45847 - 承担责任却遭受了忧虑和抑郁

السؤال

我是一名20岁的青年，在医学院学习。我的父亲在不久前去世了，很多责任就落到了我的肩上，我有一个哥哥，但他无力完成这些任务。几天以前，我出现了心理上的不安，害怕生病，害怕死亡；并且有时会遇到一些奇怪的想法，如：感到今天我就会死亡。我看过心理医生，他对我说：“你患了忧郁症。”并给我开了药，但是我并没有取回来服用。
感赞真主，我开始严守教律，趋向真主，我诵读古兰经和到清真寺参加集体礼拜，现在我的情况好转了很多。我的问题是：我的这种情况是否需要服药？这种病情是来自恶魔还是肌体上的疾病？

الإجابة المفصلة

一切赞颂全归真主。

信士不能淡忘真主的护佑，尊大的真主是为信士集利庇祸的，因此，你趋向于真主，寻求他的佑助，才是正确的做法。

死亡是真实的，每个人都无法逃脱，这是真主的定制。真主说：“人人都要尝到死的滋味。”（《古兰经》3：185）无论人作何努力，也无法抵御真主的定度，这其中就包括了死亡。

一个人不应让害怕阻挡住他服从真主，而反之则是正确的，害怕可以促使一个人服从真主，关于“害怕”，正像伊本·古达麦所说：“它是真主的皮鞭，驱使他的仆人们完成知识和功修，从而获得接近真主的品级。”

害怕还可以导致人陷入忧虑、悲伤，甚至生病，它可能会导致人对真主的慈悯产生绝望。这样的害怕不是受褒奖的，而是受谴责的。

应当知道，很多忧虑、抑郁的产生，原因是不满足。我们可能无法获得我们所期望的事情，即使得到了，可能也不是我们曾经想象中的那样完美。我们在事务落实之前的想象，总是要比实际的结果美好。

甚至我们在得到了我们想要的以后，还会被不安和紧张所困扰，因为害怕这些恩典的消失。因此，只有满意于真主的定度，感谢真主的恩典，忍耐真主为我们定度的困难与不幸，才是唯一的治愈良方。

你的情况可能需要看医生，但是要知道，人们大多数的疾病并非肢体上的疾病，而是心理的疾病导致了肢体的疾病。

法雷兹医生说：“有五分之四的病人，他们的病症不是单一肢体上的疾病，而他们的疾病来自于恐惧、不安、生气、一些根深蒂固的影响，以及无力协调自身与生活。”

你看一看，先知雅各布是怎样因失去儿子优素福，而忧伤哭泣，直至双目失明的。阿伊莎（愿主喜悦她）是怎样在掉队的那次事件后，由于他人的议论而悲伤地哭泣，直至她说道：“我觉得悲伤要将我的肝撕裂。”（布哈里、穆斯林会同的圣训）

哈桑·晒目斯·巴沙博士说：

“在不安的情况下，血液中的肾上腺素的分泌会增加，使血压升高，心跳加快。病人感到心悸，或有胸腔内有东西向下坠的感觉。

他会认为有心脏的疾病，到处投医问药。而他的心脏并没有病症，身体其他各处也无症状。只是他觉得胃痛和消化紊乱，或腹胀，泌尿系统紊乱或头痛。”

你应当坚定信仰，敬畏真主，坚持记念真主和保守一些固定的赞主词，这些是消除你的烦恼和忧伤的最重要的治疗手段。

有关这方面的一些祈祷词有：

1-由艾奈斯·本·马利克（愿主喜悦他）传述，主的使者（真主的称赞、祝福与安宁属于他）曾说：“主啊！我求你护佑，勿使我忧愁苦闷，软弱懒惰；我求你保佑，勿使我胆小吝啬。我求你保佑，勿遭债累，勿遭人逼。”（布哈里6008）

2-由阿卜杜拉·本·麦斯欧德传述，主的使者（真主的称赞、祝福与安宁属于他）说：“一个人遭遇了忧愁和悲伤，只要他念了：‘主啊！我是你的仆民，你的男仆女婢的儿子，你掌握着我的命运，你对我秉公裁决，我以你的尊名向你祈求，这些尊名是你自称的，或你在天经中降示的，或你教授给仆民的，或是你在幽玄的知识中独具的，求你把古兰经作为我心中的灯塔，胸中的明镜，分忧解难的法宝。’真主就会排解他的忧愁与苦闷，使他转忧为喜。”有人说道：“主的使者啊，我们为什么不学习它呢？”他说：“是的，凡是听到的人都应当学习它。”（艾哈迈德/3704，艾勒巴尼将其收录在

《可靠圣训系列》199中）

3-由赛阿德·本·艾比宛噶斯传述，主的使者（真主的称赞、祝福与安宁属于他）说：“先知尤努斯在鱼腹中的祈祷：‘主啊，除你以外再无应受崇拜者。赞你超绝万物，我确是不义的。’穆斯林只要以其向真主祈祷，必受应答。”（提勒米吉/3505，艾勒巴尼将其收录于《萨嘿嘿·加米尔》3383）

请参考第21677，32457号问答。

真主至知。