

Лечење проблема бриге и депресије

[Српски – Serbian – صربي]

Др. Ахмед б. Осман ел - Мезјед

Превод: Фејзо Радончић

Ревизија: Љубица Јовановић

2014 - 1435

IslamHouse.com

﴿ علاج مشكلة القلق والاكتئاب ﴾

« باللغة الصربية »

د. أحمد بن عثمان المزيّد

ترجمة:

فيزو رادونشيش

مراجعة:

ليوبيتسا يوفانوفيتس

2014 - 1435

IslamHouse.com

Лечење проблема бриге и депресије

Разумни људи су сагласни да су душевна празнина и разни животни притисци главни узроци ширења душевних болести, а посебно бриге и депресије.

Посланик, мир над њим, је лечио овај душевни проблем са искреним веровањем у Узвишеног Бога, као што је то наведено у Кур'ану:

Они који верују и чија се срца кад се Аллах помене, смирују - а срца се доиста, кад се Аллах помене смирују. (Кур'ан, поглавље Ер-Рад, 28)

Човек верник који је успоставио везе са својим Створитељем је мирнога срца и стања, па је и његова унутрашњост мирна.

Посланик, мир над њим, је казао:

„Чудно ли је стање верника, он је увек у добру. Ако га задеси добро, он се захвали и буде му добро, а ако га задеси зло, он се стрпи и опет му буде добро.“¹

Дакле, добро не напушта верника никада.

Некада су брига и депресија резултат страха, сиромаштва, болести или разних очекујућих недаћа, али верник зна да је све то одредба од Бога и он је стрпљив на томе и подноси и очекује награду, па се та

¹ Хадис, бележи Муслим, бр. 5318.

искушења и недаће преокрену у награде и поклоне од Бога, као што то Бог наглашава:

Ми ћемо вас доводити у искушење мало са страхом и гладовањем и тиме што ће те губити имања и животе и приносе. А ти обрадуј издржљиве, оне који, кад их каква невоља задеси, само кажу: „Ми смо Аллахови и ми ћемо се Њему вратити“. Њих чека опрост од Господара њихова и милост, они су на правом путу.“ (Кур'ан, поглавље Ел-Бекара, 155- 157)

Ствар се понавља када су у питању очекујуће претње и nelaгоде које само што нису настале, али и поред тога верник све то дочекује са повишеном дозом оптимизма и прихватања и веровања у Узвишеног Бога и прибегава Њему приликом одбране од ових вањских узнемиравања.

Узвишени Бог је казао:

„Оне којима је, кад су им људи рекли: „Непријатељи се окупљају због вас, треба да их се причувате“, - то учврстило веровање, на су рекли: „Довољан је нама Аллах и диван је Он Господар“. И они су се повратили обасути Аллаховим благодатима и обиљем, никакво их зло није задесило и постигли су да Аллах с њима буде задовољан, - а Аллах је неизмерно добар.“ (Кур'ан, поглавље Имранова породица, 173-174)

Посланик, мир над њим, је, када би му било тешко, прибегавао молитви-намазу и говорио би: „**О Билале, учи езан² за молитву и одмори нас њиме.**“³

Намаз је један од највећих узрока смираја душе и унутрашњег мира који отклања напетост, бригу и суморност.

Посланик, мир над њим, нас је упутио на неке од зикрова који се уче приликом бриге, суморности, напетости и депресије.

Један од таквих је: „**Кад год једног роба задеси туга или брига па он каже: „Аллаху мој, ја сам Твој роб, син Твога роба и син Твоје робиње, моја душа је у Твојој руци, моја ствар је већ одређена Твојом пресудом, Ти си праведан у Својој пресуди! Ја Те молим сваким Твојим именом којим Си сам Себе назвао, или Си њиме подучио неког од Својих створења, или Си га објавио у Својој Књизи, или Си га оставио скривеним само за Себе, молим Те да Кур'ан учиниш процватом мога срца, светлом мојих прса, прекривачем моје туге и одстранитељем моје бриге“, Бог ће одагнати његову бригу и тугу и уместо њих дати му излаз.**“⁴

Есми, ћерки Амиса, Посланик, мир над њим, је

² Икамет- позив за успоставу-почетак молитве-намаза.

³ Хадис, бележи Ебу Давуд, бр. 4333., и Ахмед, бр. 22009.

⁴ Хадис бележи Ахмед, бр. 4091.

казао: „Зар нећеш да те подучим речима које требаш да кажеш кад осећаш бол? Реци: „Аллах
Аллах, мој Господар и осим Њега не обожавам
никог другог.““⁵

Енес, преноси да је Посланик, мир над њим,
када би га нешто растужило говорио: **“О Живи, о
Вечни, молим Те за обилату милост Твоју.”**⁶

Спомињање Аллаха, упућивање молитве и
намаз-молитва су највећи узроци отклањања
душевних болести и због тога Бог каже: **“Ми добро
знамо да ти је тешко у души због онога што они
говоре, зато величај Господара свога и хвали Га и
сеџду⁷ обављај, и све док си жив, Господара свога
обожавај.”** (Кур'ан, поглавље Ел-Хиџр, 97-99).

⁵ Хадис, бележи Ебу Давуд, бр. 1304., и Ибн Маџе, бр. 3872.

⁶ Хадис, бележи Тирмизи, бр. 3446.

⁷ Сеџда –саставни део молитве, спуштајући се лицем на тло.