KALIGAYAHAN SA ISLAM (BAHAGI 2 NG 3): ANG KALIGAYAHAN AT AGHAM

Marka:

Paglalarawan?: Ang Islam ay sumasang-ayon sa mga siyentipikong hakbang sa pagkamit ng kaligayahan.

Kategorya:
Mga Artikulo Ang mga Pakinabang ng Islam Tunay na Kaligayahan at Panloob na Kapayapaan

Ni: Aisha Stacey (© 2011 IslamReligion.com)

Nailathala noong: 24 Aug 2020

Huling binago noong: 09 May 2019

Ang unang bahagi ng Kaligayahan sa Islam ay HappinessinIslampart2.jpg Image not found or type unknown tinalakay ang ebolusyon ng kaligayahan sa pananaw ng kanluran at ang epekto nito sa kulturang kanluran. Sa pangalawang bahagi susuriin muli natin ang mga kahulugan ng kaligayahan at pag-uusapan ang kaugnayan sa pagitan ng agham at kaligayahan at kung paano ito nauugnay sa mga katuruan ng Islam. Ang online na diksyunaryo ng Merriam Webster ay tumutukoy sa kaligayahan bilang isang estado ng kasaganahan o pagkakuntento, isang kaaya-aya o kasiya-siyang karanasan. Madalas na tinutukoy ng mga pilosopo ang kaligayahan bilang pamumuhay nang maganda. Ang kaligayahan ay tinukoy din bilang isang estado ng kasaganahan, na inilalarawan sa pamamagitan ng mga damdamin na mula sa pagkakontento hanggang sa masidhing kagalakan.

Sa mga nakaraang taon, pinag-aaralan ng mga sikologo(psychologist) at mananaliksik ang mga tao sa buong mundo upang malaman kung ano ang eksaktong nagpapasaya sa atin. Ito ba ay pera, pag-uugali, kultura, ala-ala, kalusugan, o altruismo? Ang mga bagong natuklasan ay nagmumungkahi na ang mga pagkilos ay may positibong epekto sa kaligayahan. Ang Yes! na Magasin" ay mayroong listahan ng mga napatunayan na estratehiya sa siyensya para maging masaya. Hindi nakakagulat na parehas ang paraan ng sagot tulad sa paraan ng Diyos at Kanyang Sugo na si Muhammad (sumakanya nawa ang kapayapaan at pagpapala) na itinuro sa atin kung paano kumilos, na kung saan ay nagpapahiwatig ng pagiging perpekto ng Islam.

Narito, at walang partikular na pagkakasunud-sunod, ang pitong "siyentipikong" napatunayan na mga paraan upang madagdagan ang kaligayahan.

1. Iwasan ang pagkukumpara

Ayon sa Stanford psychologist na si Sonja Lyubomirsky[1], ang pagtuon sa ating pansariling tagumpay sa halip na ihambing ang ating sarili sa iba, ay nagdudulot ng higit na kasiyahan. Sinasabi ng Diyos sa Quran,

"At huwag mong pagurin ang iyong mga mata sa pagnanasa sa mga bagay na Aming ipinagkaloob bilang paglilibang sa maraming pangkat (sila na mga hindi sumasampalataya sa Kaisahan ni Allah at mapagsamba sa mga diyus-diyosan), at sa karilagan ng buhay na ito, (ito) ay upang Aming masubukan sila. Datapuwa't ang biyayang nakalaan (gantimpala sa Kabilang Buhay) mula sa iyong Panginoon ay higit na mainam at nagtatagal." (Quran 20:131)

2. Ngumiti, kahit na dimo ramdam na ngumiti.

"Ang masasayang tao ... ay nakikita ang mga posibilidad, pagkakataon, at tagumpay. Kapag iniisip nila ang hinaharap, sila ay maparaan, at kung binabalikan nila ang nakalipas, inaalala nila ang mga pinaka magagandang nalasap nila," ayon kina Diener at Biswas-Diener.[2]

Si Propeta Muhammad (sumakanya nawa ang kapayapaan at pagpapala) ay nagsabi, "Huwag maliitin ang anumang mabuting gawa, kahit na binabati mo lamang ang iyong kapatid na may kasamang masayang ngiti."[3] at "ang pag-ngiti mo sa iyong kapatid ay kawanggawa mula sayo."[4]

