



खुशी

तपाईंको हातमा छ

(Nepali version)

खुशी र मानसिक स्वास्थ्य

खुशीले जीवन सन्तुष्टि बढाउँछ र मानसिक तनाव कम गर्छ, र त्यसैले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यको लागि महत्त्वपूर्ण छ। दिमागको पासोबाट जोगिन र उपयोगी सुझावहरू लागू गर्नाले हाम्रो आनन्दमा योगदान दिन सक्छ।



खुसीको विरुद्धमा मन जाल

केहि सामान्य विचार ढाँचाहरूले हामीबाट खुशीलाई टाढा धकेल्ने सम्भावना छ, र ती हुन्:

• विनाशकारी सोच

"कम्पनीको व्यवसाय खराब छ, मलाई बर्खास्त गरिनेछ, म बर्बाद छु!" व्यवसायमा धेरै असर परे पनि, यसको मतलब तपाईंलाई बर्खास्त गरिनुपर्छ भन्ने होइन। चलिरहेको लागत घटाउने वा आय अन्वेषण गर्ने अन्य तरिकाहरू छन्। विनाशकारी सोचले हामीलाई आतंकमा धकेल्छ र केहि पनि मद्दत गर्दैन। आशावादी र सकारात्मक हुनु कठिन समयमा विशेष गरी महत्त्वपूर्ण छ।

• आत्म-दोषी प्रवृत्ति

"म सबै कुरामा चुस्छु। म बेकार छु। मलाई कसैले मन पराउँदैन!" अनुचित आत्म-पराजित विचारहरू पक्षपाती र बेइज्जत छन्। समय-समयमा हाम्रो शक्ति र योगदानहरू गणना गर्दा हाम्रो टाउको उच्च राख्न मद्दत गर्दछ।



• निरपेक्ष सोच

"उपविजेताको लागि कुनै पुरस्कार छैन। मैले जित्नु पर्छ वा म पूर्ण असफल हुनेछु।" यी "कालो-र-सेतो" सोच शैलीहरूले हाम्रो लचिलोपनलाई सीमित गर्दछ र अन्य बहुमूल्य अनुभवहरू बहिष्कार गर्दछ। वास्तवमा, विभिन्न जीवन चुनौतीहरू अघि सबै तयारीहरू, बीचमा निरन्तरता, र पछि एकीकरण र सुधार बहुमूल्य छन् र हाम्रो जीवनलाई समृद्ध बनाउन सक्छ।



खुशीको लागि उपयोगी सुझावहरू

दिगो आनन्द पाउनको लागि यहाँ केहि सुझावहरू छन्:



• "यहाँ र अहिले" मा फोकस गर्नुहोस्

विगतका समस्याहरू र भविष्यका लागि चुनौतीहरूले हाम्रो दिमागलाई निरन्तर कब्जा गरिरहन्छ। हामी विचलित हुन सक्छौं र यस क्षणमा हाम्रो वरपरका सुन्दर भेटहरू हराउन सक्छौं। हामीले देख्ने, सुन्ने, छुने र स्वाद गर्ने मनमोहक चीजहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नाले रमाइलो तत्काल परिवेशको हाम्रो जागरूकता बढाउँछ र हाम्रो मनको शान्ति पुनः प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ। हाम्रो रमाइलो गतिविधिहरूमा नियमित रूपमा सम्पूर्ण हृदयले संलग्न हुनु पनि आनन्द प्राप्त गर्ने राम्रो तरिका हो।

• कृतज्ञ हुनुहोस्

कृतज्ञताले खुशी दिन्छ। अचम्मका चीजहरू अन्वेषण गर्नाले, तिनीहरू जतिसुकै तुच्छ देखिए पनि, हामीलाई आनन्दित बनाउँछ। उदाहरण को लागी, एक ताजा खाना, एक खुशी गीत, वा तपाईंको मनपर्ने खेलमा भाग लिनु धेरै रमाइलो हुन सक्छ। साप्ताहिक कृतज्ञता जर्नल राख्नाले हामीलाई हाम्रा आशिष्हरूको लागि सम्झाउन र कृतज्ञतालाई बानी बनाउन मद्दत गर्दछ।



- सकारात्मक सम्बन्ध निर्माण गर्नुहोस्
गुणस्तरीय सम्बन्धहरूले प्रभावकारी रूपमा सकारात्मक भावनालाई बढावा दिन्छ, र हामी:



परिवारका सदस्यहरू र साथीहरूसँग सँगै समय बिताउनुहोस् र तिनीहरू कसरी जाँदैछन् सिक्नुहोस्

यो कस्तो भइरहेको छ?



हाम्रो चिन्ता शब्द वा कार्यमा अरूलाई देखाउनुहोस्



अरूलाई निष्कपट दया, आदर र प्रशंसाको साथ व्यवहार गर्नुहोस्



खुशी र मानसिक स्वास्थ्य हाम्रो हातमा छ।
मनमा राखौं, आनन्द लिनुहोस् र अरूलाई साझा गर्नुहोस्।

खुशी तपाईंको हातमा छ



衛生署
Department of Health