

Sorriso, raiva e consciência plena no Islã e suas conexões com a Neurociência do século 21 (parte 1 de 3): O que há em um sorriso?

Descrío: Um olhar nas tradições do profeta Muhammad que encorajam o sorriso e como o conhecimento do século 21 revela alguns benefícios surpreendentes.

Por Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publicado em 09 Oct 2017 - ltima modificao em 10 Mar 2019

Categoria: [Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Moral e Práticas Islâmicas](#)

O que há em um sorriso? Um muçulmano responderia a essa pergunta dizendo que é um ato de caridade e uma tradição do profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele. É bem conhecido que o profeta Muhammad disse: "Sorrir para o seu irmão é uma caridade." Ele também era lembrado como um homem que, exceto nas circunstâncias mais extremas, sempre tinha um sorriso no rosto. O sábio muçulmano Sheikh Bin Baaz, que morreu em 1999, 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."



Assim vemos que ao longo da história islâmica sorrir foi considerado um hábito muito bom a ser adquirido pelo muçulmano. Imitar o profeta Muhammad é um dos maiores desejos de um muçulmano. O profeta Muhammad também sabia que seguir as diretivas de Deus sempre levou a algo inerentemente bom para a humanidade. O tempo progrediu e quando o século 20 se transformou no século 21, descobrimos que sorrir fazia muito mais do que acrescentar ao nosso banco de boas ações. Melhorava nossa saúde e nossa felicidade. Sorrir reduz o batimento cardíaco e, temporariamente, a pressão sanguínea. Libera endorfinas, e elas por sua vez, diminuem a dor.

Sorrir também fortalece os laços da comunidade. Os sorrisos têm vários efeitos psicológicos e comunitários; o sorriso pode abrir uma conexão social ou saudar alguém com um sorriso pode reduzir um conflito interpessoal. Sorrir pode aliviar situações

embaraçantes e pode melhorar primeiras impressões. Quem não gosta de encontrar alguém com um sorriso no rosto? Seres humanos foram concebidos por Deus para serem criaturas ultra sociais, que precisam de relacionamentos viáveis com outras pessoas para sobreviver e prosperar. O Islã fornece muitos conselhos sobre como manter esses relacionamentos, seja com a família, vizinhos ou com a comunidade como um todo. Sorrir é um dispositivo que nos ajuda a fazer e manter esses relacionamentos sociais importantes.

As pessoas que sorriem recebem mais ajuda. E todos sabemos que um comportamento disposto a ajudar melhora as relações da comunidade e constrói relacionamentos mais fortes. A resposta de por que as pessoas recebem mais ajuda quando sorriem pode ser múltipla. Respondemos naturalmente de uma maneira mais amigável a alguém que está sorrindo? Pode ser egoísmo recíproco. Você me dá um sorriso, então darei a você a ajuda que precisa. O estado de espírito feliz criado pelo sorriso melhora nossa inclinação a ajudar os outros?

O comportamento disposto a ajudar é uma característica da moral e modos islâmicos e, dessa forma, o Islã coloca grande ênfase em ajudar os necessitados. Pesquisa nos diz que ajudar um vizinho, ser voluntário ou doar bens e serviços resulta em uma sensação de euforia[1], e você obtém mais benefícios para a saúde que se fizesse exercícios ou parasse de fumar. Sorrir inicia uma reação em cadeia que resulta nas pessoas que se engajam em comportamento semelhante aos mandamentos de Deus. Ele espera que sejamos pessoas boas e nos equipou com a habilidade de sorrir; isso, por sua vez, aprimora e encoraja o bom comportamento.

"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)

À medida que entramos no novo século, nosso conhecimento tecnológico e científico avança além de qualquer coisa que pensávamos possível 50 anos atrás. Estamos começando a entender o cérebro e suas propriedades e funcionalidades maravilhosas. À luz dessa nova área de exploração, atos como sorrir assumem uma nova dimensão. Os benefícios de seguir as tradições e modos do profeta Muhammad se tornam ainda mais convincentes e fascinantes.

