




د بنی ذهنی هوساینی پټه لارې او اسلام

ښايي تاسو ته گټوره وي چې د NHS له سپارښتنو سره سم د خپلې روانې روغتيا او هوساينې لپاره لاندې پنځه پړاونه په پام کې ونيسئ. دا هغه څه دي چې په اسلامي ارشاداتو کې يې هم هڅونه شوې ده.

لومړۍ:

له الله او خلكو سره اړيکه ټينگه كړئ



 **خدا در قرآن از ما می خواهد که با او در ارتباط باشیم:**

«و چون بندگان من از تو درباره من پرسند، من (به آنها) نزدیکم: اجابت می کنم دعای دعاکننده را هنگامی که مرا بخواند» — قرآن 2:186

بنی اریکی هم تر یوی کچی ستاسو د روانی روغتیا لپاره ډېرې مهمې دي:

- ← د تعلق او ځاني ارزښت په جوړولو کې مرسته کوي
- ← د مثبو تجربو د شریکولو لپاره یوه فرصت درکوي
- ← احساساتي ملاتړ چمتو کوي او اجازه درکوي چې د نورو ملاتړ وکړي

هغه لارې چارې چې له الله سره مو اړیکه ټینګوي:

- ← هره ورځ 5 دقیقې وخت د قرآن کریم تلاوت یا اورېدو ته ورکړئ
- ← د سهار او ماښام اذکار چې رسول الله صلی الله وسلم یې سپارښتنه کړې
- ← هره ورځ څو دقیقې پر دعا تېرول؛ هغه دعاوې چې رسول الله صلی الله وسلم یې سپارښتنه کړې یا ستاسو خپلې دعاوې ستاسو په خپلو الفاظو

تاسو ښایي اوسمهال په معمولي توګه له ملګرو او کورنۍ سره د لیدو توان ونه لرئ، مګر لاهم داسې لارې شته چې د اړیکې ساتلو لپاره یې کارولئ شئ:

- ← پنځه دقیقې وخت یو چا ته د زنگ وهلو یا پیغام استولو لپاره ورکړئ، ترڅو یې له حاله خبر شئ.
- ← د ملګرو او کورنۍ سره په تماس کې پاتې کیدو لپاره د انځوریز چټ له اپلیکېشنونو لکه سکایپ او وټسپ څخه ډیره ګټه واخلي

دويمه:

فزيكي وگړئ فعاليت



په اسلام کی فزیکي فعالیت ډېر تشویق شوی دی. رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي:

«قوي مؤمن لله ته تر کمزوري هغه غوره او محبوب دی او په دواړو کې خیر دی.» — صحیح مسلم

فعال اوسېدل نه یوازې ستاسو د فزیکي روغتیا او غړو د تناسب لپاره ښه دي، بلکې دا ستاسو رواني هوساینې ته هم وده ورکولی شي:

- ← رواني فشار او اندېښنه کموي
- ← پر اوږدمهاله ناروغيو لکه قلبي ناروغۍ، شکر ٢ ډول او ځینو سرطانونو د اخته کېدو خطر کموي
- ← ستاسو په مغز کې د کیمیاوي بدلونونو لامل ګرځي چې ستاسو مزاج په مثبت بدلون کې مرسته کولی شي
- ← که پوره ښه یاست، باید په دغه وخت کې منظم تمرین ته دوام ورکړئ ، په ایډیال حالت کې هره ورځ 30 دقیقې یا ډیر. رسول الله صلی الله علیه وسلم د لامبو وهلو، غشي ویشتلو، منډې وهلو او د آس سپرلی سپارښتنه کړې ده

په نور فعالیتونو کې ښایي لاندې موارد شامل وي:

