

ISLAMSKA MISAO

Osnivač i izdavač: Fakultet za islamske studije, Novi Pazar

Za izdavača: muftija dr. Mevlud Dudić

Glavni urednik: muftija dr. Mevlud Dudić

Pomoćnik urednika: hfz. prof. dr. Haris Hadžić

Redakcija: prof. dr. Sulejman Topoljak, prof. dr. Hajrudin Balić,
prof. dr. Mustafa Fetić, hfz. prof. dr. Almir Pramenković, doc. dr.
Siham Mevid

Šerijatski recenzent: hfz. prof. dr. Almir Pramenković

Tehnički urednik: Senad Redžepović

Lektor: Samir Škrijelj

Štampa: Grafičar, Užice

Tiraž: 500 primjeraka

Adresa redakcije: Fakultet za islamske studije,
ul. Rifata Burdževića 1, 36300 Novi Pazar

Štampanje ovog broja pomogla je Vlada R. Srbije - Kancelarija
za saradnju sa crkvama i verskim zajednicama

CIP - Katalogizacija u publikaciji

Narodna biblioteka Srbije, Beograd

378:28

ISLAMSKA misao : godišnjak Fakulteta za islamske studije

Novi Pazar / glavni urednik Mevlud Dudić. - 2007, br. 1- . - Novi

Pazar : Fakultet za islamske studije, 2007- (Užice : Grafičar). - 24 cm

Godišnje. - Drugo izdanje na drugom medijumu: Islamska misao

(Novi Pazar. Online) = ISSN 2956-2236

ISSN 1452-9580 = Islamska misao (Novi Pazar)

COBISS.SR-ID 141771532

IBADET KOJI BUDI SVIJEŠT

Namaz kao indikator razvijene svijesti kod čovjeka i društva

Apstrakt

U ovom radu bavit ćemo se socio-psihološkom dimenzijom namaza. Nakon općenitog govora o ibadetima, posebno ćemo se osvrnuti na namaz prikazujući kako ovaj ibadet utječe na mentalno i duhovno zdravlje pojedinca i zajednice. U prvom dijelu govorit ćemo o suštinskoj funkciji namaza, potom o sastavnim dijelovima namaza kroz socio-psihološku dimenziju, obrađujući svaki dio namaza posebno i prikazujući šta svaki od njih doprinosi čovjekovoj psihi. U daljem dijelu rada opisujemo namaz u cjelini kao dovu i njen značaj i utjecaj na insana. U radu namaz posmatramo kao vid prevencije i lijeka protiv stresa i duhovnog nemira, a njegovo redovno obavljanje kao korektor ličnog ponašanja, ophođenja prema Allahu, dželle šanuhu, prema sebi i okolini. U poređenju sa grupnom terapijom, kako je nazivaju psiholozi i psihoterapeuti, analizirat ćemo i naglasiti značaj i snagu namaza u džematu kroz utjecaj na stanje pojedinca i zajednice.

Ključne riječi: Kur'an, ibadet, namaz, dova, mentalno zdravlje, psihologija, stres

Abstract

In this paper, we will treat the socio-psychological dimension of prayer (salah). After a general talk about worship, we will look up specifically at prayer, showing how this worship dead affects the mental and spiritual health of the individual and the community. In the first part, we will talk about the essential function of prayer, then about the constituent parts of prayer through the socio-psychological dimension, treating each part of prayer separately and showing what each of them contributes to the human psyche. In the further part of the paper, we describe the prayer as a whole as a supplication and its importance and influence on the human being. In our work, we consider prayer as a form of prevention and medicine against stress and spiritual restlessness, and its regular performance as a corrector of personal behavior, behavior towards Allah, azza wa jalla, towards oneself and the environment. Compared to group therapy, as psychologists and psychotherapists call it, we will analyze and emphasize the importance and power of prayer (salah) in congregation through its influence on the position of the individual and the community.

Keywords: Qur'an, ibadah, prayer (salah), dua, mental health, psychology, stress

Uvod

Ibadeti su postupci kojima vjernik izražava ljubav, poštovanje i zahvalu Uzvišenom Allahu. Ibadeti stvaraju imansku i emocionalnu vezu između Allaha, dželle šanuhu, i vjernika.

Govoreći o bitnosti ibadeta profesor Edin Tule kaže: "Iako ibadet obuhvata sve što Allah, dželle šanuhu, voli i prihvata od riječi i djela, prve asocijacije koje budi riječ *ibadet* u umovima većine vjernika usko su vezane za obrede (namaz, post, zekat, hadždž), a koji opet imaju funkciju izoštravanja kognitivnih sposobnosti vjernika, a ključni ibadet od kojeg ovisi svako zdravlje i progres vjernika jeste razmišljanje.

Ibadeti se mogu razumjeti kao sistemi za popravljavanje osobina i karaktera. Ako se svjesno obavljaju mogu biti od pomoći u poboljšanju kako unutrašnjosti jedne osobe tako i njenih spoljašnjih postupaka. Ukoliko ibadet ne ostavi trag na dušu osobe, ili se u toku ibadeta ne dogodi neka psihološka promjena, onda ne možemo reći da je to na pravi način obavljen ibadet. Onaj koji svjesno vjeruje i osjeća da je Allah, dželle šanuhu, uvijek prisutan i da se on uvijek nalazi pod Allahovom, dželle šanuhu, kontrolom, ispituje sebe i vodi računa o svojim postupcima, pokorava se Allahu, dželle šanuhu, razmatrajući svoj život i upravljajući ga prema Njegovim, dželle šanuhu, naredbama i zabranama. Isto tako on svoje odnose sa drugim ljudima posmatra iz ove perspektive ukazujući drugima poštovanje i iskrenost.