Os cientistas enfrentam agora outro dilema que é o que veio primeiro, a emoção ou o sorriso. Nova pesquisa sugere que sorrir pode não ser somente um resultado de felicidade, mas também pode causá-la.[2] Colocado de maneira simples, quando nosso cérebro se sente feliz, os sinais são transmitidos para os músculos faciais que disparam um sorriso. Aqueles músculos soltam um sinal de volta para o cérebro, estimulando o sistema de recompensa e aumentando nosso nível de felicidade. Quando nosso cérebro se sente feliz, sorrimos. E quando sorrimos, nosso cérebro se sente ainda mais feliz.

O Dr. Robert Zajonc, psicólogo na Universidade de Michigan, diz que pesquisa sobre a

causa e o efeito desse ciclo sorriso - felicidade tem uma explicação fisiológica. Quando certos músculos faciais relaxam e retesam, elevam ou reduzem a temperatura do sangue que flui para o cérebro. Essas mudanças de temperatura afetam a parte do cérebro que regula as emoções. A pesquisa sugere que um cérebro mais frio cria emoções boas, enquanto que um cérebro mais quente produz emoções negativas.

Algo ainda mais fascinante é que você ainda obtém os mesmos benefícios de sorrir, mesmo que seu sorriso não seja genuíno. Vários estudos têm mostrado que apenas a ação física de sorrir podem iniciar o processo, mesmo que a emoção não esteja lá para começar. Sarah Pressman da Universidade da Califórnia e colegas constataram que pessoas que sorriem enquanto tomam injeção relataram 40 por cento menos dor, que as pessoas que não sorriem. O interessante é que os participantes nesse estudo não sorriram naturalmente, mas foram levados a sorrir pelo posicionamento de palitos em suas bocas para criar a ilusão de um sorriso.

Até agora descobrimos que sorrir não só é um ato de caridade que gera recompensas na Outra Vida para aquele que sorri, mas também gera recompensas nessa vida - para aquele que sorri, para aquele que recebe o sorriso e para a comunidade em geral. Sorrir é contagioso. Um estudo sueco[3] confirmou que é difícil manter um rosto sério quando se olha para alguém que está sorrindo para nós. O cérebro está conectado para a sociabilidade e quando interagimos com outros, uma ponte neural é criada entre os cérebros. Os neurônios tem uma função de sincronização e podem então ativar a mesma região de seu cérebro que foi ativada no cérebro da pessoa com quem você está interagindo. Esses neurônios espelho ativarão quando você vir alguém sorrindo.

As tradições do profeta Muhammad, examinadas à luz do pensamento do século 21 revelam que até coisas como a temperatura do sangue e pontes neurais ligam o comportamento inerente da humanidade aos mandamentos de Deus. Aprendemos que o ato de sorrir reduz a temperatura do sangue que flui para o cérebro e isso nos leva à pergunta de o que acontece quando a temperatura aumenta. O ato de franzir a testa e a disposição negativa como a raiva associada com esse ato, aumentam a temperatura do sangue que flui para o cérebro? Na parte dois discutiremos isso e outras informações fascinantes sobre a relação entre a raiva e a função cerebral.

Notas de rodapé:

[1] (<https://www.psychologytoday.com/blog/high-octane-women/201409/helpers-high-the-benefits-and-risks-altruism>)

[2] (<https://www.scientificamerican.com/article/smile-it-could-make-you-happier/>)

[3] (<http://www.yalescientific.org/2012/03/the-subtle-smile-the-effect-of-smiling-and-other-non-verbal->

Sorriso, raiva e consciência plena no Islã e suas conexões com a Neurociência do século 21 (parte 2 de 3): Controle sua raiva

Descrío: Estudos e pesquisas do século vinte e um confirmam o conselho do profeta Muhammad de que é benéfico controlar a raiva.

Por Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publicado em 09 Oct 2017 - ltima modificao em 09 Oct 2017

Categoria:[Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Moral e Práticas Islâmicas](#)

Entende-se há muito tempo que o Alcorão e as tradições autênticas do profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, geralmente contêm explicações científicas. Esses fatos se tornam ainda mais aparentes e fascinantes quando olhamos para algumas das tradições que praticamos a luz das últimas descobertas psicológicas e fisiológicas do século 21. Na parte 1 examinamos a ciência por trás do sorriso e constatamos que uma tradição que praticamos com facilidade têm, de fato, vários benefícios que vão de como fazer uma pessoa se sentir a contribuir para uma comunidade coesa e unida. Nesse artigo examinaremos as tradições relacionadas ao controle da raiva.



