

# خوشی کی تلاش

خوشی صرف خوشی اور اطمینان کے احساسات کے بارے میں نہیں ہے، بلکہ عام طور پر زندگی کی تکمیل، اطمینان اور معنی کا احساس بھی ہے۔ ذہنی صحت کو بڑھانے کے علاوہ، خوشی کے اور بھی بہت سے عظیم فوائد ہیں۔ یہاں کچھ مثالیں ہیں:

- خود اعتمادی کے مثبت احساس اور چیزوں کو پورا کرنے کے لئے اعلیٰ ترغیب کے ساتھ منسلک
- ہمیں پر امید رہنے کی اجازت دینے، تناؤ اور چیلنجوں کو فعال طریقے سے منظم کرنے، اور ہمیں مسائل کو حل کرنے میں سہولت فراہم کریں
- قوت مدافعت کو مضبوط بنائیں، بیماریوں کے خطرے کو کم کریں، صحت اور لمبی عمر کو فروغ دیں
- اچھے باہمی تعلقات قائم کرنا اور برقرار رکھنا آسان بنائیں
- کام کی کارکردگی کو فروغ دیں

کچھ لوگ ہمیشہ خوش کیوں رہتے ہیں؟ میں کیسے خوش رہ سکتا ہوں؟



## ہماری خوشیوں کا ذمہ دار کون ہے؟

کچھ مطالعات کے مطابق، اگرچہ خوشی کا تعلق کچھ حیاتیاتی اور ماحولیاتی عوامل سے ہوسکتا ہے، لیکن یہ ہماری سوچ اور طرز عمل کے تابع بھی ہے۔ **وہ لوگ جو سرگرمی سے خوشی کی تلاش کرتے ہیں وہ خوشی محسوس کرنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔** سوچنے کے معاملے میں، اگر ہم چیزوں کو مثبت نقطہ نظر سے دیکھتے ہیں، تو ہمارے لئے مثبت جذبات کا تجربہ کرنا آسان ہو جائے گا۔ اسی طرح، طرز عمل کے لحاظ سے، جو ہم پسند کرتے ہیں وہ کرنے سے خوشی میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ اس طرح، خوشی کی کلید ہماری سوچ اور طرز عمل کی فعال ایڈجسٹمنٹ پر منحصر ہے۔

## خوشی حاصل کرنے کے طریقے

صحت مند اور خوش رہنے کے لئے، ہم مندرجہ ذیل تین شعبوں کو آزما سکتے ہیں۔

## 1 پرسکون رہیں

### شکر گزاری کی مشق کریں

مثبت جذبات کو پروان چڑھانے کے لئے، ہم اپنے آس پاس کے لوگوں کی تعریف کر سکتے ہیں اور ان کا شکریہ ادا کر سکتے ہیں۔ ہم ان چیزوں پر بھی توجہ دے سکتے ہیں جنہیں ہم اکثر زندگی میں اچھی چیزوں کی عکاسی کرنے اور ان کی قدر کرنے کے لئے معمولی سمجھتے ہیں۔ دن کے اختتام تک، ہم دن کے دوران ہونے والی کچھ اچھی چیزوں کو یاد کر سکتے ہیں۔ کچھ مثالوں میں اچھا موسم ہونا، کسی ساتھی سے مدد حاصل کرنا یا خاندان اور دوستوں سے ملنا شامل ہیں۔ اگر ہم شکر گزار رویہ اختیار کریں تو ہم چیزوں کے روشن پہلو کو دیکھتے ہیں اور اس طرح ہماری زندگی کے اطمینان میں اضافہ ہو سکتا ہے۔



### مثبت ذہنیت پیدا کریں اور چیلنجوں سے فعال طور پر نمٹیں

ہمارے احساسات اس انداز سے تشکیل پاتے ہیں جس طرح ہم چیزوں کو دیکھتے ہیں۔ چیزوں کو مثبت نقطہ نظر سے دیکھنے سے مثبت جذبات پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ خاص طور پر مشکلات کا سامنا کرنے میں مؤثر ہے۔ ذیل میں کچھ مثالیں ہیں:

- 0 "مشکلات اور مشکلات کو ہماری مسائل کو حل کرنے کی صلاحیتوں کو بڑھانے کے لئے سیکھنے کے مواقع کے طور پر سمجھا جا سکتا ہے۔"
- 0 "ناکامیوں کا سامنا کرتے وقت ہمت نہ ہاریں۔ مسلسل کوششوں سے ہماری ذاتی ترقی اور زندگی میں فوائد حاصل ہوں گے۔"

مثبت رہنے سے نہ صرف تناؤ کم ہوتا ہے اور منفی جذبات سے نجات ملتی ہے بلکہ ہمارے موڈ کو بھی ہلکا کرتا ہے اور ہمیں بے پرواہ اور پر امید رہنے دیتا ہے۔ اس طرح یہ ناکامیوں اور مشکلات پر قابو پانے کے لئے حکمت عملی تیار کرنے میں ہماری حوصلہ افزائی اور صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔

## 2 ہوشیار رہو

### زندگی میں معنی تلاش کرنے کے لئے اہداف مقرر کریں اور ان کا تعاقب کریں

اہداف کا تعین کر کے اور توانائی اور وقت کسی ایسی چیز کے لئے وقف کر کے جس کے بارے میں ہم پرجوش ہیں، ہم زندگی کے بارے میں اپنے کنٹرول کے احساس کو مضبوط کر سکتے ہیں اور اپنے اعتماد اور کامیابی کے احساس کو بڑھا سکتے ہیں، اس طرح زندگی میں خوشی اور معنی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ ہم ابھی کام کر سکتے ہیں اور فوری طور پر کچھ ٹھوس اور قابل عمل اہداف مقرر کر سکتے ہیں۔ کچھ مثالیں ہمارے سماجی روابط کو مضبوط بنانے کے لئے ہر ہفتے ایک پرانے دوست سے رابطہ کرنا یا علم اور مہارت کی تعمیر کے لئے پیشہ ورانہ کورسز میں داخلہ لینا ہے۔ اپنی پیشرفت کا جائزہ لے کر اور اہداف کو باقاعدگی سے ایڈجسٹ کر کے، ہم اپنی بہتری اور / یا کامیابی کو پہچان سکتے ہیں اور خود کی تصدیق کر سکتے ہیں۔

### صحت مند طرز زندگی پر عمل کریں

اچھی عادات نہ صرف صحت کو فروغ دیتی ہیں بلکہ زندگی کے تنہیں ہمارے کنٹرول کے احساس کو بھی مضبوط کرتی ہیں، ہمارے موڈ کو مستحکم کرتی ہیں اور تناؤ اور منفی جذبات کو دور کرنے کی ہماری صلاحیت کو بہتر بناتی ہیں۔ ذیل میں کچھ مثالیں ہیں:

- 0 مناسب وقت کے ساتھ باقاعدگی سے ورزش کریں۔ جسمانی سرگرمیوں کا انتخاب کریں جو آپ کی دلچسپیوں اور فٹنس کے مطابق ہوں
- 0 جسم کا زیادہ سے زیادہ وزن برقرار رکھنے کے لئے متوازن غذا کو برقرار رکھیں
- 0 پینے سے پرہیز کریں۔ تمباکو نوشی نہ کریں، منشیات کا استعمال نہ کریں، انٹرنیٹ کو حد سے زیادہ براؤز کریں یا جوا کھیلیں، وغیرہ۔

تناؤ کو کم کرنے اور جسم اور دماغ کو سکون دینے کے لئے، ہم آرام کی سرگرمیوں میں مشغول ہو سکتے ہیں (جیسے گہری سانس لینے یا ذہن سازی کی مشقیں)۔

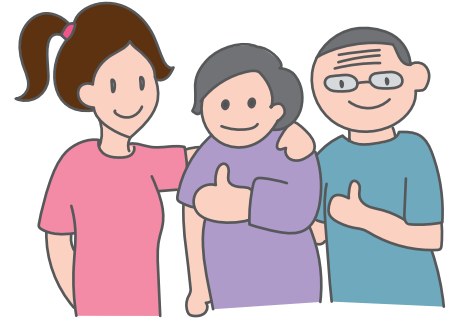
## خوشی پیدا کرنے اور تجربہ کرنے کے لئے اس لمحے میں رہیں

