

മൈൻഡ്സ് ഫോർ ഹാപ്പി ലൈഫ് ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ്

ട്രസ്റ്റ് രജിസ്ട്രേഷൻ നമ്പർ:271/2018/IV

തീയതി:...08-03-2025

വിഷയം: ഇന്ത്യയിൽ മാർച്ച് 20 തീയതി അന്താരാഷ്ട്ര സന്തോഷ ദിനം വിപുലമായ രീതിയിൽ ആഘോഷിക്കാൻ അപേക്ഷ

ആദരണീയനായ ശ്രീ/ശ്രീമതി,

ഞാൻ ഈ കത്ത് നിങ്ങൾക്ക് ഉത്തമാരോഗ്യത്തോടും സന്തോഷത്തോടും കൂടിയെത്തുന്നു എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. **മൈൻഡ്സ് ഫോർ ഹാപ്പി ലൈഫ് ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ്, പാലക്കാട്, കേരള** എന്ന സംഘടനയുടെ ഭാഗമായിക്കൊണ്ട്, ഞങ്ങളുടെ പുതിയ സംരംഭമായ **"365 ഹാപ്പിനസ് ഡേസ്"** നിങ്ങൾക്ക് അവതരിപ്പിക്കുന്നതിൽ അതിയായ സന്തോഷം അനുഭവിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ സന്തോഷവും ആരോഗ്യവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനുള്ള ഒരു പ്രസ്ഥാനമാണിത്.

ഇന്നത്തെ അതിവേഗ ഡിജിറ്റൽ ലോകത്ത് മാനസികാരോഗ്യവും മാനസിക ക്ഷേമവുമാണ് ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമേറിയത്. ആത്മീയത, മനോനിബന്ധനം, സാമൂഹിക ഐക്യം എന്നിവയെ ആധാരമാക്കിയ സമ്പന്നമായ പാരമ്പര്യത്തോടുകൂടിയ ഇന്ത്യ ലോകത്തിന് സന്തോഷം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിൽ നേതൃസ്ഥാനം കൈവശമാക്കാനുള്ള കഴിവ് പുലർത്തുന്നു. **മാർച്ച് 20-ന് അന്താരാഷ്ട്ര സന്തോഷ ദിനം ഔദ്യോഗികമായി വലിയൊരു ആഘോഷമായി അംഗീകരിക്കുകയും ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, ഇന്ത്യ ലോകക്ഷേമത്തിനായി ഒരു മാതൃക സ്ഥാപിക്കാനും ഗ്ലോബൽ ഹാപ്പിനസ് ഇൻഡക്സിൽ മുൻനിലയിൽ എത്തിക്കാനുമുള്ള വലിയൊരു അവസരമാണ് മുൻനിലാക്കുന്നത് എന്ന ഉറച്ച വിശ്വാസത്തിലാണ് ഞങ്ങൾ.**

ഞങ്ങളുടെ നിർദ്ദേശത്തിന്റെ പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾ:

- സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും **സന്തോഷ പാഠ്യപദ്ധതി** അവതരിപ്പിച്ച് ഭാവനാത്മക ബൗദ്ധികതയെ വളർത്താൻ.
- തൊഴിൽസ്ഥലങ്ങളിലും വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിലും **ഹാപ്പിനസ് അവർസ്** നടപ്പിലാക്കുക.
- ഇന്ത്യയെ ലോകത്തിലെ നമ്പർ 1 **സന്തോഷ ഗന്തവ്യമായി** നിലനിർത്തി ഹാപ്പിനസ് സൂറിസം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- രാജ്യവ്യാപകമായി **സന്തോഷ ക്യാമ്പെയ്ൻകൾ, വൈദഗ്ദ്ധ്യ തിരോധാനങ്ങൾ, സാംസ്കാരിക പരിപാടികൾ** എന്നിവ സംഘടിപ്പിക്കുക.
- **മാനസികാരോഗ്യവും സാമൂഹികക്ഷേമവും മുൻഗണന നൽകുന്ന സർക്കാർ നയങ്ങളെ** പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഇന്ത്യയുടെ വികസനത്തിലേക്കുള്ള നിങ്ങളുടെ നേതൃത്വത്തിനും സംഭാവനയ്ക്കും ഞങ്ങളുടെ അത്യന്തം നന്ദി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ പ്രത്യക്ഷസാക്ഷ്യമായി, ഞങ്ങൾ ഈ **ഹാപ്പി ഗ്രീറ്റിംഗ് കാർഡ്** നിങ്ങൾക്ക് സമർപ്പിക്കുന്നതിൽ അഭിമാനിക്കുന്നു. ഇത് ഞങ്ങളുടെ നന്ദിയുടെ ചെറിയ പ്രതീകവും ഇന്ത്യയുടെ സമ്പന്നമായ സംസ്കാരത്തിന്റെയും സന്തോഷ പ്രതിബദ്ധതയുടെയും പ്രതിഫലനവുമാണ്.

