Восемь врагов настроения, и как с ними бороться

В течение дня наше настроение часто меняется, и иной раз мы даже не можем сказать, почему. Исследования показывают, что есть действия, отрицательно влияющие на настроение и продуктивность. И что интересно, об этом же говорится в Коране и Сунне!

Всемогущий и Великий Аллах говорит в прекрасном аяте:

Это (Коран) – озарение для человечества, руководство и милость для убежденных (в вере) людей. *(Коран, 45:20)*

Так давайте рассмотрим восемь действий, влияющие на ваше настроение, и приведем некоторые советы на каждый день из Корана и Сунны для его повышения, инша Аллах!

1. Сравнивание себя с другими

Где бы вы ни были, вас окружают фотографии людей, поступающие из СМИ и соцсетей. Даже если вы того не сознаете, просмотр фотографий других людей может повлиять на вашу самооценку и настроение. Вы начинаете думать о том, чего у вас нет, о том, что вам в себе не нравится, даже если понимаете, что большинство фотографий не настоящие, что они «отфотошоплены», отшлифованы графическим редактором.

Совет: пророк (мир ему и благословение Аллаха) говорил:

Если вы смотрите на того, кто стоит выше вас по богатству и физическим свойствам, то посмотрите также и на того, кто стоит ниже вас по этим параметрам. *(Муслим)*

Самое простое решение заключается в том, чтобы не смотреть на эти фотографии. Но иной раз данное правило вольно или невольно нарушается. Что тогда? Тогда сразу напомните себе о тех, кто обладает меньшим, чем вы. Так вы сможете уравновесить себя и свою благодарность Аллаху.

2. Слишком много времени на соцсети

Недавно исследователи обнаружили, что чем больше времени люди проводят в соцсетях, тем менее удовлетворенной и счастливой им представляется их жизнь.

Совет: для отражения эффекта соцсетей на самооценку можно поделиться на этих сайтах чем-нибудь полезным, например, удивительным хадисом или меняющим жизнь советом. Положительный вклад хорошо влияет на самооценку.

3. Слишком много времени с негативными людьми

Если проводить много времени с больным, велики шансы и самому заболеть. То же самое верно и для эмоций. Негативные эмоции зачастую заразительнее положительных.

Совет: старайтесь не проводить слишком много времени с людьми, которые постоянно жалуются. Если избежать их не можете, попытайтесь внести что-то положительное в ваш разговор вместо того, чтобы соглашаться или молча слушать весь негативный поток. Подумайте о прекрасном аяте, вдохновляющем вас на призыв к истине (и благодарности) и терпению:

…кроме тех, что были верующими, совершали добрые дела, призывали друг друга к истине и терпению. *(Коран, 103:3)*

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

4. Неорганизованность

Тут все просто: если в вашем доме царит беспорядок, а ваш стол завален бумагами, это негативно влияет на ваше настроение. И, наоборот, от чистоты и упорядоченности вы чувствуете себя лучше.

Совет: помните о хадисе:

Чистота – половина веры. *(Муслим. Сахих)*

Это подразумевает как внешнюю, так и внутреннюю чистоту. Простой способ для начала – назначить определенные места всем наиболее часто используемым вещам, пусть они находятся в закрытом ящике или коробке. Когда ваш разум не «видит» все эти вещи (сигнализирующие о неоконченных делах), вы чувствуете себя спокойнее и можете постепенно прийти к упорядочиванию.

5. Слишком много времени за экраном перед сном

Согласно исследованиям, яркие экраны телефонов, планшетов и др. могут подавить выработку в теле мелатонина – гормона, регулирующего ваше настроение и вырабатывающегося лишь в темноте.

Совет: установите для себя строгое правило: хотя бы 15 минут до отхода ко сну не смотрите ни на какие яркие экраны. Вместо этого следуйте Сунне и прочтите дуа, которые полагается произносить перед сном. Небольшой зикр перед сном творит чудеса, инша Аллах.

6. Слишком поздний отход ко сну

Нередко мы делаем что-то за счет своего сна. Но исследования показывают, что люди, которые изо дня в день поздно ложатся спасть, чаще подвергаются депрессии. Другая проблема – привычка бродить по Интернету и проверять телефон для «расслабления» перед сном: тем самым убивается ценное ночное время суток, которое Всемогущий и Великий Аллах установил для нашего сна.

Совет: задумайтесь над следующим аятом, пусть он поможет вам побороть искушения в ночное время:

Это Аллах сотворил для вас ночь для вашего отдыха и озаряющий день. Аллах щедр к людям, но большинство людей не благодарны. *(Коран, 40:61)*

7. Сопротивление расслаблению

Будучи верующими, мы хотим мудро расходовать свое время. Но иной раз такое желание ведет к тому, что мы забываем об отдыхе для восстановления сил. Слишком сильное сопротивление дозволенным способам расслабления и отдыха может негативно повлиять на наше настроение и продуктивность.

Совет: имеется множество хадисов о важности отдыха, подчеркивающих его ценность для восстановления жизненных сил и увеличения продуктивности. Хандаля ибн Амир однажды пожаловался пророку (мир ему и благословение Аллаха), что часть его времени уходит на игры с семьей и детьми. Пророк ответил:

…Должно быть и время для этого, и время для серьезных дел. *(Бухари. Сахих; Муслим. Сахих)*

8. Нездоровое питание

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

Некоторые продукты – например, еда с высоким содержанием омега-6, а также основательно прожаренная пища (например, чипсы), – негативно сказываются на вашем мозге.

Совет: задумайтесь над велением из аята:

Люди! Ешьте дозволенные (халяль) и чистые (тайиб) блага земли и не следуйте по стопам Сатаны. Он – ваш явный враг. *(Коран, 2:168)*

Пусть это поможет вам не только сосредоточиться на халяль-пище, но также и на том, сколь чиста еда, употребляемая вами. Согласно одному из исследований, снижение омега-6 и увеличение омега-3 может положительно повлиять на ваше настроение. К числу продуктов, наиболее богатых омега-3, относятся, например, грецкие орехи, сардины, лосось, говядина, соевые бобы, тофу, брюссельская капуста, цветная капуста.

И Всемогущий Аллах знает лучше. Молим Аллаха, чтобы вы получили пользу из этой статьи.

Хауля бинт Яхья (Великобритания)
Источник (англ.): UnderstandQuran

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.