

Stresshantering ur ett islamiskt perspektiv.

Av: Shahid Athar, M.D.

www.islamguiden.com

Översättning från engelska: En syster I islam, läkare

Stress är den vanligaste sjukdomen i modern tid. Stress kan kopplas till utveckling av magsårs sjukdomar, kranskärlets sjukdomar, depressioner, autoimmuna sjukdomar, högt blodtryck, diabetes och till och med cancer. I sin lindriga form tar den sig uttryck i form av oro och våldsamt, på arbetet, i skolan och hemma. Vanliga medicinska problem som spänningshuvudvärk, sömnsvårigheter och fetma hör också till symptombilden vid onormal stress. Ingen av oss går fria från stress men vissa kan hantera den bättre än andra.

Stress orsakas av följande faktorer:

- a. Rädsla för det okända och att försöka se igenom och kontrollera ödet.
- b. Förluster av människor och saker i våra liv som är oss nära och vår oförmåga att hantera dessa förluster.
- c. En inre konflikt mellan vårt hjärta och vårt förstånd angående vad som är sant. För att acceptera en sanning kan det krävas förändringar i våra vanor och vårt sätt att leva, vilka vi håller fast vid av någon anledning, som t.ex. av nöje, glädje, smak, stolthet över sin ras eller kultur. Låt oss undersöka hur Koranen behandlar sådana situationer.

Våra förluster är prövningar för oss:

”Vi skall helt visst låta er utstå prövningar genom fruktan, hungersnöd, förlust av egendom och liv och frukten [av ert arbete]. Förkunna för de tålmodiga och uthålliga ett glatt budskap - för dem som när de drabbas av olycka och motgång säger: ”Vi tillhör Gud och till Honom skall vi återvända” – [förkunna för dem] att deras Herre skall välsigna dem och innesluta dem i Sin nåd; det är de som är rätt vägleda.” 2:155

I Islam finns inte begreppet att äga saker och att äga livet. Allt tillhör Gud och till Honom ska allt återvända. Så om vi inte äger det vi förlorar, varför då sörja över vår förlust?

- a. Vårt öde är förutbestämt. Vi har ingen kontroll över det. Det som vi har kontroll över är en begränsad fri vilja, våra handlingar, vårt val att handla gott eller ont, vårt val att tro på Gud eller att inte tro på Honom. Däremot har vi ingen kontroll över morgondagens händelser, som inte direkt hänger ihop med våra handlingar. Exempel på detta är om min fru kommer att föda en son eller en dotter, om hans/hennes ögon kommer att bli bruna eller svarta eller om jag kommer att vara med om en olycka imorgon eller inte. Att oro sig över sådana saker är till ingen nytta.
- b. Förnekelse av tron kallas i Koranen för en sjukdom. Detta förnekande av sanningen orsakas av övermod.

”Deras hjärtan är sjuka av tvivel och Gud låter det onda förvärras, och ett plågsamt straff väntar dem för deras ständiga lögn.” 2:10

När vi ljugar för oss själva så skapar vi en inre konflikt – en konflikt mellan hjärtat och förståndet. För att kunna behärska denna konflikt så skickar vårt förstånd ut signaler till våra körtlar att frisätta hormoner, som t.ex. adrenalin, vilket leder till snabb hjärtrytm, svettningar och skakningar, dvs. basen i ett lögnedektortest.

Denna inre konflikt kan orsakas av ”små” brott som stöld eller äktenskapsbrott, eller stora brott som att förneka Gud.

Stresshantering ur ett islamiskt perspektiv.

Av: Shahid Athar, M.D.

www.islamguiden.com

Översättning från engelska: En syster I islam, läkare

Tre stadier av jagets (själslig) utveckling.

a. *Nafsul Ammara: Det passionerade/lidelsefulla jaget*

”Jag påstår inte att jag är utan skuld – [något i] människans inre driver henne mot det onda, [och ingen går fri från detta] utom den som min Herre i sin nåd förbarmar sig över. Min Herre är ständigt förlåtande, barmhärtig.” 12:53 (Sura Yusuf)

Detta ”jag” dras till nöjen, passioner och självtillfredsställelse och kännetecknas av ilska, avund, lystnad och högmod. Dess intresse är kroppens njutning, tillfredsställande av det fysiska begäret och egoism.

