



نوعمری ایک ایسا دور حیات ہے جب نفسیاتی، جسمانی، سماجی اور شعوری ترقی میں اہم تبدیلیوں کا تجربہ ہوتا ہے۔ آپ بعض اوقات خوفزدہ ہونا یا پریشان ہونا محسوس کر سکتے ہیں، اور تیزی سے مزاج میں اتار چڑھاؤ کا تجربہ کر سکتے ہیں یا بعض اوقات منفی احساسات میں گھر سکتے ہیں۔ فکرمند نہ ہوں! وہ محض زندگی کا حصہ ہیں۔

اشتراک، "دماغ" اور "لطف اندوزی" مفید اور سادہ وسائل ہیں جو آپ کی نوعمری کی زندگی کو زیادہ صحت مند، خوش باش اور زیادہ بامعنی بناتی ہے۔ یہ وسائل آپ کو اپنی زندگی میں چیلنجز پر قابو پانے اور اپنی ذہنی تندرستی کو بہتر بنانے میں بھی مدد کریں گے۔

JOYFUL

好心情@HK

مزاح کریں • محسوس کریں • اشتراک کریں

(Urdu version for adolescents)



خوش باش ہونے کے لئے  
تجاویز

نوعمر افراد کے لئے



ابھی عمل کریں! آئیے، "اشتراک"، "دماغ" اور "لطف" کو آپ کے لئے خوشی لانے دیں۔ اس کے علاوہ <http://www.joyfulathk.hk> پر Joyful@HK ویب سائٹ پر اپنا عہد پیش کریں اور دوسروں کے ساتھ اپنی خوشی کا اشتراک کسی بھی وقت اور کہیں بھی کریں، جہاں آپ پسند کریں۔

Produced in 2016



衛生署  
Department of Health



衛生防護中心  
Centre for Health Protection

## اشتراک کرنا

1. اپنے تشکر کا اظہار کریں یا دوسروں کی تعریف کریں



ہر مدد جو آپ کو حاصل ہوتی ہے پر محض "آپ کا شکریہ" کہنے یا دوسروں کی تعریف کرنے پر، آپ خوش باش ہونے کے فائدہ کو پھیلانے کے قابل ہوں گے۔

2. رحم دل اور مددگار رہیں

آپ رحم دل اور مددگار بننے کے ذریعے اچھا محسوس کریں گے۔



3. دوستوں کے ساتھ ملاقات کریں



اپنے بااعتماد دوستوں کے ساتھ اپنی مشکلات اور ساتھ ساتھ اپنی خوشی کا اشتراک کریں۔

4. دوسروں سے مدد حاصل کرنے کے لئے اپنی آواز نکالیں

جب مشکلات آئیں تو معاونت اور مدد کے لئے اپنے والدین، استاد، سماجی کارکن یا نفسیات دان جیسے لوگوں سے بات چیت کریں۔

5. ساتھ چلیں اور اپنے خاندان کے اراکین کے ساتھ گفتگو کریں

اپنے خاندان کے اراکین کے ساتھ بہتر اور قریبی تعلق رکھنے سے آپ کو اچھا محسوس ہو سکتا ہے۔



## ذہن

1. پر امید رہیں



رجائیت پسندی آپ کو مشکلات سے بہتر طور پر نمٹنے میں مدد کرتی ہے اور حتیٰ کہ آپ کو بہتر صحت دیتی ہے۔ جب مایوس کن خیالات پیدا ہوتے ہیں تو خبردار رہیں اور ایک مشکل صورتحال میں بھی امید تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

2. خود پر توجہ دیں

اپنے جذبات اور ضروریات کو باقاعدگی سے دریافت کریں اور ان پر توجہ دیں۔



3. خود پر یقین رکھیں



وہ تمام چیزیں لکھ لیں جو آپ کو کامیابی کا ایک احساس دیتی ہیں اور ان خوبیوں اور مہارتوں کو پہچانیں جو آپ رکھتے ہیں۔ مختلف امور میں اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں۔

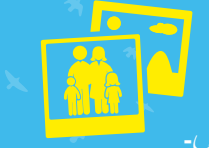
4. زندگی میں مقاصد متعین کریں

اپنی صلاحیت کے مطابق اپنے اہداف مقرر کریں، منصوبہ بنائیں اور انہیں حاصل کرنے کیلئے اقدامات کریں۔



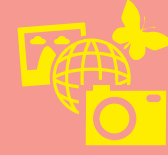
5. شکر گزار بنیں

جب آپ کو مشکلات کا سامنا ہو یا ناکافی محسوس کریں اور شکایت کرنا چاہتے ہوں، تو اس چیزوں کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جو آپ پہلے ہی رکھتے ہیں۔



## لطف اندوزی

1. اپنی دلچسپیوں کو دریافت کریں



اور ان سے لطف اندوز ہوں ان سرگرمیوں کی شناخت کریں اور مشغول ہوں جو آپ کی دلچسپیوں کے مطابق ہیں اور اپنے شوق کے طور پر انہیں پروان چڑھائیں۔

2. اپنے گرد و پیش کا نوٹس لیں

اپنے تجسس کو برقرار رکھنا اور اپنے گرد و نواح پر توجہ دینا آپ کو اپنے ارد گرد حیرت انگیز چیزیں کو مزید دریافت کرنے کی اجازت دیتا ہے۔



3. اپنی نجی جگہ اور وقت کا لطف اٹھائیں

کچھ وقت کے لئے اکیلا رہنے سے آپ کو اچھا محسوس ہو سکتا ہے۔



4. جسمانی سرگرمیوں میں مشغول ہوں

موزوں جسمانی سرگرمیاں نہ صرف آپ کی جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہیں، بلکہ آپ کو بہتر محسوس ہوتا ہے، تناؤ سے بہتر نمٹتے ہیں اور بہتر طور پر تعلیم حاصل کرتے ہیں۔

5. ان سرگرمیوں میں مشغولیت اختیار کریں جو آپ کی صلاحیت کو زیادہ سے زیادہ کر سکتی ہیں

ایسی سرگرمیوں میں مشغولیت اختیار کریں جو آپ کی قابلیت کو پروان چڑھانے کے لئے آپ کی صلاحیتوں یا شخصیت کو مزید نکھار سکتی ہوں۔



ایسی سرگرمیوں میں مشغولیت اختیار کریں جو آپ کی قابلیت کو پروان چڑھانے کے لئے آپ کی صلاحیتوں یا شخصیت کو مزید نکھار سکتی ہوں۔