

Улыбка, гнев и осознанность в исламе, и их связь с нейронаукой 21-го века (часть 1 из 3): Что такое улыбка?

Описание: В данной части статьи мы рассмотрим высказывания Пророка Мухаммада, в которых улыбка поощрялась, а также расскажем о том, как знания 21-го века способствуют пониманию некоторых неожиданных особенностей религии.

Авторство: Айша Стейси (© 2018 IslamReligion.com)

Опубликовано 30 Apr 2018 - Последние изменения 22 Jun 2020

Категория: [Статьи](#) > [Поклонение: обряды и этикет](#) > [Духовные ценности и этикет](#)

Что такое улыбка? Мусульманин ответил бы на этот вопрос, сказав, что это акт милосердия и традиция, взятая от Пророка Мухаммада, да благословит его Господь и приветствует. Хорошо известно, что Пророк Мухаммад сказал: "Улыбка - это милостыня, которую каждый человек может подать ближнему". Его также знали как



человека, который, кроме как в самых тяжелых условиях, всегда улыбался. Покойный ученый шейх ибн Баз, который умер в 1999 году, сказал: "Улыбка на лице указывает на хорошее качество человека и приводит к благословенным результатам - она указывает на то, что в сердце нет злобы, и способствует возникновению большей любви между людьми".

Таким образом, мы видим, что на протяжении всей исламской истории улыбка считалась очень хорошим навыком, который должен был выработать каждый мусульманин. Мусульмане старались следовать примеру Пророка Мухаммада, который знал, что, если следовать Божьим указаниям, то всегда можно получить от этого что-то хорошее. Время шло, и когда наступил 21-й век, мы поняли, что улыбка является чем-то большим, чем просто частью благого деяния, ведь она делает нас более здоровыми и счастливыми. Улыбка снижает частоту сердечных сокращений и временно понижает кровяное давление. Она стимулирует выработку эндорфинов, и они, в свою очередь, уменьшают боль.

Улыбка также укрепляет общественные связи. Она имеет множество

психологических и общинных эффектов. Улыбка может наладить социальные связи, а приветствие улыбкой может уменьшить масштабы межличностных конфликтов. Улыбка может также смягчить неловкую ситуацию, а это, в свою очередь, может улучшить первое впечатление о человеке. Кому не нравится встречать людей с улыбкой на лице? Бог создал людей социальными существами, которым необходимы жизнеспособные отношения с другими людьми, чтобы выживать и процветать. Ислам изобилует советами относительно того, как необходимо поддерживать такие отношения с семьей, соседями или более обширным сообществом. Улыбка – это один из инструментов, который помогает нам создавать и поддерживать важнейшие социальные отношения.

Люди, которые улыбаются, получают больше помощи. И все мы знаем, что, помагаая друг другу, мы укрепляем взаимоотношения с обществом. Ответов на вопрос, почему люди получают больше помощи, когда улыбаются, может быть множество. Реагируем ли мы дружелюбно на того, кто улыбается, естественным образом? Возможно, это взаимная самоотверженность? Вы подарили мне улыбку, а я оказал вам помощь, в которой вы нуждаетесь. Способствует ли радостное настроение, вызванное улыбкой, тому, что мы чаще склонны помогать другим?

Оказывать помощь является отличительным признаком исламской религии и морали, и, соответственно, ислам уделяет большое внимание оказанию помощи нуждающимся. Исследования показывают, что помощь соседу, волонтерская помощь или пожертвование вещей, товаров и услуг приносят помощнику большую пользу[1], чем различные упражнения или отказ от курения. Улыбка начинает цепную реакцию, которая приводит к тому, что люди ведут себя приблизительно так же, как если бы они следовали Божьим заповедям. Бог призывает к тому, чтобы мы были добрыми людьми и взяли себе за привычку улыбаться; что, в свою очередь, приблизит нас к ещё лучшему поведению.

