

Utbrändhet

Publicerad: 26 December 2019

Stress är en av de vanligast förekommande sjukdomarna i modern tid. Stress kan orsaka magsår, hjärt-kärlsjukdomar, depression, autoimmuna sjukdomar, högt blodtryck, diabetes och även cancer. I en mildare form uttrycker den sig genom oro som kan kännas på arbetsplatser, i skolan och i hemmet. Vanliga åkommor som spänningshuvudvärk, sömnsvårigheter och fetma är också stressrelaterade. Ingen är helt fri från stress men vissa är mer stresståliga än andra.

Orsaker till stress

Stress kan bero på följande faktorer:

- Rädsla för det okända och försök att se igenom och kontrollera ödet.
- Förluster av människor och ting som är oss nära och vår oförmåga att hantera dessa förluster.
- Inre konflikter mellan hjärta och hjärna mellan vad som är sant och vår oförmåga att acceptera det som sanning. Att acceptera vad som är sant kan innebära att vi måste ändra våra vanor och sätt att leva som kan ha uppkommit av någon mindre god anledning som kärlek till olika former av njutning eller stolthet inför en härlighet.

Synen på stress i Koranen

Låt oss undersöka hur Koranen behandlar situationer som dessa.

Våra förluster är en prövning för oss:

Vi skall helt visst låta er utstå prövningar genom fruktan, hungersnöd, förlust av egendom och liv och frukten [av ert arbete]. Förkunna för de tålmodiga och uthålliga ett glatt budskap för dem som när de drabbas av olycka och motgång säger: 'Vi tillhör Gud och till Honom skall vi återvända' – [förkunna för dem] att deras Herre skall välsigna dem och innesluta dem i Sin nåd; det är de som är rätt vägleda. [1] Koranen 2:155

Således finns ingen form av verkligt ägandeskap då alla ting tillhör Gud och återvänder till Honom. Så om vi inte äger en viss sak, varför då sörja?

Vårt öde är förutbestämt och vi kan inte styra över det. Vad vi har kontroll över är en begränsad fri vilja – våra handlingar, våra val att göra rätt eller fel, att tro på Gud eller inte tro på Honom – men vi har ingen kontroll över morgondagens händelser som inte är relaterade till våra handlingar, det vill säga om min fru kommer få en son eller dotter, om hans eller hennes ögon kommer vara bruna eller svarta eller om jag kommer drabbas av en olycka. Att grubbla över saker som dessa leder inte till något.

Att avvisa ödet beskrivs i Koranen som en sjukdom, ett förnekande av sanningen utefter arrogans:

Deras hjärtan är sjuka av tvivel och Gud låter det onda förvärras, och ett plågsamt straff väntar

dem för deras ständiga lögner. [2] Koranen 2:10

Så när vi bedragit oss själva skapar vi en inre konflikt mellan hjärta och hjärna. För att begränsa denna konflikt sänder hjärnan signaler till de körtlar som utsöndrar hormoner som adrenalin, vilket leder till höjd puls, svettningar och skakningar. Denna konflikt kan bero på "små brott" som stöld eller äktenskapsbrott, eller stora brott som förnekelse av Gud.

Själens tre utvecklingsstadier

Nafsul Ammara (den passionerade själen)

Jag påstår inte att jag är utan skuld – [något i] människans inre driver henne mot det onda, [och ingen går fri från detta] utom den som min Herre i Sin nåd förbarmar sig över. Min Herre är ständigt förlåtande, barmhärtig! [3] Koranen 12:53

Denna själ inklinerar mot sinnlig njutning som självtilfredsställelse, ilska, avund, girighet och högmot. Dess huvudsakliga mål är kroppslig njutning, tillfredsställelse av en fysisk aptit och dess ego. Profeten (över honom vare Guds frid och välsignelser) har sagt:

Din värsta fiende är det onda jag som finns inom dig. [4] Bukhari

Om detta onda jag inte kontrolleras kommer det att leda till påtaglig stress och vad som följer därav.

