



ISLAM
AHMADIYYAFÖRSAMLING
Sverige

Deprimerad?

Ängslig?

Vilsen?

Besvärad?

Brist på mening?

MENTAL HÄLSA

Varför skulle den Allbarmhärtige Gud
lämna oss utan en lösning?

alislam.org - mta.tv

Kontaktuppgifter:

Stockholm: 0735291692
Göteborg: 0707416491
Malmö: 0704231701
Kalmar: 0704231701
Luleå: 0765522225

Följ oss:

TikTok: @islamahmadiyyaswe
Instagram: islamsahmadiyyaswe
X: AhmadiyyaSWE
Facebook: IslamsAhmadiyya

Hemsida:

www.ahmadiyya.se

Mejl:

info@ahmadiyya.se

#FrågaEnMuslim #MessiasHarKommit #KoranenLär

ISLAMISK VÄGLEDNING FÖR MENTALT LUGN

I en värld fylld av stress, oro och osäkerhet, erbjuder Islam en väg till inre frid och motståndskraft.

Den Heliga Koranen skänker tröst:

"Förvisso, i ihågkommelsen av Allah finner hjärtan ro." - den Heliga Koranen 13:29

Denna vers är inte enbart poetisk, utan försäkrar även om att vända sig till Allah ger tröst till bekymrade hjärtan.

"Sök hjälp genom tålamod och bön" - den Heliga Koranen 2:153

"Sörj icke, förvisso är Allah med oss." - den Heliga Koranen 9:40

"(Gud) sände ner frid över de troendes hjärtan så att de skulle öka i sin tro över sin (befintliga) tro." - den Heliga Koranen 48:4

"Förvisso, Allahs vänner skall varken drabbas av fruktan eller sörja - de som trott och varit rättfärdiga. För dem finns glädjebudskap både i detta liv och i livet Härefter." - den Heliga Koranen 10:62

"Allah belastar ingen själv mer än vad den kan uthärda..." - den Heliga Koranen 2:286

Hazrat Mirza Ghulam Ahmad, den Utlovade Messias, sammanfattar Guds budskap i Koranen med följande ord:

"O mina tjänare, misströsta inte på Mig. Jag är alltid Barmhärtig och Vållig och täcker över synder och förlåter dem och är mer Barmhärtig mot er än någon annan. Ingen kommer att förbarma sig över er som Jag har gjort. Älska Mig mer än ni älskar era fäder, ty Jag är större i kärlek än de är. Om ni kommer till Mig, skall Jag förlåta alla era synder, och om ni omvänder er, skall Jag acceptera er omvändelse. Om ni går långsamt fram mot Mig, skall Jag springa till er. Den som söker Mig skall finna Mig, och den som vänder sig till Mig skall finna Min dörr öppen. Jag förlåter en ångerfylld individs synder, även om de överstiger bergen. Min barmhärtighet mot er är stor och Min vrede är liten, eftersom ni är Min skapelse. Jag har skapat er, och därför omsluter min Barmhärtighet er alla."

(Chashma-e-Ma'rifat, Ruhani Khazain, Vol. 23, p. 56)

Statistik över psykisk ohälsa i Sverige

Knappt 4 procent av befolkningen i åldern 16 år och äldre svarade 2024 att de har haft självmordstankar under det senaste året. Årligen dör omkring 1200 personer av suicid i Sverige.

(Folkhälsomyndigheten)

Omkring 10 procent av hela befolkningen uppger att de har besvär med allvarlig psykisk påfrestning. Det innebär att man lider av en hög nivå av oro, nedstämdhet och hopplöshetskänslor.

(Folkhälsomyndigheten)

Antal stressrelaterade sjukskrivningar ökade från 34 700 till 43 500 mellan 2019 och 2024. Det är en ökning med 25 procent och innebär en ny högstanivå.

(Försäkringskassan)

