



# خمسة طرق من أجل التمتع بسلامة الصحة النفسية وتعاليم الإسلام

أثناء تفشي فيروس كورونا (كوفيد 19)، قد تجد أنه من المفيد التفكير في الخطوات الخمس التالية لتحسين صحتك النفسية وسلامتك الصحية، على النحو الموصى به من قبل الهيئة الوطنية للخدمات الصحية "NHS". هذه أيضًا أمور تحث عليها التعاليم الإسلامية.



يحثنا الله في القرآن الكريم على تحسين العلاقة  
به وعلى التوجه إليه سبحانه وتعالى بالدعاء:

**'وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة  
الداعي إذا دعان' – القرآن الكريم سورة البقرة الآية 186**

**حسن العلاقة مع الله من العوامل المهمة لسلامة  
صحتك النفسية لأن ذلك سيساعدك على ما يلي:**

- ← مساعدتك على بناء شعور بالانتماء وتقدير الذات
- ← منحك فرصة لمشاركة التجارب الإيجابية
- ← الحصول على الدعم النفسي والسماح لك بدعم الآخرين

**الطرق التي يمكنك من خلالها تحسين علاقتك  
بالله:**

- ← قضاء 5 دقائق في التلاوة أو الاستماع إلى القرآن يومياً
- ← المواظبة على أذكار الصباح والمساء (الأذكار) حسبما أوصى  
الرسول (صلى الله عليه وسلم)
- ← قضاء بضع دقائق يومياً في الدعاء ؛ وهو ما أوصى به الرسول  
صلى الله عليه وسلم أو أدعية خاصة بك تعرفها بلغتك

**قد لا تتمكن من مقابلة الأصدقاء والعائلة  
بالطريقة المعتادة في الوقت الحالي ولكن لا  
تزال هناك أشياء يمكنك القيام بها للبقاء على  
اتصال:**

- ← خصص خمس دقائق للاتصال بشخص ما أو إرسال رسالة نصية  
إليه للسؤال عن أحواله
- ← حقق أقصى استفادة من تطبيقات الدردشة المرئية مثل  
Skype و WhatsApp للبقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة
- ← اكتشف التطبيقات المجتمعية عبر الإنترنت في  
**مكتبة تطبيقات NHS**

# واحد حسن علاقتك مع الله ومع الناس



مع تغير قيود الإغلاق، الرجاء مراجعة الموقع الإلكتروني لحكومة  
المملكة المتحدة (UK Government) أو الموقع الإلكتروني لسلطتك  
المحلية للتعرف على القواعد الجديدة عن الاختلاط مع العائلات الأخرى.

يشجع الإسلام بشدة على ممارسة النشاط البدني.  
يقول النبي محمد (صلى الله عليه وسلم):

**”المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن  
الضعيف وفي كل خير“ . - صحيح مسلم**

**أن تواظب على نشاطك البدني ليس فقط  
مفيداً لصحتك البدنية ولياقتك، بل يمكنه  
أيضاً تحسين صحتك النفسية من خلال:**

← تقليل الاكتئاب والقلق

← تقليل مخاطر الإصابة بأمراض طويلة الأمد، مثل أمراض  
القلب والسكري من النوع 2 وبعض أنواع السرطان

← إحداث تغييرات كيميائية في عقلك يمكن أن تساعد في  
تغيير حالتك المزاجية بشكل إيجابي

يجب أن تستمر في ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في  
هذا الوقت، من الناحية المثالية 30 دقيقة أو أكثر يوميًا، إذا  
كنت جيدًا بما يكفي. وقد أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم  
بالسباحة والرمية والجري وركوب الخيل.

**قد تشمل الأنشطة الأخرى على ما يلي:**

← الأنشطة البطيئة، مثل المشي حول منزلك أو حديقة

← تمارين سهلة ومنخفضة التأثير متى استطعت - مثل تمارين  
الإطالة بينما تنتظر الماء يغلي في الغلاية

← **التمارين الرياضية التي تستمر لمدة 10 دقائق  
والموجودة على الموقع الإلكتروني للهيئة الوطنية  
للخدمات الصحية "NHS"**

← التدريبات الموجودة على اليوتيوب أو على تطبيق اخاص بلياقة  
البدنية تقوم أنت بتنزيله

اثنان

# المواظبة على ممارسة الأنشطة البدنية



# تعلم شيئاً جديداً في كل يوم

يشيد الإسلام بالعلم والتعلم، كما ورد في هذا  
الدعاء القرآني:

**’وقل ربي زدني علماً – سورة طه الآية 114**

في الواقع، أول كلمة نزلت في القرآن كانت  
”اقرأ“.

تظهر الأبحاث أيضاً أن تعلم مهارات جديدة  
يمكن أن يحسن صحتك النفسية من خلال:

- ← تعزيز الثقة بالنفس ورفع تقدير الذات وتقليل الاكتئاب
- ← مساعدتك على اكتساب الإحساس بالهدف
- ← تحسين علاقتك بالآخرين (في الوقت الحالي، يمكن القيام بذلك عبر الهاتف أو الإنترنت)

هناك العديد من الطرق المختلفة لتحقيق  
التعلم في حياتك وتحديد بعض الأهداف  
الجديدة أثناء وجودك في المنزل. يمكنك  
القيام بما يلي:

- ← احفظ بضعة آيات من القرآن أو أدعية قصيرة للنبي صلى الله عليه وسلم
- ← اقرأ الكتب التي تستمتع بها (يمكنك إعداد حلقة افتراضية لمدارس القرآن الكريم/ الحديث الشريف مع أصدقائك)
- ← أعد اكتشاف هواية قديمة أو جرب هواية جديدة - هناك الكثير من دروس الفيديو المجانية عبر الإنترنت
- ← تعلم إحدى اللغات
- ← طهو أكلة جديدة
- ← سجّل للاشتراك في إحدى الدورات التدريبية أو المقررات الدراسية عبر الإنترنت (مثل [FutureLearn](#))



## اعطِ الآخرين



هذا مبدأ أساسي في الإسلام. "الزكاة" (الصدقة) هي الركن الثالث من أركان الإسلام ويحث الإسلام بقوة على إعطاء الصدقات.

