

La felicidad en el Islam (parte 2 de 3): Felicidad y ciencia

Descripción: El Islam está de acuerdo con los métodos científicos para alcanzar la felicidad.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado 27 Jul 2015 - Última modificación 27 Jul 2015

Categoría: [Artículos](#) > [Los beneficios del Islam](#) > [Verdadera felicidad y paz interior](#)

En la primera parte de *La felicidad en el Islam* hablamos sobre la evolución de la felicidad en el pensamiento occidental y su efecto sobre la cultura occidental. En esta segunda parte, revisaremos las definiciones de felicidad y hablaremos sobre la relación entre ciencia y felicidad, y cómo esto se relaciona con las enseñanzas del Islam.



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

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.

Las siguientes son, sin ningún orden en particular, siete formas "científicamente probadas" para aumentar la felicidad.

1. Evita comparaciones.

De acuerdo con la psicóloga de Stanford Sonja Lyubomirsky^[1], enfocarte en tu propio logro personal, en lugar de compararte con los demás, conlleva a una mayor satisfacción. 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).

2. Sonríe, incluso cuando no tengas deseos de hacerlo.

"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[2].

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"[3]. Y también dijo: "Sonreírle a tu hermano es caridad de parte tuya"[4].

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"[5]. 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".

3. Haz ejercicio al aire libre.

Un estudio de la Universidad Duke muestra que el ejercicio puede ser tan efectivo como las drogas en el tratamiento de la depresión. El Profeta Muhammad dijo: "Un creyente fuerte es mejor y más amado a los ojos de Dios que un creyente débil"[6]. 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.

4. Haz amigos y atesora tu familia.

La gente más feliz tiende a tener buenas familias, amigos y relaciones de apoyo, dicen Diener y Biswas-Diener[7]. "No solo necesitamos relaciones, necesitamos relaciones estrechas" que involucren entendimiento y cuidado. 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"[8]. El Islam hace mucho énfasis en la solidaridad de las familias, los vecinos y la comunidad en general.

5. Da las gracias de corazón.

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[9].

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:

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

"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).

6. ¡Regala, sé generoso!

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.

El Islam anima a la gente a ser generosa con su familia, amigos, vecinos, extraños e incluso enemigos. Esto se menciona repetidamente por todo el Corán y en las tradiciones auténticas del Profeta Muhammad.

"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'" (Corán 34:39).

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"[\[10\]](#).

7. Pon al dinero abajo en tu lista de prioridades.

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. 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"[\[11\]](#).

La felicidad no solo es alegría intensa, sino que implica también satisfacción. En el próximo artículo examinaremos el rol de la felicidad en el Islam y descubriremos que seguir los mandamientos de Dios es el camino hacia la rectitud, la satisfacción y la

felicidad.

Pie de página:

[1] *El cómo de la felicidad: Acercamiento científico a la obtención de la vida que quieres*, Sonja Lyubomirsky, Penguin Press, 2008.

[2] *Felicidad: Desentrañando los misterios de la riqueza psicológica*, Ed Diener y Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd., 2008.

[3] *Sahih Múslim*.

[4] *Sahih Al Bujari*.

[5] *Sahih Al Bujari*.

[6] *Sahih Múslim*.

[7] *Felicidad: Desentrañando los misterios de la riqueza psicológica*, Ed Diener y Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd., 2008.

[8] Reportado con un *isnad sahih* por Al Hakim.

[9] *¡Gracias! Cómo la nueva ciencia de la gratitud puede hacerte más feliz*, Robert Emmons, Houghton Mifflin Company, 2007.

[10] *Sahih Al Bujari*.

[11] *Ibíd.*

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/4322>

Copyright © 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos los derechos reservados.