

मार्च: 2024 मूल्य: ₹ 75



सी एस आई आर प्रकाशन

विज्ञान प्रगति

सुख और उम्र के रिश्ते का विज्ञान

इस अंक के आकर्षण

- ▶ अद्भुत है 'डेमोसेल क्रेन'
- ▶ हिमालयी जैवसंपदा को उन्नत करता 'हिमालय जैवसंपदा प्रयोगिकी संस्थान'
- ▶ वाइब्रेंट विलेज : आओ चलें पहाड़ों के गांवों की ओर
- ▶ अमरुद एक पौष्टिक फल
- ▶ जैव उपचार से संभव होगा अपशिष्ट प्रबंधन
- ▶ गाद से गहराता नदियों का संकट
- ▶ हाइड्रोजन से शक्ति संपन्न विमान

विषय सूची

ISSN 0042-6075



भारत का विज्ञान संस्थान
The Indian Academy of Sciences

विज्ञान
प्रगति

सीएसआईआर-राष्ट्रीय विज्ञान संचार एवं नीति अनुसंधान संस्थान (निस्पर)
वैज्ञानिक तथा औद्योगिक अनुसंधान परिषद् का हिन्दी मासिक

वर्ष : 72 | मार्च 2024
अंक : 03 | पूर्णांक : 838
मूल्य : ₹ 75

लेख

- अद्भुत है 'डेमोसेल क्रेन'
वासंती रामचंद्रन 22
- हिमालयी जैवसंपदा को उन्नत करता 'हिमालय जैवसंपदा
प्रौद्योगिकी संस्थान'
जनमेजय मणि त्रिपाठी 27
- वाइब्रेंट विलेज आओ चलो पहाड़ों के गांवों की ओर
हरेन्द्र कुमार 34
- अमरुद एक पौष्टिक फल
कृष्णा नन्द पाण्डेय 37
- जैव उपचार से संभव होगा अपशिष्ट प्रबंधन
सुहानी शर्मा 43
- गाद से गहराता नदियों का संकट
पंकज चतुर्वेदी 50



- हिन्दी के विकास में कृत्रिम मेधा की भूमिका
सुधीर कुमार कश्यप, ललन कुमार एवं मनोरंजन कुमार वर्मा 53

लघु लेख

- हाइड्रोजन से शक्ति संपन्न विमान
कुलवंत सिंह एवं रश्मि वाण्य 48

रिपोर्ट

- एनडीएमसी 60

आमुख कथा

सुख का उम्र से गहरा रिश्ता है
नेहा त्रिपाठी

8



विशेष लेख

भारतीय वैज्ञानिक उपलब्धियों का
महोत्सव आईआईएसएफ-2023
शुभ्रता मिश्रा

13



स्तम्भ

विज्ञान गल्प	56
विज्ञान कविता	59
विज्ञान क्विज	62
खेल-खेल में गणित	64

सुख का उम्र से गहरा रिश्ता है

नेहा त्रिपाठी



विश्व सुख दिवस हर साल 20 मार्च को मनाया जाता है। इसका मकसद दुनिया भर में सुख और खुशियों के महत्व को साझा करना और समझाना है। ये दिन हमें याद दिलाता है कि जीवन में सफलता सिर्फ आर्थिक प्रगति या सामाजिक स्थिति में वृद्धि तक सीमित नहीं है, बल्कि ये आंतरिक संतोष और खुशी की अनुभूति से भी मिलती है। इस लेख में, हम विज्ञान के लेंस से सुख की खोज में डुबकी लगाएंगे और जानेंगे कि विज्ञान के अनुसार सुख की उम्र क्या है, साथ ही कुछ रोचक शोध और अध्ययनों पर प्रकाश डालेंगे जो सुख की व्याख्या करते हैं।

सुख का विज्ञान और हॉर्मोन्स

सुख और खुशी पर होने वाले वैज्ञानिक शोध ने हमें दिखाया है कि खुशी केवल एक भावना नहीं, बल्कि एक जटिल प्रक्रिया है जिसमें हमारे दिमाग, शरीर, और पर्यावरण का गहरा संबंध होता है। न्यूरोसाइंस, मनोविज्ञान, और सामाजिक विज्ञान के क्षेत्रों में होने वाले

“

पहला सुख निरोगी काया... दूजा सुख घर में हो माया... तीजा सुख कुलवंती नारी.... चौथा सुख सुत आज्ञाकारी....

