

Поток, пост и путь к успеху (часть 1 из 2)

Описание: «Поток» – форма счастья и удовлетворенности. Часть 1: составляющие «потока».

Авторство: Абдурахим Грин (islamsgreen.org)

Опубликовано 21 Nov 2016 - Последние изменения 21 Nov 2016

Категория: [Статьи](#) > [Достоинства Ислама](#) > [Истинное счастье и умиротворенность](#)

Я весь в поту, сердце вот-вот выпрыгнет из груди. Тело умоляет меня присесть или, по крайней мере, пойти пешком, но я упорно кручу педали. Мой горный велосипед вяло ползет по каменистой тропе. Я с трудом набираю воздух в легкие, но его будто недостаточно, чтобы подпитать мои горящие ноги. Всё же, я продолжаю свой путь.



Никто не принуждал меня карабкаться на гору. Это не способ жестоко наказать меня за провинность. Такое решение принял я сам. Почему? Зачем? Может, для того, чтобы после мучительного подъема радостно и с ветерком спуститься вниз? Отчасти, но при таком раскладе я немало рискую, ведь спуск на большой скорости по каменной дороге чреват серьезными увечьями, если не хуже... Тем не менее, когда я, наконец, спущусь, довольная улыбка еще долго будет озарять мое сердце. И всё-таки, ради чего эти мучения? После изнурительного подъема и спуска меня переполняет чувство глубокого счастья. Оно появляется только если сделано что-то действительно стоящее. И вот в чем парадокс: чтобы ощутить такое, надо сначала как следует поднапрячься. Чем сложнее задача, чем больше приходится страдать, тем выразительнее и долговечнее удовольствие от проделанной работы. Именно это чувство движет женщинами, которые вынашивают, рожают и воспитывают большое количество детей, невзирая на боль и усталость.

Это чувство глубокого счастья известно как «состояние потока». Оно наиболее насыщено в тот момент, когда человек полностью поглощен неким действием, разум и тело сливаются воедино, а дело будто делается само. Чаще всего это чувство появляется в спорте, хотя может возникать во время любой физической и умственной деятельности. Чтобы испытать «поток», должны выполняться следующие условия.

Во-первых, деятельность не должна быть слишком легкой или слишком сложной.

Чересчур сложное задание может убить мотивацию, а слишком простое – нагнать тоску. В идеале, это дело на грани возможности, которое станет вытеснять из зоны комфорта. Суть в том, что выполнив сложное или даже неприятное задание, человек понимает, что в чем-то стал лучше. А такое понимание напрямую связано с чувством собственного достоинства, и оно усиливается, если удалось внести хотя бы крохотный вклад в преобразование человечества.

Во-вторых, цель деятельности должна быть четко обозначена, а по окончании незамедлительно должен последовать отклик, отзыв.

В-третьих, деятельность должна быть аутоотелической (иметь цель в самой себе). Это деятельность, которой мы занимаемся ради нее самой, поскольку нашей основной целью является опыт данной деятельности, а не какие-либо внешние причины. Есть люди с аутоотелической личностью. Ими движет нечто изнутри, они излучают любознательность и целеустремленность. Человек с внутренней решительностью резко отличается от того, кто мотивирован внешними факторами вроде комфорта, денег, власти, славы, как пишет Михай Чиксентмихайи в своей книге «В поисках Потока. Психология включенности в повседневность»:

«Аутоотелической личности не нужно много материальных благ, развлечений, комфорта, власти или славы, так как то, что такие люди делают, уже приносит им достаточно удовлетворения. Поскольку такие люди испытывают **поток** на работе, в семейной жизни, при общении с людьми, во время еды и даже когда они одни и им нечего делать, то они менее зависимы от внешних благ, которые заставляют других людей вести скучную жизнь, заполненную бессмысленной рутинной. Они более самостоятельны и независимы, поскольку ими нельзя так легко манипулировать с помощью угроз или вознаграждений извне. В то же самое время они более вовлечены в то, что происходит вокруг, потому что они полностью погружены в жизненный поток».

Это люди, пережившие внутреннюю борьбу на пути к истинному счастью.

