



Человек в эпоху тревоги.

Сравнение,
потребление
и потеря смысла

Со Хэджин

Со Хэджин

Человек в эпоху тревоги.

Сравнение, потребление

и потеря смысла

<https://litres.ru/74440122>

SelfPub; 2026

Аннотация

У вас больше возможностей, чем у большинства людей прошлого. Тогда почему внутри всё чаще ощущение, будто вы проигрываете? Эта книга вскрывает главный парадокс современности: технологии ускорились, комфорт вырос, выбор стал огромным? а вместе с ними выросли тревога, сравнение, умственное истощение и чувство пустоты. Автор разбирает соцсети, рассеянное внимание, ожидание худшего, самокритику, культуру потребления, долги, страх будущего и потерю смысла, соединяя психологические и нейробиологические идеи с религиозно-духовным взглядом на внутреннее равновесие. Это не очередной список «пяти способов успокоиться». Книга задаёт более неприятный вопрос: а вдруг сама модель жизни, которую вы считали нормальной, и производит вашу тревогу? После такого вопроса трудно продолжать жить на автопилоте.

Со Хэджин

Человек в эпоху тревоги.

Сравнение, потребление

и потеря смысла

Обращение автора

Эта книга не является попыткой дать окончательные ответы на все вопросы человеческой души, ни претензией на полное понимание сложностей современного человека, а представляет собой искреннюю попытку размышлять о реальности, в которой человек обладает средствами, недоступными в предыдущие эпохи, и, тем не менее, испытывает все большее чувство беспокойства и внутреннего смятения. В последние десятилетия мир стал свидетелем колоссального развития науки, технологий и средств связи, возможности расширились как никогда ранее, но, с другой стороны, проявился скрытый кризис, связанный с психологическим равновесием человека и смыслом его жизни.

Идея этой книги возникла из наблюдения, повторяющегося во многих современных обществах: материальный прогресс не всегда приносит человеку то душевное спокойствие, к которому он стремится; напротив, многие люди живут в постоянном напряжении, переходя от одних амбиций к дру-

гим и от одних достижений к другим, не испытывая при этом истинного удовлетворения. Скорость стала отличительной чертой нашей эпохи, а социальные сравнения усилились, особенно с распространением социальных сетей, которые показывают жизнь других в идеализированном свете, что порождает постоянное чувство неполноценности и усиливает уровень тревоги и напряжения.

Моя цель в этой книге — попытаться понять эту глубокую парадоксальность: как человек может жить в эпоху, когда возможности расширяются, а знания растут, но при этом он испытывает внутреннюю пустоту и растущее беспокойство? И как можно восстановить баланс между различными аспектами человеческой жизни: между разумом и эмоциями, между стремлением и спокойствием, между материальным и духовным?

Кроме того, данная работа опирается на выводы современных исследований в области психологии и нейробиологии, которые подтверждают, что человеку необходимы основные компоненты для достижения психологического равновесия, такие как ощущение смысла, поддерживающие межличностные отношения и способность регулировать мысли и эмоции. Эти данные открывают путь к более глубокому пониманию вызовов, с которыми сталкивается современный человек, и призывают переосмыслить его образ жизни и мышления.

Цель этой книги — предложить подход, сочетающий пси-

хологическую рефлексию, научные знания и гуманистическое видение, согласно которому человек — это существо, ищущее смысла не меньше, чем материального комфорта. Ведь человек живет не только пищей и технологиями, но и нуждается во внутреннем спокойствии, а также в более глубоком понимании себя и окружающего мира.

Эта книга не претендует на то, чтобы предложить готовый рецепт жизни, свободной от напряжения, ведь жизнь по своей природе полна вызовов, но человек может научиться справляться с этими вызовами с большей осознанностью и восстанавливать внутреннее равновесие в быстро меняющемся мире.

Эта книга — попытка понять человека, а не судить его; попытка открыть новые горизонты равновесия, а не навязать единственно верный путь; это призыв к размышлению, переосмыслению и искреннему поиску более уравновешенной и осознанной жизни.

Амин аль-Дженди сказал:

«Нет ни одного писателя, который не износился бы,

А вечность сохранит то, что написали его руки

Поэтому не пиши рукой своей ничего,

что тебе было бы приятно увидеть в Судный день

Во имя Аллаха, Милостивого, Милосердного Да благословит Аллах нашего Пророка Мухаммада, его семью и сподвижников, и да дарует им мир

Хвала Аллаху, Который сотворил человека в лучшем образе, наделил его разумом и чувствами, даровал ему сердце, ищущее покоя, и душу, которая насыщается лишь близостью к Нему, и в равновесии заключил секрет стабильной жизни, а в его утрате — начало смятения и беспокойства

Современный человек сегодня переживает беспрецедентное состояние противоречия; он достиг такого материального прогресса, которого не достигали предыдущие поколения, у него появились средства комфорта и технологии, ему облегчились условия жизни, и тем не менее он не обрёл того душевного покоя, который, как предполагалось, должен был сопровождать этот прогресс; напротив, уровень тревоги, депрессии и напряжения возрос, а круг психических расстройств расширился поразительным образом.

Человек оказался окруженным всем, кроме самого себя: он обладает средствами, но не имеет душевного покоя; он добивается успехов, но не способен испытывать удовлетворение; он живет в мире с быстрым темпом жизни, но внутренне страдает от глубокой пустоты, которую не может заполнить ничто из проявлений современной жизни. И этот кризис — не временное явление, а результат глубокого дисбаланса в структуре психического равновесия, когда нарушилось соотношение между материальным и духовным, между

размышлением и уверенностью, между внешними стремлениями и внутренней стабильностью.

Нарушения мышления стали характерной чертой жизни современного человека: его преследуют навязчивые мысли, повторяются негативные идеи, нарастает беспокойство о будущем, и человек погружается в круговорот чрезмерного анализа, который истощает его энергию, не принося при этом душевного спокойствия. На фоне этого интеллектуального беспорядка усугубляется ощущение духовной пустоты, поскольку многие люди отдалились от высших смыслов, придающих жизни ценность и цель; в результате человек стал искать смысл в материальном, счастье — в потреблении, а безопасность — в достижениях, не находя при этом того, что могло бы насытить его душу или успокоить его сердце.

