



खुशीको रहस्यको व्याख्या

पहिलो दुई 'खुशीको सानो तालारू' खोल्नतलका प्रश्नहरू 1 र 2 को उत्तरहरू हेरेर अनुमान लगाऔं। त्यसपछि बाँकी प्रश्नहरू र जानकारीहरू पढ्नुहोस् जसले तपाईंलाई अन्त्यमा 'खुशीको मास्टर ताला' खोल्ननेतृत्व गनेछ। शुभकामना र रमाइलो गनुहोस्!



इतिहासमा मानव जीवनको सबैभन्दा लामो वैज्ञानिक अध्ययन कति वर्षदेखि गरिएको छ?

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

** यस पृष्ठको तल उत्तर हेर्नुहोस्।



प्रश्न 1 मा गरिएको वैज्ञानिक अध्ययन अनुसार, व्यक्तिको खुशीमा योगदान पुर्याउने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कारक के हो?

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| (i) धन | (iv) स्वास्थ्य |
| (ii) अन्तरव्यक्तिगत सम्बन्ध | (v) सौन्दर्य |
| (iii) पेशा/शैक्षिक उपलब्धि | (vi) बुद्धिमत्ता |

** यस पृष्ठको तल उत्तर हेर्नुहोस्।



प्रश्न 1 मा रहेको वैज्ञानिक अध्ययन र यसका नष्कर्षहरू के हुन्? यी नष्कर्षहरू हाम्रो लागि किन महत्त्वपूर्ण छन्?

- प्रश्न 1 मा रहेको वैज्ञानिक अध्ययन हार्वर्ड अध्ययन मानव खुशीमा वयस्क विकास मागरिएको हो। यो 1938 मा 724 सहभागीहरूलाई लगनशीलतापूर्वक पछ्याएर सुरु भएको थियो र अझै पनि मूल सहभागीहरूका 1,300 भन्दा बढी सन्तानहरूको वर्तमान संलग्नतासँगै चलिरहेको छ (1, 2, 3)
- नष्कर्षहरूले संकेत गर्दछ कि यदि हामीले हाम्रो कल्याण र खुशीको लागि भार्ग प्रशस्त गर्न **एउटै नरिण्य लनि** पर्छ भने, राम्रो सम्बन्धको **पालनपोषणलाई प्राथमिकता दिनु नै उत्तम विकल्प हो(1)**
- राम्रो सम्बन्ध भनेको सामान्यतया दुई व्यक्तिहरू बीचको गहरी, सहयोगी र सन्तुष्ट पार्ने सम्बन्ध हो। (1, 4)
- यी नष्कर्षहरू अर्को अध्ययन (5) सँग पनि मिल्दोजुल्दो छन् जसले **आधारभूत वित्तीय सुरक्षाभन्दा बाहिर गएपछि हाम्रो खुशी उल्लेखनीय रूपमा बढ्दैन भन्ने कुरा प्रकट गर्दछ**

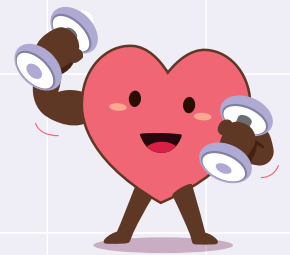
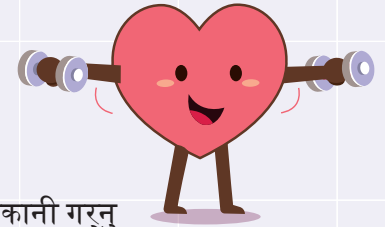


उत्तरहरू:
1. (iv) 85 वर्ष
2. (iii) अन्तरव्यक्तिगत सम्बन्धहरू



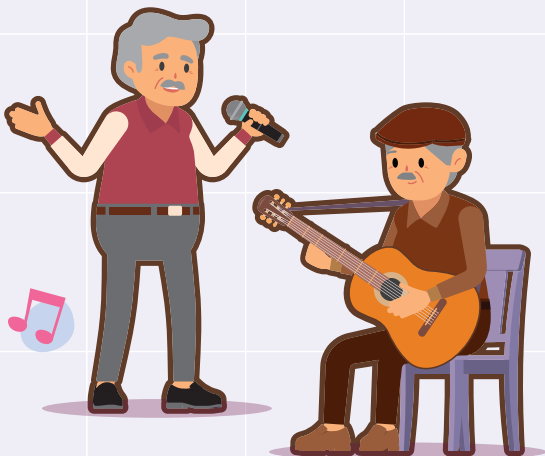
राम्रो पारस्परिक सम्बन्ध कायम राख्नु कनि महत्त्वपूर्ण छ र यो कसरी गर्ने? यो खुशीसँग कसरी सम्बन्धति छ?

