



اسلام و پنج راه خوب اندیشیدن برای صحت روان

پنج مرحله زیر که ان اچ اس آنها را توصیه کرده، می تواند برای بهبود صحت و آسایش روان مفید باشد. همچنین مواردی وجود دارد که در تعلیم اسلامی مورد تشویق قرار گرفته است

یک: با خدا و مردم ارتباط برقرار کنید



خداوند در قرآن کریم ما را به ارتباط با خودش تشویق می کند:

"و چون بندگان من (از دوری و نزدیکی) من از تو می پرسند، من (به آنها) نزدیکم، هرگاه کسی مرا خواند (دعای) او را اجابت کنم." - "قرآن- سوره 2 آیه 186

روابط خوب برای صحت روانی تان مهم هستند چون می توانند:

- ← به شما کمک کنند حس تعلق و خودارزشمندی پیدا کنید
- ← به شما فرصت می دهند تا تجارب مثبت را در میان بگذارید
- ← حمایت عاطفی فراهم می آورند و به شما اجازه می دهند تا دیگران را حمایت کنید

روش هایی که می توانید با خدا در ارتباط باشید:

- ← صرف روزانه 5 دقیقه برای خواندن یا گوش دادن به قرآن
- ← گفتن «ذکر» (/شکرگزاری) صبحگاهی و شامگاهی چرا که پیامبر (ص) آن را توصیه کرده است
- ← صرف روزانه چند دقیقه برای «دعا» (توسل)؛ دعاهایی که پیامبر (ص) آنها را توصیه کرده یا دعاهای شخصی خودتان به زبان خودتان

ممکن است نتوانید در حال حاضر طبق معمول با دوستان و فامیل دیدار کنید اما هنوز کارهایی وجود دارد که می توانید برای حفظ ارتباط انجام دهید:

- ← پنج دقیقه برای تماس یا ارسال پیام به افراد کنار بگذارید تا جویای احوالشان شوید
- ← از اپلیکیشن های تماس تصویری مثل اسکایپ و واتس اپ نهایت استفاده را ببرید تا با دوستان و فامیل در تماس باشید

دو:

از نظر جسمانی فعال باشید



فعالیت جسمانی به شدت در اسلام تشویق شده است. حضرت محمد (ص) فرمودند:

«مؤمن قوی و نیرومند از مؤمن ضعیف نزد خدا بهتر و محبوب تر است و در هر کدام شان خیر وجود دارد.»

«- از کتاب «صحیح فسلم

فعال بودن نه تنها برای صحت و تناسب جسمانی خوب است، بلکه می تواند آسایش ذهنی تان را هم بدین ترتیب بهبود ببخشد:

- ← کاهش افسردگی و اضطراب
- ← کاهش خطر مشکلات صحتی بلندمدت مثل بیماری قلبی، دیابت نوع 2 و برخی سرطان ها
- ← ایجاد تغییرات شیمیایی در مغز شما که می تواند حالتان را به شکل مثبتی تغییر دهد
- اگر حالتان خوب است، باید به انجام ورزش منظم در این مدت ادامه دهید، که به طور ایده آل 30 دقیقه یا بیشتر در روز است. پیامبر (ص) شنا، تیراندازی، دویدن و اسب سواری را توصیه کرده است.

سایر فعالیت ها می توانند موارد زیر باشند:

- ← فعالیت هایی با سرعت کم مثل راه رفتن دور خانه یا باغچه
- ← ورزش های آسان و کم فشار در هر زمان که می توانید - مثل کشش و قتی که کتری در حال جوش است
- ← تمرینات 10-45 دقیقه ای در وب سایت ان اچ اس
- ← تمرین هایی در یوتیوب یا اپلیکیشن تناسب اندام که می توانید دانلود کنید

سه:

هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید



دانش و یادگیری به شدت در اسلام ستوده شده چنانکه در دعای قرآنی ذکر شده است:

«رب زدنی علما» (پروردگارا دانشم را زیاد کن) – قرآن 20:114

در واقع، اولین کلمه ای که در قرآن آمده «اقرأ» (بخوان) بود.