तात्पर्य :

जीवन का पहला सुख है अच्छा स्वास्थ्य... दूसरा सुख है धन सम्पन्नता.... तीसरा सुख है अच्छी पत्नी..... और चौथा सुख है आज्ञाकारी संतान....

”

अध्ययनों ने सुख की बेहतर समझ प्रदान की है। उदाहरण के लिए, सेरोटोनिन, डोपामीन, एंडोर्फिन, और ऑक्सीटोसिन जैसे रसायनों को सुख और आनंद के अनुभव से जोड़ा गया है। इन हॉर्मोन्स का उत्पादन किसी विशेष उम्र में सबसे अधिक होने के बजाय व्यक्तिगत जीवनशैली, स्वास्थ्य, सामाजिक संबंधों और व्यक्तिगत अनुभवों जैसे कारकों पर निर्भर करता है।

वैज्ञानिक अध्ययनों के अनुसार, लोग अलग-अलग उम्र में खुशी के विभिन्न स्तरों का अनुभव कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, युवावस्था में उत्साह और नवीनता की तलाश में डोपामीन का उच्च स्तर हो सकता है, जबकि वृद्धावस्था में जीवन की संतुष्टि और स्थिर सामाजिक संबंधों के कारण ऑक्सीटोसिन और सेरोटोनिन के स्तर में वृद्धि हो सकती है। ये भी महत्वपूर्ण है कि खुशी के हॉर्मोन्स का स्तर



न केवल उम्र पर, बल्कि व्यक्तिगत व्यवहार, जैसे कि व्यायाम, स्वस्थ आहार, पर्याप्त नींद, और सकारात्मक सोच जैसे कारकों पर भी निर्भर करता है।

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, दिल्ली में नैदानिक मनोविज्ञानी रह चुकीं डॉ. मंजू मेहता बताती हैं कि 'खुशी के लिए डोपामीन हॉर्मोन बहुत ज़रूरी है। हमारे शरीर में ये हॉर्मोन रिलीज़ होगा तभी हम खुश रहेंगे। हमारे दिमाग में एक केंद्र होता है जिस पर डोपामीन का असर होता है। और ये हॉर्मोन रिलीज़ कैसे होता है? इसे लेकर भी काफी शोध किया गया, तो पता चला कि अगर आप छोटे-छोटे काम में खुशी महसूस करें, तो ये हॉर्मोन अपने आप रिलीज़ होगा और आपको खुशी का एहसास देगा। जैसे आप ये मत सोचिए कि आपको अपने रूटीन के हिसाब से काम पूरे करने हैं, बल्कि उसमें खुशी ढूँढ़ें, तो बेहतर होगा।'

उम्र के विभिन्न पड़ावों में खुशी के हॉर्मोन्स के स्तर में परिवर्तन होता है, जो जैविक, मनोवैज्ञानिक, और सामाजिक कारकों से

प्रभावित होते हैं। यहाँ एक सामान्य अवलोकन दिया जा रहा है जो उम्र के साथ हॉर्मोन्स के स्तर के बदलावों को दर्शाता है:

बचपन और किशोरावस्था

डोपामीन : ये उम्र नए अनुभवों और जोखिम लेने की ओर झुकाव के कारण डोपामीन के उच्च स्तरों से जुड़ी होती है। खेलने, सीखने, और सामाजिक संबंधों से खुशी मिलती है।

एंडोर्फिन : शारीरिक गतिविधियाँ और हैंसो एंडोर्फिन के उत्पादन को बढ़ाते हैं, जो दर्द और तनाव को कम करते हैं।

युवावस्था और वयस्कता

सेरोटोनिन : करियर, रिश्ते, और व्यक्तिगत उपलब्धियाँ इस उम्र के दौरान सेरोटोनिन के स्तर को प्रभावित करती हैं। स्थिरता और संतोष सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ा सकते हैं।

ऑक्सीटोसिन : पारिवारिक बंधन, मित्रता, और रोमांटिक संबंध ऑक्सीटोसिन का उत्पादन बढ़ाते हैं, जिसे 'प्रेम हार्मोन' भी कहा जाता है।

