



خوشی کے راز کو ڈی کوڈ کرنا |

آئیے، ذیل میں دیے گئے سوال نمبر 1 اور 2 کے جوابات کا اندازہ لگا کر خوشی کے پہلے دو 'چھوٹے' تالے 'کھولنے' کی کوشش کرتے ہیں۔ پھر باقی سوالات اور معلومات کو غور سے پڑھیں، جو بالآخر آپ کو 'خوشی کے ماسٹر تالے' تک لے جائیں گے۔ نیک تمناؤں کے ساتھ لطف اٹھائیے!



انسانی زندگی پر تاریخ کی طویل ترین سائنسی تحقیق کتنے برسوں پر مشتمل ہے؟

(i) 25 سال

(iv) 85 سال

(ii) 45 سال

(v) 105 سال

(iii) 65 سال

** جواب اس صفحے کے آخر میں ملاحظہ کیجیے۔



سوال نمبر 1 میں مذکور سائنسی تحقیق کے مطابق، انسانی خوشی کا سب سے اہم عنصر کون سا ہے؟

(i) دولت

(iv) صحت

(ii) باہمی تعلقات

(v) خوبصورتی

(iii) پیشہ ورانہ / تعلیمی کامیابی

(vi) ذہانت

** جواب اس صفحے کے آخر میں ملاحظہ کیجیے۔



سوال نمبر 1 میں بیان کردہ سائنسی تحقیق کس بارے میں ہے اور اس کے نتائج ہمارے لیے کیوں اہم ہیں؟

سوال نمبر 1 میں مذکور سائنسی تحقیق ہارورڈ اسٹڈی آف ایڈلٹ ڈیولپمنٹ کی جانب سے انسانی خوشی پر کی گئی ہے۔ یہ 1938 میں 724 شرکاء کے مسلسل مشاہدے سے شروع ہوئی تھی، اور آج بھی جاری ہے، جبکہ اب اس میں شامل ہونے والے افراد کی تعداد ابتدائی شرکاء کی 1300 سے زائد نسلوں تک پہنچ چکی ہے (1، 2، 3)



اس تحقیق کے نتائج سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر ہمیں اپنی زندگی میں **صرف ایک ایسا فیصلہ** کرنا ہو جو ہماری خوشحالی اور خوشی کا راستہ ہموار کرے تو وہ فیصلہ یہ ہے کہ ہم اپنے **اچھے تعلقات کی پرورش کو سب سے زیادہ ترجیح دیں** (1)



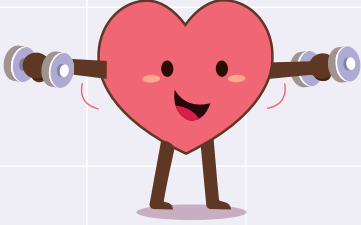
اچھا تعلق عام طور پر دو افراد کے درمیان ایک گہرا، مددگار اور تسکین بخش رشتہ ہوتا ہے (1، 4)

یہ نتائج ایک دوسری تحقیق (5) سے بھی مطابقت رکھتے ہیں جس کے مطابق جب ہماری بنیادی مالی ضرورتیں پوری ہو جائیں تو اس کے بعد دولت میں اضافے سے ہماری خوشی میں کوئی نمایاں اضافہ نہیں ہوتا۔

اچھے باہمی تعلقات برقرار رکھنا کیوں ضروری ہے، اور ان میں برقرار کیسے رکھا جائے؟ یہ خوشی سے کس طرح جڑے ہیں؟

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جن افراد کے باہمی تعلقات مضبوط ہوتے ہیں، وہ عام طور پر زیادہ خوش رہتے ہیں، بہتر یادداشت کے حامل ہوتے ہیں، صحت مند زندگی گزارتے ہیں اور زیادہ عرصہ زندہ رہتے ہیں۔

