



نوٹس

17

خوشی اور فلاح و بہبود

لوگ ہمیشہ ہی ایک لمبی، باعزت اور بامعنی زندگی کے آرزو مند رہتے ہیں، لیکن زمانہ حال کی ہماری زندگی میں مختلف قسم کے دباؤ اتنے زیادہ ہو گئے ہیں کہ ان مختلف النوع دباؤ سے مقابلہ کرنا بہت مشکل ہو گیا ہے۔ زندگی کی تیز رفتاری، ماحولیاتی عوامل اور بڑھتی ہوئی حرص نے ہماری زندگی کو دباؤ اور تناؤ سے بھر دیا ہے۔ ان عوامل نے ہمارے طرز زندگی کو بھی غیر معمولی طور سے متاثر کیا ہے اور انہی عوامل نے ہماری صحت و تندرستی کے لیے بھی سنجیدہ قسم کے خطرات پیدا کر دیے ہیں۔ اسی صورت حال کے پیش نظر، سب لوگوں کے لیے صحتمندی اور فلاح و بہبود کا مقصود حاصل کرنے کی کوششیں جاری ہیں۔ اس شعبے کے مطالعے میں دیگر بہت سے موضوعات مثلاً نفسیات، میڈیسن، سوشیالوجی اور بشریات وغیرہ کے مطالعے کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ آج کل ان عوامل کے مطالعے پر بہت زور دیا جاتا ہے، جو ہماری صحت، فلاح و بہبود، معیار زندگی، صحتمند طرز زندگی اور مسرت وغیرہ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس سبق میں آپ صحت اور فلاح و بہبود کے تصورات کے بارے میں مطالعہ کریں گے اور یہ بھی جانیں گے کہ یہ چیزیں بہتر زندگی اور مسرت کے لیے کتنی اہمیت رکھتی ہیں۔ بیداری، صحتمند طرز زندگی کا اختیار کرنا اور صحتمند طور طریقوں پر عمل کرنا ہماری فلاح و بہبود کی کنجیاں ہیں۔

مقاصد



اس سبق کے مطالعے کے بعد آپ:

- مسرت اور فلاح و بہبود کے تصورات کی وضاحت کر سکیں گے؛
- مسرت اور آسودگی کے درمیان امتیاز کر سکیں گے؛
- ذہنی طور پر پختہ شخصیت اور خود تحقق کے تصورات کو سمجھ سکیں گے؛
- خود تحقق کے درجہ پر فائز افراد کے استحکام کی نشاندہی کر سکیں گے؛ اور
- مثبت جذبات کو فروغ دینے کے طریقوں کی وضاحت کر سکیں گے۔



نوٹس

17.1 مسرت اور فلاح و بہبود کے تصورات

مسرت اور فلاح و بہبود ہر شخص کے لیے بہت اہم اور ضروری ہیں۔ یہ دونوں ہی ہم کو خوشی، آسودگی، لذت اور بشاشت کے مثبت احساسات سے ہمکنار کرتے ہیں۔ کیا آپ کبھی بہت لمبے عرصہ تک ناخوش، تنہا اور غمزدہ رہے ہیں؟ کیا ایسے میں آپ اپنے روزمرہ کے کاموں کو انجام دے سکتے؟ کیا آپ نے ایسے میں دوسرے، لوگوں سے ملاقات یا گفتگو کرنا پسند کیا؟ اگر آپ ناخوش ہوں گے تو آپ کو کچھ بھی کرنا اچھا نہیں لگے گا۔ ایسی حالت کا لمبے عرصے تک برقرار رہنا جسم اور دماغ دونوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

اصطلاح ”فلاح و بہبود“ میں مختلف پہلو، جیسے مسرت، توانائی، خوش وقتی، باطنی سکون، قناعت اور ماحول کے تئیں حساسیت وغیرہ شامل ہیں۔ فلاح و بہبود میں نہ صرف مسرت ولذت شامل ہوتی ہے، بلکہ آسودگی کا تجربہ، مثبت احساس یا تاثر (مثلاً دلچسپی، محبت، اچھنچھا، لذت) کی موجودگی اور منفی احساسات (مثلاً الجھن، افسردگی، دباؤ) کی عدم موجودگی بھی اس میں شامل ہوتی ہے۔ ایک بہت دولت مند شخص بھی ناخوش ہو سکتا ہے اور ایک انتہائی غریب انسان بھی خوش و خرم یا پُر مسرت ہو سکتا ہے۔ فلاح و بہبود اس بات کا اظہار ہے کہ کسی شخص کا تجربہ کیا ہے اور وہ زندگی کے حالات کی تشریح کس طرح کرتا ہے۔ روپیہ پیسہ، جائداد، قدرت و طاقت اور عزت و وقار ہمیں فلاح و بہبود کا ایک محدود احساس ہی عطا کر سکتے ہیں۔ یہ بات دیکھی گئی ہے کہ مادی خوشحالی کسی حد تک آسودہ زندگی سے وابستہ ہوتی ہے، لیکن مادی خوشحالی میں مطلقاً اضافہ سے زندگی کی آسودگی کا حصول ضروری نہیں ہے۔ فلاح و بہبود کو سمجھنے کے لیے آپ مشغلہ-1 کو انجام دیجیے۔

فلاح و بہبود کے معنی کی تفہیم

مشغلہ 1

آپ کچھ لوگوں سے یہ کہیے کہ وہ کوئی ایک طرز زندگی کو پسند کریں مثلاً (a) یا تو کسی گاؤں میں ایسی 70 سالہ زندگی کو اختیار کریں جہاں کچھ بنیادی سہولتیں موجود ہوں اور تھوڑے بہت مادی آرام بھی ہوں، یا پھر کسی امیر ملک میں جہاں کا طرز زندگی بہت اعلیٰ قسم کا ہو، پچاس سالہ زندگی کو قبول کریں۔ اپنی اپنی پسند کی وجوہات بھی بیان کریں۔ آپ خود بھی اس سوال کا جواب اپنے طور پر دے سکتے ہیں اور اپنے والدین یا دوستوں سے پوچھ سکتے ہیں۔ جو جوابات آپ کو ملے ہیں، اب ان کا موازنہ کیجیے۔

مشغلہ 2

آپ زندگی کی کچھ ترجیحات / خاص خاص چیزوں کی ایک فہرست تیار کیجیے، ایسی چیزوں کی فہرست جن کی زندگی میں ضرورت ہوتی ہے۔ آپ خود بھی اس سوال کا جواب دے سکتے ہیں اور اپنے والدین یا دوستوں سے بھی پوچھ سکتے ہیں۔ ان فہرستوں کا موازنہ کیجیے اور دیکھیے کہ نوجوانوں نے کن کن چیزوں کو اور بوڑھوں نے کن کن چیزوں کو پسند کیا ہے۔

