

# القرآن والصحة النفسية

## المحتويات

2	القرآن والصحة النفسية
4	التحدث إلى طبيبك
6	الضغط
8	ما المقصود بالاكتئاب؟
10	أنواع الاكتئاب المختلفة
11	اضطراب الوسواس القهري
11	الذهان والفصام
12	الرهاب
12	ماذا تعني نوبة الهلع؟
13	اضطراب ما بعد الصدمات
14	احتياجاتنا العاطفية
16	مواردنا - هبات من الله (سبحانه وتعالى)
20	ما يمنعنا من تلبية احتياجاتنا
21	شفاء النفس
22	النظام الغذائي والتمارين الرياضية
23	تهديئة التنفس
24	الصلاة والذكر
25	تغيير طريقة تفكيرنا
27	قائمة المصطلحات
30	تلبية الاحتياجات العاطفية
32	الخدمات
34	المنظمات الإسلامية في المملكة المتحدة
35	التدريب
36	القرءة المتعمقة

## القرآن والصحة النفسية

"وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ  
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ"

– القرآن: سورة الإسراء، الآية 82

لطالما أعطى الإسلام أهميةً للصحة النفسية والعاطفية الجيدة. يمثل القرآن للمسلمين، بجانب أنه وحي من الله، رحمةً للذين يعانون من الاضطراب العاطفي ويقودهم إلى حياة هادفة.

قبل تطور علم النفس الغربي بأكثر من ألف عام، وصفت اللغة النفسية للقرآن العواطف المدمرة والأحوال الضارة *بالنفس الأمارة*. وللقرآن، كمصدر للشفاء، القدرة على توجيه الشخص للتغلب على الاضطرابات الداخلية الناجمة عن *النفس الأمارة* والوصول إلى *النفس المطمئنة*.

فمنذ أن نُزِّلَ على النبي محمد (صلى الله عليه وسلم)، ساعدت المبادئ التوجيهية الأساسية للقرآن المسلمين على استعادة التوازن لحياتهم وتأمين اتزانهم وصحتهم النفسية.

وقد تم إنتاج هذا الكتيب بتوجيه من مسلمين ممارسين لمساعدة الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم في الوصول إلى الاتزان والصحة النفسية الجيدة *بمشيئة الله*.

كما أنه يهدف إلى تقديم مرجع مفيد للعاملين في مجال الرعاية الصحية والاجتماعية ممن يسعون إلى فهم أفضل لكيفية العمل مع أشخاص من المجتمعات الإسلامية، *إن شاء الله*.

وتوجد قائمة مصطلحات في الصفحات 27-29، للحصول على شرح لأي مصطلح غير مألوف مستخدم في هذا الكتيب.

*ما شاء الله* - الترجمة الإنجليزية الحرفية: *God has willed it* تستخدم كتعبير عن الامتثال.

*إن شاء الله* - الترجمة الإنجليزية الحرفية: *God willing* وتستخدم عند الحديث عن الأحداث المستقبلية التي يقدرها الله.

## التحدث إلى طبيبك

"إن الله لم ينزل داءً إلا أنزل له شفاءً". حديث

قد ينصحك الطبيب عندما تتحدث إليه بتلقي علاجات الصحة النفسية أو العاطفية أو تناول أدويتها.

وفي حالات الاكتئاب والقلق الخفيفة إلى المعتدلة، يكون تلقي العلاج الخيار الأفضل. وقد يعني هذا التحدث إلى مستشار مؤهل أو ممارس للعلاج السلوكي المعرفي، أو حضور دورات علاجية مصممة لتعليم استراتيجيات التعامل مع هذا الاضطراب، والأساليب، والطرق التي من شأنها إحداث تغيير في حياة المريض.

وينبغي على المستشارين الاستماع إلى ما يقلقك دون الحكم على تصرفاتك، وقد يقدموا لك بعض المقترحات أو المساعدة للنظر إلى المشكلات بطرق جديدة من أجل إيجاد الحلول.

ويُعني العلاج السلوكي المعرفي بأنماط التفكير التي يمكن أن تكون ذات صلة بأعراض المشكلات العاطفية.

وقد يصف لك الطبيب دواءً، ثم يشرح لك كيفية عمل هذا الدواء ويبين لك أية تأثيرات جانبية محتملة.

"يا رسول الله! ألا نتداوى؟ فقال: نعم يا عباد الله تداووا فإن الله لم يضع داءً إلا وضع له شفاءً". حديث

نظرًا لارتباط الصحة النفسية والجسدية ببعضهما البعض، قد يسألك الطبيب أيضًا عن النظام الغذائي ونمط الحياة.

كما يمكن أن يكون للتدخين، والكحول، والكافيين تأثير سلبي في صحتنا العاطفية والنفسية.

فتدخين التبغ مثلاً له آثار مدمرة للغاية على الصحة الجسدية، تمامًا مثل طرق استخدام التبغ الأخرى كالبيان، والبيدا، والشيشة. بعد شهر رمضان وقتاً مناسباً للإقلاع عن التدخين وقد يقترح طبيبك خدمات معينة تساعدك للحد من التدخين أو الإقلاع تمامًا.

ويمكن أن يحفز الكافيين الموجود في الشاي، والقهوة، وبعض مشروبات الطاقة الجسم والعقل بشكل مفرط ويؤدي إلى الشعور بالإجهاد والقلق.

وقد يسألك الطبيب أيضًا عن نظامك الغذائي، ويوصيك بتناول ما لا يقل عن خمسة حبات من الفاكهة والخضار كل يوم للتأكد من حصولك على الفيتامينات التي تحتاجها من أجل صحة جسدية ونفسية جيدة. وهناك كذلك زيوت هامة في الأسماك يستخدمها الجسم لإصلاح أنسجة المخ، وهذه تشكل جزءًا من النظام الغذائي الصحي.

وقد ترجع أسباب بعض أعراض الأمراض الجسدية، مثل حالات الصداع، والصداع النصفي، وارتفاع ضغط الدم، والقرحة، إلى الإجهاد، لذلك ينصح الطبيب بمعالجته.

ويمكن أن يقترح الطبيب ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لتحسين الصحة، والحد من الإجهاد، وتحسين الحالة المزاجية. يمكنك قراءة المزيد عن فوائد ممارسة الرياضة في الصفحة 22.

وإذا كان لديك وصول إلى الإنترنت، فيمكنك زيارة NHS Choices على الموقع [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) لمعرفة المزيد.

## الإجهاد

وَأَنْتَلُوا نَفْسَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ  
وَالْجُوعِ وَتَقْصِ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ .

– القرآن الكريم، سورة البقرة، الآية 155

نحن على يقين من أننا نعاني من الإجهاد أثناء الابتلاءات والتجارب التي نخوضها في حياتنا.

والإجهاد هو أي ضغط أو ضغوطات متراكمة أكبر من أن نتغلب عليها بسهولة.

