативные аспекты рекламы в СМИ<sup>1546</sup>

Влияние кинопродюсеров и актеров на психическую гигиену: Помимо содержания фильмов, кинопродюсеры и актеры также оказывают влияние на психическое здоровье. Фильмы отражают образ мышления кинопродюсеров и актеров.<sup>1547</sup> Данные показывают, что деятели культуры и актеры, создавая произведения искусства и изображая поучительные сцены исторических и эпических событий,

<sup>1546</sup> Источник: Акрами, 1383 г. с. х. (=2004 г.), стр. 148.

<sup>1547</sup> Рафикур, 1378 г. с. х. (=1999 г.), с. 35.



помимо создания удовольствия для глаз и ушей, могут научить людей установкам этики и нравственности или таким эмоционально-психологическим вопросам, как любовь, дружба, половые отношения и т.д. Данные показывают, что многие дети и подростки в точности подражают характеру актеров, их манере говорить и в целом их манере поведения. При этом они могут подражать им даже в таких частностях, как улыбка, сидение, ходьба и разговор.

Таким образом, одна из негативных функций средств массовой информации в области психической гигиены – это представление нездоровых моделей поведения в средствах массовой информации. Особенно телевидение, где наличие роли, образа и движения приводит к большей подверженности влиянию, оно может вольно или невольно оказывать негативное воздействие на психическое здоровье. Например, если уродливая актриса носит исламский хиджаб, а красивая и популярная среди молодежи актриса играет роль без хиджаба или с неполноценным хиджабом, то это конечно же отрицательно влияет на психическое здоровье зрителей. Уродливая актриса начинает ассоциироваться с хиджабом и религиозной идентичностью и придает негативную оценку хиджабу, который является символом религиозной идентичности и фактором психического здоровья в обществе. А симпатичная и популярная актриса с неполноценным хиджабом вызывает положительную оценку такой формы одежды. Таким образом, она представляет эту форму одежды допустимой и привлекательной. В процессе уподобления и подражания зрителей этой актрисе такая форма одежды начинает распространяться в обществе.

Роль юмористических передач в психической гигиене: Юмор как одна из категорий культуры в средствах массовой информации играет влиятельную роль в психической гигиене. Беглый взгляд на историю юмора легко дает понять его безграничные возможности в любых средствах массовой информации. Юмор в литературе, массовой культуре, в анекдотах и коротких историях, в стихах и рассказах обладает особым значением. Не меньшим значением он обладает и в визуальных СМИ. Карикатура в своей наиболее визуально захватывающей форме связана с основным типом юмора в области изобразительного искусства. В кино особое значение имеет использование театральных комедийных традиций, корни которых уходят во времена более чем двухтысячелетней давности.

В последние годы распространилось представление о том, что юмор связан с психологическим благополучием. Некоторые свидетельства показывают, что юмор приводит к краткосрочным положительным эмоциональным изменениям, и, возможно, снижает негативные чувства в результате когнитивных искажений.<sup>1548</sup> Существуют различные интерпретации юмора и его психологического влияния, и пионером среди психологических теорий по вопросу юмора была теория психоанализа. В рамках психоаналитического подхода Фрейда юмор

---

<sup>1548</sup> П. Гременгни, 2012 г., стр. 173.

рассматривается как способ снять напряжение и агрессивные импульсы и способствует душевному спокойствию человека. Соответственно, веселая программа или шутка в средствах массовой информации может возыметь положительный эффект на душевное здоровье и вызвать эмоциональную разрядку.

С точки зрения восприятия юмор создает альтернативные решения и пути выхода из кризисов. Так, что угрожающие и деструктивные последствия событий оцениваются как менее значимые, и в результате повышается когнитивная способность человека бороться с факторами напряжения. Льюис в своих исследованиях выявил две основные функции юмора в области психической гигиены. Во-первых, юмор рассматривается как способ уменьшения неприятных последствий от происшествий и связан с усилением чувства удовлетворенности и радости. Во-вторых, он улучшает межличностные отношения.

Ф. Д. Ганз и Дж. М. Джейкобс<sup>1549</sup> изучали влияние юмора на общее состояние здоровья (физическое здоровье и качество жизни) и психическое здоровье (покой, тревога и депрессия). В течение шести месяцев они проводили квазиэкспериментальное исследование на выборке из 92 человек (42 человека в контрольной группе и 50 человек в эксперименте). Результаты показали, что юмор значительно способствовал приведению в порядок уровня тревоги и депрессии, а также общего состояния здоровья людей в экспериментальной группе. В связи с этим рекомендуется поощрять участие в юмористических программах и мероприятиях, и проводить дополнительные исследования влияния таких программ на психическое и физическое здоровье. Юмор – это распространенное явление в социальных и межличностных отношениях. С точки зрения Р. Вольф-Василович (2011) хотя число исследований юмора увеличилось за последние 30 лет, но все еще отсутствует интерес о включении юмора в научные области. Этому есть две основные причины. Во-первых, юмор не является серьезной проблемой, напротив, он считается пустой тратой времени. Во-вторых, юмор – это не научная тема, так как нет ни одного подходящего метода исследования связанных с ним аспектов.<sup>1550</sup>

## **11.6. Интернет и новейшие глобальные средства массовой информации**

В двадцатом веке сфера коммуникаций и средств массовой информации подверглась широкому изменению. В этом столетии человек стал свидетелем возникновения коммуникационных систем, которые сделали возможным мгновенную рассылку и передачу сообщений из одной точки мира в другую. Самым ярким примером здесь, конечно же, служит интернет.

---

<sup>1549</sup> 2014 г., стр. 205-211.

<sup>1550</sup> К. Сопонару и др., 2013 г., стр. 48-53.

Информационная и коммуникационная революция формирует новый мир, во главе которого стоит интернет. За два последних десятилетия интернет имел быстрый рост, и во всех странах он стал неотъемлемой частью жизни людей. Согласно исследованию, рассчитанное количество персональных компьютеров, подключенных к сети интернет, по всему миру с 1996 года возросло в три раза.<sup>1551</sup> До 2010 года сообщалось о том, что количество пользователей интернета составляет более 1,8 миллиардов человек.<sup>1552</sup> Влияние интернета на все аспекты жизни поражает. Кислер, Карт, Камингс и Хагсон в многочисленных исследованиях изучали развитие интернета и его социальное влияние. Они пришли к тому положительному выводу, что интернет может способствовать обретению в жизни смысла и облегчению социальных отношений.<sup>1553</sup> Кроме того технология интернета помогает людям выйти за рамки пространства и времени, и в виртуальном мире заниматься творчеством и общением с другими.<sup>1554</sup> Одной из функций интернета в области психического здоровья является то, что люди используют его для повышения грамотности в области медицины.<sup>1555</sup>

С другой стороны исследования показывают, несмотря на то что интернет в качестве новой технологии и обрел такое положение среди людей и выступил в качестве фактора развития, он все же оказывает негативное воздействие на психическую гигиену. Джи Мену в исследовании под наименованием «Исследование о влиянии интернета на некоторые методологические и перцептивные вопросы» пришел к выводу, что влияние и распространение интернета за рамками научных и исследовательских институтов является одним из самых главных факторов, угрожающих психической гигиене.<sup>1556</sup>

М. Д. Гриффитс в исследовании с целью «изучения роли интернета в психических состояниях людей» показал, что интернет – это один из важных путей приобретения знаний, информации, дружбы и завязки отношений с другими людьми. Но поскольку он представляет океан положительной и отрицательной информации, то его потенциальная угроза, в особенности молодому поколению, вызывает сильную тревогу.<sup>1557</sup> Часть влияния интернета относится к детям. Сегодня дети и подростки в качестве основных членов общества растут, имея постоянный доступ к интернету, и многие из них знают о нем больше, чем их

---

<sup>1551</sup> П. Буллен и Н Харри, 2000 г.

<sup>1552</sup> Internet World Stats (2010 г.), Internet usage statistics. Retrieved, 19 May, 2010 from <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>

<sup>1553</sup> К. Стахл и Ф. Фриц, 2002 г., стр. 7-10.

<sup>1554</sup> К. Стендинг и др., 2014, стр. 82-113.

<sup>1555</sup> И. Ренахи и др., 2008 г., стр. 69.

<sup>1556</sup> Мену, 1999 г., стр. 28-30.

<sup>1557</sup> М. Д. Гриффитс, 1998 г., стр. 61-75.

родители. В такой же степени их подверженность влиянию интернета гораздо выше.<sup>1558</sup>

### **11.6.1. Отрицательное влияние интернета на психическую гигиену**

В последнее время влияние негативного использования интернета подробно изучалось в исследованиях. Результаты говорят о том, что интернет различными путями может навредить душевному здоровью. Далее перечислены его основные негативные последствия в области психической гигиены:

#### **А) Депрессия и социальная изоляция**

Благодаря интернету увеличилось количество видов отношений и взаимодействия человека с окружающими. Электронная почта, короткие сообщения, чаты, сайты и онлайн-игры превратились в места сохранения и развития социальных отношений. Рассчитано, что в день примерно 400 миллионов человек по всему миру использует интернет и одно из основных его применений – это завязка социальных отношений. Но с каждым днем все больше свидетельств говорит о том, что различные формы отношений в интернете находятся на самом низком уровне. Вероятно, самый главный недостаток виртуального общения состоит в том, что отношения в виртуальном пространстве строятся на тексте, и лишено зрительного и звукового контакта.<sup>1559</sup> Кислер и другие специалисты убеждены, что вопрос о том, положительное или отрицательное влияние оказывает интернет, зависит от особенностей использования интернета и количества времени, которое люди проводят в интернете. С этой точки зрения многие исследователи волновались по поводу того, что легкость отношений в интернете может затягивать людей, проводить больше времени в одиночестве, общаться с другими людьми онлайн и устанавливать поверхностные отношения. И все это ценой лишения общения лицом к лицу и отношений с близкими и друзьями. Некоторые обзорные исследования говорят о том, что социальные отношения посредством интернета слабее, чем настоящие отношения, а его использование на протяжении длительного времени приводит к социальной изоляции.<sup>1560</sup>

Карт и другие, проводя двухлетнее исследование людей, пользующихся интернетом, пришли к выводу, что рост использования глобальной сети сопряжен с ослаблением семейных отношений и участием в местных социальных кругах. Помимо этого, участвовавшие в этом исследовании подвергались социальной изоляции и депрессии. Кристофер и другие в исследовании под наименованием «Роль использования интернета в возникновении депрессии и социальной

---

<sup>1558</sup> Подробнее см.: Джонсон, 1385 г. с. х. (=2016 г.).

<sup>1559</sup> С. Кислер и др., 2002 г., стр. 120-132.

<sup>1560</sup> Б. Хоршид и Ф. Гал., 2014 г., стр. 45.

изоляции подростков» изучили среди 89 школьников последнего года обучения следующие показатели:

1) Степень использования интернета: Мало (меньше часа в день), средне (один-два часа в день), много (более двух часов в день).

2) Отношения с отцом, матерью и сверстниками: В этом исследовании сравнивались группы пользователей интернета («мало» и «много»). Результаты показали, что пользователи, которые проводили в интернете мало времени, по сравнению с проводившими много времени заметно различались с точки зрения социальных отношений.<sup>1561</sup>

### **Б) Порнография<sup>1562</sup> в Интернете**

Лассер считает, что в настоящее время интернет по причине наличия трех особенностей является главным источником распространения порнографии: 1) Легкая доступность; 2) Способность каждого заплатить за пользование интернетом; 3) Сохранение пользователями анонимности.

Некоторые интернет-ресурсы выставляют на всеобщее обозрение сексуальные сцены в самой явной и аморальной форме. В прошлом для доступа к журналам с порнографией и получения чего-то, связанного с сексуальными отношениями, человек должен был обращаться в неблагополучные места. Но в настоящее время, благодаря интернету, подобные вещи стали крайне доступными, и каждый год фиксируется увеличение количества материалов порнографического характера.

Лассер, указывая на отрицательное влияние порнографии в интернете на психическую гигиену, говорит: «Есть вероятность, что дети рано проявляют сексуальное поведение из-за просмотра непристойных тем и изображений. Что касается взрослых, то порнография также может привести к проявлению неразумного сексуального поведения и даже к половой зависимости».<sup>1563</sup>

Были проведены многочисленные исследования, которые показывают тенденцию к увеличению посещаемости порнографических сайтов. Купер в 1998 году, изучая одновременно сотни пользователей, выяснил, что 15% из них находились на сайтах, связанных с сексом. Следующее исследование, проведенное в 1999 году, показало, что 31% пользователей в одно и то же время находились на сайтах с порнографией. Исследование, проведенное под надзором Института реабилитации сексуальных зависимостей, показывает, что каждую неделю 25 миллионов американцев заходят на интернет-сайты, посвященные сексу. 60% посетителей каких-либо сайтов ищут любую тему, связанную с сексом.<sup>1564</sup> М. Алгарс

<sup>1561</sup> К. И. Сандерс, 2000 г., стр. 237-242.

<sup>1562</sup> Все, что имеет сексуальное содержание вне зависимости от формы (фото, видео, общение и т.д.)

<sup>1563</sup> М. R. Lasser, Pornography in Internet. <http://galent.Gralegroup.com>

<sup>1564</sup> Там же.

и другие,<sup>1565</sup> Ф. Ван Ден Бринк и другие,<sup>1566</sup> М. Сузан и другие<sup>1567</sup> в своих исследованиях пришли к выводу, что главной причиной недовольства своим физическим телом, неудовлетворенности размером своего полового члена среди мужчин и размером груди среди женщин является просмотр порнографии в интернете. Выводы Маршалла и других показывают, что тревога, чувство одиночества и обсессивно-компульсивное расстройство связаны с порнографией.<sup>1568</sup> М. Мотиванс и Т. Кикелхан (2007 г.), а также Волк и другие пришли к тому выводу, что число онлайн-сексуальных преступников в последние годы умножилось во много раз.

Купер, Шерер, Бойс и Гордон в рамках своего исследования изучали сексуальные отношения в интернете, используя онлайн-оценку 9177 пользователей. Д. Н. Гринфилд (2005) в рамках другого исследования изучил около 18 тысяч пользователей интернета с целью выявления злоупотреблений интернетом. Результаты исследований показали, что виртуальная сеть является благоприятной средой для развития и реализации различных форм сексуального поведения, включая самые крайние и искаженные формы. Кроме того, интернет считается фактором, поощряющим внебрачный секс и супружескую измену. М. Дж. Гаспар и А. Карвалейра провели исследование с целью изучить связь между использованием онлайн-порнографии и некоторыми соответствующими видами сексуального поведения среди 216 португальских женщин. В ходе исследования женщины отвечали на онлайн-опросник об их споре на порнографию и другое связанное с этим сексуальное поведение в интернете. Результаты показали, что развлечения, любопытство и чувство сексуального возбуждения являются основными мотивами использования соответствующих виртуальных ресурсов.<sup>1569</sup> Все это показывает, что интернет может быть основным средством распространения порнографии.

Распространенность спроса на порнографию в интернете: Данные показывают, что доступ к интернет-сайтам, посвященным сексу, не ограничивается домашними пользователями, но также считается одной из серьезных проблем в рабочей среде. Сотрудники-мужчины проводят 62% своего рабочего времени за компьютером, исследования также показывают, что они посещают порнографические сайты.<sup>1570</sup> Кроме того исследования показывают, что с 2006 года в интернете многократно возросло количество националистического контента, жестокости и порнографии.<sup>1571</sup>

---

<sup>1565</sup> 2011 г., стр. 26-34.

<sup>1566</sup> 2013 г., стр. 786-794.

<sup>1567</sup> 2014 г.

<sup>1568</sup> Л. И. Маршалл и другие, 2012 г., стр. 41-52.

<sup>1569</sup> М. Дж. Гаспар и А. Карвалейра, 2012 г., стр. 163-171.

<sup>1570</sup> Д. И. Лин, 2011 г.

<sup>1571</sup> Дж. Херецег, 2014 г., стр. 70.

Последствия порнографии могут быть очень опасными. Большинство людей из-за увлечения порнографией ставили под угрозу свою работу, карьерные возможности и супружескую жизнь. Шнайдер в исследовании 91 женщины, мужа которых пристрастились к порнографии, выявил, что все они чувствуют, что их предадут, они получают душевные травмы и чувствуют себя брошенными. 68% из них объявили, что из-за порнографии в интернете их мужа не проявляют к ним интереса.

Некоторые считают, что интернет обладает способностью фундаментально изменить половую этику и культуру людей и изменить самоопределение полового поведения. Сегодня в свете технологического прогресса формируется дистанционная форма половых отношений, которую называют «виртуальным сексом» или «сетевой любовью».

Женщины и мужчины могут встретиться в интернет-пространстве и влюбиться. Для большинства людей такая любовь кажется интересной и привлекательной, а в некоторых случаях длительные отношения даже заканчиваются браком.<sup>1572</sup> Согласно некоторым исследованиям, виртуальный секс может превратиться в кошмар и заставить человека покинуть свой дом в поисках своего любимого человека.<sup>1573</sup>

Принимая во внимание подобные свидетельства, можно считать интернет фактором, угрожающим психической гигиене.

### **В) Интернет-зависимость**

Хотя М. А. Шоттон в 1991 году ввел в употребление термины техно-зависимость или компьютерная зависимость, но интернет-зависимость (IAD) – это термин, который распространился через год благодаря М. О’Рейли (1996 г.), М. Д. Гриффитс (1997 г., 2000 г.) и К. Янг (1996 г., 1997 г.).<sup>1574</sup> Это расстройство называют и другими терминами, такими как «поведенческая зависимость от интернета», «болезненное использование интернета», «злоупотребление интернетом» и «интернет-аддикция».<sup>1575</sup>

Дать корректное определение этой формы зависимости крайне сложно. М. Х. Орзак и Д. С. Орзак<sup>1576</sup> рассматривали интернет-зависимость как вид расстройства, при котором экран компьютера кажется человеку привлекательнее реальности. С их точки зрения все, у кого есть компьютер, страдают данным видом зависимости, но самыми уязвимыми являются застенчивые, одинокие и скучающие люди.<sup>1577</sup>

---

<sup>1572</sup> Дж. Сулер, 2004 г., стр. 321-326.

<sup>1573</sup> П. Валлес.

<sup>1574</sup> Янг и др., 1391 г. с. х. (=2012 г.), стр. 13-16.

<sup>1575</sup> Амидвар и Сарамы, 1381 г. с. х. (=2002 г.), стр. 11.

<sup>1576</sup> 1999 г., стр. 465-473.

<sup>1577</sup> М. Х. Орзак и Д. С. Орзак, 1998 г., стр. 449-467.

Отсутствие стабильных и близких отношений с окружающими, низкая самооценка и в целом неудачи в различных сферах жизни подготавливают почву для интернет-зависимости человека. Результаты исследований по данному вопросу показывают, что одна из важных причин такого вида зависимости у людей с низким уровнем межличностных отношений заключается в обретении социальной поддержки.<sup>1578</sup>

Для определения интернет-зависимости и её степени опросник Янга является подходящим руководством. Янг – психолог специализированного центра интернет-зависимости – классифицировал людей, зависимых от интернета, состояние которых в прошлом году подпадало под четыре и более критериев из таблицы 11.3.

1	Заняты ли вы размышлением об интернете и думаете ли вы о нем даже в то время, когда вы не в сети?
2	Кажется ли вам, что для удовлетворения ваших потребностей необходимо больше времени проводить в интернете?
3	Вы не можете контролировать время, которое вы проводите в интернете?
4	Не испытывали ли вы плохое настроение и печаль, когда пытались сократить время, которое проводите в интернете?
5	Склонны ли вы к затворничеству и чувствуете ли депрессию и плохое настроение, когда у вас нет доступа в интернет?
6	Обращались ли вы к интернету для того, чтобы сбежать от проблем или успокоения таких чувств, как чувство греха, тревоги, депрессии и беспомощности?
7	Приходилось ли вам врать своим близким или друзьям, чтобы скрыть время, которое вы провели в интернете?
8	Готовы ли вы лишиться важных отношений или профессиональной /научной перспективы ради возможности использования интернета?
9	Станете ли вы использовать интернет, если за доступ к нему придется нести большие затраты?
10	Вы всегда проводите в интернете больше времени, чем рассчитывали?

Таблица 11.3: Признаки наличия интернет-зависимости

Хотя конечно большая часть официальных выявлений интернет-зависимости требует более точного анализа.<sup>1579</sup> Более новые исследования показывают, что даже если не считать поведенческую зависимость или пристрастие к интернету заболеванием или психической травмой, это все равно – хроническое, широко распространенное и повторяющееся явление, сопряженное с серьезными физиологическими, семейными, профессиональными, социальными и психическими травмами.

Важнейшими последствиями интернет-зависимости, принимая во внимание её степень, считаются депрессия, затворничество и изоляция, расстройство сна, сильная усталость, напряжение, потеря работы и карьерных возможностей,

<sup>1578</sup> К. Чейн и др., 2005 г.

<sup>1579</sup> Дж. Р. Сулер, 1999 г., стр. 355-393.



расстройство межличностных отношений, семейные разногласия, проблемы с успеваемостью в учебе, жестокие мысли и вексуальная возбудимость.<sup>1580</sup> Мирзайан и его коллеги,<sup>1581</sup> Агабейги и Табатабаи,<sup>1582</sup> Пирзаде,<sup>1583</sup> Лашкара и другие<sup>1584</sup> в различных исследованиях изучали влияние интернет-зависимости на психическое здоровье студентов и школьников.

### 11.6.2. Социальные сети

В последние десятилетие в виртуальном пространстве возник новый вид ресурсов, ориентированный на создание контента самими пользователями и организацию упорядоченных отношений между ними. Такие виртуальные ресурсы принято называть «социальными сетями». Термин «социальные медиа» в современном значении впервые был употреблен Крисом Шипли в июле 2006 года.<sup>1585</sup> Брайн Сулис в своем определении социальных медиа сказал: «Социальные медиа образуются из народного контента, который они сами производят и делятся ими с другими пользователями». Социальные медиа бывают различных видов, которые имеют свои наименования и определения (См. табл. 11.4.).

Вид социальных медиа	Определение и функции
Социальные сети (Social Network)	Социальные сети предоставляют возможность создания личных страниц, общения и создания сетей с друзьями, а также создания виртуальных социальных групп.
Блоги (Web log)	Блоги – это самая известная форма социальных медиа, они похожи на личный дневник, который могут читать другие пользователи и действовать в соответствии с прочитанным.
Вики (Wikies)	Энциклопедии, в которых пользователи могут добавлять и редактировать содержание. Производимый в них контент – это результат содействия их членов.
Подкасты (Podcasts)	Аудио и видеофайлы, которые размещаются в интернете с возможностью скачивания.
Форумы (Forums)	Были распространены раньше еще до возникновения термина социальные медиа для тематических обсуждений.
Микроблоги (Microblogs)	Это небольшие объединения социальных сетей и блогов, которые обновляются небольшим контентом от пользователей, и доступны даже с мобильного телефона.
Контент-сообщества (Content Communities)	Они предоставляют возможность делиться определенным видом контента, таким как фото, аудиофайлы, видео, текст или ссылки.

<sup>1580</sup> Briggs, R. G. *Psychological Paramets of Internet Addiction*. [www.library.albany.edu/briggs](http://www.library.albany.edu/briggs)

<sup>1581</sup> 1390 г. с. х. (=2011 г.), стр. 141-160.

<sup>1582</sup> 1391 г. с. х. (=2012 г.), стр. 7-21.

<sup>1583</sup> 1391 г. с. х. (=2012 г.), стр. 52-58.

<sup>1584</sup> 1391 г. с. х. (=2012 г.), стр. 67-76.

<sup>1585</sup> Афгаде, 1388 г. с. х. (=2009 г.).

Онлайн-игры (Network Games)	Игровые приложения и программы, благодаря их привлекательности для детей, а также прибыльности, имели заметный рост популярности. Игры пользуются невероятным спросом среди детей и подростков. Многочисленные исследования были проведены по вопросу их влияния на здоровье и психическую гигиену.
-----------------------------	---

Таблица 11.4: Виды социальных медиа и их социо-психические функции<sup>1586</sup>

В настоящее время почти все люди в мире стали пользователями социальных сетей и мессенджеров, и часть своего времени проводят в них. Исследования показывают, что они оказывают глубокое и обширное влияние на психическую гигиену. Пурсолеймани и Сафави исследовали связь социальных сетей, таких как WhatsApp, Telegram и Messegas на психическое здоровье домохозяек в провинции Бушер. Это исследование показало, что больше всего пользователи социальных сетей используют WhatsApp и Telegram.<sup>1587</sup>

В социальных сетях люди могут анонимно или с фейковым аккаунтом распространять разнообразные слухи. Результатом этого является отсутствие социального доверия и ослабление общественной безопасности. Например, Кия и Нури в рамках исследования пришли к выводу, что из виртуального пространства может исходить угроза общественной безопасности.<sup>1588</sup>

Социальные сети по причине неизвестности авторов сообщений и получателей являются средой, подходящей для аморального поведения. Одними из важнейших тем, которые распространяются в социальных сетях, таких как Telegram, являются половые вопросы, секс и поиск любви. Некоторые социальные сети распространяют половую распущенность, гомосексуализм, порнографические изображения и истории, инцест и другие подобные вещи. Сегодня распространение непристойностей в социальных сетях стало повсеместным явлением среди молодых людей. Очевидно, что подобные темы оказывают крайне неблагоприятное воздействие на психическое здоровье людей.

Кроме того, социальные сети создают условия для различных видов финансовых и правовых преступлений, а также склонность к злоупотреблению их возможностями, что называется киберпреступлением. Еще одним негативным последствием социальных сетей считается то, что личная информация людей оказывается в публичном доступе, чем могут воспользоваться злоумышленники. Сообщается о множестве случаев, когда распространялись фотографии и личная информация людей в социальных сетях и интернете. Вторжение в личную жизнь людей определенно создает проблемы для психической гигиены. Помимо этого, социальные сети создают все условия для шпионажа и получения информации касательно вопросов безопасности, как на личном уровне, так

<sup>1586</sup> Источник: Моджарради, 1391 г. с. х. (=2012 г.), стр. 195-196.

<sup>1587</sup> Пурсолеймани и Сафави, 1394 г. с. х. (=2015 г.).

<sup>1588</sup> Кия и Нури, 1390 г. с. х. (=2011 г.), стр. 181-212.

и на уровне общества. К тому же, социальные медиа – это один из главных инструментов совершения преступлений и вербовки террористов.<sup>1589</sup>

Хаджийани и Мохаммадзаде провели исследование влияния использования социальных сетей на отношения между супругами в пяти районах Тегерана: северном, западном, южном, восточном и центральном среди 1200 человек. Они пришли к выводу, что использование социальных сетей оказывает влияние на удовлетворенность вниманием партнера, половыми отношениями и браком, а также на взаимопонимание супругов.<sup>1590</sup> Солеймани и другие изучали роль виртуальных социальных сетей в прогнозировании прокрастинации<sup>1591</sup> в обучении, а также их влияние на чувство одиночества и состояние психического здоровья среди 334 учащихся в старших классах в городе Кум. Результаты показали, что в зависимости от величины использования социальных сетей можно прогнозировать прокрастинацию в учебе, чувство одиночества и общее состояние психического здоровья школьников. Кроме того, результаты данного исследования показали, что прокрастинация и чувство одиночества имеют значимую прямую связь с продолжительностью использования социальных сетей.<sup>1592</sup>

В некоторых исследованиях указывалось на положительное влияние социальных сетей на психическую гигиену. Например, Абри делал акцент на положительной роли виртуального пространства в проявлении творчества, так как цифровые технологии и виртуальное сообщество толкают человека к жизни, в которой, принимая активную и творческую роль, индивидуально или в группах, он может внести свой вклад в создание чего-то нового. Поэтому виртуальное пространство создало среду, в которой люди, полагаясь на свои способности, могут проявить творчество и креативность. С его точки зрения, свобода от пространственных ограничений в виртуальной реальности, а также анонимность, отсутствие контроля и критики, возможность проявления креативности, а также разнообразие среды и виртуального пространства предоставляют благоприятную возможность для творчества и улучшают состояние психической гигиены.<sup>1593</sup>

## 11.7. Мобильный телефон

Мобильный телефон как одно из дистанционных средств связи сильно распространился в последние годы и подобно другим технологиям занял важное место в общественной жизни. Вначале мобильными телефонами пользовались

<sup>1589</sup> Моджарради, 1391 г. с. х. (=2012 г.), стр. 202.

<sup>1590</sup> Хаджийани и Мохаммадзаде, 1393 г. с. х. (=2014 г.), стр. 173-189.

<sup>1591</sup> Прокрастинация – состояние, когда, осознавая наличие более приоритетной цели, человек отвлекается на менее приоритетные цели. – *прим. пер.*

<sup>1592</sup> Солеймани и др., 1395 г. с. х. (=2016), стр. 75-61.

<sup>1593</sup> Абри, 1387 г. с. х. (=1998 г.).

только представители среднего и высшего классов, а также те, которые использовали их в своей профессиональной деятельности, но теперь они есть у всех людей, независимо от пола, возраста, культурных особенностей, доходов и социального статуса. Молодое поколение не может и представить жизнь без мобильного телефона. С их точки зрения мобильный телефон – это как продолжение руки, с помощью которого они могут делать разные вещи и решать свои проблемы.<sup>1594</sup>

Мобильные телефоны изменили образ жизни людей. Вирпи Оксман в исследовании под наименованием «Мобильный телефон: полноценный медиа-инструмент» изучила процесс входа мобильного телефона в повседневную жизнь и превращения его в одно из средств массовой коммуникации. С её точки зрения, мобильный телефон имеет особые социальные функции.<sup>1595</sup> Согласно теории социальных способностей, телефон придает форму взаимоотношениям. Хоган разделил социальные способности на четыре вида (временные, информационные, коммуникативные и пространственные) и сравнил функции мобильных телефонов с другими способами общения (см. таблицу 11.5).

	Средства и способы связи					
	Живое общение	стационарный телефон	мобильный телефон	электронная почта	чат	социальные сети
Время общения	синхронно	синхронно	синхронно	последовательно	синхронно	синхронно
Время, необходимое перед общением	варьируется	мало	мало	мало	мало	мало
Контроль над временем, необходимым для общения	варьируется	варьируется	варьируется	много	варьируется	варьируется
Автоматическое сохранение информации	отсутствует	только сообщения	только сообщения	есть	иногда	есть
Голос, жесты, выражение во взаимоотношениях	много	в определенной мере	в определенной мере	мало	мало	мало
Общение происходит при наличии предшествующего намерения	редко	редко	редко	часто	редко	редко или варьируется

<sup>1594</sup> Фахри, 1387 г. с. х. (=2008 г.)

<sup>1595</sup> Оксман и Тивонен, 1393 г. с. х. (=2014 г.), с. 15

Выбор необходимого для общения человека	варьируется	часто	часто	часто	часто	часто
Стоимость общения на дальней дистанции	дорого	средне	средне	дешево	дешево	дешево

Таблица 11.5: Социальные возможности различных видов общения<sup>1596</sup>

Мобильный телефон превратился в постоянный элемент жизни многих людей. Поэтому, принимая во внимание его возможности, можно судить о его роли в психической гигиене. За последние годы в этой области было проведено множество исследований, которые можно свести к двум основным вопросам:

### 11.7.1. Биологическое влияние мобильного телефона

Некоторые исследователи занимались изучением биологического влияния мобильного телефона. Например, некоторые изучали отрицательное воздействие электромагнитных волн на тело человека, и, подчеркивая возможность угрозы ионизирующего излучения на уровне клеток организма, выдвинули гипотезу беспорядочного роста раковых клеток. Образование доброкачественных опухолей в нервной системе слуховых нервов, нарушения в кровеносной системе, расстройство пищеварения, бесплодие, нарушение сна, беспокойство и снижение терпимости относятся к темам, оказавшимся в фокусе внимания в исследованиях, связанных с мобильными телефонами.<sup>1597</sup> Бахаргуи и другие в своем исследовании пришли к выводу о том, что чрезмерное использование мобильных телефонов может быть очень вредным и вызывать генетические повреждения, опухоли, потерю памяти, повышение артериального давления и ослабление иммунитета.<sup>1598</sup>

Телеканал «Би-Би-Си» в репортаже с названием «Можно ли считать телефон вызывающей стресс технологией?» сообщил, что исследования в университете Суррея показывают, что использование мобильных телефонов в долгосрочной перспективе приведет к нарушениям в жизни людей. В недавнем опросе многие люди признали, что использование мобильных телефонов снижает их терпимость и спокойствие. Кроме того, центр здоровья и лечения (HEN) исследовал клинические последствия использования мобильных телефонов и изучал вопрос «какое влияние мобильные телефоны оказывают на здоровье людей?» Он сообщил, что они влияют на возникновение опухолей головы и мозга, последствия отравлений и биологические радиоактивные эффекты.<sup>1599</sup>

<sup>1596</sup> Источник: Дж. Бос, 2008 г., стр. 493.