मध्य आयु

डोपामीन और सेरोटोनिन : इस उम्र में करियर की सफलता और पारिवारिक स्थिरता जैसी जीवन की उपलब्धियों और संतुष्टि, डोपामीन और सेरोटोनिन के स्तर को प्रभावित कर सकती हैं।

बृद्धावस्था

सेरोटोनिन और ऑक्सीटोसिन : जीवन के इस पड़ाव में, लोगों में संतोष और खुशी की भावनाएं ज्यादा होती हैं, जिससे सेरोटोनिन और ऑक्सीटोसिन का स्तर बढ़ सकता है। समुदाय और पारिवारिक सम्बन्धों पर जोर दिया जाता है।

वैसे व्यक्तिगत अनुभव इनसे भिन्न हो सकते हैं। व्यक्तिगत जीवनशैली, स्वास्थ्य, और सामाजिक सम्बन्ध भी इन हॉर्मोन्स के स्तर को प्रभावित करते हैं।

सुख की उम्र : वैज्ञानिक खोज

विज्ञान ने यह भी खोजा है कि सुख का अनुभव उम्र के साथ बदलता है। 'नेचर ह्यूमन बिहेवियर' पत्रिका में प्रकाशित हुए एक अध्ययन ने बताया कि खुशी का स्तर जीवन के अलग अलग चरणों में उतार-चढ़ाव का अनुभव करता है, जिसमें युवावस्था और वृद्धावस्था में उच्चतम स्तरों को देखा गया है। इस अध्ययन के अनुसार, लोग अक्सर अपने 20 के दशक के अंत और 30 के दशक की शुरुआत में और फिर 60 के दशक में उच्चतम सुख का अनुभव करते हैं। इससे पता चलता है कि जीवन के विभिन्न चरणों में हमारी प्राथमिकताएँ और उम्मीदें कैसे बदलती हैं, वह हमारे सुख के स्तरों को प्रभावित कर सकती हैं।

इस संदर्भ में यू आकार का खुशी का चक्र बहुत प्रचलित है। ये बताता है कि अट्ठारह या उससे पहले की उम्र में आप खुश होते हैं। फिर ये खुशी कम होने लगती है और 45-50 के आस-पास जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, चीजें बेहतर होती जाती हैं। वैसे ये भी समझना होगा कि हर व्यक्ति की अपनी विशेषताएँ हैं, जिस पर बहुत कुछ निर्भर करता है। इसलिए एक ही उम्र में अगर आप अलग-अलग लोगों को डेट करोगे तो सब का खुशी का स्तर अलग-अलग मिलेगा। अगर उनके हालात कुछ हद तक एक जैसे हों, तब भी। एक रिसर्च कहती है कि 36 के आस-पास की जो उम्र है, वो सबसे खुशी की होती है। उन्होंने कारण भी दिए जैसे ये वो

दुनिया के टॉप 10 सबसे सुखी देशों की सूची

😊 फिनलैंड	
😊 डेनमार्क	
😊 आइसलैंड	
😊 इज़राइल	
😊 नीदरलैंड्स	
😊 स्वीडन	
😊 नॉर्वे	
😊 स्विट्ज़रलैंड	
😊 लक्ज़मबर्ग	
😊 न्यूज़ीलैंड	

‘वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट’ से ‘इंडिया हैप्पीनेस रिपोर्ट’ तक

वर्ल्ड हैप्पीनेस डे के संदर्भ में हर साल ‘वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट’ प्रकाशित की जाती है। 2023 की ‘वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट’ के अनुसार, दुनिया के सबसे सुखी देशों में फिनलैंड लगातार छठे वर्ष के लिए सूची में सबसे ऊपर है। इसके बाद डेनमार्क, आइसलैंड, इज़राइल, और नीदरलैंड्स का स्थान है। यूरोपीय देश, जैसे कि स्वीडन, नॉर्वे, स्विट्ज़रलैंड, और लक्ज़मबर्ग, टॉप 10 में शामिल हैं। इनके अलावा, यूरोप के बाहर से केवल इज़राइल और न्यूज़ीलैंड ने टॉप 10 में जगह बनाई है, जिसमें न्यूज़ीलैंड दसवें स्थान पर है। इस सूची में भारत का स्थान 126वां है, जिसका मतलब है कि जब सुख की बात आती है तो भारत कई अन्य देशों से पीछे है।



