

خوشگوار زندگی کا فارمولہ

دنیا کے کامیاب اور خوشحال لوگوں نے خوشگوار زندگی گزارنے کے دو فارمولہ بتائے ہیں:

ان کا پہلا فارمولہ $8+8+8$ ہے۔

پہلے 8 کا مطلب ہے کہ انسان کو آٹھ گھنٹے سونا چاہئے۔ تاکہ وہ اپنی پیداواری صلاحیت اور کارکردگی کا بہتر مظاہرہ کر سکے اور اسکے جسم کو ضروری آرام مل سکے۔

دوسرے 8 کا مطلب ہے کہ صرف آٹھ گھنٹے کام کرنا چاہئے۔ کیونکہ کام جیتنا بھی ہو اسے درست ٹائم ٹیبل کے مطابق تکمیل تک پہنچایا جاسکتا ہے۔

تیسرے 8 کا مطلب ہے کہ ان اوقات میں کھیل کود، بچوں کے ساتھ تفریحات، فیملی کو وقت دیں اور سماجی روابط کو بھی جگہ دیں۔ اس طرح ایک خوشگوار زندگی کا لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔

ان کا دوسرا فارمولہ $1+1+1$ ہے۔

پہلے 1 کا مطلب ہے کہ انسان اپنی صحت کو روزانہ ایک گھنٹہ دے، اس ایک گھنٹہ میں وہ ورزش کرے، پیدل چلے، دوڑے بھاگے، فٹبال کھیلے یا کوئی بھی دوسری جسمانی ورزش کرے۔

دوسرے 1 کا مطلب ہے روزانہ ایک گھنٹہ مطالعہ کرے۔ ابتدا میں اس عمل میں دشواری محسوس ہوگی۔ لیکن چار ماہ مسلسل کوشش کے بعد انسان کو وہ خوشی حاصل ہونے لگتی جسے

الفاظ بیان نہیں کر سکتے۔ کیونکہ مختلف کتابیں انسان کو ایک ایسی دنیا میں لے جاتی ہیں جہاں بہت سکون اور مسرت ہوتی ہے۔

تیسرا 1 جو کہ ان تینوں میں سب سے زیادہ مشکل ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ سوشل میڈیا پر صرف ایک گھنٹہ صرف کیا جائے۔ اگرچہ اسکی اسکرین کتنی ہی دل لبھانے اور طویل وقت گزاری پر آمادہ کیوں نہ کرے۔ اسکے باوجود بھی ایک گھنٹے سے زیادہ وقت سوشل میڈیا کو مت دیں۔

اگر ان دونوں فارمولوں پر عمل کر لیا جائے تو ایک خوش حال زندگی کی ضمانت دی جاسکتی ہے۔