

PSIHOLOŠKI ASPEKTI RELIGIJSKOG ISKUSTVA MLADIH U ISLAMSKOJ MOLITVI – NAMAZU

Almira ISIĆ-IMAMOVIĆ, Anela HASANAGIĆ

UDK 28-534.3

2-184.3:159.923-053.81

DOI: <http://dx.doi.org/10.26340/muallim.v21i81.1756>

SAŽETAK: Cilj istraživanja bio je ispitati psihološke aspekte religijskog iskustva mladih u islamskoj molitvi – namazu, odnosno način percipiranja namaza kao i iskustvo doživljenih osjećanja i misli mladih u namazu. U istraživanju je učestvovalo 9 ispitanika (7 djevojaka i 2 mladića), čija je prosječna starosna dob iznosila 21 godinu. Za ispitivanje religijskog iskustva mladih u namazu korištena je kvalitativna metoda istraživanja i tehnika polustrukturiranog intervjua. Rezultati kvalitativne analize pokazali su da se religijsko iskustvo mladih u namazu može opisati kroz sljedeće teme: pozitivno percipiranje namaza; doživljaj prijatnih osjećanja u namazu (osjećanje unutarnjeg zadovoljstva i blagostanja, prijatna osjećanja prema Bogu i osjećanje prihvatanja i podrške od Boga); održavanje prijatnog raspoloženja i pozitivne samopercepcije nakon obavljanja namaza; doživljaj najintenzivnijih prijatnih osjećanja u jutarnjem i večernjem namazu; potrebu za obraćanjem Bogu na maternjem jeziku nakon formalnog namaza; doživljaj neprijatnih osjećanja i negativno samopercipiranje usljed neobavljanja namaza te prisustvo ometajućih misli u namazu.

Ključne riječi: religijsko iskustvo, islamska molitva, polustrukturirani intervjui, mladi.

Uvod

Iako namaz predstavlja glavni stub vjere u islamu, nisu vršena empirijska istraživanja o iskustvima vjernika i psihološkim posljedicama obavljanja namaza kako u svijetu, tako i u Bosni i Hercegovini. Islamski teolozi svakodnevno se obraćaju vjernicima u džamijama i putem medija ukazujući na brojne blagodeti obavljanja namaza opisane u svetoj islamskoj knjizi Kur'anu (El-Ankebut, 45; El-Hadždž; El-Bekare, 43, 238; En-Nur, 56). Vjeroučitelji u osnovnim i srednjim školama, također poučavaju djecu i mlade o načinu obavljanja namaza i pozitivnim efektima namaza. Nastoje ih

podstaci na izvršavanje namaza da bi se sačuvali od grijeha te bili sretni i zadovoljni u ovozemaljskom i onozemaljskom životu. Međutim, mladi su vrlo često nedovoljno disciplinirani i ustrajni u toj aktivnosti, a ponekad i ne razumiju suštinu i značaj obavljanja namaza, kao i apstraktne islamske postulate. Stoga su neophodna empirijska istraživanja putem kojih bi se došlo do saznanja o načinu percipiranja namaza mladih kao i psihološkim aspektima obavljanja namaza u mladosti. Shodno navedenom, u ovom istraživanju nastojale se doći do empirijskog saznanja o psihološkim aspektima religijskog iskustva mladih u namazu.

Religijsko iskustvo

Posljednjih godina realizovana su brojna psihologijska istraživanja s ciljem konceptualiziranja i mjerenja religijskog iskustva. Svaka religija pridaje određenu vrijednost subjektivnom religioznom iskustvu kao znaku lične religioznosti (Marinović-Jerolimov, 2000). O religioznom iskustvu prvi je pisao psiholog William James u svom djelu *Raznolikosti religijskog iskustva*, u kojem je religiozno iskustvo poistovjetio sa psihološkim, pri čemu osjećaj dominira nad razumom (James, 1990). U tom iskustvu prisutno je božanstvo koje nadilazi čovjeka, a prema kome duša osjeća ljubav, strah, povjerenje, očaj, radost ili tugu.

Posmatrano s psihološkog aspekta, različita religijska iskustva razlikuju se od drugih ljudskih iskustava, po njegovim produktima, odnosno osjećanju radosti, sreće, prosvjetljenja i sl. Religijsko iskustvo vjernika može se proučavati ne samo unutar aspekta osjećanja, već i aspekta razmišljanja i ponašanja vjernika.

Psiholozi su najčešće usmjereni na sagledavanje emocionalne dimenzije religijskog iskustva, koje može biti prijatno ili neprijatno, i shodno tome rezultirati prijatnim ili neprijatnim posljedicama. To iskustvo je negativno, ukoliko proizlazi iz nesvjesnih potreba, rastresenosti, bijega od vlastitog svijeta, traženja odgovora iz čiste radoznalosti, i ukoliko je plod porodičnog pritiska ili prilagodavanja društvenim prilikama. U takvim okolnostima, to iskustvo je krhko, nezrelo i postaje beskorisno i nevažno. Ukoliko je pozitivno, onda pojedinac prihvata život otvorenim, spreman je da se bori sa životnim poteškoćama, a Boga i vjeru percipira kao životne saputnike koji mu pružaju životni smisao i priliku za lični rast i odrastanje. Religijsko iskustvo osobe proizlazi od jasno formulisanog pojma religije. U tom kontekstu religija predstavlja odnos osobe, odnosno njene unutarnje i vanjske dimenzije prema Bogu koja mu se obraća i koji ga nadilazi. Religijsko iskustvo se odnosi na cjelokupnu dinamiku kroz koju vjernik prolazi, tj. način percipiranja, doživljavanja i odnosa s Bogom. U religijskom iskustvu i susretu sa Stvoriteljem unutar pojedinca mogu se individualizirati dva temeljna pola: vanjski i unutarnji. Vanjski pol religijskog iskustva može služiti kao sredstvo u ostvarenju različitih ciljeva, naprimjer, sigurnosti i društvenog ugleda, dok unutarnji pol nadilazi vlastite interese i uključuje žrtvu i zalaganje, a religija predstavlja princip života kojemu su podređeni svi ostali interesi.