दौर है जहां आपने सब सुलझा लिया है। ये वो दौर है जहां आपके जीवन में थोड़ा सामंजस्य है। यहाँ आपके दोस्त भी वो हैं जिन्हें आपने जाँच परख कर अपने जीवन में बचा कर रखा है। आखिरी स्टेज पर जब हम कहते हैं कि साठ-सतर की उम्र पर जब खुशहाली ज्यादा मापी जाती है, उसकी भी यही वजह है कि आपने अपने जीवन की मुश्किलें हल करना सीख लिया है और आप अब ज़्यादा विवेकशील हैं।

भारतीय प्रयोगिकी संस्थान दिल्ली के मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान विभाग में

मनोविज्ञान की प्रोफेसर डॉ. कमलेश सिंह मानती हैं कि ‘सबसे ज्यादा खुश रहने की उम्र के बारे में जानना बहुत दिलचस्प है। मैं अपनी कक्षा के बच्चों से भी यह सवाल पूछती हूँ। वे अक्सर कहते हैं कि ये मस्ती और खेलने के समय सबसे ज्यादा खुश रहते हैं। उनके लिए वो समय सबसे अच्छा होता है। ये रिसर्च से भी साबित हुआ है कि जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, खुशी कम होती जाती है। इसका कारण है कि जब हम बड़े होते हैं, तो हमारे पास ज्यादा जिम्मेदारियाँ और समस्याएँ होती हैं। इसके

साथ ही, तनाव और प्रेशर भी बढ़ते जाते हैं। जब हमने कॉलेज के छात्रों पर रिसर्च की, तो हमें पता चला कि उनकी खुशी का स्तर उनके पहले साल के बाद से कम होने लगता है। यह इस बात को दिखाता है कि तनाव धीरे-धीरे बढ़ता जा रहा है। जब हम पूरे जीवन की बात करते हैं, तो हम देखते हैं कि चालीस से पचास साल की उम्र में खुशी कम होती है। इसे हम ‘मिडल लाइफ डिप’ कहते हैं। इसका मतलब है कि चालीस-पचास की उम्र में खुशी घटने लगती है, लेकिन जब हम उससे आगे बढ़ते हैं, तो हम फिर से ज्यादा खुश हो जाते हैं क्योंकि हमारे पास काम कम होता है और हमें ज्यादा आराम मिलता है। हालाँकि यहाँ स्वास्थ्य से जुड़ी दिक्कतें ज़रूर होती हैं।’

खुशी से जुड़े कोर्स

देश-विदेश में खुशी से जुड़े तरह तरह के कोर्स चल रहे हैं, और इन कोर्स में एडमिशन के लिए उम्र की कोई बंदिश नहीं है। मशहूर हार्वर्ड यूनिवर्सिटी का कोर्स दुनिया भर में मशहूर है। यहाँ के वैज्ञानिकों ने 1938 के ग्रेट डिप्रेशन के दौर में एक रिसर्च स्टडी शुरू की थी। ये दुनिया का सबसे लंबा रिसर्च है जो अभी भी चल रहा है। अस्सी सालों से भी ज्यादा समय से चल रहे इस हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडवल्ड डेवलपमेंट ने हार्वर्ड के ही 268 लोगों पर स्टडी शुरू की थी। बाद में उनकी पत्नियाँ और बच्चों समेत और लोगों को भी शामिल किया गया। रिज़ल्ट्स कहते हैं कि खुशी पर असर डालने वाले सारे कारक एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