Em uma de suas tradições mais conhecidas, o profeta uma vez perguntou aos seus companheiros: "Quem dentre vocês se considera um homem forte?" Responderam: "Aquele que pode derrotar fulano em uma disputa de luta." Ele disse: "Não é assim. Um homem forte é aquele que controla sua raiva."[\[1\]](#)

[Aprendemos na parte 1](#) que os músculos que usamos para sorrir reduzem a temperatura do sangue que flui para o cérebro. Pesquisa tende a sugerir que o oposto também é verdadeiro. Os músculos usados para franzir a testa, uma expressão associada com raiva e outras emoções negativas, fazem subir a temperatura do sangue que flui para o cérebro. Um cérebro mais aquecido produz mais emoções negativas.[Adoração e Prática > Moral e Práticas Islâmicas](#)

Contrário ao que muitas pessoas acreditam, consciência plena não é meditação. É um estado mental alcançado ao focar a consciência sobre o momento presente. Nos dois artigos anteriores, discutimos as últimas descobertas sobre duas das tradições que o profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, recomendou aos seus seguidores: sorrir e controlar a raiva. Nesse artigo, à luz da pesquisa sobre consciência plena discutiremos a versão do Islã de consciência plena " *khushoo*, particularmente *khushoo* em relação às orações diárias.



Khushoo significa concentração e humildade em adoração (particularmente orações) enquanto lutamos com todas as forças para afastar quaisquer distrações. Para alcançar *khushoo* uma pessoa deve ser capaz de esquecer o mundo e estar no momento. Devemos estar totalmente conscientes de estar diante de Deus, engajados na adoração Dele. Se alguém é capaz de fazer isso, são então capazes de orar de todo o coração e colher as recompensas por fazê-lo. Também são capazes de adquirir características que os manterão em boa posição em suas vidas terrenas.

O Google diz que consciência plena é um estado mental alcançado ao focar a consciência sobre o momento presente. Outros dicionários a definem como a prática de manter um estado de consciência potencializada ou completa, sem julgamentos, dos próprios pensamentos, emoções ou experiências.[1] Consciência plena é ao mesmo tempo a palavra da moda e um assunto muito debatido na psicologia ocidental. É reconhecida como uma maneira eficiente de reduzir estresse, melhorar a inteligência emocional e minar processos comportamentais e cognitivos destrutivos.

Imagine se pudéssemos fazer cada oração com uma consciência potencializada do que estamos fazendo. Na época atual é fácil correr e ser distraído pelas questões terrenas como o trânsito, o leite que se precisa comprar, as camisas para passar. Também sabemos que cada um de nós é distraído pelos truques de Satanás, os sussurros conhecidos como *waswas*. Foi cientificamente provado que ter *khushoo* ou consciência plena é uma etapa fundamental para desembaraçar nossas mentes de pensamentos ruminativos.[2]

A palavra *waswas* vem da palavra árabe para ilusão e significa pensamentos de dúvida, apreensão ou hesitação. Também cobre as distrações que vem à mente enquanto uma pessoa está tentando se concentrar na oração ou estar consciente da importância do momento. Os sábios islâmicos enfatizam a importância de não ceder ao *waswas* e não

deixá-lo determinar a qualidade de sua oração.

O Profeta Muhammad disse que quem fizer ablução bem e então orar duas unidades de oração focando nelas completamente, sem pensar em qualquer outra coisa, será perdoado de todos os seus pecados anteriores[3], desde que não sejam pecados graves[4]. . Estar consciente e ser capaz de focar no momento é uma habilidade que vale a pena desenvolver. Existem várias vantagens ligadas à consciência plena, tanto nesse mundo quanto na preparação para o próximo.

Estudos diversos nos vários anos anteriores concluíram que a consciência plena têm benefícios numerosos para a saúde, incluindo aumento da função imunológica, efeitos cognitivos positivos e a redução do estresse psicológico.[5] No Islã as recompensas são dadas de acordo com a proporção de khushoo. O Profeta Muhammad disse que uma pessoa pode orar, mas não ter nada disso registrado exceto um décimo, ou a nona parte ou a oitava, e assim por diante[6]. Seu companheiro Ibn Abbas explicou que isso significava que uma pessoa terá de sua oração somente a parte na qual manteve seu foco.

