

# ISTINSKA DUHOVNOST JE VAŽAN FAKTOR OČUVANJA ZDRAVLJA

**Grupa autora: *Duhovnost i mentalno zdravlje, Svjetlost, Sarajevo, 2002., str. 324***

*Duhovnost i mentalno zdravlje* je monografija sastavljena od niza radova koji su izlagani na Kongresu svjetske islamske organizacije za mentalno zdravlje, koji je održan u Tuzli pod pokroviteljstvom Vlade Tuzlanskog kantona.

Polazeći od toga da je homo religious univerzalno svojstvo ljudskog bića, iz različitih uglova je razmatrana veza duhovnosti i religije sa bolešću i mentalnim zdravljem. Problem je tretiran iz više različitih perspektiva i po sljedećim oblastima: 1. Religija i mentalno zdravlje, 2. Religioznost i neki aktuelni medicinski problemi, 3. Religija i medicina, 4. Duhovnost kao faktor razvoja ličnosti, 5. Svjedočanstva i refleksije.

Polazeći od uvjerenja da je istinska religioznost važan faktor očuvanja duhovnog zdravlja, autori ističu da se ovom fenomenu u nauci pridaje sve više pažnje. Stanovište je da postoji pozitivan odnos između religioznosti i povoljnog razvoja ličnosti. O. Sinanović ističe da se osobe koje pate od psihičkih poremećaja obraćaju duhovnim ličnostima isto kao i stručnjacima za mentalno zdravlje. Religija zabranjuje suicid, i to je vrlo značajno za očuvanje psihičke stabilnosti. Za molitvu kao formu meditacije je dokazano da smiruje rad srca i djeluje umirujuće tokom dana. Citirani su i Jungovi stavovi koji je, iznoseći svoja iskustva u radu sa pacijentima, istakao da u njegovoj praksi nije bilo nijednog pacijenta preko trideset pete godine života čiji krajnji problem nije bio religiozni.

Profesor H. Aršad i O. Sinanović su elaborirali odnos religije i tolerancije, ističući da se sve velike religije temelje na nekoliko bitnih odrednica posebno usmjerenih etičkom usavršavanju ljudi i činjenju dobra. Tolerancija je imanentna ljudskom biću i izraz je istinske re-

ligioznosti. Upravo je obrnuto da religija potiče netrpeljivost i sukobe, jer nedostatak duhovnosti srozava ljude na mržnju i nasilje. Negativne emocije, ljutnja, mržnja, krivica, strah, utiču na nastanak psihosomatskih bolesti. Pozitivne emocije koje kultiviramo vjerom, kao što su ljubav, blagost, zadovoljstvo, čine naš život ljepšim i mirnijim, što se odražava i na fizičko zdravlje.

Vjera značajno pomaže i u rješavanju interpersonalnih konflikata i u prevenciji razvoja intrapsihičkih konflikata. Autori M. Jakovljević i M. Nikić, pišući o ulozi vjere u prevenciji bolesti, ističu da ona može odigrati značajnu ulogu u prevenciji alkoholizma, bolesti ovisnosti, suicidalnog ponašanja, anksioznih i depresivnih poremećaja te otklanjanju negativnih emocija i mentalnih navika. Svete knjige poručuju da će onaj ko istinski vjeruje, snagom svoje vjere prebroditi teškoće i izdignuti se iznad svakog poraza.

Religija i psihologija se ne isključuju, nego je njihov zadatak da se međusobno dopunjavaju u razumijevanju fenomena čovjeka.

Prof. Sead Seljubac elaborira metode za očuvanje i unapređenje psihičkog zdravlja. On je istakao da su sljedeći postupci značajni za očuvanje i unapređenje mentalnog zdravlja: učvršćenje temeljnih istina vjerovanja, ustrajnost u prakticiranju vjerskih obaveza, prakticiranje i dodatnih djelatnosti u cilju produbljivanja duhovnosti, kontrola komunikacije sa drugima koja se ogleda kroz kontrolu govora i spavanja, kontrola nad vlastitom psihičkom ravnotežom i blagovremeno otkrivanje simptoma poremećaja.

O uticaju islamskih institucija na psihu ljudi, prof. Izet Terzić je istakao važnost džamije, džemata i blagovremene edukacije u vjeri, što je temelj za kasniji zdraviji i sretniji razvoj ličnosti.

