Как избавиться от тревоги и депрессии?

Вопрос:
Не могли бы вы подсказать мольбы от тревоги и депрессии? (Индия)

Ответ:

Именем Милостивого и Милосердного Аллаха!
Ассаламу алейкум уа рахматуллахи уа баракатух!

В чем причина вашей тревоги и депрессии?

Важно лечить непосредственно причину. Одних мольб недостаточно для преодоления тревоги и депрессии. Мы живем в мире причин и следствий, мире средств. Диагностировать проблему и использовать средства для излечения – таково исламское учение.

Пророк ﷺ и его сподвижники (да будет доволен ими Аллах) встречались с разными испытаниями в своей жизни. Они старались определить причину проблем и использовали средства для их преодоления. При этом, конечно, черпали силы и мужество через намаз и мольбы.

Иногда наши собственные действия ведут к тревоге и депрессии. Решение тогда простое – исправление себя. В такой ситуации сколько бы мольб и зикра человек ни совершал, его плохие поступки все равно утянут его в печаль и депрессию.

Земная жизнь наполнена испытаниями и трудностями. Чувства тревоги и печали естественны, и лучшее решение для них – напомнить себе: мы – мусульмане, мы направлены в этот мир для испытания.

Чувство тревоги – это фактически испытание от Аллаха. Аллах хочет увидеть нашу реакцию. Мы оказываемся между велением Аллаха и собственным эго (нафсом). Контролирование нафса и напоминание себе об испытании Аллаха – вот что Аллах хочет от нас. Тогда придет Его помощь.

Баракатом (благодатью) такой покорности, мольб и зикра является то, что Аллах поведет человека путем облегчения и комфорта.

Аллах говорит нам:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Верующие! Ищите помощи через терпение и молитву. Аллах – с терпеливыми. *(Коран, 2:153)*

Пророк ﷺ советовал нам следующую мольбу от печали и депрессии:

اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَأَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.

وَالْكسَل، وَأَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْبُخْل وَالْجُبْن، وَأَعُوْذُ بِكَ مِن غَلَبَةِ الدّيْن وَقَهْر الرّجَال

О Аллах, я прибегаю к Тебе от тревоги и печали. Прибегаю к Тебе от слабости и лени. Прибегаю к Тебе от скупости и трусости. Прибегаю к Тебе от бремени долгов и притеснения людей.

А Всевышний Аллах знает лучше.

Муфтий Ибрагим Десаи
Отдел фетв (г. Дурбан, ЮАР)
Источник (англ.): Askimam.org

ASKIMAM.RU © 2009 - 2026 | Только для некоммерческого использования без изменений.