45847 - él ha tomado la responsabilidad y se siente angustiado y deprimido.

Pregunta

En primer lugar, soy un hombre joven de 20 aos de edad y estoy estudiando en la Facultad de Medicina. Mi padre falleci hace poco y casi todas las responsabilidades recayeron sobre mí. Tengo un hermano que es mayor que yo pero es discapacitado. Hace unos días sufrí una crisis psicolgica. Empecé a temerle a la enfermedad y a la muerte, pensé que moriría ese día y tuve muchos pensamientos extraos. Fui a un psiquiatra y me dijo: “Estás sufriendo angustia y depresin”. Me dio algunos medicamentos pero no los estoy tomando.
Comencé a seguir las enseanzas del Islam, alabado sea Allah, recurrí a Allah y ahora, alabado sea Allah, me siento mucho mejor. También estoy leyendo el Corán y rezando en la mezquita. Mi pregunta es la siguiente: debo tomar medicamentos en esta situacin? Es esto del Shaytaan o es una enfermedad de los nervios?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Alabado sea Allah.

El creyente no puede prescindir de su Seor. él es el nico Capaz beneficiar y perjudicar. Al recurrir a Allah, usted ha hecho lo correcto.

La muerte es una realidad que Allah orden para todas las almas, como él dice en el Corán (interpretacin del significado):

“Toda alma probará la muerte”

[3:185]

No importa cuanto intente una persona, nunca podrá evitar lo que Allah decidi y orden para él, es

decir, la muerte.

Pero el miedo no debe impedir que una persona alabe y obedezca a Allah, sino que debe causar lo contrario. El miedo debe motivarnos para alabar y obedecer a Allah. El miedo – como dijo Ibn Qudaamah – es el látigo de Allah con el cual él conduce a Sus siervos a continuar buscando el conocimiento y actuando segn el mismo, para que puedan alcanzar la cercanía de Allah.

El miedo puede hacer que alguien se sienta preocupado, angustiado o enfermo, que progresivamente lo pueda hacer perder la esperanza de la misericordia en Allah; en este caso, su miedo no es algo bueno sino malo.

Debe considerarse que la gran preocupacin y el estrés psicolgico son causados por el hecho de no estar satisfecho (de la voluntad y el designio de Allah). Es posible que no obtengamos lo que queremos, y en caso de obtenerlo, eso no nos hará sentir satisfechos tal como habíamos esperado. La idea que teníamos en nuestras mentes antes de lograrlo era mejor que la realidad.

Hasta después de conseguir lo que queremos, puede que suframos de angustia y miedo a perder esa bendicin. No existe ningn remedio para esto salvo aceptar la orden de Allah, dándole gracias por Sus bendiciones y soportando pacientemente las dificultades y calamidades que Allah ha ordenado para nosotros.

Su situacin puede requerir de un doctor, pero debe darse cuenta de que la mayoría de las enfermedades de las personas no son físicas, sino psicosomáticas.

El doctor al-Faarez dice: Se descubri que para cuatro de cada cinco pacientes sus enfermedades no tenían relacin con lo físico, sino que resultaban del miedo, la angustia, el resentimiento, el egoísmo y la incapacidad de una persona de crear una armonía entre ella misma y la vida.

Fíjese cmo Ya'qup (que la paz sea con él) llor por su hijo Yusuf (que la paz sea con él) y perdi la vista. Fíjese cmo la angustia sobrepas a 'Aa'ishah (que Allah esté satisfecho con ella) cuando la gente la difamaba y ella llor tanto que dijo: "Pensé que el dolor me destrozaría". Convenido por al-Bujari y Muslim.

El doctor Hassaan Shamsi Pasha dijo:

En caso de angustia, aumenta en la sangre la secreciñ de una sustancia llamada adrenalina, sube la presiñ arterial, se acelera el ritmo cardíaco y la persona tiene palpitaciones o siente como si algo estuviese hundiéndose en el fondo de su pecho.

Es posible que la persona se vuelva paranoica y vaya de un doctor a otro, preguntándose qué sucede con su corazñ, cuando no hay nada malo en su cuerpo pero de todos modos siente un dolor en el estmago y hay indigestiñ, hinchazñ en el abdomen, orina frecuente o tiene dolores de cabeza.

Debe tener fe y temerle a Allah; recite siempre dhikr y wirds que están establecidos en la shari'ah, porque éste es uno de los mejores remedios que lo librarán de los pensamientos que dan vueltas en su cabeza y de las cosas que los corazones lamentan.

Algunos de los du'aa's relatados por el Profeta (paz y bendiciones de Allah sean con él) que tratan sobre estos temas incluyen lo siguiente:

1 – Fue relatado de Anas (que Allah se complazca de él) que el Profeta (paz y bendiciones de Allah sean con él) solía decir: "Allaahumma inni a'udhu bika min al-hammi wa'l-hazani wa'l'ayzi wa'l-kasali wa'l-yubni wa'l-bujli wa dala' il-dayn wa ghalbat al-riyaal (Oh Allah, busco en Ti protecciñ de toda preocupaciñ, dolor, incapacidad, pereza, cobardía, avaricia, de estar en deuda y de ser dominado por los hombres)". Narrado por al-Bujari, 6008.

2 – Se relat´que 'Abd-Allaah ibn Mas'ud dijo: El Mensajero de Allah (paz y 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 T˚mismo o

que le has enseåado a cualquiera de Tu creaciñ 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 corazñ, la luz de mi pecho, la partida de mi tristeza y la liberaciñ 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 contest: 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.

3 – Se relat que Sa'd ibn Abi Waqqaas inform que el Mensajero de Allah (paz y bendiciones de Allah sean con él) dijo: "La oraciñ de Jonás (Dhu'l-Nun) que rez cuando estaba en el interior de la ballena: 'Laa ilaaha illa Anta, subhaanaka inni kuntu min al-dhaalimin [nadie más que T tiene el derecho de ser adorado (Oh Allah), Glorificado (seas de todo cuanto te asocian)! Sinceramente, he sido de los pecadores]. Ningñ musulmán llama a Allah pronunciando estas palabras respecto de algñ tema, sin que le responda.

Narrado por al-Tirmidhi, 3505; clasificado como sahih por al-Albaani en Sahih al-Yaami', 3383.

Véase también preguntas no. 21677 .

Y Allah sabe más.