Кроме того, материальное давление навязало человеку образ жизни, основанный на постоянной конкуренции, непрерывных сравнениях и лихорадочном стремлении к большему, так что ценность человека стала измеряться тем, чем он владеет, а не тем, кем он является, и тем, что он показывает, а не тем, что он чувствует. Это давление не только создаёт внешнее напряжение, но и проникает внутрь, порождая постоянное чувство неполноценности, непрекращающуюся тревогу по поводу утраты и страх отступления или неудачи.

Именно отсюда проистекает важность этой книги, которая пытается подойти к этому сложному кризису, анализируя его психологические и интеллектуальные корни, раскрывая пе-

реплетение факторов, породивших этот дисбаланс, и вновь задавая фундаментальный вопрос: почему человек утратил равновесие, несмотря на всё, чем он обладает?

Эта работа не ставит целью предложить поверхностные решения или мимолетные советы, а стремится сформировать глубокое понимание природы человеческой души в контексте современных преобразований, а также показать, как можно восстановить её равновесие через возвращение смысла, корректировку моделей мышления и переоценку духовного аспекта, который невозможно обойти в любой попытке исцеления или обретения стабильности.

Эта книга отправляет читателя в аналитическое путешествие, связывающее современную реальность, психологические теории и религиозные учения, чтобы предложить целостное видение, помогающее человеку сначала понять самого себя, а затем восстановить внутреннее равновесие, избавившись от чрезмерного давления и интеллектуального хаоса.

В заключение этой вступительной статьи остается надежда на то, что человек, каким бы беспокойным он ни был, по-прежнему способен вернуться к своей природе и обрести душевное спокойствие, если осознает, что равновесие не создаётся извне, а начинается изнутри — с точки осознания и момента честности перед самим собой, и от подлинного поиска смысла, который возвращает жизни её ценность, а сердцу — умиротворение.

Мы молим Аллаха, чтобы эта работа принесла пользу и стала шагом на пути к самопознанию человека и восстановлению его равновесия в мире, который становится всё более беспокойным.

Введение

Современный человек живёт в мире, которому в истории нет равных по скорости изменений, разнообразию возможностей и широте перспектив. Современные технологии сократили расстояния между людьми и предоставили беспрецедентные средства общения, получения знаний и работы. Тем не менее этот прогресс не устранил беспокойство, которое испытывают многие люди, а, возможно, даже выявил новый вид психологических вызовов, связанных с быстрым темпом жизни и давлением растущих ожиданий.

Сегодня человек ежедневно подвергается огромному потоку информации, социальным сравнениям, а также профессиональному и экономическому давлению, что создает состояние постоянного напряжения. В то же время многие люди могут чувствовать, что их жизни не хватает глубокого смысла, дающего внутреннюю стабильность.

И здесь проявляется парадокс современности: в то время как способность человека контролировать внешний мир расширилась, его способность понимать свой внутренний мир зачастую остаётся ограниченной. Технологии могут облегчить жизнь, но они не способны дать человеку душевного спокойствия или смысла.

Эта книга пытается проанализировать этот парадокс и исследовать корни психологического дисбаланса, с которым может сталкиваться современный человек. Она рассматривает эту проблему не просто как индивидуальное расстройство, а как явление, связанное с культурными, социальными и экономическими изменениями, которые происходят в современном мире.

В главах этой книги будет рассмотрен ряд тем, определяющих черты данного кризиса, таких как нарушения мышления, экзистенциальная тревога, давление материальных проблем, кризис межличностных отношений, а также роль современной науки в понимании человеческой психики.

Цель данной работы заключается не в том, чтобы дать окончательные ответы, а в том, чтобы открыть пространство для размышлений над вопросами, которые человек задает себе в эпоху стремительных перемен. Возможно, путь к душевному равновесию начинается не с изменения внешнего мира, а с более глубокого понимания человеческой души и того, в чём она нуждается: в смысле, осознанности и уравновешенности.

Глава 1

Человеческое смятение в эпоху скорости

В истории человечества не было эпохи, когда темп жизни ускорился бы так, как в современную эпоху. Человек стал жить в мире, где события развиваются с беспрецедентной скоростью, информация течет непрерывно, а выбор и дав-

ление одновременно усиливаются. Это колоссальное ускорение ритма жизни во многом изменило модели мышления, труда и человеческих отношений и поставило перед человеком психологические вызовы, незнакомые в прежние времена.

Современные технологии предоставили множество средств, облегчающих жизнь: они сократили расстояния, ускорили общение и открыли широкие горизонты для знаний и работы. Однако эта самая скорость принесла с собой новые нагрузки; ускоренный ритм жизни может заставить человека жить в состоянии постоянной занятости, когда накапливаются обязанности и растут ожидания, и человек оказывается вынужденным идти в ногу с непрерывными изменениями, не находя достаточного времени для размышлений, отдыха или восстановления внутреннего равновесия.

На фоне этой ускоренности стали проявляться различные проявления психологического дискомфорта, такие как растущая тревога, умственное переутомление и постоянное ощущение нехватки времени, а также постоянное сравнение себя с другими в таких сферах, как успех, работа и социальный статус. С расширением средств массовой информации и социальных сетей человек стал ежедневно сравнивать свою жизнь с жизнью других, что усиливает его чувство давления и напряжения.

Проблема зачастую заключается не столько в большом объеме дел или обязанностей, сколько в том, как человек пе-

реживает эту ускоренность.

Когда человек теряет способность организовывать своё время, мысли и чувства, быстрый ритм жизни превращается из источника достижений и прогресса в источник напряжения и беспокойства.

Поэтому понимание психологических изменений, которые переживает человек в эпоху скорости, стало необходимо для понимания многих явлений, характеризующих современную жизнь. Социальные, экономические и технологические изменения влияют не только на форму жизни, но и на способ мышления человека, а также на его восприятие себя и окружающего мира.