മൈൻഡ്ഫുൾ ഫോർ ഹാപ്പി ലൈഫ് ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ്

ട്രസ്റ്റ് രജിസ്ട്രേഷൻ നമ്പർ:271/2018/IV

ഇന്ത്യയിലുടനീളം സന്തോഷം, ഐക്യദാർഢ്യം, നന്മ എന്നിവ വളർത്തുന്നതിനുള്ള പ്രാധാന്യത്തിന്റെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തലായി ഇത് പ്രവർത്തിക്കുമെന്ന് ഞങ്ങൾ ആകാംക്ഷയോടെ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ അന്താരാഷ്ട്ര സന്തോഷ ദിനത്തെ ഒരു ചരിത്രപരമായ സംഭവമാക്കുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ മാനുഷമായ പിന്തുണ ഞങ്ങൾ വിനീതമായി അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു. ഈ ദൗത്യത്തെ യാഥാർത്ഥ്യമാക്കുന്നതിനായി നിങ്ങളുടെ ഓഫീസുമായി സഹകരിക്കാൻ ഞങ്ങൾക്ക് വലിയ ആദരമായി തോന്നും.

നിങ്ങളുടെ സമയവും പരിഗണനയും വേണ്ടി ഹൃദയപൂർവ്വം നന്ദി. നിങ്ങളുടെ അനുകൂലമായ പ്രതികരണത്തിനും വിലയേറിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിനും ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ഉഷ്ണമായ അഭിവാദ്യങ്ങൾക്കൊപ്പം,

മനസ്സ് അറിഞ്ഞു ജീവിക്കൂ, സന്തോഷമായി ഇരിക്കൂ,

അനുരുദൻ ദേവദാസ്

സ്ഥാപകൻ & മൈൻഡ്ഫുൾനീട്രിംഗ് മെഡിറ്റേഷൻ പരിശീലകൻ

മൈൻഡ്ഫുൾ ഫോർ ഹാപ്പി ലൈഫ് ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ്

മൊബൈൽ : +91 7356621064, +91 9562516030

ഇമെയിൽ:mindfulforhappylyfe@gmail.com

www.mindfulforhappylyfe.com

ഭാരതത്തിൽ അന്താരാഷ്ട്ര സന്തോഷ ദിനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശം

പദ്ധതിയുടെ പേര്: 365 ഹാപ്പിനസ് ഡേസ്

അന്താരാഷ്ട്ര സന്തോഷ ദിനം: മാർച്ച് 20 (യുഎൻറെ അനുസരിച്ച്)

"സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കുക, മറ്റുള്ളവർക്കും സന്തോഷം പകരുക - നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും മനോഹരമായ കാര്യമാണിത്."

