© rasailojaraid.com

رنج، غم اور ذہنی دباؤ سے نجات

نفسانفسی اور مادہ پرستی کے اس دور میں جدید تہذیب کا ایک تحفہ 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 گزر رہے ہوں۔ مسائل کے انبار میں بے بسی کی کیفیت غالب ہوتی ہے۔ قرآن کی روشنی میں اہلِ 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 خودساختہ مسائل کے سدِ باب کے لیے مندرجہ ذیل رہنما اُصول اپنانے چاہییں تاکہ زندگی آسان اور سہل ہوجائے۔

۱- ہمیشہ اپنی سوچ کو مثبت رکھیں۔ یاد رکھیں کہ اِس جہانِ فانی میں کوئی چیز خداے بزرگ و برتر کے حکم اور مشیت کے بغیر نہیں ہوسکتی ہے۔ اللہ کے نزدیک وہ لوگ بہت پسندیدہ ہیں جو اللہ کی رضا پر راضی رہے اور شکرگزاروں میں شامل ہوئے۔ بے شک اللہ کسی ذی روح پر اُس کی طاقت سے زیادہ وزن نہیں ڈالتا اور شکرگزاروں 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 مومن 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 بجاے ترجیح اور ترتیب کے ساتھ جو ممکن ہو اُس کو کریں۔

۴- زندگی کے معاملات سلجھاتے ہوئے ایک مقصدی اور متوازن اندازِ 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 پختگی 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 اُٹھیں اور صبح کی سیر کو اپنا معمول بنالیں۔ 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 کرسکتا ہے اور ایک تازہ ولولہ حاصل کرسکتا ہے۔

سنابل العلم

© rasailojaraid.com