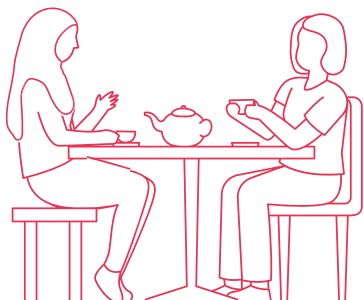


# له خپلو انديښنو او تشويشونو سره مرسته وگرئ!



# یوه: اړیکه له نورو سره



## د اړیکو د ساتلو لارې چارې:

- د کورنۍ له غړو، ملگرو او نورو سره په سیمه ایزو ټولنو کې لیدنه
- د نورو سره د تلیفون، پیغام، بریښنالیک او یا د ټولنیزو رسنیو له لارې د اړیکو نیولو لپاره وخت ټاکل
- په سیمه کې د سیمه ایزو سازمانونو یا ډلو سره یوځای کیدل: د بیلگې په توګه د فوټبال کلب، د ګنډلو کلب یا د لوبې ګروپ
- سیمه ایز جومات یا اسلامي مرکز ته ورتلل: کولی شئ نږدې مرکز د لاندې ویب پاڼې په مرسته ومومئ

[www.mositdirectory.co.uk](http://www.mositdirectory.co.uk)

# مونږ پوهیږو چې کیدای شي تاسو همدا اوس د ورکې یا ویرې احساس کوئ. زیاتره خلک د پیښو په اړه اندیښمن دي، چې د دوی په اصلي وطن (پاتوټي) کې پیښیږي او کیدای شي پدې وخت کې د ملگرو او کورنۍ په اړه اندیښنه ولري

دا پنځه مفکورې او وسیلې، چې د تمرین په څیر دي، تاسو سره به مرسته وکړي چې په اوسني وخت کې روغ پاتې شئ، اواندیښنې به پر تاسو اغیزې ونکړي.

کیدای شي تاسو د ښه فکر کولو لپاره پنځه لارې چارې پیدا کړئ چې د رواني هوساینې لپاره ګټورې دي، او همدارنګه اسلامي لارښوونې به هم مرسته وکړي. دلته دا ښيي چې څومره نظریې په اسلامي تعلیماتو کې هم هڅول شوي دي. مونږ ترې ځینې لارښوونې اخیستي او دلته مو شاملې کړي دي، او تاسو کولی شئ لارښوونې په بشپړ ډول د دوی په ویب پاڼه کې چې لاندې لیکل شوي، ولولئ:

[www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)

کیدای شي تاسو "تشویش" تجربه کوئ او یا د راتلونکې په اړه اندیښنه ولرئ. یا کیدای شي تاسو د خوب کولو ستونزه ولرئ، یا ستاسو په اشتها کې بدلونونه راغلي وي. د دغو شیانو احساس لرل عادي خبره ده، خو مونږ غواړو چې تاسو پوه شئ چې تاسو یوازې نه یاست، او تاسو سره د هر هغه څه لپاره مرسته شته چې تاسو ورسره مخامخ کېږئ.

مونږ هیله لرو چې تاسو هغه لارې چارې ومومئ چې د هغو په ترسره کولو سره خپله روغتیا وساتئ، او که چیرې کومې ستونزې سره مخامخ شوی، د مرستې د ترلاسه کولو لپاره سمې لارې ومومئ.

دوه:

# په فزيکي توگه فعال اوسئ!

فعال پاتې کيدل روحي فشار کموي او په ښه خوب کولو کې مرسته کوي. که دا ستاسو لپاره خوندي وي چې بهر ته لاړشئ، نو هره ورځ يو څه تازه هوا واخلي يا د تگ يا منډې وهلو له لارې د تمرين لپاره وخت وټاکئ. که چيرې بهر وتل او شاوخوا حرکت کول ستاسو لپاره آسانه يا ممکن نه وي، نو د کور دننه تمرين وکړئ، البته هرڅومره چې کولی شئ!