അന്താരാഷ്ട്ര സന്തോഷ ദിനം ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും അവകാശമായി **സന്തോഷം അംഗീകരിക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന സന്ദേശം നൽകുന്ന ദിനമാണ്.**

അന്താരാഷ്ട്ര സന്തോഷ ദിനം മനുഷ്യാവകാശമായി സന്തോഷം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനായി ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ആളുകൾക്കുള്ള ഒരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തലാണ്. 2013 മുതൽ, യുഎൻറെ മാർച്ച് 20-നാണ് അന്താരാഷ്ട്ര സന്തോഷ ദിനം ആഘോഷിച്ചു തുടങ്ങിയത്.

ഉദ്ദേശ്യം:

ഡിജിറ്റൽ പരിവർത്തനത്തിലൂടെ രൂപം കൊണ്ടുതുടർന്ന ഈ അതിവേഗമായ വ്യക്തമായ ലോകത്തിൽ, സന്തോഷത്തിന്റെ അർത്ഥം മുൻപത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഈ സംരംഭത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം, ആരോഗ്യകരമായ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും സന്തോഷത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുകയുമെത്തതിനൊപ്പം, സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ മേഖലകളിലും സന്തോഷവും ക്ഷേമവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന സംസ്കാരം വളർത്തുക എന്നതുമാണ്.

മുഖ്യമായ മുൻകൈകൾ:

1. അവബോധ ക്യാമ്പെയ്നുകൾ:

- ദിവസേനയുള്ള ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വ്യക്തമാക്കുന്ന പൊതുജന അവബോധ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.
- സന്തോഷവും മാനസികാരോഗ്യവും സംബന്ധിച്ച സെമിനാറുകളും ചർച്ചകളും സംഘടിപ്പിക്കുക.
- യുവാക്കളിൽ കൂടിവരുന്ന മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം, സ്കൂളുകളിലെ റാഗിങ്, കുട്ടികളുടേയും യുവാക്കളുടേയും ആത്മഹത്യാ നിരക്ക് ഉയരുന്നതു തുടങ്ങിയ പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുക.

2. സ്കൂളുകൾക്കും വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾക്കും സന്തോഷ പാഠ്യപദ്ധതി:

- സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും ഒരു ക്രമപദ്ധതിയായ സന്തോഷ പാഠ്യപദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക.
- സന്തോഷകരമായ ചിന്താഗതി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ പ്രത്യേക സന്തോഷ കേന്ദ്രങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുക.
- സഹപാഠികളിൽനിന്നുള്ള സമ്മർദ്ദം, ബുള്ളിയിങ്, അധ്യയന സമ്മർദ്ദം എന്നിവയെ മറികടക്കുന്നതിനായി മാനസികാരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം നടപ്പിലാക്കുക.

3. സന്തോഷ ഡോക്യുമെന്ററികളും ചുരുങ്ങിയ സിനിമകളും:

- സന്തോഷവും മാനസികക്ഷേമവുമെണ്ണിയുള്ള ഡോക്യുമെന്ററികളും ചെറുചലച്ചിത്രങ്ങളും നിർമ്മിച്ച് വിതരണം ചെയ്യുക.
- സിനിമാസ്രഷ്ടാക്കൾ, സാമൂഹികമാധ്യമ സ്വാധീനികളും, മനോവിദ്യാലോചന വിദഗ്ദ്ധരുമായും സഹകരിച്ച് ആകർഷകമായ ഉള്ളടക്കം സൃഷ്ടിക്കുക.
- മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ അതിജീവിച്ച വ്യക്തികളുടെ യഥാർത്ഥ വിജയകഥകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

4. സന്തോഷ അവബോധ പരസ്യങ്ങൾ:

- സിനിമകളിലും, ടിവി ചാനലുകളിലും, റേഡിയോയിലും, ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളിലും സന്തോഷം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന പരസ്യങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.
- വിശാലമായ പ്രേക്ഷകരിലേക്ക് എത്തുന്നതിനായി സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഡിജിറ്റൽ ക്യാമ്പെയ്ൻ ആരംഭിക്കുക.
- മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗത്തിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ, മോശം മാതൃപിതൃത്വത്തിന്റെ ആഘാതങ്ങൾ, സാമൂഹിക ഒറ്റപ്പെട്ടുപോകൽ എന്നിവ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക.

