

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 Май 2018 - Последние изменения 07 Май 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 двигаться 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 гневается, 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 разгневан в то время, когда стоит, то пусть сядет, а если гнев не пройдет, 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

Адрес этой статьи:

<http://www.islamreligion.com/ru/articles/11101>

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