JOYFUL

好心情@HK

مزاح کریں • محسوس کریں • اشتراک کریں

(Urdu version for elderly)

بڑے افراد کو جسمانی، نفسیاتی اور معاشرتی تبدیلیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو عمر کے ساتھ آتی ہیں۔ ان چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے، بڑوں کو عمر بڑھنے کے ساتھ خوش باش انداز میں رہنے کے لئے جسمانی اور ذہنی صحت کی نگہداشت کے طریقے معلوم ہونے چاہئیں۔

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۔

خوش باش ہونے کے لئے تجاویز

بڑوں 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

衞生署
Department of Health

衞生防護中心
Centre for Health Protection

اشتراک کرنا

1. دوسروں کے ساتھ رابطہ میں رہیں

باقاعدہ سے اپنے دوستوں اور خاندان کے ساتھ بذات خود ملیں، یا فون یا انٹرنیٹ کے ذریعے ان سے رابطہ میں رہیں۔

2. معاشرے سے منسلک رہیں

خود کو مقامی کمیونٹی میں شامل رکھیں۔

3. کسی سے بات کریں

اپنے جذبات خود تک ہی نہ رکھیں۔ اپنے خاندانی اراکین، دوستوں یا اپنے قابل اعتماد افراد کے ساتھ اپنی خوشی اور اداس دونوں کا اشتراک کریں۔

4. دوسروں کی مدد کریں

دوسروں کی مدد کرنے سے آپ کو خوشی محسوس ہو گی۔ رضاکارانہ کاموں میں حصہ لیں اور اپنے پڑوسیوں کی مدد کریں۔

5. نئے دوست بنائیں

مختلف چینلز یا سماجی سرگرمیوں کے ذریعے نئے دوست بنائیں۔

ذہن

1. ایک منطقی اور مثبت انداز میں حالات کی دوبارہ وضاحت کریں

مختلف صورتحال کو سمجھنے کے لئے مثبت سوچ یا اقدار اپنائیں۔ منفی واقعات میں گھرے ہونے کے باوجود مثبت انداز میں سوچیں۔

2. مزاحیہ بنیں اور ہنستے رہیں

اکثر ہنسا کریں۔ اپنے منفی جذبات سے نمٹنے کے لئے اپنے مزاح کا شعور استعمال کریں۔ اس سے آپ کو خوشی محسوس ہو گی۔

3. شکرگزار محسوس کریں

اپنی زندگی میں ہمیشہ مثبت باتوں کے بارے میں سوچیں۔ جو کچھ آپ کے پاس پہلے ہی ہے اس کے لئے شکرگزار محسوس کریں۔

4. اپنی مثبت یادوں کو دوہرائیں

اپنی زندگی میں ماضی کے خوشگوار واقعات کو باقاعدگی سے یاد کریں۔

5. خود پر یقین رکھیں

اپنی صلاحیتوں کو کم تر سمجھنے کے بجائے ان کے بارے میں پراعتماد بنیں۔

لطف اندوزی

1. مشاغل کو فروغ دیں اور دانشورانہ سرگرمیوں میں مشغول ہوں

قابل لطف انداز تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لیں اور شوق کے طور پر انہیں فروغ دیں۔ دانشورانہ تفریحی سرگرمیاں بھی آپ کے دماغ کو تیز رکھتی ہیں۔

2. خاطر خواہ جسمانی سرگرمیاں

آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے مناسب جسمانی سرگرمیاں اچھی ہیں۔ اپنی صحت کے صورتحال کے مطابق اپنی روزانہ کی زندگی میں جسمانی سرگرمی کو ضم کریں۔ آپ جاننے کے لئے نگہداشت صحت کے پیشہ ور ماہرین سے مشورہ کر سکتے ہیں کہ کون سی جسمانی سرگرمیاں آپ کے لئے زیادہ موزوں ہیں۔

3. خود کو فعال رکھیں

اپنے لئے چھوٹے مقاصد مقرر کرنا، دن کی منصوبہ بندی کرنا، یا آنے والے ہفتوں کے لئے سرگرمیوں کا بندوبست کرنا آپ کو کامیابی اور حوصلہ افزائی کا احساس دے سکتا ہے۔

4. سیکھتے رہیں

نئی مہارتیں سیکھنا اور دسترس حاصل کرنا آپ کو کامیابی کا احساس دلا سکتا اور آپ کی ذہنی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے۔

5. اپنے گرد و پیش کا نوٹس لیں

اپنے تجسس کو تازہ رکھیں اور اپنے ارد گرد پر توجہ دیں۔ تب آپ کچھ ایسا نیا دریافت کر سکتے ہیں جس میں آپ کو دلچسپی ہو۔