تحقیقات همچنین نشان می دهند که یادگیری مهارت های جدید می تواند صحت روانی شما را به شکل زیر بهبود بخشد:

- ← تقویت اعتماد به نفس، افزایش عزت نفس و کاهش افسردگی
- ← کمک به افزایش حس هدفمندی
- ← ارتباط شما با دیگران (در حال حاضر، این کار را می توان از طریق تلفون یا اینترنت انجام داد)

راه های دیگر زیادی وجود دارد که وقتی در خانه هستید، یادگیری را در زندگی تان حفظ کنید:

- ← چند آیه از قرآن یا دعاهای کوتاه پیامبر (ص) را حفظ کنید
- ← کتاب هایی که دوست دارید بخوانید (شاید محفل مجازی خواندن قرآن/ حدیث با دوستانتان راه بیندازید)
- ← سرگرمی قدیمی را بازبازی کنید یا سرگرمی جدیدی را امتحان کنید - آموزش های ویدئویی رایگان زیادی به صورت آنلاین وجود دارد
- ← زبان جدیدی را یاد بگیرید
- ← غذای جدیدی پزید
- ← در یک دوره آموزشی آنلاین ثبت نام کنید (برای مثال از [FutureLearn](#) طریق)

چهار:

به دیگران ببخشید



این یک اصل اساسی در اسلام است. «زکات»
(خیرات) سومین ستون اسلام است و «صدقه»
(خیرات داوطلبانه) به شدت در اسلام توصیه
شده است.

بخشش و مهربانی می تواند موجب پاداش
بسیار از سوی خدا برای شما شود. بخشش
همچنین می تواند صحت روانی و شادی شما را
از راه های زیر بهتر کند:

- ← خلق احساسات مثبت و حس پاداش
- ← حس هدفمندی و ارزشمندی
- ← کمک به شما در ارتباط با دیگر افراد

از کارهای خیر کوچک گرفته تا بخشش منظم
مثل اعمال داوطلبانه، ضروری است که شفقت
خود را نسبت به افرادی که تحت تأثیر این وضعیت
غیرمعمول قرار گرفته اند، نشان دهیم. این کارها
را می توانید امتحان کنید:

← فقط به دیگران لبخند بزنید. لبخند زدن در اسلام شکلی از صدقه است
چنان که پیامبر (ص) فرمود «لبخند به روی برادرت صدقه است»
[الترمذی]

← از افراد بابت کاری که کرده اند تشکر کنید. پیامبر (ص) فرمود
«کسی که از دیگران تشکر نکند، از خداوند تشکر نکرده است»
[سنن ابو داوود]

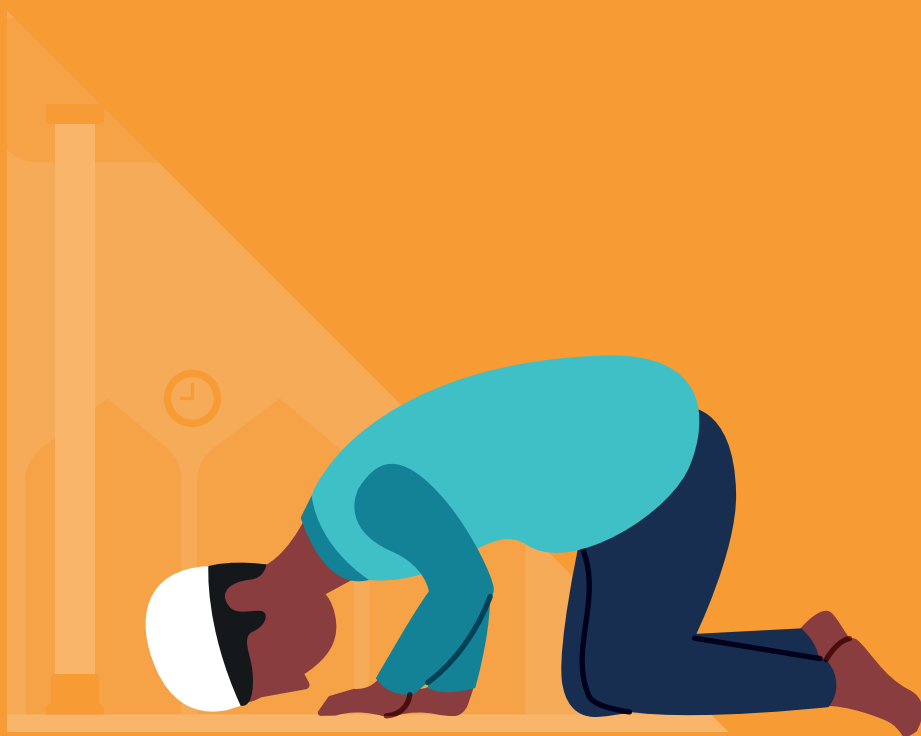
← برای همسایه ای آسیب پذیر برخی اقلام ضروری را بخرید. حتی اگر
چندان ثروتمند هم نیستید، پیامبر (ص) افراد را به بخشندگی تشویق
می کرد «حتی اگر نصف خرما باشد» [صحیح البخاری]