ہم اپنی زندگی میں مختلف اقسام کے دباؤ سے گزرتے ہیں۔ جب ہم کسی دباؤ کا سامنا کرتے ہیں تو ہمارا جسم 'لڑو یا بھاگ جاؤ' کی کیفیت میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں ہمیں مختلف جسمانی تبدیلیوں کا احساس ہوتا ہے جیسے کہ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، بلڈ پریشر بڑھتا ہے اور پسینہ آنے لگتا ہے۔ اگر ہمارا جسم طویل عرصے تک اسی کیفیت میں رہے تو بلند سطح کے تناؤ کے ہارمونز اور سوزش آہستہ آہستہ ہمارے جسمانی نظام کو نقصان پہنچا سکتے ہیں



وہ ساتھی یا افراد جن کے ساتھ ہمارے اچھے تعلقات قائم ہوتے ہیں، ہمارے جسم کو پرسکون کرنے اور اسے توازن کی طرف واپس لانے میں مدد دیتے ہیں۔ اپنے والدین یا کسی دوست کے ساتھ صرف تھوڑی سی گفتگو کر لینا اور ان کا ہماری بات کو توجہ سے سننا، ہمارے لیے بڑا سہارا بن سکتا ہے۔



مضبوط اور قریبی سماجی رشتے ہمیں جذباتی سہارا دیتے ہیں، تناؤ کو کم کرتے ہیں، اور خوشی اور وابستگی کا احساس پروان چڑھاتے ہیں۔

ہارورڈ اسٹڈی آف ایڈلٹ ڈیولپمنٹ کی جانب سے کی گئی سائنسی تحقیق یہ بھی واضح کرتی ہے کہ **سماجی تندرستی اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ جسمانی فٹنس**۔ جس طرح جسمانی صحت کے لیے مستقل ورزش ضروری ہوتی ہے، اسی طرح عمدہ باہمی تعلقات برقرار رکھنے کے لیے اپنی سماجی فٹنس پر بھی باقاعدہ توجہ اور محنت درکار ہوتی ہے۔ چاہے یہ تعلقات گھر والوں کے ساتھ ہوں، دوستوں یا کسی قریبی ساتھی کے ساتھ۔

سماجی تندرستی دراصل کیا ہے اور ہم اسے کس طرح بہتر بنائیں؟

سماجی تندرستی سے مراد وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے ہم دوسروں کے ساتھ اپنے تعلقات اور روابط کو بناتے، جانچتے اور برقرار رکھتے ہیں۔ سماجی تندرستی بالکل ہماری جسمانی تندرستی کی طرح کام کرتی ہے، اور اسے مسلسل برقرار رکھنے یا بہتر بنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہم چند چھوٹے اقدامات سے شروع کر کے اپنی سماجی زندگی کو دوبارہ متحرک کر سکتے ہیں۔ ذرا ایک لمحے ٹھہر کر سوچیں، 'میں نے کس سے طویل عرصے سے بات نہیں کی؟ میں کس کو یاد کر رہا ہوں؟ میں آج اکیلا بیٹھنے کے بجائے کس کے ساتھ ڈنر کر سکتا تھا؟' پھر ان افراد سے فون کال، موبائل پیغام یا ای میل کے ذریعے آگے بڑھ کر رابطہ کریں۔ اکثر اوقات ہمیں ان چھوٹے سے اقدامات پر انتہائی مثبت ردعمل ملتا ہے



ہم ان سرگرمیوں میں حصہ لے کر بھی نئے سماجی تعلقات بنا سکتے ہیں جن میں ہم دوسروں کے ساتھ مل کر کرنا پسند کرتے ہیں۔ چاہے وہ مصوری کی کلاسیں ہوں، دوڑ کے کلبز ہوں، کھانا پکانے کے کورسز، یا رضاکارانہ خدمات ہوں۔ ان سرگرمیوں میں شرکت کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ دوسروں کے ساتھ بات چیت کا آغاز آسان ہوتا ہے کیونکہ موضوع وہی ہوتا ہے جس میں ہم دلچسپی رکھتے ہیں۔ جب ہم گایے بگایے ایک ہی گروپ کے لوگوں کے ساتھ ملتے ہیں، تو تعلقات قدرتی طور پر گہرے ہوتے چلے جاتے ہیں