Ibadeti veoma pozitivno utječu na duhovno zdravlje osobe jer su u neraskidivoj vezi. Jedna od temeljnih funkcija ibadeta jeste da osigura čvrst karakter osobe uz njegovanje i učvršćivanje njene volje, jer postoji veoma bliska veza između volje i karaktera. U nastavku ćemo se fokusirati na ibadet za koji možemo reći da ima najveći socio-psihološki utjecaj na čovjeka, a to je namaz.

Namaz

Riječ *es-salat* صلاة koja na arapskom jeziku znači *namaz, klanjanje*,

molitva, traženje oprost, označava vezu, es-sile صلة između čovjeka i njegovog Gospodara. Namaz je, kao ibadet koji zauzima posebno mjesto u islamu, u Kur'anu spomenut kao: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾ „... vjernicima je propisano da u određeno vrijeme molitvu obavljaju“, a u hadisu kao *“temelj vjere”* – fizički ibadet koji ima važnu funkciju u uspostavljanju ravnoteže između dunjaluka i Ahireta i kojeg čovjek obavlja tokom cijelog svog života. Namaz ima svoje psihološke, sociološke, ali i biološke i fiziološke funkcije.

Prije analize samog namaza bitno je spomenuti vrijednost abdesta koji ima funkciju pripreme, kako fizičke tako i duhovne, za njegovo obavljanje. Abdest koji se uzima za namaz nije samo čišćenje tijela od nečistoće i prljavštine, već je u isto vrijeme i čišćenje duše od nečistoće. Abdest, kada se uzme na propisan način, daje osjećaj čistoće, kako tjelesne i duhovne, tako i osjećaj čistoće od grijeha i grješaka. Svjesnost o čistoći duše i tijela nakon uzimanja abdesta omogućava da osoba osjeti vezu sa Allahom, dželle šanuhu, a tokom namaza se osjeća odmorno i prijatno. Pored duhovnih utjecaja abdesta, postoje i fiziološke vrijednosti abdesta koje spominju mnogi autori i medicinski stručnjaci. Poznato je da uzimanje abdesta, to jest pranje vodom određenih dijelova tijela, dnevno nekoliko puta u propisanim periodima, odnosno po običaju pet puta, pomaže u opuštanju mišića i smanjivanju tjelesnog i duhovnog intenziteta napetosti.

Suštinska funkcija namaza

U smislu psihološkog značenja i funkcije, namaz određuje položaj vjernika, njegov stav i status kod Allaha, dželle šanuhu. U okviru veze između Allaha, dželle šanuhu, i roba, vjernik se orijentira prema Uzvišenom Gospodaru uz osjećanje ljubavi, poštovanja, skrušenosti, pokornosti i zahvale, sve to mu omogućuje da s Njim uspostavi što bolju vezu.

Profesor Hayreddin Karaman, upoređujući namaz i jogu, privlači pažnju na psihološki značaj i funkcije namaza u inicijalnom efektu ostav-

ljanja svega mimo Stvoritelja onda kada pristupimo namazu, prepoznajući sličan fenomen i kod joge, ali uz jednu suštinsku razliku, pa kaže: "Kod joge postoji oslobađanje od svega što čovjeka okupira, ali kod nje nema izvora koji čovjeku daje snagu, mir, ljubav i sigurnost kao što to Allah, dželle šanuhu, daje. On je jedini Izvor svega što je lijepo. U namazu, s jedne strane, postoji pražnjenje, oslobađanje od tereta koji dunjalučke stvari ostavljaju, a s druge strane, kada se vjernik ponovo vrati dunjalučkim poslovima – vjerovatno do sljedećeg namaza – postoji kod njega svjesnost postojanja Izvora Koji ga neće ostaviti samog, Koji je uvijek s njim i Koji ga vodi kroz životne probleme, nedoumice i Koji mu pruža sigurnost i smirenost." Ovdje nam profesor Karaman ukazuje na to da sekularna duhovnost, u svojim različitim oblicima (u ovom slučaju imamo jogu kao primjer toga), nikada ne može biti valjana alternativa ibadetu koji je utemeljen u vjerovanju u objektivnu Istinu. Dakle, iako ova dva fenomena dijele neke fizičke karakteristike, duhovno se ne mogu uporediti.