A- فلاح و بہبود پر اثر انداز ہونے والے عوامل



نوٹس

ہم ایک صحتمند طرز زندگی کے ذریعے اور اچھی عادتوں کو اپنا کر فلاح و بہبود کے احساس کو حاصل کر سکتے ہیں۔ اچھی غذا، ضروری مقدار میں ورزش، نیند، مناسب تفریحی مشاغل اور باقاعدہ معمولات وغیرہ صحتمند طرز زندگی کے بنیادی اصولوں میں شامل ہیں۔ اچھی زندگی گزارنے کے لیے توازن کو اختیار کرنا اور انتہا پسندی سے گریز کرنا، انتہائی اہم ہے۔

تغذیہ: آپ کو یاد تو ہوگا، جب بہت دیر تک آپ کو کھانے کو کچھ نہ ملا ہوگا۔ آپ کو بھوک بھی لگی ہوگی، چڑچڑاپن اور کمزوری بھی محسوس ہوئی ہوگی۔ کافی مقدار میں کیلریز کا لینا اچھی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ ہمیں پورے دن توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لیے ہم نہ تو کھانے کا ناغہ کر سکتے ہیں اور نہ کھانے میں کمی کر سکتے ہیں۔ ہمیں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چربی اور وٹامنوں والی متوازن غذا کھانی چاہیے۔ اس کے برعکس یہ بات بھی درست ہے کہ کچھ لوگ بہت زیادہ کیلریز اپنے کھانے میں لیتے ہیں اور ان کا وزن بڑھ جاتا ہے اور اگر کسی کلچر میں دبلا پتلا ہونا اچھا سمجھا جاتا ہو تو پھر ایسے لوگ خود کو اور بھی کمتر محسوس کر سکتے ہیں۔

ورزش: آپ اپنے دادا دادی سے ذرا بات کر کے دیکھیں تو وہ آپ کو بتائیں گے کہ انہوں نے جسمانی طور پر کتنی فعال اور سرگرم زندگی گزاری ہے۔ وہ لوگ ایک جگہ سے دوسری جگہ پیدل جایا کرتے تھے، جبکہ ہم لوگ کاروں، بسوں اور دوسری گاڑیوں کا استعمال کرتے ہیں۔ جسمانی مشاغل کی کمی سے ہماری صحت اور علاج و بہبود متاثر ہوتی ہے۔ ورزش نہ کرنے سے درد سر، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، کمزوری، چڑچڑاپن، الجھن اور افسردگی جیسی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ آج موٹاپا ایک اور اہم اور بہت گمبہر مسئلہ بن چکا ہے، جس میں ہمارے نوجوان ہی نہیں، عمر رسیدہ لوگ بھی مبتلا ہیں۔ ورزش کا ہمارے موڈ یا مزاجی کیفیات پر بہت مثبت اثر پڑتا ہے۔ جو لوگ باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں، وہ دباؤ یا تناؤ پر کنٹرول کر پاتے ہیں اور ایک اعلیٰ خوبیوں والی زندگی گزارتے ہیں۔

نیند: جسم اور ذہن، دونوں کو تروتازہ اور خوش و خرم رکھنے کے لیے کافی مقدار میں نیند بہت ضروری ہے۔ نیند پوری نہ ہو تو اس سے چڑچڑاپن، بے چینی، افسردگی اور مضطرب خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ آپ کے لیے کتنے گھنٹے کی نیند ضروری ہے۔ ہمیں مؤثر طور پر اپنے کام کاج انجام دینے کے لیے 8، 9 گھنٹے کی نیند چاہیے۔ ہمیں کوشش اس بات کی کرنی چاہیے کہ ہمارا سونے کا معمول باقاعدہ ہو اور ہم بے قاعدہ اوقات میں نہ سوئیں۔ یہ بات یاد رکھیے جو لوگ باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں، ان کو نیند بھی اچھی آتی ہے۔

تفریحی مشاغل: جس طرح ہمیں مناسب تغذیہ، ورزش اور نیند کی ضرورت ہے، اسی طرح ہمیں دباؤ



نوٹس

اور تناؤ سے آزادی، نیز زندگی سے لطف اندوز ہونے کی بھی ضرورت ہے۔ کچھ ایسے مشاغل میں دلچسپی لینے سے، جو ہمیں ذاتی طور سے اچھے لگتے ہوں، ہمیں خوشی، آسودگی اور فرحت و انبساط حاصل ہوتی ہے اور آج کے زمانے میں ان کے ذریعے ہم زندگی کی ہنگامہ خیزیوں سے بچ جاتے ہیں۔

یوگا اور دھیان: ان سرگرمیوں سے زندگی میں ڈسپلن اور سکون ملتا ہے۔ اس کے علاوہ اور بھی بہت سے فوائد ہیں، جن کا تعلق صحت سے ہے اور جو انسان کو تندرست اور فعال رکھتے ہیں۔

دوستوں کا ہونا اور رشتوں کو برقرار رکھنا: دوست اور دیگر لوگ مددگار ثابت ہوتے ہیں اور ان سے ایک حلقہ بنانے کے مواقع حاصل ہوتے ہیں۔ ان سے تعاون بھی حاصل ہوتا ہے اور سماجی زندگی بھی بامعنی بنتی ہے۔

رجائیت پسندی، مشکلات میں حوصلہ مندی اور امید: رجائیت پسند، حوصلہ مند اور پُر امید لوگوں کو، ان لوگوں کے مقابلے زیادہ تندرست اور زیادہ خوش و خرم پایا گیا ہے، جن کے اندر ان خصوصیات کا فقدان ہوتا ہے۔ ان مثبت رویوں کے ہونے سے انسان با اثر اور کچھ کر گزرنے والا ہوتا ہے۔ رجائیت پسندی کا مطلب ہے مثبت ہونا اور حوصلہ مندی کا مطلب ہے مشکل حالات میں مضبوطی کے ساتھ مقابلہ کرنے اور ان حالات سے ابھرنے کی صلاحیت:

مشغلہ 3

صحت مند لذتیں

آپ کچھ ایسے کاموں کی فہرست بنائیے، جن کو آپ روزانہ انجام دیتے ہوں اور جن سے آپ کو خوشی ملتی ہو اور آپ کچھ اچھا محسوس کرتے ہوں۔ ایک 15 سالہ لڑکے نے ایسے کچھ کاموں کی درج ذیل فہرست ترتیب دی ہے: میں صبح کو سویرے دوڑتا ہوں، مٹی کے بنائے ہوئے آلو کے پراٹھے کھاتا ہوں، اپنے کتے کے ساتھ کھیلتا ہوں، میوزک سنتا ہوں اور چاہتا ہوں کہ اس وقت کوئی مجھے ڈسٹرب نہ کرے، دوستوں سے باتیں کرتا ہوں، اتوار کے دن اپنے باپ کے ساتھ وقت گزارتا ہوں اور فٹ بال کے میچ دیکھتا ہوں۔ یہ چھوٹی چھوٹی لذت بخش باتیں ہیں، جو ہماری تخلیق کرتی ہیں اور ہمیں خوشی دیتی ہیں اور اس طرح ہم کچھ اچھا محسوس کرنے لگتے ہیں۔

معمول: معمولات ہمارے اندر صحت مند عادتوں کو فروغ دیتے ہیں، جن سے ہماری زندگی کا ڈھانچہ تیار ہوتا ہے۔ روزانہ کے معمول سے ہم کو زندگی کا ایک سانچہ تیار کرنے میں مدد ملتی ہے اور جس سے ہماری زندگی کی پوری دنیا میں ایک نظم اور ترتیب بن جاتی ہے۔ ہم یہ جان جاتے ہیں کہ ہم سے کس بات کی توقعات ہیں، اور اگر ہمیں یہ واضح نہ ہو کہ دوسرے لوگ ہم سے کیا توقعات رکھتے ہیں تو ہم متنبہ ہو جاتے ہیں۔ درست معمولات کا ایک مثبت اثر یہ ہوتا ہے کہ ان سے ہمیں تنظیم، کنٹرول اور ذمہ داری کا ایک احساس مل جاتا ہے۔



بُری عادتیں اچھی عادتوں میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو دیر سے سونا اچھا لگتا ہو، لیکن اس بات کو بھی آپ خوب جانتے ہیں کہ جسمانی تندرستی اور جسم کی اچھی وضع قطع کی بھی آپ کو بہت ضرورت ہے۔

متن پر مبنی سوالات 17.1



1- فلاح و بہبود کے مختلف پہلوؤں کا بیان کیجیے۔

2- ان اہم عوامل کی نشاندہی کیجیے، جو صحت مند طرز زندگی کے لیے کارگر ہیں۔

کوئز 1: بتائیے کہ آیا درج ذیل بیانات صحیح ہیں یا غلط

- 1- صحت مند لذتوں کو اختیار کرنے سے روزمرہ کی زندگی میں دباؤ پیدا ہوتے ہیں۔
- 2- کافی نیند جسم اور ذہن دونوں کو تروتازہ رکھتی ہے۔
- 3- مطلوبہ مقدار سے زیادہ کیلریز لینے سے توانائی کی سطح میں زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔
- 4- ورزش کا موڈ یا ذہنی کیفیات پر مثبت اثر پڑتا ہے۔
- 5- اچھے معمولات ہماری زندگی کو بے کیف اور اکتادینے والا بنا دیتے ہیں۔

B- مسرت، فلاح و بہبود اور ضروریات کی تکمیل

مسرت کیا ہے؟ ہم سب جانتے ہیں کہ جب ہم خوش (پُر مسرت) ہوتے ہیں تو کیا اور کیسا محسوس کرتے ہیں، لیکن اس کیفیت کو الفاظ میں بیان کرنا یا اس کی تعریف بیان کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے۔ کہا جاسکتا ہے کہ مسرت کسی تھوڑے وقت یا پھر طویل وقفے کے لیے انبساط و نشاط کا احساس ہے۔ جب آپ کسی ضرورت مند کی مدد کریں یا خود اپنے ہی کسی دوست کی مدد کریں، تو اس سے آپ کو خوشی یا مسرت کا احساس ہوگا۔ اگر آپ کو کسی کی مدد کی ضرورت پڑ جائے اور آپ کا پڑوسی آپ کی مدد کرے، تب بھی ایک قسم کی مسرت آپ کو ملے گی۔ مسرت صرف کوئی جذبہ نہیں ہے، بلکہ ایک ایسی اچھی زندگی گزارنے کا نام ہے، جس میں آپ کو فلاح و بہبود کا بھی تجربہ ہو اور ایک اعلیٰ معیار کی زندگی سے لطف اندوزی بھی حاصل ہو جائے۔ مسرت اور فلاح و بہبود بہت سے طریقوں سے حاصل ہو سکتی ہے۔

1- **مادی وسائل:** کپڑا، مکان اور دھن دولت سے ہماری بنیادی ضرورتوں کی تکمیل ممکن ہوتی ہے۔ ہم



نوٹس

نے پچھلے کسی سبق میں مختلف ضرورتوں اور ان کی نوعیت پر گفتگو کی ہے۔ ہم پُرسرت رہنے کے لیے اپنی اولین اور ثانوی ضرورتوں کو پورا کرتے ہیں۔

2- **وقتی اہلیت:** ہماری ضرورتیں کیا ہیں، اس بات کی تلاش اور اپنی ضرورتوں کا پتہ لگانا بہت ضروری ہے۔ اس کے لیے ہمیں باخبر، ذہین اور آموزش کے لیے ہمیشہ تیار رہنا چاہیے۔

3- **داخلی اہلیت:** جب ہم مسائل کو حل کرنے کی اپنی صلاحیت پر یقین رکھتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنی ذات اور مقاصد کو حاصل کرنے کی اپنی اہلیتوں پر یقین رکھتے ہیں۔

مشغلہ 4

مسرت اور فلاح و بہبود

- (a) جو لوگ کسی تنظیم (یعنی کسی بھی شعبہ کار) میں کام کرتے ہیں، ان سے پوچھیے کہ کام کس طرح مسرت اور فلاح و بہبود کا سرچشمہ ہے۔ ان سے پوچھیے کہ کیا وہ خود کو کام سے ”آزاد“ بھی محسوس کرتے ہیں؟ ایسی صورت میں ان کا رد عمل کیا ہوتا ہے؟
- (b) کسی 15 سالہ اور ایسے ہی کسی 65 سالہ شخص سے مسرت (خوشی) اور ناخوشی کے مختلف ذرائع کے بارے میں سوال کیجیے۔ دونوں کا موازنہ کیجیے کہ خوشی اور ناخوشی کے مختلف ذرائع سے متعلق عمر کیا اثرات مرتب کرتی ہے۔