ومن المهم أن نتذكر أن بذل الجهد والإجهاد مختلفان. فعلى سبيل المثال، بذل الجهد في التعلم، كدراسة اللغة أو القرآن الكريم يعد جزءاً مهماً من الحياة الصحية.

ولكن عندما يتعرض الإنسان للإجهاد لفترة طويلة، من الممكن أن يتطور هذا الإجهاد إلى اضطرابات القلق. وبالإضافة إلى التأثير في صحتنا النفسية، يمكن أيضاً أن يؤثر القلق والإجهاد في صحتنا الجسدية.

ويمكن من خلال التفكير في التوجيهات التي يقدمها لنا القرآن إدارة الإجهاد إن شاء الله.

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ  
قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ  
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" .

– القرآن الكريم، سورة الرعد، الآية 28

## أعراض الإجهاد والقلق

تشمل أعراض الإجهاد والقلق ما يلي:

- \* النوم المضطرب
- \* الأرق (صعوبة النوم)
- \* الاكتئاب
- \* اضطرابات القلق
- \* الإنهاك - الانخراط في العمل بشكل مفرط
- \* تناول الكحوليات أو المخدرات للتأقلم

قد يكون عنصر الإجهاد في بعض الشكاوى والحالات الجسدية. وينبغي طلب المشورة الطبية إذا كنت تعاني مما يلي:

- \* الربو
- \* ضيق التنفس وأمراض القلب
- \* حالات الصداع والصداع النصفي
- \* أمراض جلدية
- \* ضغط الدم العالي
- \* القولون العصبي
- \* القرحة الهضمية
- \* التهاب المفاصل الروماتويدي

تشمل اضطرابات القلق ما يلي:

- \* مخاوف وهموم غير واقعية
- \* نوبات الهلع
- \* الرهاب
- \* السلوكيات الوسواسية القهرية
- \* ردود فعل ما بعد الصدمات

ومرّة أخرى، ينبغي طلب المشورة الطبية إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض.



## ما المقصود بالاكْتئاب؟

قد يبدو الأشخاص الذين يعانون من الاكْتئاب منهكين وعديمي الحيوية. إلا أن الاكْتئاب يعد حالةً نفسيةً من الدرجة الأولى. فعندما نصبح متأثرين عاطفياً نكون أقل قدرة على التفكير بذهن صافٍ، ولهذا نجد الأشخاص الذين يعانون من الاكْتئاب الشديد غالباً ما يعانون من صعوبة في التركيز على المهام أو اتخاذ القرارات.

والقلق بشأن الاحتياجات العاطفية هو ما يجعل الأشخاص متأثرين عاطفياً بشكل يجعلهم عالقين في دوامة الاكْتئاب.

وتتمثل أولى خطوات علاج الاكْتئاب في تعلم تمارين الاسترخاء وممارستها. وعندما نشعر بالاسترخاء يمكننا استعادة السيطرة على مخيلتنا، بحيث يمكن استخدامها للتخطيط نحو كيفية تلبية احتياجاتنا العاطفية (أنظر ص 14).

إن الاستشارة العاطفية العالية الناجمة عن القلق تمنعنا من الحصول على قسط جيد من النوم وتستهلك أجزاءً الدماغ التي تعمل على تركيز انتباهنا. ولهذا السبب يستيقظ الأشخاص الذين يعانون من الاكْتئاب في كثير من الأحيان ولديهم شعور بالتعب ونقص الدافع.

إن تعلم تمارين الاسترخاء العميق وتلبية الاحتياجات العاطفية التي لم تتم تلبيتها يحسن النوم إن شاء الله.

## علامات الاكتئاب وأعراضه

وفيما يلي أعراض الاكتئاب الأكثر شيوعًا. إذا عانيت من أربعة أو أكثر من هذه الأعراض لأكثر من يوم، كل يوم لأكثر من أسبوعين، فينبغي أن تطلب المساعدة من طبيبك.

- \* التعب وفقدان الطاقة
- \* الحزن الملام
- \* صعوبة في التركيز
- \* عدم الاستمتاع بالأشياء التي عادةً ما تكون مشوقةً أو مثيرةً للاهتمام
- \* الشعور بالقلق دائمًا أو بعض الوقت
- \* تجنب الآخرين، وأحيانًا تجنب أفراد الأسرة والأصدقاء المقربين
- \* مشاعر العجز وفقدان الأمل
- \* مشكلات النوم: صعوبات في النوم أو الاستيقاظ في وقت مبكر عن المعتاد
- \* وجود صعوبة في أداء المهام في العمل، أو الكلية، أو المدرسة
- \* فقدان الشهية
- \* فقدان الإحساس بمعنى الحياة وهدفها
- \* إيذاء النفس

## أنواع الاكتئاب المختلفة

قد تظهر علامات الاكتئاب بطرق مختلفة وفي أوقات مختلفة من حياة الفرد. وربما استخدم الأطباء بعض المصطلحات التالية لوصف الاكتئاب:

**الاكتئاب الخفيف إلى المعتدل** وله تأثير سلبي محدود على الحياة اليومية. على سبيل المثال، صعوبة في التركيز في العمل أو إيجاد الدافع لفعل الأشياء التي عادةً ما نتمتع بها.

**الاكتئاب الشديد** يتداخل مع الحياة اليومية - الأكل، والنوم، والأنشطة اليومية الأخرى. وقد يخوض أصحاب هذا النوع من الاكتئاب إحدى حلقاته ولكن في كثير من الأحيان يصبح خوض حلقات متعددة في العمر أمرًا شائعًا. وإذا كان الشخص مريضًا للغاية بحيث أصبح يشكل خطرًا على نفسه أو على الآخرين، فقد يتوجب عليه دخول المستشفى.

**الاضطراب ثنائي الاتجاه** وهو شكل من أشكال الاكتئاب يتقلب فيه مزاج الشخص من الشعور بالابتهاج الشديد والمنعة، إلى أدنى مستويات الشعور باليأس والخمول. وأحيانًا يعاني المرضى من أعراض حادة للغاية، فلا يجدون منطقتًا لما حولهم ويفعلون أشياء تبدو غريبة أو غير منطقية للآخرين.

**اكتئاب ما بعد الولادة** يصيب بعض الأمهات بعد الولادة. وربما تعاني الكثير من الأمهات الجدد، خلال الأسبوعين الأولين من الولادة، من مشاعر القلق وعدم الثقة، ولكن اكتئاب ما بعد الولادة يكون أكثر حدة وأطول مكوّنًا. حيث تعاني المريضات من العديد من الأعراض التي تشيع في حالات الاكتئاب.

**الاضطرابات العاطفية الموسمية** وترتبط ببداية فصل الشتاء، ويمكن أن تستمر حتى الربيع عندما تجلب الأيام الطويلة مزيدًا من ضوء النهار. ويطلق عليها أحيانًا "اكتئاب الشتاء"، وذلك عندما تكون خفيفة. وقد تجعل الاضطرابات العاطفية الموسمية المريض يشعر بالقلق، والإجهاد، والإحباط.

