Jai Maa Saraswati Gyandayini ISSN: 2454-8367
An International Multidisciplinary e-Journal
(Peer Reviewed, Open Access & Indexed)
Web: www.jmsjournals.in Email: jmsjournals.in@gmail.com
Vol. 3, Issue-IV
April 2018
Impact Factor : 4.032 (IIJIF) UGC Approved e-Journal No. - 43919 e-ISJN: A4372-3118

हैप्पीनेस का समाजशास्त्रीय विश्लेषण

डॉ. ज्योति सिडाना,
असिस्टेंट प्रोफेसर
समाजशास्त्र विभाग, राज. कला कन्या महाविद्यालय कोटा।

Abstract (सार):–

हैप्पीनेस एक मनो–सामाजिक एवं सांस्कृतिक प्रघटना के रूप में सामाजिक इकाई की वह विशेषता है जिसके अंतर्गत प्रसन्नता, संतुष्टि, सफलता पर गर्व एवं विभिन्न समस्याओं के समाधान होने पर उन्नति में अवरोधों की समाप्ति के तत्व सम्मिलित होते हैं। इसके साथ ही विभिन्न उद्देश्यों की प्राप्ति एवं उत्तरदायित्वों के निर्वाह के कारण उत्पन्न हुआ संतोष हैप्पीनेस को स्थापित करता है। एक अन्य सन्दर्भ में चिकित्सा एवं स्वास्थ्य की उपयुक्त उपलब्धता, उपयुक्त शिक्षा एवं सामाजिक प्रतिष्ठा/सम्मान की प्राप्ति हैप्पीनेस को निर्मित करती है। आर्थिक सम्पन्नता के साथ यह विश्वास कि भविष्य की पीढ़ी को आर्थिक कठिनाइयाँ उत्पन्न नहीं होंगी, के पक्ष भी हैप्पीनेस को स्थापित करते हैं। हैप्पीनेस स्वः एवं समूह दोनों से सम्बंधित यथार्थ है। यह एक सापेक्षिक अवधारणा है हालाँकि प्रतियोगिता का भाव एवं ईर्ष्या हैप्पीनेस की अवधारणा को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। भारतीय चिंतन परम्परा में बुद्ध एवं महावीर के चिंतन में तथा कालांतर में महात्मा गाँधी के दर्शन में हैप्पीनेस को व्यक्त किया जा सकता है। एमिल दुर्खीम[1] की सामाजिक एकता की अवधारणा में हैप्पीनेस एक मुख्य अवयव के रूप में सम्मिलित होता है जबकि शोषण–विहीन सामाजिक व्यवस्था की स्थापना के अंतर्गत कार्ल मार्क्स[2] मनुष्य की हैप्पीनेस की तलाश करते हैं। हम एक और तर्क की चर्चा कर सकते हैं यदि कोई भी समाज प्रभावी ढंग से समावेशी विकास एवं पर्यावरण संतुलान को स्थापित करने में सफल होता है तो उस समाज की जनसंख्या का एक बड़ा भाग हैप्पीनेस का अनुभव करने लगता है। सामान्यतः आवश्यकताओं की संतुष्टि हैप्पीनेस का विस्तार करती है परन्तु आवश्यकता संरचना में वृद्धि और प्रतियोगी आवश्यकताओं का मनोविज्ञान हैप्पीनेस में बिखराव की स्थितियों को जन्म देता है। यह समूचा दर्शन भूटान के द्वारा निर्मित किये गए हैप्पीनेस इंडेक्स में सम्मिलित हो जाता है।

Key Words (मुख्य शब्द): सकारात्मक मनोविज्ञान, विश्व हैप्पीनेस इंडेक्स, मार्टिन सेलिग्मैन, कैरोल रिफ, अर्थपूर्ण जीवन।

हैप्पीनेस हमेशा से ही चयन/चुनने या विकल्प का विषय रहा है। आप परिस्थितियों के सुधरने या बेहतर होने का इंतजार नहीं कर सकते। आपको खुद ही अपना अच्छा भाग्य निर्मित करना होगा। इसलिए प्रत्येक दिन खुश होने के तरीके खोजने चाहिए। इसमें कोई दो राय नहीं है कि आज का मनुष्य बहुत महत्वाकांक्षी है वह दिन भर

---

[1] Durkheim, Emile (1997), The Division of Labour in Society, Free Press: New York.
[2] Marx, Karl (1848), The Communist Menifesto: The revolutionary text that changed the course of history, Harriman House Limited: Hampshire.

