

खुशीको पूर्वानुमान

खुशीले केवल हर्ष र तृप्ति भावनाका बारेमा मात्र होइन, तर साथै जीवनको सामान्य दिशामा उद्देश्य, सन्तोष र अर्थ प्रति भरपर्दो महसुसी पनि हो। मानसिक स्वास्थ्य सुधार्ने अतिरिक्त, खुशीको धेरै अन्य महत्वपूर्ण फाइदाहरू पनि छन्। यहाँ केही उदाहरणहरू छन्:

- आत्म-मूल्यको सकारात्मक भावना र चीजहरू प्राप्त गर्न उच्च प्रेरणासँग सम्बन्धित
- हामीलाई आशावादी बनाउन दिनुहोस्, तनाव र चुनौतिहरूलाई सक्रिय रूपमा व्यवस्थापन गर्न दिनुहोस्, र समस्याहरूलाई हल गर्नमा हामीलाई सजाग गर्नुहोस्
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउने, रोगको जोखिम कम गर्ने, स्वास्थ्य र दीर्घायुलाई बढावा दिने
- असल पारस्परिक सम्बन्ध स्थापना गर्न र कायम राख्न सजिलो बनाउनुहोस्
- कार्य सम्पादन लाई बढावा दिनुहोस्

कोही-कोही मानसिक कति सधैं खुसी हुन्छन्?
म कसरी खुसी हुन सक्छु?



हाम्रो आनन्दको जिम्मा कसको हो?

केही अध्ययनहरूका अनुसार, खुशी केही जैविक र वातावरणीय कारकहरूसँग सम्बन्धित हुन सक्छ, तर यो हाम्रो सोच र व्यवहारको अधीनमा पनि छ। **जो मानिसहरू सक्रिय रूपमा खुशीको खोजी गर्छन्, उनीहरूलाई खुसी महसुस हुने सम्भावना बढी हुन्छ।** सोच्ने सन्दर्भमा, यदि हामीले कुराहरूलाई सकारात्मक दृष्टिकोणबाट हेरौं भने, हामीलाई सकारात्मक भावनाहरू अनुभव गर्न सजिलो हुनेछ। त्यसैगरी व्यवहारको सन्दर्भमा पनि आफूलाई मनपर्ने काम गर्नाले आनन्द बढाउन सकिन्छ। तसर्थ, आनन्दको कुञ्जी हाम्रो सोचाइ र व्यवहारको सक्रिय समायोजनमा निर्भर गर्दछ।

आनन्दको पछि लाग्ने तरिकाहरू

स्वस्थ र आनन्दित रहन हामी निम्न तीन क्षेत्रहरू प्रयास गर्न सक्छौं।

1 शान्त रहनुहोस्

• कृतज्ञता को अभ्यास गर्नुहोस्

सकारात्मक भावनाहरूलाई पोषण गर्नका लागि, हामीले हाम्रो आसपासका मानिसहरूलाई मात्र र धन्यवाद दिन सक्छौं। जीवनका राम्रा कुराहरू मनन गर्न र तिनको कदर गर्न हामी अक्सर हल्कासित लिने कुराहरूमा पनि ध्यान दिनसक्छौं। दिनको अन्तिममा, हामी दिनभरमा भएका केहि राम्रा कुराहरू स्मरण गर्न सक्छौं। केही उदाहरणहरू राम्रो मौसम हुनु, सहकर्मीबाट मदत लिनु वा परिवार र साथीहरूलाई भेट्नु हो। यदि हामी कृतज्ञता भावना विकसित गर्छौं, तब हामी चीजहरूको उज्यालो देख्ने अवस्थामा हुन्छौं र त्यस्तैले हाम्रो जीवनको सन्तोष बढ्न सक्छ।



• सकारात्मक मनोवृत्ति विकास गर्नुहोस् र चुनौतीहरू सक्रिय रूपमा सामना गर्नुहोस्

हाम्रा भावनाहरू हामीले कुराहरू हेर्ने तरिकाले आकार लिन्छन्। कुनै पनि कुरालाई सकारात्मक दृष्टिकोणबाट हेर्ने हो भने सकारात्मक भावनाको विकास गर्न सकिन्छ। प्रतिकूलताको सामना गर्न यो विशेष गरी प्रभावकारी छ। तल केही उदाहरणहरू छन्:

