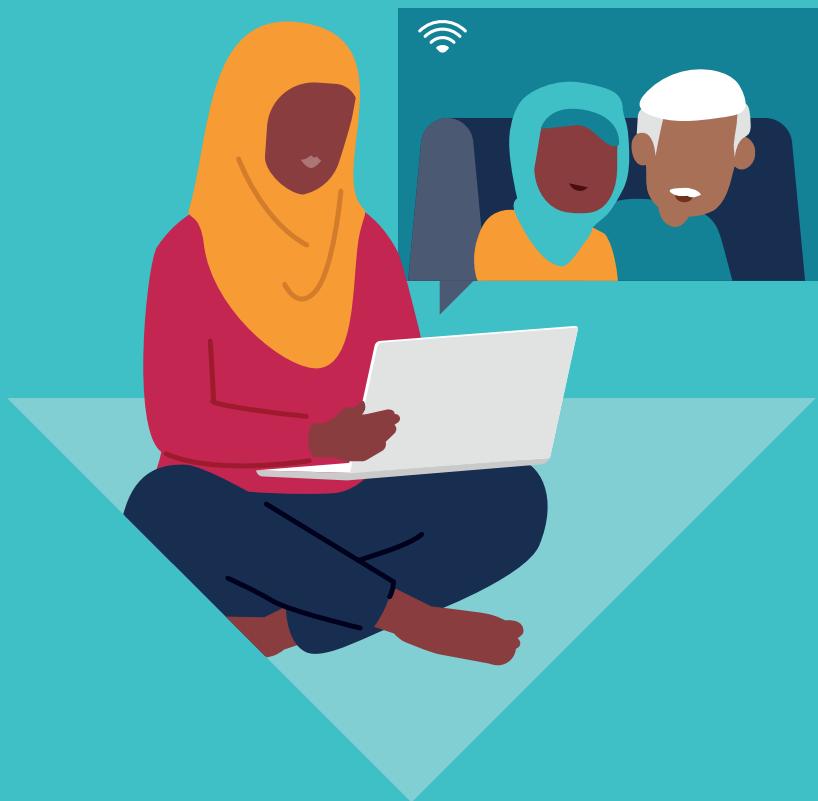




عبدہ دماغی تدرستی کی پاچ راہیں اور اسلام

آپ کو شاید NHS کے سفارش کردا، ان پاچ طریقوں پر غور کرنا مفید معلوم ہو جو آپ کی دماغی صحت اور تدرستی کو بہتر بنائے ہیں۔ ایسے کام بھی ہیں جن کی اسلامی تعلیمات میں ترغیب دی جاتی ہے۔

ایک مربوط ہوں اللہ سے اور لوگوں سے



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 ۔ - قرآن 18:186

اچھے تعلقات آپ کی دماغی تدرستی 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 ثابت 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 سنتے میں گزارنا

← نبی پاک ﷺ کی تاکید کے مطابق صبح و شام انوکر (یا خداوندی / گزری) کرنا

← روزانہ چند منٹ 'دعا' (مناجات) میں بتانا؛ خواہ نبی پاک ﷺ کی جانب سے نصیحت کروہ 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 ہڑے رہ سکتے ہیں:

← پانچ منٹ کاکل کر کسی کو کال یا میچ کر کے ان کی نیز خمیت دریافت کریں

← ویڈیو چیلٹس جیسا کہ WhatsApp اور Skype سے فائدہ اٹھاتے ہوئے عزیز و اقارب سے رابطے میں رہیں

”
جسمانی طور پر متحرک
رہیں



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

"طاقوتِ 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 تدرستی کے لئے بہترین ہے، بلکہ اس سے آپ کی دماغی تدرستی بھی بہتر ہو سکتی ہے:

← ڈپیشن اور اخطرابی کیفیت میں کمی

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

← آپ کے دماغ میں ایسی کیمیائی تبدیلیاں لاتا جو آپ کے مزاج کو ثابت طور پر بدلتے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں

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

دیگر سرگرمیوں میں ممکنہ طور پر شامل ہو سکتی ہیں:

← سوت گام سرگرمیاں، جیسا کہ اپنے گھر یا باعثیج کے اطراف چکل تدھی

← جب بھی آپ کر سکتے تو آسان، بندر تک موثر ورزش - جیسا کہ کیتھی اٹھنے کے دوران جسم کرنے کی مشق (stretching)