सुबह से शाम अपनी इच्छाओं और जरूरतों को पूरा करने के लिए भाग–दौड़ करता रहता है। और अगर इन इच्छाओं को पूरा करने में सफल हो जाता है या संतुष्ट हो जाता है तो खुश हो जाता है परन्तु यह खुशी अस्थाई होती है क्योंकि एक इच्छा के पूरा होने के बाद दूसरी इच्छा उत्पन्न हो जाती है और अगर असफल रहता है तो दुखी हो जाता है। जीवन भर बस यही क्रम जारी रहता है। पर वास्तव में "खुशी" या "आनंद" है क्या?

सकारात्मक मनोविज्ञान के जनक मार्टिन सेलिग्मैन[3] के अनुसार खुश होने के पांच आयाम हो सकते हैं जिसे (PERMA) कहा जाता है : 1. सुख (Pleasure): एक व्यक्ति जो सुखी जीवन जीता है वह अपनी सकारात्मक भावनाओं में वृद्धि करता है और नकारात्मक भावनाओं को कम करता है 2. व्यस्तता (Engagement) किसी काम में गहनता से डूब जाना, एकाग्रचितता से काम करना 3. सकारात्मक सामाजिक सम्बन्ध (Relationship) 4. उद्देश्यपूर्ण जीवन (Meaning): अपनी शक्ति को पहचानना और उस पर फोकस करना 5. सफलता, जीत एवं उपलब्धि (Accomplishment)। अनेक अध्ययनों में यह पाया गया कि इन पाँचों आयामों का परिणाम संतुष्टि होता है। इसी तरह एक अन्य मनोवैज्ञानिक कैरोल रिफ[4] के अनुसार सुखी/स्वस्थ (well-being) रहने के लिए निम्न 6 अवयव आवश्यक हैं: 1. आत्म–स्वीकृति (Self-acceptance) 2. व्यक्तिगत विकास (Personal growth) 3. उद्देश्यपूर्ण जीवन (Purpose in life) 4. दूसरों के साथ सकारात्मक सम्बन्ध (Positive relations with others) 5. वातावरण के सम्बन्ध में सम्पूर्ण जानकारी (Environmental mastery) 6. स्वायत्ता (Autonomy)।

मनोवैज्ञानिकों[5] की माने तो उपर्युक्त आयामों के आधार पर एक स्वस्थ, खुशहाल व अर्थपूर्ण जीवन व्यतीत किया जा सकता है।इन पक्षों के आधार पर मनोवैज्ञानिक तीन प्रकार के जीवन की चर्चा करते है : 1. खुशहाल जीवन (Pleasant Life) 2. अच्छा जीवन (Good Life) तथा 3. अर्थपूर्ण जीवन (Meaningful Life)।

संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोट[6] के अनुसार, सर्वाधिक खुशहाल देशों की वैश्विक सूची में 156 देशों की सूची में भारत 133वें पायदान पर पाया गया है, जबकि आतंकवाद से त्रस्त पाकिस्तान और गरीबी से जूझ रहे नेपाल इस सूचकांक में भारत से बेहतर स्थिति में हैं। और फिनलेण्ड विश्व के खुशहाल देशों में प्रथम स्थान पर है। भारत 2016 में 118वें स्थान पर था और 2017 में 122वें स्थान पर और अब 2018 में नीचे सरक कर 133वें पायदान पर आ गया है। यह गिरावट विकास के विरोधी चरित्र की ओर स्पष्ट संकेत करती नजर आती है। इस सूचकांक में प्रति व्यक्ति जीडीपी, सामाजिक समर्थन, लोक विश्वास (यानी भ्रष्टाचार मुक्त सरकार और व्यापार), स्वास्थ्य, जीवन प्रत्याशा, जीवन में चुनने की स्वतंत्रता, उदारता जैसे कारक शामिल किये गए।

इसी रिपोर्ट को ध्यान में रखते हुए "लोग खुशी या आनंद के विषय मे क्या सोचते हैं?" यह जानने के लिये 165 लोगों पर यह सर्वे किया गया है जिसमें युवा और वयस्क वर्ग के महिला (80) और पुरुष (85) शामिल किये गए.

