

Izvor poniženosti



Uzroci i izvori osjećaja niže vrijednosti mogu biti raznoliki kod različitih osoba. Neki od psihičkih kompleksa i duhovnih uznemirenosti potiču iz djetinjstva, a drugi se stiču u doba zrelosti. Djeca koja su rođena s tjelesnim nedostacima, djeca koja su odrasla u uvjetima siromaštva i poniženja, djeca koja su odgojena u okruženju loše porodice, spadaju u prvu skupinu pacijenata i njihov kompleks niže vrijednosti odnosi se na djetinjstvo. Oni koji su u svakom pogledu proveli zdravo djetinjstvo i koji su imali ispravan odgoj, ali koji su pod uticajem poraza, neuspjeha, uvreda i poniženja i ukratko, pod uticajem različitih događaja u životu doživjeli poniženje spadaju u drugu skupinu. Prvo i najvažnije sredstvo liječenja briga i duševnih kompleksa, sa naučnog i vjerskog aspekta, jeste samoobračun, kao i analiza duševnih stanja pacijenta te prepoznavanje stvarnih uzroka osjećaja niže vrijednosti. Sve dok se ne upozna stvarni uzrok bolesti i ne postane jasan njen stvarni izvor, liječenje se ne može obaviti na uspješan način. Značajan udio u liječničkim uspjesima savremene medicine leži u preciznoj i osjetljivoj aparaturi koja kod tjelesnih bolesti otkriva skrivene činioce u pojedinim organima tijela, te na taj način liječnika upućuje na stvarni uzrok bolesti. Psiholozi vele da oboljeli od duševnih patnji i kompleksa niže vrijednosti za uspješnost svoga izlječenja trebaju voditi dnevnik i suditi sebi na osnovu razuma. Potrebno je da pacijent objelodani svoja tamna sjećanja, koja se maglovito ukazuju i koja mu uzrokuju duševnu bol. On treba te svoje maglovite misli, koje mu stalno prijete nepoznatim opasnostima, izvući iz nejasnosti. Buntovne misli, koje na stranici čovjekovih sjećanja nekontrolisano i pobunjenički tumaraju treba izvrgnuti ozbiljnoj i preciznoj procjeni i tako ih staviti pod kontrolu. Ukratko, on treba ona opća pitanja koji se naslućuju iza tamnih oblaka mašte i predodžbi, koja iz daleka izgledaju zastrašujuće i koje mu donose brigu i kompleks – iznjeti na čistinu uma, potom ih precizno razložiti i analizirati. Svaki dio će napisati na stranici u obliku pitanja, i na svako pitanja će sa uputstvom razuma dati odgovor. Potom će radi liječenja biti obavezan da u vezi svakog od njih donese pravilnu i razumnu odluku. Najbolje je da sjednemo, da malo o sebi promislimo, i da pokušamo

uvidjeti šta je to uzrok našeg osjećaja niže vrijednosti? Šta smo sebi otprije zadali kao ciljeve života? Da li je stizanje do ovih ciljeva lahko ili postoje stanovite prepreke na putu do tih ciljeva? Kakve su te prepreke? Kakve smo dosad greške pravili u utiranju puta i hodu ka tim ciljevima? Sve to treba staviti na papir, uspostaviti odnose između uzroka i posljedica i međusobno ih grupisati. Pitanja koja slijede mogu vam biti uputstvo za tu proceduru:

1) O tjelesnim nedostacima

- a) Da li pridajem veliku važnost svojim tjelesnim nedostacima?
- b) Da li sam mnogo obraćao pažnju na stavove drugih i sebe podredio njihovim riječima?
- c) Da li sam u pokušaju nadomještanja svojih tjelesnih nedostataka ojačao neke druge svoje sposobnosti?

2) O osobama koje su loše odgojene u djetinjstvu

- a) Da li ja još uvijek živim sa mislima i osjećajima iz djetinjstva?
- b) Da li od svijeta i društva očekujem da sa mnom postupaju kao moji roditelji?
- c) Da li ja na sebe gledam kao na svjetlo očiju, najdraže biće, svjetiljku kuće, najljepši cvijet – te da li očekujem da me i drugi ljudi tako tretiraju?
- d) Da li padam u očaj kada se ova moja očekivanja ne ispune i kada uvidim da me drugi ne poštuju i ne cijene?
- e) Koga želim da pretekнем svojim nastojanjem i zašto to činim?

