

ГЫБАТ

(Сплетни)



Сколько раз мы раним людей словами,
которые они никогда не услышат.
Но Аллах слышит.



Umida Latipova

Гыбат (Сплетни)

«Автор»

2026

Latipova U.

Гыбат (Сплетни) / U. Latipova — «Автор», 2026

Мы часто называем это обычным разговором. Обсуждением. Интересом. Заботой. Но где заканчивается разговор и начинается гыбат? Мы можем даже не замечать, как несколько сказанных за спиной слов становятся привычкой. Обсуждаем родственников, друзей, знакомых, сравниваем свою жизнь с чужой, передаём чужие секреты — а потом удивляемся, почему на душе становится тяжело. «ГЫБАТ» — это книга не для того, чтобы осудить других. Она — для того, чтобы посмотреть на себя. На свои слова. На своё сердце. На свою зависть. На свои отношения с людьми. И прежде всего — на свои отношения с Аллахом. Эта книга о том, как научиться молчать там, где молчание спасает, хранить то, что тебе доверили, отпускать людей и ситуации, которые невозможно изменить, и заменять тревогу таваккулем — искренним упованием на Аллаха. В книге соединены личные размышления автора, жизненные ситуации, аяты Корана и достоверные хадисы.

© Latipova U., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
от автора	8
Глава 1. Что такое гыбат и почему мы так легко в него впадаем?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Гыбат (Сплетни)

Предисловие

Сколько людей мы сегодня ранили, даже если они никогда об этом не узнают?

Мы можем никогда не поднять на человека руку.

Никогда не сказать ему в лицо грубого слова.

Улыбаться ему при встрече, здороваться с ним, спрашивать, как у него дела.

А потом, когда он уйдёт, произнести о нём несколько слов.

«Я же просто рассказала...»

«Но это правда».

«Я никому ничего плохого не сказала».

«Все и так это знают».

Иногда несколько таких слов кажутся нам совершенно незначительными.

Но у Аллаха нет незначительных слов.

Наш язык может быть маленькой частью нашего тела, но последствия его слов могут быть огромными.

Аллах # говорит:

«...И не злословьте друг о друге. Разве кто-нибудь из вас пожелает есть мясо своего мёртвого брата? Вы почувствовали бы отвращение к этому. Бойтесь Аллаха. Воистину, Аллах — Принимающий покаяние, Милосердный».

Сура «Аль-Худжурат», 49:12. (Коран)

Обрати внимание: после такого страшного сравнения Аллах не оставляет человека без надежды.

«Аллах — Принимающий покаяние, Милосердный».

Именно поэтому эта книга написана не для того, чтобы заставить тебя чувствовать себя плохой.

Она написана для того, чтобы ты остановилась.

Посмотрела на свой язык.

На своё сердце.

На свои разговоры.

На то, что ты говоришь, когда рядом нет человека, о котором идёт речь.

И спросила себя:

«А довольна ли этим Аллах?»

Посланник Аллаха # однажды спросил своих сподвижников:

«Знаете ли вы, что такое гыбат?»

Они ответили: «Аллах и Его Посланник знают лучше».

Тогда Пророк # объяснил, что гыбат — это говорить о своём брате то, что ему было бы неприятно услышать.

Его спросили: «А если то, что я говорю, действительно есть в нём?»

Пророк # ответил, что если это действительно есть в нём — человек совершил гыбат, а если этого в нём нет — он оклеветал его.

Сахих Муслим, 2589. (Sunnah.com)

И вот здесь возникает вопрос, который может изменить наши разговоры навсегда:

Если это правда — имею ли я право это рассказывать?

Мы привыкли думать, что ложь — это плохо, а правда — хорошо.

Но ислам учит нас быть осторожнее.

Не всякая правда предназначена для нашего языка.

Иногда ты действительно знаешь правду о человеке.

Знаешь его ошибку.

Знаешь его недостаток.

Знаешь его прошлое.

Знаешь то, что он хотел бы скрыть.

Но знание чего-либо ещё не означает, что тебе разрешено распространять это.

И здесь начинается настоящая работа над собой.

Не работа над другими.

Над собой.

Эта книга не о том, как распознать плохих людей.

Не о том, как разоблачить лицемеров.

Не о том, как научиться замечать чужие ошибки.

Наоборот.

Эта книга — о том, как перестать быть настолько занятой чужой жизнью, чтобы забывать о своей.

