658 - Lidar com um mau temperamento

Pergunta

Eu tenho um temperamento ruim, se fico bravo ou chateado, afasto-me da situação, se estiver de pé, sento-me, se estiver sentado, deito-me, e recito “darud” e “"laholawallah kuwatta", inutilmente. Como é que a pessoa faz para controlar seu temperamento?

Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

A raiva é um dos sussurros de Shaytan, que leva a tantos males e tragédias, dos quais apenas Allah sabe a verdadeira dimensão. Por esta razão, o Islam tem muito a dizer sobre esta má característica, e o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) descreveu a cura para esta “doença” e maneiras para reduzir seus efeitos, dentre as quais as que seguem:

(1) Buscar refúgio em Allah de Shaytan:

Sulaiman ibn Sard disse: “Estava sentado com Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) e dois homens estavam se difamando mutuamente. Um deles estava com a face vermelha, e as veias de seu pescoço estavam sobressaindo. O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse, ‘Eu sei uma palavra que, se a pessoa dissesse, o que ela sente sumiria. Se ela dissesse “Busco refúgio em Allah de Shaytan,” o que ela sente (ou seja, sua raiva) sumiria.” (Relatado por al-Bukhari, al-Fath, 6/337)

O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “Se o homem se irrita e diz, ‘Busco refúgio em Allah’, sua raiva sumirá.” (Sahih al-Jaami’ al-Saghir, nº 695)

(2) Ficar em silêncio:

O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “Se algum de

vós ficardes bravo, que ele permaneça em silêncio". (Relatado por Imaam Ahmad, al-Musnad, 1/329; consulte também Sahih al-Jaami', 693, 4027).

Isso se dá porque na maioria dos casos, a pessoa com raiva perde o controle próprio e poderia proferir palavras de kufr/descrença (do quê buscamos refúgio com Allah), ou xingar, ou a palavra de divórcio (talaaq) que destruiria a sua casa, ou palavras de difamação, que trariam para ele a inimizade e o ódio de outros. Assim, resumindo, permanecer em silêncio é a solução que ajuda a pessoa a evitar tudo isso.

(3) Não se mover:

O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: "Se algum de vós ficardes bravo e estiverdes de pé, que ele se sente, assim sua raiva passará; se não passar, que ele se deite."

O narrador deste hadith (relato) é Abu Dharr (que Allah esteja satisfeito com ele), e há uma história conectada à sua narração: ele estava levando seus camelos para beber em um cocho que possuía, quando algumas outras pessoas vieram e disseram (umas para as outras), "Quem é que pode competir com Abu Dharr (em trazer animais para beber) e fazer seu cabelo ficar de pé?" Um homem disse, "Eu posso," então ele trouxe seus animais e competiu com Abu Dharr, resultando no cocho quebrado [ou seja, Abu Dharr esperava ajuda para dar de beber aos seus camelos, mas ao invés disso, o homem se comportou mal e causou a quebra do cocho]. Abu Dharr estava de pé, então se sentou, depois, deitou-se. Alguém lhe perguntou, "Ó Abu Dharr, por que é que te sentaste? Ele disse: "O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: ..." e citou o hadith. (O hadith e esta história podem ser encontrados em Musnad Ahmad, 5/152; consulte também Sahih al-Jaami' nº 694).

De acordo com outro relato, Abu Dharr estava dando de beber aos seus animais no cocho, quando outro homem o irritou, então ele se sentou... (Fayd al-Qadir, al-Manaawi, 1/408)

Dentre os benefícios deste conselho dado pelo Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) está o fato de que isso previne a pessoa com raiva de perder o controle, porque ela

poderia atacar e machucar alguém, ou até mesmo matar – conforme descobriremos brevemente – ou poderia destruir pertences e assim por diante. Sentar torna mais improvável que a pessoa ficará superexaltada e deitar torna ainda mais improvável que fará algo louco ou prejudicial. Al-‘Allaamah al-Khattaabi, que Allah tenha misericórdia dele, disse em seu comentário no Abu Dawud: “Quem está de pé, está em posição de atacar e destruir, enquanto que quem está sentado é menos provável que o faça, e quem está deitado não pode fazer nada disso.É possível que o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) tenha dito à pessoa com raiva para que se sentasse ou deitasse para que ela não fizesse nada que pudesse se arrepender depois. E Allah sabe melhor ". (Sunan Abi Dawud, com Ma'aalim al-Sunan, 5/141)

(4) Seguir o conselho do Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele):

Abu Hurairah, que Allah esteja satisfeito com ele, relatou que um homem disse ao Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele), “Aconselha-me.” Ele disse, “Não te zangues.” O homem repetiu o seu pedido várias vezes, e todas as vezes o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) lhe disse, “Não te zangues.” (Relatado por al-Bukhari, Fath al-Bari, 10/456)

De acordo com outro relato, o homem disse: “Eu pensei sobre o que o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse, e percebi que a raiva combina com todos os tipos de males.” (Musnad Ahmad, 5/373)