- ← ورو فعالیتونه، لکه د خپل کور یا باغ شاوخوا ګرځیدل
- ← هر کله چې کولی شئ اسانه او کم اغېز لرونکی ورزش وکړئ - لکه کله چې دېگ جوش کوي تاسو ځان وغځوئ
- ← **NHS په وېبپاڼه کې د ۱۰-۳۵ دقیقو ورزشونه**
- ← په یوتیوب یا د غږو تناسب په یوه اپلیکیشن کې ورزش

درېيمه:

هېره ورځ نوي څه زده کړئ



علم او زده کړه په اسلام کې ډېر ستايل شوي لکه
څنگه چې په دې قرآني دعاء کې راغلي:

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا) 'اې زما ربه! زما علم زيات کړه) - طه: ۱۱۴

په حقيقت کې د قرآن کریم کې لومړۍ کلمه چې
نازله شوې، "اَفْرَأ" (ولوله) ده.

**څېړنې همدارنګه ښيي چې د نوو مهارتونو زده
کول ستاسو رواني روغتيا په لاندې
لارو چارو زياتوي:**

- ← پر ځان باور لوړول، د ځان عزت لوړول او خپګان کمول
- ← د هدف احساس په ترلاسه کولو کې مرسته درسره کوي
- ← له نورو سره ستاسو اړيکه (اوسمهال د ټيليفون يا انټرنېټ له لارې کيدی شي)

**په ژوند کې د زده کړې لپاره ډيرې مختلفې لارې
شته دي او کله چې په کور کې ياست ځينې نوې
موخې وټاکئ. تاسو کولی شئ:**

- ← د قرآن کریم يو څو آيتونه يا د رسول الله صلى الله عليه وسلم لندې دعاګانې حفظ کړئ
- ← هغه کتابونه ولولئ چې خوند ترې اخلي (ښايي له خپلو ملګرو سره د قرآن/حديث مطالعې يوه مجازي حلقه جوړه کړئ)
- ← يوه زړه بوختيا بيا ومومئ يا يوه نوې هغه پيدا کړئ- ډير وړيا آنلاين وېډيويي درسونه شته دي
- ← يوه ژبه زده کړئ
- ← نوي څه پاخه کړئ
- ← يوه آنلاين کورس ته نومليکنه وکړئ (مثلا [FutueLearn](#))

څلورمه: نورو ته څه ورکړئ



دا په اسلام کې یو اساسي اصل دی. 'زکات' د اسلام درېیم رکن دی او په اسلام کې د صدقې خورا ډیره توصیه شوې ده.

په ورکړه (انفاق) او مهرباني له الله څخه ډېر ثواب گټلی شی. همدارنګه ستاسو له رواني روغتیا او خوبنۍ سره مرسته کولی شي:

- ← د مثبتو احساساتو او نېکې بدلې احساس رامنځته کول
- ← تاسو ته د موخې او ځان ته د ارزښت ورکولو احساس درکوي
- ← له نورو خلکو سره په اړیکه کې مرسته درسته کوي

د مهربانۍ له کوچنیو اعمالو څخه تر ډیرې منظمې ورکړې پورې، لکه داوطلب کېدل، دا خورا مهمه ده چې موږ له ټولو هغو کسانو سره خواخوږي وښیو چې دغه غیر عادي وضعیت اغېزمن کړي دي. تاسو هڅه کولی شئ:

- ← نورو ته یوازې موسکا کول، دا په اسلام کې صدقه ده. د رسول الله صلی الله علیه وسلم د قول پر اساس **"موسکا صدقه ده" [ترمذي]**
- ← د نورو د کارونو لپاره له هغوی څخه مننه کول. رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: "څوک چې د خلکو شکر ادا نه کړي (مننه ترې ونه کړي)، د الله شکر نه شي ادا کولی" **[سنن ابی داود]**
- ← د یو زیانمن شوي ګاونډي لپاره د اړتیا وړ توکو ترلاسه کول. حتی که تاسو ډیر هم نه لرئ، بیا هم رسول الله صلی الله علیه وسلم **"حتی د نیمې خرما" ورکولو ته خلک هڅول [صحیح البخاري]**
- ← د خپلو ملګرو، کورنۍ او همکارانو حال پوښتل او د دوی ځوابونو ته واقعي غوږ نیول
- ← په خپله محلي ټولنه کې رضاکارانه کار کول (مثلا ستاسو د محلي جومات له لارې، یا د خوړو بانک لپاره)

