



સારી માનસિક સુખાકારી માટેના પાંચ માર્ગો અને ઇસ્લામ

કોરોનાવાઇરસ (કોવિડ-19) મહામારી દરમિયાન, તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરવા NHS દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવેલ નીચેના પાંચ પગલાં તમને ઉપયોગી લાગી શકે. આ પાંચ બાબતોને ઇસ્લામિક ઉપદેશોમાં પણ પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવી છે.

એક

અલ્લાહ અને લોકો સાથે જોડાવ



લોકડાઉનના પ્રતિબંધો બદલાય તેમ, કૃપા કરીને અન્ય પરિવારો સાથે હળવા-મળવા અંગેના નવા નિયમો માટે UK સરકાર ની વેબસાઈટ અથવા તમારી સ્થાનિક સત્તાની વેબસાઈટ તપાસો.

અલ્લાહ તેમની સાથે જોડાવા માટે કુરાનમાં આપણને પ્રોત્સાહિત કરે છે:

‘અને જ્યારે મારા સેવકો મારા વિશે તમને પૂછે છે, હું ખરેખર (તેમની) નજીક છું: તેઓ મને બોલાવે છે ત્યારે, હું દરેક વિનંતી કરનારની દુઆ (પ્રાર્થના) નો જવાબ આપું છું’ – કુરાન 2:186

તમારી માનસિક સુખાકારી માટે પણ સારા સંબંધો મહત્વના છે, કારણ કે તેઓ નીચેની બાબતો કરી શકે છે:

- આત્મિયતાની ભાવના અને આત્મસન્માનમાં વધારો કરવામાં મદદ કરે છે
- તમારા હકારાત્મક અનુભવો જણાવવાની તમને તક આપે છે
- ભાવનાત્મક ટેકો પૂરો પાડે છે અને અન્ય લોકોને ટેકો આપવા તમને સક્ષમ બનાવે છે

તમે અલ્લાહ સાથે જોડાઈ શકો તેવા માર્ગો:

- દરરોજ 5 મિનિટ સુધી કુરાનનો પાઠ કરવો અથવા સાંભળવું
- પયગંબર (શાંતિ અને આશીર્વાદ તેમના પર બની રહે) દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવ્યા મુજબ સવારે અને સાંજે ‘ધિક્/ઝિક્’ (સ્મરણ/ આભાર) કરવા
- દરરોજ થોડી મિનિટો સુધી ‘દુઆ’ (પ્રાર્થના) કરો; પયગંબર (PBUH) દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવેલ અથવા તમારી પોતાની ભાષામાં તમારી વ્યક્તિગત દુઆઓ કરો

અત્યારે તમે મિત્રો અને પરિવારને સામાન્ય રીતે નહિ મળી શકતા હો પરંતુ તેમ છતાં પણ એવી બાબતો છે જેનાથી તમે સંપર્કમાં રહી શકો છો:

- કોઈકની ખબરઅંતર પૂછવા માટે કૉલ અથવા ટેક્સ્ટ કરવા રોજની પાંચ મિનિટ ફાળવો
- પરિવાર અને મિત્રો સાથે સંપર્કમાં રહેવા માટે સ્કાયપ અને વોટ્સઅપ જેવા વિડિયો ચેટ એપનો ભરપૂર ઉપયોગ કરો
- **NHS એપ્સ લાઈબ્રેરીમાં** ઓનલાઈન કમ્યુનિટી એપ શોધો

બે

શારીરિક રીતે સક્રિય બનો



શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાને ઇસ્લામમાં ખૂબ પ્રોત્સાહન આપવામાં આવ્યું છે. પયગંબર મુહમ્મદે (PBUH) કહ્યું:

“બંને સારા હોય ત્યારે ઓછી શ્રદ્ધા રાખનાર કરતાં વધુ શ્રદ્ધા રાખનાર વધુ સારો અને અલ્લાહને વધુ વહાલો છે.” – સાહીહ મુસ્લિમ