ومع ذلك يقاس علاج مرضى الاكتئاب بقدر تلبية احتياجاتهم العاطفية. ويمكنك قراءة المزيد عن الاحتياجات العاطفية في ص 14.

وينبغي القيام بذلك في حالات الاضطراب ثنائي الاتجاه والتشخيصات السريرية الأخرى بالتشاور مع الطبيب وبالترزامن مع تناول الأدوية.

للتواصل مع **Bipolar uk** اتصل على 020 7931 6480  
أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى: [info@bipolaruk.org.uk](mailto:info@bipolaruk.org.uk)

للتواصل مع **Seasonal Affective Disorder Association**  
أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى: [contact@sada.org.uk](mailto:contact@sada.org.uk)

## اضطراب الوسواس القهري (OCD)

الوسواس القهري حالة مرضية قد يعاني فيها المريض من تكرار الأفكار، أو الدوافع، أو الصور الذهنية بشكل مزعج. وقد يشعر المريض بأنه مضطر لأداء سلوكيات أو أعمال روتينية يعتقد بأنها تساعد على معالجة محنته.

وقد يعتقد مريض الوسواس القهري أن الروتين والسلوكيات التي يتبناها - على سبيل المثال غسل اليدين بشكل مفرط أو القيام بسلسلة من الأعمال - ستحول دون وقوع الأحداث غير المرغوبة في المستقبل.

ولأن المسلمين يجب عليهم الوضوء قبل الصلاة، ينبغي أن لا يعتقد أخصائيو الرعاية الصحية والاجتماعية أن المسلمين يعانون من الوسواس القهري.

ولأن أعراض الوسواس القهري تظهر عند ارتفاع مستويات الإجهاد، فإن ضمان تلبية الاحتياجات العاطفية بطرق صحية يحد من احتمال ظهور الأعراض.

## الذهان والفصام

الذهان هو مصطلح طبي نفسي لتجارب مرضية، مثل سماع أشياء غريبة أو رؤيتها أو تبني معتقدات غريبة، لا يشاركون فيها الآخرون. ويمكن أن يصاحب أعراض الذهان الاكتئاب الشديد، والفصام، والاضطراب ثنائي الاتجاه (الهوس والاكتئاب)، وجنون الارتياب.

وقد تغيرت وجهات النظر حول الفصام على مدى سنوات، ولا يزال هناك خلاف حول ما إذا كان الفصام حالةً واحدةً أو أكثر من متلازمة بخصائص ذات صلة.

## الرهاب

الرهاب هو الخوف الذي يحدث عند الاتصال بكائن، أو مكان، أو موقف معين؛ ويمكن أن يكون نوع معين من الحيوانات، مثل الكلب؛ أو المرتفعات، أو العواصف الرعدية، أو المياه؛ أو مواقف مثل ركوب الطائرات، أو المصاعد، أو الأماكن المغلقة؛ أو رؤية الدم أو الحقن.

وتشمل أعراض الرهاب مشاعر القلق المفرطة، وأحيانًا نوبات الهلع.

## ما المقصود بنوبة الهلع؟

نوبات الهلع هي حالات يعاني فيها المريض من مشاعر قلق وأعراض جسدية مهيمنة يمكن أن تشمل:

- آلام في الصدر
- الشعور بالمرض
- الشعور بالاختناق
- ضيق التنفس
- عدم انتظام ضربات القلب
- التعرق
- الارتجاف والرعشة

وتحدث نوبات الهلع كردة فعل لتهديد محتمل، سواء كان هذا التهديد حقيقيًا أم متوهماً - في كثير من الأحيان يكون المريض غير مدرك للسبب. حيث يتفاعل الجسم، لحمايتنا من تهديد محتمل، عن طريق تسريع معدل التنفس وإفراز الأدرينالين.

ولمواجهة آثار نوبات الهلع، استنشق الهواء بعمق عن طريق الأنف، واملاً معدتك بالهواء ثم أخرج الزفير ببطء من الفم. يمكنك تعلم المزيد عن تمرين التنفس في الصفحة 23.

## اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة (PTSD)

ينشأ اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة كردة فعل على الأحداث التي يُنظر إليها على أنها مهددة للحياة. وتشمل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ما يلي:

- \* ذكريات مزعجة للحدث
- \* تكرر رؤية الحدث في المنام
- \* ردة فعل قوية على الأحداث التي "تتطابق مع" الحدث الأصلي
- \* استحواذ الحدث على حياة الشخص من خلال ذكريات الماضي أو الهلوسة كما لو كان يحدث في الوقت الحاضر
- \* صعوبة في النوم أو النوم المتقطع
- \* الانفعال أو نوبات الغضب المفاجئة التي لا يمكن السيطرة عليها
- \* صعوبة في التركيز
- \* اليقظة المفرطة
- \* ردود فعل مبالغ فيها؛ على سبيل المثال، القفز عند حدوث حركة مفاجئة أو ضوضاء

قد يصف لك الطبيب دواءً أو يوصي بالخضوع لعلاجات اضطراب ما بعد الصدمات. وهناك بعض أشكال الاستشارة والعلاج النفسي التي ثبتت فاعليتها بشكل خاص في علاج اضطرابات ما بعد الصدمات؛ وتشمل استخدام علاج حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR) وتقنية العلاج النفسي الوجداني كما يستخدمها المعالجون بنهج المعطيات البشرية (Human Givens).

## احتياجاتنا العاطفية

جعل الله سبحانه وتعالى لنا احتياجات يجب تليبيتها لتكون أصحاء نفسيًا وعاطفيًا. وعندما لا تُلبى احتياجاتنا المادية سرعان ما نموت، ولكن احتياجاتنا العاطفية، على الرغم من عدم تقديرها بشكل كافٍ، فهي تعد حيويةً أيضًا لصحتنا.

**الاهتمام** هو شكل من أشكال التغذية - ويجب أن يكون بدرجة ليست بالقليلة أو الكثيرة حتى لا يصبح ضارًا لنا. فعندما ينضج الإنسان، يتعلم كيفية تبادل الاهتمام - الأخذ والعطاء. ومن خلال تبادل الاهتمام الإيجابي ينمو البشر، والعائلات، والثقافات وتصبح أكثر صحة.

**الأمن** ويعني الشعور بالأمان. فعندما نشعر بالأمان نفكر بشكل سليم ونستجيب للأحداث بعقلانية مع التأقلم مع التغيير.

*"اعقلها وتوكل". حديث*

**ضبط النفس:** تحمل المسؤولية الشخصية مع تقبل أننا لا نستطيع السيطرة على جميع الأحداث من حولنا - أمرًا مهمًا للصحة النفسية. ولطالما كان شهر **رمضان** الكريم فرصةً لنا لممارسة ضبط النفس من خلال الصيام.