Именно поэтому в данном разделе делается попытка проанализировать некоторые проявления этого психологического беспокойства, которое может испытывать человек в современную эпоху. Будет рассмотрен ряд факторов, способствующих этому дисбалансу, таких как изменение ритма жизни, давление социального сравнения, влияние современных технологий, а также парадокс, с которым сталкивается человек, находясь между материальным изобилием и постоянным поиском внутреннего спокойствия.

Современный человек сегодня стоит перед важным вызовом: как ему жить в быстро меняющемся мире, не теряя психологического равновесия? И как ему воспользоваться возможностями эпохи, не став заложником её темпа и давления? Эти вопросы являются основной отправной точкой для

понимания того, что будет представлено в последующих главах данного раздела.

Глава 2

Изменение ритма жизни и ускорение психологического времени

В современную эпоху жизнь человека претерпела глубокие изменения в своем повседневном ритме, поскольку само время стало восприниматься и переживаться иначе, чем в прежние времена. В прошлом жизнь человека протекала в более спокойном и стабильном ритме, когда дела и занятия распределялись по естественному порядку, позволяющему человеку заниматься размышлениями, отдыхать и поддерживать непосредственные человеческие контакты. Сегодня же человек живёт в мире, где всё ускоряется: работа, информация, коммуникации и даже ожидания, связанные с успехом и достижениями.

Технологическая революция изменила отношение человека ко времени. Современные средства связи сделали мир ближе и более взаимосвязанным, но в то же время привели к состоянию постоянной готовности к реагированию: человек теперь круглосуточно находится на связи с работой, новостями и сообщениями. Эта постоянная связь заставила многих людей почувствовать, что их день не заканчивается и что всегда есть что-то, за чем нужно следить или что нужно сделать.

С ускорением этого ритма появилось явление, которое

можно назвать «психологическим ускорением времени», то есть ощущением человека, что время проходит быстрее, чем он ощущал раньше. Когда задачи накапливаются, а события следуют одно за другим, человек чувствует, будто время мчится впереди него, и пытается догнать его, не находя реальной возможности успокоиться или остановиться.

С психологической точки зрения это ощущение часто связано с состоянием внутреннего давления, вызванного множеством обязанностей и завышенными ожиданиями. Современный человек живет под влиянием культуры быстрого достижения результатов, где успех порой измеряется скоростью производства и количеством выполненных дел. Это может привести к постоянному ощущению нехватки времени, даже когда человек обладает теми ресурсами или возможностями, о которых раньше только мечтал.

Кроме того, социальные сети способствуют усилению этого ощущения ускорения, поскольку человек ежедневно подвергается огромному потоку новостей, историй и достижений, которыми делятся другие. Этот непрерывный поток информации может заставить человека чувствовать, что жизнь движется быстрее, чем он способен воспринять, что усиливает ощущение давления и сравнения.

Со временем такой ускоренный ритм может привести к умственному и психологическому истощению, когда человек оказывается в состоянии постоянного размышления и непрерывной занятости. Ум нуждается в периодах остано-

ки и покоя, чтобы иметь возможность обрабатывать информацию и упорядочивать мысли, но ускорение жизни может лишить человека этих пространств, необходимых для психологического равновесия.

Проблема заключается не в самом технологическом прогрессе, а в том, как человек к нему относится. Когда человек становится заложником быстрого темпа жизни, не имея возможности организовывать своё время и управлять своими силами, ускорение превращается из фактора развития в источник давления и напряжения.

Поэтому понимание изменения ритма жизни в современную эпоху является важным шагом к пониманию многих психических расстройств, от которых страдает современный человек. Психическое равновесие достигается не только за счёт снижения внешних стрессов, но также требует осознания способов управления временем и внимания к необходимости находить пространства для спокойствия и размышлений в жизни, ставшей более быстрой и сложной.

Глава 3

Завышенные ожидания и давление социального сравнения

Одними из психологических явлений, характеризующих жизнь человека в современную эпоху, являются завышенные ожидания и усиление социального сравнения. Человек по своей природе склонен сравнивать себя с другими, но в наше время это сравнение стало более заметным и влиятель-

ным из-за средств массовой информации и социальных сетей, которые постоянно и интенсивно демонстрируют образы успеха, богатства и красоты. Со временем этот непрерывный поток образов и достижений может превратиться в источник психологического давления, когда человек чувствует, что ему необходимо достичь высоких уровней успеха или совершенства, чтобы почувствовать удовлетворение собой.

Завышенные ожидания заставляют человека ставить перед собой высокие стандарты, которые могут не соответствовать его реальности или обстоятельствам, в результате чего он живет в состоянии постоянного стремления, не испытывая истинного удовлетворения. Успех, который в прошлом считался большим достижением, сегодня может показаться обычным в глазах некоторых, потому что постоянное сравнение с другими заставляет человека всегда чувствовать, что есть те, кто опережает его или превосходит его. Священный Коран указал на опасность увлечения сравнениями и мирским хвастовством, когда

Аллах Всевышний сказал:

﴿Отвлекло вас стремление к множеству, пока вы не посетили могилы﴾

(Сура «Ат-Такасур», аят 1)

пока смерть не застанет человека врасплох, и он не окажется в могиле, потратив всю свою жизнь на погоню за богатством и внешними благами, и тогда все, за что он боролся, исчезнет, и с ним останется только его поступки и то, что

он сделал для себя. Этот аят глубоко раскрывает, как соперничество в накоплении богатства, стремление к положению и увлечение внешними благами могут отвлечь человека от истинного смысла жизни, заставляя его жить, погрязнув в мирской гонке, полагая, что изобилие — это спасение, и что превосходство над другими — это цель, тогда как на самом деле жизнь проходит быстро, и неизбежный конец ждет каждого человека. Это сильное напоминание о том, что увлечение накоплением богатства и хвастовством может одурманить сердце и заставить душу забыть о своей высшей цели, пока человек не пробудится к великой истине, когда сожаление уже не поможет, и не увидит, что он занимал себя тем, что исчезает, и отвернулся от того, что остается. И вот почему этот аят звучит как тревожный звонок, пробуждающий совесть и призывающий человека пересмотреть свои приоритеты, чтобы он не подошёл к могиле, обремененный горечью упущенного, прожив жизнь в накоплении того, что он оставит после себя, вместо того чтобы наполнить её тем, что принесёт ему пользу перед Аллахом и останется с ним после ухода из этого мира.

