

Dr. Ferjad A. Husein

TERAPIJA KROZ KUR'AN I HADIS

- Mjerodavni vodič za razvoj ličnosti -



ISLAM I PSIHOLOGIJA

PREDGOVOR

Prije dvadeset godina dr. Muhammed Osman Nedžati, Allah mu se smilovao, napisao je dvije knjige, *Časni Kur'an i psihologija* i *Poslanikov hadis i psihologija*. U ovim knjigama autor je jednostavno naveo ajete iz Kur'ana i hadisa koji su tretirali različite teme opće psihologije. Imao sam čast da mi tokom osamdesetih godina dr. Nedžati bude kolega na Univerzitetu imama Muhammeda bin Sauda. Prije nego što se penzionisao, rekao mi je da ima običaj da pročita nekoliko stranica Kur'ana i hadisa našeg Poslanika, a.s., kad god bi mu se učinilo da ti dijelovi izražavaju neke aspekte moderne psihologije kao što je motivacija, izgradnja ličnosti ili percepcija i obilježio ih kao takve. Dr. Nedžati je bio pionir islamske psihologije i njegove dvije knjige su prvi napor te vrste. One su bile i još uvijek jesu velika blagodat za studente na arapskim univerzitetima kao i za šire čitateljstvo.

Ova knjiga od Ferjade Husein je slična, ali, ipak, puno specijalizovanija i doradenija referentna knjiga. Prema mom iskustvu, uvidio sam da evropski psiholozi, koji ne simpatišu islam i muslimanske psihologe koji su rođeni izvan Evrope ili u SAD-u, ne pokazuju apologetski stav kojeg, općenito, nalazimo kod arapskih i azijskih psihologa kada kritikuju sekularnu zapadnu psihologiju. Kada se pomenuta grupa posveti islamu, njihov "psihološki pogled na svijet" se dijametralno promijeni. Oni znaju da je njihova zapadna kultura poprilično svjesna svojih duboko ukorijenjenih sekularnih i antireligijskih aspekata. Oni ne gaje nikakve svjesne ili nesvjesne osjećaje inferiornosti prema tvrdnjama zapadnih društvenih nauka i ne plaše se pojavljivati kao "nenaučni", što mnogi lokalni psiholozi rade, jer tako bolje mogu razlikovati šta je to zapravo naučno, a šta izgleda kao naučno, a u stvari je pseudonaučno, podržano od strane materijalističkih psihologa. Njihovo rano obrazovanje daje im dobru vježbu za kritičko razmišljanje.

Na primjer, moj dragi američki prijatelj, dr. John Sullivan, koji je primio islam prije više od četrdeset godina, informirao me je da kad god bi neki klijent musliman došao kod njega na savjetovanje, on bi ga pitao da li obavlja namaz ili ne. Ako bi njegov odgovor bio potvrđan, on bi tražio od klijenta da uzme abdest te bi zajedno klanjali dva rek'ata. Nakon namaza John bi skrušeno, naglas učinio dovu Uzvišenom Allahu da mu omogući da pomogne klijentu znanjem koje je njemu darovao. Ako klijent ne bi klanjao, on bi sam klanjao i učinio dovu. Informirao me je da su klijenti muslimani obično duhovno dirnuti njegovim pristupom i da ga je Uzvišeni Allah privilegovao time da pomogne mnogim nesretnim osobama da prevaziđu probleme i, u nekim slučajevima, da izgrade prisniju vezu sa Stvoriteljem. Naglasio je da ako muslimanski terapeuti u muslimanskom okruženju žele stvarno da pomognu svojim pacijentima, treba da budu prijateljski nastrojeni, da hrabro odbace neracionalne pristupe i da bezuslovno prihvate klijenta onako kako to naglašava terapija u kojoj je osoba u središtu pažnje. Pacijent nije poput kupca koji je uvijek u pravu!

Dr. Ferjad je očigledno jedna mlada žena iz ove islamske generacije. Rođena je, odgojena i obrazovana u Ujedinjenom Kraljevstvu. Stekla je doktorat iz oblasti kliničke psihologije i radi kao klinički psiholog dugi niz godina. Radeći na klinici usvojila je eklektičan pristup liječenju, uključujući i kognitivnu biheviorističku terapiju, humanističku terapiju, psihodinamičku terapiju i terapiju koja naglašava traženje rješenja i ima talenta za davanje islamske orijentacije ovim metodama liječenja. Njeno posljednje radno mjesto je bilo mjesto asistenta profesora kliničke psihologije na Međunarodnom univerzitetu u Maleziji. Nedžati je u svom radu pokrio sve aspekte zapadne psihologije, a njegove knjige naslanjaju se na kur'anske ajete i hadise koji tretiraju različite teme opće psihologije. Ovaj je rad, u drugu ruku, u suštini, islamski pristup terapiji, gdje su i ajeti iz Kur'ana i hadisi Poslanika, a.s., povezani i kombinirani unutar više od osamdeset i pet terapijskih tema. Ove teme obuhvataju kognitivne (spoznajne) i psihološke dileme/percepcije kao što su "prihvatanje savjeta", "bijes i agresivnost", "postavljanje pitanja", "loše stvari se ne dešavaju dobrim ljudima", "biti realan", "smrt", "razvod i bračni problemi", "imati osjećaj da nema izlaza", "homoseksualnost", "strpljenje", "samokontrola" i "moć molitve". Ove terapijske teme pažljivo su odabrane da

obuhvate najčešće spoznaje koje trebaju pacijentima tokom terapije. Ajeti Časnog Kur'ana i hadisi mogu poslužiti kao analogija za olakšavanje dubljeg razumijevanja problema pacijenata i, konzekventno tome, utječu na učinkovitost liječenja. Dakle, za razliku od brojnih knjiga napisanih o psihološkim tumačenjima Kur'ana i hadisa, ovaj tekst je više praktični priručnik koji terapeutima pomaže da sagledaju i postave se prema problemima pacijenata na duhovno smislen način. Imajući ovo u vidu, autorica vjeruje da priručnik može biti od pomoći muslimanima koji nisu praktični vjernici, jednako kao i nemuslimanima, jer analogni problemi "dobra" i "zla" su "urezani" u naše ljudske duše.

Knjiga je pisana jednim lijepim stilom, laskim za čitanje, nema poglavlja, može se čitati na jedan neprekinuti način prelazeći s jedne kratke terapijske teme na drugu, a da se i ne osjeti protok vremena, za vrijeme kojeg osoba neosjetno usvaja korisno znanje iz Časnog Kur'ana i hadisa Allahovog Poslanika, s.a.v.s. Poput Nedžatijevih knjiga ovo je djelo koje nikad neće zastarjeti. Neka Uzvišeni Allah nagradi našu mladu autoricu i neka ovo bude samo početak i drugih korisnih radova iz islamske psihologije.

Malik Bedri, Međunarodni islamski univerzitet, Malezija, 2010.

"Allah dobro zna šta je u srcima njihovim, zato se ti ne obaziri na riječi njihove i posavjetuj ih, i reci im o njima ono što će ih dirnuti."
(Nisa': 63).

UVOD

Povezanost između islama i psihologije je na lijep način ustanovljena. Kur'an se često opisuje kao knjiga o ljudskoj prirodi, poučavanju kako da se stvaraju životni ciljevi uz konstantne opomene da se oslanjamo na njene riječi i da učimo iz njihovih značenja. Kur'an govori o ljudskoj psihi kroz svoja kazivanja, analogije i direktne upute i kao primjere navodi izazove koji su doveli do promjena ponašanja i razvoja ličnosti.

Terapeutski proces je u osnovi zasnovan upravo na ovim principima i, iako Kur'an sam sebe ne opisuje kao knjigu o psihologiji, ipak je on izvrstan izvor za one koji rade s ljudima koji imaju psihološke probleme. Kako nam sam Uzvišeni Allah kaže: **“Ova Knjiga, u koju nema nikakve sumnje, uputstvo je svima onima koji se budu Allaha bojali.”** (Bekare: 2).

Svrha našeg života je da obožavamo Stvoritelja i to nam je rečeno u suri Zarijat, 56. ajet. Sam Kur'an je knjiga (Knjiga) koja nam daje upute ka uspjehu, aktualizaciji *fitre* – nepokvarene, čiste ljudske prirode. Kur'anska učenja, zatim, usklađuju stvaranje i slobodu da se živi prema božanskoj istini i tako razvija svoju ličnost, jer će svako ponašanje odgovarati za sebe, neće biti prihvaćena opravdanja zasnovana na kulturi ili prihvatanju od strane društva (želja da se osoba “uklopi” u društvo). Ovo jača želju kod osobe da bude slobodna da donosi vlastite izbore i da joj omogući potpuno samooslobođenje.

Uzvišeni Allah je poslao velik broj prekrasnih moralnih uzora u likovima poslanika, a.s.v.s., i kaže nam: **“Vi u Allahovom Poslaniku imate divan uzor za onoga koji se nada Allahovoj milosti i nagradi na onom svijetu, i koji često Allaha spominje.”** (Ahzab: 21). Izvanredna kur'anska generacija, ashabi su nam postavili fine primjere kao obični (a ipak izuzetni) stanovnici islamskog svijeta. Oni su primijenili Uputu i uspješno je koristili da se nose s psihološkim

i društvenim izazovima u svom životu, kako je to zabilježeno u Kur'anu, hadiskoj literaturi i djelima iz njihovog vremena koja govore o njihovim životnim postignućima. Uistinu, ta njihova postignuća su danas kameni temeljci mnogih društava širom svijeta.

Muslimanski radovi u oblasti savremene kliničke psihologije, kako u muslimanskim tako i nemuslimanskim zemljama, se, Allahovom voljom, s puno entuzijazma vraćaju upotrebi Kur'ana i sunneta/hadisa kako bi se obradili izazovi s kojima se čovječanstvo danas suočava. Razvijanje uzora čini "islamsku psihologiju" dokazom za ovu činjenicu. Međutim, to ne znači da nije bilo kontroverzi ili poteškoća u pogledu prihvatanja temeljnih koncepata ovih novih postignuća od strane predstavnika islamskog prava (šerijata). Održavale su se debate, pristupi su se stalno mijenjali i primjenjivali u najrazličitijim formama.

ČEMU SLUŽI OVA KNJIGA?

Za muslimane, kliničke psihologe, glavna dilema je bila ona u pogledu implementacije, tj. kako primijeniti terapijske koncepte, jer ne postoji jasna metodologija uprkos narastajućoj količini teoretskog znanja. Većina muslimanskih psihologa u nemuslimanskim zemljama nije mogla da raspolaze informacijama u pogledu ovih terapijskih koncepata, jer nisu nužno bili dobri poznavaoči arapskog jezika (ili ga nisu znali nikako) ili uopće nisu poznavali kur'anske nauke. Kada su se javili pokušaji da se oni integrišu (u zapadni sistem), postojala je opravdana sumnja u pogledu nivoa kvalifikacija psihologa da primijene islamske informacije unutar pravog islamskog okvira i da to bude prihvatljivo sa stanovišta tefsirske i hadiske metodologije. Ovaj problem je bio popraćen nedostatkom ostvarivanja veza s islamskim učenjacima u svijetu terapije što je povećalo potrebu za ostvarivanjem jednog inkluzivnijeg (interdisciplinarnog) pristupa u kojem će i psiholozi i komentatori Kur'ana (mufesiri) i poznavaoči hadisa raditi zajedno. Pored toga potreba za ovim se opetovano javljala i pozivala ka kontinuiranoj upotrebi Kur'ana i hadisa u terapiji.

Postoji jedan jednostavan pristup u nastojanju da se uspješno savlada izazov praktične primjene islamske psihologije, a to je navođenje izvornih tekstova koji tretiraju psihološke teme, tj. ajete i/ili hadise koji su zabilježeni i protumačeni u skladu s tefsirskom/hadiskom metodologijom. Nasušna potreba i nedostatak dostupnih tekstova ove vrste u engleskom jeziku je rezultirao ovakvim pristupom – kvalitetnim mišljenjem u vezi s bolesti. Ja sam za prihvatanje ovakvog zadatka. Kao klinički liječnik, ne i islamski učenjak, moj cilj mora biti skroman (umjeren), tj. želim olakšati pronalaženje referenci/kur'anskih i hadiskih/koje ću uključiti u terapijske intervencije za kliničke liječnike.

Ovaj tekst je jednostavno to! Identificiranje tih kur'anskih ajeta i hadisa koji se mogu koristiti u terapijske svrhe, putem analogije, kako bi se poboljšalo razumijevanje problema s mentalnim zdravljem i utjecalo na učinkovitost liječenja.

Čitaocu treba biti jasno da tekst ni na koji način nije psihološka interpretacija (tumačenje) Kur'ana i hadisa. Kako bismo se zadržali u prihvatljivom okviru, gledano s metodološke strane, koristili smo sve prijašnje i (nove) prihvaćene vjerske tekstove.

KOME JE NAMIJENJENA OVA KNJIGA?

Cilj ovog teksta je da se koristi kao terapijski priručnik za psihologe/terapeute/savjetnike koji rade na polju mentalnog zdravlja, kao i svakom onom koji nastoji da ispravno održava mentalno zdravlje ili razvoj ličnosti.

Islam je objavljen svim stvorenjima i Uzvišeni Allah se opetovano obraća/ poziva sve ljude¹ u Kur'anu, a ne samo muslimane. Dakle, primjena Kur'ana (tih ajeta) je univerzalna. Iako određeni aspekti vjere ne mogu biti nešto nemuslimansko ili nešto s čim su muslimani zaista upoznati, ipak, koncept

1 Aludira se na određene sintagme iz Kur'ana koje stoje na početku ajeta kao što su *Ja ejjube-n-Nas*- O ljudi, *Ja ejjube-l-Insan* – O čovječe, *Ja beni Ademe* - O sinovi/potomci Ademovi, kojima Uzvišeni Allah poziva/proziva sve ljude, bez obzira na vjeru, kulturu, tradiciju, boju kože, jezik... – op. prev.

ostaje učinkovit, kao i bilo koja alternativna ideja kojom se pojašnjava ili kroz primjer obrazlaže neki problem/situacija. Simboli dobra i zla se, bili oni muslimanski ili ne, i dalje primjenjuju i ne mogu zamijeniti stvarnost Uzvišenog Allaha (koji je simbol dobra) i prokletog šejtana (koji je simbol zla). Ako se spominju džennet i džehennem, nagrada i kazna na ovom i budućem svijetu, a pacijent sve to ne zna povezati, to ipak ne negira zadovoljstvo koje osoba osjeća kada uradi "pravu stvar" (dobro djelo), to je jednostavno urođeno čovjeku (tako smatraju i sekularisti i drugi). Pored toga, ljepota metode analogije znači da se može uzeti bilo koji scenario da se poveća razumijevanje ili potakne motivacija za promjenom, jer se principi i dalje mogu primjenjivati. Otuda, ovaj rad može biti koristan za sve osobe bez obzira na njihova vjerska uvjerenja i veoma je jednostavno okoristiti se njime za sveukupnu psihološku dobrobit.

MODEL ANALOGIJE

Model islamske psihologije na kojem se temelji ovaj tekst je jednostavno tekst analogije. *Napomena: u ovom modelu analogija se specifično odnosi na paralelne slučajeve, identične ili slične ideje i tako isključuje bilo koji oblik simboličnog (metaforičkog) tumačenja koji se, obično, koristi u alternativnim tehnikama liječenja. Sličnost u značenju proizilazi iz vanjskog, očiglednog značenja Kur'ana i samo onih tumačenja koja su prihvaćena u islamu. Gdje se tumačenja odnose na munafike (licemjere) ili nevjernike – vezalopis se odnosi na osobine, ne na osobu, što je utemeljeno na tumačenju koje je dao Ibn Kesir.* Također, tekst koristi svaku vrstu direktnog upućivanja ljudi u pogledu ponašanja, kao što su upute u vezi s ishranom ili svakodnevnim aktivnostima, sve to doprinosi zdravom načinu života i, za utjehu nemuslimanima, zapravo je potvrđeno posljednjim naučnim istraživanjima.

Kao što terapeuti koriste analogiju da unaprijede razumijevanje svojih problema/slučajeva (s pacijentima), ajeti/hadisi i njihove okolnosti (objave ili izricanja) se mogu upotrebljavati, jer riječi Stvoritelja prikladno sumiraju iskustvo stvaranja. Kako bi učila iz analogije, od osobe se ne očekuje da učestvuje (u nastanku) ili živi ideje koje uzima u obzir (razmatranje), a tako

naučene lekcije dozvoljavaju različita značenja, kao u bilo kojem terapeutskom pristupu. Sami pacijenti su bolji od terapeuta u ostvarivanju povezanosti s vlastitim životom. Korištenje analogije na ovaj način može se inkorporirati *u bilo koji* model terapije. Upotreba odabranih *ajeta/hadisa* također može doprinijeti intenzivnijoj primjeni različitih modela islamske psihologije, budući da principi aplikacije obavezno uključuju ovu informaciju kako bi potpomogli i potvrdili intervenciju. Ajeti/hadisi prikazuju analogiju u kojoj i pacijent i psiholog mogu koristiti informaciju da objasne, naglase, saosjećaju i shvate pacijentovo iskustvo. Također, oni mogu ponuditi praktične savjete koji se mogu uključiti u intervenciju zajedno s ostalim prijedlozima.

IZBOR: KLINIČKE DIJAGNOZE ILI KLINIČKE SPOZNAJE

Pozivanje i oslanjanje na psihološke izjave i žalbe vezane za tumačenja *u cijelosti se temelji na kliničkom iskustvu* rada s osobama koje imaju mentalne probleme (vidjeti odjeljak pod naslovom *Mandat ovog teksta*).

Odluka da se isključi DSM dijagnostički kriterij bila je namjerna, jer se on podudara s ajetima/hadisima koji sadrže DSM klasifikacije što bi ograničilo upotrebu informacije o ovim patološkim pojavama, a to nije cilj ove knjige. Zato, da bi šira javnost imala koristi, naglasak je stavljen na spoznajno/terapeutske teme većine pacijenata. Takve spoznaje mogu biti nepodudarne s dijagnozama, ali se, isto tako, mogu i slagati. Dalje, neke reference se mogu odnositi na različite psihološke probleme, kao što su depresija ili ovisnost, te reference jednostavno imaju za cilj da kontekstualiziraju zaključke do kojih se došlo, a ne da ukažu na linearnu povezanost između interpretacije i specifičnih bolesti. (Ponovo, razlog je onakav kakav je i spomenut, spoznaje se mogu podudarati). Pored toga, brojne spoznaje se, u općenitom smislu, mogu primjenjivati na ljudsku prirodu, a ne specifično samo na kliničke uvjete, jer, naravno, osoba zadržava svoju ljudsku stranu bez obzira na psihološke probleme kojima je bila izložena.

POZIV KA ISLAMU ILI POZIV KA TERAPIJI?

Dok svi muslimani imaju obavezu da pozivaju druge u vjeru, važno je, naravno, da informacija koja se prezentira pacijentu bude s *fokusom na terapiju*, jer terapija može postati da'vetska sesija, tj. pozivanje ljudi u islam. Ove se dvije stvari trebaju odvajati, jer terapeuti nisu *dušebrižnici* koji žele da provjeravaju pacijente pod maskom terapije, što se može dogoditi u situacijama kada su ranjive osobe prinuđene da potraže rješenje u alternativnim sistemima vjerovanja. Kao formalna metodologija da'va je posebna vještina i terapija se ne može smatrati najprikladnijim vremenom i mjestom za širenje takvih informacija. Zaista je bitan tajming predstavljanja takvih informacija što je Allahov Poslanik, s.a.v.s., demonstrirao u svom sunnetu, u hadisu kojeg prenosi Ibn Me'sud, r.a.: "Poslanik, a.s., imao je običaj upućivati nas tako što je birao prikladno vrijeme, kako nam ne bi dosadio (sustezao se da nam prenosi znanje i drži vjerska predavanja cijelo vrijeme). (Buhari). Očigledno je da je ovakav pristup u skladu s osjećajem i uzimanjem u obzir okolnosti. Prirodno, u ovom slučaju naglasak treba staviti na rješavanje poteškoća. Ovo ni na koji način ne promovira ideju da je nečiji vjerski način života (din) odvojen i izolovan od svakodnevnog života, jer naša djela ovdje (na ovom svijetu) određuju naše mjesto na budućem svijetu. Međutim, ispunjavanjem svojih obaveza na najbolji način i olakšavanje tuđih briga su, također, sržni principi vjere/dina i zato se ne mogu posmatrati kao sekularno vjersko uvjerenje, posebno ondje gdje uključuju učenja iz te vjere kao dio upute. Poenta je staviti fokus na potrebe pacijenta prilikom tretiranja trenutnog problema. Uzimajući u obzir obavezu pozivanja u vjeru za sve muslimane, posebno prilikom terapije, možemo se pozvati na neki savjet koji nam je dat u Kur'anu: **"U vjeru nije dozvoljeno silom nagoniti – pravi put se jasno razlikuje od zablude! Onaj Ko ne vjeruje u šejtana, a vjeruje u Allaha – drži se za najčvršću vezu, koja se neće prekinuti – a Allah sve čuje i zna."** (Bekare: 256).

Muslimanski terapeuti prirodno mogu tretirati takve probleme na direktan način kada se radi o pacijentima muslimanima, jer oni imaju zajedničko shvatanje povezanosti između ponašanja i primjenjivanja/practiciranja vjere. Za nemuslimane, korištenje referenci iz kur'anske i hadiske literature može biti adekvatno; nečiji pristup islamu može biti s bilo kojeg aspekta.

KORIŠTENJE TEKSTUALNIH REFERENCI

Redoslijed informacija predstavljen je na takav način da se postigne ravnoteža zahtjeva tefsirske i terapijske metodologije, kako slijedi:

- Informacija se prezentuje tako da bude u skladu sa spoznajama terapijskih tema, suprotno patologiji, naprosto zbog toga što spoznaje pacijenta nisu specifične ni za jednu dijagnozu.
- Tema se sažeto i jasno predstavlja i prezentuju se relevantni kur'anski ajeti i tumačenja. Ajeti se navode prema nazivu sure i rednom broju ajeta u njoj – npr.: Bekare: 1. Napomena: da bi se izbjeglo pogrešno navođenje i shvatio kontekst, navodi se cijeli ajet. Međutim, najvažniji dio ajeta ili hadisa za terapeuta se označi **bold slovima** unutar samog teksta.
- Tumačenje ajeta se daje sažeto, opet, kako bi se naglasila informacija unutar originalnog konteksta.
- Naglašavanje zaključka se navodi i povezuje s kliničkim problemima.
- Kada je to potrebno, navode se i hadisi. Oni se navode prema knjizi i autoru (tj. osoba se može služiti različitim knjigama u jednom tekstu), zatim se navodi poglavlje i broj hadisa. (Hadisi iz radova Imama Muslima nisu prezentovani u knjigama zato su reference u vezi s njegovim hadisima označene samo poglavljem i brojem hadisa).
- Svi hadisi su navedeni hronološkim redoslijedom onako kako su izrečeni u originalnom tekstu. Pošto je Allahov Poslanik, s.a.v.s., bio narator i, kao takav, on je praksom potvrđivao hadis, a ujedno je bio i prvi njegov tumač. Shodno tome, sami autori hadiskih djela/tekstova nude nam sažet opis u obliku tema/poglavlja koje imaju za cilj samo da sumiraju ili ukažu na relevantan kontekst.
- Kao što je slučaj s kur'anskim ajetima, i kod hadisa se naglašava povezanost s psihološkim poteškoćama (tj. dijelovi hadisa koji se odnose na neki psihološki problem se naglašavaju stavljanjem u **bold formu**).

Naravno, ne može se tvrditi da je ovo sveobuhvatna lista svih ajeta/hadisa koji tretiraju psihologiju čovjeka budući da kliničko iskustvo varira od terapeuta

do terapeuta (osobe do osobe) kao i populacije pacijenata. Iskusniji terapeuti će uvijek biti svjesni različitosti konteksta u kojima se navodi neki primjer (kao i podudarnosti istih), i oni će, prirodno, imati puno više svojih primjera (iz života, liječničke prakse). Zato, grupiranje ajeta/hadisa u skladu s datim spoznajama ne mora biti poznato ili prihvatljivo za sve terapeute. Također je važno znati da ima velik broja ajeta/hadisa koji tretiraju ljudsku prirodu u općenitom smislu, a ne samo psihološku patologiju, jer se naglasak stavlja na terapeutske postavke, a ne na ljudsku prirodu općenito. Ovi ajeti/hadisi se mogu koristiti na inter i intrapersonalnom nivou, a pošto se neki od ovih problema vraćaju, može doći i do ponavljanja, i tako se može pružati njega, kako bi se to (vraćanje zdravstvenih problema) izbjeglo. Dakle, kada se ovo desi, možda je to zbog drugačijeg načina gledanja na informaciju kojom raspolazemo (tj. njenog shvatanja).

Ajeti/hadisi koji se specifično odnose na Sudnji dan, načela vjere, vjerske obaveze i islamske propise se isključuju, jer namjena ove knjige nije da nudi ove propise/sudove bez predstavljanja ispravnog konteksta, posebno onda kada se navode u vezi s ljudskim situacijama i kur'anskim ajetima. Ovakvo nešto bi bilo u domenu rada islamskih pravnika/učenjaka. Otuda, da bi se izbjegle moguće nepravilne primjene, ponavljamo, to smo namjerno izbjegli.

TUMAČENJE KUR'ANA

Svi ajeti su uzeti iz osnovnog engleskog prijevoda ajeta iz *Tumačenja značenja Časnog Kur'ana* od Hilalija i Khana (u našem slučaju iz prijevoda Kur'ana od Besima Korkuta). Sva tumačenja ajeta su preuzeta jedino iz *Tefsir Ibn Kesira*. Ovo može ograničiti tumačenje i čitatelji koji dobro poznaju tumačenje ajeta (tefsir) mogu preispitivati Ibn Kesirov komentar. Ipak, budući da ovaj tekst nije *psihološki tefsir (komentar Kur'ana)* smatramo da je upotreba ovog priznatog komentara odgovarajuća.

Napomena: postoje određene instance kod Ibn Kesira označene kao "bez komentara" bez objašnjenja zašto je to tako. U takvim slučajevima, kako bismo poštovali komentar, autorica nije sačinjavala daljnju razradu.

Šerijat donosi propise u pogledu znanja-proširivanja koja se tiču primjene/ prihvatanja. Otuda, ne mogu se primjenjivati sekularni modeli znanja-proširivanja. Psihologija kao nauka potiče razvoj simbolizma u razumijevanju problema, ali je po vjerovanje osobe (iman) i kredibilitet rada u oblasti kur'anskih nauka veoma opasno metaforički i proizvoljno tumačiti kur'anske ajete i to treba svakom muslimanu biti jasno. Postoji očigledna razlika između dozvoljene kreativne primjene ajeta i simbolične primjene, gdje se doslovno značenje umanjuje ili otklanja zbog uvođenja pogodnijeg značenja. Sa šerijatskog stanovišta dozvoljava se samo ovo prvo.

Važno je napomenuti da bilo koja ocrtana terapijska paralela nije pokušaj niti tvrdnja da bi se načinio novi i dalekosežni komentar, niti se time žele ignorisati postojeći klasični komentari. Komentar ajeta je sažet, jer bi detaljna interpretacija bila nešto puno više od ciljeva ove knjige. *Nije nam cilj prepričavati klasične komentare (tefsire) nego primijeniti odgovarajuće principe u procesu terapije.*

Napomena: reference koje se odnose na određene probleme između pojedinih grupa u vrijeme objave je naprosto slučajnost i odslikavaju događaje iz tog vremena. Nije nam namjera da omalovažimo sljedbenike bilo koje religije već da navedemo historijske činjenice onako kako su zabilježene u validnim i priznatim tumačenjima. Ovo je slučaj sa svim vjerskim tekstovima.

TUMAČENJE HADISA

Svi hadisi su preuzeti jedino iz izvornih hadiskih tekstova Sahihu-l-Buharije i Sahihu Muslima. Poznato je da hadiska literatura podržava, ojačava i pojašnjava otklanjanje bilo kakvih dvosmislenosti (u pogledu termina, dozvoljenih značenja i odgovarajuće prakse) u skladu s kur'anskim ajetima. Sunnet je (tj. izjave, praksa i prešutna odobrenja Poslanika, a.s.) potpuni, živi primjer manifestacija kur'anskih i islamskih učenja koje bi ljudi trebali slijediti. Važno je napomenuti da važnost sunneta nije samo slijediti odabranog poslanika na način da druge (poslanike) smatramo manje vrijednim, takvo nešto nije dozvoljeno u islamu, jer su svi poslanici prenosili poruku vjerovanja

u Jednog Boga (monoteizma). Ipak, kao posljednji Allahov poslanik, njegova poruka i uputa je završna i potvrđuje ili daje uvid u prijašnje objave i poslanike.

Slijeđenje sunneta je na dobrobit ljudi u praktičnom smislu, zato ga islam čini dostupnim i dostižnim svim ljudima. U suprotnom, kao u brojnim drugim religijama, može se pogrešno razumjeti da je to naprosto skup vjerovanja koji nemaju veze sa životom na ovom svijetu, tj. predstavljaju *teoretsku životnu opciju*. Sunnet naglašava i ojačava vezu između života na ovom i budućem svijetu, te kako ovaj prvi određuje kakav će život imati osoba na budućem svijetu, što se često ponavlja u Kur'anu. Zato se islam opisuje kao "način života" (koncept života). Sunnet je aktualizacija pomenutog. Očigledno je da je uključivanje sunneta ovdje zbog toga što je on perfektan primjer uravnoteženog života – najzdraviji pristup za čovječanstvo. Psihološki gledano, to je uvijek cilj, uravnotežen i obziran pristup življenju. Treba znati da, iako postoje i drugi primjeri kroz historiju, nijedan od njih nije više zabilježen i istražen kroz vremena i okolnosti i tako primjenjiv za čovječanstvo kao što je život poslanika Muhammeda, s.a.v.s.

Što se tiče pojašnjavanja hadisa, teme koje se navode su tumačenja informacija onako kako ih je kategorizirao Imam Buhari i Imam Muslim. Zbog toga nismo navodili nikakve razrade na tumačenja. Ipak, primjenjivanje hadisa uzimajući u obzir okolnosti dozvoljen je proces u hadiskim naukama pa je moguće da je jedan hadis korišten u različitim odjeljcima ovog rada. Važno je da čitatelj bude svjestan da kada primjenjuje ove hadise, zna da sunnet podrazumijeva i riječi i djela, jer nekada same riječi nisu direktno relevantne, jer je odgovor/reakcija Poslanika, a.s., ono što se želi naglasiti, što, opet, može biti sumarij teme koja nosi naziv po tom hadisu. U drugom slučaju, tema može odlikavati koncepte koji govore više od riječi i obrnuto. Potpuna i dozvoljena upotreba je ostvarena u svim aspektima primjene. Kao i kod kur'anskih ajeta nije navedeno/namjeravano nijedno davanje metaforičkih objašnjenja hadisa, jer bi to bilo neprihvatljivo i sa stanovišta tefsirske kao i šerijatske metodologije.

Napomena: hadisi su navedeni tačno onako kako stoje u tekstu, dakle, standardni izrazi koji se koriste kroz tekst mogu biti izostavljeni ovdje zbog doslovnog prenošenja i čuvanja autentičnosti izraza koji se prenose. Na primjer,

može se desiti da autor koristi termin “molitva (salat)”, a Poslanik, a.s., mislio je na “mir i blagoslov”, ili termin “Najuzvišeniji/Najmoćniji i Veličanstven neka je Allah” umjesto: “Slavljen neka je On, Hvaljen neka je On”; vidjeti skraćenice. U slučajevima bilo kojih naprijed spomenutih termina kojima se izražava poštovanje Allahu, dž.š., ili Muhammedu, a.s., kada god je neki od njih izostavljen, to je zato što su uvaženi autori to sami učinili, a time nismo željeli da odstupimo od ovog protokola.

Gdje se hadiske teme odnose na “Allahove riječi” time se ukazuje na kur’anske ajete, o čemu slijede detalji (sura, broj ajeta). Izabrali smo samo hadiske izvore Buhariju i Muslima jednostavno zbog toga što su među islamskim učenjacima njihovi radovi priznati kao dvije najbolje i najprihvaćenije zbirke hadisa koje postoje. Ovo nije tvrdnja da drugi radovi nisu prihvatljivi, međutim, ove dvije zbirke se, bez iznimke, smatraju dvjema najvalidnijima i najrelevantnijima u pogledu hadisa.

DJELOKRUG OVOG TEKSTA

Važno je da korisniku bude jasno koje su specifične funkcije ovog teksta, budući da on ima ograničenu mogućnost upotrebe. Djelokrug ovog teksta je kako slijedi:

Informacija u vezi s implementacijom (primjenom)

Pošto je ovo referentni tekst, najkorisniji je za iskusne terapeute ili osobe koje rade na samorazvoju (ličnosti) ili svog karaktera i žele postići pozitivne promjene. Metode u pogledu primjene i upotrebe analogije nisu ponuđene, jer je primjena ideja/terapeutskih principa osnovni klinički zahtjev i vještina. Izbor analogije i ukazivanja koji se koristi, jasno, zavisi od kliničkog prosuđivanja i ekspertize psihologa. Međutim, ponekad se navodi sažetak kliničkog konteksta/relevantnosti neke informacije kako bi se kontekstualizirao zaključak do kojeg se došlo, gdje ovakvu upotrebu prilike dozvoljavaju i gdje se to smatra prikladnim.

Ugrađivanje (inkorporacija) postojećih modela ili ne?

Informacije koje se navode nisu prezentirane da bi se ponudile kao alternativa, kao neki vjersko usmjereni/emotivni model terapije, što su muslimanski terapeuti u mogućnosti spremno primijeniti. Razlog zbog kojeg je to tako u ovom tekstu nije islamska kritika teorija koje su podloga savremenim terapijskim pristupima koji se koriste u nemuslimanskom svijetu. Postoje brojni vrijedni radovi dostupni na arapskom jeziku ili u prijevodima, posebno oni klasičnih autora kao što su Miskevejh, Imam el-Gazali, Ibn Tejmije itd., a u novije vrijeme kritike Malika Bedrija (1979) i Zaraboza (2002) – vidjeti reference. Pored toga, brojni objavljeni članci/literatura navode citate i naglašavaju probleme u primjeni nekih postojećih terapijskih modela kod muslimanske populacije u regionima gdje se vrše različita kulturna i vjerska istraživanja (Hussain, 2009; Hussain and Cochrane, 2004; Hussain and Cochrane, 2003; Hussain and Cochrane, 2002; Wilson, 2001; Greenwood, P., Hussain, F. A., and Burns, T., 2000; Cochrane and Sashidharan, 1997; Wilson and MacCarthy, 1994). Svaki tretira probleme iz svoje vlastite perspektive, bilo to fikhske, filozofske ili psihološke.

Ono što oni naglašavaju nije uvijek linearna opozicija između savremenih modela terapije i islama, kao što se često prezentuje kada se opravdavaju kulturno i/ili vjerski orijentirane alternative. Na primjer, trenutni modeli kognitivne terapije su, u suštini, zasnovani na modelima koje su razvili islamski učenjaci prije mnogo stoljeća; doprinos Gazalija i Balhija su veoma dobro dokumentovani od strane muslimanskih akademika iz naučne discipline kliničke psihologije. Takvi modeli su do sada nadograđivani i modifikovani od strane nemuslimana i ne moraju se nužno sukobljavati s islamskim vjerovanjem u Jednog Boga – monoteizmom.

Ovim ne želimo negirati stvarnu činjenicu da postoje određeni terapijski modeli koji se suprotstavljaju osnovnim načelima vjerovanja muslimana i kao takvi su neprikladni. Međutim, korištenje savremenih terapijskih modela ne može biti prikazano kao borba između zapadne i istočne ideologije, jer je to kontraproduktivna podjela. Postoji očigledno preklapanje ideja koje su naslijedili jedni od drugih tako da se sam izvor više ne može sa sigurnošću

utvrditi. Otuda, razlika nije tako jasno ocrtana kao što se često prikazuje. Umjesto toga valjalo bi jednostavno istaknuti šta je u svemu tome islamsko, a šta neislamsko, a zanemariti kulturne i geografske kriterije. Dalje, kako smo već napomenuli, neka informacija u ovom radu može biti inkorporirana u bilo koji model u kojem ne postoji konceptualni konflikt s islamom, jer je to prilagodljivost analognog pristupa.

Utemeljena pitanja

Ne postoji konflikt između islama i nauke. Debata u okviru profesije kliničke psihologije daje do znanja da određene istraživačke metode dopuštaju izvjesne terapeutske pristupe (na primjer: CBT, bihevioralnu terapiju, terapiju s fokusom na rješenje), a druge metode ne dozvoljavaju mjerenje učinkovitosti određenih terapeutskih pristupa (na primjer: psihodinamična psihoterapija, narativna terapija). Zbog toga, nesumnjivo, empirijsko istraživačke metode, onako kako su trenutno definirane, ne dozvoljavaju inkorporaciju svih pristupa. To niti preventira upotrebu manje naučnih korisnih pristupa niti poništava njihovu korist. To jednostavno znači da ne postoji dostupan istraživački dokaz da se opravdaju navedene tvrdnje. Ovdje je problem kako unaprijediti metodologiju istraživanja, a nije uvijek problem sami pristup.

Čest je slučaj da metode liječenja mentalnih bolesti variraju širom svijeta i da se koriste bez propitivanja uz znatnu korist – što je nekad bio slučaj sa svim savremenim terapeutskim pristupima koji se i danas koriste, a zasnivaju se na samopreispitivanju pacijenta i tome što on više nema potrebu da ide liječniku (za fizičke bolesti) što se uzima kao dokaz njihove učinkovitosti. Naglašavanje naučne rigoroznosti je skorašnji i, očigledno, vrijedan napredak. Naravno, tu nema mjesta za naučna istraživanja u pogledu validnosti i pouzdanosti Objave, budući da je Objava, po svojoj prirodi, često iznad ljudskog intelekta. Ipak, ovim se ne želi negirati da neko može provesti istraživanje u vezi s njenom primjenom na modele koje su osmislili ljudi, kao i u bilo kojem drugom smislu. Kako smo već spomenuli, tumačenje (psihološko ili neko drugo) nekog ajeta i hadisa se vrši prema njihovoj vlastitoj metodologiji i podložno je naučnoj rigoroznosti. Metode koje se koriste ovdje su ustanovljene i korištene još za vrijeme Allahovog poslanika,

Muhammeda, s.a.v.s., i intenzivno su unapređivane tokom vremena, posebno ako imamo na umu posljedice dozvoljavanja da se takve informacije šire i učinak koji je to imalo na vjeru. Zaštititi vjeru je prioritet za sve muslimane, otuda naučna rigoroznost ne može biti nadmašena niti ignorisana, već ona dolazi s vlastitim kriterijima mjerenja.

Zbog toga, korisnik treba znati da se informacija koja se uređuje i posmatra kroz metodološko istraživanje unapređuje, posebno kada se radi o kur'anskoj ili hadiskoj literaturi, a nije povezana s empirijskim metodama kao primjenjivim za znanje koje nije zasnovano na Objavi, jer se ove metodologije ne primjenjuju. Različitost u metodologiji ne umanjuje naučnu rigoroznost i prihvatanje. Ponavljamo, cilj ovog teksta je jednostavno donijeti jednu dodatnu perspektivu za razumijevanje iskustva pacijenata i otklanjanje zdravstvenih problema. Nadamo se da će učinkovitost njegove upotrebe biti istražena unutar odgovarajuće naučne discipline.

Nema sumnje, Stvoritelj najbolje poznaje Svoja stvorenja. Neka On, Plemeniti, Voljeni, Blagi, primi ovaj rad i pisanje kao dobro djelo, akobogda. Svaka pogreška je na moju odgovornost i za to tražim oprosta od čitatelja. Za bilo koju sugestiju u pogledu poboljšanja čitatelji se mole da kontaktiraju izdavača kako bi se uradile relevantne izmjene. Nadamo se, akobogda, da će ovo biti pisana "trajna sadaka" (sadekatun džarijetun) koja će se proširiti i unaprijediti. Mole se čitatelji da čine dovu za sebe same nakon svakog ajeta kako bi se zaštitili ili sebi pomogli riječima u kojima se nalaze obećanja.

Budući da iza nas ostaje jedino ono što smo uradili u ime Uzvišenog Allaha neka On, Zaštitinik, uvijek čuva iskrene namjere onih koji budu koristili ideje koje smo naveli i neka znanje iz ovog djela bude sredstvo povezivanja našeg svakodnevnog života sa Višnjim Gospodarem kojem ćemo se svi vratiti.

Ferjad Husein, dr. kliničke psihologije
Islamabad, Pakistan, oktobar 2010.

TERMINOLOGIJA

Termin *pacijent* se koristi kako bi se označili klinički – specifični (zdravstveni) problemi, a termin *individua (pojedinač/osoba)* se koristi kada se zdravstveni problem općenito odnosi na ljudske patnje (ono od čega osoba pati), iako će se, neizostavno, desiti podudaranja (u značenju), jer pacijent u terapiji nije depersonaliziran i on i dalje ostaje individua/pojedinac/osoba.

Tefsir/hadisi

Vjernici (mu'minun): ovaj termin se odnosi na one ljude koji su prihvatili sve poslanike, s.a.v.s., i sve objave koje je poslao Uzvišeni Allah. U vrijeme poslanika Muhammeda, s.a.v.s., ovo se odnosi na one koji su primili islam.

Nevjernici (kafirun, kuffar): ljudi koji odbacuju (ne vjeruju u) poslanike kao i posljednjeg poslanika Muhammeda, s.a.v.s.

El-Hakk: prava, apsolutna istina (Bewley, 1998: 209), prema Allahu, a ne prema stvorenjima.² To je manifestacija propisa koji su naređeni u Kur'anu. Također se tumači kao islamski monoteizam – vjerovanje u Jednog Boga, ili kao Kur'an. (Buhari, 1994: 788).

Licemjeri/dvoličnjaci (munafkun): tokom objavljivanja islama jedan broj ljudi je tvrdio da je prihvatio islam kako bi od toga izvukao neku korist, ali su to porekli kada su muslimani zapali u probleme i poteškoće. Oni su bili odgovorni za izazivanje brojnih problema, jer u njihovoj prisegi za vjernost islamu nije bilo iskrenosti i njihov cilj je bio da uzrokuju razdor i podjele među muslimanima te da unište kredibilitet islama. *Termin se ne odnosi na*

² Hoće se reći istina onako kako je navodi Uzvišeni Allah, a ne onako kako to misle ili tumače ljudi – op. prev.

neku posebnu vjersku grupaciju nego podrazumijeva svaku individu u koja radi pomenuta djela.

Allahov zakon (Hukmullah): podrazumijevaju se naredbe koje nam je dao Uzvišeni Allah u Kur'anu i sunnetu, a koji se tiču svakodnevnog života jednog muslimana, tj. to je šerijat.

Sljedbenici Knjige (Ehlu-l-Kitab): termin se odnosi na one ljude čije je vjerovanje utemeljeno na monoteizmu – vjerovanju u Jednog Boga, a to su kršćani i jevreji.

Poslanik/Vjerovjesnik (Resul): ovaj termin se u tekstu odnosi isključivo na poslanika Muhammeda, s.a.v.s., izuzev ako je naglašeno da je drukčije.³

Zavjet (Misak): sporazum/dogovor između Allaha i Njegovih stvorenja koji ih obavezuje na pokornost Njemu/Njegovim božanskim zakonima i vjerovanje u Posljednjeg Poslanika – Muhammeda, s.a.v.s.

Nazivi kur'anskih sura

Za one čitatelje koji su zainteresovani, kada se dublje istražuju kur'anske reference, važno je znati da postoji izvjestan broj sura koje imaju dva različita naziva te se mogu spominjati po jednom ili oba, u zavisnosti od verzije koju čitatelj ima. Ne postoji neko proturječje (kontradikcija) u značenjima samih ajeta, ali su nazivi sura relevantni.

Među njima su:

- Sura Tevbe poznata još i kao Bera'e;
- Sura Benu Isra'il poznata još i kao Isra';
- Sura Fatir poznata još i kao Mela'ike;
- Sura Mu'min poznata još i kao Gafir;

3 Da bismo ukazali da se terminom vjerovjesnik/poslanik misli na Muhammeda, a.s., te termine ćemo stavljati velikim početnim slovom (Poslanik/Vjerovjesnik). Ukoliko ove riječi stoje napisane malim slovom, to znači da se koriste kao zajedničke imenice i da se mogu odnositi na bilo kojeg od Allahovih poslanika – op. prev.

- Sura Fussilet poznata još i kao Ha-Mim Sedžda;
- Sura Muhammed poznata još i kao Kital;
- Sura Kalem poznata još i kao Nun;
- Sura Insan poznata još i kao Dehr;
- Sura Ihlas poznata još i kao Tevhid.

Skraćenice:

Avdž – Azze ve dželle – Slavljén i Uzvišen neka je (Allah)(mi ćemo koristiti: **Uzvišeni**)

a.s. – alejhi-s-selam – neka je selam na njega (nekog od poslanika)

r.a. – radijallahu ‘anhu – neka je Allah zadovoljan s njim (odnosi se na ashabe Poslanika, a.s.)

s.a.v.s. – sallallahu ‘alejhi ve sellem – neka je na njega (Poslanika/ poslanika/poslanike) spas i mir

s.v.t. – subhanehu ve te’ala - Slavljén i Uzvišen neka je (Allah)

U ime Allaha, Milostivog, Samilosnog

“Upiti nas na Pravi put, na Put onih kojima si milost Svoju darovao, a ne onih koji su protiv sebe srdžbu izazvali, niti onih koji su zalutali!”
(Fatiha: 6-7).

PRIHVATANJE SAVJETA

Prihvatanje savjeta je jedan aktivan proces. On uključuje psihološku prisutnost, aktivno slušanje i predanost idejama o kojima se diskutuje. Ovo obavezno podrazumijeva sposobnost da se zamisli i razmotri nečija pozicija, ako je to neophodno.

Ajet:

“Svi ljudi su sačinjavali jednu zajednicu, i Allah je slao vjerovjesnike da donose radosne vijesti i opomene, i po njima je slao Knjigu, samu istinu, da se po njoj sudi ljudima u onome u čemu se ne bi oni slagali. A povod neslaganju bila je međusobna zavist, baš od onih kojima je data Knjiga, i to kada su im već bili došli jasni dokazi; i onda bi Allah, voljom Svojom, uputio vjernike da shvate pravu istinu o onome u čemu se nisu slagali. - A Allah ukazuje na Pravi put onome kome On hoće.” (Bekare: 213).

Tumačenje: odstupanje od Istine uzrokuje svađe nakon što su došli jasni dokazi koji potvrđuju Istinu.

U postavkama terapije, savjet je osnova (u obliku implementacije terapije). Međutim, uobičajeno je da pacijenti prisustvuju sesijama, a da u tom trenutku nemaju namjeru da naprave bilo kakvu promjenu. Njihovo prisustvovanje može biti jednostavno zbog toga da smire brigu drugih ljudi koji su zabrinuti zbog njihovog problema. Naravno, ono što ovdje nedostaje je predanost (pozitivnoj) promjeni i takvo prisustvovanje sesijama je prirodno kontraproduktivno. Ajet daje primjer ovakvog procesa.

“Ima onih koji dolaze da te slušaju, a čim se od tebe udalje, pitaju one kojima je dato znanje: ‘Šta ono on maloprije reče?’ To su oni čija je srca Allah zapečatio i koji se za strastima svojim povode.” (Muhammed: 16).

Tumačenje: opis licemjera tog vremena, vremena objave u Medini, koji su bili zalutali i ograničenog razumijevanja onoga što je dobro za njih, a to je da se drže vjerovanja u Jednog Boga – monoteizam.

Hadis:

Prenosi se da je Ebu-Hurejre, r.a., kazao da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *“Primjer mene i ljudi je poput primjera čovjeka koji zapali vatru pa leptirovi i insekti počnu upadati u nju. On ih stalno odbija od nje, ali oni ga nadvladaju i upadaju u nju. Zatim je rekao: “To je primjer mene i vas. Ja vas štitim od vatre, ali vi me nadvladavate i upadate u nju.”* (Muslim).

Tema: Knjiga vrlina.

Pacijent će često prisustvovati sesijama, sjediti, slušati, slagati se, zatim doći na slijedeću sesiju, a da nije primijenio ništa od onih prijedloga s kojima se složio, žaleći se na iste probleme. Iako je to očigledno, važno je naglasiti da osoba u terapiji treba biti prisutna i fizički i psihički. Također treba podvući da ako osoba odluči da ne sluša savjet(e), to je onda očigledno objašnjenje zašto nije došlo do napretka/promjena. Iznenadjujuće je koliko pacijenata ne povezuje ovo (fiziku i psihičku prisutnost) misleći kako je lijek samo u običnom razgovoru, bez primjene u praksi. I ajet i hadis ukazuju na to.

Ajet:

“Kaži ti Meni, hoćeš li ti biti čuvar onome koji je strast svoju za boga svoga uzeo? Misliš li ti da većina njih hoće da čuje ili da nastoji shvatiti? Kao stoka su oni, čak su još dalje s Pravog puta skrenuli.” (Furkan: 43-44).

Tumačenje: nevjernici pokušavaju da pronađu greške unutar Objave Muhammeda, a.s., i na taj način svoju strast/ponašanje/način mišljenja uzimaju za svoga boga, jer je to ono što kod njih ima najveći prioritet. Oni su poput stoke, jer stoka ne radi ništa drugo osim onoga za šta je stvorena: pase i daje mlijeko/meso. Međutim, licemjeri odbijaju da rade ono zbog čega su stvoreni, a to je da obožavaju Uzvišenog Allaha.

“Reci ti Meni ko će uputiti onoga koji je strast svoju za boga svoga uzeo, onoga koga je Allah, znajući ga, u zabludi ostavio i sluh njegov i srce njegovo zapečatio, a pred oči njegove koprenu stavio? Ko će mu, ako neće Allah, na Pravi put ukazati? Zašto se ne urazumite?” (Džasije: 23).

Tumačenje: navodi se presuda da nevjernici žive svoje živote prema svojim instinktivnim potrebama (utemeljenim na primitivnim strastima) i da trpe posljedice svog odbijanja Allahove poruke, a to je kazna da znanje bude uklonjeno od te osobe ili da bude (duhovno/razumski) slijepa zbog svog odbijanja.

“Oni kojima je naređeno da prema Tevratu postupaju, pa ne postupaju, **slični su magarcu koji knjige nosi**. O, kako su loši oni koji poriču Allahove ajete! - A Allah neće ukazati na Pravi put narodu koji neće da vjeruje.” (Džumu’a: 5).

Tumačenje: ovo je slučaj jevreja kojima je poslan Tevrat, ali su oni odbili da postupaju prema njemu.

Pacijenti mogu (razumljivo) prisustvovati sesijama uz izvjestan broj predrasuda, kao što je vjerovanje da je dovoljno samo doći na terapije, unaprijed odlučiti da ne trebaju savjet, odrede koji savjet im je potreban i, na kraju, odbijaju svaki savjet koji im se ponudi. Gore navedeni ajet uspostavlja analogiju među razlozima zbog kojih individue odbijaju uputu/savjet.

Ajet:

“Zato ove ostavi, **priekor nećeš zaslužiti, i nastavi savjetovati, savjet će vjernicima, doista, koristiti.**” (Zarijat: 54-55).

Tumačenje: ovdje je utjeha koja se daje poslaniku Muhammeda, a.s., Uzvišeni ga podsjeća kako su se svi poslanici susretali s odbijanjem od strane njihovih naroda i da oni (poslanici) neće snositi nikakvu krivicu ako se okrenu od njih, jer će od njihovih savjeta koristiti imati samo oni koji vjeruju.

Pacijenti se često osjećaju frustrirano kada ih se ne sluša u njihovim pokušajima da savjetuju druge. Isto se može kazati i za terapeute kada pacijent ne slijedi njegov savjet/intervencije! Ovi ajeti nude savjet obojici, oni su podsjetnik da je već samo slušanje prijedloga drugih ljudi veoma važno i da je iznenađujuće kako, kada razmisli, pacijent može shvatiti koliko malo osobe to rade, koliko često su misaono odsutni ili ljuti što ih sprečava da slušaju ili shvate

savjet kao konstruktivan. Ponekad se oni jednostavno ponašaju odbrambeno i neće da priznaju da zauzimaju bespomoćan položaj. U takvim slučajevima, terapeut će zatražiti od pacijenta da preispita i ponovi kako je shvatio konverzaciju kako bi znao da je ovaj pravilno shvatio proces. Ajet savjetuje svjesnost da oni nisu odgovorni za reakcije drugih ljudi.

Hadis:

Prenosi se od Mes'uda, r.a.: **“Poslanik, a.s., vodio je računa da nam drži predavanja u prikladno vrijeme, kako nam ne bi dosadilo** (sustezao se da prenosi znanje i drži vjerske govore sve vrijeme.” (Buhari).

Tema: Poslanik, a.s., vodio je računa o ljudima na način da je birao vrijeme kada će im objašnjavati vjeru kako se oni ne bi razbježali ili kako im ne bi dosadilo.

Prenosi Enes ibn Malik, r.a.: *Poslanik, a.s., rekao je: “Šta je to nekim ljudima pa za vrijeme namaza gledaju u nebo?!”* Njegov glas je za vrijeme izgovaranja ovih riječi postao strog, a zatim je rekao: *“Neka prestanu (gledati prema nebu za vrijeme namaza) ili će izgubiti vid.”* Buhari

Tema: Gledanje u nebo za vrijeme namaza.

Aiša, r.a., prenosi: “Pitala sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., o gledanju tamo-amo u namazu. On je odgovorio: *To je ono što šejtan uspije ukrasti od namaza osobe.*” (Buhari).

Tema: Gledanje tamo-amo u namazu.

Ovi hadisi ukazuju na osnovnu tezu da je od temeljne važnosti za prihvatanje savjeta otvorenost/spremnost da osoba sluša, da bude psihički prisutna i da odabire pravo vrijeme (tajming). Posljednji hadis jasno navodi posljedice koje će se pojaviti ako tako ne budemo postupali.

DJELA, NE RIJEČI

Kraj svakog terapijskog razgovora je, u konačnici, djelo, tj. promjena u ponašanju i postizanje terapijskih ciljeva.

Ajet:

“Licemjeri se zaklinju Allahom, najtežom zakletvom, da će sigurno ići u boj ako im ti narediš. Reci: **‘Ne zaklinjite se, zna se šta se od vas traži, Allah dobro zna ono što vi radite.’**” (Nur: 53).

Tumačenje: licemjeri su obećali da će ići u borbu s Allahovim Poslanikom, s.a.v.s., ali je njihov nivo pokornosti već poznat kao pogrešan – kao laž.

Spoznajna promjena koju ne prati promjena u ponašanju neće biti dugotrajna niti učinkovita u rješavanju problema pacijenta. Ajet je dobar podsjetnik pacijentu da mu treba biti jasno da dolazak na sesiju kod terapeuta nije puko dogovaranje s njim već da treba rezultirati promjenama u ponašanju.

ALLAH JE NA TVOJOJ STRANI

Kada sve drugo propadne i kada se osoba osjeti veoma izolovano, onda traže neku pomoć koja će im omogućiti da se nastave truditi/boriti. Treba biti svjestan/sjećati se da je Uzvišeni Allah Sveznajući, Sveprisutni i to će pacijentu dati podršku u jednoj snažnoj formi. Iako to ljudska priroda zahtijeva, individue neće više osjećati potrebu da se oslanjaju na podršku ili odobravanje drugih ljudi. Ovo je iskustvo svakog onog ko vjeruje u Uzvišenog Allaha. Ovim se ne negira da ljudi trebaju jedni druge niti se tvrdi da osoba može uspješno živjeti u izolaciji, već se ponavlja da je Uzvišeni Allah el-Kadir – Svemoćni.

Ajet:

“**One kojima je, kada su im ljudi rekli: ‘Neprijatelji se okupljaju zbog vas, trebate ih se pričuvati!’ – 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 bude njima zadovoljan – a Allah je neizmjereno dobar.” (Ali ‘Imran: 173-174).

Tumačenje: ovo je slučaj bitke Hamru-l-Esed kada su idolopoklonici, nakon što su porazili muslimane na bojnopolju, htjeli da ih ponovo napadnu u Medini. Kada je Allahov Poslanik, s.a.v.s., čuo vijesti, zatražio je od ashaba da se pridruže borbi i da pokažu svoju hrabrost i odlučnost da se brane. Oni su to i učinili uprkos tome što su im u lice prosipata upozorenja da je neprijatelj veći od njih. Ostali su nepokolebljivi u svom oslanjanju na Uzvišenog Allaha koji ih je bezbjedno vratio njihovim kućama.

“Nije trebalo da stanovnici Medine ni beduini u njenoj blizini iza Allahova Poslanika izostanu i da svoj život njegovu životu pretpostave, jer njih neće zadesiti ni žeđ, ni umor, ni glad na Allahovu putu, niti će stupiti na neko mjesto koje će nevjernike naljutiti, niti će ikakvu nevolju od neprijatelja pretrpjeti, a da im to sve neće kao dobro djelo upisano biti - Allah zaista neće dopustiti da propadne nagrada onima koji čine dobro - i neće dati nikakav prilog, ni mali ni veliki, niti će ikakvu dolinu prevaliti, a da im to neće zapisano biti, da bi ih Allah nagradio za djela njihova nagradom ljepšom od one koju su zaslužili. Svi vjernici ne trebaju ići u boj. Neka se po nekoliko njih iz svake zajednice njihove potruži da se upuste u vjerske nauke i neka opominju narod svoj kad mu se vrate, da bi se Allaha pobožali. O vjernici, borite se protiv nevjernika koji su u blizini vašoj i neka oni osjete vašu strogost! I znajte da je Allah na strani čestitih.” (Tevbe: 120-123).

Tumačenje: navode se nagrade za džihad (borbu na Allahovom putu) i priznanje za patnje boraca. Citat se vezuje za vrijeme bitke za Tebuk, jedna interpretacija ovih ajeta kaže da su oni koji su učestvovali s Allahovim Poslanikom, a.s., također dobili instrukciju i dalje upute u Objavi, kako bi mogli postići dva cilja: džihad i poznavanje islama. (Ovo je postignuto tako što su se uz Poslanika, a.s., smjenjivale grupe ashaba kako on nikad ne bi bio sam dok bi svi ashabi bili na bojnopolju).

“I tako Mi Jusufu dadosmo vlast u zemlji, boravio je ondje gdje je htio: milost svoju Mi dajemo onome kome hoćemo i ne dopuštamo da propadne nagrada onima koji dobra djela čine.” (Jusuf: 56).

Tumačenje: kazivanje o poslaniku Jusufu, a.s., i njegovu životu nakon godina patnji od strane svoje braće koji su ga prognali iz kuće zbog njihovih ružnih djela protiv njega i neopravdanog zapadanja u tamnicu zbog odbijanja nemoralne ponude vladareve žene. Ajeta posebno ističe Jusufovo, a.s., upravljanje Egiptom i kako je nagrađen za svoje strpljenje u pogledu već spomenutih poteškoća.

U nastojanju da se uhvate u koštac sa svojim poteškoćama pacijenti postanu utučeni (potišteni) osjećajući da nemaju nikoga na svojoj strani i da je problem prevelik da bi ga mogli riješiti. Važno ih je napomenuti u tom momentu da je Uzvišeni Allah uz onu osobu koja živi u skladu s Istinom i za Istinu (Hakk). Ajeti ukazuju da oslanjanje na sveprisutnost Uzvišenog Allaha motivira individue da budu ustrajni u svojim nastojanjima i smanjuje osjećaje izolovanosti u rješavanju svojih problema te povećava osjećaj upravljanja/osnaženja potrebnog za uspjeh. (Moć promjene je u uvjerenju da osoba može postići uspjeh uprkos (slabim) izgledima. Važni su realni ciljevi, vjerovanje i nada iniciraju pokušaj).

“ANALIZA – PARALIZA”

Ova dobro poznata fraza opisuje instance kada analize/propitivanja ostavljaju pacijenta spoznajno i bihevioristički “paralizovano”. Konsekventno tome pacijent bi bio ostavljen u stanju bespomoćnosti, ne bi mogao ostvariti napredak, jer bi postao preplavljen svim tim novim informacijama i jednostavno ne bi mogao odlučiti u kom pravcu da krene.

Ajet:

“Zar da tražite od svoga Poslanika kao što su prije tražili od Musaa? A, ko vjerovanju pretpostavi nevjerovanje, s Pravoga puta zalutao je!” (Bekare: 108).

Tumačenje: ovdje se uočava zabrana postavljanja nepotrebnih pitanja. Neki ljudi su postavljali pitanja poslaniku Muhammedu, s.a.v.s., čisto iz prkosa i nevjerovanja. Tako su radili jevreji s poslanikom Musaom, a.s., budući da su odabrali neznanje i zabludu.

“O vjernici, ne zapitkujte o onome što će vam pričiniti neprijatnosti ako vam se objasni; a ako budete pitali za to dok se Kur'an objavljuje, objasniti će vam se, ono ranije Allah vam je već oprostio. - A Allah prašta i blag je.” (Ma'ide: 101):

Tumačenje: ovdje se vidi neodobravanje nepotrebnog zapitkivanja. Ashabi su u svom entuzijazmu često postavljali Poslaniku, a.s., čak i suvišna pitanja, dok su licemjeri i nevjernici pitali Alejhiselama da bi ga ismijavali. Muhammed, s.a.v.s., upozoravao je na opasnost činjenja toga, jer odgovor može imati ozbiljne implikacije.

“A i kako bi izdržao ono o čemu ništa ne znaš?” (Kehf: 68).

Tumačenje: ovo je dio kazivanja o putovanju Hidra i Musaa, a.s., u kojem Musa, a.s., traži znanje i smatrao je da niko od ljudi nema znanje poput njega, sve dok ga Uzvišeni Allah nije uputio na Hidra, a.s. Ajeta govori o naredbi Musau, a.s., da se sastane s Hidrom, a.s., i da putuju zajedno. Hidr, a.s., ga upozorava da on posjeduje znanje i odgovornost od Uzvišenog Allaha u čemu Musa, a.s., nema udjela. Kako će se kasnije ispostaviti, Musa, a.s., učio je lekciju strpljivosti.

Hadisi:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *“Šejtan dođe nekome od vas i pita: “Ko je stvorio to i to?” Sve dok ne upita: “A ko je stvorio vašeg Gospodara?” Kad se to desi, neka zatraži utočište kod Allaha i neka prestane.”* (Buhari).

Tema: Karakteristike Iblisa, I.a., i njegove vojske.

Prenosi Enes, r.a.: “Poslanik, a.s., držao je hutbu kakvu nikad prije nismo čuli. Rekao je: *“Kad biste vi znali ono što ja znam, malo biste se smijali, a puno*

biste plakali. Čuvši to ashabi Poslanika, a.s., pokrili su lica rukama i čuo se zvuk njihovog jecanja. **Jedan čovjek je upitao: “Ko je moj otac?” Poslanik, a.s., odgovorio je: “Taj i taj.” Zato je objavljen ovaj ajet: “...ne zapitkujte o onome što će vam pričiniti neprijatnosti ako vam se objasni...”** (Ma’ide: 101) (Buhari). U drugoj verziji stoji: prenosi se od Ibn Abbasa, r.a.: “Neki ljudi su pitali Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da bi ga ismijavali. Čovjek bi upitao: “Ko je moj otac?” Drugi, čija je deva (ženka) bila izgubljena bi pitao: “Gdje je moja deva?” Zato je Uzvišeni Allah objavio ajet: “O vjernici, **ne zapitkujte o onome što će vam pričiniti neprijatnosti ako vam se objasni...**” (Ma’ide: 101) – citirao je cijeli ajet. (Buhari).

Enes ibn Malik, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Ljudi će postavljati pitanja sve dok ne upitaju: “Ovo je Allah, Stvoritelj svega, pa ko je stvorio Njega?”* (Buhari).

Tema: Pokuđeno je postavljati previše pitanja i dovoditi sebe u neprilike nečim što nas se ne tiče.

Prenosi se od Sa’d ibn Vekkasa, r.a., da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: “*Najgore zlo koje musliman može učiniti drugom muslimanu je da pita u vezi s nečegim što nije zabranjeno muslimanima pa to postane zabranjeno zbog njegovog zapitkivanja.*” (Muslim).

Tema: Knjiga vrlina.

Prenosi se da je Ebu-Hurejre, r.a., rekao da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., kazao: “*Ostavite ono što sam vam zabranio i radite kako najbolje možete ono što sam vam naredio. Ljudi prije vas su bili uništavani jer su pretjerano zapitkivali i nisu se slagali sa svojim poslanicima.*” (Muslim).

Tema: Knjiga lijepih osobina i jačanja međuljudskih veza.

U nekim slučajevima, kada pacijenti postavljaju hipotetička pitanja “šta ako?” ili neko analitičko pitanje u vezi s onim što im se desilo za vrijeme ili prije početka terapije, mogu trošiti vrijeme u sesiji pokušavajući da teoretiziraju

i debatuju o psihološkoj teoriji što je način da izbjegnemo diskusiju o svojim problemima. Ovo rezultira “analizom – paralizom” i pacijent više nije u stanju da realno razmišlja o stvarnosti svoje situacije. U ovakvom momentu posao terapeuta je, naravno, da ograniči njihovu diskusiju i da potakne pacijente da se koncentrišu (na problem). Ajeti/hadisi nam nude primjer kako takvi stavovi prema informacijama utiču na iskustvo učenja. Hadisi posebno pokazuju kako pretjerano široka (nepotrebna) pitanja mogu potkopati temelje nečijeg vjerovanja, što može biti slučaj i u terapiji, ako neka pitanja ne mogu biti odgovorena, pacijent može osjećati da nema koristi od dolazaka na takve sesije.

SRDŽBA/AGRESIJA

Kada se srdžba kanališe na zdrav način, iz pravih razloga, to se može pokazati kao veoma produktivno i kao metod liječenja. Međutim, ako se srdžba zadržava u sebi ili izražava na sebi kao rezultat unutrašnjih frustracija bez konstruktivnog/identifikovanog usmjeravanja (kanalisanja) to skoro uvijek pravi štetu vezama (s drugim ljudima) i štetno djeluje na pozitivnu interakciju (aktivan odnos s ljudima). (Ne kažemo da je izražavanje srdžbe problem, već da je u svom umu treba usmjeravati/kanalisati).

Ajet:

“Vi njih volite, a oni vas ne vole, a vi vjerujete u sve Knjige. Kad vas sretnu, govore: ‘Vjerujemo!’ - a čim se nađu nasamo, od srdžbe prema vama grizu vrhove prstiju svojih. Reci: ‘Umrite od muke!’ – Allahu su, zaista, dobro poznate misli svačije.” (Ali ‘Imran: 119).

Tumačenje: neki vjernici su voljeli licemjere, jer su vjerovali da su oni vjernici. Vjerovanje muslimana potvrđuje sve prijašnje objave, a ipak Objava u islamu je odbačena i neželjena od strane nevjernika. Uzvišeni Allah zna za njihovu neiskrenost iako je vjernici nisu svjesni.

Ajet uspostavlja vezu između licemjerstva i srdžbe i daje naznanake destruktivnosti ličnosti. Efekti mogu biti pokopani ispod pritiska, ali će se

manifestovati u nekoj kasnijoj tački zbog nedostatka rješenja/iskrenosti prema sebi i drugima.

Ajet:

“I nastojte zaslužiti oprost Gospodara svoga i Džennet prostran kao nebesa i Zemlja, pripremljen za one koji se Allaha boje, za one koji, i kad su u obilju i kad su u oskudici, udjeljuju, koji srdžbu savlađuju i ljudima praštaju - a Allah voli one koji dobra djela čine: i za one koji se, kada grijeh počine ili kad se prema sebi ogriješe, Allaha sjete i oprost za grijehе svoje zamole - a ko će oprostiti grijehе ako ne Allah? - i koji svjesno u grijehu ne ustraju.” (Ali ‘Imran: 133-135).

Tumačenje: navodi se opis stanovnika dženneta koji, bez obzira na okolnosti, uvijek daju sve od sebe i ponašaju se prema volji Uzvišenog Allaha, opraštaju onima koji su ih povrijedili, kontrolišu svoju srdžbu i izbjegavaju zapadanje u grijeh.

Hadisi:

Prenosi se od Sulejmana bin Surada, r.a.: “Sjedio sam u društvu Poslanika, a.s., a neka dvojica ljudi su činila nasilje jedan drugome. Lice jednog od njih je pocrvenilo od srdžbe i njegova vratna vena je nabrekla (tj. postao je bijesan). Na to je Poslanik, a.s., rekao: *“Ja znam riječ, ko je izgovori, smirit će se. Ako kaže: Euzu billahi mine-š-šejtan – Tražim utočište kod Allaha od šejtana – sva njegova srdžba će nestati.* Neko mu je (srditom čovjeku) rekao: Poslanik, a.s., rekao je: *“Traži utočište kod Allaha od šejtana”*. Srditi čovjek je rekao: “Jesam li ja poludio?” (Buhari).

Tema: Karakteristike Iblisa, l.a., i njegove vojske.

Prenosi Ebu Hurejre, r.a.: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., je rekao: *“Nije jak onaj ko savladava ljude svojom snagom, jak je onaj ko se može savladati u srdžbi.”* (Buhari).

Tema: treba se čuvati srdžbe

Ebu Hurejre, r.a., prenosi da je neki čovjek rekao Poslaniku, a.s.: “Posavjetuj me!” Poslanik, a.s., rekao je: “*Ne srdi se*” Čovjek je to ponovio još dva puta, a Poslanik je, a.s., svaki put odgovarao: “*Ne srdi se i ne ljuti se!*” (Buhari).

Tema: treba se čuvati srdžbe

Prenosi se od Abdullaha ibn Mes'uda, r.a., da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: “*Koga vi smatrate rekubom? Rekub je onaj koji nema djece – odgovoriše ashabi. Ne – odgovori Poslanik – nije to rekub, već je rekub onaj koji ne žrtvuje nijedno dijete na Allahovom putu.*” Zatim je upitao: “*A koga smatrate hrvačem među vama?*” “Onoga koji se hrve s ljudima” – odgovorismo mi. On reče: “*Ne, to nije on, već onaj ko se kontroliše u srdžbi.*” (Muslim).

Tema: Knjiga vrlina i održavanja međuljudskih veza.

Hadisi predlažu da se srdžba zamijeni opraštanjem, podstiču darežljivost u karakteru što se može provesti tako da se postigne unutrašnji mir, s pratećom motivacijom koju voli Uzvišeni Stvoritelj. Ideja da je kontrolisanje srdžbe jedan vid samilosti prema drugima olakšava osobi da se nosi s problemom, jer psihološki gledano, onaj ko oprašta je u jačoj poziciji i on time otklanja tenzije.

Ajet:

“Samo Allahovom milošću ti si blag prema njima; **a da si osoran i grub, razbjegli bi se iz tvoje blizine.** Zato im praštaj i moli da im bude oprošteno i dogovaraj se s njma. A kada se odlučiš, onda se pouzdaj u Allaha, jer Allah zaista voli one koji se uzdaju u Njega.” (Ali ‘Imran: 159).

Tumačenje: vrline poslanika Muhammeda, s.a.v.s., kao osobe koja pokazuje milost i blagost je podsjetnik svima nama da su nam sve vrline date od strane Uzvišenog Allaha, Njegove milosti i blagosti. Poslanik Muhammed, s.a.v.s., tražio je od svojih ashaba da ispunjavaju vojne i društvene zadatke

kako bi u njih usadio povjerenje (samopouzdanje). Time ih je također podsjećao da se oslanjaju na Uzvišenog Allaha kada odluče da nešto urade i krenu u akciju.

Općenito je prihvaćeno da agresivni govor može biti puno manje snažan i učinkovit u izazivanju neke promjene od blagog glasa.

Ajeti:

“Allah ne voli da se o nepravdi glasno govori, to može samo onaj kome je učinjena nepravda. – A Allah sve čuje i sve zna. Bilo da vi dobro djelo javno učinite ili ga sakrijete ili nepravdu oprostite – pa, Allah mnogo prašta i sve može.” (Nisa': 148-149).

Tumačenje: navodi se šta je dozvoljeno u slučaju da se nekom čini nepravda, međutim sve to ima razumne granice. Opraštati drugima ili priznati dobročinstvo učinjeno prema tebi približava osobu Uzvišenom Allahu.

Hadis:

Prenosi Ebu-Mes'ud el-Ensari, r.a.: “Jednom je neki čovjek rekao Allahovom Poslaniku, s.a.v.s.: ‘O Allahov Poslaniče, ja ne mogu prisustvovati namazu (u džematu), jer taj i taj (imam) odulji namaz kada nam klanja.’ (Prenosilac navodi: **Nikad nisam vidio Poslanika, a.s., srditi se dok je davao savjet nego što je bio tog dana).** Poslanik, a.s., rekao je: **‘O ljudi! Neki od vas čine da ljudi zamrze dobra djela (namaz u džematu). Zato, kada neko od vas klanja ljudima (kao imam), neka skрати, jer među njima ima bolesnih, nemoćnih i onih sa potrebama (koji imaju neodložne stvari da obave).’**” (Buhari).

Tema: Biti ljutit za vrijeme propovijedanja ili podučavanja, kada osoba uoči nešto što ne voli.

Postoje trenuci kada je srdžba opravdana i kada ju je zdravo izraziti, jer zadržavanje srdžbe u sebi često može voditi ka destruktivnim ponašanjima kao što su suicidalne ideje (ideje o samoubistvu) ili fizički zdravstveni problemi.

Ajeti i hadisi dozvoljavaju izražavanje ljutnje i ukazuju na činjenicu da srdžba ne mora nužno biti usmjerena u vidu verbalnog napadanja drugih osoba, što je često slučaj. Drugi dio ajeta naglašava konstruktivniji pristup i pokazuje kako treba opraštati jer praštanje drugome može omogućiti (alternativnu rutu) da se postigne unutrašnji mir.

Ajet:

"I Zunnunu se, kada srdit ode i pomisli da ga nećemo kazniti (tj. da neće zapasti u nevolje), - pa poslije u tminama zavapi: "Nema boga, osim Tebe, hvaljen neka si! A ja sam se zaista ogriješio prema sebi!" (Enbija': 87).

Tumačenje: spominje se kazivanje o Junusu, a.s., i ribi te kako je Junus, a.s., napustio svoj narod u srdžbi nakon čega ga je progutala velika riba. Kada se našao u problemu, on je molio Uzvišenog Allaha da ga oslobodi (spasi) i priznao svoju pogrešku. Srdžba je takva da teži da se vrati čak i nakon što osoba da oprostaj. Ajet ukazuje da se srdžba treba kontrolisati, jer može imati dalekosežne posljedice. Također naglašava da onaj koji više kotira u društvenim krugovima ima veću obavezu da kontroliše svoju srdžbu i da prizna svoju pogrešku.

Hadis:

Aiša, r.a., žena Poslanika, a.s., prenosi da joj je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: **"Znam kada si zadovoljna sa mnom, a kada si ljuta na mene."** Upitah ga: **"Kako to znaš?"** On odgovori: **"Kada si zadovoljna sa mnom, ti kažeš: "Tako mi Gospodara Muhammedova!", a kada si ljuta na mene, kažeš: "Tako mi Gospodara Ibrahimova!"** Na to sam rekla: **"Da (u pravu si), ali, tako mi Allaha, Allahov Poslaniče, ja izostavljam samo tvoje ime."** (Buhari).

Tema: Ljubomora i srdžba žene.

Ovaj hadis ukazuje na veoma korisnu tehniku identificiranja promjena u jeziku osoba kada su srdite jedna na drugu i to se može koristiti kao primjer kada se želi pomoći parovima da to uoče. Hadis dalje predlaže blažu alternativu

da bi se iskazala ljutnja bez izazivanja uznemirenosti dok se u isto vrijeme izražava doživljena emocija.

Hadis:

Prenosi Ebu-Bekr, r.a., da je čuo Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da je rekao: “Sudija ne bi trebao donositi presudu između dvije osobe kada je u srdžbi.” (Buhari).

Tema: Može li sudija donositi sud ili davati pravno mišljenje dok je u srdžbi?

Čest je slučaj da pojedinci sebi stvaraju probleme donoseći važne odluke za vrijeme srdžbe što vodi ka daljim komplikacijama. Hadis jasno podsjeća da se to treba izbjeći.

IZGLED MOŽE ZAVARATI

Varljiv izgled niti počinje niti završava s fizičkim izgledom, već se obavezno proteže na koncepte i ideje. Povjerenje je (iako može biti pogrešno) ključno za omogućavanje osobi da osjeti da je njeno ponašanje prihvaćeno čak i onda kada to, zapravo, može biti kontraproduktivno.

