

YEAR 13 URDU WORKSHEET 10

اختصار: درج ذیل عبارت کو غور سے پڑھ کر اس کا خلاصہ ۵۰ الفاظ میں لکھیے۔

آج کے بھاگ دوڑ والی زندگی میں انسان کے لئے ہنسنا اور مسکراتا لازمی ہو گیا ہے۔ اس عمل پر بہت سارے تجربات ہو رہے ہیں۔ برطانیہ میں Laugh Lab نام کا ایک تجربہ گاہ قائم کیا گیا ہے۔ کچھ لوگوں کے دماغوں کی تصویر لینے کے بعد یہ پتہ چلا ہے کہ جو لوگ خوش مزاج ہوتے ان کے دماغ کے ان حصوں میں تحریک پیدا ہوتی ہے جن کا تعلق فرحت پیدا کرنے والے Hormones سے ہوتا ہے سائنسدانوں نے یہ بھی مشاہدہ کیا ہے کہ مسکرانے اور خوش رہنے سے دل کی دھڑکن صحیح ڈھنگ سے ہوتی ہے لیکن شرط یہ ہے کہ مسکرانا خلوص کے ساتھ ہو۔ بناؤٹی مسکراہٹ ایسا نہیں کر سکتی۔

مسکراہٹ اور خوشی کا تعلق دراصل پورے جسم سے ہے یعنی مسکراہٹ صرف خوشی کا احساس ہی نہیں کرتی بلکہ مختلف اعضاء کو بھی مثبت انداز سے متاثر کرتی ہے۔ جب ہم مسکراتے ہیں تو ہمارے جسم کے پندرہ چھوٹے چھوٹے عضلات ہمارے چہرے پر مسکراہٹ لانے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ عضلات کی ورزش کے ساتھ خون کا بہاؤ بھی بڑھ جاتا ہے، جو چہرے کو ہلکی سرخی اور چمک بخشتا ہے۔ مسکراہٹ زور دار ہو تو آنسو چھلک پڑتے ہیں اور یاد رکھئے کہ آنسو غم کے ہوں یا خوشی کے ان سے دباؤ میں کمی ضرور واقع ہوتی ہے۔ معاشرے میں بڑھتی ہوئی بے حسی، لالچ اور خود غرضی نے خوش ہونے کی طاقت چھین لی ہے۔ خوشی کا احساس بانٹنے سے اس میں اضافہ ہوا ہے۔ صرف اپنی ذات سے متعلق خوشی کا اظہار ہی نہیں کرنا چاہئے بلکہ دوسرے افراد کی خوشیوں میں کشادہ دلی سے بھی شرکت کرنی چاہئے۔ موجودہ دور کے سائنسی ماہرین کی رائے ہے کہ خوشی کا احساس انسان کو فطری طور پر عطا کیا گیا ہے۔ دیگر صلاحیتوں کی مانند اگر اس صلاحیت کا استعمال نہیں کیا جائے تو انسان میں خوشی محسوس کرنے کی صلاحیت ہی ختم ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس لئے فکر کو وسیع کیجئے، خوش رہئے، خوشیاں بانٹئے اور دوسروں کی خوشیوں میں شامل ہوئے۔ دوسروں کی کامیابی خواہ وہ کسی قسم کی ہوا سے اپنی کامیابی محسوس کیجئے اور اس پر خوشی منائیے۔ (ماخذ <https://urduyouthforum.org>)