**«Поклоняйтесь Аллаху и не приобщайте к Нему сотоварищей. Делайте добро родителям, родственникам, сиротам, беднякам, соседям из числа ваших родственников и соседям, которые не являются вашими родственниками, находящимся рядом спутникам, странникам и невольникам, которыми овладели ваши десницы. Воистину, Аллах не любит гордецов и бахвалов»
(Коран 4:36)**

Когда мы шагаем в новый век, наши технологические и научные знания продвигаются дальше, чем мы думали еще 50 лет назад. Мы начинаем понимать свой мозг и его чудесные свойства и функции. В свете этой новой области исследований, такие вещи, как улыбка, приобретают новое измерение. Преимущества следования пути и традициям Пророка Мухаммада становятся еще более захватывающими и поразительными.

Сегодня ученые сталкиваются с еще одной дилеммой - что появилось раньше, эмоция или улыбка? Новые исследования показывают, что улыбка может быть не только реакцией на счастье, но и его причиной. Проще говоря, когда наш мозг

чувствует себя счастливым, в мышцы лица передаются сигналы для того, чтобы вызвать улыбку. Эти мышцы подают сигнал обратно в мозг, стимулируя подкрепляющую систему гипоталамуса и увеличивая наш уровень счастья. Когда наш мозг чувствует себя счастливым, мы улыбаемся, а когда мы улыбаемся, наш мозг чувствует себя еще счастливее.

Доктор Роберт Зайонц, психолог из Мичиганского университета, говорит, что причины и следствия улыбки, циклы счастья, имеют физиологическое объяснение. Когда определенные лицевые мышцы расслабляются и сжимаются, они повышают или понижают температуру крови, текущей в мозг. Эти изменения температуры влияют на часть мозга, которая отвечает за эмоции. Исследования показывают, что более холодный мозг производит хорошие эмоции, в то время как более теплый мозг производит отрицательные эмоции.

Еще более поразительным является то, что вы можете получать пользу от улыбки, даже если она не искренняя. Несколько исследований показали, что только улыбка как физическое действие может запустить этот процесс, даже если необходимая эмоция для улыбки отсутствует. Сара Прессман из Калифорнийского университета и ее коллеги обнаружили, что людям, которые улыбались, когда им вводили иглу, было менее больно (на 40 процентов), чем людям, которые не улыбались. Интересно, что участники данного исследования улыбались неестественно, но их хитростью заставили это сделать, поместив палочки для еды в рот, чтобы создать иллюзию улыбки.

До настоящего времени мы выяснили, что улыбка не только является актом милосердия, за который мы получим вознаграждение в жизни после смерти, но она также приносит пользу в этой жизни - тем, кто улыбается, тем, кому эту улыбку дарят, и обществу в целом. Улыбка заразительна. Шведское исследование[2] подтвердило, что трудно не улыбнуться в ответ людям, которые улыбаются тебе. Мозг отвечает за общительность, и когда мы взаимодействуем с другими, между мозгами создается нейронный мост. Нейроны имеют функцию синхронизации, и могут активировать ту же область вашего мозга, которая была активирована в мозге человека, с которым вы взаимодействуете. Эти зеркальные нейроны активируются, когда вы видите, как кто-то улыбается.

Традиции Пророка Мухаммада, рассмотренные в свете мышления 21-го века, показывают, что даже такие вещи, как температура крови и нейронные мосты, связывают поведение человека с Божьими заповедями. Мы узнали, что улыбка понижает температуру крови, поступающей в мозг и, следовательно, напрашивается вопрос, что происходит, когда температура повышается. Увеличивает ли плохое настроение, связанный с ним гнев или хмурый взгляд температуру крови, поступающей в мозг? Во второй части данной статьи мы постараемся ответить на этот вопрос, а также обсудим другую чрезвычайно интересную тему взаимосвязи гнева и функции мозга.

Примечания

[1] (
<https://www.psychologytoday.com/blog/high-octane-women/201409/helpers-high-the-benefits-and-risks-altruism>)

[2] (
<http://www.yalescientific.org/2012/03/the-subtle-smile-the-effect-of-smiling-and-other-non-verbal-gestures-on-gender-roles/>)

Адрес этой статьи:

<http://www.islamreligion.com/ru/articles/11094>

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