خوشی حاصل کرنے کے لیے ہمیں کتنے تعلقات بنانے چاہئیں؟

- ساتھیوں کی کوئی مقررہ تعداد نہیں۔ اس معاملے میں **تعداد پر اصرار کرنا مناسب نہیں**۔ ہم سے جان پہچان رکھنے والوں کی تعداد ہم میں وابستگی یا تنہائی کے احساس کا تعین نہیں کرتی۔ ہماری زندگی کی صورت حال یا شادی شدہ ہونا بھی ہمیں تنہائی سے آزاد ہونے کی ضمانت نہیں دے سکتا۔ انسان لوگوں کی پھیڑ میں، حتیٰ کہ شادی شدہ زندگی میں بھی خود کو تنہا محسوس کر سکتا ہے۔



- **اصل اہمیت اس بات کی ہے کہ ہمارے رشتے کتنے معیاری ہیں**۔ اس لیے ہمیں یہ جاننا ضروری ہے کہ ہمارے تعلقات کے کون سے عناصر ہمیں سب سے زیادہ اطمینان دیتے ہیں۔ اگر صرف ایک دوست، ایک ساتھی یا گھر کا فرد ایسا موجود ہو جس کے سامنے ہم دل کی بات کر سکیں، جو ہمارے احساسات کو سمجھتا ہو اور ہمارے جذبات کے اظہار میں مدد دے سکتا ہو، تو یہ بھی ہماری زندگیوں پر گہرا اثر ڈال سکتا ہے۔ زندگی کبھی کبھی مشکل ہو سکتی ہے، مگر گرمجوش اور مددگار تعلقات ہمارے لیے ڈھال کا کام دیتے ہیں

گہرا رشتہ کیسے کہتے ہیں؟

- **رشتوں کو پروان چڑھانے کے لیے توجہ اور نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے**۔ اگر مناسب توجہ نہ دی جائے تو دوسروں کے ساتھ تعلقات کمزور پڑ سکتے ہیں۔ اس لیے پہلے قدم کے طور پر اپنے موجودہ تعلقات کے معیار پر اور اپنے لیے اہمیت رکھنے والے لوگوں سے میل جول یا بات چیت کے تسلسل پر نظر ثانی کرنا مددگار ہو سکتا ہے

صحت مند اور گہرے تعلقات میں توجہ دینا، خیال رکھنا اور تعاون کرنا ایک دو طرفہ سڑک کی طرح ہوتا ہے

- **یہ بھی ضروری ہے کہ ہم دیکھیں کہ لوگ ہمیں ضرورت کے وقت کس طرح سہارا دیتے ہیں اور ہم انہیں کیسا بدلہ دیتے ہیں**۔ ایسے رشتوں پر بھی غور کیجیے جو ہمیں توانائی بخشتے ہیں، اور ان پر بھی جو ہمیں کمزور کرتے یا تھکا دیتے ہیں۔ اگر ہم کسی ایک ایسے تعلق میں مسلسل وقت لگاتے رہیں جس سے ہم جذباتی طور پر خالی محسوس کرتے ہوں، تو شاید وقت آ گیا ہے کہ ہم یا تو اس رشتے کو مجموعی طور پر بہتر بنانے کی کوشش کریں، یا پھر اس شخص کے ساتھ گزارے جانے والے اپنے وقت کو کم کریں



گہرا تعلق کیسے پروان چڑھایا جائے؟

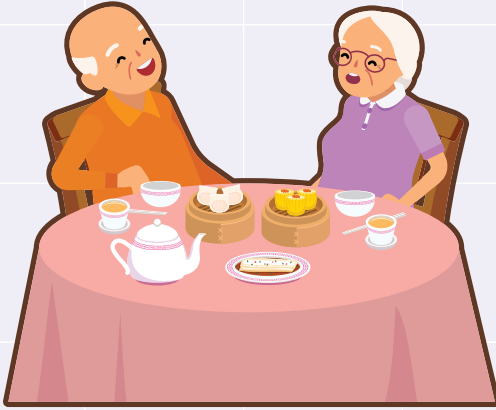
- سوال نمبر 1 میں مذکور سائنسی تحقیق بتاتی ہے کہ گہرا تعلق پروان چڑھانے کے لیے سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ **ہم ان لوگوں کو اپنا وقت اور توجہ دیں جو ہمارے لیے اہم ہیں**۔ انسان بیک وقت دو مختلف چیزوں پر پوری توجہ نہیں دے سکتا۔ اس لیے متعدد کاموں کو ایک ساتھ کرنے کے بجائے غیر ضروری خلل، بشمول اسمارٹ فونز اور دیگر ٹیکنالوجی ڈیوائسز سے پیدا ہونے والی عدم توجہ، کو کم کرنے کی کوشش کریں