О том, как научиться закрывать рот тогда, когда очень хочется что-то рассказать.

Как научиться не отвечать на каждую обиду.

Как перестать доказывать свою правоту каждому человеку.

Как перестать сравнивать свою жизнь с чужой.

Как перестать следить за тем, кому что досталось.

И постепенно прийти к одному прекрасному состоянию сердца:

«Я оставляю это Аллаху».

Именно здесь в нашей истории появляется таваккуль.

Таваккуль — это не просто сказать: «Я доверяю Аллаху».

Это состояние сердца.

Я делаю то, что могу.

Я стараюсь.

Я принимаю причины.

Но то, что находится за пределами моей власти, я отдаю Аллаху.

Мне не обязательно знать, почему человек поступил со мной именно так.

Мне не обязательно всем доказывать, что я права.

Мне не обязательно рассказывать другим, какой он человек.

Мне не обязательно мстить.

Мне не обязательно отвечать.

Аллах знает.

И иногда этого достаточно.

Возможно, ты открыла эту книгу потому, что сама устала от своих разговоров.

Возможно, ты замечала за собой гыбат и потом сожалела.

Возможно, ты стала жертвой чужого гыбата и знаешь, насколько больно, когда люди обсуждают тебя за спиной.

А возможно, ты просто почувствовала, что хочешь стать ближе к Аллаху.

Если это так — пусть эта книга станет не книгой, которую ты просто читаешь.

Пусть она станет книгой, после которой ты однажды остановишься посреди разговора и скажешь:

«Нет. Давайте не будем говорить о ней, пока её здесь нет».

Пусть однажды ты увидишь чужую жизнь и вместо сравнения скажешь:

«Аллах дал ей её удел, а мне даст мой».

Пусть однажды тебе захочется доказать свою правоту, но ты выберешь молчание.

Не потому, что ты слабая.

А потому, что ты доверяешь Тому, Кто знает всю правду.
И пусть однажды, когда тебе будет очень тяжело, ты вспомнишь:
Мне не нужно контролировать всё.
Мне не нужно знать всё.
Мне не нужно отвечать на всё.
Мне достаточно знать, что Аллах знает.
И, возможно, именно с этого начнётся твой путь от гыбата — к чистоте сердца.
От постоянного контроля — к таваккулю.
От тревоги — к спокойствию.
От чужой жизни — к своей.
И от людей — к Аллаху.

от автора

Я долго думала, с чего начать эту книгу.

Наверное, с того, что я не считаю себя человеком, который знает всё.

Я тоже учусь.

Я тоже ошибаюсь.

Я тоже читаю, слушаю, размышляю и иногда возвращаюсь к одной и той же мысли снова и снова.

В последнее время я стала очень много читать. Много слушать. Особенно исламские напоминания. И чем больше я слушала, тем чаще ловила себя на мысли:

«Сколько же всего мы делаем в своей жизни и даже не замечаем этого».

Мы просыпаемся, занимаемся своими делами, разговариваем с людьми, смеёмся, обижаемся, обсуждаем кого-то, строим планы, переживаем о будущем...

И иногда живём так, будто у нас впереди бесконечность.

Но однажды мне приснились страшные сны, связанные со смертью.

Я не хочу говорить, что это было каким-то предсказанием. Я не знаю, что означают эти сны.

Но я знаю другое.

Они заставили меня задуматься.

А если моя жизнь действительно короче, чем я думаю?

А если мне осталось не так много времени?

А если однажды я встану перед Аллахом и мне уже нельзя будет ничего исправить?

Эти вопросы очень сильно изменили мои мысли.

Я начала смотреть на свою жизнь иначе.

Мы так много переживаем о том, что скажут люди.

Так много думаем о чужой жизни.

Так много замечаем чужие недостатки.

Так много говорим.

Но насколько часто мы спрашиваем себя:

«А что я приготовила для встречи с Аллахом?»

Я стала думать о своих грехах.

О тех, которые знаю.

И особенно о тех, которые раньше могла даже не воспринимать как что-то настолько серьёзное.

И тогда я начала глубже изучать тему гыбата.

Я слушала лекции.

Слушала напоминания.

Читала.

Снова слушала.

И чем больше узнавала, тем больше понимала:

мы можем причинить человеку вред даже тогда, когда его нет рядом.

