

## ROLI I BESIMIT NË SHËNDETIM MENDOR

### Hyrje

Besimi dhe shëndeti mendor janë të lidhur ngushtë ndërmjet veti. Besimi në mënyrë të rëndësishme mund të kontribuojë dhe të ndihmojë në mbrojtjen, kultivimin dhe përparimin e shëndetit, ashtu edhe në shërimin e sëmundjeve të ndryshme. Gjithashtu, shëndeti mental dhe shpirtëror i rrënuar mundet qenësisht ta luhatë jetën shpirtërore dhe fetare të individit dhe të bashkësisë së caktuar. Por kemi edhe besime sektare, të cilat, nën trysinë e besimeve të çoroditura, zhvillojnë çrregullime të shumta të njeriut, të quajtura okleziogjene, që Zotin, i cili është krijues i urtësisë dhe jo i të keqes, e kuptojnë si gjykatës të rreptë, policë gjithësie, e jo Krijues të dashur, mëshirues, të urtë. E vërteta, ne do të flasim për besimin e mirëfilltë që paraqet shumicën dërrmuese të botës e jo për bindjet sektare.

#### Shqyrtime

Në fenë islame, çdo punë e aktivitet i mirë fillon “Në emër të Allahut” (Bismi’l-lahi). Kjo praktikë duhet të përcillet me ndjenjën e kujtimit të Allahut në çdo rast e gjendje dhe me ndjenjën e kundrimin të Tij kudo dhe kurdo. Allahu i madhërishtëm thotë:

“... Ndërkaq Allahu e sheh mirë atë që veproni.” (El-Enfal, 72).

Duke e marrë parasysh se veprat e njerëzve ndahen në *vaxhib* (detyrim rigoroz) apo *mustehab* (vepër e mirë, e rekomanduar), për këto edhe bëhet *bismi’l-lahi*, por ai nuk bëhet për veprat *haram* (ndalesë e rreptë), *mekruh* (e qortuar) dhe *muteshabih* (vepër e dyshimtë), sepse do të ishte një absurd të bëhet *bismi’l-lahi* për veprat e këqija. Nuk duhet shpërfillur fakti se urdhëresa e bërë në ajet, nuk është e karakterit moral, por e atij ligjor, i cili duhet zbatuar. Dallimi ndërmjet urdhrit ligjor dhe atij moral përbëhet në atë se moszbatimi i një urdhri moral e privon njeriun nga një virtut moral, kurse moszbatimi i urdhrit ligjor domethënë

shkelje e të drejtave të të tjerëve. Humbim diçka dhe e meritojmë ndëshkimin, përkatësisht me moszbatimin e urdhrit ligjor bëjmë mëkat.

Me *bismi'l-lah* mund të niset çdo punë dinjitoze, e sinqertë, e dëlirë, që nuk ka prapavijë të keqe, destruktive. Me të nuk mund të fillojnë ligjërimet apo veprimet që manifestojnë gënjeshtër, përdhosje, shkelje të të drejtave të të tjerëve etj., në të kundërtën do të ishte një slogan hipokrizie dhe përdhosje e urdhrave hyjnorë. Këtë bukur e ka shpjeguar edhe Muhammedi a.s. në pyetjen përse në fillim të sures Et-Tewbe nuk gjendet *bismi'l-lahi*. Ai tha: "Për arsye sepse në fillim të sures është një paraqitje rigorozë kundër jobesimtarëve, kurse *bismi'l-lahi* është shprehje e mëshirës, dashurisë së Zotit." Por, nëse ajetin do ta kuptojmë më gjithanshëm, e në bazë të disa transmetimeve fetare, madje edhe kur zbatojmë ndëshkimin, duhet bërë *bismi'l-lah*, sepse ndëshkimi paraqet urtësinë e Krijuesit. Ajete të tilla janë shumë, por ja si shembull:

"Në hakmarrje keni jetën, o të mençur, që të ruheni!" (El-Bekare, 179).

"... dhe në zbatimin e dispozitave të Allahut mos u tregoni zemërbutë ndaj atyre dyve, nëse jeni që besoni Allahut...". (En-Nur, 2).

Me fjalë të tjera, ky ajet porositi se ndjenjat nuk duhet të bëhen pengesë për zbatimin e urtësive të Allahut, qoftë edhe ndëshkim, sepse ato paraqesin mëshirën e Tij.

Si të arrihet kjo mëshirë e Allahut? Cila është rruga?

