

مرخوشی کو مسلسل عادت بنالیں

خوشی ہمارے لیے کیسے اہم ہے؟

- مطالعے سے پتا چلا ہے کہ خوش رہنے والے افراد میں عموماً مضبوط قوت مدافعت ہوتی ہے، وہ بہتر جسمانی صحت کے حامل ہوتے ہیں، ان میں دل کی بیماریوں جیسا کہ بلند فشار خون اور قلبی مسائل میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے، اور وہ طویل عمر پاتے ہیں۔ ان میں مسرت، راحت، اطمینان یا تکمیل کا احساس بھی زیادہ ہوتا ہے اور وہ ذہنی امراض کا کم شکار ہوتے ہیں۔ خوش افراد میں زیادہ لچکداری پائی جاتی ہے۔ مشکلات کا سامنا کرتے وقت، وہ اکثر پُرامید، رجائیت پسند، پُر جوش اور مشکلات پر قابو پانے کے لیے ثابت قدم رہتے ہیں۔ اس لیے خوش افراد میں زیادہ کامیابی دیکھنے کو ملتی ہے۔ وہ ایک زیادہ ہم آپنگ سماجی اور خاندانی تعلقات استوار کرتے ہیں اور ساتھ ہی زندگی میں اطمینان کے اعلیٰ درجے کے حامل ہوتے ہیں۔ مجموعی طور پر، خوش افراد کی جسمانی، نفسیاتی اور سماجی بہبود بہتر ہوتی ہے۔



خوشی کو فروغ دینے کے لئے عملی تجویز

ہم خوشیوں کی تشكیل کرنے، محسوس کرنے اور گلے لگانے کے لیے درج ذیل طریقے اپنا سکتے ہیں:



1 صحت مندانہ طرز زندگی اپنائیں

متوازن غذا اور روزمرہ معمولات کو برقرار رکھیں، جیسے کہ مناسب آرام کو یقینی بنانے کے لیے سونے کا باقاعدہ شیدول رکھیں۔ بہت زیادہ چائے یا کیفین والی مشروبات استعمال نہ کریں۔ تماکو نوشی، شراب نوشی اور منشیات کے استعمال سے پریبز کریں۔ یہ مثبت مزاج کو فروغ دینے اور خوشی کو بڑھانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

2 باقاعدگی سے ورزش کریں

ورزش کرنے سے ہمیں تازگی محسوس ہوتی ہے اور جسم کا موافق وزن برقرار رہتا ہے، جس سے اپنا ایک مثبت تاثر تشكیل دینے میں مدد ملتی ہے۔ درمیانے درجے کی ورزش بھی تناؤ اور تھکاؤ کو دور کرتی ہے، درد کو روکتی اور کم کرتی ہے، جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہے اور پُر سکون اور صحت مند جسم و ذہن کی طرف لے جاتی ہے۔ اگر ہم دوستوں یا رشتہ داروں کے ساتھ ورزش کریں گے تو مزاج کو بہتر بنانے کی تاثیر میں اضافہ ہو گا۔

ان امور میں مشغول ہوں جو ہمیں لطف فراہم کرتی ہوں

3

میرا مقصد 2 ماہ میں 10
کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار
سے دوڑ لگانا ہے

دلچسپیاں پیدا کریں اور صحت مندانہ مشاغل اپنائیں جیسا کہ پڑھنا، پیدل سفر کرنا اور باغبانی کرنا جو کہ مثبت مزاج کو مستحکم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اس کے علاوہ، نئی چیزوں آزمائیں، نیا علم سیکھیں، یا زندگی کے اہداف مقرر کریں اور ان کی پیروی کریں جیسا کہ نئی مہارتیں حاصل کرنا اطمینان اور خوشی کا باعث بن سکتا ہے۔



4

ساماجی طور پر فعال رہیں

ساماجی زندگی کی کمی ہمیں آسانی سے تنہا اور افسرده محسوس کرو سکتی ہے۔ ہم اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ رابطہ رکھ سکتے ہیں، بات چیت کر سکتے ہیں اور اکھٹے ہو سکتے ہیں، نیز ایک دوسرے کے لیے محبت اور دیکھ بھال کا اظہار کر سکتے ہیں۔ مزید برآں، ہم ایسے نئے دوست بنانے میں خوشی محسوس کریں گے جو ہمارے ساتھ یکسان دلچسپی رکھتے ہوں۔

