

## 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.

Адрес этой статьи:

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

Copyright © 2006-2015 [www.IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Все права защищены