इसी तरह भारत में भी कई कोशिशें की जा रही हैं। गुजरात यूनिवर्सिटी में एक कोर्स है जिसकी मदद से सिर्फ़ छः महीने में खुश रहना सिखाया जाता है। इसमें वेदों और उपनिषदों का पाठ कराया जाता है। साथ ही नृत्य, हंसी, खाना, स्पीच थेरेपी जैसा बहुत कुछ होता है... ऐसे ही दिल्ली यूनिवर्सिटी में रामानुजन कॉलेज के सेंटर ऑफ़ एथिक्स एंड वर्च्युज़ में स्कूल ऑफ़ हैप्पीनेस है। दिल्ली के सरकारी स्कूलों में खुशी से जुड़े पाठ्यक्रम हैं। वैसे तो ये पाठ्यक्रम बच्चों के लिए हैं लेकिन इसका असर बड़ों पर भी होता है। इन कोर्स की मदद से हर उम्र में जीवन और खुशी के बीच तारतम्य बनाना सिखाया जाता है।

दिल्ली के स्कूलों में खुशी से जुड़े पाठ्यक्रम बनाने वाली समिति के पूर्व चेयरमैन डॉ. राजेश कुमार बताते हैं कि ‘खुशी तीन तरह से मिलती

है। पहली खुशी संवेदना से मिलती है। ये बच्चों को भी पता है। खाना खाने से, फ़िल्म देखने से, सुगंध लगाने से, संगीत सुनने से आनंद मिलता है। इसमें कोई समस्या नहीं है। दूसरी तरह की खुशी संवेदना से ऊपर है, थोड़ी गहरी है। ये रिश्तों से मिलती है। ये लंबे समय तक बनी रहने वाली खुशी है, जो भावनाओं से जुड़ी है। जैसे मां-बच्चे की गोदी में मिलने वाली खुशी, पति-पत्नी, भाई-बहन, दोस्तों के बीच की खुशी और लक्ष्य पाने की खुशी। ये खुशी हमें एक नई ऊंचाई तक ले जाती है। तीसरी तरह की खुशी संवेदनाओं और रिश्तों के परे होती है। ये वो खुशी है जब हम अपने सपनों को पूरा करते हैं, तब एक खास तरह की खुशी का अनुभव होता है।'

भूटान : एक बेहतरीन उदाहरण

विश्व सुख दिवस के पीछे का विचार भूटान द्वारा प्रस्तावित किया गया था, जो अपने नागरिकों की खुशी को राष्ट्रीय आय से ज्यादा महत्व देता है। भूटान ने 'ग्रॉस नेशनल हैप्पीनेस' को अपनाया है, जो एक अनोखा दृष्टिकोण है जिसमें आर्थिक विकास के साथ-साथ नागरिकों की खुशी को भी महत्व दिया जाता है। दरअसल, अप्रैल 2012 में भूटान की शाही सरकार ने दुनिया भर के प्रतिनिधियों की एक बैठक बुलाई, जिसमें चर्चा हुई कि लोगों की खुशी और भलाई को भी एक आर्थिक पहलू की तरह देखा जाए। इसके लिए आयोग नियुक्त करने की सिफारिश हुई, जिसे भूटान ने स्वीकार कर लिया। तब वर्ल्ड हैप्पीनेस डे की पहली रिपोर्ट जारी की गई। तब से हर साल ये रिपोर्ट जारी हो रही है और इसकी रैंकिंग चर्चा का विषय रही है।

ये रैंकिंग विभिन्न कारकों पर आधारित हैं, जैसे कि जीडीपी प्रति व्यक्ति, सामाजिक समर्थन, उच्च जीवन प्रत्याशा, अधिक स्वतंत्रता, सरकारी और कॉर्पोरेट भ्रष्टाचार की अनुपस्थिति, और दानशीलता। इस रिपोर्ट का उद्देश्य यह समझना है कि विभिन्न देशों के नागरिक अपने जीवन को कैसे देखते हैं और ये किस हद तक संतुष्ट हैं।

लेकिन ये तय कैसे होता है?

