

# खुसी हुने अभ्यास गर्नुहोस्

## हाम्रो लागि खुशी कतिको महत्वपूर्ण छ ?

अध्ययनले पत्ता लगाएको छ कि खुसी मानिसहरूमा सामान्यतया बलियो प्रतिरक्षा, राम्रो शारीरिक स्वास्थ्य हुन्छ, उच्च रक्तचाप र हृदय समस्या जस्ता हृदय रोगहरूको कम जोखिम, र लामो आयु हुन्छ। तिनीहरूमा आनन्द, सन्तुष्टि, तृप्तिको भावना पनि बढी हुन्छ र मानसिक विकारहरू कम हुने सम्भावना हुन्छ। खुसी मानिसहरूमा धेरै आत्मबल हुन्छ। प्रतिकूलताको सामना गर्दा, तिनीहरू प्रायः सकारात्मक, आशावादी, ऊर्जावान र कठिनाइहरू पार गर्न लगनशील रहन्छन्। तसर्थ, खुसी मानिसहरूको उपलब्धि उच्च हुन्छ। उनीहरूले अधिक सामंजस्यपूर्ण सामाजिक र पारिवारिक सम्बन्ध निर्माण गर्छन्, साथै उच्च स्तरको जीवन सन्तुष्टि पाउँछन्। समग्रमा, सुखी मानिसको शारीरिक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक कल्याण राम्रो हुन्छ।



## खुसीलाई पोषण गर्न व्यावहारिक सुझावहरू

हामी खुसी सिर्जना गर्न, अनुभव गर्न र अँगाल्न निम्न तरिकाहरू अपनाउन सक्छौं:



### 1 स्वस्थ जीवन शैली अपनाउनुहोस्

सन्तुलित आहार र दैनिक दिनचर्या राख्नुहोस्, जस्तै पर्याप्त आराम सुनिश्चित गर्न नियमित सुत्ने तालिका राख्नुहोस्। धेरै चिया वा क्याफिनयुक्त पेयपदार्थ सेवन नगर्नुहोस्। धुम्रपान, रक्सी पिउने र लागूपदार्थको दुरुपयोगबाट बच्नुहोस्। यसले सकारात्मक मूड कायम गर्न र खुशी बढाउन मद्दत गर्दछ।

### 2 नियमित व्यायाम गर्नुहोस्

व्यायामले हामीलाई स्फूर्ति महसूस गर्न र इष्टतम शरीरको वजन कायम राख्न सक्षम बनाउँछ, जसले सकारात्मक स्वयं-छवि निर्माण गर्न मद्दत गर्दछ। मध्यम मालामा व्यायामले तनाव र थकानलाई पनि कम गर्छ, दुखाइलाई रोक्छ र कम गर्छ, शारीरिक स्वास्थ्यमा सुधार गर्छ र आरामदायी र स्वस्थ शरीर र दिमागको विकास गर्दछ। यदि हामी साथी वा आफन्तहरूसँग व्यायाम गरेमामूड सुधार गर्ने प्रभावकारीता बढ्नेछ।

### 3 रमाइलो लाग्ने कुराहरूमा संलग्न हुनुहोस्

रुचिहरू विकास गर्नुहोस् र स्वस्थ शौकहरू पालना गर्नुहोस् जस्तै पढाइ, हाइकिंग र बगैँचाको काम ले सकारात्मक मूडलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ। यसबाहेक, नयाँ चीजहरू प्रयास गर्नुहोस्, नयाँ ज्ञान सिक्नुहोस्, वा जीवन लक्ष्यहरू सेट गर्नुहोस् र पछ्याउनुहोस् जस्तै नयाँ सीपहरू प्राप्त गर्नले सन्तुष्टि र आनन्द ल्याउन सक्छ।

मेरो लक्ष्य 2 महिनामा  
10 किलोमिटर  
प्रतिघण्टा दौडने छ



### 4 सामाजिक रूपमा सक्रिय रहनुहोस्

सामाजिक जीवनको अभावले हामीलाई सजिलै एकलो र निराश महसुस गराउँछ। हामी हाम्रो परिवार र साथीहरूसँग सम्पर्क राख्न, च्याट गर्न र भेला हुन सक्छौं, साथै एकअर्कालाई माया र हेरचाह देखाउन सक्छौं। यसबाहेक, हामीसँग समान रुचि भएका नयाँ साथीहरू बनाउन पाउँदा हामी आनन्दित हुन्छौं।

