210410 - 她感到悲伤和抑郁，询问解决方法

السؤال

我是一个24岁的女孩，经常性的处于忧伤的症状，不喜欢与人交流，我觉得很孤独，好像没有什么事情能够让我高兴，虽然我履行所有的主命拜，甚至按时完成晨礼拜，履行夜间拜，每天诵读三十本《古兰经》中的一本，每月通读《古兰经》一次，我竭尽全力的接近真主，而且完成了多次副朝，但我的这种症状一直没有消失。我感谢真主的恩典，总的来说，我的生活很好，要比许多人好得多，感谢真主，我知道这一切，我感谢真主，我希望真主不会清算我的负面情绪，但我不知道这种坏情绪的原因是什么，这已经持续了一年多，这是在我们的阿拉伯世界发的不幸事件之前的事，随着我国发生的杀戮事件的增加，我的朋友们失去了更多的亲人，我的症状也有变得更加严重。

我怎样才能克服这种消极情绪？

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

第一：

我们首先欢迎你向伊斯兰问答网站咨询，我们祈求真主让我们和你获得裨益，消除我们和我们伊斯兰民族的灾难。

我们的姐妹：

现世本来充满艰辛，造物主创造的现世就是如此，使之成为磨难和考验的家园，通向后世的桥梁，甚至最优秀的被造物——历代先知也在现世中遭受了重重考验；无论老小，皆有考验，几人高兴，几人忧愁，三十年河东三十年河西，世道如此，人们的情况犹如诗人所说：

尘世本性浑浊，你却想要纯洁，避免污秽和浑浊；

谁如果要求光阴违背本性，犹如在水中寻求火炭。

我们日复一日的看到穆斯林遭遇的各种灾难，我们谁不会感到忧心如焚呢？处于悲伤的状态？我们耳闻目睹了世界上的这一切，谁没有产生厌世之情呢？

但是，当这种悲伤和孤独的感觉、以及坏心情继续不断的时候，我们就无法继续正常的生活，或者履行我们必须要完成的责任，或者完成责无旁贷的义务，或者疏忽真主对我们的恩典，疏忽对恩典的感谢，这个时候悲伤从自然状态转移到的微弱和疾病的状态，需要治疗！

治疗这一切的最好的方法就是忍耐和敬畏真主，善测全世界的主，托靠真主，把万事委托给真主，在一切灾难中向真主求庇护。

伊斯兰的谢赫伊本·泰米叶（愿主怜悯之）说：“很多人如果看到罪恶，或者伊斯兰的许多情况发生了变化，他们就感到焦躁不安、疲倦无力和嚎啕大哭，就像遭遇灾难的人的那样痛哭，这是教法禁止的，而且教法命令穆斯林在这种情况下必须要忍耐、托靠真主、坚定不移的坚持伊斯兰教，相信真主是与敬畏者和行善者同在的，唯有敬畏，才会获得优美的结果；凡是自己遭遇的灾难，都是罪有应得，所以必须要坚韧不拔，真主的应许是真实的，必须要祈求真主饶恕自己的罪恶，并且早晚赞颂真主，超绝万物。”《伊本·泰米叶法太瓦全集》（18 / 295）。

第二：

如果悲伤的症状继续发展，将会导致某种程度的抑郁症，此事需要可靠的专业医生的治疗之外，还需要信仰方式的治疗、很好的忍耐和托靠真主，长期记念真主。

抑郁症的症状如下：

•经常感到悲伤、忐忑不安、焦虑和烦躁。

•不注重有趣的活动，并且不感兴趣。

•在面对生活中的问题时经常感到悲观和束手无策。

•感到内疚，缺乏社会价值观和重要性。

•无法表现对别人的感情或者接受他人的感情。

•睡眠问题，如失眠或者睡眠时间过长，或者早起。

•饮食问题（食欲过盛，毫无食欲）。

•长期性的身体疼痛，治疗无效。

•经常哭泣。

•容易紧张，过度兴奋和无法保持平静和放松。

•经常感觉疲倦和无法发挥体力。

•无法集中精力、回忆和采取正确的决定。

如果你的身上出现了上述的四个以上的症状，你应该去找精神病专家医治，如前所述。

为了配合治疗，你应该尽量的让自己去做有益的事情：诵读《古兰经》、阅览书籍、从事自己的爱好等等，而且不要忘了有助于安心补脑的一些纯天然食物，如蜂蜜和干果。

古代使用的配方如“特立比奈”；阿伊莎（愿主喜悦之）对大家说：“你们吃些吧，我曾经听真主的使者（愿主福安之）说：“‘特立比奈’能够安慰病人的心和去除病人的忧伤。’”《布哈里圣训实录》（5101段）和《穆斯林圣训实录（2216段）辑录。

“特立比奈”是一种汤，在带麸皮的大麦面中加入一杯水，用小火煮5分钟，再加入一杯牛奶和一勺蜜蜂。敬请参阅（45847）号问题的回答。

真主至知！