5

تناو سے باقاعدگی سے نجات پائیں

جسم اور ذہن کو راحت دینے کے لیے ہر روز وقفہ جات کا اہتمام کریں۔ راحت کے ایسے طریقے منتخب کریں جو ہمارے لیے موزوں ہوں جیسا کہ موسیقی سننا، سیر کے لیے جانا یا آرام دہ ورزش کرنا تناو کو کم کرنے اور مثبت مزاج کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے۔



6

روشن پہلو پر توجہ موكوز کریں

زندگی کے روشن پہلو پر زیادہ توجہ صرف کریں، منفی مسائل، ہم نے کیا کھویا یا کیا کمی لاحق ہوئی اور دوسروں کی کوتاپیوں یا کمزوریوں پر غور کرنے کی بجائے ہمارے پاس کیا ہے اور دوسروں کی خوبیوں پر توجہ مرکوز کریں۔ ایسا کرنا مثبت مزاج کو سہل تر بنانے میں مدد کرتا ہے۔



7

ہمیشہ شکرگزار محسوس کریں

ہر روز سونے سے قبل ان چیزوں کو لکھیں جن کے لیے ہم شکر گزاریں۔ مثلاً، ہم نے ایک لذیذ ناشٹہ کیا تھا، ایک ہم جماعت سے ملاقات کی تھی جسے ہم نے کافی عرصے سے نہیں دیکھا تھا یا کسی خاندانی اجتماع میں شرکت کی تھی۔ شکر گزاری ادا کرنے میں مدد کے لیے روزانہ مسلسل مشق خوشی کو بڑھاتی ہے۔

خفگی کو جانے دیں

8

خفگی آسانی سے ہمیں تناو، غصہ، اداس یا دکھی محسوس کرواتی ہے۔ دوسروں کے لیے عدم اطمینان اپنی خفگی یا نفرت کو چھوڑ دین اور دوسروں کو ان کی خطاوں یا غلطیوں کے لیے معاف یا درگزر کر دین جو ہمارے مزاج کو پرسکون کرنے میں معاون ثابت ہوں اور ہمیں اپنی زندگی کے شاندار پہلوؤں کی تعریف کرنے کی اجازت دیں۔



دوسروں کو مدد کی پیشکش کریں

9

دوسروں کی مدد کرنے سے نہ صرف وہ خوش ہوں گے، بلکہ ہم بھی ایسا بھی محسوس کریں گے۔ ہم فعال طور پر خاندان اور دوستوں کے لیے اپنی دیکھ بھال کا مظاہرہ کر سکتے ہیں، اپنی تہنیتیں پیش کر سکتے ہیں اور اپنے پڑوس میں کمزور یا ضعیف افراد کو مدد فراہم کر سکتے ہیں، جیسا کہ روزمرہ کی ضروریات زندگی کو خریدنا اور ان کے لیے دروازے کھولنا، صحت کی دیکھ بھال کی معلومات کا اشتراک کرنا یا ان کے ساتھ سماجی وسائل کو متعارف کروانا۔ ہم معاشرے میں ضرورت مندوں کو انسداد وبا کی سپلائیز جیسے مواد کے بھی عطیہ کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، ہم رضاکارانہ کام میں شرکت کر کے اور دوسروں کی حوصلہ افزائی اور مدد کے ذریعے محبت اور دیکھ بھال کا اظہار کر کے خوشی بانٹ سکتے ہیں۔

جلد از جلد مدد طلب کریں

10

ضرورت سے زیادہ ذہنی تناو یا مسلسل جذباتی پریشانی ہمیں بہ آسانی مایوس اور منفی محسوس کرواتی ہے اور ذہنی عوارض کا شکار کر دیتی ہے۔ ہمیں اپنے اور دوسروں کے مزاج کی تبدیلیوں پر بھرپور توجہ دینی چاہیے۔ اپنے مزاج کو بہتر بنانے کے لیے ضرورت پڑنے پر جلد از جلد طبی مابرین سے مدد طلب کریں۔



مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی نمایاں کردہ موضوع "مشق" خوشی لاتی ہے کا وزٹ کریں:
<https://www.shallwetalk.hk/en/news/practice-makes-happiness/>



"مشق"
خوشی لاتی ہے



کیا ہم بات
کر سکتے ہیں



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health