



عمدہ دماغی تندرستی کی پانچ راہیں اور اسلام

کورونا وائرس (COVID-19) کی عالمگیر وبا کے دوران، آپ کو شاید NHS کے سفارش کردہ، ان پانچ طریقوں پر غور کرنا مفید معلوم ہو جو آپ کی دماغی صحت اور تندرستی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ ایسے کام بھی ہیں جن کی اسلامی تعلیمات میں ترغیب دی جاتی ہے۔

ایک مربوط ہوں اللہ سے اور لوگوں سے



جیسے جیسے لاک ڈاؤن کی پابندیاں تبدیل ہوں، براہ کرم دیگر گھرانوں کے ساتھ میل جول کرنے کے سلسلے میں نئے اصولوں کی خاطر **UK** حکومت کی ویب سائٹ یا اپنے مقامی حکام کی ویب سائٹ دیکھیں۔

اللہ تعالیٰ قرآن میں ہمیں خود سے تعلق جوڑنے کی ترغیب دیتا ہے:

'اور (اے پیغمبر ﷺ) جب تم سے میرے بندے
میرے بارے میں دریافت کریں، تو (کہہ دو کہ) میں تو (تمہارے) پاس ہوں: جب کوئی
پکارنے والا مجھے پکارتا ہے تو میں اس کی دعا قبول کرتا ہوں' - القرآن 2:186

اچھے تعلقات آپ کی دماغی تندرستی کے لئے بھی ضروری ہیں کیونکہ وہ:

- ← آپ کو وابستگی اور خود قدری کا احساس پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں
- ← آپ کو موقع دیتے ہیں کہ اپنے مثبت تجربات کو شیئر کریں
- ← آپ کو جذباتی معاونت فراہم کرتے اور موقع دیتے ہیں کہ آپ دوسروں کو معاونت فراہم کر سکیں

جن طریقوں سے آپ اللہ سے تعلق جوڑ سکتے ہیں:

- ← روزانہ 5 منٹ قرآن پاک کی تلاوت کرنے یا سننے میں گزارنا
- ← نبی پاک ﷺ کی تاکید کے مطابق صبح و شام 'ذکر' (یا خودخواندی / شکر گزاری) کرنا
- ← روزانہ چند منٹ 'وعا' (مناجات) میں بہانا: خواہ نبی پاک ﷺ کی جانب سے نصیحت کردہ ہوں یا آپ کی اپنی زبان میں آپ کی ذاتی دعائیں ہوں

ممکن ہے کہ اس وقت آپ اپنے عزیز و اقارب سے حسب معمول ملنے سے قاصر ہوں
لیکن پھر بھی ایسے کام ہیں جن کے ذریعے آپ جڑے رہ سکتے ہیں:

- ← پانچ منٹ نکال کر کسی کو کال یا میسج کر کے ان کی خیر خیریت دریافت کریں
- ← ویڈیو چیٹس جیسا کہ Skype اور WhatsApp سے فائدہ اٹھاتے ہوئے عزیز و اقارب سے رابطے میں رہیں
- ← **NHS** ایپس لائبریری سے آن لائن کیونٹی ایپس پائیں

جسمانی طور پر متحرک رہنے کی اسلام میں نہایت ترغیب دی گئی ہے۔ حضرت محمد ﷺ نے ارشاد فرمایا:

"طاقتور مومن اللہ کے نزدیک کمزور مومن سے بہتر اور زیادہ محبوب ہے، اگرچہ اچھائی دونوں میں موجود ہے۔" - صحیح مسلم

جسمانی طور پر متحرک رہنا نہ صرف آپ کی جسمانی صحت و تندرستی کے لئے بہترین ہے، بلکہ اس سے آپ کی دماغی تندرستی بھی بہتر ہو سکتی ہے:

← ڈپریشن اور اضطرابی کیفیت میں کمی

← آپ کو دائمی امراض، جیسا کہ دل کا مرض، ٹائپ 2 ذیابیطس اور کچھ سرطانوں کے لاحق ہونے کے خطرے میں کمی

← آپ کے دماغ میں ایسی کیمیائی تبدیلیاں لانا جو آپ کے مزاج کو مثبت طور پر بدلنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں

اگر آپ کی صحت اجازت دے، تو آپ کو اس وقت باقاعدگی سے ورزش جاری رکھنی چاہئے، جو کہ مثالی طور پر روزانہ 30 منٹ یا زائد وقت پر محیط ہونی چاہئے۔ نبی ﷺ نے تیراکی، تیر اندازی، دوڑ لگانے اور گھڑ سواری کی تاکید کی۔

دیگر سرگرمیوں میں ممکنہ طور پر شامل ہو سکتی ہیں:

← ست گام سرگرمیاں، جیسا کہ اپنے گھر یا باغیچے کے اطراف چہل قدمی

← جب بھی آپ کر سکیں تو آسان، بتدریج موثر ورزش - جیسا کہ کیتلی اٹلنے کے دوران جسم کسے کی مشق (stretching)

← **NHS** کی ویب سائٹ پر - 10 منٹ کے ورک آؤٹس

← YouTube یا فٹنس لیپ پر موجود ورک آؤٹس جو آپ ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں

دو جسمانی طور پر متحرک رہیں



ہر روز کچھ نیا سیکھیں



علم اور شعور کو اسلام میں نہایت پسند کیا گیا ہے جیسا کہ قرآن کی اس دعا میں تذکرہ کیا گیا:

'ربی زدنی علماً' (اے میرے رب میرے علم میں اضافہ فرما) - القرآن 20:114

درحقیقت، قرآن کا نازل ہونے والا پہلا لفظ 'اقرا' (پڑھو) تھا۔

تحقیق سے بھی ظاہر ہوتا ہے کہ نئی مہارتیں سیکھنا آپ کی دماغی تندرستی کو بہتر بنا سکتا ہے:

- ← خود اعتمادی بڑھا کر، خودداری کو پروان چڑھا کر اور ڈپریشن کو کم کر کے
- ← آپ کو مقصدیت کا احساس پیدا کرنے میں مدد دے کر
- ← دوسروں سے آپ کو مربوط کر کے (فی الوقت، ایسا فون یا انٹرنیٹ کے ذریعے کیا جا سکتا ہے)

گھر پر موجودگی کے دوران اپنی زندگی میں علم کی روشنی لانے اور نئے اہداف بنانے کے کئی مختلف طریقے ہیں۔ آپ درج ذیل کام کر سکتے ہیں:

- ← قرآن کی چند آیات یا نبی پاک ﷺ کی مختصر دعاؤں کو یاد کر سکتے ہیں
- ← جن کتب سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں ان کا مطالعہ کریں (بلکہ اپنے دوستوں کے ساتھ درچوکل قرآن/حدیث کا مطالعاتی حلقہ قائم کریں)
- ← کوئی پرانا مشغلہ تازہ کریں یا کچھ نیا آزمائیں۔ آن لائن کئی مفت ویڈیو ٹیوٹورسلز موجود ہیں
- ← کوئی زبان سیکھیں
- ← کھانے میں کچھ نیا بنائیں
- ← آن لائن کورس کے لئے سائٹس اپ ہوں (مثلاً **FutureLearn** کے ذریعے)

دوسروں کو دیں



یہ اسلام کا ایک بنیادی اصول ہے۔ 'زکوٰۃ' (خیرات) اسلام کا تیسرا ستون ہے اور 'صدقہ' (رضاکارانہ خیرات) کی اسلام میں بہت زیادہ تاکید کی گئی ہے۔

عطیہ کرنے اور رحمہ کی اعمال سے آپ کو اللہ کی جانب سے بے انتہا اجر مل سکتا ہے۔ اس سے آپ کو اپنی دماغی تندرستی اور آسودہ حالی کو بہتر بنانے میں بھی مدد مل سکتی ہے:

- ← مثبت جذبات اور اجر کا احساس پیدا کر کے
- ← آپ کو مقصدیت اور خود قدری کا احساس دے کر
- ← دوسرے لوگوں کے ساتھ مربوط ہونے میں مدد دے کر

رحمہ کی چھوٹے چھوٹے کاموں سے لے کر معمول میں زیادہ عطیات دینے، جیسا کہ رضاکارانہ کام تک، لازم ہے کہ ہم اس غیر معمولی صورتحال سے متاثر ہونے والے ہر فرد کے لئے دردمندی کا مظاہرہ کریں۔ آپ درج ذیل آزما سکتے ہیں:

- ← دوسروں کو بس مسکراہٹ دینا، اسلام میں اس کی حیثیت صدقہ کے برابر ہے جیسا کہ نبی پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا 'مسکراہٹ صدقہ ہے' [الترمذی]
- ← کسی فرد کے کوئی کام انجام دینے پر اس کا شکر یہ ادا کرنا۔ نبی پاک ﷺ نے فرمایا 'جو شخص بندوں کا شکر گزار نہیں ہوتا وہ اللہ کا شکر گزار نہیں ہوتا' [سنن ابی داؤد]
- ← کمزور ہمسایوں کو کچھ اشیائے ضروریہ لے کر دینا۔ خواہ آپ کی گنجائش نہ بھی ہو، تب بھی نبی پاک ﷺ نے عطیہ کی ترغیب دی 'خواہ آدھی کھجور ہی کیوں نہ ہو' [صحیح البخاری]
- ← دوستوں، اہل خانہ یا رفقاءے کار سے دریافت کرنا کہ وہ کھینے ہیں اور ان کے جوابات کو توجہ سے سننا
- ← اپنی مقامی کمیونٹی میں رضاکارانہ کام کرنا (مثلاً اپنی مقامی مسجد، COVID-19 کے مشترکہ امدادی گروپ یا غذائی بینک کے ذریعے)