Sastavni dijelovi namaza

- **Okretanje prema Kibli** – Način na koji Allah, dželle šanuhu, naređuje Svojim robovima da se okrenu u namazu jeste u svakodnevnom životu način okretanja prema nekome koji možemo označiti kao simbol govora tijela u komunikaciji sa drugima. Na ovaj način ljudi jedni drugima šalju dosta poruka i na osnovu govora tijela pokušavamo da odgonetnemo poruke koje nam se šalju. Psiholozi Zuhail i Acar (Adžar) Batlaš (Batlaš) u svojoj knjizi *Bedenin dili (Govor tijela)* o ovakvom okretanju kažu sljedeće: "Kada se dvoje ljudi okrene jedno prema drugome to pokazuje da između sebe dijele nešto posebno, lično, nešto što se tiče samo njih dvoje." Allah, dželle šanuhu, propisuje Svojim stvorenjima da se prilikom obavljanja namaza okreću u pravcu Kible, da svoja tijela i svoju dušu, svoj razum usmjere ka Kibli. Okrenuti u tom pravcu znači da se neće okretati u drugom, da će svoje tijelo okrenuti tačno u jednom pravcu i da će se na njemu zadržati. Ovo prouzrokuje da je čovjek uvijek

svjestan pravca prema kojem ide, kojim hodi, da Allah, dželle šanuhu, i Njegovo zadovoljstvo bude glavni prioritet u njegovom životu i da je to njegov smjer okretanja i bivanja u životu. Također, okretanje ka Kibli predstavlja vid discipline, da se uvijek zna na koji način i kuda okrenuti trebamo klanjati namaz. U kontekstu ovoga, prof. dr. Abdurrahman Kasapoğlu u jednoj od svojih knjiga kaže: "Kibla je jasan simbol okretanja ka Allahu, dželle šanuhu. Ako se osoba koja klanja ne okrene Allahu, dželle šanuhu, mentalno i emocionalno, i ne osjeća se kao neko ko Mu se predaje, okretanje ka Kibli nema mnogo smisla. Ne možemo reći da se osoba koja se okrene ka Kibli, ali čiji je um potišten materijalnim životnim težnjama i ne može postići duhovno raspoloženje, zapravo obraća Allahu. Orijehtacija tokom namaza je fizički odraz veličanja Allaha, dželle šanuhu, pri čemu je osoba prisutna, koncentrira svoje osjećaje i misli na Njegovu moć i duhovno Mu se vraća." Kibla je simbol koji izražava da je vjernik u potrebi za Allahom i u potrazi za Njegovim zadovoljstvom. Zahvaljujući okretanju ka Kibli, Allah, dželle šanuhu, okuplja muslimane različitih dijelova svijeta u jednu zajednicu, kao da okrenuti u istom pravcu svi zajedno klanjaju u Mesdžidu-l-Haramu, što oslikava perfektno okupljeno društvo. Rečeno je da je okretanje ka Kibli simbolično, a On je dostupan i blizak Svojim robovima iz koje god pozicije i pravca Ga dozvali. Okretanje ka Kabi predstavlja pokoravanje Allahovoj naredbi u namazu, a samim tim znači i okretanje ka Njemu. Allah je Kardar da Svoje robove usmjeri tamo gdje On hoće, pa je tako za namaz odredio pravac Kible.

- **Kijam (stajanje u namazu)** – Oslobođanje od dunjaluka i okretanje Allahu – pripremanje za namaz sa znanjem da je to prvo stajanje i da počinje namaz sa tekbirom.
- **Tekbir** – Kada izgovaramo *Allahu Ekber* tokom i nakon tih riječi:
 1. Musliman tada ostavlja sve iza sebe, zanemaruje cio dunjaluk, sve što postoji osim Allaha, dželle šanuhu, i oslobađa od svega svoje srce i razum. U momentu kada želi da obavi neki namaz insan može da ima određene probleme, bolest, nešto što ga tišti u tom periodu, stoga, prilikom obavljanja namaza on izgovaranjem riječi *Allahu Ekber* ostavlja

sve ono što je vezano za dunjaluk i vezuje svoje srce i razum za Uzvišennog Allaha.

2. Vjernik se tada, svjestan svoje nemarnosti, oslobađa dunjalučkih poslova i nehajnosti te stupa u vezu sa Allahom, dželle šanuhu, Koji je uvijek i svuda dostupan, te se tako vjernik oslobađa nemarnosti i počinje Allahu zikr činiti, odnosno, spominjati Ga i veličati.

- **Kiraet (učenje u namazu)** – Allah, dželle šanuhu, ovim je spojio učenje Kur’ana i namaz. Namaz kao zaseban ibadet budi u insanu snažna osjećanja, a kada se spoji sa učenjem Kur’ana onda zasigurno mora probuditi svijest vjernika, učiniti da njegovo srce i um budu potpuno fokusirani na ibadet. To je razgovor sa Allahom, dželle šanuhu, Allah sluša Svoje robove kako uče Kur’an. Dodajući na ovo, profesor Abdurrahman Kasapođlu kaže: “U ovakvom stanju duha manifestira se kur’ansko djelovanje na ličnost klanjača.” Ono što je bitno jeste da prilikom učenja Kur’ana u namazu, ali i van namaza, vjernici budu svjesni onoga što uče i značenja ajeta koje uče u namazu. To je, s druge strane, vjernikova veza sa Kur’anom. Povezan je njegov odnos sa Kur’anom van namaza sa odnosom i kvalitetom učenja u namazu, a samim tim i kvalitetom cijelog namaza. Postoje dva stanja onih koji uče Kur’an u namazu: 1) jedni jezikom uče, ali im razum ne dojmi ono što izgovaraju; 2) drugima su jezik i razum blisko povezani, pa svjesno razmišljaju o onome što uče jezikom. Proceduralno učenje ajeta u namazu, kao puki čin ispunjenja tog dijela namaza, bez razmišljanja o onome što se uči, krupan je nedostatak i predstavlja veliku neozbiljnost kada znamo da Onaj kome se obraćamo u namazu je Uzvišeni Allah. Ukoliko se više uči Kur’an to su namazi ljepši, pa se nekada duže, a nekada kraće uči, tako da koliko god se više uči i izučava Kur’an to namaz biva ljepši. Tada se osjeća prava ljepota i namaza, i učenja Kur’ana i značenja koje se nalazi u tim ajetima. Da nije namaza možda bi veliki broj muslimana zanemario učenje Kur’ana i udaljio se od njega.

