38594 - Problemas de esquecimento, falta de foco e falta de organização

Pergunta

Acho que tenho alguns problemas pessoais. Por exemplo, eu esqueço as coisas rapidamente, não sou focado, sou preguiçoso e descuidado, não sou organizado no meu trabalho, meu caráter é fraco e não consigo dizer não para outras pessoas. Isso, às vezes, me causa muita angústia e pesar, e outros problemas que não quero mencionar. Tudo isso apesar do fato de que Allah concedeu algumas bênçãos sobre mim, e eu gosto de algumas coisas positivas na vida, como sucesso na minha vida profissional e familiar, louvado seja Allah. Às vezes dizem que sou inteligente e culto, e até um gênio, e acho que há alguma verdade nessas palavras, mas a questão é que esses problemas pessoais que mencionei me incomodam muito. Espero que o senhor possa me aconselhar sobre como resolver esses problemas e que também ore por mim.

Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

Em primeiro lugar:

Você deve louvar a Allah pelas bênçãos que Ele te concedeu, ou seja, o Islam e a verdadeira orientação, boa saúde, a capacidade de ouvir, ver e falar, e outras bênçãos incontáveis, incluindo as coisas positivas e o sucesso em sua vida profissional e familiar que você menciona. Você deve proferir palavras de louvor e agir em agradecimento a Allah, pois quantas pessoas estão privadas dessas bênçãos ou muitas delas?

Se uma pessoa está contente com o que Allah decretou para ela, e está ciente da bênção de Allah nas coisas que Ele lhe deu, ela desfrutará de paz de espírito e seu medo e tristeza desaparecerão. Isso geralmente trará uma solução para muitas das coisas que a incomodam, como falta de foco, timidez e assim por diante.

Em segundo lugar:

Tenha certeza de que essas coisas que você mencionou podem ser tratadas, melhoradas e alteradas, mas isso depende se você realmente deseja isso e faz as coisas que o ajudarão a alcançar este objetivo. Um dos melhores meios de fazer isso é pedir a Allah para melhorar sua atitude e concedê-lo maturidade, e para protegê-lo do mal de si mesmo, e assim por diante. Portanto, se esforce para recitar muitas das du'as desse tipo narradas pelo Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele).

Outro meio de melhorar sua memória e reduzir o esquecimento é manter sua mente ocupada e fazê-la se acostumar a memorizar versículos do Livro de Allah. Quanto mais uma pessoa memoriza, mais fácil aquilo se torna, mais entusiasmada ela fica, e mais capacidade ela adquire.

Ainda outro meio é parar de olhar, ouvir, falar, comer e dormir demais, para que seu coração esteja preparado para se atentar ao que é benéfico, pois muitas distrações tornam a mente desfocada. O que quero dizer é não fazer muito dessas coisas as quais não há necessidade e para as quais não há benefício.

Outro meio é evitar coisas haraam, especialmente quanto à comida e bebida, e visão. Com relação a isto, ash-Shaafa'i (que Allah tenha misericórdia dele) escreveu seus famosos versos:

“Reclamei com Waki' sobre minha memória ruim e ele me aconselhou a abandonar o pecado.
Ele disse: ‘Saiba que o conhecimento é luz, e a luz de Allah não deve ser confiada a um pecador.’”

Em terceiro lugar:

Não há nada de errado em você ler alguns livros sobre organização que o ajudarão a aprender os métodos de se organizar, tomar decisões, controlar seus sentimentos de ansiedade e timidez e interagir com as pessoas em geral.

Pedimos a Allah para dá-lo força e sucesso neste mundo e na Vida Futura.