वर्ल्ड हैप्पीनेस इंडेक्स की रैंकिंग सर्वे के डेटा के आधार पर तय होती है। ये सर्वे गैलप वर्ल्ड पोलिंग एजेंसी द्वारा कराया जाता है। हर देश से एक से तीन हजार लोगों का चयन किया जाता है, जो उस देश के लिए सैंपल



साइज़ बन जाते हैं। इन लोगों से कुछ सवाल पूछे जाते हैं, और उनके जवाबों के आधार पर डेटा तैयार किया जाता है। इन सवालों के जवाब 0 से 10 के मापदंड पर दिए जाते हैं, जहां 0 सबसे बुरा और 10 सबसे अच्छे अनुभव को

दर्शाता है। ये सवाल छह कारक पर आधारित होते हैं, इनमें जीडीपी, उदारता, सोशल सपोर्ट, आज़ादी, और भ्रष्टाचार शामिल होते हैं। इन सवालों के माध्यम से यह जाना जाता है कि एक व्यक्ति किस हद तक अपने परिवार और दोस्तों पर भरोसा करता है, कितनी आज़ादी का आनंद व्यक्ति ले रहा है, और व्यक्ति कितना दानशील है। इसके साथ ही भ्रष्टाचार की स्थिति भी मापी जाती है। यह सर्वे लोगों की खुशी और संतुष्टि को मापने के लिए महत्वपूर्ण तत्वों को शामिल करता है।

खुशी का वैज्ञानिक मापक

खुशी को मापने के वैसे तो कई तरीके हैं लेकिन एक आसान तरीका है कैंट्रिल सीडी। ये एक ऐसा उपकरण है जो अपने नाम को सार्थक करते हुए एक सीढ़ी बनाता है जिस पर 0 से 10 तक नंबर होते हैं। इनमें 0 सबसे कम और 10 सबसे ज्यादा होता है। फिर रिसर्च में शामिल होने वाले लोगों को सवाल के जवाब में नंबर देने होते हैं, और तब पता चलता है कि जीवन में, देश में, दुनिया में खुशी का क्या हाल

दूसरी तरह की खुशी संवेदना से ऊपर है, थोड़ी गहरी है। ये रिश्तों से मिलती है। ये लंबे समय तक बनी रहने वाली खुशी है, जो भावनाओं से जुड़ी है। जैसे मां-बच्चे की गोदी में मिलने वाली खुशी, पति-पत्नी, भाई-बहन, दोस्तों के बीच की खुशी और लक्ष्य पाने की खुशी।

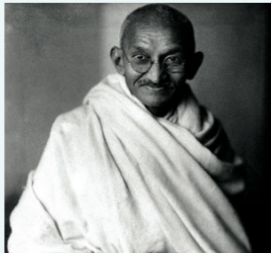
है। इसी कैंट्रिल सीढ़ी की मदद से बनी एक खास रिपोर्ट है इंडिया हैप्पीनेस रिपोर्ट। ये रिपोर्ट मेंड इन इंडिया है। यहाँ खुशी से जुड़े पाँच ज़रूरी कारकों पर रिसर्च किया गया है, जिसमें से एक उम्र है। सारे कारकों के बारे में

इंडिया हैप्पीनेस रिपोर्ट को बनाने वाले प्रोफ़ेसर राजेश के पिल्लानिया से जानते हैं। वो बताते हैं 'पहला कारक है काम और उससे जुड़ी चीज़ें, दूसरा है शारीरिक और मानसिक सेहत, तीसरा है दोस्तों और रिश्तेदारों से सम्बन्ध, चौथा है समाज सेवा, और पाँचवा है आध्यात्मिकता और धर्म। तो पहले पाँच चीज़ें पहचानी गईं फिर कैंट्रिल सीढ़ी का इस्तेमाल किया गया। हम लोगों से पूछते हैं कि आप इस समय कैसा महसूस कर रहे हैं। अगर ख़राब महसूस कर रहे हैं तो जीरो की तरफ़ और अगर अच्छा महसूस कर रहे हैं तो दस की तरफ़ रेटिंग दें। सभी की रेटिंग आ जाती है तो उससे स्कोर निकाला जाता है। ये तरीका काफी मशहूर है। वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट में भी यही स्केल इस्तेमाल किया जाता है।'

ओशो का कथन

ओशो ने सुख पर कहा, 'खुशी एक आंतरिक गुण है; यह आपके बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं करती।' उनके अनुसार, सच्ची खुशी का स्रोत आंतरिक है और यह हमारे बाहरी वातावरण या परिस्थितियों से स्वतंत्र है।

सुख और खुशहाली पर महान विचारकों और वैज्ञानिकों के विचार हमेशा से हमें प्रेरित और मार्गदर्शन करते रहे हैं। महात्मा गांधी, अल्बर्ट आइंस्टाइन और ओशो जैसी महान हस्तियों ने सुख के विषय पर अपने गहन विचार साझा किए हैं।