સક્રિય રહેવું તે તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી માટે સારું છે અને તે નીચેની રીતે તમારી માનસિક સુખાકારીમાં વધારો કરી શકે છે:

- હતાશા અને અતિશય ચિંતામાં ઘટાડો કરે છે
- હૃદય રોગ, ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ અને કેટલાક કેન્સર જેવી તમારી લાંબા-ગાળાની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓનું જોખમ ઘટાડે છે
- તમારા મગજમાં રાસાયણિક ફેરફારો કરે છે, જે તમારા મૂડમાં હકારાત્મક ફેરફાર લાવવામાં મદદ કરે છે

આ સમયે તમારે નિયમિત કસરત કરવાની ચાલુ રાખવી જોઈએ, જો તમારી તબિયત પૂરતી સારી હોય તો આદર્શ રીતે દરરોજ 30 મિનિટ અથવા વધુ સમય સુધી. પયગંબર (PBUH) તરવું, તીરંદાજી, દોડવું અને ઘોડેસવારીની ભલામણ કરી છે.

અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં સમાવેશ થઈ શકે:

- ધીમી ગતિ ધરાવતી પ્રવૃત્તિઓ, જેવી કે તમારા ઘર કે બગીચાની આસપાસ ચાલવું
- તમે જ્યારે પણ કરી શકો ત્યારે સરળ, ઓછી-અસર ધરાવતી કસરતો – જેમ કે કીટલીમાં પાણી ઉકળવું હોય ત્યારે ખેંચાણ ધરાવતી કસરતો
- **NHS ની વેબસાઈટ પર 10-મિનિટની કસરતો**
- યુઝ્યૂબ અથવા તમે ડાઉનલોડ કરો તેવા ફિટનેસ એપ પર કસરતો

ત્રણ

દરરોજ કંઈક નવું શીખો



કુરાનની આ દુઆમાં ઉલ્લેખ કર્યા મુજબ ઇસ્લામમાં જ્ઞાન અને શિક્ષણની ખૂબ પ્રશંસા કરવામાં આવી છે:

‘રબ્બી જિદની ઈલ્મા’ (ઓ મારા ઈશ્વર મારા જ્ઞાનમાં વધારો કરો) – કુરાન 20:114

હકીકતમાં કુરાનમાંથી પ્રગટ થયેલો પહેલો શબ્દ ‘ઇકરા’ (વાંચવું) હતો.

સંશોધન એ પણ બતાવે છે કે નવા કૌશલ્યો શીખવાથી તમારી માનસિક સુખાકારીમાં નીચેની રીતે વધારો થઈ શકે છે:

- આત્મવિશ્વાસ વધવો, આત્મસન્માન વધવું અને હતાશામાં ઘટાડો થવો
- કંઈક હેતુ હોવાની ભાવના ઊભી કરવામાં તમને મદદ કરે છે
- તમને અન્ય લોકો સાથે જોડે છે (અત્યારે, આ ફોન અથવા ઇન્ટરનેટના માધ્યમથી હોઈ શકે)

તમે ઘરે હો ત્યારે તમારા જીવનમાં નવું શીખવા માટેના અને નવા ધ્યેય બનાવવાના સંખ્યાબંધ વિવિધ માર્ગો છે. તમે નીચે મુજબ કરી શકો છો

- કુરાનની કેટલીક આયાતો અથવા પયગંબર (PBUH) ની ટૂંકી દુઆઓ યાદ રાખી લો
- તમને ગમતા પુસ્તકો વાંચો (કદાચ તમારા મિત્રો સાથે વર્ચ્યુઅલ કુરાન/હડીથ અભ્યાસ વર્તુળ બનાવો)
- જૂનો શોખ તાજો કરો અથવા નવો શોખ અજમાવો- ઓનલાઈન સંખ્યાબંધ વિડિયો પ્રશિક્ષણ ઉપલબ્ધ છે
- ભાષા શીખો
- કોઈક નવી વાનગી બનાવો
- ઓનલાઈન કોર્સ માટે સાર્ઈનઅપ કરો (દા.ત. **ક્યુચરલર્ન** દ્વારા)

ચાર

અન્ય લોકોને આપો



ઇસ્લામમાં આ સૌથી મહત્વનો સિદ્ધાંત છે. 'ઝકાત' (દાન) એ ઇસ્લામનો 3 જો સ્તંભ છે અને 'સદાકવાહ' (સ્વૈચ્છિક દાન) ની ઇસ્લામમાં ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવી છે.

