Alegría Eterna: La Intersección de la Ciencia y la Fe Islámica

Validando la sabiduría atemporal del Corán y la Sunnah a través de los descubrimientos modernos sobre el bienestar.

chat&decidelatina

La Definición Occidental

El diccionario en línea Merriam Webster define la felicidad como un estado de bienestar o alegría, una experiencia agradable o satisfactoria. Los filósofos a menudo definen felicidad en términos de vivir una buena vida.

El Estado de Bienestar

La felicidad también ha sido definida como un estado de bienestar caracterizado por emociones entre la satisfacción y la alegría intensa.



La Búsqueda Universal y la Perfección del Islam

En los últimos años, psicólogos e investigadores han estudiado a personas por todo el mundo para encontrar qué exactamente nos hace felices. ¿Dinero, actitud, cultura, memoria, salud o altruismo? Nuevos hallazgos sugieren que los actos tienen un efecto positivo en la felicidad.

La revista Yes! Magazine ha publicado una lista de estrategias científicamente comprobadas para hacerse feliz. No es de sorprender que dichas estrategias se correspondan muy de cerca con la forma en que Dios y Su Mensajero Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) nos han enseñado a comportarnos, lo que es una indicación de la perfección del Islam.

Pilar 1: Evita comparaciones

El Hallazgo de Stanford

De acuerdo con la psicóloga de Stanford Sonja Lyubomirsky, enfocarte en tu propio logro personal, en lugar de compararte con los demás, conlleva a una mayor satisfacción.

La Sabiduría Divina

Dios dice en el Corán: "No codicies aquello con que he agraciado a algunos de los ricos, pues son solo placeres de esta vida mundanal con los que los ponemos a prueba. La recompensa que tu Señor tiene reservada es mejor y más duradera" (Corán 20:131).

Pilar 2: Sonríe, incluso cuando no tengas deseos de hacerlo

La Lente de la Ciencia

"La gente feliz… ve posibilidades, oportunidades y éxito. Cuando piensan en el futuro, son optimistas, y cuando revisan el pasado, tienden a saborear los puntos culminantes", dicen Diener y Biswas-Diener.

