

# Liječenje problema brige i depresije

[ Bosanski – Bosnian – بوسني ]

Ahmed b. Osman El-Mezjed

Prijevod: Senad Crnkić

2013 - 1434

IslamHouse.com

# ﴿ علاج مشكلة القلق والاكتئاب ﴾

« باللغة البوسنية »

أحمد بن عثمان المزيد

ترجمة: سناد تسرنكتش

2013 - 1434

IslamHouse.com

## Liječenje problema brige i depresije

Razumni ljudi su saglasni da su duševna praznina i razni životni pritisci glavni uzroci širenja duševnih bolesti, a posebno brige i depresije.

Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, je liječio ovaj duševni problem sa iskrenim vjerovanjem u Allaha Uzvišenog, kao što je to navedeno u Kuranu: „***Oni koji vjeruju i čija se srca kad se Allah pomene, smiruju - a srca se doista, kad se Allah pomene smiruju.***“ (Er-Rad, 28)

Čovjek vjernik koji je uspostavio mostove veze sa svojim Stvoriteljem je mirnoga srca i stanja, čija je unutrašnjost mirna, te zbog toga Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, veli: „*Čudno li je stanje vjernika, on je uvijek u dobru. Ako ga zadesi dobro, on se zahvali i bude mu dobro, a ako ga zadesi zlo, on se strpi i opet mu bude dobro.*“<sup>30</sup> Dakle, dobro ne napušta vjernika nikada.

Nekada su briga i depresija rezultat straha, siromaštva, bolesti ili raznih očekujućih nedaća, ali vjernik zna da je sve to odredba od Allaha i on je strpljiv na tome i podnosi i očekuje nagradu, pa se ta iskušenja i nedaće preokrenu u nagrade i poklone od Allaha, kao što

---

<sup>30</sup> Hadis bilježi Muslim, br. 5318.

to Allah naglašava: „**Mi ćemo vas dovoditi u iskušenje malo sa strahom i gladovanjem i time što će te gubiti imanja i živote i ljetine. A ti obraduj izdržljive, one koji, kad ih kakva nevolja zadesi, samo kažu: „Mi smo Allahovi i mi ćemo se Njemu vratiti“. Njih čeka oprost od Gospodara njihova i milost, oni su na pravom putu.**“ (El-Bekara, 155- 157)

Stvar se ponavlja kada su u pitanju očekujuće prijetnje i nelagode koje samo što nisu nastale, ali i pored toga vjernik sve to dočekuje sa povišenom dozom zadovoljstva i prihvatanja i vjerovanja u Allaha Uzvišenog i pribjegava Njemu prilikom odbrane od ovih vanjskih uznemiravanja. Rekao je Uzvišeni: „**One kojima je, kad su im ljudi rekli: „Neprijatelji se okupljaju zbog vas, treba da ih se pričuvate“, - to učvrstilo vjerovanje, pa su rekli: „Dovoljan je nama Allah i divan je On Gospodar“. I oni su se povratili obasuti Allahovim blagodatima i obiljem, nikakvo ih zlo nije zadesilo i postigli su da Allah s njima bude zadovoljan, - a Allah je neizmjereno dobar.**“ (Ali Imran, 173-174)

Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, je, kada bi mu bilo teško, pribjegavao namazu i govorio bi: „*O Bilale, uči ikamet za namaz i odmori nas njime.*“<sup>31</sup>

Namaz je jedan od najvećih uzroka smiraja duše i unutrašnjeg mira koji otklanja napetost, brigu i sumornost.

Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, nas je uputio na neke od zikrova koji se uče prilikom brige, sumornosti, napetosti i depresije.

Jedan od takvih je: „*Kad god jednog roba zadesi tuga ili briga pa on kaže: „Allahu moj, ja sam Tvoj rob, sin Tvoga roba i sin Tvoje robinje, moja kika je u Tvojoj ruci, moja stvar je već određena Tvojom presudom, Ti si pravedan u Svojoj presudi! Ja Te molim svakim Tvojim imenom kojim Si sam Sebe nazvao, ili Si njime podučio nekog od Svojih stvorenja, ili Si ga objavio u Svojoj Knjizi, ili Si ga ostavio u gajbu - nepoznatom kod Sebe, molim Te da Kur'an učiniš procvatom moga srca, svjetlom mojih prsa, prekrivačem moje tuge i odagnačem*

---

<sup>31</sup> Hadis bilježi Ebu-Davud, br. 4333 i Ahmed, br. 22009.

*moje brige“, Allah će odagnati njegovu brigu i tugu i umjesto njih mu dati izlaz.“<sup>32</sup>*

Esmi, kćerki Amisa, Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, je kazao: „*Zar nećeš da te podučim riječima koje trebaš kazati kad osjećaš bol? Reci: „Allah Allah, moj Gospodar i osim Njega ne obožavam nikog drugog.“*“<sup>33</sup>

Enes, radijellahu anhu, prenosi da je Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, kada bi ga nešto rastužilo govorio: “*O Živi, o Vječni, molim Te za obilatu milost Tvoju.*“<sup>34</sup>

Spominjanje Allaha, dova i namaz su najveći uzroci otklanjanja duševnih bolesti i zbog toga Allah kaže: “***Mi dobro znamo da ti je teško u duši zbog onoga što oni govore, zato veličaj Gospodara svoga i hvali Ga i sedždu obavljaj, i sve dok si živ, Gospodaru svome ibadet čini.***“ (El-Hidžr, 97-99)

---

<sup>32</sup> Hadis bilježi Ahmed, br. 4091.

<sup>33</sup> Hadis bilježi Ebu-Davud, br. 1304 i Ibn-Madže, br. 3872.

<sup>34</sup> Hadis bilježi Tirmizi, br. 3446.