

ДИНА ЛЕБЕДЕВА

ИСЛАМСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ:

ТО, ЧТО УПУСТИЛ
— СОВРЕМЕННЫЙ МИР —

Понимание себя
сквозь веру,
мудрость
и смысл.

“Эта книга
меняет
мировоззрение.”



САБР
внутренняя сила



НАФС
дисциплина



УПРАВЛЕНИЕ
собой



ГАРМОНИЯ
веры и психологии

Дина Минаева

**Исламская психология: то,
что упустил современный мир**

«Автор»

2026

Минаева Д.

Исламская психология: то, что упустил современный мир /
Д. Минаева — «Автор», 2026

Современная психология научила человека понимать свои чувства, но почему тогда люди стали более тревожными, эмоционально зависимыми и внутренне нестабильными? Эта книга - взгляд на человеческую психику через призму исламской психологии. Автор рассуждает о нафсе, привязанности, эмоциональной зависимости, внутреннем покое, сабре и о том, почему современный человек всё чаще становится рабом собственных эмоций и желаний. Книга показывает разницу между современной психологией и исламским пониманием человеческой природы, объясняя сложные темы простым и глубоким языком.

© Минаева Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Дина Минаева

Исламская психология: то, что упустил современный мир

Глава

Исламская психология: то, что упустил современный мир

Большая расширенная версия книги

Предисловие

Современный человек живёт в мире, где информации стало больше, чем внутреннего покоя.

Люди научились красиво говорить о психологии, эмоциях, самооценке, травмах и личных границах. Но вместе с этим выросли тревожность, эмоциональная зависимость, страх одиночества и внутреннее истощение.

Современная психология помогает человеку понять, что он чувствует. Но всё чаще она оставляет человека внутри его эмоций, не давая настоящей внутренней устойчивости.

Исламская психология смотрит на человека иначе.

Она рассматривает человека не только как набор эмоций, но как существо, внутри которого постоянно происходит борьба: между разумом, сердцем, совестью и нафсом.

Нафс стремится к удовольствию, импульсам, зависимости, вниманию, слабостям и эмоциональным крайностям.

Именно поэтому человек может понимать, что что-то разрушает его, но всё равно возвращаться к этому снова.

Исламская психология не учит подавлять чувства. Она учит не становиться их рабом.

Она учит: • дисциплине; • внутреннему контролю; • сабру; • устойчивости; • ответственности за своё состояние; • способности выдерживать трудности; • управлению желаниями.

Современный мир сделал человека очень чувствительным, но одновременно очень хрупким.

Эта книга написана не против психологии. Она написана для того, чтобы показать: понимать свои чувства недостаточно. Человеку необходимо научиться управлять собой.

Глава 1. Почему современный человек стал внутренне слабее

Современная культура сделала комфорт главной ценностью жизни.

Люди всё чаще избегают: боли, ожидания, ограничений, ответственности и внутреннего напряжения.

Но психика человека не становится сильнее от постоянного комфорта.

Когда человек привыкает получать всё быстро, ему становится трудно выдерживать: отказ, одиночество, неопределённость, тишину и эмоциональную боль.

Из-за этого многие люди начинают разрушаться даже от небольших жизненных трудностей.

Исламская психология напоминает: человек становится сильнее не тогда, когда жизнь всегда лёгкая, а тогда, когда он учится правильно проходить трудности.

Глава 2. Что такое нафс

Нафс — одно из самых глубоких понятий исламской психологии.

Это внутренняя часть человека, которая тянет его к слабостям, импульсам, гордыне, зависимости, лени, желаниям и мгновенному удовольствию.

Нафс любит всё быстрое: быстрое внимание, быстрые эмоции, быстрое удовольствие, быстрое облегчение.

Именно поэтому человеку бывает сложно отказаться от того, что разрушает его.

Нафс не думает о последствиях. Он хочет облегчения прямо сейчас.

Современная культура всё чаще оправдывает нафс, называя любую слабость свободой. Но отсутствие контроля над собой не делает человека свободным. Оно делает его зависимым от собственных импульсов.

Настоящая свобода начинается тогда, когда человек способен управлять собой.

Глава 3. Сабр и внутренняя устойчивость

Многие понимают сабр слишком поверхностно.

Им кажется, что сабр — это просто терпеть.

Но исламское понимание гораздо глубже.

Сабр — это способность сохранять внутренний порядок, разум и достоинство, даже когда внутри человека происходит буря.

Это не эмоциональная холодность. Это эмоциональная зрелость.

Сабр — это: • не разрушать себя из-за боли; • не подчиняться каждой эмоции; • не принимать решения в истерике; • уметь выдерживать трудные периоды; • сохранять контроль над собой.

Современный мир сделал человека нетерпеливым. Люди хотят: быстрых отношений, быстрых результатов, быстрого счастья, быстрого исцеления.

Но всё, что приходит быстро, не всегда остаётся надолго.

Иногда именно терпение, дисциплина и способность выдержать трудный период делают человека сильнее психологически.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.