



ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਾਜ ਨੂੰ ਡੀਕੋਡ ਕਰਨਾ

ਆਓ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ 1 ਅਤੇ 2 ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ 'ਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਕੇ ਪਹਲੀ ਦੋ 'ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਫੋਟੋ ਤਾਲੇ' ਨੂੰ ਅਨਲੌਕ ਕਰੀਏ। ਫਰਿ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤ ਵੱਲ 'ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮਾਸਟਰ ਤਾਲੇ' ਨੂੰ ਅਨਲੌਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈ ਜਾਣਗੇ। ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰੋ!



ਇਤਿਹਾਸ ਵੱਲੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਵਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਕਨਿ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?

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

** ਇਸ ਪਨੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਖੋ



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਵੱਲੋਂ ਵਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਸਿ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲੋਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਕੀ ਹੈ?

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| (i) ਦੌਲਤ | (iv) ਸਹਿਤ |
| (ii) ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧ | (v) ਸੁੰਦਰਤਾ |
| (iii) ਕਰੀਅਰ/ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ | (vi) ਬੁੱਧੀ |

** ਇਸ ਪਨੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਖੋ



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਵੱਲੋਂ ਵਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਕਸਿ ਬਾਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹਨ? ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀਉ ਹਨ?

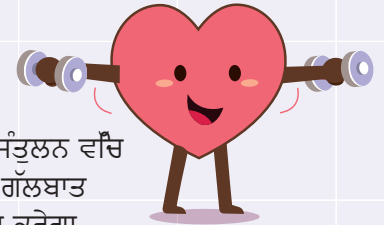
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਵੱਲੋਂ ਵਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਹਾਰਵਰਡ ਸਟੱਡੀ ਆਫ ਐਡਲਟ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖੀ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ 1938 ਵੱਲੋਂ 724 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਹਿਨਤ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਮੂਲ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ 1,300 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੰਸ਼ਜਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੂਲੀਅਤ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹਿ ਹੈ (1, 2, 3)
- ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ (1)
- ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਰਸ਼ਿਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ, ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਸਬੰਧ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (1, 4)
- ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ (5) ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਪਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ





ਚੰਗੇ ਅੰਤਰ-ਵਾਿਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਕਾਿਉ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਵਿ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਵਿ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ?

- ਅਧਐਨ ਵਾਿਚ ਪਾਇਆ ਗਾਿਆ ਹੈ ਕੀ ਚੰਗੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਿਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸਤ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਬਹਿਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ
- ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਲੜਾਈ-ਜਾਂ-ਉਡਾਣ' ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਲਾਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਦਲਿ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਵਾਿਚ ਵਾਧਾ ਵਰਗੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਮੋਡ ਵਾਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਮਿਟਮਾਂ ਨੂੰ ਵਗਿਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਿਚ ਵਾਪਸ ਲਾਿਉਣ ਵਾਿਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਭਾਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕਸਿ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਨਿ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਦਾਿਉ, ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਿਉਂਦੇ ਹਨ
- ਹਾਰਵਰਡ ਸਟੱਡੀ ਆਫ਼ ਐਡਲਟ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ ਵਗਿਆਨਕ ਅਧਐਨ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕੀ **ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜਨਿ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।** ਚੰਗੇ ਅੰਤਰ-ਵਾਿਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਯਿਮਤ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਰਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਕਸਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ



ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਸਲ ਵਾਿਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਕਵਿ ਵਕਿਸਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਜਸਿ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਕਿਸਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਕੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲ ਕੱਢੋ, 'ਮੈਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਸਿ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਲਿਆ? ਮੈਨੂੰ ਕਸਿ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਸਿ ਨਾਲ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?' ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ, ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਭੇਜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਛੋਟੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡਬੈਕ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
- ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਧੀਆਂ ਵਾਿਚ ਹਾਿਸਾ ਲੈ ਕੇ ਨਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਨਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਵਿ ਕੀ ਡਰਾਇੰਗ ਕਲਾਸਾਂ, ਰਨਗਿ ਕਲੱਬ, ਰਸੋਈ ਕੋਰਸ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਧੀਆਂ ਵਾਿਚ ਹਾਿਸਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਸਿ ਅਜਹਿ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਵੇ ਜਸਿ ਵਾਿਚ ਸਾਡੀ ਦਲਿਚਸਪੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਬਨਿ ਕਸਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਾਂਗੇ





ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੜੀ ਰਸਿਤੇ ਬਣਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ?

- ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਹੀ ਗਣਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗਣਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਟਿੱਕੀ ਨਾ ਰਹੀਏ। ਸਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧ ਜਾਂ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਨਰਿਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਸਾਡੀਆਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਭੀੜ ਵੱਚਿ ਜਾਂ ਵਾਿਆਹ ਵੱਚਿ ਵੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ



- ਅਸਲ ਵੱਚਿ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਰਸਿਤਿਆਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਰਸਿਤਿਆਂ ਵੱਚਿ ਕਹਿੰਦੇ ਤੱਤ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਰਿਫ਼ ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇਣ ਵੱਚਿ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦਿਗੀ ਕਈ ਵਾਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨੀਘਿ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਬੰਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਵਰਿੱਧ ਢਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਡੂੰਘਾ ਰਸਿਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਰਾਹੀਂ ਵਕਿਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬੰਨਾਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਵਗਿੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਥਿਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ

- ਸਹਿਤਮੰਦ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵੱਚਿ, ਧਿਆਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ-ਪਾਸੜ ਸੜਕ ਹਨ

- ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਾਡੀ ਕਵਿੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਵਿੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਸਿਤਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਸਿਤਿਆਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕਸਿ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਥਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਅਜਹਿ ਰਸਿਤੇ ਵੱਚਿ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਰਸਿਤੇ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵਕਿਤੀ ਨਾਲ ਬਤਿਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਚਿਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਰਸਿਤੇ ਨੂੰ ਕਵਿੰ ਪਾਲਿਆ ਜਾਵੇ?

- ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਰਸਿਤੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਵੱਚਿ ਵਗਿਯਾਨਕ ਅਧੀਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਕਦਮ ਹੈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਮਲਟੀਟਾਸਕਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਭਟਕਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਸਿ ਵੱਚਿ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

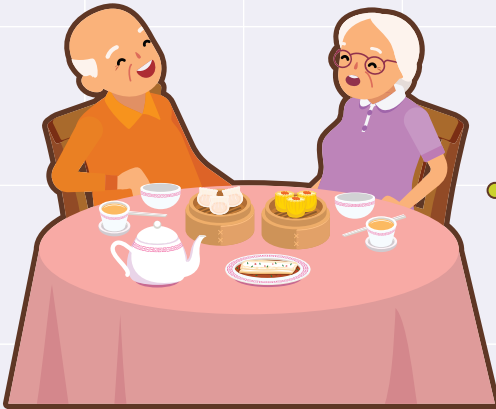


- ਇਹ ਦਖਿਉਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਸਿ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਰਸਿਤੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਖਿਉਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਸਿ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਰਸਿਤੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ





ਭੂਘੇ ਰਸ਼ਿਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਕੀਨੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?



- 85 ਸਾਲ ਲੰਬੇ ਵਗਿਆਨਕ ਅਧਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਕਸਿ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਰਿਣਾਇਕ ਕਾਰਕ ਨਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਸਿ ਲਈ ਵੀ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਵਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਰਸ਼ਿਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਹਾ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ
- ਉਮਰ ਸਰਿਫ਼ ਇੱਕ ਸੰਖਿਆ ਹੈ। ਅਸੀ ਕਦੇ ਵੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਚੰਗੇ ਰਸ਼ਿਤੇ ਕਦੇ ਬਣਨਗੇ ਪਰ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਯੋਗ ਹੈ

ਸਾਣਿ ਵਜੋ, ਚੰਗੇ ਅੰਤਰ-ਵਅਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧ ਸਾਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਸ਼ਿਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੀ ਗਣਿਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਉਕਿ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸਭ ਤੋ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਰਸ਼ਿਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਅੰਤ ਵੱਚ, 'ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮਾਸਟਰ ਲੋਕ' ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਅੰਤਮਿ ਪਾਸਵਰੇਜ਼ ਹੈ



ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 18111 ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਲਗਾਤਾਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਜਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋ ਮਦਦ ਲਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 'ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਾਜ਼ ਨੂੰ ਡੀਕੋਡਿਗਿ' ਵਸ਼ਿਸ਼ਤਾ ਵਸ਼ਿ 'ਤੇ ਜਾਓ:

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



ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



ਸੈੱਲ ਵੀ ਟਾਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



衛生署
Department of Health

2026 ਵੱਚ ਤਅਿਅਰ ਕੀਤਾ ਗਅਿਆ

- (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>