La Divina Intersección

La Ciencia de la Felicidad y la Perfección del Islam (Parte II)

chat&decidelatina

La Búsqueda Universal

El Diccionario:

El diccionario en línea Merriam Webster define la felicidad como un **estado de bienestar** o alegría, una experiencia agradable o satisfactoria.

La Filosofía:

Los filósofos a menudo definen felicidad en términos de **vivir una buena vida.**

La Psicología:

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

chat&decidelatina



La Premisa: Cuando la Ciencia Encuentra la Revelación

El Consenso Moderno:

En los últimos años, psicólogos e investigadores han estudiado a personas por todo el mundo para encontrar qué exactamente nos hace felices.

La revista *Yes! Magazine* ha publicado una lista de estrategias científicamente comprobadas para hacerse feliz.

La Intersección Divina:

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

La Ciencia:

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.

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 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 Sunnah:

El Profeta Muhammad (la paz y 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."

La Tradición:

Un compañero dijo: "Desde el día en que acepté el Islam, el Mensajero de Dios nunca me encontró sin una sonrisa en el rostro."

La Sabiduría:

El Sheij Bin Baz dijo: "Un rostro sonriente indica una buena cualidad... 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 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 Sunnah:

'Un creyente fuerte es mejor y más amado a los ojos de Dios que un creyente débil.'

Contexto:

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 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.

El Corán:

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... (Corán 4:36).

La Sunnah:

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."*

Pilar 5 - Da las gracias de corazón

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.

Enseñanza Central:

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, en todas las circunstancias.

El Corán:

Recuérdenme que Yo los recordaré; agradézcanme y no sean ingratos (Corán 2:152).

El Corán:

Y cuando su Señor anunció: "Si Le agradecen, Él incrementará su sustento; y sepan que si lo rechazan, Su castigo será severo" (Corán 14:7).

Pilar 6 - ¡Regala, sé generoso!

La Ciencia: 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.

El Corán: ***Diles: 'Mi Señor aumenta el sustento a quien Él quiere de Sus siervos y se lo restringe, y todo lo que gasten en caridad Él se los compensará...'*** (Corán 34:39).

La Sunnah: La gente preguntó al Profeta: *'¿Si alguien no tiene nada que dar, qué ha de hacer?'* Él dijo: *'Debe trabajar con sus manos... y también dar en caridad'*. Preguntaron: *'¿Y si ni siquiera puede hacer eso?'* 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 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 Sunnah:

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."

La Matriz de la Perfección Islámica

Estrategia Humana	Beneficio Empírico (La Ciencia)	El Diseño Divino (El Islam)
Evitar comparaciones	Mayor satisfacción (Stanford)	*Corán 20:131*
Sonreír	Optimismo y oportunidades (Diener)	*Sunnah: Es una caridad*
Ejercicio al aire libre	Efectivo contra la depresión (Duke)	*Sunnah: El creyente fuerte*
Lazos familiares	Red de apoyo emocional	*Corán 4:36 / Sunnah*
Gratitud	Mejor salud y objetivos (Emmons)	*Corán 2:152 / Corán 14:7*
Generosidad	Elevación y salud superior (Post)	*Corán 34:39 / Sunnah*
Des-priorizar dinero	Menor riesgo de ansiedad (Kasser/Ryan)	*Advertencia del Profeta*

chat&decidelatina

Más Allá de la Alegría

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



La Divina Intersección de la Ciencia y la Felicidad

chat&decidelatina