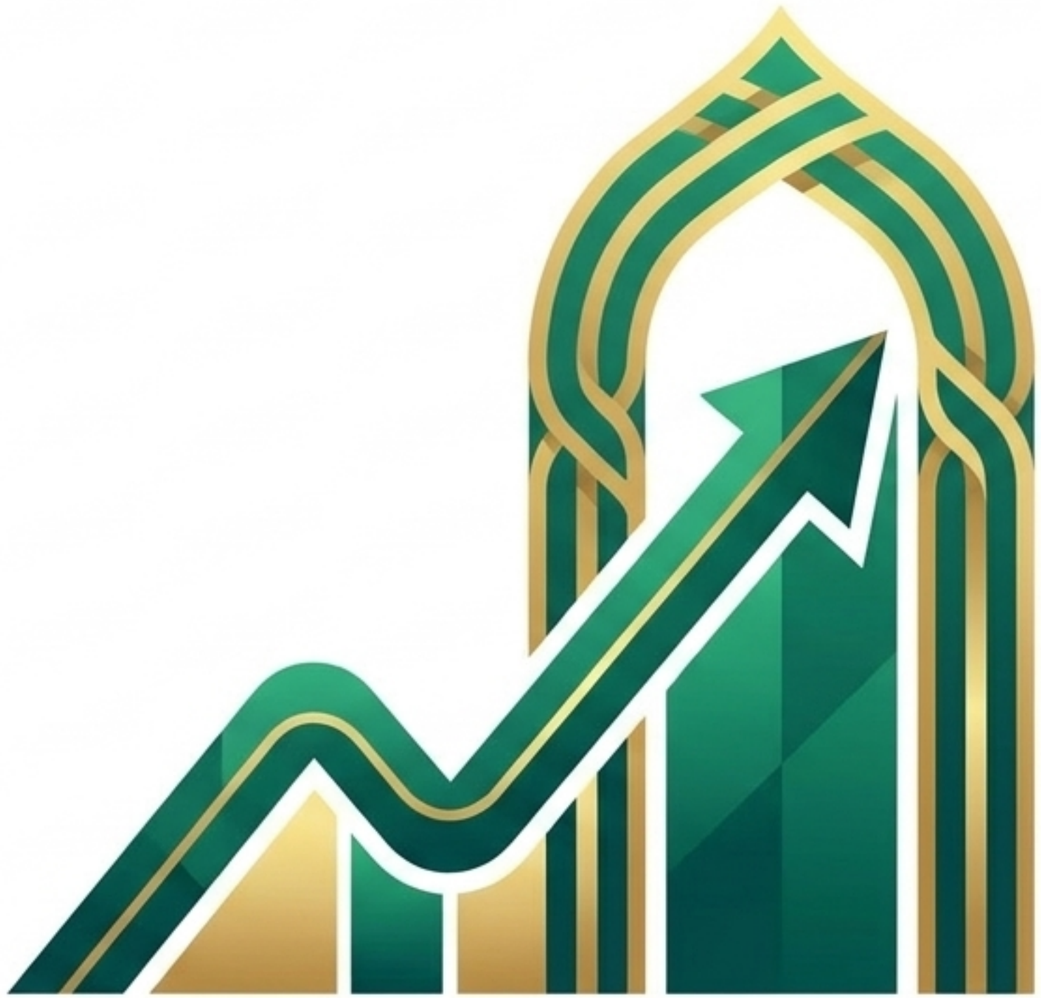
La Lente de la Revelación

El Profeta **Muhammad** (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) dijo: "No menosprecies ninguna buena acción, incluso si esta no es más que saludar a tu hermano con una sonrisa alegre". Y también dijo: "Sonreírle a tu hermano es caridad de parte tuya".

Uno de los compañeros del Profeta Muhammad dijo: "Desde el día en que acepté el Islam, el Mensajero de Dios nunca me encontró sin una sonrisa en el rostro".

El erudito islámico Sheij Bin Baz (Dios tenga misericordia de él) dijo: "Un rostro sonriente indica una buena cualidad y causa resultados benditos: ella indica que el corazón de uno está libre de rencor y hace que el afecto crezca entre la gente".

Pilar 3: Haz ejercicio al aire libre



La Lente de la Ciencia

Un estudio de la Universidad Duke muestra que el ejercicio puede ser tan efectivo como las drogas en el tratamiento de la depresión.

La Lente de la Revelación

El Profeta Muhammad dijo: “Un creyente fuerte es mejor y más amado a los ojos de Dios que un creyente débil”. Él no solo hablaba en términos de fe y carácter, sino que también una salud óptima y buen estado físico son rasgos deseables en un creyente.

Pilar 4: Haz amigos y atesora tu familia

La Lente de la Ciencia

La gente más feliz tiende a tener buenas familias, amigos y relaciones de apoyo, dicen Diener y Biswas-Diener. "No solo necesitamos relaciones, necesitamos relaciones estrechas" que involucren entendimiento y cuidado.

La Lente de la Revelación

Al-lah Exaltado dice: "Adoren solamente a Dios y no dediquen actos de adoración a otros. Hagan el bien a sus padres, a sus familiares, a los huérfanos, a los pobres, a los vecinos parientes y no parientes, al compañero, al viajero insolvente y a quienes están a su servicio. Dios no ama a quien se comporta como un arrogante jactancioso" (Corán 4:36).

El Profeta Muhammad dijo: "Entre las cosas que traen felicidad a un creyente en esta vida están un vecino recto, una casa espaciosa y un buen corcel". El Islam hace mucho énfasis en la solidaridad de las familias, los vecinos y la comunidad en general.

