

Felicidade no Islã (parte 2 de 3): Felicidade & ciência

Descrição: O Islã está de acordo com os métodos científicos para alcançar a felicidade.

Por Aisha Stacey (© 2014 IslamReligion.com)

Publicado em 31 Mar 2014 - Última modificação em 31 Mar 2014

Categoria: [Artigos](#) > [Os Benefícios do Islã](#) > [Felicidade Verdadeira e Paz Interior](#)

Na parte 1 de Felicidade no Islã discutimos a evolução da felicidade no pensamento ocidental e seus efeitos na cultura ocidental. Na parte 2 reexaminaremos as definições de felicidade e falaremos sobre a relação entre ciência e felicidade e como isso, por sua vez, se relaciona com os ensinamentos do Islã.



O dicionário online Merriam Webster define felicidade como um estado de bem-estar ou contentamento, uma experiência agradável ou satisfatória. Os filósofos com frequência definem felicidade em termos de ter uma vida boa. Felicidade também pode ser definida como um estado de bem-estar, caracterizado por emoções que variam de contentamento a alegria intensa.

Nos anos recentes psicólogos e pesquisadores têm estudado pessoas do mundo todo para descobrir o que exatamente nos faz feliz. É dinheiro, atitude, cultura, memória, saúde ou altruísmo? Novas descobertas sugerem que ações têm um efeito positivo sobre a felicidade. A "Yes! Magazine" apresentou uma lista de estratégias cientificamente comprovadas para ser feliz. Não surpreende que correspondam perfeitamente com a forma que Deus e Seu mensageiro Muhammad, que Deus o exalte, nos ensinaram a comportar, o que é uma indicação da perfeição do Islã.

Aqui, sem nenhuma ordem em particular, estão as sete maneiras "cientificamente" comprovadas de aumentar a felicidade.

1. Evite comparações.

De acordo com a psicóloga de Stanford Sonja Lyubomirsky^[1], focar em nossa realização pessoal, ao invés de nos compararmos com outros, leva a uma satisfação maior. Deus diz no Alcorão:

"E não cobices tudo aquilo com que temos agraciado certas classes, com o gozo da vida terrena - a fim de, com isso, prová-las - posto que a mercê do teu Senhor é preferível e mais persistente." (Alcorão 20:131)

2. Sorria, mesmo que não esteja com vontade.

"Pessoas felizes... veem possibilidades, oportunidades e sucesso. Quando pensam sobre o futuro, são otimistas e quando reveem o passado, tendem a favorecer os pontos altos", dizem Diener e Biswas-Diener.[2]

O profeta Muhammad, que Deus o exalte, disse: "Não despreze nenhuma boa ação, mesmo que seja apenas saudar seu irmão com um sorriso."[3] e "Sorrir para o seu irmão é uma caridade."[4]

Um dos companheiros do profeta Muhammad disse: "Desde o dia que aceitei o Islã, o mensageiro de Deus nunca se encontrou comigo sem um rosto sorridente."[5] O sábio muçulmano Sheikh Bin Baaz, que Allah tenha misericórdia dele, disse: "Um rosto sorridente indica uma boa qualidade e traz resultados abençoados - indica que o coração está livre de rancor e faz a afeição crescer entre as pessoas."

3. Sai e se exercite.

Um estudo da Duke University mostra que o exercício pode ser tão eficaz quanto medicamentos, no tratamento da depressão. O Profeta Muhammad disse: "De fato, um crente forte é mais amado por Deus do que um crente fraco."[6] Ele não falava apenas em termos de fé e caráter, mas também que saúde e condicionamento físico eram características desejáveis em um crente.

4. Faça amizades e aprecie sua família.

Pessoas mais felizes tendem a ter boas famílias, amigos e relacionamentos de apoio, dizem Diener e Biswas-Diener.[7] "Não precisamos apenas de relacionamentos, precisamos de relacionamentos próximos" que envolvam compreensão e carinho. Allah, o Exaltado, diz:

"Adorai a Deus e não Lhe atribuais parceiros. Tratai com benevolência vossos pais e parentes, os órfãos, os necessitados, o vizinho próximo, o vizinho estranho, o companheiro, o viajante e os vossos servos. Porque Deus não estima arrogante e jactancioso algum." (Alcorão 4:36)

O profeta Muhammad disse: "Entre as coisas que trazem felicidade ao crente nesta vida são um bom vizinho, uma casa espaçosa e um bom cavalo."[8] O Islã dá muita ênfase na solidariedade de famílias, vizinhanças e da comunidade como um todo.

