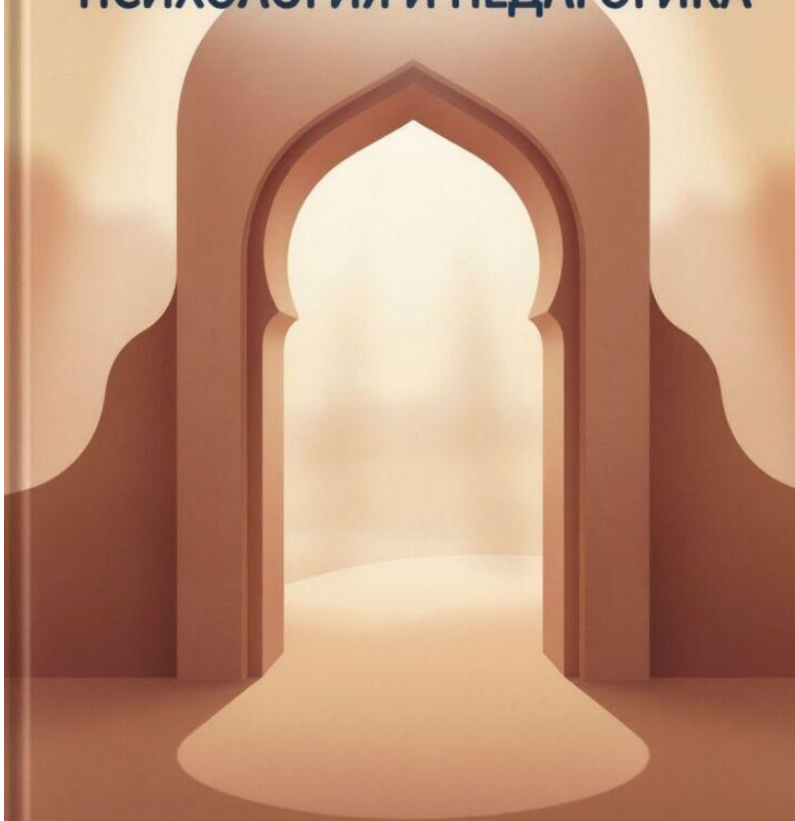


12+ ДМИТРИЙ БОЛЕСОВ

ИБН АРАБИ:
ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА



Дмитрий Болесов
Ибн Араби: психология
и педагогика

<https://litres.ru/74340303>

ISBN 9785007093866

Аннотация

Книга соединяет мудрость Ибн Араби с современной психологией и педагогикой. Вы узнаете, как идеи средневекового мыслителя помогают выстраивать бережные отношения, управлять эмоциями и поддерживать устойчивость в помогающих профессиях — и сможете сразу применять эти инструменты в работе и жизни.

Содержание

Введение. Зачем нам Ибн Араби сегодня: не про «древность», а про живые инструменты	5
Глава 1. «Мир — это зеркало»: как мы видим других и почему это про нас	8
Глава 2. «Единство бытия»: как перестать чувствовать себя одиноким и справиться с тревогой	11
Глава 3. Воображение как рабочий инструмент: хаяль и «мир образов»	14
Как это работает в педагогике	16
Глава 4. Путь ученика: педагогика наставничества у Ибн Араби	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Ибн Араби: психология и педагогика

Дмитрий Болесов

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0070-9386-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Зачем нам Ибн Араби сегодня: не про «древность», а про живые инструменты

Когда слышишь «средневековый философ», в голове сразу всплывает картинка: длинная борода, тяжёлые книги, слова, которые нужно расшифровывать. И кажется, что это точно не про тебя, твою работу, ссоры с близкими и вечную нехватку времени. Но Ибн Араби удивительным образом попадает в самые современные боли: одиночество, тревогу, конфликты, ощущение, что ты «не справляешься».

Ибн Араби жил в XII—XIII веках, его называли «Великим шейхом» суфиев. Он не писал сухих учебников, а скорее собирал карты смыслов: как человек видит мир, как он ошибается, как может стать внимательнее к себе и другим. Для него знание — это не столько информация, сколько способ жить: видеть глубже, ошибаться мягче, отвечать бережнее.

Сейчас мы бы назвали это «психологией и педагогикой смысла». Его идеи отлично ложатся на современные представления о том, как устроены наши реакции, почему мы ссоримся и как можно учить и воспитывать, не ломая человека.

Эта книга — не про то, чтобы выучить Ибн Араби наизусть. Это набор практических линз: ты берёшь одну идею,

примеряешь на свою жизнь, смотришь, где она помогает, где не работает, и оставляешь то, что реально полезно.