Kad su u pitanju religioznost i medicinski problemi, izneseni su interesantni prilozi o uticaju religioznosti na psihičku stabilnost vojnika, islamski pristup prevencije upotrebe droge i alkohola, kao i depresije i suicidalnosti. Interesantno istraživanje I. Pajevića, O. Sinanovića i S. Pavlovića o psihičkoj stabilnosti vojnika predstavlja novi pristup ovoj temi na našim prostorima. Cilj istraživanja je bio da utvrdi



kakav je odnos između islamskog načina života i psihičke stabilnosti u ratu. Uzorak je sačinjavalo sto boraca Armije BiH (1992.-1995.), podijelivši ih u tri eksperimentalne grupe u odnosu na prihvatanje i konstantno prakticiranje islamskih propisa. Poslije naučne obrade, došli su do zaključaka da islamski način života omogućava veći kvantum pozitivne psihičke energije i prihvatljivo socijalno ponašanje. Takve osobe pokazuju veći stepen otpornosti prema stresogenim faktorima, posebno u ratnim situacijama. Veća je moralna svijest i etička vrijednost vojnika praktičnih vjernika.

Islamski pristup prevencije zloupotrebe alkohola i droga objasnio je Ahmed el-Azajem. On je istakao da su muslimanske zajednice manje pogođene ovom vrstom problema jer islam u svojim odredbama primjenjuje čitav sistem preventivnih mjera koje su u funkciji zaštite digniteta ličnosti. Tu su i naglašena odgojna funkcija islamske porodice, kao i sistem vjerskih obaveza u toku dana, sedmice, mjeseca i godine. Sve to zajedno čini moćan štit protiv droge i alkohola.

Završnicu *Zbornika* čini skupina radova pod naslovom *Duhovnost kao faktor razvoja ličnosti*. Većina autora (A. Karić, V. Fazlović, B. Čanić, J. Žiga) potcrtavaju duhovnu krizu modernog doba. Uprkos materijalnom napretku, političkoj i seksualnoj slobodi, svijet dvadesetog stoljeća je mentalno bolesniji nego što je bio u devetnaestom stoljeću. Zanemarivanje duhovnog razvoja, slijepa zaljubljenost u naučni napredak i materijalizacija, porodili su deprimirane i isfrustrirane generacije sa degenerativnim sklonostima. Otudene od sebe i otudene od Boga, one nisu u stanju odgovoriti na smisao vlastitog života te prihvataju hedonizam kao ži-

votni stil (A.Karić). Egoizam i pohlepa postaju sastavni dijelovi strukture njihove ličnosti.

*Sinteza znanja i odgoja u islamu* (Vahid Fazlović) i *Islamski koncept uravnotežene zajednice kao model izgradnje zdravog pojedinca i društva* (Besim Čanić), radovi su koji su pokušali odgovoriti kojim putem bi vrijedilo ići kako bi se podigao nivo mentalnog zdravlja. Put pravilnog usmjerenja je put ostvarenja komplementarnog odnosa znanja i odgoja. Znanja koje nije samo zbir informacija, već spoznaja cjeline, kao i duhovno prosvjetljenje i aktivitet na polju općeg dobra. Umjesto da se društvo bavi posljedicama, potrebno je analizirati uzroke alarmantnog stanja mentalnog zdravlja u visokorazvijenim sredinama. Važno je poznavati karakteristike zdrave zajednice. Tako B. Čanić navodi neke principe koje islam definira o uređenju života. Ummet Muhammeda, a.s., označen je kao zajednica srednjeg puta.

Razvijati samo intelektualnu, materijalnu ili fizičku stranu čovjeka, a zapostaviti duhovnu, znači odgajati nezdravu ličnost. U okviru ovoga svjetonazora, sve ima svoju mjeru i niko se ne opterećuje preko mogućnosti. Biti najbolji ne znači neizostavno biti bolji od drugog, već biti najbolji u okviru svojih mogućnosti. Tamo gdje se život zajednice temelji na idolatriji ili ateizmu, nužno dolazi do redukcije ličnosti, što rezultira raznovrsnim mentalnim poremećajima, čije posljedice nikad ne trpi sam pojedinac, nego i društvena zajednica čiji je on sastavni dio.

Valja naglasiti da *Zbornik* sadrži nekoliko radova sufijskog pristupa na temu duhovnosti i mentalnog zdravlja prof. R. Hafizovića, ef. M. Čolića i A. Gašija.

**m**

Almedina ČELEBIĆ