Ajet:

“Neka te nikako ne obmanjuje to što oni koji ne vjeruju po raznim zemljama putuju: kratko uživanje, a poslije - Džehennem će biti mjesto gdje će boraviti, a užasno je to prebivalište!” (Ali ‘Imran: 196-197).

Tumačenje: spominje se upozorenje da osoba ne bude zavarana ovim životom i da će džehennem biti boravište takvima. Ajet također spominje kako će osobama koje obmanjuju druge biti dato vremena da nastave sa svojim životima, ali će na budućem svijetu biti kažnjeni.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: *“Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: Na Sudnjem danu, doći će jedan veoma debeo čovjek koji neće biti težak, pred Allahom on će biti poput krilca komarca. Poslanik, a.s., dodao je: Ako želite proučiti (ajet): ‘To su oni koji u dokaze Gospodara svoga ne budu vjerovali i koji budu poricali da će pred Njega izići; zbog toga će trud njihov uzaludan biti i na Sudnjem danu im nikakva značaja (težine) nećemo dati.’”* (Kehf: 105) (Buhari).

Tema: Izjava Uzvišenog Allaha: “To su oni koji u dokaze Gospodara svoga ne budu vjerovali i koji budu poricali da će pred Njega izići; zbog toga će trud njihov uzaludan biti i na Sudnjem danu im nikakva značaja (težine) nećemo dati.” (Kehf: 105).

Ajet navodi da je definicija pravog povjerenja neraskidivo vezana za oslobađanje, a uživanje na nečiji tuđi račun, na račun nečije sreće neće biti dugog daha niti neprekinuto, posebno ako se nekom oduzimaju prava ili čini nasilje. Međutim, pacijenti koji pate od niskog samopouzdanja mogu vjerovati da je obično povjerenje dovoljno da bi se uspješno živjelo, bez obzira na vjerovanja na kojima je njihovo povjerenje utemeljeno. Konsekventno tome, oni izražavaju nezdrava vjerovanja, a ipak su zadovoljni s rezultirajućim ponašanjem. Slično tome, pacijenti također mogu, iz nekih razloga, osjećati da su oni koji uzrokuju njihove probleme slobodniji od njih samih te se mogu osjećati još više zatvorenim (u zamku) kada vide ponašanje drugih osoba. Hadis potcrtava da ono čemu stvorenja na ovom svijetu daju “težinu” nije nužno prihvaćeno od strane Stvoritelja. On nudi korisnu analogiju koja se vezuje za lažno povjerenje/varljiv izgled.

POSTAVLJANJE PITANJA

Normalna je ljudska osobina da traži dokaz za obećanja/prijedloge koje im daju drugi, ne zbog toga što ne vjeruju da će oni biti uspješni, već jednostavno da umire svoju savjest i da postignu sigurnost. U terapiji se ovo

manifestuje kada terapeut i pacijent diskutuju o dokazu za neka moguća uvjerenja i zaključke iako oko toga već postoji slaganje među njima.

Ajet:

“A kada Ibrahim reče: ‘Gospodaru moj, pokaži mi kako mrtve oživljuješ!’ - On reče: ‘Zar ne vjeruješ?’ – **‘Vjerujem’ - odgovori on – ‘ali bih da mi se srce smiri’.** – ‘Uzmi četiri ptice’ - reče On – ‘i isijeci ih, pa pojedine komade njihove stavi na razne brežuljke, zatim ih pozovi, brzo će ti doći. Znaj da je Allah Silan i Mudar.’” (Bekare: 260).

Tumačenje: spominje se slučaj poslanika Ibrahima, a.s., kada on čini dovu Uzvišenom Allahu da mu pokaže kako oživljava mrtve. Razlog ove molbe je, pored proširivanja znanja kod Ibrahima, a.s., u pogledu proživljavanja, i postizanje sigurnosti. Ajet naglašava vrhovnu vlast Uzvišenog Allaha po pitanju oživljavanja ptica.

Hadisi:

Enes ibn Malik, r.a., prenosi: “Dok smo sjedili jednom prilikom s Vjerovjesnikom, s.a.v.s., u (njegovoj) džamiji, **došao je jedan čovjek na devu pa ju je “nahnuo”** (tj. rekao je devu “nah”, a to je izraz s kojim se daje znak devu da klekne na koljena, pa da s nje može sjahati) u (dvorištu te) džamije, zatim ju je ukolinčio (tj. savio joj nogu u koljenu, pa je tako savijenu nogu svezao da deva ne može pobjeći). Zatim upitao: “Koji od vas je Muhammed?” A Vjerovjesnik je, s.a.v.s., (bio) među nama (ashabima) naslonjen na svoju ruku. Mi smo rekli: “Ovaj bijeli čovjek naslonjen na svoju ruku.” Čovjek se tad obratio njemu (Muhamedu, a.s.): “Sine Abdul-Mutalibov!” Pa mu je rekao Vjerovjesnik, s.a.v.s.: “*Ovdje sam da ti odgovorim na tvoja pitanja.*” Taj čovjek je rekao Vjerovjesniku, s.a.v.s.: “Ja ću te pitati i bit ću strog prema tebi u pitanjima, pa ne ljuti se na me (ne zamjeri mi).” Pa je Poslanik, a.s., rekao: “Pitaj šta hoćeš.” Čovjek je rekao: “Molim te tvojim Gospodarem (zaklinjem te tvojim Gospodarem) i Gospodarem (svakog) ko je prije tebe (postojao) je li tebe Allah poslao kao poslanika cijelom čovječanstvu?” Poslanik, a.s., odgovorio je: “*Tako mi Allaha, da!*” Čovjek je dalje rekao: “Zaklinjem te Allahom, je li Allah zapovjedio tebi da klanjaš pet namaza u danu i noći?”

Poslanik, a.s., odgovorio je: *"Tako mi Allaha, da."* Čovjek je dalje rekao: "Zaklinjem te Allahom, je li ti Allah naredio da postiš ovaj mjesec u godini?" Poslanik, a.s., odgovorio je: *"Tako mi Allaha, da!"* Čovjek je dalje rekao: "Zaklinjem te Allahom, je li ti Allah naredio da uzimaš zekat od naših imućnih i dijeliš našim siromašnim?" Poslanik, a.s., odgovorio je: *"Tako mi Allaha, da!"* Na to je čovjek rekao: "Ja vjerujem u ono s čim si poslan, mene su poslali ljudi iz mog naroda kao izaslanika, ja sam Dimam bin Sa'lebe, iz Benu Sa'da bin Bekr." (Buhari).

Tema: Kako navoditi ili čitati (nešto) u prisustvu učenjaka?

Prenosi Ibn Ebi Mela'ika: **"Kad god bi Aiša', r.a., (žena Poslanika, a.s.) čula nešto što nije razumjela, ona bi pitala sve dok ne bi u potpunosti razumjela.** Aiša, r.a., kaže: Jednom je Poslanik, a.s., rekao: *Ko god bude pozvan da položi račun* (za svoja djela, na Sudnjem danu) *sigurno će biti kažnjen.* Rekla sam: Zar (Uzvišeni) Allah nije rekao: **'Onaj kome bude knjiga njegova u desnu ruku njegovu data lahko će račun položiti.'** (Inšikak: 8). Poslanik, a.s., odgovorio je: *"To nije polaganje računa, nego pokazivanje i izlaganje djela. Ko bude pitan o polaganju računa na Sudnjem danu, bit će kažnjen."*

Tema: Ko god čuje nešto (a nije to razumio) treba pitati ponovo sve dok to u potpunosti ne razumije.

Ajet/hadis jasno navodi da traženje dokaza/postavljanje pitanja o smjernicama ne mora nužno ukazivati na nevjerovanje osobe. Tu postoji sloboda kod svake osobe da da odgovor, ako su namjere (onoga koji pita) pozitivne/dobre. Pacijenti mogu imati veliki strah u pogledu postavljanja pitanja kako bi opravdali svoja očekivanja/vjerovanja u vezi s interakcijom u koju su uključeni. Slično tome, pacijenti mogu postati uznemireni i zauzeti odbrambeni položaj kada im drugi postavljaju pitanja. Mogu se koncentrisati na negativne namjere razgovora, zaboravljajući da su ova pitanja često znak brige i pokušaja da se razumije i shvati njihovo iskustvo. Ovdje su upitani Uzvišeni Stvoritelj i Njegov Poslanik, a.s. Potrebno je postavljati pitanja, ako je dozvoljeno postavljati pitanja Uzvišenom Stvoritelju, zašto, onda, ne pitati Njegova stvorenja?

IZBJEGAVANJE SUMNJE I PROPITIVANJE NEČIJIH MOTIVA

Gajiti sumnje u pogledu namjera ili motiva ponašanja drugih ljudi je rijetko produktivno, jer, naravno, ne samo da ometa već može i spriječiti osobu da pokuša napraviti neku (pozitivnu) promjenu, a također utiče na proces donošenja odluka što, dalje, produbljuje problem.

Ajet:

“Ja vam ne kažem: ‘U mene su Allahove riznice’ - niti: ‘Meni je poznata budućnost’ - niti kažem: ‘Ja sam melek’ - a ne govorim ni o onima koje vaše oči s prezirom gledaju: “Allah im nikakvo dobro neće dati” - ta Allah dobro zna šta je u dušama njihovim - jer bi se tada ogriješio.” (Hud: 31).

Tumačenje: govori se o poslaniku Nuhu, a.s., koji je pozivao svoj narod ka Allahovom putu. Nevjernici njegovog vremena nisu željeli da budu zajedno s vjernicima jer su smatrali da su bolji od njih. Nuh, a.s., ih je u odgovoru podsjetio na njegovu ulogu u dostavljanju Poruke.

“Od zla šejtana napasnika, koji zle misli unosi u srca ljudi.” (Nas: 4-5).

Tumačenje: “onaj koji unosi” (došaptava) označava šejtana koji stalno čovjeku nešto došaptava, bez obzira na njegovo stanje ili okolnosti u kojima se nalazi, a unosi zle misli onda kada mu se osoba pokori.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: **“Klonite se sumnje, jer je sumnja najlažniji govor i ne istražujte tuđe mahane i ne uhodite i ne zavidite jedni drugima i ne ostavljajte jedni druge** (ne raskidajte međusobne veze) **i ne mrzite jedni druge, o Allahovi robovi! Budite braća** (onako kako vam je Allah naredio).” (Buhari).

Tema: Zavidnost i međusobno otuđivanje je zabranjeno.

Ajet/hadis podsjeća da sumnjičenje u pogledu namjera drugih nije produktivno niti donosi bilo kakav napredak, a osoba koja se sumnjiči i dalje je onakva kakva je bila (to ne uzrokuje pozitivnu promjenu kod nje), bez obzira na situaciju. Za psihoterapijske pacijente je korištenje takvih mjera za određivanje prihvatljivih granica ponašanja (iako su one, naravno, određene kulturnim uticajem) još važnije u održavanju mentalnog zdravlja što se posebno vidi u zadnja dva ajeta (Nas: 4-5) koji spominju ljudsku težnju ka sumnjičenju (šejtan došaptava stvari o drugima) bez obzira na stanje u kojem se osoba nalazi (bez obzira da li je to istina ili ne). Za pacijente je problem posebno naglašen onda kada ne dijele svoj problem s drugima (ne govore nikom).

“Loše stvari se ne događaju dobrim ljudima.”

Kada pacijenti pate od neke vrste traume, logika im uvijek govori slijedeće: *oduvijek sam dobra osoba i nikad nisam ni pokušao da nekom naudim. Loše stvari se ne dešavaju! ne bi trebale dešavati dobrim osobama. Loša stvar mi se dogodila, znači, mora da sam ja loša osoba, mora da sam kažnjen! -a zbog nečeg.* Ove stvari posebno proganjaju osobu koja je bila izložena seksualnom zlostavljanju kada zlostavljač koristi ovu vrstu optužbe kao “opravdanje” (iako nemoralno) za svoje zlodjelo nad žrtvom.

Ajet:

“Zar vi mislite da ćete ući u Džennet, a još niste iskusili ono što su iskusili oni koji su prije vas bili i nestali? Njih su satirale neimaštine i bolest, i toliko su bili uznemiravani da bi i poslanik, i oni koji su s njim vjerovali - uzviknuli: ‘Kada će već jednom Allahova pomoć!?’ Eto, Allahova pomoć je zaista blizu!” (Bekare: 214).

Tumačenje: pobjeda se može postići jedino putem uspjeha u iskušenjima, u bolesti, boli, nesrećama i teškoćama. Ajet također jasno šalje poruku da treba imati strpljenja u iščekivanju pomoći koja treba doći.

Već je dokazano da poteškoće jačaju i izgrađuju karakter i, kada izazovi prođu, na kraju one povećavaju napredak u razumijevanju, što, zauzvrat, donosi korist osobi i u nekim drugim aspektima života. Kada pacijenti pate zbog traumatičnih događaja i ne mogu naći prihvatljivo objašnjenje, oni se obično okreću ka vjerovanju da su izloženi patnji zato što su loše osobe. Međutim, kada terapeut zatraži od pacijenta da identifikuju osobe koje smatraju kao inspirativne ljude po svojoj snazi i sposobnosti da podnose teškoće, pacijenti iz vjerskih grupa će navesti ime poslanika, .s.a.v.s., i mirotvoraca koji su se, svi redom suočili s nevjerovatnim poteškoćama u širenju svojih poruka. Daleko od toga da su oni loše osobe, naprotiv, oni su bili dovoljno snažni da se suoče s ovakvim situacijama i te su ih situacije učinile još jačim. Ajet naglašava zaključak da biti snažan ne znači negirati svoja osjećanja ili tvrditi da smo potpuno samodovoljni, jer vidimo da poslanik i vjernici traže pomoć.

Znati šta je to “ružno/loše ponašanje”

Iako je psihološki korisno imati dobre pretpostavke o drugima, jednako je važno da pacijenti prepoznaju i identifikuju negativna ponašanja, posebno u slučajevima kada se radi o nemoralnim i neetičkim ponašanjima, jer će time sebe zaštititi od povrijeđenosti.

Ajet:

“Licemjeri i licemjerke slični su jedni drugima: traže da se čine nevaljala djela, a odvrćaju od dobrih, **i ruke su im stisnute**; zaboravljaju Allaha, pa je i On njih zaboravio. Licemjeri su zaista pravi nevjernici.” (Tevba: 67).

Tumačenje: navode se karakteristike licemjera i njihova kazna.

“A što se tiče onih čija su srca bolesna, ona im je nevjerovanje dodala na nevjerovanje koje već imaju, i oni kao nevjernici umiru. Zar oni ne vide da svake godine jedanput ili dva puta u iskušenje padaju, pa opet, nit’ se kaju nit’ se opamećuju. A kad bude objavljena koja sura, samo se zgledaju: Da li vas ko vidi? - i onda se udaljuju. Neka Allah srca njihova bez podrške ostavi, zato što su od onih ljudi koji neće da razumiju.” (Tevba: 126-127).

Tumačenje: tuga koja muči licemjere je rezultat njihovog odbacivanja Istine. Razlog za ovo njihovo stanje je ispitano, objašnjava se time da oni niti mogu niti žele niti pokušavaju da razumiju Allahovu Riječ, jednostavno se odlučuju za zabludu umjesto Istine.

“A odgovarat će oni koji ljude tlače i bez ikakva osnova red na Zemlji remete; njih čeka bolna patnja.” (Šura: 42).

Tumačenje: postoji kazna za one koji uzrokuju štetu i čine nepravdu drugima.

“I kada koji dođe pred Nas, reći će: ‘Kamo sreće da je između mene i tebe bila tolika razdaljina kolika je između istoka i zapada! Kako si ti bio zao drug!’” (Zuhruf: 38).

Tumačenje: slučaj ovih ljudi je da su oni izabrali šejtana za prijatelje i time su sebe udaljili od Allahove milosti.

Hadis: Prenosi se od Abdullaha ibn Omera, r.a.: Allahov Poslanik je poslao Halida ibn Velida plemenu Benu Džuzejme. Halid ih je pozvao u islam, ali oni nisu znali da kažu *eslemna* (prihvatili smo islam) već su počeli govoriti: odmetnuli smo se od vjere (tj. odmetnuli smo se od širka, od jedne vjere (idolopoklonstva) ka drugoj (islamu)). Halid ih počeo ubijati i zarobljavati. Halid je svakom čovjeku dao zarobljenika i naredio da ga ubije. Rekao sam: “Tako mi Allaha, ja neću ubiti svog zarobljenika i niko od mojih prijatelja neće ubiti svog zarobljenika” Kada smo došli Allahovom Poslaniku, s.a.v.s., ispričali smo mu cijelu priču. Na to je Poslanik, a.s., podigao svoje ruke i dva puta rekao: **“O Allahu, ja se odričem onoga što je uradio Halid!”** (Buhari).

Tema: Poslanik, a.s., poslao je Halida ibn Velida, r.a., plemenu Benu Džuzejme.

Ajet i hadis ukazuju na efekat lošeg ponašanja na karakter čovjeka. U postavkama terapije “loše/ružno ponašanje” bilo kojeg pojedinca može se patološki ocijeniti kao bolest. Međutim, važno je prepoznati razliku između lošeg i bolesnog ponašanja, jer gdje postoji bolest tu se osoba ne može pozivati na odgovornost za razliku od slučaja kada se radi samo o lošem ponašanju (a osoba je mentalno i fizički zdrava). Obično se dešava rođacima ovisnika o drogama, na primjer, da greškom mijenjaju opraštanje s podrškom i tako završe opraštajući “loše” ponašanje, a ne razumiju da ga u stvari podržavaju. Prava podrška mora biti realna u odnosu na događaje i način njihovog tretiranja, a ne ponovno tumačenje istih do te mjere da se opasnost iz događaja prikriva ili prebacuje na štetu tog pojedinca i njegove porodice/prijatelja. Ovaj oblik podrške također normalizira (navodi pacijenta da smatra normalnim) neka beskorisna ponašanja i time dodatno otežava liječenje. Posljednji ajet (Zuhruf: 38) jasno ukazuje da, kada se jasno odredi kakvo je ponašanje (dobro ili loše), većina osoba će pokušati da se distancira od njega.

Hadisi:

Prenosi se od Ebu-Hurejre, r.a., koji kaže da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., prošao pored hrpe hrane (koja je bila na prodaju), te zavukao ruku u nju i osjetio na prstima vlagu. Upitao je: Šta je ovo, vlasniče hrane? On je odgovorio: “Pokisla je, Allahov Poslaniče.” Rekao mu je: Pa zašto je nisi stavio na vrh da to ljudi vide!? Onaj ko vara nije moj.” (Muslim).

Tema: Knjiga prodaje.

Prenosi se od Navvasa ibn Šim'ana da je rekao: “Upitao sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., o vrlini i grijehu. On je rekao: *“Vrlina je lijepa priroda, a grijeh je ono što te peče u grudima i što ne želiš da saznaju drugi ljudi.”* (Muslim).

Tema: Knjiga vrlina i jačanja međuljudskih veza.

Uobičajena je pojava da kada se počini loše djelo, osoba nastoji da to sakrije što je izrazit pokazatelj da se radi o ružnom/lošem ponašanju. Primjer koji se daje u navedenom hadisu pokazuje kako individua može lagati samoj sebi u pogledu svog ponašanja.

Ajet:

“A nije tako! Ono što su radili prekrilo je srca njihova.” (Mutafffun: 14).

Tumačenje: navodi se da će ovakve osobe biti zabilježene u knjizi grijeshnika (Sidždžinu) te kako će njihova srca biti prekrivena pa na Sudnjem danu neće moći vidjeti Uzvišenog Allaha. Ajet pokazuje na pojavu da kada pacijent usvoji određena destruktivna ponašanja, veoma mu je teško da shvati zašto su takva ponašanja problem drugim ljudima što uzrokuje još veću izolaciju i tako se umanjuje mogućnost da osoba posluša/primi savjet u pogledu toga.

Ajet:

“I od zla mrkle noći kada razastre tmine, i od zla smutljivca kad smutnje sije, i od zla zavidljivca kad zavist ne krije!” (Felek: 3-5).

Tumačenje: spominje se uzimanje pogrešnog autoriteta među stvorenjima, što uključuje šejtana, njegove sljedbenike i džehennem. Za “zlo mrkle noći” kaže se da se to odnosi na pomračenje nebeskog tijela Plejada, jer ovo pomračenje povećava bolest i smanjuje se kada se pojavi roza boja. Druga tvrdnja je da se “zlo mrkle noći” odnosi na Mjesec. Spominju se žene koje pušu u čvor(ove) i time se aludira na crnu magiju. Tužna je činjenica da postoje osobe koje namjerno nanose štetu drugim ljudima. Terapeut može imati mnoštvo objašnjenja, ali ne postoji nijedno opravdanje za određene probleme koji se prezentiraju u terapiji, posebno u slučajevima fizičkih napada/nasilja. Naravno, objašnjenje ne isključuje/negira odgovornost niti ukazuje da je takvo ponašanje prihvatljivo, ali je neophodno da se ovakvo realno stanje primi k znanju.

BITI ZAHVALAN NA ONOME ŠTA SE IMA

Zahvalnost za postojeće blagodati je važno u pružanju pomoći pacijentu da se:

- a) identificiraju resursi koji su nam trenutno na raspolaganju za pružanje podrške bilo da se radi o inter ili intrapersonalnim, fizičkim, finansijskim, socijalnim...
- b) da se uvidi da nije sve u životu *loše*, problem može imati svoj udio u našem životu, ali ne može imati potpunu kontrolu nad njim.

Ajet:

“Zar vam je čudno što vam pouka od Gospodara vašeg dolazi po čovjeku, jednom od vas, da vas opominje? Sjetite se da vas je On nasljednicima Nuhova naroda učinio; to što ste krupna rasta - Njegovo je djelo. I neka su vam zato uvijek na umu Allahove blagodati, da biste postigli ono što budete željeli.” (E'araf: 69).

Tumačenje: govori se o poslaniku Hudu, a.s., i narodu Ad kojem je on poslan. Fizički gledano oni su bili iznimno snažni, međutim, bili su izrazito bezosjećajni (tvrdog srca) i odbacili su Poruku svog poslanika. On je poslan da ih opomene Allahovom kaznom. Oni nisu pokazivali nikakvu zahvalnost na blagodati što su bili potomci poslanika Nuha, a.s., što znači da su imali plemenito rodoslovlje.

“Ako ti Allah dade kakvu nevolju, niko je osim Njega ne može otkloniti, a ako ti zaželi dobro - pa, niko ne može blagodat Njegovu spriječiti; On njome nagrađuje onoga koga hoće od robova svojih; On prašta i milostiv je.” (Junus: 107).

Tumačenje: spominje se da dobro i zlo, korist i šteta dolaze jedino od Uzvišenog Allaha i da samo On ima moć nad svim. Ajet podsjeća pojedinca da treba biti zahvalan za postojeće blagodati i vrline kao što su opraštanje i milost, jer, kada se osoba suoči s nevoljama, to su kvalitete koje su nam potrebne, ali najrjeđe ih ispoljavamo ili uzimamo u obzir.

Ajet:

“A ja ću ti ga donijeti” – reče onaj koji je učio iz Knjige – “prije nego što okom trepneš.” I kad Sulejman vidje da je prijesto već pored njega postavljen, uzviknu: **“Ovo je blagodat Gospodara moga, koji me iskušava da li ću zahvalan ili nezahvalan biti. A ko je zahvalan - u svoju je korist zahvalan, a ko je nezahvalan - pa, Gospodar moj je neovisan i plemenit.”** (Neml: 40).

Tumačenje: spominje se slučaj s kraljicom Sabe i njeno prihvatanje poziva da primi islam od strane Sulejmana, a.s., opisuje se kako je dopremljen Belkisin tron od strane jednog džinna (bića koje je stvoreno od plamena, vatre bez dima) doslovno za treptaj oka prije njenog dolaska u palatu poslanika.

Hadis:

Prenosi se od Ebu-Hurejre, r.a., koji je čuo Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da kaže: *“Allah je htio iskušati trojicu ljudi iz Benu Israila: gubavca, ćelavca i slijepca, pa im je poslao jednog meleka. Melek je došao gubavcu i rekao: ‘Šta bi ti najviše želio?’ Gubavac reče: ‘Lijepu boju i lijepu kožu, i da se otkloni od mene ono što kod ljudi izaziva odvratnost kada me pogledaju.’ Melek pređe rukom preko njegovog tijela i njegova bolest nestade, i bi mu data lijepa boja kože. Zatim ga melek upita: ‘Koji ti je imetak najdraži?’ Reče: ‘Deve (ili je rekao krave – prenosilac se tačno ne sjeća).’ Data mu je steona deva i rekao mu je: ‘Neka ti Allah dadne u njoj blagoslov.’ Zatim je melek došao ćelavcu i rekao: ‘Šta bi ti najviše volio?’ Ćelavac reče: ‘Lijepu kosu i da se oslobodim ovoga zbog čega kod ljudi izazivam odvratnost.’ Melek ga pomilova po glavi, te bolest prođe i dobi lijepu kosu. Zatim ga melek upita: ‘Koji ti je imetak najdraži?’ Reče: ‘Krave.’ Data mu je steona krava, pa mu melek reče: ‘Neka ti Allah u njoj da blagoslov.’ Zatim je melek došao slijepcu i rekao: ‘Šta bi ti najviše volio?’ Slijepac reče: ‘Da mi Allah vrati vid kako bih mogao gledati ljude.’ Melek pređe rukama preko njegovih očiju, pa mu Allah vrati vid. Potom ga melek upita: ‘Koji ti je imetak najdraži?’ Reče: ‘Ovce.’ Data mu je rasplodna ovca. U sve trojice se mal množio i povećavao, pa je tako bivši gubavac imao punu dolinu deva, bivši ćelavac punu dolinu krava, a bivši slijepac punu dolinu ovaca. Potom je melek došao gubavcu u njegovom bivšem liku i stasu i rekao: ‘Ja sam čovjek nevoljnik, ostao sam bez opskrbe na svom putovanju i niko mi, poslije Allaha,*

danās ne može pomoći osim tebe, zato te molim, tako ti Onoga koji ti je dao lijepu boju kože i bogatstvo, da mi daš jednu devru kako bih mogao nastaviti put.’ On mu na to reče: ‘Imam velike izdatke.’ Melek reče: ‘Kao da te ja odnekud znam, da ti nisi onaj gubavac kojeg su ljudi smatrali odvratnim i siromah pa ti je Allah podario (imetak)?’ On mu odgovori: ‘Ovaj imetak sam naslijedio od svojih predaka.’ Melek reče: ‘Ako si slagao, neka te Allah povrati u ono stanje u kojem si bio.’ Zatim je melek došao ćelavcu u njegovom prijašnjem liku i obliku i rekao mu ono što je rekao i gubavcu, a ovaj mu je odgovorio kao i prvi, a zatim melek i njemu reče: ‘Ako si slagao, neka te Allah povrati u ono stanje u kojem si bio.’ Potom je melek došao slijepcu u njegovom liku i obliku, pa je rekao: ‘Ja sam siromašni čovjek, putnik koji je na putovanju ostao bez opskrbe, i niko mi, poslije Allaha, danas ne može pomoći osim tebe, zato te molim, tako ti Onoga koji ti je povratio vid, da mi daš jednu ovcu kako bih se sa njom pomogao na putu.’ On mu odgovori: ‘Ja sam bio slijep, pa mi je Allah povratio vid. Uzmi koliko hoćeš, a ostavi koliko hoćeš. Tako mi Allaha, što god danas uzmeš, neću te opterećivati da mi to vratiš, radi Allaha, azze ve dželle.’ Melek mu tada reče: ‘Zadrži svoj imetak, vi ste samo iskušani. Allah je zadovoljan tobom, a rasrdio se na tvoja dva prijatelja.’” (Buhari).

Tema: Kazivanje o Benu Isra’ilu (kazivanje o gubavcu, ćelavcu i slijepcu).

Ajet i hadis uspostavljaju vezu između uspjeha, zahvalnosti i pozitivnog mišljenja i njihovog efekta na unutrašnji mir/smiraj.

BITI REALAN

Pacijenti se redovno upozoravaju da budu realni u pogledu svojih ciljeva kako bi se izbjeglo zapadanje u razočarenje. Ovo se ne kosi sa stavom da treba gajiti nadu (da se ne smije gubiti nada), ali se žele potaknuti pacijenti da žive i sa dobrim i sa zlim, a ne jednostavno da prihvataju ono što je dobro i da se hvataju u koštac s onim što je zlo. Ovo je uobičajena pojava kad se radi o fizičkim bolesnicima čije se psihičko stanje otprilike može staviti u ravan (proporcionalno je) njihovom fizičkom zdravlju. Imajući u vidu da njihovo stanje može biti hronično, to ukazuje na problem u vođenju brige oko njihovog stanja, jer se ono stalno narušava promjenama u psihičkom stanju.

Ajet:

"I ne gubite hrabrost i ne žalostite se; vi ćete pobijediti ako budete pravi vjernici. Ako vi dopadate rana, i drugi rana dopadaju, a u ovim danima mi dajemo pobjedu sad jednima, a sad drugima, da bi Allah ukazao na one koji vjeruju i odabrao neke od vas kao šehide – a Allah ne voli nevjernike." (Ali 'Imran: 139-140).

Tumačenje: govori se o mudrosti koja stoji iza poraza u bici na Uhudu. Ajet podsjeća da je konačna pobjeda uvijek na strani muslimana, oni će biti pobjednici bez obzira na to što izgube život i imovinu na ovom svijetu, jer je to ionako prolazno, a budući svijet je vječan.

Hadisi:

Enes, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., imao kamilu po imenu el-Adba koja je bila nepobjediva u utrckama. Jedne prilike je došao neki beduin koji je jahao kamilu koja je imala manje od šest godina (bila mlada) i ona je pretekla (el-Adbu) u utrci. Muslimanima je to toliko teško palo da je Poslanik, a.s., primijetio njihovu potištenost. **Na to Allahov Poslanik, s.a.v.s., reče: "Doista, kad god se što na dunjaluku uzdigne, Allahovo je pravo da ga On spusti."** (Buhari).

Tema: Kamila Poslanika, a.s.

Abdullah prenosi: ***"Allahov Poslanik, s.a.v.s., nam je nacrtao kvadrat, potom je povukao jednu liniju izvan njega, a zatim je nacrtao male i još manje linije u središtu tog kvadrata. Potom je rekao: 'Ovo je čovjek, a to je njegov životni vijek koji ga okružuje; to izvan kvadrata (tj. ta linija) je njegova nada; te male linije i još manje linije od tih su nesreće i iznenadne nedaće. Ako ga jedna od njih mimoide, druga će ga pogoditi. Ako izbjegne sve njih, starost će ga pogoditi.'"*** (Buhari).

Tema: Nada i preveliko nadanje (da će osoba imati dug život i ovosvjetska uživanja)

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: "Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: ***“Džehennem je okružen strastima (prijatnostima), a džennet je okružen neugodnostima (neprijatnostima).”*** (Buhari).

Tema: Džehennem je okružen strastima i prohtjevima.

Kada je osoba istraumatizirana, često sebi postavlja pitanje: Zašto? A najčešće osoba nema odgovora na to pitanje. Ajet i hadisi jasno pokazuju da je život i lijep i ružan (ima dobrih i loših dana) za sve ljude, bez obzira na to ko su i da se valja truditi i naporno raditi kako bi se postigao uspjeh. Međutim, važno je zapamtiti da osoba ne smije postati demoralizirana time što nije u stanju uspostaviti kontrolu nad realnošću i širim životnim okolnostima. Ovakvo distanciranje od životnih dešavanja, od napada na ličnost i usvajanja svakodnevnog životnog iskustva pomaže pacijentima da spremnije prihvate svoja iskustva i da se nose s njima.

Ajet:

“I da se imetku siročeta ne približavate, osim na najljepši način, sve dok punoljetno ne postane, i da krivo na litru i na kantaru ne mjerite - Mi nikoga preko njegove mogućnosti ne zadužujemo - i kad govorite, da krivo ne govorite, pa makar se ticalo i srodnika, i da obaveze prema Allahu ne kršite - eto, to vam On naređuje da biste to na umu imali.” (En'am: 152).

Tumačenje: navode se naredbe u pogledu upravljanja imetkom siročeta i propisi koji se odnose na to. Ajet podsjeća da težnja za zadovoljstvom Uzvišenog Allaha ne zahtijeva savršeno ponašanje već stalnu želju da se poštuju Njegovi zakoni.

Ajet ukazuje kako “prava istina” mora imati prioritet čak i kada ju je teško prihvatiti. Ipak, zaključak je da se mora naučiti nositi s posljedicama realnosti, a ne izbjegavati ih, jer je uspjeh u ovom prvom, a problemi/komplikacije u ovom potonjem.

Ajet:

“Onima koji će slijediti Poslanika, vjerovjesnika, koji neće znati čitati ni pisati, kojeg oni kod sebe, u Tevratu i Indžilu, zapisana nalaze, koji će od njih tražiti da čine dobra djela, a od odvratnih ih odvrćati, koji će im lijepa jela dozvoliti, a ružna im zabraniti, koji će ih tereta i teškoća koje su oni imali osloboditi. Zato će oni koji budu u njega vjerovali, koji ga budu podržavali i pomagali i **svjetlo po njemu poslano slijedili - postići ono što budu željeli.** “ (Ea’raf: 157).

Tumačenje: ovdje se spominju opisi poslanika Muhammeda, s.a.v.s., u prijašnjim objavama, njegove vrline i ponašanje. Slijedi opis kako će Uzvišeni Allah dati olakšice/olakšanja u pogledu stvari koje su ljudi sami sebi zabranili, tj. da će sve što je dobro učiniti dozvoljenim, a ono što nije zabranjenim.

Allahovi zakoni su objavljeni kako bi donijeli korist čovječanstvu. Međutim, mnogi se pacijenti (ovo se posebno odnosi na pacijente muslimane) hvataju u koštac sa životnim okolnostima i posmatraju takvu vrstu ponašanja kao vjerom dozvoljeno, jer to unapređuje njihovo lično i kulturno iskustvo života. Zbog toga se osoba može osjećati posebno istraumatizirana kad utvrdi slabost svoje vjere i teško prihvatati/držati se ili čak dopustiti drugima da se drže Allahovih propisa uzrokujući tako sebi nepotreban stres. Naravno, kako stoji u navedenom ajetu, nijedna se reakcija na propis kojeg je propisao Uzvišeni Allah ne može označiti kao “traumatična” kada se sagledaju njegovi učinci. Budući da trauma općenito podrazumijeva neki slučaj koji je nepravedan/nepošten/loš/štetan, nemoguće je, dakle, opisati bilo šta što je dozvoljeno u islamu kao traumatično, jer bi time pogrešno okarakterisali zakone Uzvišenog Allaha.

ŽALOST

Gubitak i žalost uvijek su iskušenje jer su to posebne situacije kada osoba nije u stanju da promijeni ili popravi stanje, npr. da vrati u život umrlog. Ovo je prirodni događaj u životu koji je komplikovan kada su okolnosti koje su dovele do smrti nejasne, bilo da je to neka nesreća, da je osoba žrtva nekog

napada ili samoubistva, jer to šalje poruku porodici umrlog/ubijenog da je smrt njihovog bližnjeg neizbježna.

Ajet:

“Sve što je živo umire Allahovom voljom u času suđenom. Daćemo onome koji želi nagradu na ovome svijetu, a daćemo i onome koji želi nagradu na onome svijetu i sigurno ćemo zahvalne nagraditi.” (Ali ‘Imran: 145).

Tumačenje: događaji oko bitke na Uhudu su rezultirali pojavom glasina da je Muhammed, s.a.v.s., ubijen. Ovo je oslabilo odlučnost nekih od ashaba da se nastave boriti s istim stepenom predanosti. Bliski prijatelj Muhammeda, s.a.v.s., Ebu-Bekr, r.a., podsjetio ih je da su upravo zbog Poslanika, a.s., u borbi i da ne smiju odustati od borbe. Kukavičluk u borbi neće promijeniti već određeno vrijeme nečije smrti. Ajet također naglašava važnost namjere u djelovanju, je li to samo zbog ovog svijeta ili zbog oba, kao i nagradu koja ovisi o namjeri.

“Zar oni ne znaju da je Allah, Stvoritelj nebesa i Zemlje, kadar stvoriti slične njima i da im je već odredio čas oživljenja u koji nema sumnje? A nevjernici samo poriču.” (Isrâ: 99).

Tumačenje: ovdje se odgovara na pitanje o proživljenju. Ovo je referenca kojom se naglašava završetak potpunog životnog ciklusa (kruga) od stvaranja, preko smrti i proživljenja. Sve ovo je jedino u rukama Uzvišenog Allaha, ajet podsjeća one koji pitaju da jedino Uzvišeni Allah može dati (stvoriti) život, zatim, On ga može povratiti (spojiti dušu i tijelo nakon smrti, proživjeti čovjeka) bez i najmanje poteškoće.

Ajet odbacuje ideju da se veoma često neki pojedinci/okolnosti, posebno kada su u pitanju nesreće, mogu kriviti za nečiju smrt, što podrazumijeva da u osobama postoje neke nadljudske moći da upravljaju životom i smrti. U takvim slučajevima rodbina (razumljivo) zaboravlja da ljudi nemaju kontrolu nad slijedom događaja koji dovode do njihovog teškog gubitka. Ajet potvrđuje

da moć nad životom/smrti ima jedino Uzvišeni Allah, *el-Muhji* – Onaj koji daje život. Pored toga, ljudi treba da budu svjesni činjenice da se od smrti ne može pobjeći tako da je neophodno svakog pojedinca bodriti da se priprema za stvarnost nad kojom (osoba) nema kontrole i čije vrijeme nastupanja nam nije poznato; dakle, *ne treba* predviđati kada će se desiti smrt, već čekati i vidjeti. Ovo također navodi osobu da sačuva nadu u veoma teškim vremenima, jer jedino Uzvišeni Allah zna konačni ishod.

Ajet:

“A ako vi na Allahovom putu poginete ili umrete, oprost i milost Allahova su zaista bolji od onoga što oni gomilaju. **Bilo da umrete ili poginete, sigurno ćete se pred Allahom sakupiti.**” (Ali ‘Imran: 157-158).

Tumačenje: ovim se odbacuju ideje nevjernika o smrti i predestinaciji. Ajet govori o milosti, oprost i zadovoljstvu Uzvišenog Allaha u pogledu šehidske (mučeničke) smrti, a i svako stvorenje će se vratiti svome Stvoritelju koji će mu presuditi shodno njegovim djelima. Ajet donosi snažnu poruku smrtno oboljelim pacijentima, jednako je važno uzeti u obzir kako je neko živio kao i “umrijeti s dignitetom”, jer sve ovo utiče i na život na ovom i na život na onom svijetu. Ovo omogućava pacijentu da realizira stavove i djela koje treba upotpuniti u preostalom dijelu života. Uputa se može primijeniti na one osobe koje razmišljaju o samoubistvu kao i one osobe koje ne žele živjeti, jer se boje umiranja (žele brzu smrt).

Ajet:

“Onima koji se nisu borili, a o braći svojoj govorili: ‘Da su nas poslušali, ne bi izginuli’, reci: ‘Pa vi smrt izbjegnite, ako istinu govorite!’” (Ali ‘Imran: 168).

Tumačenje: ajet govori o borbi na Uhudu i opisuje kako ljudi misle da, ako ostanu u svojim kućama, da tako mogu izbjeći smrt, a zatim im Uzvišeni Allah daje izazov da izbjegnu smrt, ako vjeruju da je ono što govore tačno.

“Allah uzima duše u času njihove smrti, a i onih koji spavaju, pa zadržava one kojima je odredio da umru, a ostavlja one druge do roka određenog. To su, zaista, dokazi za one koji razmišljaju. (Zumer: 42).

Tumačen je: jedino je Uzvišeni Allah taj koji može dati život ili smrt. Ajet potcrtava da stvorenja nemaju kontrolu nad smrću, bez obzira koliko jako se ljudi trudili da je spriječe i podstiče pacijenta da prihvati ovu činjenicu.

Hadisi:

Ebu-Se'id el-Hudri, r.a., prenosi da su žene tražile od Poslanika, a.s., da im odredi jedan dan kada će im objašnjavati vjeru, držati predavanje, jer je uvijek u društvu muškaraca (ashaba). On im je obećao da će im držati predavanje jedan dan (u sedmici) o vjerskim temama i propisima. Za vrijeme predavanja Poslanik, a.s., im je rekao: *“Kojoj ženi umre troje djece to će joj biti štít od džehennemske vatre.”* Na to je jedna žena upitala: *“A ako joj umre samo dvoje?”* Alejhiselam je odgovorio: *“I dvoje”*. (Buhari).

Tema: Treba li se odrediti poseban dan za žene kako bi ih se podučavalo vjeri (odvojeno od muškaraca)?

Prenosi Enes ibn Malik, r.a.: **“Poslanik, a.s., prošao je pored žene koja je plakala pored mezara. Rekao joj je da se boji Allaha i da bude strpljiva. Ona mu je rekla: “Odlazi, ti nisi pogođen nevoljom kao što je moja.” Ona ga nije prepoznala. On ju je obavijestio da je on Allahov Poslanik, s.a.v.s. Ona je otišla do Poslanikove, a.s., kuće i nije zatekla nikakve čuvar. Zatim je rekla: “Nisam te prepoznala.” On joj je odgovorio: “*Zaista se strpljenje očituje kod prvog udara.*”** (Buhari).

Tema: Posjećivanje mezara.

Prenosi Enes (ibn Malik), r.a.: **Razbolio se, a zatim umro sin Ebu-Talhe, r.a., u vremenu kada je Ebu-Talha bio odsutan (kod Vjerovjesnika, s.a.v.s.). Kada je njegova žena vidjela da je umro, pripremila je nešto i sklonila ga u jednom dijelu kuće. Kada je Ebu-Talha došao, upitao je: “Kako je**

dječak?” - “Smirila mu se duša”, odgovorila je, “i nadam se da se odmorio.” Ebu-Talha pomisli da žena govori istinu (da je dijete ozdravilo). Tek kada je svanulo i on se okupao i htio izaći, žena mu reče da je dječak umro. Potom je s Vjerovjesnikom, s.a.v.s., klanjao sabah, a zatim i obavijestio Vjerovjesnika, s.a.v.s., o onome što se zbilo između njih (kao supružnika). Allahov Poslanik, s.a.v.s., kaza: *“Neka vam Allah, subhanehu ve te’ala da blagoslov u vašoj noći.”* Jedan od ensarija je rekao: “Vidio sam da su kasnije imali devetero djece i svi su naučili Kur’an napamet.” (Buhari, 3/169).

Tema: Pokazivanje znakova tuge ili žalosti u nevolji.

Abdullah ibn Omer, r.a., prenosi: “Sa’d ibn Ubade se razbolio i Poslanik, a.s., mu je otišao u posjetu s Abdu-r-Rahmanom ibn Avfom, Sa’d ibn Ebi Vekkasom i Abdullahom ibn Mes’udom, r.a., da vidi kakvo mu je zdravlje. Kada je došao kod njega, vidio je da je okružen svojom kućnom čeljadi pa je upitao: *“Je li umro?”* Oni su odgovorili: “Nije, Allahov Poslaniče.” Poslanik, a.s., zaplakao je, a kada su ljudi vidjeli kako Allahov Poslanik, s.a.v.s., plače, svi su zaplakali. On je rekao: *“Hoćete li poslušati? Allah ne kažnjava za prolijevanje suza niti za tugu srca, ali kažnjava za ovo ili daje Svoju milost.”* Pokazao je na svoj jezik i dodao: *“Umrli se kažnjava zbog naricanja njegove rodbine nad njim.”* (Buhari).

Tema: Plakanje pored oboljele osobe.

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *“Allah je rekao: Džennet je jedina nagrada za Mog roba, koji iskreno vjeruje u Jednog Boga, koji kada Mu ja usmrtime prijatelja (ili rođaka), bude strpljiv.”* (Buhari).

Tema: Djelo koje se čini u ime Allaha, dž.š.

Hadisi podsjećaju da, iako se radi o gubitku na ovom svijetu, postoji dobitak na onom svijetu, a pošto je život na onom svijetu vječan, porodice će ponovo biti zajedno. Na ovom svijetu sve je prolazno, porodice su često ionako razdvojene i time se ožalošćene porodice tješe. Naravno, sve ovo valja kazati u prikladno

vrijeme, a ovo ne treba biti prvi odgovor/reakcija na smrt. Važno je napomenuti da tuga zbog smrti nije suprotstavljena strpljenju. Kao i kod bilo koje druge patološke reakcije učestalost, trajanje i intenzitet reakcije je ono što se računa, jer u ovakvim situacijama pacijenti odbacuju strpljivost zbog realnog stanja situacije.

Hadis:

Prenosi Enes (ibn Malik), r.a.: "Prošli su sa dženazom pa su o njoj rekli lijepe riječi, pohvalili je, a Vjerovjesnik, s.a.v.s., rekao je: 'Obavezan je.' Nakon toga, prošli su s drugom dženazom, pa su o njoj rekli loše riječi, pokudili je, a Vjerovjesnik, s.a.v.s., rekao je: 'Obavezan je.' Omer ibn Hattab, r.a., upitao je: 'Šta je obaveza?' Allahov Poslanik, s.a.v.s., reče: **'Ovog ste spomenuli po dobru, pohvalili ste ga i njemu je Džennet obavezan, a drugog ste spomenuli po zlu, pokudili ste ga i njemu je Vatra obavezna. Vi ste Allahovi svjedoci na Zemlji.'**" (Buhari).

Posljednji hadis učinkovito podsjeća rođake da neguju lijepe uspomene na osobu koju su izgubili, jer se često dešava kod slučaja samoubistva, ubistva, nesretna smrt, rođaci (razumljivo) mogu postati opsjednuti negativnim okolnostima smrt dugo nakon što je osoba već ukopana i tako se ne uspijevaju fokusirati na njenu osobnost kao pojedinca nego samo vide nekog ko je umro u tragičnim okolnostima.

KRIVICA NASUPROT PRIHVATANJA ODGOVORNOSTI

Pojedinci mogu lahko pobrkati razliku između krivice i odgovornosti, gdje je krivica pasivna, povećava problem i povezuje se sa stavom "ja sam žrtva", a prihvatanje odgovornosti je aktivno, rješava problem i povezuje se s opstankom/onima koji opstaju.

Ajet:

"Zar - kad vas je snašla nevolja koju ste vi njima dvostruko nanijeli, možete reći: "Otkud sad ovo?!" Reci: "To je od vas samih!" Allah, zaista, sve može." (Ali 'Imran: 165).

Tumačenje: govori se o porazu u borbi na Uhudu. Muslimani su kažnjeni za uzimanje otkupnine od nevjernika nakon bitke na Bedru, a zauzvrat su dobili oslobođenje zarobljenih munafika u borbi. Krajnji rezultat bilo je sedamdeset poginulih, a neki ashabi su napustili Poslanika, a.s.

“Ima ljudi koji govore: “Vjerujemo u Allaha” - a kad neki Allaha radi bude na muke stavljen, **on drži da je ljudsko mučenje isto što i Allahova kazna.** A ako pobjeda dođe od Gospodara tvoga, sigurno će oni reći: “Bili smo uz vas!” A zar Allah ne zna dobro ono što je u grudima čijim?” (Ankebut: 10).

Tumačenje: osvrt na stavove munafika.

Ajet navodi kako pojedinci mogu dodatno otežati situaciju tako što će okrivljavati okolnosti, druge, sebe same pa čak i Uzvišenog Allaha, i nastoje da izbjegnu odgovornost kako bi riješili problem.

IZABRATI KAKO SE PONAŠATI

Svako je ponašanje aktivni izbor, bilo da je dobro ili zlo. Međutim, svjesnost procesa pravljenja izbora je ograničena. Kada bi svi misaoni procesi koji doprinose donošenju odluke bili onemogućeni i restrukturirani prema tehnici osnovne kognitivne (spoznajne) terapije (npr. odbacivanje negativnih pretpostavki), onda bi se mogli identifikovati koraci i pod – odluke koje vode ka djelovanju (ponašanju) i vjerovanju pojedinca.

Ajet:

“Zar se onaj koji je Allahovu naklonost zaslužio može porediti s onim koji je Allahovu srdžbu navukao i čije će prebivalište biti Džehennem? - A užasno je to boravište! Oni su u Allaha - po stepenima. A Allah dobro vidi ono što oni rade.” (Ali ‘Imran: 162-163).

Tumačenje: Poslanik, a.s., oslobođen je svih vrsta ružnog ponašanja, kao odgovor na lažnu optužbu čovjeka koji je rekao da je on, a.s., neopravdano uzeo dio ratnog plijena.

“Ne povodi se za onim što ne znaš! I sluh, i vid, i razum, za sve to će se, zaista, odgovarati.” (Isra': 36).

Tumačenje: ne smije se lažno svjedočiti niti govoriti nešto o čemu nemamo pouzdano znanje.

Hadis:

Navvas ibn Šim'an je rekao: “Pitao sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., o dobročinstvu i grijehu. On je odgovorio: *Dobročinstvo je lijep narav, a grijeh je ono što te peče u grudima i što ne želiš da saznaju drugi ljudi.*” (Muslim).

Tema: Knjiga o dobročinstvu i jačanju međuljudskih veza.

Ajet jasno odslikava kako se dobra i loša djela bitno razlikuju, čak i kada osobe ovo ne priznaju samima sebi te kako “slijepo slijeđenje” nije izgovor za ružno ponašanje. Hadis nudi jasne kriterije prema kojima se ovo mjeri.

Ajet:

“Umjesto Pravim, oni su krenuli krivim putem; njihova trgovina im nije donijela nikakvu dobit, i oni ne znaju šta rade.” (Bekare: 16).

Tumačenje: spominju se ljudi koji radije ne vjeruju ili oni koji vjeruju pa postanu nevjernici.

“I one koji troše imanja svoja da se pred svijetom pokažu, a ni Allaha ni u onaj svijet ne vjeruju. - A kome je šejtan drug, zao mu je drug! A šta bi im bilo da u Allaha i u onaj svijet vjeruju i da od onoga što im Allah daje udjeljuju, kad Allah o njima sve zna:” (Nisa: 38-39).

Tumačenje: Uzvišeni Allah nam govori da će među prvim ljudima koji će biti bačeni u vatru biti oni koji daju sadaku samo zato da bi to drugi vidjeli. Uzvišeni Allah ih pita kako bi im naškodilo (šta bi im falilo) da svoju razmetljivost zamijene iskrenošću. Uzvišeni Allah ima savršeno znanje, zna njihove namjere i zna ko zaslužuje propast i udaljavanje od Njegove milosti.

Terapija često naglašava individualno pravo osobe da donosi vlastiti izbor i da identifikuje momente kada *biraju da ne biraju*. Navedeni ajet ukazuje da zamjenjivanje ignorisanja i prihvatanja savjeta i zamjenjivanje pozitivnog s negativnim ponašanjem vjerovatno neće biti produktivno.

Ajet:

“Ima ih koji dolaze da te slušaju. **A možeš li ti učiniti da te čuju gluhi, koji ni pameti nemaju?** A ima ih koji te posmatraju. **A možeš li ti uputiti na Pravi put slijepe, koji ni razuma nemaju?** Allah zaista neće nikakvu nepravdu ljudima učiniti, ljudi je sami sebi čine.” (Junus: 42-44).

Tumačenje: navodi se naredba da se vjernici oslobode i udalje od idolopoklonika. Ajet pojašnjava kako mnogobošci ostaju takvi uprkos tome što znaju za istinitost Poruke i odabiru da odbiju Uputu i tako sami sebi čine nepravdu svojim namjerama.

“A da je Gospodar tvoj htio, sve bi ljude sljedbenicima jedne vjere učinio. **Međutim, oni će se uvijek u vjerovanju razilaziti. Osim onih kojima se Gospodar tvoj smiluje. A zato ih je i stvorio.** I ispuniće se riječ Gospodara tvoga: ‘Napuniću, zaista, Džehennem džinima i ljudima - zajedno!’” (Hud: 119-120):

Tumačenje: ljudi će se uvijek razlikovati po svom vjerovanju, izuzev onih kojima se Uzvišeni Allah smiluje. To su ljudi koji se drže Poruke i Poslanika, a.s., oni su jedini koji će biti spašeni.

“I njima je svejedno opominjao ih ti ili ne opominjao, oni neće vjerovati. **Tvoja opomena će koristiti samo onome koji Kur'an slijedi i Milostivoga se boji, iako ga ne vidi;** njega obraduj oprostom i nagradom lijepom!” (Jasin: 10-11).

Tumačenje: ovo je stanje onih ljudi koji odbijaju da prime Uputu, opominjati ih nema nikakvog učinka. Samo oni koji vjeruju su ti kojima će uistinu koristiti svaka opomena.

Ajet naglašava raskorak između pacijenata kojima je jasan savjet ali ipak biraju da ga ne prihvate na vlastitu štetu. Pacijenti nekada mogu pokazivati znake bespomoćnosti u svom ponašanju, jer je to uzorak kojeg su ustanovili u svom životu (pozicija žrtve) i smatraju da nemaju nikakvu ulogu u rješavanju svoje situacije. Čak mogu problemu pripisivati odgovornost za promjenu u ponašanju i očekivati da se sam od sebe riješi.

Ajet:

“Gospodaru moj,” - reče - “zato što si me u zabludu doveo, ja ću njima na Zemlji poroke lijepim predstaviti i potrudicu se da ih sve zavedem, osim među njima Tvojih robova iskrenih.” “Ove ću se istine Ja držati” - reče On: “Ti nećeš imati nikakve vlasti nad robovima Mojim, osim nad onima koji te budu slijedili, od onih zalutalih.” (Hidžr: 39-42).

Tumačenje: šejtan ima namjeru da zavede ljude i dat mu je rok do Sudnjeg dana. Ajet također navodi da će zavedeni biti samo oni koji odaberu da slijede šejtana.

Navedeni ajet jasno nas opominje da je namjerno loše ponašanje (svjesno) pravljenje *aktivnog* izbora čak se može desiti da pacijenti misle da nemaju kontrolu nad svojim ponašanjem, jer im se čini a problem kontroliše njih, a ne obrnuto.

Poređenje Stvoritelja sa stvorenjima

Uobičajen je fenomen (pojava) da kada pacijenti pokušaju da razumiju razloge za život, oni povlače paralele između vlastite logike i one Stvoriteljeve.

Ajet:

“I niko Mu ravan nije!” (Ihlas: 4).

Tumačenje: jedna interpretacija ovih riječi glasi da Uzvišeni Allah nema družicu. On nema vršnjaka koji bi Mu bio ravan niti rođaka koji bi se mogao vezati za Njega (ličiti na njega).

Razmišljanje samo o ovoj izjavi omogućava pacijentu da uvidi da je poređenje s Njim beskorisno i besmisleno. To ima za rezultat da ga vraća u poziciju blizine, a ne udaljenosti od Tvorca, jer on shvata da Njegovi atributi pripadaju samo Njemu i time im dopušta da pruže novu perspektivu njihovim problemima.

POVJERENJE NA DJELU

Važno je napomenuti pacijente da povjerenje dolazi kao *rezultat, ne kao preduvjet* pokušaja (truda). Bez obzira na to kako mali napor bio osoba jednostavno ne smije čekati dok se ne osjeti da je skupila dovoljno povjerenja u sebe (samopouzdanja) da djeluje, jer aktualizacija akcije ili poduzimanje koraka ka postignuću je no što donosi samopouzdanje.

Ajet:

A kada je Musa rekao narodu svome: "Allah vam naređuje da zakoljete kravu", - oni upitaše: "Zbijaš li ti to s nama šalu?" - "Ne dao mi Allah da budem neznalica!" - reče on. "Zamoli Gospodara svoga, u naše ime", - rekoše - "da nam objasni kojih godina ona treba biti." - "On kaže" - odgovori on - "da ta krava ne smije biti ni stara ni mlada, nego između toga, srednje dobi, pa izvršite to što se od vas traži!" "Zamoli Gospodara svoga, u naše ime", - rekoše - "da nam objasni kakve boje treba biti." - "On poručuje" - odgovori on - "da ta krava treba biti jarkorumenne boje, da se sviđa onima koji je vide." "Zamoli Gospodara svoga, u naše ime," - rekoše - "da nam objasni kakva još treba biti jer, nama krave izgledaju slične, a mi ćemo nju, ako Allah htjedne, sigurno pronaći." "On poručuje" - reče on - "da ta krava ne smije biti istrošena oranjem zemlje i natapanjem usjeva; treba biti bez mahane i bez ikakva biljega." - "E sad si je opisao kako treba!" - rekoše, pa je zaklaše, i jedva to učiniše." (Bekare: 67-71).

Tumačenje: ajet spominje tvrdoglavost jevreja u pogledu naredbe da zakolju kravu, a da su izvršili prvobitnu naredbu i zaklali kravu, bilo koja krava bi bila prihvaćena. Međutim, zbog svog nepotrebnog zapitkivanja Uzvišeni Allah im je tu stvar otežao.

Spomenuti ajet navodi primjer kako poduzimanje previše mjera predostrožnosti nad jednostavnim propisom može rezultirati neizvršavanjem ili nepotrebnim odgađanjem djelovanja. Pacijenti često pokazuju ovaj tip neodlučnosti kada u početku pokušavaju da se promijene i to često može rezultirati time što se neće postići nikakva promjena ili će rezultirati nemogućnošću da se ostvari jednostavan cilj.

Ajet:

“Samo Allahovom milošću ti si blag prema njima; a da si osoran i grub, razbjegli bi se iz tvoje blizine. Zato im praštaj i moli da im bude oprošteno i dogovaraj se s njima. **A kada se odlučiš, onda se pouzdaj u Allaha, jer Allah zaista voli one koji se uzdaju u Njega.**” (Ali ‘Imran: 159).

Tumačenje: navode se kvalitete poslanika Muhammeda, s.a.v.s., u pogledu milosti i blagosti, te kako ovi oblici ponašanja utiču na ljude i podstiču ih da slušaju Poruku. Ajet također spominje oslanjanje na Uzvišenog Allaha kada se donese neka odluka, a uz to treba tražiti savjet od drugih.

Hadisi:

Aiša, r.a., prenosi: “Neki ljudi su rekli: ‘Allahov Poslaniče, neki ljudi su nam donijeli meso, nismo sgurni da li je spomenuto Allahovo ime (prilikom klanja) ili nije’. Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: **‘Spomenite Allahovo ime i jedite’.**” (Buhari).

Prenosi Džabir ibn Abdullah, r.a: Na dan bitke na Uhudu neki čovjek je došao Poslaniku, a.s., i upitao: “Možeš li mi reći gdje ću biti ako poginem kao šhid?” Poslanik, a.s., odgovorio je: **“U džennetu.”** Čovjek je bacio datule koje je držao (nosio) u ruci i borio se dok nije poginuo. (Buhari).

Tema: Bitka na Uhudu.

Enes ibn Malik, r.a., prenosi: “Nismo imali nikakvih alkoholnih pića osim jednog koji se spravlja od datula i koji se zove Fadik. Dok sam ja stajao i nudio piće Ebu-Talhi, r.a., tome i tome, tome i tome, došao mi je jedan čovjek i rekao: ‘Je li do tebe doprla vijest?’ Oni upitaše: ‘Koja to?’ On reče: ‘Alkoholna pića su zabranjena.’ Oni rekoše: ‘Prospi ove vrčeve (posude) Enese!’ Niko od njih više nije pitao o tome niti se vratio njima (alkoholnim pićima) nakon vijesti od tog čovjeka.” (Buhari).

Tema: izjava Uzvišenog Allaha: “O vjernici, vino i kocka i kumiri i strelice za gatanje su odvratne stvari, šejtanovo djelo; zato se toga klonite da biste postigli što želite.” (Ma’ide: 90).

Kada pacijenti donesu odluku da naprave promjenu, oni mogu spremno promijeniti svoje psihičko stanje i osloboditi se od straha od neuspjeha. Ajet/hadisi odbacuju oklijevanje kroz primjere, napominjući da oslanjanje na Uzvišenog Allaha ne ostavlja prostora za ovakvu misao (oklijevanje) i podstiče osobu da jednostavno odluči i djeluje, *carpe diem*⁴, posebno ako se potencijalni problem već razmatrao tokom terapije, a potencijalni rizici identificirani i tretirani. Ajet/hadisi također pokazuju kako može doći do neposredne promjene kada se shvate korisne implikacije savjeta.

Hadis:

Prenosi se od Abdullaha ibn Omera, r.a., da je rekao: “Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., kako sa minbere govori o sadaki, izbjegavanju da se od nekog traži novac i izbjegavanju prosjačenja pa je rekao: “*Ruka koja dijeli (daje) je bolja od one koja prima (uzima). Ruka koja daje je gornja, a ruka koja prima je donja.*” (Muslim).

⁴ Izraz aludira na latinsku izreku koja u punoj verziji glasi: “Što možeš učiniti danas, ne ostavljaj za sutra” – op.prev.

Tema: Knjiga zekata.

Hadis jasno potcrtava važnost aktivnog djelovanja kao i to i da se ne smije biti pasivan.

POSLEDICE (KONSEKVENCE) POSTOJE

Pojedinci često ne uzimaju u obzir posljedice svog ponašanja unutar trenutnih veza, procenat veza kojima se daje prioritet nije srazmjeran širini počinjene štete. Ovo može biti funkcionalno na jednom nivou, međutim, učinci i posljedice ostaju, bilo da su dobri ili loši, oni utiču na nas same ili na druge, kako na ovom tako i na budućem svijetu.

Ajet:

“Gospodaru naš, Ti ćeš sakupiti sve ljude na Dan u koji nema nikakve sumnje.” - Allah će, zaista, održati obećanje.” (Ali ‘Imran: 9).

Tumačenje: ovo je jedna od istina vezana za Sudnji dan.

“Reci: “Zar da za Gospodara tražim nekog drugog osim Allaha, kad je On Gospodar svega? **Što god ko uradi, sebi uradi, i svaki grešnik će samo svoje breme nositi.** Na kraju Gospodaru svome ćete se vratiti i On će vas o onome u čemu ste se razilazili obavijestiti.” (En’am: 164):

Tumačenje: naglašavaju se propisi te da se treba predati Uzvišenom Allahu. Također se spominje kako će svaka osoba nositi breme vlastitih oblika ponašanja na Sudnjem danu.

“Oni misle da se dogoditi neće, a Mi znamo da sigurno hoće.” (Me’aridž: 6-7).

Tumačenje: neki čovjek je tražio da se ubrza (da nastupi) Sudnji dan i da kazna zadesi nevjernike. Spominje se posebno da nevjernici misle da je

Sudnji dan daleko (tj. laž, da je nemoguće da će se on dogoditi), dok vjernici znaju da je on blizu (da je istina i da će se sigurno dogoditi).

Hadisi:

Prenosi Ebu-Seid el-Hudri, r.a., da je Poslanik, s.a.v.s., rekao: "Na Sudnjem danu bit će dovedena smrt u liku rogatog ovna, pa će glasnik dozivati: 'O stanovnici dženneta, znate li šta je ovo?' Oni će odgovoriti: 'Znamo, to je smrt!' Zatim će dozvati stanovnike džehennema i reći: 'O stanovnici džehennema, znate li šta je ovo?' Džehennemlije će odgovoriti: 'Znamo, to je smrt!' Nakon toga će je zaklati i reći: 'O stanovnici dženneta, vječnost bez umiranja! O stanovnici džehennema, vječnost bez umiranja!' Nakon toga je Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, proučio ajet: **'I opomeni ih na Dan tuge kada će biti s polaganjem računa završeno, a oni su ravnodušni bili i nisu vjerovali'.**" (Merjem: 39) (Buhari).

Tema: Izjava Uzvišenog Allaha: "I opomeni ih na Dan tuge kada će biti s polaganjem računa završeno, a oni su ravnodušni bili i nisu vjerovali." (Merjem: 39)

Prenosi se da je Džabir, r.a., rekao: "Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da je rekao: *Svaki rob (čovjek) će biti proživljen i biće mu presuđeno za njegova djela.*" (Muslim).

Tema: Knjiga opisa Sudnjeg dana.

Ajeti/hadisi jasno upozoravaju na to da će uvijek postojati posljedice našeg ponašanja i da postoji dan kada će se ispostaviti račun *za naša djela* i iznijeti koje su posljedice učinjenog u našem i životu drugih. Sudnji dan je ozbiljan podsjetnik na posljedice naših djela te kako one mogu biti nepoznate (ljudima) na ovom svijetu one su savršeno dobro poznate Stvoritelju. Ovdje je ključni savjet da se preispita i izmijeni svoje ponašanje prije nego bude prekasno i ne pričini se nepotrebna šteta sebi ili drugima.

Ajet:

“Sve što činite - činite sebi, dobro i zlo. - A kad dođe vrijeme druge prijetnje, poslaćemo ih da na licima vašim tugu i jad ostave i da u Hram kao i prvi put, ponovo provale i da sve što osvoje do temelja poruše.” (Isra': 7):

Tumačenje: u Tevratu je došlo upozorenje da će jevreji uzrokovati probleme te da će zbog toga pretrpjeti kaznu (ovo se odnosi na periode u prošlosti u kojima su jevreji širili tiraniju i zvjerstva, posebno na razaranja koja su činili za vrijeme vladavine Nabukodonosora i okupacije Bejtu-l-Makdisa (Jerusalema)), za šta ih je Uzvišeni Allah kaznio.

“A onaj ko se bori - bori se samo za sebe, jer Allah sigurno može bez svih svjetova biti.” (Ankebut: 6).

Tumačenje: Uzvišeni Allah će ispuniti nade dobročinitelja, a samom Allahu nisu potrebna naša dobra djela, svako dobro djelo je samo za nas (u našu korist).

“Svaki čovjek je odgovoran za ono što je radio, osim sretnika.” (Mudessir: 38-39).

Tumačenje: svaka duša će biti privezana za svoja djela na Sudnjem danu.

“Svako će saznati šta je pripremio, a šta je propustio.” (Infitar: 5).

Tumačenje: navode se događaji na Sudnjem danu u pogledu djela čovjeka te kako osoba ne bi trebala zaboraviti Uzvišenog Allaha.

Svi navedeni ajeti jasno naglašavaju činjenicu da, na kraju krajeva, sama osoba je ta koja će imati najviše koristi/štete od svojih djela, bilo da je to na ovom ili budućem svijetu.

Ajet:

“I svakom čovjeku ćemo ono što uradi o vrat privezati, a na Sudnjem danu ćemo mu knjigu otvorenu pokazati: ‘Čitaj knjigu svoju, dosta ti je danas što ćeš svoj račun polagati!’ Onaj koji ide Pravim putem, od toga će samo on koristiti imati, a onaj ko luta - na svoju štetu luta, i nijedan grešnik neće tuđe grijehe nositi. A Mi nijedan narod nismo kaznili dok poslanika nismo poslali!” (Isra’: 13-15).

Tumačenje: na Sudnjem danu svako će nositi svoju knjigu djela i niko neće odgovarati za ponašanje nekog drugog, već samo za svoje.

Ideja vođenja knjige samoobračuna se općenito savjetuje pacijentima (kako stoji u gore navedenom ajetu), time oni primjećuju određene stvari i prate probleme u svom ponašanju, i to je veoma snažno terapijsko sredstvo koje omogućava pacijentima da razmisle (sagledaju) o svom ponašanju i da pažljivije razmotre svoje reakcije.

Ajet:

“Bogatstvo i sinovi su ukras u životu na ovome svijetu, a dobra djela, koja vječno ostaju, biće od Gospodara tvoga bolje nagrađena i ono u što se čovjek može pouzdati.” (Kehf: 46).

Tumačenje: čovjekovo obožavanje Uzvišenog Allaha ometa njegova težnja za bogatstvom kojim će porodicu učiniti zadovoljnom. Od ovoga je bolje činiti dobra djela, koja se ovdje opisuju kao pet dnevnih namaza/sjećanje na Uzvišenog Allaha/razvijanje i učvršćivanje odanosti načelima vjere.

Ajet je jedan jednostavan podsjetnik da je dobro(činstvo) ono što čovjeka djelotvornije drži živim u sjećanju od njegovih pogrešaka/grijeha. Ovim se ne žele negirati dugotrajni efekti traume, ali, čak i u takvim okolnostima, dobro(činstvo) “žrtvama” omogućava najbolji mogući oporavak.

DOSLJEDNOST U PONAŠANJU

Jasno, važno je uskladiti ponašanje s različitim okolnostima. Ipak, kada neko nije dosljedan u jednakim situacijama/kod istih problema ili kada se suočava s dostupnim dokazima, to uzrokuje brojne nesporazume i rezultira tenzijama koje su se mogle izbjeći.

Ajeti:

“O sljedbenici Knjige, zašto istinu neistinom zamračujete i svjesno istinu krijete? Neki sljedbenici Knjige govore: ‘Pokažite da i vi vjerujete u ono što se objavljuje vjernicima, i to na početku dana, a pri kraju dana to porecite ne bi li i oni svoju vjeru napustili?’” (Ali ‘Imran: 71-72).

Tumačenje: jevreji su u svoje vrijeme skrivali opis poslanika Muhammeda, s.a.v.s., u svojim knjigama, preko dana su se pretvarali da su vjernici, a navečer bi se vraćali svojoj vjeri. Ovo su radili kako bi zavarali slabe vjernike koji su onda vjerovali da su se oni vratili svojoj vjeri zato što su skoro primili islam, što je ajetom otkriveno.

“Allah neće ukazati na Pravi put onim ljudima koji su postali nevjernici, nakon što su bili vjernici i tvrdili da je Poslanik istina, a pruženi su im i jasni dokazi! - Neće Allah ukazati na Pravi put narodu koji sam sebi nepravdu čini.” (Ali ‘Imran: 86).

Tumačenje: Uzvišeni Allah neće uputiti one koji uznevjeruju nakon što su bili vjernici, ako se ne pokaju za svoja djela i vrate Istini.

“A ako ga blagodatima obaspemo, poslije nevolje koja ga zadesila, on će, sigurno, reći: ‘Nevolje su me napustile!’ On je doista umišljen i razmetljiv, a samo strpljive i oni koji dobra djela čine čeka oprost i nagrada velika.” (Hud: 10-11).

Tumačenje: stav stvorenja se mijenja promjenom okolnosti. Ajet također govori da su ljudi kojima će biti oprošteno oni koji čine dobra djela u svakom vremenu, kad su zdravi i sretni, a strpljivi su u teškim vremenima.

Nedosljednost u ponašanju vuče ka tome da osoba napusti korisne oblike ponašanja i očigledno ometa/onemogućava potpuni oporavak. Navedeni ajeti daju nagovještaj u pogledu nedostatka vjerovanja u ideju da je pojedinačno ponašanje/vjerovanje korisno i da ima rezultat. Samo fizičko učestvovanje u nekom činu jednostavno nije dovoljno.

Ajeti:

“Čovjeku ne dosadi da bogatstvo traži, a kada ga neimaština zadesi, onda zdvaja i nadu gubi. Kad ga obaspemo milošću Našom, poslije nesreće koja ga zadesi, on govori: ‘Ovo sam i zaslužio i ja ne mislim da će Čas oživljenja doći. A ako budem Gospodaru svome vraćen, kod Njega me čeka Džennet’. A Mi ćemo one koji nisu vjerovali, sigurno, o onom što su radili obavijestiti i da iskuse patnju tešku - doista ćemo im dati.” (Fussilet: 49-50).

Tumačenje: navodi se da čovjek lahko izgubi nadu u dobru sreću, a ne primjećuje kada stvari idu dobro.

“Govoriće ti beduini koji su izostali: ‘Zadržala su nas stada naša i porodice naše, pa zamoli za nas oprost!’ Oni govore jezicima svojim ono što nije u srcima njihovim. Reci: ‘Pa ko može promijeniti Allahovu odluku, ako vam On hoće nauditi, ili ako vam hoće kakvo dobro učiniti?’ Allah zna ono što radite.” (Feth: 11).

Tumačenje: spominju se izgovori koje su davali oni koji nisu učestvovali na Hudejbiji te kako ih Uzvišeni Allah upozorava da je On već donio odluku u vezi s njima.

“O vjernici, zašto jedno govorite a drugo radite? O, kako je Allahu mrsko kada govorite riječi koje djela ne prate!” (Saff: 2-3).

Tumačenje: pobijaju se riječi onih koji ne ispunjavaju svoja obećanja.

“Zar da od drugih tražite da dobra djela čine, a da pri tome sebe zaboravljate, vi koji Knjigu učite? Zar se opametiti nećete?” (Bekare: 44).

Tumačenje: ovo se odnosi na Sljedbenike Knjige koji drugima naređuju da obavljaju molitvu i da poste, a sami ne čine ono što drugima savjetuju.

Hadisi: Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: Allahov Poslanik, s.a.v.s., upitan je: “Koje je djelo najbolje?” Odgovorio je: *“Vjerovanje u Allaha i Njegovog Poslanika.”* Zatim su upitali: “A koje zatim?” Rekao je: *“Borba na Allahovom putu.”* A onda su upitali: “A koje potom?” Rekao je: *“Propisno obavljen i primljen hadždž.”* (Buhari).

Tema: O onima koji govore da je vjera djelo (jednaka onome što osoba radi).

Abdullah ibn Mes'ud, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: **‘Nije dopušteno zavidjeti osim u dva slučaja: čovjeku kojem je Allah dao imetak pa ga on troši na Božijem putu, i čovjeku kojem je dato znanje pa on po tom znanju sudi i postupa, i druge tome podučava’.**” (Buhari).

Tema: treba željeti da se bude poput onoga kome je dato znanje, mudrost-hikmet. Omer, r.a., rekao je: “Svako treba steći ispravno znanje o vjeri prije nego postane starješina..” Ebu-Abdullah je rekao: “Ashabi Allahovog Poslanika, s.a.v.s., bavili su se naukom uprkos tome što su bili veoma stari.”

Ebu-Musa, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *“Primjer upute i znanja, s kojima me je Allah poslao, jeste kao primjer (obilne) kiše koja padne na zemlju (različite kvalitete). Dobra (plodna) vrsta zemlje primi vodu, te iz nje izraste bujna trava i bilje. Neplodna zemlja primi i zadrži vodu, pa Allah od nje da korist ljudima, te je oni piju, poje (stoku) i (zalijevaju) biljke. (Treća vrsta) jesu doline i ponori koji, niti vodu zadržavaju, niti na njima trava raste. To je primjer onoga koji je podučen i upućen u spoznaju vjere Allahove i koji se okoristio onim s čime me je Allah poslao, pa ga je spoznao i (druge) podučavao, kao i primer onoga koji zbog toga nije ni glavu podigao i nije prihvatio Allahovu uputu s kojom sam poslat.”* (Buhari).

Tema: Superiornost osobe koja stekne znanje (o islamu), a zatim druge podučava.

Malik ibn Huvejrīs, r.a., rekao je: **“Klanjaću pred vama, nije mi cilj da vas predvodim u namazu, već da klanjam na način kako je Poslanik, a.s., klanjao.”** (Buhari).

Tema: Obavljanje namaza pred ljudima jedino s namjerom da ih se poduči namazu Poslanika, a.s., i njegovom sunnetu.

Alija, r.a., prenosi: “Prenosim predaje od Allahovog Poslanika, s.a.v.s., i radije bih da padnem s neba nego da mu nešto pogrešno pripišem. Međutim, kada ti kažem nešto između mene i tebe, onda, nema sumnje, rat je varka. Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.s., da kaže: ***Pred kraj svijeta će se pojaviti ljudi koji će biti mladi i nezrelog razmišljanja, ali će govoriti (na takav način) kao da su njihove riječi najbolje od svih stvorenja. Učit će Kur'an, ali on neće izlaziti iz njihovih grla, i izlaziti će iz vjere kao što strijela prolazi kroz plijen. Zato, kada ih vidite, ubijajte ih, jer ćete za njihovo ubijanje dobiti nagradu od Allaha na Sudnjem danu.***” (Buhari).

Tema: Znakovi poslanstva u islamu.

Ebu-Se'id el-Hudri, r.a., prenosi: ***Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., kako kaže: “U mom ummetu će se pojaviti ljudi koji će obavljati namaz i vi ćete njihov namaz smatrati značajnijim od vašeg, postiće i njihov post ćete smatrati značajnijim od vašeg, njihova dobra djela ćete smatrati značajnijim od vaših, učit će Kur'an, ali on neće prelaziti njihova grla (neće se vladati po njemu), oni će izlaziti iz islama kao što strijela proleti kroz plijen, pa strijelac ispituje željeznu glavu strijele (da vidi krv) i ne nađe ništa (nikakav znak), zatim pogleda u ravni dio prema njenom kraju, ali ne vidi nikakav trag (krvi). Zatim će pogledati na njenu dršku, ali neće naći ništa zabodeno za nju.”*** (Buhari).