Мы можем улыбаться человеку в лицо, а потом произнести о нём слова, которые ему было бы больно услышать.

Мы можем считать:

«Но я же сказала правду».

«Я же просто поделилась».

«Я же не хотела ничего плохого».

Но ислам научил меня смотреть глубже.

Не только на то, что я сказала, но и на то, зачем я это сказала.

Что было в моём сердце?

Зачем мне было это рассказывать?

Что я почувствовала после этого?

Почему мне вообще захотелось говорить о другом человеке?

И тогда я поняла, что борьба с гыбатом — это не только борьба с языком.

Это борьба с сердцем.

Но прежде чем я расскажу тебе, к чему привели меня мои размышления о гыбате, я хочу рассказать ещё об одном уроке, который сама получила в своей жизни.

О том, кому мы доверяем свою жизнь

Я обращалась к врачам.

Искала ответы.

Искала надежду.

Были разные врачи, разные страны, разные мнения, разные попытки.

И были слова, которые мне было очень тяжело слышать.

Мне говорили, что у меня не будет детей.

Когда ты очень сильно чего-то хочешь, такие слова могут разрушить тебя изнутри.

Я продолжала искать.

Продолжала надеяться.

Продолжала верить людям, потому что передо мной были врачи — специалисты, которые учились этому годами.

Я верила их знаниям.

Верила их словам.

И только со временем начала понимать одну очень важную вещь:

люди — это причины, но не Творцы моей судьбы.

Врач может лечить.

Может искать причину.

Может помочь.

Мы должны обращаться к специалистам и использовать те причины, которые Аллах сделал доступными для нас.

Но человек не владеет результатом.

Результат — у Аллаха.

И в какой-то момент я просто оставила свою жизнь Ему.

Не потому, что перестала надеяться.

Наоборот.

Я продолжила надеяться.

Но моя надежда стала другой.

Я начала учиться говорить:

«Аллах знает лучше».

«Если Аллах пожелает — это произойдёт».

«Если не произойдёт — значит, в этом есть мудрость, которую я пока не понимаю».

И сегодня у меня есть сын.

Когда я смотрю на него, я вспоминаю не только о том, как сильно я когда-то мечтала.

Я вспоминаю о том, чему меня научил этот путь.

Он научил меня не ставить людей на место, которое принадлежит только Аллаху.

Потому что люди видят только то, что доступно их знаниям.

А Аллах знает всё.

И для меня это стало одним из самых глубоких пониманий таваккуля.

Таваккуль — это не перестать делать причины.

Это делать всё, что ты можешь, а результат оставить Аллаху.
Ты можешь обратиться к врачу.
Ты можешь работать.
Ты можешь учиться.
Ты можешь стараться.
Ты можешь просить.
Ты можешь делать дуа.
Но твоё сердце не должно становиться рабом причин.
Оно должно быть связано с Творцом причин.
И именно тогда моя жизнь начала постепенно меняться.
Я стала учиться молчать.
Учиться не отвечать.
Учиться не вмешиваться туда, где меня не просили.
Учиться не обсуждать человека, которого нет рядом.
Учиться оставлять некоторые вещи Аллаху.
И здесь я поняла, насколько тесно связаны между собой гыбат и таваккуль.
Потому что когда ты действительно начинаешь доверять Аллаху, тебе становится всё меньше необходимости контролировать людей.
Тебе не нужно рассказывать всем, кто тебя обидел.
Не нужно доказывать каждому, кто был неправ.
Не нужно обсуждать чужую жизнь.
Не нужно следить за тем, кому что досталось.
Не нужно сравнивать свой путь с чужим.
Ты начинаешь понимать:
у каждого человека есть свой путь, а у меня — свой.
Аллах знает, что кому дать.
Аллах знает, через что провести человека.
Аллах знает то, чего мы не знаем.
И тогда я начала смотреть на гыбат совсем иначе.
Раньше я могла воспринимать его просто как ещё один запрет: «Не говори плохо о человеке».
Но теперь я увидела в этом гораздо больше.
Гыбат показывает состояние нашего сердца.
Почему мне хочется говорить о другом человеке?
Почему меня так волнует его жизнь?
Почему мне хочется рассказать о его ошибке?
Почему мне хочется, чтобы другие узнали то, что знаю я?
Иногда человек думает, что он рассказывает о других.
А на самом деле в этот момент он раскрывает самого себя.
Свою зависть.
Свою обиду.
Свою злость.
Свою боль.
Своё желание казаться лучше.
Своё желание получить одобрение.
И тогда я поняла:
борьба с гыбатом — это борьба не только с языком.
Это борьба с сердцем.
И я пишу эту книгу не потому, что уже достигла какого-то идеального состояния.