આપવાના અને દયાભાવના કાર્યો અલ્લાહ તરફથી ખૂબ સારો પુરસ્કાર આપી શકે છે. તે તમારી માનસિક સુખાકારી અને ખુશીમાં વધારો કરવામાં નીચેની રીતે મદદ કરે છે:

- હકારાત્મક લાગણીઓ અને સારા કામ બદલ પુરસ્કાર મળ્યો હોવાની લાગણીનું સર્જન કરે છે
- તમને હેતુ અને પોતાનું મૂલ્ય હોવાની લાગણી કરાવે છે
- તમને અન્ય લોકો સાથે જોડાવામાં મદદ કરે છે

દયાભાવના એક નાના કાર્યથી લઈને વધુ નિયમિતપણે આપતા રહેવું, જેમ કે સ્વયંસેવક તરીકે કાર્ય કરવું, આ અસામાન્ય સ્થિતિને કારણે અસર પામેલા દરેક લોકો પ્રત્યે આપણે કરૂણા બતાવીએ તે મહત્વપૂર્ણ છે. તમે આ અજમાવી શકો:

- માત્ર અન્ય લોકોને સ્મિત આપવું, પયગંબર (PBUH) ની ઉક્તિ (PBUH) '**સ્મિત એ દાન છે**' [એટ-તિરમિધી] મુજબ ઇસ્લામમાં આ દાનનો એક પ્રકાર છે
- કોઈ વ્યક્તિને તેમણે કરેલા કોઈ કાર્ય માટે તમારો આભાર એવું કહેવું. પયગંબરે (PBUH) કહ્યું છે '**જે વ્યક્તિઓ લોકોનો આભાર નથી માનતા તેમણે અલ્લાહનો આભાર માન્યો નથી**' [સુનાન અબી દાવુદ]
- અશક્ત પાડોશીને આવશ્યક સામગ્રી લાવી આપવી. તમારી પાસે વધુ કંઈ ન હોય તો પણ પયગંબર (PBUH) આપવાની બાબતને પ્રોત્સાહન આપે છે '**માત્ર અડધી ખજૂર પણ**' [શાહીહ અલ-બુખારી]
- મિત્રો, પરિવાર અને સહકર્મીઓને પૂછવું કે તેઓ કેમ છે અને તેમના જવાબોને ખરેખર સાંભળવા
- તમારા સ્થાનિક સમુદાયમાં સ્વયંસેવક તરીકે કાર્ય કરવું (દા.ત., તમારી સ્થાનિક મસ્જિદ, કોવિડ-19 પરસ્પર સહાય જૂથ અથવા ફૂડ બેંક મારફતે)

પાંચ

વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે ધ્યાન આપો



આ ક્ષણમાં રહેવું અને તમારા વિચારો, તમારી લાગણીઓ, તમારા શરીર અને તમારી આસપાસના સમગ્ર વિશ્વ પ્રત્યે સજાગ રહેવાથી તમારી માનસિક સુખાકારીમાં વધારો થઈ શકે છે. તેને ઘણીવાર “જાગૃત હોવું” કહેવામાં આવે છે. આ એવી બાબત છે જેની ઇસ્લામમાં પણ ભલામણ કરવામાં આવી છે અને તે ‘ખૂશૂ’ (ધ્યાન આપવું અથવા વિનમ્રતા) કહેવામાં આવે છે અને પ્રાર્થનામાં તેને ખૂબ પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે; તમે પાઠ કરો છો તે શબ્દો, અર્થ, પ્રાર્થનામાં તમારું હલનચલન અને તમારી આંખો કઈ જગ્યાએ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી રહી છે તે પ્રત્યે ધ્યાન આપવું.

