

رکاوٹ (مشکل) محسوس کرنا

بہتر محسوس کرنے کے 5 نکات



كچھ لوگ مسلسل تھكاوٹ محسوس كرتے هیں، قوت
مدافعت كی كمی، غير محرک اور اپنے آپ كو زياده
سے زياده محدود ركھنے اور روزانہ كی بنياد پر كم سے
كم سرگرمياں كرنے كی وجہ سے.

كچھ لوگ بہت مایوسی، اشتعال، پریشانی، یا غصے
كی حالت ميں بهی ردعمل ظاہر كر سكتے هیں.



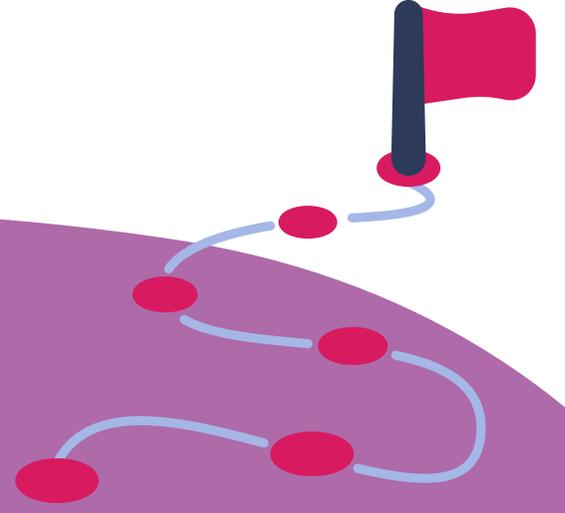
#1

یہ آپ کا قصور نہیں ہے

اگر چیزیں (معاملات) آپ کی چاہت کے عین مطابق نہیں چل رہی ہیں جیسا کہ آپ نے سوچا تھا یا جیسا کہ آپ چاہتے تھے، اگرچہ آپ نے اپنی پوری کوشش کی ہے، تو اس صورت میں آپ اپنے آپ کو مورد الزام نہیں ٹھہرا سکتے کیونکہ یہ آپ کی غلطی نہیں ہے۔ مایوسی، تھکاوٹ اور عدم اطمینان جیسی حالت سے گزرنا معمول کی بات ہے۔



#2



اپنے روزمرہ کے معاملات کے بارے میں سوچیں

اگر ہم چیزوں کو فوری طور پر حاصل نہیں کر سکتے یا انہیں تبدیل نہیں کر سکتے جیسا کہ ہم چاہتے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے منصوبے یا زندگی کے ان حصوں کو پہچانیں جن پر ہمارا انتخاب اور براہ راست کنٹرول ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ اب تک کے پورے سفر، رکاوٹوں کو دور کرنے اور کامیابیوں کے بارے میں سوچیں!



#3

یہ وقت بھی گزر جائے گا!

یہ صرف ایک 'تبدیلی کا مرحلہ' ہے اور یہ ترقی کے راستے کا حصہ بھی ہے جو ہمیں اپنے منصوبوں کی تکمیل کی طرف لے جائے گا۔



#4



تو اس دوران؟

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنا، اپنے جسم کا، اپنے خیالات اور جذبات کا خیال رکھیں۔ جب ہم خود کو بیزار اور کھویا ہوا محسوس کریں تو اپنے آپ کو میدانی کھیلوں کی سرگرمیوں میں مشغول کرنے اور دوستوں کے ساتھ وقت گزارنے سے آپ کا وقت آپ کے لیے بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

نئے مشاغل کو دریافت کرنا یا پروان چڑھانا بھی اس لمحے کو ہمارے فائدے کے لیے استعمال کرنے کا ایک طریقہ ہو سکتا ہے!



#5

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اپنی بیزاری سے باہر نہیں آ رہے، تو مدد طلب کریں

خاندان والوں اور دوستوں کے ساتھ گپ شپ کرنا اور
وقت گزارنا زندگی کا ایک بنیادی جزو ہے۔ مشکل ترین
لمحات میں، یہ ہماری پریشانیوں کو بانٹنے، اپنی
توانائی کو دوبارہ چارج کرنے اور بہتر محسوس کرنے میں
اور بھی زیادہ کام کرتا ہے!



بذریعہ واٹس ایپ، ٹیلی گرام یا U- U-Report On The پر Report APP Move کو لکھیں!

لیکن اگر مندرجہ بالا کافی نہیں ہے، تو ہم ہمیشہ کسی
تجربہ کار شخص جیسے ماہر نفسیات سے مدد مانگ
سکتے ہیں، جو ہمارے لیے بہترین حل تلاش کرنے میں
ہماری مدد کر سکتا ہے!