Нет.

Я сама нахожусь в этом пути.

Я сама учусь.

Сама ошибаюсь.

Сама возвращаюсь к Аллаху.

Поэтому эта книга — не книга человека, который говорит:

«Я лучше вас и сейчас научу вас, как правильно жить».

Нет.

Это разговор одного человека с другим.

Разговор человека, который тоже боится своих ошибок.

Который тоже хочет очистить своё сердце.

Который тоже хочет однажды встретить Аллаха с чистой душой.

Возможно, ты открыла эту книгу потому, что сама устала от своих разговоров.

Возможно, ты замечала за собой гыбат и потом сожалела.

Возможно, ты стала жертвой чужого гыбата и знаешь, насколько больно, когда люди обсуждают тебя за спиной.

А возможно, ты просто почувствовала, что хочешь стать ближе к Аллаху.

Если это так — я хочу, чтобы ты не воспринимала эти страницы как обвинение.

Пусть они станут напоминанием.

Не только мне.

Но и тебе.

Пусть после этой книги ты однажды остановишься посреди разговора и скажешь:

«Нет. Давайте не будем говорить о ней, пока её здесь нет».

Пусть однажды ты увидишь чужую жизнь и вместо сравнения скажешь:

«Аллах дал ей её удел, а мне даст мой».

Пусть однажды тебе захочется доказать свою правоту, но ты выберешь молчание.

Не потому, что ты слабая.

А потому, что ты доверяешь Тому, Кто знает всю правду.

Пусть однажды тебе будет очень больно, но вместо того, чтобы рассказать всем о человеке, который тебя обидел, ты поднимешь руки и скажешь:

«О Аллах, Ты знаешь. Я оставляю это Тебе».

И пусть однажды ты поймёшь:

Мне не нужно контролировать всё.

Мне не нужно знать всё.

Мне не нужно отвечать на всё.

Мне достаточно знать, что Аллах знает.

Я хочу, чтобы эта книга помогла тебе не просто перестать говорить о людях.

Я хочу, чтобы тебе перестало хотеться говорить о них.

Чтобы ты научилась беречь свой язык так же, как бережёшь своё сердце.

Чтобы ты научилась отпускать то, что не можешь изменить.

Чтобы ты научилась доверять Аллаху даже тогда, когда человеческие слова говорят тебе обратное.

И чтобы однажды ты посмотрела на свою жизнь и сказала:

«Я не стала идеальной. Но я стала ближе к Аллаху».

Если хотя бы одному человеку эта книга поможет остановить один разговор, попросить прощения, оставить одну обиду, сделать одну искреннюю дуа или впервые почувствовать настоящий таваккуль —

значит, эти страницы были написаны не зря.

Пусть Аллах очистит наши сердца.

Пусть сохранит наши языки от того, чем Он недоволен.
Пусть научит нас говорить только то, в чём есть благо.
И пусть научит нас оставлять Ему то, что мы не в силах изменить.
Амин.

Глава 1. Что такое гыбат и почему мы так легко в него впадаем?

Сядь за стол, где обсуждают мечты, карьеру, работу, книги, планы и будущее. Но не за стол, где главным блюдом становятся люди.

Когда-то я увидела эту мысль в интернете, и она очень сильно мне запомнилась.

Потому что иногда нам кажется, что для хорошего разговора обязательно нужен кто-то, кого нет рядом.

Мы собираемся с подругами.

Сидим с родственниками.

Приходим на день рождения.

Встречаемся на свадьбе.

Пьем чай.

И разговор постепенно начинается:

«А ты знаешь, что с ней случилось?»

«А ты видела, как она выглядит?»

«А её муж...»

«А её дети...»

«А она вообще...»

И вот уже человек, которого даже нет за этим столом, становится главным героем разговора.

Мы смеёмся.

Удивляемся.

Осуждаем.

Добавляем свои предположения.

Вспоминаем старые истории.

И иногда в какой-то момент кто-нибудь говорит:

«Но это же правда».

И нам кажется, что всё нормально.

Но именно здесь нам нужно остановиться.

