30901 - Un joven piadoso está abrumado por la preocupación y la ansiedad. ¿Cuál sería la solución?

Pregunta

Hay un joven que sufre de angustia psicológica, depresión, preocupación, y no sabe cuál es la causa. Tenga en cuenta que reza qiyaam al-layl, ayuna mucho, y ora (las cinco oraciones diarias), pero a veces duerme y se pierde una oración. Asiste a clases de Islam, lee libros, y está tratando de memorizar el Corán, escucha audios islámicos. A pesar de eso, sufre de depresión y preocupación. Tenga en cuenta también que este joven ama mucho a su tía paterna y siempre la estaba ayudando, y la tía goza de buena salud. Espero que me responda lo antes posible para que este joven pueda ser ayudado. Muchas gracias.

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Nos alegra ver su preocupación por este joven y su afán por encontrar una solución eficaz para ofrecerle con la esperanza de que Allah lo beneficie. Al hacer eso, estás fortaleciendo los lazos de la hermandad en el islam. Esperamos que Allah te recompense por eso.

Usted ha explicado la situación de este joven, y le responderemos en los siguientes puntos:

Primero:

En este Dunia (este mundo– el nombre en árabe lleva connotaciones tanto de lo que es cercano como de lo que es bajo y vil), la vida del hombre no es constante, sino que sus circunstancias variarán entre lo que le gusta y lo que no le gusta. El hombre sabio, cuando piensa en este mundo, se da cuenta de que necesita desarrollar una perspectiva optimista, poner fin a las preocupaciones, a la angustia que podrían perturbarlo y causarle estrés.

Lo que el Shaytaan quiere hacer es causar dolor y estrés a los musulmanes. Ser introvertido y pensar constantemente en el dolor y la tristeza, esto le da al Shaytaan una gran oportunidad, para que pueda hacer que las preocupaciones y el estrés se multipliquen.

La esperanza de tener una vida feliz y ser optimista es uno de los medios para sentirse contento y en paz. Se sabe que este mundo es una mezcla de facilidad y dificultad, alegría y tristeza, esperanza y dolor, entonces, ¿por qué debería una persona ayudar al lado negativo a prevalecer sobre el lado positivo?

La sabiduría dicta que: si el hombre no puede hacer prevalecer el optimismo, entonces al menos debe pensar de una manera equilibrada y objetiva.

Segundo:

Los sentimientos del estrés y que la vida es demasiado dura no controlan la mente del hombre a menos que haya razones que provoquen este tipo de sentimientos. Por el contrario son indicativos de que la relación entre la persona y su Señor no es sólida. Cuanto más se vuelva el hombre a Allah y se centre en Él, más sentirá la sensación de paz y consuelo, hasta un punto que nadie conoce excepto Allah. Por lo tanto, aquellos que conocen a Allah, están cerca de Él y le temen, estas son las personas más felices; hasta tal punto que uno de ellos dijo, en una expresión bien conocida: "Si los reyes y los hijos de reyes supieran qué alegría tenemos, lucharían por ella con la espada". Esto es también lo que se expresa en el Corán, como Allah dice (interpretación del significado):

"*Al creyente que obre rectamente, sea varón o mujer, le concederé una vida buena y le multiplicaré la recompensa de sus buenas obras.*" *[Corán 16:97]*

Pero sentirse estresado es una especie de llamada de atención que alerta a la persona para que verifique su relación con su Señor, porque los pecados pueden tener el efecto de hacer que una persona se sienta dispersa y desenfocada. Allah dice (interpretación del significado):

"*Pero quien se aleje de Mi recuerdo [Mi religión] llevará una vida de tribulación, y el*

Día del Juicio lo resucitaré ciego." [Corán 20:124]

Hay una gran cantidad de bondad en el joven sobre el que estás haciendo la pregunta, porque es una persona que está dispuesta a buscar conocimiento, y hace actos de adoración *naafil* como el ayuno, y mantiene lazos de parentesco con su tía. Sin embargo, debes llamar su atención sobre el hecho de que tiene que verificar su relación con Allah, porque puede haber algún pecado que le impida alcanzar este sentido de felicidad, algún pecado que haya cometido con respecto a los derechos de Allah o los derechos del prójimo. Así que anímelo a arrepentirse y buscar mucho el perdón, especialmente porque usted dijo que a veces se duerme y pierde alguna oración; este es un asunto serio, aunque muchas personas lo toman a la ligera.