Так человек оказывается в бесконечной гонке с другими, наблюдает за тем, что у них в руках, и оценивает свою ценность по тому, чем они обладают — деньгами, положением или имуществом, — и его сердце поглощено постоянными сравнениями, а он сам упускает из виду дары Аллаха, которые находятся у него под рукой. И чем больше он смотрит

на то, что есть у других, тем сильнее становится его чувство неполноценности, словно его жизнь превратилась в арену соревнования, в которой он не знает ни покоя, ни удовлетворения. Именно поэтому было дано глубокое наставление в Коране, чтобы вернуть душе равновесие и освободить её от этого скрытого беспокойства. Аллах, Всевышний, сказал:

﴿И не направляй взор свой на то, чем Мы наделили некоторых из них — наслаждениями мирской жизни﴾
(Сура «Та-Ха»: 131)

Этот аят не запрещает человеку трудиться или стремиться к благам этого мира, а предупреждает его о том, чтобы не отвлекаться сердцем на то, что находится в руках других, ибо это открывает двери зависти, внутреннего беспокойства и постоянного чувства неудовлетворенности. Постоянное созерцание проявлений богатства и роскоши может заставить человека думать, что счастье заключается в этих мимолетных украшениях, и его сердце будет изнуряться в погоне за ними, в то время как он упускает из виду тот факт, что эта мирская жизнь — лишь временное наслаждение, и что её истинная ценность заключается не в том, чем мы обладаем в ней, а в том, что мы уносим с собой в загробную жизнь: добрые дела и глубокий смысл жизни. Именно поэтому мудрость Корана заключается в том, чтобы воспитывать душу в духе довольства и удовлетворенности и направлять взор человека на то, что у Аллаха, ибо когда сердце наполняется удовлетворением, оно успокаивается, а когда оно занято

сравнениями, оно впадает в смятение, и жизнь превращается в постоянную борьбу вместо того, чтобы быть спокойствием и умиротворением. В Пророческой Сунне содержится глубокое наставление, решающее проблему социальных сравнений. Пророк # сказал:

«Смотрите на тех, кто ниже вас, и не смотрите на тех, кто выше вас, ибо это лучше, чтобы вы не пренебрегали милостью Аллаха, оказанной вам»

(Передал Муслим)

Это пророческое наставление представляет собой важную психологическую основу, помогающую человеку освободиться от давления постоянных сравнений, поскольку призывает его смотреть на тех, кто уступает ему в благословениях, чтобы осознать ценность того, чем он обладает, и почувствовать удовлетворение, вместо того чтобы жить в постоянной гонке с теми, у кого больше. Кроме того, народная мудрость во многих культурах указывает на эту истину, и среди распространенных пословиц есть такая: «Удовлетворенность — это неиссякаемое сокровище». Это простое по формулировке изречение, но оно несет в себе глубокий смысл; ведь довольство не означает прекращение труда или утрату стремлений, а означает, что сердце человека остается спокойным в отношении того, что Аллах ему предназначал, не изнуряя себя бесконечными сравнениями. Арабская поэзия также выразила эту идею во многих стихах, предупреждающих о чрезмерной увлеченности мирской конкуренции.

ей. Вот что говорит поэт:

А тот, кто довольствуется скромным существованием,
Тот обретает покой и избавляется от соперничества»

Здесь поэт указывает на то, что человек, который принимает то, что у него есть, и живет в пределах своей реальности, будет более спокойным и умиротворённым, чем тот, кто находится в постоянной гонке с другими.

С психологической точки зрения современные исследования в области социальной психологии указывают на то, что постоянное сравнение может привести к снижению самооценки и усилению тревоги и депрессии, особенно когда человек сравнивает себя с людьми, которые кажутся более успешными, красивыми или богатыми. Ведь человеческий разум склонен сосредотачиваться на том, чего ему не хватает, а не на том, чем он обладает, что порождает постоянное чувство неполноценности.

Однако когда человек учится находить баланс между амбициями и удовлетворенностью, между стремлением и принятием, он становится более способным защитить себя от давления социальных сравнений. Ведь настоящий успех измеряется не тем, насколько человек превосходит других, а тем, какого прогресса он достигает в своей жизни в соответствии со своими способностями и условиями.

Таким образом, становится очевидным, что завышенные

ожидания и давление социального сравнения являются одними из важных факторов, нарушающих психологическое равновесие современного человека. Сегодня человек живёт в среде, где образ успеха преувеличивается до нереалистичных размеров; идеальная жизнь представляется как жизнь, наполненная богатством, роскошью и непрерывными достижениями, в результате чего в душе формируется скрытый критерий, по которому человек оценивает себя по сравнению с другими. Со временем этот критерий превращается в постоянный источник внутреннего давления: человек чувствует, что отстаёт, чего бы он ни достиг, и что того, чем он обладает, недостаточно, сколько бы этого ни было, потому что его взгляд прикован к тому, что есть у других. И тогда человек теряет способность радоваться тому, что у него есть, и живёт в состоянии постоянного психологического напряжения, когда в его голове крутятся вопросы сравнения: почему у других больше, чем у меня? Почему тот достиг того, чего я не достиг? Почему жизнь других кажется более успешной и счастливой?

Такое постоянное сравнение ослабляет чувство удовлетворенности человека и делает его заложником завышенных социальных ожиданий, которые могут не отражать реальность жизни, а представлять собой искусственный образ, построенный в основном на внешних проявлениях. И по мере того, как человек всё чаще сталкивается с этими образами, особенно в эпоху цифровых медиа и социальных се-

тей, у него формируется бессознательное убеждение, что его жизнь менее ценна, чем жизнь других, что приводит к появлению тревоги, психологического давления и хронического чувства неполноценности. Таким образом, стремление к здоровью — которое раньше было движущей силой прогресса — превращается в психологическое бремя, угнетающее душу и истощающее внутреннюю энергию.