Religijsko iskustvo pored emocionalne dimenzije, uključuje kognitivnu, motivacijsku i društvenu dimenziju. Može se pratiti i analizirati i unutar doživljaja vjernika u

molitvi, koja predstavlja centralno obilježje u svakoj religijskoj tradiciji, i koja je praćena različitim iskustvima (Hood i sar., 2009).

Islamska molitva

U islamu se razlikuju dvije vrste molitve: namaz / salat (formalna molitva) i dova / du'a (neformalna molitva). Za razliku od kršćanske i židovske molitve, islamska molitva zahtijeva više discipliniranosti, izvršava se u određeno vrijeme, zatim potrebno je uzeti abdest ili očistiti tijelo prije obavljanja molitve, propisan je način odijevanja tokom obavljanja molitve i tjelesni pokreti. Cjelokupna molitva usmjerena je samo Allahu (Bogu) i za Allaha, zatim svi muslimani se mole zajedno na istovjetan način na arapskom jeziku, citirajući sure (poglavlja) iz Kur'ana i okrenuti su u istom smjeru ka Meki. Između stajanja, klanjanja i sjedenja utjelovljuje se poniznost i otvoreno pokoravanje ili predaja Allahu, što u biti i jeste značenje islama (Küng, 2007).

Namaz se sastoji od rekata, koji uključuje nekoliko poza – stajanje (kijam), saginjanje (ruku), sjedenje (kada) i padanje na tlo (sedžda). Propisani namazi imaju tri sastavna dijela: farz, koji je naređen od Allaha (Boga); sunnet, koji je obavljao Poslanik Muhammed i koji je On naredio i nafl, dobrovoljni sastavni dio. Nafl znači uraditi više nego što se dužnošću ili obavezom traži, tj. dobrovoljno. Navafil je množina od nafl. Navafil je sličan formi namaza, može se obavljati odvojeno ili skupa uz propisani namaz. Obavljanje navafil namaza, iako nije obavezno, visoko je pohvalno. Jedan od nafl namaza je tahadžud, kasni noćni namaz. Obavezni namaz se obavlja u zoru (sabah namaz), rano poslijepodne (podne namaz), kasno poslijepodne (ikindija namaz), nakon zalaska sunca (akšam namaz) i u noć (jacija namaz). Svi muslimani su dužni da poštuju i izvršavaju namaz (Umar, 2011).

Za razliku od namaza, dova je neformalna, neobavezna ili lična molitva, bez strukture po pitanju učestalosti

obavljanja, strukture ili sadržaja. Riječ dova je arapskog porijekla, nastala od riječi du'a i u prijevodu na bosanski jezik znači: zov, poziv, prizivanje, molitva, moljenje, molba. U Kur'anu se nalazi mnoštvo dova. Takva molitva je po mnogo čemu slična kršćanskoj molitvi, njen sadržaj može se odnositi na upućivanje želja Allahu, zahvalnosti, poštovanja, molbu za opraštanje grijeha, traženje pomoći za izlječenje od bolesti i sl. Za razliku od namaza du'a se može obavljati i na maternjem jeziku, zatim može se praktikovati bilo gdje i kad god vjernik osjeća da mu je potrebna pomoć od Allaha (Küng, 2007).

Pregled empirijskih istraživanja o islamskoj molitvi

Iako namaz predstavlja stub islama, vršeno je vrlo malo empirijskih istraživanja o namazu. U posljednjih dvadeset godina istraživači su se uglavnom usmjerili na proučavanje prakticanja islama, ali ne i religijskog iskustva vjernika. U jednom istraživanju naučnici su se bavili proučavanjem aplikacija na mobilnim telefonima za praćenje ispravnosti obavljanja tjelesnih pokreta u namazu (Al-Ghannam i Al-Dossari, 2016), u drugom su se bavili mjerenjem savijanja koljena i kuka tokom namaza (Ariff i sar., 2015).

Ostali istraživači uglavnom su bili usmjereni na ispitivanje utjecaja obavljanja namaza na tjelesno i mentalno zdravlje. Naprimjer, BaHammam i saradnici (2012) bavili su se proučavanjem utjecaja obavljanja jutarnjeg namaza na pospanost. Mohamed i saradnici (2015) bavili su se ispitivanjem utjecaja namaza na oporavak osoba oboljelih od moždanog udara. Zatim, Rezaei i saradnici (2008) utjecajem namaza na oporavak osoba oboljelih od karcinoma, a Rufa'i saradnici (2013) proučavanjem otkućaja srca i krvnog pritiska ispitanika tokom obavljanja namaza. Neki istraživači su se bavili ispitivanjem utjecaja namaza na kognitivne funkcije osoba starije životne dobi (Bai i sar., 2012), dok su drugi skenirali i

pratili električnu aktivnost i funkcije mozga vjernika tokom obavljanja namaza (Doufesh i sar., 2012, 2014; Newberg i sar. 2015).

Navedena istraživanja uglavnom su se zasnivala na kvantitativnoj metodologiji, dok su neki istraživači za ispitivanje utjecaja namaza na formiranje ličnog i kulturnog identiteta koristili kvalitativnu metodologiju (Lindgren 2005; Reece, 1997; Sirry i Omar, 2014). O religijskom iskustvu i doživljajima mladih u namazu nisu vršena istraživanja u svijetu kao i u Bosni i Hercegovini, tako da ne postoje relevantna empirijska saznanja o psihološkim posljedicama obavljanja namaza u mladosti.

Metoda

Cilj istraživanja

Cilj istraživanja je utvrditi psihološke aspekte religijskog iskustva mladih u islamskoj molitvi – namazu. U skladu s ciljem istraživanja postavljena su sljedeća istraživačka pitanja:

1. Utvrditi način percipiranja namaza mladih;
2. Utvrditi karakteristike i vrstu doživljenih osjećanja u namazu mladih;
3. Utvrditi karakteristike i vrstu doživljenih misli u namazu mladih i
4. Utvrditi psihološke posljedice obavljanja namaza u mladosti.

