



Shkruan: Dr.Shefqet KRASNIQI

Kohëve të fundit jemi dëshmitarë se si shoqëria njerëzore është duke u fundosur thellë e më thellë në probleme, pasojat e të cilave jo vetëm që po janë të shumta, porse, ç'është më e keqja, ato jo rrallë po kanë dhe epilog tragjik. Një prej këtyre problemeve shumë shqetësuese mbetet edhe depresioni, që me gjithë standardin e lartë bashkëkohor të jetesës, vazhdon ta rrisë praninë, madje në ato shoqëri që disponojnë me të mira materiale të shumta. Llogaritet që në botë paciente të kësaj sëmundje të jenë hiç më pak se 400 milionë njerëz^[1]. Si dukuri është e përhapur në të gjitha shtresat e shoqërisë. Para pak ditësh mediat raportonin për përhapjen e kësaj dukurie edhe në mesin e ushtrisë amerikane^[2], ndërsa rastet nga jeta publike janë më të mëdha. Ato në fakt karakterizohen edhe më ndryshe ngase jo rrallë shkak është pamundësia për gjetjen e kënaqësisë shpirtërore. Vetëvrasjet e këngëtarëve^[3], artistëve, sportistëve, politikanëve, që disponojnë me shuma marramendëse parash, me vetura dhe vila luksoze, me këtë dhe atë, janë një dëshmi konkrete sikur që flasin edhe për atë se paraja dhe pushteti nuk të ofrojnë çdo kënaqësi.

Sigurisht, mungesa e parasë dhe të mirave materiale nuk është çdoherë shkak i depresionit. Përkundrazi, ato, sidomos në rastin e myslimanit, nuk kanë ndikim. Shkaqet e depresionit fshihen pas mungesës së besimit dhe lidhjes së fortë me Krijuesin.

Pamundësia e shkëputjes nga e kaluara (ose sipas fjalorit tonë fetar: mospendimi i singhtë), trajtimi jo i duhur i gjendjes psikike dhe shpirtërore (konsumimi i lëndëve dehëse – drogë dhe alkool), lidhjet jo të mira familjare, mungesa e fuqisë për tu ballafaquar me humbjen e një të

dashuri – familjari, papërgatitja psikike për tu ballafaquar me çfarëdo gjendje (disa për shkak të pensionimit bien në depresion, apo për shkak të ndonjë sëmundje), janë vetëm disa prej shkaqeve të shumta që shkaktojnë depresionin ndërsa mungesa e elementit fetar mund të lexohet lehtë brenda rreshtave të tyre.

Depresioni manifestohet në forma të ndryshme. Në fakt, simptomat e tij reflektojnë jo vetëm në fizikun e njeriut, por edhe në psikikën dhe sjelljet e tij. Nuk kanë besim në vete, botëkuptimet shpirtërore nuk zënë vend tek ata, mendojnë vetëm keq, nuk kanë vullnet për të bërë asgjë, kanë ankth dhe janë nën stres, frikësohen, mendojnë për t'i dhënë fund jetës së tyre me varje, e qortojnë veten së tepërmi, nuk mund të marrin vendime, janë të padurueshëm dhe reagojnë shpejt e ashpër, kanë probleme me gjumë, janë të izoluar, kanë dhimbje koke dhe ndihen përherë të lodhur e dembelë.

Në fakt, vuajnë nga ajo që nuk ekziston fare ndërsa shërimin gabojnë kur nuk e kërkojnë në vetët e tyre. Ilaçi i tyre është i mbyllur brenda shpirtit. Ata duhet ta çlirojnë shpirtin për tu çliruar më pas edhe trupi. Mu për këtë, ekspertët myslimanë, për shërimin e depresionit, kanë propozuar përforcimin e lidhjeve me Allahun, ekuilibrin emocional, shpirtëror dhe fizik, durimin në fatkeqësi, fleksibilitetin në qasjen e realitetit, optimizmin si dhe hapjen ndaj shoqërisë, etj.