- **Ruku’ (pregibanje u namazu)** – Ruku’ je tjelesni položaj koji prakticira vjernik tokom namaza kako bi priznao vlastitu nemoć i slabost pred Allahovom Veličinom, Veličanstvom i Snagom. Prva faza iba-

deta je stajanje (kijam), nakon čega slijedi druga faza. Ako rob želi da pokaže poštovanje koje osjeća prema Allahu, dželle šanuhu, na višem nivou nego kada stoji, pregiba se i čini ruku'. Ruku' je tjelesna praksa koja se radi samo da bi se veličao Allah, dželle šanuhu. Klanjanje i pregibanje samo pred Allahom su odlika vjernika. Za vjernika koji klanjajući namaz obavlja ruku' to znači hvaliti Allaha, dželle šanuhu, iskazujući Mu neograničenu ljubav i odanost. Profesor Abdurrahman Kasapoğlu, govoreći o bitnosti ruku'a za buđenje svijesti cjelokupnog društva, kaže: "Obavljanje namaza u džematu pretvara ruku' u aktivnost u kojoj se kolektivna svijest doživljava na najvišem nivou, uklanjajući je iz individualnog stava."

- **Rab – rob / nadređeni – podređeni** – položaj ruku'a je takav da se vjernik saginje, spušta glavu kao najbitniji dio tijela i poklanja se Allahu, dželle šanuhu. Ovakvo poklanjanje je bilo prisutno kroz historiju u mnogim kulturama kao način izražavanja odnosa nadređenog i podređenog. Profesor Kasapoğlu kaže: "Pregibanje naprijed je gest koji se koristio u svim historijskim periodima i u različitim kulturama. Čak i ako postoje male razlike u značenju pregibanja među kulturama, ono generalno znači pozdravljanje, pokazivanje poštovanja, prihvatanje autoriteta osobe kojoj se poklanja. Ono što privlači pažnju jeste funkcija ovog gesta kao vida označavanja statusa između više i niže klase u društvu. Sa dolaskom islama, koji daje jednaka prava svima, ovaj gest, po kur'anskoj naredbi, isključivo se koristi u odnosu insana prema Allahu, dželle šanuhu. Prema ovome, musliman koji stoji pred Allahom, u namazu, manifestira svoja osjećanja i misli kroz svoje tijelo i čini ruku', odnosno pregiba se Allahu, dželle šanuhu." U namazu je to poklanjanje Allahu, dželle šanuhu, to je veza između Rabba/Gospodara i roba. Kada u dunjalučkim poslovima neko ima potrebu da se drugome pokloni i ponizi, to ostavlja veoma loš utjecaj na njegovo mentalno zdravlje. U tom slučaju, on može dobiti neku beneficiju od osobe kojoj se poklanja, ali ne može da osjeti ništa lijepo prilikom pregibanja i poklanjanja. Međutim, kada se rob klanja i pregiba Allahu, dželle šanuhu, čak i kada ima najviše problema i kada ima poteškoća i iskušenja, prilikom pregibanja

Allahu, dželle šanuhu, on osjeća slast i sa njega pada teret svih negativnosti koje mu se dešavaju u životu, jer zna da se pregiba i poklanja Allahu, dželle šanuhu. On je taj Koji ga je stvorio, Koji zna sve ono što se dešava u njegovom životu, čak i za probleme koje ima čovjek zna da mu ih je On dao, pa će mu On dati i rješenje za iste. U tome se ogleda potpuno prepuštanje Allahu, dželle šanuhu.

- **Padanje na sedždu ide preko ruku'a** – Kada Allah, dželle šanuhu, u Kur'anu govori o činjenju sedžde Davuda, alejhi selam, koristi termin حَرَّ رَاكِعًا – *harre rakian* – *pade licem na tle*, to jest pregibanjem učini sedždu. Ruku' i sedžda su dva dijela namaza koja se potpuno različito obavljaju. U namazu insan nakon stajanja čineći ruku' (pregibajući se) ide ka sedždi. Da bi učinio sedždu vjernik mora da prođe kroz pregibanje, odnosno ruku'. U ajetu se kaže:

﴿قَالَ لَقَدْ ظَلَمَكَ بِسُؤَالِ نَعَجْتِكَ إِلَىٰ نَعَاجِهِۦ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْخُلَطَاءِ لِيَبْغَىٰ بَعْضُهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَقَلِيلٌ مَّا هُمْ ۗ وَظَنَّ دَاوُدُ أَنَّمَا فَتَنَّهٗ فَأَسْتَغْفِرَ رَبَّهُۥ ۗ وَحَرَّ رَاكِعًا وَأَنَابَ﴾

