

Модерният стрес и лечение според според Свещения Коран

<http://byislam.wordpress.com/2011/07/21/модерният-стрес-и-лечение-според-според/>

March 8, 2012

Стресът е един от най-често срещаните проблеми на съвременния свят. Установено е, че той е в основата на най-разпространените заболявания като пептична язва, коронаро-сърдечни проблеми, депресия, авто-имунни болести, хипертония, диабет и дори рак. В по-леката си форма той се изявява като непрекъснато напрежение без способност за отпускане, нервност и агресивно поведение в работата, училището или дома. Разпространените медицински проблеми като главоболие, безсъние и анормален апетит са също последствия на стресови състояния. Никой не е защитен от стрес, но някои от нас са по-лесно податливи на влиянието му от други.



1. *Страх от неизвестността и безсилни опити да се правят предвиждания и да се контролира съдбата.*
2. *Загуба на любими хора и скъпи за нас неща и безсилието да възстановим загубеното.*
3. *Вътрешен конфликт между сърце и разум; между известната ни истина и нашия провал да се придържаме към нея. Този конфликт се получава, тъй като много често придържането към истината и правилното е свързано с необходимостта от промяна на навиците ни или начина на живот, към които ние сме пристрастени поради една или друга причина от рода на удоволствия, забавления, вкус, гордост, предразсъдъци за расова или народностна принадлежност и т.н.*

Нека изследваме как Свещеният Коран третира подобни ситуации.

1. Нашите загуби са изпитание за нас.

“И непременно ще ви изпитаме с малко страх и глад, и с отнемане от имотите, душите и плодовете. И благовествай търпеливите, които, щом беда ги сполети, казват: “Ние на Аллах принадлежим и при Него се завръщаме.” Върху тях има благослов и милост от техния Господ. Те са напътените..” (2:155-157)

По този начин, вярвайки в Исляма, ние отхвърляме идеята за собственичество над животите и нещата. Успокояващо е вярването, че всичко принадлежи на Аллах и при Него ще се завърне – рано или късно. Ако ние не сме собственици на дадено нещо, защо да оплакваме загубата му?

2. Нашата съдба е предопределена.

Ние нямаме контрол над този момент. Частта, над която имаме

контрол е свободата ни в определени граници и воля, която се изразява в делата ни, в избора ни да правим добро или лошо, да вярваме или да не вярваме в Аллах. Ние не можем да контролираме неща от бъдещето, несвързани с нашите действия. Не е наше решение дали да имаме син или дъщеря, дали те ще бъдат с черни или сини очи и т.н. Друг решава дали утре ще ни сполети катастрофа и кого точно от нас ще засегне. Да се безпокоим преждевременно за подобни събития е безполезно.

3. Отхвърлянето на вярата е определено като болест в Свещения Коран.

Отричането на истината е резултат на безмислена гордост и самозалъгване.

“Носят в сърцата си болест и им надбави Аллах болест. За тях има болезнено мъчение, защото са лъгали.” (2:10)

По такъв начин, след като лъжем самите себе си, ние установяваме вътрешен конфликт – между сърце и разум. В усилие да контролира този конфликт мозъкът ни изпраща сигнали към жлезите, секретирани хормони, какъвто е адреналинът, който води до зачестяване на сърдечния пулс, изпотяване, тремор – процес, заложен в основата на действието на детектора на лъжата. Този конфликт, породен от самозаблуди или съзнателно отхвърляне на истината, може да се дължи, както на “МАЛКИ” престъпления като кражба или измама, така и на големи престъпления, като отричането на Бог.

Опирайки се на примери от Свещения Коран, определяме три състояния на душата, които могат да бъдат разгледани и като етапи в нейното израстване:

- **Нафсул Аммара (Страстолюбивата Душа)**

“И не оневинявам себе си. Наистина душата повелява злото, освен онази, която моят Господ помилва. Моят Господ е опрощаващ, милосърден.” (12:53)

Този вид душа подтиква към чувствени удоволствия, страсти и гняв, завист, лакомия и горделивост. Нейните интереси са удоволствията на тялото, задоволяване на физическия апетит и егото.

Хадис: **“Твоят най-яръстен враг е твоего его, което обитава тялото.” (Бухари).**

Ако този вид зла душа не бъде овладяна, тя неизменно ще доведе до необичаен стрес и следващите го ефекти.

- **Нафсул Левваме (Укоряващата Душа).**

“И кълна се в укоряващата се душа.” (75:2)

Тази душа е осъзнала злото, отстоява го, моли Бог за прошка и милост, покаява се и се старая да се промени към по-добро и да достигне спасението си.

И други, които си признават греховете... Смесиха доброто деяние с друго зло. Аллах ще им приеме покаянието. Аллах е опрощаващ, милосърден. (9:102)

Хадис: “В нас има два импулса. Единият подтиква към добро и потвърждаване на истината. Който го почувства трябва да знае, че това идва от Аллах. Другият импулс е от нашия враг (шейтан). Той води към съмнения, утвърждаване на заблудите и поощряване на злото. Който почувства това, трябва да търси спасение при Аллах от прокълнатия Сатана.”

Укоряващата душа предупреждава хората за техните напразни желания, води и отваря врати към целомъдрието и праведността. Тя е положителна стъпка в духовното израстване. Коранът третира подобни ситуации.

- **Нафсул Мутмайнах (Успокоената душа).**

О, душа успокоена, завърни се при твоя Господ доволстваща, заслужила благосклонност! Влез сред Моите раби, влез в Моя Рай! (89:27-30)

Това е най-високия етап в духовното развитие. Успокоената душа е в състояние на пълноценно щастие, удовлетвореност и спокойствие. Тази душа е в мир, защото е осъзнала, че независимо от провалите в този свят, тя ще се завърне при Аллах. Пречистена от напрежението, тя излиза от битката с препятствията, които са пречка за успокояването на сърцето и разума.

Какво трябва да правим в състояние на паника и отчаяние?

В паниката поведението на невярващите е различно от това на вярващите. Невярващият в Аллах няма към кого да се обърне, да поиска, да се надява и да очаква милост и опрощение. Неговият живот е животът в този свят, а над него той няма контрол. Така неверниците се потапят още по-дълбоко в депресията и увеличават погрешните стъпки. Един от най-честите резултати за неверниците в стресови състояния е търсенето на успокоение в алкохола, което ги превръща в алкохолици или пристрастени към успокоителни медикаменти.

Вярващият, от друга страна, трябва да прави следното в стресови ситуации: Коран третира подобни ситуации.

- Увеличаване на споменаването на Аллах (зикр).

“Онези, които вярват и сърцата им се успокояват при споменаването на Аллах. О, да, при споменаването на Аллах сърцата се успокояват.” (13:28)

- Увеличаване на молитвите.

“О, вярващи, искайте помощта на Аллах с търпение и молитва! Аллах е с търпеливите.” (2:153)

И казвах: “молете вашия Господ за опрощение! Той е многоопрощаващ.” (71:10)

В допълнение към изброеното, от нас се очаква да не спираме със самите себе си по пътя към усъвършенстването си.

“...Аллах не променя хората, докато те не променят себе си...”

(13:11)

В заключение, бих обобщил, че стресът е резултат от загубата на вътрешния мир, дължащ се на конфликти вътре в самите нас, което води до външни прояви на разстройства в поведението и здравето ни. Вътрешен мир може да бъде постигнат само чрез вярата в Аллах, Всемогъщият. В трудните моменти – помнете Аллах, споменавайте Го често и се молете за помощта Му и опрощението Му.