5. Agradeça de coração.

As pessoas que mantêm anotações semanais sobre as coisas pelas quais são gratas são mais saudáveis, mais otimistas e mais propensas a progredir no alcance de objetivos pessoais, de acordo com o autor Robert Emmons[9].

No centro dos ensinamentos do Islã está a ideia de que para ser feliz ou contente devemos ser gratos a Deus, não apenas pelo que percebemos como bênçãos, mas por

todas as circunstâncias. Qualquer que seja a condição em que nos encontramos, somos gratos e certos de que é bom para nós, desde que estejamos seguindo os ensinamentos do Islã. Deus disse:

"Recordai-vos de Mim, que Eu Me recordarei de vós. Agradecei-Me e não Me sejais ingratos!" (Alcorão 2:152)

"E de quando o vosso Senhor vos proclamou: Se Me agradecerdes, multiplicar-vos-ei; se Me desagradecerdes, sem dúvida que o Meu castigo será severíssimo." (Alcorão 14:7)

6. Doe, doe agora!

Fazer do altruísmo e da caridade parte de sua vida e ser resoluto a respeito. O pesquisador Stephen Post diz que ajudar um vizinho, ser voluntário ou doar bens e serviços resulta em uma sensação de euforia, e você obtém mais benefícios para a saúde que se fizesse exercícios ou parasse de fumar.

O Islã encoraja as pessoas a serem generosas com a família, amigos, vizinhos, estranhos e até inimigos. Isso é mencionado repetidamente em todo o Alcorão e nas tradições autênticas do profeta Muhammad.

"Dize: Em verdade, meu Senhor prodigaliza e restringe Sua graça a quem Lhe apraz. Tudo quanto distribuídes em caridade Ele vo-lo restituirá, porque é o melhor dos agraciadores." (Alcorão 34:39)

As pessoas vieram até o Profeta Muhammad e perguntaram: "Se alguém não tem nada para dar, o que pode fazer?" Ele disse: "Deve trabalhar com suas mãos, se beneficiar e dar em caridade (do que ganhar)." As pessoas perguntaram ainda: "Se não puder fazer nem isso?" Ele respondeu: "Devem ajudar os necessitados que pedem auxílio." Então as pessoas perguntaram: "E se não puder fazer isso?" Ele respondeu: "Devem executar boas ações e manterem-se afastadas de maus atos e isso contará como atos de caridade."[\[10\]](#)

7. Coloque o dinheiro no fim da sua lista de prioridades.

As pessoas que priorizam o dinheiro têm mais risco de depressão, ansiedade e baixa autoestima, de acordo com os pesquisadores Tim Kasser e Richard Ryan. O mensageiro de Deus disse: "Seja feliz e anseie pelo que lhe agradará. Por Deus, não temo que venham a ser pobres, mas temo que a riqueza terrena lhes seja concedida como foi concedida aos que viveram antes de vocês. Então competirão entre si como eles competiram e isso os destruirá, como os destruiu."[\[11\]](#)

A felicidade não é apenas uma alegria intensa. Também envolve contentamento. No artigo seguinte examinaremos o papel da felicidade no Islã e descobriremos que seguir os mandamentos de Deus é o caminho para a virtude, contentamento e felicidade.

Notas de rodapé:

[1] *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, Sonja Lyubomirsky, Penguin Press, 2008

[2] *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Ed Diener and Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd, 2008

[3] *Saheeh Muslim*

[4] *Saheeh Al-Bukhari*

[5] *Saheeh Al-Bukhari*

[6] *Saheeh Muslim*

[7] *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Ed Diener and Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd, 2008

[8] Relatado com uma cadeia isnad por *al-Hakim*.

[9] *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Robert Emmons, Houghton Mifflin Company, 2007

[10] *Saheeh Al-Bukhari*

[11] Ibid.

O endereço web deste artigo:

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

Copyright © 2006-2013 www.IslamReligion.com. Todos os direitos reservados.