## د فعال پاتې کيدو لارې چارې:

- د سيمه ييزو ساحو يا پارکونو شاوخوا کې گړځيدل.
- آسانه او د لږ اغيزو تمرين: لکه ځان کش کول
- که انټرنېټ ته لاسرسۍ لرئ، د the NHS' Couch تر K5 پورې يا 10 دقيقې ورزش پورې ورسوئ، کولای شئ دا د لاندې ويب پاڼې د ليدلو لپاره ليدل: [www.nhs.uk/live-well](http://www.nhs.uk/live-well)

دا نه يوازې ستاسو د فزيکي روغتيا لپاره گټور کار دی، بلکې کولی شي:

- د اندېښنې او رواني فشار احساسات مو کم کړي
- ستاسو سره د نور مثبت احساس په لرلو کې مرسته کوي
- د اوږدمهاله ناروغيو خطر کم کړي

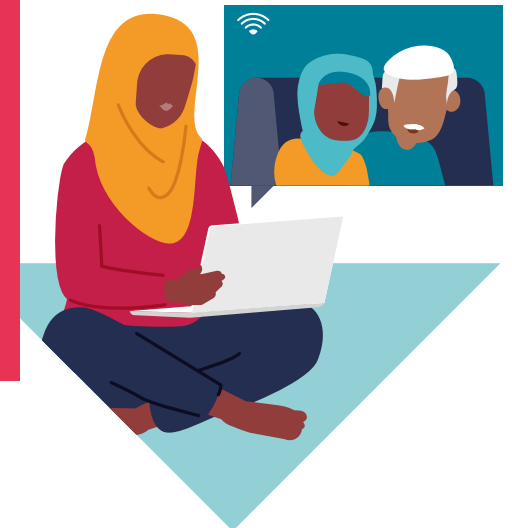
# لکه څنگه چې د ښه فکر کولو پنځه لارې د ښې رواني هوساينې او د اسلام لارښوونې په گوته کوي، الله جل جلاله مونږ په قرآن کریم کې هڅوي چې له هغه سره د اړيکو په ټينگولو کې هڅې وکړو.

«او کله چې زما بندگان له تا څخه زما په باره کې پوښتنه وکړي، نو زه (دوی ته) نږدې یم. زه د هر دعا کوونکي دعا ته ځواب ورکوم کله چې دوی ما يادوي»

قرآن کریم 2:186

هغه لارې چې تاسو کولی شئ له الله سره اړيکه ونیسئ:

- هره ورځ پنځه دقيقې د قرآن کریم تلاوت او اوریدل
- د سهار او ماښام "ذکر" (ذکر/ اذکار) کول لکه څنگه چې رسول الله صلی الله علیه وسلم سپارښتنه کړې
- هره ورځ څو دقيقې په دعاء کې تېرول: هغه چې د رسول الله (ص) لخوا وړاندیز شوي يا ستاسو په خپله ژبه کې ستاسو شخصي دعاگانې



درې:

# کوم نوي څه زده کړئ!



د ژوند په اوږدو کې دوامداره زده کړه د ځان عزت او درناوي ته وده ورکوي او ټولنيز متقابل عمل او ډير فعال ژوند هڅوي.

څيرنې دا هم بنسټي چې د نويو مهارتونو زده کول کولی شي ستاسو هوساينې ته په لاندې ډول وده ورکړي:

- پر ځان د باور لوړول او د ټيټ مزاج کمول
- تاسو سره د هدف په موندلو کې مرسته کوي
- خپل ذهن مصرف ساتل

## ستاسو په ژوند کې د زده کړې ترسره کولو لارې چارې:

- هغه کتابونه ولولئ چې تاسو ترې خوند اخلي
- نوې ژبه زده کړئ يا د انگليسي مهارتونو ته وده ورکړئ
- د خپلې سيمې ساحې په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ
- کوم نوي خواږه پاڅه کړئ
- يو زور شوق بيا پيل کړئ يا د نوي شوق هڅه وکړئ
- آنلاين کورس کې ځان شامل کړئ (ځان راجسټر کړئ)