3) O onima koji su u toku djetinjstva bili predmet mržnje i ponižavanja

- a) Da li moj strah dolazi otuda što će me ljudi prezirati?
- b) U odnosu na koga se osjećam nižim i zašto?
- c) Da li su moja iskustva i događaji iz djetinjstva razlog da se sa ljudima oko sebe ophodim s mržnjom?
- d) Da li je moj duhovni život isprepleten sa strahovima i šokovima?

Kada sva ova pitanja, koja se tiču osjećaja niže vrijednosti, postaviš sebi i kada na njih daš precizne odgovore, ustanovit ćeš kakva si ti osoba, odnosno, preći ćeš stepen samospoznaje i saznati stanje svoje duše.

Islamski prvaci preporučivali su također vlastito preispitivanje, samoobračun, razmatranje svojih manjkavosti i njihovo bilježenje. Također, davali su adekvatne zapovjedi svojim sljedbenicima o analiziranju svojih želja, svojih dobrih i loših misli radi spoznavanje i liječenje svojih moralnih i duševnih slabosti.

Imam Ali, a.s., je kazao: "Potrebno je da pametan čovjek načini precizan obračun sa sobom, da sve svoje vjerske manjkavosti i mahane prebroji, da svoje misli i moralne osobine, svoja ponašanja u društvu i okolini ispravno odvaga – da sve to pohrani u svojoj memoriji ili zapiše

na papir – te radi na njihovom otklanjanju.”[1]

Imam Ali, a.s., također je kazao: "Onaj ko preispita svoja djela i napravi samoobračun, postane svjestan svojih nedostataka i pogrešaka i spozna svoje grijehe – tek tada može napustiti grijeh i popraviti nedostatke.”[2]

Isto tako Ali, a.s., je istakao: "Ko se bude bude preispitivao – ostvario je korist, a ko to bude zanemario – na gubitku je.”[3]

Ukoliko se neko uspije sjetiti događaja iz svog života, onda će uspjeti dokučiti u sebi izvorište svojih misli, etike i ponašanja. A kada uspije u ovome, to je istovjetno tome da je razvezao čvor sa svog mentalnog sklopa. Tada će se lahko osloboditi okova fantazije i svog neodgovarajućeg ponašanja i uspjeh će da se popravi.”[4]

Rezultat osobnog preispitivanja i samoobračuna biće otkrivanje korijena duševnih bolesti i uzroka osjećaja niže vrijednosti. A to samo po sebi znači rješavanje mnoštva duševnih kompleksa, čime se čovjek spašava mnogih maglovitih i nejasnih briga, koje mu svakog trenutka prijete. Ali, ispravno liječenje i nalaženje potpuno zdrave alternative zahtijeva drugu računicu, koju je Imam Ali u predaji iskazao riječima:...djeluje da bi ih otklonio, te čini dodatni napor da ih (nedostatke) ukloni.

I kada čovjek napravi samoobračun, te uoči sve svoje manjkavosti i slabosti, prenese ih na papir i spozna način kako da ih ispravi, treba da praktično djeluje na tom putu.

Naprimjer, onaj ko je u djetinjstvu bio mažen i zbog toga ušao u život razmažen i samoljubiv, sada kada je odrastao očekuje od ljudi da prema njemu postupaju poput njegovih roditelja i da ga preko mjere poštuju i cijene, ali pošto oni to ne čine, on postaje zabrinut i neraspoložen i osjeća se niže vrijednim, biva pogođen sa mentalnim rastrojstvom i duševnim nemirom. Sada, kada je preispitao sebe, shvatio je da je uzrok osjećaja niže vrijednosti i njegove zabrinutosti to što ga ljudi ne smatraju dragim i poštovanim kao što su to činili njegovi roditelji i da mu ne iskazuju ono poštovanje koje on u sebi očekuje. Ova spoznaja će donekle umanjiti njegove duševne patnje izazvane nejasnim i maglovitim duševnim pritiscima i brigama, ali će ga stanovita duševna bol i dalje progoniti. Da bi se potpuno izliječio on treba učiniti još jedan samoobračun, kako bi ustanovio koliko njegova očekivanja nadilaze njegove stvarne kvalitete. Dakle, on sada mora ustanoviti granice svojih stvarnih kvaliteta. Treba se suočiti sa sobom i shvatiti da je vrijeme djetinjstva prošlo. Onaj se krčak slomi i ono vino se prosu. Tada će se suočiti sa sobom i kazati: „Moji roditelji me nisu dobro odvagali i razumjeli – odgojili su me kao osobu punu očekivanja i zadovoljnu samim sobom – ali ja nisam vrijedan onoliko koliko smatram. Ako želim da normalno živim, morat ću zaboraviti ono vrijeme i morat ću pogaziti svoja nerealna očekivanja. Trebam odbaciti svoje neosnovane želje, a sebe u zajednici uskladiti

sa realnim i stvarnim parametrima i očekivanjima. Ako čovjek dobro odradi i drugu fazu samopreispitivanja i rezultate sprovede u djelo, bolest zabrinutosti će biti iskorijenjena i do kraja života će smirene duše i spokojnog duha živjeti među ljudima.

