



1. Bindu se çdo gjë ndodhë sipas përcaktimit dhe se ajo që të ka ngjarë ty ka qenë e shkruar të ndodhë patjetër. Qetësohu dhe rehatohu shpirtërisht si dhe edukoje veten me besimin e vërtetë në kader (caktim të Allahut).

2. Shikoje krizën edhe nga një këndvështrim tjetër si dhe kujtoje rregullin hyjnor: “???????????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ...Ju mos e merrni atë si ndonjë dëm për ju, përkundrazi, ajo do të jetë në dobinë tuaj...” (en-Nur, 11)

3. Ku ta dish, sa e mira mund të jetë e fshehur në atë fatkeqësi! A nuk është Allahu më i Urti dhe më i Gjithëdituri?!

4. Trajtoje krizën ashtu siç është, as mos e minimizo, por as mos e zmadho atë.

5. Ke kujdes ta trajtosh problemin kur ti je nën ndikimin e hidhërimit ngase kjo vetëm sa e komplikon atë dhe pamundëson zgjidhje e tij.

6. Përpiqu të jesh vërtetë durimtar, jo vetëm me fjalë por edhe praktikisht. Paso të Dërguarit e Allahut [alejhimus salatu ves selam] ngase janë modeli më i përkryer!

7. Drejtoju portës së sexhdes dhe qaj para Zotit tënd ndoshta të mëshiron. Mëso artet e përuljes dhe nënshtrimit para Zotit tënd!

8. Mos e konsulto çdokënd, përkundrazi, zgjidh vetëm ata që janë të shquar për urtësi dhe sukses në zgjidhjen e problemeve.

9. Nuk bën keq ta konsultosh një psikiatër të sigurtë dhe të zotin në lëmin e tij, ngase shumë probleme ndikojnë edhe në psikikën e të sprovuarit.

10. Mos lejo që fatkeqësia të merr në dorën timon e jetës sate. Udhëto, dil për shëtitje, vizitoje një shok dhe mëso mënyrat e largimit të stresit dhe ngarkesave nga vetja jote!

Përshtati në shqip: [Sedat ISLAMI](#)

Burimi: www.denana.com