Pilar 5: Mantén un registro de gratitud

La Lente de la Ciencia: La gente que lleva registros de gratitud semanales son más saludables, más optimistas y más propensos a avanzar hacia el logro de objetivos personales, según el autor Robert Emmons.

La Lente de la Revelación: En el núcleo mismo de las enseñanzas del Islam está la idea de que para ser feliz o estar satisfecho debemos ser agradecidos con Dios, no solo por lo que percibimos como bendiciones, sino en todas las circunstancias. Cualquiera sea la condición en la que nos encontremos, somos agradecidos y tenemos la certeza de que es algo bueno para nosotros en la medida en que estamos siguiendo las enseñanzas de Dios. Dios dice: “No codicies aquello con que he agraciado a algunos de los ricos, pues son solo placeres de esta vida mundanal con los que los ponemos a prueba. La recompensa que tu Señor tiene reservada es mejor y más duradera” (Corán 20:131).

Pilar 6: ¡Regala, sé generoso!

La Lente de la Ciencia:

Haz del altruismo y de dar caridad parte de tu vida, y sé resuelto acerca de ello. El investigador Stephen Post dice que ayudar a los vecinos, ser voluntario o donar bienes y servicios resulta en una elevación del que ayuda, y obtienes más beneficios para tu salud que del ejercicio o de dejar de fumar.

La Lente de la Revelación:

"Diles: Mi Señor aumenta el sustento a quien Él quiere de Sus siervos y se lo restringe [a quien quiere], y todo lo que gasten en caridad Él se los compensará. Él es el mejor de los sustentadores". La gente acudió al Profeta Muhammad y le preguntó: "¿Si alguien no tiene nada que dar, qué ha de hacer?" Él dijo: "Debe trabajar con sus manos y beneficiarse a sí mismo, y también dar en caridad (de lo que gana)". La gente preguntó de nuevo: "¿Y si ni siquiera puede hacer eso?" Él contestó: "Entonces debe realizar buenas obras y mantenerse alejado de las malas obras, y esto será considerado como un acto de caridad".

Pilar 7: Pon al dinero abajo en tu lista de prioridades



La Lente de la Ciencia:

La gente que pone al dinero entre sus principales prioridades está más en riesgo de sufrir depresión, ansiedad y baja autoestima, de acuerdo con los investigadores Tim Kasser y Richard Ryan.

La Lente de la Revelación:

El Mensajero de Dios dijo: “Sean felices y tengan esperanza en lo que los complace. Por Dios, yo no temo que sean pobres, sino que temo que la riqueza mundanal les sea otorgada como les fue otorgada a quienes vivieron antes que ustedes. Entonces competirán entre ustedes por ella, como ellos compitieron, y eso los destruirá a ustedes como los destruyó a ellos”.

Matriz de Alineación Científica y Teológica

Estrategia Científica	Validación Empírica	La Sabiduría del Islam
Evita comparaciones	Sonja Lyubomirsky (Stanford)	Corán 20:131
Sonríe	Diener & Biswas-Diener	Sunnah / Sheij Bin Baz
Ejercicio	Universidad Duke	Sunnah (Creyente fuerte)
Relaciones estrechas	Diener & Biswas-Diener	Corán 4:36 / Sunnah
Registro de gratitud	Robert Emmons	Enseñanzas centrales / Corán 20:131
Generosidad/Altruismo	Stephen Post	Corán / Sunnah (Buenas obras)
Reducir prioridad del dinero	Kasser & Ryan	Sunnah (Peligro de la riqueza)

El Ecosistema de la Felicidad Islámica

Sin comparaciones



La felicidad no solo es alegría intensa, sino que implica también satisfacción... seguir los mandamientos de Dios es el camino hacia la rectitud, la satisfacción y la felicidad.

chat&decidelatina

La ciencia descubre hoy lo que la Revelación nos enseñó hace siglos.

La felicidad es el fruto natural de seguir
la guía de nuestro Creador.

chat&decidelatina