“એવા શ્રદ્ધાળુઓ સફળ હોય છે; જેઓ વિનમ્ર ભાવથી તેમની પ્રાર્થના કરે છે” – કુરાન 23:1-2

જાગૃત હોવાના કેટલાક સંભવિત લાભો આ મુજબ છે:

- તમારી ઊંઘમાં સુધારો કરે છે
- તણાવ ઘટાડે છે
- દીર્ઘકાલીન દુખાવો ઘટાડે છે

તમે નીચેની રીતે શરૂઆત કરી શકો:

- થોડો સમય પ્રકૃતિ સાથે અને તેના પર ચિંતન કરવા માટે વિતાવો

‘શું તમે જોઈ નથી શકતા કે પૃથ્વી સૂકી અને જીવનવિહીન છે – અને અચાનક જ્યારે અમે તેની પર પાણી મોકલીએ છીએ ત્યારે તેમાં હલચલ થાય છે અને તે વિકસે છે અને દરેક પ્રકારના સુંદર છોડ આપે છે!’ – કુરાન 22:5

- તમારી દરરોજની 5 ‘સલાહ/નમાઝ’ (પ્રાર્થનાઓ) માં ‘ખૂશૂ’ નો અભ્યાસ કરો
- અમારા સંસાધનોના કલેક્શન **ગુડ થિન્કિંગ** ની મુલાકાત લો
- માર્ઈન્ડકૂલનેસ એપ ડાઉનલોડ કરીને – ભલામણો માટે **NHS એપ લાઈબ્રેરી**ની મુલાકાત લો
- ગુડ થિન્કિંગના **માર્ઈન્ડકૂલનેસ અંગેના પોડકાસ્ટ** સાંભળો.

અમારા વિશે

ગુડ થિન્કીંગ NHS અને લંડન બરો કાઉન્સિલ્સ દ્વારા સમર્થિત છે. તેઓ તેમની યાત્રામાં કોઈ પણ જગ્યાએ હોય, અમે માનસિક સ્વાસ્થ્યની સલાહ અને મદદ માગતા લંડનવાસીઓને 24/7 ડિજિટલ સહાય પૂરી પાડીએ છીએ. અમે 24 કલાક દરમિયાન સહાય અને સરળ રીતે મેળવી શકાય અને ઉપયોગ કરી શકાય તેવા સ્વ-સંભાળના વિકલ્પો ઓફર કરીએ છીએ.

અમારું મિશન

તેમને માટે શ્રેષ્ઠ રીતે કામ કરે તેવી રીતે તેમની માનસિક સુખાકારીની કાળજી રાખવા અમે વ્યક્તિઓને સહાય કરીએ છીએ. અમે સૌને તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે અગાઉથી સક્રિય રહેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ અને તેને સમર્થન આપવા માટે અમે સાધનો અને માર્ગદર્શન આપીએ છીએ.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો www.good-thinking.uk



ધ મુસ્લિમ કાઉન્સિલ ઓફ બ્રિટન, ધ બ્રિટિશ ઇસ્લામિક મેડિકલ એસોસિએશન અને ધ બ્રિટિશ બોર્ડ ઓફ સ્કોલર્સ એન્ડ ઇમામ્સ દ્વારા સમર્થિત.



BRITISH ISLAMIC
MEDICAL ASSOCIATION

MCB
The Muslim Council of Britain

**The British Board of
Scholars & Imams**

આ લખાણ ધ લંડન બરો ઓફ ન્યુહેમ પબ્લિક હેલ્થ ટીમ સાથેના સહયોગથી ડૉ. ઇમરાના સિદ્દીકી; GP, મેન્ટલ હેલ્થ લિડ-WEL CCGs, વેલબિઈંગ હબ લિડ-ન્યુહેમ ટ્રેઈનિંગ હબ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે.

Good Thinking
Digital Mental Wellbeing for London

NHS

Newham London