

FURAHA KATIKA UISLAM (SEHEMU YA 2 KATI YA 3): FURAHA NA SAYANSI

Ukadiriaji:

Maelezo: Uislamu unakubaliana na njia za kisayansi za kupata furaha.

Aina: [Makala Manufaa ya Uislamu Furaha ya kweli na Amani ya Ndani kwa Ndani](#)

Na: Aisha Stacey (© 2011 IslamReligion.com)

Iliyochapishwa mnamo: 04 Dec 2021

Ilirekebishwa mara ya mwisho mnamo: 18 Nov 2021

Sehemu ya kwanza ya Furaha katika Uislam ilijadili juu ya mabadiliko ya furaha katika fikira za magharibi na athari yake kwa tamaduni ya magharibi. Katika sehemu ya pili tutachunguza tena ufafanuzi wa furaha na tuzungumze juu ya uhusiano kati ya sayansi na furaha na jinsi inahusiana na mafundisho ya Uislamu.



Kamusi ya mtandaoni ya Merriam Webster inafafanua furaha kama hali ya kuwa vizuri au kutosheka, uzoefu wa kupendeza au unaoridhisha. Wanafalsafa mara nyingi hufafanua furaha katika suala la kuishi maisha mazuri. Furaha pia imefafanuliwa kama hali ya ustawi, inayojulikana na hisia kutoka kwa kuridhika hadi furaha kubwa.

Katika miaka michache iliyopita wanasaikolojia na watafiti wamekuwa wakichunguza watu kote ulimwenguni ili kujua ni nini haswa kinachotufurahisha. Je! Ni pesa, mtazamo, tamaduni, kumbukumbu, afya au kujitolea? Matokeo mapya yanaonyesha kuwa vitendo vina athari nzuri kwa furaha. Jarida la "Yes! Magazine" limechapisha orodha ya mikakati iliyothibitishwa kisayansi ya kuwa na furaha. Haishangazi zinaendana vizuri na njia ambayo Mungu na mjumbe wake Muhammad rehema na baraka za Mungu ziwe juu yake wametufundisha kuishi, ambayo ni dalili ya ukamilifu wa Uislamu.

Hapa kuna njia saba "za kisayansi" zilizo kuthibitishwa za kuongeza furaha.

1. Epuka ulinganishi.

Kulingana na mwanasaikolojia wa Stanford Sonja Lyubomirsky [\[1\]](#), kulenga mafanikio yetu binafsi badala ya kujilinganisha na wengine, husababisha kuridhika zaidi. Mungu anasema katika Kurani,

"Wala usivikodolee macho tulivyo wastareheshea baadhi ya watu miongoni mwao, kwa ajili ya mapambo ya duniani, ili tuwajaribu. Na riziki ya Mola wako Mlezi ni bora na

inadumu zaidi." (Kurani 20: 131)

2. Tabasamu, hata wakati haujisikii.

"Watu wenye furaha...huona uwezekano, fursa, na mafanikio. Wanapofikiria siku za usoni, wana matumaini, na wanapopitia yaliyopita, huwa na ladha ya hali juu," anasema Diener na Biswas-Diener.^[2]

Nabii Muhammad, rehema na baraka za Mungu ziwe juu yake, alisema, "Usiwe mchoyo kwa kueneza tendo jema, hata ikiwa ni kumkabili kaka yako kwa tabasamu."^[3] na "Kutabasamu usoni ya ndugu yako ni hisani iliyotolewa kwa niaba yako. "^[4]

Mmoja wa masahaba wa Nabii Muhammad alisema, "Tokea siku nilipoukubali Uislamu, Mtume wa Mungu kamwe hajakutana nami bila uso wa kutabasamu."^[5] Msomi wa Kiislamu marehemu Sheikh Ibn Baaz, Mwenyezi Mungu amrehemu, alisema, " Uso unaotabasamu unaonyesha ubora mzuri na husababisha matokeo yenye baraka inaonyesha kuwa moyo wa mtu hauna hasira na husababisha mapenzi kukua kati ya watu ".

3. Nenda ufanye mazoezi.

Utafiti wa Chuo Kikuu cha Duke unaonyesha kuwa mazoezi yanaweza kuwa sawa na dawa za kutibu unyogovu. Nabii Muhammad alisema: "Muumini mwenye nguvu ni bora na anapendwa zaidi mbele za Mungu kuliko muumini dhaifu."^[6] Hakuwa anazungumza tu kwa suala la imani na tabia, lakini pia kwamba afya bora na usawa ni sifa zinazohitajika kwa mwamini.

4. Tengeneza marafiki na uthamini familia.

Watu wenye furaha huwa na familia nzuri, marafiki na uhusiano wema, wanasema Diener na Biswas-Diener.^[7] "Hatuhitaji tu uhusiano, tunahitaji wa karibu" ambayo yanajumuisha kuelewa na kujali. Mwenyezi Mungu Aliyetukuka anasema:

"Muabuduni Mwenyezi Mungu wala msimshirikishe na chochote. Na wafanyieni wema wazazi wawili na jamaa na mayatima na masikini na jirani wa karibu na jirani wa mbali, na rafiki wa ubavuni na mpita njia(mnakutana), na walio milikiwa na mikono yenu ya kulia. Hakika Mwenyezi Mungu hawapendi wenye kiburi wanao jifakhiri." (Kurani 4:36)

Nabii Muhammad alisema, "Miongoni mwa mambo ambayo huleta furaha kwa muumini katika maisha haya ni jirani mwadilifu, nyumba pana na farasi mzuri."^[8] Uislamu unatilia mkazo sana mshikamano wa familia, vitongoji na jamii pana.