Tema: Spominje se grijeh osobe koja uči Kur'an kako bi se pokazivala svijetu ili kako bi zadobila neku ovosvjetsku korist (kako bi se oholila).

Ebu-Musa, r.a., prenosi: "Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: ***"Primjer vjernika koji uči Kur'an je kao primjer utrudždzeta (vrsta voća nepoznata na našim prostorima, po nekima je to mango), njen miris je lijep, a i okus joj je lijep. Primjer vjernika koji ne uči Kur'an je kao primjer datule, ona nema mirisa, a okus joj je sladak. Primjer munafika koji uči Kur'an je kao primjer rejhana (bosiljka), njen miris je lijep, a okus joj je gorak, a primjer munafika koji ne uči Kur'an je kao primjer hanzale (gorke divlje tikvice čija je stabljika ružnog izgleda), ona nema mirisa, a okus joj je gorak."*** (Buhari).

Tema: Spominje se grijeh osobe koja uči Kur'an kako bi se pokazivala svijetu ili kako bi zadobila neku ovosvjetsku korist (kako bi se oholila).

Prenosi se da je Abdullah ibn Omer, r.a., rekao da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., kazao: ***"Primjer onoga ko usadi Kur'an u svoje srce je poput primjera čovjeka koji ima zavezanu devu. Ako je drži zavezanu, može je kontrolisati."*** (Muslim).

Tema: Knjiga vrijednosti Kur'ana.

Ajeti/hadisi naglašavaju važnost/posljedice u pogledu nepodudaranja riječi i djela. Potcrtava se ideja da se vjerovanje očituje kroz djela, nagovještavajući da nedosljednost izaziva kod ljudi nepovjerenje, razočarenje i, čak, srdžbu, kada dođe do oduzimanja/uskraćivanja nečijih prava.

KONTROLA NAD PONAŠANJEM DRUGIH LJUDI

Uobičajena je prepreka, koja se mora uzeti u obzir kada se pokušava riješiti problem teškog uspostavljanja veza (s ljudima), realizacija koja ima ograničenja kontrole nad ponašanjem drugih ljudi. Svaki pojedinac može izabrati da bude dio problema ili rješenja, i to je izbor kojeg samo *oni* mogu donijeti.

Ajeti:

“U vjeri nema prisiljavanja - Pravi put se jasno razlikuje od zablude! Onaj ko ne vjeruje u šejtana, a vjeruje u Allaha - drži se za najčvršću vezu, koja se neće prekinuti. - A Allah sve čuje i zna.” (Bekare: 256).

Tumačenje: ne treba nikog silom nagoniti da postane musliman jer je Istina očigledna. Samo oni koje Uzvišeni Allah uputi, prihvatit će islam, predano i iskreno.

“Ti nisi dužan da ih na Pravi put izvedeš, Allah izvodi na Pravi put onoga koga On hoće. Imetak koji udijelite drugima u vašu je korist, ono što udijelite drugima neka bude samo Allahu za ljubav - a ono što od imetka udijelite drugima nadoknadiće vam se potpuno, neće vam biti učinjeno krivo.” (Bekre: 272).

Tumačenje: ovo je odgovor onim muslimanima koji ne vole dijeliti sadaku rođacima mnogobošcima. Kada im je kasnije to dozvoljeno, oni su pitali *zašto*, a ajet im je otkrio odgovor.

“Oni su i prije smutnju priželjkivali i smicalice ti smišljali sve dok nije, uprkos njima, Istina pobijedila i Allahova vjera zavládala.” (Tevba: 48).

Tumačenje: munafici su kovali spletke/zavjere protiv muslimana pokušavajući da ih iskušaju i izvedu iz vjere islama, ali, nakon svih njihovih planova, islam je prevladao.

“Bilo da ti pokažemo dio onoga čime im prijetimo bilo da ti život oduzmemo, tvoje je da objavljuješ, a Naše da tražimo polaganje računa.” (Ra’d: 40).

Tumačenje: iznosi se objašnjenje Muhammedu, s.a.v.s., da je kazna u rukama Uzvišenog Allaha i da je zadaća Poslanika, a.s., samo da prenese poruku.

“I svakom čovjeku ćemo ono što uradi o vrat privezati, a na Sudnjem danu ćemo mu knjigu otvorenu pokazati: ‘Čitaj knjigu svoju, dosta ti je danas što ćeš svoj račun polagati!’ Onaj koji ide Pravim putem, od toga će samo on koristiti imati, a onaj ko luta - na svoju štetu luta, i nijedan grešnik neće tuđe grijehe nositi. A Mi nijedan narod nismo kaznili dok poslanika nismo poslali!” (Isra’: 13-15).

Tumačenje: ko god uradi neko dobro djelo snosiće posljedice za to ponašanje i niko neće morati nositi (odgovarati) grijehe drugog.

“Da bi na Sudnjem danu nosili čitavo breme svoje i dio bremena onih koje su, a da oni nisu bili svjesni, u zabludu doveli. A grozno je to što će oni nositi!” (Nahl: 25).

Tumačenje: ajet se tumači kao propast nevjernika, a još više se pojačava kazna za one koji odbacuju Objavu, kao i zbog onih koje odvedu u zabludu.

“Onoga koji je bogat, ti njega savjetuješ, a ti nisi kriv ako on neće da vjeruje.” (Abese: 5-7).

Tumačenje: došao je ashab Allahovog Poslanika, s.a.v.s., Ibn Umme Mektum, r.a., da ga pita nešto hitno, a Poslanik, a.s., razgovarao je s jednim od lidera plemena Kurejš nadajući se da će on prihvatiti islam. Poslanik, a.s., zbog toga nije odmah obratio pažnju na njega (Ibn Umme Mektuma). Ajet je objavio pojašnjenje da, uprkos tome što je svu svoju pažnju poklonio kurejšijskom lideru on možda neće biti upućen, jer Poslanik, a.s., nije odgovoran za njegovo vjerovanje, dok je Ibn Umme Mektum došao da bude upućen.

“Ti poučavaj - tvoje je da poučavaš, **ti vlastnad njima nemaš!**” (Gašije: 21-22).

Tumačenje: poslaniku Muhammedu, s.a.v.s., rečeno je da je njegova jedina obaveza da dostavi poruku i on ne može usaditi vjeru u nečije srce.

Ajeti ukazuju na činjenicu da čak ni poslanik Muhammed, s.a.v.s., nema kontrolu nad razumom i srcem drugih ljudi, osim ako to Uzvišeni Allah hoće. Oni navode da drugi ljudi neće postati uvjereni samo zato što se to od njih traži već Uzvišeni Allah u njihova srca usađuje vjeru kada oni sami pokažu volju (želju, htijenje) da razumiju i svidi im se Božija Riječ. Istina neizostavno govori sama za sebe i ne treba odbranu (ne treba je niko braniti). Jedina opcija je odlučiti kako tretirati nečiju reakciju. Opominjanje je korisno, jer pacijenti postanu frustrirani kada im se pokušava objašnjavati da oni ne razumiju svoju poziciju, pogotovo je ovo slučaj u raspravama kada obje strane smatraju da su u pravu. Jasno da je produktivnije koncentrisati se na osobu koja je otvorena i želi razmotriti svoju situaciju nego se baviti osobom koja uopće nije prilagodljiva (fleksibilna) (ovim se ne želi kazati da takva osoba treba biti izolovana i ignorisana, samo da ju je puno teže uvjeriti).

Ajet:

“Zašto se podvajate kada su u pitanju licemjeri koje je Allah vratio u nevjernike zbog postupaka njihovih! **Zar želite da na Pravi put uputite one koje je Allah u zabludi ostavio? A onoga koga Allah u zabludi ostavi - ti nikada nećeš na Pravi put uputiti.**” (Nisa': 88).

Tumačenje: Uzvišeni Allah odvrća vjernike od uzajamnog podvajanja u pogledu munafika, jer neki vjernici podržavaju (finansijski) idolopoklonike (rođake), a drugi ne. Poslanik, a.s., nijednoj grupi nije negirao njihove argumente.

Pacijenti se mogu osjećati bespomoćno kada ne mogu navesti porodicu ili prijatelje da im pomognu da razumiju svoje osjećaje i misli. Ajet naglašava da je uputa jedino u rukama Uzvišenog Allaha i osoba je prima kada On to želi. Također se osobi ukazuje da svako ima svoj način gledanja (razumijevanja),

bio on dobar ili loš, i da predviđeni loš ishod ne mora značiti da osobe ne trebaju iznijeti svoj stav, sa svoje tačke gledišta.

Ajet:

“Gospodaru moj,” - reče Musa - “ja osim sebe imam moć samo nad bratom svojim; zato presudi nama i ljudima grešnim!” (Ma’ide: 25).

Tumačenje: poslanik Musa, a.s., činio je dovu protiv jevreja kada su oni odbili da se bore protiv neprijatelja u Jerusalemu i naglašava da će se on i njegov brat Harun, a.s., pokoriti naredbi Uzvišenog Allaha.

Ajet upozorava na granice kontrole i savjetuje da je pametna opcija odvojiti se ili jednostavno održavati zdravu udaljenost od društva takvih ljudi čije prijateljstvo može uzrokovati probleme.

HVATANJE U KOŠTAC

Hvatanje u koštac sa svakodnevnim aktivnostima, kao što su karijera, porodica, kuća itd. kada osoba ima problema s mentalnim zdravljem stvara očigledne dodatne napore. Gdje prevlada pritisak da se stvari uravnoteže, pacijent može početi razmišljati da odustane ili od terapije, kao način rješenja problema, ili da se uhvati u koštac sa svojim obavezama.

Ajet:

“Allah nikoga ne opterećuje preko mogućnosti njegovih: u njegovu korist je dobro koje učini, a na njegovu štetu zlo koje uradi. Gospodaru naš, ne kazni nas ako zaboravimo ili što nehotice učinimo! Gospodaru naš, ne tovari na nas breme kao što si ga tovario na one prije nas! Gospodaru naš, ne stavljaš nam u dužnost ono što ne možemo podnijeti, pobriši grijehe naše i oprosti nam, i smiluj se na nas. Ti si Gospodar naš pa nam pomози protiv naroda koji ne vjeruje!” (Bekare: 286).

Tumačenje: Uzvišeni Allah ne stavlja na iskušenje osobu više od onoga što ona realno može podnijeti. Podsjeća se na dovu koju vjernici čine tražeći da im se ne natovari teret kao što je bio natovaren jevrejima i kršćanima, vjernici traže da im se oprost i da im se pokriju/oproste budući grijesi prema drugim stvorenjima. Također se traži pobjeda nad nevjernicima od Uzvišenog Allaha, el-Mani'a – Zaštitnika, o kojem su sva stvorenja potpuno ovisna.

Kada se osjeti preopterećenim i nesposobnim da se uhvati u koštac s obavezama, pacijent može pripisivati svoju odgovornost svojoj bolesti. Ajet spominje da su pacijenti dovoljno snažni da se uhvate u koštac s odgovornošću/obavezama (uprkos tome što osjećaju da ne mogu) inače im takvo iskušenje ne bi bilo ni dato, a također i to da oni mogu da *izaberu* da li će svoj život učiniti prijetnim ili neprijetnim, bilo da to bude od njih samih ili, na kraju krajeva, od strane Uzvišenog Allaha. Ovim se ukazuje na to da osoba treba da se hvata u koštac s obavezama/ odgovornošću, jer je na taj način moguće u određenoj mjeri postići kontrolu nad situacijama u životu.

“... **Mi nikoga preko njegove mogućnosti ne zadužujemo...**” (En'am: 152, Ea'raf: 42, Mu'minun: 62).

Tumačenje: ova fraza se opetovano navodi u Kur'anu i služi kao pokretač (motivator) ljudima kada počnu osjećati da nemaju snage da se uhvate u koštac s odgovornošću/obavezama. Čest je slučaj da pacijenti mogu ići puno dalje nego što misle, čak i kada dostignu ovu tačku. Također se ukazuje na to da Uzvišeni Allah neće nikad preoptereti osobu tako da svako iskušenje, zapravo, predstavlja nešto što osoba može podnijeti. Zauzvrat, ovo može ohrabriti osobu da riješi problem.

Ajet:

“**Ono što u životu na ovome svijetu udijele slično je usjevu onih koji su se prema sebi ogriješili, koji vjetar pun leda pogodi i uništi ga. Ne čini njima Allah nepravdu, oni je sami sebi čine.**” (Ali 'Imran: 117).

Tumačenje: navodi se poređenje u pogledu onoga što nevjernici potroše na ovom svijetu. Hladni vjetar je vrsta vjetra koji je tako hladan da ima isti učinak kao i vatra (uništava) i poput je nevjerstva u teškoćama, uništava usjeve onda kada su najpotrebniji.

Pacijenti često usvajaju kontraproduktivne strategije hvatanja u koštac s problemima. Mogu se držati ponašanja i vjerovanja koja su samodestruktivna, ali, želeći pronaći neku alternativu, oni neće da odustanu od njih. Ajet nudi analogiju u pogledu propasti koja se na ovaj način dešava i odgovornosti za takve oblike ponašanja koja se mora preuzeti od strane samih pojedinaca.

SMRT

Smrt je, zajedno sa rođenjem, jedino zajedničko iskustvo *sвих* stvorenja. Strah od smrti, jasno, neće umanjiti njenu nizbježnost. Zbog toga, ovdje se treba koncentrisati na njeno prihvatanje i pobrinuti se da se postignu životni ciljevi. Opet, ovo se može primijeniti na sve smrtno oboljele pacijente, kao i na one koji pate od fobija ili straha od smrti (ovim se ne želi negirati strah od smrti koji, općenito, većina ljudi osjeća, nego se misli na patološki strah da uživa i živi svoj život).

Ajeti:

“Svako živo biće će smrt okusiti! I samo na Sudnjem danu dobićete u potpunosti plaće vaše, i ko bude od vatre udaljen i u Džennet uveden - taj je postigao šta je želio; a život na ovome svijetu je samo varljivo naslađivanje.” (Ali ‘Imran: 185).

Tumačenje: ovo je tvrdnja u pogledu realnosti koja će zadesiti sva stvorenja, bez izuzetka, jedino je Uzvišeni Allah, Vječni, Živi. U ovom smislu, ovo je jedna vrsta utjehe, budući da će *sva* stvorenja/ljudi ovo iskusiti, a ne samo neki pojedinci. Ajet također spominje kratkoću života na ovom svijetu upoređujući ga sa životom na budućem svijetu.

“Nijedan čovjek prije tebe nije bio besmrtn; ako ti umreš, zar će oni do vijeka živjeti? Svako živo biće smrt će okusiti! Mi vas stavljamo na kušnju i u zlu i u dobru i Nama ćete se vratiti.” (Enbija’: 34-35).

Tumačenje: nikome nije data besmrtnost. Svako će biti iskušan, a zatim vraćen Uzvišenom Allahu.

“Svako živo biće će smrt okusiti, i Nama ćete se poslije vratiti.” (Ankebut: 57).

Tumačenje: bolje je povinovati se Allahovim, dž.š., zakonima jer će te stići smrt ma gdje se nalazio.

Hadisi:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: Poslanik, a.s., rekao je: ***“Najistinitiji stih koji je pjesnik kazao je stih Lebida: Sve mimo Allaha je ništavno!”*** (Buhari).

Tema: Dani predislamskog neznanja (džahilijjeta).

Aiša, r.a., prenosi: **“Neki beduini su došli da posjete Poslanika, a.s., i pitali su ga: ‘Kada će nastupiti Čas?’ On je pogledao u najmlađeg među njima i rekao: ‘Ako ovaj doživi svoju duboku starost, vaš čas će nastupiti.’”** Hišam je rekao da je on, a.s., za ‘čas’ mislio na njihovu smrt.” (Buhari).

Tema: Neizbježnost smrti.

Ajeti/hadisi jasno naglašavaju neizbježnost smrti koja se tako često zanemaruje i zaobilazi u životu, sve dok ne dođemo do njegovog kraja. Oni uspostavljaju trajnu vezu između smrti i svđenja računa za djela/ponašanje, napominju da, ako se povezanost između ovo dvoje razumije na pravi način, to će dovesti do značajnih promjena u ponašanju osobe.

“Ma gdje bili, stići će vas smrt, pa kad bi bili i u visokim kulama. Ako ih stigne kakvo dobro, oni vele: ‘Ovo je od Allaha!’, a snađe li ih kakvo zlo, govore: ‘Ovo je zbog tebe!’ Reci: ‘Sve je od Allaha!’ Pa šta je tim ljudima?! - oni kao da ne razumiju ono što im se govori!” (Nisa’: 78).

Tumačenje: nema bijega od smrti, bez obzira na to gdje, kome i šta je uradila osoba u svom životu. Ajet se također odnosi na optužbe munafika da je poslanik Muhammed, s.a.v.s., loš predznak (za buduće događaje).

“Kada ste vi bili u dolini bližoj, oni u daljini daljoj, a karavana niže vas. O vremenu borbe ne biste se dogovorili i da ste se dogovarali, ali se ona dogodila da bi Allah dao da se ispuni ono što se moralo dogoditi, **da nevjernik ostane nevjernik poslije očigledna dokaza, i da vjernik ostane vjernik poslije očigledna dokaza** - a Allah doista sve čuje i sve zna.” (Enfal: 42).

Tumačenje: ovo su detalji vezani za bitku na Bedru kada je Uzvišeni Allah odredio da će islam pobijediti i da će idolopoklonici i mnogobošci biti poraženi.

“**Reci: ‘Smrt od koje bježite zaista će vas stići.** Zatim ćete Onome koji poznaje i nevidljivi i vidljivi svijet vraćeni biti i On će vas o onome što ste radili obavijestiti’.” (Džumu’a: 8).

Tumačenje: ovo treba razumjeti isto kao navedeni 78. ajet sure Nisa’.

“**Allah, sigurno, neće ostaviti u životu nikoga kome smrtni čas njegov dođe; a Allah dobro zna ono što vi radite.**” (Munafikun: 11).

Tumačenje: kada dođe momenat smrti nikom neće biti data odgoda.

Ajeti opetovano naglašavaju neizbježnost smrti, podstiču da se ona prihvati, jer je to jedini način da se s njom nosimo.

Ajet:

“O vjernici, kada vam se približi smrt, prilikom davanja oporuke neka vam posvjedoče dvojica pravednih rođaka vaših ili neka druga dvojica, koji nisu vaši - ako ste na putu, a **pojave se znaci smrti.** A ako posumnjate, zadržite ih poslije obavljenog namaza i neka se Allahom zakunu: ‘Mi zakletvu ni za kakvu cijenu nećemo prodati makar se radilo i o kakvu rođaku i svjedočenje koje je Allah propisao nećemo uskratiti, jer bismo tada bili, doista, grešnici’.” (Ma’ide: 106).

Tumačenje: ovo su pravila u pogledu ostavljanja oporuke i uzimanja svjedoka za vrijeme njenog sastavljanja.

Nekada pacijenti mogu osjećati da ne mogu plakati kada su tužni, smatraju da je to (tužni događaj) samo dio života i, shodno tome, smatraju da je neprihvatljivo plakati. Ovo je posebno slučaj s pacijentima muslimanima koji na to gledaju kao na znak pobožnosti, iako je i sami Allahov Poslanik, s.a.v.s., izražavao žalost i tugu u nedaćama koje su ga zadesile u životu. Međutim, upotreba riječi “zadesiti” sugerira kontekst jednog oblika poteškoće i tako naglašava prirodnu reakciju (očigledno unutar prirodnih razmjera i *isključuje* naricanje/histeriju) jer time se tog efekta ne spašavaju drugi rođaci.

Hadis:

Prenosi se da je Džabir, r.a., rekao: “**Tri dana prije njegove smrti čuo sam da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *Svako od vas treba željeti da ga smrt zadesi kada se iskreno nada Allahvoj milosti.***” (Muslim).

Tema: Knjiga o džhenazi.

Hadis govori o ispravnom stavu (i čak o momentu smrti) budući da strah od smrti može obuzeti osobu što može biti vid kazne za nečije grijehе. Također, naglašava važnost nade u milost, jer čak i u ovakvom konačnom stanju to je važno.

ODBRAMBENI MEHANIZMI MOGU ZNAČITI GUBITAK, A NE POSTIZANJE CILJA

Nesvjesna odbrana od emotivne ranjivosti kroz kognitivne/emotivne/bihevioralne strategije je (tj. odbrambene mehanizme) svakako funkcionalno u održavanju stabilnosti i razvijanju osjećaja kontrole nad kriznim situacijama. U nekim slučajevima, međutim, to može postati trajniji, osobni stil interakcije, što, naravno, ovisi o stepenu uključene svijesti. Postoji, naravno, i zaštitna, više nego zlonamjerna funkcija. Ipak, problem se javlja kada se odbacuju

okolnosti iz životne sredine, posebno kada se odbrana sukobljava s emocionalnim potrebama drugih. U takvim slučajevima odbrana više pravi problem nego što donosi rješenje.

Ajet:

“Koji krše već čvrsto prihvaćenu obavezu prema Allahu i prekidaju ono što je Allah naredio da se održava, i prave nered na Zemlji; oni će nastradati.” (Bekare: 27).

Tumačenje: ovdje se opisuju posljedice ponašanja munafika.

Ovaj ajet upozorava pojedince na začarani krug koji se stvara kroz nečije odbrambene mehanizme. Pacijenti mogu biti nesvjesni uzaludnosti svoje odbrane, jer misle da im to pomaže da prežive svakodnevni život i da istovremeno mogu dugoročno riješiti probleme. Međutim, često nisu svjesni činjenice da to može nanijeti štetu jedino njima. Članovi porodice obično nastavljaju sa svojim životima i vezama i naprosto mogu biti potpuno nesvjesni stepena patnji i očekivanja pacijenta.

Ajet:

“I povode se za onim što su šejtani o Sulejmanovoj vladavini kazivali. A Sulejman nije bio nevjernik - šejtani su nevjernici: učili su ljude vradžbini i onome što je bilo nadahnuto dvojici meleka, Harutu i Marutu, u Babilonu. A njih dvojica nisu nikoga učili dok mu ne bi rekli: “Mi samo iskušavamo, i ti ne budi nevjernik!” I ljudi su od njih dvojice učili kako će muža od žene rastaviti, ali nisu mogli time nikome bez Allahove volje nauditi. Učili su ono što će im nauditi i od čega nikakve koristi neće imati iako su znali da onaj koji tom vještinom vlada neće nikakve sreće na onome svijetu imati. A doista je jadno ono za što su se prodali, kada bi samo znali!” (Bekare: 102).

Tumačenje: magija je postojala i prije pojave poslanika Sulejmana, a.s. Kur'an spominje kazivanje o dvojici meleka Harutu i Marutu koji su poslani

da iskušaju ljude time što će im ponuditi da ih poduče čarobnjaštvu i tome kako je samo čarobnjaštvo nevjerništvo. Jedan od razloga za korištenje čarolije je želja da se razdvoje supružnici, ali čak i tad, ovo se može desiti samo uz dozvolu Uzvišenog Allaha.

Ajet pomaže da se osoba opomene u vezi s važnosti razmišljanja o razlozima koji stoje iza odluka. Pacijenti mogu željeti da se drže sistema vjerovanja koji je štetan i psihološki i socijalno. Često, oni "kupuju svoju sreću" znajući da će to biti privremeno, da će kasnije uslijediti gubitak i da će sebi govoriti: trebao sam znati... znao sam to, ali..., sad je to očigledno, zašto to nisam onda vidio?... Ovo ukazuje na nedostatak razumijevanja implikacija usvajanja vjerovanja/ponašanja koji uzrokuju ove probleme.

Ajet:

"Oni koji obavezu svoju prema Allahu i zakletve svoje zamjenjuju nečim što malo vrijedi - na onome svijetu nikakva dobra neće imati, Allah ih neće ni osloviti, niti će na njih, na Sudnjem danu, pažnju obratiti, niti će ih očistiti - njih bolna patnja čeka. Neki od njih uvijaju jezike svoje čitajući Knjigu da biste vi pomislili da je to iz Knjige, a to nije iz Knjige, i govore: 'To je od Allaha!' - a to nije od Allaha; i o Allahu svjesno govore laži." (Ali 'Imran: 77-78).

Tumačenje: za one koji svoj zavjet prema Uzvišenom Allahu krše nema udjela na budućem svijetu, jer oni daju prednost životu na ovom svijetu u odnosu na onaj. Jevreji su u ono vrijeme mijenjali značenje kur'anskih riječi kako bi prevarili neuke ljude i svoje vlastite riječi ubacili u Kur'an.

"Djela nevjernika u Gospodara njihova nalik su na pepeo koji vihor u olujnom danu raznese; neće moći očekivati nikakvu nagradu za djela koja su učinili, to će teška propast biti!" (Ibrahim: 18).

Tumačenje: za djela nevjernika koji odbacuju Uputu Uzvišenog Allaha i Njegovog poslanika, a.s., kaže se da imaju ništavne temelje. Oni neće dobiti nikakvu nagradu za svoja djela/ponašanje isto kao što od pepela bačenog u vjetar ništa ne ostane. Ovako se označava njihova zabluda.

“I ne budite kao ona koja bi svoju pređu rasprela kad bi je već bila čvrsto oprela, i ne služite se zakletvama svojim da biste jedni druge prevarili samo zato što je jedno pleme mnogobrojnije od drugog. Allah vas time samo iskušava, a na Sudnjem danu će vam, doista, objasniti ono oko čega ste se razilazili.” (Nahl: 92).

Tumačenje: neka žena je živjela u Mekki koja je prela pređu, zatezala je i zatim raspredala. Ashab Zejd, r.a., njen je postupak opisivao kao “postupak onog ko prekrši obećanje (dato Allahu) nakon što ga je dao”. “Raspredanje” se u ovom ajetu označava kao izdaja.

“One koji su od vjere svoje otpali, pošto im je bio jasan Pravi put, šejtan je na grijeh navodio i lažnu im nadu ulivao.” (Muhammed: 25).

Tumačenje: osuđuje se apostazija (otpadništvo od vjere) kada šejtan prikazuje nevjerovanje kao nešto dobro.

Hadis:

Ebu-Bekr, r.a., prenosi: “Poslanik, a.s., tri puta je ponovio: *Hoćete li da vas obavijestim o najvećim grijesima?* Oni odgovoriše: “Hoćemo, Allahov Poslaniče.” On reče: *Pripisivati Allahu druga i biti neposlušan roditeljima.* Poslanik, a.s., onda se uspravio, a bio je naslonjen (na jastuk) i rekao: *‘Upozoravam vas na lažan govor (lažno svjedočenje)’*. To je ponavljao tako dugo da smo poželjeli da prestane.” (Buhari).

Tema: Šta se govori lažnom svjedočenju?

Ajeti/hadisi nagovještavaju uzaludnost odabiranja beskorisne strategije umjesto učinkovite samo da bi se održavao odbrambeni mehanizam, a ne uzimaju se u obzir negativni efekti koje to može imati. Ovo može uzrokovati

da pacijent izgubi smjer ili da mu to, naprosto, bude teško za održavanje jer je temelj toga veoma slab.

Ajet:

“I neka vam zakletva Allahom ne bude prepreka u ispravnom životu, na putu čestitosti i u nastojanju da pomirite ljude. - A Allah sve čuje i sve zna.” (Bekare: 224).

Tumačenje: navodi se zabrana napuštanja činjenja dobrih djela. Uzvišeni Allah je o svemu obaviješten uprkos opravdanjima koja se daju drugima.

Ajet opisuje proces i štetu koju karakteru pravi iskorištavanje informacija za svoje svrhe, osoba može biti ubijeđena da je njena pozicija ispravna ili da ne želi da se suoči s posljedicama koje uključuje promjena njenog stava. Čest je slučaj da pacijenti naginju ka onom dokazu koji podupire njihovu tvrdnju, čak i ako on ne može podnijeti kritiku. Kad u tome dožive neuspjeh, kako stoji u navedenom ajetu, pacijenti mogu citirati neki snažniji izvor i praviti neke nejasne asocijacije u pogledu izvora i njihovih argumenata, čak i kada činjenice ne podupiru njihovu poziciju.

Ajet:

“Zatim vam je, poslije nevolje, spokojstvo ulio, san je neke od vas uhvatio, a drugi su se brinuli samo o sebi, misleći o Allahu ono što nije istina, kao što pagani misle govoreći: ‘Gdje je pobjeda koja nam je obećana?’ Reci: ‘O svemu odlučuje samo Allah!’ Oni u sebi kriju ono što tebi ne pokazuju. ‘Da smo za bilo šta pitali’, govore oni, ‘ne bismo ovdje izginuli’. Reci: ‘I da ste u kućama svojim bili, opet bi oni kojima je suđeno da poginu na mjestu pogibije svoje izišli, da bi Allah ispitao ono što je u vašim grudima i da bi istražio ono što je u vašim srcima - a Allah zna svačije misli.’” (Ali ‘Imran: 154).

Tumačenje: vjernici su pali u miran san nakon što su bili uznemireni za vrijeme bitke na Uhudu. *Drugi* - ovim se misli na munafike koji se nisu slagali s Istinom. Uzvišeni Allah je otkrio tajne koje su skrivene u njihovim srcima kao i misli koje su skrivali od Allahovog Poslanika, s.a.v.s.

Čest je slučaj da su pacijenti uznemireni i da okrivljuju Uzvišenog Allaha za svoju situaciju, a ne razmišljaju kako njihove vlastite strategije mogu rezultirati negativnim učinkom na njihovu vjeru i njihovu vezu sa Stvoriteljem.

Ajet:

“Oni koji, mimo Allaha, zaštitnike uzimaju slični su pauku koji sebi isplete kuću, a najslabija je kuća, uistinu, paukova kuća, neka znaju!” (Ankebut: 41).

Tumačenje: ciljevi idolopoklonika se upoređuju s paukovom kućom/mrežom koja je zbog svoje nježnosti/krhkosti daleko od toga da je korisna. Kada bi oni bili svjesni ovoga, ne bi uzimali nijednog boga pored Uzvišenog Allaha.

“Reci: ‘Došla je istina, a laži je nestalo!’” (Sebe’: 49).

Tumačenje: Istina i Allahov zakon su došli, a laž je iščezla.

Ajet ukazuje na krhkost nekih odbrambenih mehanizama, koji, uprkos njihovoj kreativnosti i originalnosti, doživljavaju slom kada se testiraju, jer oni suštinski negiraju realnost (bez obzira na korist koju prividno donose). Ovo se često dešava na terapijskim sesijama.

BOŽIJA ODREDBA

Sudbina igra snažnu ulogu u terapiji kada se pokušavaju razumjeti nasumični, traumatični životni događaji kao što su prirodne katastrofe, nesreće, napadi i sl. i ona je nekada jedino moguće objašnjenje. Vjerovanje u sudbinu olakšava prihvatanje iskustva i omogućava pacijentu filozofsko i emocionalno distanciran pogled na iskustvo.

Ajet:

“I povode se za onim što su šejtani o Sulejmanovoj vladavini kazivali. A Sulejman nije bio nevjernik - šejtani su nevjernici: učili su ljude vradžbini i onome što je bilo nadahnuto dvojici meleka, Harutu i Marutu, u Babilonu. A njih dvojica nisu nikoga učili dok mu ne bi rekli: ‘Mi samo iskušavamo, i ti ne budi nevjernik!’ I ljudi su od njih dvojice učili kako će muža od žene rastaviti, **ali nisu mogli time nikome bez Allahove volje nauditi**. Učili su ono što će im nauditi i od čega nikakve koristi neće imati iako su znali da onaj koji tom vještinom vlada neće nikakve sreće na onome svijetu imati. A doista je jadno ono za što su se prodali, kada bi samo znali!” (Bekare: 102).

Tumačenje: čarobnjaštvo je postojalo još prije vremena Sulejmana, a.s. Ajet navodi kazivanje o dvojici meleka Harutu i Marutu koji su poslani ljudima kako bi ih poučavali čaroliji kao i da je samo bavljenje čarobnjaštvom nevjerništvo. Jedan od razloga zbog kojeg se ljudi bave čarobnjaštvom je razdvajanje supružnika, ali, čak i tad takvo nešto se može desiti jedino ako to Uzvišeni Allah hoće. (za dodatnu diskusiju oko različitih tumačenja ovih ajeta preporučuje se čitatelju da pogleda originalni tekst od Ibn Kesira).

“Allah je - nema boga osim Njega - Živi i Vječni! Ne obuzima Ga ni drijemež ni san! Njegovo je ono što je na nebesima i ono što je na Zemlji! Ko se može pred Njim zauzimati za nekoga bez dopuštenja Njegova?! On zna šta je bilo i prije njih i šta će biti poslije njih, **a od onoga što On zna - drugi znaju samo onoliko koliko On želi**. Moć Njegova obuhvaća i nebesa i Zemlju i Njemu ne dojadi održavanje njihovo; On je Svevišnji, Veličanstveni!” (Bekare: 255).

Tumačenje: ovaj ajet se opisuje kao najuzvišeniji ajet u Allahovoj Knjizi. On spominje Allahovo najuzvišenije ime el-Hajj – Živi. Također, ajet govori da je On Jedan i jedini Gospodar svih stvorenja, da je Živi i da su sva stvorenja ovisna o Njemu, dok Njemu nije ništa potrebno. On nema nikakvih nedostataka i Njegova svojstva su potpuna i savršena. Ajet još ukazuje kako su stvorenja potčinjena odredbi Uzvišenog Allaha i da nema nikakvog posrednika između njih, jer Uzvišeni Allah ima savršeno znanje. Niko ne

može postići znanje, ako to On ne želi. Opisuje se još prijestolje Uzvišenog Allaha čime se naglašava Njegova vrhovna vlast.

“I kad su ti nevjernici zamke razapinjali da bi te u tamnicu bacili ili da bi te ubili ili da bi te prognali; **oni su zamke pleli, a Allah ih je ometao, jer Allah to najbolje umije.**” (Enfal: 30).

Tumačenje: ajet naglašava planove munafika i nevjernika protiv Muhammeda, s.a.v.s. Njihov sastanak je završio postizanjem dogovora da se ubije Alejhislam. Međutim, Uzvišeni Allah je objavio taj plan Poslaniku, a.s., i data mu je dozvola da napusti Mekku i iseli se u Medinu.

Hadisi:

Ibn Mes'ud, r.a., prenosi: *Pričao nam je Allahov Poslanik, a.s., a on je istinoljubiv i istinu govori: “Čovjek se stvara u utrobi majke četrdeset dana kao sjeme (nufte). Zatim bude isto toliko vremena zakvačak, pa bude isto toliko kao komad mesa. Zatim Allah pošalje meleka da mu udahne dušu i naredi da mu zapiše četiri stvari: nafaku, dužinu života, njegova djela i da li će na ahiretu biti nesretan ili sretan. Tako mi jedinog Allaha, desi se da čovjek radi posao koji vodi u džennet sve dok ne bude između njega i dženneta koliko lakat, pa ga pretekne ono što mu je zapisano i učini djelo koje vodi u vatru, pa u nju bude bačen! A drugi čovjek radi posao koji vodi u vatru sve dok ne bude između njega i vatre koliko lakat, pa ga pretekne ono što mu je zapisano i učini djelo koje vodi u džennet, pa u džennet uđe.”* (Buhari).

Tema: Meleci.

Imran ibn Husejn, r.a., prenosi: “Neki čovjek je upitao: ‘Allahov Poslaniče, mogu li se stanovnici dženneta raspoznati (razlikovati) od stanovnika džehennema?’ Poslanik, a.s., odgovorio je: ‘*Mogu*’. Čovjek je dalje pitao: ‘Zašto ljudi čine dobro?’ Poslanik, a.s., odgovorio je: ‘*Svako će raditi djela za koja je stvoren da ih čini ili će raditi ona djela koja su mu olakšana* (tj. svakome je Uzvišeni dao neki talenat, da mu nešto ide od ruke)’.”

Tema: Pera su osušena (tj. zapisala su) Allahovo znanje.

Ajeti/hadisi potcrtavaju važnost toga kako se vjerovanje u Božiju odredbu ne smije potcjenjivati u pogledu uticaja koji ono ima na smanjenje nervoze (tjeskobe) koja slijedi nakon događaja u životu. Ovdje vjerovanje omogućava da pacijent postane koncentrisan na postizanje više mogućih rješenja, a ne na problem, jer se ovdje navodi da će se dogoditi ono što je već zapisano. Zbog toga, ne postoji druga opcija osim da se osoba uhvati u koštac sa situacijom, a ne da priželjkuje da se takvo nešto nije dogodilo, jer je Allahova vlast vrhovna, a ne ljudska, s tim da je ljudima data sloboda volje. Naravno, uvijek postoji reakcija poraza, pasivnosti i beznada kada pacijenti razmišljaju o ovome, ipak, ovo ne treba ugasiti nadu pa da se osoba prestane truditi, jer samo Uzvišeni Stvoritelj zna, šta, kako i kad će se završiti za nekog. Dakle, treba zadržati nadu.

Ajeti:

“Ako te od Allaha neka nevolja pogodi - pa, niko je osim Njega ne može otkloniti; a ako ti kakvo dobro podari - pa, samo je On Svemoćni.”
(En'am: 17).

Tumačenje: samo Uzvišeni Allah može dati neku korist i zaštititi stvorenje od štete.

“Reci: ‘Dogodiće nam se samo ono što nam Allah odredi, On je Gospodar naš.’ I neka se vjernici samo u Allaha pouzdaju!” (Tevba: 51).

Tumačenje: ajet je odgovor kojeg je Uzvišeni Allah dao Muhammedu, s.a.v.s., u pogledu neprijateljstva munafika kojeg su ispoljavali prema njemu.

Ajeti odgovaraju na *zašto ja/zašto meni* pitanja koja se nameću osobi nakon svakog traumatičnog događaja u životu kao što su nesreće i tužni događaji. U suštini, odgovor je *zašto ne*. Pacijenti često pretpostavljaju da se problemi dešavaju drugim ljudima, zaboravljajući da, zapravo, za sve ostale ljude, oni su *drugi* ljudi, i da se životni problemi/teškoće dešavaju svakome, a ne samo drugim ljudima.

RAZVOD/BRAČNI PROBLEMI

Razvod se često čini još gorčim naprosto zbog nejasnih namjera/razloga za njega, što rezultira da strane kažnjavaju jedna drugu tokom procesa.

Ajeti:

“Kada pustite žene, onda ih, prije nego što ispune njima propisano vrijeme za čekanje, ili na lijep način zadržite ili ih velikodušno otpremite. **I ne zadržavajte ih da biste im učinili nasilje; a onaj ko tako postupi - ogriješio se prema sebi. Ne igrajte se Allahovim propisima i neka vam je na umu blagodat koju vam Allah daje, i Knjiga, i mudrost koju vam objavljuje, kojom vas savjetuje.** Allaha se bojte i da Allah sve zna - na umu imajte!” (Bekare: 231).

Tumačenje: pravila se odnose na to da razvod treba biti takav da se naglasak stavi na blagost, bez obzira da li se poništava brak ili se dešava razvod. Pravila se posebno odnose na:

- a) davanje odgovora muškarcu koji da razvod ženi, a zatim je želi vratiti, treba sačekati period čekanja (iddet),
- b) one muškarce koji tvrde da su ženi izjavili razvod braka u šali.

“O Vjerovjesniče, kada htjednete žene pustiti, vi ih u vrijeme kada su čiste pustite, a onda vrijeme koje treba proći brojte i Allaha, Gospodara svoga, bojte se. Ne tjerajte ih iz stanova njihovih, a ni one neka ne izlaze, osim ako očito sramno djelo učine. To su Allahovi propisi. Onaj koji Allahove propise krši - sam sebi nepravdu čini. Ti ne znaš, Allah može poslije toga priliku pružiti. I dok traje vrijeme određeno za čekanje, **vi ih ili na lijep način zadržite ili se velikodušno od njih konačno rastavite** i kao svjedoke dvojicu vaših pravednih ljudi uzmite, i svjedočenje Allaha radi obavite! To je savjet za onoga koji u Allaha i u onaj svijet vjeruje - a onome koji se Allaha boji, On će izlaz naći.” (Talak: 1-2).

Tumačenje: propisi se odnose na praktično provođenje procesa razvoda, u zavisnosti od razloga, uzimajući u obzir granice nečijeg ponašanja. Ajet specificira period kojeg žena treba provesti u kući tokom kojeg odgovornost za izdržavanje pada na muža. Također, naglašava mudrost propisa da žena period čekanja provede u kući muža, jer se time povećava mogućnost pomirenja.

“Njih ostavite da stanuju tamo gdje i vi stanujete, prema svojim mogućnostima, **i ne činite im teškoće zato da biste ih stijesnili**. Ako su trudne, dajte im izdržavanje sve dok se ne porode, a ako vam djecu doje, onda im dajte zasluženu nagradu **sporazumjevši se međusobno na lijep način**. A ako nastanu razmirice, neka mu onda druga doji dijete.” (Talak: 6).

Tumačenje: navode se detalji u pogledu razvoda kada je žena trudna naglašavajući da žena ima pravo da udobno živi, u skladu s imovinskim mogućnostima, da ih se ne smije tretirati kao bolesne, da ima pravo na izdržavanje sve dok se ne porodi (ako je razvod neopoziv). Ženi se daje mogućnost da uzme nadoknadu za dojenje djeteta.

Pravda u ovim ajetima je podsjetnik da nekada igramo igre s ozbiljnim problemima. Također, navode upozorenje onim ljudima koji istražuju i pokušavaju da potaknu razvod zbog svojih interesa, a ne zbog koristi za tu vezu. Ukazivanje na štetu je važno, jer kad se sve sabere, ova ponašanja su, generalno, izvor neriješenog žaljenja i krivice. Čest je slučaj da parovima nije jasno koja je svrha njihovog razvoda, nekad se koristi kao prijetnja ili oblik društvene kontrole gdje, zapravo, i ne postoji namjera da se kroz taj čin ide do kraja (u konačnici se ne želi razvod). Destruktivnost i uzaludnost ovakvog pristupa u postizanju željenog cilja se obično previdi.

Ajet:

“Majke neka doje djecu svoju pune dvije godine onima koji žele da dojenje potpuno bude. Otac djeteta ih je dužan prema svojoj mogućnosti hraniti i odijevati. Niko neka se ne zadužuje iznad mogućnosti svojih: **majka ne smije trpiti štetu zbog djeteta svoga**, a ni otac zbog svoga djeteta. I nasljednik je dužan sve to. A ako njih dvoje na lijep način i sporazumno

odluče dijete odbiti, to nije grijeh. A ako zaželite da djeci svojoj dojilje nađete - **pa, nije grijeh kada od srca ono što ste naumili dadete.** Allaha se bojte i znajte da Allah dobro vidi ono što radite.” (Bekare: 233).

Tumačenje: ovo su dodatni propisi u vezi s razvodom kada je žena trudna. Period dojenja su samo dvije godine i dozvoljena je materijalna nadoknada prema finansijskim mogućnostima. Također, daje se uputa kako izbjeći nanošenje štete ili postizanje osvete za ovo vrijeme. Odvikavanje djeteta treba biti u skladu s obostranim sporazumom.

Ajet značajno potcrtava slučajeve kada se djeca koriste kao oblik kontrole ili kažnjavanja za vrijeme razvoda, čime se prisiljava jedan roditelj da bude bez djeteta, dok je ovako s oba, ili se, zapravo, dijete koristi kao instrument komunikacije između roditelja. Ajet stavlja na znanje činjenicu da je otac *jednako* izložen ovom iskustvu kao i majka. Ovo je važno zato što se obično pretpostavlja da su *jedino* žene te koje pate tokom razvoda.

Ajeti:

“O vjernici, zabranjuje vam se da žene kao stvari nasljedujete, preko volje njihove, i da im teškoće pričinjavate, s namjerom da nešto od onoga što ste im darovali prisvojite, osim ako budu očito zgriješile. S njima lijepo živite! **A ako prema njima odvratnost osjetite, moguće je da je baš u onome prema čemu odvratnost osjećate Allah veliko dobro dao.** Ako hoćete da jednu ženu pustite, a drugom se oženite, i jednoj od njih ste dali mnogo blaga, ne oduzimajte ništa od toga. Zar da joj to nasilno oduzmete, čineći očigledan grijeh? **Kako biste mogli i oduzeti to kada ste jedno s drugim živjeli i kada su one od vas čvrstu obavezu uzele.**” (Nisa': 19-21).

Tumačenje: prije pojave islama, kada muška osoba umre, njegova supruga se pridodaje njegovoj porodici kao nasljedstvo, oni su s njom mogli raditi šta im je volja, imali su više prava nad njom od njene vlastite porodice. Objavljeni ajeti su objavljeni da nedvosmisleno isprave ponašanje prema obudovjelim i razvedenim ženama. Ovo podrazumijeva da se prema ženi treba ponašati blago, uljudno, bez obzira na običaje koje imaju. Također,

navodi se zabrana uzimanja nazad vjenčanog dara (mehra), ako se uzme u obzir razvod, jer je to vjenčani (bračni) dar ženi.

Period u kojem se razvod smatra očigledno najstresnijim, posebno kada postoji gorčina, vrijeme je kada je svaki partner spreman da optužuje i kažnjava drugu stranu. Ajeti upozoravaju supružnike u ovim situacijama da je nekada sreća u vezi bila dovoljna da dođe do sklapanja braka. Dalje sugeriraju da se oni vrate ovakvom stilu komunikacije, čak i ako je rastava/razvod neizbježan. Zaista, ovo je jedna tehnika koja se često predlaže za vrijeme terapije u okviru bračnog savjetovanja – da se vrate onom ponašanju koje je združilo par na početku/u lijepim trenucima njihove veze. Ajeti naglašavaju da neprijatne situacije nužno ne iziskuju neprijatno ponašanje.

Ajet:

“A ako se bojite razdora između njih dvoje, onda pošaljite jednog pomiritelja iz njegove, a jednog pomiritelja iz njene porodice. Ako oni žele izmirenje, Allah će ih pomiriti jer Allah sve zna i o svemu je obaviješten!” (Nisa': 35).

Tumačenje: predlaže se sastanak dvaju pomiritelja, ako postoji bojazan od mogućeg otuđenja, jer Uzvišeni Allah najviše voli pomirenje.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Poslanik, a.s., rekao je: *Allah je primio moju dovu da oprostí ono što se javi u srcima mojih sljedbenika, ako to ne urade.*” (Buhari).

Tema: Šta se govori o oslobođenju roba ili razvodu iz pogreške ili zaborava?

Pacijenti često oklijevaju da uključe druge ljude u svoje bračne nesporazume, iako, kako to ajet navodi, to može biti uže spasa. Bez obzira na to kakav ishod bude, bračni par makar može biti siguran da je donio opravdanu odluku. Pored toga, kada je izjava o razvodu izrečena u srdžbi, kako hadis naglašava, a što podržava i navedeni ajet, pomirenje je uvijek moguće.

Hadis:

Od Ummu Kulsum bint 'Ukbe ibn Ebi Mu'ajt, koja je bila jedna od prvih muhadžirki koja je dala prisegu vjernosti Poslaniku, a.s., prenosi se da je čula Allahovog Poslanika, s.a.v.s., koji je rekao: *Nije lažac onaj koji nastoji izmiriti ljude, pa prenese dobro ili kaže dobro (lijepu riječ) od sebe, u cilju njihova izmirenja.* Ibn Šihah je rekao: "Nisam čuo da je ljudima dozvoljeno lagati osim u tri slučaja: u ratu, radi izmirenja ljudi i u razgovoru između žene i njenog muža." Također se prenosi da je ona rekla: "Nisam ga čula da dozvoljava laž u bilo čemu izuzev ovo troje." (Muslim).

Tema: Knjiga dobročinstva i jačanja međuljudskih veza.

Posljednji hadis upozorava da gdje je pomirenje ulog, dozvoljeno je čak slagati kako bi se ono postiglo, uz Allahovu pomoć. Ovim se također naglašava prioritet postizanja pomirenja u odnosu na rastavu ili razvod.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: "Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Ko vjeruje u Allaha i Sudnji dan neka ne uznemirava svoga komšiju. A ja vam naređujem da vodite brigu o ženama, jer su one stvorene od krivog rebra, a najkrivlji dio rebra je njegov gornji dio, ako ga pokušaš ispraviti, slomićeš ga, a ako ga ostaviš ostaće kriv, zato vam naređujem da vodite brigu o ženama.* (Buhari).

Tema: podsticanje na vođenje brige o ženama.

Hadis jasno naglašava važnost dozvoljavanja osobama (u ovom slučaju ženama) da održavaju (ženstvene) osobine koje su im prirodene i da se od njih ne očekuje da rade nešto što je suprotno njihovoj prirodi. Važnost ovog savjeta leži u činjenici da očekivanja u pogledu spolnih uloga (muških – ženskih poslova) često izazivaju bračne probleme i ajet upozorava parove na ovo.

Ajeti:

“A ako se njih dvoje ipak rastave, Allah će ih, iz obilja Svoga, neovisnim učiniti - Allah je neizmjereno dobar i mudar.” (Nisa: 130).

Tumačenje: gubitak kojeg neko pretrpi zbog razvoda Uzvišeni Allah će nadomjestiti boljom vezom.

“O Vjerovjesniče, reci sužnjima koji se nalaze u rukama vašim: “Ako Allah zna da u srcima vašim ima bilo šta dobro, **daće vam bolje od onoga što vam je uzeto** i oprostiće vam.” - A Allah prašta i milostiv je.” (Enfal: 70).

Tumačenje: zarobljenicima sa Bedra obećano je nešto bolje nego ono što su izgubili, ako postanu pravovjerni. Ajet se također odnosi na ashabe Poslanika, a.s., koji su žrtvovali svoj imetak da će im biti dato više nego što su izgubili.

Parovi često ostaju zajedno jednostavno zbog udobnosti (navike), plašeći se da su prestari da rade na novoj vezi, a ne želeći da ostanu sami. Ajeti ukazuju da razlozi za razvod moraju biti jasni nakon što osoba donese odluku te da osoba treba biti uvjerena da će Uzvišeni Allah svakoj osobi obezbijediti nešto bolje. To ohrabruje osobu da bude samouvjerena u pogledu svojih odluka koje se čine veoma teškim i da se ne žrtvuje samo zbog straha od gubitka (da se ne boji da će ostati sama):

Hadis:

Ebu-Bekr, r.a., prenosi: Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da je rekao: **“Kada se dvoje muslimana susretnu sa svojim mačevima, ubica i ubijeni će biti u Vatri”.** Rekoše: „O, Božiji poslanice, slažemo se sa statusom ubice, međutim, šta je tu kriv ubijeni?” Odgovori: „I on je nastojao da ubije svog druga.” (Buhari).

Tema: govori se o izvaji Uzvišenog Allaha: "Ako se dvije skupine vjernika sukobe, izmirite ih; a ako jedna od njih ipak učini nasilje drugoj, onda se borite protiv one koja je učinila nasilje sve dok se Allahovim propisima ne prikloni. Pa ako se prikloni, onda ih nepristrasno izmirite i budite pravedni; Allah, zaista pravedne voli." (Hudžurat: 9).

Hadis veoma oštro naglašava kako se dvije osobe mogu takmičiti u nečemu što je kazna za obje strane.

Pijenje alkohola i kockanje

Opasnost pijenja i kockanja u pogledu nečije fizičke i psihičke dobrobiti je očigledna, to može ići čak dotle da postane ovisnost.

Ajeti:

"Pitaju te o vinu i kocki. Reci: 'Oni donose veliku štetu, a i neku korist ljudima, samo je šteta od njih veća od koristi.'" I pitaju te koliko da udjeljuju. Reci: 'Višak!' Eto, tako vam Allah objašnjava propise da biste razmislili." (Bekare: 219).

Tumačenje: alkohol i kockanje imaju efekte koji su suprotni vjeri i razumu. Iako u njima može biti neka korist, ona je isključivo materijalna. Alkohol može uticati na probavljanje hrane, na racionalno razmišljanje i uživanje u okusu. Zarađivanje putem kockanja se može trošiti na porodicu. Međutim, ove koristi nadmašuju šteta koju ove stvari donose.

"O vjernici, vino i kocka i kumiri i strjelice za gatanje su odvratne stvari, šejtanovo djelo; zato se toga klonite da biste postigli što želite. Šejtan želi da pomoću vina i kocke unese među vas neprijateljstvo i mržnju i da vas od sjećanja na Allaha i od obavljanja molitve odvрати. Pa hoćete li se okaniti?" (Ma'ide: 90-91).

Tumačenje: Uzvišeni Allah zabranjuje muslimanima da piju alkohol i da kockaju. Predislamski Arapi su imali običaj da kockaju, da koriste

kocku pri donošenju odluka i da piju alkohol. Objavom islama obje ove vrste ponašanja su zabranjene. Posljednji ajet završava prijetnjom i upozorenjem da se ova ponašanja moraju promijeniti i da osoba treba razumjeti efekte ovih poroka na nečiju vjeru i razum. Pacijenti često vode rasprave da njihovo beskorisno ponašanje “čini da se opuste” ili “da pobjegnu” (od problema). Međutim, ajet iz sure (Bekare: 219) podsjeća da, iako u ovim stvarima može biti neka korist, očigledno je da su i pijenje i kockanje u cjelini destruktivni i za fizičko i za psihičko zdravlje kao i za imovinu, čak i na nivou kada osoba nije ovisna o tome. Ali, na patološkom nivou pacijenti obično pretrpe trajnu štetu po zdravlje, dožive raspad (gubitak) porodice, prijatelja i postanu ovisnici.

Učinkoviti stilovi društvene interakcije/komunikacije

Identificiranje nečijeg stila komunikacije je ključ za primjenu strategije ponašanja kao i za postizanje trenutnog uspjeha. Međutim, iz straha od neuspjeha pacijenti često ispoljavaju stil agresije i kontrole kada pogrešno misleći da će on biti djelotvorniji, na primjer, ne razlikujući povjerenje/stabilnost i arogantnost/agresiju. Ljepota primjera u slijedećim hadisima je u tome što otkriva da je ljudska priroda takva da, kada god se neki od njih citira, osoba provjerava (u sebi) koliko oblika tih ponašanja ima kod sebe. Jasno je da ovo može biti od koristi kada osoba razmišlja o svom ponašanju, a ujedno joj daje i ciljeve kojima treba težiti. *Napomena:* postizanje ovih ciljeva nije nimalo lahko gdje su okolnosti teške, ali, čak i u takvim okolnostima pacijenti/osobe se ohrabruju da budu “na visini zadatka”.

Ajet:

“I kada smo od sinova Israilovih zavjet uzeli da ćete se jedino Allahu klanjati, i roditeljima, i bližnjima, i siročadi, i siromasima dobročinstvo činiti, a ljudima lijepe riječi govoriti i molitvu obavljati i zekat davati, vi ste se poslije, izuzev vas malo, izopačili i zavjet iznevjerili.” (Bekare: 83).

Tumačenje: ovdje se govori o zavjetu kojeg je Uzvišeni Allah uzeo od sinova Isra'ilovih u pogledu izvršavanja naredbi te kako su se oni, svjesno,

okrenuli protiv Uzvišenog Allaha i upute u pogledu vjerovanja u Jednog Boga (monoteizma). Nakon obaveza prema Uzvišenom Allahu dolaze obaveze prema stvorenjima, na prvom mjestu prema roditeljima i rodbini, kao i prema ranjivim članovima društva.

Hadis:

Ebu-Zerr, r.a., prenosi: Upitao sam Poslanika, a.s.: "Koje je djelo najbolje?" On je odgovorio: "*Vjerovanje u Allaha i borba u Njegovo ime.*" Zatim sam pitao: "Koje je najbolje oslobađanje roba?" On je odgovorio: "*Oslobađanje roba koji je najskuplji i najdraži njegovom gospodaru.*" **Rekao sam: "A ako sebi to ne mogu priuštiti?" Reče: "Pomozi onome koji može ili oslobodi drugog (jeftinijeg)!" Rekoh: "A ako nisam u stanju?" Reče: "Poštedi ljude zla, jer je to sadaka za tebe!"** (Buhari).

Tema: Koje je najbolje oslobađanje roba?

U određenim okolnostima pacijentima se savjetuje da kanališu svoju agresiju ili energiju u nešto što je praktični korisno, ako što je humanitarni rad ili pomaganje nemoćnim ljudima, starijim osobama ili djeci itd. Navedeni ajet/hadis daje ovaj savjet kao direktnu instrukciju, jer je poznato da takva iskustva mogu kontekstualizirati poteškoće koje drugi vide kao nepremostive. Dalje se savjetuje da "govori istinu" i to je standard prema kojem pacijent može mjeriti govor drugih. Kada su pacijenti pod uticajem svojih negativnih pretpostavki o drugima, to vodi ka neistinitom govoru i vjerovanju te osobe. Ovaj savjet je dobar primjer alternativnog samopreispitivanja osobe u vezi s govorom koji se može koristiti kako bi se osiguralo da pacijenti ne izbjegavaju ovaj problem.

Ajeti:

"A ako ih pustite prije nego što ste u odnos s njima stupili, a već ste im vjenčani dar odredili, one će zadržati polovinu od onoga što ste odredili, osim ako se ne odreknu ili ako se ne odrekne onaj koji odlučuje o sklapanju braka; a ako se odreknete, to je bliže čestitosti. **I ne zaboravite da jedni prema drugima velikodušni budete**, ta Allah zaista vidi šta radite." (Bekare: 237).

Tumačenje: žena ima pravo na svoj vjenčani dar, ako je razvedena, prije konzumacije braka, osim ako ona to odbije i oslobodi muža od bilo kakve daljnje finansijske obaveze. Muž je taj koji održava bračnu vezu, jer je muškarac zaštitnik/predstavnik žene. Ipak, on se ne može miješati u njena prava bez njene dozvole, na kraju on odlučuje o pomirenju ili razvodu u praksi. Još jednom se savjetuje blagost u ponašanju.

Ajeti:

“Lijepa riječ i izvinjenje vrijedniji su od milostinje koju prati vrijeđanje. - A Allah nije ni o kome ovisan i blag je.” (Bekare: 263).

Tumačenje: pohvaljuju se osobe koje dijele sadaku, ali se ne prigovara onima kojima je data sadaka (ne podsjeća ih se da im je data sadaka). Iz toga će proisteći šteta da će se poništiti data sadaka.

“O sinko moj, obavljaj molitvu i traži da se čine dobra djela, a odvrćaj od hrđavih i strpljivo podnosi ono što te zadesi - dužnost je tako postupiti. I, iz oholosti, ne okreći od ljudi lice svoje i ne idi zemljom nadmeno, jer Allah ne voli ni gordog ni hvalisavog. U hodu budi odmjeran, a u govoru ne budi grlat; ta najneprijatniji glas je revanje magarca!” (Lukman: 17-19).

Tumačenje: navodi se savjet kojeg je mudri Lukman dao svome sinu: da obavlja namaz na ispravan način (kako treba) i u njegovo vrijeme, da čini dobro i da izbjegava zlo, koliko god je to moguće, da bude strpljiv kada se nađe u nekoj nevolji, jer, ko god čini dobro i izbjegava zlo, neizbježno će biti iskušan. Također, treba izbjegavati oholost, ne treba na druge gledati kao na manje vrijedne, treba biti skroman u hodu i ne smije se govoriti povišenim glasom.

“O vjernici, neka se muškarci jedni drugima ne rugaju, možda su oni bolji od njih, a ni žene drugim ženama, možda su one bolje od njih. I ne kudite jedni druge i ne zovite jedni druge ružnim nadimcima! O, kako je ružno da se vjernici spominju podrugljivim nadimcima! A oni koji se ne pokaju - sami sebi čine nepravdu. O vjernici, klonite se mnogih

sumnjičenja, neka sumnjičenja su, zaista, grijeh. I ne uhodite jedni druge i ne ogovarajte jedni druge! Zar bi nekome od vas bilo drago da jede meso umrloga brata svoga - a vama je to odvratno - zato se bojte Allaha, Allah, zaista, prima pokajanje i samilostan je.” (Hudžurat: 11-12).

Tumačenje: spominje se zabrana ismijavanja i podrugivanja drugima, njihovog vrijeđanja i klevetanja, ne smiju ljudi jedni druge nazivati ružnim nadimcima, to jest, imenima iz predislamskog perioda. Oštećena strana može biti draža Uzvišenom Allahu. Također se navodi zabrana neosnovanog sumnjičenja, uhođenja i ogovaranja koje se poredi s jedenjem mesa te osobe. Ovo poređenje se koristi da bi se označilo da je to neprirodno (jesti nečije meso), dakle, za dobro vjere osoba ne smije ogovarati.

“Zato se Allaha bojte koliko god možete, i slušajte i pokoravajte se i milostinju udjeljujte - za svoje dobro. A oni koji budu sačuvani gramzivosti, biće ti koji će uspjeti.” (Tegabun: 16).

Tumačenje: ovo je naredba da osoba bude svjesna Uzvišenog Allaha koliko god je to moguće, da ne donosi odluke bez Uzvišenog Allaha i Njegovog Poslanika, s.a.v.s., jer su oni dali izjave ili odluke o stvarima, a ne smije se ni ignorisati ono što je zabranjeno. Također se spominje naredba da se sadaka daje onima kojima je to potrebno, kao što Uzvišeni Allah to čini prema Svojim stvorenjima.

“I haljine svoje očisti! I kumira se kloni! I ne prigovaraj držeći da je mnogo! I radi Gospodara svoga trpi!” (Muddessir: 4-7).

Tumačenje: navodi se naredba da se očisti odjeća što znači: nosi odjeću koju si kupio dozvoljenom (halal) zaradom, nosi odjeću koja je čista (jer se idolopoklonici nisu čistili), očisti svoje srce i namjere (nijjete). Također se navodi naredba da se ne daju pokloni u nadi da će se dobiti nešto zauzvrat.

Biti human i iskren u namjerama je jednostavan, a ipak snažan stil interakcije/ponašanja i može imati impresivan upliv u rješavanju problema. Ovo također naglašava pravednost u ponašanju, a odvraća od pretjerivanja.

Kako ajeti sugeriraju, kada su pacijenti tjeskobni, a njihovi rođaci uznemireni, može se javiti tendencija da postanu agresivni ili da se okrenu ka nekim pakosnijim oblicima ponašanja, što može dodatno raspaliti situaciju. S druge strane, osobe mogu jedne druge podsjećati na usluge/lijepe postupke koje su jedni drugima činili što će poništiti dobra djela, jer je namjera postala upitna (proizilazi da je osoba to činila da bi se hvalila time). Naglasak se stavlja na lijepe riječi i na korist koja se time stiče u pogledu poboljšavanja međusobnih veza, što se uvijek desi, a čest je slučaj da ton, a ne nužno sadržaj, razgovora bude učinkovitiji u realiziranju promjene.

Ajeti:

“I Allah im je dao nagradu na ovome svijetu, a na onom svijetu daće im nagradu veću nego što su zaslužili - **a Allah voli one koji dobra djela čine.**” (Ali ‘Imran: 148).

Tumačenje: njima Uzvišeni Allah daje pobjedu i lijep završetak kao i dobro na ovom svijetu, jer Allah voli one koji čine dobra djela.

“**Ti lijepim zlo uzvрати**, Mi dobro znamo šta oni iznose.” (Mu’minun: 96).

Tumačenje: treba se lijepo odnositi prema onima koji ispoljavaju ružno ponašanje, tako će se omekšati njihova srca i njihovo neprijateljstvo pretvoriti u prijateljstvo.

“**Dobro i zlo nisu isto! Zlo dobrim uzvрати**, pa će ti dušmanin tvoj odjednom prisni prijatelj postati. To mogu postići samo strpljivi; to mogu postići samo vrlo sretni.” (Fussilet: 34-35).

Tumačenje: spominje se naredba da se prema osobi koja nam čini zlo lijepo ophodimo, jer će lijep postupak rezultirati pomirenjem i ostvarenjem bliskosti između dvije osobe koje su “neprijatelji”. Ajeti, također, naglašavaju da je ovo teško učiniti i da to iziskuje strpljenje, zbog čega slijedi nagrada: osoba će biti sačuvana od šejtana i umanjit će se neprijateljstvo među ljudima.

Hadisi:

Džerir ibn Abdullah, r.a., prenosi: **“Poslanik, a.s., rekao je: *Ko nije milostiv prema drugima ni prema njemu se neće imati milosti.*”** (Buhari).

Tema: Šta je rečeno u pogledu iskazivanja milosti prema ljudima i životinjama

(ovaj hadis jasno pojašnjava da se korist od milosti kao kvalitete vraća samoj osobi).

A'isha, r.a., prenosi: **“Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Budi smirena, Aiša! Allah voli kad je osoba uljudna i blaga u svim stvarima.*”** (Buhari).

Tema: biti uljudan i blag u svemu.

Enes ibn Malik, r.a., prenosi: **“Vjerovjesnik, s.a.v.s., nije vrijeđao, nije bio bestidnik i nije proklinjao. Za nekog od nas, koga je za nešto htio ukoriti, samo bi rekao: *Šta mu je, čelo mu se uprašilo!*”** (Buhari).

Tema: Poslanik, a.s., nije bio onaj koji vrijeđa nit je bio bestidan.

Ajeti/hadisi podstiču da se što ljepše ponašamo (u svim opisanim oblicima), to će donijeti mir takvoj osobi budući da ona zna da Uzvišeni Allah voli njihova dobra djela, jer ih je On sam uputio da tako postupaju. Osobe mogu jednostavno biti zadovoljne time da znaju da su postupile ispravno ili da su uzvratile boljim. Takva djela često mogu biti dovoljna da razoružaju “neprijatelja”.

Hadisi:

Ebu-Šurejh, r.a., prenosi: **“Zaista je Vjerovjesnik, s.a.v.s., rekao: ‘*Tako mi Allaha, on ne vjeruje! Tako mi Allaha, on ne vjeruje! Tako mi Allaha, on ne vjeruje!*’ Tada je neko upitao: - *Ko to, Allahov Poslaniče?* - On je odgovorio: ‘*Onaj čiji komšija nije siguran od njegova zla.*’”** (Buhari).

Tema: Grijeh osobe od čijeg zla se komšija ne osjeća sigurnim.

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: ***“Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: “Ko vjeruje u Allaha i u Sudnji dan, neka ne uznemirava svoga komšiju; ko vjeruje u Allaha i u Sudnji dan, neka velikodušno ugosti svoga gosta; ko vjeruje u Allaha i u Sudnji dan, neka govori ono što je dobro ili neka šuti.” (Buhari).***

Tema: Ko vjeruje u Allaha i u Sudnji dan ne smije uznemiravati svoga komšiju.

Upozorenje koje nalazimo u ovim hadisima je važno, jer mnogi pacijenti pate od jakog emocionalnog stresa uzrokovanog upravo neslaganjem s komšijama, problemi postaju još gori kada se ispolje gore navedena ponašanja. Hadisi upozoravaju da treba biti obazriv u pogledu uticaja koje nečije ponašanje može imati na druge kao i naše obaveze na šire društvo.

Ajeti:

“Allah vam zapovijeda da odgovorne službe onima koji su ih dostojni povjeravate i kada ljudima sudite da pravično sudite. Uistinu je divan Allahov savjet! - A Allah doista sve čuje i vidi.” (Nisa: 58).

Tumačenje: navodi se naredba da se traži odgovornost od onih kojima se dalo povjerenje da implementiraju/vode brigu o društvenim stvarima, uključujući obaveze prema Uzvišenom Allahu i one prema ljudima. Ovo se odnosi na sve povjerene obaveze bilo da su one dokumentovane ili ne. Ako se ove povjerene stvari/obaveze ne ispune na ovom svijetu, svi dugovi bit će podmireni na budućem svijetu. Također se navodi obaveza pravičnosti u suđenju bilo da se radi o nekom laiku ili sudiji.

“Ako se dvije skupine vjernika sukobe, izmirite ih; a ako jedna od njih ipak učini nasilje drugoj, onda se borite protiv one koja je učinila nasilje sve dok se Allahovim propisima ne prikloni. Pa ako se prikloni, onda ih nepristrasno izmirite i budite pravedni; Allah, zaista pravedne voli.” (Hudžurat: 9).

Tumačenje: spominje se uspostavljanje mira/izmirenja između dvije sukobljene strane muslimana. Međutim, ako jedna od te dvije grupe prelazi svaku granicu koju je Uzvišeni Allah odredio onda se treba boriti protiv njih.

Ajeti upozoravaju da se Haq – Apsolutna Božija Istina mora koristiti kao krajnji kriterij. Kada se tretiraju suprotstavljene grupe, nažalost, česta je ljudska pogreška da se odluke donose na temelju veza s ljudima koji su uključeni ili obećanja datih na temelju prijateljstva, a ne nužno na temelju ispravnog postupanja.

Ajet:

“I pokoravajte se Allahu i Poslaniku Njegovu, i ne prepirite se da ne biste klonuli i bez borbenog duha ostali; i budite izdržljivi, jer Allah je, zaista, na strani izdržljivih.” (Enfal: 46).

Tumačenje: ovdje se naređuje izdržljivost i strpljenje kada se suočava s neprijateljem u borbi, zabranjuje se da bilo ko bježi s bojnog polja. Narastajuća negativnost može stvoriti dodatne probleme, kako na inter tako i na intrapersonalnom nivou. Kako ajeti navode, to su obično oni ljudi koji ne uzvrate agresijom u ovakvim situacijama, a koji žele da budu uspješne u rješavanju svojih problema, s tim da te osobe postižu unutrašnji mir (jedino u slučaju da je njihovo strpljenje rezultat aktivne reakcije, a ne samo pasivnog prihvatanja).

Ajeti:

“I Allahu ibadet činite i ništa Mu ne pridružujte, a roditeljima činite dobro, i rođacima, i siročadima, i siromasima, i komšiji bližnjem, i komšiji daljnjem, i drugu pored sebe, i putniku, i onome koji je u vašem posjedu! Allah doista ne voli one koji se ohole i hvališu! (To su) oni koji škrtare i zapovijedaju drugima da budu škrti, i koji kriju ono što im je Allah iz obilja Svoga darovao, a Mi smo nevjernicima pripremili kaznu sramnu! I oni koji troše imanja svoja pretvarajući se pred ljudima, a u Allaha i onaj svijet ne vjeruju! A kome je šejtan drug, to mu je zao drug!” (Nisa: 36-38).

Tumačenje: ovdje se nalaze naredbe da se obožava jedino Uzvišeni Allah, da se lijepo ophodi prema roditeljima, da se ispunjavaju obaveze prema komšijama, također da se bude human prema slabim i nemoćnim ljudima. Stvoritelj ne voli aroganciju (oholost), jer se time iskazuje nezahvalnost Uzvišenom Allahu na Njegovim blagodatima.

“Zar ne vidiš kako Allah navodi primjer - lijepa je riječ kao lijepo drvo: korijen mu je čvrsto u zemlji a grane prema nebu. Ono plod svoj daje u svako doba koje Gospodar njegov odredi - a Allah ljudima navodi primjere da bi pouku primili, a ružna je riječ kao ružno drvo: iščupanom drvetu s površine zemlje nema opstanka.” (Ibrahim: 24-26).

Tumačenje: spominje se poređenje riječi islama i riječi nevjerovanja. Dobra djela vjernika se redovno uzdižu dajući plodove i tako im donose korist, za razliku od djela nevjernika.

“Allah zahtijeva da se svačije pravo poštuje, dobro čini, i da se bližnjima udjeljuje, a razvrat i sve što je odvratno i nasilje zabranjuje; da pouku primite, On vas savjetuje.” (Nahl: 90).

Tumačenje: spominju se naredbe da se bude pravedan i blag, da se održavaju rodbinske veze, zabranjuju se nemoralnost i tiranija, podstiče se naređivanje dobra i zabranjivanje zla.

“Na put Gospodara svoga mudro i lijepim savjetom pozivaj, i s njima na najljepši način raspravljaj! Gospodar tvoj zna one koji su zalutali s puta Njegova, i On zna one koji su na Pravom putu.” (Nahl: 125).

Tumačenje: navodi se naredba da se ljudi u islam pozivaju mudro i na lijep način, jer Uzvišeni Allah već zna ko će biti spašen, a ko neće.

Hadisi:

A'iša, r.a., prenosi: “Poslanik, a.s., rekao je: *Najmrža osoba Allahu je svadljiva osoba.* (Buhari).

Tema: riječi Uzvišenog Allaha: "Ima ljudi čije te riječi o životu na ovome svijetu oduševljavaju i koji se pozivaju na Allaha kao svjedoka za ono što je u srcima njihovim, a najljući su protivnici." (Bekare: 204).

Ummu Kulsum bint 'Ukbe, r.a., prenosi da je čula Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da kaže: ***"Nije lažac onaj koji nastoji izmiriti ljude, pa prenese dobro ili kaže dobro (lijepu riječ) od sebe, u cilju njihova izmirenja"*** (Buhari).

Tema: Nije lažac onaj koji (pomoću laži) izmiri ljude.

Prenosi Abdullah ibn Amr: "Poslanik, a.s., rekao je: ***"Musliman je onaj od čijeg su jezika i ruku sigurni drugi muslimani, a muhadžir je onaj ko ostavi ono što je Allah zabranio."*** (Buhari).

Tema: Musliman je onaj od čijeg su jezika i ruku sigurni drugi muslimani.

Ebu-Musa, r.a., prenosi: Neki ljudi su pitali Allahovog Poslanika, s.a.v.s.: "Čiji je islam najbolji?" (tj. ko je dobar musliman?). On je odgovorio: ***Onaj od čijeg jezika i ruku su sigurni drugi muslimani.*** (Buhari).

Tema: Čiji islam je najbolji (ko je najbolji musliman)?

Abdullah ibn Amr, r.a., prenosi: ***"Vjerovjesnik, s.a.v.s., nije vrijedao, nije bio bestidnik i imao je običaj reći: Najbolji među vama su oni koji su najljepše čudi."*** (Buhari).

Tema: Opis Poslanika, a.s.

A'iša, r.a., prenosi: "Kad god bi Allahov Poslanik, s.a.v.s., mogao da bira između dvije stvari, on bi odabrao onu lakšu, sve dok to nije grijeh, a ako bi to bilo grijeh, on to ne bi činio. **Allahov Poslanik, s.a.v.s., nikad se nije svetio radi sebe, to je činio jedino radi Allaha kada bi se kršili Allahovi propisi.**" (Buhari).

Tema: Opis Poslanika, a.s.

A'isha, r.a., prenosi: **“Allahov Poslanik s.a.v.s. nije govorio brzo kao što vi govorite, nego mu je govor bio jasan i razgovjetan, zapamtio bi ga svako ko sjedi s njim.”** (Buhari).

Tema: Opis Poslanika, a.s.

A'isha, r.a., prenosi: “Neki beduin je došao Poslaniku, a.s., i rekao: ‘Vi ljubite svoje sinove (djecu)! Mi ih ne ljubimo’, Poslanik, a.s., rekao je: ‘Šta ti ja mogu kad ti je Allah iščupao milost iz srca.’” (Buhari).

Tema: Biti milostiv prema djeci, ljubiti ih, grliti (Enes, r.a., pripovijeda da je Poslanik, a.s., ljubio i mirisao svoga sina Ibrahima, koji je umro za vrijeme djetinjstva).

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: ‘Ko vjeruje u Allaha i u Sudnji dan, neka ne uznemirava svoga komšiju; **ko vjeruje u Allaha i u Sudnji dan, neka velikodušno ugosti svoga gosta; ko vjeruje u Allaha i u Sudnji dan, neka govori ono što je dobro ili neka šuti.**’” (Buhari).

Tema: Ko vjeruje u Allaha i Sudnji dan ne smije uznemiravati komšiju.

Enes ibn Malik, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: **‘Nemojte mrziti jedni druge; nemojte zavidjeti jedni drugima; nemojte okretati leđa jedni drugima, nego budite braća, o Allahovi robovi! Nije dozvoljeno muslimanu da ne govori sa svojim bratom više od tri dana.’**” (Buhari).

Tema: Zavidnost i uzajamno otuđenje je zabranjeno.

Prenosi Ebu-Ejjub el-Ensari, r.a.: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: **‘Nije dozvoljeno muslimanu da ne govori sa svojim bratom duže od tri noći. Nije dozvoljeno da kada se sretnu, da jedan od njih okrene svoje lice od drugoga, a da i ovaj drugi okrene svoje lice od prvoga, bolji među njima je onaj koji prvi pozdravi (nazove selam).’**” (Buhari).

Tema: Napuštanje znači prekinuti veze s nekim muslimanom i ne govoriti s njim kad se susretne. Poslanik, a.s., rekao je: *“Nije dozvoljeno muslimanu da ne govori sa svojim bratom duže od tri dana.”*

Ebu-Mes'ud, r.a., prenosi: **“Poslanik, a.s., rekao je: *“Ono što su ljudi shvatili od govora ranog vjerovjesništva jest: Ako se ne stidiš radi šta hoćeš.”* (Buhari).**

Tema: Ako se ne stidiš, možeš raditi šta hoćeš.