حال پر توجہ دیں

حال میں جینا اور اپنے خیالات، احساسات، اپنے جسم اور اپنے ارد گرد کی دنیا سے باخبر رہنے کا عمل آپ کی دماغی تندرستی کو بہتر بنا سکتا ہے۔ اسے اکثر 'ہوشمندی' کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسی صفت ہے جس کی اسلام میں بھی تاکید کی گئی ہے اور اسے 'خشوع' (دھیان دینا یا عاجز رہنا) بھی کہا جاتا ہے اور اس کی نماز میں سختی سے ترغیب دی گئی ہے؛ تلاوت کیے جانے والے الفاظ، ان کے معنی و مطالب، نماز میں اپنی حرکات و سکنات اور نگاہیں کہاں ٹھہری ہوئی ہیں، اس پر توجہ مرکوز کریں۔

'مومن کامیاب ہو گئے: وہ جو اپنی نماز میں عاجزی کرتے ہیں' - القرآن 23:1-2

ہوشمندی کے کچھ ممکنہ فوائد یہ ہیں:

- ← آپ کی نیند بہتر ہوتی ہے
- ← ذہنی دباؤ سے نجات ملتی ہے
- ← دائمی درد کم ہوتا ہے

آپ درج ذیل طریقے سے آغاز کر سکتے ہیں:

← کچھ وقت فطری ماحول میں گزاریں اور اس پر غور و فکر کریں

'اور (اے دیکھنے والے) تو دیکھتا ہے (کہ ایک وقت میں) زمین خشک (پڑی ہوتی ہے) - پھر جب ہم اس پر مینہ برساتے ہیں، تو وہ شاداب ہو جاتی ہے اور ابھرنے لگتی ہے اور طرح طرح کی باروتق چیزیں اگاتی ہے!' - القرآن 22:5

← اپنی روزانہ کی 5 وقت کی 'صلوہ/نماز' (عبادت) میں 'خشوع' پر عمل کریں

← **Good Thinking** کے سلسلے میں وسیلہ جاتی کلینٹنز ملاحظہ کرنا

← ہوشمندی کی ایپ ڈاؤن لوڈ کرنا - تجاویز کے لئے **NHS** ایپس لائبریری ملاحظہ کریں

← **Good Thinking** کے پوڈکاسٹ - سلسلہ ہوشمندی سنیں۔



ہمارا تعارف

Good Thinking کو NHS اور لندن بورو کونسلز کی جانب سے تعاون حاصل ہے۔ ہم لندن کے ان باسیوں کو مفت، 24/7، ڈیجیٹل معاونت فراہم کرتے ہیں جو دماغی صحت کی رہنمائی اور مدد کے طلبگار ہوں، اس امر سے بالاتر ہو کر کہ وہ زندگی کے کس موڑ پر ہیں۔ ہم ہمہ وقت معاونت اور ذاتی نگہداشت کے اختیارات کی پیشکش کرتے ہیں جو باسہولت طور پر قابل رسائی، اور تلاش کرنے میں آسان ہیں۔

ہمارا مشن

ہم لوگوں کو معاونت فراہم کرتے ہیں کہ وہ اپنی دماغی تندرستی کی اس انداز سے دیکھ بھال کر سکیں جو ان کے لئے سب سے زیادہ کارآمد ہو۔ ہم ہر ایک کو ترغیب دیتے ہیں کہ وہ اپنی دماغی صحت کے بارے میں پیشگی طور پر محتاط رہیں اور ہم اس میں معاونت کی خاطر وسائل اور رہنمائی مہیا کرتے ہیں۔

مزید معلومات کے لئے www.good-thinking.uk ملاحظہ کریں

MCB
The Muslim Council of Britain

**The British Board of
Scholars & Imams**

BRITISH ISLAMIC
MEDICAL ASSOCIATION

تعاون کردہ منتخب برطانوی مسلم کونسل، برطانوی اسلامی طبی ایسوسی ایشن (British Islamic Medical Association) اور برطانوی بورڈ برائے علماء و آئمہ (British Board of Scholars and Imams)



یہ متن ڈاکٹر عمرانہ صدیقی (Imrana Siddiqui)؛ GP، ماہر دماغی صحت WEL CCGs، سربراہ Wellbeing جب- نیوہیم ترقیتی صحت کی جانب سے، لندن بورو آف نیوہیم کی صحت عامہ کی ٹیم کے اشتراک سے تیار کیا گیا ہے

Newham London

NHS

Good Thinking
Digital Mental Wellbeing for London