

# A psicologia do autocontrole no Islã (parte 1 de 2): Escolhas e desafios

**Descrição:** Livre arbítrio, autocontrole e o caminho para o sucesso.

Por Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publicado em 11 Sep 2017 - Última modificação em 11 Sep 2017

Categoria: [Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Moral e Práticas Islâmicas](#)

Geralmente começo artigos ou ensaios sobre o Islã lembrando os leitores que o Islã é um estilo de vida. Sim, é uma religião, mas não uma que pode ser colocada de lado apenas para ser usada no final de semana e exibida em um centro de adoração. O Islã permeia tudo que um crente faz. Influencia seu comportamento consciente e inconscientemente. Para aqueles que olham para o Islã de fora, pode parecer uma religião muito rígida, já que é um exercício contínuo de autocontrole e uma batalha diária contra a tentação, mas a realidade é que o Islã não é rígido. Para compreender isso melhor, o conceito de livre arbítrio no Islã deve ser explicado.



O *Dictionary.com* define livre arbítrio como uma escolha livre e independente. O dicionário britânico vai além e diz que livre arbítrio é a habilidade humana aparente de fazer escolhas que não são determinadas externamente. O livre arbítrio é nossa habilidade de escolher a maneira com a qual respondemos aos estímulos externos. Podemos escolher agir de maneira virtuosa ou errada. Em outras palavras, somos responsáveis por nossas próprias ações.

Deus criou os seres humanos com livre arbítrio. Temos a habilidade de escolher entre acreditar e não acreditar, entre obedecer e desobedecer A Deus e, assim, temos a habilidade de escolher entre recompensa e punição.

Todos os dias enfrentamos escolhas e desafios e todo crente sabe que essa vida é cheia de testes. Esses testes são designados por Deus não para tropeçarmos, como alguns sugerem, mas para nos dar mais chances de escolher a coisa certa. Podemos escolher usar nossas vozes para louvar a Deus ou para xingar e mentir; podemos escolher caminhar até uma mesquita ou centro islâmico ou para locais de vício. Não há nada para impedir as pessoas de fazerem a escolha errada, exceto uma pequena coisa chamada autocontrole.

O autocontrole é algo que infelizmente anda em falta no mundo desenvolvido. Muitos psicólogos e pesquisadores estão começando a sugerir que anda em falta porque temos nos concentrado no desenvolvimento da qualidade da autoestima, ao invés do autocontrole. Temos nos convencido e aos nossos filhos que a autoconfiança é a chave para o sucesso. De acordo com Jean Twenge, um psicólogo entre muitos com a mesma

ideia, autoconfiança não é a chave para o sucesso. Ela diz: "O que se tornou predominante nas duas últimas décadas é a ideia de que ser muito autoconfiante - amar a si mesmo, acreditar em si mesmo - é a chave para o sucesso. A coisa interessante sobre essa crença é que é amplamente mantida e também não é verdadeira." [1] O Professor Roy Baumeister da Florida State University, que tem estudado o tópico da autoestima versus autocontrole por muitos anos, acredita que a autoestima não leva ao sucesso. "Autocontrole é muito mais poderoso e melhor apoiado como causa de sucesso pessoal", diz ele.

Autocontrole é uma qualidade incorporada na religião do Islã e certamente não é uma coincidência. Não é óbvio que a característica do autocontrole seja algo que Deus queira que nos empenhemos? Enfrentamos escolhas e tentações em todas as direções. É-nos pedido que abaixemos nosso olhar, controlemos nossa raiva e consideremos nossas palavras antes de falar. O mês de jejum do Ramadã é um exercício de autocontrole. Abstemo-nos de alimentos e líquidos da alvorada ao por do sol. Podemos estar com fome e sede, mas exercemos autocontrole para agradar a Deus e construir nossa resiliência. Seguir nossos próprios desejos não é algo que o Islã encoraje.

**"... que só seguem as suas luxúrias. Haverá alguém mais desencaminhado do que quem segue sua concupiscência, sem orientação alguma de Deus?" (Alcorão 28:50)**

O Islã nos pede para seguir um caminho para o sucesso e ele define sucesso como agradar a Deus e ser recompensado com uma vida abençoada no Paraíso. Se não exercermos autocontrole será muito, muito difícil alcançar o sucesso eterno. O Islã não nos pede para viver uma vida miserável à espera de uma bênção eterna, mas nos pede para adiar a gratificação imediata que às vezes deriva de cedermos à tentação, em favor de uma recompensa maior depois.

**"Ao contrário, quem tiver temido o comparecimento ante o seu Senhor e se tiver refreado em relação à luxúria, Terá o Paraíso por abrigo." (Alcorão 79:40-41)**

Em torno de 50 anos atrás um psicólogo na Universidade de Stanford nos EUA conduziu uma série de experimentos na gratificação adiada de crianças. Esse experimento veio a ser conhecido como experimento Marshmallow e foi algo assim. Um grupo de crianças com idade entre 4 e 6 anos recebiam um marshmallow. Diziam a cada criança que podia comer o marshmallow assim que o responsável pelo experimento saísse, ou seja, imediatamente, ou podiam esperar até que ele retornasse em aproximadamente 15 minutos, quando então teriam dois marshmallows.

Mais tarde, quando as crianças foram revisitadas como adolescentes, constatou-se que aquelas que adiaram a gratificação tiraram notas mais altas nas provas. Foram descritas pelos pais como tendo habilidade de planejar, lidar com o estresse e de se concentrarem sem se distraírem, e exibiram autocontrole em situações difíceis. Quando foram revisitados novamente na faixa dos 40 anos, as crianças que não foram capazes de adiar a gratificação no teste do marshmallow se saíram mal em tarefas que exigiam autocontrole.

O marshmallow - experimentos de gratificação adiada continuam e mesmo em 2014 a pesquisa e experimentos são publicados e adicionados ao corpo do trabalho. Nós, os psicólogos e psicólogos amadores do mundo, temos aprendido muito sobre a força de vontade e autocontrole. Autocontrole, de acordo com o Professor Roy Baumeister, significa a habilidade de adiar a gratificação, mas não é tudo. Também implica em resistir às tentações de curto prazo para alcançar objetivos de longo prazo e a habilidade de empregar um sistema cognitivo de comportamento "frio", ao invés de um sistema emocional "quente". O autocontrole, diz o Professor Baumeister, é sinônimo de autorregulamentação e autorregulamentação significa mudar respostas baseadas em alguma norma, valor ou ideal.[2] Para os muçulmanos esse valor ou ideal é o estilo de vida conhecido como Islã.

No próximo artigo continuaremos a discussão examinando os conceitos de comportamento quente e frio na autorregulamentação e no Islã e a ideia de autocontrole, como um músculo se cansa.

---

Notas de rodapé:

[1]

<http://www.joannejacobs.com/2013/01/self-control-not-self-esteem-leads-to-success/#sthash.KC2Kzm5t.dpuf>

[2] Roy F. Baumeister, Self-control - the moral muscle. Fevereiro de 2012 no British Psychological Society Journal Volume 25 - Parte 2. Páginas: 112-115

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/10690>

Copyright © 2006-2015 [www.IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos os direitos reservados.