© rasailojaraid.com

جب زندگی اُلجھ جائے......

روزانہ ایسے لمحات اور معاملات پیش آتے ہیں جب محسوس ہوتا ہے کہ زندگی کی ڈور اُلجھ گئی ہے، سواری کسی گرداب میں پھنس گئی ہے۔ بالخصوص جب مشکلات پر قابو پانا مشکل ہو رہا ہو، جب تھوڑے سے وقت میں بہت سارا کام کرنا ہو، فیصلہ کرنا مشکل ہو رہا ہو، جب واضح نہ ہو کہ کیا کرنا ہے اور کیا نہیں --- ایسی صورت حال میں بے چینی اور اضطراب بڑھ جاتا ہے۔ یہ پریشانی زندگی کو مزید اُلجھا دیتی ہے۔

اس کا حل

- اہم ترین مقاصد پر توجہ مرکوز کریں، ترجیحات کا تعین کریں۔
- زندگی کے مختلف دائروں میں سرگرمیوں کو حسب ضرورت طے کریں۔
- دنیا کے معاملات میں لمبی اُمیدوں میں گرفتار ہونے سے بچیں، قناعت کے خوگر بنیں اور آخرت کو ترجیح دیں۔
- تکلیف اور نقصان کو آزمائش سمجھ کر صبر سے کام لیں اور حکمت کے مطابق چلیں۔
- لوگوں سے اچھی بات کریں جو واضح، سیدھی، مقصدی اور نتیجہ خیز ہو۔
- اپنی تعلیم و تربیت کے لیے مسلسل کچھ نہ کچھ کریں تاکہ آپ کی افادیت میں اضافہ ہو۔
- وقت کی تقسیم ہفتہ کی بنیاد پر اس طرح کریں کہ فوری، درمیانی اور طویل مدتی کاموں، سب کے لیے کچھ وقت ہو۔
- دفتری و کاغذی امور ایک مقام، اور رابطے کے امور کسی دوسرے مقام پر نبٹائیں تاکہ گرفت بہتر ہو۔
- کام ادھورے نہ چھوڑیں، مکمل کرتے چلیں۔
- از خود کام کرنے کے ساتھ ساتھ دوسروں کے ساتھ مل کر کام کرنے اور دوسروں سے کام لینے کی صلاحیت پیدا کریں۔

© rasailojaraid.com