Вот простой пример. Ибн Араби говорил, что мир — это зеркало. Звучит как красивая метафора, но давай переведём на язык сегодняшнего дня. Представь: ты едешь в метро, кто-то стоит слишком близко, ты раздражаешься и думаешь: «Какой бестактный человек!» А потом вспоминаешь, что сегодня ты и сам несколько раз был на взводе, и тебе сейчас особенно важно личное пространство. Раздражение не обязательно про того человека — оно про твоё состояние. И если ты это замечаешь, ты можешь не сорваться на кого-то ещё, а просто выдохнуть.

Именно в этом сила: замечать, как твоё внутреннее состояние окрашивает мир.

Как устроена книга: каждая глава — это одна идея Ибн Араби плюс её психологический и педагогический перевод, примеры из жизни и практика. В конце главы — короткое задание, которое занимает не больше 10—15 минут. Это не «надо обязательно сделать», а «попробуй, если откликается».

Давай начнём с самого простого и самого болезненного: с того, как мы видим других людей.

Практика «Дневник одной недели»

Каждый вечер отвечай себе на три вопроса (можно в заметках телефона):

— Что сегодня меня особенно раздражало или восхищало

в других людях?

— Какое моё состояние или потребность стояли за этой реакцией? (например, «я устал», «мне хотелось поддержки», «я боялся ошибиться»).

— Что я могу сделать завтра, чтобы поддержать себя, не срываясь на других?

За неделю ты увидишь повторяющиеся паттерны — и это уже половина работы.

Глава 1. «Мир — это зеркало»: как мы видим других и почему это про нас

«Мир — это зеркало» звучит как поэзия, но работает как очень точный психологический инструмент. У Ибн Араби эта идея не про мистику, а про то, как устроено восприятие: мы не считываем реальность «как есть», а пропускаем её через свои фильтры. И то, что мы видим в других, часто громче всего говорит о нас самих.

С точки зрения психологии это называется проекцией. Проекция — это когда мы приписываем другому человеку свои чувства, мотивы или качества. Не потому, что мы плохие, а потому, что так работает мозг: он экономит силы и быстро навешивает знакомые ярлыки.

Пример из жизни: начальник сухо отвечает на твоё письмо. Ты тут же думаешь: «Он меня не ценит, я делаю всё не так». И накатывает тревога. А на самом деле у него сегодня три срочных письма, он отвечает на автомате, и его тон вообще не про тебя. Но твой фильтр «меня могут отвергнуть» делает из нейтрального ответа личную трагедию.

Или наоборот: ты замечаешь в коллеге лёгкость и открытость, и тебе хочется рядом с ним быть лучше. Это тоже проекция, только позитивная: ты видишь в нём то, что тебе цен-

но, и это подсвечивает твои собственные желания.

У Ибн Араби это не про «ты сам во всём виноват». Это про ответственность за свои реакции. Ты не можешь контролировать, как люди себя ведут, но можешь замечать, как ты это считаешь, и выбирать, как на это реагировать.

Ещё один пример: подросток хлопает дверью. Родители думают: «Он нас ненавидит». А подросток просто не умеет по-другому сбросить напряжение. Если смотреть системно, дверь — это сигнал: «Мне сейчас тяжело». И реакция родителей (обида, гнев, наказание) только усиливает петлю: чем сильнее они давят, тем громче хлопает дверь.

Это и есть «зеркало»: семья отражает внутреннее напряжение подростка, а подросток отражает напряжение родителей. Никто не плохой, просто система крутится по привычному сценарию.

Важно не впадать в крайности. Иногда человек действительно ведёт себя грубо, и это не твоя проекция. Но если ты замечаешь, что одна и та же ситуация цепляет тебя снова и снова, значит, тут есть твой личный триггер.

Практика «Дневник отражений» (3—5 дней)

Каждый день фиксируй 1—2 сильные реакции (раздражение, восхищение, обида). Запиши по шаблону:

— Ситуация: что произошло?

— Реакция: что я почувствовал (а)?

— Триггер: какая моя потребность или страх были за этим? (например, «мне важно, чтобы меня слышали», «я бо-

юсь, что меня отвергнут»).

— Альтернатива: как я мог (ла) бы отреагировать, если бы был выбор?

В конце недели посмотри на записи и найди повторяющиеся темы. Скорее всего, ты увидишь 2—3 главных триггера — и сможешь заранее готовить для них «мягкие» реакции.

Типичные ошибки:

— «Я должен всегда быть осознанным». Нет, ты не должен. Осознанность — это про замечать, а не про быть идеальным.

— «Если это моя проекция, значит, другой человек не виноват». Иногда виноват. Задача не обелить всех, а отделить свои реакции от фактов.

— «Это всё про меня». Нет, это про то, как ты воспринимаешь.