**الاتصال بالآخرين والمجتمع بشكل عام،** الصداقة، والعلاقات السليمة بين الأفراد والمجتمع ككل، يعد حيويًا للصحة النفسية. إننا كائنات اجتماعية ونحتاج دومًا إلى الانتماء إلى الجماعات التي نشعر فيها بقيمتنا.

*"مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد. إذا اشتكى منه عضو:*

*تداعى له سائر الجسد بالسَّهَرِ والحُمَى". - حديث*



**المكانة** ترتبط بالحاجة السابقة، لأن تقييمها من قبل الآخرين - بتلقي درجة من الاحترام من أفراد العائلة، والأصدقاء، والزملاء، والأقران والمجتمع بشكل عام - يساعدنا على فهم دورنا في المجتمع.

**الخصوصية** ووجود مساحة ووقت كافيان للتفكير والتعلم من تجارب الحياة أمر ضروري. **الذُكر** - تدبر **الآيات**، وأثار فضل الله - **والتقوى** - تذكير النفس والعقل بالله (سبحانه وتعالى) هي طرق تمكننا من تلبية حاجتنا إلى الخصوصية.

**الإنجاز** واكتساب المهارات والكفاءات باستخدام عقولنا وأجسادنا هو العلاج لانخفاض وارتفاع الاحترام للذات على حد سواء. والجدير بالذكر أن تقييم **النفس الأمانة** بشكل مبالغ أمر غير مرغوب فيه مثل تدني احترام الذات.

إن الشعور بأن حياتنا ذات معنى وهدف يجعل حالات المعاناه مقبولة ويمكن تحملها، وهذا يتأتى من تخفيف الضغوط العقلية والجسدية بوحدة أو أكثر من ثلاث طرق هي:

**الصالحات**، أو الأعمال الصالحة، أو رعاية الأسرة، أو العمل ضمن فريق، أو إدارة الأعمال

تعلم مهارات عقلية أو جسدية جديدة مثل دراسة اللغة، أو موضوع أكاديمي، أو امتهان مهنة، أو ممارسة الرياضة أو حرفة

**الخدمات**، أو تقديم شيء أكبر من أنفسنا من خلال الممارسات الدينية والروحية. ويعد تقديم **الخدمات** عملاً حيويًا لصقل **النفس الأمانة** وتهذيبها.

## مواردنا - هبات من الله (سبحانه وتعالى)

كما جعل الله لنا احتياجات عاطفية، أنعم علينا كذلك بموارد لتلبية احتياجاتنا المادية والعاطفية. تشمل مواردنا:

- \* الذاكرة طويلة الأمد
- \* التعاطف والألفة
- \* المخيلة
- \* العواطف والغرائز
- \* التفكير العقلاني
- \* معرفة العالم من خلال الأنماط والاستعارات المجازية
- \* النفس المراقبة
- \* النفس الحاملة

تمكننا **ذاكرتنا طويلة الأمد** من التعلم عن طريق الإضافة إلى معرفتنا الحالية.

كما يساعدنا **التعاطف والألفة** على تكوين العلاقات، وتلبية احتياجاتنا للاهتمام، والتألف، والارتباط بالمجتمع ككل.

كما تساعدنا **المخيلة** على حل المشاكل بشكل خلاق والتخطيط للمستقبل. ومع ذلك، فإن استخدام المخيلة للخوف كثيرًا من المستقبل قد يثير أعراض القلق.

ولهذا السبب نعقب على أي حدث في المستقبل بقولنا إن شاء الله: "إن شاء الله!"; المستقبل ليس شيئًا يمكننا معرفته في الوقت الحاضر.

**العواطف والغرائز** هي التي تدفع أفعالنا. ويعد تعلم عدم التصرف بناءً على العواطف جزءًا من تعلم ضبط النفس.

إن العبادة في شهر **رمضان**، والتوجه إلى الله (سبحانه وتعالى) فقط خلال **الصلوة**، وممارسة تمارين الاسترخاء (انظر ص 23) يمكن أن يساعدنا على تعلم المزيد من ضبط النفس.

"اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ  
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ  
غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ"  
القرآن الكريم، سورة الفاتحة، الآيتان 6 و7

قد يتيح لنا وعينا، أو تفكيرنا **العقلاني**، أو عقلنا التشكيك في عواطفنا. فعندما يكمل **العقل الرشيد النفس اللوامة** نحصل على مزيد من ضبط النفس واتخاذ خيارات أفضل.

ومع ذلك، عندما تكون **النفس الأمارة** هي المهيمنة، يمكن أن تسود العواطف القوية ويقف **العقل الرشيد** ليعمل العقل بمنطق الأسود والأبيض، إما هذا أو ذلك.

يجب أن يعمل **التفكير العقلاني والمخيلة** في توازن حتى تتمكن من التخطيط للمستقبل، وتخيل العواقب المترتبة على تصرفاتنا، وإيجاد الحلول التي تلبي احتياجات جميع المعنيين.

وقد وصف علماء النفس الإسلامي قدرة العقل على رؤية العالم من خلال **الأنماط** و**الاستعارات المجازية** كعمل القلب - وينبغي عدم الخلط بين القلب المعني هنا والقلب العضو الذي يضح الدم في الجسم.

إن قدرة العقل على رؤية **الأنماط والاستعارات المجازية** والاستجابة لها هي هبة من الله سبحانه وتعالى تساعدنا على رؤية العلاقات ذات المعنى في الحياة، والتعلم عن طريق التأمل والتجارب.

ومع ذلك، قد نجد، في وقت ما من حياتنا، أننا أصبحنا عالقين في رؤية أنفسنا والعالم من خلال **أنماط واستعارات مجازية** غير مفيدة. وقد يحدث هذا نتيجةً لتجارب مؤلمة أو ضارة.

وربما يساعدنا المستشار أو المعالج النفسي في تغيير هذه الأنماط، من خلال استخدام **مخيلتنا**، وإيجاد **أنماط واستعارات مجازية** جديدة تساعدنا على تلبية احتياجاتنا بطرق صحية.

يحتوي القرآن الكريم، الذي أنزل على محمد (صلى الله عليه وسلم) في شكل آيات مفصلات، على **أنماط واستعارات مجازية** يمكننا التأمل فيها جيدًا للحصول على فهم أفضل لعجائب الله ورحمته (سبحانه وتعالى).

كما أنعم الله علينا أيضًا بالوعي، أو **النفس المراقبة** التي يمكنها التراجع، لتصبح أكثر موضوعية وإدراكًا ذاتيًا. إن إحساس الوعي لدينا منفصل عن **عواطفنا**، و**تفكيرنا**، و**الأنماط** التي نستوعبها خلال مسيرة حياتنا. وقبل أن نصبح أكثر وعيًا يمكننا أن نتعلم النظر إلى الأمور من وجهات نظر مختلفة.

إن **الحلم** يجعلنا بصحة جيدة من خلال تفرغ العواطف التي لم نتعامل معها ونحن مستيقظين.