---

[3] Seligman, Martin (2006), Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life, Vintage Books: New York.

[4] Ryff. Carol, D. Keyes, Corey. Lee M. (1995), The Structure of Psychological Well-Being Revisited (PDF) Journal of Personality and Social Psychology, 69 (4) 719-727.

[5] Seligman, Martin (2011), Authentic Happiness, Nicholas Brealey Publishing: London. Martin Seligman asserts that happiness can be learned and cultivated, and that everyone has the power to inject real joy into their lives.

[6] World Happiness Report 2017&18 released by UNO. In July 2011, the UN General Assembly resolution 65/309 Happiness: Towards a Holistic Definition of Development inviting member countries to measure the happiness of their people and to use the data to help guide public policy. The first World Happiness Report was released on April 1, 2012 as a foundational text for the UN High Level Meeting, "Well-being and Happiness: Defining a New Economic Paradigm".

सारणी–1

खुशी/प्रसन्नता से आप क्या समझते हैं?	महिला	पुरूष	कुल योग
जब लोग शांति/अहिंसा/बिना दबाव के जिंदगी जिए	06	10	16 (9.70 प्रतिशत)
बुनियादी जरूरते पूरी हो	18	14	32 (19.40 प्रतिशत)
संबंधों में परस्पर ईर्ष्या या होड़ ना हो	10	12	22 (13.33 प्रतिशत)
जब कोई काम करके संतुष्टि मिले	20	35	55 (33.33 प्रतिशत)
अपने अजीज मित्रों के साथ गप्पे मारना	08	12	20 (12.12 प्रतिशत)
मन की इच्छाओं का पूरा होना/मन चाहा मिल जाना	18	02	20 (12.12 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165 (100 प्रतिशत)

अधिकांश लोग अर्थात 33.33 प्रतिशत उत्तरदाता यह मानते हैं कि संतुष्टि मिलने पर खुशी मिलती है, उसके बाद 19.40 प्रतिशत लोगों का यह मानना है कि रोजमर्रा की जरूरतों का पूरा होना खुशी देता है, साथ ही कुछ लोग 24.24 प्रतिशत ऐसे भी हैं जिन्हें दोस्तों से गप्पे मारना, अपनी इच्छाओं के पूरा होने से खुशी मिलती है, 13.33 प्रतिशत लोगो के लिए संबंधों में परस्पर ईर्ष्या या होड़ ना होना खुशी है।

सारणी–2

क्या आप एक प्रसन्नचित्त इंसान हैं?	महिला	पुरुष	कुल योग
हाँ	80	85	165 (100 प्रतिशत)
नहीं	0	0	0
कुल योग	80	85	165 (100 प्रतिशत)

समस्त लोगो अर्थात् 165 (100 प्रतिशत) लोगो ने यह स्वीकार किया कि वे एक प्रसन्नचित्त इंसान हैं. पर क्या वास्तव में वे प्रसन्नचित व्यक्ति हैं क्योंकि आगे के सवालों में अंतर्विरोधी उत्तर प्राप्त हुए हैं।

सारणी–3

क्या चीज आपको खुशी देती है?	महिला	पुरुष	कुल योग
किसी भी काम को ईमानदारी से करना	16	20	36 (21.81 प्रतिशत)
असफलता को साहस से स्वीकारना	10	08	18 (10.91 प्रतिशत)
परिवार में जब सब खुश होते है	32	30	62 (37.58 प्रतिशत)
जब कुछ मन चाहा मिल जाता है	15	22	37(22.42 प्रतिशत)
जब कोई हमारी रूचि की बाते करता है या ज्ञानी व्यक्ति से बाते करना खुशी देता है	07	05	12 (7.28 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165 (100 प्रतिशत)

अधिकांश लोगों 37.58 प्रतिशत ने परिवार की खुशी को, 22.42 प्रतिशत लोगों ने मन चाहा पूरा हो जाने को, 21.81 प्रतिशत लोगों ने ईमानदारी को, 10.91 प्रतिशत लोगों ने असफलता को साहस से स्वीकारने को अपनी खुशी का कारण माना. वही 7.28 प्रतिशत लोग ऐसे भी थे जो कहते हैं कि जब कोई हमारी रूचि की बाते करता है या किसी ज्ञानी व्यक्ति से बाते करना खुशी देता है।