5. സന്തോഷത്തിന്റെ ശാസ്ത്രം:

- മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധർ, മനശാസ്ത്രജ്ഞർ, വെൽനെസ് വിദഗ്ദ്ധർ എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സെഷനുകളും വർക്ക്ഷോപ്പുകളും സംഘടിപ്പിക്കുക.
- സന്തോഷവും മാനസിക പ്രബലതയും കുറിച്ച് ശാസ്ത്രീയ സമീപനങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുക.
- ദുഷിത മാതൃപിതൃത്വം, അമിത സമ്മർദ്ദം, മാനസിക പിന്തുണയുടെ അഭാവം എന്നിവ കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ച് മാതാപിതാക്കൾക്ക് ബോധവൽക്കരണം നൽകുക.

6. സന്തോഷ മണിക്കൂറുകൾ:

- സമയം മാറ്റിവയ്ക്കാതെ സ്കൂളുകൾ, ഓഫീസുകൾ, ആശുപത്രികൾ, മറ്റ് ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനും മനസ്സിന്റെ സമാധാനം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും വേണ്ടി സമർപ്പിത സന്തോഷ സമയങ്ങൾ നടപ്പാക്കുക.
- മേധാവിത്വചികിത്സ, ലാഫ്ടർ തൈറാപ്പി, കഥാപരയൽ, ടീമുപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- ദ്രുത ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ജോലിസ്ഥല സമ്മർദ്ദവും സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാൻ നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുക.

7. ടൂറിസ്റ്റ് കേന്ദ്രങ്ങളിൽ സന്തോഷ പ്രചരണം:

- ജനപ്രിയ ടൂറിസ്റ്റ് കേന്ദ്രങ്ങളിൽ സന്തോഷത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഹോർഡിംഗുകളും ബാനറുകളും ഫ്ലയറുകളും സ്ഥാപിക്കുക.
- സന്ദർശകർക്കായി സന്തോഷം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ടൂറുകളും പരിപാടികളും സംഘടിപ്പിക്കുക.
- കേരളത്തെ ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനും സന്തോഷ ടൂറിസത്തിനും പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന കേന്ദ്രമായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ഹാപ്പിനസ് റിട്രീറ്റുകൾ, യോഗ, വെൽനസ് ക്യാമ്പുകൾ എന്നിവ അവതരിപ്പിക്കാൻ പ്രാദേശിക ടൂറിസം ബോർഡുകളുമായി സഹകരിക്കുക.
- സന്തോഷവും മാനസിക ക്ഷേമവും ആഘോഷിക്കുന്ന സാംസ്കാരിക ഉത്സവങ്ങൾ സംഘടിപ്പിച്ച് ആഗോള വിനോദസഞ്ചാരികളെ ആകർഷിക്കുക.
- വിശ്രമവും മാനസിക സമാധാനവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ റിസോർട്ടുകളും മാനസികതാ കേന്ദ്രങ്ങളും വികസിപ്പിക്കുക.

8. സർക്കാർ പിന്തുണയും നയങ്ങളും:

- വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ സന്തോഷനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള നയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കാൻ സർക്കാർ സ്ഥാപനങ്ങളുമായി സഹകരിക്കുക.
- ഭരണത്തിന്റേയും നയ നിർണ്ണയത്തിന്റേയും പ്രധാന മാനദണ്ഡമായി സന്തോഷത്തെ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിന് പിന്തുണ നൽകുക.
- യുവാക്കൾക്കിടയിലെ ലഹരി ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാനും മാനസികാരോഗ്യ പ്രതിസന്ധികളെ തടയാനും ലക്ഷ്യമിടുന്ന നയങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

9. കേരളത്തെ ലോകത്തിലെ നമ്പർ 1 സന്തോഷ സംസ്ഥാനമാക്കുന്നത്:

- കേരളത്തെ ആഗോള തലത്തിൽ സന്തോഷ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മുൻനിരയിലെത്തിക്കുക.
- കേരളത്തിൽ പുതുതായുള്ള സന്തോഷനിർമ്മിത പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കി മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങൾക്കു മാതൃക സൃഷ്ടിക്കുക.
- ലഹരി ഉപയോഗം വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും, ആത്മഹത്യ നിരക്ക് കൂടുന്നതും, സ്കൂളുകളിൽ റാഗ്ഗിംഗ് വർദ്ധിക്കുന്നതുമെന്ന സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ച് സുരക്ഷിതവും സന്തോഷകരവുമായ സമൂഹം സൃഷ്ടിക്കുക.
- കേരളത്തിന്റെ പ്രകൃതിസൗന്ദര്യവും സാംസ്കാരിക സമ്പത്തും ഉപയോഗപ്പെടുത്തി സന്തോഷ ടൂറിസം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- കേരളത്തെ ആഗോള സന്തോഷ ഗവേഷണത്തിന്റേയും പദ്ധതികളുടെയും കേന്ദ്രമായി മാറ്റുന്നതിനായി അന്താരാഷ്ട്ര സഹകരണങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുക.

10. സ്ത്രീശക്തീകരണത്തിനായി ഹാപ്പി ക്ലബ്ബുകൾ:

- സ്ത്രീകളുടെ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുകയും മാനസിക ക്ഷേമ പരിപാടികൾ, സമൂഹ പിന്തുണ തുടങ്ങിയവയിലൂടെ അവരെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന "ഹാപ്പി ക്ലബ്ബുകൾ" സ്ഥാപിക്കുക.
- ആത്മപരിപാലനം, സാമ്പത്തിക സ്വാതന്ത്ര്യം, നേതൃപരിശീലനം എന്നിവയിൽ പരിശീലനം നൽകുകയും സന്തോഷവും ആത്മവിശ്വാസവും വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- സ്ത്രീകൾക്ക് അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനും പോസിറ്റീവ് മനോഭാവം വളർത്താനും സുരക്ഷിതമായ ഇടങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക.

11. ആത്മപരിവർത്തനത്തിനായി തടവുകാരർക്കായി സന്തോഷ പരിശീലനം:

- തടവുകാരെ ഒരു പോസിറ്റീവ് മനോഭാവത്തോടൊപ്പം സമൂഹത്തിൽ തിരിച്ചെത്തിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന സന്തോഷ, മനശ്ശാസ്ത്രപരമായ പ്രോഗ്രാമുകൾ ജയിലുകളിൽ നടത്തുക.
- മാനസിക പ്രതിരോധ പരിശീലനം, തൊഴിൽ വിദ്യാഭ്യാസം, മാനസിക സമ്മർദ്ദ നിയന്ത്രണ വർക്ക്ഷോപ്പുകൾ എന്നിവ നൽകുക.
- വ്യക്തിപരമായ പരിവർത്തനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും കുറ്റകൃത്യങ്ങളുടെ ആവർത്തനം കുറയ്ക്കാനും പുനരധിവാസ വിദഗ്ദ്ധരുമായി സഹകരിക്കുക.

12. ദുരന്തനിവാരണത്തിനായുള്ള സന്തോഷ പദ്ധതി:

- ദുരന്തബാധിത സമൂഹങ്ങൾക്ക് മാനസിക സഹായം നൽകുകയും സന്തോഷത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള രക്ഷാപദ്ധതികൾ നടപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ദുരന്തജീവിതക്കാർക്ക് കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങളെയും മാനസിക ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന സെഷനുകളും സംഘടിപ്പിക്കുക.
- പ്രതിസന്ധിക്കു ശേഷം പ്രത്യാശയും മാനസിക പ്രതിരോധശക്തിയും പുനഃസ്ഥാപിക്കാൻ കമ്മ്യൂണിറ്റി ബോണ്ടിംഗ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുക.