Sehl ibn Sa'd, r.a., prenosi: Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Ko mi garantuje čistoću jezika i spolnog mjesta, ja mu garantujem džennet.* (Buhari).

Tema: Treba čuvati jezik (od lažnog govora, uznemiravanja drugih, nedozvoljenog govora, ogovaranja itd.). Poslanik, a.s., rekao je: *“...ko vjeruje u Allaha i u Sudnji dan, neka govori ono što je dobro ili neka šuti.”* Uzvišeni Allah je rekao: **“On ne izusti ni jednu riječ, a da pored njega nije prisutan onaj koji bdije.”** (Kaf: 18).

Prenosi se da je Ebu-Musa, r.a., rekao da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., poslao njega i Mu'aza ibn Džebela, r.a., u Jemen i rekao im: *“Budite blagi prema ljudima, govorite im lijepe vijesti, nemojte ih odbijati, slušajte jedan drugoga i nemojte se razilaziti.”* (Muslim).

Tema: Knjiga ekspedicija.

Prenosi se da je Ebu-Hurejre, r.a., rekao: **“El-Akre'a ibn Habis je vidio Poslanika, a.s., kako ljubi Hasana. On je rekao: “Ja imam desetero djece, ali nijedno nisam poljubio,” Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Onaj ko nema milost prema svojoj djeci, milost mu neće biti ukazana.*”** (Muslim).

Tema: Knjiga zasluga.

Od Mugire ibn Šu'be, r.a., prenosi se da je Poslanik, a.s., rekao: *“Bog vam zabranjuje da budete neposlušni svojim majkama, da zakopavate živu žensku djecu,*

da ne dajete drugima njihova prava. Allah ne voli da tražite od ljudi (prosite), da govorite besposlice, da stalno govorite ili da se ponašate oholo." (Muslim).

Tema: Knjiga dobročinstva i jačanja međuljudskih veza.

Prenosi se da je Džerir, r.a., rekao da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *"Ko bude uskraćen od blagosti, uskraćen je od svakog dobra."* (Muslim).

Tema: Knjiga dobročinstva i jačanja međuljudskih veza.

Prenosi se od A'īše, r.a., supruge Poslanika, a.s., da je Alejhiselam rekao: *"Blagost nije našla ni u čemu, a da to nije uljepšala, a iz čega god je odstranjena, to je unakaženo."* (Muslim).

Tema: Knjiga dobročinstva i jačanja međuljudskih veza.

Lijepo ponašanje ide ka tome da donosi korist, a loše/beskorisno ponašanje je kontraproduktivno i na intra i na interpersonalnom nivou. Ajeti i hadisi također naglašavaju specifične karakteristike koje su i psihološki i sociološki zdrave, kao i neke nezdrave u širem sociološkom kontekstu. Važnost ovih smjernica leži u činjenici da se ova osnovna osobina ljudskog ponašanja prva žrtvuje kada je neko uznemiren i, razumljivo, to često postaje novi stil interakcije, koji, dalje, izoluje osobu koja ne želi potražiti pomoć (također, to je izvor žaljenja/kajanja budući da se često izgubi osobnost u ovim fundamentalnim promjenama individualnog stila komunikacije).

Hadis:

Ebu-Va'il, r.a., prenosi: "Ammar je održao govor u kojem je bio jezgrovit i rječit, a kada je sišao, upitali smo ga: 'O Ebu-Jaqzan, bio si tako rječit i precizan, zašto nisi oduljio svoj govor?' On je odgovorio: 'Čuo sam Allahova Poslanika, s.a.v.s., kako kaže: *Duljina namaza (kiraeta imama) i kratkoća govora (na hutbi) je znak znanja, zato oduljite namaz, a skratite govor, jer jezgrovit govor utiče na srca.*" (Muslim).

Tema: Džuma namaz.

Ovaj hadis spominje koristan zaključak u pogledu jasnoće u odgovoru/davanju argumenta. Čest je slučaj da pacijenti (zbog svoje nesigurnosti) preširoko objašnjavaju svoje gledište gdje se pravi zaključak izgubi u gomili informacija. Hadis daje smjernice (kako to izbjeći) i upozorava pacijenta da se koncentriše na glavni zaključak.

Ajet:

“Gospodar tvoj zapovijeda da samo Njemu robujete i da roditeljima dobročinstvo činite. Kad jedno od njih dvoje, ili oboje, kod tebe starost dožive, ne reci im ni: ‘Uh!’ - i ne zabranjuj im (ono što ne voliš da čine), i obraćaj im se riječima poštovanja punim. Budi prema njima pažljiv i ponizan i reci: ‘Gospodaru moj, smiluj im se, oni su mene, kad sam bio dijete, negovali!’” (Isrâ: 23-24).

Tumačenje: navodi se naredba da se obožava jedino Uzvišeni Allah i da se roditeljima čini dobročinstvo.

Ajet nedvosmisleno navodi savjet budući da u starijoj životnoj dobi ljudi ne samo da postanu nemoćni u pogledu fizičke snage već su podložni bolestima i hendikepima. Ovo je veoma teška situacija za njihovu djecu koja su tad već odrasla i neka od njih smatraju da nisu odgovorni za svoje roditelje. U ajetu se podsjeća na krug života u kojem jedno vrijeme osoba počne brinuti za karijeru, nekada snažni postane nejak, sve se to dešava protokom vremena. Još veći problemi se javljaju u uspostavljanju veze između roditelja i djece ukoliko se od strane roditelja javljaju destruktivna ponašanja uperena protiv djece. Međutim, opraštanje omogućuje pojedincima da prevaziđu osjećaj neprijateljstva i, u mnogim slučajevima (iako ne u svim, posebno ako se radi o seksualnom/fizičkom nasilju) može dovesti do prihvatanja zla od strane roditelja.

Ajeti:

“Idite Faraonu, on se, doista, osilio, pa mu blagim riječima govorite, ne bi li razmislio ili se pobojava.” (Taha: 43-44).

Tumačenje: poslanik Musa, a.s., i njegov brat Harun, a.s., odabrani su da idu faraonu i pozovu ga u Allahovu vjeru, jer je on postao krajnje ohol i arogantan prema svome Stvoritelju. Uprkos tome, njima se dvojici savjetuje da ga blagim riječima pozovu kako bi poruka imala pozitivan efekat na njega.

Savjet upućen u navedenom ajetu je veoma zahtjevan, jer je puno teži zadatak činiti dobro i biti human prema onima koji su te povrijedili nego prema onima koje voliš. Ipak, prvi slučaj ima daleko snažniju psihološku poziciju.

Ajeti:

“Oni će dobiti dvostruku nagradu za to što trpe i što lijepim zlo uzvraćaju i što od onoga što im dajemo udjeljuju; A kad čuju besmislicu kakvu, od nje se okrenu i reknu: ‘Nama naša djela, a vama vaša djela, mir vama! Mi ne želimo društvo neukih.’” (Kasas: 54-55).

Tumačenje: vjernici iz redova Sljedbenika Knjige (jevreji i kršćani) koji su prihvatili islam će imati dvostruku nagradu od Uzvišenog Allaha za upotpunjavanje svoje vjere putem obiju knjiga (Evandjelja i Kur’ana). Oni se ne druže s onima koji govore besmislice i dostojanstveno se udaljavaju od njih.

“I otrpi ono što oni govore i izbjegavaj ih na prikladan način.” (Muzzemmil: 10).

Tumačenje: navodi se naredba da se bude strpljiv u pogledu uvreda od strane nevjernika, jer će se njima pozabaviti Uzvišeni Allah umjesto vjernika.

Najučinkovitiji način izbjegavanja bilo kojeg razgovora je jednostavno udaljiti se i ne uključivati se i to na najuljudniji mogući način. Fizičko

udaljavanje šalje snažnu poruku drugima, a ujedno je to i oblik samozaštite. Snaga koju osoba ovim pokazuje je veoma lijepo opisana u navedenom ajetu.

Ajeti:

“Pa zašto on nije savladao teškoću? A šta ti misliš: šta je to teškoća? Roba ropstva osloboditi ili, u vrijeme gladi, nahraniti siroče bliska roda, ili ubogoga nevoljnika, a usto da je od onih koji vjeruju, koji jedni drugima strpljivost preporučuju i koji jedni drugima milosrđe preporučuju.” (Beled: 11-17).

Tumačenje: u ajetima se nalazi podsticaj da se istraje na stazi dobročinstva. Stvorenja se pitaju hoće li pokušati da istraju u činjenju dobra tako što će oslobađati robove, u vrijeme gladi nahraniti gladnu siročad, rođake ili siromašne osobe. Ovo su karakteristike vjernika, kao i sve ostale karakteristike koje su u posljednjim ajetima spomenute.

“Onaj koji bude dio imetka svoga udjeljivao, da bi se očistio, ne očekujući da mu se zahvalnošću uzvrati, već jedino žudeći za licem Gospodara svoga Svevišnjeg.” (Lejl: 18-19).

Tumačenje: to su ljudi koji troše svoje imetke samo u pokornosti Uzvišenom Allahu, a ne radi toga da bi dobili nešto zauzvat.

Hadisi:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Poslanik, a.s., rekao je: *Propao je rob dinara, rob dirhema i onaj koji robuje odjeći. Ako mu se nešto da zadovoljan je, a ako mu se ne dadne negoduje. Zato neka propadne i neka bolesti dopadne, pa i kad ga trn ubode, nek nemadne nikoga ko će mu ga izvaditi. A blago onom robu koji uzme uzde svoga konja na Božijem putu, pa mu se zbog toga raščupa kosa i zapraše pete. U njega se pouzdati može i kad je na straži i kad je u pratnji. Ako neko od njega dozvolu za nešto traži, on neće dozvoliti, a ako se od njega traži da u nečemu posreduje, on neće posredovati.*” (Buhari).

Tema: oprez za vrijeme vođenja borbi u ime Uzvišenog Allaha. Spomenute karakteristike se odnose na osobe koje nisu preokupirane statusom ili ovozemaljskim prestižem već su koncentrisane na postizanje zadovoljstva Uzvišenog Allaha i Njegovog dženneta.

Džabir ibn Abdullah, r.a., prenosi: "Kada se Poslanik s.a.v.s., vraćao sa Hajbera, neki čovjek mu pride, a Poslanik s.a.v.s., na svojoj odjeći imade nešto od srebra, kojeg je inače uzimao (kao ratni plijen) i dijelio ga drugima. Ovaj čovjek viknu: 'O Muhammede, budi pravedan!' Poslanik, s.a.v.s., reče: 'Teško tebi, pa ko je pravedan ako ja nisam!? Ako ne budem pravedan – propašću!'" (Muslim).

Tema: Riječi Uzvišenog Allaha: **"I znajte da od svega što u borbi zaplijenite jedna petina pripada Allahu i Poslaniku, i rodbini njegovoj, i siročadi, i siromasima, i putnicima namjernicima, ako vjerujete u Allaha i u ono što smo objavili robu Našem na dan pobjede, na dan kada su se sukobile dvije vojske, - a Allah sve može."** (Enfal: 41).

Ajeti/hadisi upozoravaju na slobodu (tj. istinsku sreću) koju osoba osjeća kada dijeli (u bilo kojem obliku) samo radi dijeljenja (bez interesa) široj zajednici ili onima koji su manje imućni kada i oni teže ka zajedničkom Cilju. Ova sugestija se često navodi kako bi se osnažilo pozitivno kanalisanje bolesnih osjećaja, kreirajući tako osjećaj vlastite i vrijednosti drugih, pri čemu se neki pojedinci mogu osjećati isključeno od ostatka društva ili osjećati da su izgubili smjer u životu. Hadis govori o pravednoj raspodjeli ratnog plijena, ali, također, upozorava da je pravednost stanje uma koje doprinosi održavanju psihološke dobrobiti.

Hadisi:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: "Poslanik, a.s., rekao je: *"Vjera se sastoji od šezdeset i nekoliko ogranaka (dijelova) i stid je dio imana – vjerovanja."* (Buhari).

Tema: (Šta je rečeno) o djelima u ime vjere?

Ibn Omer, r.a., prenosi: "Allahov Poslanik, s.a.v.s., jednom je prošao pored nekog ensarije koji je upozoravao svoga brata u pogledu stida. Na to je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *Pusti ga, stid je dio vjere.* (Buhari).

Tema: Stid.

Hadisi naglašavaju moć stida (ovaj termin obuhvata: samopoštovanje, skromnost, umjerenost, poštovanje) te kako on često može razoružati i najagresivnijeg protivnika, što se vidi iz opisa osobina Muhammeda, s.a.v.s., i kako stid može doprinijeti postizanju nečijih ciljeva.

Hadisi:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: "Poslanik, a.s., rekao je: *Uzvišeni Allah je stvorio stvorenja, a kada je završio, ustala je rodbinska veza i rekla: 'Ustala sam tražeći od Tebe zaštitu od kidanja rodbinskih veza.'* Uzvišeni Allah joj reče: *'Hoćeš li biti zadovoljna ako budem čuvao i pazio onoga ko tebe bude čuvao i pazio, a odbacim onoga ko tebe ne pazi i ne održava?'* Rekla je: *'Da, bit ću zadovoljna, Gospodaru moj.'* Reče: *'To tebi pripada!'*" (Buhari). Ebu-Hurejre, r.a., rekao je: "Ko želi može dodati: "Zar i vi ne biste, kada bi se vlasti dočepali, nered na Zemlji činili i rodbinske veze kidali!" (Muhammed: 22).

Tema: Riječi Uzvišenog Allaha: "Zar i vi ne biste, kada bi se vlasti dočepali, nered na Zemlji činili i rodbinske veze kidali!" (Muhammed: 22).

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: "Poslanik, a.s., rekao je: *Riječ rahim (materica, porodične i rodbinske veze) izvedena je iz riječi Rahman (Milostivi - jedno od Allahovih lijepih imena) i Allah je rekao: Ja pazim onoga koji pazi rodbinu, a raskidam veze sa onima koji raskinu veze sa rodbinom.*" (Buhari).

Tema: Uzvišeni Allah će održavati lijep odnos s onima koji održavaju lijep odnos sa svojim poznanicima i rodbinom (ovo precizno podrazumijeva da se oni posjećuju, da se finansijski pomažu i da im se obraća lijepim riječima) (vidjeti: Buhari, 1994. god., str. 710).

Amr ibn el-'As, r.a., prenosi: "Čuo sam kada je Vjerovjesnik, s.a.v.s., jasno i neskriveno rekao: *Rod tog i tog nisu moji zaštitnici. Uistinu, moj zaštitnik je Allah i čestiti vjernici. Ali, oni su moja rodbina i ja njih dobro pazim održavajući s njima dobre rodbinske veze!*" (Buhari).

Tema: Rodbinske veze ostaju svježe i plodonosne ako ih osoba stalno održava.

Hadisi upozoravaju da se ne kidaju rodbinske veze, jer su lijepe veze unutar porodice blagodat, a njihovo kidanje je često izvor dugoročnog kajanja.

Hadis:

Abdullah ibn Amr, r.a., prenosi: "Poslanik, a.s., rekao je: *El-Vasil nije onaj koji nagrađuje za dobročinstvo učinjeno njemu od njegovih rođaka, el-Vasil je od onih ko održava dobre veze sa onim rođacima koji su raskinuli rodbinske veze s njim.*" (Buhari).

Tema: Vasil (onaj koji održava veze sa svojim prijateljima i rodbinom) nije onaj ko nagrađuje dobro djelo učinjeno prema njemu od strane njegovih rođaka.

Hadis govori o održavanju rodbinskih veza u slučaju kada su rođaci nasilni i nepravedni. Međutim, opet, prava snaga u odnosu s agresivnom osobom su strpljenje i pravda, a Stvoritelj je uz onoga koji se drži Istine. Ovo je način da se zadobije samopoštovanje i poštovanje drugih.

OČEKIVANJE TRENUTNIH REZULTATA

Čekati da se vide plodovi svoga teškog rada može biti napeto, nekad čak i zbog samog čekanja. Pacijenti se često upozoravaju da neće primijetiti trenutne rezultate i da će trebati čekati sedmicama, mjesecima ili, čak, godinama, jer, iako se oni trude da promijene svoje ponašanje, drugi neće uvijek koordinirati svoje ponašanje prema njima ili biti od pomoći.

Ajet:

“One koji vjernike ogovaraju zato što zekat daju, a rugaju se i onima koji ih s mukom daju – Allah će kazniti za izrugivanje njihovo, i njih čeka patnja nesnosna.” (Tevba: 79).

Tumačenje: munafici su se izrugivali vjernicima zbog njihovog dijeljenja: ako bi dali malo, oni bi ih ismijavali i govorili da Uzvišeni Allah ne treba takvu milostinju, a ako daju puno, onda bi ih optuživali za rastrošnost. Uzvišeni Allah ih prekora, jer je nagrada jednaka djelu, a oni će biti kažnjeni za svoje ponašanje.

Ajet govori o važnosti plodova uloženog truda čak i onda kada se ne vide rezultati dugo nakon uloženog truda, što ne treba odvratiti osobu od pokušavanja. Ovo je još teže postići kada su emocionalni resursi ograničeni.

Ajeti:

“Sve što je živo umire Allahovom voljom u času suđenom. Daćemo onome koji želi nagradu na ovome svijetu, a daćemo i onome koji želi nagradu na onom svijetu i sigurno ćemo zahvalne nagraditi.” (Ali 'Imran: 145).

Tumačenje: svako umire samo onda kada je to volja Uzvišenog Allaha. Ko se trudi da postigne dobra samo ovog svijeta, daće mu se, ali neće imati ništa na budućem svijetu.

“I Gospodar njihov im se odaziva: **‘Nijednom trudbeniku između vas trud njegov neću poništiti, ni muškarcu ni ženi** – vi ste jedni od drugih. Onima koji se isele i koji budu iz zavičaja svoga prognani i koji budu na putu Mome mučeni i koji se budu borili i poginuli, sigurno ću preko rđavih djela njihovih preći i sigurno ću ih u džennetske bašče, kroz koje će rijeke teći, uvesti; nagrada će to od Allaha biti. – A u Allaha je nagrada najljepša.” (Ali ‘Imran: 195).

Tumačenje: Uzvišeni Allah se odaziva dovama ljudi i napominje ih da nijedno djelo neće biti uzaludno i da će se za sva dobra djela dobiti nagrada od Uzvišenog Allaha. Ajet se odnosi na one ljude koji podnose nasilje zbog svojeg vjerovanja i koji su prisiljeni da napuste svoje domove zbog torture koju trpe od ruku nevjernika. Nagrada za ovo u džennetu će biti izvanredna, takva da je stvorenja na ovom svijetu ne mogu ni zamisliti.

Hadisi:

Humejd prenosi: “Enes, r.a., rekao je: ‘Htjelo je pleme Benu Seleme (medinsko pleme) da se preseli u blizinu mesdžida, pa je to čuo Poslanik, s.a.v.s., i rekao im: *Obaviješten sam da se želite preseliti u blizinu mesdžida*. Rekoše: ‘Da, Poslaniče, htjeli smo to’, pa on reče: *‘Benu Seleme, ostanite u vašim kućama, za vaše pješačenje do džamije pisat će vam se nagrada’*.” U drugom predanju stoji: “Za svaki korak (do mesdžida) bit ćete odlikovani.” (Buhari).

Tema: Svaki korak učinjen radi nekog dobrog djela će biti nagrađen.

Adijj ibn Hatim, r.a., prenosi: “Bio sam kod Allahovog Poslanika, s.a.v.s., kada su mu došla dva čovjeka: jedan se tužio na neimaštinu, a drugi na pljačkaše po putevima. Allahov Poslanik, s.a.v.s., reče: *Pljačkanja na putu što se tiče, neće proći puno vremena do časa kad će iz Mekke kretati karavana bez čuvara. Neimaštine što se tiče, Sudnji dan neće nastati prije nego što dođe doba kada će neko od vas obilaziti sa sadakom, na nalazeći ko bi je primio. Zatim će svako stati pred Allaha, bez zastora i tumača, pa će mu On reći: ‘Nisam li ti dao imetak?’ ‘Jesi.’ ‘Nisam li ti poslao Poslanika?’ ‘Jesi.’ Tada će pogledati na svoju desnu stranu i vidjeti samo vatru, pa će pogledati na lijevu stranu i tamo neće*

vidjeti ništa osim vatre. Neka se zato svako od vas čuva i štiti od vatre, pa makar sa pola hurme (koju će udijeliti), a ako ne nađe ni toliko, onda lijepom riječju.” (Buhari).

Tema: Davati milostinju (što prije je moguće), prije nego dođe vrijeme kada je niko neće prihvatiti.

Od el-Berra'a, r.a., prenosi se da je rekao: “Došao je Vjerovjesniku, s.a.v.s., neki čovjek, naoružan, u pancirnom odijelu i rekao: ‘O Allahov Poslaniče, da li da se borim ili da primim islam?’ On mu reče: ‘*Primi islam, a zatim se bori!*’ On je primio islam, borio se, a zatim poginuo, na što je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: ‘*Uradio je malo, a nagrađen je puno!*’” (Buhari).

Tema: Vršenje dobrih djela prije uključivanja u borbu na Allahovom putu.

Osobe često očekuju da treba odmah da dobiju nagradu za svoja djela i frustrirani su kada so te ne dogodi. Međutim, ne može se forsirati zahvalnost drugih bez obzira na to koliko je opravdano to očekivati. Ali, kada se pacijenti upozore ovim ajetom, često se osjećaju poprilično sretno i zaborave na zahvalnost na ovom svijetu, jer će ih Uzvišeni Allah nagraditi na budućem svijetu. Hadisi također napominju da se svaki korak računa, da se nijedno dobro djelo neće odbaciti, da na njega treba gledati kao na dio uspješnog postizanja svojih ciljeva, jer osoba nikada ne zna kuda će ga neko djelo odvesti. Pacijenti često mogu zanemarivati manja postignuća, jer se, obično, preokupiraju najvećim problemima i ne primijete/ne pridaju potrebnu pažnju osnovama svojih napora. Posljednji hadis također pokazuje kako rezultati mogu biti i trenutni, ali niko od nas ne zna šta će se desiti u budućnosti!

OČEKIVATI ČUDA

Kada se osjećaju zarobljeno u nekim okolnostima i kada pokušavaju da to razumiju iz vjerske/Božije perspektive, pacijenti često očekuju čuda da njima, posebno, dokažu da se za njihovu potrebu zna i da je njihovom traženju udovoljeno.

Ajet:

“Da! Svaki čovjek bi od njih htio da mu se daju listovi rašireni (koji dolaze od Uzvišenog Allaha na kojima stoji da su učenja islama jedina ispravna vjera, da je Muhammed, s.a.v.s., došao sa Istinom od Uzvišenog Allaha, Gospodara nebesa i Zemlje).” (Muddessir: 52).

Tumačenje: svaki idolopoklonik očekuje da se objavi Knjiga koja će njega posebno uvjeriti (koja je ispravna vjera).

Ajet spominje očekivanja osobnih čuda.

Post: dokazano je da povezanost stanja uma i tijela ima značajan uticaj na održavanje psihofizičkog zdravlja.

Ajeti:

“O vjernici! Propisuje vam se post, kao što je propisan onima prije vas, da biste se grijaha klonili, i to neznatan broj dana; a onome od vas koji bude bolestan ili na putu – isti broj drugih dana. Onima koji ga jedva podnose – otkup je da jednog siromaha nahrane. **A ko drage volje da više, za njega je bolje.** A bolje vam je, neka znate, da postite.” (Bekare: 183-184).

Tumačenje: objavljena je naredba da se posti, koristi posta obuhvataju pročišćavanje tijela i duše, smanjuje uticaj šejtana na misli i ponašanje. Post je ograničen na određen broj dana kako ne bi doveo do nemoći, a kako bi povećao izdržljivost. Navedene su kategorije ljudi koje ovaj Božiji propis obuhvata, on također uključuje starije osobe, trudnice i dojilje kojima se

dozvoljava da ne poste ako im je preteško da poste. Međutim, svima njima se naređuje da to na neki način nadoknade.

Hadis:

(Prenosi Alkame, r.a.: “Dok sam išao s Abdullahom (ibn Mes’udom), r.a., on je rekao: *O skupino mladića! Onaj ko je od vas u mogućnosti neka se oženi. Doista, to mu je bolje radi obaranja pogleda i čuvanja spolnog organa. A onaj ko nije u mogućnosti, neka posti, jer će mu to umanjiti (dokinuti) strasti.*” (Buhari).

Tema: Post (se preporučuje) za one koji se boje da će zapasti u vanbračne seksualne odnose, tj. za one koji su još neoženjeni/neudate.

Tek sad nauka naglašava općenite praktične/fizičke koristi posta na um i tijelo, kako stoji u ajetu i hadisu koje smo naveli.

OSJEĆATI DA NEMA IZLAZA

Pacijenti koji se osjećaju emocionalno zarobljeni mogu zaboraviti koristiti fizički prostor da ponovo razmotre/sagledaju svoj problem. Česta korist od prostora za terapiju je to što se u njemu pacijent osjeća odvojeno od svakodnevnog života i tako mu omogućava da se slobodno izrazi, jer, na nekom nivou, kada se problem otkrije i riješi, on se može ostaviti iza sebe bez ikakvih negativnih konotacija vezanih za fizički prostor.

Ajet:

“A i onaj trojici koja su bila izostala, i to tek onda kad im je zemlja, koliko god da je bila prostrana, postala tijesna, i kad im se bilo stisnulo u dušama njihovim i kada su uvidjeli da nema utočišta od Allaha nego samo u Njega. On je poslije i njima oprostio da bi se i u buduće kajali, jer Allah, uistinu, prima pokajanje i milostiv je.” (Tevba: 118).

Tumačenje: spominje se slučaj trojice ashaba koji su izostali iz pohoda na Tebuk. Kada su se vratili (Poslanik, a.s., i ashabi), ljudi su nudili različite izgovore (što nisu išli), ali ova tri ashaba nisu htjeli lagati. Njihove porodice su ih čak izbjegavale, sve dok Uzvišeni Allah njihov slučaj nije okončao objavljivanjem ovog ajeta, kada im je oprošteno.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: ***Ovaj svijet je zatvor za vjernika, a džennet za nevjernika.*** (Muslim).

Tema: Knjiga isposništva (asketizma) i omekšavanja srca.

Ajet i hadis naglašavaju da se u svakoj situaciji mora gajiti nada. Kada pacijenti osjete da su izolovani od društva i da su zarobljeni u nekim okolnostima, na kraju mogu izgubiti nadu, jer osjećaju da nemaju kuda da se okrenu.

FILTRIRANJE RAZGOVORA (KAKO BI SE DOŠLO DO RELEVANTNIH INFORMACIJA)

Stres može biti stalno vezan za pacijente ako se (ako su aktivno odabrali da se) drže beskorisnih informacija u razgovoru. Ovo je posebno slučaj s pacijentima s problemom (kontrolirajući) ljutnje ili u situacijama kada se pacijentima saopće loše vijsti. Na primjer, pacijenti kojima je dijagnosticirana neka bolest često čuju da imaju bolest (i istražuju internet/časopise itd. kako bi našli podatke o potencijalnim patnjama koje donosi ta bolest), ali ne i to da postoji lijek na raspolaganju.

Ajet:

“Vi ste kao i oni prije vas! Oni su jači od vas bili i više su blaga i djece imali i slatkim životom suživjeli, a i vi slatkim životom živite isto onako kao što su oni prije vas živjeli; i vi se upuštate u nevaljaštine kao što su

se i oni upuštali. To su oni čija će djela biti poništena i na ovom i na onom svijetu; njima propast predstoji.” (Tevba: 69).

Tumačenje: Uzvišeni Allah kaže da je te ljude zadesila kazna na ovom kao što će ih zadesiti i na budućem svijetu, isto kao što se desilo i Benu Isra'ilu (jevrejima) prije, kojima su oni slični. I oni su se bavili beskorisnim pričama pa su njihova djela poništena i izgubili su svaku šansu da dobiju nagradu od Uzvišenog Allaha.

Osobe se obično uključuju koje ne donose nikakvu korist niti idu u nekom posebnom pravcu, jednostavno da bi razgovarali. Ajet naglašava uzaludnost takve vrste konverzacije, jer ona ostavlja osobu više neispunjenom i frustriranom nego pozitivno raspoloženom i smirenom.

Ajet:

“On spušta kišu s neba, pa rijeke teku koritima s mjerom, i bujica nosi otpatke koji plivaju po površini. I ono što ljudi tope na vatri u želji da dobiju nakit ili oruđe ima takođe otpatke, slične onima. – **Tako Allah navodi primjer za istinu i neistinu; otpaci se odbacuju, dok ono što koristi ljudima ostaje na zemlji.** Tako, eto, Allah objašnjava primjere.” (Ra'd: 17).

Tumačenje: spominju se dva poređenja koja ukazuju na osobine Istine i laži. Sposobnost ljudskog srca da usvaja znanje je poput sposobnosti doline da zadrži kišnicu. Drugi primjer se odnosi na metal i njegove ostatke (trosku) – koji su zajedno (u rudi), laž (otpaci/troska) nestaje i ono što ostane je Istina (metal i zlato) koja donosi korist ljudima. Uzvišeni Allah podsjeća da postoje pouke koje se mogu izvući iz ovih primjera, ako ih ljudi pažljivo razmotre.

Pacijentima se opetovano naglašava da odbacuju irelevantne/nebitne informacije, posebno one koje doprinose razvoju negativnog mišljenja. Ajet navodi analogiju koja se može koristiti kao tehnika za hipnotičko stvaranje slika, kada se primjenjuje ova sugestija.

ČVRSTO SE DRŽATI PRAVDE PREMA SEBI I DRUGIMA

Biti pravedan prema samom sebi je jedan dio postizanja samopoštovanja, jer tako osoba razvija osjećaj vlastite vrijednosti kao i to da je vrijedna odbrane (da se brani od svega negativnog, da ne izgubi nadu u život).

Ajeti:

“Ako hoćete da na nepravdu uzvratite, onda učinite to samo u onolikoj mjeri koliko vam je učinjeno; a ako otpite, to je, doista, bolje za strpljive.” (Nahl: 126).

Tumačenje: naređuje se pravednost prilikom kažnjavanja. Naredba u pogledu strpljivosti se također savjetuje kao alternativna reakcija.

“O vjernici, ne omalovažavajte Allahove odredbe hadždža, ni sveti mjesec, ni kurbane, naročito one ogrlicama obilježene, ni one ljude koji su krenuli ka Časnom hramu želeći nagradu i naklonost Gospodara svoga. A kad obrede hadždža obavite, onda loviti možete. **I neka vas mržnja koju prema nekim ljudima nosite, zato što su vam spriječili pristup Časnom hramu, nikako ne navede da ih napadnete!** Jedni drugima pomažite u dobročinstvu i čestitosti, a ne sudjelujte u grijehu i neprijateljstvu; i bojte se Allaha, jer Allah strašno kažnjava.” (Ma’ide: 2).

Tumačenje: navodi se potreba za pravednošću. Ajel naređuje pravednost bez obzira na situaciju.

Hadisi:

Ebu-Džuhajfe, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., pobratio Selmana i Ebu-Derdaa, r.a., pa je Selman posjetio Ebu-Derdaa i vidio njegovu ženu neurednu (slabo odjevenu i nesređenu) te joj rekao: “Što si takva?” Ona mu odgovori: “Tvoj brat Ebu-Derda nema nikakve želje za dunjalukom!” Zatim dođe Ebu-Derda, noseći mu hranu i reče: “Ti jedi, a ja postim.” On

mu na to odgovori: “Ja neću jesti sve dok i ti ne budeš jeo sa mnom”, pa su obojica jeli. Kada je došla noć, Ebu-Derda je htio klanjati (nafilu), pa mu je Selman rekao: “Spavaj”, te je on legao spavati, zatim nakon kraćeg vremena ustao je, a Selman mu ponovo reče: “Spavaj.” Kada je došla zadnja trećina noći, Selman mu reče: “Sada ustani na namaz”, pa su zajedno klanjali, a nakon toga mu Selman reče: **“Ti, uistinu, imaš obaveze prema svome Gospodaru, prema samome sebi i prema svojoj ženi i djeci. Zato prema svakome od njih izvršavaj svoje obaveze, nikoga ne zapostavljajući.”** Ebu-Derda sutradan je otišao Allahovom Poslaniku, s.a.v.s., i to mu ispričao, a Alejhiselam mu kaza: “Istinu je rekao Selman.” (Buhari).

Tema: Ako neko zakletvom prisiljava brata muslimana da prekine svoj (dobrovoljni, nafila) post.

‘Ukbe ibn Amir, r.a., prenosi: “Rekli smo Allahovom Poslaniku, s.a.v.s.: ‘Poslao si nas i mi moramo boraviti kod ljudi koji nas ne ugošćuju. Šta misliš o tome?’ Alejhiselam je odgovorio: ***Ako se nadete kod nekih ljudi, pa vam se pruži ono što treba pružiti gostu, to prihvatite, a ako vam to ne pruže, vi uzmite od njih pravo gosta.***” (Buhari).

Tema: Odmazda osobe kojoj se čini nepravda, ukoliko ona dođe do neke imovine osobe koja čini nepravdu.

Ajeti/hadisi ukazuju na to da osoba mora biti pravedna prema sebi i drugima. Čest je slučaj da pacijenti postanu uznemireni i depresivni što je reakcija na određene situacije ili tipove ponašanja usmjerenih protiv njih. Međutim, njima često nedostaje povjerenja da se upuste u razgovor o tome, jer misle da nemaju pravo da brane sebe.

PRILAGODLJIVOST (FLEKSIBILNOST)

Prilagodljivost osobe veoma je važna jer ona smanjuje napetost (tenzije) u svakodnevnom životu, a još je značajnija za pacijente sa zdravstvenim problemima u pogledu mentalnog zdravlja čija je uznemirenost povezana s

pritiskom kojim se oni opterećivaju zbog svojih očekivanja u vezi s ponašanjem. Oni često ne praštaju nijednu pogrešku bilo da je njihova ili nečija druga.

Ajeti:

“U mjesecu ramazanu počelo je objavljivanje Kur’ana, koji putokaz ljudima i jasan dokaz pravog puta i razlikovanje dobra od zla. Ko od vas u tom mjesecu bude kod kuće, neka ga u postu provede, a ko se razboli ili se na putu zadesi, neka isti broj dana naposti, - **Allah želi da vam olakša, a ne da poteškoće imate** -, da određeni broj dana ispunite, i da Allaha veličate zato što vam je ukazao na pravi put, i da zahvalni budete.” (Bekare: 185).

Tumačenje: spominju se vrline Kur’ana – on je uputa za one koji odluče da ga slijede, razdvaja istinu od neistine, ono što je dozvoljeno od zabranjenog.

“Za one koji, i kad su u obilju i kad su u oskudici, udjeljuju, koji srdžbu savlađuju i ljudima praštaju – a Allah voli one koji dobra djela čine i za one koji se, kada grijeh počine ili kad se prema sebi ogriješe, **Allaha sjete i oprost za grijehe svoje zamole – a ko će oprostiti grijehe ako ne Allah? – i koji svjesno u grijehu ne ustraju.**” (Ali ‘Imran: 134-135).

Tumačenje: spominje se džennetska nagrada kao podsticaj za činjenje dobra. Nagradu će dobiti vjernici koji budu ovako radili u ime Uzvišenog Allaha i budu se čuvali da se na učinjenu štetu naljute, koji budu opraštali i kajali se za grijehe prije smrti. Ovakvo ponašanje se označava terminom Ihsan – dobročinstvo, postizanje izvrsnosti u vjeri.

“O vjernici, kad hoćete molitvu da obavite, lica svoja i ruke svoje do iza lakata operite – a dio glava svojih potarite – i noge svoje do iza članaka, a ako ste džunubi, onda se okupajte; a ako ste bolesni ili na putu ili ako ste izvršili prirodnu potrebu ili ako ste se sastajali sa ženama, a ne nađete vode, onda rukama svojim čistu zemlju dotaknite i njima preko lica svojih i ruku svojih pređite. **Allah ne želi da vam pričini poteškoće, već želi da vas učini čistim i da vam blagodat Svoju upotpuni, da biste bili zahvalni.**” (Ma’ide: 6).

Tumačenje: navodi se naredba da se uzima abdest prije obavljanja namaza i nekih drugih ibadeta. Uzvišeni Allah daje olakšicu u obliku uzimanja tejemmuma, kada je teško pronaći vodu.

“A kada ti dođu oni koji u riječi Naše vjeruju, ti reci: “Mir vama! **Gospodar vaš je sam Sebi propisao da bude milostiv: ako neko od vas kakvo ružno djelo iz lahkomislenosti učini, pa se poslije pokaje i popravi, - pa, Allah će doista oprostiti i samilostan biti.**” (En’am: 54).

Tumačenje: treba širiti selam među muslimanima i donositi im radosne vijesti o milosti Uzvišenog Allaha. Kada se počini grijeh iz neznanja, vjernicima se naređuje da se pokaju i da donesu odluku da više neće to ponavljati, već da će, umjesto toga, činiti dobra djela.

“Zovite ih po očevima njihovim, to je kod Allah ispravnije. A ako ne znate imena očeva njihovih, pa, braća su vaša po vjeri i šticenici su vaši. **Nije grijeh ako u tome pogriješite, grijeh je ako to namjerno učinite;** a Allah prašta i samilostan je.” (Ahzab: 5).

Tumačenje: govori se o propisima u vezi s usvajanjem djece. Grijeh koji se ovdje spominje je imenovanje djeteta po osobi koja joj nije otac, nije grijeh ukoliko bi se takvo nešto uradilo nenamjerno.

Hadisi:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi da je Vjerovjesnik, s.a.v.s., rekao: **“Vjera (Islam) je vjera jednostavnosti (olakšice). U ovoj vjeri neće se niko prenapregnuti, a da neće biti i savladan. Budite umjereni i ne pretjerivajte! Obveseljavajte i tražite pomoć (Božiju) jutrom, večerom i nešto početkom noći.”** (Buhari).

Tema: Vjera je veoma lahka (jednostavna).

Prenosi se (od Amra): Džabir ibn Abdullah, r.a., rekao je: “Mu’az ibn Džebel, r.a., imao je običaj klanjati namaz s Poslanikom, a.s., a zatim bi otišao

i predvodio svoj narod u namazu. Jednom je predvodio jaciju namaz i učio suru Bekare. Neko je napustio namaz, a Mu'az ga je iskritikovao. **Vijest je doprla do Poslanika, a.s., pa je on rekao: “Zar da ti, Mu'aze, ljude stavljaš u iskušenje?” Taj ukor je ponovio tri puta. Zatim mu je naredio da uči dvije srednje mufessal sure (bilo koja sura između rednog broja 50 i 114).** (Buhari).

Tema: Kada imam odulji namaz, a neko ima neodložan posao ili potrebu pa napusti džemat i klanja pojedinačno.

A'iša, r.a., prenosi: **“Kad god bi Allahov Poslanik, s.a.v.s., mogao da bira između dvije stvari on bi odabrao onu lakšu, sve dok to nije grijeh, a ako bi to bilo grijeh on to ne bi činio. Allahov Poslanik, s.a.v.s., se nikad nije svetio radi sebe, to je činio jedino radi Allaha kada bi se kršili Allahovi propisi.”** (Buhari).

Tema: Opis Allahovog Poslanika, s.a.v.s.

Ebu-Musa, r.a., prenosi: “Mi, jedna skupina Eš'arija, došli smo Vjerovjesniku, s.a.v.s., i zatražili da nam dadne jahalice (za pohod na Tebuk). On nam ih je odbio dati, ali smo (ih) mi opet tražili, pa se on zakleo da nam (ih) neće dati. Nedugo potom njemu su dovedene zaplijenjene deve, i on naredi da se nama dadne pet. Kada smo ih preuzeli, rekosmo: ‘Naveli smo Vjerovjesnika, s.a.v.s., da nesvjesno prekrši zakletvu! Nećemo nakon ovoga nikada imati uspjeha!’ Onda sam ja otišao do njega i rekao: ‘**Allahov Poslaniče, zakleo si se da nam nećeš dati jahalice, a dao si nam! ‘Jesam, ali ja, kada se zakunem na nešto, a onda vidim da je nešto drugo bolje od toga, uradim ono što je bolje’**,’ reče Poslanik, a.s. U drugoj verziji stoji da je Poslanik, a.s., postio za tu zakletvu. (Buhari).

Tema: Dolazak Eš'arijuna i ljudi iz Jemena.

Džabir ibn Abdullah, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: **“Čuvajte se nepravde, jer će na Sudnjem danu nepravda biti tmina. Čuvajte se škrtosti, jer je ona uništila one prije vas: navela ih je da svoju krv proljevaju i da ohalale svoje svetinje (zabranjene stvari).”** (Buhari).

Tema: Knjiga o nepravdi.

Ajeti/hadisi naglašavaju da stvoritelj ne želi da nam stvara poteškoće, Njegovo je pravo kao el-Kahhara – Onoga koji upravlja/dominira nad svim da izrekne ono šta želi, a stvorenja su ta koja se trebaju upitati zašto se tako snažno vezuju jedni za druge posebno u stresnim vremenima. Uznemirenost može onemogućiti pacijente da razmišljaju dalje od trenutnog rješenja kriznih situacija i grozničave “potrebe” da nešto u/rade bilo da je to uspješno ili ne. Oni također naglašavaju prilagodljivost kroz opraštanje u slučajevima kada se situacija ne može uspješno kontrolisati/tretirati. Slično tome hadisi ukazuju da se zbog nedostatka prilagodljivosti nekada javljaju ekstremne manifestacije ponašanja te kako se to može učiniti učinkovitim rješenjem. Biti blizu perfekcije znači biti prilagodljiv i stalno imati ciljeve, međutim, mnogi pacijenti to brkaju sa stvarnom (100%) perfekcijom, što nije moguće postići zbog ljudskih slabosti.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi da je Poslanik, a.s., rekao: ***“Vjernika ne ujeda zmija iz iste rupe dvaput.”*** (Buhari).

Tema: Vjernika ne ujeda dva puta zmija iz iste rupe.

Čest je slučaj da pacijenti ne primjećuju/ne uoče da data sugestija ne pomaže te postaju još više frustrirani nedostatkom napretka. Hadis učinkovito podsjeća da treba biti prilagodljiv u svom pristupu rješavanja problema, da treba učiti iz svojih pogrešaka i stavljati najveći naglasak na maksimu koja se koristi u *terapiji s naglaskom na pronalaženje rješenja*: ako ne uspiješ prvi put, probaj nešto drugo. Iako se ovime naglašava da treba pokušati naći drugo rješenje, ipak treba učiti iz svojih prošlih pogrešaka i ne ponavljati ih.

OPRAŠTANJE

Opraštanje u terapiji najviše je u vezi s opraštanjem samom sebi i drugima kako bi se ostvario napredak u oporavku.

Ajet:

“Ali srca vaša su poslije toga postala tvrda, kao kamen su ili još tvrda, a ima i kamenja iz kojeg rijeke izbijaju, a ima, zaista, kamenja koje puca i iz kojeg voda izlazi, a ima ga doista, i koje se od straha pred Allahom ruši. – A Allah motri na ono što radite.” (Bekare: 74).

Tumačenje: Uzvišeni Allah kritikuje sinove Isra'ilove (Benu Isra'il, jevreje) koji su odbacili svaki oblik upozorenja, uprkos svim mu'džizama i znakovima od Uzvišenog Allaha.

U mnogim situacijama ljutnja sprečava pacijenta da oprosti i time stvara još gorči pogled na svijet i postaju “tvrđog/kamenog srca”. Navedeni se ajet može koristiti kao analogija da se razmisli o ovoj reakciji.

Ajeti:

“O narode moj,” – govorio im je on – “zašto tražite da vas stigne kazna prije nego što se pokajete/ Zašto od Allah ne tražite oprost, da bi vam se ukazala milost?” (Neml: 46).

Tumačenje: spominje se narod Semud, kako su odbili da se odazovu pozivu poslanika, Saliha, a.s., da obožavaju Uzvišenog Allaha. Ljudima se postavlja pitanje zašto žele da im dođe kazna umjesto da traže milost?!

“Ako Allahu drage volje zajam date, On će vam ga mnogostruko vratiti i oprostiće vam, jer Allah je blagodaran i blag.” (Tegabun: 17).

Tumačenje: pohvaljuje se davanje milostinje, ukazivanje milosti prema Allahovim stvorenjima, kao što On ukazuje milost prema nama. Davanje

milostinje se smatra davanjem zajma Uzvišenom Allahu i šta god osoba potroši na Allahovom putu, On će mu vratiti.

Hadisi:

Prenosi se od Usame ibn Zejda, r.a., da je Poslanikova kći poslala po njega jer joj je sin bio na samrti i zamolila ga da bude tu prisutan. On, s.a.v.s., uzvratilo je selam i rekao: *Allah posjeduje ono što će uzeti i ono što je On dao i odredio je rok za sve, pa budi strpljiva i moli Allaha za nagradu.* Stoga, ona je opet poslala po njega i zamolila ga da dođe, te joj je on otišao sa Sa'dom ibn Ubadom, Muazom ibn Džebelom, Ubejjom ibn K'abom, Zejdom ibn Sabitom i još nekim drugim ashabima, r.a. **Dijete je dato Allahovom Poslaniku, s.a.v.s., koji ga je stavio u krilo. Teško je disalo i treslo se, a njegove oči su zasuzile, te je Sa'd, r.a., rekao: "O, Allahov Poslaniče, šta je to?" Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: "To je milost koju je Allah usadio u srca Njegovih robova."** U drugoj predaji navodi se: *"Allah je to usadio u srca onih robova ko je je On odabrao. Zaista, Allah je milostiv prema milostivima."* (Buhari).

Tema: Riječi Poslanika, a.s.: *Umrli se kažnjava zbog naricanja nekog od njegove rodbine, ako je naricanje bilo običaj te umrle osobe.*

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: "Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Kada je Allah stvorio stvorenja, zapisao je u Svojoj Knjizi (Levhi Mahfuzu), a ona je kod Njega postavljena iznad Arša: Moja je milost nadvladala Moju srdžbu.*" (Buhari).

Tema: Šta se spominje u vezi s riječi Uzvišenog Allaha: **"On je taj koji iz ničega stvara i On će to ponovo učiniti, to je Njemu lahko; On je uzvišen i na nebesima i na Zemlji; On je silan i mudar."** (Rum: 27).

Prenosi se od (Abdullaha) Ibn Zubejra, r.a., u pogledu 199-og ajet sure Ea'raf: **"Ti sa svakim – lijepo! i traži da se čine dobra djela, a neznalica se kloni!"** - Uzvišeni Allah je naredio Svome poslaniku da oprostí ljudima njihovo ružno ponašanje (prema njemu). (Buhari).

Tema: Riječi Uzvišenog Allaha: **“Ti sa svakim – lijepo! i traži da se čine dobra djela, a neznalica se kloni!”** (Ea’raf: 199).

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Poslanik, a.s., rekao je: *Allah je primio moju dovu da oprosti ono što se javi u srcima mojih sljedbenika, ako to ne urade.*” (Buhari).

Tema: Šta je rečeno o oslobođenju roba i razvodu iz pogreške ili zaborava?

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Poslanik, a.s., rekao je: *Allah oprašta mojim sljedbenicima ono što im šejtan prišaptava u srca njihova i ono na što budu primorani, dok god to ne izvrše ili ne izgovore.*” (Buhari).

Tema: Ako neko iz zaborava uradi nešto suprotno njegovoj zakletvi (treba li iskup?) i riječi Uzvišenog Allaha: **“... Nije grijeh ako u tome pogriješite, grijeh je ako to namjerno učinite; a Allah prašta i samilostan je.”** (Ahzab: 5).

Ajeti i hadisi uspostavljaju vezu između opraštanja i milosti te ukazuju kako opraštanje sebi ili drugima i iskazivanje milosti kroz akt opraštanja osnažuje osobu. Posljednji hadis također napominje kako ljudske emocije mogu doprinijeti da osoba napravi pogrešku, kada emocije, a ne namjere, dominiraju situacijom.

Ajeti:

“Strpljivo podnostiti i praštati – tako treba svaki pametan postupiti. Onaj koga Allah bez podrške ostavi neće poslije Njega imati nikoga da ga podrži. I ti ćeš vidjeti kako će nasilnici, kad dožive patnju, povikati: “Postoji li ikakav način da se povratimo?” (Šura: 43-44).

Tumačenje: slijedi velika nagrada za one ljude koji strpljivo podnose uvrede. Opisuju se izjave idolopoklonika na Sudnjem danu, zbog njihovog bezobrazluka prema Uzvišenom Allahu. Poželjet će da se vrata na ovaj svijet.

Ajeti upozoravaju da tamo gdje nema opraštanja povećana je mogućnost ponižavanja i patnji što uzrokuje naglu pojavu beskorisnih oblika ponašanja.

SLOBODA DA SE ODE (UDALJI)

Pacijenti mogu nepotrebno povećati svoj stres tako što će se dovesti u situacije koje štetno djeluju na njihovo mentalno zdravlje, posebno kada je njihov problem reakcija na podražaje iz okoline kao što je zastrašivanje/svađanje/zlostavljanje na poslu ili od strane agresivnih komšija itd. U ovakvim slučajevima može biti korisno da osoba jednostavno napusti takvu situaciju, jer je upravo situacija ta koja uzrokuje problem, radije nego da se osoba natjera da ostane unutar situacije i produži svoju patnju što uzrokuje da se njeno zdravlje još više pogorša. Ovo je surova stvarnost, ali je u nekim slučajevima jedino rješenje i treba je posmatrati kao praktično rješenje (kad je to moguće).

Ajet:

“Kad budu uzimali duše onima koji su se prema sebi ogriješili, meleki će upitati: “Šta je bilo s vama?” – “Bili smo potlačeni na Zemlji” – odgovoriće. – “Zar Allahova Zemlja nije prostrana i zar se niste mogli nekud iseliti?” – reći će meleki, i zato će njihovo prebivalište biti džehennem, a užasno je on boravište. Samo nemoćnim muškarcima, i ženama, i djeci, koji nisu bili dovoljno snalažljivi i nisu znali puta, Allah će, ima nade, oprostiti jer Allah briše grijeha i prašta.” (Nisa’: 97-99).

Tumačenje: navodi se zabrana muslimanima da žive među nevjernicima ako ne mogu prakticirati svoju vjeru, a moguće im je da se isele. Ajet spominje izgovor koji će ti ljudi davati te kako će oni biti kažnjeni, osim onih nejakih kojima će Uzvišeni Allah oprostiti.

Ajet naglašava da čovjek slobodno može da se odseli negdje daleko od problema (ove vrste) te kako nečinjenje istog uzrokuje patnju.

DAVATI ŠEJTANU NJEGOV UDIO

Razumjeti šejtana od najveće je važnosti. Njegovo ime se, nažalost, redovno spominje, često kao “onaj koji zavodi ljude”. Međutim, ako se

razumije njegova prava priroda, njegov stepen destrukcije i zavođenja koji se vide u svijetu oko nas, drastično će se povećati značaj koji se daje njegovom imenu i asocijacijama u vezi s njim.

Ajeti:

“O vjernici, živite svi u miru i ne idite stopama šejtanovim; on vam je, zaista, neprijatelj otvoreni.” (Bekare: 208).

Tumačenje: spominje se naredba da se osoba posveti Uzvišenom Allahu i Njegovoj uputi. Stoji i savjet da se ne slijedi šejtan i da se ne suprotstavljamo Allahovim naredbama.

“On reče: “O sinko moj, ne kazuj svoga sna braći svojoj, da ti ne učine kakvu pakost, šejtan je doista čovjeku otvoreni neprijatelj.” (Jusuf: 5).

Tumačenje: spominje se san poslanika Jusufa, a.s., o viziji koju je vidio (u snu) koja ukazuje da će jednog dana njegova braća biti pod njegovom vlašću. Njegov otac, poslanik Ja'kub, a.s., daje mu savjet da informaciju zadrži za sebe, kako bi se spasio bilo kakve opasnosti ili zavidnih osoba.

“I on roditelje svoje postavi na prijesto i oni mu se svi pokloniše, pa on reče: “O oče moj, ovo je tumačenje moga sna nekadašnjeg. Gospodar moj ga je ispunio. Allah je bio dobar prema meni kad me je iz tamnice izbavio i vas iz pustinje doveo, nakon što je šejtan između mene i braće moje bio razdor posijao. Gospodar moj je zaista milostiv onome kome On hoće, i On, zaista, sve zna i mudar je!” (Jusuf: 100).

Tumačenje: navodi se krajnji ishod događaja pokazanih u snu Jusufa, a.s., da će se njegovi roditelji i braća pokloniti pred njim – što je bila dozvoljena stvar u to vrijeme. Uzvišeni Allah je dao da se san ispuni, obezbijedivši okolnosti koje će to omogućiti. Uzvišeni Allah čini samo ono što je korisno za Njegove robove.

“Vidio sam da se i ona i narod njezin Suncu klanjaju, a ne Allahu, - šejtan im je prikazao lijepim postupke njihove i od pravog puta ih odvratio, te oni ne umiju da nađu pravi put.” (Neml: 24).

Tumačenje: spominje se Belkisa, kraljica Sabe, njen narod i njihov način obožavanja. Oni se opisuju kao narod koji se udaljio od Istine, zavedeni od strane šejtana i puta Istine, oni su svoje ponašanje smatrali prihvatljivim.

“I reci: ‘Tebi se ja, Gospodaru moj, obraćam za zaštitu od priviđenja šejtanskih, i Tebi se, Gospodaru moj, obraćam da me od njihova prisustva zaštititi!’” (Mu'minun: 97-98).

Tumačenje: spominje se naredba da se obratimo Uzvišenom Stvoritelju u teškim vremenima, jer ljudski planovi ne moraju djelovati protiv šejtana, a biti blag prema njima (šejtanim) nije od pomoći. “Njihovo prisustvo” se odnosi na bilo koji problemu u životu čovjeka. Muslimanu je naređeno da traži utočište pri svakom činu.

Ajeti upozoravaju da šejtana treba shvatiti ozbiljno, da se s njim ne treba upuštati u sukob pomoću svog znanja, jer je njegovo znanje netaknuto i bez nedostataka, već ga treba odbijati svojim djelima. U tome leži njegov poraz. Posljednji ajet nas također motivira da budemo aktivni u unapređivanju karaktera, budući da su dobra djela jedino što čini Uzvišenog Allaha zadovoljnim, a od Njegove milosti i nagrade stiže pomoć da se porazi šejtan, uprkos namjerama čovjeka.

Ajeti:

“E zašto si odredio pa sam u zabludu pao”. – reče - “kunem se da ću ih na Tvom pravom putu presretati, pa ću im sprijeda, i straga, i zdasna i slijeva prilaziti, i Ti ćeš ustanoviti da većina njih neće zahvalna biti!” (Ea'raf: 16-17).

Tumačenje: kada je šejtan odbio da se pokloni poslaniku Ademu, a.s., on je zatražio roka do Sudnjega dana. Uzvišeni Allah mu je dao ono što je

zatražio iz Svoje mudrosti i odredbe. Kada je šejtanu (Iblisu, l.a.) ispunjena njegova želja, on je počeo svoju nepokornost Stvoritelju i ustvrdio da će sa Pravog puta zavesti što god više stvorenja mogne; on će ih okružiti iskušenjima i većina stvorenja će podleći tome.

Ajeti naglašavaju uticaj šejtana na naše ponašanje te kako njegova ekspertiza ili vještina ne smije biti potcijenjena. Također nam se daje do znanja da njegov uticaj na ponašanje ljudi može biti sveobuhvatan.

Ajeti:

“O oče moj, na klanjaj se šejtanu, šejtan je Milostivome uvijek neposlušan; o oče moj, bojim se da te od Milostivog ne stigne kazna, pa da budeš šejtanu drug.” (Merjem: 44-45).

Tumačenje: spominje se razgovor između poslanika Ibrahima, a.s., i njegovog oca, on ga savjetuje da ne obožava šejtana preko obožavanja tih idola, jer će u tom slučaju šejtan biti njegov jedini savjetnik, što ga neće spasiti pred Stvoriteljem.

“O vjernici, ne idite šejtanovim stopama! Onoga ko bude išao šejtanovim stopama on će na razvrat i odvratna djela navoditi. A da nije Allahove dobrote prema vama i milosti Njegove, nijedan se od vas ne bi nikad od grijeha očistio; ali Allah čisti onoga koga On hoće. Allah sve čuje i sve zna.” (Nur: 21).

Tumačenje: navodi se upozorenje da se ne slijedi šejtan bilo u djelima ili zakletvama da će se uraditi nešto loše. Ajet također podsjeća da sami Uzvišeni Allah želi da se Njegova stvorenja pokaju i očiste (od grijeha), a samo On zna ko je zaslužio da ostane u zabludi.

“A kad im se govori: “Slijedite ono što vam Allah objavljuje!” – odgovaraju: “Ne, mi slijedimo ono što smo zapamtili od predaka naših.” Zar i onda kad ih šejtan poziva na patnju u ognju?!” (Lukman: 21).

Tumačenje: podsjećaju se na blagodati oni ljudi koji odbijaju priznati Jednoću Uzvišenog Allaha i koji slijede svoje zabludjele pretke misleći da su upućeni. Šejtan poziva jedino u vatru.

“O ljudi, bojte se Gospodara svoga i strahujte od Dana kod roditelj djetetu svome neće moći nimalo pomoći, niti će dijete moći svome roditelju imalo pomoći! Allahova prijetnja je istinita, pa **neka vas nikako život na ovom svijetu ne zavara i neka vas u Allaha šejtan ne pokoleba.**” (Lukman: 33).

Tumačenje: spominje se naredba da se vjernici boje Uzvišenog Allaha i da se sjećaju sudnjeg dana, kada niko neće moći žrtvovati sebe za nekog drugog, bez obzira na srodstvo. Savjetuje se vjerniku da ne dopusti da ga zadovoljstvo u životu na ovom svijetu ne navede da zaboravi na budući svijet. Šejtan je taj koji zavodi ljude i daje lažna obećanja bez ikakvog osnova.

Ajeti podsjećaju da je svako nezdravo i loše ponašanje od šejtana i da on ne mora biti obožavan da bi ljude odveo sa Pravog puta, jer obožavanje njega ima mnogo snažnije i suptilnije forme kroz mišljenje o drugima i Uzvišenom Allahu. Također upozoravaju kako šejtanovo zavodjenje vodi jedino ka uništenju svog života/duše, bez obzira o kako se velikom iskušenju radilo.

ODUSTAJANJE NA PRVOJ PREPREDI

Najveća posvećenost terapiji dolazi kod prvog udarca, bilo da je to u toku sesije ili na prvom testu ponašanja. Ovo je tačka u kojoj su mnogi pacijenti spremni odustati.

Ajet:

“**Munja samo što ih ne zaslijepi; kada god im ona bljesne, oni prođu, a čim utonu u mraku stanu. A da Allah hoće, mogao bi im oduzeti i sluh i vid, jer Allah, zaista, sve može.**” (Bekare: 20).

Tumačenje: spominje se poređenje u vezi s munaficima. Kad god ostvare neku korist od islama, oni uzimaju učešće u uspjehu, a kada muslimani zapadnu u poteškoće, oni su spremni da se vrate u nevjerništvo. Oni su poput ljudi koji hodaju prema munji, oni prepoznaju Istinu i idu pravo, a čim se vrate u nevjerstvo, ne mogu ići dalje. Na Sudnjem danu vjernicima će biti dato svjetlo da prijeđu preko Sirat ćuprije, a snaga svjetla će biti jednaka snazi njihovog vjerovanja. Neki ljudi uopće neće imati svjetla, to će biti munafici.

Ajet nudi korisnu analogiju za vremena kada pacijent odustaje čim se suoči s prvom preprekom.

KRIVICA

Krivica ide ka tome da služi dvjema svrhama, ili pogoršava problem, jer je to destruktivni osjećaj, ako se pravilno ne reagira na njega, ili može motivirati osobu da riješi problem – ako ništa onda makar da ublaži njegove učinke. Ovo je povezano s opraštanjem i djelovanjem na planu rješavanja problema veze/situacije ili osoba može biti realna u pogledu svoje uloge u nekom događaju, razmatrajući šta se moglo izbjeći, a šta nije.

Ajet:

“Allah vas neće kazniti ako se nenamjerno zakunete, ali će vas kazniti ako pod zakletvom nešto namjerno učinite. – A Allah prašta i blag je.” (Bekare: 225).

Tumačenje: Uzvišeni Allah ne drži stvorenja odgovornim za nenamjerne zakletve koje donesu (riječ i izgovore iz navike, a to nisu stvarno mislili ili kažu nešto u ljutnji), ali ih smatra odgovornim za one zakletve koje osoba izrekne, a zna da laže.

“Allah prima pokajanje samo od onih koji učine kakvo rđavo djelo samo iz lakosmislenosti, i koji se ubrzo pokaju; njima će Allah oprostiti. – A Allah sve zna i mudar je.” (Nisa': 17)

Tumačenje: pokajanje se prima sve dok osobi ne dođe smrt.

Hadisi:

Ebu-Se'id el-Hudri, r.a., prenosi: "Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Davno prije vas, bio je jedan čovjek koji je ubio 99 osoba, pa je upitao za najučenijeg čovjeka na svijetu, te su ga uputili na jednog rahiba (isposnika). On ode do spomenutog rahiba i kaže mu da je ubio 99 osoba, pa ga onda upita, ima li za njega oprosta kod Allaha, dželle šanuhu. Na to mu rahib reče da za njega nema oprosta. Čovjek se na to podiže i ubi i rahiba i napuni stotinu ubijenih. Zatim je ponovo upitao za najučenijeg čovjeka na svijetu, pa ga uputiše na jednog učenjaka, kome je on ispričao da je ubio 100 osoba, a zatim ga upitao ima li za njega takvog tevbe? Učenjak mu na to reče: Svakako! Ko te sprečava da učiniš tevbu? Idi u tu i tu zemlju, u njoj stanuju ljudi koji iskreno Allahu robuju, pa im se i ti pridruži u njihovom robovanju, i nipošto se ne vraćaj u svoju sredinu, jer je ona pokvarena. Čovjek se uputi ka toj zemlji, ali ga negdje na pola puta zadesi smrt. Oko njega nastade spor između meleka milosti i meleka kazne. Meleci milosti rekoše: 'On je došao kao pokajnik od grijeha i srcem svojim okrenut prema Allahu!' Meleci kazne rekoše: 'On nikada nije učinio ni jedno dobro djelo!' Tada melecima stiže jedan drugi melek, u ljudskom liku, koga oni uzeše za sudiju da im presudi. Melek-sudija im reče: 'Izmjerite rastojanje između jednog i drugog mjesta, pa kojem od njih bude bliži, njemu i pripada.' Meleci izmjeriše rastojanje i ustanoviše da je bliži zemlji kojoj je bio krenuo, te ga uzeše meleci milosti."* (Buhari).

Tema: Šta je rečeno o Benu Isra'ilu?

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: "Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da kaže: 'Doista neki rob počini grijeh pa kaže: Bože, oprosti mi moj grijeh jer samo Ti grijehe praštaš'; nakon toga on opet počini grijeh i kaže: 'Bože, oprosti mi moj grijeh jer samo Ti grijehe praštaš'; nakon toga on opet počini grijeh i kaže: 'Bože, oprosti mi moj grijeh jer samo Ti grijehe praštaš. Onda Allah Svemilosni rekne: 'Moj rob zna da ima Gospodara, Koji kažnjava zbog grijeha, i Koji grijehe prašta, pa neka čini što želi.'" (Buhari).

Tema: Riječi Uzvišenog Allaha: "(...) da bi izmijenili Allahove riječi..." (Feth: 15).

Pacijenti često mogu imati pretjerano snažan osjećaj krivice u vezi s nekom pogreškom koja je učinjena nenamjerno; stvari rečenih ili djela urađenih u srdžbi ili stresu. Njihov najveći problem može biti nemogućnost da oprost sebi samima za te pogreške uprkos tome što su bili nepažljivi. Ovo može usporiti terapijski proces. Ajeti naglašavaju Stvoriteljevu milost prema stvorenjima, budući da im On može oprostiti njihove pogreške, tako će i oni biti ohrabreni da oprost sebi samima i da nastave sa svojim životom. Hadisi potcrtavaju da osoba mora imati nadu u oprost od Uzvišenog Allaha, nakon što se osoba pokaje i zatraži oprost te naglašava da ako Stvoritelj oprašta velike grijeha i stvorenja bi trebala slijediti taj primjer i opraštati sebi i drugima. Ovo oslobađa osobu od svake vrste krivice i omogućava joj da postane aktivnija u prevazilaženju (krivice). Ovo, naravno, ne umanjuje štetu koja je počinjena niti negira potrebu za njenom nadoknadom, ali naglašava opraštanje pomoću kojeg se ublažava psihološka stagnacija u odnosu na aktivno rješavanje problema.

Ajet:

"Onima koji vjeruju i dobra djela čine nama nikakva grijeha u onome što oni pojedu i popiju kad se klone onoga što im je zabranjeno i kad vjeruju i dobra djela čine, zatim se Allaha boje i vjeruju i onda se grijeha klone i dobro čine. A Allah voli one koji drugima dobro čine." (Ma'ide: 93).

Tumačenje: ovaj ajet je objavljen zbog pitanja upućenog Poslaniku, a.s., nakon propisa o zabrani pijenja alkoholnih pića i kockanja, jer su neki muslimani umrli prije objavljivanja ovog propisa. Odgovor je da nema grijeha za ono što su oni pojeli u prošlosti.

Pored podsticanja na opraštanje i oslobađanja od krivice za grijeha iz prošlosti ajet naglašava dosljednost u promjeni ponašanja.

GAJITI NADU

Očigledna je povezanost između gubljenja nade i poraza bilo da je ona recipročna ili konsekventna. Međutim, ovo se često predviđa na osnovu negativnih pretpostavki u vezi sa situacijom, a ne na stvarnom stanju ili čak izuzetku iz nekog pravila (izuzetak potvrđuje pravilo) – gdje nekad zna ležati nada.

Ajet:

“I kad Talut vojsku izvede reče: ‘Allah će vas staviti na iskušenje kraj jedne rijeke; onaj ko se napije iz nje – nije moj, a onaj ko se ne napije, jedino ako šakom zahvati, moj je.’ I oni se, osim malo njih, napiše iz nje. I kada je predoše, on i oni koji su s njim vjerovali – povikaše: ‘Mi danas ne možemo izići na kraj sa Džalutom i vojskom njegovom!’ Ali oni koji su tvrdo vjerovali da će pred Allah izići rekoše: **‘Koliko su puta malobrojne čete, nadjačale mnogobrojne čete! – A Allah je na strani izdržljivih.’** (Bekare: 249).

Tumačenje: vojska Taluta, kralja Benu Isra'ila (jevreja), marširala je sa svojim vojnicima te su Izraelićani bili iskušani kada su stigli do rijeke koja teče između Jordana i Palestine. Data im je naredba u vezi s pijenjem vode iz rijeke. Oni koji su poslušali naredbu su postali još snažniji u svojoj odlučnosti da poslušaju učenjake među sobom koji su im govorili da je obećanje Uzvišenog Allaha istina i da uspjeh i pobjeda dolaze od Njega.

Kada se osoba nalazi usred neke poteškoće, razumljivo je da se može osjećati poraženo. Međutim, važno je imati na umu slučajeve i brojne primjere u kojima su oni naizgled slabi porazili one snažne. Navedeni ajet vraća nadu tako što nas podsjeća na ovo i motivira svaku osobu da nastavi pokušavati da prevaziđe problem bez obzira na trenutne izgledе.

Ajet:

“Ako ga vi ne pomognete, pa – pomogao ga je Allah onda kad su ga oni koji ne vjeruju prisilili da ode, kad je s njim bio samo drug njegov, kada su

njih dvojica bila u pećini i kada je on rekao drugu svome: **“Ne brini se, Allah je s nama!”** pa je Allah spustio pouzdanje Svoje na njega, i pomogao ga vojskom koju vi niste vidjeli i učinio da riječ nevjernika bude donja, a Allahova riječ, ona je – gornja. Allah je silan i mudar.” (Tevba: 40).

Tumačenje: u godini iseljenja u Medinu (hidžre) idolopoklonici su pokušali da zatvore (uhapse) i protjeraju Poslanika, a.s., i njegovog ashaba Ebu-Bekra, r.a. Njih dvojica su im umakli i sakrili se u pećinu Sevr u kojoj su ostali tri dana čime su zavarali svoje progonitelje. Međutim, dok su bili u pećini Ebu-Bekr, r.a., nije se plašio da bi mogli biti otkriveni, on se nije brinuo zbog sebe, njegova jedina briga je bila da se nešto ne desi Muhammedu, s.a.v.s. Poslanik, a.s., ga je umirio. Pomoć i podrška često dođu iz najne očekivanih izvora/mjesta. Ovim se pojačava nada da će se problem riješiti.

Hadisi:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: **“Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da kaže: ‘Po pitanju dvije stvari, srce starca zauvijek ostaje mlado: ljubavi prema ovom svijetu i (ljubavi prema) dugoj nadi (tj. dugom životu)’.**” (Buhari).

Tema: Ako neko doživi šezdeset godina, nema pravo tražiti od Uzvišenog Allaha još nešto više života.

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: **“Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da kaže: ‘Kada bi nevjernik znao kolika je Allahova milost, niko ne bi izgubio nadu u Njegovu milost! Kada bi vjernik znao kolika je Allahova kazna, niko se ne bi nadao Njegovom Džennetu.’”** (Buhari).

Tema: Nada (da će Uzvišeni Allah oprostiti grijehe i primiti dobra djela) uz strah (od Uzvišenog Allaha).

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi od Allahovog Poslanika, s.a.v.s., koji je rekao: ***“Dova roba se prima, dok god on ne traži nešto što je haram, ili prekidanje rodbinskih veza, i sve dok ne postane nestrpljiv.”*** Pa je neko pitao: ***“Kako neko bude nestrpljiv, o Allahov Poslaniče?”*** Kad kaže: ***Ja sam dovio i dovio, i nije mi odgovoreno, pa prestane doviti.”*** (Muslim).

Tema: Knjiga o dovi.

Hadisi naglašavaju činjenicu da je nada dio čovjekovog postojanja i da je jedan esencijalni dio življenja. Uistinu, ovo je svjedočanstvo činjenici da su pacijenti koji su najskloniji samoubistvu oni koji izgube nadu. Posljednji hadis ovo jasno naglašava uprkos problemima koje uzrokuju okolnosti.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: ***“Rekao je Allahov Poslanik, s.a.v.s.: Uzvišeni Allah je rekao: ‘Ja sam prema Svome robu onakav kakvo on ima mišljenje o Meni. Ja sam sa njim kada Me spomene. Ako Me spomene u sebi, i Ja njega spomenem u Sebi. Ako Me spomene naglas u društvu, Ja njega spomenem u društvu koje je bolje od njegovog društva. Ako Mi se približi za pedalj, Ja se njemu približim za lakat, a ako Mi se približi za lakat, Ja se njemu približim za dužinu raširenih ruku. Ako Mi on hodeći dolazi, Ja njemu dolazim trčeći.”*** (Buhari).

Tema: Riječi Uzvišenog Allaha: ***“... Allah vas podsjeća na Sebe i Allahu se vraća sve!”*** Ali ‘Imra: 28 ***“... Ti znaš šta ja znam, a ja ne znam šta Ti znaš; Samo Ti jedini sve što je skriveno znaš.”*** (Ma'ide: 116).

Hadis upozorava da treba imati pozitivan stav u pogledu prevazilaženja poteškoća. Pošto je Uzvišeni Allah Gospodar svjetova on daje najveću nadu u Svoju milost i ima potpunu kontrolu nad svim događajima. Ovo je izazov za oslanjanje osobe na Uzvišenog Allaha (tevekkul).

ZDRAVI (ISPRAVNI) IZBORI U POGLEDU STILA ŽIVOTA

Povezanost između ishrane i raspoloženja je spoznaja koju sve više šire zdravstveni radnici i ona se već dugo vremena široko upotrebljava kao alternativna terapija. U bilo kojem stresnom periodu je veoma važno da pacijent održava svoju ishranu i stil života zdravima, jer svaka manjkavost može uzrokovati komplikacije i smanjenje energije i na fizičkom i na emocionalnom polju. Uticaj ishrane na raspoloženje (i obratno) ne smije se potcjenjivati.

Ajeti:

“O ljudi, jedite od onoga što ima na zemlji, ali samo ono što je dopušteno i što je prijatno, i ne slijedite šejtanove stope, jer vam je on neprijatelj očevdini!” (Bekare: 168).

Tumačenje: Uzvišeni Allah je stvorio sve što postoji i odredio je šta je dozvoljeno jesti. On je, također, zabranio stvorenjima da slijede šejtanove stope koji i u ovome (u ishrani) zavodi ljude.

“O vjernici, jedite ukusna djela koja smo vam podarili i budite Allahu zahvalni, ta vi se samo Njemu klanjate! On vam jedino zabranjuje: strv i krv i svinjsko meso, i ono što je zaklano u nečije drugo ime, a ne u Allahovo. A onome ko bude primoran, ali ne iz želje, tek toliko da glad utoli, njemu grijeh nije. – Allah zaista prašta i milostiv je.” (Bekare: 172-173).

Tumačenje: Uzvišeni Allah naređuje vjernicima da jedu samo čistu hranu i da Mu budu zahvalni na ovoj blagodati. Jestu ono što je dozvoljeno je razlog primanja dova i pobožni čin (ibadet), a suprotno tome je ako osoba jede nečistu (nedozvoljenu) hranu.

“O poslanici, dozvoljenim i lijepim jelima se hranite i dobra djela činite, jer Ja dobro znam što vi radite!” (Mu'minun: 51).

Tumačenje: navodi se naredba da se jede dozvoljena hrana i njeni učinci na činjenje dobrih djela. Zdravstveni centri stalno upozoravaju pacijente na zdravu ishranu i propagiraju organsku hranu koja nije genetski modificirana. Čest je slučaj da promjene u režimu ishrane dovedu do promjene raspoloženja i okolnosti, a sam ajet uspostavlja direktnu vezu između ovoga i podstiče da se osobe vrate zdravoj, uravnoteženoj ishrani.

Ajeti:

“Od sada vam se dozvoljavaju sva lijepa jela; i dozvoljavaju vam se jela onih kojima je data Knjiga, i vaša jela su njima dozvoljena; i čestite vjernice su vam dozvoljene, i čestite kćeri onih kojima je data Knjiga prije vas, kad im vjenčane darove njihove dadete s namjerom da se njima oženite, a ne da s njima blud činite i da ih za priležnice uzimate. A onaj ko otpadne od prave vjere – uzalud će mu biti djela njegova i on će, na onom svijetu, nastradati.” (Ma’ide: 5).

Tumačenje: dozvoljeno je meso životinja koje su zaklali Sljedbenici Knjige, jer oni također vjeruju da je zabranjeno klati u nečije drugo mimo Božijeg imena. Naravno, ovo se može primijeniti i na mušlimane koji mogu nahraniti Sljedbenike Knjige mesom životinja koje su sami zaklali. Muslimanima je također dozvoljeno ženiti čestite Sljdbenice Knjige. Kako god se od žena očekuje da budu čestite i časne isto se očekuje i od muškaraca, svima im je zabranjeno da se ponašaju razvratnički (da se odaju preljubi), kako neke osobe rade zbog seksualne dozvoljenosti.

Vi imate pouku i u stoci: “Mi vam dajemo da iz utroba njenih mlijeko čisto pijete, koje nastaje od grizina u buragu i od krvi – ukusno onima koji ga piju. A od plodova palmi loze pripremate piće i hranu prijatnu. To je, doista, dokaz onima koji pameti imaju. Gospodar tvoj je pčelu nadahnuo: “Pravi sebi kuće u brdima i u dubovima i u onome što naprave ljudi, zatim, hrani se svakovrsnim plodovima, pa onda idi stazama Gospodara svoga, poslušno!” Iz utroba njihovih izlazi piće različitih boja koje je lijek ljudima. To je, uistinu, dokaz za ljude koji razmišljaju. (Nahl: 66-69).

Tumačenje: ovo su lekcije o blagodatima hrane koja se dobija od stoke, a spominju se i plodovi datule – palme i grožđe. Također se spominje pouka o stvaranju pčele i nastanku njenog meda koji se koristi u zdravstvene svrhe, jer je konzumiranje meda lijek za mnoge bolesti.

