45647 - ¿Cómo puede uno evitar enojarse fácilmente?

Pregunta

Soy una persona que se enoja fácilmente, y no puedo controlarme cuando discuto con alguien, inclusive con mis padres. Por favor infórmeme de que forma puedo evitar enojarme fácilmente. Que Allah le recompense con el bien.

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Allah nos ordena honrar a nuestros padres y tratarlos cariñosamente tanto de palabra como de hecho, y él nos ha prohibido ofenderlos con nuestras obras o palabras incluso hasta en sutilezas.

Allah dice en el Corán (interpretación del significado):

“Tu Señor ha ordenado que no adoréis sino a él y que seáis benévolos con vuestros padres. Si uno de ellos o ambos llegan a la vejez, no seáis insolentes con ellos y ni siquiera les digáis: ¡Uf! Y háblales con dulzura y respeto. Trátales con humildad y clemencia, y ruega: ¡Oh, Señor mío! Ten misericordia de ellos como ellos la tuvieron conmigo cuando me educaron siendo pequeño.” [17:23-24]

Y el Profeta (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) nos aconsejó no enojarnos, es decir, evitar las causas que nos lleven a eso y tener cuidado de lo que pueda resultar como consecuencia de nuestro enojo.

Fue narrado por Abu Hurayrah (que Allah se complazca con él) que un hombre dijo al Profeta (que la paz y la bendición de Allah sean con él): “Aconséjame.” él dijo: “No te enojes.” El repitió la pregunta varias veces y dijo: “No te enojes.”

Narrado por al-Bukhaari, 5765.

El Musulmán debería estar más allá de enojarse por su propio bien o por el bien de otro, sino mas bien por Allah, ya que esto podría generar consecuencias lamentables ya sea en este mundo, en el prx̆imo o en ambos.

Ibn Muflih al-Hanbali dijo:

“Ali ibn Abi Talib (que Allah se complazca con él) dijo: Puede saberse cuando una persona es realmente paciente al momento de enojarse. Y el solía decir que el comienzo del enojo es la locura y a su finalizaciñ se encuentra el lamento, y el enojo no puede ser justificado ofreciendo humildes disculpas. Desastres pueden resultar del enojo. Fue dicho a as-Sha’bi: ʕPor qué la persona que se enoja fácilmente también se tranquiliza de forma rápida, y la persona que no se enoja fácilmente encuentra difícil calmarse?: Porque el enojo es como el fuego; aquel que es fácil de encender es fácil de extinguir.

Libro: Al-Adaab al-Shar’iyyah, 17183

Si algo hace que un Musulmán se enoje, este debería recordar el consejo del Profeta (que la paz y la bendiciñ de Allah sean con el): “No te enojes”, como si el hadiz se aplicara directamente a él. Y debería recordar que Allah le ordena tratar bien a sus padres y le prohíbe ofenderlos, como si lo escuchara de El mismo.

Hay formas de calmar el enojo si este surge; estas ayudaran a quien lo sufre a curarse del enojoy de sus efectos. Al-Maawirdi mencion´numerosas maneras:

“Recuerda que hay formas de calmar el enojo si este surge, que una persona puede utilizar para volverse paciente. Estas formas incluyen:

1-Recordando a Allah, a quien él debería temer; este temor lo motivará a obedecerlo, entonces retomará sus buenos modales, y al mismo momento su enojo se disipará.

Allah dice en el Corán (interpretaciñ del significado):

“Y si Satanás te susurra refǧiate en Allah; ciertamente él es Omnioyente, Omnisciente.” [7:200]

“Ikrimah dijo: por ejemplo, cuando te enojes, Allah dice (interpretaciñ del significado):

“Y si Satanás te susurra refǧiate en Allah; ciertamente él es Omnioyente, Omnisciente.” [7:200]

Es decir, si Satanás te hace enojar- entonces busca refugio en Allah, porque él es el que todo lo escucha, todo lo sabe- es decir, él escucha la ignorancia del ignorante y él sabe las cosas que te hacen quitar tu enojo.

Uno de los sabios dijo: él que recuerde el poder de Allah no utilizará su propio poder para agraviar a los siervos de Allah. “Abd-Allah ibn Muslim ibn Muhaarib le dijo a Harun al-Rashid: “O príncipe de los creyentes, te lo pido por el mas grande y por el que tiene mas poder para castigarte a ti que el que tu tienes para castigarme a mi: ʕPor qué no me perdonas?”. Entonces lo perdoné porque le había recordado el poder y la fuerza de Allah.

2- Salir de la situaciñ en la que se encuentra, para que el enojo se disipe luego de haberse alejado de dicha situaciñ.

Narré Abu Dharr (Que Allah se complazca de él) que el Mensajero de Allah (que la paz y la bendiciñ sean con él) nos dijo: “Si alguno de vosotros se enoja estando de pie, que se siente, y si eso no termina con su enojo, que se recueste.” Narrado por Abu Dawud, 4782; clasificado como sahih por al-Albaani en Sahih Abi Dawud.

3- Recordar las consecuencias del enojo, y a la necesidad de disculparse.

Una de las figuras de la literatura dijo: Ten cuidado con el orgullo de tu enojo, ya que lleva a la humillaciñ de la disculpa.

4- Recordar la recompensa que se obtiene al perdonar a los demás y ser tolerante; forzándose a si mismo a superar su enojo, buscando la recompensa para evitar merecer la culpa y el castigo. Raya’ ibn Haywah dijo a ‘Abd al-Malik ibn Marwaan, cuando tuvo el poder de capturar a algunos de sus enemigos: “Allah te ha dado la victoria que querías, entonces concédele a Allah todo el perdñ que él desea.” Un hombre dijo algo que a ‘Umar ibn ‘Abd al-“Aziz no le gustó escuchar, entonces ‘Umar dijo: “Tu querías que el Shaitan me provocara por mi posiciñ para que yo fuese duro contigo

y en respuesta tu me lastimarías maåna (es decir, en el Día de la Resurrecciñ). Vete, que Allah se apiade de ti.”

5- Recordar la manera en que la gente lo respeta, y no ponerlo en riesgo por su enojo, haciendo que la gente cambie su opiniñ acerca suyo. Debería saber que perdonando a la gente incrementará el respeto que tienen por él.

Como el Mensajero de Allah (que la paz y la bendiciñ de Allah sean con él) dijo: “Allah aumentará el honor del siervo que perdona a las personas.” Narrado por Muslim, 2588.

Y dijo un poeta:

“No es un rasgo de nobleza el buscar la revancha con prontitud.

Y la generosidad no lleva a la perdida de las bendiciones.”

Adab al-Dunya wa’l-Din, pág. 258-260.

Para más detalles sobre como manejar el enojo, ver la respuesta a la pregunta n° 658.

Y Allah es la fuente de fortaleza.