Hadith: ”er ivrigaste fiende är er onda själ som bor i er kropp” (Bukhari).

b. *Nafsul Lawanunah: Det anklagande jaget.*

”Jag kallar till vittne den anklagande [rösten] i människans [inre]! 75:1

Detta ”jag” är medveten om det onda, motstår det, ber om Guds nåd och förlåtelse, ångrar sig, försöker bättra sig och hoppas på att bli räddad.

”Och [det finns] andra som erkänner sin synd – som har låtit en god handling följas av en dålig – kanske skall Gud, som ständigt förlåter, i Sin barmhärtighet godta deras ånger.” 9:102

Hadith: ”Dessa är två impulser inom er. En kraft som kallar till det goda och bekräftar sanningen. Den som känner denna impuls ska veta att den kommer från Allah. En annan impuls kommer från er fiende (Djävulen) och leder till tvivel. Den håller fast vid osanningar och uppmuntrar till det onda. Den som känner denna ska söka skydd hos Allah från den förbannade djävulen.”

Detta ”jag” varnar människor för sina fåfänga begär, leder och öppnar dörren till dygd och rättfärdighet. Den är ett steg i rätt riktning på den själsliga utvecklingen.

c. *Nafsul Mutmainnah: Den tillfredsställda själen.*

”[Då säger Gud till den rättfärdige:] Du själ, som har kommit till ro! Vänd tillbaka till din Herre; du kommer att vara nöjd [med Honom] och [Han är] nöjd med dig! Stig in med skaran av Mina tjänare! Stig in i Mitt paradisi!” 89:27-30

Detta är den högsta nivån av ”jagets” utveckling. Ett tillfredsställt ”jag” är i ett tillstånd av lycksalighet, belåtenhet och frid. ”Jaget” har funnit frid eftersom den vet att trots sina misslyckanden i denna värld så kommer den att återvända till Gud. Befriad från spänningar upphöjer den sig över den kamp, som hindrar sinnets och hjärtats frid.

Vad kan vi göra i skräck och förtvivlan? I skräck handlar icke-troende annorlunda än troende. De har ingen att vända sig till, ingen att be om nåd och förlåtelse. Deras liv är detta liv, som de inte kan kontrollera, så de blir mer deprimerade och fortsätter att göra mera fel. Vi kommer att se att de som är vana att dricka då och då kommer att börja dricka mer och bli alkoholister eller narkotika missbrukare.

Stresshantering ur ett islamiskt perspektiv.

Av: Shahid Athar, M.D.

www.islamguiden.com

Översättning från engelska: En syster I islam, läkare

Å andra sidan bör en troende göra följande:

a. Göra mer dhikr (Åminnelse av Gud)

”De som tror och vars hjärtan blir stilla när Guds namn nämns – är det inte så att då Guds namn nämns blir människohjärtat stilla?” 13:28

b. Be mera.

”Troende! Sök med tålamod [Guds] hjälp i bönen! Gud är sannerligen med de tålmodiga, de som håller ut. 2 2:153

c. Be om förlåtelse.

”och sagt dem: ’Be er Herre om förlåtelse för era synder! Han förlåter och förlåter på nytt;’ 71:10

Utöver vad som sagts ovan så är vi ålagda att alltid sträva efter att förbättra oss.

”Gud förändrar inte människornas villkor, förrän de ändrar sitt sinnelag;” 13:11

Sammanfattningsvis så drar jag slutsatsen att stress beror på brist på inre frid orsakad av konflikter inom oss och att detta leder till yttre störningar i vårt beteende och i vår hälsa. Inre frid kan bara uppnås genom att tro på Gud, den allsmäktige, och genom att minnas Honom ofta och att be om Hans hjälp och förlåtelse i svåra situationer.

**Koranöversättning från Koranens budskap, en översättning av Knut Muhammad Bernström, Proprius förlag 1998.*