Nafsul Lawanunah (den anklagande själen)

Jag kallar till vittne den anklagande [rösten] i människans [inre]! [5] Koranen 75:10

Denna själ är medveten om eller känner till det onda, motstår det, ber om Guds nåd och förlåtelse, ångrar sig, försöker bättra sig och hoppas på Guds räddning.

Och [det finns] andra som erkänner sin synd – som har låtit en god handling följas av en dålig – kanske skall Gud, som ständigt förlåter, i Sin barmhärtighet godta deras ånger. [6] Koranen 9:102

Profeten har sagt:

Det finns två impulser inom oss. En är en ande som manar till godhet och bekräftelse av sanningen. Den person som känner denna impuls ska veta att den kommer från Gud. En annan impuls kommer från vår fiende (Djävulen) som leder till tvivel och osanning och som uppmuntrar till ont. Den person som känner detta ska söka skydd hos Gud från den förbannade djävulen.

Denna själ varnar människan för hennes fåfänga begär och vägleder samt öppnar dörren till fromhet och rättfärdighet. Detta är ett positivt steg i riktning mot andlig utveckling.

Nafsul Mutmainnah (Den rofyllda själen)

[Då säger Gud till den rättfärdige:] 'Du själ, som har kommit till ro! Vänd tillbaka till din Herre, tillfredsställd [med Hans gåvor och] omsluten av Hans välbehag! Stig in med skaran av Mina tjänare! Stig in i Mitt paradisi!' [7] Koranen 89:27–30

Detta är det högsta tillståndet av andlig utveckling. Den rofyllda själen befinner sig i ett tillstånd av

lycka, belåtenhet och frid. Själen känner frid eftersom den vet att trots dess misslyckanden i denna värld kommer den att återvända till Gud. Vad ska vi göra när vi känner panik och förtvivlan? I ett tillstånd av panik beter sig den som inte tror på ett annat sätt än den som tror. De som inte tror har ingen att vända sig till för att be om nåd eller förlåtelse. Deras liv är detta livet, som de inte kan kontrollera, och därmed blir de än mer deprimerade och det kommer gå än värre för dem. Vi ser att om den som inte tror tidigare har druckit sporadiskt kommer han eller hon att dricka än mer under problemfyllda tider.

Hur man kan hantera stress

Den troende bör däremot handskas med problemet på följande sätt:

Åminnas Gud mer (dhikr)

De som tror och vars hjärtan blir stilla när Guds namn nämns – är det inte så att då Guds namn nämns blir människohjärtat stilla? [8] Koranen 13:28

Ägna sig mer åt bön

Troende! Sök med tålamod [Guds] hjälp i bönen! Gud är sannerligen med de tålmodiga, de som håller ut. [9] Koranen 2:153

Be om Guds förlåtelse

Be er Herre om förlåtelse för era synder! Han förlåter och förlåter på nytt. [10] Koranen 71:100

Utöver vad som nämnts ovan uppmanas vi också att sträva efter att ständigt förbättra oss.

Gud förändrar inte människornas villkor, förrän de ändrar sitt sinnelag; och om det är Guds vilja att ett folk drabbas av olyckor kan ingen avvärja det och ingen utom Gud kan hjälpa dem. [11] Koranen 13:11

Sammanfattningsvis drar vi slutsatsen att stress beror på brist av inre frid som i sin tur beror på inre konflikter som leder till externa störningar på vårt beteende och vår hälsa. Verklig inre fred kan bara uppnås genom att tro på Gud, den Allsmäktige, och minnas Honom ofta och be om Hans hjälp och förlåtelse i tider av svårigheter.

Källa:

Muhammed Knut Bernström (2000), Koranens budskap. Simrishamn: Proprius

Fotnoter:[+]

Fotnoter:

↑1 Koranen 2:155

↑2 Koranen 2:10

↑3 Koranen 12:53

↑4 Bukhari

↑5 Koranen 75:10

↑6 Koranen 9:102

↑7 Koranen 89:27–30

↑8 Koranen 13:28

↑9 Koranen 2:153

↑10 Koranen 71:100

↑11 Koranen 13:11