Depresija je često povezana s promjenama u tjelesnoj težini, čije povećavanje ili smanjivanje rezultira psihološkim promjenama, slično kao i kod stava o ishrani (ovisno o emocionalnom stanju). U takvim periodima pacijenti teže ka uzimanju jela (nekontrolisano jedu), što nije nužno dobro za njihov organizam (tijelo) i oni postaju uvjereni da, psihološki gledano, hrana (bilo da jedu više ili manje) čini da se oni osjećaju bolje.

Ajet:

“I jedan od dokaza Njegovih je san vaš noću i po danu, i nastojanje vaše da steknete nešto iz obilja Njegova; to su, zaista, pouke za ljude koji čuju.” (Rum: 23).

Tumačenje: jedan od Allahovih znakova je ciklus spavanja kada se stvorenja mogu odmoriti i zaustaviti aktivnost kako bi mogli biti aktivni tokom dana.

Ajet naglašava kako sva ponašanja iziskuju uravnotežen način života (stil života) kako bi se očuvalo dobro psihičko i fizičko zdravlje. Potcrtava se važnost toga da se ne remeti svakodnevna rutina, jer to, samo po sebi, povećava sposobnost da se osoba nosi s emocionalnim stresom, kada pacijenti mogu ostati budni cijelu noć, a spavati po danu. Čest je slučaj da je osnovna rutina prvo ponašanje koje se mijenja, a efekti toga zapravo najavljuju problem koji dolazi.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: ***Allah nije dao nijednu bolest, a da za nju nije dao lijek.*** (Buhari).

Tema: Nema nijedne bolesti koju je Uzvišeni Allah dao, a da za nju nije dao i lijek.

Nauka danas izražava poštovanje i uzima znanje iz poslaničke medicine Muhammeda, s.a.v.s., iako takvi načini liječenja već stoljećima postoje u muslimanskim državama i još uvijek su korisna u upotrebi. Hadis je odgovor brojnim muslimanskim pacijentima koji vjeruju da je bolest i lijek od Uzvišenog Allaha te da ne trebaju tražiti lijek. Ovim se podstiču pacijenti ne samo da ne gube nadu (posebno kada se bolest smatra "neizlječivom"), ali također i da se potpuno uključe u svaki oblik liječenja koji se smatra ispravnim, jer je to obaveza prema svome tijelu.

Napomena: islam ne negira koristi od moderne medicine. Islam, naprosto, podstiče pojedince da traže lijek za svoje bolesti, kako se spominje u gornjem hadisu.

Hadisi:

Ibn Abas, r.a., prenosi: **"Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Dvije su blagodati koje obmanu i prevare većinu ljudi: zdravlje i slobodno vrijeme.*"** (Buhari).

Tema: Zdravlje i sloboda (slobodno vrijeme za vršenje dobrih djela). Nijedan život nije vrijedan življenja osim onog na budućem svijetu.

Prenosi se (od Mudžahida): "Ibn Omer, r.a., rekao je: "Allahov Poslanik, s.a.v.s., me uzeo za rame i rekao: *Budi na ovom svijetu kao da si stranac ili putnik.* Ibn Omer, r.a., imao je običaj reći: **Kada omrkneš, ne očekuj da ćeš osvanuti, a kada osvaneš, ne očekuj da ćeš omrknuti. Od svog zdravlja ostavi (uštedi) za svoju bolest, a od svog života za svoju smrt.**" (Buhari).

Tema: Riječi Poslanika, a.s.: *Budi na ovom svijetu kao da si stranac ili putnik.*

Navedeni hadis naglašava mjesto zdravlja u životu čovjeka. Također, podstiče na uspostavljanje ravnoteže između psiholoških, socioloških, fizičkih i duhovnih potreba, što je neophodno za održavanje zdravog načina života.

KORISNI UZORI

Pacijenti često mogu vidjeti primjere dobrog rješavanja problema oko sebe, ali ne uspiju da uzmu pouku. Očigledna opcija u identificiranju rješenja je identificirati model ponašanja.

Ajet:

“Ali, nisu svi oni isti. Ima ispravnih sljedbenika Knjige koji po svu noć Allahove ajete čitaju i mole se. Oni u Allaha i u onaj svijet vjeruju i traže da se čine dobra djela, a od nevaljalih odvrćaju i jedva čekaju da učine dobročinstvo; oni su čestiti.” (Ali ‘Imran: 113-114).

Tumačenje: spominju se vrline klera Sljedbenika Knjige koji su prihvatili islam, nijedno dobro djelo ne promiče sveznanju Uzvišenog Allaha.

Često puta pojedinci ne usvajaju primjere ponašanja od ljudi koje ne poznaju ili s kojima nisu na neki način povezani, zbog različitosti u vjerskoj pripadnosti, kulturi ili zato što im je teško da odvoje nečije ponašanje od osobe. Ajet napominje kroz direktan savjet, kao i kroz analogiju, na ovu opciju usvajanja modela nečijeg ponašanja, bez obzira ko je ta osoba, i, također, predlaže usvajanje osnovnih principa lijepog ponašanja.

Ajeti:

“A tebi objavljujemo Knjigu, samu istinu, da potvrdi knjige prije nje objavljene i da nad njima bdi. I ti im sudi prema onome što Allah objavljuje i ne povodi se za prohtjevima njihovim, i ne odstupaj od Istine koja ti dolazi; svima vama smo zakon i pravac propisali. A da je Allah htio, On bi vas sljedbenicima jedne vjere učinio, ali, On hoće da vas iskuša u onome što vam propisuje, zato se natječite ko će više dobra učiniti; Allahu ćete se svi vratiti, pa će vas On o onome u čemu ste se razilazili obavijestiti.” (Ma’ide: 48).

Tumačenje: navodi se naredba da se vjernik obraća na Kur’an kada mu treba sud u vezi s nečim, pohvaljuju se Tevrat, Indžil i Kur’an. Ajet naređuje da se svim ljudima sudi prema Kur’anu.

“Svako se okreće prema svojoj Kibli, a vi se potrudite da druge, čineći dobra djela, preteknete! Ma gdje bili, Allah će vas sve sabrati, - Allah, zaista sve može.” (Bekare: 148).

Tumačenje: svaka vjera ima svoju kibli (pravac okretanja prilikom obavljanja molitve). Allahova kibra je ona prema kojoj se okreću vjernici. On će sakupiti sva stvorenja da im sudi, čak i ako su tijela zakopana i istruhnula.

Kada pacijenta upitate o nekom uspješnom pokušaju rješavanja problema, on se obično obraća na situacije za koje je on vidio nekoga drugog da je to uspješno riješio i želi da i on sam pokuša isto. Ajeti motiviraju vjernike da iniciraju promjene u životu, da slijede one koji su najljepšeg ponašanja i da se u tome netječu, jer je natjecanje prirodna ljudska osobina i, iako natjecanje ponekad može biti nezdravo, ajet propagira njegovu zdravu formu. Takvo pozitivno podsticanje i propagiranje zdravog natjecanja je uobičajena tehnika koja se posebno koristi u terapijama da bi se podstaklo na lijepo ponašanje kod djece koja imaju problema s ponašanjem. Roditeljima se često savjetuje da *primjećuju kada su njihova djeca dobra*, a savjetuje im se i ideja zdravog natjecanja u činjenju dobrih djela što je posebno kreativno kod djece. Naravno, ova ideja se može primjenjivati i kod odraslih kada nedostatak opraštanja ili neprijateljstvo otežavaju napredak liječenja.

Ajet:

“Vi u Allahovom poslaniku imate divan uzor za onoga koji se nada Allahovoj milosti i nagradi na onom svijetu, i koji često Allaha spominje.” (Ahzab: 21).

Tumačenje: vjernicima se savjetuje da uzimaju Muhammeda, s.a.v.s., za uzora, kao što je bio slučaj na dan *Ahzaba*, kada se govori o strpljivosti, zaštiti (života i islamskih vrijednosti), ulaganju truda i čekanju da Uzvišeni Allah pošalje olakšanje i rješenje.

Sunnet je (tj. izjave, djela i prešutna odobrenja Muhammeda, s.a.v.s.) sažet prikaz najljepšeg i najboljeg ponašanja. Ovo nije samo zbog toga što je

Alejhiselam bio Poslanik islama, već zbog toga što je, stvarno, njegov stil života model lijepog načina življenja. Uistinu, savremena nauka omaškom naglašava životni stil Muhammeda, s.a.v.s., kao standard za zdravo održavanje stanja uma u tijela, jer je to umjeren stil života u svakom svom aspektu.

POMOĆI SEBI

Sušтина svake terapije je da pojedinac bude aktivan u pomaganju samome sebi i sve dok pacijenti ne nauče da slušaju i učestvuju u svojim životima, neće biti napretka.

Ajeti:

“To je zato što Allah neće lišiti blagostanja narod kome ga je podario – sve dok se on sam ne promijeni, - a Allah sve čuje i sve zna.” (Enfal: 53).

Tumačenje: Uzvišeni Allah neće promijeniti blagodati koje daje sve dok ljudi ne počnu činiti zlo, kada On odlučuje da reaguje na ovakav način, budući da je On uvijek savršen i pravedan u svemu.

“Uz svakog od vas su meleki, ispred njega i iza njega, - po Allahovu naređenju nad njim bdiju. Allah neće izmijeniti jedan narod dok on sam sebe ne izmijeni. A kad Allah hoće da jedan narod kazni, niko to ne može spriječiti; osim Njega nema mu zaštitinika.” (Ra’d: 11)

Tumačenje: svakom vjerniku su dodijeljena dva meleka pisara (Kiramen katibin – Plemeniti pisari) koji ga štite od nesreće i povreda. Pored toga, ova dva meleka bilježe naša dobra i loša djela.

“Samo se Njemu možete moliti! A oni kojima se pored Njega mole – neće im se odazvati, kao što ni voda neće stići u usta onome koji prema njoj samo dlanove svoje pruži; molitva nevjernika je stvar izgubljena.” (Ra’d: 14).

Tumačenje: navodi se poređenje kako bi se potcrtala uzaludnost obožavanja lažnih bogova od strane mnogobožaca

Hadisi:

Od Vakida el-Lejsija, r.a., prenosi se: **Dok je Božiji Poslanik, a.s., u džamiji sjedio s ljudima, došla su trojica ljudi. Dvojica od njih su se uputila prema Božijem Poslaniku, a.s., a treći se je okrenuo i otišao. Od te dvojice jedan je ugledao prazno mjesto u halki i tu sjeo, dok je drugi sjeo iza njih. Kad je Božiji Poslanik, a.s., završio, upitao je: *“Hoćete li da vam kažem o ovoj trojici? Jedan je tražio utočište kod Allaha pa mu je Allah našao mjesto, drugi se zastidio pa se i Allah njega zastidio, a treći se okrenuo pa se i Allah okrenuo od njega!”*** (Buhari).

Tema: Čitati ili recitovati nešto u prisustvu učenjaka.

Džabir ibn Abdullah, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: ***Primjer mene i ostalih poslanika prije mene jeste kao primjer čovjeka koji sagradi zgradu i uljepša je i dotjera, osim mjesta jedne cigle koja je u ćošku. Ljudi su obilazili oko nje i divili joj se, te rekoše: ‘Još samo da ima ova cigla.’ Pa ja sam ta cigla, ja sam pečat svim vjerovjesnicima.***” (Buhari).

Tema: Posljednji od svih poslanika – Muhammed, s.a.v.s.

Ajeti/hadisi navode analogiju koja se može koristiti kod pacijenata koji se uopće ne trude. Čest je slučaj da pacijenti prisustvuju terapiji samo zato što ga je zdravstveni radnik ili član porodice natjerao na to, što je očigledan problem za provođenje liječenja. Osnovni je terapijski zahtjev da sama osoba želi da se promijeni, ako te namjere/želje nema, trud će biti uzaludan, bez obzira na to koliko se jako trudio, rješenje će biti nekompletno.

Hadis:

A'isha, r.a., prenosi još jednu predaju da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., njoj rekao u pogledu obavljanja umre **da je nagrada za umru u skladu s troškovima i naporima** (koje osoba podnese za vrijeme njenog obavljanja)."

Tema: Nagrada za umru je srazmjerna naporima koje osoba podnese za vrijeme njenog obavljanja.

Ovaj hadis donosi jednostavan, ali očigledan zaključak da postignuće zavisi od uloženog truda.

Hadisi:

Ebu-Zerr, r.a., prenosi: Upitao sam Poslanika, a.s.: "Koje je djelo najbolje?" On je odgovorio: "*Vjerovanje u Allaha i borba u Njegovo ime.*" Zatim sam pitao: "Koje je najbolje oslobađanje roba?" On je odgovorio: "*Oslobađanje roba koji je najskuplji i najdraži njegovom gospodaru.*" Rekao sam: "A ako sebi to ne mogu priuštiti?" Reče: "*Pomozi onome koji može ili oslobodi drugog (jeftinijeg)!*" Rekoh: "A ako nisam u stanju?" Reče: "*Poštedi ljude zla, jer je to sadaka za tebe!*" (Muslim).

Tema: Vjera i njena definicija.

Prenosi se od Hudajfe i Ebu-Šejbe da je **Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *Svako dobro djelo je sadaka.*** (Muslim).

Tema: Knjiga zekata.

Hadisi naglašavaju kako je pomaganje sebi povezano s pomaganjem drugima i tako podstiču pojedince da povećaju svoj osjećaj samopoštovanja i na tome temelje svoja djela.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: ***Bogatstvo ne doazi od mnoštva imetka, već je bogatstvo u bogatstvu duše.*** (Muslim).

Tema: Knjiga zekata.

Hadis stavlja snažan naglasak na to da je najbolji način da se sebi pomogne to da se osoba zaštiti ne samo fizički već i duhovno. Smirena duša je pravo bogatstvo, jer je ona u stanju da podnosi žrtve za svoje dobro. Ovo je jedan od aspekata karaktera kojem se često daje sporedna (periferna) važnost, a ona je jedan od suštinskih elemenata potrebnih da se nekome/sebi pomogne.

HOMOSEKSUALNOST

Stavovi nekih svjetskih religija koje odbacuju homoseksualnost kao način života, prema njihovim svetim tekstovima, dobro su poznati. Islam nedvosmisleno odbacuje ovakav oblik veze, jer je to suprotno prirodnom poretku kojeg je Stvoritelj uspostavio za Svoja stvorenja.

Ajeti:

“Zašto vi, mimo sav svijet, sa muškarcima općite, a žene svoje, koje je za vas Gospodar vaš stvorio, ostavljate? Vi ste ljudi koji svaku granicu zla prelazite.” (Šuara: 165-166).

Tumačenje: spominje se kazivanje o poslaniku Lutu, a.s., rođaku Ibrahima, a.s., i narodu Sodome u el-Guru u Jordanu. Uzvišeni Allah je uništio njegov narod zbog homoseksualnosti, grijeha kojeg su oni izmislili i koji nije bio poznat prije njih.

“Zar zbilja sa strašću općite sa muškarcima umjesto sa ženama? Vi ste, uistinu, bezumnici.” (Neml: 55).

Tumačenje: Postavlja se pitanje, znaš li šta je prirodno ili šta je propisao Uzvišeni Allah?

“I Luta. Kada narodu svome reče: ‘Vi činite takav razvrat kakav prije vas niko na svijetu nije činio: s muškarcima općite, po drumovima

presrećete i na skupovima svojim najodvratnije stvari činite, - odgovor naroda njegova bijaše: 'Učini da nas Allahova kazna stigne, ako istinu govoriš!'" (Ankebut: 28-29).

Tumačenje: narod Sodome je pitan u pogledu njihovog ponašanja, onoga što su govorili i radili, a od čega nisu imali koristi, pljačkali su po putevima (razbojništvo), ubijali su i otimali, praktikovali su homoseksualizam u javnosti, organizirali borbe životinja itd.

Ajeti naglašavaju prirodni poredak u seksualnoj vezi između muškarca i žene, prema zakonu Uzvišenog Stvoritelja.

LJUDSKE SLABOSTI

Pacijenti nekada očekuju da bez obzira kakvu traumu imali oni bi trebali biti u stanju da se nose sa teškoćama te se mogu osjećati malo tjeskobno zato što imaju probleme s kojima se moraju uhvatiti u koštac. Važno ih je u tom momentu podsjetiti da su oni samo ljudi i da je stres u teškim okolnostima ljudska reakcija.

Ajet:

"Allah želi da vam olakša. – a čovjek je stvoren kao nejak biće (ne može da se suzdrži i da ostavi vanbračne odnose sa ženama)." (Nisa': 28).

Tumačenje: Uzvišeni Allah je odredio šta je dozvoljeno, a šta ne, dakle, nema tereta na stvorenjima

Hadis:

Enes ibn Malik, r.a., prenosi: "Allahov Poslanik, s.a.v.s., činio je dovu Allahu: *Allahu utječem Ti se od nemoći, lijenosti, starosti, od kaburskog azaba, iskušenja Dedždžala i životnih i smrtnih iskušenja.*" (Buhari).

Tema: Riječi Uzvišenog Allaha: **“Allah vas stvara i poslije vam duše uzima; ima vas koji duboku starost doživite, pa brzo zaboravite ono što saznate. Allah je, zaista, Sveznajući i Svemoćni.”** (Nahl: 70).

Ajet spominje da čovjek nije nesavladiv, da ga mogu savladati određene situacije, da je to dio ljudskog života i da je svaki čovjek stvoren kao podložan tome. Hadis naglašava da već samo starenje oslabljuje čovjeka. Zbog toga je to nekada i objašnjenje za pojavljivanje nesporazuma u nekim slučajevima, a spominje se još i dova koja potcrtava jednu prirodnu ljudsku slabost.

Ajet:

“Ako se neka žena plaši da će joj muž početi joguniti ili da će je zanemariti, onda se oni neće ogriješiti ako se nagode, - a nagodba je najbolji način -, **ta ljudi su stvoreni lakomi!** I ako vi budete lijepo postupali i Allaha se bojali – pa, Allah dobro zna ono što radite.” (Nisa': 128).

Tumačenje: navode se propisi u pogledu zapostavljanja od strane muža, žena se može odreći nekih svojih prava, mužu je dozvoljeno da to prihvati, ako to njega usmjerava prema njoj. Ova strategija postoji zbog uskogrudnosti stvorenja koja su podložna takvim stvarima.

Kako se navodi, ajet govori kako za vrijeme teških vremena osobama može biti teško da oprostite, da se ne sjetite da je i druga osoba samo čovjek i da su i one također podložne činjenju pogrešaka.

Ajet:

“Ja ne pravdam sebe, ta duša je sklona zlu, osim one kojoj se Gospodar tvoj smiluje. Gospodar moj zaista prašta i samilostan je.” (Jusuf: 53).

Tumačenje: ovo je kazivanje o Jusufu, a.s. Ovaj ajet spominje slučaj kada je vladar istraživao šta se desilo između ministrove žene, građanke, i Jusufa, a.s. Njegova nevinost je dokazana. Ajet je odgovor vladareve žene i njeno opravdavanje njenih djela.

Hadisi:

Enes, r.a., prenosi: "Poslanik, a.s., rekao je: *Iz Džehennema će izaći svako ko je izgovorio La ilahe illallah i u čijem srcu bude dobra koliko ječmeno zrno. Zatim će iz Džehennema izaći svako ko je izgovorio La ilahe illallah i u čijem srcu bude dobra koliko pšenično zrno. Potom će iz Džehennema izaći svako ko je izgovorio La ilahe illallah i u čijem srcu bude dobra koliko jedan trun.*" (Buhari).

Tema: Vjerovanje se smanjuje i povećava.

Alija ibn Ebi Talib, r.a., prenosi da je Poslanik, s.a.v.s., noću pokucao na njegova vrata, gdje su bili on i Fatima, r.a., kći Poslanikova, s.a.v.s., i upitao ih: *"Zar vas dvoje ne klanjate?" Odgovorio mu je: "Božiji Poslaniče, naše su duše u Allahovoj ruci, pa kada hoće On nas probudi." On se tada povukao ne rekavši mi ništa, ali sam ga kasnije čuo kako se udara po koljenu i ponavlja: "Čovjek o mnogim stvarima hoće da raspravlja."* (Buhari).

Tema: Poslanik, a.s., bodrio je ljude da obavljaju noćni namaz i druge dobrovoljne namaze (nafle), ne čineći ih obaveznim.

Abdullah ibn Abbas, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *"Svaki čovjek će biti nagrađen prema svome trudu, zatim će osobe tražiti život i imetak ljudi, a od optuženih se traži da daju zakletvu."* (Muslim).

Tema: Knjiga donošenja pranih presuda.

Ajet naglašava realnost da je čovjek sklon zlu i da je taj fenomen najprimjetniji kad je osoba ljuta, jer tada ispoljava svoje primitivne instinkte. Ajet također ukazuje na greške koje se mogu napraviti u ljutnji, sugerirajući da se treba iskazati oprost u takvim slučajevima, jer niko nije nesavladiv (imun na pogrešku). Hadisi također podsjećaju da vjerovanje varira i da osoba može pogriješiti, bilo da je to zbog pretjeranog vjerovanja u svoj trud ili jednostavno zbog lošeg ponašanja, to je jedan aspekt ljudske prirode, zato treba dati oprostaj u određenim životnim tačkama.

Ajeti:

“Čovjek je stvoren od žurbe. Pokazaću Ja vama, doista, dokaze Svoje, zato Me ne požurujte!” (Enbija’: 37).

Tumačenje: kada god su munafici ismijavali Allahovog Poslanika, s.a.v.s., uslijedila bi brza kazna o strane Uzvišenog Allaha koji bi zaštitio Alejhiselama. Uzvišeni Allah ili ubrza ili odgodi kaznu.

“Učinio ti je, doista, krivo! – reče Davud – “time što je tražio da tvoju ovcu doda ovcama svojim; mnogi ortaci čine nepravdu jedni drugima, ne čine jedino oni koji vjeruju i rade dobra djela; a takvih je malo.” I Davud se uvjeri da smo Mi baš njega na kušnju stavili, pa oprost od Gospodara svoga zamoli, pade licem na tle i pokaja se. (Sad: 24).

Tumačenje: spominje se iskušenje Davuda, a.s., u vezi s presuđivanjem u jednom sporu između dvojice ljudi. Ovaj akt je filter za nezdrave veze.

Navedeni ajeti naglašavaju činjenicu da ljudi nekad neuspješno daju savjete (daju pogrešne savjete) prije nego prikupe sve raspoložive informacije, iako uz najbolje namjere, što ilustruje kako, i uz dobru namjeru, kada osoba ima neuravnotežen stav, to može imati negativne učinke.

Ajeti:

“Čovjek je, uistinu, stvoren malodušan: kada ga nevolja snađe – brižan je, a kada mu je dobro – nepristupačan je.” (Me’aridž: 19-21).

Tumačenje: čovjek je stvoren kao nestrpljivo biće, kada ga zadesi neka nesreća, pomisli kako nikakvo dobro više neće dočekati i lahko zapadne u očaj, a kada ga zadesi neko dobro, ne želi to dijeliti s drugima.

“Mi čovjeka stvaramo da se trudi.” (Beled: 4).

Tumačenje: navodi se kako su ljudi stvoreni u teškoćama, misli se na proces embrionskog razvoja, majčine trudnoće, razvoju u djetinjstvu i rada za izdržavanje.

Nestrpljenje u čekanju rezultata/ishoda naših djela je psihološki najizazovnija situacija za pojedinca. Naravno, kada je neko u u nekoj muci, ona postaje još teža i u tom momentu stvara očaj koji poništava pozitivni stav. Međutim, kada stvari idu dobro za osobu, tada se zanemaruje sreća ili uzima zdravo za gotovo. Ovo se javlja kada se od pacijenata traži da identificiraju uspješne strategije u vezi s rješenjem, a oni nisu često sposobni da to urade. Također, mnogi naponi se jednostavno vezuju za proces življenja (instinktivni su), kako to posljednji ajet naglašava.

Ajet:

“Tako Mi vremena, zaista je čovjek na gubitku.” (Asr: 1-2).

Tumačenje: spominje se vrijeme u kojem čovjek postoji (živi), u kojem je na gubitku i ide ka uništenju. Ajet sažima često viđen problem da osoba nema smjer u svom životu što rezultira uništenjem osjećaja vlastite vrijednosti i samopoštovanja.

Svi navedeni ajeti naglašavaju da je čovjek ranjiv i podložan greškama iz svih navedenih razloga. Važno je uvidjeti ovo kako bi osoba bila u stanju da “pusti da problem ode/prođe” kako bi im to omogućilo da se uhvate u koštac sa svakodnevnim nesporazumima.

“DA I ALI” – TRAŽENJE OPRAVDANJA

Pacijenti obično izbjegavaju da pristupe mijenjanju ponašanja tako što daju opravdanja zašto ne mogu pokušati nešto takvo.

Ajeti:

“O vjernici, ne budite kao nevjernici koji govore o braći svojoj kada odu na daleke pute ili kada boj biju: “Da su s nama ostali, ne bi umrli i ne bi poginuli” – da, Allah učini to jednom u srcima njihovim; i život i smrt Allahovo su djelo, On dobro vidi ono što radite.” (Ali ‘Imran: 156).

Tumačenje: zabranjuje se vjernicima da gaje ideje u pogledu smrti i sudbine onako kako to nevjernici čine. Uzvišeni Allah je dao patnje kako bi njihova žalost i tuga bila još veća. Uzvišeni Allah upozorava vjernike da On daje i život i smrt.

“Da se radilo o plijenu na dohvat ruke i ne toliko dalakom pohodu, licemjeri bi te slijedili, ali im je put izgledao dalek. I oni će se zaklinjati Allahom: ‘Da smo mogli, doista bismo s vama pošli’, i tako upropastili sami sebe, a Allah zna da su oni lažljivci.” (Tevba: 42).

Tumačenje: spominju se razlozi zbog kojih munafici nisu išli u džihad. Uzvišeni Allah opominje one ljude koji nisu pošli u pohod na Tebuk, a koji daju lažne izgovore.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *“**Jak vjernik je bolji i Uzvišenom Allahu draži od nejakog vjernika, a dobro je i u jednom i u drugom. Žudi za onim što će ti koristiti, traži pomoć od Allaha i nemoj klonuti. Ako ti se šta dogodi, ne govori: da sam uradio tako i tako bilo bi tako i tako – već reci: – Allah je dosudio i učinio što je htio – jer ono ‘da sam’ šejtanu otvara mogućnost djelovanja.**” (Muslim).*

Tema: Knjiga o sudbini.

Žaljenje izraženo riječima “da sam” je traumatska reakcija, ona može biti destruktivnija od samog problema, daje pacijentu utisak da mogu izbjeći svaku nesreću ako budu nastojali da pokriju svaki aspekt svakog događaja. Jasno je da ovo nije realno. Ajet ajet/hadis upozorava na razliku između *ne mogu* i *neću* izvršiti nešto, još jednom se osnažuje ideja aktivnog uzimanja učešća.

UVOĐENJE PROMJENA U PONAŠANJU

Mijenjanje ponašanja nije jednostavna stvar, ne znači samo raditi nešto na drukčiji način već podrazumijeva kontekstualiziranje pogrešaka iz prethodnih ponašanja kako bi osoba bila sigurna da će promjene vjerovatno biti trajne.

Ajet:

“A onome ko se poslije nedjela svoga pokaje i popravi se – Allah će sigurno oprostiti. Allah doista prašta i samilostan je.” (Ma’ide: 39).

Tumačenje: pokajanje lopova se prima, nakon što se primijeni odgovarajuća kazna za krađu (odsijecanje ruke).

Ajet naglašava osnovne komponente provođenja promjena u ponašanju: izražavanje kajanja zbog prijašnjeg ponašanja i mijenjanje ponašanja. Ako nedostaju ove komponente, do promjena u ponašanju obično ne dođe.

Ajet:

“O sinovi Ademovi, kad vam između vas samih budu dolazili poslanici koji će vam propise Moje objašnjavati, - onda se oni koji se budu Allaha bojali i dobra djela činiti neće ničega bojati niti će bilo za čim tugovati.” (Ea’raf: 35).

Tumačenje: čestitost podrazumijeva da se izbjegavaju zabranjeni oblici ponašanja, a da se izražava pokornost Uzvišenom Allahu.

Kada se čine ispravne stvari, tj. kada se ispoljavaju najzdraviji i najkorektniji oblici ponašanja, tada osoba automatski stiče osjećaj sigurnosti i samopouzdanja u pogledu svojih postupaka i tako su dosljedniji i samouvjereniji u održavanju takvog načina ponašanja.

Ajet:

“I upitaj ih o gradu koji se nalazio pored mora kad su propise o suboti kršili: kada su im ribe, na oči njihove, dolazile dok su subotu svetkovali, a kad nisu svetkovali, one im nisu dolazile. Eto, tako smo ih u iskušenje dovodili zato što su stalno grijeshili.” (Ea'raf: 163).

Tumačenje: navodi se kako su jevreji kršili propise vezane za Sabat (svetkovanje subote), za što ih je Uzvišeni Allah kaznio. Oni su pokušali da prevare Uzvišenog Allah. Bacali su mreže (ribarske) u vodu prije Sabata, odmarali bi taj dan (subotu) i vadili bi ribu u nedjelju i tako bi ono što je zabranjeno njima izgledalo prihvatljivo. Zato ih je On, Slavljen i Uzvišen neka je, kaznio.

Ajet uspostavlja vezu između prelaženja granica (morala) u ponašanju i povećane vjerovatnoće zapadanja u iskušenje činjenja beskorisnih/nezdravih strategija. Uobičajena je pojava za pacijente da upadnu u zamku kruga uništenja, kada uvjerenje o jednom obliku nezdravog ponašanja vodi ka slijedećem.

Ajet:

“I znajte da je među vama Allahov Poslanik; kad bi vas u mnogo čemu poslušao, doista biste nastradali; ali Allah je nekima od vas pravo vjerovanje omilio, i u srcima vašim ga lijepim prikazao, a nezahvalnost i neposlušnost vam omrazio. Takvi su na pravom putu.” (Hudžurat: 7).

Tumačenje: Uzvišeni Allah naređuje ljudima da slijede odluke Poslanika, a.s., jer on bolje zna i više se brine za svoje sljedbenike od njih samih. Uzvišeni Allah je vjeru učinio dragom srcima sljedbenika Poslanika, a.s., i omrazio im sve oblike grijeha. Oni koji imaju te osobine su pravi vjernici.

Ovaj ajet upozorava da promjena dolazi iznutra i naglašava vezu između onoga što je prirodni red za ljude (Fitra) i onoga što je dobro.

Hadis:

Tarik ibn Šihab je rekao: "Mervan je bio prvi koji je proučio hutbu za bajram prije namaza. Jedan čovjek je reagovao: 'Namaz je prije hutbe!' - a on je odgovorio: 'Već je ostavljeno što je tamo!' Ebu-Se'id je rekao: 'Što se toga tiče, on je uradio što mu je bila dužnost, **jer sam čuo Allahovog Poslanika, s.a.v.s., kako govori: 'Ko vidi kakvu negativnost neka je rukom otkloni. Ako to ne može, onda neka je otkloni jezikom. Ako ni to ne može, onda neka to osudi srcem, ali to je naslabiji iman.'**'" (Muslim).

Tema: Vjera i njena definicija.

Hadis nudi tri prepoznatljiva oblika intervencije za pacijenta koji se mogu koristiti kao osnova kada se nastoji postići promjena u ponašanju. Oni omogućavaju da se na individualnom nivou postigne povjerenje.

INDIVIDUALNI KAPACITET U PRAKSI

Pojedinci često mogu nepotrebno patiti zbog toga što sami na sebe vrše pritisak da žive ispod svojih finansijskih, društvenih i psiholoških kapaciteta.

Ajeti:

"Majke neka doje djecu svoju pune dvije godine onima koji žele da dojenje potpuno bude. Otac djeteta je dužan da ih prema svojoj mogućnosti hrani i odijeva. **Niko neka se ne zadužuje iznad mogućnosti svojih: majka ne smije**

da trpi štetu zbog djeteta svoga, a ni otac zbog svoga djeteta. I nasljednik je dužan sve to. A ako njih dvoje na lijep način i sporazumno odluče da dijete odbiju, to nije grijeh. A ako zaželite da djeci svojoj dojlje nađete – pa, nije grijeh kada od srca ono što ste naumili dadete. Allaha se bojte i znajte da Allah dobro vidi ono što radite.” (Bekare: 233).

Tumačenje: navode se detalji u pogledu procesa razvoda kada je žena trudna. Period dojenja je svega dvije godine i dozvoljena je materijalna nadoknada (ženi) u granicama mogućnosti (muža). Također se navodi direktiva da se izbjegava nanošenje povreda (bilo koje vrste) ili osvećivanje za ovo vrijeme. Informacija ukazuje da odvikavanje (djeteta od dojenja) treba da bude uz obostrani dogovor.

“O vjernici, ne prijateljujte ni sa očevima vašim ni sa braćom vašom ako više vole nevjerovanje od vjerovanja. Onaj od vas ko bude s njima prijateljeva, taj se doista prema sebi ogriješio. **Reci: Ako su vam očevi vaši, i sinovi vaši, i braća vaša, i žene vaše, i rod vaš, i imanja vaša koja ste stekli, i trgovačka roba za koju strahujete da prođe neće imati, i kuće vaše u kojima se prijatno osjećate – miliji od Allaha i Njegova Posalnika i od borbe na Njegovom putu, onda pričekajte dok Allah Svoju odluku ne donese. A Allah grešnicima neće ukazati na pravi put’.**” (Tevba: 23-24).

Tumačenje: spominje se naredba da se idolopoklonici ne uzimaju za prijatelje, čak i ako su dio rodbine, ako izaberu nevjerovanje umjesto vjerovanja.

“Njih ostavite da stanuju tamo gdje i vi stanujete, prema svojim mogućnostima, i ne činite im teškoće zato da biste ih stijesnili. Ako su trudne, dajte im izdržavanje sve dok se ne porode, a ako vam djecu doje, onda im dajte zasluženu nagradu sporazumjevši se međusobno na lijep način. A ako nastanu razmirice, neka mu onda druga doji dijete. **Neka imućan prema bogatstvu svome troši, a onaj koji je u oskudici – prema tome koliko mu je Allah dao, jer Allah nikoga ne zadužuje više nego što mu je dao; Allah će, sigurno, poslije tegobe, slast dati.**” (Talak: 6-7).

Tumačenje: pojašnjavaju se detalji u vezi s razvodom kada je žena trudna naglašavajući da žena ima pravo da udobno živi, prema imovinskim mogućnostima muža, ne smije se loše tretirati i ima pravo na izdržavanje sve do momenta poroda (ako je razvod neizbježan). Ženi se također daje opcija da uzme naknadu za dojenje djeteta, ukoliko hoće. Ajeti naglašavaju da osoba treba da troši prema svojim mogućnostima.

Hadisi:

Ebu-Zerr, r.a., prenosi: "Gradio sam jednog čovjeka nazivajući mu majku ružnim imenima. Poslanik, a.s., rekao je: *O Ebu-Zerr, ti si čovjek u kom ima džahilijeta! Oni su vaša braća, vaš imetak koji je Allah učinio vašim vlasništvom. Pa u koga bude brat u njegovom vlasništvu, neka ga hrani onim što i on jede, neka ga oblači od onoga što on oblači. Nemojte im naređivati ono što ne mogu, a ako im naredite, pomozite im!*" (Buhari).

Tema: Činjenje grijeha iz neznanja i grešnik nije nevjernik osim ako obožava nekog drugog pored Uzvišenog Allaha.

Enes, r.a., prenosi: "**Poslanik, a.s., imao je običaj klanjati kratki namaz (skratio bi namaz kada je predvodio džemat) i obavljao ga je na potpun način.**" (Buhari).

Tema: Kratki namaz, na potpun način.

Ebu-Katade, r.a., prenosi: "Poslanik, a.s., rekao je: *Ja, doista, pristupim namazu i želim da ga oduljim kada začujem plač djeteta pa skratim svoj namaz, jer znam kolika je ljubav majke naspram djeteta kada plače.* (Buhari).

Tema: Svako treba skratiti namaz (kada predvodi džemat) kada začuje plač djeteta.

Prenosi se da je Ibn Omer, r.a., rekao: "Davali smo prisegu vjernosti Allahovom Poslaniku, s.a.v.s., da ćemo slušati i pokoravati se, a on bi rekao: *Onoliko koliko ste u mogućnosti.*" (Muslim).

Tema: Knjiga upravljanja.

Abdullah ibnu-š-Šahir, r.a., rekao je: “Došao sam kod Vjerovjesnika, s.a.v.s., dok je učio (elhakumu-t-tekasur - **Zaokuplja vas nastojanje da što imućniji budete**). Onda je rekao: “*Čovjek govori: ‘Moj imetak, moj imetak!’ ‘O čovječe, zar ti imaš od svog imetka išta osim ono što si pojeo, pa uništio, i što si obukao, pa poderao, ili što si kao sadaku dao, pa ćeš za nju imati nagradu.’*” (Muslim).

Tema: Knjiga Poslanikovog, a.s., komentarisanja Kur’ana. Tumačenje ajeta iz sure Nur: 21: “Među vama je bilo onih koji su iznosili potvoru. Vi ne smatrajte to nekim zlom po vas; ne, to je dobro po vas. **Svaki od njih biće kažnjen prema grijehu koji je zaslužio, a onoga od njih koji je to najviše činio čeka patnja velika.**”

Praktični je kapacitet, bio on finansijski ili neki drugi, često izvor problema s mentalnim zdravljem, kada su očekivanja iznad onoga što je dostupno. Ajeti/hadisi upozoravaju da je u svim okolnostima važno raditi na realnoj osnovi i održavati neki oblik fer igre (fair-play). Hadisi posebno pozivaju pojedince da zauzmu snažniju poziciju i da pažljivo razmotre odgovornost, omogućavajući drugima da učine onoliko koliko mogu, a ovo podrazumijeva da su njihove veze nadiskustvene, jednako kao što ovako sve osobe gledaju na sebe.

INDIVIDUALNE RAZLIKE

Razmatranje pojedinačnih razlika u ponašanju važno je kako bi se pacijentima omogućilo da razmišljaju o tretiranju razlika dok održavaju uspješne veze (jer pod stresom oni mogu djelovati na temelju toga što svaka osoba dijeli svoja gledišta i kada se jave razlike – ne može se nositi s razlikama).

Ajet:

“Kad čovjeku kakvu blagodat darujemo, on se okreće i oholo udaljava, a kad ga zadesi zlo, onda očajava. Reci: **Svako postupa po svom nahodanju, a samo Gospodar vaš zna ko je na pravom putu.**” (Isrâ': 83-84).

Tumačenje: pominje se okretanje od Uzvišenog Allah u vremenu blagodati i gubljenje nade u teškim vremenima. Svako ima svoje individualne namjere u skladu sa svojom prirodom.

Hadis:

Prenosi se da je Tavus rekao: "Zapamtio sam neke ashabe Allahovog Poslanika, s.a.v.s., koji su govorili da je sve po određenju, a čuo sam Ibn Omera, r.a., da kaže **da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: Sve je po određenju pa čak i nesposobnost i sposobnost, ili moć i nemoć.**" (Muslim)

Tema: Knjiga sudbine.

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: "Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: **Ko vjeruje u Allaha i Sudnji dan neka ne uznemirava svoga komšiju. A ja vam naređujem da vodite brigu o ženama, jer su one stvorene od krivog rebra, a najkrivlji dio rebra je njegov gornji dio, ako ga pokušaš ispraviti slomićeš ga, a ako ga ostaviš ostaće kriv, zato vam naređujem da vodite brigu o ženama.**" (Buhari).

Tema: Podsticanje da se vodi briga o ženama.

Ajet i hadisi su važna upozorenja na činjenicu da je svaka osoba kao pojedinac posebna u pogledu psiholoških procesa i da su individualne razlike važan sastavni dio svakodnevnih interakcija. Posljednji hadis stavlja naglasak na važnost toga da se drugima dozvoli da održavaju svoju individualne/lične karakteristike i da ne "forsiraju" promjenu.

Ajet:

"I sa sljedbenicima Knjige raspravljajte na najljepši način, - ne i sa onima među njima koji su nepravedni -, i recite: 'Mi vjerujemo u ono što se objavljuje nama, a naš Bog i vaš Bog jeste – jedan, i mi se Njemu pokoravamo'." (Ankebut: 46).

Tumačenje: kada se razgovara s ljudima koji žele da saznaju nešto o vjeri od vjernika oni s njima trebaju diskutovati na najljepši mogući način

Hadisi:

Abdullah ibn Mes'ud, r.a., prenosi: "Čuo sam jednog čovjeka kako uči ajet(iz Kur'ana), a ja sam čuo Poslanika, a.s., da ga uči drugačije. Zato sam ga uzeo za ruku i odveo Allahovom Poslaniku, s.a.v.s., koji je rekao: ***"Obojica ste u pravu. Nemojte se razilaziti, jer su se oni prije vas razišli pa su uništeni."*** (Buhari).

Tema: ono što je rečeno u pogledu ljudi, i rasprava između jevreja i muslimana

Esma bint Ebi Bekr, r.a., prenosi: ***"Došla mi je moja majka za vrijeme Allahovog Poslanika, s.a.v.s., nešto tražeći, a još nije bila primila islam, pa sam upitala Alejhiselama da li da je primim. Alejhiselam mi je odgovorio: Da, svakako, primi svoju majku i usluži je."*** (Buhari).

Tema: Davanje poklona mnogobošcima (paganima, politeistima, višebošcima, idolopoklonicima i nevjernici, koji ne vjeruju u Jednoću Uzvišenog Allaha i Njegovog poslanika, Muhammeda, s.a.v.s.).

Ajet i hadisi upozoravaju da je u određenim situacijama bolje složiti se s nekim razlikama nego se raspravljati, jer forsiranje promjene neće promijeniti stvarno stanje. Posljednji hadis je dobar primjer kako se veze mogu održavati kroz promjene u karakteru i ponašanju.

NAMJERE

Važnost "namjere" u terapiji je fundamentalna. Ako postoji namjera za promjenom nečeg drugog pored rješenja problema zbog koristi nečijeg zdravlja/veze onda će implementacija biti ne samo teška već neuspješna i kratkog vijeka.

Ajeti:

“I ispričaj im o dvojici Ademovih sinova, onako kako je bilo, kada su njih dvojica žrtvu prinijeli, pa kada je od jednog bila primljena, a od drugog nije, ovaj je rekao: ‘Sigurno ću te ubiti!’ – ‘Allah prima samo od onih koji su dobri’ – reče onaj. **I kad bi ti pružio ruku svoju prema meni da me ubiješ, ja ne bih pružio svoju prema tebi da te ubijem, jer ja se bojim Allaha, Gospodara svjetova.**” (Ma’ide: 27-28).

Tumačenje: ovo je kazivanje o Habilu i Kabilu. Uzvišeni Allah spominje posljedice zavidnosti i nepravde u kazivanju o dvojici Ademovih, a.s., sinova. Svako dijete koje se rodilo Ademu, a.s., bilo je jedno od blizanaca. Zbog same potrebe poslanik Adem, a.s., dozvolio je brak između svoje djece (jer, naravno, jedino su on i Hava bili roditelji). Jednu od kćerki bi davao nekom od sinova za ženu. Kabilova sestra (koja je rođena zajedno s njim) je bila prelijepa, dok Habilova nije, pa je Kabil htio da zadrži svoju sestru za sebe.⁵ Poslanik Adem, a.s., to je odbio i rekao da svaki od njih treba da prinese kurban. Habil je prinio ovcu i njegov kurban je bio primljen, a Kabil je prinio neke svoje proizvode. Njegov kurban nije bio primljen pa je on ubio svoga brata.

“Allah vas neće kazniti ako se zakunete nenamjerno, ali će vas kazniti ako se zakunete namjerno. Otkup za prekršenu zakletvu je: da deset siromaha običnom hranom kojom hranite čeljad svoju nahranite, ili da ih odjenete, ili da roba ropstva oslobodite. A onaj ko ne bude mogao – neka tri dana posti. Tako se za zakletve vaše otkupljujete kada se zakunete; a **o zakletvama svojim brinite se!** Eto, tako vam Allah objašnjava propise Svoje da biste bili zahvalni.” (Ma’ide: 89).

Tumačenje: spominju se detalji o iskupu za namjerno kršenje zakletve i potcrtava da je ispunjavanje zakletvi obavezno. Odijevanje podrazumijeva da se da odjeća u kojoj se može klanjati – što, naravno, ne može biti lošeg kvaliteta.

5 U brak su se uzimali dvoje Ademove, a.s., djece koja nisu bila zajedno u majčinom stomaku. Autor ovdje kaže Habilova ili Kabilova sestra misleći da su bile zajedno s njima u stomaku, jer su sve one setre svojoj braći – op. prev.

“Zar oni čekaju da im meleki dođu, ili kazna Gospodara tvoga, ili neki predznaci od Gospodara tvoga? Onoga dana kada neki predznaci od Gospodara tvoga dođu, ni jednom čovjeku neće biti od koristi to što će tada vjerovati, ako prije nije vjerovao ili ako nije, kao vjernik, kakvo dobro uradio. Reci: Samo vi čekajte, i mi ćemo, doista, čekati!” (En’am: 158).

Tumačenje: nevjernici čekaju početak života na budućem svijetu ili neke znakove toga.

“Zatim smo, poslije njega, poslanike narodima njihovim slali i oni su im jasne dokaze donosili, ali oni nisu htjeli da vjeruju u ono što prije nisu priznavali. Tako Mi pečatimo srca onih koji u zlu prelaze svaku mjeru.” (Junus: 74).

Tumačenje: navode se jasni dokazi nevjernicima koji odbijaju uputu, jer su je oni već prije odbacili. Posljedica toga je da im je Uzvišeni Allah zapečatio srca.

“Reci: “Hoćete li da vam kažem čija djela neće nikako priznata biti, čiji će trud u životu na ovom svijetu uzaludan biti, a koji će misliti da je dobro ono što rade? To su oni koji u dokaze Gospodara svoga ne budu vjerovali i koji budu poricali da će pred Njega izići; zbog toga će trud njihov uzaludan biti i na Sudnjem danu im nikakva značaja nećemo dati.” (Kehf: 103-105)

Tumačenje: najveći gubitnici u ovom životu su svi oni ljudi koji ne obožavaju Uzvišenog Allaha, iako u svoje vrijeme, svako od njih misli da je ono što radi ispravno.

“Na Dan kada neće nikakvo blago, a ni sinovi od koristi biti, samo će onaj koji Allahu srca čista dođe spasen biti.” (Šuara: 88-89).

Tumačenje: nečije bogatstvo ili djeca ne mogu spasiti osobu od Uzvišenog Allaha (Njegove kazne), bez obzira koga ona želi dati kao otkup ili kako velik iznos je spreman platiti.

Hadisi:

Omer ibnu-l-Hattab, r.a., prenosi: “Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da je rekao: ***Zaista se djela vrednuju prema namjerama i zaista će svaki čovjek dobiti ono što je naumio svojim djelom, pa ko bude hidžru učinio u ime Allaha i Njegova poslanika, njegova hidžra je Allahu i Poslaniku, a ko bude hidžru učinio zbog materijalne dobiti (dunjaluka) ili zbog žene da bi se njome oženio, njegova hidžra je zbog onoga što je naumio.***” (Buhari).

Tema: ovo je izrečeno za vrijeme razgovora s jednim čovjekom koji je htio da učini hidžru iz Mekke u Medinu kako bi se oženio. Princip koji se ovdje naglašava je to da je namjera iza djela, a ne stavrno djelo ono što se nagrađuje.

Nu'man ibn Bešir, r.a., prenosi: “Čuo sam Božijeg Poslanika, s.a.v.s., koji je rekao: ***Što je dozvoljeno (halal) jasno je, a što je zabranjeno (haram) jasno je, a među njima ima nejasnih stvari koje mnogi ne poznaju. Ko ih se uščuva, taj je sačuvarao svoju vjeru i čast, a ko se upusti u njih, zapast će u ono što je zabranjeno. Isto tako kao pastir koji čuva stado oko zabranjene zemlje, može časom da mu umakne stado i pase na njoj. Svaki vladar ima svoju, drugima zabranjenu, zemlju (ispašu), a Božija, zabranjena, zemlja jesu Njegove zabrane. U tijelu ima jedan organ, koji kada je dobar, bude dobro cijelo tijelo, a kada je pokvaren, bude pokvareno cijelo tijelo, taj organ je srce.***” (Buhari).

Tema: Superiornost osobe koja ostavi sve sumnjive (nejasne) stvari za dobro svoje vjere.

Ebu-Mes'ud, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: “***Kada čovjek utroši novac za izdržavanje svoje obitelji, želeći njime postići Allahovo zadovoljstvo (znajući da mu je to dužnost od Allaha, te je izvršava nadajući se Njegovoj nagradi), piše mu se kao da je podijelio sadaku.***” (Buhari).

Tema: šta je rečeno u vezi s riječima: *Djela se cijene prema namjeri.*

Enes, r.a., prenosi: **da je jedan beduin upitao Allahovog Poslanika, s.a.v.s.: “Kada će biti Smak svijeta? “A šta si pripremio za njega?”, upita ga. “Ljubav prema Allahu i Allahovom Poslaniku”, reče čovjek. “Ti ćeš biti sa onima koje voliš” - odgovori mu.” Drugo predanje glasi: “Nisam pripremio mnogo dobrovoljnog posta, ni namaza, ni sadake, ali volim Allaha i Njegovog Poslanika!” (Buhari).**

Tema: Vrline Omer ibnu-l-Hattaba.

Semure ibn Džundub, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Sinoć su mi (u snu) došla dvojica i vodili me dok nismo došli do grada sa zidovima od zlata i srebra. Prišli smo gradskim vratima i zatražili da se otvore, pa su nam otvorena. Ušli smo u grad i susreli ljude čija je jedna strana bila lijepa toliko da nikad nisam vidio, a druga strana je bila ružna u toj mjeri da tako nešto nikad nije viđeno. Kazao je Poslanik, s.a.v.s.: ‘Moji su im saputnici kazali da zarone u rijeku, a rijeka je tekla ispred njih. Voda joj je bila potpuno bijela kao najbjelje mlijeko. Zaronili su u nju pa se vratili, i vidjeli smo da je nestalo njihove ružnoće, i izgledali su kao najljepša bića’. Poslanik, s.a.v.s., rekao je: ‘Kazali su mi: Ovo je džennetu adn i ovakva je tvoja kuća.’ Zatim su dodali: “Oni koji su imali pola lijepo, a pola ružno tijelo to su oni čija su djela bila pomiješana pa su imali i dobrih i loših djela, ali im je Allah oprostio...” (Buhari).*

Tema: Riječi Uzvišenog Allaha: “A ima i drugih koji su grijehе svoje priznali i koji su dobra djela s drugim koja su rđava izmiješali, njima će, može biti, Allah oprostiti jer Allah prašta i samilostan je.” (Tevba: 102).

Ebu-Se'id el-Hudri, r.a., prenosi: “Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., kako kaže: *U mom ummetu će se pojaviti ljudi koji će obavljati namaz i vi ćete njihov namaz smatrati značajnijim od vašeg, postiće i njihov post ćete smatrati značajnijim od vašeg, njihova dobra djela ćete smatrati značajnijim od vaših, učiće Kur'an, ali on neće prelaziti njihova grla (neće se vladati po njemu), oni će izlaziti iz islama kao što strijela proleti kroz plijen, pa strijelac ispituje željeznu glavu strijele (da vidi krv) i ne*

nade ništa (nikakav znak), zatim pogleda u ravni dio prema njenom kraju, ali ne vidi nikakav trag (krvi). Zatim će pogledati na njenu dršku, ali neće naći ništa zabodeno za nju.” (Buhari).

Tema: Grijeh osobe koja uči Kur'an kako bi se pokazivala svijetu (radi slave, popularnosti) ili kako bi ostvarila neku materijalnu korist.

Džundeb, r.a., prenosi: ***“Poslanik, a.s., rekao je: Ko namjerno učini da ljudi čuju za njegova dobra djela, kako bi dobio slavu kod njih, Allah će njima otkriti njegovu pravu namjeru (na Sudnjem danu), a onaj ko javno čini dobra djela kako bi se pokazivao ljudima i dobio slavu Allah će otkriti njegove prave namjere (i poniziti ga).”*** (Buhari).

Tema: Vršenje ibadeta u javnosti samo radi pokazivanja ljudima, pričanje ili davanje nagovještaja o svojim dobročinstvima, učiniti da ljudi čuju za nečija dobra djela kako bi se dobila slava.

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: ***Zakletve se računaju prema namjeri zbog koje su učinjene.***” (Muslim).

Tema: Knjiga zakletve.

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: ***Zaista, Allah ne gleda u vaše izgleda, niti u vaše imetke, nego gleda u vaša srca i vaša djela.***” (Muslim).

Tema: Knjiga vrlina i održavanja međuljudskih veza.

Svi ajeti/hadisi ukazuju da treba imati jasne namjere iza svog ponašanja, jer namjere mijenjaju (određuju) djelo. Ponavljamo, ako postoji problem (neprikladnost) u pogledu namjere postojat će problem i u pogledu ishoda/satisfakcije tim djelom. Hadisi također naglašavaju da čak i kad djela nisu uspješna, ostaje važnost dobrih namjera. Posljednji hadis se odnosi na korisne zaključke koji se mogu koristiti za pročišćavanje motiva.

Ibn Abbas, r.a., prenosi: ***“Allahov Poslanik, s.a.v.s., govorio je o svom Gospodaru i rekao: Zaista je Uzvišeni Allah odredio dobra i loša djela, a zatim je to objasnio, pa ko naumi da uradi dobro djelo pa ga ne uradi, Allah mu to upiše kod Sebe kao potpuno dobro djelo; a ko naumi da uradi dobro djelo i uradi ga, Allah mu upiše kod Sebe nagradu od deset do sedam stotina puta, ili još mnogo veću. Ko naumi da uradi loše djelo pa ga ne uradi, Allah mu to upiše kod Sebe kao potpuno dobro djelo; a ko naumi da uradi loše djelo i uradi ga, Allah mu upiše samo jedno loše djelo.”*** (Buhari).

Tema: Ko naumi da uradi dobro ili loše djelo.

Hadis stavlja snažan naglasak na činjenicu da je Uzvišeni Allah učinio ljudima teškim da čine zlo, a lahkim da čine dobro. Pacijentima se često savjetuje da je potreban velik napor da osoba održava i primjenjuje destruktivna ponašanja, a u takvim slučajevima mnoge osobe misle da je teško (ili čak sramotno) da rade nešto bolje. Ovaj paradoks objašnjava sam sebe.

Ajet:

“I kad htjede da ščepa zajedničkog im neprijatelja, reče mu onaj: ‘O Musa, zar ćeš da ubiješ i mene kao što si juče ubio čovjeka? To hoćeš da na zemlji silu provodiš, a ne želiš da miriš.’” (Kasas: 19)

Tumačenje: spominje se kako je informacija da je Musa, a.s., ubio čovjeka dospjela u javnost. Izraeličanin i Kopt su se svađali, Izraeličanin je zatražio pomoć od Musaa, a.s., Musa, a.s., intervenirao je i udario čovjeka koji je umro od posljedica povrede. Slijedećeg dana, isti Izraeličanin se svađao s nekim drugim čovjekom, a poslanik je htio ponovo da mu pomogne, ali je Izraeličanin pomislio da će ga ovaj napasti te je izrekao ovu optužbu. Niko osim poslanika Musaa, a.s., i ovog Izraeličanina nije znao za jučerašnji slučaj, ali kada je ovaj to spomenuo pred Koptom (s kojim se svađao), on je odnio informaciju faraonu, koji je zbog toga naredio da se poslanik, a.s., ubije.

Čest je slučaj da pojedinci daju optužbe, u njih umetnu loše namjere drugih (kažu kako su to uradili iz loše namjere, a ne znaju je li tako) kako bi

pokazali da su oni bolji ljudi u toj vezi i kako bi odvratili pažnju do vlastitog lošeg ponašanja ili kako bi davali prednost svojim potrebama, kao što je slučaj u gornjem ajetu. Jasno je da je namjera ovdje kontraproduktivna.

Ajet:

“Ako ste na putu, a ne nađete pisara, onda uzmite zalog. A ako jedan kod drugog nešto pohranite, neka onaj opravda ukazano mu povjerenje i neka se boji Allaha, Gospodara svoga. **I ne uskratite svjedočenje; ko ga uskrati, srce njegovo će biti grešno**, a Allah dobro zna ono što radite.” (Bekare: 283).

Tumačenje: kada osoba posudi novac dok putuje, kako bi ga vratila kasnije, neko bi trebao zapisati taj dug, osim ako osobe znaju/vjeruju jedna drugoj. Ovdje se naređuje da se sakrije ili ne odbije da se pod zakletvom da svjedočenje, jer je lažno svjedočenje jedan od najtežih grijeha.

Ajet naglašava važnost priznanja krivice. Pojedinci mogu zanemariti negativne namjere zbog neke materijalne koristi, ne znajući kakav uticaj to ima na sveukupni karakter (ovo se obično opravdava izrekom “cilj opravdava sredstvo”; to je zabranjeno u islamu, jer šerijat zahtijeva da namjera bude dozvoljena i jednaka metodologiji promjene).

UTICAJNI PRIJATELJI

Problemi pacijenta često mogu biti naglašeni, a napredak ka promjeni ometan od strane “uticajnih rođaka/prijatelja”. Podložnost ovim uticajima često pogoršava problem i takva prijateljstva idu ka tome da na kraju postanu izvor kajanja. Poznato je da je kod pacijenata koji ispoljavaju ponašanja ovisnika ključno promijeniti krug prijatelja. Pravi posao u takvom slučaju je ponovo objasniti pacijentu ulogu prijatelja, skrenuti mu pažnju s bezuvjetnog prihvatanja (nekog za prijatelja, bez obzira kakav je) ka moralnoj uputi (prijatelj je onaj ko je dobra osoba i želi ti dobro). Naravno, ovo ne znači da se osobi treba oduzeti pravo da samostalno odlučuje, već treba nastojati da osoba primijeni ovaj savjet.

Ajeti:

“O vjernici, za prisne prijatelje uzimajte samo svoje, ostali vam samo propast žele: jedva čekaju da muka dopadnete, mržnja izbija iz njihovih usta, a još je gore ono što kriju njihova prsa. Mi vam iznosimo dokaze, ako pameti imate. Vi njih volite, a oni vas ne vole, a vi vjerujete u sve Knjige. Kad vas sretnu, govore: ‘Vjerujemo!’ – a čim se nađu nasamo, od srdžbe prema vama grizu vrhove prsta svojih. Reci: ‘Umrte od muke!’ Allahu su, zaista, dobro poznate misli svačije.” (Ali ‘Imran: 118-119).

Tumačenje: spominju se vjernici koji vole munafike, jer misle da su i oni vjernici. Opisuje se kako vjerovanje jednog muslimana obuhvata sve ranije Objave, ali Objavu u islamu nevjernici odbacuju, što Uzvišeni Allah, naravno, zna.

“A oni kojima se vi, pored Njega, klanjate, ne mogu ni vama ni sebi pomoći.” (Ea’raf: 197).

Tumačenje: zbog neprijateljstva i mržnje nevjernika prema vjernicima oni se nadaju da će i muslimani zapasti u zabludu.

“Klanja se onome čije će mu klanjanje prije nauditi nego od koristi biti; a takav je, doista, loš zaštitnik i zao drug!” (Hadždž: 13).

Tumačenje: ajet se odnosi na obožavanje lažnih bogova i idola kako bi se od njih dobila pomoć. Vjerovatnije je da će to donijeti više štete nego koristi (na ovom svijetu) te će i na onom svijetu donijeti kaznu.

“Nevjernici govore vjernicima: ‘Slijedite naš put, a mi ćemo nositi grijeh vaše!’ – a ne bi ponijeli nijedan grijeh njihov, oni samo lažu, ali će, sigurno, vlastito breme i breme onih koje su u zabludu odveli nositi, i za laži koje su iznosili, doista, će na Sudnjem danu odgovarati.” (Ankebut: 12-13).

Tumačenje: nevjernici tvrde kako će preuzeti grijeh drugih ako se vrate u nevjerstvo. Uzvišeni Allah odgovara da na Sudnjem danu niko neće nositi

ničije grijeha, ali će se onima koji budu druge odvodili u zabludu obračunati dodatni grijesi.

“Vi ste” – reče on – “mimo Allaha kumire prihvatili da biste u životu na ovome svijetu međusobne prijateljske odnose održavali, a poslije, na Sudnjem danu, jedni drugih ćete se odricati i jedni druge ćete proklinjati, vatra će vaše boravište biti, i niko vam u pomoć neće moći priteći.” (Ankebut: 25).

Tumačenje: narod poslanika Ibrahima, a.s., bio je tako buntovan protiv Allahovog Poslanika (Ibrahima, a.s.) da su kovali zavjeru da ga ubiju tako što će ga baciti u vatru (spaliti na lomači, ali je Uzvišeni Allah vatru učinio hladnom i spasio Ibrahima, a.s., koji je ostao nepovrijeđen). Ibrahim, a.s., opominjao je narod da mu idoli ne mogu ništa učiniti (naškoditi) i upozoravao ih da će ono oko čega se oni ujedinjavaju na ovom svijetu biti samo izvor kajanja na budućem.

“I nijedan grešnik neće grijehove drugog nositi; ako grijehovima pretovareni pozove da mu se ponesu, niko mu ih neće ponijeti, pa ni rođak. A ti ćeš opomenuti samo one koji se Gospodara svoga boje, iako ih niko ne vidi, i koji obavljaju molitvu – onaj ko se očisti, očistio se za svoje dobro -, a Allahu se sve vraća.” (Fatir: 18).

Tumačenje: Uzvišeni Allah ne treba nikoga, a sva stvorenja su ovisna o Njemu. Svaka osoba će nositi vlastito breme grijeha na Posljednjem danu, bez obzira na to koliko bliski bili (rođaci, prijatelji), jer će svako biti preokupiran samo svojim djelima i samim sobom. Zato, ko god čini dobro, on sam će od toga imati koristi.

Hadisi:

Prenosi Alija, r.a.: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., me je poslao zajedno sa Zubejrom i Mikdadom, r.a., a zatim hadis pripovijeda Hatib ibn Ebi-Belta’a, a na kraju stoji ajet: “O vjernici, ako ste pošli da se na putu Mome borite i da naklonost Moju steknete, s **Mojim i svojim neprijateljima ne prijateljajte** i ljubav im ne poklanjajte – oni poriču Istinu koja vam dolazi i izgone Poslanika

i vas samo zato što u Allaha, Gospodara vašeg, vjerujete. Vi im krišom ljubav poklanjate, a Ja znam i ono što tajite i ono što javno činite. Onaj od vas koji to bude činio s pravog puta je skrenuo.” (Mumtehine: 1).

Tema: Riječi Uzvišenog: “(...) s **Mojim i svojim neprijateljima ne prijateljujte...**” (Mumtehine: 1).

Prenosi Ebu-Musa: “Poslanik, a.s., rekao je: ***Primjer dobrog i lošeg društva je poput prodavača mirisa i onoga koji raspiruje vatru. Tako, prodavač mirisa ili će ti pokloniti miris, ili ćeš ti kupiti od njega miris, ili ćeš, barem, od njega osjetiti lijep, ugodan miris. Dok, onaj koji raspiruje vatru, kovač, ili će ti prožeći, progorjeti odjeću ili ćeš osjetiti od njega neugodan miris.***” (Buhari).

Tema: Misk (vrsta parfema).

Jedan od najtežih aspekata u mijenjanju pacijentovih spoznaja i ponašanja odnosi se na uticaj prijatelja, jer je on dalekosežan. Čest je slučaj tokom istraživanja da se utvrdi da svaka osoba ima svoju agendu (dnevni raspored aktivnosti, koja ne mora nužno biti zlonamjerna), ona jednostavno odgovara nečijim potrebama i emocionalnoj stabilnosti. Pored toga, ponekad, razlog za održavanje veze nije samo ljubav već može uključivati i sekundarne razloge održavanja uobičajenog ponašanja. Ajeti spominju kako prijatelji, na kraju krajeva, neće preuzeti odgovornost za odluke koje osoba donese, zato je važno sagledati sadržaj savjeta kojeg osobi daje njen prijatelj. Hadisi podržavaju ovu ideju, upozoravaju kako je beskorisno prijateljstvo s osobama koje negiraju istinu (Hakk, koja uključuje islamske upute u vezi s najboljim ponašanjem i karakterom – vidjeti odjeljak: Učinkovita socijalna interakcija/učinkovita komunikacija). Posljednji hadis nudi korisnu analogiju za razmatranje tipa prijateljstva kojeg osoba ima kao i prijateljstva koje nudi drugima.

Ajet:

“On vam je već u Knjizi objavio: kad čujete da Allahove riječi poriču i da im se izruguju, ne sjedite s onima koji to čine dok ne stupe u drugi

razgovor, inače, bićete kao i oni. Allah će sigurno zajedno sastaviti u džehennemu licemjere i nevjernike.” (Nisa’: 140).

Tumačenje: sjedenje u krugovima ljudi koji ismijavaju Objavu znači da osoba odobrava takvo ponašanje i svaki će svjedok tome imati dio grijeha onih koji ismijavaju Objavu.

Hadis:

Hudajfa ibnu-l-Jeman, r.a., prenosi: “Ljudi su pitali Allahovog Poslanika, s.a.v.s., o dobru, a ja sam ga pitao o zlu, bojeći se da me ne zadesi, pa sam rekao: ‘O Allahov Poslaniče, zaista smo bili u džahilijetu i zlu, pa nam je Allah došao s ovim dobrom, pa da li poslije ovog dobra ima zla?’ Rekao je: *‘Da.’* Pa sam rekao: ‘A da li poslije tog zla ima dobra?’ Rekao je: *‘Da, ali u njemu je sumaglica.’* Rekao sam: ‘A kakva je to sumaglica?’ Rekao je: *‘Ljudi koji će se pridržavati i koji će prakticirati nečiju drugu tradiciju, a ne moj sunnet i koji će upućivati suprotno mojoj uputi. Neke njihove postupke ćeš odobravati, a neke prezirati.’* Pa sam rekao: ‘Da li poslije ovog dobra ima zla?’ Rekao je: *‘Da, pozivači na vratima Džehennema, onaj ko im se odazove bace ga u njega.’* Rekao sam: ‘O Allahov Poslaniče, opiši nam ih.’ Rekao je: *‘Ljudi naše kože i oni koji govore našim jezicima.’* Rekao sam: ‘O Allahov Poslaniče, šta mi savjetuješ ako me zadesi to vrijeme?’ Rekao je: *‘Drži se džemata (zajednice) muslimana i njihovog imama (predvodnika),’* pa sam rekao: ‘A šta ako ne budu imali niti džemata niti imama?’ Rekao je: *‘Skloni se od svih tih skupina, pa makar se uhvatio za stablo drveta sve dok te smrt ne zadesi, a ti u tom stanju.’* (Buhari).

Tema: Znakovi poslanstva u islamu.

Pacijenti se često žale da se osjećaju neprijatno u društvu nekih svojih prijatelja, ali nemaju dovoljno samopouzdanja da napuste društvo, čak i kada su svjesni da te iste (prijateljske) veze nisu zdrave, ne donose nikakvu podršku nit korist. Ajet/hadis upozorava na probleme dobrih osoba koji šute i tako i na sebe usmjeravaju društvenu obavezu da se zaštite.

Ajeti:

“A kada im se kaže: ‘Pristupite onome što Allah objavljuje, i Poslaniku!’ oni odgovaraju: ‘Dovoljno nam je ono što smo od predaka naših zapamtili’. – Zar i ako preci njihovi nisu ništa znali u i ako nisu na pravom putu bili?! O vjernici, brinite se o sebi; ako ste na pravom putu, neće vam nauditi onaj ko je zalutao! Allahu ćete se svi vratiti i On će vas obavijestiti o onome šta ste radili.” (Ma’ide: 104-105).

Tumačenje: kada se nevjernici pozovu ka Allahovim propisima njihov odgovor je taj da su oni zadovoljni onim znanjem koje su naslijedili od svojih predaka, čak i onda kada oni nisu ništa znali. Od osobe se zathijeva da prvo reformira sebe.

“Učinio ti je, doista, krivo! – reče Davud – “time što je tražio da tvoju ovcu doda ovcama svojim; mnogi ortaci čine nepravdu jedni drugima, ne čine jedino oni koji vjeruju i rade dobra djela; a takvih je malo.” I Davud se uvjeri da smo Mi baš njega na kušnju stavili, pa oprost od Gospodara svoga zamoli, pade licem na tle i pokaja se.” (Sad: 24).

Tumačenje: spominje se iskušenje poslanika Davuda, a.s., koji je presuđivao sporove među ljudima. Ovaj čin je filter za nezdrave veze. Navedeni ajet također naglašava da je prirodna ljudska slabost da daju savjet, a zaborave da saslušaju sve raspoložive informacije.

Kroz uzajamne veze nikad ne treba nasljeđivati nijedan oblik uticaja na ponašanje, već treba aktivno usvajati (razjasniti, a ne pretpostavljati, kako ajet naglašava) ono što utiče na karakter ili to odbacivati. Uticaj nezdravog prijateljstva često se ne uoči, jer se druženje obično odvija bez ili s malo razmišljanja o uticaju koji to druženje ostavlja na aktere. Kada je trud veći od postignuća, onda, svakako, tu vezu treba ponovo razmotriti. Osoba treba ulagati maksimalni trud u pogledu veza, ali veze ne bi smjele biti maksimalni trud (ne bi smjele biti naporne osobi).

Ajet:

“Reci: ‘Može li ijedno vaše božanstvo da stvara iz ničega, zatim da to ponovo učini?’ Reci: ‘Allah stvara iz ničega, zatim će to ponovo učiniti!’ Pa kuda se onda odmećete? Reci: ‘Može li ijedno vaše božanstvo da uputi na pravi put?’ i odgovori: ‘Samo Allah upućuje na pravi put!’ Pa da li je onda dostojniji da se poštiva onaj koji na pravi put upućuje ili onaj koji ni sam nije na pravom putu, osim ako ga drugi na pravi put ne uputi? Šta vam je, kako rasuđujete?! Većina njih slijedi samo pretpostavke; **ali pretpostavke nisu nimalo od koristi Istini**; Allah uistinu dobro zna ono što oni rade.” (Junus: 34-36).

Tumačenje: spominje se besmislenost tvrdnji u pogledu širka (mnogoboštva, idolopoklonstva), jer oni ne mogu ponoviti nijedan proces (ponovo stvoriti nešto itd.). Nevjernicima se postavljaju pitanja u vezi s njihovom zabludom, vjerovanjem i ljudima koje oni slijede.

Važno je razjasniti ono šta ti prijatelji savjetuju (je li to u skladu sa Istinom) i pogledati na uspjehnost u životu osoba koje su pod uticajem savjeta.

Ajet:

“I kada bude sve riješeno, šejtan će reći: ‘Allah vam je pravo obećanje dao, a ja sam svoja obećanja iznevjerio; ali, ja nisam nikakve vlasti nad vama imao, samo sam vas pozivao i vi ste mi se odazvali; zato ne korite mene, već sami sebe, niti ja mogu vama pomoći niti vi možete pomoći meni. Ja nemam ništa s tim što ste me prije smatrali Njemu ravnim.’ Nevjernike sigurno čeka bolna patnja.” (Ibrahim: 22).

Tumačenje: navodi se šta će se dešavati između Iblisa, l.a., (šejtana) i njegovih sljedbenika na Sudnjem danu; on će im dati do znanja da je samo Uzvišeni Allah Istina i da stvorenja mogu okrivljavati samo sebe, a ne šejtana.

Ne preuzimati odgovornost i slijepo slijediti druge ide ka tome da osoba ne zna šta da kaže kada treba objasniti/opravdati svoje ponašanje, jer nije svjesna ili “nema” stav koji stoji iza nekog djela. Izdaja je ono što će osoba osjetiti na kraju i to se u ajetu potcrtava.

UTICAJNO JA

Dok je, s jedne strane, uobičajeno da osoba bude svjesna uticaja drugih ljudi, s druge strane, manje je uobičajeno da pacijenti/osobe budu svjesni uticaja kojeg imaju na druge.

Ajeti:

“Onaj ko se bude za dobro zalagao – biće i njemu udio u nagradi, a onaj ko se bude za zlo zauzimao - biće i njemu udio u kazni. – A Allah nad svim bdi.” (Nisa': 85).

Tumačenje: ko god se zauzima za nešto dobro imaće udio u nagradi (osobe koja čini dobro), a isto se odnosi i na bilo koga ko se zauzima za nešto što je zlo.

“Reci: ‘Meni je zabranjeno da se klanjam onima kojima se vi, pored Allaha, klanjate.’ Reci: ‘Ja se ne povodim za željama vašim, jer bih tada zalutao i ne bih na pravom putu bio.’” (En'am: 56).

Tumačenje: spominju se znakovi puta upute koji su potpuno jasni, a Poslaniku, a..s, jasni su putevi/metode grešnika.

“Oni koji se boje Allaha neće za njih (nevjernike) račun polagati, ali su dužni da opominju ne bi li se okanili.” (En'am: 69) (ovaj ajet je derogiran 140-im ajetom sure Nisa').

Tumačenje: kada su vjernici izbjegavali da sjede s nevjernicima zbog toga nisu imali nikakvu krivicu/grijev za ono što su rekli/uradili, oni su se sačuvali od grijeha.

“U Allaha se uzdamo!” - rekoše oni. “Gospodaru naš, ne učini da zbog nas dođu u iskušenje ljudi koji nasilje čine.” (Junus: 85).

Tumačenje: ne treba davati nevjernicima autoritet nad vjernicima kako ne bi vjernici zapali u grijehenje.

U svijetu *terapije s fokusom na rješenje* je poznata izreka da je “posao psihologa da ukaže na slona u prostoriji”, tj. da ukaže da postoji problem. U određivanju uticaja kojeg osoba ima na druge, pacijente treba ohrabrivati da razvijaju ovu osobinu, a i ajeti ukazuju na obavezu da se tako radi.

Hadisi:

Abdullah ibn Abbas, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: ***“Nijedna osoba ne bude nepravedno ubijena, a da Ademovu prvom sinu (Kabilu) ne bude udio u njegovoj krvi, jer je on prvi počinio ubistvo.”*** (Buhari).

Tema: Stvaranje Adema, a.s., i njegovog potomstva.

Prenosi se od Džerira ibn Abdullaha, r.a., koji je rekao: “U sred bijela dana bili smo kod Allahovog Poslanika, s.a.v.s., pa mu dođe jedna grupa ljudi golih i ogrnutih vunanim ogrtačima ili sa abama od prugastog vunenog platna i s obješenim sabljama; bili su većinom, odnosno svi iz plemena Mudar. Lice Allahovog Poslanika, s.a.v.s., izmijeni se kada vidje njihovu neimaštinu, on zatim uđe, pa izađe, pa onda naredi Bilalu da prouči ezan. Zatim klanja, pa ustade da održi govor-hutbu i reče: **‘O ljudi, bojte se vašeg Gospodara koji vas je stvorio od jednog čovjeka i od njega je stvorio bračnog mu druga i od njih dvoje mnoge muškarce i žene razmnožio. Bojte se Allaha sa čijim imenom jedni druge zaklinjete i rodbinske veze ne kidajte, jer Allah vas, zaista, osmatra i stalno nad vama bdi.’** (Nisa, 1). A zatim je proučio ajet iz sure Hašr-18: **‘O vjernici, bojte se Allaha, nek svaka osoba osmotri šta je spremila za sutra.’** Neka dijeli čovjek od svojih dinara (zlatnika) i dirhema (srebrenjaka), od svoje odjece, od sa’a (mjere) pšenice, od jednog saa svojih hurmi, pa reče: ‘makar i polovinu hurme.’” Dođe jedan čovjek od ensarija sa zavežljajem toliko teškim da su mu ruke iznemogle. Ljudi su dolazili i donosili darove, tako da sam vidio dvije hrpe hrane i odjeće. Lice Allahova Poslanika, s.a.v.s., zbog toga je tako zasjalo kao da je pozlaćeno. Poslanik, s.a.v.s., reče: ***‘Ko uvede jedan lijep običaj u islam, imat će za to nagradu, a i nagradu za sve one koji poslije njega to budu radili, a da se ne umanji njihova nagrada. A ko uvede u islam jedan ružan običaj, bit će mu teret i teret svih onih koji ga čine poslije njega, bez umanjenja njihovog tereta.’*** (Muslim).

Tema: Knjiga znanja.

Hadisi na lijep način upozoravaju sve osobe na korist davanja lijepog primjera, kao i izbjegavanje da se uvede neki ružan običaj/praksa, jer će se time izbjeći osjećaj krivice koji osoba osjeća kada vidi da se njen prijedlog manifestira u nečijem ponašanju.