<sup>1597</sup> Мантеки, 1386 г. с. х. (=2007 г.), стр. 56.

<sup>1598</sup> Бахаргуи и др., 2013 г., стр. 196 – 203.

<sup>1599</sup> Всемирная организация здравоохранения, 2006 г.

В. Китли, Дж. Спонг и Сток в исследовании среди австралийцев обнаружили, что повышенное воздействие микроволн, вызванных мобильными телефонами, уменьшает время реакции и увеличивает скорость обработки информации в оперативной памяти в нейропсихологических экспериментах.<sup>1600</sup> Кроме того Д. Кардис и другие в своем исследовании показали, что у людей, которые десять и более лет пользуются мобильными телефонами, выше вероятность возникновения опухолей головного мозга. Вредное воздействие электромагнитных полей, в особенности от мобильных телефонов, будет все больше играть разрушительную роль в организме, тканях, клетках, а также микробелках и молекулах ДНК.<sup>1601</sup> С другой стороны, исследования показывают, что степень использования мобильных телефонов увеличивается.<sup>1602</sup> Касательно этого П. Дж. Аутен, Зулькифли и Бахар-уд-Дин в независимых исследованиях сообщили о том, что длительность телефонных разговоров среди студентов составляет от 6 до 10 часов в неделю.

### **11.7.2. Психические последствия использования мобильного телефона**

Многочисленные экспериментальные данные указывают на то, что чрезмерное использование мобильного телефона может вызывать зависимость. Мадрид называет мобильные телефоны одним из искушающих факторов и самым сильным не медикаментозным средством, вызывающим зависимость.<sup>1603</sup> Психические последствия мобильных телефонов крайне обширны. Результаты исследований Остина под наименованием «влияние использования мобильного телефона на психические состояния» показывают, что технологии могут привести к расстройству восприятия. Вводные исследования показывают, что мобильный телефон имеет заметное влияние в культурных вопросах и изменении религиозной идентичности, в особенности среди подростков. Мобильный телефон наряду с отделением подростков от их семей, ослаблением отношений и влияния семьи, вносит большой вклад в формирование новой идентичности в подростках.<sup>1604</sup> Исследования Райдаута и других показывают, что люди, чрезмерно использующие мобильный телефон, более грустные, печальные, унылые и усталые. Также исследование Ниаза, Дж. Кэррол и других демонстрируют то, что использование телефона сверх меры негативно сказывается на психической гигиене.<sup>1605</sup>

<sup>1600</sup> В. Китли и другие, 2006 г., стр. 76-91.

<sup>1601</sup> 2008 г., стр. 2771-2783.

<sup>1602</sup> Чолиз и др., 2009 г., стр. 74-88.

<sup>1603</sup> Madrid, (2003), Mobile phones becoming a major addiction [Electronic Version]. Retrieved 12.02.07 from <http://www.smh.com.au/articles/2003/12/10/>

<sup>1604</sup> 2001 г., стр. 141-154.

<sup>1605</sup> 2002 г., стр. 49-61.

В Иране также проводилось множество исследований касательно влияния мобильных телефонов на психическую гигиену. Например, Савари показал, что их чрезмерное использование имеет значительную связь с депрессией и другими психическими расстройствами.<sup>1606</sup> Некоторые исследователи указывали на некоторые преимущества в использовании мобильного телефона. Например, возможность удовлетворить потребность в информации (включая информацию о пробках на городских дорогах, погоде, событиях и происшествиях, заголовках газет, ценах, различных развлечениях), социальная польза (возможность устанавливать отношения, общаться, проводить время на досуге), эмоциональная польза (облегчение поддержания отношений с семьей, чувство близости членов семьи, выражение одиночества, забота друг о друге).<sup>1607</sup>

Джавадийегане и его коллеги выяснили, что кроме таких применений мобильного телефона как облегчение межличностного общения, «сопровождения» в любое время и в любом месте, он также имеет такие функции, как обеспечение безопасности, моды, самовыражения, идентичности, согласования и развлечений.<sup>1608</sup> Мусави и его коллеги изучали взаимосвязь между тенденциями использования мобильных телефонов и супружеским доверием. Они пришли к выводу, что между использованием мобильных телефонов и супружеским доверием существует связь.<sup>1609</sup> Бейран и Ахаван Табатабаи изучали связь пяти переменных: неуспеваемости в обучении, уверенности в себе, эмоциональных отношений с семьей, получения аморальной информации и следования моде с интенсивностью использования мобильных телефонов и получили наличие существенной связи.<sup>1610</sup>

## Вопросы

1. Расскажите историю средств массовой информации.
2. Напишите, каково влияние печатных СМИ на психическую гигиену.
3. Объясните положительное и отрицательное влияние телевидения и спутниковых каналов на психическую гигиену.
4. Объясните положительное и отрицательное влияние интернета на психическую гигиену.
5. Какое влияние содержание фильмов может оказать на психическое здоровье людей?

---

<sup>1606</sup> Савари, 1392 г. с. х. (2013 г.), стр. 1-14.

<sup>1607</sup> Каусари, 1385 г. с. х. (=2006 г.).

<sup>1608</sup> Джавадийегане, 1391 г. с. х. (=2012 г.), стр. 23-54.

<sup>1609</sup> Мусави и Мусави, 1392 г. с. х. (=2013 г.), стр. 31-51.

<sup>1610</sup> Бейран и др., 1390 г. с. х. (=2011 г.), стр. 120-144.

6. Как неявное содержание фильмов влияет на психическую гигиену людей?
7. Каково влияние режжисера и актеров на психическую гигиену?
8. Объясните влияние социальных сетей на психическую гигиену.
9. Прокомментируйте влияние мобильных телефонов на индивидуальную и общественную психическую гигиену.



## Глава двенадцатая

# Социальные институты и психическая гигиена

Ожидается, что в данной главе студент ознакомится с нижеследующими вопросами:

1. Роль института образования в психической гигиене;
2. Роль правительства в психической гигиене;
3. Обязанности правительства в области психической гигиены;
4. Роль духовенства в психической гигиене.

Социальные институты – это одно из самых сложных явлений в жизни современного общества, которые удовлетворяют основные потребности каждого общества. Институты присутствуют во всех аспектах и этапах жизни. На протяжении всей истории люди, создавая порядок посредством институтов, снижали нестабильность в политических, экономических, религиозных, семейных и образовательных отношениях. Принимая во внимание роль институтов в обществе, изучение их влияния на психическое здоровье обладает огромной важностью. В этой главе рассматривается взаимосвязь между социальными институтами и психической гигиеной. Сначала будут рассмотрены основные социальные институты, а затем роль правительства, средств массовой информации и духовенства в психической гигиене людей в обществе.

Социальный институт – это система основ, ролей, групп и моделей поведения, удовлетворяющих потребности человека и необходимых для выживания общества.<sup>1611</sup> Поскольку такое поведение осуществляется с помощью инструментов, термин «социальный институт» помимо своего основного значения также применим к местам, зданиям и другим инструментам, которые необходимы для его осуществления.<sup>1612</sup>

Если разделить потребности на первичные и вторичные, то можно рассматривать социальные институты на двух уровнях: первичные или фундаментальные институты и вторичные или вспомогательные.

Первичные институты отвечают за обеспечение главных потребностей человека в обществе. Обычно в каждом обществе можно выделить пять основных институтов, а именно: семью, образование, хозяйство, власть и религию. У каждого из них свои функции, для которых они предназначаются.<sup>1613</sup>

В качестве примеров вторичных социальных институтов можно указать на банкинг, здравоохранение и медицину, туризм и страхование. Существующие экономические, политические, военные и культурные организации – это

---

<sup>1611</sup> Каннадан и др., 1376 г. с. х. (=1997 г.), стр. 136.

<sup>1612</sup> Арьянпур, 1380 г. с. х., стр. 313.

<sup>1613</sup> Брюс Коэн, 1372 г. с. х. (=1993 г.), стр. 151; Коллипур, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 17.

социальные институты. В любом обществе в зависимости от условий тот или иной институт обретает большую силу и важность, а остальные следуют за ним.<sup>1614</sup> Возможно даже, что некоторые вторичные институты в некоторых странах играют ведущую роль.<sup>1615</sup> Например, в западных странах самым важным является институт хозяйства и власти, в то время как в исламских странах, таких как Иран, в качестве главного социального института выступает религия. К числу функций религии можно отнести стимуляцию нравственно-ценностных основ, поддержку гармонии между людьми, социальную солидарность, создание нравственной идентичности, поддержку человеческих ценностей и уделение внимания духовным факторам и силам.<sup>1616</sup>

У каждого института есть две важные особенности: структура и функция. Состояние, сложившееся в результате относительно устойчивых взаимоотношений между элементами организации, является её структурой. Та работа, которую выполняет организация, считается её функцией или поведением. Из этих двух особенностей с психической гигиеной более связаны функции. Для обеспечения психической гигиены в каждом обществе необходимо удовлетворить его основные потребности посредством социальных институтов, например, необходимо заботиться о детях, пока они растут. Информация о культуре должна передаваться из поколения в поколение. Социальным ценностям и нормам должно оказываться уважение, чтобы в социуме обеспечивался порядок, а товары и услуги должны производиться и распределяться надлежащим образом. Если любая организация не сможет выполнять свою функцию, то психическая гигиена общества придет в расстройство.<sup>1617</sup> В особенности политические функции организаций обладают большей чувствительностью. Влияние на власть, решения и политику, защита интересов определенного человека или группы, а также оказание влияния на принятие решений в свою пользу – это некоторые из судьбоносных мер.<sup>1618</sup>

## 12.1. Институт образования

Большинство людей долгие годы проводят в школах и университетах, получая образование и навыки. Институт образования на разных этапах (дошкольный, начальный, средний и старший этапы в школах, а затем профессиональное, среднее и высшее образование) оказывает влияние на психическое здоровье.

---

<sup>1614</sup> Кафи, 1385 г. с. х. (=2006 г.), стр. 193.

<sup>1615</sup> Каннадан и др., 1376 г. с. х. (=1997 г.), стр. 138.

<sup>1616</sup> Коллипур, 1380 г. с.х. (=2001 г.), стр. 250.

<sup>1617</sup> Альбро, 1380 г.с.х., 1380 г. с. х., стр. 131-152.

<sup>1618</sup> Ритцер, 1393 г. с. х. (=2014 г.), с. 695.

Школьные психологи были первыми специалистами в области психической гигиены, которые обратили внимание на влияние института образования на психическое здоровье.<sup>1619</sup> Направление школьной психологии зародилось в работах Лайтнера Уитмера.

Психолог очень интересовался психической гигиеной школьников и решением проблемы умственной отсталости. Он проанализировал влияние школы на психическое здоровье детей и понял, что связь между образованием и психическим здоровьем учащихся носит причинно-следственный характер.

После Уитмера работники сферы образования из Чикаго подготовили отчет о физическом и психическом состоянии детей в школах. Результаты говорили о необходимости создания центра по оказанию психологических услуг детям, у которых возникли трудности с обучением и эмоциональные проблемы. В 1899 году Смедли был назначен главой центра изучения детей. В 1902 году за работой Смедли последовал Макмиллан, который возглавлял этот центр до 1935 г.<sup>1620</sup>

В это время были проведены относительно крупные исследования в области образования и психической гигиены детей. В конце 1920-го года был создан ряд центров для масштабного проведения психологических исследований и услуг на уровне начальной и средней школ. Эта тенденция оставалась неизвестной до сороковых годов. Первое серьезное организационное развитие произошло в 1947 году. Это развитие привело к формированию «16-го дивизиона» или дивизиона школьных психологов Американской психологической ассоциации.

Ассоциация школьных психологов начала свою деятельность для осуществления четырех нижеследующих целей: 1) повышение влияния школьной психологии; 2) развитие стандартов данного направления; 3) помощь обеспечению безопасности необходимых условий для большей эффективности института образования; 4) обслуживание психического здоровья и учебных интересов детей и подростков.<sup>1621</sup> Школьная психология подготовила благоприятную основу для развития школ и предоставила услуги в сфере психической гигиены на различных этапах обучения.

### **12.1.1. Психическая гигиена в дошкольный период**

Сегодня дошкольное обучение стало важнее, чем когда бы то ни было. Работа с детьми на различных дошкольных этапах (детские дома, детские сады, ясли) нуждается в пересмотре, надзоре и четком управлении. Внимание к психическому здоровью детей – это своего рода инвестиции в их психическую гигиену во взрослой жизни. В определении услуг школьной психологии сказано: «... услуги, которые оказываются обращающимся в связи с проблемами в обучении,

---

<sup>1619</sup> Фирс, 1373 г. с. х. = 1994 г., стр. 24.

<sup>1620</sup> Беркан, 1373 г. с. х. (1994 г.), с. 30.

<sup>1621</sup> Там же, стр. 36.

начиная от дошкольного периода и заканчивая старшей школой, с целью поддержания психического здоровья и облегчения обучения».<sup>1622</sup> С учетом того, что дети на дошкольном этапе переживают чувствительный период своей жизни с точки зрения восприятия, социума и этики, их психическое здоровье в этот период очень важно. В дошкольный период роль учителей и воспитателей крайне высока.<sup>1623</sup> С точки зрения экологической теории Ю. Бреннера (1979 г.), на психическое здоровье детей в дошкольный период оказывает влияние множество факторов, которые в упрощенной форме представлены на рисунке 12.1.<sup>1624</sup>

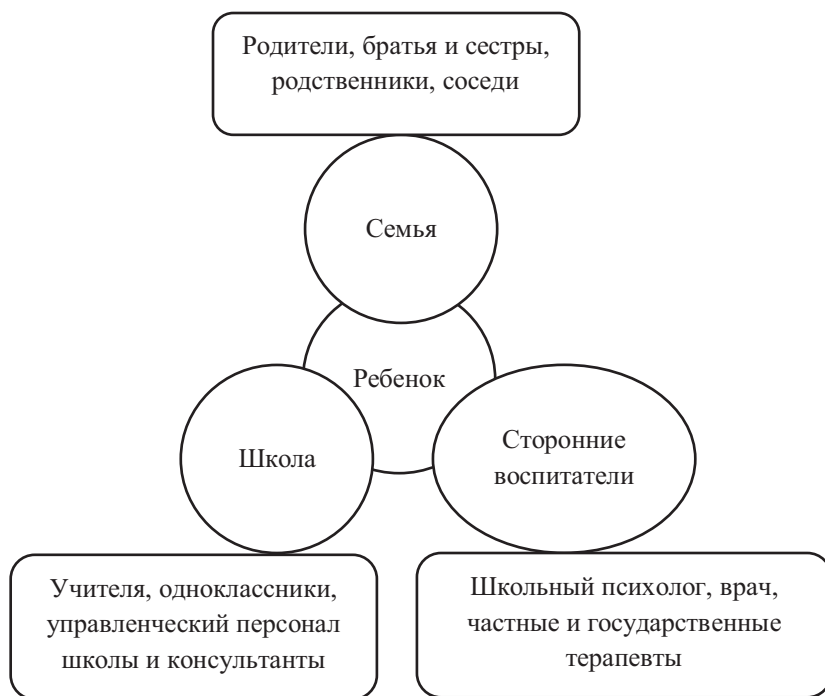


Рисунок 12.1: Факторы, влияющие на психическое здоровье детей согласно экологической теории<sup>1625</sup>

**Детский сад:** Многие дети с трех-четырёх лет ходят в детский сад. Раньше в Иране детей отправляли в детский сад, чтобы они общались с другими детьми, чтобы у них были интересные и творческие игры, и они научились взаимодействовать со взрослыми. Но в последние годы многие детские сады делают акцент на развитии учебных навыков и обучении основам религии. Возраст,

<sup>1622</sup> Американская психологическая ассоциация, 1981 г., стр. 682.

<sup>1623</sup> Кийан и Ангаджи, 1392 г. с. х. (=2013 г.), стр. 9.

<sup>1624</sup> С. Кристофер, 2005 г.

<sup>1625</sup> Кристофер, 2005 г., стр. 26.

в котором дети идут в детский сад, оказывает влияние на их психическую гигиену. Некоторые исследования показывают негативное влияние на ребенка, который попадает в ясли раньше, чем ему исполняется год.<sup>1626</sup> Дети, которых рано отправляют в воспитательные учреждения, с большей вероятностью будут проявлять в начале дошкольного периода и школы агрессию, непослушание и затворничество.<sup>1627</sup> Существуют также свидетельства положительного влияния воспитательных учреждений в этом возрасте.<sup>1628</sup> С. Джеймс и его коллеги в своем исследовании пришли к заключению, что достойная забота в воспитательных учреждениях оказывает положительное влияние на участие детей в общественной жизни и их уважении к самим себе, а благоприятные условия в детских садах – это важнейший параметр для нормальной адаптации и успеваемости в учебе в более старшем возрасте.<sup>1629</sup>

Дошкольные подготовительные курсы: В таких странах как Шри-Ланка, Мозамбик и Великобритания дошкольное обучение обязательно. Во многих странах начальное обучение начинается с пятилетнего возраста. В Иране в последние годы также активно развивается дошкольное обучение. Цель этих курсов состоит в подготовке детей к начальной школе. Подготовительные курсы имеют большое влияние на развитие личности и психическую гигиену детей, и значительная часть этого влияния зависит от программы курсов, так как эти курсы отличаются от детского сада в его традиционном понимании (забота о детях). С точки зрения некоторых исследователей, эти курсы – подходящее время для изучения социальных навыков.<sup>1630</sup>

Подготовительные курсы во многих центрах по большей части делают акцент на навыках обучения, изучении религиозных историй и поощрении детей к заучиванию Корана, обучении совершению малого омовения и намаза, а также играх. Это очень обнадеживающие изменения, которые могут оказать положительное влияние на психическую гигиену детей. Помимо этого, сегодня в детских садах распространилась тенденция выявления детей, находящихся в неблагоприятной среде и опасности. Особенности поведения и взаимодействия воспитателей, воспитание и стимулирование нрава, основанного на религиозной традиции, и удовлетворение эмоциональных потребностей детей – это три важных фактора в этот период. К целям, которые устанавливаются в дошкольный период, относятся воспитание физических и двигательных навыков, воспитание характера и эмоционального поведения, интеллектуальных навыков, нравственных добродетелей и социального поведения, основанного на ценностях ислама,

---

<sup>1626</sup> П. Барглов и др., 1987 г., стр. 945-954.

<sup>1627</sup> Б. Л. Воллинг и Л. В. Фиганс, 1995 г., стр. 177-188.

<sup>1628</sup> Б. И. Андерсон, 1992 г., стр. 20-36.

<sup>1629</sup> Джеймс и другие, 2004 г., стр. 124-127.

<sup>1630</sup> Мофиди, 1391 г. с. х. (=2012 г.), стр. 156.

дружба с Кораном и интерес к его изучению, развитие художественного вкуса и эстетических чувств, поддержка религиозного чувства и интересов, воспитание национальной и патриотической идентичности, воспитание навыков родного языка, повышение уровня психического здоровья и безопасности, а также знакомство с окружающей средой.<sup>1631</sup> Достижение этих целей во многом связано с психической гигиеной детей, поэтому родители и центры обучения несут ответственность в данной сфере.<sup>1632</sup>

### 12.1.2. Психическая гигиена в начальной школе

С наступлением седьмого года жизни начинается новый этап социального развития ребенка. На данном этапе ребенок, поступая в школу, оказывается на попечении официальной системы образования. Опыт начальной школы (с 7 до 12 лет) очень важен и этот период называют «школьными годами». Для семей, которые по различным причинам не могут в полной мере заниматься воспитанием своих детей, начальное обучение – это хорошая возможность для того, чтобы их дети смогли компенсировать недостатки и лишения предшествующих неблагоприятных условий, а также достигнуть необходимого уровня психической гигиены. Воспитательные цели в начальной школе (с 7 до 12 лет)<sup>1633</sup> с учетом психического, социального, когнитивного и нравственного развития детей приведены ниже:

1. Воспитание физической силы;
2. Воспитание фундаментальных навыков в области чтения, счета, слушания и письма;
3. Обучение социальному поведению;
4. Воспитание способностей и содействие развитию творчества;
5. Обучение стандартам гигиены и основам техники безопасности;
6. Обучение самообладанию и откладыванию удовлетворения потребностей;<sup>1634</sup>
7. Создание благоприятных условий для воспитания нравственных добродетелей (забота, ответственность, уверенность в себе, положительная самооценка и т.д.);
8. Преподавание религиозных основ.<sup>1635</sup>

Необходимо включить эти темы в учебную программу начальной школы, а для обеспечения психического здоровья детей учителям необходимо пройти курсы воспитания педагогов.<sup>1636</sup>

---

<sup>1631</sup> Кийан и Ангаджи, 1392 г. с. х. (=2013 г.), стр. 11.

<sup>1632</sup> Подробнее см.: Фархмехр, 1387 г. с. х. (=2008 г.).

<sup>1633</sup> Обучение в начальной школе в Иране длится пять лет. – *прим. пер.*

<sup>1634</sup> Варкен и Алан Канс, 1383 г. с. х. (=2004 г.).

<sup>1635</sup> Аль-Килани, 1998 г., стр. 108-114.

<sup>1636</sup> Дьюпера и др., 1391 г. с. х. (=2012 г.)

### 12.1.3. Психическая гигиена в средней и старшей школе

В этот период в школьниках возникают противоречивые чувства. Исследования школьников в Язде показывают, что период средней и старшей школы – это самые радостные дни обучения, а также самые печальные. В этот период школьники переходят из детства к взрослой жизни, и сталкиваются с многочисленными физическими, когнитивными и эмоциональными изменениями. Подростки для адаптации к каждому из этих изменений нуждаются в поведенческой и когнитивной стратегии, чтобы смочь решить проблемы и планировать свою будущую жизнь.

Выбор направления обучения – это одна из важнейших задач данного периода. Некоторые люди под влиянием членов семьи, близких или друзей бездумно выбирают направление обучения, которое не соответствует их интересам и личностным качествам, а некоторые путаются в данном вопросе. Исследование министерства образования говорит о том, что большинство школьников запутаны в выборе направления обучения. Мальчики больше советуются в данном вопросе со своими отцами, а девочки с матерями. Тридцать процентов школьников выбирают направление своего обучения без консультации с кем бы то ни было, а семьдесят советуются последовательно с отцом, матерью, братом, сестрой, друзьями, членами семьи и родственниками. С учетом того, что никто из них не имеет соответствующего знания касательно способностей и интересов школьника, они могут предложить ему такое направление обучения, которое не соответствует его личностным качествам.<sup>1637</sup> Консультант по профориентации в школе и заботливая рекомендация специалиста способствуют научному росту и сохранению психического здоровья школьника в этот период.<sup>1638</sup>

### 12.1.4. Психическая гигиена в университете

Университеты считаются важнейшей частью системы высшего образования и обладают многочисленными задачами в области психического здоровья в обществе.<sup>1639</sup> Три основных функции системы высшего образования (по утверждению ЮНЕСКО): 1) производство знаний; 2) передача знаний; 3) распространение знаний.<sup>1640</sup> Высшее образование по причине глубокого и всеобъемлющего влияния на культуру в обществе имеет тесные связи со всеми социальными институтами. Поэтому психическая гигиена в обществе находится под влиянием университетов, и иногда сама приводит к изменениям в культурной, политической и экономической сферах.

---

<sup>1637</sup> Ахмади, 1368 г. с. х. (1989 г.) стр. 79-80.

<sup>1638</sup> С. Кристофер, 2005 г., стр. 462.

<sup>1639</sup> Л. А. Виллакура и др., 2015 г., стр. 21-25.

<sup>1640</sup> Шарафзаде, 1383 г. с. х. (=2004 г.), стр. 28-29.

Многие компоненты психической гигиены в обществе зависят от роли этого социального института и постоянного внимания к нему. С другой стороны, отсталость, застой и многие другие социальные осложнения являются следствиями слабой и нездоровой структуры и содержания высшего образования и слабости его различных функций. Хамолат считает сочетание исследований и образования главным принципом университетов и подчеркивает это. Д. Бок признается, что университеты и научное сообщество интерпретируют и передают традиции, культуру, и помогают человеку на пути познания мира и своего места в нем.<sup>1641</sup> Точка зрения Хабермаса также намекает на фундаментальную роль университетов в повышении уровня психической гигиены в обществе. Он верит в то, что миссия университетов заключается в передаче знаний, которые можно эксплуатировать с технической точки зрения. То есть необходимо и обеспечить удовлетворение потребности индустриального общества в новом поколении специалистов, и думать о широком распространении образования.<sup>1642</sup> Д. Бриджс и его коллеги очень высоко оценивали роль высшего образования в данной области.<sup>1643</sup>

Психическое состояние студентов может быть подвержено влиянию различных факторов, включая учебную среду в университете и программу обучения.<sup>1644</sup> Исследования показывают, что высокий процент студентов страдает от психических расстройств, особенно депрессий.<sup>1645</sup> Лепс Ли и Шейд в своем исследовании обнаружили связь между разлукой с семьей и адаптацией к университетской среде с психическими расстройствами у студентов.<sup>1646</sup> Отечественные исследования также показывают, что психические расстройства очень распространены среди студентов. Например, Рашид Бейги и Рафахи (1387 г. с. х. (=2008 г.)) в исследовании, целью которого было изучение причин обращения студентов в центры консультирования, выяснили, что причина 34,4% обращений состоит в психических расстройствах, а также, что 19,2% обращенных страдают тревогой, 16,2% – мнительностью, 5,8% – расстройством личности, 4,39 – депрессией, 3,02 – половыми расстройствами.<sup>1647</sup>

Депрессия сильно распространена среди студентов. Примерно 78% студентов страдают от неё, а 46% из них страдают депрессией в тяжелой форме и нуждаются в специализированном лечении.<sup>1648</sup> Туркан (1373 г. с. х. (=1994 г.))

---

<sup>1641</sup> Гринвар и др., 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 1-4.

<sup>1642</sup> Хабермас, 1373 г. с. х. (=1994 г.), стр. 91-92.

<sup>1643</sup> 2007 г., стр. 77-81.

<sup>1644</sup> В. Крисс и др., 2015 г., стр. 41-47.

<sup>1645</sup> Д. Исенберг и др., 2007 г., стр. 594-601.

<sup>1646</sup> Акаше, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 11-12.

<sup>1647</sup> Рашид Бейги и Рафахи, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 185-189.

<sup>1648</sup> Манипур и др., 1389 г. с. х. (=2010 г.), стр. 65.



в исследовании распространенности депрессии среди студентов медицинских специальностей в Захедане выяснил, что девушки чаще страдают депрессией, чем парни (женщины 65% и мужчины 40%), при этом распространенность депрессии среди несостоящих в браке выше.<sup>1649</sup>

Поступление в университет влечет за собой многие проблемы, которые влияют на адаптацию и психическое здоровье студентов. Согласно проведенным исследованиям, различные факторы, такие как столкновение с иной культурой, трудности в обучении и сложность занятий, сложности, касающиеся образовательного направления и тревога за профессиональное будущее, оказывает влияние на душевное здоровье студентов. Но в то же время, отдаление от семейной среды и финансовые трудности считаются основными угрожающими их психическому здоровью факторами.<sup>1650</sup>

Рахими (1385 г. с. х. (=2016 г.)) в исследовании с целью изучения состояния психического здоровья пришел к выводу, что начало жизни в общежитии сталкивает студентов со множеством трудностей. К ним относится разлука с семьей, обреченность на жизнь в месте скопления людей, давление ограничений среды, необходимость взаимодействия и взаимопонимания с людьми, обладающими различными личностными, расовыми, культурными и религиозными чертами, неправильное питание, расстройство сна и нарушение режима питания, шум. Все это – факторы, угрожающие психическому здоровью.<sup>1651</sup> Поэтому обеспечение душевного здоровья студентов (особенно, проживающих в общежитии) считается одной из главных задач университетов. Соответственно в этом вопросе необходимо планирование.

### **12.1.5. Факторы, влияющие на психическую гигиену школьников и студентов**

Исследования показывают, что психическая гигиена школьников на всех этапах обучения и студентов подвержена влиянию многих факторов.<sup>1652</sup> В общей классификации их можно поделить на внутренние и внешние. Внутренние факторы исходят из самого человека, и их источником могут выступать ожидания, желания, склонности и интересы самого учащегося. Внешние факторы связаны с семьей, переживаниями, вызванными учебной, учебной программой, атмосферой в учебном заведении, поведением педагогического и административного персонала.<sup>1653</sup> Некоторые факторы, влияющие на сохранение и улучшение психического здоровья школьников и студентов, приведены в таблице 12.1.

<sup>1649</sup> Подробнее см.: Рашиди, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 75-83. Зухур и Мусахани, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 7-43; Адибанзаде и Туркан, 1395 г. с. х. (=2016 г.).

<sup>1650</sup> М. Кулигина и И. Логинов, 2015 г., стр. 17-20.

<sup>1651</sup> Рахими, 1385 г. с. х. (=2006 г.).

<sup>1652</sup> Дж. П. Принс, 2015, стр. 5-10.

<sup>1653</sup> М. Дорис, 2001 г., стр. 51-60.

Структура системы обучения	Убеждения, взгляды, программа, правила, уставы школы, например, скучная и негибкая программа, отсутствие надзора и управления учебным процессом, а также нестандартизированный метод оценивания, могут оказать негативное влияние на психическую гигиену.
Содержание учебной программы и учебные материалы	Содержание – это совокупность понятий, принципов, навыков, ценностей и тенденций, которые отбираются и систематизируются составителями учебной программы для достижения целей обучения. Чем богаче содержание, тем оно сильнее влияет на психическую гигиену. Комплексность и соответствие естеству, гибкость и возможность для освоения – это три основные особенности содержания учебной программы.
Домашнее задание	Тренировка самоопределения и самодисциплины на желаемом уровне, способность управлять временем, усиление чувства ответственности, а также рост и расцвет самостоятельности упоминаются в качестве положительных последствий домашней работы. Нелюбовь к школе, отсутствие интереса к урокам, физическая и умственная усталость, лишение свободного времени и социальной активности упоминаются в качестве негативных последствий.
Оценки и экзамены	В большинстве систем образования учебный прогресс и переход в более высокий класс основаны на экзаменах, которые сдают учащиеся каждую четверть или в конце учебного года, а полученные оценки определяют их дальнейшую судьбу. Оценка является одной из самых обширных и противоречивых тем образования из-за ее характера и эффективности в любой образовательной системе.
Неуспеваемость	Под неуспеваемостью понимается снижение производительности учащегося с удовлетворительного уровня до неблагоприятного. Неуспеваемость увеличивается с каждым годом и многие школьники, и даже студенты не могут освоить учебную программу и успешно сдать экзамен.
Волнение перед экзаменами	Страх перед школой и волнение перед экзаменами – это фактор, угрожающий психической гигиене. Касательно особенностей возникновения страха перед школой и волнения перед экзаменами существует две основные теории: 1) теория научения и 2) психоаналитическая теория, утверждающая, что корни тревоги произрастают из переживаний в детстве.
Атмосфера учебных аудиторий	Материальная среда (планировка аудитории, учебные принадлежности и оборудование, количество учащихся в классе и порядок расстановки стульев), психологическая среда аудитории (дисциплина, поведение учителя, методика обучения, использование поощрений и наказаний) и токсичная среда, вызывающая страх, отсутствие доверия, отсутствие выражения потребностей и проблем расстраивает психическое здоровье. Напротив, на занятиях в здоровой среде, где учащиеся чувствуют свободу и независимость, образуется пространство для обмена мыслями, передачи чувств и они начинают чувствовать собственную ценность.

