

خوشی

آپ کے ہاتھ میں ہے

(Urdu version)

خوشی اور دماغی صحت

خوشی زندگی کی اطمینان کو بڑھاتی ہے اور ذہنی تناؤ کو کم کرتی ہے، اور اس لیے ہماری ذہنی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ دماغی جال سے بچنا اور مددگار تجاویز کا اطلاق ہماری خوشی میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

خوشی کے خلاف دماغی جال



کچھ عام سوچ کے نمونے خوشی کو ہم سے دور کرنے کا امکان رکھتے ہیں، اور وہ ہیں:

• تباہ کن سوچ

"کمپنی کا کاروبار خراب ہے، مجھے نوکری سے نکال دیا جائے گا، میں برباد ہو گیا ہوں!" یہاں تک کہ اگر کاروبار بہت زیادہ متاثر ہوا ہے، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو نوکری سے نکال دیا جائے۔ چلنے والے اخراجات کو کم کرنے یا آمدنی تلاش کرنے کے دوسرے طریقے ہیں۔ تباہ کن سوچ ہمیں گھبراہٹ میں دھکیل دیتی ہے اور کچھ مدد نہیں کرتی۔ پر امید اور مثبت ہونا مشکل وقت میں خاص طور پر اہم ہوتا ہے۔

• خود پر الزام لگانے کا رجحان

"میں ہر چیز کو چوستا ہوں۔ میں بیکار ہوں۔ مجھے کوئی پسند نہیں کرتا!" غیر منصفانہ خود کو شکست دینے والے خیالات متعصب اور ذلیل ہوتے ہیں۔ وقتاً فوقتاً اپنی طاقتوں اور شراکتوں کو گننا ہمارے سر کو بلند رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

• مطلق سوچ

"رنر اپ کے لئے کوئی انعام نہیں ہے۔ مجھے جیتنا چاہیے ورنہ میں مکمل طور پر ناکام ہو جاؤں گا۔" یہ "سیاہ اور سفید" سوچنے کے انداز ہماری لچک کو محدود کرتے ہیں اور دوسرے قیمتی تجربے کو خارج کر دیتے ہیں۔ درحقیقت، زندگی کے مختلف چیلنجوں سے پہلے تمام تیاری، درمیان میں استقامت، اور بعد میں استحکام اور بہتری قیمتی ہے اور ہماری زندگیوں کو تقویت بخش سکتی ہے۔



خوشی کے لیے مفید مشورے



دیرپا خوشی حاصل کرنے کے لیے ہمارے لیے کچھ نکات یہ ہیں:

• "یہاں اور ابھی" پر توجہ مرکوز کریں

ماضی کے مسائل اور مستقبل کے لیے چیلنجز مسلسل ہمارے ذہن پر قابض ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم مشغول ہو جائیں اور اس وقت اپنے ارد گرد خوبصورت مقابلوں سے محروم ہو جائیں۔ ان خوبصورت چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے سے جنہیں ہم دیکھتے، سنتے، چھوتے اور چکھتے ہیں، خوشگوار فوری ماحول کے بارے میں ہماری آگاہی کو بڑھاتا ہے اور ہمارے ذہنی سکون کو دوبارہ حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ باقاعدگی سے اپنی خوشگوار سرگرمیوں میں پورے دل سے مشغول رہنا بھی خوشی حاصل کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔

• شکر گزار ہو

شکر گزاری خوشی لاتی ہے۔ حیرت انگیز چیزوں کو دریافت کرنا، چاہے وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ لگیں، ہمیں زیادہ خوش کرتی ہے۔ مثال کے طور پر، ایک تازہ کھانا، ایک خوش گوار گانا، یا آپ کے پسندیدہ کھیل میں حصہ لینا بہت خوشگوار ہو سکتا ہے۔ ہفتہ وار شکرگزاری کا جریدہ رکھنے سے ہمیں اپنی نعمتوں کی یاد دلانے اور شکرگزاری کو عادت بنانے میں مدد ملتی ہے!



- مثبت تعلقات استوار کریں
معیاری تعلقات مؤثر طریقے سے مثبت
جذبات کو فروغ دیتے ہیں، اور ہم:

✓
خاندان کے اراکین اور دوستوں
کے ساتھ مل کر وقت گزاریں اور
جانیں کہ وہ کیسا گزر رہے ہیں



کیسا چل رہا ہے؟

✓
اپنی فکر دوسروں کو الفاظ یا عمل
سے دکھائیں



✓
دوسروں کے ساتھ مخلصانہ
مہربانی، احترام اور تعریف کے
ساتھ پیش آئیں



خوشی اور ذہنی تندرستی ہمارے ہاتھ میں ہے۔

آئیے ذہن میں رکھیں، لطف اٹھائیں اور دوسروں کے ساتھ شئیر کریں۔

خوشی آپ کے ہاتھ میں ہے