सारणी–4

खुशी आपके अंदर होती हैं अथवा बाह्य वस्तुओं पर निर्भर करती है?	**महिला**	**पुरुष**	**कुल योग**
हाँ, खुशी हमारे अंदर होती है	56	50	106 (64.24 प्रतिशत)
अंदर और बाहर दोनों होती है	24	35	59 (35.76 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165 (100 प्रतिशत)

64.24 प्रतिशत लोगों ने यह माना कि खुशी हमारे अंदर होती है बाहर नहीं. हम खुश होते हैं तो हमारी बात–चीत में, शारीरिक हाव–भाव में और यहाँ तक कि हमारे हर काम में उसकी अभिव्यक्ति होती है। 35.76 प्रतिशत लोगों ने कहा कि खुशी केवल अंदर नहीं अपितु बाहर भी होती है क्योंकि कभी–कभी ऐसा होता है कि हम अंदर से भले ही खुश न हों पर बाहर से खुश होने का दिखावा करते हैं।

सारणी–5

क्या खुशी खरीदी जा सकती है?	**महिला**	**पुरुष**	**कुल योग**
नहीं	52	63	115 (69.70 प्रतिशत)
हाँ, कुछ समय के लिए	28	22	50 (30.30 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165 (100 प्रतिशत)

अधिकांश लोगों अर्थात 69.70 प्रतिशत ने कहा कि खुशी नहीं खरीदी जा सकती जबकि 30.30 प्रतिशत लोगों ने कहा कि हाँ, कुछ समय के लिए तो इसे खरीदा ही जा सकता है। जैसे महंगे या ब्रांडेड सामान खरीदकर, स्टाइलिश कपडे पहनकर इत्यादि। यह एक तथ्य है कि उपभोक्तावादी समाज में "दिखावे का उपभोग" एक महत्वपूर्ण पक्ष बनकर उभरा है, इसलिए "शो–ऑफ" (दिखावा) करके भी लोग खुश होने का प्रयास करते हैं।

सारणी–6

क्या खुशी एक मानसिक स्थिति है?	**महिला**	**पुरुष**	**कुल योग**
नहीं	68	72	140 (84.84 प्रतिशत)
हॉं	12	13	25 (15.16 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165 (100 प्रतिशत)

अधिकांश (84.84 प्रतिशत) लोगों ने यह माना कि खुशी एक मानसिक स्थिति नहीं है।खुशी केवल चेतना में हो जरुरी नहीं बल्कि हमारे एक्शन में भी खुशी होनी चाहिए जबकि 15.16 प्रतिशत लोगो ने कहा कि यह एक मानसिक स्थिति है क्योंकि इसका निर्धारण चेतना से होता है।

सारणी–7

आपके लिए वो कौन–सी महत्वपूर्ण चीजें हैं जो आपको खुशी प्रदान करती है?	महिला	पुरूष	कुल योग
गैर–ईर्ष्यालु अभिवृति, आत्म–संतुष्टि, मेरे विचारों–क्रियाओं की व्यापक स्तर पर स्वीकृति	17	16	33 (20 प्रतिशत)
मंदिर जाना, परिवार के साथ बैठकर बाते करना, दोस्तों के साथ लॉंग ड्राइव पर जाना	21	19	40 (24.24 प्रतिशत)
परिवार की खुशी, आर्थिक सम्पन्नता, बाहरी परिस्थितियों का अनुकूल होना	27	29	56 (33.94 प्रतिशत)
अपने बेस्ट फ्रेंड के साथ समय बिताना, बच्चों के साथ समय बिताना, पढना–लिखना	15	21	36 (21.82 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165 (100 प्रतिशत)

33.94 प्रतिशत लोगों ने यह कहा कि परिवार की खुशी, आर्थिक संपन्नता, बाहरी परिस्थितियों का अनुकूल होना उन्हें खुशी प्रदान करता है, 24.24 प्रतिशत लोगों ने कहा कि मंदिर जाना, परिवार के साथ बैठकर बाते करना, दोस्तों के साथ लॉंग ड्राइव पर जाना, 21.82 प्रतिशत लोगों ने कहा कि अपने प्रिय मित्रों के साथ समय बिताना, बच्चों के साथ समय बिताना, पढना–लिखना और 20 प्रतिशत लोगों ने गैर–ईर्ष्यालु अभिवृति, आत्म–संतुष्टि, मेरे विचारों–क्रियाओं की व्यापक स्तर पर स्वीकृति होने को खुशी के लिए महत्वपूर्ण माना।