لکه څنگه چې د بڼه فکر کولو پنځه لارې د بڼې ذهنې هوساينې او د اسلام لارښوونې په څوته کوي، په اسلام کې د علم او زده کړې ډيره ستاينه شوې، لکه څنگه چې په دې قرآني دعا کې يادونه شوې:

« وَ قُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا » (اې زما ربه زما علم زيات کړه)  
QURAN 20:114

ستاسو په ژوند کې د زده کړې ترسره کولو لپاره ډيرې بيلابيلې لارې شتون لري او ځينې نوې اهداف وټاکئ، پداسې حال کې چې تاسو په کور کې ياست؛ تاسو کولی شئ:

- د قرآن کریم يو څو آياتونه يا د رسول الله صلى الله عليه وسلم لندې دعاگانې حفظ کړئ
- هغه کتابونه ولولئ چې تاسو ترې خوند اخلي (شاید د خپلو ملگرو سره د قرآن/ حديث مطالعې مجازي گروپ جوړ کړئ.)



څلورم:

# له نورو سره مهربانه اوسئ!

هغه خلک چې د نورو سره مرسته کولو کې ډیره ليوالتيا ښيي ډير امکان لري چې خوشحاله وي. د مهربانۍ کړنې، که څه هم چې کوچنۍ وي، کولی شي ستاسو هوساينې او خوښۍ ته وده ورکړي.



## تاسوپه لاندې ډول دا کولی شئ:

- د ملگرو، کورنۍ يا همکارانو څخه پوښتنه وکړئ چې دوی څنگه دي
- له وقفې پرته ښه غوړ نيول خورا گټور دي
- په رضاکارانه توگه کار کول يا په سيمه ايزو ټولنو کې په نويو فعاليتونو کې برخه اخيستل

لکه څنگه چې د ښه فکر کولو پنځه لارې د ښې زوحی هوساينې او د اسلام لارښوونې په گوته کوي، زکات (صدقه) د اسلام څلورم رکن دی او په اسلام کې د صدقې (رضاکارانه صدقې) په اړه ډيره سپارښتنه شوې ده.

د ورکړې او مهربانۍ عمل ډير اجر لري. دا مهمه ده چې مونږ بايد د هرچا سره شفقت څرگند کړو. تاسو کولی شئ هڅه وکړئ چې:

نورو ته مسکا کول، دا په اسلام کې د صدقې ښه لري لکه څنگه چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايلي دي "موسکا صدقه ده" [ترمذي]

له يو چا څخه د هغه څه په خاطر مننه کول چې تاسو ته يې تر سره کړي دي. رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايلي دي څوک چې د خلکو شکر ادا نه کړي، هغه د الله شکر نه دی ادا کړی [سنن ابي داود]

پنځه:

# اوسنی شیبې ته پام وکړئ

ځینې وختونه تاسو ممکن داسې احساس وکړئ چې ستاسو یوه پښه دلته اوبله پښه مو په خپل هیواد کې وي، او دا به ستونزمنه وي چې له اوسنی شیبې سره وصل شئ. دا مهمه ده چې د هغو شیانو څخه موقتاً وقفه واخلي کوم چې ممکن تاسو وځوروي، لکه خبرونه یا ټولنیزې رسنۍ.

په ساده ډول د خپل ځان سره چک کول او اوریدل، چې تاسو څنگه احساس کوئ واقعاً مهم دي هره ورځ خپل ځان ته مهربان اوریدونکی اوسئ.

## دا کولی شي:

- ستاسو خوب ښه کړئ.
- ستاسو روحي فشار او اندېښنې کمې کړي
- مزمن (اوږد مهال) درد کم کړي



# لکه څنگه چې د ښه فکر کولو پنځه لارې د ښې روحي هوساینې او د اسلام لارښوونې په څو ګوته ګوي، خپل ځان ته اجازه ورکړئ چې له خپلو افکارو، احساساتو، بدن او شاوخوا نړۍ سره وصل شي.