Sinabi ng isa sa mga kasamahan ni Propeta Muhammad, "Mula sa araw na tinanggap ko ang Islam, ang Sugo ng Diyos ay hindi ko nakakasalubong na walang ngiti sa kanyang mukha."[5]Ang yumaong iskolar ng Islam na si Sheikh Ibn Baaz, kawaan siya ni Allah, ay nagsabi, "Ang isang nakangiting mukha ay nagpapahiwatig ng isang mahusay na kalidad at nagsasanhi ng pinagpalang mga bunga - ipinapahiwatig nito na ang puso ng isang tao ay walang bahid ng sama ng loob at nagiging sanhi ito ng paglago ng pagmamahalan sa pagitan ng mga tao".

3. Lumabas at mag ehersisyo.

Sa isang pag-aaral ng Duke University ay nagpapakita na ang ehersisyo ay maaaring kasing bisa ng mga gamot sa paggagamot ng depresyon (pagkalungkot). Sinabi ni Propeta Muhammad: "Ang isang malakas na mananampalataya ay mas mainam at mas kamahal-mahal sa paningin ng Diyos kaysa sa isang mananampalatayang mahina."[6]Hindi lamang niya tinutukoy ang mga tuntunin ng pananampalataya at pagkatao, kundi pati na ang pinakamabuting kalagayan sa kalusugan at kalakasan ng katawan ay kanais-nais na katangian ng isang mananampalataya.

4. Makipagkaibigan at pahalagahan ang pamilya.

Ang mga mas masasayang tao ay nagkakaroon ng mabuting pamilya, kaibigan, at mga relasyon na nagsusuporta, sabi ni Diener at Biswas-Diener.[7] "Hindi lamang natin kailangan ang mga relasyon, kailangan natin yaong mga malalapit" na nakaka-unawa at nag-aalaga. Sinabi ni Allah, ang Kataas-taasan:

"Paglingkuran ninyo si Allah at huwag kayong magtambal ng anuman sa pagsamba sa Kanya, at magsigawa kayo ng kabutihan sa mga magulang, mga kamag-anak, mga

ulila, sa mahirap na humihingi, sa kapitbahay na malapit sa pagkakamag-anak, sa kapitbahay na hindi malapit sa inyo, ang mga kasamahan na malapit sa inyo, ang mga napapaligaw (na inyong nakadaop) at sa mga sakop ng inyong kanang kamay. Katotohanang si Allah ay hindi nagmamahal sa mga mayayabang at hambog." (Quran 4:36)

Sinabi ni Propeta Muhammad, "Kabilang sa mga bagay na nagdudulot ng kaligayahan sa isang mananampalataya sa buhay na ito ay isang matuwid na kapitbahay, isang maluwang na bahay at isang magandang klaseng kabayo."[8]Ang Islam ay naglalagay ng malaking diin sa pagkakaisa ng mga pamilya, kapitbahayan at mas malawak na komunidad.

5. Magpasalamat nang taos-puso.

Ang mga taong nagpapanatili o nagtatala ng lingguhang talaarawan ng pasasalamat ay mas malusog, mas maaasahan, at mas maari makagawa ng hakbang sa pagkamit ng mga personal na hangarin, ayon sa may-akda na si Robert Emmons[9].

Sa kalagitnaan ng mga aral ng Islam ay ang ideya na para maging masaya o kontento ay dapat tayong magpasalamat sa Diyos, hindi lamang para sa kung ano ang nakikita natin na biyaya kundi para sa lahat ng mga pangyayari. Anumang kalagayan na matatagpuan natin sa ating sarili ay nagpapasalamat tayo at natitiyak na mabuti ito para sa atin basta alam natin na sinusunod natin ang mga turo ng Diyos. Sinabi ng Diyos:

"Samakatuwid, inyong alalahanin Ako (sa pagdarasal at pagluwalhati). Aalalahanin Ko (rin) kayo. Magkaroon kayo ng damdamin ng pasasalamat sa Akin (sa hindi mabilang na biyaya na ipinagkaloob Ko sa inyo), at huwag magtakwil sa pananampalataya." (Quran 2:152)