← NHS کی ویب سائٹ پر 45-10 منٹ کے درک آؤٹس

← YouTube یا فنٹس ایپ پر موجود ورک آؤٹس جو

آپ ڈاؤن لوڑ کرتے ہیں

تین

ہر روز کچھ نیا سیکھیں



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

رَبِّي زِدِنِي عَلَّا (اے میرے رب میرے علم میں اضافہ فرمा) – اقرآن ۲۰:۱۱۴

درحقیقت، قرآن کا نازل ہونے والا پہلا لفظ "اقرأ" (پڑھو) تھا۔

تحقیق سے بھی ظاہر ہوتا ہے کہ نئی مہار تیں سیکھنا آپ کی دامغی تدرستی کو بہتر بناتا 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 مریط کر کے (فی الوقت، ایسا فون یا اثرنیت کے ذریعے کیا جاتا ہے)

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

← قرآن کی چند آیات یا نبی پاک ﷺ کی مختصر دعائیں کو یاد کر سکتے ہیں

← جن کتب سے آپ لفظ انداز ہوتے ہوں ان کا مطالعہ کریں (بلکہ اپنے دوستوں کے ساتھ ورچوئل قرآن/حدیث کا مطالعاتی حلقة قائم کریں)

← کوئی پرانا مشغله تازہ کریں یا کچھ نیا آزمائیں۔ آن لائن کئی منت ویڈیو ٹیوورنلز موجود ہیں

← کوئی زبان یاد کیجیں

← کھانے میں کچھ یا بنائیں

← آن لائن کورس کے لئے سائنس اپ ہوں (مثلاً FutureLearn کے ذریعے)

چار

دو سروں کو دیں



یہ اسلام کا ایک بنیادی اصول ہے۔ "رکوہ" (خیرات) اسلام کا تیسرا ستون ہے اور "صدقة" (رضاکارانہ خیرات) کی اسلام میں بہت زیادہ تاکید کی گئی ہے۔

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

← ثبت جذبات اور اجر کا احساس پیدا کر کے

← آپ کو مقصدیت اور خود قدری کا احساس دے کر

← دوسرا لوگوں کے ساتھ مریبوط ہونے میں مدد دے کر

رحمی کے 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 آزمائیں سکتے ہیں:

← دوسروں کو بس مسکراہٹ دینا، اسلام میں اس کی چیزیت صدقے کے برابر ہے جیسا کہ نبی پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا "مسکراہٹ صدقہ ہے" [ترمذی]

← کسی فرد کے کوئی کام انجام دینے پر اس کا شکریہ ادا کرنے نبی پاک ﷺ نے فرمایا جو شخص بندوں کا شکر گزار نہیں ہوتا وہ اللہ کا شکر گزار نہیں ہوتا [سنن ابن داود]

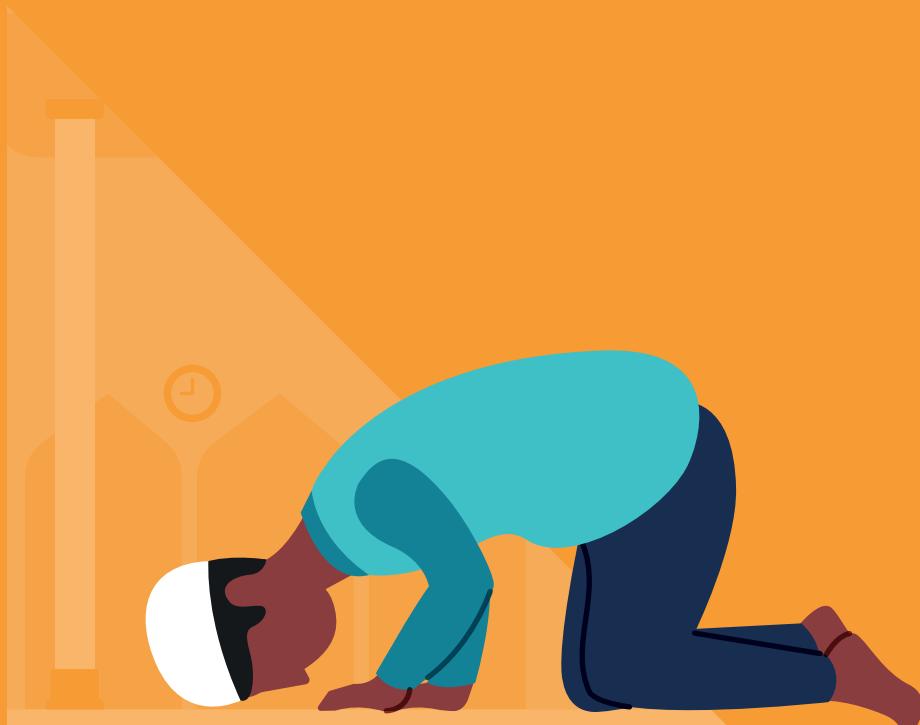
← کمزور بھائیوں کو کچھ اشیائے ضروری لے کر دینا کہ وہ کیسے میں اور ان کے جوابات کو توجہ سے سنا کی ترغیب دی "خواہ آدمی کھجور ہی کیوں نہ ہو" [صحیح البخاری]

