



خوشگوار اور صحتمند

زندگی کا راز

ماڈیول 5

خوشی کی تعریف اور مختلف نظریے

استاذ محمد علی



ماڈیول 5 کی آؤٹ لائن

- خوشی کی تاریخ اور نظریات
- خوشی کے بارے میں ارسطو کا نظریہ
- ہیڈونزم کے مطابق خوشی کی تعریف
- خوشی کے بارے میں جدید ماہر نفسیات کے نظریات
- پوزیٹو سائیکالوجی کے مطابق خوشی کی تعریف



طلباء کیلئے ضروری ہدایات

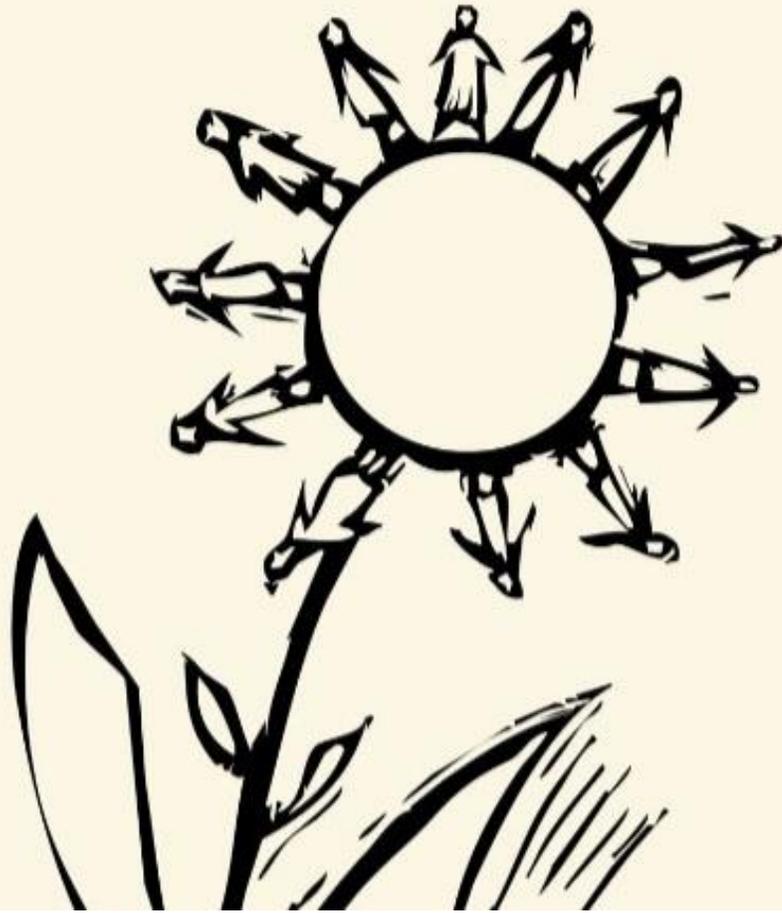
برائے مہربانی ماڈیولز کی مکمل ویڈیوز دیکھیں۔ سلائیڈز میں ماڈیول کا صرف ایک خلاصہ بیان کیا گیا ہے۔ نظریات / تصورات کی تفصیلی وضاحت ویڈیو لیکچرز میں کی گئی ہے۔



یوڈیمونیا کے بارے میں ارسطو کا نظریہ

ارسطو کا خیال تھا کہ ایوڈیمونیا (انسانی نشوونما جس کا تعلق نیک زندگی گزارنے سے ہے)، یا بامقصد، نفع بخش اہداف (یعنی "وہ کام جو کرنے کے لائق ہوں، فائدہ مند ہوں") کے تاحیات حصول پر مبنی خوشی، اچھی زندگی کی کلید ہے۔





Aristotle's

Eudaimonia

translated as 'flourishing' or 'success'

‘Think of a flower. If you water it, give it enough light, maybe feed it a little, then it will grow and bloom ... Human beings can flourish like plants too.’



TAKE
RESPONSIBILITY

EUDAIMONIA

LIVE WITH
ARETE VIRTUE
(live each day, each
moment to the fullest!)

