



खुशी के रहस्य को समझना

आइए, नीचे दिए गए प्रश्न 1 और 2 के उत्तरों का अनुमान लगाएं और पहले दो 'खुशी के छोटे ताले' खोलें। फरि शेष प्रश्नों और जानकारी को पढ़ें जो आपको अंत में 'खुशी के मास्टर ताला' को खोलने में मदद करेंगे। गुड लक और मजा करें!



इतिहास में मानव जीवन पर सबसे लंबा वैज्ञानिक अध्ययन कितने वर्षों तक किया गया है?

- | | |
|--------------------|-------------------|
| (i) 25 वर्षों तक | (iv) 85 वर्षों तक |
| (ii) 45 वर्षों तक | (v) 105 वर्षों तक |
| (iii) 65 वर्षों तक | |

** इस पृष्ठ के नीचे उत्तर देखें



प्रश्न 1 में दिए गए वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, किसी व्यक्ति की खुशी में योगदान देने वाला सबसे महत्वपूर्ण कारक क्या है?

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| (i) धन | (iv) स्वास्थ्य |
| (ii) पारस्परिक संबंध | (v) सौंदर्य |
| (iii) पेशा/शैक्षणिक उपलब्धि | (vi) बुद्धिमत्ता |

** इस पृष्ठ के नीचे उत्तर देखें



प्रश्न 1 में दिया गया वैज्ञानिक अध्ययन और उसके नष्कर्ष क्या हैं? ये नष्कर्ष हमारे लिए क्यों महत्वपूर्ण हैं?

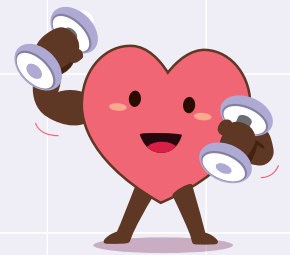
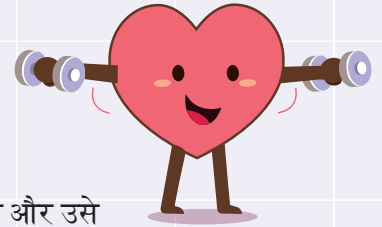
- प्रश्न 1 में उल्लिखित वैज्ञानिक अध्ययन मानव खुशी पर वयस्क विकास हार्वर्ड अध्ययन द्वारा संचालित किया गया है। इसकी शुरुआत 1938 में 724 प्रतिभागियों का गहन अध्ययन करके की गई थी और यह अभी भी मूल प्रतिभागियों के 1,300 से अधिक वंशजों की भागीदारी के साथ जारी है (1, 2, 3)
- नष्कर्ष बताते हैं कि यदि हमें अपनी भलाई और खुशी का मार्ग प्रशस्त करने के लिए **एक भी नरिण्य लेना हो**, तो **अच्छे संबंधों को बढ़ावा देने को प्राथमिकता देना ही सर्वोत्तम विकल्प है** (1)
- एक अच्छे रिश्ते की विशेषता आमतौर पर दो लोगों के बीच गहरे, सहायक और संतुष्टिदायक संबंध से होती है (1, 4)
- ये नष्कर्ष एक अन्य अध्ययन (5) के अनुरूप भी हैं, जो बताता है कि **बुनियादी वित्तीय सुरक्षा से आगे नकिल जाने पर हमारी खुशी में कोई खास वृद्धि नहीं होती है।**



उत्तर:
1. (iv) 85 वर्ष
2. (iii) पारस्परिक संबंध

अच्छे पारस्परिक संबंध बनाए रखना क्यों ज़रूरी है और यह कैसे किया जा सकता है? इसका खुशी से क्या संबंध है?