ہماری ضروریات بہت ہیں، لیکن کچھ ضرورتیں دیگر ضرورتوں کے مقابلہ زیادہ اہم ہیں۔ ہماری حیاتیاتی اور نفسیاتی ضرورتوں کا پورا ہونا بہت لازمی ہے۔ ضرورتوں کی تکمیل سے ہی مسرت اور آرام ملنے کی راہ ہموار ہوتی ہے۔ جب ہمیں یہ توقع ہو کہ ہماری خواہشات لگاتار پوری ہوتی رہیں گی یا فوری طور پر ان کی تکمیل ہو جائے گی، تو ہم کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ خواہشات پوری نہ ہوں تو ناخوشی اور طبیعت میں ٹکدر اور بے کیفی پیدا ہوتی ہے۔ خوش و خرم یا پُرسرت محسوس کرنے کے لیے بنیادی ضروریات کا پورا ہونا بہت ضروری ہے۔ لیکن اس کی بھی ایک حد یا انتہا ہوتی ہے۔ کیا آپ کو اپنے والدین سے یہ توقع ہے کہ وہ آپ کی ہر ایک ضرورت اور ہر ایک خواہش کو پورا کر دیں گے، ہر مہینے کی خرید کر دیں گے، ہر ہفتے گھمانے لے جائیں گے، ہر دن پُرتکلف کھانے کھلائیں گے یا نئی نئی اور تازہ ترین موسیقی کی CD خرید کر دیں گے؟ جب ہم زیادہ چیزوں کی خواہش کرنا شروع کر دیتے ہیں تو پھر ہم عدم آسودگی کا شکار ہو جاتے ہیں، کیونکہ ایسے میں ہماری ساری خواہشات پوری نہیں ہو سکتیں اور اس سے ہم کو پھر ناخوشی یا عدم مسرت کا تجربہ ہوتا ہے، اسی وجہ سے قناعت (جسے ہندی میں سنتوش کہا جاسکتا ہے) کو خوشی کے لیے بہت اہم سمجھا جاتا ہے۔ نئے نئے مقاصد یا نئی نئی چیزوں کے حصول کے لیے جان لگانے سے، جدوجہد کرتے رہنے سے ایک مستقل نا آسودگی اور بے چینی کی حالت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔



نوٹس

مشغلہ 5

مسرت یا خوشی کا تجربہ

زندگی کے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے لوگوں (مثلاً غریبوں، امیروں، تعلیم یافتہ، وغیرہ تعلیم یافتہ، مردوں، عورتوں، لڑکوں، لڑکیوں اور شادی شدہ وغیرہ شادی شدہ سے درج ذیل سوالات پوچھیے۔
 ”اپنی زندگی کے تمام حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ بتائیے کہ آپ خوش (پُر مسرت) ہیں، بہت زیادہ خوش ہیں، زیادہ خوش نہیں یا بالکل خوش نہیں ہیں۔“
 اب مختلف گروہوں کے شرکا کے بیان کردہ جوابات کا موازنہ کیجیے۔ آپ اپنے نتائج کو ایک گرافک شکل— مثلاً پائی ڈائی گرام یا بار ڈائی گرام— کے ذریعے بھی پیش کر سکتے ہیں۔

C۔ پُر مسرت (یا خوش و خرم) لوگوں کی خصوصیات

- مسرت شخصی اور موقعی (Situational) خصوصیات پر منحصر ہوتی ہے۔ اہم شخصی خصوصیات یہ ہیں:
ذہنی اور جسمانی صحت: جسمانی اور ذہنی طور پر صحتمند لوگ ان لوگوں کے مقابلے زیادہ خوش و خرم ہوتے ہیں، جو خراب یا کمزور صحت کے شکار ہوں۔
- **نفسیاتی خصوصیات:** پُر مسرت یا خوش و خرم لوگوں کو اس بات کا یقین ہوتا ہے کہ صورت حال ان کے کنٹرول میں ہے؛ اسی لیے وہ عالی حوصلہ اور پُر اعتماد ہوتے ہیں اور آموزش کے لیے ہمیشہ تیار رہتے ہیں۔ (اس بات پر ہم خود تحقیق (Self-actualization) میں گفتگو کریں گے۔ عام طور پر یہ بات پائی گئی ہے کہ پُر مسرت لوگوں کے اندر عزت نفس اور اچھے شخصی رشتوں کا بہت احساس ہوتا ہے اور وہ رجائیت پسند ہوتے ہیں، وہ دوسروں سے جلدی گھل جاتے ہیں۔ زندگی میں رونما ہونے والے واقعات پر ان کا زیادہ کنٹرول ہوتا ہے۔ وہ رجائیت پسند ہوتے ہیں اور اپنے مقاصد کو حاصل کر سکتے ہیں۔
- **اچھے شخصی روابط:** پُر مسرت اور خوش و خرم رہنے والے لوگ سماج میں ایک دوسرے کے ساتھ بہتر طور پر تفاعل کرتے ہیں اور باہمی اشتراک اور باہمی رشتوں جیسی سماجی ضرورتوں کی تکمیل کر کے بدلہ میں بوقت ضرورت دوسروں کی مدد حاصل کر پاتے ہیں۔
- **واقعات زندگی:** مسرت کا تعلق پُر مسرت واقعات مثلاً ترقی، کسی مقابلہ میں کامیابی، شادی یا بچہ کی پیدائش وغیرہ سے ہے۔ کیا آپ کا خیال ہے کہ زیادہ دولت کا مطلب زیادہ مسرت ہے؟ اگر ہماری بنیادی ضرورتیں پوری ہو رہی ہیں تو زیادہ دولت کا مطلب زیادہ مسرت نہیں۔ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ مسرت، دولت سے زیادہ اہم ہے۔ مسرت کا ذاتی عزت، برون بینی (Extraversion)، رجائیت پسندی، خود انصرامی مہارتوں، اچھے شخصی تعلقات، مقاصد کی طرف پیش قدمی، روحانیت اور مذہبی عقائد سے بہت گہرا رشتہ ہے۔



نوٹس

اس طرح مسرت کا فرد اور اس کے کردار کے مختلف پہلوؤں سے بہت قریبی تعلق ہے۔ جو سماج پر مسرت ہیں، ان کے نزدیک دولت، حصول علم، شخصی آزادی اور مساوات کی بہت اہمیت ہوتی ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں

بھوٹان میں مسرت

کوہستان ہمالیا میں بھوٹان ایک چھوٹا سا ملک ہے۔ 1970ء کی دہائی میں بھوٹان نے دنیا کو مسرت کا پہلا فارمولا دیا۔ دنیا بھر کے ممالک جی ڈی پی، یعنی مجموعی گھریلو پیداوار کو کسی ملک کی مسرت، فلاح و بہبود اور ترقی کا پیمانہ سمجھتے ہیں، لیکن بھوٹان حکومت کی پالیسی کا مرکز مسرت ہے۔ وہ مجموعی قومی مسرت یا GNH کا حساب لگاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ دولت، ملک کی مجموعی ترقی کے تعین میں کوئی تہا عامل نہیں ہے۔ نمو اور ترقی کو زندگی کی اندرونی دنیا اور بیرونی دنیا کے درمیان ایک توازن کے ذریعے سمجھا جانا چاہیے۔ اس طرح دولت کو ثقافتی اقدار، ماحول (قدرت) اور سماج (لوگوں) کے ساتھ ہی چلنا چاہیے۔

تحقیقات سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ مالدار ہونا ہمیں مسرت نہیں دیتا۔ کیا بھوٹان کے لوگ دنیا کے لوگوں کو کوئی اہم پیغام دینا چاہتے ہیں۔ فرانس اور برطانیہ جیسے ملکوں نے اس فارمولے کو لوگوں کی فلاح و بہبود کا اندازہ کرنے کے لیے اپنی حکومتی پالیسیوں کا حصہ بنا لیا ہے۔ آپ GNH کے بارے میں مزید تفصیلات http://.en.wikipedia.org/wiki/Gross_National_Happiness پر حاصل کر سکتے ہیں یا پھر "Happiness Bhutan" کے بارے میں www.youtube.com پر معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

متن پر مبنی سوالات 17.2



1- مسرت (Happiness) کی تعریف بیان کیجیے۔ ایسے مختلف طریقوں کی نشاندہی کیجیے، جن کے ذریعے مسرت اور فلاح و بہبود کو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

2- کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ ضرورتوں کی تکمیل کے لیے قناعت کیوں اہم ہے؟

3- پُر مسرت (Happy) لوگوں کی اہم خصوصیات کی نشاندہی کیجیے۔

17.2 خودتحقق اور ذہنی طور پر پختہ شخصیت



نوٹس

ہم پچھلے کسی سبق میں محرکات، اور ہماری زندگی میں ان کی اہمیت کے بارے میں پڑھ آئے ہیں۔ ہم یہ بھی پڑھ آئے ہیں کہ اولین اور ثانوی ضرورتوں کی تکمیل نمو اور ترقی کے لیے لازمی ہے۔ تمام بنی نوع انسان میں نمو کرنے اور ترقی کرنے کا رجحان یا میلان ہوتا ہے۔ ترقی، توسیع اور پختگی تک پہنچنے کی ضرورت سب میں ہوتی ہے۔ ہم سب کے اندر صلاحیتیں اور ترقی کے بالقوہ امکانات موجود ہوتے ہیں، لیکن کیا ہم ان امکانات اور صلاحیتوں کو واقعتاً بھرپور طور سے کام میں لاتے ہیں؟ کچھ لوگ لگتا ہے کہ جو کچھ کر سکتے ہیں وہ کر رہے ہیں، لیکن وہ سب کچھ نہیں کر رہے ہوتے۔

خودتحقق: خودتحقق کا مطلب ہے، اپنی تمام تر امکانی صلاحیتوں کی حد تک کسی شخص کی ترقی۔ ہمیں یہ بات سمجھ لینا چاہیے کہ خودتحقق کا مطلب ترقی کا اختتام نہیں ہے۔ یہ پختگی تک پہنچنے کا راستہ نہیں ہے، بلکہ اپنی ذہنی پختگی کا ایک طریق ہے۔ آپ نے غور کیا ہوگا کہ عمر رسیدہ یا بڑے ہو کر لوگ خودتحقق تک پہنچ جاتے ہیں۔ آپ اس عمل کے بارے میں جلد از جلد آموزش کی شروعات کر سکتے ہیں، چونکہ ہماری پرورش ہماری اپنی سماجی دنیا میں ہوتی ہے، اس لیے ہم سماجی اور اخلاقی اقدار سیکھ جاتے ہیں۔ اقدار سے ہمیں ایک صحیح سمت ملتی ہے اور یہ مدد بھی ملتی ہے کہ ہم صحیح فیصلے لینے اور کامیابی کے ساتھ اپنے کو سماج میں ہم آہنگ کرنے کے لیے اپنی دنیا کی قدر و قیمت کا تعین کر سکتے ہیں۔ خود سے، دوسروں سے اور قدرت سے محبت کرنا اور ان سب کا احترام کرنا، مسائل کے حل کے لیے اپنی تمام کوششوں کو مرکوز کرنا اور اپنی صلاحیتوں کو اپنی ہی ذات تک محدود نہ کرنا، ایسے ہی سیکھنے کے لیے ہمیشہ طالب علم بنے رہنا اور با مقصد زندگی گزارنا، زندگی کے کچھ اہم پہلو ہیں۔ اس کے علاوہ ہم کو اپنی ذاتی نمو اور ترقی کے لیے بھی مسلسل کام کرنا ہے۔ صرف اقدار کا ہونا ہی کافی نہیں ہے، بلکہ اس بات کی تحریک بھی ہمیں ملنی ضروری ہے کہ ہم اقدار کو اپنی عملی زندگی کا حصہ بنائیں۔ خودتحقق ہم کو ترقی اور توسیع کے لیے تحریک فراہم کرتا ہے۔

مہاتما گاندھی نے انہما کے اصول کی صرف وکالت ہی نہیں کی، بلکہ ذاتی طور پر اس کو اپنایا اور اس کے ذریعے اپنی زندگی میں نظم و ضبط پیدا کیا۔ مدرٹریسا نے محبت، جاں نثاری اور جذبہ رحم و ہمدردی کے ذریعے غریبوں اور دے بے کچلے لوگوں کی خدمت کی۔ ایسے ہی لوگ اپنی بالقوہ صلاحیتوں کو پہچان کر ان کو سود مند کاموں میں استعمال کرتے ہیں۔ خودتحقق سے کسی شخص کی تعریف بیان کرنے میں مدد ملتی ہے، اس طرح جب ہم مہاتما گاندھی یا مدرٹریسا کہتے ہیں، تو انہما اور جاں نثاری کے الفاظ فوراً ہی ہمارے ذہن میں آجاتے ہیں۔