Të flasim për secilën prej këtyre ilaçeve të rekomanduara veç e veç na duhet kohë e gjat, por megjithatë themi se : Përforcimi i lidhjeve me Krijuesin, me Atë që sprovon -sjell belatë dhe largon ato- është i një rëndësie të jashtëzakonshme në trajtimin e kësaj dukurie. Njerëzit të cilët kanë besim të fortë janë gjithsesi më të fortë se gjithë të tjerët në sprovë. Ja si dhe në ç'skallë e përgatit besimi njeriun për ballafaqim me sprovat. Ibni Abbasi [Allahu qoftë i kënaqur me të dy], thotë: "Isha i hipur në një kafshë pas Profetit, [alejhis salatu ves selam], i cili më tha: "O djalosh, do t'i mësoj ca fjalë (do t'i jap ca këshilla Ruaje Allahun, Allahu të ruan ty, ruaje Allahun do ta kesh në anën tënde, nëse kërkon gjë atëherë kërkoje atë prej Allahut, mos harro, se sikur i tërë njerëzimi të bashkohen për të sjellë ndonjë dobi që Allahu nuk e ka caktuar për ty, atëherë nuk do të kenë mundësi ta bëjnë atë të mirë, dhe në të kundërtën nëse mblidhen për të bërë ndonjë të keqe asgjë nuk mund të bëjnë përveç asaj që Allahu e ka caktuar. Janë ngritur lapsat dhe janë tharë letrat (në të cilat është shkruar caktimi-kaderi)." [4]

Ky besim dhe zbatimi i tij në praktikat jetësore sjellin qetësinë dhe rehatinë, ose atë që ne e quajmë ekuilibrim emocional. Allahu ka garantuar se ata që pasojnë udhëzimin e tij nuk do të vuajnë nga mërzia, brengat dhe shqetësimet. Në kaptinën el-Bekare, ajeti 38, Allahu thotë: "...e kush e pranon udhëzimin Tim, për ata nuk ka as frikë as që do të brengosen."

Në fakt, këto botëkuptime besimtarin e bëjnë që edhe sprovën ta sheh si mirësi, gjë kjo që e ndihmon shumë në ballafaqimin me to. Muhammedi, [alejhis salatu ves selam], ka thënë: "Vërtetë e çuditshme kjo puna e besimtarit, ngado që ta sjellësh është në të mirë vetëm të tij; nëse nderohet me ndonjë të mirë, falënderon, për çka ka dobi, e nëse ndodhë e kundërta, atëherë duron, ndërsa kjo është e mirë për të!" [5]

Pra, siç po shohim, jo çdoherë ajo që në shikim të parë shihet e keqe mund të jetë edhe e tillë. Ky është fleksibilitet në të vepruarit me aktualitetin. Allahu i Madhëruar në kaptinën el-Bekare, ajeti 216, thotë: "...Por mund që ju ta urreni një send, e ai është shumë i dobishëm për ju, dhe

mund që ju ta doni një send, e ai është dëm për ju. All-llahu e di (fundin e çdo sendi) e ju nuk dini.”

Kjo në njëfarë forme nënkupton që të jesh optimist përherë, sidomos kur ke besim në Allahun se Ai nuk urren robërit e Tij. Nga këtu pesimizmi është klasifikuar si tipar i jobesimtarëve. Allahu në kaptinën Jusuf, ajeti 87, thotë: “...e mos e humbni shpresën nga mëshira e All-llahut, pse vetëm populli jobesimtar e humb shpresën në All-llahun.”

Ky korpus vlerash e bëjnë besimtarin jo vetëm të jetë i hapur ndaj të tjerëve por të jetë dhe pozitiv në raportet me ta. Kështu na mëson Kur’ani : “Nuk është e barabartë e mira dhe e keqja. Andaj, (të keqen) ktheje në mënyrën më të mirë, se atëherë ai, me të cilin kishit njëfarë armiqësie, do të bëhet mik i afërt. Mirëpo këtë nuk mund ta arrijë kush, pos atyre që janë të durueshëm, dhe nuk mund ta arrijë kush, pos atyre që kanë virtyt të lartë.” Kam bindjen se përfillja e këtij ilaçi do ta kursente shoqërinë bashkëkohore nga investimet e qindra miliardave në ndërsa për rezultat do të kishte një shoqëri shumë të sigurt. Shpeshherë e them -dhe besoj se edhe ju ndani mendim të njëjtë me mua- se edhe sa duhet të vuajë shoqëria njerëzore derisa të kuptojë se shërimin e ka në Islam?

[1] <http://www.alukah.net/Social/0/295/>

[2] <http://gazetaexpress.com/?cid=1,17,83458>

[3] <http://botasot.info/def.php?gjuha=0&category=16&id=171609>

[4] Hadithin e transmeton Tirmidhiu në Sunenin e tij, nr. 2516.

[5] Hadithin e transmeton Imam Muslimi.

