

اچھی عادات اختیار کرنے سے صحت، روزگار اور بلکہ زندگی کے ہر پہلو پر مثبت اثر پڑتا ہے جب کہ ماہرین کے نزدیک اچھی عادات اس کے خوش طبیعت ہونے کی بھی نشانی ہے۔

**اپنے معمولات میں اچھی عادات شامل کیجئے:** اگر آپ رات دیر تک جاگتے ہیں لیکن صبح سویرے اٹھ کر دوڑ لگانے کے خواہشمند ہیں تو یہ آپ کے لئے صبح سویرے اٹھنا انتہائی مشکل ہوگا تو اپنی روز مرہ زندگی میں صبح کی چہل قدمی جیسی اچھی عادت کو شامل کرنے کے لیے اس عادت کو رات سے ہی اپنانا شروع کریں جس کے لیے آپ شام کے اوقات میں چہل قدمی شروع کر کے رات کو وقت پر سو سکتے ہیں جس کے بعد آپ کے لیے صبح جلدی اٹھنا بھی مشکل نہیں ہوگا اور آپ اس طرح اپنے روز مرہ کے معمولات میں صبح کی چہل قدمی جیسی صحت مند عادت شامل کر سکتے ہیں۔

**بری عادات کو اچھی عادات سے بدلیے:** اگر آپ میٹھا کھانے کے شوق میں گرفتار ہیں اور اس سے جان چھڑانا چاہتے ہیں تو انسکریم اور مٹھائیوں کو پھلوں اور ان کے رس سے بدل دیجئے اس طرح مٹھاس کی طلب بھی پوری ہو جائے گی اور اس کا کوئی نقصان بھی نہیں ہوگا۔ اسی طرح اپنی دیگر ضروریات پر بھی غور کیجئے کیونکہ طلب اور ضرورت سے ہی عادتیں فروغ پاتی ہیں اور ایسی اچھی عادتیں اپنائیے جو بری عادتوں کی جگہ لے سکیں۔

**پہلے چھوٹے قدم اٹھائیے:** بری عادات کو بدلنے کے لیے چھوٹے چھوٹے مثبت قدم اٹھائیے اگر آپ جوش میں آکر کہتے ہیں کہ میں کل صبح 5 بجے اٹھوں گا تو شاید یہ ممکن نہ ہو لیکن صبح 7 بجے اٹھنا شاید ممکن ہوگا۔ اس طرح ایک ایک قدم جما کر اٹھائیے اور بری عادات کو ختم کرتے رہیں اس کے بعد ایک وقت آئے گا کہ طبیعت پر گراں ہوئے بغیر ہی بہترین عادات آپ میں جمع ہوتی جائیں گی۔

**اچھی عادتوں میں اپنے گھر کی مدد حاصل کیجئے:** آپ اپنے گھر میں بہت زیادہ اور بہت اہم وقت صرف کرتے ہیں اور ضروری ہے کہ اچھی عادات اپنانے کے لیے اپنے مکان یا فلیٹ میں بھی کچھ تبدیلیاں کی جائیں اس کے لیے کھڑکیوں کو اس طرح رکھیے کہ سورج کی روشنی صبح کو آپ کو بیدار کرے اور اس طرح آپ کا گھر آپ کی صبح جلد بیدار ہونے کی عادت میں مدد کرے گا۔ فریج میں تازہ پھل، سبزیاں اور صحت بخش غذائیں رکھیے تاکہ آپ کو جو کچھ بھی کھائیں وہ صحت کے لئے بہتر ہو۔ اگر گھر میں ہلکی پھلکی ورزش یا یوگا کرنی ہو تو اس کے لیے گھر میں ایک جگہ مخصوص کیجئے۔