

رنج، غم اور ذہنی دباؤ سے نجات

نفسا نفسی اور مادہ پرستی کے اس دور میں جدید تہذیب کا ایک تھذ ذہنی دباؤ بھی ہے۔ ہر انسان کو بہت سے مسائل کا سامنا ہے۔ بہت کم خوش نصیب ایسے ہوں گے جو اس کیفیت سے نہ گزرے ہوں۔ مسائل کے انبار میں بے بسی کی کیفیت غالب ہوتی ہے۔ قرآن کی روشنی میں اہل ایمان کی خصوصیت یہی ہے کہ ان کی زندگی میں کوئی خوف یا رنج کا موقع نہیں۔

زندگی خداے بزرگ و برتر کی بہت بڑی نعمت ہے۔ ہمیں اس کی قدر کرنی چاہیے اور ذہنی دباؤ جیسے خود ساختہ مسائل کے سدباب کے لیے مندرجہ ذیل رہنما اصول اپنانے چاہئیں تاکہ زندگی آسان اور سہل ہو جائے۔

۱- ہمیشہ اپنی سوچ کو مثبت رکھیں۔ یاد رکھیں کہ اس جہان فانی میں کوئی چیز خداے بزرگ و برتر کے حکم اور مشیت کے بغیر نہیں ہو سکتی ہے۔ اللہ کے نزدیک وہ لوگ بہت پسندیدہ ہیں جو اللہ کی رضا پر راضی رہے اور شکر گزاروں میں شامل ہوئے۔ بے شک اللہ کسی ذی روح پر اس کی طاقت سے زیادہ وزن نہیں ڈالتا اور شکر گزاروں اور صبر کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔

۲- نماز کو اپنا معمول بنائیں۔ بے شک نماز دلوں کو سکون دیتی ہے اور آنکھوں کی ٹھنڈک ہے۔ دُعا مؤمن کا ہتھیار ہے۔

۳- مسائل کو مصیبت نہیں بلکہ چیلنج سمجھ کر سامنا کریں۔ آپ اپنی استطاعت ہی تک ذمہ دار ہیں۔ ایک دم سارے کام کرنے کے بجائے ترجیح اور ترتیب کے ساتھ جو ممکن ہو اس کو کریں۔

۴- زندگی کے معاملات سلجھاتے ہوئے ایک مقصدی اور متوازن انداز فکر اپنائیں۔

۵- کتاب انسان کی بہترین دوست اور تنہائی کی بہترین رفیق ہے۔ اچھی کتابوں کا مطالعہ کریں، نئے افکار اور خیالات سے آپ کی شخصیت کو جلا، فکر کو روشنی اور شعور کو چنگی ملے گی۔

۶- اپنے قریبی لوگوں کو مسائل میں شریک کریں۔ ممکن ہے اس طرح مسائل کے حل کے لیے کوئی نئی سمت اور جہت مل جائے۔ مشورے اور شراکت سے بوجھ بانٹا جاسکتا ہے۔

۷- صبح جلدی انٹیں اور صبح کی سیر کو اپنا معمول بنا لیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ پہلے سے زیادہ توانا اور چوکس ہیں۔

۸- جس طرح ہفتہ وار تعطیل ہمیں آرام اور توانائی بہم پہنچاتی ہے اسی طرح کچھ وقت کسی تفریحی مقام پر گزارنے سے انسان اپنی شخصیت پر اس کے خوشگوار اثرات کو محسوس کر سکتا ہے اور ایک تازہ دلولہ حاصل کر سکتا ہے۔