



انٹرنیشنل اوپن یونیورسٹی

(اردو)

کورس کی تفصیلات

موضوع

خوشگوار اور صحت مند زندگی کا راز

کورس کا عمومی جائزہ



خوشگوار اور صحت مند زندگی کا راز	کورس کا نام
محمد علی	انسٹرکٹر کا نام
یہ کورس خوشی اور صحت کے کچھ بنیادی تصورات پر روشنی ڈالتا ہے۔ اس کورس کا مقصد ایسی عادات اور افکار سے متعلق تعلیم دینا ہے جن کو اپنی زندگی میں شامل کرنے سے نہ صرف خوشی ملتی ہے بلکہ اپنی صحت کے ہر پہلو کو مد نظر رکھتے ہوئے ایک بہترین صحت مند زندگی گزارا جاسکتی ہے۔	کورس کا تعارف
<ul style="list-style-type: none"> • زندگی کے تمام شعبوں میں صحت کا خیال رکھنے کی اہمیت کو واضح کرنا۔ • طلباء کو خوشی حاصل کرنے اور تندرست رہنے کے عملی طریقوں سے متعارف کرانا اور ان کی اہمیت کو اجاگر کرنا۔ • خوشی کا اسلامی تصور سمجھنا جو مغربی تصور سے بہت مختلف ہے۔ • پروڈکٹو (productive) عادات کی نشاندہی کرنا۔ 	کورس کے تدریسی مقاصد
<p>طلباء:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بھلائی کی اہمیت کو سمجھیں گے۔ • تندرستی اور خوشی سے متعلق مختلف نقطہ نظر کو سمجھیں گے۔ • کوگنیٹیو بائیسز (cognitive biases) اور کوگنیٹیو ڈسٹورشنز (cognitive distortions) پر قابو پانے کی اہمیت کو سمجھیں گے۔ • صحیح معنوں میں صحت اور خوشی حاصل کرنے کا طریقہ سیکھیں گے۔ • ایسی عادتیں اپنانے کے طریقے سیکھیں جو خوشی کا باعث بنتی ہیں۔ 	کورس کے تدریسی نتائج
8	ماڈیولز کی کل تعداد
ہر ماڈیول کے آخر میں ایک کوئز اور کورس کے اختتام پر حتمی امتحان ہوگا۔	کوئز/امتحان
غم نہ کریں، ڈاکٹر عائشہ القرنی	کتاب برائے ریفرنس

کورس آؤٹ لائن



ماڈیول	عنوان	مطالعہ / ہوم ورک
۱	صحت کی اہمیت	پاور پوائنٹ سلائیڈز
۲	صحت اور بہبود کی سائنسی تعریف	پاور پوائنٹ سلائیڈز
۳	غم اور جذباتی بہبود	پاور پوائنٹ سلائیڈز
۴	زندگی کی مشکلات سے نمٹنا	پاور پوائنٹ سلائیڈز
۵	خوشی کی تعریف اور مختلف نظریے	پاور پوائنٹ سلائیڈز
۶	خوشی میں رکاوٹیں	پاور پوائنٹ سلائیڈز
۷	اسٹریس (ذہنی دباؤ) اور اینگلز اینڈ ڈیپریژن	پاور پوائنٹ سلائیڈز
۸	اسلام میں خوشی کا تصور	پاور پوائنٹ سلائیڈز