Однако решение этой проблемы не заключается в отказе от стремлений или призыве к лени и замкнутости, ведь стремление, как указано на сайте, по сути своей является положительной энергией, побуждающей человека к созиданию и достижению целей. Решение заключается в переосмыслении самого понятия успеха, чтобы оно не сводилось к внешним проявлениям или материальному превосходству, а было связано с ценностями, смыслом и внутренним удовлетворением. Истинный успех заключается не в том, чтобы опередить других, а в том, чтобы превзойти самого себя, вести сбалансированную жизнь, в которой человек находит смысл в своих поступках и испытывает душевное спокойствие в отношении того, чем он обладает.

И когда человек освобождается от давления сравнений, он начинает видеть жизнь более ясно; он осознает, что у каждого человека свой путь и свои условия, и что ценность жизни измеряется не количеством того, чем человек обладает, а глубиной смысла, который он вкладывает в свою жизнь, и тем добром, которое он приносит себе и окружающим. И то-

гда стремление в жизни превращается из изнурительной гонки в спокойное путешествие роста, в котором человек стремится достичь всего, на что он способен, не теряя при этом внутреннего покоя.

С этой точки зрения удовлетворенность становится ключевым элементом психического здоровья: человек, который учится быть благодарным за то, что у него есть, и ценить малые блага не меньше, чем большие, обретает душевное равновесие, защищающее его от хронического стресса. Кроме того, увязывание успеха с нравственными ценностями и гуманистической миссией придаёт жизни более глубокий смысл, выходящий за рамки простого материального соперничества, и возвращает человеку чувство достоинства и значимости. Таким образом, человек восстанавливает свое душевное равновесие, когда осознает, что жизнь — это не арена для доказательства превосходства над другими, а возможность наполнить душу добром и достичь баланса между стремлениями и душевным покоем, между стремлением к мирским благам и уверенностью в том, что у Аллаха.

Глава 4

Современные технологии и их влияние на концентрацию и внимание

В последние десятилетия мир стал свидетелем огромного технологического прогресса, изменившего образ жизни человека и его взаимодействие с окружающими и со знанием. Смартфоны, социальные сети и цифровые медиа ста-

ли неотъемлемой частью повседневной жизни, так что человек оказался практически постоянно подключенным к внешнему миру. Несомненно, эти средства принесли огромную пользу, облегчив общение, доступ к информации и ускорив выполнение задач, но в то же время они оказали глубокое влияние на работу человеческого разума, особенно в сфере концентрации и внимания.

По своей природе человеческий разум нуждается в периодах непрерывной концентрации, чтобы иметь возможность глубоко обрабатывать информацию и выстраивать мысли в целостную картину. Однако современная цифровая среда основана на постоянных уведомлениях и быстром переключении между информацией: за один день человек получает сотни сообщений, уведомлений, изображений и коротких видеороликов. Этот непрерывный поток раздражителей может привести к рассеянности внимания и снижению способности сосредотачиваться в течение длительного времени.

С психологической точки зрения быстрое переключение между задачами и информацией приводит к тому, что ум погружается в состояние фрагментированного внимания, при котором сознание переходит от одной мысли к другой, не уделяя ни одной теме достаточного времени для глубокого понимания. Со временем человек может утратить способность к умственному терпению и длительной концентрации, привыкая к быстрой реакции на кратковременные раздражители вместо вдумчивого размышления.

В Священном Коране отмечается важность сосредоточенности и глубокого размышления для понимания жизни и Вселенной. Аллах, да будет Он возвышен, говорит:

﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ﴾

(Сура «Женщины», аят 82)

Размышление по своей природе требует спокойствия ума и сосредоточенности, что противоположно состоянию умственного рассеянности, которое может испытывать человек, когда он быстро переключается между информацией, не задумываясь. Как сказал Всевышний:

﴿Воистину, в сотворении небес и земли, в смене ночи и дня — знамения для людей разумных, которые поминают Аллаха стоя, сидя и лежа и размышляют﴾)Сура «Аль-Имран»: 190–191(

Эти аяты указывают на ценность размышления и созерцания как пути к глубокому пониманию, что требует присутствия ума и его спокойствия.

В Пророческой Сунне мы находим наставление, подчеркивающее важность сосредоточенности и отсутствия рассеянности ума. Пророк # сказал:

«К доброму исламу человека относится то, что он оставляет то, что его не касается»

(Передал ат-Тармизи)

Этот хадис несет в себе важный психологический смысл, поскольку призывает человека меньше заниматься тем, что ему не приносит пользы, что сегодня можно понимать как

призыв к уменьшению информационного шума, который отвлекает внимание человека без реальной пользы.

Мудрецы в народных пословицах выразили эту идею простыми, но глубокими фразами, говоря: «Кто много говорит, тот много ошибается» или «Спокойствие — ключ к пониманию

» — эти пословицы указывают на то, что избыток шума и суеты может препятствовать ясности и сосредоточенности мысли.

С научной точки зрения исследования в области нейробиологии указывают на то, что чрезмерное использование цифровых устройств может влиять на мозговые механизмы внимания: ум привыкает к быстрой реакции на повторяющиеся раздражители, что затрудняет длительную концентрацию. Это не означает, что технология сама по себе является проблемой; проблема возникает тогда, когда человек теряет способность регулировать её использование и управлять своим временем при работе с ней. (См. мою книгу «Разум и зависимость»).

Технологии — это инструмент, который может быть полезен при осознанном использовании, но может превратиться в источник отвлечения, если он захватит внимание человека. Поэтому баланс заключается в том, чтобы человек оставался хозяином технологий, а не подчинялся им.

В конечном итоге, настоящим вызовом для современного человека остается сохранение способности сосредото-

чиваться и размышлять в мире, переполненном быстрыми раздражителями. Ведь разум нуждается в периодах спокойствия и глубокого размышления, чтобы понять жизнь и принимать мудрые решения. Без этих моментов сосредоточенности человек может утратить часть своей способности к взвешенному мышлению и станет более подверженным отвлекающим факторам и психологическому давлению.