(gunitain) nang ipahayag ng inyong Panginoon sa madla: "Kung kayo ay may utang na loob ng pasasalamat (sa mga biyaya ni Allah), kayo ay higit Kong pagkakalooban, subalit kung kayo ay walang pasasalamat, katotohanan, ang Aking parusa ay tunay na matindi.' (Quran 14:7)

6. Ipamigay mo na, Ipamigay mo na ngayon!

Gawin ang altruism (mas iniisip ang kapakanan ng iba), at magbigay kawanggawa, gawin itong bahagi ng iyong buhay, at maging determinado tungkol dito. Sinabi ng mananaliksik na si Stephen Post na ang pagtulong sa kapwa, pagboboluntaryo, o pamimigay ng mga kalakal at serbisyo ay nagsasanhi sa isang "helper's high," (kasiyahang di mapantayan) at mas nakakakuha ka ng mas maraming benepisyo sa kalusugan kaysa sa pag-eehersisyo o pagtigil sa paninigarilyo.

Hinihikayat ng Islam ang mga tao na maging mapagbigay sa pamilya, kaibigan, kapitbahay, estranghero at maging mga kaaway. Ito ay binanggit nang paulit-ulit sa buong Quran at ang mapananaligang tradisyon ni Propeta Muhammad.

"Ipagbadya: "Katotohanan, ang aking Panginoon ang nagpapasagana at nagpapadahop ng panustos na kabuhayan sa Kanyang mga alipin na Kanyang maibigan, at anumang bagay na gugulin ninyo (tungo sa Kapakanan ni Allah), katiyakang ito ay Kanyang pinapalitan, sapagkat Siya ang Pinakamainam sa lahat ng mga nagbibigay ng panustos." (Quran 34:39)

Ang mga tao ay lumapit kay Propeta Muhammad, at nagtanong, "Paano kung ang isang tao ay walang maibibigay, ano ang gagawin niya?" Sinabi niya, "Dapat siyang magtrabaho gamit ang kanyang mga kamay at makinabang dito at magbigay din sa kawanggawa (mula sa kung ano ang kinikita niya)." Itinanong pa ng mga tao, "Kung hindi niya magagawa iyon?" Sumagot siya, "Dapat niyang tulungan ang nangangailangan na humingi ng tulong." Pagkatapos ay tinanong ng mga tao, "Kung hindi niya magagawa iyon?" Sumagot siya, "Kung gayon dapat siyang magsagawa ng mabubuting gawa at iwasan ang mga masasamang gawa at ito ay magiging katumbas ng kawanggawa."[10]

7. Gawin pinaka-huli ang pera sa listahan ng iyong mga prayoridad (mga dapat unahin).

Ang mga taong ginagawang pinakauna ang pera sa kanilang listahan ng prayoridad ay mas nasa panganib sa pagkalumbay, pagkabalisa, at mababang pagpapahalaga sa sarili, ayon sa mga mananaliksik na sina Tim Kasser at Richard Ryan. Sinabi ng Sugo ng Diyos, "Maging masaya, at umasa sa kung ano ang nagpapalugod sainyo. Sumpa man sa Diyos, hindi ako natatakot na kayo ay maghirap, ngunit natatakot ako na ang makamundong kayamanan ay ipagkaloob sainyo tulad ng ito ay ipinagkaloob sa mga nabuhay bago sainyo. Kaya't kayo ay makikipagkumpitensya sa bawat isa para rito, tulad ng kanilang pakikipagkumpitensya para dito at sisirain kayo tulad ng ginawa nito sa kanila."[11]

Ang kaligayahan ay hindi lamang matinding kagalakan, may kinalaman din ito sa pagkakontento. Sa susunod na artikulo susuriin natin ang papel ng kaligayahan sa Islam at tutuklasin na ang pagsunod sa mga utos ng Diyos ay ang landas patungo sa pagiging matuwid, pagkakuntento at kaligayahan.

Mga talababa:

[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 Publishi 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] Naiulat na may saheeh isnad ni *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.

Ang web address ng artikulong ito:

https://www.islamreligion.com/tl/articles/4322/kaligayahan-sa-islam-bahagi-2-ng-3

Copyright © 2006-2020. Lahat ng mga karapatan ay inilaan. © 2006 - 2023 IslamReligion.com. Lahat ng mga karapatan ay inilaan.