Ispitanici

U istraživanju je učestvovalo devet ispitanika (7 djevojaka i 2 mladića) islamske vjeroispovijesti, čija je prosječna starosna dob iznosila 21 godinu. Svi ispitanici su studenti i trenutno pohađaju različite fakultete na Univerzitetu u Zenici i Univerzitetu u Sarajevu. Saradnja s njima ostvarena je posredstvom predmetnih nastavnika i asistenata, odnosno istraživačevih koordinatora ili pomoćnika. Na samom početku susreta sa istraživačem, studenti koji su se dobrovoljno prijavili na učestvovanje pitani su da li imaju najmanje 18 godina, zatim da li izvršavaju najmanje jedan namaz u

toku dana ili večeri, i da li su spremni da sa istraživačem razgovaraju o svom iskustvu ili doživljajima u namazu. Potvrđan odgovor na sva tri navedena pitanja bila su podsticaj za početak vođenja intervjua. Intervju sa svakim ispitanikom obavljen je individualno, odnosno licem u lice, i bez prisustva treće osobe. Odabir ispitanika izvršen je u skladu s metodom i ciljem istraživanja (namjeran uzorak), i kao takav usmjeren je na dubinu, analitičnost i posebnost svakog slučaja s obzirom na okolnosti (Milas, 2005). Prosječna starosna dob ispitanika kada su počeli obavljati namaz iznosila je 15 godina. Sedam ispitanika obavljalo je sve namaze, dok su dva ispitanika obavljala dva do tri namaza. Pored formalnog namaza, svi ispitanici su izvršavali i neformalnu molitvu, tako što su se obraćali Allahu na maternjem jeziku. Niti jedan ispitanik nije aktivan poznavalac arapskog jezika, ali kada izgovaraju suru na arapskom jeziku, razumiju istu, jer su se dodatno trudili da nauče prijevode tih sura.

Način prikupljanja podataka i postupak istraživanja

Za prikupljanje podataka o religioznom iskustvu i doživljajima mladih u namazu korištena je kvalitativna metoda istraživanja i tehnika polustrukturiranog intervjua. Prije nego što se pristupilo primjeni polustrukturiranog intervjua, ispitanici su odgovorili na niz demografskih i općih pitanja (starosna dob, godina i vrsta studija kojeg pohađaju te mjesto stanovanja). Potom je korišten predložak unaprijed pripremljenih pitanja otvorenog tipa koja su koristila kao vodič za vođenje razgovora s ispitanicima, a neka pitanja su bila formulisana i za vrijeme samog intervjua. Ispitanicima je bilo dozvoljeno i da spontano izraze svoje mišljenje o iskustvu i doživljajima u namazu. Intervju je realizovan u matičnim zgradama fakulteta. Prilikom istraživanja slijedeći su etički principi koji se odnose na uvažavanje ljudskih prava i dostojanstva ispitanika, profesionalnu odgovornost te očuvanje integriteta nauke i struke (Milas,

2005). Svi ispitanici su bili upoznati s pravom na odustajanje od intervjua u bilo kojoj od faza razgovora. Ukazano im je također, na anonimnost i povjerljivost dobijenih informacija. Od svih je zatražen i dobijen pristanak na upotrebu diktafona i audio snimanje tokom razgovora, nakon čega je sačinjen transkript razgovora sa svakim ispitanikom. Prosječno vrijeme trajanja intervjua iznosilo je 45 minuta. Nakon obavljenog intervjua pristupilo se transkribiranju izjava ispitanika uz korištenje fenomenološkog pristupa i tematske analize.

Predložak pitanja korištenih u intervjuu:

- Šta za vas predstavlja namaz?
- Koliko dugo obavljate namaz?
- Obavljate li sve namaze ili samo pojedine?
- Možete li opisati svoja osjećanja tokom obavljanja namaza?
- Da li se osjećanja mijenjaju u toku i nakon namaza? Ukoliko da, opišite!
- Da li postoji razlika u vašim doživljajima s obzirom na vrijeme obavljanja namaza, tj. u toku jutarnjeg, podnevnog, poslijepodnevnog i noćnog namaza? Ukoliko da, opišite!
- Obavljate li samo namaz ili se molite Bogu i neformalno? Ukoliko da, opišite svoje emocionalne doživljaje u neformalnoj molitvi!
- Da li je vaše poznavanje arapskog jezika aktivno ili pasivno?
- Kako se osjećate kada ne obavite namaz?
- O čemu razmišljate u namazu?

Transkribiranje i obrada podataka

Sadržaji razgovora svih devet ispitanika bili su doslovno prepisani i zavedeni u protokolni format. Nakon iščitavanja svih intervjua uslijedilo je njihovo transkribiranje ili tematska analiza. Tematska analiza je metoda identificiranja, analiziranja i izvještavanja o izdvojenim temama unutar podataka. Sastoji se od pet faza. Prva faza zasniva se u iščitavanju i upoznavanju sa podacima

dobijenim u intervjuu, druga u generisanju inicijalnih kodova, a treća faza u identificiranju tematskih cjelina ili tema. Kodiranje je izvršeno tako što su se bilježile i označavale najčešće spominjane riječi, rečenice i fraze u intervjuu, naprimjer,

vrsta doživljenih osjećanja u namazu, vrsta prisutnih misli u namazu i sl. Četvrta faza zasnivala se na revidiranju, odnosno definisanju i imenovanju tema prema fenomenološkom pristupu koje opisuju religiozno iskustvo mladih u namazu,

a peta i posljednja faza zasnivala se na interpretaciji rezultata, odgovaranju na istraživačka pitanja i pisanju izvještaja (Vilig, 1964). U tabeli 1. naveden je primjer pridruživanja srodnih pojmova u potkategorije / podteme i kategorije / teme.

