47565 - 萎靡不振的原因及其治疗方法

السؤال

解决信仰萎靡不振的最佳方法是什么？一个人原先敬畏真主，后来变得萎靡不振，甚至变得不能诵读《古兰经》了。

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

萎靡不振的原因很多，在治疗它之前必须要了解这些原因，可以通过萎靡不振产生的途径和治疗方式来了解它。

萎靡不振的原因包括：与真主的关系微弱，在服从真主和宗教功修中偷懒，结交的朋友胸无大志和不求上进，沉迷于现世的物质享受，没有思考现世的终点，以及缺乏与真主见面的准备。

可以通过以下事项治疗穆斯林在服从真主和宗教功修中萎靡不振的现象：

1. 强化他与真主之间的密切联系，可以通过诵读、思考和参悟《古兰经》，通过感受《古兰经》的伟大，思索真主的尊名、属性和行为的伟大，体验和感受真主的伟大。

2. 长期履行各种副功，持之以恒和锲而不舍，哪怕数量很少也可以，穆斯林遭遇萎靡不振的最大原因就是在刚开始的热情万丈，一下子履行很多的宗教功修，然后一蹶不振；这不符合先知（愿主福安之）的道路、以及他对伊斯兰民族的嘱咐，阿伊莎（愿主喜悦之）曾经用“细水长流”描述先知（愿主福安之）的工作，即长期履行而不间断，先知（愿主福安之）告诉我们：“真主最喜爱的工作就是长期坚持的工作，哪怕数量很少也罢。”如果穆斯林想避免遇到萎靡不振的现象，就应该长期坚持少量的工作，远胜于一曝十寒的做法。

3. 尽量地结交朝气蓬勃的清廉的朋友，壮志凌云的朋友会使你更加充满活力，而懒惰和散漫不喜欢与壮志凌云的人为伴，所以你要寻找具有远大理想的朋友，积极的去背记和追求知识，并召人信仰真主，这样的人才会敦促你崇拜真主，指引你力行善事。

4. 阅读具有远大志向的名人的传记，把他们作为你通往真主道路的楷模，比如谢赫穆罕默德•伊斯梅尔•穆甘戴姆所著的《远大理想》和谢赫赛义德•阿法尼所著的《民族之兴在于远大志向》。

5. 我们嘱咐你要多祈祷，尤其是在夜间，投靠真主的人绝不会失望，祈求真主襄助，坚定不移的服从真主，并帮助他出色的完成宗教功修。

我们祈求真主使你一帆风顺，并引导你获得最好的道德和言行。

真主至知！