Imam Ali, a.s., je rekao: "Ne budi pohlepan prema onome što ne zaslužiš." [5]

On je, također, kazao: "Najbolji lijek je napuštanje neostvarivih i nerealnih želja." [6]

Prema tome, za izlječenje svih duševnih briga i kompleksa potrebna su ova dva preispitivanja:

- 1) **Čovjek prvo treba upoznati sebe, napraviti samoobračun i ustanoviti uzroke svog osjećaja niže vrijednosti i briga. Znači, treba shvatiti korijen bolesti.**
- 2) **Potom će, na drugom nivou, realno sagledavajući i uz pomoć razuma, potražiti lijek i uskladiti se sa stvarnim stanjem i činjenicama.**

On veli: "Po mom mišljenju, ukoliko sebe upoznamo do krajnje moguće granice, te se nakon toga uskladimo sa okruženjem, sa ljudima i istinom – tada smo pronašli najbolji put za svoju duševnu uravnoteženost." [7]

Neki ljudi pate od neizlječivih tjelesnih oštećenja te zbog toga u sebi osjećaju određeni duševni kompleks – i ovaj nedostatak se ne da izliječiti ni jednim duševnim samoobračunom, niti bilo kakvim ljekarskim tretmanom. Jedino rješenje im je da sebi sugeriraju moć i otpor. Oni se trebaju sa ovim svojim deformitetom pomiriti, ali za uzvrat trebaju započeti proces oživljavanja nekih drugih unutarnjih sposobnosti te svoju manjkavost nadoknaditi sticanjem drugih vrijednih atributa i savršenstava i na taj način pokazati svoju ličnost.

Djetetu treba to sugerirati odrasli čovjek koji ima tjelesni nedostatak ili da ono samo sebi sugerira. U svrhu kompenzacije tjelesne manjkavosti treba ga podstaći na buđenje drugih potencijala položenih u njegovoj nutrini – čime će mu se omogućiti da pokrije svoje manjkavosti, kako u svojim očima tako i u očima drugih i nadoknadi nedostatak koji ima." [8]

:Uzvišeni Gospodar u Časnom Kur'anu daje svom Poslaniku sljedeću zapovijed

ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةِ

Ti lijepim na zlo uzvрати... (El-Mu'minun, 96)

Kada bi svi ljudi ovaj primjenjivali dobrobitni program, te kada bi na svako zlo i ružnoću uzvraćali dobročinstvom, kada bi na nasilje uzvraćali pravednošću, na srdžbu blagošću, na manjkavost potpunošću, na posrtaje sa oprostom, ukratko, kada bi na svaku nepoćudnost uzvraćali sa ćudoređem – tada bi cijelo društvo postiglo svoju ljudsku potpunost i savršenstvo. Imajući u vidu da su uzročnici duševnih briga i unutarnjih kompleksa različiti, to prirodno iziskuje i različite puteve i načine njihova liječenja. Međutim, uvijek treba imati u vidu da se

osnova izlječenja svih njih svodi na dvije navedene stvari:

a) da se temeljitom analizom i pretragom ustanove nejasna duhovna stanja i da se tačno utvrde stvarni uzroci uznemirenosti i brige.

b) da se za oslobađanje od svakog od tih unutarnjih kompleksa izradi odgovarajući, na razumu zasnovan program, koji će pacijent sa potpunom odlučnošću primjenjivati u praksi i tako sebe osloboditi unutarnjih patnji i pritisaka.

Programi psihologa za liječenje gore naprojanih kompleksa oslanjaju se samo na znanost, ali islamski prvaci svoje programe zasnivaju na dvije čvrste osnove: vjeri i nauci, te u liječenju bolesnika uvijek koriste ove dvije sile. Zamislite kada cijenjen i godinama uspješan trgovac zbog određenih robonovčanih poremećaja na tržištu ostane bez sredstava i ne mogne više normalno poslovati, te bude prinuđen da svoju radnju zatvori – on će se sigurno suočiti sa brigama i stresovima. Takav čovjek će se zbog ekonomskog kraha i neimaštine osjećati poniženim. Izgubiće mir, spokoj, san i rahatluk. Zbog psihičkih pritisaka i težine nervoze i razmišljanja, on će patiti i svakog dana i tjelesno i duševno kopniti. Na koncu je moguće da završi s težim duševnim oboljenjima i poremećajima. Liječenje i u ovom, kao i u prethodnim slučajevima odvija se na dva nivoa i on će morati odgovoriti na neka pitanja.

a) Odakle potiču njegova briga i osjećaj niže vrijednosti?

b) Šta treba učiniti za otklanjanje briga i kompleksa niže vrijednosti?