- "कठिनाइ र प्रतिकूलताहरूलाई हाम्रो समस्या समाधान गर्ने सीप विकास गर्ने अवसरको रूपमा लिन सकिन्छ।"
- "असफलताको सामना गर्दा हिम्मत नहार्नुहोस्। निरन्तर कोसिस गर्दा हाम्रो व्यक्तिगत उन्नति र जीवनमा लाभ मिल्नेछ।"

सकारात्मक रहनाले तनाव कम गर्नुका साथै नकारात्मक भावनाबाट छुटकारा पाउनुका साथै हाम्रो मुडलाई हल्का बनाउनुका साथै हामीलाई लापरवाह र आशावादी रहन मद्दत गर्छ। यसरी यसले असफलता र कठिनाइहरू पार गर्ने रणनीतिहरू सिर्जना गर्ने हाम्रो प्रेरणा र क्षमता बढाउँछ।

2 बुद्धिमान बनेर रहनुहोस्

• जीवनको अर्थ पत्ता लगाउन लक्ष्यहरू सेट गर्नुहोस् र पछ्याउनुहोस्

लक्ष्य तोकेर हामी उत्साहित हुने कुनै कुरामा हाम्रो शक्ति र समय खर्च गरेर जीवनमा नियन्त्रणको भावना मजबूत गर्न सक्छौं, हामी जीवनमाथिको हाम्रो नियन्त्रणको भावनालाई बलियो बनाउन सक्छौं र हाम्रो आत्मविश्वास र उपलब्धिको भावना निर्माण गर्न सक्छौं, जसले गर्दा जीवनमा आनन्द र अर्थ बढाउन सक्छौं। हामी अहिले कार्य गर्न सक्छौं र तुरुन्तै केही ठोस र सम्भव लक्ष्यहरू सेट गर्न सक्दछौं। केही उदाहरणहरूले हाम्रो सामाजिक सम्बन्धलाई बलियो बनाउन वा ज्ञान र सीप निर्माण गर्न व्यावसायिक पाठ्य क्रमहरूमा भर्ना हुन हरेक हप्ता पुरानो साथीलाई सम्पर्क गरिरहेका छन्। हाम्रो प्रगतिको मूल्यांकन गरेर र लक्ष्यहरू नियमित रूपमा समायोजन गरेर, हामी हाम्रो सुधार र / वा उपलब्धिलाई चित्र सक्छौं र आफैलाई पुष्टि गर्न सक्छौं।

• स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहोस्

असल बानीले स्वास्थ्यलाई मात्र बढावा दिँदैन, तर जीवनप्रतिको हाम्रो नियन्त्रणको भावनालाई पनि बलियो बनाउँछ, हाम्रो मनोदशालाई स्थिर बनाउँछ र तनाव र नकारात्मक भावनाहरूबाट छुटकारा पाउने हाम्रो क्षमतामा सुधार ल्याउँछ। तल केही उदाहरणहरू छन्:

- उचित समयको साथ नियमित व्यायाम गर्नुहोस्। तपाईंको रुचि र फिटनेस अनुरूप शारीरिक गतिविधिहरू छनौट गर्नुहोस्
- शरीरको इष्टतम वजन कायम राख्न सन्तुलित आहार राख्नुहोस्
- रक्सी नपिउनुस्। धूम्रपान नगर्नुहोस्, दवाहरू सेवन नगर्नुहोस्, अत्यधिक इन्टरनेट ब्राउज गर्नुहोस् वा जुवा खेल्नुहोस्, आदिको जस्ता क्रियाहरू नगर्नुहोस्।

तनाव कम गर्न र शरीर र मनलाई शान्त पार्न, हामी विश्राम गतिविधिहरूमा संलग्न हुन सक्छौं (जस्तै गहिरो सास फेर्ने वा दिमागीपन व्यायाम)।