- अध्ययनले राम्रो पारस्परिक सम्बन्ध भएका व्यक्तिहरू खुसी हुने, राम्रो स्मरणशक्ति र स्वास्थ्य हुने र लामो समयसम्म बाँच्ने पत्ता लगाएको छ।
- हामी हाम्रो जीवनमा वभिन्न प्रकारका तनावहरूको सामना गर्छौं। जब हामी तनावको सामना गर्छौं, हाम्रो शरीरले लड्नुहोस् वा भाग्नुहोस् 'प्रतिक्रिया' नमिर्नुपर्छ। हामीले मुटुको धड्कन, उच्च रक्तचाप र पसिना बढ्ने जस्ता वभिन्न शारीरिक परिवर्तनहरू अनुभव गर्नुपर्छ। यदि हाम्रो शरीर लामो समयसम्म यस मोडमा रह्यो भने, तनाव हार्मोन र सृजनको उच्च स्तरले बसितारै हाम्रो शरीरका प्रणालीहरूलाई बगिरान सक्छ।
- हामीसँग राम्रो सम्बन्ध भएका साथीहरूले हाम्रो शरीरलाई शान्त पार्न र सन्तुलनमा फर्काउन भूमिका खेल्छन्। हाम्रा आमाबाबु वा साथीसँग कुराकानी गर्नु र उनीहरूलाई हाम्रो असल श्रोता बन्न दनि जतनै सरल छ, यसले हामीलाई मद्दत गर्छ।
- बलियो र घनष्ठ सामाजिक सम्बन्धले हामीलाई भावनात्मक सहयोग प्रदान गरेर, तनाव कम गरेर र खुशीको भावना र आफ्नोपनको भावनालाई बढावा दिएर फाइदा पुर्‍याउँछ।
- हार्वर्ड स्टडी अफ एडल्ट डेभलपमेन्टको वैज्ञानिक अध्ययनले पनिसामाजिक तन्दुरुस्ती **शारीरिक तन्दुरुस्ती जतनै महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा औल्याउँछ। परिवार, साथीभाइ वा घनष्ठ सम्बन्ध राख्ने होस्**, राम्रो अन्तरव्यक्तिगत सम्बन्ध कायम राख्नको लागि हाम्रो सामाजिक तन्दुरुस्ती कायम राख्न नियमि व्यायाम र प्रयास आवश्यक छ।



सामाजिक तन्दुरुस्ती भनेको के हो र हामीले यसलाई कसरी विकास गर्नुपर्छ?

- सामाजिक तन्दुरुस्ती भनेको हामीले अरूसँगको सम्बन्ध **र सम्बन्ध विकास, मूल्याङ्कन र कायम राख्ने क्षमता हो। सामाजिक तन्दुरुस्ती कायम राख्न** वा सुधार गर्न आवश्यक छ, जुन हाम्रो शरीरको शारीरिक तन्दुरुस्ती जस्तै काम गर्दछ।
- सामाजिक जीवनलाई जीवन्त बनाउन हामी केही साना **कार्यहरूबाट सुरु गर्न सक्छौं।** अब एकछनि सोच्नुहोस्, 'केही समयदेखि म कसलाई भेटेको छैन? म कसलाई सम्झन्छु? अब म एकलै बस्नुको सट्टा कससँग खाना खान सक्छु?' उनीहरूलाई फोन गरेर, टेक्स्ट गरेर वा इमेल पठाएर उनीहरूसँग सक्रिय रूपमा सम्पर्कमा रहनुहोस्। साना कार्यहरूबाट प्राप्त हुने सकारात्मक प्रतिक्रियाबाट हामी छक्क पर्न सक्छौं।