پنجمہ:

اوسمہال ته پام وکری



په همدې شېبه کې پاتې کېدل او له خپلو افکارو، احساساتو، بدن او شاوخوا نړۍ څخه خبرېدل ستاسو رواني هوساينې ته وده ورکولی شي. دا معمولاً "ذهني ځيرتيا" نومېږي.

دا هغه څه دي چې په اسلام کې يې هم توصيه شوې او د "خشوع" (ځيرتيا يا تواضع) په نامه هم يادېږي او ډېره تشويق شوې.

په لمانځه کې؛ هغه کلمو ته چې لولئ يې، معنی، خپلو حرکاتو او د سترگو تمرکز ته پاملرنه وکړئ.

"قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ"

—مومنون: ۱-۲

ژباړه: مومنان بريالي شول: هغوی چې په لمانځه خشوع کوي.

د ذهني ځيرتيا ځينې بالقوه گټې دا دي:

- ← خوب مو ښه کوي
- ← فشار مو کموي
- ← اوږدمهاله درد کموي

له دغو مواردو څخه پيل کولی شئ:

"وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ رَوْحٍ بِهِيجٍ"

ژباړه: ايا ځمکه نه وينئ چې وچه او مړه ده؛ خو کله چې [د باران] اوبه ورباندې رانازلوو، په حرکت راځي زرغونېږي او هر ډول نباتات پکې راټوکېږي.

- ← په پنځو ورځنيو لمونځونو کې د خشوع تمرين
- ← د ښه تفکر **Good Thinking** د سرچينو د ټولگو کتنه
- ← د ذهني ځيرتيا د اپليکيشنونو ډولودول - **Good Thinking app library** وگورئ.
- ← د ذهني ځيرتيا په اړه د **Good Thinking** پاډکسټ ته غوږ نيول

د مور په اړه:

Good Thinking د NHS او د لندن ښار د شوراګانو لخوا حمایت کېږي. موږ هغو لندیانو ته چې د ذهني هوساینې مشاوره او مرسته پسې لټون کوي، پرته له دې چې دوی څېړنه په سفر کې دي، ۲۴ ساعته او د اونۍ ۷ ورځې وړیا ډیجیټلې ملاتړ چمتو کوو. موږ څلورویشت ساعته ملاتړ او د ځان پاملرنې انتخابونه وړاندې کوو، چې لاسرسی او کارېدنگ یې ساده دي.

زموږ ماموریت

موږ د هغو کسانو ملاتړ کوو چې خپلې روانې هوساینې ته داسې پاملرنه وکړي چې دوی ته غوره کار ورکړي. موږ هر څوک هڅوو چې د خپلې روانې روغتیا په اړه فعال وي او موږ د دې چارې د ملاتړ لپاره وسایل او لارښوونې چمتو کوو.

Good Thinking 
Digital mental wellbeing for London

د نورو معلوماتو لپاره www.good-thinking.uk ته مراجعه وکړئ.

MCB
The Muslim Council of Britain

 **The British Board of
Scholars & Imams**


BRITISH ISLAMIC
MEDICAL ASSOCIATION

د بریتانیې د مسلمانانو شورا، د بریتانیې
اسلامي طبي ټولنې او د برتانيا د عالمانو
او امامانو د بورډ لخوا یې ملاتړ کېږي.



This text has been adapted by Dr Imrana Siddiqui; GP, Mental Health Lead
WEL CCGs, Wellbeing Hub Lead- Newham Training Hub, in collaboration-
with the London Borough of Newham Public Health Team

Good Thinking 
Digital mental wellbeing for London

NHS


Newham London