کسی ایسی چیز میں مکمل طور پر مشغول ہونا جسے ہم پسند کرتے ہیں اکثر ہمیں خوشی اور اطمینان حاصل کرتا ہے۔ ہم جس چیز میں دلچسپی رکھتے ہیں اس میں وقت گزار سکتے ہیں اور تفریح سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں، جیسے موسیقی سننا اور پڑھنا۔ ہم صحت مند مشاغل کو بھی فروغ دے سکتے ہیں جیسے باغبانی سیکھنا یا اپنی زندگی کو خوشحال بنانے اور زندگی کے اطمینان میں اضافہ کرنے کے لئے ایک نئی زبان سیکھنا۔

### اچھے خاندانی اور سماجی تعلقات برقرار رکھیں

مثبت باہمی تعلقات کا ہونا خوشی کا ایک اہم جزو ہے۔ اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ مستحکم اور قریبی تعلقات برقرار رکھنے سے، ہم آسانی سے خوشی، گرمجوشی اور اپنائیت کا احساس حاصل کریں گے۔ ذیل میں باہمی تعلقات کو فروغ دینے کے کچھ طریقے ہیں:

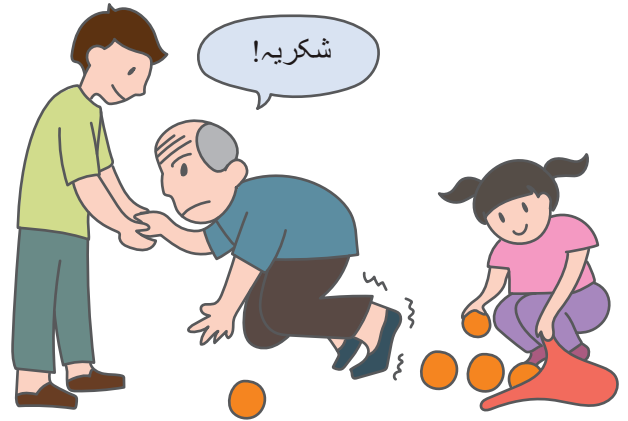
- 0 خوشی کے لمحات کو بانٹنے کے لئے خاندان اور قریبی دوستوں کے ساتھ چیٹ، ورزش یا کوئی پسندیدہ سرگرمی کرنے کے لئے اکٹھے ہوں
- 0 باہمی قبولیت پیدا کرنے کے لئے دوسروں کی سوچ کو سنیں اور اس کا احترام کریں
- 0 ایک ساتھ خوشگوار وقت بنانے کے لئے دوسروں کی تعریف اور تعریف کا اظہار کریں
- 0 الفاظ اور اعمال میں ہماری محبت اور دیکھ بھال کا مظاہرہ کریں، جیسے سلام کرنا، گلے لگانا یا دوسروں کے لئے کھانا پکانا۔
- 0 تنقید یا الزام تراشی سے گریز کریں



### مہربانی کو عادت بنائیں

ضرورت مندوں کو مدد کی پیش کش نہ صرف ان کے حالات کو آسان بناتی ہے، بلکہ خود کو خوش اور مطمئن کرنے کے ساتھ ساتھ خود اعتمادی کو فروغ دیتی ہے۔ ہم روزمرہ زندگی میں دوسروں کا خیال رکھ سکتے ہیں۔ یہاں کچھ مثالیں ہیں:

- 0 ضرورت مندوں کی مدد کرنے یا اپنی نشست پیش کرنے کے لئے ایک بازو ادھار دیں
- 0 بزرگوں کی دیکھ بھال کے لئے پہل کریں
- 0 دوسروں کے لئے دروازہ کھلا رکھیں
- 0 پیسے یا وسائل عطیہ کریں
- 0 غریبوں کی دیکھ بھال کے لئے رضاکارانہ



مزید معلومات کے لئے، براہ کرم "ذہنی صحت اور خوشی" کی خصوصیات والی ویب سائٹ پر "ہم بات کریں گے" موضوع ملاحظہ کریں:

<https://shallwetalk.hk/en/news/mental-health-and-happiness/>



ذہنی صحت  
خوشی کی تلاش