Një prej rrugëve të fitimit të së drejtës për mëshirën e Krijuesit është *pendimi* (tewbe) dhe *kërkimi i faljes* (istigfar). Kjo mundësi është manifestim i dashurisë për njeriun, sepse njëkohësisht i kryejmë tri veprime të lavdërueshme: pendimi pas gabimit, përkujtimi i Allahut (dhikri) dhe shpresa në mëshirën e Allahut, tre komponentë që duhet ta përcjellin njeriun në të gjitha fazat e jetës fizike dhe shpirtërore. Këto kanë qenë edhe virtyte të zakonshme të pejgamberëve, por natyrisht edhe të Muhammedit a.s., i cili shtatëdhjetë herë në ditë kërkonte falje nga Krijuesi në mënyrë që të pengonte ndotjen e zemrës së tij nga shtresimet e ndryshme negative.<sup>207</sup>

<sup>207</sup> <http://bosnian.trib.ir/radioislam/islamske-teme/islam-i-ivot/item/75664-čovjek-vjera-i-psihičko-zdravlje-5>.

Dija si preventivë nga largimi i të keqes

Dija dhe besimi janë pjesë përbërëse e njëra-tjetrës. Nuk kemi as dije të pastër, sepse në vete ngërthen supozime besimi, feje, dhe e kundërta, as besim të pastër nuk kemi, sepse të vërtetat e besimit ngërthejnë në vete elementet që ne i quajmë dije, dituri. Kjo vërteton se një terapi e lutjes, dashurisë dhe e besimit mund të zbatohet në mënyrë shkencore dhe sistematike për përmirësimin e shëndetit dhe begatisë në jetë. Mirëpo kjo kërkon edhe rrugën e tretë, atë të moralit, e cila i jep kuptim çdo gjëje te njeriu. Ato nuk e përjashtojnë njëra-tjetrën, por e plotësojnë.

Rruga drejt moralit të përkryer dhe devotshmërisë çon deri tek institucioni tjetër, *istigfari* (kërkimi i faljes), i cili, së bashku me moralin, konsiderohen baza të besimit dhe jetës besimore. Mirëpo, të gjitha këto kanë nevojë për një institucion tjetër, atë të *dijes*, gjëja e parë që Krijuesi e urdhëroi umetin e Muhammedit a.s.: *"Lexo në emër të Zotit tënd..."*, kurse Muhammedi a.s. pohoi se:

*"Pa dyshim, dijetarët (ulemaja) janë trashëgimtarët e peygamberëve."* (Ebu Dardai).

Kurani e vendos dijen në rend të parë. Dija duhet të pasohet me veprim sipas dijes. Pason kujtimi për mëkatet, sepse harresa shpie në lajthitje, deri sa kujtesa e mëkatit mbron dhe rrit vigjilencën kundrejt të keqes dhe afron drejt të përkryerës:

*"... Ata kanë zemra që nuk kuptojnë, ata kanë sy që me ta nuk shohin dhe ata kanë veshë që me ta nuk dëgjojnë. Ata janë si kafshët, bile edhe më të humbur. Ata janë neglizhentë."* (El-A'raf, 179).

Të kujtuarit e mëkatit është ndër kriteret e përkryerjes dhe përparimit të njeriut dhe faza e parë e kërkimit të faljes për të fituar Mëshirën e Allahut xh.sh.

Mirëpo, të gjitha arrihen vetëm nëpërmjet Allahut, Krijuesit absolut, përkatësisht, çdo synim drejt caktut përfundimtar, Krijuesit tonë, imponon përmirësimin e bindjeve dhe veprave, sepse pas dijes korrekte pasojnë veprat që na shpijnë në lartësi hyjnore:

*"Kush dëshiron madhërinë, e tërë madhëria është e Perëndisë, (andaj kërkoni prej Tij)..."* (Fatir, 10).

*"...Te Ai shkojnë fjalët e mira dhe veprat e mira i pranon. Ndërsa ata që kanë qëllime të këqija, i pret dënim shumë i rëndë, sepse dredhitë*

e tyre janë të dështuara..” (Fatir, 10).