„Učinio ti je, doista, krivo!“ – reče Davud – *'time što je tražio da tvoju ovcu doda ovcama svojim; mnogi ortaci čine nepravdu jedni drugima, ne čine jedino oni koji vjeruju i rade dobra djela; a takvih je malo.'* I Davud se uvjeri da smo Mi baš njega na kušnju stavili, pa oprost od Gospodara svoga zamoli, *pade licem na tle i pokaja se.*“ Davud, alejhi selam, shvativši da ga je Allah, dželle šanuhu, iskušao osjetio je tugu i pokajanje, pa je sa takvim osjećanjima zatražio oprost od Uzvišenog Allaha čineći Mu sedždu. Mufesiri izraz حَرَّ رَاكِعًا – *harre rakian* – tumače kao činjenje sedžde, jer ukoliko je neko učinio ruku' onda se podrazumijeva da će učiniti i sedždu. Ruku'u znači pregibanje, a sedžda licem padanje na tle, a oboje se obavljaju savijanjem gornjeg dijela tijela. Možemo reći da je Davud, alejhi selam, obavljanjem ruku'a, odnosno sedžde, uz svjesnu povezanost svojih osjećanja i misli, želio da iskaže svoje pokajanje, da zatraži oprost od Allaha, dželle šanuhu, da iskaže svoju zahvalnost Njemu.

- **Ruku' i van namaza – skrušenost i skromnost** – Ruku', pregibanje ili spuštanje glave jeste sastavni dio namaza. Uzet kao simbol poniznosti on ima svoje mjesto u pokoravanju Allahu, dželle šanuhu, i u svim

ostalim segmentima svakodnevnice. Ruku' kao poniznost manifestira se i u vjerovanju u Njega Jedinog, u Njegove Knjige, Sudnji dan i svemu što je propisao Svojim robovima. Također, ruku' treba da motivira vjernika i da ga ukrasi svojstvom skrušenosti i skromnosti, najprije prema Allahu Uzvišenom, potom u međuljudskim odnosima, da nikada ne bude ohol i misli da je neko manje dobar u odnosu na njega. Tako, ruku' koji obavlja, to skrušeno poklanjanje Allahu, dželle šanuhu, manifestira se i na njegov društveni život.

- **Zikr na ruku'u** – Nakon poklanjanja mi veličamo Allaha, dželle šanuhu, govoreći *Subhane Rabbi el-azim*, i svjesni smo Njegove veličine, svjesni smo da je On svemu Kadar, da može popraviti naše stanje ukoliko se nalazimo u nekoj lošoj situaciji, da može učiniti još ljepšom neku blagodat koju nam je dao, da je On Vlasnik svih blagodati koje nam daje. Ove riječi hvale su izraz potpunog veličanja, predanosti i zadovoljstva, što je u potpunosti odsutno u svim drugim vidovima poniznosti koje čovjek silom ili milom bude iskazao nekom stvorenju, gdje u takvoj situaciji čovjek osjeća nelagodu, nezadovoljstvo, a umjesto poniznosti poniženje.

- **Sedžda (spuštanje glave na tlo)** – Sedžda uzrokuje prodorniji pogled, šire horizonte, sigurniji korak i bolji uvid u izazove mjesta i vremena vlastitog življenja. Kada vjernik spušta glavu na tlo čineći sedždu, znajući da je sedžda najuzvišeniji čin u namazu i da je tada najbliži Uzvišenom Allahu, pri svakom podizanju sa sedžde on mora biti sve više svjesniji svoje uloge na dunjaluku. Vjernik zna zbog čega pada na sedždu, Kome je čini i zna da Onaj Kome je pao na sedždu i Koga veliča riječima *Subhane Rabbi el-ela* jeste Onaj Koji ga neće ostaviti na cjedilu, već će uvijek biti uz njega i pomagati ga kad god on to zatraži. Dok je na sedždi vjernikovo srce postaje mekše, on postaje smirenija i fokusirana ličnost. Obavljajući sedždu osjeća se skrušenost i potpuna predanost Allahu, dželle šanuhu. Skrušenost je komponenta podčinjenosti; ona obuhvata ostavljanje arogancije, ponosa, razmetljivosti i osjećaja samodostatnosti i zamjenjivanje istih blagošću i poniznošću koju rob osjeća pred svojim Stvoriteljem.

- **Zikr i dove na sedždi** – Najljepše je dovu uputiti Allahu, dželle šanuhu, na sedždi jer je tada vjernik najbliži Njemu i kada ima određenu potrebu, probleme, uvijek mu bude lakše i zna da će mu Allah, dželle šanuhu, ukabuliti dovu kada Mu je iskreno na sedždi uputi. Tako da uvijek kada se podigne sa sedžde vjernik se osjeća rasterećenije – oslobođen sve napetosti i strepnje.

- **Sedenje – tešehhud i dova** – Značenje tešehhuda jeste da vjernik poklanja sve svoje ibadete, sva djela Allahu, dželle šanuhu. On ovdje priznaje da sve što radi čini zbog Njega i da sve Njemu pripada. Namaz završava salavatom na poslanike Ibrahima i Muhammeda, alejhima selam, te dovom u kojoj imamo direktno slanje selama našem Poslaniku, sallallahu alejhi ve sellem, u čemu imamo posebnu draž, konekciju i stalno podsjećanje da smo na njegovom putu i uputi. Priznanjem da sva djela pripadaju Allahu, dželle šanuhu, ostavlja trag na ličnost vjernika jer tako biva svjestan Allahovog, dželle šanuhu, prisustva, Njegove veličine i moći da upravlja svime što se dešava.