FOCUS ON WHAT
YOU CAN CONTROL



ہیڈونیا

■ قدیم یونانیوں نے تجویز کیا کہ خوشی حاصل کرنے کیلئے یہ ضروری ہے کہ انسان خوشی کی تلاش میں رہے اور تکلیف سے بچے۔

■ ہیڈونزم کے مطابق خوشی مثبت اثر کی موجودگی اور منفی اثر کی عدم موجودگی ہے۔

■ ہیڈونزم = خوشی کی زیادتی اور تکلیف میں کمی

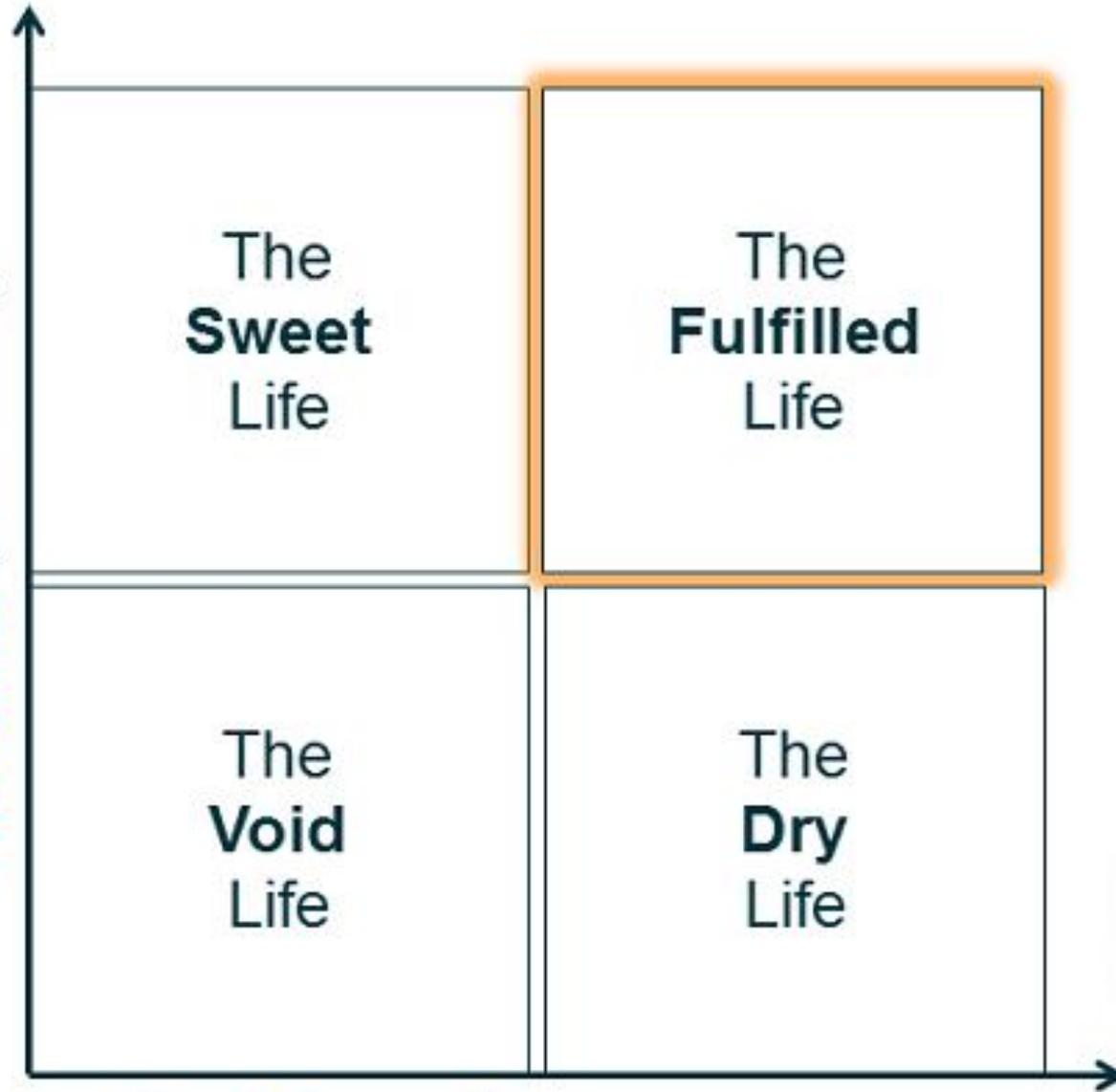


ہیڈونیا اور یوڈیمونیا میں فرق

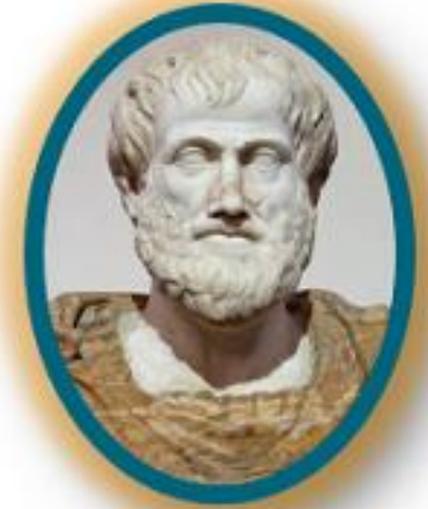
یوڈیمونیا	ہیڈونیا
یوڈیمونیا کے مطابق، خوشی بیرونی ذرائع سے حاصل کی جاتی ہے۔	یوڈیمونیا کے مطابق خوشی اندر سے پیدا ہوتی ہے۔
ہیڈونیا آرام، سکون، خوشی اور تفریح پر توجہ دیتا ہے۔	یوڈیمونیا اپنے مقصد کی تلاش، ذاتی نشوونما اور مخفی صلاحیتوں کو بروئے کار لاکر اپنی شخصیت کو حقیقی جامہ پہنانے [سیلف ایکیپولائزیشن] پر توجہ دیتا ہے۔