13. നിസർഗസൗഹൃദ സന്തോഷം:

- മനുഷ്യരുടെ സന്തോഷവും മാനസിക ആരോഗ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ പ്രകൃതിയുമായി കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- നിസർഗ സഞ്ചാരങ്ങൾ, മരത്തെ നട്ടുപിടിപ്പിക്കൽ പരിപാടികൾ, ഔട്ട്ഡോർ ധ്യാനസമ്മേളനങ്ങൾ എന്നിവ സംഘടിപ്പിക്കുക.
- പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ ജീവിതശൈലി പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച് മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള സമതുലിതബന്ധം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുക.

14. പക്ഷികളോടും മൃഗങ്ങളോടും സന്തോഷത്തോടെ:

- വൃക്തികളുടെ മാനസിക ആശ്വാസത്തിനും സന്തോഷത്തിനും സഹായിക്കുന്ന പേറ്റ് തെറാപ്പി (Pet Therapy) പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- പക്ഷി നിരീക്ഷണ മേഖലകൾ, മൃഗസംരക്ഷണ കേന്ദ്രങ്ങൾ, പ്രകൃതി സൗഹൃദ പാർക്കുകൾ എന്നിവ സജ്ജീകരിച്ച് മൃഗങ്ങളുമായി ഇടപഴകാൻ അവസരം ഒരുക്കുക.
- മൃഗങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധം മാനസികാരോഗ്യത്തിന് എത്രത്തോളം ഗുണകരമാണെന്ന് വിശദീകരിക്കാൻ വന്യജീവി-പരിസ്ഥിതി സംഘടനകളുമായി സഹകരിക്കുക.

പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ഫലങ്ങൾ:

- വ്യക്തിഗതവും പ്രൊഫഷണൽ ജീവിതത്തിലും സന്തോഷത്തിന് മുൻതൂക്കം നൽകുന്ന ബോധവൽക്കരണം വർദ്ധിപ്പിക്കും.
- വ്യക്തികളുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യത്തിൽ മെച്ചം കാണും.
- സമൂഹത്തിൽ ബന്ധം ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും സാമൂഹിക സൗഹാർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.
- ആത്മഹത്യ, മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം, മറ്റ് മാനസികാരോഗ്യ പ്രതിസന്ധികൾ എന്നിവ കുറയാൻ സഹായിക്കും.
- ഇന്ത്യയുടെ സന്തോഷ സൂചിക മെച്ചപ്പെടുകയും ആഗോള നന്മാ റാങ്കിംഗിൽ മുന്നോട്ട് പോവാൻ സഹായിക്കും.
- സന്തോഷകേന്ദ്രിത യാത്രാനുഭവങ്ങളിലൂടെ കേരളത്തിന്റെ ടൂറിസം വ്യവസായത്തിന്റെ വളർച്ച.

ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ, സമഗ്രമായ സമീപനം സ്വീകരിച്ച് ഇന്ത്യയുടെ സന്തോഷനിലവാരം ദീർഘകാലത്തേക്ക് ഉയർത്തുകയും, ആരോഗ്യകരമായ ഒരു സന്തോഷപരമായ സമൂഹം സൃഷ്ടിക്കാനുമാണ് ലക്ഷ്യം.

ഉഷ്ണമായ അഭിവാദ്യങ്ങൾക്കൊപ്പം,

അനുരൂദൻ ദേവദാസ്

സമാപകൻ & മൈൻഡ്ഫുൾനേഴ്സ് മെഡിറ്റേഷൻ പരിശീലകൻ

മൈൻഡ്ഫുൾ ഫോർ ഹാപ്പി ലൈഫ് ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ്

മൊബൈൽ : +91 7356621064, +91 9562516030

ഇമെയിൽ:mindfulforhappylyfe@gmail.com

www.mindfulforhappylyfe.com