Ukoliko u nutrim ovog trgovca nema neki drugi razlog za pojavu kompleksa niže vrijednosti, onda je odgovor na prvo pitanje jasan: on je jednostavno postao zabrinut i nespokojan zbog gubitka osnove svog ekonomskog života. On se stidi i zbog toga što je nekad bio ugledan trgovac, a danas je nemoćan, jadan i čemeran.

I odgovor na drugo pitanje je jasan: njegovu beznadežnost treba preobratiti u nadu i optimizam. Njegov slomljeni i nemoćni duh treba ojačati. Treba ga ponovo obodriti na ulaganje truda i napora. U najkraćem, treba ga podstaći da se bori i da donosi odluke. On treba ponovo početi sticati kapital i tako početi vraćati izgubljeno dostojanstvo i ponos. Tako će svoj kompleks niže vrijednosti preinačiti u čast, a unutarnji nespokoj u sigurnost. Ali, ono što je teško jest uklanjanje uzroka njegove beznadežnosti i osjećaja poraženosti, a vraćanje na njihovo mjesto optimizma i sigurnosti. Psiholozi se u ovakvom slučaju oslanjaju jedino na naučne procjene i iskustvo i bankrotiranog trgovca jačaju različitim sugestijama. Govore mu: „Ne budi očajan, jer beznadežnost je najsnažniji činilac za nastanak nesreće i stizanje crnih dana. Donesi čvrstu odluku, ponovo kreni s poslom, ulaži trud i napor kako bi povratio povjerenje ljudi. Svaku priliku koristi da napreduješ!“

Potom mu prenose priče o osobama koje su također bile bankrotirale, ali koje su donijele

čvrste odluke, napravile promjenu u svom životu i ponovo uspjele te mu govore: „I oni su bili poput tebe, i kao ti su zapali u teškoće. Ali, oni su donijeli odluku, radili i povratili ugled. I ti, ako želiš biti uspješan poput njih, moraš da se okreneš optimističkom gledanju na stvari, da ojačaš svoju volju te da kreneš u borbu i u djelovanje – tada ćeš moći nadoknaditi sve svoje poraze i okončati svoje patnje i brige!“

Islamski prvaci su u ovakvim slučajevima koristili sve naučne i iskustvene programe i, pored toga, za buđenje nade i sigurnosti koristili su i veliku snagu vjere te srce bolesnika usmjeravali ka Uzvišenom Bogu. Govorili bi mu: „Ne boj se, budi optimističan, imaj nade u Uzvišenog Boga. Ako budeš radio i djelovao oslanjajući se na Njega, nećeš biti sam. Uzvišeni će biti tvoj zaštitinik. Onaj ko bude pod plaštom Božije zaštite nikada ne može pretrpjeti poraz. Cijeli postojeći svijet i sva ljudska srca nalaze se u Božijoj ruci. On je Uzrok svih uzroka i On je taj Koji najveću teškoću može razriješiti na najjednostavniji način!“

U slučajevima kada duhovni porazi nisu veliki, moguće je da program psihologa da pacijentu nadu i postigne lijepe rezultate, ali u slučaju da pacijent doživi duševni lom usljed nekog snažnog životnog udarca, kada u potpunosti izgubi samopovjerenje i kada mu nepodnošljive brige oduzmu nadu i volju – nimalo ne izgleda optimističnom mogućnost da će ga psiholozi moći izvući iz stanja izgubljenosti i očaja i izliječiti njegovu bolest. Međutim, u istom ovom slučaju, ako nesrećom pogođeni pacijent bude imao vjere u Boga, tada će logika Božijih ljudi kod njega ostaviti duboki uticaj. On će kroz svoje jako vjerovanje i oslanjanje na Boga uspjeti povratiti svoju snagu, zato što vjera i nada u Božiju pomoć i podršku obasjavaju sve tamne uglove njegove duše i daruju mu snagu i život. Ebu Tajjar bijaše jedan od trgovaca u Kufi. On je zbog nepovoljnih ekonomskih kretanja bankrotirao i izgubio svoj imetak. Jednog dana svratio je u Medinu kod Imama Sadika, a.s., te ga obavijestio o svom sveukupnom stanju. Pri tome mu reče da je bankrotirao i da je sada zbog toga u stisci i trpi pritisak. Potom je Imama upitao za mogući način izbavljenja iz ovog stanja. Prvo što ga je Imam upitao bilo je: „Imaš li i sada prodavnicu na bazaru?“ On odgovori: „Da, imam – ali je ona već odavno napuštena, jer nemam trgovačke robe da je napunim i prodajem.“ A Imam mu dade sljedeći savjet za njegovo duševno izlječenje: „Kada se vratiš u Kufu, otvori svoju trgovinu, sredi je i sjedi u njoj.“