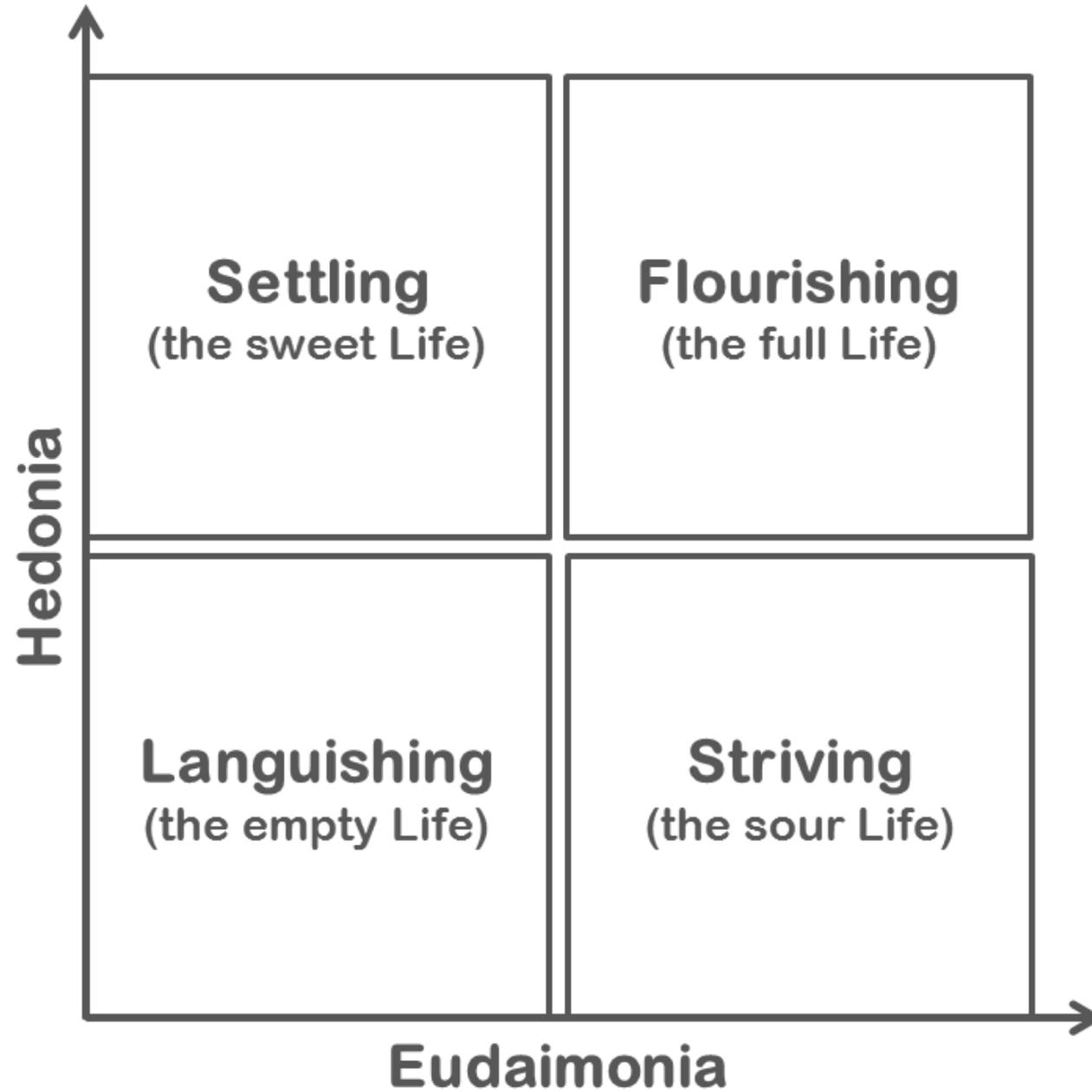


Hedonia (Feel Good)



Eudaimonia (Feel Purpose)







خوشی سے متعلق ماہر نفسیات کے نظریات

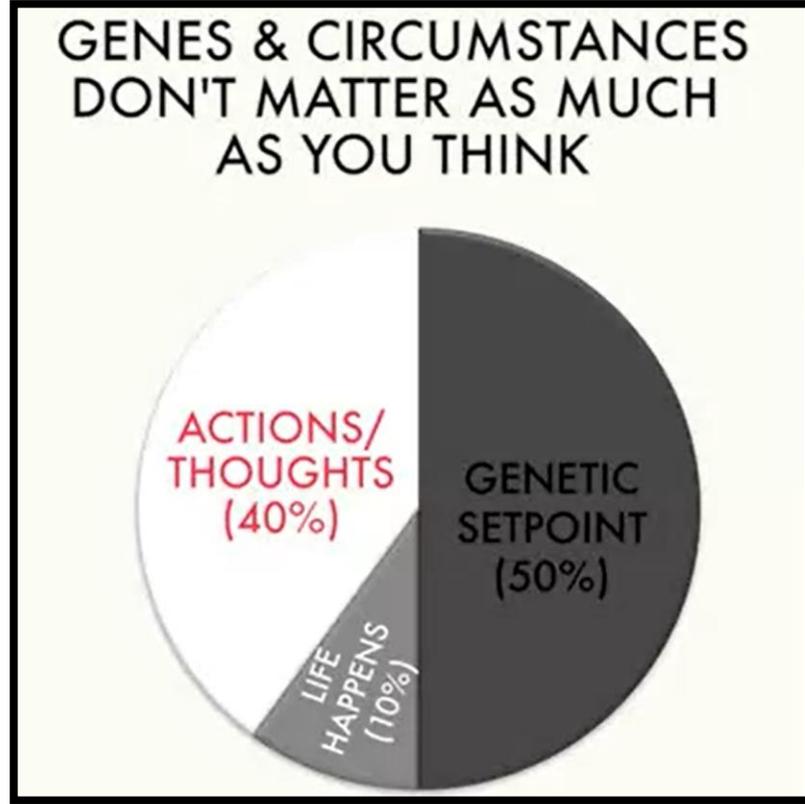
1- ضرورت / مقصد کی تسکین کا نظریہ [نیڈ / گول سیٹیفیکشن تھیوری]:
دباؤ میں کمی یا ضروریات کی تسکین خوشی کا باعث بنتی ہے۔

2- عمل / سرگرمی کے نظریات [پروسیس / ایکٹیویٹی تھیوریز]:
زندگی کی مخصوص سرگرمیاں خوشی پیدا کرتی ہیں۔

3- جینیاتی / شخصیت کی رغبت کے نظریات [جینیٹک / پرسونلیٹی پری ڈسپوزیشن تھیوریز]:
ہمارا جینیاتی میک اپ خوشی کا تعین کرتا ہے۔



خوشی کے بارے میں سونجا لیوبومر سکی کا نظریہ



خوشی تین اہم عوامل پر منحصر ہے:

1. خوشی کے لیے جینیاتی طور پر طے شدہ سیٹ پوائنٹ
2. خوشی سے متعلقہ حالات کے عوامل
3. خوشی سے متعلقہ سرگرمیاں اور عادتیں



THE HOW OF HAPPINESS

A New Approach to
Getting the Life You Want



.....
*This much
happiness
—up to 40%—
is within
your power
to change*
.....