Потому что Пророк # однажды спросил своих сподвижников:

«Знаете ли вы, что такое гыбат?»

Они ответили:

«Аллах и Его Посланник знают лучше».

Тогда Пророк # объяснил, что гыбат — это говорить о своём брате то, что ему было бы неприятно услышать.

И тогда его спросили:

«А если то, что я говорю, действительно есть в нём?»

Пророк # ответил, что если это действительно есть в нём, то человек совершил гыбат. А если этого в нём нет — это уже клевета.

Сахих Муслим, 2589. (Sunnah.com)

Прочитай это ещё раз.

«Но это же правда».

Именно это не спасает нас от гыбата.

Иногда мы думаем, что проблема только в лжи.

Но нет.

Ты можешь сказать о человеке настоящую правду — и всё равно совершить гыбат.

Ты можешь рассказать о его недостатке.

О его внешности.

О его характере.

О его семье.

О его ошибке.

О его прошлом.

О том, что ему было бы неприятно услышать.

И если он отсутствует и ты говоришь о нём то, что он не хотел бы услышать, это может стать гыбатом.

Почему Аллах так строго запретил это?

Потому что речь идёт не просто о словах.

Речь идёт о чести другого человека.

О его достоинстве.

О его праве не быть униженным за спиной.

-опИ Аллах # дал нам настолько сильное сравнение, что невозможно прочесть его койно.

В суре «Аль-Худжурат», 49:12 Аллах говорит:

«...И не злословьте друг о друге. Разве кто-нибудь из вас пожелал бы есть мясо своего мёртвого брата? Вы почувствовали бы отвращение к этому...»

И в конце этого аята Аллах напоминает:

«Бойтесь Аллаха. Воистину, Аллах — Принимающий покаяние, Милосердный».

(Quran.com)

Представь.

Аллах не сравнил гыбат с обычной неприятной едой.

Не сказал просто: «Не делайте этого».

Он привёл образ, от которого человеческая душа испытывает отвращение:

есть плоть своего умершего брата.

Почему именно умершего?

Потому что человек, которого обсуждают за его спиной, не может в этот момент защитить себя.

Он не знает, что о нём говорят.

Он не может ответить.

Не может объяснить.

Не может сказать:

«Это было не так».

«Ты неправильно понял».

«Пожалуйста, не говори обо мне этого».

Он просто отсутствует.

А мы говорим.

Почему мы так легко впадаем в гыбат?

Наверное, потому что гыбат редко начинается со слов:

«Давайте сейчас совершим грех».

Никто обычно не садится за стол и не говорит:

«Сегодня мы хотим получить грех».

Нет.

Он начинается намного незаметнее.

С одной фразы.

С одного вопроса.

С одной истории.

С одного:

«Ты только никому не рассказывай...»

И дальше разговор уже идёт сам.

Современный мир сделал это ещё проще.

Теперь человеку даже не нужно собираться с друзьями.

Можно открыть телефон.

Зайти в переписку.

Отправить голосовое.

Написать сообщение.

Переслать фотографию.

Обсудить человека в комментариях.

Рассказать его историю нескольким людям.

И всё это может происходить за несколько минут.

Иногда мы даже не считаем это разговором.

Но перед Аллахом значение имеют не только большие поступки.

Именно поэтому нам нужно научиться следить за маленькими словами.

Потому что маленькое слово, произнесённое языком, может иметь очень большой вес.

«Но ведь я просто рассказала...»

А давай зададим себе другой вопрос.

Зачем?

Зачем я это рассказала?

Если человеку нет необходимости это знать, почему я рассказываю?

Если эта информация не помогает решить проблему, зачем она вообще появилась в нашем разговоре?

Если человек не присутствует, зачем мы обсуждаем его?

Если я знаю, что ему было бы больно услышать мои слова, почему я всё равно их произношу?

Иногда ответ неприятный.

Потому что нам хочется почувствовать себя лучше.

Иногда хочется показать:

«Я знаю больше, чем ты».

Иногда мы хотим получить сочувствие.

Иногда хотим, чтобы другие подтвердили нашу правоту.

Иногда нами движет обида.

Иногда зависть.

Иногда просто скука.

А иногда мы даже не понимаем, зачем это сделали.

И именно поэтому борьба с гыбатом начинается не только с языка.

Она начинается с вопроса:

«Что происходит в моём сердце?»

Представь завтрашний день

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.