(5) Não vos zangai e o Paraíso será vosso (um hadith sahih (autêntico), consulte Sahih al-Jaami’, 7374. Ibn Hijr o atribuiu a al-Tabaraani, consulte al-Fath 4/465):

Lembre-se do que Allah prometeu aos justos (muttaqin) que se mantêm longe das causas da raiva e lutam dentro de si para se controlarem, é um dos meios mais efetivos de extinguir as chamas da raiva. Um dos ahadith que descrevem a grande recompensa por fazê-lo é esse: “Quem quer que controle sua raiva na hora em que tem os meios para agir de acordo com ela, Allah encher-lhe-á o coração com regozijo no Dia da Ressureição, e o permitir-lhe-á escolher dentre as Hur al-’Iyn a que lhe aprouver.” (Relatado por Abu Dawud, 4777 e outros. Classificado como hasan (bom) em Sahih

al-Jaami, 6518).

(6) Saber da alta posição e vantagens oferecidas àqueles que se controlam:

O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “O homem mais forte não é aquele que consegue dominar outros (na luta); ao invés disso, o homem mais forte é aquele que ao se zangar consegue se controlar.” (Relatado por Imaam Ahmad, /367 e classificado como hasan em Sahih al-Jaami’, 3859)

Anas relatou que o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) passou por algumas pessoas que estavam lutando. Ele perguntou, “O que é isso?” Eles disseram: “Fulano é o mais forte, ele pode vencer a qualquer um.” O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse, “Posso vos contar quem é ainda mais forte do que ele? O homem que, ao ser maltratado por outro, controla sua raiva; ele derrotou seu próprio shaytan e o shaytan daquele que o deixou com raiva.” (Relatado por al-Bazzaar, e Ibn Hijr disse que seu isnaad é sahih, Al-Fath, 10/519)

(7) Seguir o exemplo do Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) em caso de raiva:

O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) é nosso líder e deu o maior exemplo neste assunto, como é relatado em inúmeros ahadith. Um dos relatos mais famosos é o feito por Anas, que Allah esteja satisfeito com ele, que disse: “Eu estava andando com o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele), e ele vestia uma túnica Najraani de colarinho grosso. Um beduíno veio e o agarrou grosseiramente pela ponta de sua túnica, e eu vi as marcas deixadas em seu pescoço pelo colarinho. Então, o beduíno ordenou que lhe desse algum bem de Allah que ele possuísse. O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) virou-se para ele e sorriu, e então ordenou que algo lhe fosse dado.” (Mutaffac alaihi Fath al-Baari, 10/375)

Outra maneira que podemos seguir o exemplo do Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) é nos irarmos pela causa de Allah, quando Seus direitos são violados. Este é o

tipo de raiva que é louvável. Assim, o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) se irritou quando lhe foi dito sobre o imaam que estava afastando as pessoas da oração ao fazê-la muito longa; quando ele viu uma cortina com imagens de animais na casa de 'Aisha (que Allah esteja satisfeito com ela); quando Usaamah lhe disse sobre a mulher Makhzumi que fora condenada por furto, e ele disse “Procurais intervir sobre uma das punições ordenadas por Allah?”; quando era questionado com perguntas que ele não gostava, e assim por diante. Sua raiva era puramente pela causa de Allah.

(8) Saber que resistir à raiva é um dos sinais da retidão (taqwa):

Os justos (al-muttaqun) são os enaltecidos por Allah no Alcorão e por Seu Mensageiro (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele). Um Paraíso, cuja amplidão é a dos céus e da terra, foi-lhes preparado. Uma de suas características (interpretação do significado) “é que eles despendem (na causa de Allah), na prosperidade e na adversidade, e que reprimem o rancor, e indultam as outras pessoas - e Allah ama os benfeitores [mushinun].”

[Aal ‘Imraan 3:134]

Esses são os que cujos caráteres e lindos atributos e obras Allah mencionou, e a quem as pessoas admiram e querem imitar. Uma de suas características é que (interpretação do significado): “... quando irados, perdoam.” [Al-Shura 42:37]

(9) Ouvir os lembretes

A raiva é parte da natureza humana, e as pessoas variam em sua raiva. Pode ser difícil para um homem não se irritar, mas as pessoas sinceras lembrar-se-ão de Allah ao serem recomendadas e não ultrapassarão os limites. A seguir, alguns exemplos:

Ibn ‘Abbas (que Allah esteja satisfeito com ele) relatou que um homem pediu permissão para falar com ‘Umar ibn al-Khattaab (que Allah esteja satisfeito com ele), então ele disse: “Ó filho de al-Khattaab, tu não nos dás muito e não julgas justamente entre nós.” ‘Umar (que Allah esteja satisfeito com ele) ficou tão zangado que estava prestes a atacar o homem, mas al-Hurr ibn Qays,

que era um dos presentes, disse: “Ó Amir al-Mu’minin, Allah disse ao Seu Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) (interpretação do significado): ‘Toma-te, Muhammad, de indulgência e ordena o que é conveniente, e dá de ombros aos ignorantes [al-A’raaf 7:199]. Este homem é um dos ignorantes.” Por Allah, ‘Umar não pôde prosseguir depois que al-Hurr recitou-lhe esta ayah, e ele era um homem que era cuidadoso em aderir ao Livro de Allah. (Relatado por al-Bukhari, al-Fath, 4/304)

É assim que os Muçulmanos devem ser. O munaafiq (hipócrita) iníquo não fez isso quando lhe foi dito o hadith do Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) e um dos Companheiros lhe disse, “Buscai refúgio de shaytan em Allah.” Ele disse àquele que o lembrou, “Pensais que sou louco? Vá-te embora!” (Relatado por al-Bukhari, al-Fath, 1/465). Buscamos refúgio em Allah contra as falhas.