Вывод простой: идея «мир — это зеркало» помогает не застревать в обидах и быстрее понимать мотивы людей. Ты не меняешь других, но меняешь свой угол зрения — а это уже сильно меняет отношения.

Глава 2. «Единство бытия»: как перестать чувствовать себя одиноким и справиться с тревогой

Концепция «вахдат аль-вуджуд» (единство бытия) у Ибн Араби часто пугает своей сложностью. Но если снять религиозный и философский пафос, останется очень простая и человеческая мысль: ничто не существует отдельно. Всё связано со всем — и мы связаны с другими людьми, даже когда чувствуем себя совершенно одинокими.

Для современного человека это звучит как антидот от одиночества и экзистенциальной тревоги. Тревога часто приходит вместе с ощущением «я один на один со всем этим». А идея единства напоминает: ты не изолирован. Даже если прямо сейчас рядом никого нет, ты всё равно встроен в цепочки связей — с семьёй, друзьями, коллегами, незнакомцами в транспорте, людьми, которых ты никогда не встретишь.

Психология подтверждает: ощущение связи снижает напряжение. Теория привязанности говорит, что нам важно чувствовать, что есть кто-то, на кого можно опереться. Системная психология показывает, что мы живём в переплетениях ролей и правил, и даже наши конфликты — это тоже форма связи.

Давай посмотрим, как это работает на практике.

Пример: ты поссорился с близким человеком и чувствуешь себя отвергнутым. В этот момент легко поверить, что ты никому не нужен. Но если посмотреть шире, ты понимаешь, что эта ссора — часть долгой истории отношений, в которой было много хорошего. И даже сейчас, когда вы в конфликте, вы всё ещё связаны: вы знаете друг друга, у вас есть общие воспоминания, привычки, шутки. Конфликт не отменяет связь — он её временно искажает.

Другой пример: ты стоишь в пробке и злишься на всех водителей. Но если на секунду представить, что каждый из них — человек с собственной историей, усталостью, срочными делами, злость немного теряет свою силу. Ты не обязан любить всех, но ты можешь увидеть, что вы все в одной системе: пробка — это общее событие, и каждый реагирует на него по-своему.

Идея «всё связано» не должна обесценивать боль. Если ты потерял близкого, фраза «ты всё равно со всеми связан» будет звучать жестоко. Здесь важно говорить бережно: единство не отменяет утраты, но помогает не чувствовать себя полностью отрезанным от мира.

Практика «Карта связей»

Возьми лист бумаги и нарисуй простую схему. В центре — ты. Вокруг — кружки: семья, друзья, коллеги, соседи, случайные люди (продавец, водитель такси), люди, которых ты не знаешь лично, но они на тебя влияют (учёные, писатели,

музыканты). Проведи линии между ними, подпиши, в чём эта связь: «мы смеёмся над одними шутками», «он меня учит терпению», «она напоминает мне о детстве».

Рядом с каждой связью отметь одно чувство, которое она у тебя вызывает (даже если это смешанное чувство).

В конце посмотри на карту и найди 2—3 связи, которые особенно важны. Напиши, как ты можешь их поддерживать в ближайшие две недели (звонок, сообщение, совместный кофе, просто благодарность).

Типичные ошибки:

— Пытаться искусственно «почувствовать связь» через силу. Если сейчас ничего не чувствуется — запиши это тоже. Это уже шаг.

— Обесценивать слабые связи. Случайный комплимент от бариста или улыбка незнакомца тоже считаются.

— Использовать идею единства как способ уйти от ответственности. «Мы все связаны» не значит «никто ни за что не отвечает».

Вывод: ощущение связи помогает принимать неопределённость и снижать внутреннее напряжение. Ты не можешь контролировать всё, но можешь опираться на то, что тебя держит: на людей, на привычки, на маленькие моменты, где ты чувствуешь себя частью чего-то большего.

Глава 3. Воображение как рабочий инструмент: хаяль и «мир образов»

Представь, что ты стоишь перед экзаменом, собеседованием или важным разговором. Внутри всё сжимается, а в голове крутится: «А вдруг не получится? Вдруг я всё забуду?» И тут кто-то говорит: «Просто представь, что всё идёт хорошо». Ты вздыхаешь: «Легко сказать!» Но на самом деле это не про «просто помечтай», а про очень серьёзный инструмент психики — и именно его Ибн Араби называл *хаяль*.

Для Ибн Араби воображение — это не «придумал и забыл». *Хаяль* — это особый уровень реальности, пространство, где формируются смыслы, предчувствия, внутренние сценарии. В нём живут не только фантазии, но и интуиция, и предчувствия, и даже наши страхи, которые потом как будто сбываются. Он видел в воображении не побег от мира, а способ с ним взаимодействовать: через образы мы тренируемся, готовимся, ищем решения и даже исцеляемся.