Tercero:

Puede ser que esta prueba de esta persona, a través de problemas y calamidades sea algo que Allah ha decretado para él con el fin de elevarlo en estatus, si persiste en obedecer lo que Allah ha ordenado, que es ser paciente y aceptar lo que Allah decreta. Todo lo que Allah decreta para el creyente es bueno para él y sus asuntos, tanto espirituales como mundanos. El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: "Cuán maravillosa es la situación del creyente, porque sus asuntos son todos buenos, y esto no puede decirse sino del creyente. Si algo bueno le sucede, es agradecido y eso es bueno para él. Pero si algo malo le sucede, lo soporta con paciencia y eso es bueno para él" (Narrado por Muslim, 2999).

Si algo malo le sucede a un creyente, lo soporta con paciencia o entra en pánico. Si es paciente, gana una gran recompensa y acepta la voluntad y el decreto de Allah, porque sabe que proviene de Allah, por lo que se siente contento con él y lo acepta. Entonces, ¿qué razón hay para entrar en pánico y sentirse estresado?

Por el contrario, si no es paciente y reacciona a lo que le sucede por el pecado con pánico e ira, preocupación y estrés, perderá la recompensa que Allah ha prometido a aquellos que son pacientes. Allah dice (interpretación del significado):

"*La recompensa para quienes sean pacientes y perseverantes no tendrá límite.*" *[Corán*

39:10]

Cuarto:

Debe volverse sinceramente hacia Allah y rogar en (du'aa'), suplicándole que lo alivie de estos *waswaas* (susurros del Shaytaan) y buscar mucho refugio en Él, del maligno Shaytaan. Porque a Shaytaan le molesta ver a un siervo creyente sintiendo paz mental y satisfacción, por lo que le susurra para distraerlo de eso y hacerlo temeroso y confundirlo.

El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) nos enseñó un du'aa' por la cual podemos evitar las preocupaciones y la angustia. Ahmad (3528) narró que 'Abd-Allah ibn Mas'ud dijo: El Mensajero de Allah (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo:

"Si una persona que sufre de angustia o tristeza dice: *'Allaahumma inni 'abduka wa ibnu 'abdika wa ibn ammatika naasiyati bi yadika maadin fiyya hukmuka 'adlun fiyya qadaa'uka as'aluka bi kulli ismin huwa laka sammayta bihi nafsaka aw 'allamtahu ahadan min Jalqika aw anzaltahu fi kitaabika aw asta'tharta bihi fi 'ilm il-ghaybi 'indaka an tay'al al-Qur'aana rabi'a qalbi wa nuar sadri wa yalaa'a huzni wa dhahaaba hammi'* ('Oh Allah, yo soy Tu siervo, hijo de Tu siervo, hijo de Tu sierva, estoy en Tus manos, Tu orden sobre mí es ejecutada eternamente y es justa. Te pido por cada nombre que Te pertenezca con los que Te has nombrado a ti mismo o que le has enseñado a cualquiera de Tu creación o que has revelado en Tus Libros o que has preservado en el conocimiento de lo Oculto contigo, que hagas que el Corán sea la vida de mi corazón, la luz de mi pecho, la partida de mi tristeza y la liberación de mi angustia'), entonces Allah se llevará su angustia y su tristeza y las reemplazará por alegría". Se dijo: "Oh Mensajero de Allah, ¿no debemos aprenderlo?" él contesto: "Sí, quien lo oiga deberá aprenderlo".

Narrado por Ahmad, 3704; clasificado como sahih por Sheij al-Albaani en su libro al-Silsilah al-Sahihah, 199.

Quinto:

Trate de sugerirle que cambie algo en su rutina diaria, para permitirse la oportunidad de hacer

diferentes tipos de cosas permisibles que lo aliviarán del aburrimiento y renovarán su energía. No hay nada de malo en viajar por motivos de ocio o para relajarse, siempre y cuando no vaya a los extremos. Aún mejor que eso es si puede viajar con el propósito de 'Umrah y visitar la mezquita del Profeta, porque un cambio de escenario puede ser muy beneficioso.

Sexto:

Tiene que mantenerse alejado de los lugares que siente que empeoran su preocupación y angustia, o que despiertan estos sentimientos nuevamente. Debe evitar leer novelas que cuenten historias tristes, y debe tratar de no juntarse con personas que están preocupadas y angustiadas, incluso si su intención es consolarlas. Por el contrario, debe tratar de leer libros útiles que lo alejen de estas preocupaciones. Si se siente estresado y molesto, no debe aislarse ni pensar constantemente en sus problemas en esta situación.

Finalmente:

Nuestro consejo para este joven es que levante la cabeza y mire hacia adelante, y vea el futuro con optimismo y la certeza de que tendrá éxito. Le diría: Tienes un gran potencial para el éxito, el alto rendimiento, y se puede esperar mucho de alguien como tú. Esperamos que estos problemas y preocupaciones sean quitadas de tí. Que Allah te facilite las cosas y te alivie de tus angustias y preocupaciones.

Y Allah sabe más.