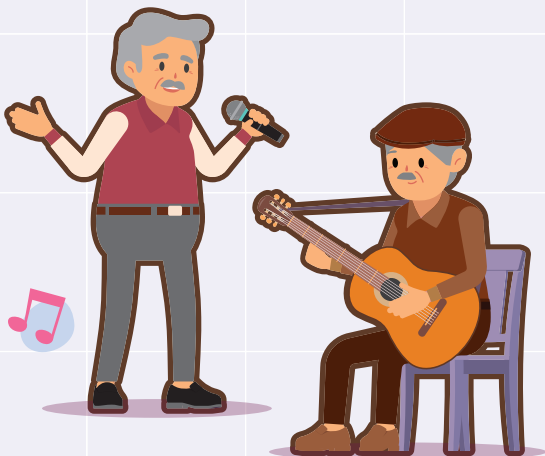
- अध्ययन में पाया गया है कि अच्छे पारस्परिक संबंध वाले व्यक्ति अधिक खुश रहते हैं, उनकी याददाश्त और स्वास्थ्य बेहतर होता है, और वे लंबे समय तक जीवित रहते हैं।
- हम अपने जीवन में विभिन्न प्रकार के तनावों का सामना करते हैं। जब हम तनाव का सामना करते हैं, तो हमारा शरीर 'लड़ो या भागो' की प्रतिक्रिया प्रदर्शित करता है। हम विभिन्न शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव करते हैं, जैसे हृदय गति में वृद्धि, उच्च रक्तचाप और पसीना आना। यदि हमारा शरीर लंबे समय तक इस स्थिति में रहता है, तो तनाव हार्मोन और सूजन का उच्च स्तर धीरे-धीरे हमारे शरीर के प्रणालियों को नुकसान पहुँचा सकता है।
- जनि साथियों के साथ हमारे अच्छे संबंध होते हैं, वे हमारे शरीर को शांत करने और उसे संतुलन में लाने में अहम भूमिका निभाते हैं। अपने माता-पिता या किसी दोस्त से बात करना और उन्हें अपना अच्छा श्रोता बनाना, बस इतना ही काफी है कि इससे हमें मदद मिलेगी।
- मज़बूत और घनपिठ सामाजिक संबंध हमें भावनात्मक सहारा देकर, तनाव कम करके और खुशी व अपनेपन की भावना को बढ़ावा देकर लाभ पहुँचाते हैं।
- मानव खुशी पर वयस्क विकास हार्वर्ड अध्ययन द्वारा किया गया वैज्ञानिक अध्ययन भी इस ओर इशारा करता है कि **सामाजिक योग्यता शारीरिक योग्यता जितनी ही महत्वपूर्ण है।** परिवार, दोस्तों या किसी करीबी के साथ अच्छे पारस्परिक संबंध बनाए रखने के लिए, अपनी सामाजिक योग्यता बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम और प्रयास आवश्यक है।



सामाजिक योग्यता वास्तव में क्या है और हमें इसे कैसे विकसित करना चाहिए?

- सामाजिक योग्यता वह क्षमता है जिसके द्वारा हम दूसरों के साथ अपने संबंधों और सम्पर्कों को विकसित, मूल्यांकन और बनाए रखते हैं। सामाजिक योग्यता को बनाए रखने या सुधारने की आवश्यकता है, जो हमारे शरीर की शारीरिक योग्यता की तरह ही काम करती है।
- सामाजिक जीवन को जीवंत बनाने के लिए हम कुछ छोटे-छोटे कामों से शुरुआत कर सकते हैं। ज़रा सोचिए, 'मैं काफी समय से किससे नहीं मिला? मुझे किसकी याद आ रही है? अकेले रहने के बजाय अब मैं किसके साथ भोजन कर सकता हूँ?' फ़ोन पर बात करके, मैसेज करके या ईमेल भेजकर उनसे सक्रिय रूप से संपर्क में रहें। इन छोटे-छोटे कामों से मिलने वाली सकारात्मक प्रतिक्रिया देखकर हम हैरान हो सकते हैं।

