



Pagde-decode sa Sekreto ng Kaligayahan

Gagawa tayo ng mga paghula sa mga sagot ng mga tanong 1 at 2 sa ibaba upang ma-unlock ang unang dalawang 'Mini na Mga Susi ng Kaligayahan'. Saka basahin ang natirang mga tanong at impormasyon na humahantong na mabubuksan mo ang 'Master na Susi ng Kaligayahan' sa hulihan. Sana swertehin ka at magsaya!



Ilang taon na ang pinakamahabang pagsasagawa ng siyentipikong pag-aaral ng buhay-pantao sa kasaysayan?

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

*** Tingnan ang sagot sa ibaba ng pahinang ito*



Alinsunod sa siyentipikong pag-aaral sa tanong 1, ano ang pinakamahalagang salik na nag-aambag sa kaligayahan ng isang tao?

- | | |
|------------------------------------|------------------|
| (i) Kayamanan | (iv) Kalusugan |
| (ii) Interpersonal na mga relasyon | (v) Kagandahan |
| (iii) Karera/Akademikang tagumpay | (vi) Katalinuhan |

*** Tingnan ang sagot sa ibaba ng pahinang ito*



Ano ang tungkol at ang mga natuklasan sa siyentipikong pag-aaral sa tanong 1? Bakit mahalaga sa atin ang mga natuklasang ito?

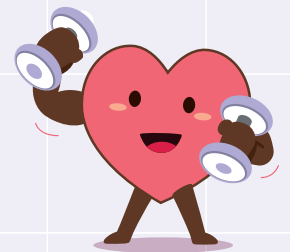
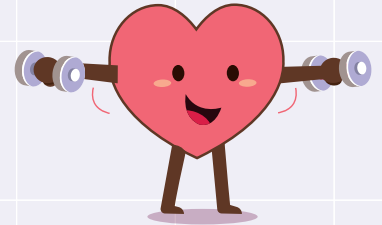
- Ang siyentipikong pag-aaral sa tanong 1 ay isinagawa ng Harvard Study of Adult Development sa kaligayahang pantao. Ito ay nagsimula ng masipag na pagsusunod ng 724 na mga kalahok noong 1938 at ito ay patuloy na tumatakbo kasama ang kasalukuyang paglahok mula sa higit 1,300 na mga inapo ng orihinal na mga kalahok (1, 2, 3)
- Ang mga natuklasan ay nagpahiwatig na kung gagawin natin ang **ISANG nag-iisang desisyon** upang bigyang daan para sa ating kagalingan at kaligayahan, ang **pagbibigay-prioridad sa pagpapaunlad ng mabubuting mga relasyon** ay ang pinakamainam na pagpipilian (1)
- Ang mabuting relasyon ay karaniwang nailalarawan sa pamamagitan ng isang malalim, sumusuporta at kasiya-siyang koneksyon sa pagitan ng dalawang tao (1, 4)
- Pare-pareho rin ang mga natuklasang ito sa isang pag-aaral (5) na nagbubunyag na ang ating **kaligayahan ay hindi lubos na nadaragdagan kapag lumampas na tayo sa pangunahing seguridad sa pananalapi**





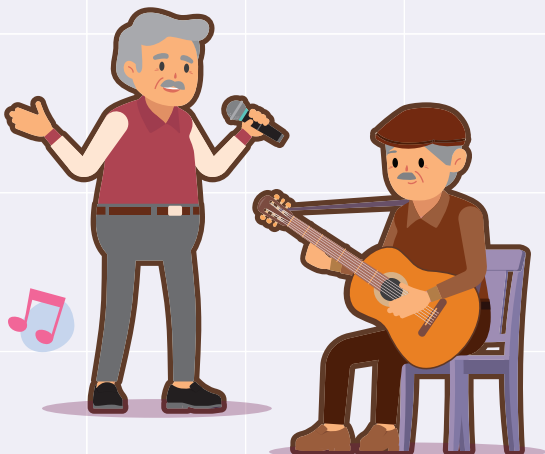
Bakit mahalagang pananatilihin ang mabuting interpersonal na mga relasyon at paano ito gagawin? Paano ito naiuugnay sa kaligayahan?

