



21677 - Как лечить тревожность в исламе

Вопрос

Человек испытывает сильнейший стресс. Он обращается к Аллаху с мольбами от тревожности и психологического давления, но допустимо ли ему обращаться за профессиональной помощью к мусульманскому психиатру/психологу? Если это допустимо, необходимо ли убедиться, что сам врач имеет верные убеждения? Допустимо ли принимать антидепрессанты или препараты для контроля настроения, если они назначены врачом для лучшего контроля уровня стресса?

Подробный ответ

Хвала Аллаху.

В лечении болезней, которые поражают человека, нет ничего плохого, и это не запрещено. Однако при условии, что само лечение не вызывает побочных эффектов, которые хуже самой болезни.

Мы советуем больному – как при душевном расстройстве, таком как тревога и депрессия, так и при физическом заболевании, таком как различные виды боли – прежде всего обратиться к *рукья-заклинаниям*, упоминаемым в Шариате, то есть использовать аяты и хадисы, рекомендованные в Шариате, как средство от болезней.

Также мы советуем обратиться к лечению натуральными средствами, созданными Аллахом, такими как мед и различные травы. Всевышний Аллах наделил их особыми свойствами, которые могут лечить многие виды болезней, и при этом они не имеют побочных эффектов.

Мы считаем, что вам не следует принимать искусственные химические средства от стресса. При подобном заболевании человеку больше необходимо духовное, а не химическое лечение.



Поэтому больному нужно укрепить свою веру и упование на Всевышнего Господа, чаще обращаться с мольбами и молитвами к Аллаху. Если он будет это делать, то его тревога исчезнет. Также ему следует искать избавление от тревоги и спокойствие сердца в совершении поклонения, ведь оно оказывает огромное влияние на душу, рассеивая многие виды психологических заболеваний.

Поэтому мы считаем, что нет необходимости в обращении к психологу, чьи убеждения искажены, не говоря уже о том, кто не является мусульманином. Чем больше врач знает об Аллахе и Его религии, тем лучшие советы он даст своему пациенту.

Всевышний Аллах сказал:

من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحييّه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون

«Верующих мужчин и женщин, которые поступали праведно, Мы непременно одарим прекрасной жизнью и вознаградим за лучшее из того, что они совершали».Сура «Пчелы» 16:97.

От Сухайба передается, что Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и облагодетельствует, сказал: **«Как же удивительно положение верующего! Поистине, всё в его положении благо для него, и не дано это никому, кроме верующего. Если что-нибудь радует его, он благодарит (Аллаха), и это становится для него благом. Если же его постигает горе, он проявляет терпение, и это тоже становится благом для него».** Муслим. Ас-Сахих, № 2999

Мирские заботы не должны быть главной заботой в жизни мусульманина. Беспокойство о своем пропитании не должно занимать место в его сердце или уме, иначе это усугубит его болезнь и тревогу.

Сообщается, что Анас, да будет доволен им Аллах, передал, что Пророк, да благословит его Аллах и облагодетельствует, сказал: **«Для кого заботой и целью станет Последняя жизнь, тому Аллах дарует богатство (довольство) в сердце, приведёт в порядок**



дела и подчинит ему мир этот (дунья). А тот, кто сделал своей заботой и целью земную жизнь, тому Аллах поместит его бедность перед его глазами, приведёт в расстройство его дела, и он не получит из мирского ничего, кроме того, что предписано ему».^[1]

Ибн аль-Кайим, да помилует его Аллах, сказал:

«Если раб Аллах встречает утро и вечер, не имея иной заботы, кроме Одного Аллаха, то Аллах, пречист Он, возьмет на Себя все его нужды, снимет с него всё, что его беспокоит, освободит его сердце для любви к Нему, его язык — для поминания Его, а его тело — для покорности Ему. Если же он встречает утро и вечер, и мирская жизнь (дунья) — его главная забота, то Аллах обременит его мирскими тревогами, печалью и невзгодами, и предоставит его самому себе. Тогда Он отвлекает его сердце от любви к Себе любовью к творениям, его язык — от поминания Себя поминанием людей, а его тело — от покорности Себе служением им и их делами. И такой человек изнуряет себя, подобно дикому зверю, в служении другим... Воистину, каждый, кто отвернулся от поклонения Аллаху, покорности Ему и любви к Нему, будет испытан рабством перед творениями, любовью к ним и служением им. Всевышний сказал:

ومن يَعُشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نَقِيضٌ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ

„К тем, кто отвращается от поминания Милостивого (или кто слеп к Нему), Мы приставим дьявола, и он станет его товарищем“.Сура «Украшения» 43:36.^[2]

Шейха Ибн 'Усаймина, да помилует его Аллах, спросили: «Может ли верующий заболеть психическим расстройством? Каково лечение этого расстройства согласно Шариату? Обратите внимание, что современная медицина лечит эти заболевания только современными лекарствами».