### 5 नियमित रूपमा तनाव कम गर्नुहोस्

शरीर र दिमागलाई आराम दिन हरेक दिन विश्राम मिलाउनुहोस्। तनाव कम गर्न र सकारात्मक मुड बढाउन मद्दतको लागि संगीत सुन्ने, हिड्ने वा आराम गर्ने अभ्यास गर्ने जस्ता आराम गर्ने तरिकाहरू छनौट गर्नुहोस्।

### 6 उज्यालो पक्षमा ध्यान दिनुहोस्

जीवनको उज्यालो पक्षमा बढी ध्यान दिनुहोस्, नकारात्मक समस्याहरू, हामीले के गुमायौं वा हाम्रो अभाव र अरुको कमि वा कमजोरीहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुको सट्टा हामीसँग के छ र अरुको शक्तिमा ध्यान दिनुहोस्। यसले सकारात्मक मूडलाई सजिलै विकास गर्न मद्दत गर्दछ।

### 7 सधैं कृतज्ञ महसुस गर्नुहोस्

प्रत्येक दिन सुबु अघि त्यो दिनको लागि कृतज्ञ छौं भन्ने कुराहरू लेख्नुहोस्। उदाहरणको लागि, हामीले स्वादिष्ट नाश्ता खायौं, हामीले लामो समयदेखि नदेखेका सहपाठीलाई भेट्यौं वा पारिवारिक जमघटमा उपस्थित भयौं। कृतज्ञता विकास गर्न मद्दत गर्ने दैनिक अभ्यासले खुशी बढाउँछ।



## 8 असन्तुष्टि छोड्नुहोस्

असन्तुष्टिले हामीलाई सजिलै तनावपूर्ण, रिसाह, दुःखी वा दयनीय महसुस गराउँछ। अरुप्रतिको हाम्रो असन्तुष्टि वा घृणालाई छोड्नुहोस् र अरूलाई तिनीहरूको भूल र गल्तीहरूको लागि माफ गर्नुहोस् जसले गर्दा हाम्रो मूडलाई शान्त पार्न र हामीलाई हाम्रो जीवनका अद्भुत पक्षहरूको कदर गर्न सहयोग गर्छ।



## 9 अरूलाई मद्दत प्रस्ताव गर्नुहोस्

अरूलाई मद्दत गर्दा उनीहरूलाई खुसी मात्र बनाउँदैन, तर हामी पनि त्यस्तै महसुस गर्दछौं। हामी सक्रिय रूपमा परिवार र साथीहरूको लागि हाम्रो हेरचाह देखाउन सक्छौं, हाम्रो अभिवादन विस्तार गर्न सक्छौं र हाम्रो छिमेकका कमजोर वा वृद्धहरूलाई सहयोग प्रदान गर्न सक्छौं, जस्तै दैनिक आवश्यकताहरू किन्ने र ढोका खोल्ने, स्वास्थ्य सेवा जानकारी आदान प्रदान गर्ने वा उनीहरूलाई सामुदायिक स्रोतहरू बारे परिचय गराउने। हामी समाजमा खाँचोमा परेकाहरूलाई महामारी विरोधी आपूर्ति जस्ता सामग्रीहरू पनि दान गर्न सक्छौं। साथै, हामी स्वयंसेवक कार्यमा भाग लिएर र अरूलाई प्रोत्साहन र मद्दत गरेर प्रेम र हेरचाह व्यक्त गरेर खुशी बाँड्न सक्छौं।

## 10 छिटो भन्दा छिटो मद्दत खोज्नुहोस्

अत्यधिक मानसिक तनाव वा निरन्तर भावनात्मक संकटले हामीलाई सजिलै निराशावादी र नकारात्मक महसुस गराउँछ र मानसिक विकारहरूको खतरा हुन्छ। हामीले आफ्नो र अरूको मूड परिवर्तनहरूमा ध्यान दिनुपर्छ। हाम्रो मुड सुधार गर्न जति सक्दो चाँडो आवश्यक पर्दा चिकित्सा पेशेवरहरूबाट सहयोग खोज्नुहोस्।



थप जानकारीको लागि, कृपया फिचर शीर्षक "अभ्यास" ले खुशी बनाउँछ, मा जानुहोस्:  
<https://www.shallwetalk.hk/en/news/practice-makes-happiness/>



"अभ्यास" ले  
खुशी बनाउँछ



के हामी कुरा गर्छौं



衛生署  
Department of Health