सेहतमंद मानसिक सुख और इस्लाम के पाँच ढंग

कोरोनावायरस (कोविड-19) महामारी के दौरान, आप NHS द्वारा सिफारिश किए अनुसार अपनी मानसिक स्वास्थ्य और सुख को सुधारने के लिए निम्न पाँच चरणों पर विचार करना लाभदायक मान सकते हैं। यह वह चीज़ें भी हैं जिन्हें इस्लामिक शिक्षणों में प्रोत्साहित किया जाता है।

एक

अल्लाह और लोगों के साथ संबंध स्थापित करें

लॉकडाउन प्रतिबंध बदलने पर, अन्य परिवारों के साथ घुलने-मिलने के संबंध में नियमों के लिए कृपया UK सरकार की वेबसाइट या अपनी स्थानीय आथोरिटी की वेबसाइट को देखें।

अल्लाह हमें कुरान में उसके साथ संबंध स्थापित करने के लिए प्रोत्साहित करता है:

‘और जब मेरे सेवक आपको मेरे बारे में पूछें, मैं वाकई उनके नज़दीक हूँ (उनके साथ): जब वे मुझे बुलाते हैं, मैं प्रत्येक निवेदक की दुआ (प्रार्थना) का जवाब देता हूँ’ — कुरान 2:186

अच्छे संबंध आपकी मानसिक सुख के लिए भी महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वह:

→ स्वीयत्व और स्व-मूल्य विकसित करने में सहायता करते हैं

→ आपको सकारात्मक अनुभवों को सांझा करने देते हैं

→ भावनात्मक समर्थन प्रदान करने और आपको दूसरों का समर्थन करने की अनुमति देते हैं

आप अल्लाह के साथ कैसे संबंध स्थापित कर सकते हैं:

→ रोज़ाना कुरान को पढ़ने या सुनने में 5 मिनट बिताने देते हैं

→ पैगम्बर (उन पर शांति और आशीर्वाद बना रहे) द्वारा सिफारिश किए अनुसार सुबह और शाम का ‘डिकर/ज़िकर’ (यादगार/ आभार) करने देते हैं

→ ‘दुआ’ (मिन्नत) करते समय कुछ मिनट रोज़ाना बिताते हुए; जिसकी सिफारिश पैगम्बर (PBUH) द्वारा की जाती है या आपकी अपनी भाषा में आपकी निजी दुआएँ

आप इस समय साधारण रूप में दोस्तों और परिवार के साथ नहीं मिल पाएँ लेकिन फिर भी कुछ चीज़ें हैं जो आप संबंध स्थापित करने के लिए कर सकते हैं:

→ किसी को कॉल या टेक्स्ट करने के लिए पाँच मिनटों का वक्त निकालें, यह जानने के लिए कि वह कैसे हैं

→ दोस्तों और परिवार के साथ संपर्क में रहने के लिए ज़्यादातर वीडियो चैट एप्स Skype और WhatsApp का सर्वाधिक लाभ उठाएँ

→ **NHS एप्स लाईब्रेरी** में ऑनलाइन समुदायिक एप्स को ढूँढ़ें

दो

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

इस्लाम में शारीरिक रूप से सक्रिय रहने को अत्याधिक प्रोत्साहित किया जाता है। पैगम्बर मुहम्मद (PBUH) ने कहा:

> **"सशक्त विश्वासकर्ता बेहतर होता है और अल्लाह उसे कमज़ोर विश्वासकर्ता से अधिक प्रेम करता है, जबकि दोनों ही अच्छे हैं।"** — साही मुस्लिम

सक्रिय रहना केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य और दरुस्ती के लिए ही बेहतर नहीं है, यह निम्न ढंगों से भी आपके मानसिक सुख में सुधार कर सकते हैं:

→ ग्लानि और चिंता को कम करते हुए

→ हृदय रोग, किस्म 2 के मधुमेह और कुछ कैंसर जैसी दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थितियों के अपने जोखिम को कम करते हुए

→ आपके मस्तिष्क में रसायनिक परिवर्तन करते हुए जो आपको मूड को सकारात्मक रूप से बदलने में सहायता कर सकते हैं

आपको इस समय लगातार कसरत करते रहना जारी रखना चाहिए, यदि आप काफी सेहतमंद हैं तो रोज़ाना आदर्श रूप से 30 मिनट या अधिक समय के लिए। पैगम्बर (PBUH) ने तैराकी, तीरंदाज़ी, दौड़ना और घुड़-स्वारी की सिफारिश की है।

अन्य गतिविधियों में निम्न शामिल हो सकती हैं:

→ कम-गति की गतिविधियाँ, जैसे कि आपके घर या बगीचे में चलते हुए

→ जब भी संभव हो, आसान, कम-प्रभाव की कसरतें करें – जैसे कि केतली के उबलने के समय स्ट्रेच करते हुए

→ **NHS वेबसाइट पर 10-मिनटों का वर्कआउट**

→ YouTube या आपके द्वारा डाउनलोड की जाने वाली दरुस्ती एप पर वर्कआउट

तीन

हर रोज़ कुछ नया सीखें

इस कुरान की दुआ में ज़िक्र किए अनुसार इस्लाम में ज्ञान और शिक्षण को बहुत ज़्यादा प्रोत्साहित किया जाता है:

‘रब्बी ज़िद्दी इल्मा’ (हे भगवान मेरा ज्ञान बढ़ाएँ) — कुरान 20:114

वास्तव में, कुरान में ज़ाहिर होने वाला पहला शब्द ‘इक्रा’ (पढ़ना) है।

खोज यह भी दिखाती है कि नए कौशल सीखने से आपके मानसिक सुख में निम्न ढंगों के माध्यम से सुधार आ सकता है:

→ आत्म-विश्वास को बढ़ाते हुए, स्वाभिमान को बढ़ाते हुए और चिंता को कम करते हुए

→ आपको उद्देश्य की भावना प्राप्त करने में सहायता करते हुए

→ अन्य लोगों के साथ आपके संबंध स्थापित करते हुए (इस समय के दौरान, हम ऐसा फोन या इंटरनेट के माध्यम से कर सकते हैं)

आपके जीवन में शिक्षण को लाने और घर रहते हुए कुछ नए उद्देश्यों को निर्धारित करने के कई ढंग हैं। आप निम्न कार्य कर सकते हैं:

→ कुरान के कुछ दोहे या पैगम्बर (PBUH) की लघु दुआएँ याद करें

→ उन किताबों को पढ़े जो आपको अच्छी लगती हैं (आप अपने दोस्तों के साथ एक वर्चुअल कुरान/हेडिथ अध्ययन सर्कल भी सेट अप कर सकते हैं)

→ किसी पुराने शौंक का अभ्यास करें या किसी नए शौंक को आज़माएँ- ऑनलाइन बहुत सारे नि: शुल्क ट्यूटोरियल पढ़े हैं

→ एक नई भाषा सीखें

→ कुछ नया पकाएँ

→ किसी ऑनलाइन पाठ्यक्रम के लिए साइन अप करें (उदाहरण के लिए **FutureLearn**के माध्यम से)

चार

अन्य लोगों की सेवा करें

यह इस्लाम का एक मूल सिंद्धांत है। 'ज़क्कत' (दान) इस्लाम का 3रा स्तंभ और इस्लाम में 'सदाक़ाह' (ऐच्छिक दान) की अत्याधिक सिफारिश की जाती है।

सेवा करने और दयालुता के कार्य आपको अल्लाह से बहुत कुछ प्राप्त करने में सहायता कर सकते हैं। यह आपको निम्न ढंगों के माध्यम से आपका मानिस्क स्वास्थ्य और सुख बढ़ाने में भी सहायता कर सकते हैं:

→ सकारात्मक भावनाओं और एक पुरस्कार की भावना को उत्पन्न करते हुए

→ आपको उद्देश्य की भावना और सव-मूल्य देते हुए

→ आपको अन्य लोगों के साथ संबंध स्थापित करने में सहायता करते हुए

दयालुता के छोटे कार्यों से लेकर अधिक बार सेवा करना, जैसे कि वलंटीयर करना यह अनिवार्य है कि हम इस असाधारण स्थि से प्रभावित प्रत्येक व्यक्ति के लिए करुणा दिखाएँ। आप निम्न कार्यों को आज़मा सकते हैं:

→ बस लोगों को देखकर मुस्कुराना, यह पैगम्बर (PBUH) के कथन के अनुसार इस्लाम में दान की एक किस्म है **'मुस्कुराहट एक दान है' [एट-ट्रिमिधी]**

→ किसी के कार्य के लिए उन्हें धन्यवाद कहना। पैगम्बर (PBUH) ने कहा **'जो कोई भी लोगों का शुक्राना नहीं करता उसने अल्लाह का ही शुक्राना नहीं किया'**
[सुनान अबी दाउद]

→ किसी कमज़ोर पड़ोसी के लिए कुछ अनिवार्य वस्तुएँ लाना। यदि आपके पास ज़्यादा कुछ नहीं है, तो पैगम्बर (PBUH) **'आधी खजूर' [शाही-अल-बुखारी]** देने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

