211221 - Ele sofre de dúvidas e falta de autoconfiança

Pergunta

Sou um jovem muçulmano; tornei-me religioso há mais de um ano. Estou enfrentando dois problemas básicos relacionados a doenças do coração. O primeiro problema é a dúvida sobre a religião, e o segundo é que sou extremamente sensível ao lidar com as pessoas ao meu redor. Por exemplo: gosto de uma garota e, toda vez que a vejo, sinto o efeito disso no meu coração. Outro exemplo é que posso começar a gostar muito de algumas pessoas em um curto período de tempo e tento imitá-las. É claro que isso decorre da falta de autoconfiança. Na verdade, eu sofria desses problemas mesmo antes de me tornar religioso, mas agora estou mais preocupado com eles. Como posso ter mais confiança no meu compromisso religioso e em estar no caminho certo? Como posso aumentar minha autoconfiança e me livrar dessa baixa autoestima e desse sentimento de inferioridade em relação aos outros?

Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

Em primeiro lugar, queremos assegurar-lhe que esses sentimentos negativos passageiros que você está vivenciando não afetarão sua fé e seu compromisso religioso, insha'Allah. De fato, Allah, Glorificado e Exaltado seja, não responsabiliza as pessoas por causa disto. O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) nos deu a boa nova de que Allah, Glorificado e Exaltado seja, perdoa todos esses pensamentos passageiros e intrusivos. Al-Bukhari (5269) e Muslim (127) narraram de Abu Hurairah (que Allah esteja satisfeito com ele) que o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: "Allah perdoou minha ummah por tudo o que lhe passa pela cabeça, contanto que não fale nem aja de acordo com isso."

Também queremos assegurar-lhe que sentimentos negativos como esses – sejam dúvidas ou falta de autoconfiança – são normais e comuns entre pessoas da sua idade. É muito frequente que os

jovens procurem um modelo a seguir, e geralmente são influenciados por histórias de sucesso. Sempre que um jovem vê alguém alcançar o sucesso – mesmo que seja apenas parcial – ele se sente inferior em comparação e sente que precisa imitá-lo na esperança de alcançar o mesmo sucesso no futuro. Mas, então, o jovem rapidamente recupera parte da autoestima e percebe que é independente em seus pensamentos e escolhas, e isso acontece cada vez mais à medida que envelhece, adquire mais experiência de vida e começa a amadurecer. Então, pela vontade de Allah, você olhará para trás e verá que esses sentimentos negativos pertencem ao passado e já se foram. Na verdade, você se perguntará como esses sentimentos negativos puderam tê-lo atormentado e causado tanta preocupação e confusão.

Mas, aqui podemos sugerir algumas ideias que o ajudarão a ganhar autoconfiança. Estas incluem:

Em primeiro lugar:

Definir metas que você deseja alcançar em sua vida e, em seguida, elaborar um plano que você possa seguir para atingir essas metas e ambições, seja por meio do trabalho, educação, negócios e assim por diante. Planejar a vida é um dos meios mais importantes para o sucesso e, na maioria dos casos, a pessoa se envolverá completamente nos passos para executar seu plano, concentrando-se em si mesma e não se preocupando com os outros, e se tornando cada vez mais focada em suas ambições e na busca por um sucesso após o outro. Dessa forma, ganha-se mais autoconfiança e se torna mais independente.

Em segundo lugar:

Ao ler amplamente sobre a vida de líderes, estudiosos e reformadores na história islâmica e mundial, o leitor perceberá quão frágeis foram os esforços daqueles que vieram depois dele, ou se familiarizará (e não se chocará mais) com tais sucessos e conquistas brilhantes ao longo da história, não se deixando mais influenciar facilmente por cada história de sucesso que ouvir ou por cada personagem forte sobre o qual ler.

Em terceiro lugar:

Você deve concentrar sua mente nos aspectos positivos do seu caráter, prestar atenção a eles e lembrar deles sempre que se sentir inferior a alguém, pois todo ser humano possui muitos pontos brilhantes em seu caráter, pelos quais as pessoas ao seu redor o elogiam. Dessa forma, você poderá aumentar sua autoconfiança, ao pensar nas bênçãos que Allah te concedeu e nas muitas boas qualidades com as quais Ele te abençoou.

Em quarto lugar:

Aumente seu amor por Allah e sua conexão com Ele, Glorificado e Exaltado seja, desconsiderando (a opinião das) pessoas, pois alguém sincero para com Allah, Exaltado seja, se libertou das amarras da servidão a qualquer coisa ou pessoa que não seja Ele. Nesse ponto, ele não terá nenhum apego em seu coração a nenhum ser humano, a não ser amor e respeito devido ao status ou posição da outra pessoa. Este é um alto nível de servidão a Allah que ninguém pode alcançar senão por meio de longo esforço, buscando persistentemente atingir essa devoção de coração. Ame a Allah em todos os sentidos.

Quinto:

Finalmente, aconselhamos que você faça alguns cursos úteis sobre este tema, desenvolva sua autoestima e aprimore sua capacidade de se conectar com os outros, desperte os potenciais – que estão latentes em todos nós – por meio do pensamento inteligente e compreenda a importância da força de vontade e da determinação neste contexto. Não há razão para que você não consulte especialistas em psicologia, pois talvez os consultar diretamente possa revelar aspectos do seu caráter que outros não notariam.

E Allah sabe mais.