Таблица 12.1: Факторы, влияющие на сохранение и улучшение психического здоровья школьников и студентов<sup>1654</sup>

<sup>1654</sup> Источник: Саларифар и др., 1387 г. с. х. (=2008 г.), стр. 468-489.

## 12.2. Институт власти

### 12.2.1. Необходимость власти

Людам во всем мире знакомо понятие власти и в большинстве случаев они могут знать институты, которые в их обществе обладают властью. В настоящее время, хотя люди и не имеют согласия по вопросу функций и роли, которые должна осуществлять власть, но они верят, что общество – это своего рода власть. Классическое объяснение пользы власти можно найти в теориях социальной конвенции, которую в первый раз выдвинули философы XVIII века Гоббс и Локк.

Теория социальной конвенции заложила теоретическую основу необходимости в существовании власти и её функций в области психической гигиены.<sup>1655</sup> Гоббс в «Левиафане» сказал: «Разумные люди должны оказывать уважение своей власти и повиноваться ей, так как без власти общество подвергнется беспорядкам и внутренней войне «всех против всех»».<sup>1656</sup> Теория социальной конвенции основывает свое доказательство на представлении общества без власти. Гоббс ясно описывает жизнь в естественном состоянии скучной и полной опасности и чувства одиночества. С его точки зрения, люди по своей природе стремятся к власти и при этом являются эгоистами, и если власть и закон не ограничит их, то каждый из них будет стремиться к достижению своих целей в ущерб окружающим.<sup>1657</sup> Даже самые сильные и влиятельные люди никогда не обладают такой силой и влиянием, чтобы жить в безопасности в отсутствие централизованной власти.

Теория социальной конвенции рассматривает власть как необходимую защиту от зла и беспорядка. В рамках такого подхода, если не будет власти, которая бы ограничила эгоистичные мотивы, то безопасность и психическая гигиена общества в целом и каждого отдельного человека не могут быть обеспечены.

Существует и другая точка зрения о том, что власть сама по себе имеет ценность и является инструментом осуществления добра и фактором повышения психического здоровья. Данный подход можно найти в трудах Аристотеля, философия которого имела огромное влияние на таких средневековых богословов как Фома Аквинский.<sup>1658</sup> Он в своем «Трактате о законе» описывает власть и государство как «полное сообщество» и говорит, что правильное влияние власти и закона заключается в том, чтобы улучшать нрав, общественные отношения и уровень жизни своих подданных.<sup>1659</sup> В свете подобного истолкования

---

<sup>1655</sup> Руссо, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 53-63.

<sup>1656</sup> Мададпур, 1375 г. с. х. (=1996 г.), стр. 39.

<sup>1657</sup> Джаханбозорги, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 54.

<sup>1658</sup> Калинсон, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 83-87).

<sup>1659</sup> Тазери, 1383 г. с. х. (=2004 г.), стр. 117-119.

становится ясно, что власть и закон, даже если бы не было беспорядка и эгоизма, необходимы для повышения уровня психического здоровья.

Помимо этих двух точек зрения существует также теория анархизма, которая не только ни считает власть и государство полезными и облегчающими в вопросе психической гигиены, но и является, как и любая форма авторитета, деструктивной в этом вопросе.<sup>1660</sup> Уильям Годвин (1756-1843), который в «Политической справедливости» (1967)<sup>1661</sup> впервые ясно объяснил принципы анархизма, утверждал, что власть, навязывая свое правление, оказывая давление и сея недовольство в обществе, приводит в расстройство психическое здоровье народа.<sup>1662</sup>

Вся эта критика в некоторой мере справедлива, но не может отвергнуть положительные функции государства. Поэтому неудивительно, что мечты анархистов, основанные на уничтожении власти, не воплотились в жизнь. Сегодня политологи, социологи, психологи считают власть все более необходимой в установлении порядка, безопасности и здоровой психической гигиены общества.<sup>1663</sup>

Нет сомнения в необходимости государства и власти как одной из основополагающих положений ислама. Даже если в обществе нет справедливой власти, распутное правительство все же лучше его отсутствия,<sup>1664</sup> так как без власти и закона общество приходит в расстройство, а беспорядок, вызванный этим, ставит под угрозу безопасность, спокойствие и психическое здоровье в обществе. Методы действия пророков и непорочных имамов (А) также показывают, что они создавали государство, как только представлялась такая возможность.<sup>1665</sup>

### 12.2.2 Формы правления и психическая гигиена

Власть может выражаться в различных формах. Важнейшими критериями классификации власти для психической гигиены являются авторитаризм и демократия.

#### А) Авторитарные формы правления

Авторитаризм близок по значению к автократии, диктатуре и деспотизму, и эта форма правления является самой распространенной на протяжении

---

<sup>1660</sup> Алибабаи и Агаи, 1365 г. с. х. (=1986 г.), стр. 15-16.

<sup>1661</sup> Сочинение Уильяма Годвина «Исследование о политической справедливости и ее влиянии на мораль и счастье» написано в 1793 г. – прим. пер.

<sup>1662</sup> Джасми и Джасми, 1357 г. с. х. (1978 г.), том 1, стр. 104.

<sup>1663</sup> Г. Кейт и др., 1995 г., стр. 1-33.

<sup>1664</sup> «...однако у людей непременно будет повелитель, праведный или неправедный...» (Путь красноречия, пер. с араб. Т. Черниенко, хутба 40).

<sup>1665</sup> Коллектив авторов, 1378 г. с. х. (1999 г.), стр. 153-170; Макарем Ширази, 1373 г. с. х. (1994 г.), том 10, стр. 27-29.

истории человечества. В ней предполагается, что все полномочия и право в принятии решений сосредоточены в руках небольшой группы людей, а их власть практически ничем не ограничена.

Неограниченная власть в авторитарных строях приводит к большому разложению. Монтескё писал: «Во все времена опыт показывает, что в чьих бы руках не была сосредоточена власть, он склонен злоупотреблять ею. Власть меняет людей и приводит их к пороку». Л. Актон считает, что «власть приносит порок, а неограниченная власть – неограниченный порок».<sup>1666</sup> С этой точки зрения, власть одновременно делает порочным её обладателя и оказывает негативное влияние на психическую гигиену в обществе.

Аяты и предания также подтверждают, что абсолютная власть приводит к пороку. В Коране фараон представляется символом диктатуры. Он делил людей своего времени на группы и подчинял своим желаниям.<sup>1667</sup> Повелитель верующих Али (А) сказал: «Когда деспоты правят над людьми, способности тратятся впустую,<sup>1668</sup> а честность и праведность покидают общество».<sup>1669</sup> Из других высказываний также становится понятно, что диктатура приводит в расстройство психическое здоровье общества и индивида.<sup>1670</sup>

Принимая во внимание негативные последствия авторитарных правительств для психической гигиены, некоторые психологи старались исследовать корни стремления к власти в главах государств и на макроуровне изучить данный вопрос в масштабах всего общества. Самой влиятельной работой в ранних исследованиях была книга «Личность, стремящаяся к власти»<sup>1671</sup> Адорно и его коллег. Это исследование показало, что корень стремления к власти находится в психологических расстройствах человека, которые находятся под влиянием его инстинктов. Для того чтобы подготовить предварительное описание личности Гитлера, Адорно и его коллеги провели интервью со сторонниками нацистов. Для этого использовалась шкала «Ф» (сокращенно от фашизма). После этого шкала «Ф» применялась в других опросах для выявления людей, стремящихся

---

<sup>1666</sup> Коллипур, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 160.

<sup>1667</sup> Рассказ: 4

<sup>1668</sup> Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (=2000 г.), том 7, стр. 471.

<sup>1669</sup> «Нахдж-уль-Балага», хутба 108.

<sup>1670</sup> «Цари, когда входят в селение, губят его и делают славных из его жителей униженными – и так они поступают» (Муравьи: 34); «Имам Саджад (А) сказал: "Бедствием для вас является тагут, стремящийся к брэнному миру, желающий его и очарованный им"» (Хаками, 1409 г. л. х. (=1988 г.), том 3, стр. 271). Пророк Мухаммад (С) сказал: «Когда две группы людей в моей общине исправляются, то исправляется моя община, а когда они разлагаются, разлагается моя община». Его спросили: «О посланник Аллаха, что это за две группы?» Он ответил: «Ученые и правители» (Маджлиси, 1403 г. л. х. (=1982 г.), том 72, стр. 336).

<sup>1671</sup> На русском: «Исследование авторитарной личности» – прим. пер.

к власти, и изучения их поведения. В этом исследовании высокие баллы по шкале «Ф» указывали на крайнее стремление к власти.<sup>1672</sup>

Адлер объяснил стремление к власти на основе комплекса неполноценности. С его точки зрения, люди, страдающие от физических недостатков, склонны к автократии, подобно Гитлеру, Муссолини, Сталину и Франко, которые были невысокого роста. Многие психологи, вместо того чтобы искать индивидуальные корни тирании и автократии, считали, что социальные факторы являются определяющими их создание и стимулирование. Маркузе и Райх относятся к числу тех, кто считает, что формирование авторитарных государств является результатом социальных факторов.<sup>1673</sup> В любом случае ясно, что тирания и деспотизм в авторитарных государствах оказывают крайне негативное воздействие на психическую гигиену людей. Некоторые примеры такого влияния:

1. Чувство отсутствия собственной ценности у граждан: Обычно в странах, где политическая власть сосредоточена в руках одного человека или ограниченной группы, люди не участвуют в принятии решений и чувствуют себя лишенными ценности.<sup>1674</sup> Исследования показывают, что, сталкиваясь с пренебрежением и отказом в участии в принятии важных решений, люди ощущают потерю своей социальной значимости.<sup>1675</sup>

Гарин, Фирс, Раппапорт, Хеллер, Гюстен и Джисен в многочисленных исследованиях подчеркивали важность чувства собственной значимости. Эти исследования показали, что когда люди не играют роли в определении собственной судьбы и являются лишь исполнителями чужих приказов, они, вероятно, испытывают разочарование и низкий уровень самооценки.<sup>1676</sup> Чувство отсутствия ценности, вызванное авторитаризмом, может включать негативную оценку собственной ценности или озабоченность социальными неудачами. Такие люди обычно неверно интерпретируют несправедливость, бедность и расовую дискриминацию как свидетельство своей личной слабости.<sup>1677</sup>

Самое сильное влияние отсутствия собственной значимости оказывается среди меньшинств, что подчеркивается в исследованиях. Когда правящая система постоянно порицает меньшинства, постепенно они признают лучшими правящую систему и связанную с ней культуру, и начинают презирать свою культуру. В результате в различных группах возникают проблемы с чувством собственного достоинства.<sup>1678</sup>

---

<sup>1672</sup> Сэппингтон, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 308.

<sup>1673</sup> Накибзаде, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 120-171

<sup>1674</sup> Муравьи: 34.

<sup>1675</sup> Нолтинг 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 77-88.

<sup>1676</sup> Фирс 1374 г. с. х. (=1995 г.), с. 610.

<sup>1677</sup> Фромм, 1370 г. с. х. (=1991 г.), стр. 210-213.

<sup>1678</sup> Баширийе 1374 г. с. х. (=1995 г.), стр. 279-281.

2. Социальная беспомощность: Одним из последствий применения силы в авторитарных режимах является выученная беспомощность. Селигман привел убедительные свидетельства, которые показывают, что перед лицом власти и применения силы у людей развивается выученная беспомощность. С его точки зрения, человек в атмосфере беспорядка и условиях удушья «учится беспомощности». Чертами выученной беспомощности считаются: нежелание предпринимать какие-либо действия ради будущего, общая пассивность, затворничество, страх, депрессия и принятие всего, что происходит. С точки зрения Селигмана, выученная беспомощность является чертой людей, которые настолько разочарованы в жизненных усилиях, что в повиновении опускают голову перед властью.<sup>1679</sup> Карен Хорни в данной ситуации использует понятие покорность.<sup>1680</sup> На этом уровне власть принимает форму управления, при котором члены общества вынуждены подчиняться желаниям одного или нескольких человек (господствующего строя) и терпеть последствия этого.<sup>1681</sup>

Штраус указывает на случаи, когда применение силы в авторитарных системах приводит к выученной беспомощности, и в результате в обществе происходит расстройство психических функций.<sup>1682</sup> Фромм говорит: «При любом социальном строе, в котором одна группа правит другой, особенно если покоренная группа является меньшинством, психическое здоровье общества приходит в расстройство».<sup>1683</sup>

3. Чувство отсутствия безопасности: Дискриминация, принуждение, запугивание, угрозы в авторитарных строях могут ослабить или полностью лишить граждан чувства безопасности.<sup>1684</sup> Фромм убежден, что государство, применяя силу, дискриминируя этнические группы, поощряя политическую коррупцию, унижая и изолируя людей, лишает их чувства безопасности, приводит их в состояние пассивности, слабости и унижения.<sup>1685</sup> Истребление палестинцев Израилем считается ярким тому примером.<sup>1686</sup>

Юнг, указывая на диктаторские режимы своего времени, говорил: «Современные социальные и психологические условия имеют тенденцию к «политической тирании». Как только к власти приходит авторитарное тираническое правительство, оно поработачивает членов общества по причине своего зла, жестокости и невнимания к человеческим потребностям и ценностям. Авторитарные правительства, уничтожая право на свободу слова, знания и стремления человека

<sup>1679</sup> Хангерхан, 1371 г. с. х. (=1992 г.) стр. 212.

<sup>1680</sup> Шульц, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 178.

<sup>1681</sup> Кёстлер, 1380 г. с. х. (=2001 г.), с. 93-108.

<sup>1682</sup> Шпербер, 1379 г. с. х. (=2000 г.), с. 183-246.

<sup>1683</sup> Фромм, 1360 г. с. х. (=1981 г.), стр. 104-106.

<sup>1684</sup> Имам Али (А) сказал: «Худшие правители – те, кого боятся праведники» (Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (=2000 г.), том 1, стр. 735).

<sup>1685</sup> Фромм, 1360 г. с. х. (=1981 г.), стр. 213.

<sup>1686</sup> Киммерлинг, 1383 г. с. х. (=2004 г.), стр. 154-175.

и ставя под угрозу его жизнь, сильно подавляют общества».<sup>1687</sup> Авторитарные режимы прибегают к крайней форме насилия. Вот некоторые распространенные примеры политического насилия, которое подрывает безопасность и психическую гигиену в обществе:

**Пытки:** любое умышленное действие с целью вызвать физическое и моральное давление и боль у людей называется пыткой. Целью широкого применения пыток в авторитарных режимах является создание террора, и стимулирование повиновения людей в обществе политическому строю. В таких случаях, причиняя физические и эмоциональные травмы, пытки приводят в расстройство психическое здоровье подвергаемого пыткам и его семьи. Подобное насилие неоднократно наблюдалось в последние годы в таких регионах как Балканы, Руанда, Либерия, Палестина, Афганистан, Ирак и т. д.<sup>1688</sup>

**Тюремное заключение:** Это форма политического насилия, которая особенно распространена в тоталитарных режимах. В начале 20-ого века количество политических заключенных было невелико, но постепенно с появлением концентрационных лагерей число этих заключенных увеличилось. Крупнейшие концентрационные лагеря были созданы в гитлеровской Германии.<sup>1689</sup> Лагеря появлялись и позже в современных авторитарных режимах. Результаты показывают, что применение насилия авторитарными правительствами имеет множество негативных последствий для психической гигиены в обществе.<sup>1690</sup>

**Массовое истребление:** Вид насилия, который выражается в массовом убийстве представителей определенной расы, национальности, конфессии, идеологии. Влияние данного вида насилия для психической гигиены настолько велико, что может оставаться на протяжении десятилетий.

**Враждебность:** Это еще одна социальная проблема, которая возникла в эпоху авторитарных строев. Проблемы начинаются, когда враждебность выходит за все рамки и проявляется в несовместимом поведении. Психологи много лет назад заметили, что ценности, взгляды и образ действия социальных институтов (особенно власти) создают атмосферу, которая при условии, что она будет здоровой, поощряет членов общества к преодолению эгоистических стремлений, расовых предрассудков и враждебности. Напротив, авторитаризм и социальное неравенство выливается в различные бытовые и профессиональные проблемы, чувство отсутствия безопасности, тревогу, отчаяние и эмоциональные травмы, исходящие из дискриминации и унижения. Поэтому некоторые авторы обратили пристальное внимание на дискриминацию и враждебность, исходящую из авторитарных режимов. Райх считал следующие факторы причинами психических

---

<sup>1687</sup> В. Одайник 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 66-67.

<sup>1688</sup> Сафари 1395 г. с. х. (=2016 г.), главы 1 и 2; Карими, 1392 г. с. х. (=2013 г.), стр. 91-129.

<sup>1689</sup> Фатхи Аштиани, 1377 г. с. х. (=1998 г.), стр. 160-164.

<sup>1690</sup> Шпербер, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 119-130.



травм: 1) тираническое и автократическое общество; 2) репрессивный образ жизни; 3) угрожающий набор агрессивных сексуальных импульсов. Он как теоретик в вопросах психической гигиены считал, что травм психике можно избежать только в том случае, если будет свершена революция и автократическая тираническая власть превратится в либеральную демократию.<sup>1691</sup>

### Б) Демократические формы правления

Отличие демократических режимов от авторитарных состоит в том, что при демократии правящая группа избирается народом.<sup>1692</sup> На греческом языке народовластие называют демократией, что состоит из двух слов: «демос» (народ) и «кратос» (власть). Демократия – это противоположность авторитаризму и автократии. В демократических режимах политическая стабильность не может обеспечиваться силой.<sup>1693</sup> Такая власть – это средство достижения важных целей, таких как благополучная жизнь для всех граждан, максимум личной свободы наряду с обеспечением общественной свободы, порядок и процветание, максимальные возможности для всех членов общества, совершенный рост личности людей и активное участие максимального количества граждан в управлении. Демократия – это и форма правления, и философия жизни, поэтому она обрела большую популярность в мире. Некоторые важные преимущества демократии, которые связаны с психической гигиеной общества, представлены в таблице 12.2.

Преимущества демократии	Пояснение
Эффективность власти	Функционирование государства в нормальных, чрезвычайных и кризисных ситуациях гарантируется выборами, надзором и общественной ответственностью.
Обеспечение свобод	Свобода совести и слова, печати и собраний гарантируются народу гражданским правом. Возможность участвовать в развитии общества.
Обеспечение равенства	Равные права в экономической и политической областях с правом голосовать, протестовать против выборов и добиваться государственных должностей без дискриминации.
Участие людей в определении собственной судьбы	Одна из фундаментальных целей демократии заключается в том, что она обогащает мысли и волю народа и использует их способности и навыки для роста и развития общества. <sup>1694</sup>
Просвещение народных масс	Избирательные кампании и другие виды деятельности, которые работают как институт просвещения граждан.
Сдерживание стремления к власти	Предоставляя право свободы и выбора, демократия не позволяет распространиться в правящем классе стремления к большей власти. <sup>1695</sup>

Таблица 12.2: Преимущества демократии

<sup>1691</sup> Прочаска и Норкросс, 1381 г. с. х. (=2002 г.), стр. 307.

<sup>1692</sup> Хейдарийан, 1381 г. с. х. (=2002 г.), стр. 34-35.

<sup>1693</sup> Липсет, 1383 г. с. х. (=2004 г.), том 1, стр. 19.

<sup>1694</sup> Коллипур, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 98.

<sup>1695</sup> Фатхи Аштиани, 1377, стр. 166-167.

Юнг считает демократию одним из способов уравновешивания инстинктов стремления к власти в политике. С его точки зрения, демократия на самом деле является возвышенным психологическим институтом, который принимает человеческую природу такой, какая она есть,<sup>1696</sup> и предоставляет возможность использовать инстинкты людей благоприятным и конструктивным образом.<sup>1697</sup> Демократия совместима с целями психического здоровья. Участие граждан в принятии решений правительства повышает их чувство личной ценности и снижает чувство бесполезности.<sup>1698</sup> Более открытое пространство и свобода способствуют сохранению и улучшению психической гигиены людей.<sup>1699</sup>

Отклонения существующей демократии: Желаемое совершенство демократии – это правление большинства. Руссо говорит об осуществлении настоящей демократии: «Настоящей демократии никогда не было и никогда не будет, потому что господство большинства над меньшинством противоречит воле и человеческой природе».<sup>1700</sup> Юнг считает такой вид демократии идеальной формой власти, но не считает её осуществимой во всех странах. Он верил, что в месте, где нет необходимой исторической, социальной и политической почвы для демократии, неразумно устанавливать демократический строй. Он видел демократию возможной только в небольших масштабах, подобно древнегреческой демократии. С точки зрения Р. Михельса иерархия власти, сосредоточение информации о решениях во главе иерархии и неучастие всех людей в принятии решений делает невозможным установление реальной демократии. Бюрократические лидеры, прикрываясь такими названиями как «демократия», «референдум», «голосование» и так далее, продолжают свое правление. Даже тогда, когда демократические движения достигают триумфа и управления делами, они теряют свой демократичный характер и стремятся к сохранению власти и даже прибегают к насилию и диктатуре. Это показывает, что основа и суть демократии соответствует психической гигиене, но по различным причинам правительства, называющиеся сегодня демократическими, отделились от этой цели. Р. Л. Кини, критикуя функции власти в области психической гигиены, предложил новый подход в данной сфере, реализация которого государствами может в большой мере обеспечить психическое здоровье членов общества.<sup>1701</sup>

---

<sup>1696</sup> Хейдарийан, 1381 г. с. х. (=2002 г.), стр. 73-80.

<sup>1697</sup> Одайник, 1379 г. с. х. (=2001 г.), стр. 124-125

<sup>1698</sup> Озкэмп, 1369 г. с. х. (=1990 г.), стр. 504.

<sup>1699</sup> Долл, 1379 г. с. х. (=2001 г.), стр. 89

<sup>1700</sup> Сабури, 1374 г. с. х. (1995 г.), стр. 98.

<sup>1701</sup> Кини, 1381 г. с. х. (=2002 г.), главы 6-13.

### 12.2.3. Обязанности правительства в области психической гигиены

Сегодня правительства играют фундаментальную определяющую роль в области психической гигиены. Опытные исследования и исторический анализ, особенно второй половины 20-ого века (после второй мировой войны), расценивают деятельность правительств как крайне важную.<sup>1702</sup> Согласно этим данным, одним из основных критериев оценки эффективности правительства является степень предоставления общественных услуг и товаров в гармоничной совокупности, которая может способствовать повышению уровня психической гигиены. Сегодня обязанности властей в сфере психической гигиены так велики, что без эффективного правительства невозможно движение к благополучной жизни и обеспечение психической гигиены в обществе.<sup>1703</sup>

Общественное благополучие на уровне властей имеет длинную историю. Государство в древних Афинах в периоды голода и роста цен распределяло крупы среди граждан, а для солдат-инвалидов и сирот, чьи родители были убиты на войне, была предусмотрена стипендия. Остальным детям-сиротам также окрывалась поддержка до восемнадцати лет. Государства старались разрешить проблемы своих граждан различными путями, однако роль правительства в сфере психической гигиены в её конкретном значении является довольно новой.<sup>1704</sup> Начиная с середины 20-ого века и до сих пор, наличие нескольких факторов поддерживает государственноориентированный подход. Вот эти факторы:

А) Война: После второй мировой войны стали подниматься вопросы о психических травмах как о фундаментальной проблеме в странах, охваченных войной. Некоторые исследователи из США, пользуясь существующими возможностями психологии в соответствующих организациях и центрах, и настаивая на роли социальных институтов (особенно правительства), предложили новую стратегию в области психической гигиены. С развитием данной мысли Американская психологическая ассоциация в 1966 году включила в свою повестку дня необходимость новых социальных подходов к решению психических проблем. Постепенно акцент был сделан на социальных системах в обществе, а роль правительств стала основным направлением деятельности социальных центров по обеспечению психического здоровья. С распространением такой точки зрения взгляд постепенно менялся от отдельного человека к сообществу и социальной среде, и от лечения к профилактике.<sup>1705</sup>

Б) Социальные факторы: Еще одной силой, которая способствовала формированию государственноориентированного подхода в области психической

---

<sup>1702</sup> Палаг, 1379 г. с. х. (=2000 г.), стр. 12-15.

<sup>1703</sup> Болхари, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 5-10.

<sup>1704</sup> Макаров, 1378 г. с. х. (=1999 г.), стр. 11-12.

<sup>1705</sup> Там же

гигиены, стало более глубокое осознание роли социальных и экологических факторов в поведении и проблемах людей. В качестве потенциальных факторов были упомянуты бедность, дискриминация, загрязнение окружающей среды и высокая плотность населения. Право людей на психическое здоровье и повышение их благосостояния потребовало, чтобы государство стало уделять внимание этим факторам. Рост общественных ожиданий в повышении уровня экономического роста и социального развития, а также в повышении уровня благосостояния привел к принятию политики развития, ориентированной на государство, и в индустриально развитых странах расширил концепцию «государства всеобщего благоденствия». Государство всеобщего благоденствия – это государство, которое ставит основной целью своей политики достижение блага жителей страны, и считает обеспечение благосостояния и спокойствия людей одной из своих основных обязанностей.<sup>1706</sup>

Правительственность – это термин, который Фуко использовал в этом отношении для описания различных методов и стратегий, которые правительства используют, чтобы обязать себя поддерживать и улучшать условия жизни своих граждан. В философской системе Фуко правительственность указывает на процесс, который связан со всем обществом и направлен на улучшение уровня жизни, продолжительности жизни, а также физического и психического здоровья людей.<sup>1707</sup> Такой взгляд выражает своего рода стратегию, которая может превратить любое правительство в эффективный и надежный институт по поддержанию и улучшению психической гигиены общества.

В) Общественное движение за психическое здоровье: Это движение также способствовало повышению роли государства в сфере психической гигиены. В 1955 году конгресс США принял закон о создании единой комиссии по психической гигиене и заболеваниям. Отчет данного комитета распространял концепцию психической гигиены общества. Основываясь на представлении о том, что психические расстройства и дискомфорт вызваны неблагоприятными условиями окружающей среды, Кеннеди предложил фундаментальные рекомендации, в которых также указывалось на обязанности правительства в области психической гигиены. Эти рекомендации были такими: 1) Проведение большего количества более детальных исследований о явлениях психической гигиены; 2) Предоставление широкого определения того, кто должен оказывать психологическую помощь; 3) Предоставление людям доступа к услугам в области психологической помощи; 4) Изучение социальных факторов, способствующих возникновению психических заболеваний; 5) Финансовая поддержка этих программ федеральным правительством.

---

<sup>1706</sup> Файнс Патрик, 1381 г. с. х. (=2002 г.).

<sup>1707</sup> Питер, 1382 г. с. х. (=2003 г.), стр. 250-250.

После этого решения правительство выделило пятнадцать миллионов долларов на строительство общественных центров психической гигиены. Целью этих центров стала ранняя диагностика психических расстройств, лечение острых расстройств и создание комплексных систем, способных оказать психологическую помощь в более широких масштабах.<sup>1708</sup> Важные обязанности государства в области психической гигиены можно рассмотреть в двух плоскостях:

1. Профилактика: Включает в себя все меры направленные на предотвращение возникновения и усугубления психических заболеваний в обществе.<sup>1709</sup> Профилактические меры правительства охватывают все социальные услуги, на основе которых условия для жизни людей, семей и общества складываются таким образом, чтобы они смогли достичь максимального уровня удовлетворенности. В отчете специалистов ООН дано следующее определение социальных услуг: «Социальные услуги – это систематизированная деятельность, направленная на помощь в установлении согласия между людьми и их средой».<sup>1710</sup> Осуществление данной цели зависит от особенностей деятельности правительства и оказания социальных услуг соответствующими институтами. Следовательно, обязанности государства в сфере психической гигиены – это любое действие, которое правительство предпринимает для защиты физического и психического здоровья людей или предпринимает с целью улучшения условий жизни, работы людей и приобретения основных средств жизни, а также создания общественной, экономической и других видов безопасности. Вот некоторые первостепенные виды профилактики:

А) Программа социального обеспечения: Включая программу здравоохранения, жилья, трудоустройства, социального страхования (страхование от безработицы, потери работы, пенсионное страхование и т.д.), обеспечения потребностей и поддержку людей, подвергшихся какой-либо травме или социальным угрозам.

Б) Соблюдение справедливости в обществе: Для того, чтобы предотвратить социальный ущерб, государство должно стараться снижать конфликты и огромные разрывы между социальными группами и слоями, блюсти справедливость и обеспечивать различные виды безопасности в обществе. Несомненно, что социальная справедливость имеет глубокую и очень тесную связь с психической гигиеной в обществе, и по этой причине в религиозных установках она имеет высокую степень приоритетности. Имам Саджад (А) так описал роль государства в установлении социальной справедливости: «Право людей к государству состоит в том, чтобы по отношению к ним соблюдалась справедливость».<sup>1711</sup> Имам Али (А) также считал

---

<sup>1708</sup> Трал и др., 1394 г. с. х. (=2015 г.), стр. 592-592.

<sup>1709</sup> Миланифар, 1372 г. с. х. (=1993 г.), стр. 53.

<sup>1710</sup> Талеб, 1376 г.с. х. (=1997 г.), стр. 34.

<sup>1711</sup> Садук, 1413 г. л. х. (=1992 г.), том 3, хадис 3214.

соблюдение справедливости почвой для повышения душевного здоровья в обществе.<sup>1712</sup> Фатима Захра (А) в своей речи «Фадакийя» упоминает справедливость в качестве источника спокойствия в обществе. Если в обществе не будет справедливости, то его члены не почувствуют полноценного покоя.<sup>1713</sup>

Справедливость охватывает различные аспекты, но один из самых важных, который больше всего может способствовать удовлетворенности и стимулировать психическое здоровье – это справедливость в оказании социальных услуг.<sup>1714</sup>

В) Обеспечение здорового культурного пространства: Усилия для создания здорового культурного пространства в обществе – это еще одна важная задача государства в области психической гигиены. Обеспечение здорового культурного пространства возможно двумя путями: посредством поддержки нравственных и духовных ценностей в обществе, и борьбой с социальными пороками.<sup>1715</sup>

2. Предоставление услуг в сфере здравоохранения: Другая часть обязанностей государства – это предоставление услуг в сфере здравоохранения, а также создание и распространение психиатрических учреждений и специализированных центров. В обществе необходимо создать такие условия, чтобы была возможность обеспечения, сохранения и повышения уровня психического здоровья. Правительства могут способствовать повышению уровня психического здоровья в обществе, предпринимая нижеследующие меры:

- Создание необходимых нормативно-правовых актов в области психической гигиены при содействии соответствующих организаций и институтов;

- Создание и распространение учреждений, связанных с психической гигиеной, в особенности центров гигиены и развития, создание психиатрических отделений, мест семейного консультирования и т.д. в больницах и государственных центрах;

- Направление части государственного бюджета на программы охраны психического здоровья и помощи в осуществлении прикладных исследований в области профилактики и лечения психических расстройств;

- Развитие отделов обучения и специальностей, необходимых для охраны психического здоровья в стране.

---

<sup>1712</sup> «...не имеет большего благоволения, нежели в стране справедливости установление и от подданных – любви проявление. А ведь любовь их не будет явлена иначе как через здоровые сердца, и доброжелательность их не будет полной иначе как тогда, когда они станут за повелителя своего стеной стоять...». («Нахдж-уль-балага», пер. Т. Черниенко, письмо 53)

<sup>1713</sup> Садук, 1413 г. л. х. (=1992 г.), том 3, хадис 4940.