وعند عدم تلبية احتياجاتنا العاطفية بالقدر الكاف، تزداد أحلامنا أكثر لتفريغ العاطفة المكبوتة لدينا ولذلك عندما نكون نائمين يكون نومنا أقل عمقاً واسترخاءً. وهذا أحد الأسباب التي تجعل الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يستيقظون في كثير من الأحيان ولديهم شعور بالتعب ونقص الدافع اللازم لإحداث التغييرات.

ومن بين طرق المساعدة على النوم بشكل أفضل ما يلي:

- \* تعلم تمارين الاسترخاء وممارستها (انظر الصفحة 23)
- \* تلبية الاحتياجات بطرق صحية – للحد من القلق!
- \* الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في أوقات منتظمة
- \* التأكد من وجود ستائر معتمة بحيث لا نستيقظ مبكرًا عما نحتاج في أشهر الصيف
- \* تجنب شرب الكافيين في النصف الثاني من اليوم
- \* تجنب مشاهدة التلفزيون أو تصفح الإنترنت في الساعتين اللتين يسبقان الذهاب إلى النوم
- \* جعل غرفة النوم مكانًا مخصصًا فقط للنوم – بحيث تكون خالية من أجهزة التلفاز، وأجهزة الكمبيوتر، وأجهزة الألعاب، وما إلى ذلك
- \* توفر فراش جيد ومتناسك
- \* إذا كنت تواجه مشكلة في الخلود إلى النوم، فلا تبقى في السرير لفترة أطول من 20 دقيقة. بل انهض واعكف على إنجاز مهمة لا تحبها لمدة 20 دقيقة ثم عد مرةً أخرى للفراش. وإذا كنت لم تنم بعد 20 دقيقة أخرى، فانهض وكرر فعل نفس الشيء.

## ما يمنعنا من تلبية احتياجاتنا

هناك ثلاثة عوائق قد تمنعنا من تلبية احتياجاتنا العاطفية. وهي كما يلي:

### البيئة المحيطة

إذا كانت البيئة التي نعيش أو نعمل فيها غير صحية - كما هو حال البيئات التي تفرض على الفرد تحمل الإساءة، أو الأسرة المتفككة، أو العيش في حي مليء بالتهديد، أو يعمل لحساب بلطجي - فمن الممكن أن تعيقنا عن تلبية احتياجاتنا العاطفية وتأمين الصحة النفسية. وقد يشكل الخجل الذي يرتبط بمعالجة الصحة النفسية عائقًا بيئيًا لتلبية الاحتياجات العاطفية التي لم تتم تلبيتها.

### سوء استخدام الموارد

يمكن أن يمنع سوء استخدام الموارد الشخص من تلبية احتياجاته؛ فإساءة استخدام المخيلة للقلق بشأن أحداث في الماضي أو المستقبل قد يسبب الاكتئاب والقلق. كما أن الاعتماد على التفكير الجامد (إما أبيض أو أسود) في اتخاذ القرارات يمكن أن يمنعنا من تعلم كيفية الاستجابة للتحديات الجديدة، وتحمل مزيد من المسؤولية، وتحقيق أهداف ذات معنى.

### تلف الموارد

وقد تتلف مواردنا نتيجة لما يلي:

- \* النظام الغذائي السيئ وعدم الحصول على ما يكفي من التغذية
- \* أسباب وراثية، كما هو الحال مع التوحد أو الاضطراب ثنائي الاتجاه
- \* التسمم من تعاطي المخدرات أو الكحول
- \* الحوادث الجسدية أو الصدمة النفسية بما في ذلك اضطراب إجهاد ما بعد الصدمات (PTSD)

قد نكون بحاجة إلى مساعدة من الأخصائيين الصحيين لمعالجة مواردنا التالفة. في القسم التالي، سنلقي نظرة على طرق استخدام مواردنا لتلبية احتياجاتنا.

## شفاء النفس

يصف القرآن الكريم **النفس** بأنها تعمل انطلاقاً من إحدى ثلاث حالات:

### النفس الأمارة النفس اللوامة والنفس المطمئنة

وعندما لا نلبي احتياجاتنا العاطفية بالقدر الكافي تتحكم **النفس الأمارة** في مشاعرنا، وأفكارنا، وسلوكنا. قد نجد أنفسنا في حالة من الاضطراب العاطفي وفي حاجة ماسة إلى المساعدة في التخطيط لتلبية احتياجاتنا بطرق صحية. ويمكننا تعلم تمارين الاسترخاء وممارستها لإضعاف سيطرة **النفس الأمارة**.

وعندما تكون **النفس الأمارة** هي المسيطرة فإنها تشوه التفكير بحيث تجعلنا نتخذ الأحداث أو التعليقات على محمل شخصي، ورؤية كل شيء بشكل سلبي أو للاعتقاد بأن الأمور لا يمكن أن تتغير للأفضل.

وعندما يكون ضميرنا، أو **النفس اللوامة**، نشطاً، ندرك بأن هناك شيئاً خطأ في مشاعرنا وطريقة تصرفنا. فتعلم تحدي التفكير السلبي يقوي **النفس اللوامة**، وقد يساعدك مستشار أو أخصائي الصحة النفسية على تحسين هذه المهارات.

ولحسن الحظ، عند تلبية احتياجاتنا العاطفية بشكل متوازن، ندخل في حالة من السلم النفسي؛ أو **النفس المطمئنة**.

يمكننا تحسين صحتنا من خلال اتباع نظام غذائي سليم، وممارسة التمارين الرياضية، واسترخاء التنفس، **والصلاة، والذكر**، ومن خلال تغيير طريقة تفكيرنا.

### شفاء النفس - النظام الغذائي والتمارين الرياضية

يعد الحصول على التغذية السليمة أمرًا حيويًا للصحة الجسدية والنفسية معًا. على سبيل المثال، هناك زيوت في الأسماك والبيض تستخدمها أجسامنا لإصلاح أدمغتنا؛ كما يمنحنا تناول الفواكه والخضروات التغذية التي نحتاجها من أجل تحسين صحتنا البدنية، والتي تدعم رفاهيتنا النفسية والعاطفية.

وبالإضافة إلى تناول الغذاء السليم، هناك أشياء ينبغي أن نتجنبها؛ حيث إن تناول الكافيين بكثرة يجعل النوم أكثر صعوبة ويحفز مشاعر القلق.

كما تعتبر ممارسة التمارين الرياضية مهمة للصحة النفسية. تحرق التمارين الرياضية - وأي شيء ينشط عمل القلب والرنيتين - الكورتيزول، وهي مادة كيميائية في الجسم يفرزها عند الشعور بالإجهاد.