- Natuklasan ng pag-aaral na ang mga indibidwal na may mabubuting mga relasyon ay may posibilidad na maging mas masaya, magkaroon ng mas mahusay na memorya at kalusugan, at mabuhay nang mas matagal
- Iba't ibang uri ng stress ang nararanasan natin sa ating buhay. Kapag nakakaranas tayo ng stress, ang ating mga katawan ay nagpapakita ng tugon na "laban o tumakas". Makakaranas tayo ng iba't ibang mga pagbabagong pisyolohikal tulad ng pagtaas sa rate ng puso, presyon ng dugo at pagpapawis. Kung ang ating mga katawan ay mananatili sa ganitong mode sa mahabang panahon, ang matataas na mga antas ng mga stress hormones at pamamaga ay maaaring nakakasira sa sistema ng ating katawan
- Ang mga kasama na may mabubuting mga relasyon sa atin ay gumanap ng papel sa pagpapakalma ng ating mga katawan at pagbabalik nito sa balanse. Kasingsimple ng pakikipag-usap sa ating mga magulang o kaibigan at hayaan silang maging mabuting tagapakinig natin na makakatulong sa atin
- Malakas at malapit na mga koneksyon sa lipunan ay nakikinabang sa atin sa pamamagitan ng pagbibigay ng emosyonal na suporta, pag-iwas sa stress at pagpapaunlad ng pakiramdam ng kaligayahan at pakiramdam ng pagiging kabilang
- Ang siyentipikong pag-aaral ng Harvard Study of Adult Development ay itinuturo din na ang **panlipunang kalakasan ay kasinghalaga ng pisikal na kalakasan**. Palagihang mga ehersisyo at pagsisikap ay kailangan upang pananatilihin ang ating panlipunang kalikasan upang mapapanatili ang mabubuting mga relasyon, maging sa pamilya, mga kaibigan o sa isang malapit na tao



Ano nga ba ang panlipunang kalakasan at paano natin ito dapat paunlarin?

- Ang panlipunang kalakasan ay **ang kakayahang ating paunlarin, suriin at panatilihin ang ating mga relasyon at mga koneksyon sa iba**. Ang panlipunang kalakasan ay kailangang mapanatili o mapabuti, na gumagana sa katulad na paraan ng pisikal na kalakasan ng ating katawan
- Maaari tayong **magsisimula sa ilang maliliit na mga aksiyon** upang bigyang-buhay ang buhay panlipunan. Maglaan ng sandali upang pag-isipan ito ngayon, 'Sino ang matagal ko nang hindi nakakausap? Sino ang nami-miss ko? Sino kaya ang makakasama ko sa hapunan ngayon sa halip na mag-iisa?' Makipag-ugnayan sa kanila nang aktibo sa pamamagitan ng pagtawag sa kanila sa telepono, pagte-text o pagpapadala sa kanila ng email. Maaaring mabigla tayo sa positibong mga feedback na matatanggap mula sa maliliit na mga aksiyon

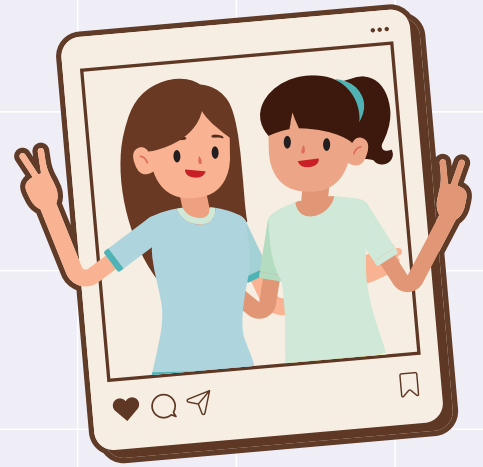


- Maaari tayong **makakagawa ng bagong mga koneksiyon ng panlipunan sa pamamagitan ng paglalahok sa mga aktibidad na ikinasaya natin** kasama ang ibang mga tao. Maaaring ito ay anumang aktibidad tulad ng mga klase ng pagguguhit, mga club ng pagtatakbo, mga kurso ng pagluluto o gawaing boluntaryo. Ang pinakamabuting tungkol sa paglalahok sa mga aktibidad na ito ay mas madali na makikipag-usap sa iba kapag may kaugnayan ito sa isang bagay na interesado tayo. Mas mapapalalim natin ang ating mga relasyon sa parehong grupo ng mga tao nang walang kahirap-hirap kapag paulit-ulit tayong nakikipag-ugnayan nang hindi sinasadya



Ilang mga relasyon ang ating maitatag upang makamit natin ang kaligayahan?

- Walang tamang bilang ng mga kasama. Mahalaga na **huwag laging nakatuon sa mga numero**. Ang bilang ng mga kakilala natin ay hindi tumutukoy sa ating pakiramdam ng koneksyon o kalungkutan. Ang ating kalagayan sa pamumuhay o katayuan sa pag-aasawa ay hindi rin garantiya na malaya tayo sa kalungkutan. Posibleng makakaramdam ng kalungkutan sa gitna ng maraming tao o maging sa buhay may asawa
- Ang mahalaga talaga ay ang kalidad ng ating mga relasyon**. Samakatuwid, mahalagang tukuyin kung anong mga elemento sa mga relasyon ang nagdudulot sa atin ng pinakamalaking pakiramdam ng katuparan. Kahit mayroon lamang isang kaibigan, kasosyo o miyembro ng pamilya na nakakaintindi ng ating mga karanasan, ay nagbibigay-daan sa atin na magtiwala at tumutulong sa atin na mailabas ang mga emosyon na maaari ding magkaroon ng malaking epekto sa ating buhay. Ang buhay ay maaaring maging mahirap paminsan-minsan. Gayunpaman, ang pagkakaron ng mainit at sumusuportang mga koneksyon na nagsisilbing panangga laban sa mga paghihirap na ating kinakaharap



Ano nga ba ang malalim na relasyon?