→ दोस्तों, परिवार या सहकर्मियों से पूछना कि वह कैसे हैं और वास्तव में उनके जवाब को सुनना

→ अपने स्थानीय समुदाय में वलंटीयर करना (उदाहरण के लिए अपनी स्थानीय मस्जिद के माध्यम से, एक कोविड-19 म्यूचल सहायता समूह या एक फूड बैंक के लिए)

पाँच

वर्तमान के क्षण में ध्यान देना

वर्तमान क्षण में मौजूद होना और अपने विचारों, अपनी भावनाओं, अपने शरीर और अपने आस-पास के विश्व के बारे में जानकार रहने से आपके मानसिक सुख में सुधार करने में सहायता हो सकती है। इसे अक्सर 'विचारशीलता' कहा जाता है। इसकी इस्लाम में सिफारिश की जाती है और इसे 'खुशु' कहा जाता है (विनीत-भाव पर ध्यान देना) और इसे प्रार्थनाओं में अत्याधिक प्रोत्साहित किया जाता है; आपके द्वारा बोले जाने वाले शब्दों, उनके अर्थ, आपकी प्रार्थना की मूवमेंट और इस बात पर ध्यान देना की आपकी आँखें कहाँ पर हैं।

'केवल विश्वासकर्ता सफल होते हैं: जो अपनी प्रार्थना में विनीत हैं' — कुरान 23:1-2

विचारशीलता के कुछ संबंधित फायदे हैं:

→ अपनी नींद में सुधार करें
→ तनाव को कम करें
→ दीर्घकालिक दर्द को कम करें

आप निम्न से शुरुआत कर सकते हैं:

→ प्रकृति के साथ समय बिताना और इस पर विचार करना

'क्या आप विश्व को सूखा और जीवन-रहित नहीं देख सकते – और अचानक से जब हम नीचे पानी की बरसात करते हैं, तो यह हलचल करते हैं और सूजते हैं और प्रत्येक प्रिय पौधे को उगाता है!' — कुरान 22:5

→ अपनी 5 रोज़ाना सलाह/नमाज़ (प्रार्थनाओं) में 'खुशु' को अभ्यास करना
→ **शुभ विचारों** के बारे में स्त्रोत संग्रहणों को विज़िट करना
→ विचारशीलता एप को डाउनलोड करना – सिफारिशों के लिए **NHS एप्स लाइब्रेरी** को विज़िट करें
→ शुभ विचारों के **विचारशीलता के बारे में पॉडकास्टको सुनें।**

हमारे बारे में जानकारी

NHS और लंडन बोरो काउंसलों द्वारा शुभ विचारों का समर्थन किया जाता है। हम मानसिक स्वास्थ्य सलाह और सहायता की भाल करने वाले लंडन के निवासियों के लिए मुफ्त, 24/7, डिजीटल समर्थन को प्रदान करते हैं, इस की बजाय कि वह इस यात्रा में कहाँ हैं। हम हर समय समर्थन और सेव-देखभाल विकल्प पेशकश करते हैं जिन तक पहुँच प्रदान करना आसान है, और जिनको नेवीगेट करना सरल है।

हमारा उद्देश्य

हम व्यक्तियों के लिए उनके अनुकूल ढंग के अनुसार उनके मानसिक सुख की देखभाल करने का समर्थन करते हैं। हम प्रत्येक व्यक्ति को उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए सक्रिय रहने के लिए प्रोत्साहित करते हैं और हम इसका समर्थन करने के लिए उपकरणों और मार्ग-दर्शन प्रदान करते हैं।

अधिक जानकारी के लिए www.good-thinking.uk विज़िट करें

ब्रिटेन के मुस्लिम काउंसिल, ब्रिटिश इस्लामिक मेडिकल एसोसिएशन और विद्वानों और इमामों के ब्रिटिश बोर्ड द्वारा समर्थित।

BRITISH ISLAMIC MEDICAL ASSOCIATION

MCB The Muslim Council of Britain

The British Board of Scholars & Imams

यह टेक्स्ट डा. इमराना सिद्दीकी; जीपी, मानसिक स्वास्थ्य लीड -WEL CCGs, सुख हब लीड-न्यूहैम ट्रेनिंग हब, न्यूहैम पब्लिक हेल्थ टीम के लंदन बोरो के सहयोग द्वारा अनुकूलित किया गया है

Good Thinking
Digital Mental Wellbeing for London

NHS

Newham London