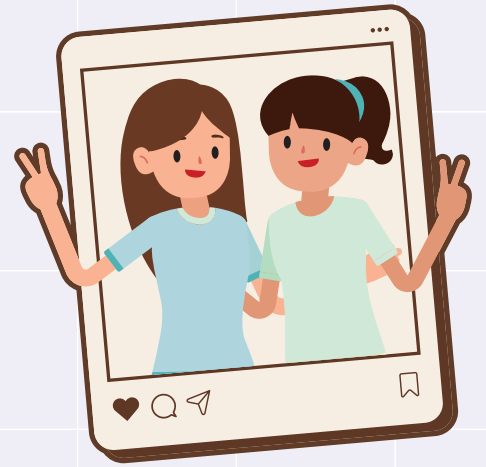


- हामीले अरू मानसिहरूसँग **रमाइलो गर्ने गतिविधिहरूमा भाग लिएर नयाँ सामाजिक सम्बन्ध बनाउन** सक्छौं। यो कुनै पनि गतिविधि हुन सक्छ जस्तै चित्रकला कक्षा, दौड क्लब, पाककला पाठ्यक्रम वा स्वयंसेवा कार्य। यी गतिविधिहरूमा भाग लनि सबैभन्दा राम्रो कुरा के हो भने जब यो हामीलाई रुचि भएको कुरासँग सम्बन्धित हुन्छ तब अरूसँग कुराकानी सुरु गर्न हामीलाई सजिलो हुन्छ। जब हामी बारम्बार अनौपचारिक सम्पर्क गर्छौं तब हामी मानसिहरूको एउटै समूहसँग सहजै सम्बन्ध गाढा बनाउँछौं।



खुशी प्राप्त गर्न हामीले कतविटा सम्बन्धहरू स्थापति गर्नुपर्छ?

- साथीहरूको कुनै सही संख्या हुँदैन। संख्यामा मात्र सीमिति **नहुनु महत्त्वपूर्ण छ।** हामीसँग भएका परिचितहरूको संख्याले हाम्रो सम्बन्ध वा एकलोपनको भावना निर्धारण गर्दैन। हाम्रो जीवन अवस्था वा वैवाहिक स्थितिले पनि हामीलाई एकलोपनबाट मुक्त हुने ग्यारेन्टी दैन। भीडमा वा ववाहमा पनि एकलो महसुस गर्न सम्भव छ।



- वास्तवमा हाम्रो सम्बन्धको गुणस्तर के हो भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण छ।** त्यसकारण, सम्बन्धका कुनै तत्वहरूले हामीलाई सबैभन्दा ठूलो सन्तुष्टिको अनुभूति दिन्छन् भनेर पहिचान गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। हाम्रा अनुभवहरू बुझ्ने, हामीलाई विश्वास गर्न अनुमति दिने र भावनाहरू व्यक्त गर्न मद्दत गर्ने एक जना मात्र साथी, साझेदार वा परिवारको सदस्य भए पनि हाम्रो जीवनमा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्न सक्छ। जीवन कहलिकाहीं चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। यद्यपि, न्यानो र सहयोगी सम्बन्ध हुनुले हामीले सामना गर्ने कठिनाइहरू वरिद्ध ढालको रूपमा काम गर्दछ।



गहरी सम्बन्ध भनेको के हो?

- सम्बन्धहरूलाई पालनपोषण र हेरचाह मार्फत विकास गर्न आवश्यक छ।** उचित ध्यान बनि, अरूसँगको सम्बन्ध बगिरन सक्छ। हाम्रो वर्तमान सम्बन्धको गुणस्तर र हाम्रो लागि महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरूसँगको हाम्रो अन्तरक्रियाको आवृत्तिमा प्रतबिम्बित गरेर सुरु गर्नु उपयोगी हुन सक्छ।

- स्वस्थ र गहरी सम्बन्धमा, **ध्यान, हेरचाह र समर्थन दुईतर्फै बाटो हुन्**
- हामीलाई आवश्यक पर्दा अरूले हामीलाई कसरी हेर्छन् र हामीले कसरी प्रतफल दिन्छौं भनेर मूल्याङ्कन गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।** हामीलाई ऊर्जा दिने सम्बन्धहरू, साथै कुनै न कुनै रूपमा हामीलाई कमजोर पार्न सक्ने सम्बन्धहरूको बारेमा ध्यान दिनुहोस्। यदि हामीले आफूलाई नरिन्तर रूपमा त्यस्तो सम्बन्धमा समय लगानी गरिरहेको पाउँछौं जसले हामीलाई थकति महसुस गराउँछ भने, यो हाम्रो लागि सम्बन्धको समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्ने वा त्यो व्यक्तिसँग बत्ताउने समय घटाउने बारे विचार गर्ने अवसर हुन सक्छ।