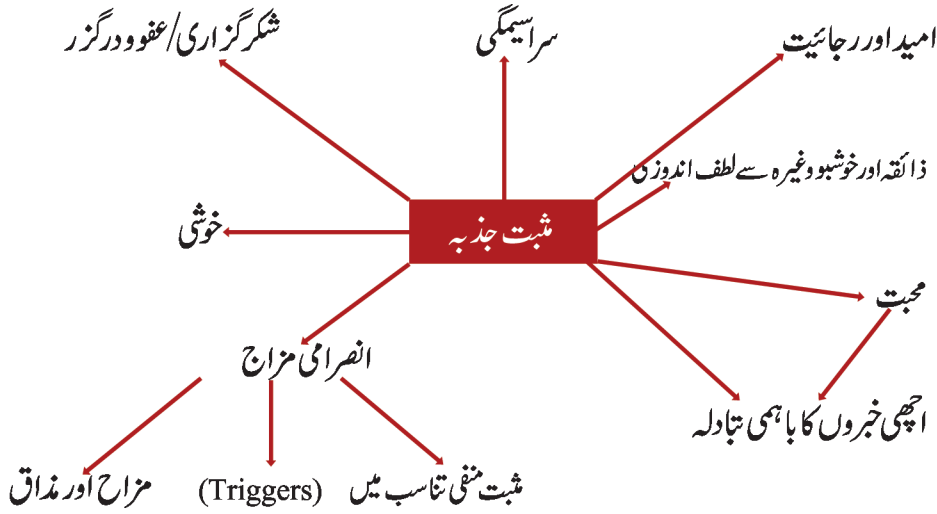
نوٹس

17.3 خود تحقیق کے مرتبہ پرفائز لوگوں کی مضبوطی کی پہچان

- ہم دیکھتے ہیں کہ کچھ لوگ ایسے وقت میں بھی مسکراتے ہیں، جب وہ مشکلات میں گھرے ہوں۔ ایسے لوگ بہت حوصلہ مند ہوتے ہیں۔ ایسا کیونکر ہو پاتا ہے؟ ہم دیکھتے ہیں کہ ان لوگوں میں کچھ ایسی مضبوطی ہوتی ہے، جو ان کو مشکلات کا مقابلہ کرنے میں مدد کرتی ہے اور وہ زندگی کے ساتھ ساتھ گامزن رہتے ہیں۔
- اپنا احتساب، یا یوں کہیے کہ اپنے اور دوسرے لوگوں کے حوالے سے اپنے ہی کردار کی جانچ۔
 - اپنے کو قبول کرنا، اپنی عزت کو پہچاننا اور اپنے میں اعتماد رکھنا۔
 - مؤثر ابلاغ یا ترسیل کی مہارتیں۔
 - مثبت رویہ، ناکامیوں کے ساتھ مقابلہ اور اپنی غلطیوں سے سبق سیکھنا۔
 - با مقصد زندگی اور اپنے کے اعمال و افعال میں معنویت کی تلاش۔
 - حقیقت پسندانہ مقاصد کا تعین اور اپنی تمام اہلیت اور صلاحیتوں کی حد تک ان کو حاصل کرنے کی کوشش۔
 - لچک، یا وقت کے تقاضوں کے مطابق تبدیلی۔
 - یہ عقیدہ کہ رکاوٹیں عارضی ہوتی ہیں اور ان کی زندگی بہت مختصر ہوتی ہے اور وہ ہمیشہ باقی نہیں رہتیں۔
 - دوسروں سے تعلق رکھنا اور ان سے گہرے رشتے قائم کرنا۔

17.4 مثبت جذبات کو فروغ دینا

پچھلے کسی سبق میں روزمرہ کی زندگی میں جذبات کی اہمیت کے بارے میں ہم پڑھ آئے ہیں۔ یہاں ہم صحت اور فلاح و بہبود کے حوالے سے مثبت جذبات کی اہمیت کے بارے میں پڑھیں گے۔ زندہ رہنے کے لیے منفی جذبات کی بھی بہت اہمیت ہے، لیکن یہ زندگی کے فطری بہاؤ میں رکاوٹ بنتے ہیں اور اس میں اضطراب پیدا کر دیتے ہیں۔ زندگی کی سرگرمیوں یا زندگی کے مشاغل کو پائدار اور برقرار رکھنے کے لیے مثبت جذبات کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ خود یہ پسند کریں گے کہ دوسروں سے محبت کریں، نفرت نہ کریں، ہشاش بشاش رہیں، لوگوں کے لیے خوف اور ڈر کا باعث نہ ہوں۔ دوسروں کی پروا کرنا اور کام آنا، آپ کا شیوہ ہو اور دوسروں کو آپ نظر انداز نہ کریں۔ مثبت جذبات ہمارے اندر بھلائی کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ ہمارے اندر نرمی اور تسکین پیدا کرتے ہیں اور ہم کو ایک طرح کا سکون بخشتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب ہم کسی شخص کے کردار کی تعریف کرتے ہیں، تو اس کے عوض ہم خود بھی زیادہ مسرت اور خوشی کا احساس کرتے ہیں، زیادہ اطمینان اور سکون محسوس کرتے ہیں اور ایک طرح سے ہم کو ایک آسودگی مل جاتی ہے۔



شکل 17.1: مثبت جذبات

A- مثبت جذبات دو طریقے سے ہم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ ہماری سوچ، نیز مادی اور سماجی وسائل کی توسیع کرتے ہیں اور دباؤ اور تناؤ کے اوقات میں مقابلے کے لیے ڈھال بنتے ہیں۔ مثبت جذبات کا اثر اکثر ہماری مدد کرتا ہے، کیونکہ۔

- توجہ اور سوچ میں وسعت پیدا ہو جاتی ہے اور گہرائی آ جاتی ہے اور اس کے نتیجے کے طور پر ہمارے اندر (حالات کے) مقابلے کی ہمت و حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔
- مثبت جذبات منفی جذبات کے منفی اثرات کی خرابی کو دور کرتے، یا ان میں سدھار پیدا کرتے ہیں۔
- مثبت جذبات سے ذہنی صحت اور فلاح و بہبود میں اضافہ ہوتا ہے، ہم زیادہ چاق چوبند ہو جاتے ہیں، ہمارے اندر جوش و خروش، عزم راسخ اور توانائی آ جاتی ہے۔
- دوسرے لوگوں کے ساتھ تعامل کے لیے ذاتی وسائل کی تعمیر ہوتی ہے۔
- رجائیت، حالات سے ابھرنے کے لیے حوصلہ اور تسکین کی تعمیر و تشکیل ہوتی ہے۔
- جو لوگ مثبت جذبات کا اظہار کرتے ہیں، ان کو یہ احساس ہو جاتا ہے کہ ان سے لوگ محبت کرتے ہیں۔ یوں کہیے کہ ان سے بدلے میں محبت کی جاتی ہے۔
- پُرمسرت لوگ زیادہ موثر اور اپنے کاموں میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں۔