← دوستوں، اہل خانہ یا رفتائے کار سے دریافت کرنا کہ وہ کیسے میں اور ان کے جوابات کو توجہ سے سنا

← اپنی مقامی کیوں میں رضاکارانہ کام کرنا (مثلاً اپنی مقامی مسجد، یا مذاہلی بیک کے ذریعے)

پانچ

حال پر توجہ دیں



حال میں جینا اور اپنے خیالات، احساسات، اپنے جسم اور اپنے ارادگرد کی دنیا سے باخبر رہنے کا عمل آپ کی دماغی تدرستی کو بہتر بنائے گا۔ اسے اکثر "ہوشمندی" کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسی صفت ہے جس کی اسلام میں بھی تاکید کی گئی ہے اور اسے "اخشوع" (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 خوبی ہوئی ہیں، اس پر توجہ مرکوز کریں۔

۱۰. مومن کامیاب ہو گئے: وہ جو اپنی نماز میں عاجزی کرتے ہیں ۔ - (قرآن: ۲۳:۱)

ہوشمندی کے کچھ مکمل فوائد یہ ہیں:

- ← آپ کی نیز بہتر ہوتی ہے
- ← ذہن دہانے سے نجات ملتی ہے
- ← دماغی درد کم ہوتا ہے

آپ درج ذیل طریقے سے آغاز کر سکتے ہیں:

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

۱۱. 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 باروں تیزیں اگاتی ہے! - (قرآن: ۲۲:۵)

← اپنی روزانہ کی 5 وقت کی اصلوہ/نماز (عبادات) میں "اخشوع" پر عمل کریں

← **Good Thinking** کے سلسلے میں دسیلہ جاتی لکھنڑ ملاحظہ کرنا

← ہوشمندی کی لیپ ڈاؤن لوڑ کرنا - تجویز کے لئے پر **Good Thinking** لیپ لابھیری کی آن لائن کیوں نہیں پائیں

← **Good Thinking** کے پوڈکاست سلسلہ ہوشمندی نہیں۔

ہمارا تعارف

Good Thinking NHS کو اور لندن بورڈ کو نسلز کی جانب سے تعاون حاصل ہے۔ ہم لندن کے ان بساںیوں 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 کسی موڑ پر ہیں۔ ہم ہمہ وقت معاونت اور ذاتی مگہداشت کے اختیارات کی پیشکش کرتے ہیں جو باسیوں 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 ترقیب دیتے ہیں کہ وہ اپنی دماغی صحت کے بارے میں پیشگوئی طور پر مختلط رہیں اور ہم اس میں معاونت کی خاطر وسائل اور رہنمائی مہیا کرتے ہیں۔

NHS کی وہ سماں پر 45-10 منٹ کے درک آؤٹس کے لیے ملاحظہ کریں NHS فنڈس اسٹوڈیو:



BRITISH ISLAMIC
MEDICAL ASSOCIATION

تعاون کردہ میکانپ برطانوی مسلم کوئل، برطانوی اسلامی علمی ایسوسی

اٹھن (British Islamic Medical Association)

اور

برطانوی بورڈ برائے علماء و ائمہ

(British Board of Scholars and Imams)۔



یہ متن داکٹر عمران عزیزی (Imrana Siddiqui)، ملکہ دماغی صحت (GP)، بریٹنی ویل کی صحت عالم کی نئی کے Wellbeing CCGs، سر بریٹنی، ایشٹرک سے تیار کیا گیا ہے۔