Снова и снова в социальных опросах о ключе к счастью большинство людей дают одинаковый ответ: деньги. Если не деньги, то что-то связанное с ними. Людям кажется, будто счастье кроется в расслаблении, интересных фильмах, музыке, алкоголе, сексе, наркотиках... Действительно, эти вещи вызывают ощущение радости. На самом деле, исследования показали, что в процессе одного из таких действий либо после него, люди оценивали его низко по шкале счастья. Самых высоких оценок удостоились действия, выполняемые в состоянии «потока». Возможно, счастье – не совсем правильное слово для описания этого ощущения (потока), так как оно характеризует более глубокое и продолжительное переживание. Суть здесь в том, что большинство видит счастье в материальном благосостоянии, потому тратит кучу времени и усилий на приобретение более комфортного и просторного жилища, еще более мощного автомобиля, модной одежды, шикарного партнера, но радость от полученного быстро улетучивается. Это называется гедонистическая энтропия. Очень скоро наступает пресыщение, а затем скука, и мы стремимся к чему-то более выразительному, более комфортному, мощному, привлекательному... А получив, мы неизбежно приходим к тому же печальному исходу. Мысль о том, что счастье кроется в некоем наружном факторе – вот что движет потребительским обществом. Разумеется, это ложь. Вещи не делают людей счастливыми. Счастье – это внутреннее состояние. К нему приходишь через борьбу, усердие, через контроль над самим собой, а далее через применение своих усилий для достижения чего-то стоящего.

Два различных понимания счастья: одно – в потакании своим желаниям, другое – в самодисциплине и контроле над своей волей. И всё более очевидно, которое из них

действительно может сделать человека счастливым.

Парадокс: чтобы ощутить счастье, человеку надо бороться. Чем усерднее и благороднее борьба, тем глубже и долговечнее его счастье. В контексте сказанного ясно, почему верующие люди счастливее. Все организованные религии способствуют развитию аутоотлической личности. В чем важность организованности? Она связана с самодисциплиной. Через регулярные молитвы, пост, милостыню человек учится самоконтролю и порядку. Он выполняет это не по настроению, а независимо от настроения. Это простые уроки владения собой.

Мы часто слышим, что мы жертвы наших генов, воспитания, обстоятельств. Будто мы беспомощные щеночки в лапах злого рока. Люди любят повторять: «таким воспитали меня родители» или «пережитая травма сделала её такой» или «такой уж я». Значительные события, безусловно, влияют на наше поведение, но мы – не беспомощные жертвы. Всё в наших руках.

Поток, пост и путь к успеху (часть 2 of 2)

Описание: «Поток» – форма счастья и удовлетворенности. Часть 2: составляющие «потока» есть почти в каждой форме исламского поклонения. Деятельность, способствующая «потоковому» состоянию, требует вложения и самодисциплины.

Авторство: Абдурахим Грин

Опубликовано 21 Nov 2016 - Последние изменения 21 Nov 2016

Категория: [Статьи](#) > [Достоинства Ислама](#) > [Истинное счастье и умиротворенность](#)

Возьмем, к примеру, пост. В определенный момент соблюдения поста возникает чувство жажды и голода. Это базовые потребности организма, когда они не удовлетворяются, мозг велит человеку пить и есть, чтобы выжить. Но постящийся сознательно выбирает игнорировать эти сигналы, ибо предпочтение уже отдано более важной альтернативе. Огромное значение здесь имеют мотивирующие нас факторы. Например, если человек постится только из страха быть пойманным за едой и питьем или ради здоровья, польза от его поста будет не такой значимой, как у того, кто соблюдает пост ради довольства Всевышнего. В первом случае причины поста кроются во внешних факторах, во втором – они аутоотлические. В любом случае, пост учит человека контролировать желания, не быть рабами своих базовых потребностей. Исламский пост имеет еще один дисциплинирующий момент. Мусульмане постятся от рассвета до заката, и им предписано не откладывать время разговения. Таким образом, мусульманин стремится разговляться вместе с остальными и обеспечить едой и питьем других постящихся. Как видно, пост содержит все составляющие «потока». Действие не



слишком сложное и не слишком простое, аутоотелическое; постящийся ощущает личное преобразование и, порой, вкладывается в общее дело. То же самое можно сказать о пяти ежедневных молитвах, обязательной милостыне (закят) и паломничестве в Мекку, и вообще о любом акте богослужения.

Ключ к успеху – во внутренней борьбе, «намерение». Именно намерение позволяет сосредоточиться на сознательности. А когда включена сознательность, когда мозг видит определенное направление, тогда человек неизбежно следует им. Мы становимся тем, о чем думаем!

Это может сыграть как на руку, так и против нас. Если, например, мысли заняты негативом, сознание сосредотачивается на нем и ведет человека напрямик к депрессии. Так же и с позитивными мыслями.

Намерение помогает контролировать сознательность и выбрать нужное направление. В намерении кроется ключ к самоуправлению и самодисциплине. Психологическая энергия человека ограничена. Она иссякает, как и всё остальное. Мы начинаем дело с определенным намерением, но отвлекаемся от него. В начале действия мы можем быть полны решимости, но потом сомнения и заботы могут нас отвлечь. Это забирает нашу энергию, ослабляет решительность и может совершенно отвлечь от намеренного. Действия, совершенные в состоянии «потока», увеличивают нашу энергию. Тогда почему люди предпочитают малоэффективную или вообще неэффективную деятельность «потокерной» деятельности? Например, американские подростки переживают «поток» 13% от времени, проведенного у телевизора, 33 % от времени занятия хобби и 44% от времени занятия спортом или подвижными играми. Но те же самые подростки проводят в четыре раза больше времени перед телевизором, чем с хобби или спортом. То же самое и со взрослыми. Так почему мы проводим в четыре раза больше времени за делом, которое маловероятно сделает нас счастливыми?