Глава 5

Человек между материальным изобилием и внутренним беспокойством

Современный человек живёт в эпоху, не имеющую себе равных с точки зрения материального изобилия и разнообразия возможностей. Доступ к еде, одежде, жилью и информации стал проще, чем когда-либо в истории человечества. Расширились возможности для работы, обучения и путешествий, а средства комфорта развились настолько, что многие аспекты повседневной жизни стали проще, чем в предыдущие эпохи. Тем не менее, это материальное изобилие не обязательно привело к росту внутреннего спокойствия; напротив, многие исследования указывают на то, что психологическое беспокойство и стресс продолжают нарастать во многих современных обществах.

Этот парадокс заставляет задаться вопросом: как человек может жить в мире, где доступны все удобства и блага, но при этом испытывать внутреннее беспокойство и психологическую нестабильность? Ответ заключается в том, что че-

ловек — это не только материальное существо, но и существо, ищущее смысл и душевное спокойствие. Если материальное обеспечено, а смысл отсутствует, человек может ощущать пустоту, несмотря на все, чем он обладает для обеспечения благополучия.

На этот смысл указывает Священный Коран, когда Аллах, да будет Он возвышен, говорит:

﴿А кто отвернется от Моего упоминания, тому предстоит скучная жизнь﴾

Сура «Та-Ха»: 124

Этот аят указывает на то, что стеснённость в жизни не всегда связана с недостатком материальных ресурсов, а может быть связана с состоянием сердца и души. Человек может жить в изобилии денег и материальных благ, но при этом лишаться душевного спокойствия, которое придаёт его жизни смысл и стабильность.

Как сказал Аллах, Всевышний:

﴿Неужели не в поминании Аллаха обретают покой сердца?﴾

(Сура «Аль-Раад», аят 28)

Это указывает на то, что истинное душевное спокойствие заключается не в обилии имущества, а в стабильности сердца. В Пророческой Сунне содержится разъяснение этого смысла: Пророк # сказал:

«Богатство — это не изобилие имущества, а богатство души»)Передали аль-Бухари и Муслим(

Итак, истинное богатство заключается не в изобилии денег или имущества, а в чувстве удовлетворенности и довольства человека. Человек может обладать большим богатством, но при этом оставаться беспокойным и бояться его потери, в то время как другой человек может жить на меньшие средства, но чувствовать душевное спокойствие, поскольку не ставит деньги в центр своей жизни. Поэты и мудрецы выразили эту мысль в лаконичных словах, и одним из самых известных высказываний на эту тему являются слова поэта:

Богатство души — это довольство тем, что уготовил Аллах,

А богатство — это не изобилие денег и золота

Как гласит арабская пословица:

«Удовлетворенность — это неиссякаемое сокровище», и эта пословица кратко выражает глубокую жизненную мысль; удовлетворенность не означает прекращение труда или отсутствие стремлений, а означает, что сердце остается спокойным в отношении того, что у него есть, и стремление к мирским благам не превращается в постоянный источник беспокойства.

С психологической точки зрения современные исследования показывают, что счастье и удовлетворённость жизнью связаны не только с уровнем дохода или материальным благосостоянием, но и с другими факторами, такими как качество межличностных отношений, ощущение смысла жизни

и внутреннее равновесие. Когда деньги или материальный успех становятся единственным критерием ценности, человек может оказаться в бесконечной гонке, в которой, достигнув одной цели, он сразу же стремится к другой, не испытывая при этом истинного удовлетворения.

Кроме того, современная культура потребления побуждает человека связывать счастье с обладанием все большим количеством вещей, что порождает постоянное ощущение, будто того, что у него есть, недостаточно. Это постоянное чувство нехватки может усиливать беспокойство и напряжение, поскольку человек постоянно сравнивает себя с тем, чем обладают другие.

Проблема не в том, чтобы иметь деньги или пользоваться современными удобствами, ведь ислам не призывает к бедности или отказу от благ жизни, а призывает к равновесию.

Материальные блага становятся благом, когда служат человеку, но могут превратиться в источник беспокойства, когда становятся самоцелью.

Поэтому настоящий вызов, стоящий перед современным человеком, заключается не в том, как накопить больше денег или приобрести больше благ, а в том, как сохранить внутреннее равновесие среди изобилия этих благ. Человеку необходимо осознать, что душевного спокойствия не купить за деньги, а настоящее счастье проистекает из равновесия между тем, чем человек обладает внешне, и тем, что он чувствует внутри.

История из прошлого и урок для настоящего

Брат Ибрагим Абдулла Хакар (Смоут) рассказывает историю, которая произошла около пятидесяти лет назад, когда люди обсуждали основные жизненные заботы. Он говорит, что больше всего многих людей в то время занимал простой вопрос: как обеспечить себя едой на целый год и одеждой, которая прикроет его на протяжении всего года? Именно эти заботы были главными темами, которые обсуждались в кругу людей и в их беседах. Человек думал о посеве и урожае, о запасах продовольствия, об обеспечении себя и своей семьи всем необходимым. Жизнь была простой, потребности — ограниченными, и люди рассматривали материальное обеспечение как величайшее, что может принести им душевное спокойствие.

Но времена сильно изменились. Сегодня во многих обществах проблема человека уже не сводится к простому обеспечению едой и одеждой; он живёт в мире, где доступны товары и возможности, о которых в прошлом люди и не могли себе представить. Рынки переполнены разнообразными продуктами питания, одежда представлена в бесчисленных фасонах и цветах, а средства комфорта, облегчающие жизнь человека как никогда ранее, стали многочисленными. Тем не менее, многие люди и сегодня задаются вопросом:

где же душевное спокойствие? Если человек преодолел этап беспокойства о обеспечении себя едой и одеждой, почему он по-прежнему испытывает тревогу и напряжение? И

почему многие люди не чувствуют удовлетворения, несмотря на изобилие средств и возможностей?

Эта простая история раскрывает глубокий парадокс в жизни современного человека. В прошлом заботы были связаны с основными потребностями, а сегодня, несмотря на их удовлетворение, они стали гораздо сложнее. Человек уже не беспокоится только о предметах первой необходимости, но стал беспокоиться о сравнении с другими, об уровне успеха, о социальном положении, о скорости достижения целей и об ожиданиях общества.

