

## 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/>)

## Улыбка, гнев и осознанность в исламе, и их связь с нейронаукой 21-го века (часть 2 из 3): Управление гневом

**Описание:** Исследования двадцать первого века подтверждают, что Пророк Мухаммад был прав, говоря о том, что необходимо контролировать свой гнев.

Авторство: Айша Стейси (© 2018 IslamReligion.com)

Опубликовано 07 May 2018 - Последние изменения 07 May 2018

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

---

Уже давно понятно, что Коран и достоверные предания Пророка Мухаммада, да благословит его Господь и приветствует, часто имеют научные объяснения. Эти факты становятся еще более очевидными и поразительными, если посмотреть на некоторые традиции, которым мы следуем, в свете последних открытий в области психологии и физиологии 21-го века. В первой части данной статьи мы рассматривали такое явление как улыбка и обнаружили, что традиция, которой мы с легкостью следуем, на самом деле имеет множество преимуществ, начиная с того, что улыбка заставляет нас чувствовать и заканчивая содействием созданию хорошо сплоченного общества. В данной части статьи мы рассмотрим традиции, связанные с управлением гневом.



Однажды Пророк Мухаммад спросил своих сподвижников: "Кого из вас вы считаете сильным человеком?" Они ответили: "Того, кто может победить других в борьбе". Он сказал: "Это не так; сильным человеком является тот, кто может контролировать себя, когда он гневается".[\[1\]](#)

В части 1 данной статьи мы узнали, что мышцы, которые мы используем, чтобы улыбаться, понижают температуру крови, текущей в мозг. Исследования, как правило, говорят и обратное. Мышцы, которые мы используем, чтобы хмуриться, выражать гнев и другие негативные эмоции, повышают температуру крови, текущей в мозг. Более теплый мозг производит больше негативных эмоций.[\[2\]](#) За последние 20 лет сотни исследований показали, что высокие температуры являются явной причиной плохого настроения и межличностного конфликта (особенно агрессии и насилия).[\[3\]](#) Именно доктор Зайонц предположил, что мы можем в определенной степени контролировать эти эмоции своими действиями. Когда мы улыбаемся, происходит что-то, когда мы хмуримся, происходит что-то другое.

Когда человек сердится, дальнейшие эмоции или чувства являются реакцией на физические изменения в теле. Частота сердечных сокращений увеличивается, так же как и кровяное давление, а лицо краснеет по мере увеличения кровотока. Мышцы напряжены в подготовке к физическому действию, и часто возникает подавляющее желание двинуться вперед к источнику вашего гнева. Это первичный инстинкт выживания, и все это происходит в области мозга, известной как миндалина. Здесь также происходит знаменитая реакция по типу "беги или сражайся". Мы думаем, что это то время и то место, чтобы использовать гнев, о котором мы поговорим позже, но, по большей части, наука говорит нам о том, что контролировать гнев очень полезно.

Согласно исследованию 2009 года, описанному в Журнале Американского колледжа кардиологии, у разгневанных людей более вероятно развитие ишемической болезни сердца. Другие более старые исследования показывают, что разгневанные люди проявляют признаки ускоренного ослабления легочной функции, что, в свою очередь, ускоряет естественный процесс старения. Частый гнев вреден для психического здоровья. Исследование, проведенное в университете Конкордия в 2012 году, показало, что гнев препятствует лечению и ухудшает состояние пациентов с тревожными расстройствами. Когда человек сердится, его тело готовится к выживанию, поэтому оно защищает себя от травм и кровотечений. Тело сердитого человека вырабатывает химические вещества для свертывания (образования сгустков) крови, создавая ситуацию, которая потенциально опасна. Когда физические травмы отсутствуют, сгусток крови может попадать через кровеносные сосуды в мозг или сердце.

Реакция по типу "беги и сражайся" полезна в экстремальных и опасных ситуациях, однако в сегодняшней среде большинство из нас не сталкиваются с ситуациями на грани жизни и смерти. Поэтому самым здоровым способом борьбы с гневом является научиться контролировать его. В традициях Пророка Мухаммада довольно подробно рассматривается то, как это можно сделать, и неудивительно, что эти традиции подкрепляют и подтверждают физиологические и психологические

исследования. Прежде всего, подавление и контроль гнева угодны Богу. Пророк Мухаммад сказал: "Кто сдерживает свой гнев тогда, когда может выйти из себя, того Бог позовет в День Воскресения и на глазах у всех творений позволит ему выбрать любую из гурий, которую он пожелает".[\[4\]](#)

В дополнение к этому Пророк Мухаммад сказал, что нам необходимо гасить гнев, как мы гасим пожар водой. Он сказал: "Гнев - порождение Сатаны, а Сатана сотворен из огня, а огонь можно потушить водой. Поэтому, когда кто-либо из вас гневаётся, пусть совершит омовение". Вода, разбрызганная по лицу, по волосам, на ушах, будет иметь прямое влияние на температуру крови, текущей в мозг. Исследования действительно подтверждают, что более низкая температура будет гасить огонь в крови, протекающей через вены и вокруг мозга, который является физиологическим источником ощущений, связанных с гневом.