«آیا تاسو ځمکه وچه او بې ځانه نه وينئ او ناڅاپه کله چې مونږ په هغې باندې اوبه توبې کړو، هغه وڅوڅیږي، پرسپړي او هر ډول ښایسته بوټې پرې شنه کیږي!»  
قرآن کریم 22:5

دا زیاتره وختونه د “ذهني فکر” په نوم یادېږي. دا هغه څه دي چې په اسلام کې هم سپارښتنه کېږي او د “خشوع” (توجه یا تواضع) په نوم پیژندل کېږي او په لمانځه کې ډیر هڅول کېږي، هغو کلمو ته چې تاسو یې تلاوت کوئ، معنی ته یې، د لمانځه اړونده حرکتونو او چیرې چې ستاسو سترګې تمرکز کوي پاملرنه وکړئ.



## تاسو کولی شئ په دې ډول یې پیل کړئ:

د طبیعت سره وخت تیر کړئ او خپل عکس العمل څرګند کړئ  
د (خشوع) تمرین کول د ورځې په خپلو ۵ وخته (لمونځونو) کې د هغو کلمو په پام کې نیولو سره چې تاسو یې لولې، د هغوی مانا، په لمانځه کې ستاسو حرکت او چیرې چې ستاسو سترګې تمرکز کوي.

# د مسلکي ملاتړ ترلاسه کولو لارې چارې

# ځيني ځمکني تمرینونه چې تاسو يې هڅه کولی شئ



[www.good-thinking.uk/workbooks](http://www.good-thinking.uk/workbooks)

دا د هغو خلکو سره د مرستې لپاره تخنیکونه چمتو کوي چې هیجاني صدمه يې لیدلې وي او اوس له خطر څخه وتلي دي، اوهمدارنگه دلته لنډ فلمونه هم شتون لري.

يو له هغو لارو څخه چې تاسو پرې مرسته ترلاسه کولی شئ د خپلو محلي ډاکټرانو په کلینیک کې راجسترول دي

له (GP) سره د لیدو لپاره وخت ونیسئ. ستاسو په محلي کلینیک کې نرسان او ډاکټران کولی شي ستاسو د بدن، زړه او ذهن په سالم ساتلو کې د مرستې لپاره معاینات، مشورې او درملنه درکړي.

دا په محرم ډول ترسره کېږي. دا پدې مانا ده چې هر څه چې تاسو ډاکټر ته وایئ هغه ټول ستاسو د شخصي توضیحاتو او طبي سابقو سره پټ او خوندي ساتل کېږي.

زیاتره خلک به د خپل ژوند په یوه برخه کې د اندیښنې احساسات تجربه کړي او ځینې نور ممکن نښې تجربه کړي لکه:

- تیت مزاج
- په خوب کې ستونزې
- د معدې درد
- د سر دردونه
- ډیری وخت د ستړیا احساس کول
- په اشتها کې بدلون
- منفي فکرونه او احساسات
- له مشخص دلیل پرته د درد احساسول

هغه چا سره اړیکې نیول چې مونږ پرې باور لرو، یو له خورا مهمو شیانو څخه دی چې مونږ يې د ځان د ښه ساتلو لپاره کولی شو، د کورنۍ ډاکټر یا عمومي معالج ډاکټر (GP) هغه ډاکټر دی چې پرته له ستونزو باید ستاسو سره خبرې او مرسته درسره وکړي. تاسو ممکن د ښه فکر کولو 'د تروما سره مقابله' کاري کتاب گټور ومومئ، کوم چې آنلاین شتون لري