Священный Коран указывает на природу человека в этом аспекте, когда Аллах Всевышний говорит:

﴿وَأِنَّهُ لَحُبُّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ﴾

(Сура «Аль-Адият», аят 8)

То есть человек может быть сильно привязан к деньгам и материальным благам, поэтому он постоянно стремится к увеличению своего имущества. Как сказал Аллах Всевышний:

﴿«Увлекло вас стремление к накоплению богатства, пока вы не посетили могилы»﴾

(Сура «Ат-Такассур», аяты 1–2)

Этот аят описывает состояние, когда человек настолько поглощен соревнованием в накоплении материальных благ, что забывает о сути и смысле жизни.

В Пророческой Сунне мы находим глубокое наставление, переосмысливающее понятие богатства. Пророк # сказал:

«Богатство — это не изобилие имущества, а богатство души»

(Передано аль-Бухари и Муслимом)

Итак, истинное богатство заключается не в обилии имущества, а в чувстве внутреннего удовлетворения человека. Человек может обладать множеством благ, но не испытывать душевного покоя, если его сердце постоянно стремится к большему. Один из народных афоризмов, выражающих этот смысл, гласит: «Удовлетворенность — это неиссякаемое сокровище», то есть если человек научится довольствоваться тем, что имеет, он будет жить спокойно, даже не обладая многим, а если он утратит это чувство, ему не хватит всех сокровищ мира. История брата Ибрагима Абдуллаха Хакара (Смоут) напоминает нам о важной истине: человек может преуспеть в решении материальных жизненных проблем, но ему по-прежнему необходимо найти более глубокое решение, касающееся смысла жизни и душевного спокойствия.

Одного материального изобилия недостаточно для обретения счастья, ведь человек живет не только телом, но и разумом, сердцем и душой. Поэтому настоящий вызов, стоящий перед современным человеком, заключается не только в обеспечении материальных благ, но и в сохранении внутреннего равновесия среди этого изобилия. Человеку необходимо научиться использовать имеющиеся у него блага так, чтобы они не превратились в новый источник беспокойства, соперничества или напряжения. Когда человек осознает эту

истину, он становится более способным жить осознанно и уравновешенно, пользуясь благами современности, не теряя при этом внутреннего спокойствия.

Глава 6. Нарушение моделей мышления

Если человек живёт в мире, полном давления и перемен, то, как он осмысливает эти события, порой может оказаться важнее самих событий. Ведь многие психические страдания возникают не только из-за внешней реальности, а от того, как человек интерпретирует эту реальность. Два человека могут оказаться в одной и той же ситуации, но один из них будет относиться к ней спокойно и уверенно, а другой — воспринимать её как источник страха, беспокойства и тревоги. Разница между ними, как правило, заключается не в самом событии, а в стиле мышления, определяющем их взгляд на жизнь.

Мышление — это ворота, через которые проходят чувства и поведение. Если мысли наполнены тревогой, негативными ожиданиями и постоянными сравнениями, душа становится более подверженной стрессу и беспокойству. А если мышление сбалансировано и реалистично, оно помогает человеку справляться с трудными ситуациями с большим спокойствием и мудростью.

В Священном Коране отмечается важность размышления и осмысления как пути к правильному пониманию жизни. Аллах, да будет Он возвышен, говорит:

✦ Воистину, в сотворении небес и земли, в смене ночи и

дня — знамения для людей разумных, которые поминают Аллаха стоя, сидя и лежа и размышляют﴿

(Сура «Аль-Имран», 190–191)

Коран призывает человека к глубокому размышлению, ведущему к пониманию и смыслу, а не к размышлению, которое ввергает его в водоворот беспокойства и сомнений. Как сказал Всевышний:

﴿О вы, уверовавшие! Избегайте многих домыслов, ибо некоторые домыслы — грех﴾

(Сура «Аль-Худжарат»: 12)

Этот аят указывает на опасность некоторых видов мышления, основанных на домыслах и негативных ожиданиях, поскольку они могут разрушить отношения и усилить внутреннее беспокойство.

В Пророческой Сунне содержится множество наставлений, касающихся беспорядочности мышления и призывающих к умеренности в рассмотрении дел. Пророк # сказал:

«Стремись к тому, что приносит тебе пользу, прибегай к помощи Аллаха и не сдавайся. Если с тобой произошло что-то, не говори: „Если бы я поступил так-то и так-то“, но скажи: „Это предопределено Аллахом, и Он делает то, что пожелает“, ибо если ты начнешь говорить „если бы“, то это дело рук шайтана»

(Передал Муслим)

Этот хадис указывает на один из стилей мышления, который может усиливать беспокойство, а именно — постоян-

ное пребывание в прошлом и повторение слова «если бы», поскольку такой образ мышления может ввергнуть человека в бесполезный круг сожалений и самообвинений. Поэты выразили влияние мысли на жизнь человека лаконичными и глубокими фразами, и вот что сказал один из них:

Я видел разум, раздвоенный

Один — записанный, другой — услышанный

Но услышанное бесполезно,

Если он не запечатлен

Поэт указывает на то, что мысль, если она не упорядочена и не уравновешена, может сбить своего обладателя с пути, какими бы обширными ни были его знания.

Эту истину простыми словами выражают и народные пословицы: люди говорят:

(Усталый ум тяготит сердце), или: если ум поглощен заботами, мир становится тесным. Эти пословицы отражают древний человеческий опыт, согласно которому способ мышления может быть источником утешения или источником усталости. В арабском фольклоре рассказывается народная история о человеке, который испытывал много забот, хотя его жизнь была стабильной. Однажды ему сказали: «Почему ты всегда беспокоишься?» Он ответил: «Потому что я

много думаю о том, что может случиться завтра».

Тогда один из мудрецов сказал ему: «Завтра ещё не наступило, так зачем же тебе переживать из-за него сегодня?» И человек понял, что некоторые заботы человек создаёт своим умом ещё до того, как они появятся в реальности.