<sup>1714</sup> Мусави, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 229-232; Тамими, 1386 г. с. х. (=2007 г.), главы 2 и 5.

<sup>1715</sup> Подробнее см.: Хосейни, 1385 г. с. х. (=2006 г.).

Принимая во внимание важную роль государств в данном вопросе, Всемирная организация здравоохранения описала нижеследующие обязанности правительств:

1. Предоставление комплексных психиатрических услуг с целью осуществления быстрого диагностирования и надлежащего ухода;
2. Включение психической гигиены в список услуг первичной медицинской помощи;
3. Составление материалов и обучение санитарных кадров навыкам психической гигиены;
4. Распространение услуг антикризисного управления в обществе;
5. Распространение психической гигиены в школах;
6. Распространение обучения родительских навыков среди отцов и матерей;
7. Исполнение программ для грудных детей, таких как проект «Здоровое молоко», с целью сохранения и повышения психической гигиены;
8. Создание программ, касающихся здорового образа жизни и обучения борьбе со стрессом;
9. Общественное обучение психической гигиене;
10. Побуждение к религии, культуре и духовной жизни.

Для осуществления этих рекомендаций необходимо сотрудничество между институтами и составление правительством грамотных программ, которые должны осуществляться в различных областях.<sup>1716</sup>

### **12.3. Институт духовенства и психическая гигиена**

Психическая гигиена в обществе очень зависит от деятельности института духовенства и духовных семинарий. Духовенство по причине особого социального положения может играть значимую роль в нравственном и духовном развитии, в ответах на вопросы и интеллектуальные затруднения, а также в повышении уровня культуры в обществе. Институт духовенства тогда может вести эффективную деятельность в области профилактики, сохранения и повышения уровня психической гигиены, когда обладает следующими особенностями:

1. Моральная и духовная компетентность: Чтобы быть успешным и иметь влияние представителям духовенства необходимо, прежде всего, самим заниматься исправлением и стимулированием собственной духовности.<sup>1717</sup> Повелитель ве-

---

<sup>1716</sup> Письмо 15/12 от 15 декабря 1997 года, Психическая гигиена. Источник приводится в Болхари, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 10.

<sup>1717</sup> «О вы, которые уверовали! Почему вы говорите то, чего не делаете? Велика ненависть у Аллаха за то, что вы говорите то, чего не делаете» (Ряды: 2,3); «Неужели вы будете повелевать людям милость и забывать самих себя, в то время как вы читаете писание? Неужели же вы не образумитесь?» (Корова: 44).

рующих Али (А) сказал: «Кто себя выдвинул в вожди для людей, пусть прежде, чем учить других, сам научится, и да будет его наставление собственным примером прежде наставления его речами».<sup>1718</sup>

2. Соответствие слов делам: Чем больше слова представителей духовенства соответствуют их делам, тем больше люди питают к ним доверие, и в этом случае они будут способны оказывать воздействие на их психическую гигиену. Вера должна быть отчетливо видна в действиях и поведении личности. Действие – это проявление мыслей и слов, и оно влияет на психическое здоровье прежде слов. Если красивые слова не будут подкреплены делами, то они могут даже отрицательно сказаться на психическом здоровье.<sup>1719</sup>

3. Аскеза и скромный образ жизни: Жизнь праведных богобоязненных людей всегда была аскетичной, далекой от роскоши и стремления к благам бренного мира. Философия скромного образа жизни на первом этапе имеет духовные последствия. Пока человек не освободит себя от оков роскоши, он не сможет достичь психического здоровья.<sup>1720</sup>

Священнослужители на протяжении истории посредством скромного образа жизни, далекого от роскоши и склонности к материальным благам, могли оказывать положительное влияние на психическое здоровье общества, ибо когда люди видят, что духовенство скромно живет в аскезе, они следуют за ним. Часто напряжение и отсутствие спокойствия членов общества вызвано бедностью, лишением и отсутствием равных условий и возможностей. Люди, обладающие низким уровнем материального благосостояния, испытывают чувство сильной боли и неудовлетворенности. Поэтому, чтобы усмирить их боль и стимулировать чувство удовлетворенности жизнью, духовенство должно жить как они, на их уровне.<sup>1721</sup> Сегодня стремление к роскоши, забвение аскезы и оставление скромной жизни угрожает духовенству. Несомненно, стремление представителей духовенства к роскоши окажет негативное влияние на психическую гигиену общества, поэтому Рухолла Хомейни считал обращение к роскоши великой опасностью для духовных семинарий.<sup>1722</sup>

---

<sup>1718</sup> «Нахдж-уль-балага», перевод: Т. Черниенко, мудрость 73.

<sup>1719</sup> Имам Садик (А): «Всевышний Аллах внушил Давуду (А): Не устанавливай между Мной и тобой ученого, очарованного бренным миром, который отвернет тебя от Моей любви». Садук, 1996 г., стр. 394.

<sup>1720</sup> «Вашим сердцам запрещено познать сладость веры, пока они не отрекутся от этого мира» (Мохаммади Рейшахри, 1379 г. с. х. (=2000 г.), том 4, стр. 263).

<sup>1721</sup> «Поистине, Аллах Всевышний обязал справедливых вождей уравнивать себя с обездоленными людьми, так, чтобы не стонал бедняк над беднотой своею!» («Нахдж-уль-балага», перевод: Т. Черниенко, хутба 209). Хотя данная хутба Повелителя верующих Али (А) касается предводителей общества, но поскольку в нашем обществе духовенство играет важную роль в управлении, то их скромный образ жизни в настроениях людей играет важную роль.

<sup>1722</sup> Разави, 1378 г. с. х. (=1999 г. с. х.), стр. 231.



4. Солидарность с народом: В религиозной литературе встречаются такие выражения как «привлекательность», «симпатия», «доброе отношение», «благодетель», «общение и отношения», которые полностью охватывают вопросы психической гигиены, и духовенства сможет оказывать положительное влияние на душевное здоровье людей, только находясь среди них. Пророк ислама (С) всегда был с людьми, посещал их дома, был с ними в радости и в горе, и разрешал их трудности. Имам Али (А) во время своего правления никогда не отдалялся от людей. Если знающий религию представитель духовенства будет пребывать среди людей, узнает их, поймет их проблемы, то люди полюбят его, и при его содействии их проблемы будут решаться.

В такие дни, как первые десять дней месяца мухаррам и в благословенный месяц рамадан, когда религиозные ученые больше присутствуют среди людей, нравственные отклонения в обществе уменьшаются. Согласно статистическим данным, в эти дни даже уменьшается уровень преступности и обращений в суды.<sup>1723</sup> Это показывает, что добрые отношения духовенства с народом и забота об их проблемах и нуждах приводит к улучшению эмоциональных и человеческих отношений и оказывает положительное влияние на психическую гигиену общества.<sup>1724</sup>

5. Создание культурных основ психической гигиены: К числу функций духовенства в этой области относится интерпретация принципов психической гигиены с точки зрения религии. Важностью обладает объяснение вопросов психической гигиены в рамках религиозно-этических норм, и разъяснение функций религии в области психической гигиены для различных социальных групп. Поэтому проповедники должны призывать людей к добру и удерживать их от зла и всего того, что ставит под угрозу благополучие человека и общества.<sup>1725</sup>

## Вопросы

1. Объясните роль образования в психической гигиене.
2. Какие принципы следует соблюдать для обеспечения психической гигиены на различных этапах обучения: в дошкольный период, в начальной, средней, старшей школе и в университете?
3. Каковы факторы, влияющие на психическую гигиену школьников и студентов?
4. Каковы роль и обязанности государства в психической гигиене?
5. Какова роль института духовенства в психической гигиене?

---

<sup>1723</sup> Там же, номер 68 и 69, стр. 151.

<sup>1724</sup> Подробнее см.: «Очищение души», Рухулла Хомейни.

<sup>1725</sup> Хурр Амили, 1991 г., том 5, стр. 40.

## Библиографический список

\* «Священный Коран», перевод Игнатия Крачковского.

\* «Путь Красноречия» в переводе Тараса Черниенко.

1. Адлер, Альфред, «Шенахт-э Табийат-э Энсан», пер. на перс.: Тахере Джавахэрсаз, Тегеран, изд-во: Рошд, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
2. Азербайджани, Масуд; Мохаммад Реза Саларифар, Акбар Аббаси, Мохаммад Кавийани и Сеййид Махди Мусавиасль, «Раваншенаси-е эджте-мани ба нэгареше бэ манаба-е эслами», изд-во: САМТ, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
3. Азербайджани, Масуд; Али Ширази, Сеййид Мохаммад Реза Лавасани и Мортаза Хабиби, «Таджробэ-е дини дар фарханг-э эслами», Кум: Пажухэшгах-э Хаузэ ва Данешгах, 1395 г. с. х. (=2015 г.).
4. Азаранг, Абдуль-Хоссейн, «Текнолоджи ва Бохран-э мохит-э зист», Тегеран, изд-во: Амир Кабир, 1364 г. с. х. (=1985 г.).
5. Артур, Джано, «Зэнданийан-э дард», пер. на перс.: Ахмад Такипур, Тегеран, изд-во: Касри.
6. Аргиль, Майкл, «Раваншенаси-е Шади», пер. на перс.: Масуд гоухари и др., Мехрад Калантари, Эсфахан: изд-во: Джахад-е Данешгахи, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
7. Азад, Пейман, «Зендеги бэдунэ эхсас-э гонах», Тегеран, изд-во: Роушенаи, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
8. Асабергер, Артур, «Равешхае пажухэш-е ресанеха», пер. на перс.: Мохаммад Хефазати, Тегеран, Министерство культуры и исламского воспитания, изд-во: Марказе моталаат ва тахикат-е ресанеха, 1373 г. с. х. (=1994 г.).
9. Асафо, Джон, «Эктесад-е Мохит-е зист», пер. на перс.: Сийавош Дехканийан и Закарийя Фараджзаде, Машхад: Изд-во Университета Фердауси в Машхаде, 1385 г. с. х. (=2006 г.).
10. Агабейги, Атуса и Сеййид Муса Табатабаи, «Барреси-е этияд бэ интернет бар саламат-е раван-э данешамузан-е шахр-е Семнан», ежеквартальный журнал: «Данэше энтезами-е семнан», номер 5, стр. 7-21, 1391 г. с. х. (2012 г.).
11. Оксман, Вирпи и Тивонен, Санто, «Каркердхае ресане-йе телефон-е хамрах ва пейамадхае ан», пер. на перс.: Эхсан Мовахеддин и Ахмадреза Шахали, Тегеран, Министерство культуры и исламского воспитания, изд-во: Марказе моталаат ва барнамеризи-е ресанеха, 1373 г. с. х. (=1994 г.).
12. Огберн, Вильям Филдинг, «Замине-йе Джамешенаси», пер. на перс.: Амирхоссейн Арьянпур, Тегеран, изд-во: Кетаб-е джиби, 1357 г. с. х. (=1978 г.).
13. Огберн и Нимкраф, Арьянпур, «Замине-йе Джамешенаси», Тегеран, изд-во: Гостаре, 1380 г. с. х. (=2001 г.).

14. Олстон, Вильям и Мильтон Йенгер, «Дин ва Чешмандазха-е ноу», пер. на перс.: Голаммохсен Тавакколи, Кум, изд-во: Энтешарат-е дафтар-э таблигат хаузе-е эльмийе, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
15. Амади, Абдульвахед, «Гурар-уль-хикам ва дурар-уль-калям», Кум: Дафтар-э таблигат эслами, 1366 г. с. х. (=1987 г.).
16. Андре, Атайсон, «Джахани шодан ва бикари», журнал: «Маджале-йе сийасат-е хареди», номер 4, год 11, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
17. Айзенк, Майкл, «Раваншенаси-е шади», пер. на перс.: Хошайар Бейги и Мехрдад Фирузбахт, Тегеран, изд-во: Бадр, 1375 г. с. х. (=1996 г.).
18. Абри, Ансийе, «Фаза-е маджази орсэ-е зухур-э халлакийят», Первая национальная конференция инженерной креативности и управления инновациями, 1387 г. с. х. (=2008 г.).
19. Ибн Абиль-Хадид, «Шарх Нахдж-уль-Балага», исследование: Мухаммад Абульфазл, Бейрут, изд-во: Дар-уль-ихйа ат-турас аль-араби, 1385 г. л. х. (=1965 г.).
20. Ибн Бабавайх, Мухаммад ибн Али, «Ат-Таухид (ли-с-Садук)», 1-е изд., Кум, 1398 г. л. х. (=1977 г.).
21. Ибн Сина, Бу Али, «Канун», Бейрт, изд-во: Дарсар.
22. Ибн Шуба, Хасан ибн Али, «Тухаф-уль-Укуль», Кум: Моассесе-йе энтешарат-е эслами, 1404 г. л. х. (=1983 г.).
23. Ибн Тавус, Али ибн Муса, «Мухадж-уд-Даават ва минхадж-уль-ибадат», Бейрут: Муассаса Аалами, 1414 г. л. х. (=1993 г.).
24. Ибн Манзур, Мухаммад ибн Мукаррам, «Лисан-уль-Араб», Бейрут: Дар-уль-ихйа ат-турас аль-араби, 1408 г. л. х. (=1987 г.).
25. Абуль-Касеми, Аббас, «Раваншенаси дар эджтема», Ардабиль: Рахро-е данеш, 1384 г. с. х. (=2005 г.).
26. Абу Тураби, Али, «Мелакхае беханджари ва набеханджари», магистрская выпускная квалификационная работа, Кум, Моассесе-йе Эмам Хомейни, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
27. Абу Тураби, Али, «Накде мелакхае беханджари дар раваншенаси: ба негареш бэ манабэ-е эслами», Кум: Моассесе-йе амузэши ва пажухэши эмам Хомейни, Марказ-э энтершарат, 1386 г. с. х. (=2007 г.), 1386 г. с. х. (=2007 г.).
28. Эткинсон, Рита и коллектив авторов, «Заминэ-йе раваншенаси», пер. на перс.: Мохаммадтаки Бэрахани и коллектив переводчиков, Тегеран: Рошд, 1385 г. с. х. (=2006 г.).
29. Ахмади, Мохаммадреза, «Дарамади бар бархи асар-э раваншенахти-е манасек-е хадж», Марэфат, год 17, номер 135, стр. 35-52, мес. Эсфанд 1387 г. с. х. (=2008 г.).
30. Ахмади, Мохаммадреза, «Барреси-йе абад-э раваншенахти-е манасек-е хадж ва тасир-э ан бар сатх-э диндари худжжадж», Раваншенаси ва дин, номер 4, стр. 7-43, зима 1387 г. с. х. (=2008 г.).

31. Ахмади, Мохаммадреза, «Асарбахши манасек хадж бар саламат-э равание-е худждадж», журнал: «До фасльнаме-йе эльми тахас-соси моталаат-э эслам ва раваншенаси», год 2, номер 3, стр. 47-73, осень и зима 1387 г. с. х. (=2008 г.).
32. Ахмади, Мохаммадреза, «Дармади бар тасир-э манасек-е хаджж бар бод-э атэфи-е энсан», Марэфат, год 17, номер 147, стр. 39-58, мес. Эсфанд 1388 г. с. х. (=2009 г.).
33. Ахмади, Мохаммадреза, «Накше манасек-э хадж дар эслах-э рафтар ва кахэш-е набэханджариха», Марэфат, год 20, номер 163, стр. 11-34, мес. Тир 1390 г. с. х. (=2011 г.).
34. Ахмади Абхари, Сеййид Али, «Накше иман ва этекад-е мазхаби дар дарман-е бимариха», Фасльнаме-йе андише ва рафтар, год 3, номер 9-10, 1376 г. с. х. (=1997 г.)
35. Ахмади, Сеййид Ахмад, «Раваншенаси-е ноджаванан ва джаванан», Эсфахан: Машал, 1368 г. с. х. (=1989 г.).
36. Ахмади, Али Асгар, «Раваншенаси-е шахсийат аз дидегах-е эслам», Тегеран: Амир Кабир, 1368 г. с. х. (=1989 г.).
37. Эдборн, «Бод-э фарханги эртэбатат барайе тоусээ», Пер. на перс.: Мехрсима фалсафи, Тегеран: Сазман-е Седа ва сима-е Джамхури Эслами Иран, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
38. Адибанзаде, Мина и Хадждер Туркан, «Накше баварха-е фарашенахти ва эджтенабшенахти дар афсордеги-е данешджуйан», Доввомин шемайеш-е мелли раваншенаси ва олюме тарбийати, 1395 г. с. х. (=2016 г.)
39. Эдингтон, Артур Стенли, «Биулужи-е фаалият-е бадани», пер. на перс. Ходжатоллах Никбахт, Тегеран: Самт, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
40. Эдингтон, Джон, «Карборд-е эльм-е эколожи дар кахэш-е асарат-е су тоусээ ва тасират-е омрани бар мохит-е зист», пер. на перс.: Эсмаил Кахрам, Тегеран: Сазман-е хефазат-е мохит-е зист, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
41. Озкэмп, Стюарт, «Раваншенаси-е эджтемаи карборди», пер. на перс.: Фархад Махер, Машхад: Астане Кодс-е разави, 1369 г. с. х. (=1990 г.).
42. Шпербер, Манес, Манс, «Тахлил-е раваншенахти-е эстебдад ва ходкамэги», Тегеран: Адаб ва Данеш, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
43. Стринати, Доменик, «Могаддамэ-йе бар назариеха-е фарханг-е амме», пер. на перс.: Сораййа Пакназар, Тегеран: Гам-е Пак, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
44. Эстура, Джон Биньямин, «Танидеги йа эстресс: Бимари-е джадид-е тамаддон», Тегеран: Рошд, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
45. Стоун, Ханна и Абрахам Стоун, «Пасох бе масаэл-е дженси ва занашуи, Тегеран: Аргаван, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
46. Скиннер, Беррес Фредерик, «Фарасуе азади ваш ан», пер. на перс.: Али Акбар Сайф, Тегеран: Рошд, 1370 г. с. х. (=1991 г.).

47. Эсламинасаб, Али, «Мошавере дженси ва занашуи», Тегеран: Насл-е Ноандиш, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
48. Эсмаили, Масумэ и Али Шокухи, «Санджеш-е тасир-е алудеги-е хава бар саламат-е раван-е шахрвандан», 1394 г. с. х. (=2015 г.).
49. Шпербер, Манес, «Тахлил-е раваншенехти-е эстебдад ва ходкамэги», пер. на перс.: Али Сахеби, Тегеран: Адаб-о данеш, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
50. Шмидман, Эвдин, С., «Зехн-е ходкошигара», пер. на перс.: Мхрдад Фирузбахт, Тегеран: Нашр-е шенахт, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
51. Офтаде, Джавад, «Накш-е ресанеха-е эджтемаи дар тоусэ-е мошарекат-е эджтемаи», Марказе тахикат-е эстратежик, 1388 г. с. х. (=2009 г.).
52. Эқбал Лахори, «Эхйа-е фикр-е дини дар эслам», пер. на перс.: Ахмад Арам, Тегеран: Ресалат-е калам.
53. Акрами, Мохаммад, «Мардомшенаси-е таблигат», Машхад: Нашр-е Йавар, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
54. Алберо, Мартин, «Могаддамэ-е джамешенаси», пер. на перс.: Манучехр Сабури, Тегеран: Ней, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
55. Элисон Денис, Мелвин, «Шенахт-е эртебат-е джами», пер. на перс.: Сирус мадади, тегеран: Факультет Телевидения ИРИ, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
56. Элисон, Дэвид Оч, Джон Дефрин и Эмми К. Олсон, «Махаратха-е эздевадж ва эртебат-е занашуи карамад», пер. на перс.: Ахмадреза Бахираи и Надер Фатхи, Тегеран: Раваншенаси ва хонар, 1390.
57. Элис, Альберт, «Эхсас-е бехтар шодан, бехтар мандан», Тегеран: Моассесе-е хадамат-е фарханги раса, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
58. Элис, Альберт, «Хич чиз немитавонет нарахатам конад», пер. на перс.: Мехрадад Фирузбахт и Вахиде Эрфани, Тегеран: Раса, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
59. Эмамирад, Мохаммад, «Рабэтэ-е бейн-е намаз ва нийаеш ба эзтераб», Тегеран: Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
60. Эмами, Хоссейн, «Джаниншенаси», Тегеран: Марказ-е нашр-е данешгахи, 1365 г. с. х. (=1986 г.).
61. Амид, Масуд, «Дарамеди бар фальсафэ-е ахлаг», Табриз, Университет Табриза, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
62. Амидвар, Ахмад и АЛи Акбар Сарамии, «Этияд бе интернет», Машхад: Тамрин, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
63. Американская психологическая ассоциация, «Матн-е таджид-е назар шоде рахнемаи ташхиси ва амари эхтелалиха-е равани», пер. на перс.: Мохаммадреза Никху, Тегеран: Сохан, 1389 г. с. х. (=2010 г.).
64. Американская психологическая ассоциация, «Матн-е таджид-е назар шоде рахнемаи ташхиси ва амари эхтелалиха-е равани», пер. на перс.: Мохаммадреза Никху, Тегеран: Сохан, 1381 г. с. х. (=2002 г.).

65. Энсани, Ш., «Тафсир-е этекад ва мазхаб дар зендеги», Блог: Эй адамха че миконид? , 14 эсфанда, 1386 г. <http://www.nsan.blogspot.com/2007/12/14/post-116>
66. Ансари, Хасан, «Таррахи-е равеш-е дарманшенахти\_рафтари ба руйкард-е эслами ва мокайесе-е асарбахши-е ан ба дарманшенахти-рафтари Абрамуитз бар мобталайан бе эхтелал-е васвас\_биэхтийари», докторская диссертация по психологии, Кум: Пажухэшгах-е Хаузе ва Данешгах, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
67. Ансари, Бакер, «Масулийат-е мадани ресанеха-е хамегани», Тегеран: Моавенат-е пажухеши, тадвин ва танких-е каванин ва мокаррарат, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
68. Ансари, Шейх Мортада, «Аль-Макасиб», Бейрут: Нуман, 1990 г.
69. Ансари, Абдур-Рахман Ибн Мухаммад, «Эшк-е Астралаб-е асрар-е ходаст», Тегеран: Тахури, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
70. Анвар Аль-Хаули, Амин, «Варзеш ва джаме», пер. на перс.: Хамидреза Шейхи, Машхад: Бонийад-е Пажухешха-е эслами астан-е кодс-е разави, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
71. Эйнштейн, Альберт, «Доньяа кем ан мибинам», пер. на перс.: Ферейдун Малеки, Тегеран: Пируз, 1342 г. с. х. (=1963 г.).
72. Одайник, Волтер, «Йунг ва сийасат», пер. на перс. Алиреза Теййеб, Тегеран: изд-во: Ней, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
73. Осис, Карл, «Аз марг базгаштеган», пер. на перс.: Бехнам Джамилиан, Тегеран, изд-во: Нашр-е Аввал, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
74. Олсон, Девид Х. Л., Дэфрин, Джон Дей и Олсон, Ими Ки, «Махаратха-е эздевадж ва эртебат-е занашуи карамад», пер. на перс.: Ахмадреза Бахираи и Надер Фатхи, Тегеран: Раваншенаси ва хонар, 1390.
75. Ингильс, Фред, «Назарийе ресане», пер. на перс.: Махмуд Хакикат Кашани, Тегеран: Марказ-е тахкикат ва санджеш-е барнам-е седа ва сима, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
76. Бачер, Джеймс, Сузан Минка и Джил Хаули, «Асибшенаси-е равани», пер. на перс.: Йахйя Сеййедмохаммади, Тегеран: Арсбаран, 1394 г. с. х. (=2015 г.).
77. Барбор, Айан, «Эльм ва дин», пер. на перс.: Баха-уд-Дин Хоррамшахи, Тегеран: Марказ-е Нашр-е Данешгахи, 1364 г. с. х. (=1985 г.).
78. Брингтон Уорд, Саймон, «Могаддаме бар шенахт-е масихийат», пер. на перс.: Хемайун Хеммати, Тегеран: Накш-е Джахан, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
79. Баэззат, Фереште, «Тасир-е манасек-е омр-е мофраде бар таквийат-е хувийат-е дини данишджуйан-е данешгах», Журнал «Андишеха-е новин тарбийати», факультет педагогики и психологии университета Аль-Захра (А), период 11, номер 3, стр. 29-45, 1394 г. с. х. (2015 г.).

80. Бальтер, Ларнс, «Джоло-е бачеха на», пер. на перс.: Сомайе Кахраманийан и Мохсен Назаран, Тегеран: Варджаванд, 1382 г. с. х. (=2003 г.)
81. Бахрейни, Хоссейн, «Таджаддод, Фарагаджаддод ва пас аз ан дар шахрсази», Тегеран: Тегеранский университет, 1378 г. с. х. (=1999 г.)
82. Бадри Гаргари, Рахим и Абулфазл Фарид, «Рабете бейде джахатгири-е мазхаби даруни ва рафтарха-е саламат-е джесамни, равани ва манави ва накше васете-е арзйаби-е чалеш барангиз будан», Рахборд-е фарханг, пер. 5, номер 20, 1391 г. с. х. (=2012 г.)
83. Беркан, Джон, «Раваншенаси-е мадресе дар джамэ-е моасер», Машхад: Астан-е кодс-е Разави, 1373 г. с. х. (=1994 г.)
84. Бернс, Дэвид, «Дах кадам та нашат», пер. на перс.: Махди Карчедаги, Тегеран: Пейкан, 1381 г. с. х. (=2002 г.)
85. Брюс, Коэн, «Мабани-е джамэшенаси», Тегеран: Самт, 1372 г. с. х. (=1993 г.)
86. Бостани, Махмуд, «Эслам ва раваншенаси», Машхад: Астан-е кодс-е Разави, 1375 г. с. х. (=1996 г.)
87. Башарат, Мохаммадали, Сеййид Махмуд Мирзамани Бафэги и Реза Пурхоссейни, «Накше мотагаййерха-е ханевадеги дар падидаи эхтелал-е карборд набеджа-е мавад», Андише ва рафтар, период 7, номер 3, зима, 1380 г. с. х. (=2001 г.)
88. Башарат, Мохаммадали, «Мокайесе-е занан ва мардан-е набаровар бар хасб-е дельбастеги ва сазэш-е раваншенахти ба набаравари», Журнал Раваншенаси ва олюм-е тарбийати данешгах-е техран, Осень-зима, 1382 г. с. х. (=2003 г.)
89. Баширийе, Хоссейн, «Джамешенаси-е сийаси», Тегеран: Ней, 1374 г. с. х. (=1995 г.)
90. Басирийан Джахрами, Хоссейн, «Ресанеха-е эджтемаи абад ва зарфийатха», Тегеран, Министерство культуры и исламского воспитания, Дафтар-е моталаат ва барнамеризи-е ресанеха, 1392 г. с. х. (=2013 г.)
91. Балхи (Мавлави), Джаллал-ад-Дин Мохаммад, «Маснави манави», Тегеран, изд-во: Маула, 1378 г. с. х. (=1999 г.)
92. Балхи (Мавлави), Маулана Джаллал-ад-Дин Мохаммад, «Маснави манави, тасхих Рейнолд Никлсон, Могаддамэ-йе Остад Бди-уз-Заман Форузанфар», Тегеран: Амирмастан, 1378 г. с. х. (=1999 г.)
93. Булхари, Джафар, «Барреси-е рабэтэ бейн-э авамэл-е танешза, Мизан-е таваккол бэ Хода ва нешанеган-е эстресс дар данешджуйан-е пезешки», Ежеквартальный журнал: Фасльнамэ-е андише ва рафтар, номер 21, 1379 г. с. х. (=2000 г.)
94. Булхари, Джафар, журнал: «Андише ва рафтар», приложение 28, стр. 5-10, 1380 г. с. х. (=2001 г.)
95. Бурнстейн, Ф., Ч., «Равешха-е дарман-е мошкелат-е занашуи», Машхад: Мерандиз, 1380 г. с. х. (=2001 г.)

96. Божен, «Шахр-е эмуз», Тегеран: Университет шахида Бехешти, 1377 г. с. х. (1998 г.).
97. Буль, Томас, «Раваншенаси-е саламат-е балини», пер. на перс.: Асийе Андждани и др., Тегеран: Арджманд, 1391 г. с. х. (=2012 г.).
98. Бахрами Ахсан, Хади, Махди Йусуфи, Зейнаб Бахрами Ахсан, Мехрнуш Хамзэ Лунийан и Насрам Шайан, «Барреси-е асар-е амале эбади-е этекаф бар гализат-е имунуглубин ноэ А дан данишджуйан-е данешгах-е Техран», маджале-йе раваншенаси ва олюм-е тарбийати, год 40, номер 1, стр. 43-56, 1389 г. с. х. (2010 г.).
99. Бехешти, Мохаммад, Али Наки Факизи и Махди Абу Джафари, «Ахдаф-е талдим ва тарбийат аз дидгах-е эслам», Тегеран: Самт, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
100. Байат, Мохаммадхоссейн, «Осул-е агаат», изд-во университета алламе Табатабаи, 1391 г. с. х. (=2012 г.).
101. Байанзаде, Сейид Акбар, «Зарурат-е негах бе арзэшха-е дини дар энтехабат-еруйкард-емошавереваравандармани», Маджмуэ-емакалат-еаввалин хемайеш-е накш-е дин дар бехдашт-е равани, 1376 г. с. х.
102. Битс, Даниэл и Фард Пелак, «Энсаншенаси-е фарханги», пер. на перс.: Мохсен Соласи, Тегеран: Эльми, 1375 г. с. х. (=1996 г.).
103. Бирами, Мансур, «Ханеваде ва асибшенаси-е ан», Табриз: Аидин, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
104. Бيران, Садикэ и Мехрнуш Садат Ахван Табатабаи, «Накш ва тасир-е эстефаде аз телефон-е хамрах бар дохтаран-е данешамуз-е дабирестани», Маджале-йе фарханг ва эртебатат, номер 1, стр. 120-144, 1390 г. с. х. (=2011 г.).
105. Бирз, Клифорд, «Зехни кэ ход ра базйафт», пер. на перс.: Махди Сорайя, Тегеран: Рошд, 1374 г. с. х. (1995 г.).
106. Бирийа, Насер и коллектив авторов, «Раваншенаси рошд: ба нэгареш бе манаба-е эслами», Самт, 1375 г. с. х. (1996 г.).
107. Парс, Акбар, «Шок рва доа дар равандармани ва мошавере бар асас-е нахджуль-балагевасайар-еманаба-еэслами», Тегеарн: Пажухэшгах-е олюм-еэнсани ва моталаат-е фарханги, 1393 г. с. х. (=2014 г.).
108. Пашаи, Лейла, Хади Бахрами и Хамидреза Хаттами, «Пишбини-е резайат-е занашуи бар манаба-е джахатгири мазхаби (даруни-бируни) дар данешджуйан-е зан данешгах-е азад-е эслами», Зан ва моталаат-е ханеваде, период 5, номер 20, стр. 37-52, 1392 г. с. х. (=2013 г.).
109. Прентаки, Р. И., «Бимари-е равани: тарихче-е аввалие», Маджале-ёе наг два назар, пер. на перс.: Сейед Махди Мусави, номер 1 и 2, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
110. Прочаска, Джемс и Джон Нуркрас, «Назарийехайе равандармани», рошд, 1381.