مشغلہ 5

آپ ان مثبت جذبات کی ایک فہرست تیار کیجیے جو آپ نے پچھلے چند دنوں میں محسوس کیے ہوں اور پھر بتائیے کہ ان جذبات سے آپ کو حالات کی تشخیص و تعین میں کیا مدد ملی۔ ممکنہ مثبت جذبات کی ایک فہرست بھی تیار کیجیے۔ کچھ مثالیں درج ذیل ہیں: قابل قبولیت، قابل تعریف، خوبصورت، خوش و خرم، پیار بھرا، خوش مزاج، دکھ درد میں شریک، صابر و شاکر، خود اعتماد، خوش عادت اور باعمل۔



نوٹس

B- مثبت جذبات کو فروغ دینے کے طریقے

- جن طریقوں سے ہم مثبت جذبات کو فروغ دے سکتے ہیں وہ درج ذیل ہیں:
- دھیان (مراقبہ) اور یوگا جیسی ورزشوں سے خود کو مکمل آرام کی حالت میں رکھنا۔
- زندگی کے مثبت معانی کی تلاش۔ منفی واقعات پر نئے سرے سے غور کیجیے اور ان کو مثبت روشنی میں دیکھیے۔
- روزمرہ زندگی کے اعمال و افعال میں مسرت اور آسودگی تلاش کیجیے۔
- حقیقت پسندانہ مقاصد کو پیش نظر رکھیے تاکہ آپ کو کامیابی کا احساس حاصل ہو۔
- ایسی سرگرمیوں یا مشاغل کو اپنائیے، جن کی انجام دہی آپ کو اچھی لگے
- خود سے ماورا ہو کر سوچیے اور دوسروں کی مدد کیجیے۔ اس سے آپ زیادہ پُرسرت محسوس کریں گے۔
- شکرگذاری کا جذبہ بیدار کیجیے۔ جب آپ دوسروں کے لیے شکر گزار بنیں گے، تو آپ کی شناخت اور آپ کی باخبری میں بھی وسعت پیدا ہوگی۔
- اپنی روحانیت کی پرورش کیجیے، جو لوگ عقائد کے کسی نظام میں یقین رکھتے ہیں، وہ زیادہ خوش و خرم یا پُرسرت رہتے ہیں۔ جب آپ کسی کمیونٹی/گروپ سے وابستہ ہو جاتے ہیں تو آپ ایک مشترک نظام عقائد کا حصہ بن جاتے ہیں، جس سے آپ کو ایک قسم کی وابستگی ہو جاتی ہے اور دباؤ یا تناؤ کے وقت مدد ملتی ہے۔

مشغلہ 6

- مثبت جذبہ: مثبت جذبات کے مذکورہ بالا اثرات صحت اور فلاح و بہبود کے لیے بہت اہم ہیں، لیکن کیا ہم ان کو اپنی زندگی کا حصہ بنا سکتے ہیں؟ ہاں، ہم ان مثبت جذبات کو اپنی زندگی کا حصہ بنا سکتے ہیں۔ ہم اپنی زندگی کے بارے میں ایک مثبت نظریہ کو فروغ دے سکتے ہیں۔ کوئی ایسا واقعہ یاد کیجیے جب آپ اپنا مقصد حاصل کرنے میں ناکام ہو گئے ہوں۔ اب درج ذیل بیانات کو پڑھیے اور منفی واقعات پر مثبت روشنی میں نظر ثانی کیجیے۔
- ہر مشکل یا رکاوٹ مجھے کچھ نہ کچھ سبق دے جاتی ہے، اس صورت حال سے میں کیا سیکھ سکتا ہوں؟ منفی واقعات کو یاد کیجیے اور ان کی مثبت روشنی میں نظر ثانی کیجیے۔
 - کبھی کبھی کام نہیں بنتے، لیکن ایسا نہیں کہ میں کچھ حاصل کرنے کا اہل نہیں ہوں۔
 - میں کیا کیا حاصل کر چکا ہوں اور کیا کیا کر سکتا ہوں، اسی بات پر میں ذرا غور کر لوں! میں اپنی ناکامیوں اور اپنے نقصانات کا بھی اعتراف کرتا ہوں، لیکن میں یہ نہیں چاہتا کہ اسی بات کا رونا روتا ہوں۔ میں نوے فیصد کامیابیوں کا تذکرہ پسند کرتا ہوں اور 10 فیصد سے آگے بڑھنا چاہتا ہوں، جس کو میں حاصل نہ کر سکا۔



نوٹس

متن پر مبنی سوالات 17.3



1- اصطلاح خود تحقیق کی وضاحت کیجیے۔ ان لوگوں کے نام بتائیے، جو اس مرتبہ تک پہنچے۔

2- جو لوگ خود تحقیق کے رتبہ تک پہنچے ان کی دو طاقتوں کی نشاندہی کیجیے۔

3- واضح کیجیے کہ مثبت جذبات کس طرح ہماری صحت اور فلاح و بہبود پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

کوئز 2

خالی جگہوں کو پُر کیجیے۔

1- اور مسرت کے حصول کے تین ذرائع (طریقے) ہیں۔

2- مسرت اور خصوصیات پر موقوف ہوتی ہے۔

3- پُر مسرت لوگوں میں نفس، اچھے رشتوں کا بہت احساس ہوتا ہے اور وہ ہوتے ہیں۔

4- کا مطلب ہے، کسی شخص کی اور اس کی تمام تر بالقوہ صلاحیتوں کی ترقی۔

5- مثبت جذبات ہماری اور پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

6- مثبت جذبات ہماری سوچ اور ہمارے مادی و سماجی وسائل کی اور دباؤ/تناؤ کے وقت اندرونی قوتوں کو میں مدد کرتے ہیں۔

آپ نے کیا سیکھا



• صحت اور فلاح و بہبود باہم مربوط تصورات ہیں، جو جسمانی، ذہنی، سماجی اور روحانی جہات پر مشتمل ہیں۔

• ایک متوازن طرز زندگی اختیار کرنے میں اچھی غذا، مناسب/کافی ورزش، نیند اور تفریحی مشاغل شامل ہیں۔ متوازن طرز زندگی صحت اور فلاح و بہبود کی ضامن ہے۔

