

## ПОТОК, ПОСТ И ПУТЬ К УСПЕХУ (ЧАСТЬ 2 OF 2)

### Оценка:

**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.

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

**Авторство::** Абдурахим Грин

**Опубликовано:** 21 Nov 2016

**Последние изменения:** 21 Nov 2016

Возьмем, к примеру, пост. В определенном моменте 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 аутоотелические. 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 преображение 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.

Flow\_Fasting\_Falaah2.jpg

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 «поточной» 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».

[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:

<https://www.islamreligion.com/ru/articles/10295>

Copyright © 2006-2015 Все права защищены © 2006 - 2023 IslamReligion.com. Все права защищены