(10) Saber os efeitos colaterais da raiva

Os efeitos colaterais da raiva são muitos; em suma, eles causam danos à própria pessoa e aos outros. A pessoa com raiva pode proferir palavras de calúnia e obscenidade, ela pode atacar a outros (fisicamente) de maneira descontrolada, até mesmo a ponto de matar. A seguinte história contém uma lição valiosa:

‘Ilqimah ibn Waa’il relatou que seu pai (que Allah esteja satisfeito com ele) lhe disse: “Eu estava sentado com o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) quando um homem veio até ele trazendo outro homem por uma corda. Ele disse, ‘Ó Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele), este homem matou o meu irmão.’ O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) perguntou-lhe, ‘Tu o mataste?’ Ele disse, ‘Sim, eu o matei.’ Ele perguntou, ‘Como foi que o fizeste?’ Ele disse, ‘Ele e eu estávamos batendo numa árvore para fazer as folhas caírem, para alimentar os animais, e ele me caluniou, então eu o acertei na lateral da cabeça com um machado, e o matei’... (Relatado por Muslim, 1307, editado por al-Baaqi)

A raiva pode levar a menos do que matar, tal como ferir e quebrar ossos. Se o que causa a raiva

escapa, a pessoa com raiva volta para si mesma, podendo rasgar suas roupas, ou bater nas suas bochechas, ou ter um ataque, ou cair inconsciente, ou pode quebrar louças e pratos, ou quebrar a mobília.

No pior dos casos, a raiva resulta em desastres sociais e na quebra dos laços familiares, ou seja, divórcio. Pergunte àqueles que se divorciaram de suas esposas, e eles te dirão: foi num momento de raiva. Este divórcio resulta em miséria para as crianças, arrependimento e frustração, e uma vida dura e difícil, tudo como resultado da raiva. Se eles tivessem se lembrado de Allah, se tivessem razoado, contido sua raiva e buscado refúgio em Allah, nada disso teria acontecido. Ir conta a shari'ah (Lei Islâmica) só resulta em perda.

O dano à saúde que resulta da raiva só pode ser descrito por médicos, como a trombose, pressão alta, taquicardia (batimento cardíaco anormal) e hiperventilação (respiração rápida fraca), que pode levar a ataques cardíacos fatais, diabetes, etc. Pedimos a Allah por boa saúde.

(11) A pessoa com raiva deve pensar sobre si mesma durante os momentos de raiva:

Se a pessoa zangada pudesse se ver no espelho quando está com raiva, ela odiaria a si mesma e o jeito como se vê. Se ela pudesse ver como muda, e o modo como o seu corpo e membros tremem, como seus olhos brilham e como fora de controle e louco seu comportamento está, ela odiar-se-ia e revoltar-se-ia com sua própria aparência. É bem sabido que feiura interior é ainda pior que a exterior; como shaytan deve ficar feliz quando a pessoa está neste estado! Buscamos refúgio de shaytan em Allah e de falharmos.

(12) Du'a (Súplica):

A du'a sempre é a arma do crente, pela qual pede a Allah que o proteja do mal, problemas e mau comportamento e busca refúgio n'Ele contra cair no abismo do kufr (descrença) ou transgressões por causa da raiva. Uma das três coisas que podem ajudar a salvá-lo é: ser justo na hora do contentamento e da raiva (Sahih al-Jaami', 3039). Uma du'a do Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) era:

“Ó Allah, pelo Teu conhecimento do invisível e o Teu poder sobre a Tua criação, mantenha-me vivo enquanto souberes que a vida é melhor para mim, e faça-me morrer quando souberes que a morte é melhor para mim. Ó Allah, peço-Te que me faças temer-Te em secreto e em público, e peço-Te que me faças falar a verdade na hora do contentamento e da raiva. Peço-Te que não me não me permitas ser extravagante na pobreza ou na prosperidade. Rogo-Te por bênçãos perenes, e pelo contentamento que não finda. Peço-Te que me faças aceitar o Teu decreto, e por uma boa vida depois da morte. Rogo-Te pelo júbilo de ver a Tua face e pelo desejo de encontrar-Te sem passar por doenças e fitnan (testes) desencaminhadores. Ó Allah, adorna-nos com o adorno da fé e faças-nos dentre os que estão guiados.

, o Senhor dos Mundos.”