

# خوشی کے 7 طریقے

خوش افراد کی جسمانی، نفسیاتی اور سماجی بہبود عموماً بہتر ہوتی ہے۔ ہم خوشی کے تجربے اور اس کی تقویت کے لیے درج ذیل طریقے اپنا سکتے ہیں۔



دلچسپیوں کو فروغ دیں اور ان امور میں مزید مشغول ہوں جن سے ہم لطف اندوز ہوتے ہیں تاکہ اپنی زندگیوں کو بہتر اور روشن کر پائیں۔



2

اپنے اردگرد کے افراد کو دیکھ کر زیادہ مسکرائیں، مثبت مزاج کو فروغ دینے کے لیے روزمرہ زندگی میں دوسروں کی خوبیوں اور روشن پہلوؤں پر زیادہ توجہ دیں۔



3

مزاج کو مستحکم کرنے، تناؤ دور کرنے اور صحت کو بہتر بنانے کے لیے مستقل اور صحت مندانہ طرز زندگی کی مشق کریں۔

4

دوسروں کو معاف کریں اور ناراضی ترک کر دیں۔ ایسا کرنے سے، ہم جسمانی اور ذہنی طور پر زیادہ پرسکون اور راحت مند محسوس کریں گے۔



5

معاشرے میں ضرورت مندوں کو ہماری دیکھ بھال یا مدد کی پیش کش ایک نگہداشتی کمیونٹی کی تشکیل اور مسرت کے اشتراک کو فعال طور پر فروغ دیتی ہے۔



جسم اور دماغ کو آرام دینے،  
اضطراب اور تناؤ کو کم کرنے کے  
لیے لمحہء موجود پر توجہ مرکوز  
کریں اور اس سے لطف اندوز ہوں۔



جسمانی اور دماغی صحت کو بہتر  
بنانے کے ساتھ ساتھ، کام کی  
کارکردگی میں اضافے کے لیے  
باقاعدگی سے تناؤ کو دور کریں۔



مزید معلومات کے لیے،

براہ مہربانی نمایاں کردہ موضوع "مسلسل مشق" خوشی لاتی ہے کا وزٹ کریں:

<https://www.shallwetalk.hk/en/news/practice-makes-happiness/>



"مسلسل مشق"  
خوشی لاتی ہے



کیا ہم بات  
کر سکتے ہیں



衛生署  
Department of Health

2024 میں تیار کردہ