Tabela 1. Primjer pridruživanja srodnih pojmova u potkategorije i kategorije

1. Istraživačko pitanje: Šta za vas predstavlja namaz?		
Izjava ispitanika	Potkategorije / podteme	Kategorija / tema
<i>Namaz za mene predstavlja smiraj. (1) Smiraj. (7)</i>	Percepcija namaza zasnovana na osjećanju smirenosti	Pozitivno percipiranje namaza
<i>Za mene je namaz približavanje Allahu. (2) Veza s Gospodarom. (3) Razgovor s Bogom. (4), (6) Povezanost s Gospodarom. (9)</i>	Percepcija namaza zasnovana na iskustvu Boga	
<i>Lijepo utočište. (5) Spas od svega onoga što vodi u propast, i jedan bijeg od svih neugodnosti koje nas okružuju. (8)</i>	Percepcija namaza kao sigurnog utočišta	

Analiza podataka

Rezultati kvalitativne analize pokazali su da se religijsko iskustvo ispitanika u namazu može opisati kroz sljedeće teme: pozitivno percipiranje namaza; doživljaj prijatnih osjećanja u namazu (osjećanje unutarnjeg zadovoljstva i blagostanja, prijatna osjećanja prema Bogu i osjećanje prihvatanja i podrške od Boga); održavanje prijatnog raspoloženja i pozitivne samopercepcije nakon obavljanja namaza; doživljaj najintenzivnijih prijatnih osjećanja u jutarnjem i večernjem namazu; potrebu za obraćanjem Bogu na maternem jeziku nakon formalnog namaza; doživljaj neprijatnih osjećanja i negativno samopercipiranje usljed neobavljanja namaza i prisustvo ometajućih misli u namazu.

Pozitivno percipiranje namaza

Analizom odgovora ispitanika na pitanje *Šta za vas predstavlja namaz?*, izdvojene su tri potkategorije koje ukazuju na pozitivan način percipiranja namaza mladih: percepcija namaza zasnovana na osjećanju smirenosti ili duševnog mira (*Namaz predstavlja za mene smiraj (1), Smiraj (7)*); percepcija

namaza zasnovana na iskustvu Boga (*Za mene je namaz približavanje Allahu (2), Veza s Gospodarom (3), Razgovor s Bogom (4), (6), Povezanost s Gospodarom (9) i percepcija namaza kao sigurnog utočišta (Lijepo utočište (5), Spas od svega onoga što vodi u propast, i jedan bijeg od svih neugodnosti koje nas okružuju (8))*).

Svi ispitanici percipiraju namaz kao pozitivnu i prijatnu aktivnost. Jedni ga percipiraju i poistovjećuju sa osjećanjem smirenosti, drugi doživljavaju kroz lično iskustvo Boga, odnosno približavanje, uspostavljanje povezanosti i komuniciranje s Bogom, a treći kao prijatno i lijepo utočište u kojem pronalaze utjehu i spas od neprijatnih životnih iskustava.

Doživljaj prijatnih osjećanja

Na osnovu analize odgovora ispitanika o osjećanjima u namazu, izdvojene su tri potkategorije koje opisuju vrstu i složenost prisutnih osjećanja u namazu: osjećanje unutarnjeg zadovoljstva i blagostanja (*U namazu se osjećam smireno i opušteno (1). Osjećam se ispunjeno i tokom tog čina nastojim da zanemarim sve oko sebe. U namazu osjećam zadovoljstvo i*

sreću (2). Ponekad u namazu ne osjećam ništa, a ponekad osjećam ispunjenost, kao da se napijem vode nakon velike žeđi (5); prijatna osjećanja usmjerenja prema Bogu (U namazu osjećam ljubav prema Allahu (1). U namazu osjećam sreću i prisustvo Gospodara, osjećam ljubav prema Njemu, i to osobito kad mi usliši dovu u kratkom periodu. Kad sam učila Kur'an napamet u želji da postanem hafiza doživjela sam još veću povezanost s Gospodarom i ljubav prema Njemu (3). U namazu osjećam zahvalnost prema Gospodaru (8), U namazu osjećam strahopoštovanje prema Gospodaru (9); osjećanje prihvatanja i podrške od Boga (U namazu osjećam da imam veliku podršku od Allah u teškim situacijama (1), U namazu osjećam povezanost i podršku od Gospodara (4). U namazu osjećam veliku sigurnost, kao da sam nekome bitna, da neko brine za mene, da me neko voli bezuvjetno, ti osjećaji su mi puno značili u trenutku kad ništa od toga nisam imala u životu (8)).

Ispitanici su ukazali da u namazu doživljavaju unutarnje zadovoljstvo praćeno smirenošću, srećom i ispunjenosti, zatim intenzivna prijatna osjećanja prema Bogu (ljubav,

zahvalnost i strahopoštovanje), kao i osjećanje prihvaćenosti, uzvraćene ljubavi i podrške od Boga.

*Doživljaj najintenzivnijih
prijatnih osjećanja u jutarnjem i
večernjem namazu*

Na osnovu analize odgovora ispitanika o iskustvu u namazu s obzirom na vrijeme obavljanja namaza, izdvojene su dvije potkategorije koje opisuju iskustvo najintenzivnijih doživljaja u određenom vremenskom periodu obavljanja namaza: doživljaj najintenzivnijih prijatnih osjećanja u jutarnjem namazu (*Najljepše se osjećam u jutarnjem namazu, osjećam se zadovoljno, sretno i ispunjeno, i puno mi je lakše započeti dan i nositi se sa svim životnim poteškoćama tog dana* (2). *Jutarnji namaz je najintimniji i najljepši, ne javljaju mi se opterećujuće misli, dok mi se teže koncentrisati na dnevnim namazima* (3). *U jutarnjem namazu se osjećam lijepo i sve mi je posebno* (4). *Postoji velika razlika u doživljajima s obzirom na vrijeme obavljanja namaza. Kad ujutro ustanem na sabah namaz umijem se hladnom vodom, i nemam više potrebe da zaspim. Tad se osjećam najljepše* (5). *U jutarnjem namazu se osjećam najljepše i osjećam najveću povezanost s Allahom* (7) i doživljaj najintenzivnijih prijatnih osjećanja u noćnom namazu (*Noćni namaza mi pruža najveće zadovoljstvo i osjećanje ispunjenja* (1). *Najintenzivnije doživljaje imam u noćnom namazu. Navječer su osjećanja puno ljepša, tad sam najviše koncentrisana i osjećam blizinu Gospodara. Ponekad i plačem u noćnom namazu. Osjećam sigurnost i ljubav, pa se i raznježim* (9)).