← از دوستان، فامیل یا همکارانتان احوالپرسی کنید و واقعاً به
پاسخ شان گوش دهید

← در جامعه محلی خود کارهای داوطلبانه انجام دهید (برای مثال از
طریق مسجد محله تان، یا بانک غذا)

پنج:

به لحظهٔ حال توجه کنید



در لحظه بودن، آگاه بودن از افکار، احساسات، بدن و دنیای اطرافتان می تواند آسایش روانی تان را بهبود بخشد. این حالت غالباً «توجه» نامیده می شود. این رفتار در اسلام نیز توصیه شده است و ب «خشوع» (توجه یا فروتنی) معروف است و به شدت در نماز تشویق شده است؛ توجه به کلماتی که می خوانید، معانی کلمات، حرکاتتان در نماز و جایی که چشمان تان به آنجا متمرکز است.

«به راستی که مؤمنان رستگار شدند؛ همانان که در نمازشان فروتنند» — قرآن 23:1-2

برخی از مزایای خودآگاهی عبارتند از:

- ← بهبود خواب تان
- ← تسکین استرس
- ← کاهش درد مزمن

می توانید با این کارها شروع کنید:

← وقت گذرانی در طبیعت و تفکر در آن

«و زمین را خشکیده می بینی ولی چون آب بر آن فرود آوریم به جنبش درمی آید و نمو می کند و از هر نوع رستنی های نیکو می رویاند!» — قرآن 22:5

← تمرین خشوع در 5 مرتبه «نماز» روزانه

← مشاهده مجموعه منابع در **Good Thinking**

← بارگیری اپلیکیشن توجه - بابت پیشنهادات از لایبرری اپلیکیشن های **NHS** بازدید کنید

← گوش دادن به **podcast about mindfulness** در **Good Thinking**.

دربارهٔ ما

«گود تینکینگ» توسط ان اچ اس و شوراهای بخش لندن پشتیبانی شده است. ما به ساکنان لندن که به دنبال توصیه های صحت روان هستند، پشتیبانی دیجیتالی رایگان به صورت 24 ساعته در 7 روز هفته ارائه می دهیم و صرف نظر از اینکه در کجای این مسیر باشند، به آنها کمک می کنیم. ما پشتیبانی شبانه روزی و گزینه های خودمراقبتی ارائه می دهیم که دسترسی به آنها آسان است و به سادگی می توان آنها را بررسی کرد.

مأموریت ما

ما از افراد حمایت می کنیم تا به بهترین روشی که برایشان مفید است، مراقب آسایش روانی خود باشند. ما همه را تشویق می کنیم تا در مورد صحت روان خود فعال باشند و ابزارها و راهنمایی برای حمایت از آنها فراهم می کنیم.

Good Thinking 
Digital mental wellbeing for London

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت www.good-thinking.uk رجوع کنید

MCB
The Muslim Council of Britain

 **The British Board of
Scholars & Imams**


BRITISH ISLAMIC
MEDICAL ASSOCIATION

پشتیبانی شده توسط شورای مسلمانان
بریتانیا، انجمن پزشکی اسلامی بریتانیا و
هیئت علما و امامان بریتانیا.



این متن توسط دکتر عمران صدیقی، دکتر عمومی، سرگروه صحت روان
سرگروه مرکز رفاه- مرکز آموزش نیوهم با مشارکت تیم WEL CCGs-
بهداشت عمومی منطقه نیوهم لندن تهیه شده است

Good Thinking 
Digital mental wellbeing for London

NHS


Newham London