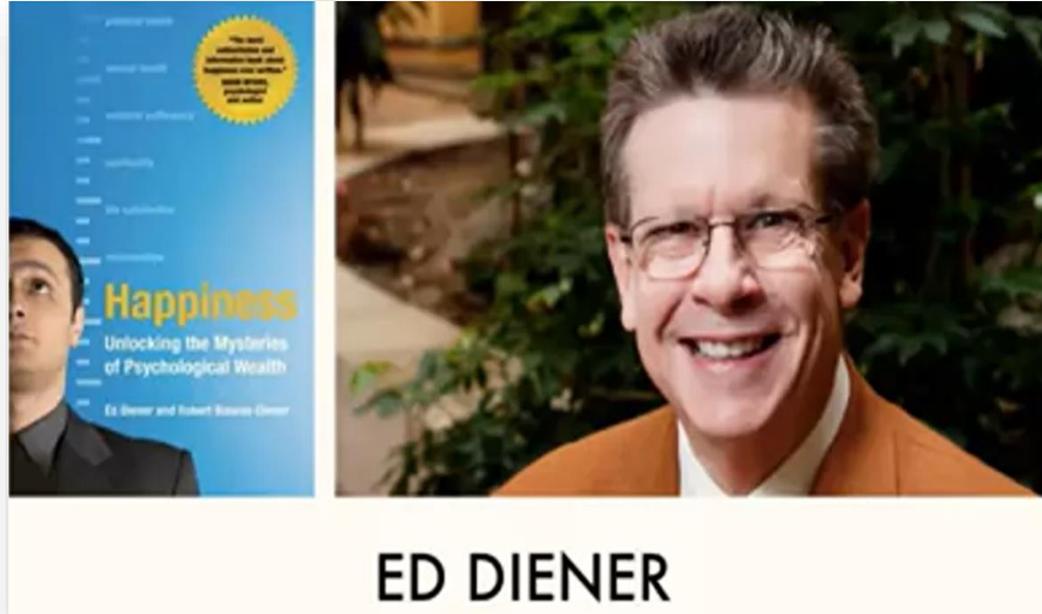
Sonja Lyubomirsky

"A guide to sustaining your newfound contentment." —PSYCHOLOGY TODAY



خوشی کے بارے میں ایڈ ڈینر کا نظریہ

ایک مفید روایت اور ہیڈونک سائیکالوجی کے اصولوں کی بنیاد پر (جو خوشی اور زندگی کی تسکین کے مطالعہ پر زور دیتا ہے)، ڈینر کے مطابق تندرستی یہ ہے کہ انسان دنیا میں اپنی موجودہ حالت کا ذاتی طور پر جائزہ لے۔





ڈیزر کی زندگی سے مطمئن ہونے کی تعریف

1	2	3	4	5	6	7
Strongly disagree	Disagree	Slightly disagree	Neither agree nor disagree	Slightly agree	agree	Strongly agree

1. _____ in most ways, my life is close to my ideal.
2. _____ The conditions of my life are excellent.
3. _____ I am satisfied with my life.
4. _____ So far, I have got the important things I want in my life.
5. _____ if I could live my life over, I would change almost nothing.

Note: Scores for all items are summed to calculate a total score.

Subjective well-being emphasizes people's reports of their life experiences.



خوشی کے بارے میں مارٹن سیگمین کا نظریہ

خوشی = لطف + بہاؤ + معنی / مقصد





سیلگمین نے خوشی کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے:

1. خوشگوار زندگی: خوشی اور مثبت جذبات

سیلگمین کے نزدیک خوشگوار زندگی وہ ہے جس میں زیادہ سے زیادہ خوشیاں حاصل ہوں اور ان کو بڑھانے کے لیے ہنر سیکھا جائے۔

2. اچھی زندگی: بہاؤ اور مصروفیت

سیلگمین کے مطابق خوشی کی دوسری قسم اچھی زندگی ہے جس میں خوشی بمقابلہ بہاؤ، اپنی خاص صلاحیتوں کی نشاندہی اور اپنے کام، محبت اور کھیل کی تجدید شامل ہے۔

3. بامقصد زندگی: معنی اور مقصد

تیسری قسم بامقصد زندگی ہے جس کی توجہ زندگی کے مقاصد اور اپنی خاص صلاحیتوں کو جاننا ہے اور ان کو ایسے مقصد کے حصول کیلئے استعمال کرنا ہے جو اپنی ذات تک محدود نہ ہو۔