Na osnovu odgovora ispitanika došlo se do saznanja da najintenzivnija osjećanja doživljavaju u jutarnjem (sabah) i večernjem (jacija) namazu. Nisu ukazali na razliku u vrsti doživljenih osjećanja u jutarnjem i večernjem namazu u odnosu na dnevne namaze, već samo na razliku u intenzitetu tih osjećanja, koja se manifestuju u osjećanju veće povezanosti s Bogom, zatim izraženijim osjećanjem unutaršnjeg zadovoljstva i blagostanja te većim stepenom

koncentracije. Ispitanici su tu razliku objasnili činjenicom o većoj opterećenosti životnim obavezama i aktivnostima u dnevnim negoli jutarnjem i večernjem namazu.

*Održavanje prijatnog raspoloženja
i pozitivne samopercepcije nakon
obavljanja namaza*

Na osnovu analize odgovora ispitanika o iskustvima psihološke promjene nakon obavljanja namaza, izdvojene su tri potkategorije koje opisuju doživljaje ispitanika i promjene na planu ličnosti nakon obavljanja namaza: zadržavanje prijatnih osjećanja i optimizma nakon namaza (*Poslije namaza se osjećam najljepše, tj. kad zadovoljim formu, a potom razgovaram s Allahom o svojim potrebama, željama i osjećanjima* (1). *Dešava mi se da se nakon namaza osjećam preporođeno. Osjećam nadu i stvari doživljuvam puno pozitivnije* (7). pozitivne promjene na planu samokontrole i samopercepcije (*Moja se osjećanja mijenjaju nakon namaza. Naprimjer, ja sam po svojoj prirodi temperamentna i lako se naljutim, nastojim se kontrolisati u namazu, i u posljednje vrijeme klanjam i uputim dovu Allahu i to me smiri. Tad osjećam i da imam više ljubavi prema ljudima koji me okružuju, javlja mi se želja i da učinim dobro ljudima, svom džematu* (5). *Nakon namaza trudim se da održim prijatno osjećanje, iako me opterećuju životne obaveze i aktivnosti* (3). *Raste mi i samopouzdanje nakon namaza. Nastojim da to samopouzdanje nakon namaza zadržim što duže, međutim okolnosti vanjske ga često naruše* (8)).

Ispitanici su izjavili da se nakon namaza ne mijenja njihovo raspoloženje, tj. da uspijevaju zadržati prijatna osjećanja, nadu i optimizam u svijesti i nakon namaza, zatim da se trude kontrolisati u izražavanju neprijatnih osjećanja nakon obavljanja namaza, te da im raste samopouzdanje.

*Potreba za obraćanjem Bogu na
maternjem jeziku nakon namaza*

Na osnovu analize odgovora ispitanika o iskustvu u neformalnoj molitvi, izdvojena je jedna potkategorija

koja objašnjava njihovu potrebu i način obavljanja neformalne molitve: obraćanje Bogu za podršku i pomoć na maternjem jeziku (*Na kraju namaza molim se na maternjem jeziku, tj. kad sve završim* (1). *Nakon formalnog namaza, obavljam sedždu i molim se Allahu na svom jeziku, naprimjer, da pobijedim samu sebe, svoje strahove i razgovaram s Njim o životnim događajima* (2). *Nakon formalnog namaza razgovaram s Allahom o svojim brigama i željama, i svime onim što me opterećuje* (3). *Ponekad nakon namaza ispričam Bogu sve ono što me muči i što mi leži na duši na svom jeziku. Lakše mi je u neformalnoj molitvi, tj. kad dovim na svom jeziku* (4). *Nakon namaza često se molim Bogu na našem jeziku, ili učim dove čiji prevod znam. Draže mi je obraćati se Bogu na svom jeziku* (5). *Obavljam i neformalnu molitvu na bosanskom jeziku nakon namaza, i u njoj molim Allahu za ispunjenje svojih želja* (7)).

Svi ispitanici su ukazali da pored formalnog namaza na arapskom jeziku, izvršavaju i neformalnu molitvu u kojoj izgovaraju dove na bosanskom jeziku. U takvoj molitvi obraćaju se Bogu za pomoć i podršku, za ispunjenje svojih ličnih želja, zatim razgovaraju s Njim o svojim strahovima, životnim dilemama i svime onim što ih opterećuje u svakodnevnom životu, u nadi da će im On pomoći i pružiti smjernice za njihovo rješavanje. Zatim, ukazali su da im se lakše obraćati Bogu i prenijeti Mu svoja osjećanja i želje u neformalnoj molitvi na bosanskom jeziku negoli u formalnoj molitvi na arapskom jeziku.

*Doživljaj neprijatnih osjećanja i
negativno samopercipiranje usljed
neobavljanju namaza*

U kategoriji doživljaja ispitanika usljed neobavljanja namaza iz opravdanih ili neopravdanih razloga izdvojene su dvije potkategorije: doživljaj unutaršnjeg nezadovoljstva i praznine usljed neobavljanja namaza (*Osjećam se nepotpuno i uznemireno, u određenim danima u mjesecu kada ne mogu obaviti namaz, i tada nastojim da zikrim* (1). *Dešava mi se da prespavam*

jutarnji namaz, i tad se osjećam umorno, nezadovoljno, neraspoloženo i lako se iznerviram tokom dana. A osjećam i tugu i krivicu (2). Osjećam se napeto, kao da trebam nešto uraditi, a kasnim sa izvršavanjem tog zadatka (5). Osjećam nepotpunost i nedovršenost (7). Osjećam teret na duši (9) i **negativno samopercipiranje i narušena slika o sebi** (Kad mi je teško ustati na sabah namaz osjećam se licemjerno (1). Prazno, neodgovorno i licemjerno. Smatram da je namaz šansa koju sam dobio, i njegovo izbjegavanje me vodi ka depresiji. Jedan period dok nisam obavljao namaz bio sam izuzetno zatvoren, odsutan, narušenog samopouzdanja i negativne slike o sebi koja se reflektovala i na druge ljude. Nisam vidio ništa pozitivno u svojoj užoj porodici i familiji. Svaki cilj mi je izgledao nedostižan, i počeo sam se preispitivati. Povratkom u namaz sve je izgledalo ljepše (8)).