Em um estudo de 2007 na Universidade de Toronto[7] abriu-se um novo caminho em nossa compreensão da consciência plena a partir de uma perspectiva da neurociência. Os cientistas descobriram que as pessoas têm duas maneiras distintas de interagir com o mundo, usando dois conjuntos diferentes de redes. Um é chamado de rede padrão e está envolvido com planejar, devanear e ruminar. Essa rede não requer muito esforço para operar. Está ativa a maior parte do tempo. Você recebe informação, interpreta por meio de um filtro de experiências diárias e acrescenta sua própria interpretação.

Através dessa rede uma brisa fresca não é apenas uma experiência agradável; é um sinal de que o final de semana está quase acabando, lembra você de que tem trabalho amanhã, de levar as crianças para a escola e embalar os lanches. É dessa rede que Satanás tira vantagem, sussurrando isso e aquilo, e distraindo você da oração.

Existe, entretanto, uma rede completamente diferente, de experiência direta. Quando essa rede de experiência direta é ativada, você experimenta informação que chega aos seus sentidos em tempo real. Experimentar o mundo por meio da rede de experiência direta permite que você se aproxime da realidade de qualquer evento.

As pessoas que praticam consciência plena são capazes de notar a diferença entre as duas redes e trocar de uma para a outra. Assim, praticar a consciência plena significa trazer conscientização às atividades que você geralmente faz em piloto automático. Muitos de nós somos culpados de orar sem um único pensamento sobre Deus ou sem que a oração em si entre em nossas cabeças. Recitamos as palavras e realizamos as ações e então nos parabenizamos por orar dentro do horário correto. A consciência plena nos ajuda a focar nossa atenção novamente no momento presente; sentir a ação de elevar nossas mãos para começar a oração e pensar sobre o momento em que deixamos o mundo para trás.

Os muçulmanos são capazes de começar cada dia com um ponto alto, ao praticar consciência plena com a primeira oração do dia. São capazes de pensar sobre sair da

cama e agradecer a Deus por outro dia, prosseguir com uma ablução na qual pensam sobre lavar seus pecados e, finalmente, orar com khushoo. Esse é o tipo de khushoo que os companheiros do profeta Muhammad se empenharam para ter em todas as orações e em todos os atos de adoração. Consciência plena ou khushoo nos ajuda a experimentar a oração com todos os nossos sentidos.

Há evidência que sugere que a consciência plena pode, no final, se tornar uma característica que não requer esforço. Se tentarmos estar no momento, ao invés de tentarmos esvaziar nossas mentes de pensamentos inúteis, podemos encontrar um modo de experimentar a natureza abençoada da oração. Pode se tornar nosso conforto, como era o conforto do profeta Muhammad. Ele disse ao seu companheiro: faça o chamado para a oração para que possamos ser confortados por orar.[8] Se adquirirmos a habilidade de ter khushoo em todas as nossas orações, teremos a habilidade de estarmos conscientes ao longo de nossas vidas e, assim, sermos capazes de adorar Deus em tudo que fazemos. Quando examinamos o khushoo, o estado mental que todos muçulmanos devem se empenhar para ter quando adoram a Deus, constatamos que os muçulmanos vêm praticando consciência plena há muito tempo. É parte da estrutura de uma vida diária passada a serviço de Deus. As descobertas científicas maravilhosas nas duas últimas décadas nos demonstram que o Alcorão e as tradições do profeta Muhammad são manuais detalhando como viver uma vida útil e satisfeita, mesmo diante do caos do século 21.

Notas de rodapé:

[1] (<http://www.merriam-webster.com/dictionary/mindfulness>)

[2] (<http://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/>)

[3] Saheeh Bukhari

[4] Saheeh Muslim

[5] (<http://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>)

[6] Imam Ahmad

[7] (<https://www.psychologytoday.com/blog/your-brain-work/200910/the-neuroscience-mindfulness>)

[8] Abu Dawood

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/11094/viewall/>

Copyright 2006-2015 www.IslamReligion.com. Todos os direitos reservados.