Za trgovca koji je izgubio sav svoj kapital da bi nadomjestio svoje poraze nema drugog puta do obnavljanja trgovačkih aktivnosti. On se mora vratiti u svoj dućan i otpočeti sa svojim trgovačkim poslovima. Međutim, pristupanje ovakvom nečemu nije moguće uz beznađe i dvoumljenje jer obnavljanje aktivnosti zahtijeva unutarnji optimizam i duhovnu snagu.

Da bi ga Imam učinio sigurnim i optimističnijim, rekao mu je sljedeće: "Kada htjedneš izaći na bazar prvo klanjaj dva rekata namaza, a potom reci: "Bože moj, ja se ne oslanjam u svoj

slomljeni i poraženi duh, jedini moja oslonac je Tvoja nepobjediva i nesalomljiva moć. Samo si Ti moja snaga i samo je u Tebi moja moć, samo od Tebe ja molim izbavljenje i spas i niko mi to mimo Tebe ne može dati." Ebu Tajjar je uradio po zapovjedi Imam Sadika, a.s., s tim što je bio toliko siromašan da nije mogao platiti ni kiriju za dućan i bojao se da se vlasnik dućana ne pojavi već prvog sata po otvaranja radnje i ne zatraži novac. Ali, njegova usmjerenost ka Bogu ojačala je njegov slomljeni duh toliko da je sa sigurnošću otvorio dućan i u dućanu bez robe bio pun nade u Božiju milost. Čim je otvorio radnju, ne prođe ni čas kada mu vrata otvori prodavač štofova tražeći da mu pola dućana da pod kiriju. Ebu Tajjar se složi i pola dućana mu iznajmi po cijeni kirije cijelog dućana. Tako je prodavač štofova otvorio svoju polovicu dućana i stavio robu na prodaju. Trgovina dobi novi oblik i izgledala je spremna za kupoprodaju. Prodavaču štofa je ostalo nekoliko neodmotanih štofova za prodaju. Ebu Tajjar mu predloži: "Jednu od ovih truba štofa stavi meni na raspolaganje da je prodajem, ja ću svoju zaradu izuzeti, a ostatak ću tebi staviti na raspolaganje." Trgovac to prihvati i dade mu sve nerazmotane trube štofa, koje prenese u svoju polovicu dućana da bi ih mogao nuditi svojim mušterijama. Sasvim slučajno, toga dana je žestoko zahladnilo i mušterije su navalile u kupovinu štofa. Do mraka je prodao sav materijal, odvojio svoju zaradu, a ostatak predao vlasniku štofova. Ebu Tajjar kaže: "A onda sam nastavio ovu praksu preuzimanja štofa i prodavanja, pri čemu bih izdvajao svoju zaradu, a glavicu novca od prodaje davao bih vlasniku štofova. Posao mi je tako dobro išao da sam ubrzo sebi kupio nekoliko jahaćih životinja, nabavio sam sebi slugu i sluškinje i izgradio nekoliko kuća." Cjenjeni islamski prvaci, u svim slučajevima za oslobađanje od kompleksa niže vrijednosti i otklanjanje stresova, koristili su se dvjema snagama: snagom vjere i snagom nauke. Snaga vjere predstavlja najjače sredstvo za liječenje duševnih bolesti i najutjecajniji činilac za stvaranje duševne stabilnosti i smiraja. Upravo korištenje snage vjere učinilo je školu islama naprednijom u odnosu na sve svjetske naučne škole.

[1] Biharul-Envar, str. 116.

[2] Gururul-Hikem, 696.

[3] Nehdžul-Belaga, str. 1170.

[4] Rušde šaahsijat, str. 70.

[5] Gururul-Hikem, str. 800.

[6] Gururul-Hikem, str. 800.

[7] Ma we farzandane ma, str. 55.