Другие советы Пророка Мухаммада относительно гнева тесно связаны с психологическими советами, которые даются тем, кто страдает от проблем, связанных с управлением гневом, и тревожными расстройствами. Страдальцам рекомендуется считать до десяти, прежде чем действовать, или уйти от источника своего гнева. Им также рекомендуется изменить окружающую среду, успокоиться, сосредоточить свое внимание на дыхании и умыться холодной водой.

Имам Ахмад также записал совет от Пророка Мухаммада. Он сказал: "Если гневаешься - молчи". Если человек пытается молчать, это, очевидно, ограничивает его способность сражаться, ругаться и произносить грубые слова. Пророк Мухаммад также предложил придерживаться следующей последовательности действий, чтобы избавиться от гнева. "Если кто-либо из вас разгневаётся в то время, когда стоит, то пусть сядет, а если гнев не пройдёт, то пусть ляжет".[\[5\]](#) Однажды он посоветовал человеку, который рассердился, сказать: "Я ищу убежища у Бога от Сатаны". Затем Пророк добавил, что сказав это, его покинет то, что он испытывает в тот момент.[\[6\]](#)

Традиции Пророка Мухаммада и исследования 21-го века подтверждают, что важнее научиться контролировать свой гнев, чем выражать его, используя какой-либо неразрушающий метод, такой как битье груши. Однако это требует обучения и дисциплины. Пророк Мухаммад подчеркнул важность дисциплины и самообладания. Интересно, что концепция осознанности 21-го века, а не медитация, помогает нам лучше осознавать и принимать эмоциональные сигналы, которые, в свою очередь, помогают нам контролировать свое поведение. В части 3 данной статьи мы обсудим тему осознанности в исламской религии.

---

#### Примечания

[\[1\]](#) Сахих Бухари, Сахих Муслим.

[2] Зайонц Р. Б., Мерфи С. Т., Инглхарт М., "Эмоции и лицевая эфферентация: последствия сосудистой теории выражения эмоций" Психологическая оценка 96 (1989): 395-416

[3] (<http://psychcentral.com/blog/archives/2011/07/20/the-psychology-of-a-heat-wave/>)

[4] Абу Дауд

[5] Имам Ахмад, ат-Тирмизи

[6] Сахих Бухари

## Улыбка, гнев и осознанность в исламе, и их связь с нейронаукой 21-го века (часть 3 из 3): Осознанность

**Описание:** В данной статье рассказывается о том, как концепция "хушу" может помочь развить осознанность и сделать нашу жизнь более приятной и содержательной.

Авторство: Айша Стейси (© 2018 IslamReligion.com)

Опубликовано 27 Aug 2018 - Последние изменения 27 Aug 2018

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

Вопреки тому, во что верят многие люди, осознанность не всегда связана с медитациями. Это состояние ума, достигнутое путем концентрации сознания на настоящем моменте. В предыдущих двух частях данной статьи мы рассказали о последних открытиях, сделанных в двух традициях, которым Пророк Мухаммад, да благословит его Господь и приветствует, рекомендовал следовать своим



последователям. В этих традициях речь шла об улыбке и управлении гневом. В данной части статьи, в свете исследований, посвященных осознанности, мы рассмотрим исламскую версию осознанности - "хушу", особенно в отношении ежедневных молитв.

"Хушу" подразумевает концентрацию и смирение в поклонении (особенно в

молитве), сопровождаемое отстранением от всего, что может отвлекать. Чтобы достичь "хушу", человек должен отстраниться от окружающего мира и находиться в настоящем моменте. Необходимо полностью осознавать, что вы стоите перед Богом и поклоняетесь Ему. Тот, кто в состоянии это сделать, может действительно искренне молиться и получать заслуженное вознаграждение. Он также может приобрести черты, которые могут пригодиться в мирской жизни.

По поиску в Google мы можем узнать, что осознанность является состоянием ума, достигнутое путем концентрации сознания на настоящем моменте. Другие словари определяют осознанность как достижение безоценочного состояния вместе с повышенным или полным осознанием своих мыслей, эмоций или переживаний.<sup>[1]</sup> Осознанность является одной из самых актуальных тем в западной психологии. Считается, что это эффективный способ снижения стресса, улучшения эмоционального состояния и избавления от деструктивных мыслей и стратегий поведения.

Представьте себе, если бы каждый раз, когда вы молитесь, вы бы полностью осознавали то, что делаете. В обычной жизни мы постоянно куда-то спешим и отвлекаемся на мирские дела, например, на молоко, которое необходимо купить, или на рубашки, которые необходимо погладить. Мы также знаем, что каждый из нас реагирует на проделки Сатаны, на внушаемый им шепот, известный как "васвас". Научно доказано, что "хушу" или осознанность является решающим шагом к тому, чтобы успокоить свой разум и на время отстраниться от мирской жизни.<sup>[2]</sup>

Слово "васвас" было взято из арабского языка. Оно означает заблуждение, а также сомнения, опасения или колебания. Оно также обозначает факторы, которые отвлекают человека, когда он пытается сосредоточиться на молитве или сконцентрироваться на важном моменте. Исламские ученые подчеркивают важность того, чтобы не поддаваться "васвас", и не позволять ему определять качество вашей молитвы.