وينبغي علينا خلال **شهر رمضان** عدم الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار. أما بالنسبة للسحور، وهي الوجبة التي يتناولها المسلمون في رمضان قبل الفجر، فيفضل تناول الطعام حتى الشبع والحصول على طاقة كافية لصيام اليوم القادم. وتمنح السلطات والحبوب الطاقة للجسم على مدار اليوم. كما تعد كثرة السوائل والفاكهة للحصول على الفيتامينات عنصرًا غذائيًا هامًا، ولكن تجنب المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل الشاي والقهوة والتي يمكن أن تزيد الحاجة إلى التبول وفقدان السوائل.

ويعد بضعة أيام من الصيام، من الطبيعي أن تشعر بالتحسن في عافيتك وتكون عقليًا ونفسيًا أكثر يقظة.



## شفاء النفس - استرخاء التنفس

يعمل العقل والجسم معًا لتحفيز اهتمامنا وتهديتنا باستمرار، وذلك حسب حاجتنا لذلك. ويكون هذا من خلال تغيير إيقاع التنفس لدينا.

فعندما نحتاج إلى التحرك بسرعة يزداد معدل التنفس لدينا؛ وعندما نحتاج إلى الهدوء نتنفس ببطء ويصبح الزفير أطول.

والخبر السار هنا هو إمكانية تعلم كيف تهدأ عندما تحتاج إلى ذلك إن شاء الله. وللقيام بذلك، غيّر إيقاع التنفس:

1. أولاً، ابدأ بوضع يديك على بطنك، ثم خذ نفساً عميقاً، حتى تمتلئ معدتك بالهواء، واحبسه.

2. ثم، أخرج زفيراً، ولكن أبطء من الشهيق. إن الزفير هو ما يهدئنا.

3. كرر هذه العملية لمدة خمس إلى عشر دقائق إذا كنت تستطيع ذلك، مع العد حتى 7 في عقلك عند الشهيق وإلى 11 عند الزفير.

إن العدد لا يهم بالفعل ما دام كان الزفير أطول من الشهيق!

## شفاء النفس - الصلاة والذكر

يستحوذ القلق بشأن الاحتياجات العاطفية التي لم تتم تلبيتها على الكثير من الاهتمام ويستهلك المزيد من الطاقة. ويعد تعلم اختيار ما يستحق أن نعطيه اهتمامنا طريقةً قويةً لتعزيز **النفس اللوامة** لدينا.

وقد جعل الله سبحانه وتعالى للإسلام أركاناً لمساعدتنا على تعلم إيلاء الاهتمام إلى ما هو حلال وطيب من أجل صحتنا وصرف الاهتمام عما هو حرام.

**فالصلاة وذكر الله** يجعلنا نركز اهتمامنا حتى نتمكن من نسيان أي شيء آخر - الحياة المزدهمة، ومشكلات العالم، وما إلى ذلك - لفترة من الوقت.

ويساعد إيلاء الاهتمام للتعلم، والتأمل، والصلاة **النفس المراقبة** لتصبح أكثر وعياً بوجود الله سبحانه وتعالى. إن تطوير **النفس المراقبة** يساعد على إدراك متى تكون الاحتياجات العاطفية غير مُلباة، ومعرفة متى تكون **النفس الأمارة** هي المتحكمة في سلوكنا والمسببة للغشاة التي تمنعنا من الإحساس بوجود الله (سبحانه وتعالى).

## الدعاء بالصحة

"الحمد لله الذي عافاني في جسدي ورَدَّ عليَّ رُوحِي وَأَذِنَ لي بِذِكْرِهِ".

## شفاء النفس - تغيير طريقة التفكير

"الم" أسلوب يقوي النفس اللوامة حتى تتمكن من حماية الإنسان بفعالية أكثر ضد هيمنة النفس الأمارة ويساعد على إحداث مزيد من السلام النفسي والعاطفي. وفي هذا التمرين، تدل الحروف العربية الألف، واللام، والميم على ثلاث حالات مختلفة للنفس:

- الألف، وهو الحرف الأول من الأبجدية العربية، يرمز إلى النفس الأمارة - المتطلبة المتشوفة
- أما حرف اللام فيدل على النفس اللوامة - الجالدة للذات
- بينما يرمز حرف الميم إلى النفس مطمئنة - الراضية المرضية

بدأ بمحاولة إدراك الأفكار السلبية التي تنشأ عن النفس الأمارة، بدلاً من مجرد السماح لها بالاستمرار. ويمكن أن تساهم كتابة الأفكار على تذكرها وإدراكها عندما تخطر في بالك.

وبمجرد التعرف على هذه الأفكار، يمكن للنفس اللوامة منع هذه الأفكار ومقاومتها؛ ناهراً إياك بقوة قائلةً "لا، ليست هناك حاجة إلى مثل هذه الفكرة!"، "بسم الله!" أو ربما فقط تثبط الفكرة وتحذ من بريقها.

وعندما تصبح غير متقبل لهذه الأفكار مرةً أخرى، اسأل نفسك هل هذه الأفكار حقيقية بالفعل؟ هل أنت تقسو على نفسك أو على غيرك؟ ما هي الأدلة التي لديك على أن هذه الأفكار حقيقية؟

عندما تصبح النفس اللوامة نشطةً في منع الأفكار السلبية ومقاومتها بإذن الله، يمكنك أن تتأمل قليلاً وترتكز بعض الوقت على شيء يجلب الطمأنينة – تذكر النفس المطمئنة.

يمكنك تهدئة إيقاع تنفسك؛ أو التفكير في شيء كنت تتطلع إلى فعله؛ أو قراءة سورة قصيرة؛ أو التأمل في نعم الله السابغات ورحمته (سبحانه وتعالى).

ومهما كان ما تختار فعله، من المهم أن يكون شيئاً إيجابياً يصرف انتباهك بعيداً عن التفكير السلبي.

ومن الأشياء التي قد تساعدك على حفظ هذا الأسلوب تذكر أن السورة الثانية من القرآن الكريم، سورة البقرة، تبدأ بحرف الألف، واللام، والميم.

## تلبية احتياجاتنا العاطفية

قد يكون مفيداً أن ننظر إلى مدى تلبية احتياجاتك العاطفية في هذه اللحظة من حياتك. ولفعل ذلك، قيّمها على مقياس من 1 إلى 7، حيث 1 يعني غير مُلبى على الإطلاق، و7 تعني مُلبى للغاية.