- **Predaja selama** – Ovim činom završava se namaz. Nakon predaje selama vjernik čini zikr i dove koje su propisane nakon ovog ibadeta, a možemo reći da je sam namaz dova, jer u svakom dijelu namaza upućuje se određena molba Allahu, dželle šanuhu. Nakon namaza vjernik upućuje dove u kojima se nada da će mu Uzvišeni prihvatiti namaz.

Namaz kao dova

Na kraju namaza čovjek nastavlja sa spominjanjem i veličanjem Allaha, dželle šanuhu, i upućuje Mu dovu. Ovo pomaže da se stanje smirenosti i ugodnosti nastavi još neko vrijeme nakon namaza. U dovi, iznoseći svoje probleme i zabrinutost, čovjek moli svog Gospodara da mu pomogne u njegovim životnim situacijama, problemima koji ga zadese i zbog kojih osjeća zabrinutost i od Njega traži podršku.

Na osnovu ovoga, izražavanje problema i nevolja, čak i ako se ispričaju drugim ljudima, biva razlogom duhovnog rasterećenja i olakšanja.

Poznato je da iskazivanje problema i razgovor o njima s drugim ljudima dosta pomaže, olakšava i smanjuje intenzitet stresa onima koji imaju duševne probleme. Ukoliko razgovor o problemima sa bliskim prijateljem ili psihologom pomaže osobama sa duševnim bolestima, kakav onda doprinos ima u izlječenju izlaganje problema, briga, nelagodnosti Allahu, dželle šanuhu, nakon svakog namaza, onda kada Mu vjernik čini dovu i traži Njegovo utočište i pomoć?

Allah, dželle šanuhu, u Kur'anu, opisujući onoga ko se okrene od Njegove Knjige i ostavi zikir i činjenje dove, da će mu život na dunjaluku biti težak, kaže:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾

"A onaj ko okrene glavu od Knjige Moje, taj će teškim životom živjeti i na Sudnjem danu ćemo ga slijepim oživjeti", jer ostavljanjem Allaha, dželle šanuhu, Onoga Koji Jedini može da popravi stanja vjernika, velika je nepravda koju insan može sebi da učini.

Samo upućivanje dove, odnosno mogućnost koju Allah, dželle šanuhu, daje Svojim robovima da Mu svoje probleme iznesu, pomaže u smanjenju stresa. Saznanje o ovom Allahovom, dželle šanuhu, obećanju vjernici nalaze u sljedećim ajetima u kojima Allah, dželle šanuhu, kaže:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾

"Gospodar vaš je rekao: - Pozovite Me i zamolite, Ja ću vam se odazvati..."

Iz ovog razloga upućivanje dove Allahu, dželle šanuhu, pomaže u oslobođanju napetosti i stresa jer se čovjek nada da će mu Uzvišeni Allah pomoći u rješavanju problema i otklanjanju tuge i anksioznosti. Nadajući se da će mu Allah, dželle šanuhu, ukabuliti dove (prihvatiti) i odazvati mu se, a Allah najbolje zna hoće li i na koji način odgovoriti na upućenu dovu, samim upućivanjem dove i postojanjem mogućnosti da će dobiti odgovor od Allaha, dželle šanuhu, čovjek uspijeva da smanji pritisak stresa i da samom sebi sugerira da izmijeni neka svoja ranija

uvjerenja, stavove, vrijednosti, sklonosti ili ustaljene obrasce ponašanja i da usvoji nove.

Kada osoba obavi svoj namaz, uputi dovu Allahu, dželle šanuhu, i nada se da ću mu biti primljena, svjesnije i sa većom odgovornošću obavlja svoje poslove i vrši obaveze koje mu je Allah odredio. Ovo mu pomaže da nakon što se oslobodi sumnji i promišljanja pronađe mir, bude aktivniji, poveća njegovu volju za činjenjem korisnih stvari i poveća svoj tevekkul – oslanjanje na Allaha, dželle šanuhu.

Namazom protiv stresa

Namaz ima veoma veliki utjecaj u razvijanju samouvjerenosti i liječenju mentalnih poremećaja, pomaže u smanjivanju nervnih napetosti i stresa koji se javljaju zbog pritiska svakodnevnog života. A upravo je namaz ono najveličanstvenije što približava Allahu Uzvišenom i ono najvažnije što duši rahatluk donosi i sretnom je čini. Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, često bi govorio Bilalu, radijallahu anhu: "O Bilale, rasteri nas namazom."

Smirenost koju namaz donosi pomaže duševnim bolesnicima da se oporave od stresa i uzmemirenosti u kojoj se nalaze. Duhovna smirenost i ugodnost koja nastaje u toku namaza uglavnom se nastavlja i neko vrijeme poslije. Iako je čovjek u ovoj duhovnoj smirenosti on se može susresti sa stvarima ili situacijama koje su bile razlog njegovog stresa ili se pak njih sjetiti.