NAUČITI SLUŠATI RAZGOVOR (KONVERZACIJU)

Čest je slučaj da pojedinci “ne čuju” šta se priča i ono što je trebalo nisu razumjeli. Ovo se obično dešava zbog različitosti u tumačenju uslovljenih razlikama u karakteru ili raspoloženju, kao npr., dvojica ljudi mogu slušati isti razgovor, a razumjeti ga na različite načine. Naglasak se ovdje stavlja na *zaključak* razgovora, a ne na način na koji ga je govornik iznio, kao što je to često slučaj.

Ajeti:

“Ima ljudi čije te riječi o životu na ovom svijetu oduševljavaju i koji se pozivaju na Allaha kao svjedoka za ono što je u srcima njihovim, a najljući su protivnici. Čim se neki od njih dočepa položaja, nastoji da napravi na Zemlji nered, ništeći uslove i stoku. – A Allah ne voli nered!” (Bekare: 204-205).

Tumačenje: navode se osobine munafika koji se pretvaraju da su muslimani, ali negiraju Uzvišenog Allaha, jer je nevjerstvo u njihovim srcima. Oni su svadljivi sagovornici, lažu, mijenjaju istinu i obmanjuju ljude.

“Tako smo svakom vjerovjesniku neprijatelje određivali, šejtane u vidu ljudi i džinnova koji su jedni drugima kićene besjede govorili da bi ih obmanuli – a da je Gospodar tvoj htio, oni to ne bi učinili; zato ti ostavi njih, i ono što izmišljaju.” (En'am: 112).

Tumačenje: svaki poslanik je imao neprijatelje u svijetu ljudi i džina. Oni jedne druge inspirišu lijepim riječima kojima obmanjuju ljude. Uzvišeni Allah naređuje strpljenje pri suočavanju s njima.

“I zaklinjaše im se: ‘Ja sam vam, zaista, savjetnik iskreni!’ I na prevaru ih zavede. A kad oni ono drvo okusiše, stidna mjesta njihova im se ukazaše i oni po sebi džennetsko lišće stavljati počеше. ‘Zar vam to drvo nisam zabranio?!’ – zovnu ih Gospodar njihov – ‘i rekao vam: Šejtan vam je, zbilja, otvoreni neprijatelj’.” (Ea’raf: 21-22).

Tumačenje: spominje se kako je šejtan zaveo poslanika Adema, a.s., i Havu da okuse plod sa zabranjenog drveta. Oni su postali žrtve prijevare, jer im je on kazao da on ima veće znanje o mjestu (džennetu) i to je rezultiralo onim što su oni učinili (griehom).

“Zar je onaj koji zna da je istina ono što ti se objavljuje od Gospodara tvoga kao onaj koji je slijep? A pouku samo razumom obdareni primaju.” (Ra’d: 19).

Tumačenje: vjernik i nevjernik nikada nisu/neće biti isti. Vjernici su samo oni zdrave pameti koji razumiju.

“Ne povodi se za onim što ne znaš! I sluh, i vid, i razum, za sve to će se, zaista, odgovarati.” (Isra’: 36).

Tumačenje: spominje se važnost da osoba ne govori osim ako sigurno zna (ono o čemu priča), da izbjegava nagađanja (sumnje) i izmišljanje.

“Kad ih pogledaš, njihov izgled te ushićuje; a kad progovore, ti slušaš riječi njihove, - međutim, oni su kao šuplji naslonjeni balvani, i misle da je svaki povik protiv njih. Oni su pravi neprijatelji, pa ih se pričuvaj! Allah ih ubio, kuda se odmeću?!” (Munafikun: 4).

Tumačenje: munafici bi dolazili i predstavljali se kao da vjeruju Allahovom Poslaniku, s.a.v.s., i da vjeruju u Poruku Uzvišenog Allaha. Neke je muslimane zavaralo to što su oni govorili. Uzvišeni Allah ih proglašava munaficima, jer su se umjesto vjerovanju okrenuli nevjerništvu.

Hadisi:

Ummu Selem Hind bintu Ebi-Umejje, supruga Poslanika, a.s., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: **'Zaista sam ja samo čovjek, a vi se u svojim sporovima meni obraćate. Moguće je da jedan od vas bude uvjerljiviji u svom dokazu od drugoga, pa da ja zbog toga presudim u njegovu korist. Ko se tako postavi, pa ja presudim u njegovu korist, na štetu njegovog brata parničara, neka zna da sam mu time dodijelio jedan dio džehenemske vatre.'**" (Buhari).

Tema: Grijeh osobe koja vodi raspravu na nepravedan način u pogledu nečega za što zna da nije ispravno.

Abdullah ibn Omer, r.a., prenosi: "Dvojica ljudi sa istoka su došla i govorila ljudima veoma elokventno. Na to je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: **'Zaista je neki rječit govor učinkovit kao čarolija.'**" (Buhari).

Tema: Neki rječit govor je učinkovit poput magije.

Ajeti/hadisi aludiraju na hipnotičke osobine govora nekih ljudi kojim oni inspirišu i motiviraju druge da prakticiraju nezdrave oblike ponašanja, samo ljepotom svojih riječi i naizgled uvjerljivim dokazima. Opet se naglašava da pacijenta treba ohrabrivati da se koncentriše na sadržaj razgovora i na uticaj koji on može imati na život, posebno kada se radi o problemima s ovisnošću, jer je u tim slučajevima pritisak vršnjaka veoma moćan u održavanju ponašanja (iako se ovo može primjenjivati i na druge situacije).

Ajet:

"I zavodi glasom svojim koga možeš i potjeraš na njih svoju konjicu i svoju pješadiju, i budi im ortak u imecima, i u djeci, i daži im obećanja – a šejtan ih samo obmanjuje, ali, ti, doista, nećeš imati nikakve vlasti nad robovima Mojim!" A Gospodar tvoj je dovoljen kao zaštitnik!" (Isra': 64-65).

Tumačenje: Zavodnički glas podrazumijeva besposlenu razonodu i pjevanje.

Ajet ukazuje na uticaj šireg društva kao što su različiti oblici medija koji utiču na mišljenje – nešto što samo po sebi doprinosi nastanku brojnih društvenih problema time što se promoviraju nesporedumi i ideje o nezdravom načinu života.

Hadis:

Ebu-Bekr, r.a., prenosi: “Poslanik, a.s., jahao je na devu, a jedan čovjek mu je držao uzde. Poslanik, a.s., upitao je: *Koji je danas dan?* Šutjeli smo dok nismo pomislili da će ga nazvati nekim drugim imenom. On reče: *Zar nije Kurban bajram?* ‘Jest’ – odgovorili smo. On dalje upita: *A koji je ovo mjesec?* Pa smo opet šutjeli dok nismo pomislili da će ga nazvati nekim drugim imenom. On zatim reče: *Zar nije zu-l-hidždže?* ‘Jest’ – odgovorili smo. On zatim reče: *Zaista, vaša krv, imeci i čast su sveti (nepovredivi) jedni drugima kao što je svet ovaj vaš dan. Neka prisutni obavijesti odsutnog, jer odsutni može bolje razumjeti od prisutnog.*” (Buhari).

Tema: Riječi Poslanika, a.s., da postoji vjerovatnoća da osoba koja indirektno čuje za neku informaciju može bolje razumjeti od onoga ko ju je čuo direktno od izvora.

Navedeni hadis je jasan podsjetnik da čak i kada je osoba prisutna pri razgovoru to ne mora nužno značiti da će ona to bolje razumjeti te da treba tražiti savjet od drugih i to je korisno za razumijevanje informacije i savjeta kojeg osoba dobije.

ŽIVOTNI DOGAĐAJI KAO ISKUŠENJA

Životni događaji poput žalosti, razvoda, nesporeduma, nesreća i sl., sve ovo čini svakodnevni život. Sam život donosi makar jedan, ako ne i više ovakvih događaja. Međutim, kada se oni dogode, uobičajeno je da pacijenti pomisle da su po nečemu neuobičajeni, tj. *ove stvari se dešavaju drugim ljudima*. Jasna normalizacija iskustva ima centralnu ulogu u omogućavanju pacijentu da razvije distanciranje i prilagođavanje ovim situacijama te će tako moći da se s njima nosi na učinkovit način.

Ajeti:

“I kada smo vas od faraonovih ljudi izbacili, koji su vas najgorim mukama mučili: mušku vam djecu klali a žensku u životu ostavljali; - a to vam je bilo veliko iskušenje od Gospodara vašeg.” (Bekare: 49).

Tumačenje: spominju se sinovi Isra'ilovi (Benu Isra'il) te kako ih je Uzvišeni Allah ne samo spasio od pretjeranog zlostavljanja od strane faraona već je njihovu djecu spasio od klanja. U blagodati spasa d faraonovog nasilja je također bilo iskušenje kao i poteškoća.

“I tako smo od vas stvorili pravednu zajednicu da budete svjedoci protiv ostalih ljudi, i da poslanik bude protiv vas svjedok. I Mi smo promijenili Kiblu prema kojoj si se prije okretao samo zato da bismo ukazali na one koji će slijediti Poslanika i na one koji će se stopama svojim vratiti. – nekima je to bilo doista teško, ali ne i onima kojima je Allah ukazao na pravi put. Allah neće dopustiti da propadnu molitve vaše. – A Allah je prema ljudima zaista vrlo blag i milostiv.” (Bekare: 143).

Tumačenje: spominje se kako je pravac okretanja vjernika u namazu (kibla) promijenjen od pravca Jerusalema prema Mekki, i to u toku samog namaza.

Predanost bilo čemu u životu stavlja se na iskušenje (test) i to je razlog pojavljivanja poteškoća. Iskušenja se mogu činiti preteškima, ali navedeni ajet pokazuje kako pojedinac treba da se drži svojih uvjerenja uprkos iskušenjima u životu.

Ajeti:

“Mi ćemo vas dovoditi u iskušenje malo sa strahom i gladovanjem, i time što ćete gubiti imanja i živote, i ljetine, a ti obraduj izdržljive.” (Bekare: 155).

Tumačenje: strpljivost vjernika u nesrećama je način da stekne nagradu.

“Zar mislite da ćete ući u džennet, a da Allah ne ukaže na one od vas koji se bore i na one koji su izdržljivi?” (Ali ‘Imran: 142).

Tumačenje: vjernik ne može dobiti džennet ako se ne trudi i ne čini dobra djela u ime Uzvišenog Allaha.

“Vi ćete sigurno biti iskušavani u imecima vašim, i životima vašim, i slušaćete doista mnoge uvrede od onih kojima je data Knjiga prije vas, a i od mnogobožaca. I ako budete izdržali i Allaha se bojali, pa – tako treba da postupe oni koji su jakom voljom obdareni.” (Ali ‘Imran: 186).

Tumačenje: muslimani će biti iskušavani, slušat će riječi koje će ih uznemiravati, od strane svoje porodice i drugih. Što je iskušenje teže, to je osoba bolji vjernik. Propis je uvijek isti: treba biti strpljiv i opraštati u ovakvim situacijama.

“O vjernici, Allah će vas dovoditi u iskušenje sa divljači koja će biti na dohvat ruku vaših i kopalja vaših – da Allah ukaže na onoga koji Ga se boji kad ga niko ne vidi. A onoga ko i poslije toga nasilje učini čeka bolna patnja.” (Ma’ide: 94).

Tumačenje: navodi se zabrana lova u blizini Svetog Hrama (Kabe) dok je osoba u stanju ihrama. Uzvišeni Allah iskušava svoje robove i kada su među ljudima i kada su sami.

“I izbjegavajte ono što će dovesti do smutnje koja neće pogoditi samo one među vama koji su krivi, i znajte da Allah strašno kažnjava.” (Enfal: 25).

Tumačenje: iskušenja ne pogađaju samo grešnike, već sve ljude, ako se ne spriječi širenje činjenja loših djela.

“Misle li ljudi da će biti ostavljeni na miru ako kažu: Mi vjerujemo! i da u iskušenje neće biti dovedeni? A Mi smo u iskušenje dovodili i one prije njih, da bi Allah sigurno ukazao na one koji govore istinu i na one koji lažu. Zar misle oni koji zla djela rade da će Nama umaći? – Loše prosuđuju!” (Ankebut: 2-4).

Tumačenje: iskušenja se daju kako bi se pokazalo ko je iskren u vjeri.

“Onaj koji je dao smrt i život da bi iskušao koji od vas će bolje postupati; - On je Silni, Onaj koji prašta.” (Mulk: 2).

Tumačenje: Uzvišeni Allah je stvorio stvorenja kako bi ih iskušao. Ovdje se također nalazi dokaz da su život i smrt od Uzvišnjog Allaha.

“Ti ćeš, o čovječe, koji se mnogo trudiš, trud svoj pred Gospodarom svojim naći.” (Inšikak: 6)

Tumačenje: stvorenja će doći pred Uzvišenog Allaha sa svim djelima koja su počinila, dobrim i lošim.

Hadisi:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: **“Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Kome Allah želi dobro stavi ga na iskušenja.*”** (Buhari).

Tema: Riječi (Allahovog Poslanika, a.s.): grijesi su iskup za grijeh.

Ajeti naglašavaju da vjera može biti iskušana i uspostavljaju vezu između predanosti vjeri i životnih iskušenja. Zaista kada ne bi bilo momenata u životu kada se mjere naša dobra i loša djela, onda ne bi bilo ni truda u životu, jer bi sve aktivnosti postale besmislene. Upravo je trud ono što daje značenje/smisao. Hadisi također navode da je u vjeri isto kao i našem svijetu: što bolji student to je teži ispit. Ovo može ojačati osobu da prevaziđe svoje probleme, da osnaži svoj karakter i tako unaprijedi svoju odlučnost u rješavanju problema. Zaista, ljudi koji prežive ovakva iskustva su obično uzori drugima.

“Nije čestitost u tome da okrećete lica svoja prema istoku i zapadu; čestiti su oni koji vjeruju u Allaha, i u onaj svijet, i u meleke, i u knjige, i u vjerovjesnike, i koji od imetka, iako im je drag, daju rođacima, i siročadi, i siromasima, i putnicima-namjernicima, i prosjacima, i za otkup iz ropstva, i koji molitvu obavljaju i zekat daju, i koji obavezu svoju,

kada je preuzmu, ispunjavaju, naročito oni koji su izdržljivi u neimaštini, i u bolesti, i u boju ljutom. Oni su iskreni vjernici, i oni se Allaha boje i ružnih postupaka klone.” (Bekare: 177).

Tumačenje: ajet se odnosi na promjenu pravca okretanja u namazu (kible) od Jerusalema ka Mekki. Nije važna promjena pravca, već pokornost naredbi Uzvišenog Allaha, jer je suština vjere primjena propisa. Osobine čestitih ljudi se opisuju kroz različite okolnosti.

Ajet ne samo da potcrtava vrline kojima treba težiti već daje naznake da se ne smije odustajati za vrijeme teškoća, nego biti postojan u svome nastojanju da se postigne cilj. Naravno, najveći cilj je postići najljepše ponašanje u vrijeme stresa, jer kasnije osoba najviše žali zbog onoga što je rekla ili uradila u to vrijeme.

Ajeti:

“Propisuje vam se borba, mada vam nije po volji! – Ne volite nešto, a ono može biti dobro za vas; nešto volite, a ono ispadne zlo po vas. – A Allah zna, a vi ne znate.” (Bekare: 216).

Tumačenje: navodi se naredba u vezi s džihadom – borbom na Allahovom putu, iako je borba bila veliki teret nekim vjernicima, postoji prirodan strah od smrti, sukoba s neprijateljem, a trebalo je podnositi teškoće i na putovanju do mjesta borbe.

“On vam kao primjer navodi vas same: da li su oni koji su u posjedu vašem izjednačeni s vama u onome što vam Mi dajemo, pa ste u tome isti, i da li ih se bojite kao što se vi jedni drugih bojite. Eto, tako Mi, detaljno, izlažemo dokaze Naše ljudima koji razmišljaju. Ali, nevjernici lakosmisleno slijede strasti svoje, - a ko će na pravi put uputiti onoga koga je Allah u zabludi ostavio? – njima neće moći niko u pomoć priteći. Ti upravi lice svoje vjeri, kao pravi vjernik, djelu Allahovu, prema kojoj je On ljude načinio, - ne treba da se mijenja Allahova vjera, ali većina ljudi to ne zna.” (Rum: 28-30).

Tumačenje: spominje se poređenje u pogledu vjerovanja u Jednog Boga – tevhid i dijeljenja imovine među Allahovim robovima. I pored toga idolopoklonici obožavaju lažne bogove bez pravog znanja. Poređenje slijedi naredba da se ljudi drže vjerovanja u Jednog Boga – tevhida. Uzvišeni Allah je stvorio čovjeka s prirodnom težnjom ka islamu (jer je islam prirodna vjera).

Hadis:

Abdullah ibn Omer, r.a., prenosi **da je Poslanik, a.s., također rekao: “Dužnost je muslimanu da sluša i da je pokoran u onome što voli i ne voli, osim ukoliko mu bude naređeno nešto što je zabranjeno. A kada mu se naredi nešto što je zabranjeno, onda nema poslušnosti ni pokornosti.”** (Muslim).

Tema: Knjiga vladanja.

Čest je slučaj da pacijente treba podsjetiti da ono što *žele* nije ono što im *treba*. Ajeti naglašavaju ovu razliku i podstiču na strpljenje i razmišljanje o poukama naučenim iz teških situacija, jer je “putovanje” to koje ih uči mnogim lekcijama. Prava stvar za uraditi često dolazi iz “podsvijesti” ili, kako ajet navodi, iz izvorne čovjekove prirode (fitre) i to je, jasno, individualna stvar. Posljednji hadis služi kao podsjetnik da postoji moralna granica nivoa potreba naspram želja.

“Reci: ‘O Allahu, koji svu vlast imaš, Ti vlast onome kome hoćeš daješ, a oduzimaš je od onoga od koga hoćeš.; Ti onoga koga hoćeš uzvisuješ, a onoga koga hoćeš unizuješ; u Tvojjoj ruci je svako dobro, Ti, uistinu, sve možeš!’” (Ali ‘Imran: 26).

Tumačenje: ajet podstiče stvorenja da budu zahvalna na blagodatima Uzvišenog Allaha kojima je On obasuo Muhammeda, s.a.v.s., i muslimane. Poslanstvo se prenijelo sa sinova Israilovih (Benu Israila) na Kurejšiju, mekanskog poslanika, Muhammeda, s.a.v.s., kojem je dat najbolji karakter i najbolje osobine koje nisu bile date nijednom poslaniku prije njega u pogledu znanja o Uzvišenom Allahu i Njegovim zakonima, o prošlim i budućim

događajima, šta će se događati na budućem svijetu, kao i dominacija Njegove Poruke širom svijeta, a ne samo na nekim područjima.

Prihvatanje bilo koje teške situacije u velikoj mjeri olakšava njene negativne učinke i daje motiva za pronalaženje rješenja. Ajet podsjeća da u svemu što je Uzvišeni Allah isplanirao za naš život postoji nešto dobro, lekcije koje treba naučiti kako bi poboljšali svoje razumijevanje života/svijeta, bez obzira kako to izgledalo našem ograničenom razmišljanju. Zahvalnost na ovim iskustvima dolazi iz onoga što smo iz njih naučili.

Ajeti:

“Zatim vam je, poslije nevolje, spokojstvo ulio, san je neke od vas uhvatio, a drugi su se brinuli samo o sebi, misleći o Allahu ono što nije istina, kao što pogani misle, i govoreći: ‘Gdje je pobjeda koja nam je obećana?’ Reci: ‘O svemu odlučuje samo Allah!’ Oni u sebi kriju ono što tebi ne pokazuju. ‘Da smo za bilo šta pitali’, - govore oni -, ‘ne bismo ovdje izginuli’. Reci: ‘I da ste u kućama svojim bili, opet bi oni kojima je suđeno da poginu na mjesta pogibije svoje izišli, da bi Allah ispitaio ono što je u vašim grudima i da bi istražio ono što je u vašim srcima – a Allah zna svačije misli’.” (Ali ‘Imran: 154).

Tumačenje: vjernici su pali u miran san kada su postali uznemireni za vrijeme bitke na Uhudu. Pod terminom “drugi” misli se na munafike koji nisu prihvatili Istinu. Uzvišeni Allah je objavio tajne skrivene u njihovim srcima, iako su se oni trudili da to sakriju od poslanika Muhammeda, a.s.

Ajet naglašava povezanost između čišćenja i životnih iskušenja. Naglasak se stavlja na strpljivost u podnošenju iskušenja, jer je čišćenje od grijeha na ovom svijetu lakše od kazne na budućem svijetu.

Ajet:

“O vjernici, Allah se bojte i nastojte da Mu se umilite i na putu Njegovu se borite kako biste postigli što želite.” (Ma’ide: 35).

Tumačenje: Uzvišeni Allah naređuje stvorenjima da Ga se boje, da izbjegavaju zabrane, da rade ono što je izraz pokornosti Njemu i da se bore protiv onih koji ne vjeruju.

Kako ajet navodi, trud u životu čini da pacijent postane uspješniji u životu. Nakon oporavka, kada se pacijenti riješe svojih problema, mogu razmisliti i izvući pouke iz iskustva, iako bolnog, ono mu pomaže da sazrijeva psihološki, jača njegov karakter i poboljšava razumijevanje u vezi sa suočavanjem s budućim problemima.

Ajet:

“A poslanike smo i narodima prije tebe slali i neimaštinom i bolešću ih kažnjavali ne bi li poslušni postali. Trebalo je da su poslušni postali kad bi im kazna Naša došla! Ali, srca njihova su ostala tvrda, a šejtan im je lijepim prikazivao ono što su radili.” (En’am: 42-43).

Tumačenje: idolopoklonici zazivaju Uzvišenog Allaha kada trpe kaznu ili su u teškoćama. Nedaće donose gubitak imovine, opskrbe, bolest i bol. Uzvišeni Allah pita stvorenja zašto jednom na nauče. On sam odgovara da je to zato što im srca nisu mehka, a šejtan ih je zaveo u zabludu i pobunu (protiv Boga).

Ajet naglašava činjenicu da životna događanja mogu omogućiti čovjeku da sazrije, ali samo ako je on sposoban da razmišlja o onome šta se događa čime će izvući korist iz iskustva. Pacijenti često ne uče iz svojih pogrešaka koje su napravili u životu što dovodi do razvijanja uzoraka negativnog mišljenja.

Ajeti:

“Zar mislite da ćete biti ostavljeni, a da Allah ne ukaže na one među vama koji se bore i koji, umjesto Allaha i Poslanika Njegova i vjernika, nisu uzeli nikoga za prisna prijatelja? – A Allah dobro zna za ono što radite.” (Tevba: 16).

Tumačenje: ovo je dio mudrosti borbe na Allahovom putu – džihad koji pravi razliku između iskrenosti intencija.

“Mi ćemo vas provjeravati sve dok ne ukažemo na borce i postojane među vama, a i vijesti o vama provjeravaćemo.” (Muhammed: 31)

Tumačenje: Uzvišeni Allah će iskušavati stvorenja naredbama i zabranama.

“Nikakva nevolja se bez Allahove volje ne dogodi, a On će srce onoga koji u Allaha vjeruje uputiti – Allah sve dobro zna.” (Tegabun: 11).

Tumačenje: sve što se događa biva prema odredbi Uzvišenog Allaha. Dakle, ko god strpljivo podnese neki problem zato što zna da je to od Uzvišenog Allaha, bit će nagrađen uputom u svom srcu.

Pacijenti često mogu osjećati da njihov život treba biti bez ikakvog suočavanja sa životnim događajima što je očigledna kontradiktornost terminu života budući da se on sastoji od slijeda događaja/iskušenja. Predanost bilo kojem načinu života će biti iskušana i pojaviti će se iskušenja što ajet jasno naglašava.

Ajet:

“On je u šest vremenskih razdoblja nebesa i Zemlju stvorio – a Njegov prijesto je iznad vode bio – da bi vas iskušao koji će od vas bolje postupati. Ako ti rekneš: ‘Poslije smrti bićete doista oživljeni’, nevjernici će sigurno reći: ‘Ovo nije ništa drugo do očita varka!’” (Hud: 7).

Tumačenje: Uzvišeni Allah stvorio je svijet za šest dana. Stvorenja će biti stavljena na kušnju da bi se pokazalo ko će najljepše postupati, a ne *ko će najviše dobrih djela uraditi*. Dobro djelo je samo ono koje se uradi isključivo u ime Uzvišenog Allaha, a u skladu je s propisima koje je On ustanovio.

Pored toga, navedeni komentar 16-og ajeta sure Tevbe naglašava da osoba treba biti zahvalna za ono (za blagodati) što joj je darovano i pokazati da to

cijeni tako što će to na ispravan način koristiti kroz svoje sposobnosti i resurse. Pacijenti se uvijek podstiču da obrate pažnju na postojeće snage i resurse kada hoće da razmišljaju o psihološkim intervencijama.

Ajet:

“Kad su vam došle i odozgo i odozdo, a duša došla do grkljana, i kad ste o Allahu svašta pomišljali, tada su vjernici bili u iskušenje stavljeni i ne mogu biti gore uznemireni.” (Ahzab: 10-11).

Tumačenje: misli se na bitku na Hendeku (opsada grada Medine). Neprijatelji muslimana su se okupili da skuju zavjeru protiv njih. Grupa ljudi iz reda velikodostojnika jevreja sastala se s grupom velikodostojnika Kurejšija u Mekki kako bi pokrenuli rat protiv Poslanika, a.s., a zauzvrat su obećali da će pomoći Kurejšije. Između dvije strane je postignut dogovor kojima je pristupila i treća strana, pleme Gatafan. Njih je bilo skoro deset hiljada. Kada je to čuo Poslanik, a.s., naredio je da se izgradi (iskopa) opkop (rov, hendek) oko grada Medine, od istoka, što mu je savjetovao jedan od ashaba, Selman el-Farisi, r.a., idolopoklonici su došli i postavili logor na sjevernoj strani kako bi imali dobar pogled na Medinu. Muslimani su izašli da se suoče s neprijateljem, a rov se nalazio između njih. Jedna grupa koja je bila pod zaštitom Poslanika, a.s., izdala je muslimane i priključili su se neprijatelju. Kriza se produbila. Neprijatelji su opkolili Poslanika, a.s., i njegove ashabe i držali u opsadi mjesec dana, ali do borbe nije došlo; desilo se svega nekoliko okršaja vojnika, jedan na jedan. Zatim je Uzvišeni Allah na neprijatelja poslao hladni vjetar s jakim udarima i oni su se povukli.

Predanost bilo kojoj ideji ili vjerovanju dolazi onda kada se javi iskušenje. Ovo je teza koju pacijenti često poriču u pogledu dogovorenih ciljeva i načina liječenja kada terapija postane bolna. Pacijentima se u tom momentu savjetuje da budu ustrajni u rješavanju problema, jer napuštanje liječenja može usporiti, unazaditi i, čak, dalje zakomplicirati proces liječenja. Jasno, isto je i kada živimo u skladu s onim u šta vjerujemo i doživljavamo patnje kao posljedice toga.

Ajeti:

“O vjernici, i među ženama vašim i djecom vašom, doista, imate neprijatelja, pa ih se pričuvajte! A ako preko toga pređete i opravdanje prihvatite i oprostite, pa – i Allah prašta i samilostan je. **Imanja vaša i djeca vaša su samo iskušenje**, a u Allaha je nagrada velika.” (Tegabun: 14-15).

Tumačenje: ljubav prema bračnom drugu i djeci može uzrokovati osobi da dovede u pitanje vezu s Uzvišenim Gospodarem i da postane nepokoran Njemu. Drugi komentar ovog ajeta kaže da je bilo ljudi koji su prihvatili islam i željeli da se presele (učine hidžru) ka Poslaniku, a.s., ali im njihovi bračni drugovi i djeca to nisu dopuštali.

Hadis:

A'isha, r.a., prenosi: “Došla mi je jedna žena, koja prosi, s dvije kćeri, a ja joj nisam imala ništa dati osim jedne hurme. Ja joj dadoh tu hurmu, a ona je uze, raspolovi i dade svojim kćerima, a ona nimalo ne uze. Zatim je ustala i otišla. Poslije toga došao nam je Allahov Poslanik, s.a.v.s., i ja mu ispričah šta se desilo, a on reče: ***Ko bude stavljen na kušnju s ma koliko kćeri pa bude dobar prema njima i lijepo ih odgoji, one će mu bit štiti od Vatre na Sudnjem danu.***” (Buhari).

Tema: Zaštititi se od džehennemske vatre s pola hurme ili nekim malim darom milostinje (sadaikom).

U ajetima/hadisima se spominje da djeca mogu biti iskušenje i to se obično koristi u terapiji roditelja djece koja imaju problema s ovisnošću. Roditelji se često osjećaju zarobljenim između onoga što je ispravno i podržavanja lošeg ponašanja svoje djece, naprosto zbog toga što su to njihova djeca (naravno, kako smo već spomenuli, postoji suptilna granica između opraštanja osobi za njeno loše ponašanje i njenog podržavanja. Mnogi pacijenti/rođaci ne prave ovu razliku).

Ajeti:

“Čovjek, kada Gospodar njegov hoće da ga iskuša pa mu počast ukaže i blagodatima ga obaspe, rekne: ‘Gospodar moj je prema meni plemenito postupio!’ A kad mu, da bi ga iskušao, opskrbu njegovu oskudnom učini, onda rekne: ‘Gospodar moj me je napustio!’” (Fedžr: 15-16).

Tumačenje: bogatstvo i siromaštvo su iskušenje za vjernike, to im donosi čast ili poniženje, u ovisnosti o njihovoj reakciji.

Ajeti donose razmatranje traumatičnih situacija kada sebi pacijenti obično postavljaju pitanje: *zašto mi se ovo dešava?* Ovo rezultira time da se oni osjećaju nesposobnim da stvarno razmotre moguća rješenja, jer su zarobljeni mišlju da su tretirani nepravedno. Ova reakcija ograničava napredak u postizanju promjene, posebno u slučajevima kada ne postoji očigledan odgovor.

ŽIVJETI NE ZNAJUĆI/NE OSLANJAJUĆI SE NA UZVIŠENOG ALLAHA

Pacijentima se nikad ne može garantovati da će čuti odgovore koje žele. Odgovor je nekad da ili nema odgovora ili su to privremene sugestije i pretpostavke, što, samo po sebi uzrokuje komplikacije. Ovo postaje još teže kada pacijent dođe na terapiju da bi dobio odgovore. Međutim, terapeut može da ukaže da je moguće živjeti u neznanju i naći unutrašnji mir, jer ni oni sami nemaju sve odgovore i nisu u stanju da izmijene tu poziciju.

Ajeti:

“A kada Gospodar tvoj reče melekima: ‘Ja će na Zemlji namjesnika postaviti!’ – oni rekoše: ‘Zar će Ti namjesnik biti onaj koji će na njoj nered činiti i krv prolijevati? A mi Tebe veličamo i hvalimo i, kako Tebi dolikuje, štuujemo.’ On reče: ‘Ja znam ono što vi ne znate.’” (Bekare: 30)

Tumačenje: pitanje koje su postavili meleki odnosi se na ljude općenito, a ne posebno na Adema, a.s. Ovo nije bio oblik nepokornosti ili zavisti, već pitanje radi postizanja znanja o stvorenjima, jer, ako je to radi pokornosti, to je uloga koju su meleki već ispunili. Uzvišeni Allah odgovara da On posjeduje znanje koje meleki nemaju.

“Hvaljen neka si” – rekoše oni – “mi znamo samo ono čemu si nas Ti poučio; **Ti si Sveznajući i Mudri.**” (Bekare: 32).

Tumačenje: meleki potvrđuju savršenost Uzvišenog Allaha te da je Njegovo znanje iznad svega. Potvrđuju da svo znanje dolazi od Uzvišenog Allaha, Sveznajućeg i da se ne može postići bez Njegove dozvole.

Hadisi:

Abdullah ibn Mes'uid, r.a., prenosi: “Išao sam sa Allahovim Poslanikom, s.a.v.s., na njivu u Medini, a on se poštapao ogoljelom palminom granom, pa je prošao pored židova koji su jedni drugima rekli: ‘Pitajte ga o duši!’ Neki su rekli: ‘Ne pitajte ga!’ Drugi su opet rekli: ‘Pitajte ga o duši!’ Upitali su ga: ‘O Muhammede, šta je duša?’ Još uvijek je bio naslonjen na ogoljelu palminu granu i ja sam mislio da mu se objavljuje. Rekao je: ‘**Pitajte o duši. Reci: ‘Duša je nešto što - samo Gospodar moj zna, a vama je dato samo malo znanja.’**” (Isra’: 85; Buhari).

Tema: Riječi Uzvišenog Allaha: “**...a vama je dato samo malo znanja.**” (Isra’: 85).

Prenosi se (od Ibn Omera, r.a.): “Rekao je Allahov Poslanik, s.a.v.s.: ***Pet su ključeva gajba, ne poznaje ih niko osim Allaha, niko ne zna šta će sutra biti osim Allaha, niko ne zna šta je u matericama osim Allaha, niko ne zna kada će pasti kiša osim Allaha, ne zna čovjek u kojoj će zemlji umrijeti i niko ne zna kada će Smak svijeta nastupiti.***” (Buhari).

Tema: Niko ne zna kada će pasti kiša osim Uzvišenog Allaha.

Ajeti podsjećaju da postoje mnoge stvari na koje nikad nećemo naći odgovore već *jedino Allah zna* kako pacijenti često znaju reći na terapiji. Važno je pomoći pacijentu da uzme u obzir implikacije življenja s idejom da čovjekovo znanje nie samo ograničeno, već se određene informacije ne mogu nikad zadobiti. Hadisi naglašavaju ovu ideju budući da pacijenti često traže nekoga da mu otkriju svoje probleme, a ko im može dati odgovor, ako to terapeut ne može. Međutim, ovim se upozorava da u nekim slučajevima naprosto postoje granice mentalnih sposobnosti, bez obzira o kome se radi, tako da u mnogim slučajevima – niko ne zna posigurno. Ovakvo shvatanje često čini lakše prihvatljivim teške posljedice/rezultate, jer to podrazumijeva aktivno prihvatanje da veća mudrost od one koju ima čovjek ima odgovor i to može otkloniti brigu u vezi s kontrolisanjem ovog.

Ajet:

“A ja ne znam da nije to vama iskušenje, i pružanje uživanja još za izvjesno vrijeme.” (Enbija': 111).

Tumačenje: Uzvišeni Allah zna nevidljivo (nepoznato, skriveno) u cijelosti. Niko osim Njega ne zna kada će nastupiti Sudnji dan.

Tjeskoba u vezi s nekim događajem često postaje još veća kada pacijent (razumljivo) ne može razumjeti svoj problem/situaciju. U takvim momentima je korisno tražiti od pacijenta da zamisli situaciju za koju nikad neće znati razlog (povod, osnov), a zatim ga podstaknuti da pronade trenutnu strategiju, ako može.

LOGIČNO RAZMIŠLJANJE; ČINJENICE NE FIKCIJE (IZMIŠLJOTINE)

Nelogično razmišljanje i ponašanje rezultira težim problemima i čest je slučaj da pacijent ne vidi ili ne uviđa njihov doprinos pogoršanju problema, jer su njegove misli postale neupitno usađene u svakodnevni život.

Ajeti:

“Vi raspravljate o onome o čemu nešto i znate, a zašto raspravljate o onome o čemu ništa ne znate? Allah zna, a vi ne znate!” (Ali ‘Imran: 66).

Tumačenje: spominje se raspravljanje s jevrejima i kršćanima u pogledu vjerovanja poslanika Ibrahima, a.s., te kako oni mogu postavljati pitanja u vezi s tim, jer je poslanik živio prije objavljivanja Tevrata i Indžila.

“I kad dođu (pred svog Gospodara na mjesto polaganja računa), On će upitati: **‘Jeste li vi dokaze Moje poricali ne razmišljajući o njima, ili, šta ste to radili?’**” (Neml: 84).

Tumačenje: grešnici će biti pitani o svom vjerovanju i djelima.

“O vjernici, ako vam nekakav nepošten čovjek donese kakvu vijest, dobro je provjerite, da u neznanju nekome zlo ne učinite, pa da se zbog onoga što ste učinili pokajete.” (Hudžurat: 6).

Tumačenje: bez komentara (komentar nepotreban).

Ajeti upozoravaju kako često oprvadavanje nečijeg ponašanja može biti utemeljeno na zaključcima o situaciji/nepotpunoj informaciji, a ne na stvarnom dokazu. Posljednji ajet podsjeća da treba svako potvrditi dokaz i svoj sud temeljiti na činjenicama.

Ajet:

“Stvaranje nebesa i Zemlje, smjena noći i dana, lađa koja morem plovi s korisnim tovarom za ljude, kiša koju Allah pušta s neba pa tako u život vraća zemlju nakon mrtvila njezina – po kojoj je rasijao svakojaka živa bića, promjena vjetrova, oblaci koji između neba i Zemlje lebde – doista su dokazi za one koji imaju pameti.” (Bekare: 164).

Tumačenje: ajet nabroja znakove Allahove Jednoće u stvaranju.

Ajet naglašava važnost razmatranja znakova u našem okruženju što se često ne uzima kao dokaz nasuprot pretpostavci. Opetovano se savjetuje proces razmišljanja.

Ajeti:

“O narode moj, ja ne tražim od vas nagrade za ovo; mene će nagraditi Onaj koji me je stvorio! Zašto se ne opametite?” (Hud: 51).

Tumačenje: spominje se kazivanje o poslaniku Hudu, a.s. On je bio poslan narodu Ad. Poslan je narodu Ad da poziva načinu života koji će im biti od koristi na budućem svijetu, a nije tražio nikakvu nadoknadu za svoj trud.

Ajet jasno naglašava važnost održavanja racionalnog i logičkog razmišljanja kako bi osoba bila senzitivna u pogledu znakova oko nje kako bi unaprijedila razumijevanje date situacije. U fokusu uvijek mora biti razlog iza zadatka.

Ajet:

“U Allahovoj vlasti su svi i na nebesima i na Zemlji. A oni koji se pored Allaha božanstvima klanjaju, povode se samo za pretpostvakama i samo uobražavaju.” (Junus: 66).

Tumačenje: samo Uzvišeni Allah ima potpuni autoritet nad svim oblicima vlasti.

Ajet jasno upućuje na granice koje čovjek može dostići, kako treba biti realan u pogledu toga, jer, *u cijelosti*, nebesa i Zemlja pripadaju Uzvišenom Allahu, a ne čovjeku. Također podsjeća da ne samo da treba razmisliti prije nekog djela već da se ne smije pogoršavati problem svojim ponašanjem.

Ajeti:

“U vjeru nije dozvoljeno silom nagoniti – pravi put se jasno razlikuje od zablude! Onaj ko ne vjeruje u šejtana, a vjeruje u Allaha – drži se za najčvršću vezu, koja se neće prekinuti. – A Allah sve čuje i zna.” (Bekare: 256).

Tumačenje: ne smije se niko prisiljavati da postane musliman, jer je Istina sama po sebi dokaz. Samo će onaj koga Uzvišeni Allah uputi prihvatiti islam predano i sigurno.

“I reci: ‘Došla je istina, a nestalo je laži; laž, zaista, nestaje!’” (Isra’: 81).

Tumačenje: ovo je prijetnja nevjernicima Kurejšijama, jer je Objava došla da uništi laž, koja ne može ostati postojanom pred Istinom.

“Nego istinom suzbijamo laž, istina je uguši i laži nestane; a teško vama zbog onoga što o Njemu iznosite!” (Enbija’: 18).

Tumačenje: Istina je jasna, poništava laž, koja nestaje.

“Reci: ‘Došla je istina, a laži je nestalo!’ Reci: ‘Ako zalutam, zalutao sam na svoju štetu, a ako sam na pravom putu, to je zbog onoga što mi Gospodar moj objavljuje; On zaista sva čuje i blizu je.’” (Sebe’: 49-50).

Tumačenje: Istina i Uzvišeni Allah su došli, a laž je nestala.

“Tako Mi neba punog zvjezdanih puteva, vi govorite nejednako (o Muhammedu, s.a.v.s., i Kur’anu), od njega se odvraća onaj za kog se znalo da će se odvratiti.” (Zarijat: 7-9).

Tumačenje: bez komentara (komentar nepotreban).

“Šta kažete o Latu i Uzzau i Menatu, trećoj najmanje cijenjenoj? Zar su za vas sinovi, a za Njega kćeri?! To bi tada bila podjela nepravedna. To su samo imena koja ste im vi i preci vaši nadjenuli, Allah o njima nikakav dokaz nije poslao; oni se povode samo za pretpostavkama i onim za čim duše žude, a već im dolazi od Gospodara njihova prava uputa. Ne može čovjek da ostvari sve što poželi.” (Nedžm: 19-24).

Tumačenje: odbacivanje idola.

“A o tome ništa ne znaju, slijede samo pretpostavke, a pretpostavka istini baš nimalo ne koristi.” (Nedžm: 28).

Tumačenje: idolopoklonici nemaju ispravno znanje koje bi potvrdilo njihove izjave. Pretpostavke nisu od koristi i ne mogu nikad zauzeti mjesto Istine.

Hadisi:

Ebu-Bekre, r.a., kaže da je jedan čovjek pretjerano hvalio drugog čovjeka, koji je bio spomenut u prisustvu Vjerovjesnika, s.a.v.s., pa je Vjerovjesnik, s.a.v.s., rekao: “Teško se tebi! Posjekao si vrat svome drugu.” Ovo je ponovio nekoliko puta i rekao: ***“Ako je neophodno da neko nekoga pohvali, onda neka kaže: ‘Ja mislim tako i tako’, i to samo ukoliko stvarno tako misli, a Allah sviđa račune (zna kakav je on stvarno), jer niko nikoga ne može prije Allaha čestitim proglasiti.”*** (Buhari).

Tema: Ako samo jedan čovjek svjedoči da se neka osoba lijepo ponaša, već to je dovoljno.

Ebu-Bekr, r.a., prenosi: “Jedan čovjek pohvalio je drugoga u prisustvu Allahovog Poslanika, a.s., i on mu reče, ponavljajući nekoliko puta: ***Teško tebi! Glavu si mu skinuo! Ako već nekoga morate hvaliti, onda recite: ‘Ja ga takvog poznajem, a Allahu će polagati račun, i ni za koga ne tvrdim da je bezgriješan prema Allahu.’***” (Buhari).

Tema: Šta se ne preporučuje kod hvaljenja nekoga?

Istina/stvarnost/dokaz je da se od pacijenta često traži da potraži osnove na kojima počiva njegov karakter/priroda/narav. Ovi ajeti snažno potvrđuju da su mnoga pogrešna vjerovanja pacijenata zasnovana na pretpostavkama i kontradiktornim informacijama. Hadisi upozoravaju na razlikovanje (čak i u našim opisima) onoga za što mi pretpostavljamo da znamo i onoga što stvarno znamo, jer, naravno, to utiče na naše ponašanje/interakcije. Usvajanje navedenog pristupa može značiti izbjegavanje budućih razočarenja/očekivanja što osobe osjećaju kada se drugi ponašaju suprotno njihovim očekivanjima.

Ajet:

“Onoga dana kada svaki čovjek pred sobom nađe dobro djelo koje je uradio i rđavo djelo koje je učinio – poželjeće da se između njih i njega nalazi udaljenost velika. A Allah vas na Sebe podsjeća i Allah je milostiv prema Svojim robovima.” (Ali ‘Imran: 30).

Tumačenje: ovo su stvari koje se vezuju za Sudnji dan i polaganje računa za svoja djela. Robovi će biti sretni kada vide svoja dobra djela, ali će biti tužni i ljuti (na sebe) kada vide svoja loša djela; tada će poželjeti da se udalje od njih.

Ajet prikazuje kako osobe žele da budu udaljene od svojih loših ponašanja. Kada se ovo pažljivo razmotri, jasno se vidi kako se loša djela razlikuju od dobrih (kako u lošim djelima nema ničeg dobrog), bez obzira na izgovore koji se daju. Pacijentima često nije jasna ova razlika bez obzira koliko loše ili uznemireni bili, zato, ajet jasno upozorava da se stane i razmisli prije činjenja nekog djela, onda kada je to moguće, jer se upozorava na kajanje koje osoba može osjećati nakon nekog ponašanja.

Ajet:

“Reći: ‘Nije isto ono što je zabranjeno i ono što je dozvoljeno, makar što te iznenađuje mnoštvo onoga što je zabranjeno. Zato se Allaha bojte, o vi koji ste razumom obdareni, da biste ono što želite postigli.’” (Maide: 100).

Tumačenje: mali dozvoljeni oblici ponašanja su bolji od velikih loših oblika ponašanja. Daje se uputa da se izbjegavaju loša djela i da osobi dozvoljena djela budu dovoljna.

Hadisi:

Prenosi Abdullah ibn Mes’ud, r.a.: “Kada je objavljen ajet: **‘Bit će sigurni samo oni koji vjeruju i vjerovanje svoje s nepravdom ne miješaju’**, ashabi Allahovog Poslanika, s.a.v.s., zabrinuli su se pa su rekli: **‘Koji to od nas neće miješati svoje vjerovanje s nepravdom?’** Onda je Uzvišeni Allah objavio: **‘...širk je, zaista, velika nepravda’**.” (Buhari).

Tema: Jedna vrsta zulma (nepravde) može biti veća ili manja od druge.

Nu'man ibn Bešir, r.a., prenosi: "Čuo sam Božijeg Poslanika, s.a.v.s., koji je rekao: *Što je dozvoljeno (halal) jasno je, a što je zabranjeno (haram) jasno je, a među njima ima nejasnih stvari koje mnogi ne poznaju. Ko ih se ušćuva, taj je sačuvarao svoju vjeru i čast, a ko se upusti u njih, zapast će u ono što je zabranjeno. Isto tako kao pastir koji čuva stado oko zabranjene zemlje, može časom da mu umakne stado i pase na njoj. Svaki vladar ima svoju, drugima zabranjenu, zemlju (ispašu), a Božija, zabranjena, zemlja jesu Njegove zabrane.*" (Buhari).

Tema: Dozvoljene i nedozvoljene stvari su jasno definirane, a između njih postoje sumnjive (nejasne) stvari.

Ajeti:

"Neki od njih uvijaju jezike svoje čitajući Knjigu da biste vi pomislili da je to iz Knjige, a to nije iz Knjige, i govore: 'To je od Allaha!' – a to nije od Allaha, i o Allahu svjesno govore laži. Nezamislivo je da čovjek kome Allah da Knjigu i znanje i vjerovjesništvo – poslije rekne ljudima: 'Klanjajte se meni, a ne Allahu!' – nego: 'Budite Božiji, jer vi Knjigu znate i nju proučavate!' On vam neće narediti da meleke i vjerovjesnike bogovima smatrate. Zar da vam naredi da budete nevjernici, nakon što ste postali muslimani?" (Ali 'Imran: 78-80).

Tumačenje: jevreji su iskrivljavali i mijenjali očigledno značenje Kur'ana kako bi obmanjivali neuke ljude o onome što je objavljeno, iako Allahova Knjiga nikad ne može i neće biti izmijenjena. Allahov Poslanik, s.a.v.s., i iskrenost njegovih osobina neće nikad nametnuti tezu da se njega obožava umjesto Njegovog Gospodara. Ovim se misli na neuke rabine i svećenike koji su iz svojih svetih tekstova navodili za dozvoljene stvari da su zabranjene, a za zabranjene da su dozvoljene, prema svom nahodaženju.

Ajeti napominju uzaludnost odbacivanja ili izbjegavanja primjene korisnih informacija, kada je samo po sebi jasno šta je istina.

ISPRAVNO KORIŠTENJE NAŠIH OSJETILA/SPOSOBNOSTI

Dobro i ispravno korištenje naših osjetila je očigledna, ali ipak potcijenjena aktivnost. Mnogo novca i vremena je potrošeno na održavanje zdravlja ovih osjetila, ali se obraća malo pažnje na to kako se ona koriste. Osobe često gledaju, ali ne vide, slušaju, ali ne čuju. Ispravna upotreba je, dakle, psihološka prisutnost u razgovoru.

Ajeti:

“Allah je zapečatio srca njihova i uši njihove, a pred očima njihovim je koprena; njih čeka patnja golema.” (Bekare: 7).

Tumačenje: Uzvišeni Allah stavlja zastor na srca, oči i uši ljudi kako oni ne bi ni razumjeli ni vidjeli ni čuli.

“Ima ih koji vrijeđaju Vjerovjesnika govoreći: ‘On vjeruje što god čuje!’
Reci: ‘On čuje ono što je dobro, vjeruje u Allaha i ima vjere u vjernike, i milost je onima između vas koji vjeruju.’ A one koji Allahova Poslanika vrijeđaju čeka patnja nesnosna.” (Tevba: 61).

Tumačenje: ovo se odnosi na munafike koji su pokušali da propituju karakter Allahovog Poslanika, s.a.v.s., a ajet naglašava da Poslanik, a.s., zna ko govori istinu, a ko laže.

Ajeti naglašavaju da ako ljudi nisu spremni (otvoreni) za slušanje i gledanje dokaza koji im se predstavlja te ako nisu u svom srcu spremni da se okoriste istinom, da pročiste svoje namjere i naprave (pozitivne) promjene, onda će biti veoma malo koristi (dobitka). Ovo podrazumijeva aktivno korištenje osjetila u korisne svrhe. Kazna koja se spominje u ajetu može se nedvojbeno smatrati jednim nivoom samodestrukcije uključene u stalno odbijanje upute kao i uticaja koji to ima na život osobe.

Ajet:

“O Poslaniče, neka te ne zabrinjava to što brzo nevjerovanje ispoljavaju oni koji ustima svojim govore: ‘Vjerujemo!’ a srcem ne vjeruju, i Jevreji koji izmišljotine mnogo slušaju i koji tuđe riječi rado prihvataju, a tebi ne dolaze, koji smisao riječima s mjesta njihovih izvrću i govore: ‘Ako vam se ovako presudi, onda pristanite na to, a ako vam se ne presudi, onda nemojte pristati!’ A onoga koga Allah želi u njegovoj zabludi da ostavi, ti mu Allahovu naklonost ne možeš nikako osigurati, to su oni čija srca Allah ne želi da očisti; njih na ovom svijetu čeka poniženje, a na onom svijetu patnja golema.” (Buhari).

Tumačenje: vjernike se tješi da se ne osjećaju uznemireno zbog ponašanja jevreja i munafika. Oni svoje informacije dobijaju od ljudi koji uopće ne prisustvuju predavanjima (halkama) Poslanika, a.s. oni selektivno pristupaju propisima kojima će se pokoravati, u zavisnosti od uvjerenosti u kaznu (koja se spominje za to djelo). Tokom vremena kada bi neko od jevreja počinio čin preljube, onda bi od Alejhiselama tražili da im on presudi prema Kur'anu, kada bi kazna iz Tevrata bila prestroga.

Opet, ovdje se naglasak stavlja na upotrebu “srca” kako bi se postigla maksimalna psihološka korist, kako bi se ono koristilo uz najbolje namjere u umu i tako se postigao unutrašnji mir. Ovo je posebno jasno u izrazu “raditi nešto *draga srca*”. Pojedinci koji nemaju ovu kvalitetu, bez obzira na to koliko oni samouvjereni bili, neće postići unutrašnji mir/potpuno zadovoljstvo.

Ajeti:

“Mi smo za džehennem mnoge džinove i ljude stvorili; oni pameti imaju – a njima ne shvaćaju, oni oči imaju – a njima ne vide, oni uši imaju – a njima ne čuju; oni su kao stoka, čak i gori - oni su zaista nemarni.” (Eʿraf: 179).

Tumačenje: oni ljudi koji će biti nevjernici su Božijom odredbom određeni, budući da je Uzvišeni Allah prije stvaranja stvorenja znao kakvi će njihovi životi biti. Oni ne koriste osjetila koja im je Uzvišeni Allah dao kako bi postigli uputu. Oni ljudi koji se pokoravaju Uzvišenom Allahu su bolji

od nekih meleka, dok je stoka bolja od onih koji ne vjeruju, jer ona radi ono za što je stvorena da radi, za razliku od čovjeka.

“Ne povodi se za onim što ne znaš! I sluh, i vid, i razum, za sve to će se, zaista, odgovarati.” (Isra': 36).

Tumačenje: nemoj lažno svjedočiti i nemoj govoriti o onome što ne znaš.

“Evo zašto” – reći će On: “Dokazi Naši su ti dolazili, ali si ih zaboravljao, pa ćeš danas ti isto tako biti zaboravljen.” I tako ćemo Mi kazniti sve one koji se pohotama previše odaju i u dokaze Gospodara svoga ne vjeruju. A patnja na onom svijetu biće, uistinu, bolnija i vječna.” (Taha: 126-127).

Tumačenje: osoba koja je bila slijepa u pogledu poruke Uzvišenog Allaha bit će učinjena slijepom na budućem svijetu, jer je bila nehajna prema ovom svijetu.

“Zašto oni po svijetu ne putuju pa da srca njihova shvate ono što treba da shvate i da uši njihove čuju ono što treba da čuju, ali, oči nisu slijepe, već srca u grudima.” (Hadždž: 46).

Tumačenje: postavlja se pitanje u vezi s putovanjem, promatranjem i učenjem lekcija tokom puta kako bi se dokućio smisao života. Slijepe osobe nisu oni čije oči ne vide, već osobe koje nemaju unutrašnjeg uvida (nisu slijepi oni čije su oči slijepe, već oni čija su srca slijepa).

“Ti ne možeš mrtve dozvati, ni gluhe, kad se od tebe okrenu, dovikati, niti možeš slijepe od zablude njihove odvratiti; možeš jedino dozvati one koji u ajete Naše vjeruju, jedino oni će se odazvati.” (Rum: 52-53).

Tumačenje: nevjernici se porede s mrtvim osobama, slijepi su i gluhi.

“Eto tako Allah pečati srca onih koji neće da znaju (dokaze Jednoće Uzvišenog Allaha tj. Onih koji nastoje da ne razumiju istinite činjenice koje ti (Muhammede) donosiš njima)”. (Rum: 59).

Tumačenje: vjernicima se savjetuje da strpljivo podnose komentare i ponašanja nevjernika prema njima, jer im Uzvišeni Allah obećava konačnu pobjedu i na ovom i na budućem svijetu.

“Njima smo dali mogućnosti koje vama nismo dali; i sluh i vid i razum smo im dali, ali im ni sluh njihov ni vid njihov ni razum njihov nisu ni od kakve koristi bili, jer su Allahove dokaze poricali – i sa svih strana ih je okružilo ono čemu su se ismijavali.” (Ahkaf: 26)

Tumačenje: Uzvišeni Allah naglašava da su prijašnjim narodima bili davani i bogatstvo i potomstvo na ovom svijetu, ali su kažnjeni u pravo onom kaznom koju su negirali. Opominju se Kurejšije da trebaju biti obazrivi da i njih ne bi zadesila slična kazna.

“Zar mu nismo dali oka dva i jezik i usne dvije, i dobro i zlo mu objasnili? Pa, zašto on na blagodatima zahvalan bio nije?” (Beled: 8-11).

Tumačenje: pitanje se upućuje stvorenjima u pogledu toga kako koriste sposobnosti koje im je dao Uzvišeni Allah. Sposobnost razlikovanja dobra od zla je također blagodat.

Hadis:

Od Ibn Abbasa, r.a., prenosi se da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *“Allah je odredio čovjeku udio u bludu koji on mora, htio ili ne, uraditi. Oko čini blud, a njegov je blud pogled, jezik čini blud, a njegov je blud razvratan govor, noga čini blud, a njen je blud korak ka zinaluku, ruka čini blud, a njen je blud dodir, srce žudi i čezne, a spolni organ to sve potvrdi ili negira.”* (Buhari).

Tema: Šta se kaže u vezi s bludom dijelova tijela mimo intimnih dijelova.

Ajeti/hadisi podsjećaju na korištenje osjetila, da je to stvar individualnog izbora i da postoji obaveza/odgovornost da se čuvaju ova osjetila od štetnih/nezdravih stvari.

Ajeti:

“I kad dođu do nje, uši njihove, i oči njihove, i kože njihove svedočiće protiv njih o onome što su radili. ‘Zašto svjedočite protiv nas!’ – upitaće oni kože svoje. – ‘Allah, koji je dao sposobnost govora svakom biću, obdario je darom govora i nas’, - odgovoriće. – ‘On vas je prvi put stvorio i Njemu ste se, evo vratili.’” (Fussilet: 20-21).

Tumačenje: na Sudnjem danu grešnici će pokušati da okrive svoje usne za njihovo grijšenje, ali će njihove usne toga dana svjedočiti protiv njih.

Ajeti navode korisna pitanja za pacijente koja oni trebaju postavljati sebi samima pri nadgledanju svog ponašanja kao i omogućiti im da razmatraju svoje korištenje govora tijela u razotkrivanju svojih osjećanja. Terapeutska je tehnika u narativnoj terapiji da se pita, kada to govor tijela dozvoljava, *kad bi taj dio tijela mogao govoriti, šta bi rekao?*

PODNOŠITI ŽRTVE

Često postoje instance kada su svi koraci progresa na svom mjestu, a jedina veza koja nedostaje je da sam pacijent ne ulaže trud pretpostavljajući da je trud drugih dovoljan. Međutim, preuzimanje inicijative za zadatak/ promjenu od središnje je važnosti, jer, često, uspjeh leži u nastojanju, a sama pouka se nauči usput.

Ajet:

“Nećete zaslužiti nagradu sve dok ne udjelite dio od onoga što vam je najdraže; a bilo šta vi udijelili, Allah će, sigurno, za to znati.” (Ali ‘Imran: 92).

Tumačenje: dobro djelo je nešto na osnovu čega se očekuje dobijanje dženneta, što se može postići jedino ako osoba potroši ono najbolje iz svoje imovine.

Pacijenti se često nađu na ivici da odustanu, nastojeći da rade na vezama i rješavanju problema, jer osjećaju da njihove žrtve prolaze neprimijećeno i tada se oni prestaju truditi. Ajet podsjeća da je trud žrtve zapravo davanje onoga što je vrijedno, bilo to materijalno ili emocionalno. Također podsjeća da Uzvišeni Allah primjećuje/zna ono što pojedinac žrtvuje, iako ljudi ne, biti svjestan ove činjenice donosi veliku utjehu/smiraj. Ovo omogućuje osobi da se trudi zbog samog truda, a ne zbog čestitanja od strane drugih. Ovaj proces osnažuje oslanjanje na samoga sebe (samopouzdanje).

Ajet:

“Neka oni koji škrtare u onome što im Allah iz obilja Svoga daje nikako ne misle da je to dobro za njih; ne, to je zlo za njih. Na Sudnjem danu biće im o vratu obješeno ono čime su škrtarili, a Allah će nebesa i Zemlju naslijediti; Allah dobro zna ono što radite.” (Ali ‘Imran: 180).

Tumačenje: vjernicima se prigovara za škrtost (sebičnost) i opominje ih se da im zgrtanje novca neće donijeti nikakvu korist u vjeri, pa čak ni u ovosvjetskim događajima. Opisuje se kazna poniženjem na budućem svijetu.

Hadisi:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Kome Allah dadne imetak pa on ne izvrši obavezno davanje zekata iz njega, na Sudnjem danu će mu biti prikazana zmija sa dvije tačke iznad svojih očiju koja će se umotati oko njega na Sudnjem danu i uzeti ga svojim čeljustima i reći: ‘Ja sam tvoj imetak, ja sam tvoje blago.’* Potom je proučio ajet: **“Neka oni koji škrtare u onome što im Allah iz obilja Svoga daje nikako ne misle da je to dobro za njih; ne, to je zlo za njih. Na Sudnjem danu biće im o vratu obješeno ono čime su škrtarili, a Allah će nebesa i Zemlju naslijediti; Allah dobro zna ono što radite.”** (Ali ‘Imran: 180) (Buhari).

Tema: Grijeh osobe koja ne dijeli zekat.

Od Ebu-Hurejre, r.a., prenosi se: “Došao je kod Poslanika, s.a.v.s., čovjek, pa je kazao: ‘Allahov Poslaniče, koja je sadaka najbolja?’ Reče: ***Da daješ sadaku***

dok si zdrav i dok želiš bogatstvo i bojiš se siromaštva! Nemoj da odgađaš, pa kada ti duša dođe u grkljan da kažeš: 'Ovo je tome, a ovo tome! A zar sve ne ostaje nekome?' (Buhari).

Tema: Koja je sadaka najbolja?

Ajet upozorava da će zadržavanje onoga što je lahko dati (a ovo uključue žrtvovanje i u ponašanju i akte u spoznajnoj prirodi kao što su opraštanje i lijepo ponašanje) najvjerojatnije ostaviti osobu u lošijem psihološkom stanju. Pacijenti se često drže svoje ljutnje i odbijaju da oprostite i da budu humani prema drugima koji su ih povrijedili, što, neizbježno, njihov problem čini težim za prevazilaženje. Prvi hadis nudi korisnu analogiju destruktivnosti u pogledu toga da se osoba susteže od činjenja dobrih djela i da živi sebičan/svoj život koji je određen ovakvim načinom reagovanja. Drugi hadis ponovo naglašava ideju da veća snaga leži u iskorištavanju svake prilike (da uradi dobro djelo) čak i onda kada osoba može biti ranjiva i kada nije u stanju da bilo šta udijeli. Dobra djela, jednostavno, mogu biti u obliku pomaganja nekome, podrške, uljudnosti, pa ča i osmijeha, kako smo već ranije naveli. Sva ova/ovakva djela doprinose razvijanju individualnog (samopoštovanja) i poštovanja drugih.

Ajet:

“Ako oni budu skloni miru, budi i ti sklon i pouzdaj se u Allaha, jer On, uistinu, sve čuje i sve zna.” (Enfal: 61).

Tumačenje: navodi se naredba da ako neprijatelj traži mir, i vjernici trebaju ići ka mirnijem rješenju.

Hadis:

Od Harisa ibn Vehba, r.a., prenosi se: “Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da je rekao: *O ljudi! Dijelite sadaku, uskoro će doći vrijeme da će čovjek nositi svoju sadaku, neće naći nikog ko bi mu je primio, pa će mu onaj kome je ponudi kazati: 'Da si mi je jučer donio primio bih je, a danas nemam potrebe za njom.'*” (Buhari).

Tema: Dijeljenje sadake (što je prije moguće) prije nego nastupi vrijeme kada je niko neće htjeti primiti.

Tamo gdje postoje snažne tenzije veoma je teško raditi i postići rješenje, zbog bola i bolesnih osjećanja koje problemi uzrokuju. Međutim, postoji i psihološko oslobođenje u "pusti nek prođe" dijelu događaja, kako ajet sugerira. Hadis također sugerira da je veoma važan tajming, ako se propusti prilika, možda se ne dobiju koristi, što, na kraju, može biti razlog za kajanje.

Ajet:

"Nevjernicima se život na ovom svijetu čini lijepim i oni se rugaju onima koji vjeruju. A na Sudnjem danu biće iznad oni koji su se Allaha bojali i grijeha klonili. – A Allah daje u obilju onome kome On hoće, bez računa." (Bekare: 212).

Tumačenje: nevjernici smatraju da je život na ovom svijetu jedini život i, shodno tome, zadovoljni su samo s njim. Skupljaju imetak, ali ga ne troše na ono što je Uzvišeni Allah naredio i što izaziva Njegovo zadovoljstvo, jer je On Onaj koji neizmjereno daje.

Ajet naglašava razlog zašto je podnošenje žrtve nekad tako teško. Može biti da određene okolnosti imaju neki oblik koristi, tj. trenutne dobiti, zadovoljstva, ostvarenje nekog sekundarnog cilja ili neki vid izbora: ili se ovoga odrekнем ili žrtvujem neki dio imovine, što izgleda kao gubitak. Međutim, samo uz podnošenje žrtava (i materijalnih i svakih drugih) dolazi konačni uspjeh.

Ajet:

"Radovaće se Allahovoj nagradi i milosti i tome što Allah neće dopustiti da propadne nagrada onima koji su bili vjernici." (Ali 'Imran: 171).

Tumačenje: ajet se odnosi na dokinuti⁶ (derogirani) ajet iz Kur'ana koji prethodi ovom ajetu. Sedamdeset ashaba su ubijeni kod bunara Me'une. Rekli su da su se susreli s Uzvišenim Allahom i da je On zadovoljan s njima. Oni su zbog toga bili oduševljeni, Uzvišeni Allah je ispunio Svoje obećanje prema njima i dobili su obilnu nagradu. Ajet se također odnosi na sve šehide i vjernike.

Ajet naglašava naprijed spomenutu vezu između podnošenja žrtava i uspjeha, uz obećanje nagrade od Uzvišenog Allaha.

Ajeti:

“Da nijedan grešnik tuđe grijehe neće nositi, i da je čovjekovo samo ono što sam uradi, i da će se trud njegov sigurno iskazati, i da će prema njemu u potpunosti nagrađen ili kažnjen biti.” (Nedžm: 38-41).

Tumačenje: duša će imati koristi samo od dobrih djela koja je pripremila za sebe.

Ajet jasno naglašava da uspjeh u životu ovisi o žrtvama koje se podnesu.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: ***“Najteži namazi za munafike su namaz jacije i namaz sabaha. A da znaju kakva se vrijednost krije u njima, dolazili bi na njih makar pužući. Htio sam jednom (narediti da se klanja), da odredim nekoga ko će predvoditi namaz ljudima, a da se ja zaputim sa nosačima drva do onih koji ne dolaze u džemat, pa im popalim kuće.”*** Muslimova verzija dodaje još: ***“...a da zna da će dobiti kakvu dobru komadinu mesa došao bi.”*** (Muslim).

⁶ Derogacija ajeta podrazumijeva da je propis iz njega stavljen van snage, zamijenjen je propisom iz nekog drugog ajeta, koji je objavljen kasnije, ali sami derogirani ajet ostaje u sastavu Kur'ana – op.prev.

Tema: Knjiga namaza.

Hadis naglašava važnu stvar – čak i kod osnovnih aspekata života (kao što je, u ovom slučaju, namaz za vjernika) ljudi traže bilo kakve razloge da malo odlože podnošenje neke žrtve; to je činjenica da određena ponašanja koja su sama osnova njihovog postojanja, naprosto njima nisu dovoljna. (Ovaj posebni hadis također naglašava sekundarnu poziciju da se mnoge osobe ne brinu o svom duhovnom stanju).

UMJERENOST U SVEMU – ODRŽAVANJE RAVNOTEŽE

Ravnoteža u bilo kojem aspektu života je važna, bilo da se radi o nečijem stilu života, stavu ili, čak, odmoru i relaksaciji. Život na ekstremnim granicama bilo kojeg ponašanja je preteško održati i to će, naravno, biti pogubno za sve ostale aspekte života.

Ajet:

“I tako smo od vas stvorili pravednu zajednicu da budete svjedoci protiv ostalih ljudi, i da poslanik bude protiv vas svjedok. I Mi smo promijenili Kiblu prema kojoj si se prije okretao samo zato da bismo ukazali na one koji će slijediti Poslanika i na one koji će se stopama svojim vratiti – nekima je to bilo doista teško, ali ne i onima kojima je Allah ukazao na pravi put. Allah neće dopustiti da propadnu molitve vaše. – A Allah je prema ljudima zaista vrlo blag i milostiv.” (Bekare: 143).

Tumačenje: ovo se odnosi na slučaj kada je pravac okretanja u namazu (kibla) promijenjena za 180°, od Jerusalema prema Mekki i to za vrijeme trajanja samog namaza (Poslanik, a.s., klanjao je namaz kada je dobio naredbu tako da je u namazu promijenio kiblu i taj namaz klanjao prema dvije kible).

Hadisi:

Aiša, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, a.s., jednom je ušao u kuću i vidjevši sa mnom jednu ženu, upita: - *Ko je ta žena?* – Ovo je žena koja noći provodi

u klanjanu namaza – odgovorih mu. Na to Allahov Poslanik, a.s., reče: - **‘Činite ona djela koja možete izdržati jer, tako mi Allaha, Allahu neće dojaditi nagrađivanje sve dok vama na dojade djela.’** Zato je Allahovom Poslaniku, a.s., bilo najdraže djelo koje čovjek čini ustrajno.” (Buhari).

Tema: Din – vjera (ovdje: dobra i lijepa djela – akti pobožnosti – ibadeti) koju/koje Uzvišeni Allah najviše voli su ona (dobra djela) koja se redovno čine.

Enes ibn Malik, r.a., prenosi da je jednog dana Allahov Poslanik, s.a.v.s., ušao u džamiju i ugledao uže zategnuto između dva stupa, pa je upitao: **Kakvo je ovo uže?** Prisutni rekoše: **‘Ovo je uže Zejnebe, kada klanja, pa se umori, pridržuje se za njega.’ Sklonite ga, neka svako od vas klanja dok je odmoran, a kada se umori, neka ostavi namaz i legne da se odmori – odgovori on.**” (Buhari).

Tema: Nije poželjno da se pretjeruje u vjerskim stvarima (ibadetu).

Od Ebu-Hurejre, r.a., prenosi se: “Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da kaže: **Niko od vas neće ući u Džennet zbog djela koje je činio nego zbog Allahove, dž.š., milosti.** Ashabi upitaše: **‘Čak ni ti Allahov Poslaniče?’ Čak ni ja, osim ako me Allah, dž.š., ne obuhvati sa Svojom milošću. Zato budite umjereni u vjeri i radite ono što možete. Neka niko od vas ne želi smrt, ako je dobar, može učiniti još dobrih djela. A ako je loš, može se pokajati Allahu.**” (Buhari).

Tema: Pacijenti koji žele smrt.

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: **Nikoga od vas neće spasiti od vatre njegovo djelo.** ‘Čak ni tebe, Allahov Poslaniče?’, rekli su. **Ne, ni mene, ukoliko me Allah ne obaspe milošću. Postupajte pravedno; budite ljubazni; veličajte Allaha jutrom i navečer i dijelom noći. Pazite na umjerenost! Pazite na umjerenost pa ćete postići ono što želite.**” (Buhari).

Tema: Usvajanje principa “sredine” (ne zalaženja u krajnosti) i redovnosti u činjenju dobrih djela. Napomena: “Poslanik, a.s., uporedio je vjernika s putnikom koji se ne treba iscrpiti na početku putovanja, jer se može

previše umoriti i ne dospjeti do svog cilja. Zato se svaka osoba treba držati umjerenosti u redovnom činjenju dobrih djela u ime Uzvišenog Allaha kako bi, nadati se, stigao do dženneta." (Buhari).

A'iša, r.a., prenosi: "Upitan je Poslanik, a.s.: 'Koja djela su najdraža Allahu?' On je odgovorio: *'Ona koja se ustrajno čine, makar ih bilo i malo.'*" (Buhari).

Tema: Usvajanje principa "sredine" (ne zalaženja u krajnosti) i redovnosti u činjenju dobrih djela.

Prenosi se da je Abdullah ibn Abbas, r.a., rekao: "Objavljen je ovaj ajet ,a Allahov Poslanik, s.a.v.s., prikrivao se u Meki: **'Ne izgovaraj na sav glas Kur'an kad molitvu obavljaš, a i ne prigušuj ga.'** Rekao je: Kada bi klanjao s ashabima, dizao bi glas prilikom učenja Kur'ana, pa kada bi to čuli idolopoklonici psovali su Kur'an, Onoga Ko ga je objavio i onoga ko je s njim došao, pa je Allah rekao Svom Vjerovjesniku, s.a.v.s.: **'Ne izgovaraj na sav glas Kur'an kad molitvu obavljaš, a i ne prigušuj ga'**, tj. svojim učenjem, pa da te čuju idolopoklonici pa da onda psuju Kur'an: **i ne prigušuj ga'** od svojih ashaba pa da ne čuju Kur'an i ne preuzmu ga od tebe: **'Traži sredinu između toga (glasnog i tihog).'**" (Muslim).

Tema: Knjiga poslaničkog komentara Kur'ana. Komentar sure Nisa' – Žene. Uzvišeni Allah je rekao: **"Ako se bojite da prema ženama sirotama nećete biti pravedni..."** (Nisa': 3) **"Oni traže od tebe propise o ženama..."** (Nisa': 127).

Ajeti i hadisi naglašavaju kako su ravnoteža i umjerenost samoregulativni modeli, jer upozoravaju osobu da svoje standarde postavi kako za druge, tako i za samu sebe. Može se primijeniti na svaki aspekt života, od djela do čak namaza, pokazuje svoju važnost u životu. Važnost umjerenosti leži u činjenici da je krajnost u ponašanju teško održati i to rezultira pojavom osjećaja neuspjeha kada osobe nisu u stanju da postignu svoje ciljeve (zbog nerealnih očekivanja). Pored toga, posljednji hadis naglašava da svaka osoba treba da se nada milosti Uzvišenog Allaha, jer nije kvantitet dobrih djela ono što se računa, već njihov kvalitet.

Hadis:

Prenosi se (od Enesa ib Malika, r.a.): “Ušli smo sa Allahovim Poslanikom, s.a.v.s., kod kovača Ebu-Jusufa, r.a., a on je bio muž do jilje Poslanikovog, a.s., sina Ibrahima. **Allahov Poslanik, s.a.v.s., uzeo je Ibrahima, poljubio ga i pomirisao, nakon toga smo ponovo ušli, a Ibrahim se u tim momentima rastajao sa svojom dušom. Oči Allahovog Poslanika, s.a.v.s., zasuzile su, pa mu je Abdurrahman ibn Avf kazao: ‘Pa čak i ti, Allahov Poslaniče (plačeš)?!’ Na to je Poslanik, a.s., rekao: *To je milost moga srca, o sine Avfov, a zatim je kazao: Oči suze, a srce tuguje, a mi ne govorimo ništa drugo osim onoga s čime je zadovoljan naš Gospodar. Mi smo, o Ibrahime, veoma tužni zbog rastanka s tobom.*** (Buhari).

Riječi Allahovog Poslanika, s.a.v.s.(na samrti njegovog sina Ibrahima):
“Mi smo veoma tužni zbog rastanka s tobom.”

Hadis je jasan podsjetnik da čak i u životnim situacijama koje je emotivno teško prihvatiti, kao što je neka žalost, savjetuje se umjerenost u reagovanju i provjeravati svoje postupke, čak i tad. Riječi hadisa su prelijep primjer i aktualizacija ove reakcije, jer govori o umjerenosti u životu (Poslanika, a.s.) koji se suočava s hvatanjem u koštac s emocionalnom traumom.

Ajeti:

“Budi čvrsto uz one koji se Gospodaru svome mole ujutro i naveče u želji da naklonost Njegovu zasluže, i ne skidaj oči ju svojih s njih iz želje za sjajem u životu na ovom svijetu, i ne slušaj onoga čije smo srce nehalnim prema Nama ostavili koji strast svoju slijedi i čiji su postupci daleko od razboritosti.” (Kehf: 28).

Tumačenje: ovo je naredba (Poslaniku, a.s.) da sjedi s onima koji se sjećaju Uzvišenog Tvorca, koji Ga slave, veličaju i obraćaju Mu se, bez obzira na njihov ovosvjetski status. Ajet je objavljen u vezi s velikodostojnicima kurejša koji su tražili da Poslanik, a.s., sjedi s njima, ali bez “slabih” (neuglednih) ashaba.

“A robovi Milostivoga su oni koji po Zemlji mirno hodaju, a kada ih bestidnici oslove, odgovaraju: ‘Mir vama!’ i oni koji provode noći pred Gospodarom svojim na tlo padajući i stojeći: i oni koji govore: ‘Gospodaru naš, poštedi nas patnje u džehennemu, jer je patnja u njenu, doista, propast neminovna, on je ružno prebivalište i boravište i oni koji, kad udjeljuju, ne rasipaju i ne škrtare, već se u tome drže sredine.” (Kehf: 63-67).

Tumačenje: spominju se osobine pravih vjernika. Oni hode ponosno, ali ne arogantno (oholo), odgovaraju blago onima koji ne znaju i koji ih vrijeđaju, obožavaju i pokoravaju se propisima Uzvišenog Allaha.

Ajeti opominju da se ne slijede primjeri života onih koji zalaze u krajnosti, jer svi događaji, i dobri i loši, budu i prođu, ono što ostaje je ravnoteža na kojoj se grade temelji naših života. Kada stvari idu pretjerano dobro u jednom aspektu života, uobičajeno je da se zanemare/zaborave obaveze u drugim aspektima života.

POTREBA ZA USMJERAVANJEM

Osnovna je ljudska potreba da ima neku vrstu usmjerenja i kada pacijenti to izgube iz vida, problem se rješava kada se ponovo postave ciljevi i kada se smjer ponovo odredi.

Ajet:

“Zar čovjek misli da će sam sebi prepušten biti, da neće odgovarati (a da neće biti nagrađen ili kažnjen za svoje obaveze koje mu je u dužnost stavio Uzvišeni Bog)?” (Kijame: 36).