## د ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ تمرین

۲

## د تنفس کولو تمرین:

۱

- یو آرام ځای ومومئ. تاسو کولی شئ تمرین پداسې حال کې ترسره کړئ چې په څوکۍ ناست او ستاسو پښې په ځمکه کې وي. یو لاس په سینه او بل لاس په خپټه کېږدئ.
- د څلورو ثانیو لپاره تنفس وکړئ، د خپټې د لوړیدو احساس وکړئ
- بیا د څلورو ثانیو لپاره تنفس وکړئ، پداسې حال کې چې په خپټې باندې نرم فشار راوړئ
- تاسو کولی شئ دا عمل څوڅو ځلي تکرار کړئ، هغومره چې تاسو غواړئ
- یو آرام ځای ومومئ، تاسو کولی شئ دا تمرین په ناستې یا اوږدې غځېدا سره ترسره کړئ
- د پنځو شیانو نوم واخلي چې تاسو يې لیدلی شئ
- د څلورو شیانو نومونه واخلي چې تاسو يې لمس کولی شئ
- د دريو شیانو نومونه واخلي چې تاسو يې اوریدلی شئ
- د دوو شیانو نومونه واخلي چې تاسو يې بوی کولی شئ
- د یوه شي نوم واخلي چې تاسو يې خوند احساسولی شئ
- تاسو کولی شئ دا تمرین څو ځلي تکرار کړئ، هغومره چې تاسو يې غواړئ

# د ملاتړ ترلاسه کولو لپاره نور ځایونه

د افغانستان ټولنه د تعلیمي پروژو، کلتوري پېښو، د کډوالۍ مشورې او راجع کولو او د کور، روغتیا او هوساینې په اړه عمومي مشورې وړاندې کوي. تاسو کولی شئ له دوی سره په لاندې پتو اړیکه ونیسئ:

[www.afghanassociationlondon.org.uk](http://www.afghanassociationlondon.org.uk)

org.uk

[aalharrow@aol.com](mailto:aalharrow@aol.com)

0208 861 6990

Good Thinking

له (ګوډ ټنکنګ) یا ښه فکر سره د (NHS) له او لندن د بورو شوراګانو لخوا مرسته کېږي. دوی هغو کسانو سره ۲۴ ساعته ۷ ورځې په اونی کې وړیا، دجیټلي مرستې کوي چې د رواني روغتیا مشورو ته اړتیا لري. د ښه فکر کولو پنځه لارې د ښې ذهني هوساینې او د اسلام لارښوونې ښيي چې دلته ښودل شوي نظریات هم په اسلامي تعلیماتو کې هڅول شوي دي. تاسو کولی شئ لارښوونې په بشپړ ډول د دوی په ویب پاڼه کې ولولئ. د نورو معلوماتو لپاره لاندې ویب سایټ څخه لیدنه وکړئ:

[www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)

مهرباني وکړئ په یاد ولرئ چې له بده مرغه ستاسو په ژبه کې ټولو مرستو ته لاس رسې نشته، خو موږ هیله لرو چې دا لارښود د مرستو د خدمتونو په هکله تاسو ته اړین معلومات درکړي.

که تاسو غوره بولئ چې د مرستې د مختلفو ډولونو په اړه بحث وکړئ، نو دا ستاسو لپاره امکان لري.

Paiwand

افغان ټولنه پيوند یوه هغه ټولنه او څیږه موسسه ده چې د کډوالو او مهاجرینو ټولنو هغو غړو ته مناسب کلتوري خدمتونه وړاندې کوي چې اړتیاوې یې د اصلي خدماتو چمتو کولو لخوا نشي پوره کیدی. پيوند د ټولني د غړو روغتیا، ټولنيز، کلتوري، هوساینې، تعلیمي او د کارموندنې اړتیاوو ته ځواب وايي، په ځانګړې توګه هغه کسان چې په ټولنيز ډول بې برخې دي. تاسو کولی شئ له دوی سره په لاندینيو پتو اړیکه ونیسئ:

[www.paiwand.com/contact-us-referrals](http://www.paiwand.com/contact-us-referrals)

0208 905 8770



د افغانانو ټولنه لندن

د لندن افغانانو ټولنه یوه څیږه موسسه ده چې په لندن کې د کډوالو او د افغان ټولنې نورو غړو ته د مرستې چمتو کولو لپاره وقف شوې ده. دوی د ملاتړ خدماتو او مشورې پراخه لړۍ وړاندې کوي.