«Потоковая» деятельность требует изначального вложения в виде внимания еще до того, как начнет приносить удовольствие. Если человек очень устал, возбужден или недисциплинирован, словом, не находит сил, чтобы преодолеть барьер изначального вложения, то он просто остановит свой выбор на чем-то более доступном, пусть и не приносящем столько радости. Многие предпочтут пассивно пребывать в компании телевизора, нежели приложить усилия и преодолеть препятствие на пути к захватывающему.

Дисциплинированный человек учится быть твердым в своем решении, действовать в соответствии с ним и извлекать самую пользу из своего действия. Такой человек отыщет в себе силы перешагнуть через препятствие и пустить «поток» в свою жизнь.

В этом отношении одна из наиболее полезных вещей – это пятикратная молитва мусульман. Считается, что молитва, совершенная с мыслями только об Аллахе и в полном повиновении Ему, стирает все грехи. Это, на самом деле, не так просто. Пожалуй, проще взобраться на Эверест. Дело в концентрации. В голове постоянно

крутятся посторонние мысли. Поэтому молитва молитве рознь. У одного человека это выполнение движений и произнесение слов, у другого – искренний, сосредоточенный акт поклонения.

Здесь становятся понятны слова пророка Мухаммада, да благословит его Аллах и да приветствует: **«Может случиться так, что пост человека обернется лишь голодом и жаждой, а ночная молитва – только бессонной ночью»**[\[1\]](#).

Такая внутренняя борьба называется «джихад ан-нафс». В исламе очень подробно разбирается эта тема. «Джихад ан-нафс» считается лучшим видом джихада, ибо сложнее всего противостоять самому себе. Любопытно, что выводы, к которым приходят современные психологи, уже давно расписаны учеными Ислама.

Вернемся к «поток». Его также можно испытать в чем-то негативном и разрушающем. Если жизнь человека лишена смысла и цели, её не смогут преобразить даже множество «поточных» впечатлений.

Занятно, что по Корану Бог, Аллах, Творец сотворил жизнь как испытание и создал нас для постоянной борьбы. Удача ожидает тех, чьи намерения наиболее чисты, а действия наиболее верны. Господь смотрит на наши намерения, на состояние наших сердец, а вовсе не на цвет кожи, богатство и статус. Очищение сердца, концентрация на благородной цели как служение Господу – это залог успеха (по-арабски: *фалях, falaah*) и, поистине, цель всей жизни. Служение Богу, безусловно, не ограничивается молитвой, восхвалением и поминанием Бога. Это также забота о благополучии Его творений. Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и да приветствует, сказал:

«В День воскресения Всемогущий и Великий Аллах скажет: "О сын Адама, Я был болен, а ты не навестил Меня!"

Он скажет: "О Господь мой, как же я мог навестить Тебя, когда Ты — Господь миров?!"

Аллах скажет: "Разве не знал ты, что такой-то раб Мой заболел, а ты не навестил его? Разве не знал Ты, что если бы ты его навестил, то нашёл бы рядом с ним и Меня? О сын Адама, Я просил тебя накормить Меня, но ты Меня не накормил!"

Человек скажет: "О Господь мой, как же я мог накормить Тебя, когда Ты — Господь миров?!"

Аллах скажет: "Разве не знал ты, что такой-то раб Мой просил тебя накормить его, а ты не накормил его? Разве не знал ты, что если бы ты накормил его, то непременно нашёл бы это у Меня? О сын Адама, Я просил у тебя воды, а ты не напоил Меня!"

Он скажет: "О Господь мой, как же я мог напоить Тебя, когда Ты — Господь миров?!"

Аллах скажет: "У тебя просил воды такой-то раб Мой, а ты не напоил его! Разве не

знал ты, что если бы ты напоил его, то потом непременно нашёл бы это у Меня?"»
[\[2\]](#).

Парадокс счастья в том, что как только мы начинаем его искать, оно прячется от нас. Только через внутреннюю борьбу мы можем обнаружить вожденную тропинку к счастью.

С дозволения Аллаха, скоро выйдет моя вторая книга: «Борьба на пути к истинному счастью».

Примечания

[\[1\]](#) Передал Ахмад (8693); Хадис классифицирован как достоверный (Ибн Хиббан (8/257) и Альбани, Сахих Аль-Тагриб 1/26).

[\[2\]](#) Сахих Муслим

Адрес этой статьи:

<http://www.islamreligion.com/ru/articles/10294/viewall/>

Copyright © 2006-2015 www.IslamReligion.com. Все права защищены