

# Como suportar a tristeza e a preocupação (parte 1 de 2): Paciência, Gratidão e Confiança

**Descrição:** A paciência, a gratidão e a confiança são três formas que o Islam sugere para lidar com a tristeza e a preocupação.

Por Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)

Publicado em 22 Dec 2019 - Última modificação em 26 Apr 2013

Categoria: Lições > [Interação Social](#) > [Lidando com a mudança](#)

---

## Objetivos:

- Usar a orientação que há no Alcorão e na *Sunnah* do Profeta Muhammad para lidar com o estresse do século 21.

## Termos em árabe:

- *Hajj* - É a peregrinação a cidade Meca onde o peregrino realiza um conjunto de rituais. O *Hajj* é um dos cinco pilares do Islam, e todo muçulmano adulto deve realizar pelo menos uma vez em sua vida se possui meios econômicos e é fisicamente capaz (de realizar a viagem).
- *Ramadan* - É o nono mês do calendário lunar islâmico. É o mês no qual se prescreveu o jejum obrigatório.
- *Sabr* - Paciência; vem de uma raiz linguística que quer dizer parar, deter, frear.
- *Shukr* - Agradecimento e gratidão, e reconhecimento da bondade de Allah.
- *Sunnah* - A palavra *Sunnah* tem vários significados; porém o significado que geralmente a atribuem é: palavras, ações e aprovações do Profeta.
- *Tawakkul* - Ter completa fé e confiança em algo. Nesse caso, confiar em Allah completamente, demonstrado pela habilidade de aceitar novas circunstâncias sem se importar quais sejam.

Uma pessoa típica de países desenvolvidos batalha diariamente contra a tristeza e a preocupação. Ao mesmo tempo, frequentemente essas pessoas falam do quanto os muçulmanos de países subdesenvolvidos aparentam estarem felizes e contentes, ainda que no meio da pobreza, a fome e a miséria, eles aceitam suas circunstâncias sem se queixarem. Por que eles não sofrem de estresse e ansiedade? Poderíamos aceitar à primeira vista que, pelo fato de enfrentar a morte diariamente, o resto se faz insignificante; ou poderíamos olhar um pouco mais profundamente e perguntar sobre a relação que eles têm com Allah.



No século XXI, as crenças religiosas já não dão o mesmo conforto que esperávamos há cem, cinquenta ou mesmo vinte anos. Temos tudo disponível na ponta dos dedos, com o toque de um botão, mas a tecnologia não nos pega pela mão na tranquilidade da noite, nem acalma nossos medos quando o nosso coração bate acelerado, e as nossas almas estão cheias de ansiedades e medos irracionais. A religião do Islam baseia-se em ter e manter uma ligação com Allah. O Islam nos instrui a lidar com a tristeza e a preocupação, dirigindo-nos a Allah com paciência, gratidão e confiança.

O grande erudito muçulmano do século XIV, Ibn Qaim, disse que nossa felicidade nesta vida e nossa salvação na outra vida dependem da paciência. Explicou que ter paciência significa ter a habilidade de se abster de reclamar e se desesperar e também de se controlar em momentos de tristeza e preocupação.

A paciência trata-se de aceitar o que está fora de controle. Em tempos de tristeza e preocupação, ser capaz de se submeter à vontade de Deus é um descanso imensurável. Isso não significa que devemos sentar e ver a vida passar sem que participemos dela. Refere-se a nos esforçarmos para agradar a Allah em todos os aspectos da nossa vida o tempo todo, tendo em conta que, se as coisas não saem da maneira que planejamos ou da maneira que queríamos, aceitamos o que Allah decretou e continuamos lutando para agradar a Ele. Ser paciente é um trabalho árduo; nem sempre é natural ou fácil, mas o Profeta Muhammad disse: "Quem tentar ser paciente, então Allah irá ajudá-lo a ser paciente."

