ذہنی دباؤ کا شکار ہونے سے بچیں

کام کا دباؤ شخصیت کو متاثر کرتا ہے۔ ذہن الجھتا ہے تو سماعت اور بصارت کی معمول کی صلاحیت بھی صحیح طرح کام نہیں کرتی۔ قلب پریشان ہو تو فیصلے غلط ہو جاتے ہیں۔

درج ذیل تدابیر کے ذریعے سے ذہنی تناؤ کا مقابلہ کیا جاسکتا ہے اور دباؤ کی وجہ سے بہتر انداز میں کام کرنے کی صلاحیت کھونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

1. ہر گھنٹہ میں دو تین منٹ کے لیے اپنے دل کو ذکر اور درود کے لیے خاموشی سے وقف کر دیجیے۔ بظاہر اپنے کاموں کو جاری رکھیں۔ اس طرح اندرونی طور پر آپ سکینت اور توکل سے لبریز ہو جائیں گے۔ اگر آپ کی گھڑی گھنٹے پر آواز دیتی ہو تو اس طرح یاد دہانی ہو سکتی ہے۔
2. افراد سے بے نیاز ہو جائیں' ان کے ساتھ احسان کریں اور بھول جائیں۔
3. کسی مقصد کے حصول کے لیے مشکل کے بجائے آسان راستے کا انتخاب کریں۔ نئے راستوں سے خائف نہ ہوں۔ سوچ کو تبدیل کرنے کے لیے آمادہ رہیں۔
4. خوف' محرومی' زیادتی' تکلیف' کینہ' کدورت' رنج' دکھ' حسد' غصہ' نفرت' دشمنی' جیسے جذبات کو حاوی نہ ہونے دیں۔ منفی کے بجائے مثبت رخ سامنے رکھیں۔ جذباتی طور پر پراگندگی سے بچیں۔
5. مسکراہٹ' مزاح' تفریح سے ذہن کو تازگی بخشیں۔ نیند ضروری ہوتی ہے۔ غذا ہلکی رکھیں۔ زندگی کو کثرت آسائش سے بوجھل نہ بنائیں۔
6. ہر صبح نیا آغاز کریں۔ گزرے ہوئے کل کے بجائے آنے والے کل پر نظر رکھیں۔ فطرت کے حسین مظاہر سے لطف اندوز ہونے کے مواقع کا اہتمام کریں۔
7. خاندان کے درمیان وقت کو یکسوئی کے ساتھ خاندان کے دائرے ہی میں توجہ کرتے ہوئے گزاریں۔ باہر کے مسائل اندر نہ لائیں۔

سنابل العلم