په انگلستان کې هرڅوک حق لري چې له (GP) یا کورني ډاکټر سره راجستر شي.

تاسو د دې کار لپاره ثابتې پټې ته اړتیا نلرئ

تاسو د پیژندنې اسنادو ته اړتیا نلرئ

ستاسو د کډوالۍ وضعیت مهم نه دی

له (GP) سره راجستریدل وړیا دي

تاسو کولی شئ د نارینه ی ښځینه ډاکټر، نرس او یا ترجمان غوښتنه وکړئ

که چیرې تاسو په انګلیسي ژبې نه پوهیږئ او یا خبرې پرې نشئ کولی، (GP) باید یو مسلکي ترجمان وکاروي

کیدای شي چې ستاسو څخه د ځینو اسنادو غوښتنه وشي، مګر که تاسو دا ونه لرئ د ډاکټرانو کلینیک نشي کولی ستاسو د راجستر کولوڅخه ډډه وکړي.

ډاکټرز آف ده ورلډ کولی شي تاسو سره د (GP) په موندلو کې مرسته وکړي چیرې چې تاسو اوسېږئ:

0808 1647 686

(وریا تلیفون، دوشنبې نه تر جمعې د سهار له ۱۰ بجو څخه تر ۲ بجو پورې)

که تاسو د ډاکټر سره راجستر کولو یا لیدلو کې کومه ستونزه ولرئ، ستاسو سیمه ایز HealthWatch کولی شي تاسو ته لارښوونه او مشوره درکړي.

دوی ته په لاندې شمېرې زنگ ووهئ:

0300 68 3000

تاسو کولی شئ د روغتیا پاملرنې ته د لاسرسې په اړه نور معلومات او عملي مشورې هم ومومئ:

[www.refugeecouncil.org.uk/getsupport/services/therapeuticwellbeing-resources/](http://www.refugeecouncil.org.uk/getsupport/services/therapeuticwellbeing-resources/)



دا سرچینه د روغتیا د ښه والي او توپیرونو د دفتر لخوا  
تمویل شوې او ملاتړ ورسره شوی دی.



Office for Health  
Improvement  
& Disparities

# د دغې سرچینې په اړه

دا سرچینه د (Thrive LDN) له خوا په لندن کې د افغان ټولنې، د افغان ټولنې پیاوړتیا، د کډوالو شورا، د لندن په کنگز کالج کې د ټولنې او دماغي روغتیا لپاره د ESRC مرکز، او ښه فکر سره په ملګرتیا کې جوړه شوې ده.

د ښه فکر کولو پنځه لارې د ښې رواني هوساینې او د اسلام لارښوونې د برتانیې د مسلمانانو شورا، د برتانیې د اسلامي طبي ټولنې او د برتانیې د عالمانو او امانانو د بورډ لخوا، د نیوهام عامه روغتیا ټیم د لندن بورو په همکارۍ او ملاتړ ترسره کېږي. (بشپړه سرچینه آنلاین)



مونږ د صحي لندن شراکت، د مرکزي او شمال لویدیځ لندن NHS FT، جنوبي لندن او FT NHS Maudsley، د لندن شوراګانو، او د لوی لندن ادارې همکارانو څخه هم مننه کوو.

LDN د لندن د (NHS) عامه خدمتونو، د لندن ښاروال، شوراګانو، او خیریه موسسو ترمنځ ملګرتیا ده چې د هرچا لپاره د رواني روغتیا او هوساینې فعالیتونو ته وده ورکوي.

چې د هرچا لپاره د رواني روغتیا او هوساینې فعالیتونو ته وده ورکوي.  
د نورو معلوماتو لپاره لاندینی ویب سایټ وګورئ:

د نورو معلوماتو لپاره لاندینی ویب سایټ وګورئ:

[www.thriveldn.co.uk](http://www.thriveldn.co.uk)