• خود تحقیق ایسا عمل ہے جس کے ذریعے کوئی شخص اس مرتبہ (سطح) کو حاصل کر سکتا ہے، جس کا وہ اہل



نوٹس

- ہے۔
- ایک متوازن معمول زندگی، حقیقت پسندانہ مقاصد، دوسروں کی مدد اور خود تحقق کے حصول کے لیے کوشش کے ذریعے مثبت جذبات میں افزائش ہو سکتی ہے۔
- مسرت ایک جذبہ ہے، لیکن یہ اچھی زندگی اور فلاح و بہبود کے لیے بھی بولا جاتا ہے۔
- ضروریات کی تکمیل سے آسودگی ملتی ہے، لیکن ہماری خواہشات اور ہمارے مقاصد حقیقت پسندانہ ہونے چاہئیں۔
- پُر مسرت لوگ جسمانی اور ذہنی طور پر صحتمند ہوتے ہیں، وہ خود کو قبول کر لیتے ہیں، پُر اعتماد اور حوصلہ مند ہوتے ہیں اور دیگر لوگوں کے ساتھ ان کے رشتے اچھے ہوتے ہیں۔
- خود تحقق ایسا عمل ہے، جس کے ذریعے وہ سب کچھ پالیتے ہیں، جس کو پالینے کے ہم اہل ہوتے ہیں۔ ہمیں خود تحقق کے حصول کے لیے لگاتار عمل کی ضرورت ہے۔
- جو لوگ خود تحقق کے مرتبے تک پہنچ جاتے ہیں، وہ اپنے کردار کی خود نگرانی کرتے ہیں، خود کو، دوسروں کو اور قدرت کو قبول کرتے ہیں، ان کے پاس موثر ابلاغ کی مہارت ہوتی ہے، ان کا رویہ مثبت ہوتا ہے، ان کی زندگی میں مقصد ہوتا ہے، ان کے مقاصد حقیقت پسندانہ ہوتے ہیں اور ان کا اس بات پر یقین ہوتا ہے کہ مشکلات اور موانع اپنی نوعیت کے اعتبار سے عارضی ہوتے ہیں۔
- مثبت جذبات ہماری صحت اور فلاح و بہبود پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثبت جذبات ہمارے وسائل کی توسیع میں اور مقابلہ کرنے کی حکمت عملی تیار کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

اختتامی سوالات



- 1- صحت اور فلاح و بہبود کی تعریف بیان کیجیے۔ صحت اور فلاح و بہبود کو حاصل کرنے کے لیے متوازن طرز زندگی گزارنے کی اہمیت واضح کیجیے۔
- 2- خود تحقق کے درجہ پر پہنچنے والے لوگوں کی خصوصیات کی مثالوں کے ذریعے وضاحت کیجیے۔
- 3- مثبت جذبات کو فروغ دینے کے طور طریقے بتائیے۔

متن پر مبنی سوالات کے جوابات



17.1

- 1- مسرت، توانائی، باطنی سکون اور قناعت وغیرہ۔



نوٹس

2- تغذیہ، ورزش، نیند، تفریحی مشاغل وغیرہ۔

17.2

- 1- مسرت ایک جذبہ ہے اچھی زندگی گزارنا، فلاح و بہبود کا احساس کرنا اور اعلیٰ معیار کی زندگی سے لطف اندوز ہونا بھی مسرت ہے۔ مادی وسائل، وقوفی اہلیت داخلی اہلیت۔
- 2- اگر ہم بہت زیادہ چیزوں کی خواہش کریں تو اس صورت میں جب یہ خواہشات پوری نہ ہوں گی تو نا آسودگی کا امکان ہوتا ہے اور اس سے ناخوشی ملتی ہے۔
- 3- ذہنی اور جسمانی صحت، مشکل حالات میں حوصلہ مندی، اعتماد، تجربات کے لیے آمادگی، شخصی کنٹرول اچھے شخصی رشتے۔

17.3

- 1- تمام بالقوہ صلاحیتوں کی حد تک کسی شخص کی ترقی۔ مدرٹریا، مہاتما گاندھی۔
- 2- خود نگہرانی، خود کو قبول کرنا، موثر ابلاغ یا ترسیل کی مہارتیں، مثبت رویے وغیرہ (کوئی دو)۔
- 3- ہماری سوچ، جسمانی اور ذہنی وسائل کی توسیع کرتے ہیں۔ دباؤ یا تناؤ کے وقت سہارے کے لیے محفوظ ذخیروں کو بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

کوئز 1

- | | | |
|----------|----------|---------|
| (1) صحیح | (2) صحیح | (3) غلط |
| (4) صحیح | (5) غلط | |

کوئز 2

- 1- مادی وسائل، وقوفی اہلیت، داخلی اہلیت
- 2- موقعی، شخصی
- 3- وقار/عزت، شخصی، رجائیت پسندانہ
- 4- خود تحقیق
- 5- صحت، فلاح و بہبود
- 6- توسیع کرتے ہیں، مدد کرتے ہیں۔

ویب سائٹ:

- 1- انٹرنیٹ پر مسرت کے مختلف ٹیسٹ دستیاب ہیں۔ ایک اہم سائٹ یونیورسٹی آف پینسلوانیا کی Selig Man کی تحقیقاتی 'Authentic Happiness' of Positive Psychology Centre ہے، جو پرمسرت رہنے سرگرمیوں سے بھی جڑی ہوئی ہے۔ اس سائٹ میں مختلف ورزشوں کا بھی ذکر ہے، جو پرمسرت رہنے



نوٹس

کے لیے آپ انجام دے سکتے ہیں

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu>

2- Tal Ben Shahar کی ویب سائٹ میں مسرت پر مقالات شامل ہیں اور اس میں مسرت کو برقرار رکھنے کے لیے کچھ گر بھی سکھائے گئے ہیں۔ یہ ویب سائٹ بتاتی ہے کہ ہم کام اور زندگی کے درمیان توازن برقرار رکھ سکتے ہیں۔

<http://www.talbenshahar.com>

3 اس ویب سائٹ میں دنیا کے پُر مسرت ترین ممالک کی درجہ بندی پیش کی گئی ہے۔

<http://thehappinesshow.com/Happiest Countries.htm>

اختتامی سوالات کے اشارے

1- دیکھیے سیکشن 17.1

2- دیکھیے سیکشن 17.3

3- دیکھیے سیکشن 17.4