Пророк Мухаммад сказал, что тот, кто сделал полноценное омовение и потом совершил два ракаата намаза, не отвлекаясь на что-либо мирское, тому Аллах прощает все предыдущие <sup>[3]</sup> и последующие грехи <sup>[4]</sup>. Помните, что способность сосредоточить сознание на настоящем моменте является важным навыком, который стоит развивать. Существуют множество достоинств осознанности как в мирской жизни, так и в жизни после смерти.

Различные исследования, проведенные в последние несколько лет, показали, что осознанность имеет множество полезных свойств. Например, она приносит пользу для здоровья, включая повышение иммунитета, формирование позитивного мышления и повышение стрессоустойчивости.<sup>[5]</sup> В Исламе награда человека определяется его уровнем осознанности. Пророк Мухаммад сказал, что человек может молиться и получать одну десятую, одну девятую, одну восьмую и т.д. от максимальной награды.<sup>[6]</sup> Его сподвижник Ибн Аббас объяснил, что награда зависит от того, насколько человек был сосредоточен на своей молитве.



В 2007 году в Университете Торонто [7] было сделано открытие, позволяющее по-новому взглянуть на такое понятие как осознанность с точки зрения нейронауки. Ученые выяснили, что у людей есть два разных способа взаимодействия с окружающим миром. Один из них работает "по умолчанию" и связан с планированием, мечтаниями и размышлениями. Для его работы не нужно прикладывать большие усилия. В таком состоянии мы находимся большую часть своего времени. Мы получаем информацию, фильтруем ее и добавляем к своему собственному ежедневному опыту.

Данный способ является не просто радостным опытом. Благодаря нему мы помним о том, что выходные заканчиваются, что завтра наступит новый день и необходимо будет завести детей в школу и упаковать им обед. Это та лазейка, через которую Сатана проникает в наши мысли, нашептывая то или иное, и отвлекает нас от поклонения Господу.

Но есть и другой способ, который совершенно отличается от предыдущего. Благодаря нему вы ощущаете, что взаимодействуете с окружающим миром в реальном времени, что позволяет вам мыслить и действовать здесь и сейчас.

Люди, которые развивают осознанность, могут заметить разницу между этими двумя способами и переключиться с одного на другой. Таким образом, развивать осознанность означает осознавать то, что вы обычно делаете на автопилоте. Многие из нас могли молиться и ни разу не подумать о Боге, или полностью не осознавать того, что произносят в молитве. Мы произносим слова и выполняем действия, а затем радуемся, что помолились вовремя. Осознанность помогает нам сконцентрировать свое сознание на настоящем моменте, почувствовать тот самый момент, когда мы поднимаем руки, чтобы начать молитву, и подумать о том моменте, когда мы покинем этот мир.

Мусульмане могут начинать каждый день, пребывая в этом состоянии, и практиковать осознанность с первой молитвой дня. Они думают о том, чтобы встать с постели и поблагодарить Бога за еще один день, выполняя при этом омовение, в котором они думают о смывании грехов и, наконец, помолиться в состоянии "хушу". Сподвижники Пророка Мухаммада изо всех сил старались достичь этого состояния в каждой своей молитве и каждом акте поклонения. Осознанность или "хушу" помогает нам полностью прочувствовать молитву.

Существуют доказательства того, что осознанность в конечном итоге может стать естественным навыком. Если мы попытаемся сконцентрировать свое сознание на настоящем моменте, а не просто попытаемся отогнать бесполезные мысли, мы сможем найти способ полностью прочувствовать блаженный характер молитвы. И тогда молитва наверняка станет для нас одной из любимых форм поклонения подобно тому, как ее любил Пророк Мухаммад. Однажды он сказал своему сподвижнику: «Объяви о начале молитвы, дай нам отдохнуть в ней» [8]. Если мы освоим навык осознанности и будем находиться в этом состоянии в каждой своей молитве, мы сможем концентрировать свое сознание на повседневной жизни и таким образом поклоняться Богу, осознавая все, что мы делаем. При рассмотрении "хушу",

состояния ума, к которому должны стремиться все мусульмане во время поклонения Богу, мы обнаруживаем, что мусульмане очень долго практикуют осознанность. Это стало частью их повседневной жизни, посвященной служению Богу. Удивительные научные открытия, сделанные в последние два десятилетия, показывают, что Коран и традиции Пророка Мухаммада направляют нас на истинный путь и рассказывают, как прожить достойную и содержательную жизнь даже среди хаоса в 21-го веке.

---

#### Примечания

[1] (<http://www.merriam-webster.com/dictionary/mindfulness>)

[2] (<http://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/>)

[3] Сахих Бухари

[4] Сахих Муслим

[5] (<http://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>)

[6] Имам Ахмад

[7] (<https://www.psychologytoday.com/blog/your-brain-work/200910/the-neuroscience-mindfulness>)

[8] Абу Дауд

Адрес этой статьи:

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

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