سيعطيك الله ثوابًا كبيرًا جزاءً على أعمال العطاء والإحسان. وقد يساعد ذلك أيضًا في تحسين سلامة صحتك النفسية وفي شعورك بالسعادة عن طريق:

- ← الإحساس بأحاسيس إيجابية والإحساس بفضل الثواب
- ← منحك الإحساس بغايتك في الحياة والإحساس بقيمة الذات
- ← مساعدتك على ترسيخ العلاقات مع الأشخاص الآخرين

بداية من أعمال البر والإحسان الصغيرة وصولاً إلى العطاء المنتظم، مثل التطوع، من الضروري أن تظهر التعاطف مع كل من ابتلى بهذا الموقف غير العادي. يمكنك تجربة ما يلي:

- ← مجرد الابتسام للآخرين فهذا شكل من أشكال الصدقات في الإسلام على حد قول الرسول صلى الله عليه وسلم. **'وتبسمك في وجه أخيك صدقة'** [الترمذي]
- ← توجيه الشكر إلى شخص ما عندما يفعل شيئاً ما. يقول النبي (صلى الله عليه وسلم) **"من لم يشكر الله لا يشكر الناس"** [سنن أبو داود]
- ← تقديم بعض الإمدادات الأساسية لجار فقير مستضعف. حتى ولو لم تكن تلك الإمدادات كبيرة، لا يزال النبي صلى الله عليه وسلم على العطاء **'ولو بشق تمره'** [صحيح البخاري]
- ← سؤال الأصدقاء أو العائلة أو الزملاء عن حالهم والاستماع حقاً لإجاباتهم
- ← التطوع في مجتمعك المحلي (على سبيل المثال من خلال مسجدك المحلي أو مجموعة المساعدة المتبادلة للتغلب على جائحة كوفيد 19 أو لصالح إحدى بنوك الطعام)

# التركيز في اللحظة الراهنة

التركيز في اللحظة الراهنة وإدراك أفكارك ومشاعرك وجسمك والعالم من حولك يمكن أن يُحسِّن صحتك النفسية. وهذا ما يعرف غالبًا باسم "التأمل". وهذا أمر نوصي به في الإسلام أيضًا، ويُعرف بالخشوع، وينضح به كثيرًا في الصلاة وهو ما يعني حسن الانتباه إلى الكلمات التي تقرأها والتركيز في معانيها وحركاتك في الصلاة وأين يتركز نظر عينك.

**قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون** - سورة المؤمنین 1-2

تتمثل بعض الفوائد المحتملة للتأمل فيما يلي:

- ← تحسين نومك
- ← تخفيف الضغوط النفسية
- ← تقليل الألم المزمن

**يمكنك البدء بما يلي:**

- ← اقض بعض الوقت مع الطبيعة والتفكر فيها

**"وَنَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ  
فَهْتَرَتْ وَرَبَّتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ رَوْحٍ بِهَيْجٍ"**

-القرآن الكريم سورة الحج الآية 5

- ← ممارسة الخشوع في صلواتك الخمسة (الفروض)
- ← زيارة مجموعات الموارد في بوابة التفكير السليم

### Good Thinking

- ← تنزيل أحد تطبيقات التفكير التأملي - احرص على زيارة **مكتبة تطبيقات NHS** لمعرفة التوصيات
- ← الاستماع إلى جلسات البث عبر الإنترنت المقدمة من Good Thinking **حول التفكير والتأمل.**



# نبذة عن مؤسستنا

تدعم الهيئة الوطنية للخدمات الصحية "NHS" ومجالس بلديات لندن مؤسسة Good Thinking. نحن نقدم دعمًا رقميًا مجانيًا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لسكان لندن الذين يسعون للحصول على المشورة والمساعدة في مجال الصحة النفسية بغض النظر عن مكان وجودهم في رحلتهم. نقدم الدعم على مدار الساعة وخيارات الرعاية الذاتية التي يسهل الوصول إليها والتنقل بها.

## رسالتنا

نحن ندعم الأفراد للاعتناء بصحتهم النفسية بالطريقة التي تناسبهم بشكل أفضل. نشجع الجميع على أن يكونوا استباقيين بشأن صحتهم النفسية ونقدم الأدوات والإرشادات اللازمة لدعم ذلك.

لمزيد من المعلومات تفضل بزيارة [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)

**MCB**  
The Muslim Council of Britain

**The British Board of  
Scholars & Imams**



BRITISH ISLAMIC  
MEDICAL ASSOCIATION

بدعم من المجلس الإسلامي  
في بريطانيا والجمعية الطبية  
الإسلامية البريطانية والمجلس  
البريطاني للعلماء والأئمة



تم تنقيح هذا النص بواسطة الدكتور عمراننا صديقي "Dr Imrana Siddiqui" طبيب عام، كبير فريق الصحة النفسية -WEL CCGs، كبير مركز السلامة الصحية - مركز نيوهام للتدريب بالتعاون مع فريق الصحة النفسية في منطقة نيوهام في لندن