মানসিক সুখ-শান্তির জন্য পাঁচটি উপায় এবং ইসলাম

NHS-এর সুপারিশ অনুযায়ী, মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুখ-শান্তির জন্য নিম্নলিখিত পাঁচটি পদক্ষেপ বিবেচনা করা আপনার জন্য কার্যকরী হবে। ইসলামিক শিক্ষাতে আরও বিষয় আছে যেগুলো উৎসাহিত করা হয়।

Good Thinking
Digital mental wellbeing for London

good-thinking.uk

এক

আল্লাহর সাথে এবং মানুষের সাথে যোগাযোগ করা

কুরানে আল্লাহ আমাদের তাঁর সাথে মিলিত হতে উৎসাহিত করেন:

‘এবং আমার ভৃত্যরা যখন আমার ব্যাপারে আপনাকে বলেন, আসলে আমি (তাঁদের) পাশেই থাকি: যখন তাঁরা আমাকে ডাকেন আমি প্রতিটি দুয়ায়(প্রার্থনা) সাড়া দি’– কুরান(Quran) 2:186

সুস্থ সম্পর্ক আপনার মানসিক সুখ-শান্তির জন্যও গুরুত্বপূর্ণ কারণ তারা

→ আপনার মধ্যে একাত্মতার অনুভূতি তৈরি করতে এবং নিজের মূল্য বুঝতে সাহায্য করে

→ ইতিবাচক অভিজ্ঞতাগুলি ভাগ করে নেওয়ার সুযোগ আপনাকে দেয়

→ আপনাকে মানসিক সাহায্য দেয় এবং অন্যকে সাহায্য করতে সক্ষম করে।

আল্লাহর সাথে যোগাযোগের পথ

→ প্রতিদিন 5 মিনিট করে কোরান পড়তে অথবা শুনতে সময় ব্যয় করা

→ নবীর (শান্তি এবং দোয়া তাঁর উপর) সুপারিশ অনুসারে সকালে এবং সন্ধ্যায় ‘ধিকর/জিকর’ (স্মরণ/কৃতজ্ঞতা) করা

→ নবীর (PBUH) নির্দেশ মেনে প্রতিদিন কিছু সময় ‘দুয়া’(প্রার্থনা)-য় ব্যয় করা অথবা আপনার নিজস্ব দুয়া আপনার নিজের ভাষায়।

বন্ধু এবং পরিজনদের সাথে স্বাভাবিক উপায়ে দেখাসাক্ষাৎ আপনি এই মুহূর্তে করতে পারবেন না কিন্তু তারপরেও কিছু কাজ আপনি করতে পারেন যার মাধ্যমে আপনি যোগাযোগ রেখে চলতে পারেন:

→ পাঁচ মিনিট আলাদা করে রাখুন কাউকে ফোন করে বা বার্তা পাঠিয়ে তাদের খবর নেওয়ার জন্য

→ বন্ধু ও পরিজনদের সাথে যোগাযোগ রাখতে Skype ও WhatsApp-এর মতো ভিডিও চ্যাট অ্যাপ বেশি করে ব্যবহার করুন।

দুই

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন

শারীরিকভাবে সক্রিয় হওয়া ইসলামে বেশি করে উৎসাহিত করা হয়। নবী মুহাম্মদ (PBUH) বলেছেন:

"উভয়ই ভালো হওয়া সত্ত্বেও একজন দুর্বল ভক্তের তুলনায় সবল ভক্তই শ্রেয় এবং আল্লাহর কাছে বেশি প্রিয়।" -শাহী মুসলিম

সক্রিয় থাকা কেবলমাত্র আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্যই ভাল নয়, এটি আপনার মানসিক সুখ-শান্তিও বৃদ্ধি ঘটায়:

→ হতাশা এবং উদ্বেগ কমিয়ে

→ দীর্ঘ-মেয়াদী স্বাস্থ্য-সমস্যার ঝুঁকি কমায়, যেমন হৃৎপিণ্ডের অসুস্থতা, টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং কিছু ধরনের ক্যান্সার।

→ আপনার মস্তিষ্কে রাসায়নিক পরিবর্তন ঘটায় যা আপনার মানসিক অবস্থার ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটায়।

যদি আপনি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হন তাহলে এইসময়ে আপনার নিয়মিত শরীরচর্চা করা উচিৎ, আদর্শভাবে নিয়মিত 30 মিনিট বা তার বেশি নবী (PBUH) সাঁতার, ধনুর্বিদ্যা, দৌড় এবং ঘোড়দৌড়ের সুপারিশ করেছেন।

অন্যান্য কার্যকলাপের মধ্যে পড়ে:

→ ধীর-গতির কার্যকলাপ, যেমন আপনার বাড়ির চারদিকে বা বাগানে হাঁটা।

→ যখনই পারবেন সহজ, কম-ধকলের শরীরচর্চা করবেন – যেমন কেটলিতে জল ফোটার সময় স্ট্রেচিং করা

→ **NHS** ওয়েবসাইটে **10-45** মিনিট শরীরচর্চা

→ ইউটিউবে অথবা আপনার ডাউনলোড করা কোনও ফিটনেস অ্যাপ দেখে শরীরচর্চা

তিন

প্রত্যেকদিন কিছু নতুন শেখা

এই কুরানের দুয়ায় উল্লেখিত, জ্ঞান এবং শিক্ষণ ইসলামে উচ্চ প্রশংসিত।

''রাব্বি জিদনি ইলমা' (হে প্রভু আমায় জ্ঞানে সমৃদ্ধ করো) — কুরান 20:114

বস্তুত, কুরানে প্রকাশিত প্রথম শব্দই হচ্ছে 'ইক্রা' (পাঠ করো)।

গবেষণা দেখাচ্ছে যে নতুন নতুন দক্ষতা অর্জন আপনার মানসিক সুখ-শান্তি বৃদ্ধি করে:

→ আত্মবিশ্বাস, আত্মসম্মান বাড়িয়ে এবং হতাশা কমিয়ে

→ জীবনের উদ্দেশ্য খুঁজে পেতে আপনাকে সাহায্য করে

→ অন্যান্যদের সাথে আপনার সংযোগ ঘটিয়ে (এই মুহূর্তে, ফোন বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে)

নিজের জীবনে জ্ঞান অর্জনের বিভিন্ন পন্থা আছে এবং বাড়িতে থাকাকালীন কিছু নতুন লক্ষ্য নির্দিষ্ট করুন। আপনি:

→ কুরানের কয়েকটি আয়াত অথবা নবী ছোটো দুয়াগুলি মুখস্থ করতে পারেন

→ যে বই আপনাকে আনন্দ দেয় সেই বই পড়ুন (বন্ধুদের সাথে একটি কুরান/হাদিথের ভার্চুয়াল পাঠচক্র গড়ে তুলতে পারেন)

→ কোনও পুরানো শখ ফিরিয়ে আনুন অথবা নতুন কোনও শখ গড়ে তুলুন – অনলাইনে অনেক বিনামূল্যের শিক্ষণ ভিডিও পাওয়া যায়।

→ কোনও ভাষা শিখুন

→ নতুন কিছু রান্না করুন

→ অনলাইন কোর্সে ভর্তি হন (যেমন FutureLearn-এর মাধ্যমে)

চার

অন্যকে দান করা

এটা ইসলামের মূল নীতি 'জাকাত'(সেবা) হলো ইসলামের ভিত্তি এবং ইসলামে 'সাদাক' (স্বেচ্ছাসেবা)-কে অতিমাত্রায় সুপারিশ করা হয়।

দান ও দয়ার কাজগুলির জন্য আপনি আল্লাহর কাছ থেকে অনেক পুরষ্কার অর্জন করবেন। এটি আপনার মানসিক সুখ-শান্তি ও আনন্দ বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে:

→ ইতিবাচক অনুভূতি এবং পুরস্কৃত হবার অনুভূতি তৈরির মাধ্যমে
→ আপনাকে জীবনের উদ্দেশ্য এবং নিজের মূল্য বুঝিয়ে
→ অন্যান্যদের সাথে যোগাযোগে সাহায্যের মাধ্যমে

ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দয়ার কাজ থেকে আরও নিয়মিত দানের কাজ, যেমন স্বেচ্ছাসেবা, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে এই অস্বাভাবিক পরিস্থিতি দ্বারা প্রভাবিত প্রত্যেককেই আমরা অনুগ্রহ করবো। আপনি চেষ্টা করতে পারেন:

→ অন্যকে দেখে একটু হাসা, নবী(PBUH)-র কথামত ইসলামে এটি একটি সেবার ধরন **'হাসি একধরনের সেবা' [আত -ত্রিমিধি]**
→ কেউ কিছু করে থাকলে তাঁকে তার জন্য ধন্যবাদ জানানো। নবী(PBUH) বলেছেন যে **'যিনি মানুষকে ধন্যবাদ দেননা, তিনি আল্লাহকেও ধন্যবাদ দেননা' [সুনান আবি দাউদ]**
→ সংকটপূর্ণ প্রতিবেশীর জন্য কিছু প্রয়োজনীয় সামগ্রীর যোগান দেওয়া। যদি আপনার কাছে বেশি কিছু নাও থেকে, তবুও নবী (PBUH) **'এমনকি খেজুরের অর্ধেক' দিতে উৎসাহিত করেন [শাহিদ আল-বুখারি]**
→ বন্ধু, পরিজন অথবা সহকর্মীদের খোঁজখবর নেওয়া এবং তাদের উত্তর ভালো করে শোনা।
→ স্থানীয় জনসমাজে (যেমন আপনার স্থানীয় মসজিদ খাদ্য ব্যাংকের মাধ্যমে) স্বেচ্ছাসেবা প্রদান।