A paciência e a gratidão andam de mãos dadas. *Sabr* e *Shukr*, são palavras árabes para paciência e gratidão. O exercício da paciência torna-se mais fácil se contarmos todas as nossas bênçãos e formos gratos por elas. Muitas vezes esquecemos que as bênçãos de Allah incluem o ar que respiramos, a chuva que cai do céu, o sol em nossos rostos ou o abrigo da chuva e do frio.

Há muitas maneiras de expressar a gratidão, porém a mais fácil e mais útil é obedecer a Allah cumprindo com nossas obrigações islâmicas. Simplesmente seguindo os cinco pilares do Islam expressando nossa gratidão para Allah. Quando testemunhamos que não há deus digno de ser adorado exceto Allah e que Muhammad é Seu último Mensageiro,

estamos mostrando gratidão por termos sido abençoados com o Islam. Quando um crente se prostra perante Allah no meio da oração, com calma e tranquilidade, está expressando gratidão. Durante o jejum no Ramadan, voltamos agradecidos pela comida e pela bebida ao nos darmos conta de que Allah provê nosso sustento. Se um crente pode realizar a peregrinação a casa de Allah em Meca isso certamente é uma causa de agradecimento. A viagem do *Hajj* pode ser longa e cara.<sup>[1]</sup>

Praticar o Islam da maneira estabelecida por Allah é uma expressão de paciência e gratidão. Se aceitamos e reconhecemos como bençãos as provas, triunfos e atribulações da vida, abrimos o caminho para a aniquilação de nossas preocupações e dores. Todas as nossas experiências, desde as mais elevadas até as menos importantes, são uma benção de Allah. Quando a tristeza e a preocupação nos ganham, devemos voltar a Allah, lutar para sermos pacientes e agradecidos e pôr nossa confiança em Allah, por que Ele é o mais Confiável.

**"Só são fiéis aqueles cujos corações, quando lhes é mencionado o nome de Deus estremecem e, quando lhes são recitados os Seus versículos, é-lhes acrescentada a fé, e se encomendam ao seu Senhor." (Alcorão 8:2)**

Essa confiança plena em Allah se chama *tawakkul*. Significa que enfrentamos as provas da vida e o triunfo sabendo que, qualquer que seja a circunstância, Allah sabe o que é melhor para nós. Nossa confiança em Allah deve ser constante em todas as situações, boas ou más, fáceis e difíceis. O que acontece neste mundo é com a Sua permissão. Allah é quem provê o sustento e Ele é quem pode retirá-lo. Allah é o Dono da vida e da morte. Ele é Quem determina se somos ricos ou pobres, enfermos ou sadios. Se fomos conscientes de que Allah tem controle sobre todas as coisas e que finalmente quer que vivamos para sempre no Paraíso, podemos deixar para trás toda nossa tristeza e preocupação. Se enfrentarmos nossos medos e ansiedades com confiança total em Allah e se mostramos paciência e gratidão em todas as circunstâncias, a tristeza e a preocupação desaparecerão.

O Profeta Muhammad disse: "Como é maravilhoso o caso do crente, porque seus assuntos são todos bons, e é assim somente para o crente. Se algo de bom lhe acontece, é agradecido e isso é bom para ele. Se algo de mau lhe acontece, suporta com paciência e isso é bom para ele."<sup>[2]</sup>

Na seguinte lição, descreveremos as maneiras de nos aproximarmos de Allah e começar a eliminar a preocupação e a tristeza de nossas vidas.

---

Nota de rodapé:

<sup>[1]</sup> Extraído de:

<https://www.islamreligion.com/pt/articles/3535/como-o-islam-lida-com-tristeza-e-preocupacao-parte-3-de-4/>

Endereço da web deste artigo:

<http://www.newmuslims.com/pt/lessons/160>

Copyright (Direitos Autorais) © 2011-2022 [NewMuslims.com](http://www.NewMuslims.com). Todos os direitos reservados.

ajsultan