111. Палаг, Нилз и Квист Ян, «Тамин-э эджтемаи дар орупа», Тегеран: Моассесе-йе али пажухеш-е тамин-е эджтемаи, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
112. Панахи, Али Ахмад, «Арамеш дар парту-е нийаеш», Кум: Моассесе-йе амужеши пажухеши Эмам Хомейни, 1388 г. с. х. (=2009 г.).
113. Пурафкари, Насраллах, «Фарханг-е джамэ-е раваншенаси-раванпезешки», тегеран: Фарханг0е моасер, 1373 г. с. х. (=1994 г.).
114. Пуррезаколли, Марьям, «Фальсафе-йе. эмамат ва хатамийат», Кум: Бустан-е кетаб, 1390 г. с. х. (=2011 г.)
115. Пурсoleyмани, Фатиме и Иса Сафави, «Эртебат-е бейн-е шабакеха-е эджтемаи (ватсап, телеграм, пайамак) ба этелаат-е саламат-е занан-е ханедар-е шахрестан-е Бушер», Первый международный когресс социальных исследований здоровья, Марказ-е тахкикат-е сисайсатгозари, 1394 г. с. х. (=2015 г.).
116. Пуйа, Насер, «Пейдаеш-е фашизм ба негахы бе тарих-е альман», Техран: Энтешарат-е этелаат, 1389 г. с. х. (=2010 г.).
117. Питер, Миллер, «Сужэ-е эстлаи кудрат», пер. на перс.: Нику Саруш, Тегеран: Ней, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
118. Пирзаде, Асийе, «Барреси-йе эртебат-е саламат-е оуми ба этияд ба энтернет дар данишджуян-е данешгах-е олюм-е пезешки-е Эсфахан», Маджале-йе тахкикат-е незам-е эслами, год 7, номер 1, стр. 52-58, 1391 г. с. х. (=2012 г.).
119. Тоффлер, Элвин, «Серват ва хошунат дар астанэ-е карн-е бист-о еком», пер. на перс.: Шахиндохт Хорезами, Тегеран: Нашр-е мотарджем, 1371 г. с. х. (=1992 г.).
120. Тоффлер, Элвин, «Третья волна».
121. Томпсон, Джон Б., «Ресанеха вам одерните-е назарийе-е эджтемаи ресанеха», пер. на перс.: Масуд Аухади, Тегеран: Соруш, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
122. Томпсон, Джон Б., «Идеолоджи ва фарханг-е модерн», Масуд Аухади, Тегеран: Айандэ-е пуйан, 1378 г. с. х. (=1999 г.)
123. Томпсон, Чарльз, «Мошавере ба кудакон», Тегеран: Рошд, 1384 г. с. х. (=2005 г.).
124. Терал, Тимоти и Паринстайн, Мичел, «Раваншенаси-е балини Фирс», пер. на перс.: Мехрдад Фирузбахт, Тегеран: Рошд, 1394 г. с. х. (=2015 г.).
125. Тернер, Р. К., Пирс, Д., Батман, И., «Эктесад-е мохит-е зист», пер. на перс.: Сийаваш Дехканийан и др., Машхад: изд-во Университета Фердауси, 1374 г. с. х. (=1995 г.).
126. Талали, Майкл, Фарандз, Крис и Тотз, Раджез, «Текнулужи, фарханг ва рэкабатпазири», пер. на перс.: Насер Мовафакиан, Тегеран Тоусэ-е данеш ва пажухэш-е Иран, 1382 г. с. з. (=2003 г.).
127. Талмуд, Абрахам Коэн, Тегеран, 1382 г. с. х. (=2003 г.).

128. Тамими Амади, Абдуль-Вахид, «Гурар-уль-Хикам ва дурар-уль-калам», 2-е изд., Кум: Дар-уль-Кутуб-иль-ислами, 1410 г. л. х. (=1989 г.).
129. Тамими, Рукайе, «Барреси-е мафхум-е азади ва канун дар андишеха-е эмам Хомейни, Джон Локк ва Мантескё», Тегеран: Орудж, 1386 г. с. х. (=2007 г.).
130. Тавакколи, Мохаммадали, «Барреси-е тасир-е намаз хондан бар бехдашт-е равани-е данешджуйан», Факультет психологии и педагогики Тегеранского униерситета, 1395 г. с. х. (=2016 г.)
131. Тавакколи, Голаммохсен, «Руйкарди энтекоди бе хастгах-э дин аз негах-э фройд», Тегеран: Сохравати, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
132. Тойнби, Арнольд, «Масихийат ва адийан-е джахан», пер. на перс.: Хоссейн Тоуфики, Кум: Марказ-е моталлат ва тахкикат-е адийан ва мазахеб, 1383 г. с. х. (2004 г.)
133. Тир Вэл, А. Л. П., «Рошд ва тоусэ», из-во Министерства культуры и силамского воспитания, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
134. Тивари, Кидарнат, «Диншенаси-е татбики», Тегеран: Самт, 1381 г. с. х. (=2012 г.).
135. Джасми, Мохаммад и Бахрам Джасми, «Фарханг-е олюм-е сийаси», Тегеран: Гутенберг, 1357 г. с. х. (=1978 г.)
136. Джонсн, Саймон, «Мохафезат аз кудакон дар энтернет», пер. на перс.: Эбрахим Бакери, Машхад: Джахад-е Данешгахи-е Машхад, 1385 г. с. х. (=2006 г.).
137. Джерри Фирс, Терал, «Раваншенаси-е балини», пер. на перс.: Мехрдад-е Фирузбахт, изд-во: Абджад, стр. 610, 1374 г. с. х. (1995 г.).
138. Джизини, Алиреза, «Тасир-е мавад-е мохаддер ва равангардан-ха бар амнийат-е эджтемай», Маджале-йе саламт-е эджтемай ва этийад, год 3, номер 7, стр. 9-40, 1394 г. с. х. (2015 г.).
139. Джафари, Мохаммадаки, «Таджоме ва тафсир-е нахдж-уль-балаге», Тегеран: Дафтар-е наш рва фарханг-е эслами, 1362 г. с. х. (=1983 г.).
140. Джалили, Геларе и Эдрис Азэми, «Мокайесэ-е сабр дар данешджуйан-е намазхан ва гейр-е намазхан данешгах-э азад-е Керманшах», В сборнике статей Конгресса намаза и психического здоровья, Тегеран: Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
141. Коллектив второв, «Дарамади бар андише-е сийаси эслами», Сборник статей, энтешарат-е бейнал-мелали-е аль-хода, 1378 г. с. х. (1999 г.).
142. Джавади Амоли, Абдоллах, «Марахеле ахляг дар Коран», Кум: Марказ-е нашр-е эсра, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
143. Джавади Йегане, Мохаммадреза, Масуд Каусари и Тахере Хейрхah, «Телефон-е хамрах ва кудаканха-е ан барайе карбаран-е ирани ба такид бар тафаватха-е джинсийати», Маджале-йе моталаат ва тахкикат-е эджтемай дар Иран, номер 1, стр. 23-54, 1391 г. с. х. (=2012 г.).

144. Джаванбахт, Марьям, Сейид Алиреза Зийаи, Сейид Мехран Хумам и Али Рахнема, «Барреси-е тасир рузедари дар рамазан бар эззат-е нафс ва саламат-е равани-е данешджуйан», Осул-е беҳдашт-е равани, год 11, номер 44, стр. 73, Зима 1388 г. с. х. (=2009 г.).
145. Джаханбозорги, Ахмад, «Осул-е сийасат ва хокумат», Кум: Пажухэшгах-е фарханг ва андише, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
146. Джеймз, Уильям, «Дин ва раван», пер. на перс.: Махди Каэни, Кум: Дар-уль-фикр, 1367 г. с. х. (=1988 г.).
147. Читсази, Марьям, Чингиз Рахими и Фариде Камранпур Джахми, «Рабэтэ-е пайбанди бе намаз ва негареш-е мазхаби ба сарсахти-е раванше-нахти дар данешджуйан», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
148. Хатамванд, Махин и Фарназ Кешаварзи Аршади, «Тасир-е намаз ва доа бар кейфийат-е зендеги-е занан дар астанэ-е талак», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
149. Хаджилу, Надер, Джабер Ализаде Гурадель и Сима Делаваркаввам, «Мокайесе-е абад-е эшкварзи бар асас-е моддат-е эдэвадж дар бейн-е занан ва мардан-е мотаахэль», Фасльнамэ-е мошавере ва равандармани-е ханеваде, год 4, номер 1, весна 1393 г. с. х. (=2014 г.).
150. Хаджийани, Эбрахим и Хамидреза Мохаммадзаде, «Барреси-е тасир-е эстефаже аз шабакэха-е эджтемаи бар равабэт-е зоуджейн (моталэ-е моурэди шахрвандан-е техрани), маджмуэ-е макалат-е аввалин хемаёеш-е джамэ-е фарханг ва рэсане, стр. 173-189, 1393 г. с. х. (=2014 г.).
151. Хурр Аль-Амили, Мухаммад ибн Хасан, «Васайль-уш-Шиа», исследование Абд-ур-Рахим Раббани Ширази, Бейрут: Дар-уль-ихйа ат-турас аль-араби, 1991 г.
152. Хурр Аль-Амили, Мухаммад ибн Хасан, «Тафсиль Васайль-уш-Шиа иля тахсиль масайль аш-шарийа», составление и исследование: Моассесе-йе Али Аль-Бейт (А) лиихйа-ит-турас, Кум: Моассесе-йе Али Аль-Бейт (А) лиихйа-ит-турас, 1409 г. л. х. (=1988 г.).
153. Хасани, Мохаммадхасан, «Ноусази-е джамэ аз дидгах-е эмам Хомейни», Тегеран: Моассэсэ-е танзим ва нашр-э асар-э эмам Хомейни, 1385 г. с. х. (=2006 г.).
154. Хоссейннежад, Мохаммад и Хекматоллах Абдоллахзаде, «Барреси-е накш-е сабк-е фарзандпарвари-е валедейн дар эджтемаи шодан-е данешамузан-е мадарес-е рахнемаи (руйкарди эджтемаи фарханги)», Фасльнамэ-е талим ва тарбийат, номер 122, стр. 119-144, 1395 г. с. х. (=2016 г.).

155. Хоссейнийан Симин, Мехсима Пуршахрйари и Фатима Насроллах Калантари, «Рабэтэ-е бейн-е шивэха-е фарзандпарвари-е мадаан ва эззат-енафс-еданешамузан-едохтар-энашенававашенава», Кудакан-ээстеснаи, год 7, номер 4, стр. 367-384, 1386 г. с. х. (=2007 г.).
156. Хоссейни Дашти, Сеййед Мустафа, «Маарэф ва маариф», Кум: Ходжат, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
157. Хоссейнизаде, Сеййед Али, «Сирэ-е тарбийати пейамбар (С) ва Ахл-е Бейт (А)», Кум: Пажухэшпах-е хаузе ва данешгах, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
158. Хоссейни Аболькасем, «Осул-е бехдашт-е равани», Машхад: Астан-е кодс-е Разави, 1374 г. с. х. (=1995 г.).
159. Хешмати, Мохаммадреза и Асгар Хадави, «Барреси-е рабэтэ-е намаз ба мизан-е афсордеги дар данешджуйан-е данешгах-э шахед-е Техран», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
160. Хаками, Мохаммадреза, «Аль-Хайат», Дафтар-е нашр-е фарханг-е эслами, 1409 г. л. х. (1988 г.).
161. Хейдарийан, Масуме, «Мокайесе-е саламат-е равани ва эззат-е нафс дар афрад-е намазхон ва гэйр-е намазхан», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
162. Хейдарийан, Мохсен, «Маромсалари чалеш-е сарневештсаз-е Иран», Тегеран: Фасл-е сабз, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
163. Ходапанази, Мохаммадкарим и Махмуд Хейдари, «Барреси-е асар аханг-е зийарат-е каабэ дар саламат-е омуми худжадж», Маджале-йе раваншенаси, период 7, номер 4, стр. 330-341, зима 1382 г. с. х. (2003 г.).
164. Даджн, Чарльз и Майкл Ши, Деблио, «Раваншенаси-йе этияд», Тегеран: Нашр-е раван, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
165. Дадаши Хаджи, Махди, «Асарбахши доадармани бар саламат-е омуми данешджуйан-е данешгах-е афсари эмам Али (А)», Фасльнамэ-е эльми пажухэши модирийат-е незами, номер 40, стр. 11-38, зима 1389 г. с. х. (=2010 г.).
166. Дадестан, Парпарх, «Раваншенаси маризи тахавволи аз кодаки та бозоргсали», Тегеран: Самт, 1376 г. с. х. (1997 г.).
167. Дадефар, Махбубе, «Барреси-е накш-е дин дар бехдашт-е равани ва фарайандха-е равандармани», Маджале-йе накд ва назар, год 9, номер 3-4, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
168. Дадегар, Йадоллахи, «Караи, рефах ва эдалат дар эслам ва эктесад-е мотараф», Маджал-е намэ-е мофид, номер 17, год 1378 г. с. х. (=1999 г.).
169. Дэл, Роберт, «Дарбарэ-е дэмокриси», пер. на перс.: Хасан Фашарки, Тегеран: Нашр-е Шираз-е, 1379 г. с. х. (=2000 г.).

170. Далай Лама и Катлер, «Хонар-е шад зистан», пер. на перс.: Шахназ Ануширвани, Тегеран: Раса, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
171. Далгерн Питр, «Телевизион ва гостарэ-е оуми», пер. на перс.: Махди
172. Давуди, Мохаммад, «Сире-йе тарбийати Пейямбар (С) и Ахл-е Бейт (А), джелд 3: Тарбийат-е дини», Кум: Пажухэшгах-е Хаузе ва Данешгах, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
173. Даер, Вейн, «Чеганэ шахсийат салем тар бийабим?» пер. на перс.: Бадр-уз-Заман Никфэтрат, Тегеран: Кетаб-э заман, 1369 г. с. х. (=1990 г.).
174. Даер, Вейн, «Дарман ба эрфан, равانشенаси-е эджаз ва эльхам», пер. на перс.: Джамал Хашеми, Тегеран: Энтешар, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
175. Дерайати, Мостафа, «Намайенамэ моузуи сахифэ саджадийе», Тегеран: Марказ-э эталаат ва мадарэк-э эльми-е Иран, 1377 г. с. х.
176. Даргадж, Фарива и Забихоллах Аллахи, «Баррэси асарбахши марасэм-э этэ-каф бар саламат-э раван ва шадками-е данешджуйан», Дофасльнамэ-е пажухэши олюм-э тарбийати аз дидэгах-э эслам», год 3, номер 4, весна и лето, 1394 г. с. х. (2015 г.).
177. Дастгейб Ширази, Абдоль-Хуссейн, «Гонахан-е кабире», Тегеран: Зарраби, 1352 г. с. х. (=1973 г.).
178. Дашти, Мохаммад, «Фарханг-е соханан-э эмам Хоссейн (А)», Моассэсэ-е тахкикати амираль-муминин, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
179. Делёз, Жиль, «Харакат-э тасвир ва синама», пер. на перс.: Мазийар Ээлами, Тегеран: Энтешарат-е минуи херад, 1390 г. с. х. (2011 г.).
180. Денис, Мелвин, «Шенахт-е эртебатат-е джами», пер. на перс.: Сирус мадади, Тегеран: Данешгах-э седа ва сима-е Джамхури Эслами Иран, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
181. Допийара, Маргарет-Ли, Допийара, Джон, «Равэш-е тарбийат-морабби-е кодакан-е хордсаль», пер. на перс.: Сейид Джаллал Хадеми и Ансийе Эбадиманеш, Тегеран: Аиж, 1391 г. с. х. (=2012 г.).
182. Дюркгейм, Эмиль, «С овар-э эбтедаи хайат-е мазхаби», пер. на перс.: Надер Саларзаде, Тегеран изд-во Университета алламе Табатабаи, 1382 г. с. х. (2003 г.).
183. Деххода, Али Акбар, «Логатнаме-йе Деххода», под надзором Мохаммада Моаййяна и Джафара Шахиди, Тегеран: Моассесе-йе логатнамэ-йе Деххода, 1373 г. с. х. (=1994 г.).
184. Дейлами, Ахмад и Масуд Азербайджани, «Ахлаг-э эслами», Кум: Энтешарат-е моарэф, 1383 г. с. х. (=2014 г.).
185. Диматино, Робин, «Раваншенаси-е саламат», пер. на перс.: коллектива авторов, Тегеран: Самт, 1378 г. с. х. (1999 г.).
186. Рас, Ален, «Раваншенаси-е шахсийат», пер. на перс.: Сийаваш Джамалфар, Тегеран: Бэсат, 1373 г. с. х. (1994 г.).
187. Рассел, Бертран, «Почему я не христианин?».

188. Рагеб Эсфахани, Хоссейн ибн Мухаммад, «Муджам Муфрадат альфаз аль-Куран», 1376 г. с. х. (=1997 г.).
189. Ар-Рагиб Аль-Исфахани, Аль-Хуссейн, «Муджам Муфрадат альфаз аль-Куран», Дамаск: Дар-уль-Калам, 1416 г. л. х. (1995 г.)
190. Герман Раушнинг, «Гофтегу ба хитлер», пер. на перс.: Манучехр Асади, Тегеран: Порсеш, 1391 г. с. х. (=2012 г.).
191. Ройс, Филип, «Рошд-э Энасан: Раваншенаси-е рошд аз таваллод то марг», пер. на перс.: Махшид Форуган, Тегеран: Арджманд, 1387 г. с. х. (=2008 г.).
192. Раджаби, Махмуд, «Энасаншенаси», Кум: Моассэсэ-е амузэши ва пажухэши эмам Хомейни (А), 1380 г. с. х. (=2001 г.).
193. Рахими, Ченгиз, «Барреси-е вазийат-е саламат-е равани данешджуйан-е мо-стакарр дар атакха-е порджамиийат ва камджамиийат Данешгах-э Шираз», Тарх-э пажухэши марказ-е мошаверэ данешджуи Данешгах-э Шираз, 1385 г. с. х. (=2006 г.).
194. Ресане, Фарзане, «Накш-е намаз дар эзтераб-е марг намазгозаран», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
195. Рашид Бейги, Лейла и Жале Рафахи, «Барреси-е хосусийат ва эллат-е мораджэ-е данешджуйан-е мораджэконанде бэ марказ-е мошаверэ-йе данешджуи данешгах-э санати Шираз ва эллат-е мораджэ-е анан», Маджмуэ-йемакалат-ечахароминсеминар-есарасарибехдашт-еравани-еданешджуйан, стр. 185-189, 1387 г. с. х. (2008 г.).
196. Рашиди, Фариба, «Барреси-е мизан-е афсордеги дар данешджуйан-е данешкадэ-е парастари ва мамаи данешгахэ-е олюм-э пэзэшки-е Занджан», Маджале-е данешкадэ-е олюм-э пэзэшки-е Гонабад, номер 7, стр. 75-83, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
197. Разави, Махбубэ, Наимэ Сеййидфатеми, Азам Гийури и Фатима Хоссейни, «Эртебат-е танаввоб доа кардан ва саламат-е манави-е бимаран-е мобтала бэ саратан тахт шими дармани», Фасльнамэ-е парастари Иран, период 20, номер 52, зима, 51-61, 1386 г. с. х. (=2007 г.)
198. Разави, Аббас, «Тамсил-е хоршид дар тасвир-е аине», Маджале-йе хаузе, номер 94 и 95, стр. 231, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
199. Рафии, Голамреза, «Накш-е доа ва нийаеш бар саламат-е джесми ва равани», Маджале-йе данешгахэ-е олюм-э пэзэшки-е Кум, период 5, номер 3, стр. 66-73, осень, 1390 г. с. х. (=2011 г.).
200. Рафиипур, Фарамарз, «Васаэл-е эртебат-е джами ва тагир-е арзешха-е эд-жтемаи», Тегеран: Кетаб-е фарда, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
201. Руссо, Жан Жак, «Карардад-е эджтемаи», перевод на перс.: Мортаза Калантари, Тегеран: Агах, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
202. Ритцер, Джордж, «Назарийе-е джамэшенаси», перевод на перс.: Хушанг Наиби, Тегеран: Ней, 1393 г. с. х. (=2014 г.).

203. Рейшахри, Мохаммад, «Данешгах-е Коран ва хадис», пер. на перс.: Хамидреза Шейхи, Дар-уль-Хадис, 1390 г. с. х. (=2011 г.).
204. Замахшари, Махмуд, «Раби-уль-Аббар», Берйут: Муассаса Аль-Алами лиль-матбуат, 1412 г. с. х. (1991 г.).
205. Занджани, Хабиболлах, «Мохаджерат», Тегеран: Самт, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
206. Сэпингтон, Андре, «Бехдашт-е равани», пер. на перс.: Хамидреза Хоссейншахи, Тегеран: Раван, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
207. Сэдок, Бенджамин Джеймс, Вирджиния Алкот Сэдок, Педро Ройс, «Холасэ-е раванпезешки: Олюм-э рафтари, раванпезешки балини, Тегеран: Арджманд, 1394 г. с. х. (=2015г.).
208. Сарафино, Эдуардс, «Раваншенаси-е саламат», Тегеран: Рошд, 1384 г. с. х. (=2005 г.).
209. Сарухани, Бакер, «Могодаме-йе бар Джамешенаси-е Ханеваде», Тегеран: Соруш, 1370 г. с. х. (=1991 г.).
210. Сарухани, Бакер, «Пажухэши дар шенахт-е вагъйат ва авамэл-е ан», Тегеран: Тегеранский университет, 1372 г. с. х. (=1993 г.).
211. Сасман, Стив, Имс, Сузан Л., «Сумасраф-э мавад мфахим, пишгири ва таваккоф», пер. на перс.: Коруш Решадат и др., Тегеран: Дафтар-е тахкикат ва амузэш-е сетад-е мобарезе ба мавад-е мохаддер, 1393 г. с. х. (=2014г.).
212. Саларифар, Мохаммад Реза, «Хамсаргозини дар андишэ-е дини», Кетаб-е занан, номер 25, стр. 217-240, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
213. Саларифар, Мохаммад Реза, «Ханеваде дар негарэш-е эсалм ва раваншенаси», Тегеран и Кум: Самт, Пажухэшгах-е Хаузе ва Данешгах, 1385 г. с. х. (2006 г.).
214. Саларифар, Мохаммад Реза, «Заудждармани ба руйовард-е эслами», Кум: Пажухэшгах-е Хаузе ва Данешгах, 1395 г. с. х. (2016 г.).
215. Саларифар, Мохаммад Реза, Мохаммад Садек Шоджаи, Сеййид Махди Мусави Асль, Мохаммад Даулятгах «Бехдашт-е равани ба нэгареш бе манабае эслами», Кум и Тегеран: «Пажухэшгах-э Хаузе ва Данешгах» и «Самт», 1387 г. с. х. (=2008 г.).
216. Сэнтрок, Джон, «Раваншенаси-е рошд дар гостар-е зэндеги», пер. на перс.: Парвиз Шарифи Дарамади и др., Тегеран: Данже, 1392 г. с. х. (=2013 г.).
217. Севидж, Майк и Ален Ворд, «Джамэшенаси-е шахри», Тегеран: Самт, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
218. Сти Ман, П. Дж., «Нэгахи бэ ахляг-е ресанэ-и», Тегеран: Марказ-э моталат ва тахкикат-е ресанэха, 1375 г. с. х. (=1996 г.).
219. Соруш Абдолькарим, «Дане шва арзэш, пажухэши дар эртебат-е эльм ва ахляг», Тегеран: Баран, 1361 г. с. х. (=1982 г.).
220. Саадатманд Ниресадат, Гаффармалек Хосрови, Хамидреза Пурэтемад и другие, «Баррэси-е авамэл-е ханэвадэги дар вазиат-е тахсила данешамуз

- доурэ-йе мотавассэт-е астан-е Кум», Ханэваде пажухи, номер 7, осень 1385 г. с. х. (=2006 г.).
221. Саади, Шейх Муслех-уд-Дин, «Голестен», правка: Голамхоссейн Йсусофи, Тегеран: Хорезами, 1374 г. с. х. (=1995 г.).
222. Сфидари, Сийаваш, «Джанбэха-е хоуки механизм-э тоусээ-е пак», Тегеран: Шаркат-е сахми энтешар, 1392 г. с. х. (=2013 г.).
223. Селлигман, Мартин, «Шадэmani даруни: Раваншенаси-е мосбатгера дар хэдмат-е хошнуди-е пайдар», Тегеран: Данже, 1393 г. с. х. (=2014 г.).
224. Солеймани, Эсмаил, «Баррэси-е тасир-е намаз бар саламат-е равани данешджуйан-е данешгах-е Орумийе», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
225. Солеймани Ардестани, Абдоррахим, «Йахудийат», Кум: Абан-е эшк, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
226. Солеймани, Маджид, Эсмаил Саидпур и Хасан Асадзаде, «Шабакэха-е эджтемаи маджази ва накш-е ан дар пишбини эхтемалкари тахсили, эхсас-е танхаи ва саламат-е равани-е данешджуйан», Пажухэшха-е раваншенаси эджтемай, период 6, номер 21, стр. 61-75, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
227. Семнани, Йусуф, «Барреси-е манаба-е эслами дар хосус хокм-э тахрими-е мавад-е мохаддер», Сборник статей: Эслам ва беҳдашт-е равани, том 2, Кум: Дафтар-е нашр-е маарэф, 1380 г. с. х. (=2001 г.), стр. 305-309.
228. Самии Санджани, Мина и Насрин Месбах, «Намаз ва электроэнсэфалографи: мокайесе-йе амвадж-е магзи сабт шод ба QEEG дар бейн-е афрад бар асас-е экамэ-е намаз», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
229. Савари, Карим, «Баррэси-е рабэте-е саламат ва равабэт-е ханэвадэги ба этияд бэ телефон-е хамрах»
230. Сеййед Фатеми, Наиме, Махбубе Резаии, Азам Гийури и Фатима Хоссейни, «Доа ва рабэтэ-е ан ба саламат-е манави-е бимаран-е мобтала бэ саратан»
231. Шах Абдольазими, Сеййед Хасан, «Осул-е дин», Энтешерат Дар-уль-Хадис, 1394 г. с. х. (=2005 г.).
232. Шахруди, Джамиле, Сеййид Моджтаба Ахмади, Хайрулах Садеки, Митра Бахтийари и др., «Мокайесэ-е сагх-е саламат-е равани, шадками, эхсас-е хекарат, рэзайат-е занашуи ва таарохат-е занашуи дар занан набаровар ва баровар-э шахр-э Керманшах»
233. Шоджаи, Мохаммадсадек и Моджтаба Хайдари, Назарийехае энсан-е салем ба нэгарэш бе манабэ-е эслами», Кум: Моассэсэ-е амүзэши ва пажухэши-е эмам Хомейни, 1389 г. с. х. (=2010 г.).



234. Шоджаи, Мохаммадсадек, «Дар таквийат-е нэзам-е ханэвадэ ва асибшенаси-е ан» Кум: Моассэсэ-е амузэши ва пажухэши-е эмам Хомейни, 1386 г. с. х. (=2007 г.).
235. Шоджаи, Мохаммадсадек, «Тавакколь бе хода, рахи бэ суе хормат-е ход ва саламат-е раван» Кум: Моассэсэ-е Хомейни, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
236. Шоджайян Реза и Афшин Замани Монфаред, «Эртэбат-е доа ба саламат-е раван ва амалькард-е шогли карконан-е фанни санайе-е мохэм-матсази», Андише ва рафтар, год 8, номер 3, стр. 33-39, осень, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
237. Шарам, Уилбор, «Телевизиан дар зэндеги-е кудакан-е ма»: Тегеран: Марказ-е тахикат ва моталаат-е санджеш-е седа ва сима, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
238. Шарафзаде, Мохаммад, «Энгелаб-э фарханги дар данешгахха-е Иран», Пажухэшкэдэ-е эмам Хомейни ва Энгэлаб-э эаслами, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
239. Шарафи, Мохаммадреза, «Джаван ва бохран-е хувийат», Тегерна: Соруш, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
240. Шаркави, Хасан, «Нахв ильм ан-нафас аль-ислами», Бейрут: Муассаса шабаб-иль-джамиа, 1984 г.
241. Шарман и Паланте, «Нагайедж ва масирха-е айандэ-е тахикат дар баб-э иман ва саламат», Маджале-йе нагд ва назар, год 9, номер 3-4, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
242. Шариф Ар-Рази, «Гарджомэ-е раван нахджоль-балаге», перевод: Казем Арфа, Тегеран: Фейз Кашани, 1386 г. с. х. (=2007 г.).
243. Шариат, Сеййед Махмуд и Масуд Манури, «Могаддамэ-е бар арзйаби-е асарат-е зистмохити», Тегеран: Сазман-е хэфазат аз мохит-е зист, 1375 г. с. х. (=1996 г.).
244. Шариф Ар-Рази, Мухаммад ибн Аль-Хасан, «Нахдж-уль-балага», пер на перс.: Фейзол-Эслам Эсфахани, Тегеран: Фейзол-Эсалам, 1368 г. с. х. (1989 г.).
245. Шарифинийя, Мохаммадхоссейн, «Ольгухае равандармани-е екпарче ба моаррэфи-е дарман-е екпарче-е таухиди», Кум: Пажухэшгах-э хаузэ ва данешгах, 1391 г. с. х. (=2012 г.).
246. Шаири, Мохаммад, «Джами-уль-Ахбар», Наджаф: Хейдарийа.
247. Шафаати, Масуме и Мохаммадджаваж Захэди, «Баррэси-е ольгуха-е зисти, равани ва эджтемай рабэтэ-е пезешк ва бимар: Гозар аз ольгуха-е зистпэ-зэшки», Фасльнамэ-е ахляг-э зисти, год 3, номер 5, стр. 151-186, осень, 1391.
248. Шафии, Нэматоллах и Мохаммад Аллахтавакколи, «Тасир-е рузэ-е рамазан бар бехдашт-е раван-е данешджуйан-е данэшкэдэ-е парастари Джирофт», Маджале-е данешгах-э олюм-э пэзэшки-е Рафсанджан, период 6, стр. 73-78, зима, 1386 г. с. х. (=2007 г.).

249. Шокролахзаде, Масуме, «Баррэси-е рабэтэ-е бейн-е намаз ба эртэраб ва танзим-э хаеджани данешджуйан-е данешгах-е эльми карборди-е Техран», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
250. Шокрхах, Йунус, «Хабар», Тегеран: Марказ-э моталаат ва тахкикат-е рэсанэха, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
251. Шокрокон, Хоссейн, Голамреза Нафиси, Али Мохаммад, братья Рафии, Фархад Мазер и Сейyed Мохаммад Гарави, «Мактабхае раваншенаси ва нагде ан», Техран: Самт, 1368 г. с. х. (1989 г.).
252. Шульц, Дуэйн, «Теории личности».
253. Шульц, Дуэйн, «Раваншенаси-йе камаль».
254. Шульц, Дуэйн, «Теории личности».
255. Шульц, Дуэйн, «Теории личности».
256. Шульц, Дуэйн, «Раваншенаси-йе камаль: ольгэха-е шахсийат-е салем», Тегеран: Пейкан, 1388 г. с. х. (=2009 г.).
257. Шахид Сани, Зейн-уд-Дин ибн Али, «Кашф-ур-рабийа ан ахкам-ильгайба, бимарихае равани», пер. на перс. Эбрахим Сейyed Алави, Тегеран: Ресалат Калам, 1367 г. с. х. (1988 г.).
258. Шахиди, Шахрийар и Мустафа Хамдийе, «Осул ва мабани-е беждашт-е равани», Тегеран: Самт, 1381 г.с.х. (=2002 г.).
259. Шейхаванди Давар, «Джамэшенаси-е энхэрафат: Асибшенаси джамави», Гонабад: Нашр Мерандиз, 1373 г. с. х. (=1994 г.).
260. Шейх Хурр Амили, Мухаммад ибн Хасан, «Васаиль аш-шиа», 1-е изд., Кум, 1409 г. л. х. (=1988 г.).
261. Шейх Садук, Мухаммад, «Маани-уль-Ахбар», Дар-уль-Кутуб-иль-исламийя, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
262. Шиданшид, Хоссейнали, «Акль дар ахлаг аз нэгах-э Газали ва Хьюм», Кум: Пажухэшгах-э Хаузэ ва Данешгах, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
263. Садэги, Маджид, «Дарман кадам бе кадам эхтелалат-е раванпезешки», Тегеран: Барайе фарда, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
264. Садэгийан, Ахмад, «Коран ва беждашт-е раван» Кум: Пажухэшха-е тафсир ва олум-е Коран, 1386 г. с. х. (=2007 г.).
265. Сабури, Манучехр, «Джамэшенаси сазманха», изд-во: шабта, с. 98, 1373 г. с. х. (=1994 г.).
266. Садук, Мухаммад ибн Али, «Аль-Амали», Кум: Муассиса биасат, 1417 г. л. х. (=1996 г.).
267. Садук, Мухаммад ибн Али, «Ат-Таухид», Кум: Энтешарат Джамэ модарресин, 1398 г. с. х. (=2019 г.).
268. Садук, Мухаммад ибн Али, «Аль-Хисаль», Кум: 1403 г. л. х. (=1982 г.).