Ispitanici su ukazali da usljed neobavljanja namaza doživljavaju neprijatna osjećanja, odnosno osjećanje unutarnjeg nezadovoljstva, praznine, nepotpunosti, nedovršenosti i tuge. Pored toga, izjavili su da se mijenja i njihova slika o sebi u negativnom kontekstu, gube samopouzdanje te se osjećaju krivim i licemjernim.

Prisustvo ometajućih misli u namazu

U kategoriji iskustva misli u namazu, izdvojene su tri potkategorije koje objašnjavaju specifičnosti i vrste misli ispitanika tokom obavljanja namaza: **razmišljanje o životnim problemima i vlastitim postupcima** (Razmišljam o životu, bolesti sina i Božijoj milosti (1). Zavisi od situacije u kojoj se nalazim. Ako je sve uredu razmišljam o svojim dnevnim obavezama. Razmišljam o svojim prijašnjim djelima i životnim pogreškama (4). Dok sam pod utjecajem namaza razmišljam kako se trebam ljepše ponašati (6). Zavisi, ponekad na početku namaza razmišljam o svemu, o onome što mi se dešava i životu, zatim o raznim glupostima, šta treba da kupim, obavim i sl. (5). Zavisi, ukoliko imam nekih problema i briga, razmišljam o njima u namazu (7). U namazu se ponekad sjetim stvari kojih se inače nikad ne sjetim, ali to nije uvijek

tako. Ponekad u namazu dobijem odgovore šta treba da uradim u životu, sve mi postaje kristalno jasno, zatim razmišljam i o svom odnosu s drugima (8); **razmišljanje o smislu i značenju dove** (Kad molim razmišljam i o smislu te dove (1). Ukoliko sam u potpunosti koncentrisana i posvećena razmišljam o onome što dovim (3). Ponekad razmišljam i o značenju dove (8). Nakon što se uspijem koncentrisati u namazu razmišljam o smislu dove koju izgovaram (5) i **razmišljanje o smrti** (Razmišljam o smrti, zatim razmišljam o tome kakav bi moj život bio da nisam počela nositi hidžab (1). Često razmišljam o smrti, ali kad sam u namazu ne osjećam strah od smrti (9)).

Ispitanici su ukazali da im se u namazu teško koncentrisati, i da ih ometaju brojne ometajuće misli, poput razmišljanja o životnim problemima i vlastitim postupcima, zatim razmišljanja o smislu i značenju dove te smrti.

Diskusija

Na osnovu analize odgovora ispitanika došlo se do saznanja da se religijsko iskustvo mladih u namazu može opisati duž sedam tema: pozitivno percipiranje namaza; doživljaj prijatnih osjećanja (osjećanje unutarnjeg zadovoljstva i blagostanja, prijatna osjećanja prema Bogu i osjećanje prihvatanja i podrške od Boga); doživljaj najintenzivnijih prijatnih osjećanja u jutarnjem i večernjem namazu; održavanje prijatnog raspoloženja i pozitivne samopercepcije nakon obavljanja namaza; potreba za obraćanjem Bogu na maternjem jeziku nakon formalnog namaza; doživljaj neprijatnih osjećanja i negativno samopercipiranje usljed neobavljanja namaza i prisustvo ometajućih misli u namazu.

Prvo pitanje koje se željelo istražiti odnosilo se na način percipiranja namaza mladih. Mladi su izjavili da namaz za njih predstavlja jednu pozitivnu i prijatnu aktivnost, koju obavljaju s osjećanjem unutarnjeg zadovoljstva i ispunjenosti, zatim u kojoj susreću Boga, i kojoj se rado vraćaju

kako bi ponovno osjetili mir, radost i sigurnost. Ovi nalazi potvrđuju nalaze koje je ponudio Williamson (2018), koji navodi da su svi ispitanici navodili osjećanje mira i zadovoljstva nakon namaza koje doslovno zamjenjuje prethodno osjećanje brige zbog problema, ili vlastitog neuspjeha, nezadovoljstva, usamljenosti ili različitih drugih briga. Svi ovi nalazi ukazuju na meditativnu moć namaza, odnosno da nakon namaza ispitanici izvještavaju o psihološkoj stabilnosti i preplavljenosti pozitivnim emocijama, čak i ako su neposredno prije namaza bili uznemireni.

Drugo pitanje koje se željelo istražiti odnosilo se na iskustvo doživljenih osjećanja u namazu mladih. Mladi su ukazali da u namazu doživljavaju unutarnje zadovoljstvo praćeno osjećanjem smirenosti, opuštenosti i ispunjenosti. Ta osjećanja se javljaju usljed doživljene svijesti o Božijoj prisutnosti, koju prati i osjećanje ljubavi, zahvalnosti i strahopoštovanja prema Bogu, kao i osjećanje uzvraćene ljubavi, podrške i zaštite od strane Boga. Mladi su ukazali da najintenzivnija opisana osjećanja doživljavaju tokom jutarnjeg (sabah) i večernjeg (jacija) namaza, što je razumljivo s obzirom na manju opterećenost životnim brigama i obavezama tokom jutra i večeri negoli dana. Doživljena osjećanja u jutarnjem i noćnom namazu, u odnosu na dnevne namaze, ne razlikuju se s obzirom na vrstu doživljenih osjećanja, već samo na njihov intenzitet kao i veći stepen koncentracije ili posvećenosti u namazu. Na osnovu analize odgovora, došlo se do saznanja da prijatna osjećanja nakon završetka namaza prerastaju u prijatno raspoloženje praćeno osjećanjem nade, optimizma, pozitivnom samopercepcijom i težnjom ka samokontroli u izražavanju neprijatnih osjećanja. Pored opisanih doživljenih osjećanja u namazu, mladi su izjavili da i u neformalnoj molitvi u kojoj razgovaraju s Bogom na maternjem ili bosanskom jeziku doživljavaju intenzivna osjećanja. Ukazali su da u tom samom činu obraćanja i razgovora s Bogom

o vlastitim brigama, strahovima, dilemama i sl., doživljavaju izvjesno emocionalno rasterećenje i da nakon toga njihove neprijatne emocije postaju manje intenzivne. Slične nalaze navodi i Williamson (2018), gdje kaže da za razliku od namaza koji je obavezni vid molitve, dova, kao neobavezni i neformalni dio u smislu frekvencije i sadržaja predstavlja poseban vid molitve, upravo zbog toga što je spontana i kroz dovu vjernik/ca izražava svoju zahvalnost, divljenje, ali i želje, molbe, odnosno oprost. Kao takav, ovaj vid molitve su vjernici isticali kao značajan upravo zbog emocionalnog rasterećenja.

