

I Международный
системологический конгресс
тюркологов

**Материалы
конференций**

МАС-2022

Бахадур Таирбеков

**О первой,
дошедшей до нас,
полной
валеологической концепции
Ближнего Востока**

(стр. 163-166)

Бахадур Таирбеков. **О первой, дошедшей до нас, полной валеологической концепции Ближнего Востока.** *I Международный системологический конгресс тюркологов. Материалы конференций.* “Asiman”, Г., 2022, с. 298, ISBN 978-9952-8442-1-4, стр. 163-166.

**О первой, дошедшей до нас,
полной валеологической концепции Ближнего Востока**

Живи правильно и будешь здоров!

А что значит жить правильно, чтобы быть здоровым? Это и изучает сегодня валеология. Но так как валеология не только гуманитарная, но и социальная наука, то эффект от накопленных ею знаний проявляется только став достоянием масс.

Объяснить невежде, что его здоровье зависит, прежде всего, от него самого практически невозможно не уверив его в правильности этой концепции. Почему правильной? А потому что, так повелел бог! И если невежда следует повелением бога, то он правоверный человек (по-арабски – мусульманин).

Но какой бог? Ваш бог – одно, а наш бог требует другого.

Пророк Мохаммед ﷺ выдвинул первую валеологическую и очень даже демократическую концепцию основанную на принципе «нет божеств, кроме того бога, чьи наставления доносит до вас его посланец Мохаммед». Иначе говоря, не хочешь – не верь. Но тогда, не жалуйся и не ной, когда дьявол помутит твой разум или напустит на тебя порчу – заболеешь и умрёшь в страшных муках. Причём, умирать желательно молча, чтобы не беспокоить правоверных, то есть тех, кто по велению Всевышнего ведёт здоровый образ жизни.

Так что, если хочешь быть здоров, то пункт первый:

1. Нет божеств, кроме бога, чей посланец Мохаммед.

То есть, если хочешь быть здоровым, выполняй то, что указано ниже, даже не понимая до конца, зачем это нужно.

2. Каждый человек должен сделать усилие, чтобы держать себя в форме. Причём это усилие не может быть одноразовым, а должно быть постоянным, и это не одно и то же усилие, а единый комплекс действий. Этот комплекс имеет четыре ступени, градуированные от простейшей ступени до самой сложной.

Найди в себе силы выполнять следующее:

2.1. Первая ступень – индивидуальная, зависит только от самого правоверного.

Управляй собой сам. Держи тело и разум в чистоте. Периодически отвлекайся от мыслей о текущих проблемах, думая о вечности и правильности образа жизни, одновременно выполняя комплексы утренней, производственной и вечерней гимнастики. Если не знаешь, как медитировать, то совершай намаз, читая наизусть молитвы, истинный смысл которых все равно до конца не поймёшь. Перед намазом, ясно, омовение.

2.2. Вторая ступень – просветительская.

Получай и распространяй валеологические знания. Ешь то, что полезно и старайся не есть того, что вредно. Периодически очищай организм воздержанием и воздержанием же периодически ограничивай расход энергии. Соблюдай все гигиенические правила. Не употребляй бранные слова. Выслушивай собеседника до конца, не перебивай его. Сам говори кратко и по существу. Не мешай другим во время отдыха или медитации. И, самое главное, распространяй валеологические знания не диктатом, не советом, а своим примером. Делись всем, что знаешь, с теми, кому это нужно: рецептами здоровой пищи, гигиеническими приёмами, этическими нормами...

2.3. Третья ступень – оборонительная.

Веди непримиримую борьбу с теми, кто мешает тебе вести здоровый образ жизни.

Защищай всеми средствами, даже ценой своей жизни свой образ жизни, свою среду обитания, своё правоверное окружение, своё будущее. Не склоняй головы перед врагом. Не верь его обещаниям. Не поддавайся его пропаганде.

Не трать своё время и силы на защиту тех, кто не хочет защищать себя сам.

Будь милосерден к побеждённому врагу. Сохрани ему жизнь, но отстрани его от себя так, чтобы он не мешал твоему здоровью.

2.4. Четвертая ступень – исследовательская.

Развивай свой разум. Наблюдай. Исследуй. Изучай. Изобретай. Сравнивай то, что нашёл, увидел, осмыслил, придумал с тем, что сделали до тебя и с тем, что делается сейчас. Внедряй и распространяй знания и умения свои и чужие, если они направлены на благо каждого человека и ликвидацию зла для всего человечества. Тайно фиксируй, но не распространяй те знания, что могут принести зло людям.

3. Третья стадия – социально-экономическая.

Трудись. Но и отдыхай. Если чувствуешь что устал – прекрати работать, отдохни и продолжай. Усталость приводит к потери качества. Время от времени делай перерывы в работе, даже если не чувствуешь усталости. Медитируй.

Трудись сам. И физически, и интеллектуально. Это нужно для твоего здоровья. Это нужно для твоего благосостояния, для материальной обеспеченности твоей семьи, для помощи землякам, а, значит, и для твоего психологического равновесия.

Учись ремеслу у тех, кто трудится сам. Всегда высказывай благодарность и оказывай уважение учителю, тем более тогда, когда ты уже превзошёл его в мастерстве. Будь благожелателен к своим неопытным ученикам. Все это оградит тебя от стрессов.

Мошенничество, воровство, грабёж, убийство, рэкет, шантаж, вымогательство, полновластие, равно как и клевета, лжесвидетельство, подбострастие, подхалимаж, раболепие и пр. унижающие достоинство человека действия – происки дьявола. Следовательно, занятие ими вредит тебе, лишает возможности вести здоровый образ жизни. Любой слуга имеет право на сохранение собственного достоинства.

Часть заработанного обязательно потратить на себя – это стимул к новой работе. Часть заработанного обязательно потратить на благотворительность – это вес в обществе. И то, и другое создаёт эмоциональный комфорт, повышает психологический иммунитет.

Благотворительность должна иметь общественные формы. Никому не помогай сам лично. Не ставь его в зависимость от себя. Пусть твоими пожертвованиями распоряжается община. Община лучше знает, кто потерял кормильца, кто временно, а кто навсегда потерял трудоспособность. Община лучше знает, какие инфраструктурные проекты необходимо осуществить в первую очередь для улучшения здорового образа жизни её членов.

Выполняй общественную работу, если это не мешает твоей основной работе в такой степени, что ухудшает твои профессиональные навыки. Если это только снижает твой заработок, община возместит тебе потери.

4. Четвёртая стадия – пенсионно-туристическая.

Не трудись в преклонном возрасте. Прекрати. Дай дорогу молодёжи. Помогай им не трудом, а советами. Распредели заработанное и накопленное тобой состояние между родными и последователями. Оставь часть себе и отправляйся в путешествие, посмотри мир. Расскажи миру о своей общине и, вернувшись, расскажи своей общине о мире. Если не можешь выбрать, куда отправиться, отправляйся хоть в Мекку. Не сиди на месте.

5. Пятая стадия – вечность.

Проживи жизнь так, чтобы после смерти благодарная и восхищённая память уммы о тебе продолжала жить в веках. Но не думай об этом при жизни.

Каждый человек принадлежит всему человечеству. Правоверные не должны создавать из кумиров идолов. Поэтому никаких памятников на могиле. А вот исторические памятники – те места, например, где человек учился и работал, его рукописи, произведения искусства, изобретения должны сохраняться. Человек должен остаться в памяти всего благодарного ему человечества тем, что он создал.