20130 - Nossas preocupações estão nos incomodando muito!

Pergunta

Minha pergunta é sobre um problema do qual meu marido e eu estamos sofrendo: pensamos em cada pequena coisa e nos preocupamos muito. Isso está afetando nossa adoração; o tempo todo pensamos nas preocupações e problemas que estamos passando. Há alguma solução para isso? Muito obrigada.

Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

Agradeço a sua confiança e peço a Allah para nos dar força e sabedoria, mostrar o que é verdadeiro e nos ajudar a segui-lo; mostrar-nos o que é falso e nos ajudar a evitá-lo, e não nos permitir confundir e desencaminhar... Em relação ao que você perguntou, meus comentários são os seguintes:

1 - Pensar nos assuntos do nosso dia a dia, e nos nossos negócios privados e públicos é algo essencial e importante, também é necessário para que possamos lidar com esses assuntos e tirar proveito deles da maneira adequada. O Alcorão – que é a palavra de Allah – nos incita a refletir, em mais de um versículo, por exemplo:

“...e refletem na criação dos céus e da terra e dizem: "Senhor nosso! Não criaste tudo isto em vão... ” [Aal ‘Imraan 3:191]

“E há-os em vós mesmos. Então, não os enxergais? E, no céu, há vosso sustento e o que vos é prometido” [al-Dhariyat 51:20-21]

"Então, não refletis?" [al-An’aam 6:50]

"Então, não razoais?" [Al-Baqarah 2:76]

Há outros versículos que nos incentivam a pensar sobre nossos assuntos e, de fato, também sobre a vida e a criação que nos rodeia.

Portanto, pensar por si só não é um problema, ao contrário, é obrigatório, importante e essencial, e é ordenado por nossa religião e encorajado por nosso Alcorão.

2 - Este “pensar” pode tornar-se um problema psicológico ou social se impedir a pessoa de desempenhar o seu papel natural, aquele que dela se espera na vida.

Como pensar que as coisas são mais sérias do que realmente são, ou pensar muito sobre questões cujos pensamentos não mudarão nada, ao contrário, apenas causarão angústia e se tornarão um obstáculo que impede a pessoa de tomar qualquer iniciativa e a deixa hesitante, confusa, e incapaz de tomar qualquer decisão.

Pensar pode se tornar um problema em termos shar'i se faz uma pessoa ultrapassar seus limites intelectuais ao elucubrar sobre questões do invisível e coisas que ela nunca poderá compreender, o que pode abrir muitas portas para o maldito Shaitan influenciá-la.

3 - No que diz respeito a pensar muito em tudo e preocupar-se com todos os problemas, isso é até certo ponto natural, desde que não a impeça de viver a vida de maneira natural. O que quero dizer aqui é: esse pensamento está ajudando você a encontrar soluções para esses problemas que está enfrentando? Essas situações merecem todo o tempo que você gasta pensando nelas? Se a resposta for sim, não há problema! Mas se a resposta for não, então você mesma está admitindo que esses pensamentos não garantem isso, e você está no meio do caminho para resolver o problema, ou seja: identifica-lo e tomar uma decisão a respeito. Porque quando sabemos qual é o problema, é fácil encontrarmos a maneira certa de lidar com ele.

4 - A superação desses problemas requer disciplina e tempo. Você pode tomar a decisão de começar e você é capaz de fazê-lo, com a ajuda e apoio de Allah. Você tem que confiar em si mesma a esse respeito!

5 - Sugiro que divida suas preocupações e problemas em três categorias ou níveis:

- Preocupações e problemas que têm um impacto direto sobre sua vida conjugal e social de maneira séria, que podem levar ao rompimento de relacionamentos. Eles devem receber a devida porção de pensamento objetivo e você deve tentar chegar a um consenso e resolver a questão. Isto não deve ser ignorado por tanto tempo a ponto de se tornar muito difícil de lidar.
- O segundo nível é composto pelas preocupações ou problemas nos quais os aspectos positivos e negativos são iguais e em relação aos quais você está envolvido. Nestes casos, você deve rezar istikharah (oração da orientação) a Allah. E está tudo bem consultar outras pessoas sobre isto e pesar alternativas, então decida o que você acha que é a solução, tendo em mente as questões da shari'ah e dos costumes, sem ir a extremos ao se preocupar com isso.
- O terceiro nível são as preocupações e problemas que não afetam você de forma alguma, porque têm a ver com outras pessoas. É melhor não se envolver e perder seu tempo com eles, porque isto simplesmente não te diz respeito e sua opinião não importa.

6 - As preocupações e assuntos de nossas vidas diárias, inevitavelmente, se enquadram em uma das três categorias:

- Assuntos que estão no passado e já terminaram. Não devemos nos preocupar muito com isso, exceto na medida em que podemos aprender com nossos erros e experiências ao lidar com coisas no futuro. O passado não pode voltar e não há necessidade de se preocupar com coisas que já acabaram.
- Questões que estão por vir no futuro. É mais apropriado não pensar muito sobre essas coisas antes que aconteçam, porque o futuro é parte do invisível, e tudo o que temos que fazer, neste caso, é examinar as escolhas que temos sobre aquele assunto, caso aconteça. Quando chegar a hora, temos que colocar nossa confiança em Allah e tomar uma decisão.
- Assuntos da vida cotidiana. É aqui que tentamos pesar todas as alternativas disponíveis e está tudo bem consultar outras pessoas a respeito deles e trocar ideias sem ir a extremos ou se preocupar muito. No final, as coisas acontecerão como esperamos, com a permissão de Allah, contanto que busquemos os meios de rezar istikharah e consultar os outros, e o bem

está naquilo que é escolhido por Allah.

7 - Acostumar-se com isso requer alguma disciplina. Você poderia discutir com seu marido em cooperar neste assunto e lembrar um ao outro quando vocês estiverem se preocupando mais do que o necessário com um assunto. Gradualmente, você descobrirá que está se tornando capaz de lidar com as questões do dia-a-dia de maneira objetiva.

8 - Há um bom livro sobre o tema ansiedade que fornece meios práticos de como lidar com esse assunto, e eu a aconselho lê-lo. É chamado “How to Stop Worrying and Start Living” (Como parar de se preocupar e começar a viver), Dale Carnegie.

9 - Em primeiro e último lugar, tenha uma boa intenção e suplique sinceramente para que Allah te dê forças, ajude e ajuste seu pensamento.