Он ответил:

«Нет сомнений в том, что человек подвержен психическим (душевному) недугам: тревоге о



будущем и печали о прошлом. Эти душевные болезни воздействуют на тело порой сильнее, чем обычные физические заболевания. Лечение таких недугов шариатскими методами — то есть *рукъёй* (чтением молитв) — является более успешным, чем лечение материальными/физическими лекарствами, и это общеизвестно.

К подобным лечением относится мольба, которая приводится в достоверном хадисе от Ибн Мас'уда, да будет доволен им Аллах: **„Если верующий, которого постигнет беспокойство или грусть, скажет: „О Аллах, поистине, я - Твой раб, и сын Твоего раба, и сын Твоей рабыни. Я подвластен Тебе, решения Твои обязательны для меня, а приговор, вынесенный Тобой мне, справедлив. Я обращаюсь к Тебе каждым из Твоих имен, которым Ты назвал Себя Сам, или ниспослал его в Книге Своей, или открыл его кому-либо из сотворенных Тобой, или оставил его скрытым ото всех, кроме Тебя, сделать Коран весной моего сердца, светом моей груди и причиной исчезновения моей грусти и прекращения моего беспокойства!“, то Аллах Великий и Всемогущий обязательно избавит его от скорби и заменит его печаль радостью“.** И это — одно из величайших шариатских лекарств.

Можно также сказать: **„Нет бога, достойного поклонения, кроме Тебя (о Аллах)! Пречист Ты от всех недостатков, воистину, я был из числа несправедливых“.**

Тот, кто хочет узнать больше, должен обратиться к тому, что ученые написали о поминании Аллаха, например, к труду „Благодатный дождь прекрасных слов“ Ибн аль-Кайима, к труду „Прекрасные слова“ шейху-ль-Ислама Ибн Таймийи, „Поминания /аль-азкяр/“ ан-Науауи, „Припасы для Последней жизни“ Ибн аль-Кайима.

Но поскольку в наши дни вера людей слаба, они менее восприимчивы к средствам лечения, предписанным Шариатом. Поэтому сегодня люди стали больше полагаться на материальные и физические лекарства, чем на средства, предписанные Шариатом. Однако, когда вера человека сильна, лечение, предписанное Шариатом, оказывается полностью эффективным и может действовать быстрее, чем физическая медицина.



Всем известна история о человеке, которого Пророк, да благословит его Аллах и благодетельствует, отправил в поход. Он расположился лагерем неподалеку от арабского племени, но эти люди не оказали ему никакого гостеприимства. Аллах пожелал, чтобы их предводителя ужалил скорпион, и они сказали друг другу: „Идите к тем, кто расположился лагерем неподалеку, может быть, вы найдете среди них знающего заклинания *рукья*!“. Сподвижники сказали им: „Мы не будем читать *рукью* за вашего предводителя, если вы не дадите нам такое-то количество овец“. Они сказали: „Хорошо“. Тогда один из сподвижников пошел и совершил *рукью* за ужаленного. Он прочитал только суру „аль-Фатиха“, и ужаленный поднялся, словно освободившись от цепи.

Чтение суры „Аль-Фатиха“ оказало на этого человека такое воздействие, потому что оно исходило из сердца, исполненного веры. Пророк, да благословит его Аллах и благодетельствует, спросил его: **„Откуда ты узнал, что эта сура является *рукьей*“.**

Но в наше время, когда религия и вера в сердцах и делах людей ослабли, люди стали полагаться на внешние физические методы лечения и были испытаны ими, то есть страдают от них на практике.

С другой стороны, есть шарлатаны, которые играют с умами людей; они хитры и умеют обманывать людей, утверждая, что хорошо читают *рукью*, в то время как на самом деле незаконно присваивают чужое богатство. Таким образом, люди оказываются между двумя крайностями: одна крайность — это те, кто считает, что *рукья* вообще не имеет никакого эффекта, а другая — это обманщики, которые играют с умами людей, читая ложные и обманчивые тексты. Но есть те, кто придерживается умеренного подхода к этому вопросу».^[3]

Мы просим Аллаха защитить нас и вас от зла тревоги и беспокойства, и открыть наши сердца вере, прямому пути и спокойствию.

И Аллах знает лучше.



- ^1 Ат-Тирмизи. Ас-Сунан, № 2389; аль-Альбани в «Сахихи-ль-джамии'» (№ 6510) сказал, что хадис достоверный.
- ^2 Ибн аль-Кайим. Аль-Фауaid. С. 159.
- ^3 Ибн 'Усеймин. Фатауа исламия. Т. 4. С. 465, 466.