GLÜCK IM ISLAM (TEIL 2 VON 3): GLÜCK & WISSENSCHAFT

Bewertung: 3.4

Beschreibung: Islam stimmt mit wissenschaftlichen Methoden, um glücklich zu werden, überein.

leer: Artikel Die Vorzüge des Islam Wahres Glück und innerer Friede

von: Aisha Stacey (© 2014 IslamReligion.com)
Veröffentlicht am: 15 Dec 2014
Zuletzt verändert am: 15 Dec 2014

Teil 1 von Glück im Islam diskutiert die Entwicklung von Glück im westlichen Gedanken und seine Auswirkung auf weltliche Kultur. In Teil 2 werden wir die Definitionen von Glück noch einmal untersuchen und über die Beziehung zwischen Wissenschaft und Glück sprechen und wie sich dies wiederum auf die Lehren des Islam bezieht.

Das Merriam Webster online Wörterbuch definiert Glück als einen Zustand des Wohlbefindens oder der Zufriedenheit, eine angenehme oder befriedigende Erfahrung. Philosophen haben Glück oft als ein gutes Leben führen definiert. Glück wurde auch definiert als Zustand des Wohlbefindens, charakterisiert durch Gefühle, die von Zufriedenheit bis intensive Freude rangieren.

In den vergangenen Jahren haben Psychologen und Forscher Menschen auf der ganzen Welt studiert, um herauszufinden, was genau uns glücklich macht. Ist es Geld, Gesinnung, Kultur, Erinnerung, Gesundheit oder Aufopferung? Neue Erkenntnisse deuten an, dass Taten einen positiven Effekt auf Glücksgefühle haben. Das „Yes! Magazine" hat eine Liste wissenschaftlich bewiesener Strategien, wie man glücklich wird, veröffentlicht. Es ist nicht überraschend, dass sie fast der Art entsprechen, wie Gott und Sein Gesandter Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, uns beigebracht haben, uns zu verhalten, was ein Hinweis auf die Vollkommenheit des Islam ist.

Hier sind sieben „wissenschaftlich" bewiesene Wege ohne besondere Ordnung, um Glücksgefühle zu vermehren

1. Meiden von Vergleichen.

Nach der Stanford Psychologin Sonja Lyubomirsky[1], führt das Konzentrieren auf die eigenen persönlichen Errungenschaften zu größerer Befriedigung als der Vergleich mit anderen. Gott spricht im Qur´an:

"Und richte deinen Blick nicht auf das, was Wir einigen von ihnen zu (kurzem) Genuß gewährten den Glanz des irdischen Lebens -, um sie dadurch zu prüfen. Denn die Versorgung deines Herrn ist besser und bleibender." (Quran 20:131)

2.Lächele, auch wenn dir nicht danach ist.

„Glückliche Menschen… sehen Möglichkeiten, Gelegenheiten und Erfolg. Wenn sie an die Zukunft denken, sind sie optimistisch und wenn sie an Vergangenes zurück denken, neigen sie dazu, die Höhepunkte zu genießen," sagen Diener und Biswas-Diener.[2]

Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: "Denk´ nicht von einer guten Tat sie sein gering, Selbst wenn du nur deinen Bruder mit einem fröhlichen Lächeln begrüßt."[3] und "In das Gesicht deines Bruders zu lächeln ist ein Almosen zu deinen Gunsten."[4]

Ein Gefährte des Propheten Muhammads sagte: „Seit dem Tag, an dem ich den Islam angenommen habe, habe ich den Gesandten Gottes nie ohne ein lächelndes Gesicht angetroffen."[5] Der spätere islamische Gelehrte Schaikh Bin Baz, möge Allah ihm gnädig sein, sagte: „Ein lächelndes Gesicht weist auf eine gute Eigenschaft hin und verursacht gesegnete Ergebnisse – es deutet an, dass das Herz frei von Bitterkeit ist und lässt die Zuneigung zwischen den Menschen anwachsen."

3.Rausgehen und bewegen.

Eine Studie der Duke University zeigt, dass Bewegung bei der Behandlung von Depressionen genauso effektiv sein kann wie Medikamente. Der Prophet Muhammad sagte: "Ein starker Gläubiger ist besser und beliebter aus der Sicht Gottes als ein schwacher Gläubiger."[6] Er dachte nicht nur im Sinne von Glauben und Charakter, sondern auch daran, dass eine optimale Gesundheit und Fitness wünschenswerte Züge eines Gläubigen wären.

4.Freunde gewinnen und die Kostbarkeit der Familie.

Glücklichere Menschen neigen dazu, gute Familien, Freunde und unterstützende Beziehungen zu haben, sagen Diener und Biswas-Diener.[7] "Wir brauchen nicht nur Beziehungen, wir brauchen Nahestehende", das beinhaltet Verständnis und Sorge. Allah der Erhabene sagt:

„Und dient Gott und setzt Ihm nichts zur Seite; und seid gut zu den Eltern und zu den Verwandten, den Waisen, den Armen, dem Nachbar, sei er verwandt oder aus der Fremde, dem Begleiter an der Seite, dem Sohn des Weges und zu dem (Sklaven), den ihr von Rechts wegen besitzt. Seht, Gott liebt nicht den Hochmütigen, den Prahler." (Quran 4:36)

Der Prophet Muhammad sagte: „Von den Dingen, die dem Gläubigen in diesem Leben Glücksgefühle machen, sind ein rechtschaffener Nachbar, ein geräumiges Haus und ein

gutes Ross."[8] Der Islam betont die Solidarität der Familien, Nachbarschaft und weiteren Gemeinschaft sehr nachdrücklich.