هل تشعر بالأمان في جميع المجالات الرئيسية في حياتك (مثل المنزل، والعمل، والبيئة المحلية)؟

7 6 5 4 3 2 1

هل تشعر بأنك تتلقى ما يكفي من الاهتمام؟

7 6 5 4 3 2 1

هل تعتقد بأنك تعطي الآخرين ما يكفي من الاهتمام؟

7 6 5 4 3 2 1

هل تشعر أنك تتحكم في حياتك أغلب الوقت؟

7 6 5 4 3 2 1

هل تشعر أنك جزء من المجتمع ككل؟

7 6 5 4 3 2 1

هل يمكنك الحصول على قدر من الخصوصية عندما تحتاج إلى ذلك؟

7 6 5 4 3 2 1

هل لديك علاقة واحدة على الأقل في حياتك تشعر فيها أنك مقبول لشخصك لدى شخص واحد على الأقل (قد يكون هذا الشخص صديقاً مقرباً)؟

7 6 5 4 3 2 1

هل تشعر بأنك مرتبط بالآخرين عاطفياً؟

7 6 5 4 3 2 1

هل تشعر بأنك تتمتع بمكانة معترف بها؟

7 6 5 4 3 2 1

هل تنجز أمورًا وتشعر بأنك متخصص في مجال رئيسي واحد على الأقل في حياتك؟

7 6 5 4 3 2 1

هل تبذل جهدًا عقليًا و/أو بدنيًا بطرق تمنحك شعورًا بالمعنى والهدف؟

7 6 5 4 3 2 1

غالبًا ما تكون الدرجات المتدنية بسبب أعراض الإجهاد. فإذا سجلت أي من الاحتياجات رقم 3 أو أقل فمن المرجح أن يكون سببها الواضح هو الإجهاد. وحتى إن سجلت إحدى احتياجاتك فقط درجةً متدنيةً للغاية، فهذه علامة كافية على وجود مشكلة واضحة تؤثر فيك نفسيًا وعاطفيًا.

ويعد الإجهاد، والقلق، والغضب، والاكتئاب، والإدمان نتائج لاحتياجات عاطفية لم تُلبى. وربما تكون الاحتياجات التي لم تتم تلبيتها نتيجة لبيئة غير صحية، أو خبرات ضارة، أو سوء استخدام للموارد – على سبيل المثال، القلق كثيرًا، يعد إساءة استخدام للمخيلة.

ومن خلال تحديد الاحتياجات التي يمكن تلبيتها بشكل أفضل، يمكنك استخدام هذه الأسئلة لمساعدتك على التفكير بشكل بناء حول كيفية تحسين صحتك النفسية والعاطفية إن شاء الله.

معتمد من مراجعة الاحتياجات العاطفية لمعهد المعطيات البشرية  
(*the Human Givens Institutes' Emotional Needs Audit*)

## قائمة المصطلحات

"الله" (سبحانه وتعالى) هو المصطلح العربي للإله، وتترجم حرفيًا إلى "الإله".

"رسول الله" تشير إلى النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) الذي ولد في شبه الجزيرة العربية 570 ميلاديًا.

"آية" تشير إلى آية من القرآن يعتقد المسلمون أنها علامات من الله؛ إشارات أو علامات من الله تدرك في العالم الطبيعي.

"الذكر" وهو الصلاة أو تذكر الله.

"الدعاء" هو التضرع المنطوق كفعل تعبدي

"الحديث" أو السنة هو كل ما صح عن النبي صلى الله عليه وسلم من قول أو فعل أو إقرار

"إن شاء الله" وتعني حرفيًا "بمشيئة الله" وتستخدم عند الحديث عن الأحداث المستقبلية التي يقدرها الله.

"الإسلام" هو الدين الذي يعتقد المسلمون بأنه أوحى إلى النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) في شبه الجزيرة العربية في بداية القرن السابع. ويمثل الإسلام عند المسلمين العودة إلى عقيدة التوحيد التي اعتنقها من قبل النبي إبراهيم، وتُعرف بـ موسى وعيسى عليهم السلام كأَنْبياء. تشمل أركان الإسلام الخمسة ما يلي:

- \* الشهادة، وهي إعلان الإيمان بدين الإسلام
- \* الصلاة، وهي أداء الصلوات المكتوبة خمس مرات في اليوم
- \* إيتاء الزكاة، وهي الإخراج الواجب لقدر معين من المال للتصدق
- \* الصيام خلال شهر رمضان

\* فريضة/الحج إلى مكة المكرمة مرة واحدة على الأقل في العمر لمن استطاع ذلك

**الخدمة**، وهي خدمة الآخرين دون طلب أجر شخصي.

ما شاء الله، وتستخدم كتعبير عن الامتنان.

**المسلم**، هو الشخص الذي يمارس شعائر الإسلام أو المستسلم لله.

**النفس** - النفس التي تتغير حالتها لثلاث حالات؛ **النفس الأمارة**، وهو المصطلح النفسي الإسلامي للعواطف البدائية والإشراط الذي يشكل الجوانب الأساسية لشخصية الإنسان. **النفس اللوامة**، وتشير إلى الضمير أو جزء من الشخص يعمل على منع الدوافع التي تثيرها **النفس الأمارة** ويثبطها. **النفس المطمئنة**، وهي التي يتحلى بها الفرد عند تلبية الاحتياجات العاطفية **للنفس الأمارة** بشكل متزن.

**القرآن**، هو الكتاب الذي يعتقد المسلمون أنه منزل من الله (سبحانه وتعالى) على النبي محمد (صلى الله عليه وسلم).

**شهر رمضان**، هو شهر في التقويم العربي يصوم فيه المسلمون طوال ساعات النهار ويعد واحدًا من أركان الإسلام الخمسة.

**الصالحات**، هي كل عمل صالح يفعله الفرد.

**السورة**، هي فصول في القرآن الكريم



"صلى الله عليه وسلم"، وتتبع أي ذكر للنبي محمد.

الشهادة، هي أحد أركان الإسلام الخمسة، وهي إعلان الإيمان بدين الإسلام. فالتحول رسميًا إلى الإسلام يجب على الشخص أن يقر بالآتي: أشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن محمدًا رسول الله، وذلك في وجود إثنان من الشهود.

سبحانه وتعالى، هي اختصار لعبارة التسبيح والتمجيد التي تتبع ذكر اسم الله عز وجل، وتعني تنزه الله عن كل ما لا يليق به.

التقوى، تعني مراقبة الله والخوف منه.

الأمة، يمكن أن تعني المجتمع المسلم، أو الأمة الإسلامية، أو أحيانًا البشرية ككل

الخدمات



For better  
mental health

تقدم "مايند" (MIND) المشورة والدعم لأي شخص يواجه مشكلة في الصحة النفسية والعاطفية. ويطلق القائمين عليها حملات لتحسين الخدمات، ورفع الوعي، وتعزيز الفهم. وتدير مايند كايمرو (Mind Cymru) أعمالها من ويلز.

كما تدعم فروعها المحلية أكثر من 250000 شخص في جميع أنحاء إنجلترا وويلز. وتشمل خدماتهم مساكن مدعومة، وخطوط مساعدة في الأزمات، ومراكز استقبال، وخطط توظيف وتدريب، والاستشارات، وتقديم يد العون.