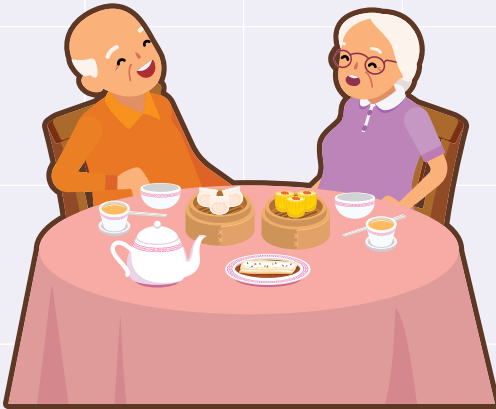
गहरी सम्बन्ध कसरी बढाउने?

- गहरी सम्बन्धलाई पोषण गर्न, प्रश्न १ मा रहेको वैज्ञानिक अध्ययनले देखाउँछ कि पहिलो चरण **भनेको हाम्रो लागि महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरूलाई हाम्रो समय र ध्यान दिनु हो।** मानसिहरूले एकै साथ दुई वा बढी अलग-अलग चीजहरूमा सजलि ध्यान दैनन्। मल्टाटिस्कडि गर्नुको सट्टा, **स्मार्टफोन र अन्य प्रवधिहरूबाट हुने अनावश्यक अवरोधहरू कम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्**
- हामी कसैलाई बुझ्ने प्रयास गरिरहेका छौं भनेर देखाउनाले सम्बन्धलाई उल्लेखनीय रूपमा बढाउन सक्छ।** अर्कोतर्फ, हामीलाई बुझ्नको लागि इमानदार प्रयास गर्ने अरूहरूप्रति हामी बढी सकारात्मक महसुस गर्छौं।





गहरी सम्बन्ध बिकास गर्न कति उमेर ढलियो मानिन्छ?



- 85 वर्ष लामो वैज्ञानिक अध्ययनले संकेत गर्छ कि उमेर कसैको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने नरिणायक कारक होइन। **कसैको लागि कहिल्यै ढलियो हुँदैन।** व्यक्तिहरू प्रायः नयाँ सम्बन्ध स्थापति गर्न धेरै ढलियो भइसकेको मान्छन्, तर यो कहिल्यै त्यस्तो हुँदैन
- उमेर त केवल एउटा संख्या हो। हामी कहिले पनि राम्रो सम्बन्ध बन्ने भनेर भविष्यवाणी गर्न सक्दैनौं तर यसलाई पालनपोषण गर्नु **उचित** हुन्छ

नष्टिकर्षमा, राम्रो पारस्परिक सम्बन्धले हामीलाई स्वस्थ र खुसी राख्छ। हामीले हाम्रा आफन्त र साथीहरूको संख्यामा मात्र ध्यान केन्द्रति गर्नु हुँदैन कनिक हाम्रो सम्बन्धको गुणस्तर सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। सम्बन्धलाई पालनपोषण गर्न कहिल्यै ढलियो हुँदैन। अन्तमा, 'खुशीको मास्टर लक' खोल्ने अन्तमि पासफ्रेज हो



सामाजिक तन्दुरुस्ती कायम राख्नुहोस्

यदि तिपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्यको आवश्यकता छ भने, कृपया 18111 मानसिक स्वास्थ्य सहायता हटलाइनमा कल गर्नुहोस्। यदि तिपाईंले लगातार भावनात्मक पीडा अनुभव गर्नुहुन्छ भने, कृपया सकेसम्म चाँडो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूबाट मद्दत लनुहोस्। थप जानकारीको लागि, कृपया 'खुशीको रहस्यको उलझन' सुविधा शीर्षकमा जानुहोस्:

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



खुशीको रहस्यको
उलझन



के हामी कुरा
गरौवेबसाइट

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



衛生署
Department of Health

2026 मा उत्पादन गरिएको



- (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>