পাঁচ

বর্তমান সময়ের প্রতি মনোযোগ দিন

মুহূর্তে বাঁচা এবং আপনার চিন্তা, আপনার অনুভূতি, আপনার শরীর এবং আপনার পাশের জগৎ সম্পর্কে জ্ঞাত থাকা আপনার মানসিক সুখ-শান্তির বৃদ্ধি করবে। এটিকে প্রায়ই মননশীলতা বলা হয়। ইসলামে এটিকে সুপারিশ করা হয় এবং 'খুশু' (মনোযোগ প্রদান বা নম্রতা) নামে যা পরিচিত এবং প্রার্থনায় উচ্চকিত ভাবে উৎসাহিত করা হয়; প্রার্থনার সময় আপনার উচ্চারিত শব্দগুলিতে, অর্থে, আপনার গতিবিধি এবং আপনার চোখের দৃষ্টির প্রতি মনোযোগ রাখা।

'সেইসমস্ত ভক্তরাই সফল: যারা তাঁদের প্রার্থনায় বিনীত' – কুরান 23:1-2

মননশীলতার সম্ভাব্য কিছু উপকারিতা হলো

→আপনার নিদ্রার উন্নতিসাধন করুন
→ চাপ কমান
→ দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা কমান

আপনি শুরু করতে পারেন:

→ প্রকৃতির সাথে কিছু সময় কাটান এবং তার উপর মনোযোগ দিন।

আপনি কি পৃথিবী শুষ্ক এবং প্রাণহীন দেখছেন না – এবং আকস্মিকভাবে যখন আমরা এর উপর জল ছড়াই, এটি সক্রিয় হয়ে ও ফুলে ওঠে এবং নানাধরনের সুন্দর উদ্ভিদকে পল্লবিত করে তোলে। -কুরান 22:5

→ দিনে পাঁচবার 'সালাহ/নামাজ'(প্রার্থনা) করার সময় 'খুশু' অনুশীলন করা।
→**গুড থিঙ্কিং-**এর সংগৃহীত তথ্যাবলী দেখুন
→ মননশীলতা সংক্রান্ত কোনও অ্যাপ ডাউনলোড করুন – ভিজিট করুন **Good Thinking অ্যাপ লাইব্রেরী** সুপারিশের জন্য
→ শুনুন গুড থিঙ্কিং-এর **মননশীলতা নিয়ে পডকাস্ট গুলি.**

আমাদের সম্বন্ধে

NHS এবং লন্ডন বোরো কাউন্সিল গুড থিঙ্কিং-কে সমর্থন করে। মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ খুঁজছে এমন লন্ডন-বাসীদের তারা জীবনের যে পর্যায়েই থাকুক না কেন, আমরা 24/7 ডিজিটাল সহায়তা প্রদান করে থাকি। আমরা সর্বক্ষণ সহায়তা এবং স্ব-পরিচর্যার পরিষেবা প্রদান করে থাকি যা সুলভ এবং সহজেই খুঁজে পাওয়া যায়।

আমাদের লক্ষ্য

কোনও ব্যক্তিকে তাদের মানসিক সুখ-শান্তি বজায় রাখতে তাদের পক্ষে উপযুক্ত পন্থায় আমরা সহায়তা দিয়ে থাকি। প্রতিটি ব্যক্তিকে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি সক্রিয়ভাবে যত্নশীল থাকতে আমরা উৎসাহিত করি এবং এর সহযোগিতায় আমরা প্রয়োজনীয় সামগ্রী ও নির্দেশিকা প্রদান করে থাকি।

আরও তথ্যের জন্য এখানে দেখুন www.good-thinking.uk

মুসলিম কাউন্সিল অফ ব্রিটেন, দ্য ব্রিটিশ ইসলামিক মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশান এবং দ্য ব্রিটিশ বোর্ড অফ স্কলার্স এবং ইমামদের দ্বারা সমর্থিত।

BRITISH ISLAMIC MEDICAL ASSOCIATION

MCB The Muslim Council of Britain

The British Board of Scholars & Imams

এই পাঠ্যাংশটি উপযোগী করে তুলেছেন ডঃ ইমরানা সিদ্দিকি (Dr. Imrana Siddiqui); GP, মেন্টাল হেলথ লিড, ওয়েলবিইং হাব লিড- নিউহাম ট্রেনিং হাব সহযোগে লন্ডন বোরো অফ নিউহাম পাবলিক হেলথ টিম

Good Thinking
Digital mental wellbeing for London

NHS

Newham London