Давай сразу переведём это на современный язык. Сегодня психологи и тренеры используют ровно те же механизмы: визуализацию, мысленные репетиции, работу с метафорами. Спортсмены перед стартом прокручивают в голове идеальный забег. Актёры «проживают» сцену ещё до выхода на сцену. Дети учатся через игру и сказки, потому что в игре образ

становится опытом.

Вот простой пример. У тебя завтра важный разговор, и ты боишься, что растеряешься. Если ты просто скажешь себе «будь увереннее», это почти не сработает. А если ты закроешь глаза и буквально увидишь эту встречу: как тыходишь, как садишься, как начинаешь говорить первую фразу, как отвечаешь на сложный вопрос, — мозг воспримет это как мини-опыт. Не как реальность, а как тренировку. И на следующий день ты будешь чуть спокойнее, потому что часть пути ты уже «прошёл» в воображении.

Это и есть *хаяль*: пространство тренировки, в котором ты можешь ошибаться без последствий.

Как это работает в педагогике

Когда ребёнок не понимает задачу, мы часто пытаемся объяснить ещё раз «по-другому», но иногда лучше не объяснять, а показать образ. Например: «Представь, что дробь — это кусочки пиццы, которую делят между друзьями». Образ сразу делает абстрактное понятным.

То же самое работает и со взрослыми. Если ты учишь кого-то новому навыку, полезно не только давать инструкции, но и помогать создать внутренний образ результата: «Представь, как ты это делаешь уверенно. Что ты видишь? Что слышишь? Как ты себя чувствуешь?» Это не магия, это способ закрепить навык в нервной системе.

Ибн Араби как раз и предлагал относиться к воображению как к учебной площадке: здесь можно пробовать разные роли, разные реакции, разные смыслы — и смотреть, что тебе ближе.

Практика «Образ решения»

Выбери одну небольшую проблему или задачу, которая тебя сейчас тревожит. Это может быть что угодно: «хочу спокойно поговорить с коллегой», «хочу не забыть список покупок», «хочу вовремя начать проект».

Теперь создай яркий образ её удачного разрешения. Пропиши его по шагам:

— **Начало:** тыходишь в ситуацию. Где ты? Кто рядом?

Какое у тебя состояние?

— **Действие:** ты делаешь первый шаг. Какая фраза звучит? Какое движение ты совершаешь?

— **Реакция:** что происходит вокруг? Как реагируют другие?

— **Итог:** что ты чувствуешь в конце? Что ты понял?

Опиши этот образ в 100—200 словах. Можно даже нарисовать простую схему или скетч: «я — дверь — комната — люди». Главное, чтобы образ был конкретным, а не абстрактным.

Если хочется, сделай два варианта: «идеальный» и «если что-то пойдёт не так». Во втором варианте пропиши одну-две запасные реакции: «Если он повысит голос, я скажу: „Мне важно спокойно всё обсудить. Давай на минуту остановимся“».

Почему это работает: когда у тебя есть готовый внутренний сценарий, мозг меньше паникует. Ты не знаешь будущего, но у тебя есть план действий, и это уже снижает тревогу.

Глава 4. Путь ученика: педагогика наставничества у Ибн Араби

Когда мы думаем об обучении, в голове часто всплывает привычная картинка: учитель стоит у доски, ученик сидит и старательно записывает. Но у Ибн Араби модель обучения совсем другая. Для него учитель — не источник готовых ответов, а проводник, который помогает ученику увидеть собственные смыслы.

В суфийской традиции наставник не столько учит, сколько создаёт условия для внутреннего прозрения: задаёт вопросы, предлагает прожить опыт, показывает, как смотреть глубже. Это не лекция, а совместное проживание. И в этом удивительно много от современной педагогики и коучинга.

Сегодня мы называем это «обучением через действие» и «развивающим диалогом». Хороший наставник не даёт готовых решений, а помогает ученику их найти. Он не говорит: «Делай так», а спрашивает: «А что ты видишь? Какой вариант тебе ближе? Что будет, если попробовать иначе?»

Давай разберём это на примере. Представь подростка, который не хочет учиться. Типичный родительский сценарий: «Садись и делай уроки!» И начинается битва. А сценарий в духе педагогики Ибн Араби: «Видю, что тебе сейчас тяжело. Расскажи, что самое неприятное в этой теме? Если бы ты

мог сделать только одну маленькую часть, что бы это было?»
Здесь нет попытки «сломать» сопротивление, а есть попытка
понять внутренний мир ученика и вместе найти путь.

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.