U situacijama kada nisu u mogućnosti da obave namaz iz objektivnih ili subjektivnih razloga, mladi su izjavili da osjećaju unutarne nezadovoljstvo praćeno osjećanjem napetosti, praznine, nepotpunosti, nedovršenosti, težine na duši, zatim umora i negativne samopercepcije. Iskustva mladih u namazu na nivou osjećanja prilično su istovjetna i ne razlikuju se, što ukazuje na univerzalno i pozitivno djelovanje obavljanja namaza na emocionalni aspekt ličnosti mladih.

Treće istraživačko pitanje odnosilo se na utvrđivanje toka i vrste doživljenih misli u namazu mladih. Mladi su ukazali da im se često teško koncentrisati na sam čin obavljanja namaza zbog prisustva ometajućih misli, koje se odnose na životne probleme, brige i vlastito ponašanje. Kada uspiju ostvariti viši stepen koncentracije u namazu izjavili su da razmišljaju o smislu i značenju dove, odnosno porukama koju ona šalje te o smrti. Ukazali su da ih ne uznemiravaju vanjski podražaji tokom obavljanja namaza, već samo opisane ometajuće misli kojih se nastoje osloboditi

i usmjeriti na svjesnost o prisustvu Boga i značenje izgovorenih dova. Shodno navedenom, može se zaključiti da namaz pridonosi i razvoju psihičkog procesa pažnje, jer njegovo izvršavanje zahtijeva jaku fokusiranost i usredotočenost na izgovaranje dova i obavljanje ispravnih tjelesnih pokreta, uz zanemarivanje unutrašnjih i vanjskih stimulacija. Slične nalaze je objavio i Williamson (2018), gdje navodi da je ova povezanost s Bogom tokom molitve ključna za samu molitvu, inače molitva postaje samo fizička, a ne i mentalna, spiritualna aktivnost. Williamson (2018) navodi da su njegovi ispitanici kao vid borbe protiv odsutnosti u namazu koristili misli o Bogu, te nastojanje da se razumiju molitve koje se izgovaraju na arapskom jeziku, ali obzirom da većina ispitanika ne razumije arapski jezik, češće se bore sa odsutnošću u namazu mislima o Bogu.

Williamson (2018) navodi kao važnu odliku namaza, spiritualnu promjenu, koja zapravo znači čišćenje, poboljšanje mentalnog funkcioniranja, poboljšanje svjesnosti i savjesnosti, a što dovodi do povećanja samopouzdanja u suočavanju sa svakodnevnim životnim izazovima. Stoga se četvrto istraživačko pitanje odnosilo se na sagledavanje psiholoških posljedica obavljanja namaza u mladosti. Na osnovu dobijenih podataka u ovom istraživanju može se zaključiti da obavljanje namaza pridonosi pozitivnoj samopercepciji i emocionalnoj stabilnosti mladih, prijatnom raspoloženju, razvoju optimizma i osjećanja nade, regulaciji neprijatnih osjećanja i prevenciji depresivnosti. Boga, čije prisustvo osjećaju u namazu, mladi na neki način percipiraju kao psihoterapeuta ili dobrog i iskrenog

prijatelja s kojim mogu razgovarati osvojim najintimnijim osjećanjima, životnim problemima i brigama. Osjećaju da im On pruža bezuvjetnu ljubav, sigurnost, zaštitu i podršku, što ih dodatno osnažuje i pomaže u suočavanju sa svakodnevnim životnim poteškoćama. Jedan od ispitanika je ukazao, i ukoliko Bog ne usliši njegovu dovu ili želju u dužem vremenskom intervalu, on osjeća olakšanje, jer smatra da je to Božija volja, koju percipira pouzdanom i mjerodavnom, što ukazuje da nakon namaza dolazi do kognitivnog restrukturiranja vlastitih motiva ili želja i prihvatanja Božije volje ili odluke kao najbolje i najmjerodavnije. Neki od ispitanika su ukazali da im intenzivno osjećanje smirenosti doživljeno u večernjem namazu pomaže da lakše zaspe i imaju neometajući san, što ukazuje i na pozitivne aspekte djelovanja noćnog namaza na miran san.

Dobijena saznanja o pozitivnom djelovanju namaza na samospoznavanje (misli, osjećanja i ega) i emocionalni razvoj mladih, ukazuju da obavljanje namaza pomaže mladima u razumijevanju samih sebe, integraciji ega, suočavanju sa neprijatnim životnim iskustvima i osjećanjima, zatim pridonosi očuvanju mentalnog zdravlja i sprečavanju razvoja psihičkih smetnji, raznih ovisnosti i poremećaja u ponašanju. Također, ova saznanja ukazuju na važnost podsticanja mladih na prakticiranje namaza, kao i važnost osvještavanja stručnjaka iz oblasti psihologije, pedagogije i adolescentne psihijatrije o ulozi i značaju duhovnog razvoja mladih te uvrštavanja islamske duhovnosti u razne programe za očuvanje mentalnog zdravlja mladih na nivou prevencije, intervencije i rehabilitacije.