- کسی پر یہ ظاہر کرنا کہ ہم **اُسے واقعی سمجھنے کی کوشش کر رہے ہیں**، رشتے کو نمایاں طور پر مضبوط بنا سکتا ہے۔ دوسری جانب، ہم بھی ان لوگوں کے بارے میں زیادہ مثبت محسوس کرتے ہیں جو خلوص نیت سے ہمیں سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں





گہرے تعلقات بنانے کے لیے عمر کب رکاوٹ بنتی ہے؟



- سال پر محیط سائنسی تحقیق سے یہ بات سامنے 85 آئی ہے کہ اپنی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانے کے لیے عمر کبھی بھی فیصلہ کن عنصر نہیں ہوتی۔ **زندگی میں کوئی وقت 'بہت دیر' نہیں کہلاتا۔** اکثر افراد یہ سمجھ لیتے ہیں کہ نئے تعلقات بنانے کے لیے ان کی عمر گزر چکی ہے، لیکن حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے
- عمر محض ایک عدد ہے۔ اچھے تعلقات کب پروان چڑھنے لگیں اس کا اندازہ کوئی نہیں لگا سکتا، لیکن انہیں پروان چڑھانا ہمیشہ **فائدہ مند ہی ہوتا ہے**

حاصل بحث یہ کہ، اچھے باہمی تعلقات ہمیں زیادہ تندرست اور زیادہ خوش رکھتے ہیں۔ ہمیں اپنے رشتے داروں اور دوستوں کی تعداد پر توجہ نہیں دینی چاہیے، کیونکہ ہمارے لیے اصل اہمیت ان رشتوں اور تعلقات کے معیار کی ہے۔ تعلقات بنانے یا بہتر کرنے کے لیے عمر کی کوئی حد نہیں ہوتی۔ آخر میں، 'خوشی کے اصل قفل' کو کھولنے کا آخری فقرہ یہ ہے



سماجی تندرستی کو برقرار رکھیں

اگر آپ کو ذہنی صحت سے متعلق مدد درکار ہو، تو براہ کرم ذہنی صحت میں معاونت کی ہاٹ لائن 1811 پر رابطہ کریں۔ اگر آپ کو مسلسل جذباتی پریشانی محسوس ہو تو جلد از جلد کسی ماہر صحت سے رابطہ کریں۔ مزید معلومات کے لیے 'خوشی کا راز پائیں' کے عنوان سے فیچر ملاحظہ کریں:

<https://shallwetalk.hk/en/feature-topics/decoding-the-secret-of-happiness/>



خوشی کا راز پائیں



Shall We Talk ویب سائٹ

SHALL
我 WE
講 TALK



衛生署
Department of Health

میں تیار کیا گیا 2026

- (1) Waldinger R., & Schulz M. (2023). The good life: Lessons from the longest scientific study of happiness. Simon & Schuster.
- (2) Mineo, L. (2017, April 11). Good genes are nice, but joy is better. Harvard Gazette.
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>
- (3) Mineo, L. (2023, February 10). Work out daily? OK, but how socially fit are you? Harvard Gazette.
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2023/02/work-out-daily-ok-but-how-socially-fit-are-you/>
- (4) Meiden, J., Verduijn, K., Noordegraaf, M., & Ewijk, H. (2020). Strengthening connectedness in close relationships: A model for applying contextual therapy. Family Process, 59, 346–360. doi: 10.1111/famp.12425
- (5) Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107(38), 16489-16493. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1011492107>