- Ang mga ugnayan ay kailangang paunlarin sa pamamagitan ng pag-aaruga at pag-aalaga**. Kung walang wastong atensyon, maaaring lumala ang koneksyon sa iba. Makakatulong na magsimula sa pamamagitan ng pagninilay-nilay sa kalidad ng ating kasalukuyang mga relasyon at ang prikwensya ng ating pakikipag-ugnayan sa mga taong mahalaga sa atin
 - Sa malulusog at malalim na mga relasyon, **atensiyon, pag-aalaga at suporta ay dalawang paraang mga daan**
 - Mahalaga na tamasahin kung paano ang iba nakikiugnayan sa atin kapag kinakailangan natin sila at paano tayo tumutugon**. Bigyang-pansin ang mga relasyong nagbibigay sa atin ng lakas, pati na rin ang mga maaaring magpahina sa atin sa ilang paraan. Kung palagi nating nauubos ang ating oras sa isang relasyon na nagpaparamdam sa atin ng pagod, maaaring ito na ang pagkakataon para pagbutihin natin ang pangkalahatang kalusugan ng relasyon o isaalang-alang ang pagbabawas ng oras na ginugugol natin kasama ang taong iyon



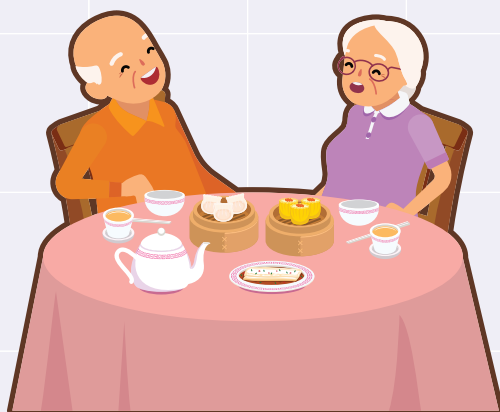
Paano mag-aruga ng malalim na relasyon?

- Upang arugahan ang malalim na relasyon, ang siyentipikong pag-aaral sa tanong 1 ay nagpapakita na ang unang hakbang ay **magbigay ng ating panahon at atensiyon sa taong mahalaga sa atin**. Hindi madaling magbibigay atensiyon ang mga tao sa dalawa o higit pang mga bagay na magkakasabay. Sa halip na mag-multitask, subukang **bawasan ang hindi kinakailangang mga pang-abala, kabilang yoong mula sa mga smartphone at iba pang mga teknolohiya**
- Sa pagpapakita natin na **sinusubukang unawain ang isang tao** maaaring lubos na mapahusay ang relasyon. Sa kabilang banda, mas positibo ang ating pakiramdam sa iba na nagpapakita ng taimtim na pagsisikap na maunawaan tayo





Ilang taon ang itinuturing na huli upang arugahan ang malalim na relasyon?



- Ang 85-taong-mahabang siyentipikong pag-aaral ay nagpapahiwatig na ang edad ay hindi salik na tumutukoy upang gagawa ng positibong mga pagbabago sa buhay ng isang tao. Hindi iyon **huli para sa sinuman**. Madalas iniisip ng mga tao na huli na ang lahat para sa kanila na magtatag ng bagong mga relasyon, ngunit hindi ito kailanman nangyayari
- Ang edad ay numero lamang. Hindi natin mahuhulaan kung kailan ang mabubuting mga relasyon ay matatayo ngunit **ito ay sulit** na aarugahan

Sa pagtatapos, ang magandang interpersonal na mga relasyon ay magpapanatili sa atin na mas malusog at mas masaya. Hindi tayo nakapirme sa bilang ng ating mga kamag-anak at mga kaibigan dahil ang kalidad ng ating relasyon ay ang pinakamahalaga. Panghuli, ang huling passphrase para ma-unlock ang 'Master na Susi ng Kaligayahan' ay



PANATILIHIN ANG KAANGKUPAN SA PANLIPUNAN

Kung mayroon kang mga pangangailangan sa kalusugan ng pag-iisip, mangyaring tawagan ang 18111 Mental Health Support Hotline. Kung palagi kang nakakaranas ng emosyonal na pagkakabalisa, mangyaring humingi ng tulong mula sa mga propesyonal ng alagang pangkalusugan sa lalong madali.

Para sa higit na impormasyon, mangyaring bisitahin ang tampok na usapin 'Pagde-decode sa Sekreto ng Kaligayahan':

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



Pagde-decode sa
Sekreto ng Kaligayahan



Website na
Mag-uusap Ba Tayo

陪我講
SHALL WE TALK



衛生署
Department of Health

Ginawa noong 2026



Mga Reperensiya

- (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>