Tumačenje: ajet se tumači ili u značenju: *a da neće biti oživljen ili a da mu se neće naređivati ili zabranjivati* određene stvari.

Ovo je retoričko pitanje koje naglašava važnost toga da osoba bude orijentirana u pogledu svojih ciljeva, da ima smjer, posebno u vezi s uzimanjem u obzir onih stvari koje utiču na stvarni život.

LOŠE PRETPOSTAVKE

Jedan od glavnih uzroka tjeskobe (anksioznosti) koju osjećaju pacijenti su njihove loše pretpostavke u vezi sa životom. Ova uvjerenja se, u najvećoj mjeri, temelje na pretpostavkama i nagađanjima, a život je rijetko onakav kakvim se misli da će biti.

Ajeti:

“I zbog riječi njihovih: ‘Mi smo ubili Mesiha, Isaa, sina Merjemina, Allahova poslanika’... A nisu ga ni ubili ni raspeli, već im se pričinilo. **Oni koji su se o njemu u mišljenju razilazili, oni su sami o tome u sumnji bili; o tome nisu ništa pouzdano znali, samo su nagađali;** a sigurno je da ga nisu ubili, već ga je Allah uzdigao Sebi. – A Allah je silan i mudar. I nema nijednog sljedbenika Knjige koji, kada bude umirao, neće u njega onako kako treba povjerovati, a na Sudnjem danu on će protiv njih svjedočiti.” (Nisa’: 157-159).

Tumačenje: jevreji tvrde kako su ubili Isaa, a.s., iz zabave. Kada im je Uzvišeni Allah poslao tog poslanika s dokazima i uputom, oni su mu pozavidjeli na poslanstvu i mudžizama (čudesima) kojima je on bio darovan (od strane Boga). Oni su otišli kralju Damaska (grčkom politeisti) i rekli mu da postoji čovjek koji zavodi ljude. Kralj je potpisao da se uhapsi poslanik Isa, a.s. Kada je ta vijest stigla, poslanik je sjedio sa svojim drugovima (učenicima, apostolima, havarijunima) i on je zatražio da jedan od njih zauzme njegovo mjesto. Jedan mladić je više puta tražio da preuzme tu obavezu pa je i određen da to učini. Uzvišeni Allah je učinio da mladić izgleda poput Isa, a.s., a sam poslanik je uzdignut na nebo. Njegovi drugovi su svjedočili ovom čudu, zatim su napustili kuću, a mladića su uhvatili i razapeli. Tako, jevreji se hvališu kako su ubili poslanika Isaa, a.s., a kršćani vjeruju u ovu lažnu tvrdnju. Oni koji traže utočište kod Uzvišenog Allaha neće nikad biti izvrgnuti poniženju ili obeščašćivanju.

“I to osam vrsta: par ovaca i par koza – Reci: ‘Da li je On zabranio mužjake ili ženke ili ono što se nalazi u utrobama ženki?’ **Kažite mi, i dokažite, ako je istina to što govorite.**” (En’am: 143).

Tumačenje: predislamski Arapi bi određivali neke životinje za posebne namjene. Tako npr. jedino je muškarcima bilo dozvoljeno da jedu neke vrste mesa, samo životinje u određenim uslovima bi smjele biti zaklane itd. Takve (neispravne) novotarije su izmišljane u pogledu stoke, pa čak i voća i proizvoda od njih. Uzvišeni Allah traži dokaz kako su Arapi znali šta je to On zabranio.

“Mnogobošci će govoriti: ‘Da je Allah htio, mi ne bismo druge Njemu ravnim smatrali, a ni preci naši, niti bismo išta zabranjenim učinili.’ Tako isto su oni prije njih poricali, sve dok Našu kaznu nisu iskusili. Reci: **‘Imate li kakav dokaz da nam ga iznesete? Vi se samo za pretpostavkama povodite i vi samo neistinu govorite.’** Reci: ‘Allah ima potpun dokaz, i da On hoće, svima bi na pravi put ukazao!’ (En’am: 148-149).

Tumačenje: idolopoklonici su tvrdili da ako Uzvišeni Allah ima znanje o njihovom mnogoboštvu (politeizmu) onda ih je on odveo u njihovu vjeru. Također su tvrdili da je, onda, Uzvišeni Allah odgovoran za njihovo mnogoboštvo. Ovaj dokaz je krajnje pogrešan, jer je istina da Uzvišeni Allah njima nije nanio nikakvu štetu niti je Svom Poslaniku, a.s., dao vlast nad njima.

“Oni na Zemlji ne mogu Allahu umaći, niti, osim Allaha, drugog zaštitnika imaju. Njima će patnja biti umnogostručena, jer nisu htjeli ni da čuju ni da bilo šta vide, **oni su sami sebe upropastili, - a neće im biti ni onih koje su izmišljali.**” (Hud: 20-21).

Tumačenje: oni ljudi koji odvrćaju druge od slijeđenja Istine i Upute i tako ih udaljavaju od dženneta imat će dvostruku kaznu, jer svoja osjetila nisu koristili na način koji je koristan.

Ajeti upozoravaju na opasnosti gajenja pogrešnih pretpostavki te kako neki ljudi i kada im se ukaže na dokaz oni to ne shvate kao iskušenje. Ponašanja

utemeljena na ovim pretpostavkama će, na kraju, rezultirati neuspjehom/porazom. Posljednji hadis je također referenca koja se odnosi na one ljude koji odvrćaju druge ljude od mijenjanja njihovog ponašanja, jer je to njima (ovima što odvrćaju) nepodesno/čini da se osjećaju neugodno u pogledu svog ponašanja, a ne rade to iz brige prema drugima. Na kraju, oni trpe gubitak koristi za sebe, a i ne pomažu drugima.

“Ali, zato što su zavjet svoj prekršili, Mi smo ih prokleli i srca njihova okrutnim učinili. Oni su riječi s mjesta na kojima su bile uklanjali, a dobar dio onoga čime su opominjani izostavili. I ti ćeš kod njih, osim malo njih, neprestano na vjerolomstvo nailaziti, ali im oprosti i ne karaj ih – Allah, uistinu, voli one koji čine dobro.” (Ma’ide: 13).

Tumačenje: oni koji prekrše zavjet dat Uzvišenom Allahu ostat će u zabludi. Tvrdoća njihovih srca znači da oni ne prihvataju savjet i da je njihovo razumijevanje postalo pokvareno. Najbolji oblik oprosta je način na koji ih je poslanik Muhammed, a.s., tretirao lijepim načinom ophođenja s njima, onda kada su se oni ružno odnosili prema muslimanima, kako bi njihova srca omekšala.

Postoje slučajevi kada su pretpostavke ispravno utemeljene što vodi ka tome da se opravdava snažnije vjerovanje u druge pretpostavke. Međutim, ajet savjetuje da osoba ne smije previdjeti ove greške, jer će se time osloboditi tenzija koje one uzrokuju i pogubnog učinka kojeg one imaju na psihološko zdravlje osobe. Upozorava se na ideju da osoba ne smije postati takva da mrzi druge.

STRPLJIVOST (SABUR)

Riječ strpljivost ima tako mnogo značenja, rangira se od ustrajnosti, aktivno-tihog učestvovanja ili običnog čekanja. Životno iskustvo nam govori da strpljivost, u bilo kojem obliku, dovodi do jačanja karaktera i, na taj način, i do praktičnog i psihološkog uspjeha.

Ajeti:

“O vjernici, tražite sebi pomoći u strpljivosti i obavljanju molitve! Allah je doista na strani strpljivih.” (Bekare: 153).

Tumačenje: Uzvišeni Allah naređuje strpljivost i obavljanje namaza kao vid zahvale za blagodati i način reagovanja na nesreće u životu vjernika.

“Ako kakvo dobro dočekate, to ih ozlojedi, a zadesili vas kakva nevolja, obraduju joj se. I ako budete trpjeli i ono što vam se zabranjuje – izbjegavali, njihovo lukavstvo vam neće nimalo nauditi. Allah, zaista, dobro zna ono što oni rade.” (Ali ‘Imran: 120).

Tumačenje: muslimanima se savjetuje da ne uzimaju nevjernike za savjetnike u donošenju svojih životnih odluka. Ajet naglašava neprijateljstvo munafika koje oni gaje prema vjernicima u pogledu mijenjanja sreće u njihovim životima. U takvim slučajevima Uzvišeni Allah savjetuje strpljenje, jer ništa neće zadesiti vjernike bez Njegove dozvole.

“Strpljiv budi! ali, strpljiv ćeš biti samo uz Allahovu pomoć. I ne tuguj za njima, i neka ti nije teško zbog spletkarenja njihova.” (Nahl: 127).

Tumačenje: naglašava se naredba da se bude strpljiv i napominje se da, čak i tad, sve dolazi od Uzvišenog Allaha.

“Čija srca, kad se Allah pomene, strah obuzme, i one koji strpljivo podnose nevolje koje ih zadese, i one koji molitvu obavljaju i koji, od onoga što im Mi dajemo, udjeljuju.” (Hadždž: 35).

Tumačenje: spominju se oni čija srca osjećaju strah od Uzvišenog Allaha i koji ispunjavaju svoje dužnosti koje su im propisane, što ih razlikuje od munafika.

Hadisi:

Ebu-Seid el-Hudri, r.a., prenosi da je jedna grupa ensarija tražila od Allahovog Poslanika, s.a.v.s., razne stvari, pa im je on dao, zatim su ponovo

tražili, a on im opet dao što su tražili, dok im nije sve podijelio što je imao, a zatim im rekao: ***Sve što budem imao od dobra, ja ću vam podijeliti, i ništa od vas neću sakriti, ali ko traži i želi čednost, Allah će mu je podariti; ako traži i želi neovisnost, Allah će ga učiniti neovisnim. Ko god se puno suzdržava i trpi, Allah će mu pomoći da bude strpljiv; nije nikome dat bolji i značajniji dar od sabura.*** (Buhari).

Tema: Sustezanje od traženja (strpljivost ovdje podrazumijeva ustrajnost, postojanost i izdržljivost).

Prenosi se od Ma'kila ibn Jesara da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: ***Obavljanje ibadeta za vrijeme nevolje (anarhije i smutnje) je poput hidžre meni.*** (Muslim).

Tema: Knjiga nevolja.

Ovi ajeti/hadisi naglašavaju strpljenje u suočavanju s problemima te da je Uzvišeni Allah uz one koji su strpljivi, oni sami sebe osnažuju i daju sebi dodatnu snagu. Posebno se sugerira čuvanje samoga sebe (strpljivost čuva psiho-fizičko zdravlje osobe) i tako se osoba psihološki osnažuje protiv ranjivosti koju osoba osjeća za vrijeme nedaća.

Ajeti:

“Mi ćemo vas dovoditi u iskušenje malo sa strahom i gladovanjem, i time što ćete gubiti imanja i živote, i ljetine, a ti obraduj izdržljive. One koji, kada 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!” (Bekare: 155).

Tumačenje: vjernik je strpljiv kada ga nedaća pogodi i time stiče nagradu. Opisuje se da je vjernik onaj koji daje spomenute izjave kada se naše u teškim situacijama, jer mi uvijek pripadamo Uzvišenom Allahu, bez obzira u kakvim se okolnostima našli.

U ovom slučaju strpljivost dolazi s podsjećanjem na konačni obračun – opet se spominju posljedice našeg ponašanja. Ovo se povezuje s “Pravim putem”, naglašava se ideja strpljivosti kao najbolji način ponašanja (u takvim situacijama), pa će, akobogda, uslijediti i najbolja nagrada od Uzvišenog Allaha.

Ajeti:

“To je Allah učinio da vas obraduje i da time pouzdanje u srca vaša ulije, - a pobjeda dolazi samo od Allaha, Silnoga i Mudrog, da jednu skupinu nevjernika uništi ili da ih osramoti, te da se vrte razočarani. Od tebe ne zavisi da li će On pokajanje njihovo primiti ili će ih na muke staviti, jer oni su zaista nasilnici.” (Ali ‘Imran: 126-128).

Tumačenje: Uzvišeni Allah ti naređuje džihad – borbu u Njegovo ime, iz Svoje mudrosti, a samo On ima pravo da naređuje Svojim stvorenjima.

“Ako ti Allah dade kakvu nevolju, niko je osim Njega ne može otkloniti, a ako ti zaželi dobro, pa - niko ne može blagodat Njegovu spriječiti; On njome nagrađuje onoga koga hoće od robova svojih; On prašta i milostiv je.” (Junus: 107).

Tumačenje: dobro i zlo, korist i šteta su jedino od Uzvišenog Allaha, jer samo On ima moć nad svim.

“Ako hoćete da na nepravdu uzvratite, onda učinite to samo u onolikoj mjeri koliko vam je učinjeno; a ako otpite, to je, doista, bolje za strpljive. Strpljiv budi! ali, strpljiv ćeš biti samo uz Allahovu pomoć. I ne tuguj za njima, i neka ti nije teško zbog spletkarenja njihova. Allah je zaista na strani onih koji se Allaha boje i grijeha klone i koji dobra djela čine.” (Nahl: 126-128).

Tumačenje: naređuje se srazmjernost u uzvraćanju na nepravdu, iako je strpljivost bolja osobina, ali ona dolazi jedino uz dozvolu Uzvišenog Allaha. Vjernicima se govori da se ne brinu zbog neprijateljstva drugih, jer Uzvišeni Allah pomaže vjernike i oni će imati konačnu pobjedu.

Hadisi:

Ebu-Seid el-Hudri, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *Muslimana ne pogodi nikakva nedaća ili bolest, niti tuga ili žalost, niti bilo kakva nezgoda, čak ni obični ubod trna, a da mu zbog toga Allah ne oprostio dio njegovih grijeha.* (Buhari).

Tema: Riječi Poslanika, a.s., da bolest iskupljuje grijeh.

Prenosi se od Ka'ba ibn Malika da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *Primjer vjernika je kao primjer (vitke) stabljike biljke, koju vjetar sad savi, sad ispravi, i sve tako dok ne sazrije. Primjer nevjernika je kao primjer drveta koje je duboko pustilo korijenje i koje ništa ne može saviti, sve dok jedanput ne bude iščupano iz korijena.* (Muslim).

Tema: Osobine vjernika.

Prenosi se od Ebu-Hurejre, r.a., da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *Kome Allah želi dobro On ga izloži iskušenjima.* (Buhari).

Tema: Knjiga iskušenja.

Prenosi se od Enesa ibn Malika, r.a., da je čuo Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da je Allah, dž.š., rekao: «Ukoliko Ja nekog od Svojih robova iskušam oduzimanjem njegovog vida, pa se strpi (i ne rekne radi toga ništa loše), to ću mu nadoknaditi džennetom.» (Buhari).

Tema: Superiornost (vjerovanja) osobe kojoj je oduzet vid.

Najteži oblik strpljivosti je iščekivanje pravde odlučno, ustrajno, uz nadu. Ajeti naglašavaju da ove stvari dolaze u svoje vrijeme, sjedaju na svoje mjesto, da je kontrola nad svim u rukama Uzvišenog Allaha, te ostavlja strpljivost kao jedinu opciju (čak se i za Poslanika, a.s., navodi da on nema kontrolu nad ishodom stvari). Kroz analogiju i objašnjenja hadisi upozoravaju da slijedi lijepa nagrada za strpljivost, da mijenjanje okolnosti nije ono što iskupljuje

grijehe već da je to samo podnošenje (nedaće). Ovo podstiče osobu da se uhvati u koštac s problemom te da bude ustrajna dok je u neugodnim okolnostima.

POZITIVNO TUMAČENJE

Davanje pozitivnih komentara je od suštinske važnosti u postizanju motivacije da se osoba uspješno nosi s nedaćama.

Ajeti:

“Za one koji izbjegavaju da se kumirima klanjaju i koji se Allahu obraćaju, - njima su namijenjene radosne vijesti, zato obraduj robove Moje koji Kur'an slušaju i slijede ono najljepše u njemu; njima je Allah na pravi put ukazao i oni su pametni.” (Zumer: 17-18).

Tumačenje: lijepe vijesti u vezi s ovim i s budućim svijetom su za one koji izbjegavaju obožavanje idola i koji se okrenu/posvete obožavanju Uzvišenog Allaha.

U situacijama kada su uznemireni (pod stresom), pacijenti odmah pogrešno protumače interakcije kao negativne; ajeti upućuju na konstruktivniji pristup kako bi se postigao pozitivan ishod. Ovo se može shvatiti kao nešto pozitivno, bez obzira na stvarni ishod, jer se osobi ne zabranjuje da proba još jednom.

PRORICANJE BUDUĆNOSTI

Pacijenti mogu odbijati ili oklijevati da pokušaju nešto učiniti (intervenirati), jer imaju nekakve pretpostavke u vezi s onim što će se desiti, a tiče se njihovih problema. Ove pretpostavke služe jedino tome da se stvore nove prepreke za realna očekivanja i strategije bavljenja problemima.

Ajet:

“Zar je u njih blago Gospodara tvoga, ili, zar oni vladaju?! Zar oni imaju ljestve, pa na njima prisluškuju? Neka onaj među njima koji tvrdi da je nešto čuo donese potvrdu očitu.” (Tur: 37-38)

Tumačenje: afirmira se vjerovanje u jednog Boga – tevhid – monoteizam i ništavnim se proglašavaju spletke idolopoklonika time što im se postavlja pitanje šta su postigli na nebesima i na Zemlji. On, Uzvišeni, ih pita imaju li oni pristup mjestu gdje se nalaze meleki, i ako je neko slušao (meleke), ima li dokaz da su njegova djela i riječi istina.

Hadisi:

Sehl ibn Sa'd Es – Saidi, r.a., prenosi, da je Allahov poslanik, s.a.v.s., bio u jednoj od svojih bitaka, pa su se vojske borile i na kraju vratile svaka u svoj logor. Među muslimanima je bio čovjek koji je slijedio svakog mušrika koji bi se odvojio od grupe, i ubijao ga svojom sabljom. Pa je neko rekao: “O Allahov Poslaniče! Niko se nije borio tako požrtvovano kao taj i taj (misleći na tog hrabrog muslimana). A Allahov Poslanik, s.a.v.s., reče: *“On je u džehennemskoj vatri.”* Zatim neko od ljudi reče: Ja ću ga u stopu slijediti da vidim šta on to radi. Taj hrabri ratnik je bio ranjen, i želeći da što prije umre, stavio je dršku svoje sablje na zemlju, a prsa prislonio na vrh, i tako izvršio samoubistvo. Čovjek koji ga je pratio se vratio Allahovom poslaniku, s.a.v.s., i rekao mu: “Svjedočim da si ti Allahov poslanik.” Poslanik, s.a.v.s., ga upita: *“Šta je bilo?”* Pa mu ovaj čovjek ispriča cijeli događaj s ratnikom. Tad je Poslanik, s.a.v.s., rekao: *“Čovjek čini djela koja ljudima izgledaju kao djela stanovnika dženneta, ali je on od stanovnika džehennema, a čovjek čini djela koja ljudima liče djelima stanovnika džehennema, a on je od stanovnika dženneta.”* (Buhari).

Tema: Pohod na Hajber.

Usame ibn Zejd, r.a., prenosi: “Poslao nas je Allahov Poslanik, s.a.v.s., prema el-Hurakatu, napali smo ih u zoru i porazili ih. Jedan ensarija je pratio (progonio) jednog od njih i kada smo ga savladali, on je rekao:

La ilahe illallah – nema Boga sem Allaha. Čuvši to ensarija je stao, ali sam ga ja ubio probovši ga svojim kopljem. Kada smo se vratili spomenuo sam to Poslaniku, s.a.v.s., a on je rekao: *'O Usame, zar si ga ubio nakon što je rekao: 'La ilahe illallah?!'* Rekao sam: *'Allahov Poslaniče, on je to rekao samo da bi se spasio.'* Međutim, toliko je Poslanik, s.a.v.s., ponavljao: *Zar si ga ubio nakon što je rekao: 'La ilahe illallah', da sam poželio da nisam primio islam prije toga dana.*" (Buhari).

Tema: Pogubljenje koje je izvršio Usame ibn Zejd koje je osudio Poslanik, a.s., pri pohodu na Hurakat (mjesto gdje je živjelo pleme Džuhejna).

Ebu-Se'id el-Hudri, r.a., prenosi: "Alija ibn Ebi-Talib, r.a., poslao je nešto zlata u rudači Poslaniku, a.s., u koži učinjenoj rujem. Poslanik je, a.s., to razdijelio između el-Akra'a ibn Habisa el-Hanzalije, koji je pripadao plemenu Beni Mudžaši, 'Ujeina ibn Bedr el-Fezarije, 'Alkame bin 'Ulasa el-'Amirije, koji su pripadali plemenu Beni Kilab i Zejd el-Hail Et-Ta'ije koji je pripadao plemenu Beni Nabhan. Radi toga su kurješije i ensarije postali ljuti i rekli: *'On daje poglavarima Nedžda, a nas zaboravlja.'* Poslanik, a.s., im je na to rekao: *Zar vi meni ne vjerujete, iako sam ja pouzdan Onome koji je na nebesima i primam obavijesti sa nebesa.* Onda je došao neki čovjek ispijenih očiju, izbačena čela, debele brade, debelih i nadignutih obraza i obrijane glave, te rekao: *'O Muhammede! Boj se Allaha.'* Poslanik, a.s., mu reče: *Pa ko će slušati Allaha ako Ga ja ne budem slušao?* Zatim je taj čovjek otišao. Halid bin el-Velid, r.a., rekao je: *'Allahov Poslaniče, da mu presječem vrat.'* Poslanik, a.s., odvratio je: *Ne, možda obavlja namaze.* Halid, r.a., rekao je: *'Puno je onih koji obavljaju namaz, a svojim jezicima govore ono što nije u njihovim srcima.'* Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Nije mi naređeno da istražujem ljudska srca ili da otvaram njihove trbuhe.* Poslanik, a.s., gledao je u njega dok je odlazio i rekao: *Od potomstva ovog čovjeka, pojavit će se ljudi koji će učiti Kur'an ali im on neće silaziti niže od grla (tj. neće im ostavljati pozitivnog efekta na srca), i oni će izlijetati iz islama kao što izlijeće strijelica.* Mislim da je rekao: *'Ako bi ja bio tada živ, ja bi ih ubijao kao što je ubijen narod Semud (tj. sve bi ih poubijao).'*"

Tema: Slanje Alije ibn Ebi-Taliba i Halida ibn Velida, r.a., u Jemen prije Oprosnog hadždža.

Ajeti i hadisi nude izazov pacijentima u onim instancama kada oni misle da mogu čitati misli i vjeruju da imaju realne pretpostavke u pogledu onoga šta ljudi misle. Naravno, takve tvrdnje nikad nije moguće potkrijepiti. Pitanje koje se postavlja u nevedenim ajetima (Tur: 37-38) i primjeri iz hadisa navode pacijenta da se vrati raspoloživim dokazima.

PROBLEMI NESTAJU

Usred svojih problema pacijenti mogu zaboraviti da će problem biti riješen ili, u najmanjem, da će imati manji uticaj, na ovaj ili onaj način (znajući da to ne mora biti na njihovo zadovoljstvo). Za njih je važno imati ovo na umu, jer će im to usaditi nadu i ohrabriti ih da se nastave truditi, a u isto vrijeme trebaju biti svjesni ozbiljnosti svoje situacije.

Ajeti:

“Zatim vam je, poslije nevolje, spokojstvo ulio, san je neke od vas uhvatio, a drugi su se brinuli samo o sebi, misleći o Allahu ono što nije istina, kao što pogani misle, i govoreći: ‘Gdje je pobjeda koja nam je obećana?’ Reci: ‘O svemu odlučju samo Allah!’ Oni u sebi kriju ono što tebi ne pokazuju. ‘Da smo’ za bilo šta pitali’, - govore oni -, ‘ne bismo ovdje izginuli’. Reci: ‘I da ste u kućama svojim bili, opet bi oni kojima je suđeno da poginu na mjestu pogibije svoje izišli, da bi Allah ispitao ono što je u vašim grudima i da bi istražio ono što je u vašim srcima – a Allah zna svačije misli.’” (Ali ‘Imran: 154).

Tumačenje: vjernici su pali u miran san nakon što su bili uznemireni za vrijeme bitke na Uhudu. *Drugi* - ovim se misli na munafike koji se nisu slagali sa’ Istinom. Uzvišeni Allah je otkrio tajne koje su skrivene u njihovim srcima kao i misli koje su skrivali od Allahovog Poslanika, s.a.v.s.

“Neka imućan prema bogatstvu svome troši, a onaj koji je u oskudici – prema tome koliko mu je Allah dao, **jer Allah nikoga ne zadužuje više nego što mu je dao**; Allah će, sigurno, poslije tegobe, slast dati.” (Talak: 7).

Tumačenje: svaka imovina potrošena treba da bude u skladu s finansijskim mogućnostima osobe.

“**Ta, zaista, s mukom je i last, zaista, s mukom je i last!** (tj. jedna teškoća ima dva olakšanja, dakle, jedna teškoća ne može nadvladati dva olakšanja)” (Inširah: 6-7).

Tumačenje: Uzvišeni Allah podsjeća da će doći olakšanje i naglašava to ponavljanjem tih riječi.

“**I sve što je dobro Mi ćemo tebi dostupnim učiniti. Zato poučavaj – pouka će već od koristi biti: dozvaće se onaj koji se Allaha boji, a izbjegavaće je onaj najgori.**” (Ea’la: 8-11).

Tumačenje: neće biti nikakve poteškoće u činjenju dobrih djela. Onaj ko je svjestan da će se susresti sa Uzvišenim Allahom će primiti opomenu.

Ajeti govore da olakšanje poslije teškoće zaista dolazi, jer nijedno ljudsko biće ne može živjeti s vječnim problemom, s vremenom se nešto promijeni, bilo da je to neka okolnost, stav ili emocija. Čak što više, kako zadnji ajet (Ea’la: 8-11) kaže, čest je slučaj da je uraditi pravu stvar jednostavno postići. To je samo stvar izbor.

Ajeti:

“**Allah je taj koji vjetrove šalje, pa oni oblake tjeraju i On ih po nebu, kako On hoće, rasprostire i na komade dijeli, pa ti vidiš kišu kako iz njih pada, i kad je On na robove Svoje na koje želi prolije, oni se odjednom radošću ispune, iako su bili očajni prije nego što se spustila na njih.**” (Rum: 48-49).

Tumačenje: Uzvišeni Allah objašnjava kako su kišni oblaci i proces nastajanja kiše imali emocionalni uticaj na stvorenja koja su čekala vodu iz nje.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Dok smo sjedili sa Poslanikom, a.s., došao je neki čovjek Allahovom Poslaniku, a.s., i rekao: ‘Propao sam, Allahov Poslaniče!’ *‘A šta te upropasti?’* – upita ga Poslanik, a.s. ‘Općio sam sa ženom u ramazanu’. *‘Da li imaš roba da ga oslobodiš?’* – upita ga Poslanik, a.s. ‘Ne’ – odgovori. *‘A da li imaš sa čime da nahraniš šezdeset siromaha?’* ‘Ne’ – odgovori. Potom je sjeo, a Poslanik, a.s., otišao je i donio košaru hurmi, rekavši mu: *‘Podijeli ovo kao sadaku’*. ‘Hoću li dijeliti siromašnijim od nas? Pa zar ima u kamenjaru Medine neko kome su ove hurme potrebnije od nas?’ – odvratio je Poslaniku, a.s., ovaj siromašni ashab. Poslanik, a.s., nasmijao se tako da su mu se kutnjaci ukazali od smijeha, i rekao mu: *‘Idi i time nahrani svoju porodicu’*.” (Buhari).

Tema: Ako neko ima nedozvoljen seksualni odnos sa svojom suprugom za vrijeme ramazana, a nema ništa (od imovine), pa ako mu se da nešto kao sadaka, on to treba dati kao iskup za taj grijешni postupak.

Hadis je prekrasan podsjetnik kako se brzo mogu promijeniti okolnosti i emocije čak i za one osobe koje su izgubile nadu.

“ODUGOVLAČENJE JE KRAĐA VREMENA”

Pacijentima je često teško da donesu odluku, važu između opcija, posebno kada im se daju savjeti o njihovoj situaciji iz većeg broja izvora. Ovo može rezultirati nepotrebnim gubljenjem vremena i smanjenjem progressa.

Ajeti:

“Licemjeri misle da će Allah prevariti, i On će ih za varanje njihovo kazniti. Kada ustaju da molitvu obave, lijeno se dižu, i samo zato da bi se pokazali pred svijetom, a Allaha gotovo da i ne spomenu. **Neodlučni su**

kome će se privoljeti, da li ovima ili onima. A onoga koga Allah u zabludi ostavi – ti nećeš naći načina da ga na pravi put uputiš.” (Nisa’: 142-143).

Tumačenje: munafici pokušavaju da prevare Uzvišenog Allaha mijenjanjem svojih prioriteta između vjernika i nevjernika. Naravno, Stvoritelja se nikad ne može prevariti. Zbog svog neznanja munafici pokušavaju da koriste islamske propise kako bi prikrili svoju obmanu.

“Ima ljudi koji se Allahu klanjaju, ali bez pravog uvjerenja; ako ga prati sreća, on je smiren, a ako zapadne i u najmanje iskušenje, vraća se nevjerstvu, pa tako izgubi i ovaj i onaj svijet. To je, uistinu, očiti gubitak.” (Hadždž: 11).

Tumačenje: riječi *ali bez pravog uvjerenja* može imati dva značenja: a) imati sumnje; b) kada osoba prihvati islam, ona je na ivici vjerovanja, ako joj se sviđa ono što u islamu nađe, nastaviti će ulaziti dublje u islam, obrnuto, neće.

Hadis:

Prenosi se da je Ibn Omer, r.a., kazao **da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *Primjer munafika je poput ovce koja bez cilja luta između dva stada. Jednom se prikloni u jedno vrijeme, a drugom u drugo.*** (Muslim).

Ajet i hadis jednostavno oslikavaju stanje osobe koja odugovlači (s donošenjem konačne odluke).

KAŽNJAVANJE SAMOGA SEBE

Pacijenti imaju veoma nizak nivo samopoštovanja te mogu sebi uskratiti brojna pozitivna iskustva bilo da se radi o hrani (kod anoreksičnih pacijenata) ili ljubavi (kod žrtava nasilja) ili ugodne socijalne interakcije, što je čest oblik samokažnjavanja.

Ajet:

“O vjernici, ne uskraćujte sebi lijepe stvari koje vam je Allah dozvolio, samo ne prelazite mjeru, jer Allah ne voli one koji pretjeruju. I jedite ono što vam Allah daje, što je dozvoljeno i lijepo; i bojte se Allaha u kojeg vjerujete.” (Ma’ide: 87- 88).

Tumačenje: nema monaštva u islamu. Zbog toga Uzvišeni Allah upućuje vjernike na *srednji put* u svim aspektima života, bez nedostatnog ili pretjeranog prakticiranja propisa.

Ajet podstiče da osoba sebi “da dozvolu” da uživa u koristima ovih pozitivnih iskustava i emocija koje je Uzvišeni Allah usadio u srca Svojih stvorenja.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., kada je rekao: *“Svim mojim sljedbenicima bit će oprošteno, osim onima koji svoje grijehe javno čine (ili otkrivaju svoje grijehe drugima). Primjer takvog bestida je kada čovjek počini grijeh tokom noći pa, iako ga je Allah sakrio, ujutro kaže: ‘O taj i taj, jučer sam uradio to i to.’ Njegov Gospodar ga je zaklonio (da se ne zna za njegov grijeh), a on ustao i stao skidati sa sebe Allahov pokrov.”* (Buhari).

Tema: Preporučuje se da vjernik sakrije grijehe koje je počinio.

Hadis naglašava instance kada pacijenti misle da je jedini način da se udalje (ograde) od nećijih grešaka da otkriju sve njihove pogreške, jer vide da je kritikizam drugih od strane drugih opravdan/zaslužen. Očigledno je da ih ovo može učiniti još ranjivijim nego prije toga (jer ih krivica za njihove prošle pogreške sprečava da ovo vide). Hadis također podstiče pacijente da se ne samokažnjavaju već da se zaštite/čuvaju daljih problema.

ČUVATI SEBE

U slučajevima kada je pritisak u određenoj situaciji previše težak nijedna osoba ne može razmišljati dalje od svojih potreba. Značaj i prihvatanje toga da li je osoba sposobna da se sačuva ne bi se smjela isključiti. Važno je ovo uzeti u obzir kod pacijenata koji misle da uopće nemaju podršku ili da je nemaju u dovoljnoj mjeri.

Ajet:

“I imetak na Allahovom putu žrtvujte, **i sami sebe u propast ne dovodite**, i dobro činite, Allah, zaista, voli one koji dobra djela čine.” (Bekare: 195).

Tumačenje: ajet se odnosi na one koji ne troše svoju imovinu u ime Uzvišenog Allaha i tako same sebe bacaju u propast, u Njegovu srdžbu.

Hadisi:

Ebu-Se'id el-Hudri, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *“Doći će vrijeme kada će najbolja imovina muslimana biti ovca koju će odvesti na vrh planine, iz mjesta u kojima pada kiša (dolina) bježeći sa svojom vjerom od fitne (iskušenja, smutnje).”* (Buhari).

Tema: Pobjeći od fitne-smutnje (iskušenja, nedaća) dio je vjere.

Usame ibn Zejd, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *Kuga je bila poslana kao kazna jednoj grupi Izraelićana (ili nekim ljudima prije). Zato, ako čujete da se u nekom mjestu pojavila kuga, ne idite u nju, a ako se ona pojavi u zemlji dok ste tamo (dok boravite u njoj), nemojte bježati od nje.*” (Buhari).

Tema: Šta je kazano o Benu Israilu?

Pojedinci često ne uzimaju u obzir posljedice svojih djela misleći kako mogu dokazati da su drugi u krivu stavljajući sebe u teškoću i pokušavajući da riješe problem. I ajet i hadis naglašavaju činjenicu da je glavni prioritet sačuvati se od problema (izbjegavati probleme), a ne prosto ignorirati savjet

i opustiti se misleći kako je u stanju da se uhvati u koštac s problemom, jer niko ne može predvidjeti posljedice.

Ajeti:

“Onoga Dana kada nebo bude kao talog od zejtina, a brda kao vune šarena, kada bližnji neće bližnjega ništa pitati, iako će jedni druge vidjeti. Nevjernik bi jedva dočekao da se od patnje toga Dana iskupi sinovima svojim, i ženom svojom, i bratom svojim, i porodicom svojom koja ga štiti, i svima ostalima na Zemlji, - samo da se izbavi.” (Me’aridž: 8-14).

Tumačenje: ovo je opis strahota na Sudnjem danu. Iako će osobe prepoznavati jedni druge, strahote će biti tako užasne za stvorenja da će svi htjeti da se iskupe žrtvujući svoje najbliže i najvoljenije samo kako bi spasili same sebe.

“A kada dođe glas zaglušujući – na dan kada će čovjek od brata svoga pobjeći i od majke svoje i od oca svoga i od druge svoje i od sinova svojih, toga Dana će se svaki čovjek samo o sebi brinuti.” (Abese: 33-37).

Tumačenje: spominje se Sudnji dan te kako će svaka osoba bježati od svojih rođaka samo kako bi spasila samu sebe.

“Dan kada niko nikome neće moći nimalo pomoći, toga dana će vlast jedino Allah imati.” (Infitar: 19).

Tumačenje: niko neće moći nekom drugom priteći u pomoć bez dozvole Uzvišenog Allaha.

Navedeni ajeti nude snažnu analogiju situacija u kojima ljudski kapacitet da se brine za druge dopiše do svoje granice. Svaki pojedinac će imati nešto što nije voljan žrtvovati, svoju Ahilovu petu. Naravno, vrsta žrtve će se razlikovati od osobe do osobe.

SELEKTIVNO PRIHVATANJE SAVJETA/SLUŠANJE

Pacijenti često znaju selektivno prihvatati savjete, uzimajući ono što je lahko održati, iako u tome može biti manja korist, nego u nečemu što je teže, ali i korisnije postići.

Ajeti:

“Mi smo od sinova Israilovih zavjet uzeli i poslanike im slali. Kad kod bi im koji poslanik donio ono što nije godilo dušama njihovim, jedne su u laž utjerivali, a druge ubijali.” (Ma’ide: 70).

Tumačenje: odnosi se na prisege i zavjete uzete od Benu Isra’ila da će slijediti poslanika i njihovo, kasnije, kršenje tog zavjeta, zbog njihovih vlastitih prohtjeva.

“Kada čovjeka snađe nevolja, on Nam se moli: ili ležeći, ili sjedeći, ili stojeći. A čim mu nevolju otklonimo, on nastavlja, kao da Nam se nije ni obraćao molbom zbog nevolje koja ga je bila zadesila. Tako se nevjernicima čini lijepim ono što rade.” (Junus: 12).

Tumačenje: kada stvorenja zapadnu u neakvu nevolju onda se više mole Stvoritelju Uzvišenom i sjećaju se Njegove Veličanstvenosti, a čim problem prođe, oni to brzo zaborave.

“A kada Mi dopustimo ljudima da osjete milost, poslije nevolje koja ih snađe, oni opet u dokaze Naše neće da vjeruju. Reci: ‘Allah je brži u kažnjavanju, izaslanici Naši ono što vi ispletkarite doista zapisuju.’” (Junus: 21).

Tumačenje: stvorenja se brzo mijenjaju nakon što dobiju blagodati od Uzvišenog Allaha i ismijavaju se tim istim blagodatima koje su im darovane.

Ajeti upozoravaju da se ne zaboravljaju dobročinstva drugih u vremenu nevolje, jer kada osoba postane uspješna, može postati samodovoljna nakon što joj je bila pružena pomoć. Svjesnost ovoga podsjeća da osoba treba biti

zahvalna i da treba koristiti raspoloživu podršku, a ako stvari ne ispadnu kako treba, može joj je i dalje biti potrebna pomoć.

Hadis:

Enes, r.a., prenosi: “Nakon što je Abdullah b. Selam, r.a., saznao za dolazak Allahovog Poslanika, s.a.v.s., u Medinu, otišao je do njega i rekao mu: ‘Pitaću te za tri stvari, a na njih može odgovoriti samo Allahov Poslanik: Koji je prvi predznak Sudnjeg dana? Koju će hranu prvo okusiti stanovnici Dženneta? Koji su to faktori koji čine da dijete preuzme osobine oca i liči na njega ili da liči na daidže?’ Allahov Poslanik, s.a.v.s., reče: *O njima me ranije obavijestio melek Džebrail.* Abdullah tada reče: ‘To je neprijatelj Jevreja među melecima.’ Allahov Poslanik, s.a.v.s., reče: *Prvi predznak Sudnjeg dana biće vatra koja će potjerati ljude sa istoka prema zapadu. Prva hrana koju će okusiti stanovnici Dženneta biće jetra od kita. Što se tiče nasljednih osobina djeteta, ako čovjekova tekućina pri spolnom aktu pretekne ženinu, dijete će poprimiti njegove osobine, a ako pretekne ženina, dijete će poprimiti njene osobine.* Abdullah tada reče: ‘Svjedočim da si ti Allahov Poslanik’. Abdullah ibn Selam, r.a., dalje je rekao: ‘Allahov Poslaniče, jevreji su lažovi i ako saznaju za moje prihvatanje islama prije nego ih upitaš (o meni) oni će reći laži o meni. Kada su jevreji došli kod Allahovog Poslanika, s.a.v.s.; Abdullah je već bio ušao u kuću. Allahov Poslanik, s.a.v.s., upitao je jevreje: *Kakvo je vaše mišljenje o Abdullahu ibn Selamu?* ‘To je naš prvak i sin našeg drugog uglednog prvaka. On je najučeniji među nama, a takav mu je bio i otac’ – odgovoriše oni. Allahov Poslanik, s.a.v.s., tada reče: *Šta mislite da on prihvati islam?* ‘Sačuvaj Bože, da on nešto slično učini!’ – uzvratili su oni. Abdullah ibn Selam tada izađe pred njih izgovarajući: La ilahe illallah Muhammedun resulullah – nema boga Sem Allaha, Muhammed je Božiji poslanik. Na to oni rekoše: ‘On je najgori među nama i sin najgoreg među nama.” Tako su nastavili ružno govoriti o njemu.” (Buhari).

Tema: Stvaranje Adema, a.s., i njegovog potomstva.

Hadis je primjer selektivnog slušanja te kako ljudi mogu brzo mijenjati svoju privrženost nekoj ideji, kada to zahtijeva veću predanost i donosi iskušenje.

Ajeti:

“A kad ih On izbavi, oni odjednom bez ikakva osnova čine nered na Zemlji! O ljudi, nepravda koju činite da biste u životu na ovom svijetu uživali – samo vama šteti; nama ćete se poslije vratiti i Mi ćemo vas o onom što ste radili obavijestiti! Život na ovom svijetu je sličan bilju zemaljskom na koje Mi spustimo s neba kišu s kojim se ona izmiješa, kojim se onda hrane ljudi i stoka. Pa kad se Zemlja ukrasi svojim ruhom i okiti i kad stanovnici njezini pomisle da su oni toga gospodari, dođe zapovijed Naša, noću ili danju, i Mi to pokosimo, kao da prije ničeg nije ni bilo. Eto, tako Mi potanko izlažemo dokaze narodu koji hoće da razmisli.” (Junus: 23-24).

Tumačenje: nakon što dobije dobro od Uzvišenog Allaha čovjek se pobuni, kao da ga nikad nije dobio niti da je iskusio kakvu nevolju. Ovosvjetski život se poredi s biljem i njegovim razvojem.

Ajeti nude snažnu analogiju nezahvalnosti pojedinaca na blagodatima koje imaju i selektivnog korištenja upute, s vremena na vrijeme, kada od toga imaju koristi.

SAMOOBRAČUN/SAMOPROMJENA

Svaka osoba treba obavljati samoobračun svog ponašanja, jer, čak i ako ih ne zanima ponašanje drugih, društvo, u općem smislu, neće tolerisati nemoralno/beskorisno ponašanje (iako ovo varira u ovisnosti od kulturnih vrijednosti u određenom društvu). Zato, nadzor nad svojim ponašanjem je važan i drugima i samim osobama.

Ajet:

“I onima koji budu vjerovali u ono što se objavljuje tebi i u ono što je objavljeno prije tebe, i onima koji u onaj svijet budu čvrsto vjerovali. Njima će Gospodar njihov na pravi put ukazati i oni će ono što žele ostvariti.” (Bekare: 4-5)

Tumačenje: opisuju se oni bogobožni, koji obavljaju namaz i vjeruju u nevidljivo. Kroz referencu o budućem svijetu ovaj ajet jasno ukazuje na samoobračun za svoja djela i pozitivne posljedice u budućnosti.

Ajeti:

“Koji su uvjereni da će pred Gospodara svoga stati i da će se Njemu vratiti.” (Bekare: 46).

Tumačenje: ovo je još jedna kvaliteta onih ljudi koji su iskreno predani Uzvišenom Allahu i koji čvrsto vjeruju u buduću svijet.

“I spominjite Allaha u određenim danima. A ni onome ko požuri i ostane samo dva dana nije grijeh; a neće se ogriješiti ni onaj koji se dulje zadrži, samo ako se grijeha kloni. I bojte se Allaha i znajte da ćete svi biti pred Njim sakupljeni.” (Bekare: 203).

Tumačenje: vjernicima se naređuje da slave svoga Gospodara u određenim danima u mjesecu, za vrijeme hadždža u Mekki (11-13. u mjesecu zu-l-hidždžetu) izgovarajući *tekbir* (riječ Allahu ekber – Allah je Najveći). Daje se i druga opcija da se ostane na Mini.

Kada su patnje pacijenata uzrokovane djelima drugih ljudi, bile to uvrede ili nasilje, oni mogu zaboraviti da to ne znači da će ponašanje (agresivne osobe) proći bez propitivanja, jer, očigledno, negiranje se nužno ne izjednačava sa stvarnim ne-dešavanjem događaja. Mudra osoba će shvatiti da *nijedno* pitanje postavljeno od strane Uzvišenog Stvoritelja neće biti lahko. Ovo u osobi budi nadu da će jednog dana pravda biti zadovoljena, a da će žrtve nasilja, akobogda, postati oni koji će opstati (uspjeti) tog (Sudnjeg) dana.

Ajeti:

“Na Dan kada protiv njih budu svjedočili jezici njihovi, i ruke njihove, i noge njihove za ono što su radili.” (Nur: 24).

Tumačenje: ovo se odnosi na idolopoklonike koji će pokušati negirati svoje ponašanje na Zemlji na Sudnjem danu, a njihovi dijelovi tijela će svjedočiti protiv njih.

“O vjernici, Allaha se bojte, i neka svaki čovjek gleda šta je za sutra pripremio i Allaha se bojte jer On dobro zna šta radite.” (Hašr: 18).

Tumačenje: dok je Poslanik, a.s., bio s grupom ashaba, ušla je kod njih jedna grupa ljudi koji su bili tako siromašni da se Poslanik, a.s., ražalostio. Alejhiselam je izašao, proučio ovaj ajet i podsjetio ljude da sebi pošalju nešto od sebe samih na buduću svijet. Ashabi su davali tako darežljivo da je lice Allahovog Poslanika, s.a.v.s., sijalo od radosti kada je to vidio. Zaista Uzvišeni Allah zna za svaki detalj onoga što Njegova stvorenja rade.

Hadis:

Od Abdullaha ibn Mes'uda, r.a., se prenose dvije predaje: jednu od Allahovog Poslanika, s.a.v.s., a jedna od njega, kaže se: ***“Vjernik posmatra grijehe kao veliko brdo koje se svakog momenta na njega može srušiti i na taj način ga upropastiti, dok grešnik na grijehe gleda kao na mušicu koja mu sleti na nos, on mahne rukom i otjera je.”*** (Ibn Mes'ud, r.a., dodaje): Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: ***“Allah se više obraduje tevbi Svoga roba, koji se pokaje, nego što bi to učinio neki čovjek kada bi putovao kroz pustinju na devu, a na njoj mu sva hrana i voda. On nasloni glavu da se odmori i zaspi neko vrijeme, a kad se probudi vidi da mu je deva pobjegla. Počne je tražiti i osjeti jaku vrućinu i žeđ ili ono šta Allah poželi (da osjeti od tegoba). Zatim rekne: ‘Vratiću se na svoje mjesto.’ Vrati se i ponovo zaspi, a kada podigne svoju glavu (probudi se) vidi svoju devu kako stoji pored njega.”*** (Buhari).

Tema: Pokajanje (tevba) Uzvišenom Allahu.

Dobro je poznata činjenica da kada se promatraju osobe, one su daleko svjesnije (odgovornije) u ispoljavanju ispravnog ponašanja (Hawthorneov efekat). Međutim, također je poznato da ovo ponašanje može trajati jedan izvjestan period vremena prije nego što se osoba vrati svojim “izvornim”

navikama. Stavljanje naglasaka na *svjesnost Boga* i *svjesnost* da nas Uzvišeni Allah vidi bilo da to vidimo, da smo ga svjesni ili ne, i to je, još jedan moralni podsjetnik da stalno pazimo na svoje ponašanje, jer je Uzvišeni Allah vječan. Hadis navodi analogiju koja pomaže pacijentima da razmisle o svojim postupcima i kako su oni povezani s datim primjerom, kao i da zaključče kako ponašanja mogu biti zasnovana jedna na drugima te kako formiraju pomoć ili smetnje.

Ajet:

“Nezamislivo je da Vjerovjesnik šta utaji! A onaj ko nešto utaji – donijeće na Sudnji dan to što je utajio i tada će se svakome u potpunosti dati ono što je zaslužio, nikome se nepravda neće učiniti.” (Ali ‘Imran: 161).

Tumačenje: ovo je odgovor na optužbe nekih ljudi da crveni plašt nedostaje iz ratnog plijena iz bitke na Bedru, a neki pokvarenjaci su optužili Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da ga je on uzeo. Osobine Allahovog Poslanika, s.a.v.s., bile su daleko od toga da bi on uzeo nezakonit dio ratnog plijena. Daje se upozorenje na ozbiljnost čina onih koji ovo čine i na posljedice toga na budućem svijetu.

Kada se pacijenti osjećaju poraženo, mogu pomisliti da neće biti nikakve nadoknade (kompenzacije) za nijedno zlo (nasilje, nepravdu) učinjeno prema njima, ali ajeti navode da će pravda pobijediti i opominje stvorenja da prihvate situaciju onakvu kakva ona jest i da počinilac možda neće priznati pogrešku.

Ajet također upozorava “žrtvu” da se ponaša pravedno, jer njihovo ponašanje mora biti srazmjerno činu (nasilja, nepravde, kazna mora biti pravedna, primjerena) ili bolje.⁷

Ajet:

“Čas oživljenja će sigurno doći, od svakog ga tajim, kad će svaki čovjek prema trudu svome nagrađen ili kažnjen biti.” (Taha: 15).

7 Dakle, osoba kojoj je učinjeno nasilje, koja je žrtva nasilja, ima pravo na pravednu kaznu tj. da kazna nasilniku ne bude veća od prijestupa, a ako žrtva pristane da kazna bude manja, da na zlo uzvрати lijepim gestom i oprostom to je bolje i kod Uzvišenog cjenjenje – op. prev.

Tumačenje: rok za Sudnji dan je već određen.

Ajet je ozbiljno upozorenje da niko ne treba čekati dok ne bude prekasno da preispita samoga sebe, jer niko ne zna hoće li baš to taj posebni čin biti posljednje što će učiniti na ovom svijetu.

SAMOKONTROLA

Samokontrola se najizraženije zahtijeva kada osoba osjeti da je prema njoj učinjena neka nepravda. U ovom momentu reakcija može ublažiti ili pogoršati problem.

Ajet:

“O vjernici, ne omalovažavajte Allahove odredbe hadždža, ni sveti mjesec, ni kurbane, naročito one ogrlicama obilježene, ni one ljude koji su krenuli ka Časnom hramu želeći nagradu i naklonost Gospodara svoga. A kad obrede hadždža obavite, onda loviti možete. **I neka vas mržnja koju prema nekim ljudima nosite, zato što su vam spriječili pristup Časnom hramu, nikako ne navede da ih napadnete! Jedni drugima pomažite u dobročinstvu i čestitosti, a ne sudjelujte u grijehu i neprijateljstvu; i bojte se Allaha, jer Allah strašno kažnjava.**” (Ma’ide: 2).

Tumačenje: spominje se naredba da se poštuju Allahove odredbe u što spadaju i brežuljci Saffa i Merva kao i prinošenje žrtava (kurbana), a zabranjuje se sve suprotno od toga.

Ajet naglašava samokontrolu u svemu. Kada osoba osjeća da se drugi prema njoj loše opходе, može se činiti prihvatljivim da osoba uzvрати nepravdom ili nesrazmjerno nasilju koje joj je učinjeno i time izazove dodatne probleme.

SAMOOBMANJIVANJE

Pacijenti često lažu sami sebe u pogledu svojih akcija/razumijevanja svojih problema, a podsvjesno znaju da je to što čine beskorisno, a ipak izvanjski nastavljaju da negiraju problem. Ovo samoobmanjivanje ide ka tome da osoba ubjeđuje sebe da je njihova pozicija ispravna, iako je istina očigledna onima koji to promatraju (znaju da to nije tačno). Naravno, obmanjivanje je također i opravdavanje, kako ne bi trebali mijenjati svoje ponašanje.

Ajeti:

“Oni nastoje da prevare Allaha i one koji vjeruju, a oni i ne znajući, samo sebe varaju. Njihova srca su bolesna, a Allah njihovu bolest još povećava; njih čeka bolna patnja zato što lažu. Kada im se kaže: ‘Ne remetite red na zemlji!’ – odgovaraju: ‘Mi samo red uspostavljamo!’ Zar?! A, uistinu, oni nered siju, ali ne opažaju.” (Bekare: 9-12).

Tumačenje: ovo se odnosi na munafike koji svjedoče svoju pripadnost islamu samo da bi zaštitili svoje živote i imovinu, dok su cijelo vrijeme, zapravo, nevjernici. Bolest podrazumijeva sumnju u njihovim srcima. Munafici tvrde da uspostavljaju red/mir između vjernika i nevjernika. U svom neznanju munafici ne vide da je tzv. tvrdnja o uspostavljanju reda zapravo širenje nereda.

“I da bi otkrio ko su licemjeri, oni koji su, kad im je rečeno: ‘Dodite, borite se na Allahovu putu ili se branite!’ – odgovorili: ‘Da znamo da će pravog boja biti, sigurno bismo vas slijedili.’ Toga dana bili su bliže nevjerovanju nego vjerovanju, jer su ustima svojim govorili ono što nije bilo u srcima njihovim. – A Allah dobro zna ono što oni kriju.” (Ali ‘Imran: 167).

Tumačenje: ajet se odnosi na slučaj dvojice prijatelja munafika Abdullaha ibn Ubejja ibn Selula koji su se vratili u grad Medinu prije početka bitke na Uhudu. Neki vjernici su ih slijedili nagovarajući ih da se vrate na bojno polje i bore/brane liniju, ali su oni to odbili. Ajet ukazuje kako stvorenja nekada miješaju akte vjerovanja i nevjerovanja.

“Oni zabranjuju da se u Kur'an vjeruje, i sami se od njega udaljavaju, i sami sebe upropaštavaju, a da i ne primjećuju.” (En'am: 26).

Tumačenje: nevjernici iz plemena Kurejš su odbili da slijede Allahovog Poslanika, s.a.v.s., a također su pokušavali da i druge odvrate od toga.

“Od Gospodara vašeg dolaze vam dokazi, pa onaj ko ih usvaja – u svoju korist to čini, a onaj ko je slijep – na svoju štetu je slijep, a ja nisam vaš čuvar.” (En'am: 104).

Tumačenje: odbijanje dokaza Kur'ana i Allahovog Poslanika, s.a.v.s., zači da osoba samu sebe čini slijepom, a da je Muhammed, a.s., odgovoran samo za prenošenje poruke.

Ajeti rasvjetljavaju proces i posljedice samoobmane, ono što je nekad počelo od nečeg beznačajnog ima dalekosežne posljedice koje ne pogađaju samo pojedince, već i druge oko njih.

Ajeti:

“I istinu sa neistinom ne miješajte i istinu svjesno ne tajite!” (tj. da je Muhammed, s.a.v.s., Allahov poslanik, da su njegove osobine zapisane u vašim svetim tekstovima, Tevratu i Indžilu i vi to znate). (Bekare: 42).

Tumačenje: navodi se zabrana da se miješaju činjenice i laži, kao i zabrana da se miješaju judaizam i kršćanstvo.

“On tebi objavljuje Knjigu, u njoj su ajeti jasni, oni su glavnina Knjige, a drugi su manje jasni. Oni čija su srca pokvarena – željni smutnje i svog tumačenja – slijede one što su manje jasni. A tumačenje njihovo zna samo Allah. Oni koji su dobro u nauku upućeni govore: ‘Mi vjerujemo u njih, sve je od Gospodara našeg!’ A samo razumom obdareni shvaćaju.” (Ali 'Imran: 7).

Tumačenje: postoje ajeti u Kur'anu čija su značenja svima potpuno jasna i oni su veći dio Kur'ana, jer pojašnjavaju dokinuta pravila, obuhvataju naredbe

i zabrane, ograničenja, obaveze i propise. Pored njih, postoje neki ajeti koji su jasni samo nekim učenim osobama, jer imaju mnogo značenja i obuhvataju dokinute ajete, poređenja, zakletve i koncepte u koje treba vjerovati, iako ih osoba ne zna primijeniti. Mnogi ljudi se pozivaju na te "manje jasne" ajete, jer njihova tumačenja daju prostora za rasprave i oni mogu da daju svoja pogrešna tumačenja.

"O sljedbenici Knjige, zašto istinu neistinom zamračujete i svjesno istinu krijete?" (Ali 'Imran: 71).

Tumačenje: ovo se odnosi na jevreje koji spletkare protiv muslimana krijući im ono što je u njihovim knjigama zapisano o poslaniku Muhammedu, a.s.

"Reci: 'Došla je istina (tj. Kur'an, Allahova Objava), a laži (šejtanove, Iblisove, l.a., koji ništa ne može ni stvoriti niti proživjeti) je nestalo!" (Sebe': 49).

Tumačenje: Istina i Allahov zakon su došli, a laži je nestalo.

Hadis:

Prenosi se da je A'isha, r.a., rekla: "Allahov Poslanik, s.a.v.s., citirao je ajet: 'On tebi objavljuje Knjigu, u njoj su ajeti jasni, oni su glavnina Knjige, a drugi su manje jasni. Oni čija su srca pokvarena – željni smutnje i svog tumačenja – slijede one što su manje jasni. A tumačenje njihovo zna samo Allah. Oni koji su dobro u nauku upućeni govore: Mi vjerujemo u njih, sve je od Gospodara našeg! A samo razumom obdareni shvaćaju.'" (Ali 'Imran: 7). Ona kaže da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *"Ako vidite nekog da slijedi manje jasne ajete, to su oni koje je Allah imenovao, pa ih se pričuvajte."* (Muslim).

Tema: Knjiga Poslanikovih, a.s., komentara Kur'ana. Tumačenje sure Ali 'Imran: "On tebi objavljuje Knjigu, u njoj su ajeti jasni, oni su glavnina Knjige, a drugi su manje jasni. Oni čija su srca pokvarena – željni smutnje i svog tumačenja – slijede one što su manje jasni. A tumačenje njihovo zna samo Allah. Oni koji su dobro u nauku upućeni govore: 'Mi vjerujemo u njih, sve je od Gospodara našeg! A samo razumom obdareni shvaćaju.'"

Ebu-Bekr, r.a., prenosi da je Poslanik, a.s., tri puta ponovio: *“Hoćete li da vas obavijestim o najvećim grijesima?” - tri puta. Mi odgovorismo: “Svakako, o Allahov Poslaniče!” On tada reče: “Allahu pripisivanje druga i neposlušnost roditeljima.”* Bio je naslonjen (na jastuk), zatim se ispravi sjedeći i reče: *“Svakako, i lažan govor i lažno svjedočenje!”* Zatim je toliko dugo ponavljao ovo dvoje zadnje da smo rekli: ‘Da hoće ušutjeti.’” (Buhari).

Tema: Šta je rečeno o lažnom svjedočenju?

Pacijenti mogu bit svjesni (iako ne aktivno) nivoa obmane koja utiče na njihovo ponašanje, a terapija obično stvara sigurno okruženje za njih da budu iskreni u pogledu nečega. Ajeti upozoravaju na opasnosti ovakvih i drugih situacija kada se laganje čini bezopasnim/bezazlenim.

Ajet:

“Ne misli nikako da će oni koje veseli ono što rade i kojima je drago da budu pohvaljeni i za ono što nisu učinili – nikako ne misli da će se kazne spasiti; njih čeka teška patnja.” (Ali ‘Imran: 188).

Tumačenje: općenito, ovo se odnosi na ljude koji tvrde da su uradili nešto što nisu ili su u svom ponašanju razmetljivi i žele slavu. Posebno, odnosi se na neke muhanfike koji su odbili da idu u borbu s Allahovim Poslanikom, s.a.v.s., a davali su opravdanja za svoj izostanak nadajući se da će biti pohvaljeni za ta opravdanja. Ajet upozorava da ne mogu umaknuti kazni.

Hadis:

Ibn Abbas, r.a., prenosi da mu je rečeno: **“Ako se svako raduje zbog onoga što je učinio i voli da bude pohvaljen zbog onoga što nije učinio, a biće kažnjen zbog toga, onda će svako od nas biti kažnjen.”** Ibn Abbas, r.a., rekao je: **“Koji povezanost vidiš u ovom slučaju?”** (tj. u pogledu značenja ovih riječi). Radi se o tome da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., pozvao jevreje i pitao ih o nečemu, oni su sakrili istinu, rekli mu nešto drugo i prikazali mu da oni zaslužuju pohvalu za dobročinstvo što su mu rekli odgovor, a bili su zadovoljni time što su od njega sakrili.” (Buhari).

Tema: Riječi Uzvišenog Allaha: “Ne misli nikako da će oni koje veseli ono što rade i kojima je drago da budu pohvaljeni i za ono što nisu učinili – nikako ne misli da će se kazne spasiti; njih čeka teška patnja.”

Ajet/hadis naglašava kako laganje nekome o nečijim namjerama ili ponašanju ima dalekosežne posljedice i na intra i na interpersonalnom nivou.

Ajeti:

“I ne brani one koji su u dušama svojim podmukli jer Allah nikako ne voli onoga ko je podmukao, grešnik. Oni se kriju od ljudi, ali se ne mogu sakriti od Allaha, a On je s njima i kad noću smišljaju riječi kojima On nije zadovoljan; Allah dobro zna sve ono što oni rade.” (107-108).

Tumačenje: navodi se važnost obraćanju Uzvišenom Allahu za svaki sud. Uprkos svojem dnevnom rasporedu munafici nastoje da sakriju svoje poslove kako ne bi bili kritikovani, ali Uzvišeni Allah vidi sve što oni rade.

Ajeti se odnose na uzaludnost laganja nekome i/ili podržavanja samoobmanjivanja kod drugih, posebno kada se o tome raspravlja i uvidi da takav stav nema uporišta/odbrane.

Ajet:

“Gledaj kako će oni sami sebi lagati, a neće im biti onih koji su bili izmislili!” (En’am: 24).

Tumačenje: upozorava se da će mnogobošci biti pitani za svoja kriva vjerovanja u pogledu pridruživanja Allahu druga ili vjerovanja da je neko iznad Njega.

Ajet tretira probleme koji se javljaju kod pacijenata kada slušaju/odgovaraju/reaguju na laži koje sami sebi govore.

MALI NAPOR – VELIKA NAGRADA

Pacijentima je često potrebno ohrabrenje kako bi započeli svoje putovanje ka oporavku, da bi napravili taj prvi korak, što je najveći izazov, iako to može značiti da treba uložiti mali napor, a to će rezultirati početkom značajnog mijenjanja života.

Ajet:

“Oni koji imanja svoja troše na Allahovom putu liče na onoga koji posije zrno iz kojeg nikne sedam klasova i u svakom klasu po stotinu zrna. – A Allah će onome kome hoće dati i više; Allah je neizmjereno dobar i sve zna.” (Bekare: 261).

Tumačenje: *trošenje* ovdje podrazumijeva pokornost Uzvišenom Allahu i implicira da On “daje da narastu” dobra djela vjernika.

Ajet daje analogiju ohrabrenja kako bi se razmotrio početak “terapijskog putovanja”.

SOCIJALNA ODGOVORNOST I PODRŠKA

Kada su pod stresom, pacijenti često mogu prebacivati svoju društvenu odgovornost i mogu završiti okrivljavajući druge za svoje probleme (dok ovo može, zapravo, biti i istina, važno je ohrabrivati ih da nastave “činiti ono što je ispravno” kako bi izbjegli dalje probleme na intra-personalnom nivou).

Ajeti:

“Zar do njih nije doprla vijest o onima prije njih: o narodu Nuhovu i o Adu, i o Semudu, i o narodu Ibrahimovu, i o stanovnicima Medjena, i o onima čija su naselja izvrnuta? Poslanici njihovi su im jasne dokaze donosili i Allah im nije učinio nikakvu nepravdu, nego su je oni sami sebi nanijeli. A vjernici i vjernice su prijatelji jedni drugima: traže da se čine dobra djela,

a od nevaljalih odvrćaju, i molitvu obavljaju i zekat daju, i Allahu i Poslaniku Njegovu se pokoravaju. To su oni kojima će se Allah sigurno smilovati. – Allah je doista silan i mudar.” (Tevba: 70-71).

Tumačenje: munafike se napominje da je kroz historiju uvijek bilo onih koji su odbacivali svoje poslanike. Nuhov, a.s., narod je potopljen, ‘Ad je nestao u vrelom vjetru kada su odbacili poslanika, Huda, a.s., Semud je usmrćen strašnim glasom zbog toga što su u laž utjerivali poslanika Saliha, a.s., narod Medjena je uništen zemljotresom kada su odbacili poslanika Šu’ajba, a.s., a “izvrnuta naselja” su ljudi kojima je poslan Lut, a.s., koji su živjeli u Sodomi. Svakom društvu je poslat dokaz prije njihovog kraja, a kazna koju su dobili je zaslužena.

“Svi se čvrsto Allahova užeta držite i nikako se ne razjedinjujte! I sjetite se Allahove milosti prema vama kada ste bili jedni drugima neprijatelji, pa je On složio srca vaša i vi ste postali, milošću Njegovom, prijatelji; i bili ste na ivici vatrene jame, pa vas je On nje spasio. Tako vam Allah objašnjava Svoje dokaze, da biste na pravom putu istrajali.” (Ali ‘Imran: 103).

Tumačenje: navodi se potreba da se svi vjernici drže Allahovog užeta i zabrana svakog razjedinjavanja. *Neprijatelji* – time se misli na plemena Evs i Hazredž koji su jedni drugima bili neprijatelji sve do dolaska islama. Nakon toga su postali pouzdani saveznici.

Hadisi:

Enes, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *“Niko od vas neće vjerovati sve dok svome bratu ne bude želio ono što želi sam sebi.”* (Buhari).

Tema: Željati nekom (bratu muslimanu) ono što želiš samom sebi.

Nu'man ibn Bešir, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *“Primjer vjernika u međusobnoj pažnji, milosrđu i saosjećanju primjer je jednog tijela. Kada oboli jedan njegov organ, svi ostali organi odazovu mu se i pridruže u bolu sa nesanicom i temperaturom.”* (Buhari).

Tema: Šta je rečeno u pogledu milosrđa prema ljudima i životinjama?

Ebu-Musa, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *“Mu'min prema mu'minu je kao dijelovi jedne zgrade, jedan drugog učvršćuje. I tada, on svoje prste ispreplete. Poslanik, a.s., sjedio je nasuprot nas pa je došao neki čovjek proseći i tražeći da mu se nešto da. Poslanik, a.s., okrenuo se nama i rekao: Pomozite ga i preporučite, dobićete nagradu za to, a Allah će preko jezika Svoga poslanika objaviti ono što hoće.”* (Buhari).

Tema: Saradnja među vjernicima.

Prenosi se od Abdullaha ibn Omera, r.a., da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *“Musliman je brat muslimanu; on ga ne ugnjetava i ne ostavlja ga na cjedilu (ne predaje ga drugom). Ko pomogne svome bratu u nevolji, Allah će njemu pomoći u njegovoj nevolji. Ko otkloni nedaću jednog muslimana, Allah će njemu otkloniti jednu od njegovih nedaća na Sudnjem danu. A ko prikrije (sramote) jednog muslimana, Allah će prikriti njegove na Sudnjem danu.”* (Buhari).

Tema: Knjiga ugnjetavanja.

Ajeti i hadisi jasno ukazuju da osoba ima i praktičnu i emocionalnu društvenu odgovornost prema široj zajednici. Također naglašava veću vrijednost iskrenosti i brige za svoga brata.

Ajet:

“I kad stigoše do mravlje doline, jedan mrav reče: ‘O mravi, ulazite u stanove svoje da vas ne izgazi Sulejman i vojske njegove, a da to i ne primijete!’” (Neml: 18).

Tumačenje: spominje se poslanik Sulejman, a.s., i njegova armija koja je prolazila kroz mravlju dolinu

Hadisi:

Ebu-Bekr, r.a., prenosi da je čuo da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *Kada se dvojica muslimana sabljama naoružana međusobno sukobe, u vatru će i ubica i ubijeni.*” – “Božiji poslanice!” - rekao sam – “ubica (treba), a zašto ubijeni?” – “Pa i on je žudio da ubije svoga brata” - odgovorio je on.” (Buhari).

Tema: Izjava vezana za riječi Uzvišenog Allaha: “Ako se dvije skupine vjernika sukobe, izmirite ih; a ako jedna od njih ipak učini nasilje drugoj, onda se borite protiv one koja je učinila nasilje sve dok se Allahovim propisima ne prikloni. Pa ako se prikloni, onda ih nepristrasno izmirite i budite pravedni; Allah, zaista pravedne voli.” (Hudžurat: 9).

Prenosi se od Abdullaha ibn Omera, r.a., da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *“Musliman je brat muslimanu; on ga ne ugnjetava i ne ostavlja ga na cjedilu (ne predaje ga drugom). Ko pomogne svome bratu u nevolji, Allah će njemu pomoći u njegovoj nevolji. Ko otkloni nedaću jednog muslimana, Allah će njemu otkloniti jednu od njegovih nedaća na Sudnjem danu. A ko prikrije (sramote) jednog muslimana, Allah će prikriti njegove na Sudnjem danu.”* (Buhari).

Tema: Musliman ne smije ugnjetavati drugog muslimana niti ga smije prepustiti ugnjetavaču.

Enes ibn Malik, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *“Pomozi svoga brata, zalima i mazluma (nepravdnika, i onoga nad kime je nepravda učinjena)!”* Jedan od ashaba reče: “Allahov Poslanice, pomoći ću ga ako je mazlum, ali kako da ga pomognem kad je zalim?” Alejhisselam reče: *“Da ga spriječiš da nasilje učini, to mu je zaista pomoć.”* (Buhari).

Tema: Pomozi svoga brata bio on nasilnik ili mu je nasilje učinjeno.

Ajet podsjeća kako čak i u životinjskom carstvu postoji osjećaj za društvenu odgovornost prema široj zajednici. Hadisi ukazuju da ne treba biti neaktivan i pasivan kada vidimo da je neko u nepravdi.

IZVOR UPUTE I PRAVDE/OSLANJANJE NA UZVIŠENOG ALLAHA

Raspoloživost pristupa savjetima u pogledu ponašanja i uputi unutar svetih tekstova neke osobe je najveća blagodat, jer, naravno, to će biti, nesumnjivo, ispravno. Kada su stvorenja svjesna svog Stvoritelja, to im daje konačnu uputu i pravdu (dvije važne psihološke potrebe) i stvorenja ne mogu a da se ne osjećaju dobro i da ne slijede ono što im se savjetuje.

Ajeti:

“Ni Jevreji, ni kršćani neće biti tobom zadovoljni sve dok ne prihvatiš vjeru njihovu. Reci: ‘Allahov put je jedini pravi put!’ A ako bi se ti poveo sa željama njihovim, nakon Objave koja ti dolazi, od Allaha te niko ne bi mogao zaštititi niti odbraniti.” (Bekare: 120).

Tumačenje: vjernici se upozoravaju da slijede naredbe Uzvišenog Allaha i da ne pregovaraju s jevrejima i kršćanima nastojeći da ih smire, jer je njihova konačna želja da muslimani napuste svoju vjeru.

“O ljudi, već vam je stigla poruka (tj. Kur'an, koji objašnjava šta je naređeno i zabranjuje sve što je zlo) od Gospodara vašeg i lijek za vaša srca (u pogledu boleti neznanja, sumnje, licemjerstva i razilaženja) i uputstvo i milost vjernicima.” (Junus: 57).

Tumačenje: Kur'an je štit protiv razvratnih, bestidnih djela, protiv sumnje, a stvorenja se jedino mogu držati upute kroz njegova učenja.

Mnogi muslimani zaboravljaju da uputa Uzvišenog Allaha nije samo jedna među mnogim opcijama, već je ona, zapravo, jedina opcija, *najbolja uputa*, jer jedino On zna šta je najbolje za stvorenja. O mudrosti koja stoji iza ovoga se može nagađati, iako su često blagodati koje stoje iza ove upute krajnje jasne. Ajeti podsjećaju da je Uzvišeni Allah izvor sveukupne upute i jasno nam ukazuje na ono što je dobro/korisno i loše/štetno. Ovo nudi veoma praktične smjernice za življenje s pacijentima, što je veoma često jedan općenit stil života koji je osmišljen i ispresijecan njihovim problemima.

Ajet:

“I iz svakog mjesta u koje dođeš, ti lice svoje Svetom hramu okreni, i gdje god se nalazili, vi lica svoja prema toj strani okrenite, da vam ljudi ne bi imali šta da prigovore, osim inadžija između njih, - **njih se ne bojte, Mene se bojte!** – **A da bih blagodat Svoju prema vama upotpunio i da biste na pravom putu bili.**” (Bekare: 150).

Tumačenje: navodi se naredba da se promijeni smjer okretanja u namazu (kibla). Razlog ovome leži u tome što su jevreji iz svojih svetih spisa znali da će karakteristika muslimana biti to što će se oni u namazu okretati prema Mekki. Da pravac okretanja u namazu nije promijenjen, to bi njima bio dokaz da negiraju poruku islama.

U teškim vremenima osobe mogu tražiti da identificiraju ispravno ponašanje, a to ometa bogobožnost – *takva*, koja, zauzvrat, njima daje uputu i navodi na donošenje ispravnih izbora, što rezultira da budu na Pravom putu i tako budu sposobni da se učinkovito nose s iskušenjima u životu. Važno je napomenuti pacijenta da ponekad nije uspjeh riješiti problem već, gdje to nije moguće, uspjeh je živjeti s njim, a ne dopustiti mu da osobi uništi život/karakter.

Ajet:

“**A kada te robovi Moji za Mene upitaju, Ja sam, sigurno, blizu: odazivam se molbi molitelja kad Me zamoli. Zato neka oni pozivu Mome udovolje i neka vjeruju u Mene, da bi bili na pravom putu.**” (Bekare: 186).

Tumačenje: naglašavanje da Uzvišeni Allah čuje molbe Svojih robova.

Čest je slučaj da, kada je pod stresom ili pati od neke traume, osoba može pomisliti da nema rješenja/izlaza i da (Bog) nije čuo njene molbe/dove; ovo je veoma teško iskušenje za tevekkul te osobe (oslanjanje, pouzdanje u Uzvišenog Allaha). Ajet oživljava nadu kod osobe da njena uznemirenost i potreba ne izmiču Božijem znanju i da će Njegov odgovor doći u najbolje vrijeme, kada će to za osobe koje su time obuhvaćene biti najkorisnije.

Ajeti:

“A ima i onih koji govore: ‘Gospodaru naš, podaj nam dobro i na ovom i na onom svijetu, i sačuvaj nas patnje u ognju!’ Njih čeka nagrada koju su zaslužili! – **A Allah brzo sviđa račune.**” (Bekare: 201-202).

Tumačenje: Uzvišeni Allah hvali one osobe koji od Njega traže dobro i na ovom i na onom svijetu.

“Isto tako on neka zna da ga ja nisam, dok je bio odsutan, iznevjerila **jer Allah ne da da se ostvare lukavstva podmuklih.**” (Jusuf: 52).

Tumačenje: vladar je istraživao tvrdnje da Jusuf, a.s., nije želio zvesti njegovu ženu i otkrio da je njegova žena bila ta koja je kriva i koja je lagala u vezi s tim slučajem. Jusufu, a.s., nije bila data prilika da se brani protiv prvobitne optužbe. Nakon što je mnogo godina bio zatvoren od strane Aziza, on sam je zatražio pomoć od Jusufa, a.s., u vezi s tumačenjem svog sna, te je, konačno, iskoristio priliku da preispita optužbu i da sam Aziz dokaže njegovu nevinost. Izlazak istine na vidjelo i vraćanje časti je konačno uslijedilo za Jusufa, a.s.

“I kad oni baciše, Musa uzviknu: ‘Ono što ste priredili čarolija je! Allah će je uništiti, **jer Allah ne dopušta da djelo pokvaranjaka uspije, Allah će svojom moći istinu utvrditi, makar što će to nevjernicima krivo biti!**’” (Junus: 81-82).

Tumačenje: ovo se odnosi na slučaj Musaa, a.s., i čarobnjaka koji su ga izazvali pod naredbom faraona, da prikažu svoju magiju protiv njegovih mudžiza. Ipak, poslanik, Musa, a.s., pobijedio je, a čarobnjaci su se okrenuli njegovoj poruci i odbacili faraona.

“A zar su sigurni oni koji ružne podmuklosti snuju – da ih Allah neće u zemlju utjerati ili da im neće, odakle ne mogu ni pomisliti, kazna doći, ili da ih neće na putovanjima njihovim kazniti – oni neće umaći! – ili da ih neće malo po malo kažnjavati? Ali, Gospodar vaš je doista blag i milostiv.” (Nahl: 45-47).

Tumačenje: Uzvišeni Allah opisuje kako griješnici osjećaju sigurnost od kazne Uzvišenog Allaha, jer je ona odgođena, iako će ona, na kraju, sigurno doći, a kada konačno dođe, to može biti iz najneočekivanijeg izvora.

Hadis:

A'iša, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, a.s., rekao: **“Ne vrijeđajte mrtve, jer su oni već našli ono što su zaslužili.”** (Buhari).

Tema: Šta je zabranjeno u pogledu *vrijeđanja mrtvih*.