Allah, dželle šanuhu, opisujući koliko važno mjesto namaz ima u životima vjernika i od čega sve on odvraća, objavljuje ajet u kojem kaže:

﴿أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾

"Kazuj Knjigu koja ti se objavljuje i obavlja molitvu, molitva, zaista, odvraća od razvrata i od svega što je ružno; obavljanje molitve je najveća poslušnost! – A Allah zna šta radite."

Jedan od razloga zbog kojih ljudi čine loša djela je impulsivnost i želja za instant gratifikacijom, iza čega neminovno stoji duhovni disbalans i osjećaj praznine. Iz ajeta, dakle, shvatamo da je namaz lijek za ovaj vid duhovnih bolesti.

Ovaj važni efekat namaza u oslobađanju od stresa podsjeća na psihoterapijske metode koje neki savremeni stručnjaci biheviorizma koriste u liječenju uznemirenosti i stresa. Smirenost i ugodnost koju namaz pruža traje i održava se i dok čovjek nastavlja sa svojim životnim aktivnostima, pa na ovaj način čovjek bila duhovno ispunjena ličnost.

Namaz u funkciji korektora

Namaz ima veoma važne funkcije u ostvarivanju unutaršnjeg mira i harmonije kod čovjeka, a ovo se naročito manifestira kod onih koji redovno obavljaju svaki namaz. Namaz, odnosno čovjekovo stajanje ispred Allaha, dželle šanuhu, prilikom namaza, priprema teren za razvijenu svjesnost o Allahovom, dželle šanuhu, prisustvu svuda i svemu. Moguće je da osoba koja uredi svoj život prema ovom saznanju, osjećajući Allahovu, dželle šanuhu, ljubav, uspije da postigne svoj unutarnji mir. Osim toga, ovo saznanje će omogućiti osobi da poboljša osjećaj odgovornosti i svoju savjest obezbjeđujući funkcioniranje mehanizama unutarne kontrole. Zreo musliman razvijene svijesti zbog uravnoteženog unutaršnjeg stanja stvara i harmoničan odnos sa svojom okolinom što ga čini sretnom, produktivnom i pozitivnom osobom. Harmonija i konzistentnost između osjećanja, misli, uvjerenja i ubjeđenja u unutaršnjem svijetu ovakvog čovjeka može se manifestirati kroz njegovo ponašanje u vanjskom svijetu, te kroz njegov stav, pogled i pristup prema životu. Sve ovo se odražava i na njen odnos prema društvu kroz pravdu, saosjećanje, jednakost, disciplinu i efikasnost.

Prenosi se da je Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, upitao Ebu Bekra i Omera kada klanjaju vitr namaz, pa su dali različite odgovore. Ebu Bekr je odgovorio da vitr klanja na početku noću, dok je Omer kazao da klanja na kraju noći. Tada im Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, reče:

﴿أَمَّا أَنْتَ يَا أَبَا بَكْرٍ فَأَخَذْتَ بِالْوَتَمِ وَأَمَّا أَنْتَ يَا عُمَرَ فَأَخَذْتَ بِالْمَوْءَةِ﴾

“Ti, Ebu Bekre, postupio si predostrožno, dok si ti, Omere, postupio asertivno.”

Iz hadisa vidimo ulogu psihološke predispozicije u načinu obavljanja ibadeta kroz razliku između dva ashaba, kao i to da je Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, uvažio oba pristupa i nije prekorio ni jednog ni drugog. Također, možemo uvidjeti koliko su ashabi bili svjesni važnosti namaza i koliko su brinuli o tome da ga u pravo vrijeme obavljaju. Ovo se nesumnjivo ogledalo i u rasporedu i planiranju njihovih drugih obaveza koje su imali tokom dana.

Namaz u džematu – grupna terapija

Postoje i određeni utjecaji namaza na društveni život i strukturu. Obavljanje dnevnih namaza, teravije, džume i bajram namaza u džamijama u džematu najprije razvija kolektivnu svijest o Allahovom, dželle šanuhu, prisustvu, te omogućava jačanje društvenih veza između pojedinaca uz osjećaje ljubavi, poštovanja i iskrenosti. Zahvaljujući ovoj funkciji namaza u džematu, muslimani imaju priliku razgovarati jedni s drugima, savjetovati se, pomagati se, te tako napraviti ambijent za rješavanje individualnih i društvenih problema.

Pored svega ovoga, postoji veoma značajan utjecaj namaza obavljelog u džematu u pogledu terapije. Kada pojedinac ide u džamiju radi obavljanja namaza dobija priliku da zajedno sa drugima obavlja neke društvene aktivnosti, da ostvari jake društvene odnose koji pomažu u formiranju iskrenih prijateljskih veza, dobija priliku da pomogne drugima i da se upozna sa svojim komšijama i drugim stanovnicima mjesta u kojem živi. Društvene veze i prijateljski odnosi ostvareni na ovaj način pomažu pojedincu da sazrijeva i razvija svoju ličnost. Zaista, ovakvi odnosi omogućavaju osobama koje su podlegle stresu zbog osjećaja samoće, koje su se udaljile od društva i koje misle da ne pripadaju ni jednoj društvenoj grupi ili da nisu prihvaćeni od drugih, da se oslobode

tog stresa i tih razmišljanja, te da zadovolje svoju potrebu za osjećanjem pripadnosti i uvažnosti u društvu.