3 दयालु हुनुहोस्

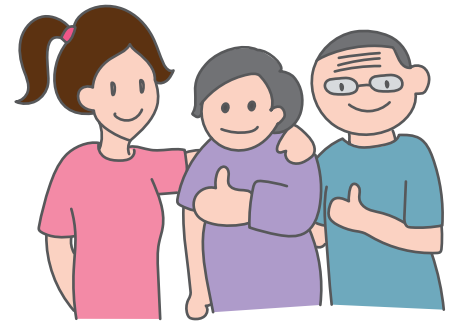
• आनन्द सिर्जना गर्न र अनुभव गर्न क्षणमा बाँच्नुहोस्

हामीलाई मनपर्ने कुरामा पूर्णतया व्यस्त हुँदा अक्सर आनन्द र सन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ। हामी आफ्नो रुचिको कुरामा समय बिताउन सक्छौं र रमाइलोको आनन्द उठाउन सक्छौं, जस्तै संगीत सुन्नु र पढ्नु। हामी आफ्नो जीवनलाई समृद्ध बनाउन र जीवन सन्तुष्टि बढाउन बागवानी वा नयाँ भाषा सिक्ने जस्ता स्वस्थ सोखहरू पनि विकास गर्न सक्छौं।

• राम्रो पारिवारिक र सामाजिक सम्बन्ध कायम राख्नुहोस्

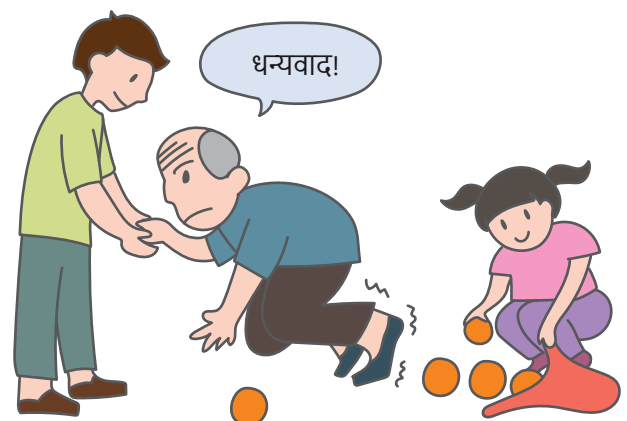
सकारात्मक पारस्परिक सम्बन्ध हुनु खुशीको लागि एक महत्वपूर्ण घटक हो। आफ्नो परिवार र साथीभाइसित स्थिर र घनिष्ठ सम्बन्ध कायम राख्दा हामीले सजिलै आनन्द, न्यानोपन र अपनत्वको भावना महसुस गर्न सक्छौं। पारस्परिक सम्बन्धलाई बढावा दिने केही तरिकाहरू तल दिइएका छन्:

- परिवार र नजिकका साथीहरूसँग च्याट गर्न, व्यायाम गर्न वा आनन्दित क्षणहरू साझेदारी गर्न कुनै पनि मनपर्ने गतिविधिहरू गर्न एकसाथ हुनुहोस्
- आपसी स्वीकार्यता बढाउन अरूले के सोच्छन् सुन्नुहोस् र आदर गर्नुहोस्
- सँगै रमाइलो समय बिताउन अरूलाई प्रशंसा र कृतज्ञता व्यक्त गर्नुहोस्
- अरूलाई अभिवादन गर्ने, अँगालो हाल्ने वा खाना पकाउने जस्ता शब्द र कार्यहरूद्वारा हाम्रो प्रेम र दयालुता जताउनुहोस्
- आलोचना नगर्नुहोस् वा दोषारोपण



• दयालु हुने बानी बनाउनुहोस्

जिन्दगीमा सहयोगको प्रस्ताव गरी आवश्यकताहरूको सहायता नै नै गर्दा, हामी आफ्नो खुशी र सन्तुष्टि बढाउन सहयोगी हुने साथै आत्म-मूल्यलाई प्रोत्साहित गर्न सक्छौं। हामी दैनिक जीवनमा अरूको हेरचाह गर्न सक्छौं। यहाँ केही उदाहरणहरू छन्:



थप जानकारीको लागि, कृपया "के हामी कुरा गर्छौं" वेबसाइटमा "मानसिक स्वास्थ्य र खुशी" शीर्षकको विषय हेर्नुहोस्:
<https://shallwetalk.hk/en/news/mental-health-and-happiness/>



मानसिक स्वास्थ्य
खुशीको पूर्वानुमान