Ebu-Seid el-Hudri, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: ***“Vjernici će proći opasnost od vatre, pa će biti zaustavljeni na uzvišici između Dženneta i Džehennema, gdje će se izravnati sve što je bilo među njima od nepravde na dunjaluku, a kada budu potpuno očišćeni i spremni, dozvoliće im se da uđu u Džennet. Tako mi Onoga u čijoj ruci je duša Muhammedova, svako od njih će prepoznati svoje mjesto u Džennetu bolje nego što je prepoznavao svoju kuću na dunjaluku.”*** (Buhari).

Tema: Poravnanje (na Sudnjem danu) u slučajevima kada je nekom nanesena nepravda.

Kada su naše nevolje rezultat ponašanja drugih ljudi, što stvara smetnje u vjerovanju da druge osobe, na neki način, uspijevaju da izbjegnu krivicu ili da preuzmu odgovornost za svoja djela. Ajeti i, još izraženije, hadisi daju nadu, podsjećaju osobe da će Uzvišeni Allah postaviti mjerila ponašanja i da, čak i ako onaj kome je učinjena nepravda ne zna za to, pravda prema njemu će biti izvršena i upotpunjena tog dana.

Ajeti:

“Čekaju li oni da im Allahova kazna dođe iz vedra neba, i meleki, i da bude svemu kraj?! – A Allahu se sve vraća.” (Bekare: 210)

Tumačenje: ovo je upozorenje da se ne odgađa prihvatanje smrti.

“O vjernici, pokoravajte se Allahu i pokoravajte se Poslaniku i predstavnicima vašim. A ako se u nečemu ne slažete, obratite se Allahu i Poslaniku, ako vjerujete u Allah i u onaj svijet; to vam je bolje i za vas rješenje ljepše.” (Nisa': 59).

Tumačenje: navodi se naredba da se vjernici pokoravaju vladarima, ali samo u okvirima pokornosti Uzvišenom Allahu.

“To neće biti ni po vašim željama ni po željama sljedbenika Knjige; onaj ko radi zlo biće kažnjen za to i neće naći, osim Allaha, ni zaštitnika ni pomagača.” (Nisa': 123).

Tumačenje: uspjeh se stvarno može postići jedino kroz činjenje dobrih djela, a ne samo kroz nadu, bez akcije.

“Reci: ‘O narode moj, činite sve što možete, a činiću i ja; saznaćete vi već koga čeka sretan kraj!’ Nevjernici sigurno neće uspjeti.” (En'am: 135).

Tumačenje: nepokorni ljudi će na kraju nestati. Nevjericima se govori da čekaju ishod njihovog načina života, a zaista je Poslanik, a.s., na kraju postigao uspjeh i dobio vlast nad Mekom i svojim neprijateljima. Uistinu, još za vrijeme života Poslanika, a.s., islam se proširio na Arapskom poluostrvu, Jemenu i Bahreinu, sve to za dvadeset i tri godine njegovog poslanstva.

“A ti nikako ne misli da Allah ne motri na ono što rade nevjernici! On im samo pušta do Dana kada će im oči ostati otvorene, i kada će žureći uzdignutih glava, netremice gledati; a srca će im prazna biti.” (Ibrahim: 42-43).

Tumačenje: iako Uzvišeni Allah daje vremena nevjericima, On je uvijek svjestan njihovih djela. On bilježi njihova ponašanja sve do Sudnjeg dana kada će oni biti prestravljeni tim iskustvom i kada će, na kraju, tražiti utočište kod Uzvišenog Allaha. Njihova srca će biti prazna od straha u vezi s ovim događanjima (na Zemlji se oni ne plaše toga, jer u to ne vjeruju).

“Zar oni da govore: ‘On ga izmišlja!’ Reci: ‘Pa, ako ga izmišljam, vi mene od kazne Allahove nećete moći odbraniti; On dobro zna što o Kur’anu govorite. On je dovoljan svjedok i meni i vama; On prašta i samilostan je.” (Ahkaf: 8).

Tumačenje: Uzvišeni Allah savjetuje poslanika Muhammeda, s.a.v.s., kako da odgovori na tvrdnje idolopoklonika u vezi s Kur’anom i njim samim.

Još jednom se napominje da će pravda biti uspostavljena među svim stvorenjima, što će za rezultat imati da, ako neko nije osuđen kao kriv (na ovom svijetu), to ne mora nužno značiti da je ta odluka prihvatljiva i u očima Uzvišenog Stvoritelja.

Ajeti:

“Kada Allah i Poslanik Njegov nešto odrede, onda ni vjernik ni vjernica nemaju pravo da po svom nahodjenju postupe. A ko Allaha i Njegova Poslanika ne posluša, taj je sigurno skrenuo s Pravog puta.” (Ahzab: 36).

Tumačenje: poslanik Muhammed, s.a.v.s., ugovorio je brak za izvjestan broj ashaba. Alejhiselam je otišao da zatraži ruku kćeri jednog čovjeka za svog ashaba, Džulejbiba, r.a. Međutim, njena majka, kada je uvidjela da je prosidba za Džulejbiba, r.a., a ne za samog Poslanika, a.s., odbila je ponudu, a njena kćerka joj je savjetovala da ne ide protiv naredbe Poslanika, a.s. njen otac je otišao kasnije Poslaniku, a.s., i tražio da on donese odluku za njih i njihova kćerka se udala za Džulejbiba, r.a.

“Vjerovjesniku nije teško da čini ono što mu Allah odredi, jer takav je bio Allahov propis i za one koji su prije bili i nestali, - a Allahova zapovijed je odredba konačna.” (Ahzab: 38).

Tumačenje: ovo se odnosi na brak između Zejnebe, r.a. (supruge Poslanikovo, a.s., usvojenog sina) i Poslanika, a.s. (kada se Zejd, r.a., razveo od nje, Poslaniku, a.s., naređeno je da je oženi, kako bi se dokinuo jedan arapski običaj). Uzvišeni Allah napominje da Poslanik, a.s., radi samo ono što je dozvoljeno i ono što mu naredi Bog.

“O vjernici, ne ulazite u sobe Vjerovjesnikove, osim ako vam se dopusti radi jela, ali ne da čekate da se ono zgotivi; tek kad budete pozvani, onda uđite, i pošto jedete, razidite se ne upuštajući se jedni s drugima u razgovor. To smeta Vjerovjesniku, a on se stidi da vam to rekne, **a Allah se ne stidi istine**. A ako od njih nešto tražite, tražite to od njih iza zastora. To je čistije i za vaša i za njihova srca. Vama nije dopušteno da Allahova Poslanika uznemirujete niti da se ženama njegovim poslije smrti njegove ikada oženite. To bi, uistinu, kod Allaha, bio velik grijeh!” (Ahzab: 53).

Tumačenje: ajet je objavljen za vrijeme Poslanikovog, a.s., vjenčanja sa Zejnebom, r.a. nakon proslave vjenčanja (koja se sastojala od mesa i kruha) ashabi se nisu razišli i ostali su duže nego je trebalo, a Poslanik, a.s., se previše stidio da bi od njih zatražio da idu te je ajet o *hidžabu* – *zastoru* zbog toga objavljen. Navode se odredbe za ashabe kada ulaze u kuću poslanika Muhammeda, s.a.v.s. Omer, r.a., jedan od ashaba bliskih Muhammedu, s.a.v.s., već prije je predložio upotrebu zastora, jer i poštene i nepoštene ljude su mogli ulaziti kod njih (članova Poslanikove, a.s., porodice) jer su njihove odaje bile uz džamiju.

Ajeti jasno napominju da je riječ Uzvišenog Allaha zadnja.

DRŽATI SE SVOJIH PRINCIPA

Držati se svojih principa zahtijeva veliko strpljenje i snagu karaktera, jer to može uzrokovati da osobe pate, posebno kada mijenjaju svoju poziciju. Ovo je čest slučaj kod osoba koje su zlostavljane (vrijeđane) za vrijeme razotkrivanja njihovih iskustava (čest postoji pritisak od strane porodice zlostavljača). Ovo je često momenat kada osobe prestanu da idu ka ostvarenju svojih ciljeva.

Ajet:

“O vjernici, budite uvijek pravedni, svjedočite Allaha radi, pa i na svoju štetu ili na štetu roditelja i rođaka, bio on bogat ili siromašan, ta Allahovo je da se brine o njima! Zato ne slijedite strasti – kako ne biste

bili nepravедni. A ako budete krivo svjedočili ili svjedočenje izbjegavali, - pa, Allah zaista zna ono što radite.” (Nisa’: 135).

Tumačenje: navodi se naredba da se bude pravedan, bez kompromisa, bez obzira na posljedice za samu osobu, njenu porodicu ili prijatelje, te da se osoba ne koleba.

Ajet ponovo upozorava da se ne gubi osjećaj za pravdu u interakcijama u koje je osoba uključena, bez obzira na ponašanje ili status druge osobe. Pravda je za snažne, kao i za nejake, za one koji pravo daju i za one koji pravo uzimaju.

Ajet:

“A koliko je bilo vjerovjesnika uz koje su se mnogi iskreni vjernici borili, pa nisu klonuli zbog nevolja koje su ih na Allahovom putu snalazile, i nisu posustajali niti su se predavali – a Allah izdržljive voli.” (Ali ‘Imran: 146).

Tumačenje: Uzvišeni Allah tješi vjernike u pogledu njihovih patnji za vrijeme bitke na Uhudu. Ajet ima dva tumačenja: odnosi se na prijašnje poslanike i ashabe poginule u ranijim bitkama i na poslanike koji su bili prisutni i svojim očima gledali kada su njihovi drugovi umirali.

Ajet se može primijeniti na sve one pacijente koji počinju da budu očajni i gube nadu u vezi sa svojim problemima. Nada nužno ne sprečava poteškoće, ali, naravno, predstavlja jedno učinkovito sredstvo za prevazilaženje problema.

ZASTANI I RAZMISLI

Jednostavno zastati i razmisliti prije nego što se nešto uradi ključ je za pacijente koji ulaze u bilo koji vid terapije, jer je od suštinske važnosti razmisliti o svom ponašanju. To je navika kojoj se daje malo prostora u životu, ali njeno izostavljanje ima ozbiljne posljedice.

Ajeti:

“Kad ste to jezicima svojim prepričavati stali i kad ste na sva usta govorili ono o čemu niste ništa znali, a **vi ste to sitnicom smatrali, ali je ono Allahu krupno.**” (Nur: 15).

Tumačenje: ovo se odnosi na klevetu munafika uperenu protiv supruge Poslanika, a.s. tumačenje također dodaje da, čak i kada optužba nije protiv neke od supruga Poslanika, a.s., već protiv bilo koje žene, to je i dalje veoma ozbiljna stvar.

“Onaj koji se nevoljniku, kad mu se obrati, odaziva, i koji zlo otklanja i koji vas na Zemlji namjesnicima postavlja. – Zar pored Allaha postoji drugi bog? **Kako nikako pouku vi da primite!**” (Neml: 62).

Tumačenje: Uzvišeni Allah podsjeća da je On Taj koji usmjerava stvorenja vremenima teškoća i stresa te da je samo On Taj koji može dati izlaz/olakšanje tih poteškoća.

“Gotovo da se od bijesa raspadne. Kad god se koja gomila u njega baci, stražari u njemu će je upitati: “Zar nije niko dolazio da vas opominje?” “Jest, dolazio nam je onaj koji nas je opominjao” - odgovoriće - ,”a mi smo poricali i govorili: Allah nije objavio ništa, vi ste u velikoj zabludi!” I reći će: “**Da smo slušali ili razmišljali**, ne bismo među stanovnicima džehennema bili!” (Mulk: 8-10).

Tumačenje: spominje se pravednost Uzvišenog Allaha u suđenju nevjernicima. Niko neće biti kažnjen ako nema dokaza protiv sebe i ako mu nije poslan poslanik. Oni neće moći kriviti nikoga osim sebe samih i osjećat će veliku žalost zbog toga što nisu koristili svoja osjetila u svoju korist i što nisu slušali poruku.

Ajeti su riječi za svakog pacijenta da razmisli o njima, a posljednji ajeti iz sure *Mulk* navode problem u vezi s kojim se pacijenti podstiču da razmisle.

Ajet:

“Ili da ne bi rekao kad doživi patnju: **Da mi se samo vratiti – dobra djela bi činio!**” (Zumer: 58).

Tumačenje: ovo je poziv na pokajanje prije nego stigne kazna

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi da je čuo Allahovog Poslanika, a.s., kada je rekao: **“Čovjek izgovori riječ dragu Allahu, ne obraćajući na nju pažnju, a Allah će ga zbog nje uzdići na visoke stepene; drugi izgovori riječ koja rasrdi Allaha, ne obraćajući pažnju na nju, a zbog nje će biti bačen u Džehennem.”** (Buhari).

Tema: zaštititi svoj jezik (od nedozvoljenog govora, laganja, ogovaranja itd.). I Poslanikove, a.s., riječi: *“Ko vjeruje u Allaha i Sudnji dan neka govori ono što je dobro ili neka šuti.”* I riječi Uzvišenog Allaha: “On (čovjek) ne izusti ni jednu riječ, a da pored njega nije prisutan Onaj koji bdi je.” (Kaf: 18).

Ajet/hadis podsjećaju kako se kajanje zbog svog ponašanja može jednostavno izbjeći izbjegavanjem takvog ponašanja i razmišljanjem prije djela, što smo na početku kazali.

JAKI TEMELJI

Bez sumnje, temelj svakog ponašanja mora biti jasan, kao i čvrsti temelji na kojima gradimo ideje i zdrave veze.

Ajeti:

“Da li je bolji onaj koji je temelj zgrade svoje postavio na strahu od Allaha i u želji da mu se umili – ili onaj koji je temelj zgrade svoje postavio na rub podlokane obale koja se nagnula, da se zajedno s njim u vatru

džehennemsku sruši? – A Allah neće ukazati na pravi put narodu koji sam sebi nepravdu čini. Zgrada koju su oni sagradili stalno će unositi nemir u srca njihova, sve dok im srca ne popucaju. – A Allah sve zna i mudar je.” (Tevbe: 109-110).

Tumačenje: Uzvišeni Allah opisuje razliku između džamije izgrađene na strahu od Njega i one izgrađene kako bi nanijela štetu muslimanima. Kao i oni što su obožavali tele tako i munafici obožavaju svoja djela i drže se svog licemjerstva sve do smrti.

Ajeti ukazuju na važnost čvrstih temelja na kojima se zasniva karakter.

Ajet:

“Tu će svako saznati ono što je prije uradio – biće vraćeni Allahu, svome istinskom Gospodaru, **a neće im biti onih (bogova) koje su izmišljali.**” (Junus: 30).

Tumačenje: sve stvari će biti vraćene Uzvišenom Allahu i svako će znati šta je za sebe pripremio.

Hadis:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *Ko se ne prođe lažnog govora i postupka po njemu, Allahu nije potrebno da on ostavlja svoje jelo i piće.* (Buhari).

Tema: Ko se ne kloni lažnog govora (lažnih izjava, pričanja laži) i postupanja prema tim lažima i loših djela za vrijeme ramazana.

Svako vjerovanje i ponašanje utemeljeno na slabim temeljima će na kraju propasti i neće biti produktivno za pojedinca. Zaista, čest je slučaj tokom terapije da pacijenti dođu upravo zbog toga što je njihov sistem vjerovanja utemeljen na ovoj osnovi i nije više funkcionalan u pogledu njihovih problema.

ODJEDNOM PRONAĆI VJERU

Uobičajen je fenomen (pojava) da će se pacijenti koji nemaju vjere obratiti svome Uzvišenom Stvoritelju kada se suoče s problemima i predaju se pred činjenicom da, na kraju krajeva, oni imaju ograničenu moć/sposobnost, iako su tokom života osjećali/mislili da imaju potpunu kontrolu nad svojim situacijama.

Ajet:

“Reci: ‘Kažite vi meni, ako istinu govorite, kad bi vam došla Allahova kazna ili vas iznenadio Smak svijete, da li biste ikoga drugog osim Allah priznavali?’” (En’am: 40).

Tumačenje: ovim ajetom se podsjeća da nevjernici zazivaju Uzvišenog Allaha (Boga) kada im ništa drugo ne preostane, jer znaju da ih samo On može spasiti i da jedino On nema Sebi ravnog niti partnera u onome što čini.

Ajet postavlja pitanje koje mnogi ateisti/agnostici i oni ljudi koji na sebe gledaju kao na one koji slabo prakticiraju vjeru postavljaju sebi kada su u bezizlaznoj situaciji.

SAMOUBISTVO/POKUŠAJ SAMOUBISTVA

Pacijenti koji pokušaju samoubistvo veoma često ili:

- a) ne žele da umru, ali nemaju druge opcije ili
- b) su sigurni da žele da umru, sve dok ne ispolje svoje samoubilačko (suicidalno) ponašanje, kada (u posljednjem momentu) shvate ozbiljnost i uzaludnost tog čina.

Ajet:

“A vi ste smrt priželjkivali prije nego što ste se s njom suočili, pa ste je, eto, očima svojim vidjeli.” (Ali ‘Imran: 143).

Tumačenje: govori se o vjernicima koji prije bitke žele da se susretnu s neprijateljem i bore se. Uzvišeni Allah im govori da ono što je njihova želja je došlo da prođe (borba neće trajati vječno) i da trebaju biti strpljivi.

Hadisi:

Sabit ibn Dahhak, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, a.s., rekao: *“Ko se namjerno i lažno zakune drugom vjerom, osim islama, biće onakav kao što se zakleo; ko izvrši samoubistvo, na Sudnjem danu će biti kažnjen predmetom kojim je samoubistvo izvršio; čovjek nije obavezan izvršiti zavjet, ako je izvan njegove mogućnosti; a proklinjanje mu'mina je isto kao i njegovo ubojstvo.”* (Buhari).

Tema: Šta je rečeno u vezi sa samoubistvom?

Džundeb, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, a.s., rekao: *“Neki je čovjek bio ranjen pa je izvršio samoubistvo. Allah je tada rekao: ‘Moj me je rob pretekao oduzimanjem života, pa mu zabranjujem Džennet’.”* (Buhari).

Tema: Šta je rečeno u vezi sa samoubistvom?

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao je: *‘Onaj ko se (hotimično) udavi, davit će se i u Vatri, a onaj ko se ubije ubodom, ubadat će se i u vatri!’*” (Buhari).

Tema: Šta je rečeno u vezi sa samoubistvom?

Enes ibn Malik, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: *“Nemojte nipošto tražiti smrt zbog nečeg što vas zadesi (od iskušenja ovoga svijeta). Ako pak ne budete imali izbora, onda recite: ‘Bože moj, ostavi me u životu dok život bude bolji za mene, a daj mi smrt kad ona bude bolja za mene!’”* (Buhari).

Tema: Pacijenti koji žele smrt.

Od Ebu-Hurejre, r.a., se prenosi: “Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da kaže: *‘Niko od vas neće ući u Džennet zbog djela koje je činio nego zbog Allahove, dž.š., milosti.’* Ashabi upitaše: ‘Čak ni ti Allahov Poslaniče?’ ‘Čak ni ja, osim ako me Allah, dž.š., ne obuhvati sa Svojom milošću. Zato budite umjereni u vjeri i radite ono što možete. Neka niko od vas ne želi smrt, ako je dobar, može učiniti još dobrih djela. A ako je loš može se pokajati Allahu.” (Buhari).

Tema: Pacijenti koji žele smrt.

Enes, r.a., rekao je: “**Da nisam čuo Poslanika, s.a.v.s., kako kaže: ‘Nemojte od Boga tražiti smrt’ - ja bih je tražio!**” (Buhari).

Tema: Koje vrste želje su pokuđene?

Ajet pokazuje kako su slika i realnost samoubistva/smrtni dvije različite stvari. Pacijenti često žele da počinu samoubistvo, ali njihov plan je pogrešan, oni uvide da to nije kraj i žele nastaviti živjeti. Razumljivo, u ovom momentu, pacijenti nisu u stanju da sagledaju šire posljedice njihovog ponašanja/samoubistva. Čest je slučaj u terapiji da kada pacijenti uvide posljedice svoje smrti na druge/njih same, oni ponovo razmotre (preispitaju) svoje mišljenje. Hadisi spominju posljedice za pacijente muslimane, ali, također, upozoravaju i druge na činjenicu da bježanje od života ne znači da će imati/naći “vječni mir”. Hadis nam, međutim, daje do znanja da dešavanja u životu nekada mogu biti tako traumatična da osoba poželi smrt kako bi pobjegla od njih.

UZIMANJE I DAVANJE MOĆI

Lahko se desi da osoba osjeti da je nadvladana negativnim ponašanjem drugih ljudi i poželi da odustane (da se preda) zaboravljajući činjenicu da je takva šema onoliko snažna kako osoba reagira na nju.

Ajet:

“Vjernici se bore na Allahovom putu, a nevjernici na šejtanovom. Zato se borite protiv šejtanovih štićenika, jer je šejtanovo lukavstvo zaista slabo.” (Nisa': 76).

Tumačenje: ovdje se spominje podsticanje na džihad s ciljem odbrane onih koji su potlačeni. Vjernici se bore u pokornosti Uzvišenom Allahu, a nevjernici u pokornosti šejtanu.

Ajet podsjeća na maksimu *terapije s naglaskom na pronalaženje rješenja*: nije problem *ono* što se dešava osobi, već je osoba *ta* kojoj se problem dešava, čime se određuje uticaj. U kontroliranju svoje reakcije osoba pokazuje osnovu prave snage.

Ajet:

“Muhammed je Allahov poslanik; njegovi sljedbenici su strogi prema nevjernicima, a samilosni među sobom; vidiš ih kako se klanjaju i licem na tle padaju želeći Allahovu nagradu i zadovoljstvo, - na licima su im znaci, tragovi od padanja licem na tle. Tako su opisani u Tevratu. A u Indžilu: oni su kao biljka kad izdanak svoj izbaci pa ga onda učvrsti, i on ojača, i ispravi se na svojoj stabljici izazivajući divljenje sijača, - da bi On s vjernicima najedio nevjernike. A onima koji vjeruju i dobra djela čine Allah obećava oprost i nagradu veliku.” (Feth: 29).

Tumačenje: navode se vrline vjernika koji su strogi prema nevjernicima, a blagi međusobno, njihova dobra djela se poklapaju s njihovim lijepim izgledom. Oni su poput sjemenki koje niknu i rastu, pa svakog dana njihova snaga raste. Za ovakvo ponašanje ih čeka nagrada kod Moćnog.

Pacijentima se koji su bili zlostavljani ponekad savjetuje da je jedna učinkovita forma “osvete” zlostavljaču uspostava kontrole nad svojim životom i tako se minimizira učinak nasilja na budućnost osobe koja je zlostavljana (time će se umanjiti psihološka važnost/buduće ponovno zlostavljanje kroz nastavak izloženosti stresu zbog trajne traume) ajet nudi savršen sumarij ovog procesa.

Ajet:

“Oni se više boje vas nego Allaha, zato što su oni ljudi nerazumni.” (Hašr: 13).

Tumačenje: munafici su dali obećanje jevrejima da će ih pomoći u borbi protiv poslanika Muhammeda, s.a.v.s., ali nisu imali nikakvu namjeru da to obećanje ispune ako jevreji budu stvarno napadnuti. Oni se očigledno više plaše muslimana nego svog Uzvišenog Stvoritelja.

Pacijenti često pogrešno pripisuju moć ljudima, a zatim im smeta nivo kontrole koju drugi imaju nad njima. Ovo se općenito javlja zbog toga što oni “prepuštaju” moć drugima i boje ih se, što je posljedica kognitivnog (spoznajnog), a ne stvarnog straha, kako se navodi u gornjem ajetu.

OZBILJNO SHVATATI ŽIVOT

Kada osoba bude uhvaćena u psihološke igre odbrane i strategije, mnogi pacijenti mogu izgubiti fokus na vlastiti život sve dok njihovi problemi ne postanu nepremostivi.

Ajet:

“Mi smo nebesima, Zemlji i planinama ponudili emanet, pa su se ustegli i pobojali da ga ponesu, ali ga je preuzeo čovjek – a on je, zaista, prema sebi nepravedan i lahkosmislen.” (Ahzab: 72).

Tumačenje: *emanet* koji se ovdje spominje se tumači kao sredstvo pokornosti Uzvišenom Allahu; vjera, propisane kazne, čestitost za žene, obavezne radnje u vjeri, namaz, post i vjerska pranja od nečistoće (abdest, gusul). Općenito je prihvaćen stav da ovo podrazumijeva prihvatanje Allahovih odredbi (naredbi i zabrana) i njihovih uvjeta.

Ajet je jasno upozorenje da život nije “igra” niti je zamišljen da bude serija igara, kako se često ljudi prema njemu nezdravo postavljaju (psihološki i inače). Takve igre imaju ozbiljne posljedice (konsekvence).

PREUZETI ODGOVORNOST ZA POSLJEDICE SVOG PONAŠANJA

Pacijenti često odbijaju da preuzmu odgovornost za svoje odluke, kriveći okolnosti, druge ljude, šejtana, sudbinu itd., jer preuzimanje odgovornosti znači preuzeti rizik promjene i u tome leži stvarni strah i iskušenje.

Ajeti:

“O sinovi Israilovi, sjetite se milosti Moje koju sam vam darovao i toga što sam vas nad ostalim ljudima bio uzdigao. I bojte se Dana kada niko ni za koga neće moći ništa učiniti, kada se ni od koga otkup neće primiti, kada nikome zagovor neće koristiti i kada im niko neće moći pomoći!” (Bekare: 122-123).

Tumačenje: podsjeća se ljude da slijede poslanika Muhammeda, s.a.v.s., koji je opisan u svetim tekstovima jevreja i kršćana. Uzvišeni Allah im naređuje da ne budu ljubomorni na svoje rođake Arape, jer je Posljednji Poslanik, s.a.v.s., jedan od njih, to ne bi trebao biti razlog da se oni okrenu protiv njega i poruke koju je donio.

“I kada bude sve riješeno, šejtan će reći: ‘Allah vam je pravo obećanje dao, a ja sam svoja obećanja iznevjerio; ali, ja nisam nikakve vlasti nad vama imao, samo sam vas pozivao i vi ste mi se odazvali; zato ne korite mene, već sami sebe, niti ja mogu vama pomoći niti vi možete pomoći meni. Ja nemam ništa s tim što ste me prije smatrali Njemu ravnim.’ Nevjernike sigurno čeka bolna patnja.” (Ibrahim: 22).

Tumačenje: šejtan će se odreći svojih sljedbenika na Sudnjem danu.

Hadis:

Ibn Omer, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, a.s., rekao: “Allah dž.š., će se, na Sudnjemu danu, približiti vjerniku kojeg je skrivao i čuvao, pa će mu reći: Sjećaš li se ovog grijeha? A sjećaš li se onog grijeha? Pa će čovjek

odgovarati: 'Da, Gospodaru, sjećam se' – pa će Allah, dž.š., nakon što upozna Svog roba sa svim njegovim grijesima i primjeti da je čovjek pred kolapsom, reći: ***Prikrio sam ti ove grijehe na dunjaluku, i opraštam ti ih danas, pa će čovjeku biti uručena knjiga dobrih djela! Što se tiče nevjernika i munafika (njihova djela će biti javno izložena), a svjedoci će reći: 'Ovi su izmišljali laži o Gospodaru svome!' Neka Allahovo prokletstvo stigne mnogobošce.***" (Hud: 18).

Tema: Riječi Uzvišenog Allaha: **"Ovi su izmišljali laži o Gospodaru svome!" Neka Allahovo prokletstvo stigne mnogobošce (nasilnike, višebošce i zlikovce).**"

Ovaj ajet i hadis jasno upozoravaju pojedince na ozbiljnost posljedica njihovih odluka te kako će rješavanje njihovih problema i djela pasti samo na njihova ramena (biti samo njihova odgovornost). Otuda ih se podstiče da budu aktivni, a ne pasivni, u donošenju svojih odluka. Ovaj problem se često javlja u slučajevima kada pacijenti ne uspijevaju da uoče razliku između krivice, pasivnog zasićenja i odgovornosti u pogledu problema, i aktivnog rješavanja problema (pogledati odjeljak pod naslovom *Krivica nasuprot prihvatanja odgovornosti*). Primjenjivanje primjera Sudnjeg dana veoma je korisno u upozoravanju pacijenata na ovaj proces i veoma je praktičan model za življenje, jačanje promišljanja koje stoji iza donošenja odluke kao i samokontrole, jer, ako se želi neka akcija opravdati pred Uzvišenim Allahom, onda, uz Allahovu pomoć, tome se treba dati ispravan nivo razmišljanja.

Ajeti:

"Taj narod je bio i nestao; njega čeka ono što je zaslužio, i vas će čekati ono što ćete zaslužiti, i vi nećete biti pitani za ono što su oni radili." (Bekare: 141).

Tumačenje: ljudi se upozoravaju da će njihova veza s poslanicima i precima biti nešto za što će se odgovarati, ali odgovornost se prvenstveno veže samo za djela osobe.

“Reci: Zar se s nama o Allahu raspravljate, kad je On i naš i vaš Gospodar? **Nama – naša djela, a vama – vaša djela!** A samo Mu mi iskreno ispovjedamo vjeru.” (Bekare: 139).

Tumačenje: Uzvišeni Allah obezvređuje argumente idolopoklonika postavljajući im pitanje da li se to oni stvarno raspravljaju s muslimanima u pogledu Allahove jednoće i pokoravanju objavljenim odredbama. Uzvišeni Allah je njihov Gospodar, prihvatili oni to ili ne. Muslimani odbacuju ono što idolopoklonici naučavaju, isto kao što oni odbijaju ono što muslimani rade.

“Ja sam im samo ono govorio što si im Ti naredio: ‘Klanjajte se Allahu, i mome i svome Gospodaru!’ **I ja sam nad njima bdio dok sam među njima bio, a kad si mi Ti dušu uzeo, Ti si ih jedini nadzirao; Ti nad svim bdiš.**” (Ma’ide: 117).

Tumačenje: ovo su riječi poslanika Isaa, a.s., u vezi s onima koji odbacuju mnogoboštvo (politeizam), a potvrđuju (afirmišu) jednoboštvo (monoteizam) i tvrdi da je on radio samo ono što mu je Uzvišeni Allah naredio.

“I ne tjeraj od sebe one koji se ujutro i navečer Gospodaru svome mole želeći naklonost Njegovu – **ti nećeš za njih odgovarati, a ni oni neće odgovarati za tebe**, jer bi, ako bi ih otjerao, nasilnik bio.” (En’am: 52).

Tumačenje: ovo je naredba poslaniku Muhammedu, s.a.v.s., da ne odbija od sebe nejakе ljude, već da ih poštuje, podsjećajući ga da su svi oni odgovorni za svoja djela.

“I ako te oni budu u laž utjerivali, ti reci: ‘Meni – moja, a vama – **vaša djela; vi nećete odgovarati za ono što ja radim, a ja neću odgovarati za ono što vi radite.**’” (Junus: 41).

Tumačenje: navodi se naredba da se (Poslanik, a.s.) udalji od idolopoklonika i njihovih djela, ako budu negirali Poslanika, a.s.

“Da Allah kazni svakoga prema zasluži – Allah će zaista brzo račun svidjeti.” (Ibrahim: 51).

Tumačenje: na Sudnjem danu robovi će polagati račun, jer je Uzvišenom Allahu poznato sve što su oni radili.

“Na Dan u kom će svaki čovjek samo o sebi brinuti, i u kome će se svakom čovjeku za djela njegova puna nagrada ili kazna dati, naprava im se neće učiniti!” (Nahl: 111).

Tumačenje: ovo se odnosi na one ljude koji su bili prisiljeni da se odreknu islama, Uzvišeni Allah im govori da će svi imati priliku da se brane (iznesu svoje dokaze), da niko neće moliti za drugoga, i da se nikome neće učiniti nepravda.

“Među vama je bilo onih koji su iznosili potvoru. Vi ne smatrajte to nekim zlom po vas; ne, to je dobro po vas. Svaki od njih biće kažnjen prema grijehu koji je zaslužio, a onoga od njih koji je to najviše činio čeka patnja velika.” (Nur: 11).

Tumačenje: spominje se slučaj *Potvora* kada je supruga Poslanika, a.s., A'isha, r.a., Majka vjernika, bila lažno optužena od strane munafika da je učinila grijeh (da je bila nasamo s osobom koja joj nije rođak), a ovo je prekinulo (privremeno, dok Kur'an nije potvrdio njezinu čestitost) vezu između nje i Poslanika, a.s. A'isha, r.a., jako se razboljela kada je saznala za potvoru i otišla svojim roditeljima i boravila u njihovoj kući. Poslanik, a.s., ju je posjetio i ona je samouvjereno izjavila svoju neporočnost, znajući da će Uzvišeni Allah objaviti istinu i osloboditi je. Ovaj ajet je objavljen u njenu odbranu.

“Reci: ‘Vi nećete odgovarati za grijeha koje mi počinimo niti ćemo mi odgovarati za ono što uradite vi.’” (Sebe': 25).

Tumačenje: vjernici se ograđuju od idolopoklonika, njihovih vjerovanja i djela.

“Svako će dobiti ono što je zaslužio, jer On dobro zna šta je ko radio.”
(Zumer: 70).

Tumačenje: ovo se odnosi na Sudnji dan i polaganje računa za djela.

Ovi ajeti ponovo naglašavaju ulogu samoobračuna kada se osmišlja/ provodi reakcija ljudi slijedeći primjenu promjene ponašanja, a navodi se i referenca na prošle i sadašnje događaje. Oni također upozoravaju da će drugi jednako biti odgovorni za *svoje* reakcije, a ne sami pacijenti. Ovo pogrešno razumijevanje je uobičajeno kada pacijenti pobrkaju ideju biti odgovoran *za* i *prema* drugima.

Ajet:

“Oni koji ne vjeruju da će pred Allaha stati nastradaće kad im iznenada Čas oživljenja dođe, i reći će: ‘O, žalosti naše, šta smo sve na Zemlji propustili!’ i grijehe svoje će na leđima svojim nositi, a užasno je ono što će uprtiti!” (En’am: 31).

Tumačenje: Uzvišeni Allah opisuje žalost nevjernika kada se susretne s Njim na Sudnjem danu i njihovo kajanje zbog svojih djela. U grobu će svaka osoba vidjeti svoja djela u obliku čovjeka. Nepravedna (loša) osoba će ih vidjeti u obliku tamnog, veoma ružnog čovjeka. On će ostati u grobu s osobom, a kada umrli bude oživljen, njegov drug će reći: “Na Zemlji sam te nosio zato što si slijedio svoje strasti, a sada ti nosi mene.” On će sjesti za vrat loše osobe sve dok ga ne odvede u Vatru.

Ajet daje korisnu analogiju kakva je kvaliteta nečijih djela i kakva je njihova manifestacija na karakter osobe.

Ajet:

“Allah je od svakog vjerovjesnika kome je Knjigu objavio i znanje dao – obavezu uzeo: ‘Kad vam, poslije, dođe poslanik koji će potvrditi da je istina ono što imate, hoćete li mu sigurno povjerovati i sigurno ga

pomagati? Da li pristajete i prihvatate da se na to Meni obavežete?’ – Oni su odgovorili: ‘Pristajemo!’ – ‘Budite, onda, svjedoci’ – rekao bi On -, ‘a i Ja ću s vama svjedočiti.’ A oni koji i poslije toga glave okrenu, oni su doista nevjernici.” (Ali ‘Imran: 81-82).

Tumačenje: Uzvišeni Allah govori kako je uzeo zavjet od svih poslanika, od poslanika Adema, a.s., do poslanika, Isaa, a.s., da će vjerovati u Muhammeda, s.a.v.s., iako ga neće susresti (u životu na ovom svijetu). Položaj koji se daje Muhammedu, s.a.v.s., naglašava se činjenicom da je on, a.s., predvodio namaz svim poslanicima u noći *Noćnog putovanja – Isra’a* (noćnog putovanja Muhammeda, a.s., iz Mekke u Jerusalem) u džamiji u Jerusalemu i njemu se daje zagovor (zauzimanje, šefa’at) na Sudnjem danu (odgovornost koju drugi poslanici nisu bili spremni da preuzmu).

Braniti svoje principe i podnositi nevolje, kao rezultat toga, svakako da predstavlja veliku odgovornost i pokazuje veliku snagu karaktera. Uobičajeno je da, kada se osoba usprotivi bilo kojoj nepravdi ili neracionalnom ponašanju, da se osoba osjeća poraženo i da izgubi nadu u pogledu nastavljanja ulaganja truda za ostvarivanje svojih ciljeva. Ajeta podsjeća na ozbiljnost našeg predanog djelovanja i implikacija na naše živote.

Ajeti:

“Zar mnogobošci čekaju da im dođu meleki, ili da dođe kazna Gospodara tvoga. Tako su postupali i oni prije njih; Allah nije bio nepravedan prema njima, oni su sami prema sebi bili nepravedni, i stigla ih je kazna za ružna djela koja su činili, i sa svih strana ih je snašlo ono čemu su se rugali.” (Nahl: 33-34).

Tumačenje: nevjernici koji odbijaju da vjeruju jednostavno čekaju kaznu od Uzvišenog Allaha. Naredba se odnosi na Sudnji dan i strahote koje će oni doživjeti. Oni se upozoravaju da su njihovi preci radili isto i da su za isto pretrpjeli kaznu. Ali njima nije nepravdu učinio Uzvišeni Allah, jer jednostavno nisu htjeli da iskoriste priliku da se pokaju uz pomoć poslanika i njihovih svetih tekstova koji su im davali jasne dokaze, ali su oni to, ipak, odbili.

Otuda, oni su sami sebi nasilje učinili i bit će okruženi onim stvarima (kaznom) kojima su se izrugivali (ismijavali ih).

“I sve smo prema grijesima njihovim kaznili: na neke vjetar, pun pijeska poslali, a neke strašnim glasom uništili; neke u zemlju utjerali, a neke potopili. – **Allah im nije učinio nepravdu, sami su sebi nepravdu nanijeli.**” (Ankebut: 40).

Tumačenje: opisuju se prijašnji narodi koji su odbacivali svoje poslanike. Posebno se opisuju narodi ‘Ad, kojem je poslan poslanik Hud, a.s. i narod Semud, kojem je poslan poslanik Salih, a.s. također se navodi primjer Karuna koji je bio arogantni zlikovac koji je na druge gledao s visine i oholo išao unaokolo. Uzvišeni Allah je dao da zemlja proguta njega i njegov dvorac (zemlja se otvorila i Allah je u zemlju utjerao njega, njegov dvorac i blago) i on će nastavljati tonuti sve do Sudnjeg dana. Utapanje se odnosi na smrt faraona, njegovog ministra Hamana i njihove vojske. Sve ovo im se desilo zbog onoga što su svojim rukama činili.

“Zašto ne putuju po svijetu pa da vide kako su završili oni prije njih? Oni su bili od njih jači, i zemlju su orali i obrađivali je više nego što je obrađuju ovi, i poslanici su im donosili jasne dokaze; **Allah im nije učinio nepravdu, sami su sebi nepravdu nanijeli. Oni koji su zlo činili završiće najužasnijom patnjom, zato što su Allahove riječi poricali i što su ih ruglu izvrđavali.**” (Rum: 9-10).

Tumačenje: navode se zakovi jednoće Uzvišenog Allaha. Ljudima se postavlja pitanje u vezi s narodima koji su bili prije, koji su imali i više bogatstva i snage, ali Uzvišeni Allah nije bio nepravedan u Svojoj kazni prema njima. Oni su sami na sebe navukli kaznu.

Ajeti naglašavaju kako čovjek brzo okrivljuje nekog drugog kada stvari krenu loše. Prava snaga, a samim tim i metoda fokusa na rješenje je preuzimanje odgovornosti i promjena smjera.

Ajet:

“Mi smo nebesima, Zemlji i planinama ponudili emanet, pa su se ustegli i pobjali da ga ponesu, ali ga je preuzeo čovjek – a on je, zaista, prema sebi nepravedan i lakosmislen.” (Ahzab: 72).

Tumačenje: emanet je ponuđen stvorenjima: nebesima i Zemlji, prije nego je ponuđen poslaniku Ademu, a.s., koji je pitao koju to odgovornost uključuje. Uzvišeni Allah je odgovorio: **“Ako budeš radio dobro, bićeš nagrađen, a ako budeš radio zlo, bićeš kažnjen”**. Poslanik Adem, a.s., prihvatio je emanet i sve što on podrazumijeva. Emanet se tumači kao sredstvo pokornosti Uzvišenom Allahu, vjera, propisane kazne, čestitost za žene, obavezne radnje u vjeri, namaz, post i vjerska pranja od seksualne nečistoće (abdest, gusul).

Ajet jednostavno naglašava važnost preuzimanja odgovornosti za svoje ponašanje.

MOĆ MOLITVE

Dobro je poznata činjenica da moć namaza nikad ne smije biti potcijenjena, bilo to u formi pet dnevnih namaza u islamu ili dova upućenih Uzvišenom Stvoritelju. To je čin koji posebno one koji imaju i pihicke i fizičke zdravstvene probleme vraća iz akutnih faza bolesti.

Ajeti:

“Nevjernici govore: ‘Zašto mu Gospodar njegov ne pošalje čudo?’ Reci: ‘Allah ostavlja u zabludi onoga koga On hoće, a k Sebi upućuje onoga ko Mu se pokajnički obraća, one koji vjeruju i čija se srca, kad se Allah pomene, smiruju – a srca se doista, kad se Allah pomene smiruju!’” (Ra’d: 27-28).

Tumačenje: Uzvišeni Allah daje odgovor nevjernicima koji traže neko čudo, a vjernike podsjeća da im spominjanje/sjećanje na Uzvišenog Boga donosi smiraj, jer jedino On to može dati.

“Mi dobro znamo da ti je teško u duši zbog onoga što oni govore, **zato veličaj Gospodara svoga i hvali Ga, i sedždu obavlja, i sve dok si živ, Gospodaru svome se klanjaj!**” (Hidžr: 97-99).

Tumačenje: kada je Uzvišeni Allah izdao naredbu da se poruka islama javno obznani, nju je slijedila uputa da se odbije bilo kakva zaštita koju nude idolopoklonici. Ovo je, naravno, rezultiralo neprijateljstvom i nasiljem prema poslaniku Muhammedu, s.a.v.s., kojemu se ovim ajetom daje utjeha. Poslaniku, a.s., rečeno je da se jednostavno osloni na Uzvišenog Allaha u pogledu zaštite i uspjeha sve dok neminovnost smrti ne dođe.

Molitva u formi dove ili na neki drugi način veoma je moćna u stvaranju nade za osobe pod stresom, smiruje tenzije i rasterećuje dušu, jer ljudi mogu reći Uzvišenom Allahu ono što često ne mogu reći stvorenjima.

VRIJEME

Pojedinci često krive vrijeme za to što nisu u stanju da ulože trud da se promijene ili da rade na svojim vezama. Međutim, problem nije u tome što nema vremena, već se vrijeme ne vrednuje onako kako bi trebalo i tako se i ne koristi na učinkovit način.

Ajeti:

“Oni će u njemu jaukati: ‘Gospodaru naš, izbavi nas, činićemo dobra djela, drugačija od onih koja smo činili.’ **‘A zar var vas nismo ostavili da živite dovoljno dugo da bi onaj koji je trebalo da razmisli imao vremena da razmisli, a bio vam je došao i onaj koji opominje? Zato iskusite patnju, nevjernicima nema pomoći!’**” (Fatir: 37).

Tumačenje: spominju se izjave nevjernika u džehennemu. Iako će oni tražiti da ih se vrati na Zemlju kako bi radili dobra djela, Uzvišeni Allah zna da oni to ne bi radili i da samo lažu, zato im On neće udovoljiti zahtjevu.

“Tako Mi vremena! Zaista je čovjek na gubitku.” (Asr: 1-2).

Tumačenje: ovo je referenca na vrijeme u kojem čovjek živi, kada je na gubitku.

Hadisi:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: ***“Allah je rekao: ‘Čovjek me uznemirava svojim govorom: ‘Loša li vremena! Zato neka niko ne kaže: ‘Lošeg li vremena!’ - jer Ja sam vrijeme (tj. uzrokujem sve što se događa u tom vremenu). Mijenjam njegove noći u dane, a kada htjednem Ja ću ih usmrtniti!’”*** (Buhari).

Tema: Riječi Uzvišenog Allaha: **“Postoji samo naš život zemaljski, živimo i umiremo, jedino nas vrijeme uništi” – govore oni. A oni o tome baš ništa ne znaju, oni samo nagađaju.**” (Džasije: 24).

Abdullah ibn Abbas, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: ***“Postoje dvije blagodati koje mnogi ljudi ne koriste za činjenje dobra: zdravlje i vrijeme.”*** (Buhari).

Tema: Spominju se zdravlje i sloboda (slobodno vrijeme za činjenje dobra). Nijedan život nije vrijedan življenja osim života na budućem svijetu.

Ajeti upućuju na dobro poznatu uzrečicu da je “život dovoljno dug da se uči iz tuđih grešaka”. Odgovor je u *poštovanju* vremena, njegovom korištenju da se učine promjene, prije nego ono prođe. Hadisi podupiru ovu ideju naglašavajući činjenicu da čovjek krivi vrijeme za mnoge stvari i ne koristi vrijeme za liječenje, a istinska kontrola je jedino u rukama Stvoritelja vremena, Uzvišenog Allaha, dž.š.

RAZUMJETI DESTRUKTIVNO PONAŠANJE DRUGIH

U situacijama kada osoba pati zbog drugih, pacijenti će prirodno postavljati pitanje/pokušavati razumjeti razlog koji stoji iza ponašanja drugih osoba. Razlozi će, naravno, biti različiti kao i osobe koje su uključene.

Ajet:

“A kada mu se rekne: Boj se Allaha!” – on onda iz inada griješi. Njemu je dosta džehennem, a on je, doista, grozno boravište.” (Bekare: 206).

Tumačenje: odbacivanje savjeta je osobina munafika koji se ne drže dobrih djela, kako im je naredio Uzvišeni Allah.

Ajet objašnjava kako osoba može promijeniti svoj nepravedni stav prema drugima/sebi. Arogancija potiče od prevelike samouvjerenosti, ona je nesposobnost osobe da donese sud o nečijim vještinama da upravlja situacijom i praćena je nedostatkom razmišljanja o samome sebi i razmatranja implikacija riječi/ponašanja. Ovo može biti smotreno ili nesmotreno (osoba, naravno, može sa sigurnošću donijeti sud o namjeri i onda kada nije prisutna na terapiji). Ajet također upozorava da se preispitaju takve osobine kod sebe i podsjeća nas na posljedice.

Hadisi:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi da je Poslanik, s.a.v.s., rekao: **“Tri su znaka dvoličnjaka:**

1. **kada govori, laže;**
2. **kada (što) obeća, ne ispuni;**
3. **kada mu se što povjeri, iznevjeri.”** (Buhari).

Tema: obilježja munafika

Abdullah ibn Omer, r.a., prenosi da je Poslanik, s.a.v.s., rekao: ***“Pri kome budu četiri svojstva, će biti pravi munafik, a pri kome bude jedno od tih svojstava, pri njemu će biti svojstvo licemjera, sve dok ga ne ostavi:***

1. ***iznevjeri kada mu se nešto povjeri;***
2. ***laže kada govori;***
3. ***prevari kada obeća,***
4. ***i prelazi granicu kada se prepire.”*** (Buhari).

Tema: Obilježja munafika.

Prenosi (TarifEbi-Temima) Džundeb, r.a., da je čuo Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da je rekao: ***“Ko namjerno učini da ljudi čuju za njegova dobra djela, Allah će njima otkriti njegovu pravu namjeru na Sudnjem danu, ko uzrokuje teškoću nekome, Allah će njemu dati teškoću na Sudnjem danu.”*** Ljudi su rekli Džundebu, r.a.: “Posavjetuj nas!” On je rekao: “Prva svar koju treba očistiti su prsa. Zato onaj ko može neka jede samo halal, svako neka radi onoliko koliko može, ako se između njega i dženneta nalazi nešto što traži krvave ruke (tj. ubijanje), neka to učini.” (Buhari).

Tema: Ko druge ljude stavi u poteškoću Uzvišeni Allah će njega staviti u poteškoće.

Hadisi podupiru gore navedeni ajet označavajući jasna obilježja licemjernog ponašanja (lista omogućuje samim pojedincima da razmisle o sebi) i još jednom ukazuje na posljedice ometanja mirnog života drugih. Ovo služi kao upozorenje da nijedno ponašanje neće proći bez odgovornosti i, ako i nije učinkovito protiv nasilnika, daje nadu žrtvama.

Ajet:

“Pitaju te o svetom mjesecu, o ratovanju u njemu. Reci: “Ratovanje u njemu je veliki grijeh; ali je nevjerovanje u Allaha i odvratanje od Njegova puta

i časnih mjesta i izgonjenje stanovnika njegovih iz njih još veći kod Allaha. **A zlostavljanje je gore od ubijanja! Oni će se neprestano boriti protiv vas da vas odvrate od vjere vaše**, ako budu mogli. A oni među vama koji od svoje vjere otpadnu i kao nevjernici umru – njihova djela biće poništena i na ovom i na onom svijetu, i oni će stanovnici džehennema biti, u njemu će vječno ostati.” (Bekare: 217).

Tumačenje: navode se pravila u vezi s ratovanjem za vrijeme svetih mjeseci. Kurejši je su sprečavale muslimane da dolaze Kabi. Kurejši je su stalno prisiljavali muslimane da se odreknu svoje vjere i da se vrate u nevjerništvo putem oštrih kazni i nasilnih mjera.

Ajet služi kao podsjetnik za one ljude koji prakticiraju nepravedne oblike ponašanja kao što i naglašava uticaj i važnost takvog “pogrešnog upravljanja” životom pojedinca. Ironično, tužno je to što često, od društva zanemareno kao nešto beznačajno a očigledno narastajuće zlostavljanje/nasilje nesumnjivo ima poguban efekat na mentalno zdravlje i sprečava pojedince da naprave potrebne promjene.

Ajet:

“Šejtan vas plaši neimaštinom i navraća vas da budete škrti, a Allah vam obećava oprost i nagradu Svoju; Allah je neizmjereno dobar i zna sve.” (Bekare: 268).

Tumačenje: navodi se sumnja koju stvorenja doživljavaju pri davanju milostinje – sadake. Zastrašivanje siromaštvom od strane šejtana uzrokuje da se osobe sustežu od davanja zbog lažnog straha. Ipak, Uzvišeni Allah obećava oprost i obilje – upravo suprotno od onog čime šejtan zastrašuje stvorenja.

Hadisi:

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi: “Prošao je pokraj mene Allahov Poslanik, s.a.v.s., u jednoj od ulica Medine, a ja sam tad bio džunub. Zato sam se sakrio od njega i otišao da se okupam. Kada sam se vratio, on me upitao: “Ebu-

Hurejre, gdje si bio?” – Pa sam odgovorio: “Bio sam džunub, pa nisam htio da budem s tobom kad sam nečist.” Allahov Poslanik, s.a.v.s., tad je rekao: “*Subhanallah, vjernik ne može biti nečist.*” (Buhari).

Tema: (Šta je rečeno) o stanju nečistoće (o osobi koja je u stanju džunupluka). A vjernik ne može biti nečist.

Ebu-Hurejre, r.a., prenosi da je Allahov Poslanik, s.a.v.s., rekao: “*Bludnik prestaje biti vjernik u času kada blud čini, onaj ko pije alkohol u času kada to radi i kradljivac kada krade.*” (Buhari).

Tema: Šta se može jesti od mesa žrtvovane životinje?

Jedna od moćnih strategija kojima se podstiču pacijenti da zastanu i razmisle o svom i ponašanju drugih osoba je, kako se to označava u *narativnoj terapiji, eksternalizacija problema*, što znači odvojiti problem od osobe i kritički pogledati u i na samo ponašanje. Naglasak se ovdje stavlja na reduciranje negativiteta prema samome sebi, jer s određenim ponašanjima pacijenti gledaju na sebe kao na “loše” osobe, a ovo distanciranje daje osobi vremena da razmisli i promijeni svoje mišljenje ili makar da razumije ponašanje kao nešto odvojeno od njih samih. Maksima koja se koristi u *terapiji s fokusom na iznalaženje rješenja* glasi: “Ti nisi problem, problem je problem”. Ovaj proces eksternalizacije se promovira posljednjim hadisom koji izolira ponašanje u vrijeme djelovanja. Međutim, naglasak ovdje je više moralno utemeljen i činjenica je da se u određenim ponašanjima osoba posmatra kao neko ko je izvan vjere *za vrijeme činjenja istih* što čini da se osobe osjete odbačeno zbog takvog ponašanja. Ovo je korisno u održavanju temeljnih mjera za identitet i ponašanje, jer, u takvim slučajevima, ponašanje ima implikacije na način života/vjeru osobe. Ovo može ohrabriti osobu da radije preuzme odgovornost za problem nego da krivi problem i prebacuje na njega bilo koju personalnu odgovornost.

Ajet:

“Ima sljedbenika Knjige koji će ti vratiti ako im povjeriš tovar blaga, a ima i onih koji ti neće vratiti ako im povjeriš samo jedan dinar, ako ga ne

budeš stalno pratio. Tako je, jer oni govore: “Nama nije grijeh što učinimo neukima” – **i o Allahu svjesno govore laži.**” (Ali ‘Imran: 75).

Tumačenje: kada jevreji pokušavaju da prevare muslimane ili učine neku nepravdu, oni to opravdavaju time da neće biti pozivani da polože račun za svoje ponašanje prema njima, jer im je sam Bog to dozvolio.

Ajet objašnjava sam sebe i dodatno naglašava beskorisnost ideje da je prihvatljivo prelaziti granice pravde u situacijama kada je nekom učinjena nepravda od strane nekog drugog. Ovakvo razmišljanje i ponašanje koje je rezultat toga obično postane izvorom krivnje i srama.

Ajet:

“Oni vam ne mogu nauditi, mogu vas samo vrijeđati; ako vas napadnu, daće se u bijeg i poslije im pomoći neće biti. Ma gdje se našli, biće poniženi, ako se ne stave pod Allahovu zaštitu i zaštitu muslimana, i zaslužiće Allahovu srdžbu i snaći će ih bijeda, zato što u Allahove dokaze ne vjeruju i što su, ni krive ni dužne, vjerovjesnike ubijali, i zato što protiv Boga ustaju i što u zlu svaku mjeru prekoračuju.” (Ali ‘Imran: 111- 112).

Tumačenje: muslimani će prevladati nad Sljedbenicima Knjige (Ehlu-l-Kitabijama, jevrejima i kršćanima). Borba koja se spominje je borba za Hajber kada su jevreji poraženi, a još prije toga su poraženi jevreji iz Medine, Kajnuka, Nadir i Kurejza. Isti je slučaj i s kršćanima iz Šama. Međutim, jevreji i kršćani koji žive u muslimanskim državama, pod muslimanskim zakonima, moraju biti zaštićeni kao građani; to je zavjet između Uzvišenog Allaha i muslimana. Oni (jevreji) su izazvali na sebe srdžbu Uzvišenog Allaha kada su ubijali prijašnje poslanike i kada su prelazili granice (kršili propise) koje je Uzvišeni Allah odredio.

Kod onog prema kome se čini nepravda javlja se još više srdžbe, jer “žrtva” pomišlja da neće biti kompenzacije za njene patnje i da će zlostavljač izbjeći svaku odgovornost. Ajet podsjeća da je pobjeda zlostavljača privremena. U planu Uzvišenog Allaha njihovo ponašanje je beznačajno, oni će biti pitani

i kažnjeni, jer će pravda pobijediti. Allahova odmazda će biti daleko veća od čovjekove. Ajet također naglašava jednu veoma važnu stvar: većina ljudi koji čine nasilje drugima su obično nesretni u svom životu, bez obzira da li to znaju ili ne.

Ajeti:

“Neka te ne žaloste oni koji srljaju u nevjerstvo, oni nimalo neće Allahu nauditi; Allah ne želi da im da bilo kakvu nagradu na onom svijetu, i njih čeka patnja velika. Oni koji su umjesto prave vjere nevjerovanje prihvatili neće Allahu nimalo nauditi; njih čeka patnja velika. **Neka nikako ne misle nevjernici da je dobro za njih to što im dajemo dug život. Mi im ga dajemo samo za to da što više ogreznu u grijehu;** njih čeka sramna patnja.” (Ali ‘Imran: 176-178).

Tumačenje: Uzvišeni Allah tješi Poslanika, a.s., kojeg je rastužilo buntovništvo nevjernika, jer On želi za čovječanstvo samo ono što je dobro. Uzvišeni Allah obavještava Poslanika, a.s., da oni neće imati ništa dobro na budućem svijetu. Oni su ljudi koji svjesno mijenjaju vjerovanje za nevjerovanje.

Ajeti su snažan podsjetnik da nastavljanje destruktivnog ponašanja ne znači uspjeh već uništenje duše, jer će malo dobra proisteći iz onoga što je loše/štetno za druge. Također podstiče na ustrajnost u ostvarivanju svojih ciljeva bez obzira na bol kojeg uzrokuju drugi koji nastoje da ometu napredak.

Ajeti:

“Zar ne vidiš kako oni kojima je dat dio Knjige **pravi put zamjenjuju za zabludu i žele da i vi s pravog puta skrenete?**” (Nisa’: 44).

Tumačenje: Uzvišeni Allah govori kako jevreji odabiru zabludu umjesto upute tako što odbacuju poruku poslanika Muhammeda, s.a.v.s., i što ignorišu tačne opise Alejhiselama u njihovim svetim tekstovima.

“Ima Jevreja koji izvrću smisao riječima i govore uvijajući jezicima svojim i huleći pravu vjeru: “Čujemo, ali se ne pokoravamo!” i “Čuj, ne čuli te!” i “Ra’ina!” A da oni kažu: “Čujemo i pokoravamo se!” i “Čuj” i “Pogledaj na nas!” – bilo bi za njih bolje i ispravnije; ali, Allah je njih zbog nevjerovanja njihova prokleo, jer malo ko od njih vjeruje.”(Nisa’: 46).

Tumačenje: jevreji će biti kažnjeni za namjerno iskrivljavanje Objave i za ismijavanje islama. Iako jevreji razumiju Knjigu, oni odabiru zabludu umjesto vjerovanja.

Pojedinci često žele da ponize druge zbog vlastite nesigurnosti i neadekvatnosti. Ajeti ovdje naglašavaju aktivne namjere kao i potrebu za druge pojedince da se na neki način osjete superiornim u odnosu na one koji čine nasilje.

Ajet:

“Oni se mimo Allaha ženskim kumirima klanjaju, a ne klanjaju se drugom do šejtanu-prkosniku, prokleo ga Allah! A on je rekao: ‘Ja ću se sigurno potruditi da preotmem za sebe određen broj Tvojih robova, i navodiću ih, sigurno, na stranputice, i primamljivaću ih, sigurno, lažnim nadama, i sigurno ću im zapovjediti pa će stoci uši rezati, i sigurno ću im narediti pa će stvorenja Allahova mijenjati!’ A onaj ko za zaštitnika šejtana prihvati, a ne Allaha, doista će propasti!” (Nisa’: 117-119).

Tumačenje: idolopoklonici su tvrdili da su meleki ženskog roda i tako su i svoje bogove označili kao ženske osobe, pod iluzijom da će ih to učiniti bližim Bogu, vjerujući da su oni Božije kćeri. Ajet također daje upozorenje da mnogoboštvo – širk (obožavanje lažnih bogova) nikada neće biti oprošteno i da time idolopoklonici zapravo obožavaju šejtana.

Kako bi bolje razumjeli određene tipove ponašanja, pacijenti mogu vidjeti da drugi jednostavno slijede šejtana. Ajet nije samo snažna poruka koja pomaže da se dođe do spoznaje ove činjenice, već također usmjerava pacijenta da želi drugima dobro, što je daleko snažnija psihološka pozicija.

Ajet:

“O Poslaniče, neka te ne zabrinjava to što brzo nevjerovanje ispoljavaju oni koji ustima svojim govore: “Vjerujemo!” a srcem ne vjeruju, i Jevreji koji izmišljotine mnogo slušaju i koji tuđe riječi rado prihvataju, a tebi ne dolaze, **koji smisao riječima s mjesta njihovih izvrću i govore: “Ako vam se ovako presudi, onda pristanite na to, a ako vam se ne presudi, onda nemojte pristati!”** A onoga koga Allah želi u njegovoj zabludi da ostavi, ti mu Allahovu naklonost ne možeš nikako osigurati. To su oni čija srca Allah ne želi da očisti; njih na ovom svijetu čeka poniženje, a na onom svijetu patnja golema.” (Ma’ide: 41).

Tumačenje: vjernicima se daje utjeha da se ne osjećaju uznemireno zbog ponašanja jevreja i munafika. Oni svoje informacije uzimaju od onih ljudi koji čak i ne prisustvuju okupljanjima kod poslanika Muhammeda, s.a.v.s. Oni selektivno pristupaju propisima kojima će se pokoravati zbog straha od kazne. Tokom vremena jevreji bi znali doći Alejhiselamu i tražiti da za akt preljube presudi prema Kur'anu, jer je kazna iz Tore (Tevrata) bila prestroga.

Jedan od glavnih razloga zbog kojeg pacijenti ne mogu da prevaziđu traumatičnu situaciju uzrokovanu ponašanjem drugih ljudi je razočarenje koje osjećaju zbog njihovog ponašanja, što nekada rezultira daljnjim nedostatkom povjerenja u toj posebnoj ili općenito i u drugim vezama. Ajet upozorava da kada takvi ljudi budu iskušani u pogledu svog ponašanja njihova tuga će samo povećati njihove patnje.

Ajeti:

“Ne grдите one kojima se oni, pored Allaha, klanjaju, da ne bi i oni nepravедno i ne misleći šta govore Allaha grdili. – Kao i ovima, **tako smo svakom narodu lijepim postupke njihove predstavljali.** Oni će se, na kraju, Gospodaru svome vratiti, pa će ih On o onom što su radili obavijestiti.” (En’am: 108).

Tumačenje: Uzvišeni Allah zabranjuje vjernicima da vrijeđaju lažna božanstva nevjernika, jer će šteta biti velika, ako zauzvat nevjernici budu

vrijedali Uzvišenog Allaha. Ljubav prema idolima se činila ispravnom idolopoklonicima, jer su tako radili narodi prije njih, koji su i sami odabrali zabludu.

“A i Ada i Semuda, - ostaci domova njihovih su vam vidljivi, – šejtan im je lijepim njihove postupke predočio, pa ih, iako su razumni bili, od pravog puta odvratio.” (Ankebut: 38).

Tumačenje: Uzvišeni Allah govori o prijašnjim narodima koji su uništeni jer su odbacivali svoje poslanike.

“Kako bi mogao biti isti: onaj kome su njegova ružna djela prikazana lijepim, a i on ih smatra lijepim (jednak onome ko je ispravno upućen?). Allah u zabludi ostavlja onoga koga hoće, a na pravi put ukazuje onome kome hoće, pa ne izgaraj od žalosti za njima; Allah, doista, dobro zna sve što oni rade.” (Fatir: 8).

Tumačenje: osoba koja vjeruje da će njena loša djela biti prihvaćena je u zabludi u odnosu prema Uzvišenom Allahu, zato njoj neće moći niko pomoći.

Često puta su pojedinci ubijedeni da rade ispravnu stvar, bez obzira na to koliko ona, zapravo, bila neispravna. Ajeti upozoravaju da se za određena ponašanja pogrešno vjeruje da će biti prihvaćena (kod Boga).

Ajeti:

“Ima ih koji govore: ‘Oslobodi me i ne dovedi me u iskušenje!’ Eto, baš u iskušenje su pali! A nevjernici sigurno neće umaći džehennemu. Ako postigneš uspjeh, to ih ogorči; a kad te pogodi nesreća oni govore: ‘Mi smo i ranije bili oprezni’, i odlaze veseli.” (Tevba: 49-50).

Tumačenje: među munaficima Medine je bilo nekoliko onih koji nisu išli u borbu s Allahovim Poslanikom, s.a.v.s., dajući lažna opravdanja u pogledu straha od iskušenja, ne shvatajući da je iskušenje čuvanja sebe više nego Poslanika, a.s., veće iskušenje nego laži koje su govorili. Opet je postalo očigledno neprijateljstvo munafika.

Destruktivno ponašanje je ponekad samo beskoristan način odbrane samoga sebe, uprkos dojmu koji to ostavlja na druge da je to zbog vlastite sigurnosti.

Ajet:

“Ili su kao tmine nad dubokim morem koje prekrivaju talasi sve jedan za drugim, iznad kojih su oblaci, sve tmine jedna iznad drugih, prst se pred okom ne vidi, - a onaj kome Allah ne da svjetlo neće svjetla ni imati.” (Nur: 40).

Tumačenje: navodi se parabola u pogledu srca nevjernika čije neznanje je posljedica toga što on, naprosto, slijedi nekoga ne znajući u kom pravcu ide. *Tama* podrazumijeva njegov govor, djela, dolaske, odlaske i sudbinu. Onaj koga Uzvišeni Allah ne uputi je gubitnik.

Ajet je koristan u ostvarenju unutrašnjeg uvida (spoznaje) u ponašanje onih pojedinaca koji ne unapređuju svoje metode i nastavljaju s destruktivnim ponašanjem prema drugima/sebi.

Ajeti:

“Onima koji u onaj svijet ne vjeruju Mi prikazujemo kao lijepe postupke njihove – zato oni lutaju.” (Neml: 4).

Tumačenje: nevjernici su ostavljeni da lutaju u svojoj zabludi.

“I oni ih, nepravedni i oholi, porekoše, ali su u sebi vjerovali da su istinita (znali su da su ajeti od Uzvišenog Allaha, da je Musa, a.s., Allahov poslanik, ali i nije bilo po volji da ga slijede), pa pogledaj kako su skončali smutljivci.” (Neml: 14).

Tumačenje: ovo se odnosi na poslanika Musaa, a.s., i njegovo iskušenje s faraonovim čarobnjacima koji su na kraju poraženi. Duboko u svojim srcima oni su bili ubijedeni da nisu u pravu, ali su to negirali zbog svoje arogancije.

Čest je slučaj da uprkos svom izgledu ljudi čine nasilje drugima vjerujući da je to što čine “za dobro te osobe”, ubjeđujući same sebe u vezi sa svojom pozicijom, iako je ona očigledno pogrešna.

BESKORISNI UZORI

Često puta pojedinci uzimaju za uzore osobe naslijepo, bez ikakve koristi i nastavljaju da oponašaju njihovo ponašanje. Rijetko se uzima u razmatranje korist koja se postiže sve dok oponašanje njihovog ponašanja ne dovede do suočavanja s iskušenjem i kada se stvori problem.

Ajet:

“A kada im se rekne: ‘Slijedite Allahovu Objavu!’ – oni odgovaraju: ‘Nećemo, slijedićemo ono na čemu smo zatekli pretke svoje.’ – Zar i onda kada im preci nisu ništa shvaćali i kada nisu na pravom putu bili?! Oni koji neće da vjeruju slični su stoci na koju se viče, ali ona čuje samo zov i viku. Gluhi, nijemi i slijepi, - oni ništa ne shvaćaju.” (Bekare: 170-171).

Tumačenje: nevjernici su poput životinja koje tumaraju unaokolo i ne razumiju šta im govori pastir kada ih poziva. Oni reaguju samo na nerazumljive zvukove. Ne vide put Istine.

Ajet nas upozorava na naslijeđena ponašanja od predaka i na kulturna ponašanja koja se prihvataju u vrijeme teškoća, makar to bilo i pod snažnom kritikom, ona su beskorisna i kontraproduktivna, jer nisu utemeljena ni na jednom aspektu Istine. Analogija na stoku je korisna da se o zaključku snažnije i bolje razmisli.

Ajet:

“I nemojte priznati nikom, osim istovjernicima vašim, da i nekom drugom može biti dato nešto slično onome što je vama dato, ili da će vas oni pred Gospodarom vašim pobijediti.” – Reci: ‘Pravo uputstvo je jedino Allahovo

uputstvo! – Reci: ‘Blagodat je samo u Allahovoj ruci, On je daruje kome hoće.’ – A Allah je neizmjereno dobar i zna sve.” (Ali ‘Imran: 73).

Tumačenje: ovo je odgovor jevrejima koji bi prisustvovali jutarnjem namazu s Poslanikom, a.s., a navečer bi napustili vjeru, govoreći slabim vjernicima da su otkrili neke slabosti u svom vjerovanju. Oni govore jedni drugima da ne trebaju širiti znanje o islamu kako ne bi podsticali ljude da se okrenu njemu. Ali, Uzvišeni Allah upućuje srca vjernih kroz jasne dokaze i to se dešava uprkos onome što jevreji namjeravaju.

Ajet je potpuno jasan u pogledu savjeta kojeg daje. Savjetuje se da se ne čini ono što nije halal – dozvoljeno. Također se upozorava kako osnovno polazište mora biti uputa Uzvišenog Allaha koja nije vremenski ograničena, nije trenutni društveni trend ili nešto što se smatra prihvatljivim ponašanjem. Ovo je posebno važno u savremenim sekularnim modelima terapije koja može patologizirati vjeru, a time i cijeli narod.

Ajet:

“Vidiš mnoge od njih kako u grijehe i nasilje srljaju i kako ono što je zabranjeno jedu; ružno li je to kako postupaju!” (Ma’ide: 62).

Tumačenje: nevjernici žure ka zabranjenim i nezakonitim stvarima kao što su kamate, stalno kršeći prava drugih kroz ovakve vidove ponašanja.

Hadis:

Haris ibn Vehb, r.a., prenosi: “Čuo sam Allahovog Poslanika, s.a.v.s., da kaže: *Hoćete li da vam kažem ko će biti stanovnik Dženneta?! To će biti svaki nemoćni, kojeg su i drugi smatrali nemoćnim, no kojem bi se Allah, kada bi se on pozvao na Njega doista i odazvao! A hoćete li da vam kažem ko će biti stanovnikom Džehennema?! To će biti svaki oholi, nepristojni grubijan!*” (Buhari).

Tema: Riječi Uzvišenog Allaha: “Surova i, osim toga, u tuđe pleme uljeza.” (Kalem: 13).

Mržnja i srdžba mogu biti zarazni kada su nivoi tolerancije niski, a uobičajeno je da kada je osoba povrijeđena od strane nekog, da želi da uzvрати istim nivoom negativnosti što je način da povрати moć i kontrolu nad situacijom. Nažalost, pacijenti često uvide da su zapeli u tom krugu, a da problem koji je izazvao tenzije (napetost) ostaje neriješen. Ajet/hadis identificira ključna destruktivna ponašanja.

CIJENITI SEBE I DRUGE

Čest je slučaj da pojedinci prihvataju liječenje bolesti i ne razmišljaju o vlastitom ponašanju, naprosto zbog toga što ne cijene sami sebe, a shodno tome ne mogu cijeliti ni druge.

“Mi smo stvorili čovjeka u najljepšem obliku.” (Tin:4).

Tumačenje: čovjek je stvoren u najboljem obliku uljepšanom od strane Uzvišenog Stvoritelja.

Ajet predstavlja ozbiljno podsjećanje da se cijene i uvažavaju stvorenja, bilo da se radi o samome sebi ili drugima.

SADRŽAJ:

PREDGOVOR	
(Malik Bedri, Međunarodni islamski univerzitet, Malezija)	5
UVOD	9
ČEMU SLUŽI OVA KNJIGA?	10
KOME JE NAMIJENJENA OVA KNJIGA?	11
MODEL ANALOGIJE	12
IZBOR: KLINIČKE DIJAGNOZE ILI KLINIČKE SPOZNAJE	13
POZIV KA ISLAMU ILI POZIV KA TERAPIJI?	14
KORIŠTENJE TEKSTUALNIH REFERENCI	15
TUMAČENJE KUR'ANA	16
TUMAČENJE HADISA	17
DJELOKRUG OVOG TEKSTA	19
PRIHVATANJE SAVJETA	26
DJELA, NE RIJEČI	30
ALLAH JE NA TVOJOJ STRANI	30
“ANALIZA – PARALIZA”	32
SRDŽBA/AGRESIJA	35
IZGLED MOŽE ZAVARATI	40
POSTAVLJANJE PITANJA	41
IZBJEGAVANJE SUMNJE I	44
PROPITIVANJE NEČIJIH MOTIVA	44
BITI ZAHVALAN NA ONOME ŠTA SE IMA	50
BITI REALAN	52

ŽALOST.....	55
KRIVICA NASUPROT PRIHVATANJA ODGOVORNOSTI.....	60
POVJERENJE NA DJELU.....	65
POSLEDICE (KONSEKVENCE) POSTOJE.....	68
DOSLJEDNOST U PONAŠANJU.....	72
KONTROLA NAD PONAŠANJEM DRUGIH LJUDI.....	77
HVATANJE U KOŠTAC.....	80
SMRT.....	82
ODBRAMBENI MEHANIZMI MOGU ZNAČITI GUBITAK, A NE POSTIZANJE CILJA.....	85
BOŽIJA ODREDBA.....	90
RAZVOD/BRAČNI PROBLEMI.....	94
OČEKIVANJE TRENUTNIH REZULTATA.....	120
OČEKIVATI ČUDA.....	123
OSJEĆATI DA NEMA IZLAZA.....	124
FILTRIRANJE RAZGOVORA (KAKO BI SE	125
DOŠLO DO RELEVANTNIH INFORMACIJA).....	125
ČVRSTO SE DRŽATI PRAVDE PREMA SEBI I DRUGIMA	127
PRILAGODLJIVOST (FLEKSIBILNOST).....	128
OPRAŠTANJE	133
SLOBODA DA SE ODE (UDALJI).....	136
DAVATI ŠEJTANU NJEGOV UDIO.....	136
ODUSTAJANJE NA PRVOJ PREPRECI	140
KRIVICA.....	141
GAJITI NADU.....	144
ZDRAVI (ISPRAVNI) IZBORI U POGLEDU STILA ŽIVOTA.....	147

KORISNI UZORI.....	151
POMOĆI SEBI	153
HOMOSEKSUALNOST	156
LJUDSKE SLABOSTI.....	157
“DA I ALI” – TRAŽENJE OPRAVDANJA	162
UVOĐENJE PROMJENA U PONAŠANJU.....	163
INDIVIDUALNI KAPACITET U PRAKSI.....	165
INDIVIDUALNE RAZLIKE.....	168
NAMJERE.....	170
UTICAJNI PRIJATELJI	177
UTICAJNO JA.....	184
ŽIVOTNI DOGAĐAJI KAO ISKUŠENJA.....	189
ŽIVJETI NE ZNAJUĆI/NE OSLANJAJUĆI SE	200
NA UZVIŠENOG ALLAHA	200
LOGIČNO RAZMIŠLJANJE;	202
ČINJENICE NE FIKCIJE (IZMIŠLJOTINE).....	202
ISPRAVNO KORIŠTENJE NAŠIH OSJETILA/SPOSOBNOSTI	209
PODNOŠITI ŽRTVE.....	213
UMJERENOST U SVEMU – ODRŽAVANJE RAVNOTEŽE.....	218
POTREBA ZA USMJERAVANJEM.....	222
LOŠE PRETPOSTAVKE.....	223
ŠTRPLJIVOST (SABUR)	225
POZITIVNO TUMAČENJE.....	230
PRORICANJE BUDUĆNOSTI	230
PROBLEMI NESTAJU	233

“ODUGOVLAČENJE JE KRAĐA VREMENA”	235
KAŽNJAVANJE SAMOGA SEBE	236
ČUVATI SEBE	238
SELEKTIVNO PRIHVATANJE SAVJETA/SLUŠANJE	240
SAMOOBRAČUN/SAMOPROMJENA	242
SAMOKONTROLA	246
SAMOOBMANJIVANJE	247
MALI NAPOR – VELIKA NAGRADA	252
SOCIJALNA ODGOVORNOST I PODRŠKA	252
IZVOR UPUTE I PRAVDE/OSLANJANJE NA UZVIŠENOG ALLAHA	256
DRŽATI SE SVOJIH PRINCIPA	262
ZASTANI I RAZMISLI	263
JAKI TEMELJI	265
ODJEDNOM PRONAĆI VJERU	267
SAMOUBISTVO/POKUŠAJ SAMOUBISTVA	267
UZIMANJE I DAVANJE MOĆI	269
OZBILJNO SHVATATI ŽIVOT	271
PREUZETI ODGOVORNOST ZA POSLEDICE SVOG PONAŠANJA	272
MOĆ MOLITVE	279
VRIJEME	280
RAZUMJETI DESTRUKTIVNO PONAŠANJE DRUGIH	282
BESKORISNI UZORI	292
CIJENITI SEBE I DRUGE	294