269. Садук, Мухаммад ибн Али, «Саваб-уль-амаль ва икаб-уль-амаль», пер. Али Афрасйаби, Кум: Нахованди, 1378 г. с. х. (1999 г.).
270. Садук, Мухаммад ибн Али, «иляль-уш-шариа», Бейрут: Дар-уль-ихйа ат-турас аль-араби, 1966 г.
271. Садук, Мухаммад ибн Али, «Ман ля йахдурух-уль-факих», 2-е изд. Кум: Энтешарат Джамэ модарресин, 1413 г. л. х. (=1992 г.).
272. Сафари, Голамали, «Талебан»,<sup>1726</sup> Тегеран: Моассесе-йе моталат-е андишесазан-е нур, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
273. Санатджу, Хамид, «Джамешенаси Синама-е Хенди-е Иран», Тегеран: Нашр Джамешенасан, 1394 г. с. х. (=2015 г.).
274. Талеб, Махди, «Тамин-е эджтемай», Машхад, Данешгах-е Эмам Реза (А), 1376 г. с. х. (=1997 г.).
275. Тахери, Аболькасем, «Тарих-е акаед-е сийаси», Тегеран: Данешгах-е пайам-е нур, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
276. Табатабаи Йазди, Мохаммадказем, «Аль-Урват-уль-вуска», Кум: Джамэ модарресин, 1424 г. л. х. (=2003 г.).
277. Табатабаи, Сеййед Мохаммад Хоссейн, «Аль-Мизан фи тафсир-иль-Куран», Кум: Энтешарат Джамэ модарресин.
278. Табатабаи, Сеййед Мостафа, «Фарханг-е Новин», Тегеран: Нашр-е кетаб-фуруши эслами, 1373 г. с. х. (=1994 г.).
279. Табатабаи, Мохаммад Хоссейн, «Аль-Мизан фи тафсир-иль-Куран», 20 т., 3-е изд., Бейрут, Муассаса Аль-Алами ли-ль-матбуат, 1390 г. л. х. (=1970 г.).
280. Табатабаи, Мохаммад Хоссейн, «Шиэ дар эслам», Дафтар-е таблигат-е эслами, 1388 г. с. х. (2009 г.).
281. Табари, Сулейман, «Кль-Муджам уль-Кабир», Мактабат ибн Таймийя, 2008 г.
282. Табарси Абунаср, Хасан ибн Фадл, «Макарим-уль-Ахлаг», Кум: Маншурат-ур-рида, 1972 г.
283. Табарси, Хасан ибн Фадл, «Маджма-уль-Байан фи тафсир-иль-Куран», Бейрут: Дар-уль-Марифат, 1988 г.
284. Туси, Хадже Насир-уд-Дин, «Ахлаг Насири», коррекция: Моджтаба Минуи, Алиреза Хайдари, Тегеран: Хорезами, 1369 г. с. х. (=1990 г.).
285. Туси, Мухаммад ибн Хасан, «Аль-Амали», Кум: изд-во: Дар-ус-сикафа, 1414 г. л. х. (1993 г.).
286. Тахмасебипур, Наджаф и Мортаза Камангири, «Барреси-е эртебат-е негареш-е мазхаби ба мизан-е эзтераб, афсордеги ва саламат-е равани-е горухи аз бимаран-е бемаристанхае шохадае хафтам-е тир ва моджтама-е хазрат-е расул акрам (С)», докторская диссертация Университета медицинских наук и услуг здравоохранения Ирана, 1376 г. с. х. (=1997 г.).

---

<sup>1726</sup> Организация запрещена в РФ.

287. Зухур, Алиреза и Эхсан Мусахани, «Шойу-э афсордеги дар данешджуйан-е данешкаде-йе бехдашт-е керман ва мокайесе-йе ан ба сайар-е данешгахха-е кешвар», ежеквартальный журнал Университета медицинских наук Лористана, номер 10, стр. 7-43, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
288. Эбари, Ахмад, Арзушах Миве Эсфахани, Фарзана Мумини и Йасмин Шах Миве Эсфахани, «Махаратха-е мореде нийаз-е кодакан барайе воруд-е бе мадресе», Эсфахан: Нашр-е Невеште, 1391 г. с. х. (=2012 г.).
289. Абд-уль-Баки, Фуад, «Муджам-уль-мафахрас ли-альфаз-иль-Куран-иль-карим», Тегеран: Парту, 1370 г. с. х. (=1991 г.).
290. Абди, Хамзэ, МасудсДжанбозорги, Сеййид Мохаммад Гарави, Аббас Пасандиде и Сеййед Казем Расулзаде Табатабаи, «Тасир-е ольгу-е танзим-е регбат бар асас-е амузе-йе зохд-е эслами бар кахэш-е эзтераб ва мокайесе-е ан ба дарман-е шенахти рафтари», Журнал: «Моталат-е эслам ва равانشенаси», год 9, номер 17, стр. 57-86, 1394 г. с. х. (=2015 г.).
291. Аль-Аруси Аль-Хувейзи, «Нус-ус-сакалайн», Кум: Эсмаил, 1372 г. с. х. (=1993 г.).
292. Азизи, Захра и др. «Рабэтэ-е намаз ба бехзисти-е равани дар данешджуйан-е данешгах-э азад-е эслами-е Керманшах», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
293. Азимзадэ, Арезу и др., «Эртебат-е джахатгири-е мазхаби даруни бируни ба рэзайат-е заношуи дар данешджуайн-е мотаахэль», Маджмуэ-емакалат-едоввмоминхэмайеш-ераваншенаси,раваншенаси-еханэваде, 1390 г. с. х. (=2011 г.).
294. Акаше, Гударз, «Баррэси-е саламат-е раван-е данешджуйан-е воруди-е сал-е 1375 данешгах-э олюм-э пэээшки-е Кашан», Маджале-е андише ва рафтар, номер 4, стр. 11-12, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
295. Алави Язди, Мохаммадаки, «Тахлил-е аз чегунеге-е эдамэ-е тахсил-е данешамузан-е моаддал-е бист астан-е Йазд», Фасльнамэ-е талим-о тарбийат, номер 55-56, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
296. Ализаде фард, Сусан, «Рабэтэ-е экамэ-е намаз-э аввал-е вакт ба эстрес, эстераб ва афсордеги», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
297. Алибабаи, Голамреза и др., «Фарханг-е олюм-е сийаси», Тегеран: Нашр-е Вис, 1365 г. с. х. (=1986 г.).
298. Алибади, Мохаммад Ляк, «Холивуд рэсанэ-е дар ахэр-уз-заман», Кум: Хэнарс, 1390 г. с. х. (=2011 г.).
299. Газали, Аби Хамед, «Ихйа улюм ад-дин», Бейрут: Дар-уль-Кутуб Аль-Аламийа.

300. Фаттахи, Шахрам и др. «Рабэтэ-е бейн-е рошд-э эктесади, саламат ва олюдэги-е хава дар Иран», 1392 г. с. х. (=2013 г.).
301. Фатхалихани, Мохаммад, «Амузэха-е бонйадин-е ахляг»
302. Фатхиаштигани, Али «Могаддамэ-е бар раваншенаси-е сийаси», Тегеран: Бэсат, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
303. Фахри, Мелькохаммад, «Джамэ ва рэсанеха-е новин», Кум: Баран, 1387 г. с. х. (=2008 г.).
304. Фахри, Мелькохаммад, «Джамэ ва рэсанеха-е новин», Моавенат-е барнамэ-ризи ва тоусэ-е казаи дадгостари-е коль астан-е Кум, 1387 г. с. х. (=2008 г.).
305. Франкл, Виктор, «Энасан дар джастэджу-е мана», пер. на перс.: Акбар Моарэфи, Тегеран: Тегеранский университет, 1367 г. с. х. (=1988 г.).
306. Франкл, Виктор, «Ангизэш ва хайаджан», пер. на перс.: Хасан Шамсэсфандабад и др., Тегеран: Ней, 1384 г. с. х. (=2005 г.).
307. Фарахиди, Халиль ибн Ахмад, «Тарбийат китаб аль-Айн», Кум: Освэ, 1414 г. л. х. (1993 г.).
308. Фарджад, Мохаммадхоссейн, «Асибшенаси-е сетизэха-е ханэвад-э ва талак», тегеран: Мансури, 1372 г. с. х. (=1993 г.).
309. Фарахмехр, Хоссейн «Валидейн ва амэдэсази-е келас-е аввалиха», Тегеран: Абед, 1387 г. с. х. (=2008 г.).
310. Фромм, Эрик, «Хонар-э эшк варзидан», пер. на перс.: Пури Солтани, Тегеран: Морварид, 1356 г. с. х. (=1977 г.).
311. Фромм, Эрик, «Джамэ-е салем», пер. на перс.: Акбари Табризи, Тегеран: Бехджат, 1360 г. с. х. (=1981 г.).
312. Фромм, Эрик, «Гориз аз азади», пер. на перс.: Эззаталлах фаладванд, Тегеран: Морварид, 1370 г. с. х. (=1991 г.).
313. Фромм, Эрик, «Бэ нам-э зендеги», пер. на перс.: Акбари Табризи, Тегеран: Фирузэ, 1389 г. с. х. (2010 г.).
314. Фрейд, Зигмунд, «Раваншенаси-е тахлили», пер. на перс.: Абольшасан Гунили, Тегеран: Мосаддэг, 1394 г. с. х. (=2015 г.).
315. Фарханги, Али Акбар, Эртебатат-е энсани, Тегеран: Тегеран Таймаз, 1373 г. с. х. (=1994 г.).
316. Фарид Танкабани, Мортаза, «Аль-Хадис (Ревайат-е тарбийати аз мактаб-е Ахл-е Бейт (А)), Тегеран: Дафтар-е нашр-е фарханг-е эслами, 1368 г. с. х. (=1989 г.).
317. Фарид Касеми, «Рузнамэнегари хэрфэ-и», Марказэ-е моталаат ва тахкикат-е ресанэха, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
318. Фрик, Панул Дж., «Эхтелал-е солук ва рафтарха-е зэдд-е эджтемай-э шадид», пер. на перс.: Джавад Алакэбандрад и Атэфэ Солтанифар, Тегеран: Нашр-е моассэсэ-е олюм-э шенахти, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
319. Фалах, Мохаммадхоссейн и Мохаммадрезание фарджам, «Джайгах-э этекаф дар амузэха-е дини ва тасир ан бар афзайеш-е шадками»,

- Пажухэшха-е этекади-е калам, период 4, номер 16, стр. 113-135, зима 1388 г. с. х. (=2009 г.).
320. Фолушер, Пир, «Чегуне бехтар бехобим», пер. на перс.: Саэд Заман, Тегеран: Эхван, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
321. Фенвик, Элизабет, «Дар гозар аз бохран», пер. на перс.: Нахид Рашид и Насрин Голдар, Тегеран: Асим, 1384 г. с. х. (=2005 г.).
322. Фонтана, Дэвид, «Раваншенаси, дин ва манавийат», Кум: Марказ-е моталат ва тахкикат-е адийан ва мазахэб, нашр-е адийан, 1385 г. с. х. (=2006 г.).
323. Фейзпур, Мохаммадали и Эзатола Лотфи, «Тамайязат-е эктесоди ва асибха-е эджтемаи манатэк-е кешвар-е моталэ-е нерх-е бикари ва мизан-е ходкоши», Пажухэшха-е рахборди-е амнийат ва назм-е эджтемаи, период 4, номер 1, стр. 153-166, осень и лето, 1394 г. с. х. (=2015 г.).
324. Фирс И. Дж., «Раваншенаси-е балини, пер. на перс.: Мехрдад Фирузбахт и Хошйар Бейги, Тегеран: Абджад, 1374 г. с. х. (=1995 г.).
325. Фист, Дес и др., «Назарийеха-е шахсийат», пер. на перс.: Йахйа Сеййед Мохаммади, Тегеран: Раван, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
326. Фейз Кашани, «Аль-Мохаджат-уль-байда фи тахзиб-иль-ихйа», Кум: Джамэ модаррэсин.
327. Фейхи, Ирадж, «Махсулат-е фарханги гейр-е моджаз», Тегеран, 1388 г. с. х. (=2009 г.).
328. Финс, Патрик, Тони «Назарийе-е рефах», пер. на перс.: Хормоз Хомайунпур, Тегеран: Гам-е ноу, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
329. Корбани, Нима, «Мохандеси-е рафтар-е эртебати», Тегеран: Синэ-е сорх, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
330. Корбани, Маджид и Алиреза Моллазаде, «Раваншенаси-е этияд аз могабэле ба орзэ та кахэш-е таказе-е мавад-э этийдавар», 1393 г. с. х. (=2014 г.).
331. Караша Бонаби, Али Акбар, «Камус-е Коран», Тегеран: Дар-уль-Кутуб-иль-исламийя, 1371 г. с. х. (=1992 г.).
332. Карзави, Йусуф, «Мушкيات-уль-факр ва кайф аляджаха-ль-ислам», Берйут: Муассасат-ур-рисаля, 1415 г. л. х. (=1994 г.).
333. Кутб-уд-Дин Раванди, Саид ибн Хибатуллах, «Фикх-уль-Куран», Ахмад Мохаккек аль-Хоссейни и Махмуд Мараши, 2-е изд., Кум: Мактаба Аятиллах иль-узма-н-Наджафи-ль-Мараши, 1405 г. л. х. (=1984 г.).
334. Коллипур Гилани, Мослем, «Талхис-уль-макасиб», Кум: Нашр-е моаллеф, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
335. Коллипур, Арин, «Джамэшенаси-е сазманха», Тегеран: Самт, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
336. Кумми, Аббас, «Сафинат-уль-Бихар ва мадинат-уль-хикам валь-асар», Кум: Дар-уль-Усва, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
337. Кумми, Аббас, «Коллийат-э мафатих ал-джанан», Кум: Освэ, 1380 г. с. х. (=2001 г.).

338. Каннадан, Мансур и др. «Джамэшенаси-е мафахим-е килиди», Тегеран: Ава-е нур, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
339. Каннадан, Мансур и др., «Джамэшенаси-е мафахим-е килиди», Тегеран: Ава-е нур, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
340. Канбариха, Нахид и Фархад Чангизи, «Рабэтэ-е накид ва пайбанди-е бэ намаз ба табавари ва баздари\_фаальсази-е рафтари», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
341. Аль-Кайюми, Ахмад ибн Мохаммад «Мисбах-уль-Минбар», Бейрут: Наш Дар-уль-Хиджара, 1405 г. с. х. (=1984 г.).
342. Каплан и Б. Сэдок, «Холасэ-е раванпээзшки», Табриз: Зауки, 1368 г. с. х. (=1989 г.).
343. Каплан, Поль, «Сафар-е пормаджара-е кудак, раваншенаси-е рошд», Тегеран: Хадамат-е фарханги раса, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
344. Карлсон, Карен Дж., Стефани Изенсатат и Терадиан Зибурин, «Бехдашт-е равани-е занан», Тегеран: Савалан, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
345. Кафи, Маджид, «Мабани-е Джамэшенаси», Кум: Макраз-е джахани-е олюм-э эслами, 1385 г. с. х. (=2006 г.).
346. Калат, Джеймз, «Раваншенаси-е физиоложики», пер. на перс.: Йахйа Сеййид Мохаммади, Нашр-е раван, 1386 г. с. х. (=2007 г.).
347. Калинин, Дайана, «50 филсуф-е бозорг аз Талес та Сартер», пе. на перс.: Мохаммад Рафии Мехрабади, Тегеран: Атаии, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
348. Калаиникос, Алекс, «Дарамати тарихи бар назарийе-е эджтемай», Тегеран: Нашр-е агах, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
349. Кераз, Жак, «Раваншенаси-е маризи оуми, бимариха-е равани», пер. на перс.: Мансур Махмуд и др., Тегеран: рошд, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
350. Карбалаи Херефте, Фатимэи Хоссейн Джанаабади, «Рабэтэ-е этэкадат-е маз-хабивасаламат-эраван-еданешджуян», Маджале-йемоталаат-е олюм-этар-бийати, номер 2, стр. 81-90, 1386 г. с. х. (2007 г.).
351. Крю, Майкл, «Галабэ бар мошкелат-е равабэт-е занашуи», пер. на перс.: Сийаваш Джамалфар, Тегеран: Эрсбаран, 1392 г. с. х. (=2013 г.).
352. Кравати, Давид, Хоинс, Вильям, Тегеран: Университет имама Садика (А), 1391 г. с. х. (=2012 г.).
353. Карими, Абдольазим, «Марахэл-е шекльгири-е ахляг дар кудак», Тегеран: Тарбийат, 1373 г. с. х. (=1994 г.).
354. Карими, Мазъяр «Талабан ва хастгах-е фикри», Тегеран: Канун-е андишэ-йе джаван, 1392 г. с. х. (=2013 г.).
355. Колман, Джеймз, «Раваншенаси-е набэханджар ва зендеги-е новин», Тегеран: Энтешерант-е данешгах-е Аль-Захра, 1376 г. с. х. (=1997 г.).

356. Кулейни, Мухаммад ибн Йакуб, «Аль-Кафи», исследование: Али Акбар Гаффари и Мохаммад Ахунди, 4-е изд, Тегеран: Дар-уль-Кутуб-иль-Исламиа, 1407 г. с. х. (=1986 г.).
357. Кулейни, Мухаммад ибн Йакуб, «Кафи», Кум: Дар-уль-Хадис, 1429 г. л. х. (=2008 г.).
358. Кулейни, Мухаммад ибн Йакуб, «Осул-е Кафи», Мостафави.
359. Кулейни, Мухаммад ибн Йакуб, «Аль-Кафи», Берйут: Дар-уль-Адва, 1992 г.
360. Каусари, Масуд, «Карборд-е телефон-е хамрах барайе карбаран-е Ирани», Мотлаат-е фарханги ва эртебатат, год 2, номер 7, 1385 г. с. х. (=2006 г.).
361. Костлер, Артур, «Гофтегу ба марг» Тегеран: Ней, стр. 93-108, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
362. Кукрин, Реймонд, «Мабани-е эджтемаи бимариха-е равани»,Рошд, 1376 г. с. х. (=1998 г.).
363. Колакарни, «Абдармани ба хаммамха-е моузэи», маджале-е этэлаат-е эльми, год 14, номер 11, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
364. Колман, Джеймз Кавингтон, «Раваншенаси-е беханджар ва зендеги-е новин», Тегеран: Энтешерант-е данешгах-е Аль-Захра, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
365. Кийа, Али Асгар и Йунос Нури, «Авамэл-е мортабэт ба герайеш-е данешджуйан бэ шабакэ-е эджтемаи фейсбук»<sup>1727</sup>, Моталаат-е фарханг\_эртебатат, номер 49, стр. 181-212, 1390 г. с. х. (=2011 г.).
366. Кийан, Марджан и Лейли Ангаджи, «Вижегиха ва махаратха-е морабби пишдабестани», Тегеран: Энтешарат-е Мадресе, 1392 г. с. х. (=2013 г.).
367. Аль-Килани, Наджиб, «Адаб-уль-Атфаль фи ду-иль-ислам», Бейрут: Муассасат-ур-рисалая, 1998 г.
368. Кеймерлинг, Барух, «Анхэдам-е сийаси наслькоши феластиниха дар эсраил-е шарон», пер. с перс.: Хасан Гольриз, Тегеран: Нашр-е Ней, стр. 154-175, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
369. Кини, Ральф Л., «Тафакор-е арзэши-е рахи бе сусе тасмимгнири-е халлак», пер. с перс.: Вахид Вахиди Мотлак, Тегеран: Энтешерат-е каранэ-е эльм, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
370. Гачел, Роберт Дж. И Денис Торк, «Заминэ-е раваншенаси тандорости», пер. с перс.: Голамреза Хоинежад, Машхад: Астан-е Кодс, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
371. Грэхам, Филип, «Раванпэзэшки-е кудак», Эсфахан: 1380 г. с. х. (=2001 г.).
372. Гринфер, М. и др., «Хезарэ-е ати аз ан кист», Данешгах-э Васэт фарханг, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
373. Гэладинг, Самуил, «Ханэвадэдармани», Тегеран: Тазкие, 1392 г. с. х. (=2013 г.).
374. Гласер, Вильям, «Теори-е энтехаб: Дарамади бар раваншенаси-е омид», Тегеран: Сайе-е сохан, 1392 г. с. х. (=2013 г.).

---

<sup>1727</sup> Запрещана в России



375. Глантер, Мирди и др., «Масраф-е мавад хастгахха ва модахэлат», пер. на перс.: Масут Мохаммади, Тегеран: Сетад-е мобарезе ба мавад-е мохаддер, 1386 г. с. х. (=2007 г.).
376. Голдер, Майкл и др., «Мабани раванпезешки-е оксфорд», Тегеран: Тибтйан, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
377. Гландберг, Херберт и др., «Морури бар ханэвадэдармани», пер. на перс.: Мехрдад Фирузбахт, Тегеран: Раса, 1394 г. с. х. (=2015 г.).
378. Гликен, Мёрли, «Мададکاری-е эджтемаи дар карн-э 21», Тегеран: Джамэшеасан, 1392 г. с. х. (=2013 г.).
379. Гомнам, Азам и др., «Баррэси-е накш-е тамайаль бэ намаз дар кахэш-е герайеш-е зауджейн бэ талак дар данешджейн», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
380. Ганджи, Хамзэ, «Бехдашт-е равани», Тегеран: Арсбаран, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
381. Ганджи, Махди, «Асибшенаси-е раван бар асас-е DSM-5», Тегеран: Савалан, 1392 г. с. х. (=2013 г.).
382. Ганз, Херберт, «Демокраси ва хабар», пер. на перс.: Алиреза Дехкан, Тегеран: Самт, стр. 135-167, 1385 г. с. х. (=2006 г.).
383. Лаксон, Рот, «Акабмондэги-е зэхни», пер. на перс.: Фархад МАхер, тегеран: Рошд, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
384. Лакс, Патрисиа, «Рафтардармани бихоби мозмэн», Машхад: Астан-е код-с Разави, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
385. Лавнари, Шарон И. и др., «Нокат-е атф дар пажухэшха-е эртэбат-е джами, перевод на перс.: Мохаммад Гозарабади и Голамреза Азари, Тегеран: Нашр-эДанжэ, 1390 г. с. х. (=2011 г.).
386. Лашкарара, Бехнам и др., «Этияд-е энтернети ва саламат-е оуми дар данешджейн-е сакен-е хобгах-е данешгах-е олюм-э пэээшки-е техран», 1391 г. с. х. (=2012 г.).
387. Лотфабади, Хоссейн, «Раваншенаси-е рошд-э карборди ноуджавани ва джавани», тегеран: Аспид, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
388. Лу, Джонатан, «Могоаддамэ-е бар фальсафэ-е зэхн», пер. на перс.: Амир голами, Тегеран: Нашр-э Марказ, 1389 г. с. х. (=2010 г.).
389. Люк, Бедар и др. «Раваншенаси-е эджтемаи», Тегеран: Савалан, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
390. Ли., Кристина и др., «Раваншенаси-е саламат-е мардан», пер. на перс.: Джафар Наджафизенд, Тегеран: Дуран, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
391. Липсет, Мартин, «Даерат-уль-Маареф-е демокраси», пер. на перс.: Камран Фани, Тегеран: Везарат-е Омур-е харедже, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
392. Лайси Васети, Али, «Уйюн-уль-хикам валь-маваиз», Кум: Дар-уль-Хадис, 1376 г. с. х. (=1997 г.).

393. Линдзи, С. Дж. И Дж. Н. Паул, «Гашхис ва дарман-е эхтелалха-е равани-е бозоргсалан дар раваншенаси-е балини», пер. на перс.: Аурис Банс и Никху, Тегеран: Сохан, 1379 г. с. х. (=2000 г.)
394. Линден Филд, Гейл, «Этемад бе нафс-е бартар», Тегеран: рошд, 1382 г. с. х.
395. Линден Филд, Гейл, «Хал-е бартар: Чегунэ эхсасат-е ход ра махар коним?», тегеран: Рошд, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
396. Масен, Пол Хенри, «Рошд-э шахсийат-е кудак», пер. на перс.: Маухид Йасаи, Тегеран: Нашр-е марказ, 1386 г. с. х. (=2007 г.).
397. Макаров, Дэвид, «Рефах-е эджтемаи сахтар ва амалькард», пер. на перс.: Мохаммадтаки Джегатаи, Тегеран: Данешгах-е олюм-э бехзисти ва таванбахши, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
398. Маерз, Дэвид, «Раваншенаси-е эдлжтемаи», пер. на перс.: Хамид Шамсипур и др., Тегеран: Арджманд, 1393 г. с. х. (=2014 г.)
399. Маили, Роберт, «Шахсийат», пер. на перс.: Махмуд Мансур, Тегеран: Тегеранский университет, 1368 г. с. х. (=1987 г.).
400. Муттаки Хинди, Ала-уд-Дин, «Аль-Муршид иля канз-иль-уммаль фи суннан-иль-акваль валь-афаль», Бейрут: Муассасат-ур-Рисалят, 1409 г. с. х. (=1988 г.).
401. Моджарражи, Саид, «Интернет ва амнийат-е эджтемаи», Тегеран: Пажухэшкэдэ-е олюм-э энсани ва моталаат-э фарханги, 1391 г. с. х. (=2012 г.).
402. Маджлиси, Мохаммад Бакер, «Бихар-уль-Анвар», Бейрут: 1403 г. с. х. (=1982 г.).
403. Маджале андише ва рафтар, приложение 28, стр. 5-10.
404. Маджмуэ-е макалат-е хемайеш-е бейн-аль-мелали дар данешгах-э олюм-э пезешки-е Иран, Нехад-э наманийандэги Вали-е Факих, накш-э дин дар бехдашт-е раван, том 1 и 2, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
405. Махбуби Манеш, Хоссейн, «Тагират-е эджтемаи-е эздэвадж».
406. Мохаррери, Мохаммадреза, «Нэгэрэши бар тарих-е раванпезешки ва тарихче-е раванпезешки дар Иран», Маджале-йе андише ва рафтар, номер 2 и 3, 1373 г. с. х. (=1994 г.).
407. Мохаррамзаде, Сури и Мехрnaz, Пейвастегар, «Мокайесе-е саламат-е равани данешджуян-е намазхан ва гейре намазхан», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
408. Мохсени, Манучехр и др., «Эздэвадж ва ханэвадэ дар Иран», Тегеран: Арон, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
409. Мохаммад ибн Али Аль-Шаукани, «Аль-фаваид-уль-маджмуа фи-ль-ахадис-иль-маудуа», Бейрут, 1416 г. л. х. (=1994 г.).
410. Мохаммад ибн Кудамa, «Китаб-уль-Тавабин», исследование: Арнаут, Бейрут, 1991 г.

411. Мохаммад Шива и др., «Барреси-е мокайесе-и нешанеха-е эзтераб, афсор-дэги ва эстрес дар афрад-е намазхан ват арек-э намаз», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
412. Мохаммади Рейшахри, Мохаммад, «Тоусээ-е эктесади бар пае Коран ва хадис», Дар-уль-Хадис, 1382 г. с. х. (=2003 г.)
413. Мохаммади Рейшахри, Мохаммад, «Дусти дар Коран», Кум: «Дар-уль-Хадис, 1379 г. с. х. (=2000 г.)
414. Мохаммади Рейшахри, Мохаммад, «Мунтахаб мизан-иль-хикмат», Кум: Дар-уль-Хадис, 1381 г. с. х. (=2002 г.)
415. Мохаммади Рейшахри, Мохаммад, «Мизан-уль-хикмат», Кум: Дар-уль-Хадис, 1379 г. с. х. (=2000 г.)
416. Мохаммади, Реза, «Рахнемашенаси (нобувват ва эмамат)», Тегеран: Андишэ-е моасер, 1389 г. с. х. (=2010 г.).
417. Мададпур, Мохаммад, «Мабани-е андишеха-е эджтемаи гарб аз ренесанс та аср-е Монтеस्कё», Тегеран: Тарбийат, 1375 г. с. х. (=1996 г.).
418. Модарреси, Мохаммадтаки, «Тафсир-е хедаят», Машхад, 1377 г. с. х. (=1998 г.)
419. Марашаи, Сеййед Али, «Дин, саламати оуми ва тул-е омр», 1383 г. с. х. (=2004 г.).
420. Марказ-е амар-е Иран.
421. Маслоу, Абрахам Харольд, «Ангизэш ва шахсийат», Машхад: Астан-е кодс-е Разави, 1376 г. с. х. (=1997 г.)
422. Маслоу, Абрахам Харольд, «Бе суе раваншенаси будан», Машхад: Астан-е кодс-е Разави.
423. Макшур, Мохаммад Джавад, «Холасэ-е адийан», Тегеран: Шарк, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
424. Мешкини, Али, «Аль-Маваиз аль-Ададийа», Дафтар-е нашр-е Аль-Хади, 1386.
425. Мисбах Йазди, Мохаммадтаки, «Ахлаг дар Коран», Кум: Энтешарат-е моассэсэ-е амүзэши ва пажухэши эмама Хомейни, 1376 г. с. х. (=1997 г.)
426. Мисбах Йазди, Мохаммадтаки, «Аин-э парваз», Кум: Энтешарат-е моассэсэ-е амүзэши ва пажухэши эмама Хомейни, 1376 г. с. х. (=1997 г.)
427. Мисбах Йазди, Мохаммадтаки, «Маарэф-э Коран», Кум: Джамэ модаррэ-син, 1367 г. с. х. (=1988 г.)
428. Мисбах Йазди, Мохаммадтаки, «Йад-е у», Энтешарат-е моассэсэ-е амүзэши ва пажухэши эмама Хомейни, 1382 г. с. х. (=2003 г.)
429. Мисбах Йазди, Мохаммадтаки, «Джамэ ва тарих аз дидэгах-е Коран», Тегеран: Сазман-е таблигат-е эслами, 1382 г. с. х. (=2003 г.)