5.Sag „Dankeschön" wenn du es so meinst.

Menschen, die Dankbarkeit auf einer wöchentlichen Basis ausstahlen, sind gesunder, optimistischer und es ist wahrscheinlicher, dass sie persönliche Ziele erreichen, wie der Autor Robert Emmons[9] meint.

Im Zentrum der Lehren des Islam steht die Vorstellung, dass wir Gott dankbar sein müssen, nicht nur für den Segen, den wir erhalten, sondern für alle Umstände, um glücklich oder zufrieden zu sein. In welcher Lage wir uns auch befinden, wir sollten dankbar sein und sicher, dass es gut für uns ist, solange wir die Lehren Gottes befolgen. Gott sagte:

„So gedenkt also Meiner (Gottes), damit Ich euer gedenke; und seid Mir dankbar (für meine Gaben) und verleugnet Mich nicht." (Quran 2:152)

„Und da kündigte euer Herr an: „Wenn ihr dankbar seid, so will Ich euch wahrlich mehr geben; seid ihr aber undankbar, dann ist Meine Strafe wahrlich streng."" (Quran 14:7)

6.Gib´ es weg, gib´ es jetzt weg!

Mach´ Altruismus, und gib´ Almosen, teile dein Leben und sei dabei entschieden. Der Forscher Stephen Post sagt, einem Nachbarn zu helfen, freiwillige Tätigkeiten oder Güter und Dienste spenden, resultiert in einem „Helfer Hoch", und man erhält dadurch mehr gesundheitlichen Nutzen als durch Bewegung oder wenn man aufhört zu rauchen.

Der Islam ermutigt die Menschen, großzügig zu Familie, Freunden, Nachbarn, Fremden und sogar zu Feinden zu sein. Dies wird wiederholt im Qur´an und den authentischen Überlieferungen des Propheten Muhammad erwähnt.

"Sprich: "Wahrlich, mein Herr erweitert und beschränkt dem von Seinen Dienern die Mittel zum Unterhalt, dem Er will. Und was immer ihr spendet, Er wird es ersetzen; und Er ist der beste Versorger." (Quran 34:39)

Die Menschen kamen zum Propheten Muhammad und fragten: „Wenn jemand nichts zum Geben hat, was soll er dann tun?" Er antwortete: „Er sollte mit seinen Händen arbeiten und sich selbst nutzen und auch Almosen geben (von dem, was er verdient)." Die Menschen fragten weiter: „Wenn er nicht einmal das finden kann?" Er antwortete: „Er sollte den Bedürftigen helfen, die um Hilfe bitten." Dann fragten die Menschen: „Wenn er das nicht tun kann?" Er antwortete: „Dann sollte er gute Taten verrichten und sich von schlechten Taten fernhalten und dies wird als Almosen angesehen."[10]

7.Geld auf der Liste der Prioritäten nach unten setzen

Menschen, die auf Geld große Wert legen, neigen eher zu Depressionen, Ängsten, und niedrigem Selbstwertgefühl, laut der Aussagen der Forscher Tim Kasser und Richard Ryan. Der Gesandte Gottes sagte: „Sei glücklich und hoffe auf das, was dir gefallen würde. Bei Gott, ich fürchte nicht, dass ihr arm sein werdet, doch ich fürchte, dass euch der weltliche Reichtum gewährt wird, so wie er denen, die vor euch lebten, gewährt wurde. Dann werdet ihr darum wetteifern, wie sie darum gewetteifert haben und er wird euch zerstören, wie er sie zerstört hat."[11]

Glück ist nicht nur intensive Freude, es beinhaltet auch Zufriedenheit. Im nächsten Artikel werden wir die Rolle des Glücks im Islam untersuchen und entdecken, dass das Folgen der Befehle Gottes der Weg zu Rechtschaffenheit, Zufriedenheit und Freude ist.

Fußnoten:

[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 Publishir Ltd, 2008
[3]	*Sahieh Muslim*
[4]	*Sahieh Al-Bukhari*
[5]	*Sahieh Al-Bukhari*
[6]	*Sahieh Muslim*
[7]	Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Ed Diener and Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishir Ltd, 2008
[8]	Mit einem sahih Isnaad berichtet bei *al-Hakim*.
[9]	Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier, Robert Emmons, Houghton Mifflin Company, 200
[10]	*Sahieh Al-Bukhari*

[11] Ibid.

Die Web Adresse dieses Artikels:

https://webcache001.islamreligion.com/de/articles/4322/gluck-im-islam-teil-2-von-3

Copyright © 2006-2015 Alle Rechte vorbehalten. © 2006 - 2026 IslamReligion.com. Alle Rechte vorbehalten.