Literatura

- Al-Ghannam, R., & Al-Dossari, H. (2016). Prayer activity monitoring and recognition using acceleration features with mobile phone. *Arabian Journal for Science and Engineering*, 41, 4967-4979.
- Ariff, M. S., Arshad, A. A., Johari, M. H., Rahimin, A., Fadzli, A. S., Mai, A. N., & Norhafiza, A. R. (2015). The study on range of motion of hip and knee in prayer by adult Muslim males: A preliminary report. *International Medical Journal Malaysia*, 14, 49-58.
- BaHammam, A. S., Sharif, M. M., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2012). Sleep architecture of consolidated

- and split sleep due to the dawn (Fajr) prayer among Muslims and its impact on daytime sleepiness. *Annals of Thoracic Medicine*, 7, 36-41.
- Bai, R., Ye, P., Zhu, C., Zhao, W., & Zhang, J. (2012). Effect of salat prayer and exercise on cognitive functioning of Hui Muslims aged sixty and over. *Social Behavior and Personality*, 40, 1739-1748.
- Doufesh, H., Faisal, T., Lim, K., & Ibrahim, F. (2012). EEG spectral analysis on Muslim prayers. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 37, 11-18.
- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Ahmad, W. A. W. (2014). Effect of Muslim prayer (salat) on α electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20, 558-562.
- Hood, R. W., Jr., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion: An empirical approach (4th ed.)*. New York: Guilford Press.
- James, W. (1990). *Raznolikosti religioznog iskustva. Studija ljudske prirode*. Zagreb: Naprijed.
- Küing, H. (2007). *Islam: Past, present, and future*. Oxford: Oneworld Publications.
- Kur'an s prijevodom na bosanski jezik (1995). Preveo Enes Karić. Sarajevo: Bosanska knjiga.
- Lindgren, T. (2005). The narrative construction of Muslim prayer experiences. *International Journal for the Psychology of Religion*, 15(2), 159-174.
- Marinović-Jerolimov, D. (2000). Religijske vrijednosti u Hrvatskoj. *Sociologija sela*, 38, 125-138.
- Milas, G. (2005). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim naukama*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Mohamed, C. R., Nelson, K., Wood, P., & Moss, C. (2015). Issues post-stroke for Muslim people in maintaining the practice of salat (prayer): A qualitative study. *Collegian*, 22, 243-249.
- Newberg, A. B., Wintering, N. A., Yaden, D. B., Waldman, M. R., Reddin, J., & Alavi, A. (2015). A case series study of the neurophysiological effects of altered states of mind during intense Islamic prayer. *Journal of Physiology-Paris*, 109, 214-220.
- Reece, D. (1997). The gendering of prayer: An ethnographic study of Muslim women in the United States. *Journal of Communication and Religion*, 20, 37-47.
- Rezaei, M., Adib-Hajbagheri, M., Seyedfatemi, N., & Hoseini, F. (2008). Prayer in Iranian cancer patients undergoing chemotherapy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14, 90-97.
- Rufa'i, A. A., Aliyu, H. H., Oyeyemi, A. Y., & Oyeyemi, A. L. (2013). Cardiovascular responses during head-down crooked kneeling position assumed in Muslim prayers. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 38, 174-179.
- Sirry, M., & Omar, A. R. (2014). Muslim prayer and public spheres: An interpretation of the Quranicverse 29:45. *Interpretation: A Journal of Bible and Theology*, 68, 39-53.
- Umar, M. (2011). *How to pray: A step-by-step guide to prayer in Islam*. North Charleston: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Vilig, K. (1964). *Kvalitativna istraživanja u psihologiji*. Beograd: Clio.
- Williamson, W. P. (2018). The Experience of Muslim Prayer: A Phenomenological Investigation. *Pastoral Psychology*, 67, 547-562.

الموجز

الجوانب النفسية للصلاة عند الشباب

المليرا إيسيتش إماموفيتش، أنيلا حسناغيتش

هدف البحث هو استكشاف الجوانب النفسية للصلاة عند الشباب، أي كيفية فهم الشباب للصلاة والمشاعر والأحاسيس والأفكار التي تعترضهم أثناء أدائها. شمل البحث 9 أشخاص (7 فتيات وشابان)، متوسط أعمارهم 12 عاما. وقد تم استخدام طريقة البحث الكمي والمقابلة شبه المنظمة. لقد أظهرت نتائج التحليل الكمي بأنه يمكن وصف التجربة الدينية عند الشباب في الصلاة عبر المواضيع الآتية: الفهم الإيجابي للصلاة، الإحساس بمشاعر لطيفة في الصلاة (الشعور بالرضى الداخلي، والمشاعر اللطيفة تجاه الله والشعور بالقبول والتأييد من الله)؛ الحفاظ على المزاج اللطيف والإدراك الإيجابي للذات بعد أداء الصلاة؛ الإحساس بأشد مشاعر الاستمتاع في صلاة الفجر والعشاء؛ والحاجة إلى مناجاة الله باللغة الأم بعد أداء الصلاة؛ الإحساس بالمشاعر غير السارة والإدراك السلبي للذات بسبب ترك الصلاة وتشتت الأفكار في الصلاة.

الكلمات الرئيسية: التجربة الدينية، الصلاة، المقابلة شبه المنظمة، الشباب.

Summary

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF RELIGIOUS EXPERIENCE IN ISLAMIC PRAYER –SALAH IN YOUTH

Almira Isić-Imamović, Anela Hasanagić

The aim of this article is to analyse psychological aspects of religious experience of Islamic prayer – *salah* (prayer) in youth, that is the young peoples' perception of *salah* and their experience thereof. The research was conducted on a sample of 9 respondents (7 female and 2 male) whose age on the average was 21 years. For evaluating religious experience of youth in *salah* we used qualitative method of research and the semi-structured interview technique. The results of qualitative analysis show that religious experience of young people in *salah* could be described through following topics: positive perception of *salah*; the positive emotions in *salah* (the sense of inner content and bliss, pleasant feeling towards God and the sense of gaining acceptance and support of God); sustaining pleasant disposition and the positive self-perception after the *salah*; the pleasant feelings are most intense during the morning and the evening prayer; the need to address God in mothers' tongue after the formal prayer; the sense of negative feelings and the negative self-perception at the occasion of omitting the prayer and at the occasion of having disrupting thoughts during the prayer.

Key words: religious experience, semi-structured interview technique, Islamic prayer, youth