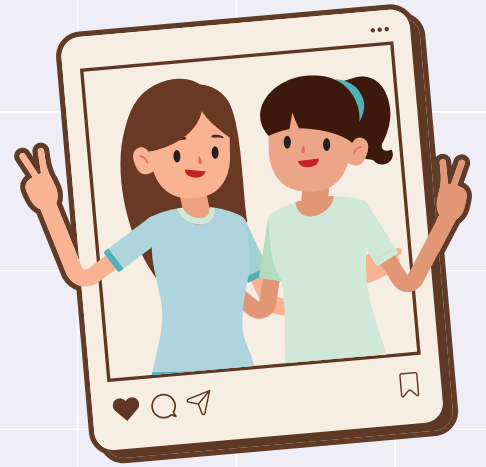
- हम दूसरों के साथ अपनी पसंद की गतिविधियों में भाग लेकर नए सामाजिक संबंध बना सकते हैं। यह कोई भी गतिविधि हो सकती है, जैसे चित्रकला क्लास, रनगि क्लब, पाककला पाठ्यक्रम या स्वयंसेवा कार्य। इन गतिविधियों में भाग लेने का सबसे अच्छा पहलू यह है कि जब बातचीत हमारी रुचि से संबंधित हो, तो हमें दूसरों के साथ बातचीत शुरू करने में आसानी होगी। जब हम बार-बार अनौपचारिक संपर्क करते हैं, तो हम एक ही समूह के लोगों के साथ सहजता से अपने रश्ते मज़बूत कर पाते हैं।





खुशी पाने के लिए हमें कितने रिश्ते बनाने पड़ते हैं?

- साथियों की कोई सही संख्या नहीं है। यह महत्वपूर्ण है कि **संख्याओं पर ध्यान केंद्रित न किया जाए**। हमारे परिचितों की संख्या हमारे जुड़ाव या अकेलेपन की भावना को निर्धारित नहीं करती। हमारी रहन-सहन या वैवाहिक स्थिति भी हमें अकेलेपन से मुक्ति की गारंटी नहीं देती। भीड़ में या यहाँ तक कि शादीशुदा ज़िंदगी में भी अकेलापन महसूस होना संभव है।



- असल में जो मायने रखता है वह है हमारे रिश्तों की गुणवत्ता।** इसलिए, यह पहचानना ज़रूरी है कि रिश्तों में कौन से तत्व हमें सबसे ज़्यादा संतुष्टि का एहसास दलाते हैं। यहाँ तक कि अगर सिर्फ़ एक दोस्त, साथी या परिवार का सदस्य ही हमारे अनुभवों को समझता हो, हमें अपने दिल की बात कहने की इजाज़त देता हो और अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में हमारी मदद करता हो, तो भी हमारे जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है। ज़िंदगी कभी-कभी चुनौतीपूर्ण हो सकती है। हालाँकि, अच्छे और सहयोगी रिश्ते हमारे सामने आने वाली मुश्किलों से बचाने में एक ढाल की तरह काम करते हैं।



गहरा रिश्ता क्या है?

- रिश्तों को पोषण और देखभाल के ज़रिए विकसित करने की ज़रूरत होती है।** उचित ध्यान के बिना, दूसरों के साथ संबंध बगिड़ सकते हैं। अपने मौजूदा रिश्तों की गुणवत्ता और हमारे लिए महत्वपूर्ण लोगों के साथ हमारी बातचीत की आवृत्ति पर विचार करके शुरुआत करना मददगार हो सकता है।

- स्वस्थ और गहरे रिश्तों में, ध्यान, देखभाल और समर्थन दोतरफा रास्ता है**
- यह आकलन करना ज़रूरी है कि जब हमें ज़रूरत होती है तो दूसरे लोग हमारी कतिनी मदद करते हैं और हम बदले में कैसा व्यवहार करते हैं।** उन रिश्तों पर ध्यान दें जो हमें ऊर्जा देते हैं, साथ ही उन पर भी जो हमें किसी न किसी तरह से कमज़ोर कर सकते हैं। अगर हम खुद को लगातार ऐसे रिश्ते में समय बर्ताते हुए पाते हैं जो हमें कमज़ोर महसूस कराता है, तो यह हमारे लिए रिश्ते की समग्र सेहत सुधारने या उस व्यक्ति के साथ बर्ताए जाने वाले समय को कम करने का एक मौका हो सकता है।



गहरे रिश्ते को कैसे पोषित करें?