Ndikimi i fesë në të menduarit dhe vepruarit e njeriut

Nisur nga fakti se feja nuk i rregullon vetëm raportet materiale, fizike dhe ato ngushtë të ritualeve fetare, por edhe raportet shpirtërore, psikike e mendore, intelektualët e fushave të ndryshme mendojnë se feja është relevante më shumë se kurdoherë me një rol parësor për njeriun në përgjithësi. Sipas Islamit, vetëkontrolli është me rëndësi të madhe të preventivën dhe shmangien e problemeve, sikurse janë shqetësimet, depresioni, defetizmi etj. Islami mëson se pa intelekt të shëndoshë nuk do të ketë as psikikë të shëndoshë. Prandaj edhe në shumë raste paragjykimet dhe mendimet tona personale për një ngjarje formojnë edhe imazhin pozitiv apo negativ, varësisht se si e kemi parë ngjarjen nga këndi ynë subjektiv. Me të drejtë, shkencëtari Antoni Robins thotë: *“Në të shumtën e rasteve, paragjykimet dhe mendimet tona personale për një ngjarje nuk janë gjithnjë edhe imazhi real i asaj çka në të vërtetë ka ndodhur, por janë imazh i bindjeve, pikëpamjeve dhe vlerave tona në kohën e regjistrimit të asaj ngjarjeje.”* Shumë intelektualë fetarë, psikanalistë, psikiatër, psikologë, teologë mendojnë se feja në Zotin njeriun e bën optimist. Ai është fuqিদhënës dhe strehëdhënës, mëshirues dhe i butë, andaj përkundër jetës së vet përplot gabime e shkelje, njeriu sërish i drejtohet Atij për ndihmë, udhëzim dhe falje. Me vetëdijen se Krijuesi e përcjell veprimtarinë e tij kudo dhe kurdo, njeriu sheh kuptim në atë që e sheh, që e rrethon, nuk ndihet i braktisur dhe i shpërfillur, ndihet afër Atij. Me një qëndrim të tillë pozitiv, njeriu të ardhmen e sheh me optimizëm dhe me kushte të favorshme për jetë normale fizike dhe psikike. Në anën tjetër, mosbesimi shihet si alarm para dështimeve dhe humbjeve të njëpasnjëshme të njeriut.<sup>208]</sup>

E qartë, qëndrimi pozitiv dhe optimist i njeriut ndaj jetës në përgjithësi nuk nënkupton raportin tonë mendjelehtë, të papërgjegjshëm dhe apatik ndaj saj. Optimizëm do të thotë botëkuptim objektiv dhe real i jetës, në vështirësi duhet të ketë durim, kurse në hare maturi. Krijuesi i madhërishtëm thotë:

<sup>208</sup> <http://bosnian.irib.ir/radioislam/islamske-teme/islam-i-ivot/item/75664-čovjek-vjera-i-psihičko-zdravlje-5>.

*“Në vështirësi, pa dyshim, ka lehtësi. Me siguri, në vështirësi ka lehtësi!” (El-Inshirah, 5-6).*

Mësimet islame mësojnë se besimi në Zotin është faktori më i rëndësishëm në mirësjelljen dhe veprimtarinë psikike dhe mentale të njeriut. Këtë e pohojnë edhe psikologët, të cilët shprehen se besimtari shumë më pak u ekspozohet krizave nervore në përgjithësi. Njerëzit me besim kanë stabilitet dhe baraspeshë në të menduar, në të folur dhe në të vepruar:

*“Por kush i kthen shpinën udhëzimit (Librit) Tim, ai do të çojë jetë të rëndë dhe në ditën e kiametit do të ngjallim të verbër.” (Ta Ha, 124).*

Shqyrtimet e dijetarëve kompetentë tregojnë se besimi i mirëfilltë dëshpërimin dhe dhembjen njerëzore i shndërron në gëzim dhe hare dhe në një jetë të qëndrueshme fizike dhe shpirtërore, që manifestohet me sinqeritet, dëlirësi, vetëmohim, drejtësi, falje, butësi dhe mëshirë.<sup>209]</sup>

Përfundim

Bota bashkëkohore karakterizohet me luhatshmëri fizike dhe shpirtërore. Egoizmi, depresioni, streset, lakmia e vese të ngjashme janë në kulm të veprimit. Nëse njeriu në këtë gjendje do të braktisej në kthetrat e kësaj bote pa udhëzim hyjnor, humbja dhe dështimi i njeriut do të ishin të pashmangshëm. Prandaj, Krijuesi në çdo udhëzim të Tij urdhëron besimin dhe qorton për lajthitje dhe dorëzim epsheve dhe ligësive. I udhëhequr nga besimi i sinqertë, njeriu është në gjendje t'i mposhtë të gjitha devijimet dhe pengesat botërore, duke e vërtetuar pozitën e tij të dinjitetshme që Allahu ia ka dhënë si *mëkëmbës i Allahut në tokë*.

<sup>209</sup> Ayed Arshad Husain & Osman Sinanovic, Uloga religije u ocuvanju mentalnog zdravlja, në: Grup autorësh, Duhovnost i mentalno zdravlje, Sarajevo, 2002, fq. 20.