



194318 - Ele sofre de ansiedade e falta de autoconfiança e deseja liderar atividades de da'wah para lidar com esse problema

Pergunta

Sofro de ansiedade intensa que me impede de adorar a Allah de uma maneira melhor e me impede de me casar porque não tenho autoconfiança, isso me incapacita a interagir com as pessoas.

Se eu me levantar diante das pessoas na mesquita e convidá-las a Allah com o objetivo de lidar com essa ansiedade, porque ela me impede de fazer qualquer coisa, ficar diante das pessoas na mesquita para convidá-las a Allah é considerado haram ou halal, já que minha intenção é tratar minha condição e não convidar as pessoas a Allah?

Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

Pedimos a Allah que te abençoe com uma esposa virtuosa que possa te ajudar em seus assuntos religiosos e mundanos.

Sem dúvida, tudo o que acontece ao muçulmano neste mundo quanto a problemas e provações nada mais é do que um teste de Allah; aquele que o suporta com paciência e busca recompensa em Allah receberá uma grande recompensa d'Ele, glorificado e exaltado seja.

O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: "Nada acontece ao crente, seja a picada de um espinho ou algo mais grave, sem que Allah o eleve um grau em status ou apague um pecado dele."

Narrado por al-Bukhari (5641), Muslim (2573).

Você não deve ceder a essa ansiedade nem a aceitar; em vez disso, deve procurar suas causas e



tentar lidar com ela. Talvez algo que o ajude nisso seja entender que os seres humanos não têm poder para se beneficiarem ou para se protegerem do mal. Mesmo que a ummah se unisse para te beneficiar com algo, não beneficiaria senão com algo que Allah te decretou; e caso se unisse para te prejudicar com algo, não prejudicaria senão com algo que Allah te decretou. As canetas foram levantadas e as páginas secaram.

Tudo está nas mãos de Allah, exaltado seja, e Ele é o mais merecedor de ser o foco do nosso temor e esperança. Aquele que se submete ao mandamento de Allah, exaltado seja, e busca a Sua ajuda e proteção será o mais honrado dos homens, pois Allah, exaltado seja, decretou honra, poder e glória para os Seus servos crentes, como Ele diz (interpretação do significado):

“E de Allah é o poder, e de Seu Mensageiro, e dos crentes, mas os hipócritas não sabem...” [Al-Munafiqin 63:8].

Se você acredita que encarar as pessoas e convidá-las a Allah será uma forma de dissipar essa ansiedade, não há nada de errado em fazê-lo, caso você seja qualificado e capaz. No entanto, aconselhamos que você ajuste sua intenção para que seu convite às pessoas seja feito em nome de Allah, glorificado e exaltado seja, e não para qualquer outro propósito. Pois Allah, glorificado e exaltado seja, é o Curador, portanto, se você for sincero em se voltar para Ele e fazer o que Ele lhe ordenou, Ele o curará.

Não é essencial que seu contato com as pessoas seja na forma de um sermão ou pregação; você pode, em vez disso, acostumar-se a interagir e conviver com as pessoas de maneira positiva, especialmente com aquelas que são sinceras e justas.

O que aconselhamos você a fazer é:

- Em primeiro lugar: pense positivamente em Allah e tenha fé n'Ele, volte-se para Ele e deposite sua confiança n'Ele, pois Ele dissipará a ansiedade e afastará a preocupação, como Ele, exaltado seja, diz (interpretação do significado):

“E quem crê em Allah, Ele lhe guiará o coração...” [At-Taghabun 64:11].



Ibn al-Qayyim disse: Quem concentra seu coração em seu Senhor encontrará paz e tranquilidade, mas quem pensa nas pessoas encontrará confusão e ansiedade. (*Al-Fawa'id*, 1/98)

Você deve oferecer súplicas (duaa'), pois são a arma do crente e um dos remédios mais eficazes; são inimigas das calamidades, pois as afastam, remediam, impedem que aconteçam e as removem ou aliviam se ocorrerem.

Ibn al-Qayyim disse em *al-Jawab al-Kafi*, pág. 4:

Quem se volta para Allah com sinceridade, suplica a Ele com duaa' e pede muito. Allah atenderá à sua súplica, realizará suas esperanças, concederá o que é pedido e lhe abrirá as portas da bondade e da felicidade neste mundo e no Outro.

Esforce-se em suas súplicas nos momentos em que as duaa's são atendidas, como no último terço da noite, após a oração da tarde ('Asr) na sexta-feira, entre o adhan e o iqamah, e durante a prostração.

- Em segundo lugar: tenha confiança de que essas coisas que você mencionou podem ser tratadas, melhoradas e transformadas, mas isso depende de você ter o desejo genuíno de mudar e de implementar os meios que o ajudarão a fazê-lo.
- Em terceiro lugar: não há nada de errado em você buscar a ajuda de livros educativos que abordem o ensino de habilidades de organização, tomada de decisões, controle da ansiedade e da timidez, e a arte de interagir com as pessoas em geral.
- Em quarto lugar: aconselhamos que consulte um psicólogo especializado em saúde mental e terapia comportamental, especialmente um que seja íntegro e comprometido com a religião. Esperamos que Allah te beneficie com isso e que o psicólogo possa aconselhar sobre coisas que lhe serão boas e ajudarão a melhorar sua situação.

E Allah sabe mais.