5. Sema asante kama unavyomaanisha.

Watu ambao huweka jarida za shukrani kila wiki wana afya, matumaini zaidi, na wana uwezekano mkubwa wa kufanya maendeleo kufikia malengo ya kibinafsi, kulingana na mwandishi Robert Emmons ^[9].

Msingi wa mafundisho ya Uislamu ni wazo kwamba kuwa na furaha au kuridhika lazima tushukuru Mungu, sio tu kwa kile tunachoona kwa baraka lakini kwa hali zote. Hali yoyote tunayojikuta tunashukuru na tuna hakika kuwa ni nzuri kwetu iwapo tunafuata mafundisho ya Mungu. Mungu alisema:

"Kwa hivyo, unikumbuke (Mungu) nami nitakukumbuka, na unishukuru Mimi (kwa neema Zangu nyingi juu yako) na kamwe usinikufuru." (Kurani 2: 152)

Na (kumbuka) wakati Mungu alitangaza: 'Ikiwa unashukuru nitakupa zaidi (ya Baraka Zangu); lakini ikiwa nyinyi hamshukuru adhabu yangu ni kali mno.'(Kurani 14: 7)

6. Peana sadaka

Jitolee, kwa kutoa misaada katika sehemu ya maisha yako, na uwe na msimamo juu yake. Mtafiti Stephen Post anasema kumsaidia jirani, kujitolea au kuchangia bidhaa na huduma husababisha "msaidizi aliye juu," na unapata faida zaidi za kiafya kuliko vile unavyoweza kutoka kwa mazoezi au kuacha sigara.

Uislamu unahimiza watu kuwa wakarimu kwa familia, marafiki, majirani, wageni na hata maadui. Hii imetajwa mara kwa mara katika Kurani na mila ya Nabii Muhammad.

"Sema:" Kwa kweli, Mola wangu Anabariki riziki amtakaye kwa waja Wake, na pia humzuia, na chochote utakachotoa kwa (kwa Njia ya Mungu) Atakibadilisha Naye ndiye Mbora wa watoaji. "(Kurani 34:39)

Watu walimjia Nabii Muhammad, na kuuliza, "Ikiwa mtu hana chochote cha kutoa, atafanya nini?" Alisema, "Anapaswa kufanya kazi kwa mikono yake na kujinufaisha mwenyewe na pia atoe sadaka (kutokana na kile anachopata)." Watu walizidi kuuliza, "Ikiwa hataweza kupata hiyo?" Alijibu, "Anapaswa kuwasaidia wahitaji ambao wanaomba msaada." Ndipo watu wakauliza, "Ikiwa hawezi kufanya hivyo?" Alijibu, "Kisha afanye matendo mema na kujiepusha na maovu na hii itachukuliwa kama hisani."[\[10\]](#)

7. Weka pesa chini kwenye orodha yako ya vipaumbele.

Watu ambao huweka pesa juu kwenye orodha yao ya kipaumbele wako katika hatari zaidi ya unyogovu, wasiwasi, na kujidhalilisha, kulingana na watafiti Tim Kasser na Richard Ryan. Mjumbe wa Mungu alisema, "Furahi, na tumaini kile kitakachokupendeza. Wallahi, siogopi kuwa utakuwa maskini, lakini ninaogopa kwamba utajiri wa kidunia utapewa wewe kama ulivyopewa wale walioishi kabla yako. Kwa hivyo mtashindana kati yenu kwa hiyo, kama walivyoshindana nayo na itawaangamiza kama ilivyowaangamiza."[\[11\]](#)

Furaha sio furaha tu, pia inajumuisha kuridhika. Katika nakala inayofuata tutachunguza jukumu la furaha katika Uislamu na kugundua kuwa kufuata amri za Mungu ni njia ya haki, kuridhika na furaha.

Rejeleo la maelezo:

[1]	Jinsi ya Furaha: Njia ya kisayansi ya Kupata Maisha Unayotaka, Sonja Lyubomirsky, Penguin Press, 2008
[2]	Furaha: Kufungua Siri za Utajiri wa Kisaikolojia, Ed Diener na Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd, 2008
[3]	<i>Saheeh Muslim</i>
[4]	<i>Saheeh Al-Bukhari</i>
[5]	<i>Saheeh Al-Bukhari</i>
[6]	<i>Saheeh Muslim</i>
[7]	Furaha: Kufungua Mafumbo ya Utajiri wa Kisaikolojia, Ed Diener na Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd, 2008
[8]	Imeripotiwa na ishead isnad na al-Hakim.
[9]	Asante! Jinsi Sayansi Mpya ya Shukrani inaweza Kukufanya Uwe na Furaha, Robert Emmons, Kampuni ya Houghton Mifflin, 2007
[10]	<i>Saheeh Al-Bukhari</i>
[11]	Ibid.

Anwani ya wavuti ya makala hii:

<https://webcache001.islamreligion.com/sw/articles/4322/furaha-katika-uislam-sehemu-ya-2-kati-ya-3>

Hakimiliki © 2006-2020 Haki zote zimehifadhiwa. © 2006 - 2026 IslamReligion.com. Haki zote zimehifadhiwa.