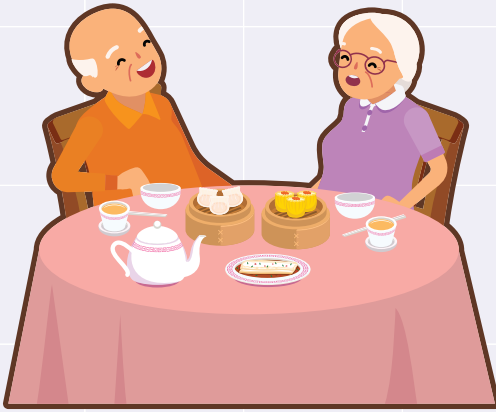
- एक गहरे रिश्ते को मज़बूत करने के लिए, प्रश्न 1 में किया गया वैज्ञानिक अध्ययन दर्शाता है कि **पहला कदम उन लोगों को अपना समय और ध्यान देना है जो हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं।** मनुष्य आसानी से दो या दो से ज़्यादा अलग-अलग चीज़ों पर एक साथ ध्यान नहीं दे पाते। एक साथ कई काम करने के बजाय, **स्मार्टफोन और अन्य तकनीकों से होने वाले अनावश्यक विकर्षणों को कम करने का प्रयास करें।**

- यह दर्शाना कि **हम किसी को समझने की कोशिश कर रहे हैं**, रिश्ते को काफी मज़बूत बना सकता है। दूसरी ओर, हम उन लोगों के प्रति ज़्यादा सकारात्मक महसूस करते हैं जो हमें समझने की सच्ची कोशिश करते हैं।





गहरे रश्ते बनाने के लिए कतिनी उम्र बहुत अधिक मानी जाती है?



- 85 साल लंबे वैज्ञानिक अध्ययन से पता चलता है कि किसी के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए उम्र कोई नरिणायक कारक नहीं है। **किसी के लिए भी कभी देर नहीं होती।** लोग अक्सर यह मान लेते हैं कि रश्ते बनाने के लिए अब बहुत देर हो चुकी है, लेकिन ऐसा कभी नहीं होता।
- उम्र तो बस एक संख्या है। हम कभी नहीं कह सकते कि अच्छे रश्ते कब बनेंगे, लेकिन इन्हें **संजोना ज़रूरी है।**

अंत में, अच्छे पारस्परिक संबंध हमें स्वस्थ और खुशहाल बनाए रखते हैं। हमें अपने रश्तेदारों और दोस्तों की संख्या पर ध्यान केंद्रित नहीं करना चाहिए, क्योंकि हमारे रश्तियों की गुणवत्ता सबसे ज्यादा मायने रखती है। रश्तियों को पोषित करने में कभी देर नहीं होती। अंत में, 'खुशी के मास्टर ताला' को खोलने का अंतमि वाक्यांश है



सामाजिक योग्यता बनाए रखें

यदि आपको मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या है, तो कृपया 18111 मानसिक स्वास्थ्य सहायता हॉटलाइन पर कॉल करें। यदि आप लगातार भावनात्मक तनाव का अनुभव करते हैं, तो कृपया जल्द से जल्द स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों से सहायता लें।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया 'खुशी के रहस्य को समझना' वषिय पर वशिष लेख देखें:

<https://shallwetalk.hk/en/feature-topics/decoding-the-secret-of-happiness/>



खुशी के रहस्य को
समझना



क्या हम बात करेंगे
वेबसाइट

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



衛生署
Department of Health

2026 में नरिमति



- (1) Waldinger R., & Schulz M. (2023). The good life: Lessons from the longest scientific study of happiness. Simon & Schuster.
- (2) Mineo, L. (2017, April 11). Good genes are nice, but joy is better. Harvard Gazette.
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>
- (3) Mineo, L. (2023, February 10). Work out daily? OK, but how socially fit are you? Harvard Gazette.
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2023/02/work-out-daily-ok-but-how-socially-fit-are-you/>
- (4) Meiden, J., Verduijn, K., Noordegraaf, M., & Ewijk, H. (2020). Strengthening connectedness in close relationships: A model for applying contextual therapy. Family Process, 59, 346–360. doi: 10.1111/famp.12425
- (5) Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107(38), 16489-16493. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1011492107>