430. Мисбах Йазди, Мохаммадтаки, «Раваншенаси-е рошд ба нэгарэш-е бэ манаба-е эслами», том 1, Тегеран: Самт, 1375 г. с. х. (=1996 г.).
431. Мостафави, Хасан, «Ат-Тахкик фи калимат-иль-Куран», Бонгах-е наш рва тарджомэ-е кетаб, 1360 г. с. х. (=1981 г.).
432. Мотаххари, Мортаза, «
433. Мотаххари, Мортаза, «Эслам ва моктазийат-е заман», Кум: Садра, 1368 г. с. х. (=1989 г.).
434. Мотаххари, Мортаза, «Ашенаи ба олюм-э эслами», Кум: Садра.
435. Мотаххари, Мортаза, «Ашенаи ба Коран», Кум: Садра, 1372 г. с. х. (=1993 г.).
436. Мотаххари, Мортаза, «Бист гофтар», Кум: Садра, 1358 г. с. х. (=1979 г.).
437. Мотаххари, Мортаза, «Дастан-е растан» Кум: Садра, 1366 г. с. х. (=1987 г.).
438. Мотаххари, Мортаза, «Маджмуэ-е асар», Кум: Садра, 1366 г. с. х. (=1987 г.).
439. Мотаххари, Мортаза, «Коллийат-е олюм-э эслами, Калам, Эрфан, Хекмат-е амали», Тегеран и Кум: Садра, 1390 г. с. х. (=2011 г.).
440. Мазахери, Мохаммад Али и Мансурэ Ас-Садат Садэги, «Асар-е рузэ бар саламат-е равани», 1384 г. с. х. (=2005).
441. Маани, Ирадж «Дард-е бихоби», Тегеран: Чап-е пахш, 1372 г. с. х. (=1993 г.).
442. Моатамеднежад, Казем, «Васаил-е эртебат-е джами», Тегеран: 1383 г. с. х. (=2004 г.)
443. Моаллеми, Хасан, «Мабани-е ахляг дар фальсафэ-е гарб ва фальсафэ-е эслами», Тегеран, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
444. Малуф, Луис, «Аль-Мунджед», Тегеран: Энтешарат-е эсмаилиян, 1362 г. с. х. (=1983 г.).
445. Мофиди, Фарханде, «Мабани-е амузэш ва парварэш дар доурэ-е пиш аз дабестан», Тегеран: Самт, 1391 г. с. х. (=2012 г.).
446. Ибн Хальдун, «Аль-Мукаддима», Тегеран, 1369 г. с. х. (=1990 г.).
447. МакКей, Матео и др., «Махаратха-е зендеги занашуи», Тегеран: Вара-е данеш, 1393 г. с. х. (=2014 г.).
448. МакГера, Филип, «Раваншенаси-е ханэвадэ-е моваффаг», пер. на перс.: Мохаммадмахди Шариятбакери, Тегеран: Данже, 1388 г. с. х. (=2009 г.).
449. МакКваил, Денис, «Дарамади бар назарийеха-е эртебат-е джами», Тегеран: Марказ-э моталаат ва тахкикат-е ресанэха, 1382 г. с. х. (=2003 г.).
450. Макарем Ширазир, Насер, «Пайам-э Коран, Равэш-е тазэ-е дар тафсир-е морузи Коран» Кум: Насл-е джаван, 1373 г. с. х. (=1994 г.).
451. Макарем Ширазир, Насер, «Иафсир-е немуне», Тегеран: Дар-уль-Кутуб-иль-исламиа, 1371 г. с. х. (=1992 г.)
452. Макалех, Майкл И. и Уильям Т. Хувият, «Эльтезам-е дин ива марг-о мир, морури фаратахлили», журнал Наг два назар, год 9, номер 3-4, стр. 209-241, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
453. Мельки Табризи, Мирзаджавад, «Солук-е Арэфан», Сайе, 1373 г. с. х. (=1994 г.).

454. Мамфорд, Луниз, «Маданийят ва джамэ-е мадани дар бастар-э тарих», Тегеран: Раса, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
455. Монши, Голамреза, «Раваншенаси-е тандорости», Эсфахан: Газаль, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
456. Мансур, Махмуд «Эхсас-е кехтари», Тегеран: Тегеранский Университет, 1369 г. с. х. (=1990 г.).
457. Мантеки, Мортаза, «Рахнемаи-е валедейн дар эстефаде-е фарзандан аз фанавариха-е джадид-е эртебати телефан-е хамрах», Тегеран: Абэд, 1386 г. с. х. (2007 г.).
458. Манирпур, Надер и др. «Эртека-е саламат-е раван-е данешджуйан руйкард-е эджтеманегар ва мошаверан-е хамсаль», Тегеран: Джахад-е данешгахи, 1389 г. с. х. (=2010 г.).
459. Мусави, Ашраф-ус-Садат, «Ханевадэдармани карборди», Тегеран: Университет Аль-Захра (А), 1382 г. с. х. (=2003 г.).
460. Мусави, Сеййид Джамал-уд-Дин, «Эдалат-е эджтемаи дар эслам», Тегеран: Дане шва андишэ-е моасэр, 1380 г. с. х. (=2001 г.).
461. Мусави, Камаль-уд-Дин и Али Мусави, «Тахлил-е рабэтэ мийан-э ольгу-е эстефаде аз телефон-е хамрах ва этэмад-э мотакабэл-е занашуи», Джамэшенаси-е Иран, номер 14, стр. 31-51, 1392 г. с. х. (=2013 г.).
462. Мукри, Мохаммадреза и др., «Ахамийат-е таваджох бэ нийазха-е мазхаби дар сальмандан-е бастари дар бахшха-е равани», Маджмуэ-е макалат Ваввалин хэмайеш-е накш-е дин дар бехдашт-е раван, Паеш, весна, 1382 г. с. х. (=2003 г.), 1380 г. с. х. (=2001 г.).
463. Махди, Мохаммадсадэг, «Баррэси-е татбики тагират-е эздэвадж», Тегеран: Университет шахида Бехешты, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
464. Махдинежад, Сеййид Аболкасем и др., «Мокайесе-е резайат-е занашуи дар данешджуйан-е мард бэ джа аварандэ ва ниаварнадэ-е фарзие-е намаз», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
465. Мусави, Фатеме и др. «Баррэси-е шуйю-э эхтелал-е хоб ва авамэл-е мортабэт ба ан дар данешджуйан-е пезешки данешгах-э азад-е эслами Техарн», 1389 г. с. х. (=2010 г.).
466. Мовиди, Али, «Фарханг-е соханан-е эмам Хасан (А)», Тегеран: Амир Кабир, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
467. Мирахмади, Шокуфэ, Азам Сарвари, Захра Хедарийан, Махсан Шайган и Пегах Мельки, «Баррэси-е рабэтэ-е такаййод бэ намаз ва рамэш-е раван дар данешджуйан-е данешгах-э азад-э Керманшах», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).

468. Миканили, Нилуфар и др. «Баррэси-е рабэтэ-е бейн-е негарэш-е несбат бе намаз ба хуш-е хайаджани дар данешджуян-е данешгах мохаккек Ардабили», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
469. Мейбоди Йазди, Камал-уд-Дин Мирхоссейн ибн Моайян-уд-Дин, «Шарх-е диван бэ амир-аль-муминин Али ибн Абу Талиб (А)», введение и коррекция: Хасан Рахмани и Эбрахим Ашкширин, Тегеран: Дафтар-е нашр-е мирас-е мактуб, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
470. Мирзанийан, Бахрам и др., «Этийад бэ интернет дар бейн-е данешджуян ва тасир-е ан бар саламат-е раван», 1390 г. с. х. (=2011 г.).
471. Миланифар, Бехруз «Бехдашт-е равани», Тегеран: Кумс, 1372 г. с. х. (=1993 г.).
472. Миллер, Патриша Ч., «Назарийеха-е раваншенаси-е рошд: аз кудаки та бозоргсали», пер. на перс.: Парзвиз Шарифи Дарамеди и др., Тегеран: Вирайеш, 1391 г. с. х. (=2012 г.).
473. Миллерсон, Джеральд, «Таулид ва каргардани дар телевизион», пер. на перс.: Голамреза Табатабаи, Тегеран: Самт, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
474. Минучин, Сальвадор, «Ханеваде ва ханевадедармани», Тегеран: Амир Кабир, 1375 г. с. х. (=1996 г.).
475. Насехи, Аббасали, «Мизан-е сазэгари занашуи дан данешджуян-е сакен-е хобгах», Андише ва рафтар, носер 37 и 38, лето-осень, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
476. Назэмзаде Кумми, Сеййед Асгар, «Джелвэха-е хекмат», Кум: Энтешарат-е дафтар-е таблигат-е эслами хаузэ-е эльмийе, 1375 г. с. х. (=1996 г.).
477. Нэй, Роберт, «Сэ мактаб-е раваншенаси: дидэгахха-е фройд, эскиннер ва роджерз», Тегеран: Падра, 1381 г. с. х. (=2002 г.).
478. Нараки, Махди «Джам-ис-саадат», Бейрут, 1422 г. л. х. (2001 г.).
479. Нараки, Маула Махди, «Эльм-е ахляг-е эслами», Тегеран: Хэкмат, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
480. Насри, Абдоллах, «Сима-е энасан-е камель аз дидгах-е макатеб», Тегеран: Джахад-е данешгахи, 1362 г. с. х. (=1983 г.).
481. Накибзаде, Ахмад, «Дарамеди бар джамэшенаси-е сийаси», Тегеран: Самт, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
482. Нельсон, Джеймс М., «Раваншенаси, дин ва манавийат», Кум и Тегеран: Пажухэшгах-э хаузэ ва данешгах и Самт, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
483. Нельсон, Рита Викс, «Эхтелалха-е рафтари-е кужакан», Машхад: Астане Кодс-е разави, 1372 г. с. х. (=1993 г.).
484. Наввабинежад, Шокух, «Джаван ва ташкил-е ханэвадэ», Тегеран: Анджоман-е Аулия ва мораббийан-е Джамхури Эслами, 1374 г. с. х. (=1995 г.).

485. Нури, Мирзахусейн, «Мустадрак-уль-васаиль», Бейрут: Муассасса Али Альбейт ли-ихйа ат-турас, 1408 г. с. х. (=1987 г.).
486. Нулгинг, Ханс Питер, «Равешха-е пархиз аз амал-е руз», Тегеран: Атройат, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
487. Нойд, Джэфри и др., «Бехдашт-е равани», Арсбаран, 1388 г. с. х. (=2009 г.).
488. Ник Фарджам, Масуд и др., «Барреси-е тасир-е этэкаф дар саламат-е раван-е мотакэфин-е шахр-э Шахркорд», 1380 г. с. х. (=2001 г.).
489. Воштон, Арнольд и др., «Равандармани эхтелалат-е марбут бэ масраф-е мавад ва алколь», Тегеран: Данешгах-е пайам-е нур, 1392 г. с. х. (=2013 г.).
490. Ваэзи, Ахмад, «Мокаддамэ-е дар раванпезешки бейн-е фарханги», 1376 г. с. х. (=1997 г.).
491. Ваэзи, Ахмад, «Энсан аз дидегах-е эслам», Тегеран: Самт, 1377 г. с. х. (=1998 г.).
492. Вахшур, Хасан, «Барреси-е рабэт-йе намаз ба саламат-е раван-э науджаван ва джаван-е шахр-е Техран», Тегеран: В сборнике статей Конгресса «Намаз и психическое здоровье», Факультет психологии и педагогики Тегеранского университета, 1395 г. с. х. (=2016 г.).
493. Варрам, Аби Фирас, «Танбих-уль-хаватер», Кум: Мактабат-уль-факих.
494. Варрам, Масуд, «Маджмуэ-е варрам», Мактабэ факих, 1410 г. л. х. (1989 г.).
495. Варкен, Эдвард и Ален Кенс, «Амузэш-е ходконтроли-е рафтар бе данешамуз», Тегеран: Нашр-е Данеш, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
496. Вазири, Маджид, «Хокук-е мотакабэл0е кудак ва вали дар эслам ва маварэд-е татбики-е ан», Дафтар-э пажухэш-е фарханги, 1383 г. с. х. (=2004 г.).
497. Вуд, Джулия Т., «Эртебат-е мийанфарди», пер. на перс.: Мехрадад Фирузбахт, Тегеран: Махтаб, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
498. Вахаби, Захра и др., «Накш-е телевизион дар базахкари-е атфаль ва ноуджаванан», Магистрская диссертация исламского университета Азад Нарак, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
499. Виткин, Джорджия, «Нешанэха-е фешар-е равани дар мардан», Тегеран: Пейкан», 1381 г. с. х. (=2002 г.).
500. Хабермас, Йурген, «Ресалат-е данешгах дар джамэ-е модерн», 1373 г. с. х. (=1994 г.).
501. Харли, Питер и Линд Ширли, «Хаб ва бихаби», пер. на перс.: Махди Караджедаги, 1387 г. с. х. (=2008 г.).
502. Хашими Рафйсанджани, Акбар, «Фарханг-е Коран: Келиж-е рахнемаи бе сузуат ва мафахим-е Коран-е карим», Кум: Дафтар-е таблигат-е хаузэ-йе эльми-йе Кум, Моассэсэ-е Бостан-е Кетаб, 1389 г. с. х. (=2010 г.).
503. Хоффман, Карл и др., «Раваншенаси-е омуми аз назарийе да карборд», пер. на перс. Хади Бахираи и др., тегеран: Арсбаран, 1379 г. с. х. (=2000 г.).

504. Хаджл, Лари и Зиглер «Назарийеха-е шахсийат, мафрузэха-е асаси, пажухэш ва карборд», пер. на перс.: Али Асгари, Тегеран: Данешгах-э Азад-е Эслами, 1379 г. с. х. (=2000 г.).
505. Хергенхан, Б. Р., «Могаддамэ бар назарийеха-е йадгири», пер. на перс.: Али Акбар Сейф, Тегеран: Фарханг-е моасэр, 1371 г. с. х. (=1992 г.).
506. Хорни, Карен, «Тазодха-е даруни-е ма», Тегеран: Бехджат, 1369 г. с. х. (=1990 г.).
507. Холендер, Эдвин П., «Раваншенаси-е эджтемай», Машхад: Астане Кодс-е разави, 1378 г. с. х. (=1999 г.).
508. Йанг, Кемберли С. и др., «Этийад-е энтернети», перевод на перс.: Фатиме Вахдатнийа, Тегеран: Асим, 1391 г. с. х. (=2012 г.).
509. Йазданпанах, Мохаммад Али и др., «Накш-е сабкха-е халл-е таароз-е валидейн ва сазэгари-е эджтемай ва шивэха-е халл-е масале-йе эджтемай фарзандан», 1391 г. с. х. (=2012 г.)
510. Йакуб Хамид и др., «Мекйас-е мелли саламат-е равани данешджуйан: Дастуроль-амал-е эджра, номрегозари ва тафсир, нашр-е моштарак-е дафтар-е мошавере ва саламат-е везарат-е олюм», 1393 г. с. х. (=2014 г.).
511. Йунско, «Ар-Рийада ва мазахируха ас-саийасийа валь-иджтимаийа ваттарбавийа», Триполи: Ад-Дар-уль-Араби ли-ль-китаб, 1986 г.
512. Юнг, Карл, «Аз руйа та ходшенаси», пер. на перс., Тегеран: Амир Кабир, 1376 г. с. х. (=1997 г.).
513. Юнг, Карл Густав, «Ходнашенакте», пер. на перс. Махди Каэни, Тегеран: Джамии, 1391 г. с. х. (=2012 г.).
514. Abar, B., Carter, K. L. & Winsler, A. The effects of maternal parenting style and religious commitment on self-regulation, academic achievement, and risk behavior among African-American parochial college students. *Journal of Adolescence*, 32, p259-273, 2009.
515. Acquaye, H., The relationship among post-traumatic growth, religious commitment, and optimism in adult Liberian former refugees and internally displaced persons traumatized by war-related events, 2016.
516. Adams, Gerald, R., Berzonsky, Blackwell Handbook of Adolescence, Oxford: Blackwell, 2006.
517. Adorno, T. W., The Culture Industry: Selected Essays on Mass Culture, ed. and intro. JM Bernstein (London and New York: Routledge, P: 92, 2002).
518. Adorno, T., The Culture Industry Selected Essays on Mass Culture, London: Routledge, 1991.
519. Aghajari, G., Golestaneh, S.M., & Pakizeh, A., Treatment of Children's Aggression by Behavioral Therapy Techniques. *Practice in Clinical Psychology*, 5(1), 17-26, 2017.



520. Algars M, Santtila P, Jern P, Johansson A, Westerlund M, Sandnabba NK. Sexual body image and its correlates: A population-based study of Finnish women and men. *International Journal of Sexual Health*; 23(1): 26-34, 2011.
521. Allport, G. W., and M. J. Ross, *Personal Religious Orientation and Prejudice* Social Psychology, 1976.
522. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision*. Washington DC: American Psychiatric Association, 2000.
523. Americana Corporation, *The Encyclopedia Americana The International Referens Work*, Newyork, 1963.
524. Andersson, B. E., *Effects of day Care on Cognitive and Socioemotional Competence of Thirteen - Year - Old Swedism - Schoolchildron*, 1992.
525. Andersson, B-E., *Effects of day-care on cognitive and socioemotional competence of thirteen-year-old Swedish schoolchildren*. *Child Development*, 63, 20-36, 1992.
526. Argyle, M., *Psychology and Religion*, London: Rout Ledge, 2000.
527. Argyle, M., *The Psychology of Happiness*, London: Routledge, 2001.
528. Argyle, Michael, *The-psychology of happiness* London: Routledge2001
- 529 Austin, C., *Impact of Cell Phone Disruptions on Perceptions and Impressions*. -*Journal of -xperimental• Social-Psychology*,-13 (2),-141-154, 2001.
- 530 Austin, L. S., & Husted, K., *Cost-effectiveness of television, radio, and print media programs for public mental health education*. *Psychiatric Services*, 49(6), 808-811, 1998.
531. Auter,P.J., *Portable social groups: willingness to communicate, interpersonal communication gratifications, and cell phone use among young adults'*, *International Journal of Mobile Communications*, 5,2,139-156, 2007.
532. Aytas, M., Can, A., & Gul, R., *Looking at medusa: television as a modern era's visual power tool and its role on the children's socialization*. *Journal of Research in Gender Studies*, 4(1), 1122, 2014.
- 533 Balani, S., & De Choudhury, M., *Detecting and characterizing mental health related self-disclosure in social media*. In *Proceedings of the 33rd Annual ACM Coufeieieice Extended Abstracts on um ian actors in Computing Systems* (pp. 1373-1378). ACM, 2015, April.
534. Bandura, A., *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Englewood Cliffs, 1986.
535. Baran, S., & Davis, D., *Mass communication theory: foundations, ferment, and future*. Sixth edition. P: 1, 2012.
536. Barglow, P., B. E. Vaugan, and N. Molitor, *Effects of Maternal Absence due to Employment on the Quality of Infant Mother Attachment in a Law-Risk Sample*, *Child Development*, vol.58, 1987.

537. Barglow, P., Vaughn, B.E., & Molitor N., Effects of maternal absence due to employment on the quality of infant-mother attachment in a low-risk sample. *Child Development*, 945-54, 1987.
538. Bell, E. M., Physical activity and mental health. California State University, Long Beach, 2016.
539. Bender, R. E., & Alloy, L. B., Life stress and kindling in bipolar disorder: review of the evidence and integration with emerging biopsychosocial theories. *Clinical psychology review*, 31(3), 383-398, 2011.
540. Bhargavi, K. Balachandrudu, KE. Nageswar, P., Mobile Phone Radiation Effects on Human Health. *International Journal of Computational Engineering Research*. Vol, 3 P: 196-203, 2013.
541. Biagi, S., Media impact: An introduction to mass media. Cengage Learning.P: 22, 2012.
542. Boase, J., Personal Networks and the Personal Communication System: Using Multiple, Media to Connect. *Information, Communication & Society*, 11(4), 490, 2008.
543. Bonelli, R., Dew, R. E., Koenig, H. G., Rosmarin, D. H., & Vasegh, S., Religious and spiritual factors in depression: review and integration of the research. *Depression research and treatment*, 2012.
544. Bootzin, Richard R., etal, *Abnormal Psychology: Current Perspectives*, 6th ed. New York: McGraw-Hill, 1993.
545. Bowlby, J., *Attachment and Loss*, New York: Basic Books, 1969.
546. Bridges, D., Jueevibene, P., Jueevreius, R., McLaughlin, T., & Stankevieirtte, J. ( Eds.), *Universities, Inclusive Development and Social Innovation: An International*, edited by Claes Brundenius, Bo Goransson, Jose Manoel Carvalho de Me, P: 77-81, 2007.
547. Briggs, R. G., Psychological Parameters of Internet Addiction, [www.library.albany.edu/briggs/addietion.html](http://www.library.albany.edu/briggs/addietion.html).
548. Briggs, R.G. Psychological Parametrs of Internet Addiction. WWW. Library. [albany.edu/briggs](http://albany.edu/briggs)
549. Brighause, Tim, and David Woods, *How to Improve Your School*, Reutledge, 1999.
550. Brinckineyer, L. M., *Advocate for Music!: A Guide to User-Friendly Strategies*. Oxford University Press, 2016.
551. BRONFENBRENNER, U., *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
552. Brosnan M. and Fiona J. Scott with Simone Fox and Jackie Pye, Gestalt processing in autism:failure to process perceptual relationships and the implications for contextual understanding, *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 45:3 pp 459-469, 2004.

553. Brugha, T. S., & Cragg, D., The List of Threatening Experiences: The reliability and validity of a brief life events questionnaire. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 82, 77-81, 1990.
554. Bullen, P. and N. Harre, The Internet: Its Effects on Safety and Behavior, [www.netsafe.orgnz/Doc Library/Patbullen](http://www.netsafe.orgnz/Doc Library/Patbullen), 2000.
555. Bullen, P., & Harre, N., The internet: Its effects on safety and implication for adolescents. Auckland: University of Auckland, 2000.
556. Burger, J. M., Personality, Fourth Edition, Brooks Cole, Publishing Company, 1997.
557. Burke, R.J., and Belcourt, M.L.: Managerial role stress and coping responses. *Journal of Business Administration*, 5, 55-68, 1974:
558. Champion J, Bhugra D, Bailey S, Marmot M, Inequality and mental disorders: opportunities for action *The Lancet*; 8249888); 183-4, 2013\_
559. Cannon, W.B., The interrelations of emotions as suggested by recent physiological researches. *American Journal of Psychology*, 25, 256-82, 1914.
560. Cardis, E., Deltour, I, Mann, S., Moissonnier, M., Taki, M., Vaisier N, Wake, K., & Wiort, J., Distribution of RF energy emitted by mobile phones in anatomical structure of the brain. *phys. med. biol.* 53:2771-2783, 2008.
561. Carroll, J., Howard, S., Peck, J., & Murphy, J., A Field study of perceptions and use of mobile telephones by 16-22 years olds. *Journal of Information Technology Theory and Practice*, 4, 49-61, 2002.
562. Carver, C. S., & Connor-Smith, J., Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679-704. P: 2, 2010.
563. Cassibba, R., Sette, G., Bakermans-Kranenburg, M.J., and Van IJzendoorn, M.H., 'Attachment the Italian way. In search of specific patterns of infant and adult attachments in Italian typical and atypical samples', *European Psychologist*, 2013; Vol. 18(1): pp. 47-58, 2013.
564. Chernow, B. A. & G. A. Vallasi, *Columbia Encyclopedia*, fifth ed., Columbia University Press, 1993.
565. Chien, C. Condron, L & Belland, J.C., A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, Vol. 17, No. 4, December 2005. DOI: 10.1007/s10648-005-8138-1, 2005.
566. Cholis, M, Villanueva, V, Cholis, M. & El as, M., Uso, abuso (ydependencia?) del telefono mOvil en la adolescencia. *Rev Esp Drogodep* 34(1): 74-88, 2009.
567. Christopher, S., *Contemporary School counseling: Theory, Research, and Practice*. Harvard University Press: 4': 462, 2005:
568. Cieza, A., Brockow, T., Ewert, T., Amman, E., Kollerits, B., Chatterji, S., ... & Stucki, G., Linking health-status measurements to the international classification of functioning, disability and health. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 34(5), 205-210, 2002.
569. Clow, A., & Edmunds, S. (2014), Physical activity and mental health. *HuMan*

570. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E., Psychological stress and disease. *Journal of the American Medical Association*, 2007.
571. Coie, J. D. and K. A. Dofge, "Aggression and Antisocial Behavior" in W. Damon, (Editor in Chief) and N. Eisenberg (vol Ed), *Hand Book of Child Psychology*, New York: wiley, vol.3, 1998.
572. Coie, J.D., & Dodge, K.A., Aggression and antisocial behavior. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (Vol. 3, pp. 779-862), Toronto: Wiley, 1998.
573. Caller JK, Hutchinson MR, Implications of central immune signaling caused by drugs of abuse: mechanisms, mediators and new therapeutic approaches for prediction and treatment of drug dependence. *Pharmacol Ther* 134:219-245, 2012.
574. *Columbia Encyclopedia*, Columbia University Press, 1993.
575. Conway, M., & O'Connor, D., Social media, big data, and mental health: current advances and ethical implications. *Current opinion in psychology*, 9, 77-82, 2016.
576. Cooper, H., L. Okamura and V. Gurka, *Social Activity and Subjective Well-Being, Personality and Individual Differences*.
577. Cooper Cary, Dewe Philip, *Stress: a brief history*, Blackwell Publishing Ltd, 2008.
578. Corsini R. J., *The Dictionary of Psychology*, First ed., Taylor & Francis, 1999.
579. Corsini, R. J., *The dictionary of psychology*, Publishing office: Brunner, Mazel. P: 435, 1999.
580. Currie, Janet, Lucas Davis, Michael Greenstone, and Reed Walker, "Do Housing Prices Reflect Environmental Health Risks? Evidence from More than 1600 Toxic Plant Openings and Closings." *National Bureau of Economic Research Working Paper* 18700, 2013.
581. Daley, T. C., The need for cross-cultural research on the pervasive developmental disorders. *Transcultural Psychiatry*, 39(4), 531-550, 2002.
582. Darning, L., On control of political risk of spreading rumors in Song Dynasty. *Journalism & Communication*, P:15, 2012.
583. Diez, Thomas, Stetter, Stephan. & Albert, Mathias, 'The European Union and Border Conflicts: The Transformative Power of Integration' *International Organization*, vol. 60, no. 3, pp. 563-593, 2006.
584. Dominici, Francesca, Michael Daniels, Scott L. Zeger, and Jonathan M. Samet, "Air Pollution and Mortality: Estimating Regional and National Dose-Response Relationships." *Journal of the American Statistical Association* 97 (457): 100-111, 2002.
585. Donnerstein, E., R. G. Slaby and L. D. Eron, *The Mass Media and Youth Aggression*, 1994.

586. Dooris M.: The 'health promotin universi ': A critical exploration of theory and practice. *Health Education* 101 (2), 51-60, 2001.
587. E DOnnerstem; R G Slaby, LDeron, Masdia and out Aggression From Reason to Hope: A Psychosocial Perspective on Violence & Youth, P 219-250,
588. Eckstein, Daniel, *Styles of conflict.management*. Available from world wideweb, 1998.
589. Eisenberg, Daniel PhD4 Golberstein, Ezra BA. Golluřt, Sarah E. BA, Help-Seeking and Access to Mental Health Care in a University Student Population, *Medical Care: Volume 45 - Issue 7 - pp 594-601*, 2007.
590. Eisler, L., & Schissel, B., Privation and vulnerability to victimization for Canadian youth: The contexts of gender, race, and geography. *Youth violence and juvenile justice*, 2(4), 359-373, 2004.
591. Evans G.W.,The environment of poverty: multiple stressor exposure, psychophysiological stress, and socioemotional health. *Child Devc*73:1238-1248, 2002.
592. Evans, G. W., *The Built Environment and Mental Health Journal of Urban Health*, vol.80, 2003.
593. Evans, G.W., *The Built Environment and Mental Health. Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*. P: 236-555, 2003.
594. Flay, B., J. D, Avernas, J. A. Beřt, M. Kersel and K. R yan, "Cigarette Smoking: Why Young People do it and Ways of Preventing It", in P. Firestone and P. McGrath (eds.), *Pediatric Behavioral Medicine*, NY: Springer-Verlag, pp. 132-183, 1983.
595. Feldman, Robert, S., *Understanding Psychology*, 3rd Ed., New York: McGraw-Hill, 1993.
596. Feshbach, S., B. Weiner and A. Bohart, *Personality*, Toronto Heath: 1998.
597. Feske, M. C., Rachel, s *Lament: The Impact Of Infertility And Pergnancy Loss Upon The Religious Faith Of Ordinary Christians. Journal of Pařtoral Theology*, 22(1), 3-1, 2012.
598. Fisk, W. J., Lei-Gomez, Q., & Mendell, M. J., Meta-analyses of the associations of respiratory health effects with dampness and mold in homes. *\_Indoor Air* 17 4 284-296, 2007.
599. Flannelly, K. J., *Belief in Meaning, Other Religious Beliefs, Religious Doubt, and Mental Health. In Religious Beliefs, Evolutionary Psychiatry, and Mental Health in America* (pp. 315-324), 2017.
600. Flannelly, K. J., *Religious Beliefs, Evolutionary Psychiatry, and Mental Health in America: Evolutionary Threat Assessment Systems Theory* (Vol. 1), Springer, 2017.
601. Flannelly, K. J., Koenig, H. G., Ellison, C. G., Galek, K., & Krause, N., *Belief in life after death and mental health: Findings from a national survey. The Journal of nervous and mental disease*, 194(7), 524-529, 2006.

602. Flannelly, K. J., Koenig, H. G., Ellison, C. G., Galek, K., & Krause, N., Belief in life after death and mental health: Findings from a national survey. *The Journal of nervous and mental disease*, 194(7), 524-529, 2006.
603. Folkman, S and Lazarus, R S., An analysis of coping in a middle-aged community
604. Folkman, S. (2013), *Stress: appraisal and coping*. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1913-1915), Springer New York, 1980.
605. Fox, K., The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*: 2(3a), 411-418, 1999.
606. Frank, J, D., The two Face of Psychotherapy *Journal of Nervous Mental Disorders*, 164, 3-7, 1977.
607. Freeman, H., *Mental Health and the Environment* (London: Churchill Livingstone), P:2, 2005.
608. Freeman, H., *Mental Health and Environment*, [www.Sharelynx.com/web/bdavey/mental health.htm/2005](http://www.Sharelynx.com/web/bdavey/mental%20health.htm/2005), p.2.
609. Freeman, W. H., *Personality, Description, Dynamics and Development*, New York: 1997.
610. Friedrich, L. K., & Stein, A. H., Aggressive and prosocial television programs and the natural behavior of preschool children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 38 (151), 1-63, 1973.
611. Friedrich. L. and A. Stein, *Aggressive and Prosocial Television Programs and the Natural Behavior of Preschool Children* 1973.
612. Galanter, The “relief effect”: a sociobiological model for neurotic distress and large-group therapy Published online: April, 2006.
613. Galanter, M., “Charismatic Religious Sects and Psychiatry, an Overview”, *American Journal of Psychiatry*, 139, 1982.
614. Galanter, M., “The Relief Effect: A Sociobiological Model for Neurotic Distress and Large Group Therapy,” *American Journal of Psychiatry*, 135, 1978.
615. Gallagher EB, Wadsworth AL, Stratton TD, Religion, spirituality and mental health. *J Nery Ment Dis.* 190:697-704, 2002.
616. Ganz, F. D., & Jacobs, J. M., The effect of humor on elder mental and physical health. *Geriatric Nursing*, 35(3), 205-211? 2014.
617. Gaspar, M, J., & Carvalheira, A., The consumption of pornography, on the internet in a sample of Portuguese women. *Psychology, Community & Health*, 1(2), 163–171, 2012.
618. Gauvin L., Rejeski W. J., Reboussin B. A. Contributions of acute bouts of vigorous physical activity to explaining diurnal variations in feeling states in active, middle-aged women. *Health Psychology*, 19, 365-375, 2000.
619. Ghoreishi SA, Aghajani A. Sleep quality evaluation of medical students in Zanjan. *Tehran University of Medical Sciences Journal of Medical School*; 66: 61-67, 2009.

