



Balanse sa Buhay Ayon sa Islam

Islam: Awa para sa Sangkatauhan

Ang Islam ay biyaya para sa lahat ng tao. Ngunit maraming tao ang hindi nakakaunawa rito at iniisip na ito'y mahigpit o mahirap. Sa katotohanan, ang buhay mismo ay puno ng mga hamon. Hindi pinapahirap ng Islam ang buhay—binibigyan tayo nito ng gabay, lakas, at pag-asa upang harapin ang mga hamon.

Ang isang Muslim ay naniniwala ng buong katiyakan na si Allah ang Tagapangalaga ng lahat ng bagay. Kapag may kahirapan, ang mananampalataya ay lumalapit sa Kanya na may pagtitiwala at panalangin.

"At kapag ang Aking mga lingkod ay nagtanong tungkol sa Akin, tunay na Ako ay malapit. Tinutugon Ko ang panawag ng nananalangin kapag siya ay tumawag sa Akin." (Quran 2:186)

Walang Pasanin na Higit sa Ating Kakayahan

Itinuturo ng Islam na bawat kahirapan ay may kakayahang malampasan. Hindi kailanman pinapasan ng Allah ang tao nang higit sa kanyang kakayahan.

"Hindi pinapasan ng Allah ang kaluluwa nang higit sa kanyang makakaya." (Quran 2:286)

At nangangako si Allah na para sa mga may takot sa Kanya, lilitaw ang mga solusyon:

"Ang sinumang may takot sa Allah—Lilikhain Niya para sa kanya ang isang paraan palabas."
(Quran 65:2)

Balanse: Isang Pangunahing Prinsipyo sa Islam
Itinuturo ng Islam ang balanse sa bawat aspeto ng buhay. Mahalaga ang pagsamba, ngunit hindi ito nangangahulugang pabayaang ang iba pang responsibilidad.

Ang balanseng buhay Muslim ay kasama ang:
Panalangin at pag-alaala kay Allah

Paghahanap ng kaalaman at seryosong pag-aaral

Pagtulong sa iba at pag-aalaga sa nangangailangan

Mabuting intensyon sa lahat ng ginagawa

Ang panalangin ay nagpapaalala sa atin ng ating layunin at nagbibigay lakas upang magpatuloy sa buhay.

Hindi Hadlang ang Kabataan

Ang pagiging bata ay hindi hadlang sa pagsasabuhay ng Islam. Maraming dakilang halimbawa sa kasaysayang Islam ang nagsimula sa murang edad. Tinanggap ni Ali ibn Abi Talib ang Islam nang siya ay nasa sampung taong gulang

Magtakda ng Mataas na Layunin—Ngunit Panatilihin Balanse

Maaari kang makamit ang magagandang bagay sa buhay habang nananatiling konektado sa iyong pananampalataya. Sa pasensya, pagtitiyaga, at pagtitiwala kay Allah, bawat hamon ay nagiging pagkakataon para sa paglago.

Balansehin ang iyong pagsamba, pag-aaral, at responsibilidad—at matatagpuan mo ang lakas, layunin, at kapayapaan.

Pinagkatiwalaan ni Propeta Yusuf (Jose) si Allah sa kabila ng matinding pagsubok mula sa murang edad
Ipinapakita ng mga kwentong ito na ang pananampalataya, pasensya, at pagtitiwala kay Allah ay makapagtuturo sa tao sa anumang hamon.

Praktikal na Balanse sa Araw-araw na Buhay
Hinihikayat ng Islam ang katamtaman at malusog na gawi.

Maaaring kasama sa balanseng buhay:
Regular at may pokus na pagdarasal

Masigasig na pag-aaral at paghahanap ng kaalaman

Maagang pagtulog at paggising

Tamang pagkain at ehersisyo

Pagiging matiisin at mabuting halimbawa sa iba
Itinuro ni Propeta Muhammad (sumakanya nawa ang kapayapaan) na ang relihiyon ay nakabatay sa pagiging simple at katamtaman, hindi sa labis.