Таким образом, становится ясно, что нарушение моделей мышления является одной из важных причин психологического беспокойства в жизни современного человека. Ведь если разум поддается негативным мыслям, сравнениям или преувеличенным ожиданиям, он может превратить обычные события в постоянные источники давления и напряжения.

Именно поэтому в данном разделе рассматриваются некоторые модели мышления, которые могут привести к этому расстройству, такие как замкнутый круг мыслей, страх перед будущим, социальные сравнения и самокритичность. Понимание этих моделей мышления является важным шагом на пути к восстановлению психологического равновесия, ведь когда человек осознает, как работает его мысли, он становится более способным направлять их, а не оставаться их пленником.

Глава 7

Циклическое мышление и истощение умственной энергии

Одним из психологических явлений, от которого страдают многие люди в повседневной жизни, является так называемое круговое мышление или «пережевывание» мыслей,

когда человек снова и снова возвращается к одной и той же мысли, не приходя к какому-либо результату или решению. Вместо того чтобы быть средством для понимания и принятия решений, мышление превращается в замкнутый круг, в котором одна и та же проблема многократно повторяется в сознании, что приводит к истощению умственной энергии и усилению чувства тревоги и напряжения.

Этот тип мышления проявляется, когда человек озабочен событием, произошедшим в прошлом, или страхом, связанным с будущим, и его ум продолжает снова и снова анализировать одну и ту же ситуацию. Он задаётся вопросами: «Почему это произошло?», «А что, если бы я поступил так?», «Что произойдёт, если случится то-то и то-то?». По мере повторения этих вопросов ум попадает в непрерывный круг размышлений, который зачастую не приводит к практическому решению, а лишь усиливает чувство внутреннего давления.

С психологической точки зрения круговое мышление похоже на движение человека по замкнутому кругу: он прилагает огромные усилия к размышлениям, но не делает ни одного реального шага к решению. Со временем человек может почувствовать умственное истощение, поскольку разум тратит свою энергию на повторение одной и той же мысли вместо того, чтобы направить её на спокойное размышление или полезную деятельность.

В Священном Коране отмечается важность направления

мысли на то, что приносит пользу, и необходимости не заниматься тем, что изнуряет душу без пользы. Аллах, да будет Он возвышен, сказал:

﴾Аллах не возлагает на душу ничего сверх её возможностей﴿

(Сура «Аль-Бакара», аят 286)

Одно из значений этого аята заключается в том, что человек не должен перегружать себя сверх своих сил чрезмерными размышлениями или озабоченностью тем, что он не в силах изменить. Как сказал Всевышний:

﴾Никакая беда, происходящая на земле или с вами самими, не происходит иначе, как по книге, записанной до того, как Мы сотворили её﴿

(Сура «Аль-Хаддид»: 22)

Этот аят напоминает человеку, что многие события происходят в соответствии с божественными законами, поэтому не следует изнурять себя сожалениями или постоянными размышлениями о том, что нельзя изменить.

В пророческой традиции содержится чёткое наставление, указывающее на опасность мышления, остающегося пленником прошлого. Пророк # сказал:

«Стремись к тому, что приносит тебе пользу, прибегай к помощи Аллаха и не сдавайся. Если с тобой произошло что-то, не говори: „Если бы я поступил так-то и так-то“, но скажи: „Это предопределено Аллахом, и Он делает то, что пожелает“, ибо если ты начнешь говорить „если бы“, то это ста-

нет делом шайтана»

(Передал Муслим)

Этот хадис касается одного из видов замкнутого мышления, в которое человек попадает после того, как события уже произошли, а именно — постоянного размышления со словом «если бы» и обдумывания вариантов развития событий, которые могли бы произойти, если бы он принял другое решение. Такой образ мышления не изменяет реальность и не возвращает время вспять, а, напротив, может удержать человека в замкнутом круге сожалений, печали и упреков в адрес самого себя. По мере того как это умственное переживание продолжается, негативные эмоции усиливаются, и боль возобновляется каждый раз, когда человек вновь вспоминает ту же самую ситуацию, словно переживая событие снова и снова, не имея возможности его изменить. Именно поэтому пророческое наставление призвано освободить душу от этой психологической ловушки, научить человека относиться к произошедшему реалистично и с смирением, а также направлять свою энергию на то, что можно сделать в настоящем и будущем, вместо того чтобы погружаться в размышления о прошлом, которое уже невозможно изменить.

Поэты выразили влияние мысли на жизнь человека лаконичными фразами, и вот что сказал один из них:

Как много мыслей возникает, когда их пробуждаешь,
если разум не находит в них выхода

Поэт указывает на то, что мысли, если они остаются...

Народные пословицы также выражают этот человеческий опыт простыми словами, например:

«Много размышлений утомляет сердце», или «Кто берет на себя заботы раньше времени, тот мучает себя дважды». Эти пословицы отражают унаследованную мудрость, согласно которой размышления, выходящие за пределы естественного, могут стать источником страданий.

В народном наследии передаётся история об одном человеке, который постоянно жаловался на множество забот и на то, что мысли переполняют его ум. Однажды один из мудрецов спросил его: «Чем же ты так сильно озабочен?» Человек ответил: «Я думаю о многих вещах, которые могут произойти в будущем, и боюсь их последствий ещё до того, как они произойдут». Тогда мудрец спокойно спросил его: «А сколько из тех вещей, которые тебя беспокоят, действительно произошло?» Человек немного подумал, а затем сказал: «Ничего из этого ещё не произошло». Тогда мудрец сказал ему: «Значит, ты изнуряешь себя событиями, которые не произошли и, возможно, вообще не произойдут». В этот момент мужчина осознал важную истину: многие из тех забот, которые тяготят сердце, исходят не из самой реальности, а из мыслей, которые рождает ум, когда он преувеличивает ожидания худшего или погружается в беспокойство о будущем. Так он понял, что человек может долго страдать из-за

опасений, которые не оправдались, и что успокоение ума и взгляд на реальность такой, какая она есть, а не такой, какой её представляет себе беспокойство, — это основной шаг к восстановлению душевного спокойствия и психологического равновесия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.