620. Gilbert P., Understanding Mental Health and Spirituality. In Gilbert P (Ed) Spirituality and Mental Health. A Handbook for Service Users, Carers and Staff Wishing to Bring a Spiritual Dimension to Mental Health Services. Pavilion Publishing, Brighton, 2011.
621. Goldenberg, Irene, Family Therapy, Monterey, Brooks, 1980.
622. Goldman D, Oroszi G, Ducci F., The genetics of addictions: uncovering the genes. *Nat Rev Cienet* 6:521-32, 2005.
623. Gomm, Roger, "Mental Health and Inequality", *Mental Health Matters: A Reader*, By Torn Heller et al, MacMillan, 1996.
624. Greenfield, D. N. Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. Retrieved September 28, 2005.
625. Gremigni, P., Humor and mental health. *Humor and health promotion*, 173-188.p: 173, 2012.
626. Griffith, E. E. H., "The Significance of Ritual in Charch Based Healing, Model", *American Journal of Psychiatry*, 149, 568-572, 1983.
627. Griffiths, M. D., Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *Cyberpsychol. Behav.* 3(2): 211-218, 2000.
628. Griffiths, M. D., Internet Addiction: Does it really exist? In J Gackeribach (ed.), *Psychology and the Interner: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*, San Diego: Academic Press.
629. Griffiths, M.D., Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications*. pp. 61-75. New York: Academic Press, 1998.
630. Hamer, M., Stamatakis, E., & Mishra, G. D., Television-and screen-based activity and mental well-being in adults. *American journal of preventive medicine*, 38(4), 375-380, 2010.
631. Hammen, C., Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 293-319, 2005.
632. Hargie, Owen, *The Handbook of Communication Skills*, London: Routledge, 1997.
633. Harrison, M. O., *International Review of Psychiniatty*, May 2001, vol.13, Issu.2.
634. Hayes, S. A., & Watson, S. L., The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 43(3), 629-642, 2013,
635. Helipach, W., *Social Psychology*, Enke Stuttgrat.P: 41. 1951.
636. Heller, Nina Rovinelli and Alex Gitterman, *Mental Health and Social Problems, A social work perspective* , New York and London, Routledge, 2011.
637. Herczeg, J., Actual Problems of Possession and Viewing Child Pornography in Internet. *Jura: A Pecs Tudomanyegyetem Allam-es Jogtudomanyi Karanak tudomanyos lapja*, 70, 2014.

638. Hoffman, Lois, *Developmental Psychology Today*, New York: McGraw, Hill, 1994.
639. Haffman, Lois, Scott Paris & Elizabeth Hall, *Developmental psychology today*. Publisher Crm Books. New York : The McGraw-Hil, 1994.
640. Hoge, C. W., Terhakopian, A., Castro, C. A., Messer, S. C., & Engel, C. C., Association of posttraumatic stress disorder with somatic symptoms, health care visits, and absenteeism among Iraq war veterans. *American Journal of Psychiatry*, 164(1), 150-153, 2007.
641. Hornung, Christy, *Conflict .Management techniques*. Available from world wide web, 2002.
642. Huan, L and Yazdanifard, R., The Difference of Conflict Management Styles and Conflict Resolution in Workplace. *Business & Entrepreneurship Journal*, vol.1, no.1, 2012, 141-155, 2012.
643. HUANG, Z. P., & LIAO, H. M. Factor Analysis of Disabled Students' Mental Health in the Distance High Education Take Guangxi Radio & TV University as the Example. In *Higher Education Forum* (Vol. 3, p:14), 2012.
644. Huesmann, L. R., & Eron, L. D. (Eds.), *Television and the aggressive child: A cross-national comparison*. Routledge, 2013.
645. Internet World Stats, Internet usage statistics. Retrieved, 19 May, 2010 from <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>
646. James, S., Landsverk, J., Slymen, D. J., Leslie, L. K., Predictors of outpatient mental health service use: the role of foster care placement change. *Mental Health Services Research*, 6(3):127-4, 2004.
647. Jekins, R., McCulloch, A, *Developing a National Mental Health Policy*. East Sussex, P :153, 2002,,
648. Julien, R.M., *A Primer of Drug Action*. Worth, NY, 2005.
649. Jung, J., *Psychology Of Alcohol And Other Drugs: A Research Perspective* California, Sage., 2001.
650. KANDEL, D.B., "Drug and Drinking Behavior Among Youth", in A. Inkeles, N.J. Smelser and R. H. Turner (eds.), *Annual Review of Sociology*, Vol. 6, Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc., pp. 235-285, 1980.
651. Kanning M & Schlicht W., Be Active and Become Happy: An Ecological Momentary Assessment of Physical Activity and Mood. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(2) p. 253-61.9, 2010.
652. Kaplan, R., J. Sallis and T. Patterson, *Health and Human Behavior*, New York: McGraw-Hill, 1994.
653. Kapogiannis, D., Barbey, A. K., Su, M., Zamboni, G., Krueger, F., & Grafman, J., Cognitive and neural foundations of religious belief. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(12), 4876-4881, 2009.



654. Keetley, V., Wood, A.W., Spong, J., & Stough, C., Neuropsychological sequelae of digital mobile phone exposure in humans. *Neuropsychological* 44(10), 76-91, 2006.
655. Keith G. Provan and H. Brinton Milward, A Preliminary Theory of Interorganizational Network Effectiveness: A Comparative Study of Four Community Mental Health Systems, *Administrative Science Quarterly*, Vol. 40, No. 1 pp. 1-33, Published by: Sage Publications, Inc. on behalf of the Johnson Graduate School of Management, Cornell University, 1995.
656. Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Benjet, C., Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *The British Journal of Psychiatry*, 197(5), 378-3, 2010.
657. Khurshid, B., & Gul, F., Relationship between Internet usage and Social Isolation: Study of Secondary School Students in Pakistan. *International Journal of Management and Computing Sciences (IJMCS)*, 4(3-4), 45, 2014.
658. KIESLER, S. KRAUT, R. CUMMINGS, J. BONEVA, B. GESON, V. CRAWFORD, A. INTERNET EVOLUTION AND SOCIAL IMPACT. *IT&SOCIETY*, VOLUME 1, ISSUE 1, SUMMER 2002, PP. 120-134, 2002.
659. Kigozi, F., Ssebunnya, J., Kizza, D., & Ndyabangi, S., Media and mental health in Uganda. *African journal of psychiatry*, 13(2), 2010.
660. Kim, Y. S., Park, Y. S., Allegrante, J. P., Marks, R., Ok, H., Cho, K. O., & Garber, C. E., Relationship between physical activity and general mental health. *Preventive medicine*, 55(5), 458-463, 2012.
661. Kirkpatrick, L. A., Attachment and Religious Representation and Behavior in *Hand Book of Attachment Theory and Research*, Edited by J. Cassidy and P.R Shaver, 1999.
662. Koenig, H. G., Berk, L. S., Daher, N. S., Pearce, M. J., Bellinger, D. L., Robins, C. J.,... & King, M. B., Religious involvement is associated with greater purpose, optimism, generosity and gratitude in persons with major depression and chronic medical illness. *Journal of psychosomatic research*, 77(2), 135-143, 2014.
663. Koenig, H. G., *Religion and Mental Health*, New York: The Haworth Pastoral Press, 1994.
664. Koenig, S., *Handbook of Religion and Mental Health*, First ed., Academic Press, 1998.
665. Koenig H.G., Religion and mental health: what shall psychiatrists do? *Psychiatry Bulletin*. 2008; 32:2001-3, 2008.
666. Koenig, Harold, *Aging and God*, New York: The Haworth Pastoral Press, 1994.
667. Kress, V., Sperth, M., Hofmann, F. H., & Holm-Hadulla, R. M., Psychological complaints and disorders of students: a comparison of field samples with clients

- of a counseling service at a typical German University. *Mental Health and Prevention*, 3(1-2), 41-47, 2015.
668. Krogh J, Nordentoft M, Sterne JA & Lawlor DA, The effect of exercise in clinically depressed adults: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(4) p. 529-38. Epub 2010/11/03.26, 2011.
669. Kulygina, M., & Loginov, I., Students mental health and a multistage prevention program: the Russian experience. *Mental Health and Prevention*, 3(1-2), 17-20, 2015.
670. LaRocco JM, House JS, French JR Jr. Social support, occupational stress, and health. *J Health Soc Behav*. 1980 Sep 21(3):202-218.
671. Lasser, M. R., Pornography in Internet, [www.galenet.Galegroup.com](http://www.galenet.Galegroup.com).
672. Lasswell, H. D., *The Structure and Function of Communication in Society*, New York Institute for Religious and Social Studies, 1948.
673. Lazarus RS., *Stress and coping* (3rd ed), New York: Columbia University Press, 1995.
674. Lazarus, R. S., *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill, 1966.
675. Lazarus, R S and Folkman, S., *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
676. Lefrancois C., Effet de l'environnement abiotique (temperature et oxygene) sur le metabolisme energetique, la physiologie cardiaque et le comportement de deux especes coheres: le bar, *Dicentrarchus labrax*, et la sole, *Solea solea*. PhD thesis, University of La Rochelle, 2001.
677. Leventhal, T. & Brooks-Gunn, J., The neighborhoods they live in: The effects of neighborhood residence on child and adolescent outcomes. *Psychological Bulletin*, 126(2), 309-337, 2000.
678. Li, W., Farkas, G., Duncan, G. J., Burchinal, M. R., and Vandell, D. L., 'Timing of high-quality childcare and cognitive, language, and pre-academic development', *Developmental Psychology* Vol. 49, No. 8, pp. 1440-1451, 2013.
679. Lin, D. I. N. G., On the Trend of Pornography in Internet Ads [J]. *Journal of Guizhou University for Nationalities (Philosophy and Social Sciences)*, 4, 029, 2011.
680. Longman. [A survey of the seminal research projects associated with the field of mass communication in the twentieth century.] p: 1-2.
681. Lopez, Shane J., *Encyclopedia of positive psychology* - Malden, MA: Wiley Blackwell. U.S. Public Health Service, 2009.
682. Lowery, S. A. & DeFleur, M. L., *Milestones in mass communication research*. New York, 1994.
683. Maddi, *Personality Theories*, Chicago: The Dorsey Press, 1989.

684. Madrid, Mobile phones becoming a major addiction [ElectronicVersion]. Retrieved 12/02/07 from <http://www.sinh.com.ati/articles/2003/12/10>
685. Maercker, A., & Herrle, J., Long-term effects of the Dresden bombing: Relationships to control beliefs, religious-belief,- and-personal-growth. *Journal of traumatic stress*, 16(6), 579-587, 2003.
686. Malmstrom TK, Wolinsky FD, Andresen EM, Miller JP, Miller DK. Cognitive ability and physical performance in middle-aged African Americans. *J Am Geriatr Soc*53(6):997-1001, 2005.
687. Mansfield, -E7, *The Economes of Tecnological Ch range*, New York, Norton, 1968.
688. Martinez, I., & Garcia, J. F., Internalization of values and self-esteem among Brazilian teenagers from authoritative, indulgent, authoritarian, and neglectful homes. *Adolescence*, 43 (169), 13-29, 2008.
689. Mangle, S. K., *Abnormal Psychology*, , Sterling Publishers-Private Limited, 1989.
690. Marshall, L. E., O'Brien, M. D., Marshall, W. L., Booth, B., & Davis, A., Obsessive-compulsive disorder, social phobia, and loneliness in incarcerated Internet child pornography offenders. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(1-2), 41-52, 2012.
691. Mass Media and Mental Illness: A Literature Review, [www.ontario.cmria.ca/content/about mental illness/mass media Appendix B.asp](http://www.ontario.cmria.ca/content/about%20mental%20illness/mass%20media%20appendix%20B.asp).
692. Mather, J. R., *Wather Resources, Distribution, Use and Management*, NY, John Wiley and Sons, 1984.
693. McCare, R and Casta,P., *Personality in Adulthood*, Guilford, New York, 2003.
694. McCombs, M., *Setting the agenda: Mass media and public opinion*. John Wiley & Sons, 2014.
695. *Measuring the built environment: Validity of a site survey instrument for use in urban.*
696. Menou, M., Impact of the Internet: some conceptual and methodological issues, or how to hit a moving target behind the smoke screen. In *Telecentre Evaluation: A Global Perspective (Report of an International Meeting on Telecentre Evaluation)* (pp. 28-30), 1999, July.
697. *Mental Health: A Report of Surgeon General*, U. S. Department of Health and Human Services, 1999.
698. Meyer, D.G and Hartel, C., *Drug abuse: origins Interventions*. Hardcover, 1999.
699. Miller, K. E., & Rasmussen, A., War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social science & medicine*, 70(1), 7-16, 2010.
700. Minuchin, Salvador. H. Charles Fishman, *Family therapy techniques*. Cambridge: Harvard University Press, 1981.

701. Morton, T. A., Myszka, D. G., & Chaiken, I. M., Interpreting complex binding kinetics from optical biosensors: a comparison of analysis by linearization, the integrated rate equation, and numerical integration. *Analytical biochemistry*, 227(1), 176-185, 1995.
702. Motivans, M., & Kyckelhahn, T., Federal prosecution of child sex exploitation offenders, 2006 (Report No. NCJ219412), Retrieved from, 2007.
703. Mousa Thabet, A. A., & Vořtanis, P., Relationships Between Traumatic Events, Religious Coping Style, and Post-traumatic stress disorder among Palestinians in the Gaza Strip. *J Nurs Health Stud*, 2, 1, 2017.
704. Muller BA, Rivera FP, Lii SM, Weiss NS, Enviromental factors and the risk for childhood pedestrian-motor vehicle\_collision occurrence. *Am J Epidemiol*; 132: 550-560, 1990.
705. Murphy, P. E., Ciarrocchi, J. W., Piedmont, R. L., Cheston, S., Peyrot, M. & Fitchett, G., The relation of religious belief and practices, depression, and hopelessness in persons with clinical depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 1102-1105, 2000.
706. Nabavi SM, Boehiraei R. insomnia disorders assessment and its associated factors in medical students. *Daneshvar Journal* 2003; 10: 101-102.
707. Niaz, U., Addiction with Internet and Mobile: An overview. *J. Pakistan Psychiatric Soc.*, 5(2): 72, 2008.
708. Nojomi M, GhaleBandi MF, Kaffashi S. Sleep pattern in medical students. *Arch Iran Med* 2009; 12: 542-49.
709. Notten, N., Kraaykamp, G., & Tolsma, J., Parents, television and children's weight status: on lasting effects of parental television socialization in the Netherlands. *Journal of Children and Media*, 7(2), 235-252, 2013.
710. Notten, N., Kraaykamp, G., & Tolsma, J., Parents, television and children's weight status: on lasting effects of parental television socialization in the Netherlands. *Journal of Children and Media*, 7(2), 235-252, 2013.
711. Olson, David H. John DeFrain, Linda Skogrand, *Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths*. Published by McGraw-Hill, 2011.
712. Onakpoya, I. J., O'Sullivan, J., Thompson, M. J., & Heneghan, C. J., The effect of wind turbine noise on sleep and quality of life: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Environment international*, 82, 1-9, 2015.
713. Orzack MB, Friedman L, Dessain E et al., Comparative study of the abuse liability of alprazolam, lorazepam, diazepam, methaqualone, and placebo. *Int J Addict* 23(5):449-467, 1998.
714. Orzack, M. H., and Orzack, D. S., Treatment of computer addicts with complex co-morbid psychiatric disorders. *Cyberpsychol. Behav.* 2(5): 465-473, 1999.
715. Orzack, M. H., *Computer Addiction: is it Real on Vertual*, New York: John Wiley and Sons, 1999.

716. Page, M. J., Lindahl, K. M., & Malik, N. M., The role of religion and stress in sexual identity and mental health among lesbian, gay, and bisexual youth. *Journal of research on adolescence*, 23(4), 665-677, 2013.
717. Papalia, Dine E., *Human Development*, New York: McGraw Hill, 1992.
718. Papazisis, G., Nicolaou, P., Tsiga, E., Christoforou, T., & Sapountzi-Krepia, D., Religious and spiritual beliefs, self-esteem, anxiety, and depression among nursing students. *Nursing & health sciences*, 16(2), 232-238, 2014.
719. Park, C. L., The meaning making model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology. *European Health Psychologist*, 15(2), 40-47, 2013.
720. Parrott, D. J., & Zeichner, A., Effects of nicotine deprivation and irritability on physical aggression in male smokers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(2), 133, 2001.
721. Parson R, Hurtig T., *Environmental psychophysiology*. In: Cacioppo JT, Tassinari LG, Berntson GG, eds. *Handbook of Psychophysiology*. 2nd ed. New York, NY: Cambridge University Press 815-846, 2000.
722. Patel V, Lund C, Hatheril S, Plagerson S, Corrigan J, Funk M, et al., Mental disorders: equity and social determinants. In: Blas E, Kurup AS, editors. *Equity, social determinants and public health programmes*. Geneva: World Health Organizations. p. 115-34, 2010.
723. Pavalanathan, U., & De Choudhury, M., Identity management and mental health discourse in social media. In *Proceedings of the 24th International Conference on World Wide Web* (pp. 315-321), ACM, 2015.
724. Peek, H. S., Richards, M., Muir, O., Chan, S. R., Caton, M., & MacMillan, C., Blogging and social media for mental health education and advocacy: A review for psychiatrists. *Current psychiatry reports*, 17(11), 88, 2015.
725. Peluso MA, Andrade LH., *Physical activity and mental health: the association between exercise and mood*. *Clinics*.•60:61-70, 2005.
726. Peplau H. *A working definition of anxiety*. In : Burd SF., Marshall MA. *Some clinical approaches to psychiatric nursing*. New York: Macmillan, 1968.
727. Pilgrim, David, *Key concepts in mental health* - London: Sage publications, 2005.
728. Plunkett Warren R; Attner, Raymond8. F., *Management*. Ohio: South- Western college publishing, 1997.
729. Poucet, B., Spatial cognitive maps in animals: New hypotheses on their structure and neural mechanisms. *Psychological Review*, 100, 163-182, 1993.
730. Prati, G., Pietrantonio, L., & Cicognani, E., Coping strategies and collective efficacy as mediators between stress appraisal and quality of life among rescue workers. *International Journal of Stress Management*, 18(2), 181, 2011.
731. Prince, J. P., *University student counseling and mental health in the United States: trends-arid-challenges* *Mental Health-and Prevention*, 3(1-2), 5-10, 2015.

732. Psychophysiological studies. *Psychol Med, Monogr Suppl.* 1993;122:1-44.
733. Purwati; & Japar, M.; The-Parents' Parenting- Patterns, Education, Jobs, and Assistance to Their Children in Watching Television, and Children's Aggressive Behavior. *International Education Studies*, 9(3), 89, 2016.
734. Qayyutn, S., Malik, N., Iqbal, M. M. A., Haq, N. A., & Malik, M. S., Exposure to Violent Television Programs and its Effect on Siblings Aggressive Behavior: Parents' Perceptions. *International Journal of Business and Social Science*, 4(7), 2013.
735. Radel, Marta, et al. Haplotype-based localization of an alcohol dependence gene to the 5q34  $\gamma$ -aminobutyric acid type A gene cluster. *Archives of General Psychiatry*, 2005, vol. 62, no 1, p. 47-55.
736. Reber, Arthur S., *The Penguin dictionary of psychology- 2nd ed.* Tehran: Roshd, 1999.
737. Renahy E., Parizot I. & Chauvin P., Health information seeking on the Internet: a double divide? Results from a representative survey in the Paris metropolitan area, France, 2005-2006. *BMC Public Health* 8, P: 69, 2008.
738. Rice, F.P., *Human Development: a life- span approach*, 4th ed, 2000.
739. Riedel, N., Kockler, H., Scheiner, J., & Berger, K., Objective exposure to road traffic noise, noise annoyance and self-rated poor health-framing the relationship between noise and health as a matter of multiple stressors and resources in urban neighbourhoods. *Journal of Environmental Planning and Management*, 58(2), 336-356, 2015.
740. Robinson, C. When conflict happens: navigating difficult interactions in senior teams - fostering a culture of constructive engagement. *Business Strategy Series*, 11(4), 214-218, 2010.
741. Rohlfs, K., & Wilson, T. L., *Tools of radio astronomy.* Springer Science Business Media. P: 7, 2013.
742. Rosenhan, David L. & Martin E. P. Seligman, *Abnormal Psychology*, 2nd ed., New York: W. W. Norton, 1989.
743. Rotten J, Cohn EG., Climate, weather and crime. In: Bechtel RB, churchman A, eds. *Handbook of Environmental Psychology*, 2nd ed. New York, NY: Wiley, 481- 498, 2002.
744. Rotten J, Cohn EG., Climate, weather and crime. In: Bechtel RB, churchman A, eds. *Handbook of Environmental Psychology*, 2nd ed. New York, NY: Wiley, 481-498, 2002.
745. sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, pp. 219-239.
746. Sanders, C. and T. M. Field, and M. Diego, and M. Kaplan, The Relationship of Internet Use to Depression and Social Isolation Among Adolescents, [www.findarticlis.com/p/Articles/mim\\_2248/is\\_13835/ai](http://www.findarticlis.com/p/Articles/mim_2248/is_13835/ai).
747. Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M. ye Kaplan, M., The relationship of internet to depression and Adolescence, 35 (138), 237-242, 2000.

748. Sanderson, Catherine, A, Health Psychology, Newjersy, John Wiley, 2004.
749. Sandhu, k., Impact of Physical Environment on Mental Health. International Journal of Education, Issue December Vol. 5 ISSN (Online):2347-4343, P: 134  
Evans GW, Wells NM, Moch A (2003) Housing and mental health: a review of the evidence and a methodological and conceptual critique. J Soc Issues 59i 475-500, P: 483, 2015.
750. Santrock , John W., Human adjustment - Boston: McGraw-Hill, 2006.
751. Santrock, John W., Life-span development. New York: The McGraw-Hill Companies, 2011.
752. Sarason, I. G. (Ed.), Social support: Theory, research and applications (Vol. 24), Springer Science & Business Media.P: 12, 2013.
753. Satcher, D., Okafor, M., 8c Dill, L. J., Impact of the built environment on mental and sexual health: policy implications and recommendations. ISRN Public Health, 2012.
754. Schreckenber, D., Benz, S., Belke, C., Mohler, U., & Guski, R., The relationship between aircraft sound levels, noise annoyance and mental well-being: An analysis of moderated mediation. In Proceedings of the 12th ICBEN Congress on Noise as a Public Health Problem, June 18-22, 2017.
755. Selye H, Sylvester 0, Hall CE, Leblond CP., Hormonal production of arthritis. J Am Med Assoc 24:201, 1944.
756. Selye H. 1976. Stress in health and disease Butterworth's, Inc.Boston, MA & Selye H. 1977. The stress of my life: a scientist's memoirs. Toronto: McClelland and Stewart. Kouronakis P, Szabo 5, Werringloer J, Selye H., Effect of various steroids and ACTH upon the plasma levels of zoxazolamine and diocumarol. J Pharm Sci 62:690-692, 1973.
757. settings. Health & Place, 7, 283-292.
758. Shaffer, David, R., Developmental Psychology, California: Brooks & Cole, 1988.
759. Sheridan, Charels, L., Health Psychology, New York: Wiley, 1992.
760. Shirky,C., Here Comes Everybody: The Power of Organizing without Organizations", The Penguin Press, New York, 2008, p.77, 2008.
761. Silberman- I. Spiritual role-modeling:- The teaching of-meaning- system. Int J Psychol Relig. 13:175-195, 2003.
762. Sills, Davik-L.,- International Encyclopedia of the Social Sciences, New York: MacMillan, 1972.
763. Silveira, D. M. a, & Vorcaro, A. M. R., FROM VERNEINUNG TO UNARY TRAIT. Agora: Estudos em Teoria Psicanalitica, 19(3), 499-532, 2016.
764. SIMIONESCU, I., Work Related Stress-The Balance Sheet Of Change. SEA- Practical Application of Science, (5), 575-584, 2014.
765. Smith, A. P., Effects of noise on errors, injuries and subjective health of nursing staff. In Proceedings of the 12th ICBEN Congress on Noise as a Public Health Problem (pp. 18-22), 2017.

766. Social Support, "Occupational Stress," and Health Journal of Health and Social Behavior, vol.21.
767. Sopenaru, C., Antonovici, L., & Turliuc, S., Humor and (mental) health. *omaman Journal of Artistic Creativity*, 1(3), 48-53, 2013.
768. Stahl, C. & Fritz, F., Internet Safety: Adolescents' Self-report. *Journal of Adolescent Health*, 31, 7-10, 2002.
769. Standing, C., Tang-Taye, J. P., & Boyer, M., The impact of the Internet in travel and tourism: A research review 2001-2010. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 31(1), 82-113, 2014.
770. Stansfeld SA. Noise, noise sensitivity, and psychiatric disorder: epidemiological and psychophysiological studies. *Psychol Med, Monogr Suppl.* 1993 22:1-44.
771. Steinberg, Laurence, M.H.Bronstein, D.L. Vandell & K.S. Rook, *Lifespan development: infancy through adulthood*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning, 2011.
772. Steinrg, L. D., & Silk, J. S., Parenting adolescents. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (2nd ed., Vol. I).Mahwah,NJ: Erlbaum, 2002.
773. Strickland, B. and Gale Group, *The Gale Encyclopedia of Psychology*, "Keumann J. K, Healthy Personality", Gale Group. 2001.
774. Strickland, Bonnie R., *The Gale encyclopedia of psycholo* 2nd ed. Detroit: Gale Group, 2001
775. Substance Abuse and Mental Health Services Administration., "Results from the 2010 National Survey on Drug Use and Health: Summary of national findings." NSDUH Series H-41, HHS Publication No. (SMA) 11-4658, 2011.
776. Suler, J., The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, Vol. 7, No. 3: 321-326, 2004.
777. Suler, J. R., To get what you need: Healthy and pathological Internet use. *Cyberpsychol. Behav.* 2(5): 355-393, 1999.
778. Suler, J., Computer and Cyberspace Addiction, 2004, [www.planet psych.com/izpsychology 101/cyberaddiction.htm](http://www.planetpsych.com/izpsychology/101/cyberaddiction.htm).
779. Suler, J., Psychology of Cyber Space-Addiction to Cyber Space why is this Thing Eating my Life? [www.selthelp magazine.com](http://www.selthelp magazine.com).
780. Suler, J., Psychology of Cyber Space-Addiction to Cyber Space why is this Thing eating any Life? [www.rider.edd/~suler/psy cyber/eat life.html](http://www.rider.edd/~suler/psy cyber/eat life.html).
781. Sussman, S., & Ames, S. L., *Tobacco and other drug abuse prevention and cessation*. New York: Cambridge University Press, 2008.
782. Sussman, S., & Unger, J. B., A "drug abuse" theoretical Integration: A transdisciplinary speculation. *Substance Use & Misuse*, 39, 2055-2069, 2004.
783. Suzan M. Doornwaard, David S. Bickham, Michael Rich, Sex-Related Online Behaviors and Adolescents' Body and Sexual Self-Perceptions *Pediatrics* originally published online November 17, 2014, 2014.



784. Taylor, S. E., *Health Psychology*, Random House, New York: 1986, p.159.
785. *The Concise Corsini encyclopedia of psychology and behavioral science*. Wiley, Contributor Carighead, W. Edward ,2004.
786. *The encyclopedia american*, New York: American Corporation, 1963.
787. the Italian way: In search of specific patterns of infant and adult attachments in Italian typical and atypical samples', *European Psychologist*, Vol. 18(1): pp. 47-58, 2013.
788. Thomas, E., & Savoy, S., Relationships between traumatic events, religious coping style, and posttraumatic outcomes. *Traumatology: An International Journal*, 20(2), 84, 2014.
789. Tiplady, P., Book Review: *Building Healthy Communities Through Medical—Religious Partnerships* By Richard G Bennett and W Daniel Hale. Published by Johns Hopkins University Press, 2009. Paperback 220pp. Price£ 13.00. ISBN 978 0 8018 9293 6. *Perspectives in Public Health*, 130(3), 143-144, 2010.
790. Toyce, B. and W. Marsha, *Models of Teaching*, U. S. A: Prentice Hall, 1986.
791. Vallurupalli, M. M., Lauderdale, M. K., Balboni, M. J., Phelps, A. C., Block, S. D., Ng, A. K.,... & Balboni, T. A., The role of spirituality and religious coping in the quality of life of patients with advanced cancer receiving palliative radiation therapy. *The journal of supportive oncology*, 10(2), 81, 2012.
792. Van den Brink, F., Smets; M. A: M., Hessen, D. J., Talens J. G., & Woeitman, L., Body satisfaction and sexual health in Dutch female university students. *The Journal of Sex Research*, 50,-786-794,2013.
793. Van Dorn, R., Volavka, J., & Johnson, N., Mental disorder and violence: is there a relationship beyond substance use?. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 47(3), 487-50, 2012.
794. van Voren, R., & Keukens, R., The role of non-governmental organizations. *Essentials of Global Mental Health*, 346, 2014.
795. Villacura, L. A., Iran-azabal, N., Don-, A., Zamorano, C., Manossalva, J., Canvas, C., Zamorano, M., & Barra, N., Mental disorders of students and mental health services at the University of Chile. *Mental Health and Prevention*, 3(1-2), 21-25, 2015.
796. Volling, B. L. and L. V. Feagans, *Infant day Core and Children's Social Competence*, *Infant Behavior and Development*, vol.18, 1995.
797. Walker, C., Baxter, J., & Ouellette, D., Adding insult to injury: the development of, psychosocial stress in Ontario Wind Turbine communities. *Social Science & Medicine*, 133, 358-365, 2015.
798. Wallace P., *The psychology of the Internet*. New York: Cambridge University Press.P: 254, 1999.
799. Wright ER, Kooreman HE, Greene MS, Chambers RA, Banerjee A, et al., The iatrogenic epidemic of prescription drug abuse: County-level determinants of opioid availability and abuse. *Drug Alcohol Depend* 138: 209-215, 2014.

800. Wayne Weiten, Dana S. Dunn, Elizabeth Yoſt Hammer, *Psychology Applied, to Modern Life Adjustment in the 21st Century*, p: 387, 2015.
801. Weich S, Blanchard M, Prince M, Burton E, Erens B, Sproſton K., *Mental health and the built environment: cross section-al survey of individual and contextual-risk factorsfor depression*. *Br J Psychiatry*, 176: 428-433, 2002.
802. Weich, S., E. Burton, M. Blanchard, *Measuring the Built Environment, Validity of a Site Survey Instrument for Use in Urban Setting, Health and Place*, vol.V, 2001.
803. Witmer, R. D., & Dominick, J. R., *Mass media research*. Cengage learning. P: 2, 2013
804. Wolf-Wasyłowich, R., *Humor within the Therapeutic Relationship: Mental Health Therapists' Experiences and Understandings*. Prescott College, 2011.
805. World Health Organization., *What effects do mobile phones have on people's health?. In What effects do mobile phones have on people's health?*, 2006.
806. Wright, C.R., *Mass communication: A sociological perspective*. 3rd ed. New York, Random House, p: 11-18, 1985.
807. Wulff D. M., *Psychology of Religion*, First ed., John Wiley & Sons, 1991.
808. [www.doſtan.net/view.asp?id=50000343284100004](http://www.doſtan.net/view.asp?id=50000343284100004).
809. [www.findarticles.com/p/articles/mim,2248](http://www.findarticles.com/p/articles/mim,2248).
810. [www.jashnetaklif.com](http://www.jashnetaklif.com).
811. [www.litnotes.co.uk/massmedia.htm](http://www.litnotes.co.uk/massmedia.htm).
812. [www.mhca.org.au/documents/submissiononemploymentworkplaceRelations](http://www.mhca.org.au/documents/submissiononemploymentworkplaceRelations).
813. ZHENG, F. H., AN, Y., & YIN, J., *Physical Activity and Mental Health*. *Sport Science Research*, P: 11, 2011.
814. Zivin, J. Z and Neidell, M., *Environment, Health and Human Capital Journal of Economic Literature*, V: 51(3), 689-730, 2013.
815. Zuckerman, M., Eysenck, S. B., & Eysenck, H. J., *Sensation seeking in England and America: Cross-cultural, age, and sex comparisons*. *Journal of consulting and clinical psychology*, 46(1), 139, 1978.

Мохаммад Реза Саларифар  
Мохаммад Садек Шоджаи  
Сеййид Махди Мусави Асль  
Мохаммад Даулятхах

# ПСИХИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ИСТОЧНИКОВ ИСЛАМСКОГО ВЕРОУЧЕНИЯ

*Перевод с персидского языка: Дмитрий Кустов*

Подписано в печать 03.07.2024

Печать цифровая струйная, бумага офсетная 80 г/м<sup>2</sup>,  
формат 60x90/16. Гарнитура Times New Roman  
Тираж 500 экз.

Отпечатано: АО «Т 8 Издательские Технологии»  
109316 Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5.