“

महात्मा गांधी का कथन

महात्मा गांधी ने सुख पर विचार व्यक्त किया, 'खुशी तब मिलती है जब वह जो आप सोचते हैं, वह जो आप कहते हैं, और वह जो आप करते हैं, आपस में सामंजस्य में होते हैं।' गांधी जी के अनुसार, विचार, शब्द, और कर्म की एकता ही सच्ची खुशी का मार्ग है।

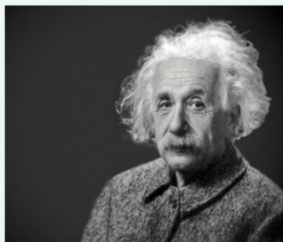
”

“

अल्बर्ट आइंस्टाइन का कथन

अल्बर्ट आइंस्टाइन ने कहा, 'एक शांतिपूर्ण और सरल जीवन लाता है सच्ची खुशी।' आइंस्टाइन का मानना था कि जटिलताओं और अधिकता से मुक्त जीवन ही वास्तविक सुख और संतोष की ओर ले जाता है।

”



2. **धन्यवाद की भावना** : धन्यवाद जताने और प्रशंसा की भावना रखने से भी खुशी के स्तर में सुधार होता है। यह हमें वर्तमान क्षण में रहने और जीवन की सकारात्मक बातों की सराहना करने की याद दिलाता है।

3. **नियमित व्यायाम** : शारीरिक गतिविधि से न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि यह हमारे मूड को भी बेहतर बनाता है और चिंता को कम करता है।

4. **नए अनुभवों का पीछा** : नए अनुभवों और शौकों का पीछा करने से न केवल हमारी रचनात्मकता बढ़ती है, बल्कि यह हमें आनंद और संतोष की नई संभावनाएँ भी प्रदान करता है।

विश्व सुख दिवस हमें यह सिखाता है कि सुख की खोज केवल व्यक्तिगत नहीं है, बल्कि यह एक सामूहिक यात्रा है जिसमें हम एक-दूसरे का समर्थन और प्रोत्साहन करते हैं। विज्ञान ने हमें यह समझने की कुंजी प्रदान की है कि कैसे हमारा दिमाग, शरीर, और सामाजिक संबंध हमारे सुख को प्रभावित करते हैं।

खुशी को लेकर जितनी बातें की जाएँ, कम हैं। समझने वाली बात ये है कि खुशी जितनी ज्यादा बातों पर निर्भर करेगी, उतना ही कम होती जाएगी। भारत में जीवन प्रत्याशा 69.96 साल यानी लगभग 70 साल है। तो 35-40 के बीच जब आप खुश रहने के कुछ अवसर कारक हासिल कर लेते हैं तो ये आपके जीवन का सबसे अच्छा हो सकता है। बाकी तो आपकी सोच, समझ और अनुभवों पर निर्भर करता है।

विश्व सुख दिवस इस विषय पर आप लोगों को जागरूक करने का अच्छा मौका है। ये सिर्फ एक दिन नहीं, बल्कि एक संदेश है जो हमें याद दिलाता है कि सच्ची खुशी और संतोष जीवन के सभी पहलुओं में विकसित की जा सकती है। ये हमें खुशी के लिए एक-दूसरे का समर्थन करने और एक साथ मिलकर एक अधिक खुशहाल और संतुष्ट समाज का निर्माण करने की याद दिलाता है।

श्रीमती नेहा त्रिपाठी

सेक्टर 2-सी, मकान नंबर 207,

बसुंधरा, गाजियाबाद 201012 (उ.प्र.)

[ई-मेल: neha@icloud.com]

पारिवारिक रिश्ता खुशी का एक मुख्य स्रोत है

सुख के लिए वैज्ञानिक सुझाव

1. **सामाजिक संबंध** : विज्ञान कहता है कि मजबूत सामाजिक संबंध हमारी खुशी के

स्तर को बढ़ाते हैं। सामाजिक समर्थन का एक नेटवर्क होने से तनाव कम होता है और आत्म-अवलोकन में वृद्धि होती है।