Džuma namaz ima još dvije uloge a to su zaštitni lijek i terapija. Uloga zaštitnog lijeka ogleda se u tome da džuma daje snagu za prevazilaženje životnih problema onoj osobi koja od malehna obavlja džuma namaz i tako stječe raznovrsna vjerska znanja i smjernice koje je upućuju na pravi put. Što se tiče uloge terapije, ona se ogleda u tome da hutbe koje osoba sluša za vrijeme džume pomažu osobi da procijeni sebe i svoje sposobnosti, da ojača svoju volju, da spozna i suoči se sa problemima koje ima, da se bori protiv njih i prevaziđe ih. Neke osobe, razgovarajući i iznoseći svoje probleme imamu nakon namaza, uspijevaju umanjiti svoj stres i dobiti savjet od imama i uputstva kako da prevaziđu svoje probleme.

Uloga terapije u boljem razvijanju ličnosti čovjeka koju posjeduje namaz u džematu, a posebno džuma namaz, u određenoj mjeri liči na grupne psihoterapije. Terapija koju Klapman i drugi psihoterapeuti u posljednje vrijeme koriste u liječenju poremećaja bolesnika jeste terapija koja pomaže u rješavanju psiholoških sukoba kao vrsta obrazovne grupne psihoterapije i smatraju je korisnom u odbrani protiv psiholoških poremećaja i kao duhovnu zaštitu. Očigledna je sličnost ovih obrazovnih grupnih psihoterapija, koje štite od blagih mentalnih problema nastalih uglavnom uslijed životnog pritiska, sa terapijskom ulogom hutbi koje se slušaju za vrijeme džume namaza.

Neophodno je reći da psihoterapija preuzima zadatak da pomogne duševnim bolesnicima nakon što se poremećaji pojave. Međutim, namaz uopće, a posebno džuma namaz, štiti i čuva osobu od duševnih poremećaja, a prevencija je bolja i korisnija od liječenja. U tom smislu, superiornost namaza je vrlo jasna. U posljednje vrijeme, kao što smo ranije spomenuli, neki psiholozi su počeli isticati važnost namaza u zaštiti od mentalnih bolesti.

Redovno obavljanje ibadeta u njihovim određenim vremenima kao što u duši vjernika usađuje strpljenje, podnošenje teškoća, ljubav pre-

ma drugim ljudima, međusobno pomaganje i činjenje dobrih djela i osjećaj odgovornosti, tako i uči vjernika pokornosti Allahu, dželle šanuhu, održavanju povezanosti sa Njim, poštovanju i pridržavanju Njegovih naredbi i potpuno pouzdanje u Uzvišenog Allaha. Sve ovo su lijepe osobine koje čine osobu potpunom, zreлом i iskrenom ličnošću. Nema sumnje, ukoliko vjernik obavlja ibadete na uredan i iskren način da će ga oni štititi od mentalnih bolesti, ali i ojačati njegovo duhovno zdravlje i pomoći mu da stekne lijepe osobine.

Vjernik koji, na primjer, ustajući sa sedžde nema prodorniji pogled, šire horizonte, sigurniji korak i bolji uvid u izazove mjesta i vremena vlastitog življenja, liči na čovjeka kome uporno pokazuju mjesec – taj fascinantni prizor, a on uporno ne vidi ništa osim kažiprsta. I naravno, svi ibadeti su samo inicijalni mehanizmi koji, ukoliko se ispravno shvate i prihvate, moraju potaknuti multidisciplinarno zanimanje za sve oblike Božije kreacije, ali i brojne procese koji nastaju iz istih.

Zaključak

Prema islamu, čovjek je plemenito i značajno živo biće. Allah, dželle šanuhu, odabrao je čovjeka, odnosno ljudski rod, da mu objavi Knjigu, Uputu i na taj način, preko Objave, uspostavio vezu sa njim. Ovo je blagodat veoma posebna za čovjeka koja ga odvaja od drugih stvorenja.

Čovjek kao biće koje posjeduje razum i sposobnost razmišljanja, koristeći svoje intelektualne sposobnosti može da shvati mudrost stvaranja posmatrajući uzroke i posljedice u svim dešavanjima. Kao rezultat toga, uz mudru i razboritu procjenu može da shvati i razumije Allahovo, dželle šanuhu, postojanje i jedinstvo.

Promjena razmišljanja je prvi korak i neophodan uslov za promjenu nečije ličnosti i ponašanja. Iako ibadet obuhvata sve što Allah, dželle šanuhu, voli i prihvata od riječi i djela, prve asocijacije koje budi riječ *ibadet* u umovima većine vjernika usko su vezane za obrede (namaz, post, zekat, hadždž), a koji opet imaju funkciju izoštravanja kognitivnih sposobnosti vjernika. Nema sumnje, ukoliko vjernik obavlja ibadete na uredan i iskren način da će ga oni štititi od mentalnih bolesti, ali i ojačati njegovo duhovno zdravlje i pomoći mu da stekne lijepe osobine.

Kur'an nam poručuje da je ultimativna funkcija čovjeka ibadet, tako da nema nikakve sumnje u tome da pronalaženje svoje svrhe jeste jedini način na koji čovjek može postati potpuna i zdrava ličnost.