

لطف اندوزی



1. جسمانی سرگرمیوں یا دماغ-جسم کی ورزشوں میں باقاعدگی سے شامل ہوں

انتخاب کریں کہ آپ کن جسمانی سرگرمیاں یا ذہنی-جسم کی ورزشوں میں دلچسپی رکھتے ہیں اور پھر انہیں باقاعدگی سے انجام دیں۔

2. موجودہ وقت میں رہیں

اپنے ارد گرد کے ماحول کی خوشگوار خصوصیات کا نوٹس لیں اور اس کی قدر کریں۔



3. اپنی نچی جگہ اور وقت کا لطف اٹھائیں



4. سیکھتے رہیں

کچھ نیا سیکھیں جو آپ کو کامیابی کا ایک احساس پیش کر سکتا ہے اور اس سے آپ کو اچھا محسوس ہو سکتا ہے۔



5. ہنسنے سے آپ کو اچھا محسوس ہوتا ہے

ہنسی ایک ایروبک اثر پیدا کرتی ہے جو کہ جسمانی سرگرمی کرنے جیسا ہوتا ہے۔ ہنسنے سے آپ کو اچھا اور سکون محسوس ہوتا ہے۔ تو زیادہ ہنسیں!

ذہن

1. ایک مثبت طریقے سے حالات کا نئے سرے سے اندازہ لگائیں

حالات کو سمجھنے کے لئے مثبت معنی یا اقدار کو اپنائیں۔ ایک مثبت انداز میں سوچیں۔



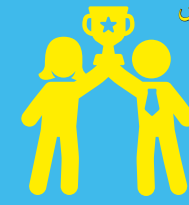
2. خود پر زیادہ توجہ دیں

اپنے موڈ کی نگرانی کریں اور جلدی ردعمل دیں۔



3. اپنی قدر کریں اور خود کو قبول کریں

ہر کوئی منفرد ہے اور آپ بھی ہیں۔ اپنی قدر کرنا اور قبول کرنا سیکھیں جو آپ ہیں۔



4. اپنے مقاصد مقرر کریں اور ان پر کام کریں

مختلف اہداف مقرر کریں جو بامعنی اور قابل حصول ہوں، منصوبہ بنائیں اور اپنے اہداف کو حاصل کرنے کے لئے اقدامات کریں۔



5. شکر گزار بنیں

اپنی ناکامیوں کے بارے میں شکایت کرنے کے بجائے اپنے پاس موجود چیزوں کی قدر کریں



اشتراک کرنا

1. اپنی خوشی کا اشتراک کریں

دوسروں کے ساتھ اچھی خبریں یا مثبت واقعات کا اشتراک کریں۔ آپ جتنے زیادہ لوگوں کے ساتھ اشتراک کریں گے، آپ کو اتنا بہتر محسوس ہوتا ہے۔



2. ہمدرد بنیں اور مدد کی پیشکش کریں

دوسروں کے ساتھ ایک معاون اور خیال رکھنے کے انداز میں فعال طور پر مدد کریں یا بات چیت کریں۔



3. دوسروں کے ساتھ باقاعدگی سے رابطہ کریں

ان لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں جن کے ساتھ آپ لطف اندوز ہوتے ہیں جس سے آپ اچھا محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ کچھ عرصہ بعد ہر ایک دوست کے ساتھ میل ملاقات کو منظم کر سکتے ہیں۔



4. اپنے خاندانی اراکین کے ساتھ وقت گزاریں

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



5. اپنے جذبات اور تشکر کا اظہار کریں

اپنی جذبات یا تشکر کو مت چھپائیں۔

ایک بالغ فرد کے طور پر، کام، خاندان، یا سماجی تعلقات، وغیرہ سے چیلنجز اور مشکلات کا سامنا کرنا ایک عام بات ہے۔ یہ ہمارے لئے نہایت اہم ہے کہ ان تمام مسائل سے نمٹنے کے لئے ایک صحت مند دماغ اور جسم دونوں برقرار رکھیں۔

اپنی ذہنی تندرستی کی دیکھ بھال کرنا کوئی مشکل نہیں ہے۔ بس سادہ طور پر اپنی زندگی میں "اشتراک"، "دماغ" اور "لطف اندوزی" کے عناصر کو شامل کر لیں تاکہ اسے زیادہ صحت مند، پرمسرت، اور زیادہ بامعنی بنایا جا سکے۔

JOYFUL

好心情@HK

مزاح کریں • محسوس کریں • اشتراک کریں

(Urdu version for adults)



خوش باش ہونے کے لئے
تجاویز

بالغوں کے لیے

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



Department of Health



Centre for Health Protection