وتؤثر سياسة عملها في الحكومة حتى يتسنى للأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية وعاطفية الحصول على الدعم الذي يحتاجونه والاحترام الذي يستحقونه. قم بزيارة موقعهم على: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

### مايند (Mind)

19-15 برودواي، ستراتفورد، لندن E15 4BQ

الهاتف: 020 8519 2122، الفاكس: 020 8522 1725

البريد الإلكتروني: [contact@mind.org.uk](mailto:contact@mind.org.uk)

### مايند كايمرو (Mind Cymru)

الدور الثالث، كيببوك هاوس،

كاسلبريدج،

19-5 كوبريدج رود إيست،

كارديف CF11 9AB

الهاتف: 029 2039 5123

البريد الإلكتروني: [contactwales@mind.org.uk](mailto:contactwales@mind.org.uk)





تدعم مؤسسة ريثنك مينتال إيلنس (RETHINK MENTAL ILLNESS) نحو 60000 شخص مصاب بمرض نفسي كل عام في جميع أنحاء إنجلترا للخروج من الأزمات، والعيش باستقلالية، ولإدراك أنهم ليسوا بمفردهم. وتوفر المؤسسة الخبراء، والمشورة، والمعلومات المعتمدة لجميع المتضررين من المشكلات النفسية والعاطفية بتقديم أكثر من 200 خدمة ذات صلة بالصحة النفسية والعاطفية و150 مجموعة دعم في جميع أنحاء إنجلترا. قم بزيارة موقعهم على: [www.rethink.org](http://www.rethink.org)

المكتب الرئيسي، الدور 15، 89 ألبيرت إمبانكمينت، لندن، SE1 7TP  
الهاتف: 0300 5000 927  
البريد الإلكتروني: [info@rethink.org](mailto:info@rethink.org)



خط مساعدة الشباب المسلم (HELPLINE YOUTH MUSLIM) هي منظمة وطنية تهدف إلى دعم الشباب في جميع أنحاء إنجلترا، وويلز، واسكتلندا من خلال رفع قيم الإيمان وتقديم الخدمات ذات الخصوصية الثقافية. ويعد خط المساعدة الهاتفية خدمة دعم نفسي وعاطفي مجانية وسريّة متوفرة على الصعيد الوطني عن طريق الهاتف، أو البريد الإلكتروني، أو الإنترنت، أو البريد العادي. كما أن لديها فريق من العاملين والمتطوعين من الذكور والإناث مدربين جيداً ولديهم مهارات استماع متقدمة، وهم متواجدون للرد على أي نوع من الاستفسارات من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 6 مساءً وحتى 12 صباحاً، وفي يومي السبت والأحد، من 12 مساءً وحتى 12 صباحاً - اتصل على الرقم المجاني 0808 808 2008 من جميع الهواتف الأرضية في المملكة المتحدة

هاتف المكتب: 0207 435 8171  
البريد الإلكتروني: [info@myh.org.uk](mailto:info@myh.org.uk)

العنوان: MYH FREEPOST RLZS-XJGE-JLBH

### منظمات إسلامية في المملكة المتحدة

وفيما يلي عينة صغيرة من المنظمات التي قد تكون قادرة على تقديم المشورة حول المسائل المتعلقة بالإسلام والمسلمين في المملكة المتحدة. ويمكن الاطلاع على قائمة أكثر شمولاً على الإنترنت.

*المجلس الإسلامي البريطاني*

MCB – صندوق بريد 57330، لندن E1 2WJ

الموقع الإلكتروني: [www.mcb.org.uk](http://www.mcb.org.uk)

الهاتف: 0845 26 26 786

*الجمعية الإسلامية في بريطانيا*

26 بورك ستريت، لندن W1U 6PZ

الموقع الإلكتروني: [www.isb.org.uk](http://www.isb.org.uk)

الهاتف: 0300 365 10 9 8

*المنتدى الإسلامي البريطاني*

الدور الرابع، ساكسون هاوس، هيرينج غيت، دربي DE1 1NL

الموقع الإلكتروني: [www.bmf.eu.com](http://www.bmf.eu.com)

الهاتف: 01332 294783

*المعهد الإسلامي*

الموقع الإلكتروني: [www.musliminstitute.org](http://www.musliminstitute.org)

لا يتحمل منتجو هذا الكتيب المسؤولية عن محتوى المواقع على شبكة الإنترنت أو المواد. ولا تشكل قائمة المنظمات تأييداً لمنظمة، أو موقعها على شبكة الإنترنت، أو محتواه.

## التدريب

إذا كنت تمثل مجموعة أو منظمة تدعم الصحة العقلية والنفسية، وتهتم بالتدريب الذي يدعم استخدام القرآن والصحة النفسية والعاطفية: كمقدمة، يرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني على:

[communityengagement@suffolkmind.org.uk](mailto:communityengagement@suffolkmind.org.uk)

## القراءة المتعمقة

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن الإسلام والصحة النفسية والرفاه العاطفية فقد تستفيد مما يلي:

ترجم معاني القرآن الكريم  
البروفيسور محمد عبد الحليم سعيد  
مطبعة جامعة أكسفورد

الإسلام هو الطريق الطبيعي  
عبد الواحد حامد  
MELS

كيف تسيطر على القلق: كل ما تحتاج إلى معرفته للتغلب على الإجهاد، ونوبات  
الهلع، والصدمات، والرهاب، والهواجس والمزيد جو غريفن وإيفان تيرل  
HG Publishing

كيف تعالج الاكتئاب ... سريعًا  
جو غريفن وإيفان تيرل  
HG Publishing

هيومان غيفينغز (المعطيات البشرية) نهج جديد للصحة النفسية والعاطفية  
والتفكير السليم  
جو غريفن وإيفان تيرل  
HG Publishing

النفس الأمانة  
إدريس شاه  
مطبعة أوكتاغين

## شكر وتقدير

خرج هذا الكتيب إلى النور نتيجةً للعمل التعاوني بين المسلمين الممارسين لتعاليم الإسلام والعاملين في مجال الصحة النفسية والعاطفية.

الهداية في الإسلام:

\* مسجد ايبسويتش ومركز الجالية البنغلاديشية في سوفولك وايبسويتش  
\* المجلس الإسلامي ايبسويتش وسوفولك (ISMC) هو منظمة أم للمسلمين في ايبسويتش وسوفولك. ويهدف المجلس إلى تعزيز التعاون، والتوافق، والوحدة في الشؤون الإسلامية، وترسيخ مكانة للمجتمع المسلم في بريطانيا يكون عادلاً وقائماً على أساس الحقوق الواجبة.

المشاركة المجتمعية:

فرانك كلارك (Dip. SW) تعد الصحة والرعاية الاجتماعية عامل تنمية للمجتمع مع الاهتمام بإزالة العوائق التي تحول دون حصول أفراد المجتمعات المهمشة على الخدمات الصحية الرئيسية.

الصحة العقلية:

عزرا هيوينغ، حاصل على درجة البكالوريوس (مع مرتبة الشرف)، هو مدير تنمية مجتمعية ومدرّب لدى سوفولك مايند. وله كتابات ومحاضرات عن تأمين الصحة والرفاه النفسية والعاطفية الإيجابية في سياقات المجتمع، والعمل، والثقافة.