सारणी–8

क्या खुशी सापेक्ष होती है अर्थात क्या हर व्यक्ति के लिए इसका भिन्न अर्थ होता है?	महिला	पुरुष	कुल योग
हाँ, हर व्यक्ति अलग–अलग चीजों/स्थितियों से खुश होते हैं	80	85	165 (100 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165 (100 प्रतिशत)

सभी लोगों अर्थात 100 प्रतिशत ने माना कि खुशी का अर्थ हर व्यक्ति के लिए अलग–अलग होता है।कोई घूमने–फिरने से खुश होता है, कोई खाने–पीने में, कोई अच्छे–अच्छे कपडे पहनकर खुश हो जाता है, तो कोई दोस्तों या प्रिय जनों से बाते करके या बारिश में भीग कर, कोई शोपिंग करके, और तो और कोई दूसरो को परेशान करके भी खुश होता है इत्यादि।

सारणी–9

आप अपने जीवन साथी के साथ ज्यादा खुश रहते हैं या अकेले?	महिला	पुरुष	कुल योग
अकेले	23	48	71 (43.03 प्रतिशत)
साथी के साथ	46	30	76 (46.06 प्रतिशत)
दोनों तरीके से	11	07	18 (10.91 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165 (100 प्रतिशत)

देखा जाये तो साथी के साथ खुश रहने (46.06 प्रतिशत) और अकेले खुश रहने (43.03 प्रतिशत) का प्रतिशत लगभग बराबर ही है। लेकिन कुछ (10.91 प्रतिशत) लोग ऐसे भी हैं जो दोनों तरह से खुश रहते हैं अर्थात खुश रहने के लिए कोई साथी हो या न हो वे हर हालात में खुश रह लेते हैं। अगर यह एक तथ्य है कि खुशी आंतरिक होती है तो यह भी तथ्य है कि व्यक्ति अकेले भी खुश रह सकता है शर्त यह है कि उसकी सोच सकारात्मक होनी चाहिए।

सारणी–10

आपके बचपन का सबसे खुशी का पल कौन सा था?	**महिला**	**पुरुष**	**कुल योग**
जब तक मैं स्कूल नहीं जाता था	13	16	29 (17.57 प्रतिशत)
जब तक मैं प्राथमिक स्कूल में था और पढाई का दबाव नहीं था	20	28	48 (29.09 प्रतिशत)
गर्मियों की छुटियों में नानी के घर जाना	26	18	44 (26.67 प्रतिशत)
याद नहीं	21	23	44 (26.67 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165 (100 प्रतिशत)

अधिकांश लोगों (29.09 प्रतिशत) ने माना कि जब तक वे प्राथमिक स्कूल में पढ़ते थे तो पढाई का दबाव नहीं था और उन्हें किसी प्रकार की कोई चिंता भी नहीं रहती थी, 26.67 प्रतिशत लोगों ने कहा गर्मियों की छुटियों में नानी के घर जाना, 26.67 प्रतिशत इतने ही लोगों ने कहा कि उन्हें बचपन का कोई ऐसा पल याद ही नहीं। और 17.57 प्रतिशत लोगों ने कहा कि जब तक वे स्कूल नहीं जाते थे, वो उनके बचपन का सबसे खुशी का पल था। क्योंकि सारा दिन मस्ती, खेल, और खाना–पीना बस।

सारणी–11

जब आप दुखी होते हैं तो दोबारा खुश होने के लिए क्या करते हैं?	**महिला**	**पुरुष**	**कुल योग**
पुस्तके/उपन्यास पढ़ना/लिखना	11	16	27(16.37 प्रतिशत)
संगीत सुनना	19	32	51 (30.91 प्रतिशत)
अपनी समस्या को दोस्तों एवं परिवारी जनो के साथ साझा/शेयर करके	34	32	66 (40 प्रतिशत)
शोपिंग करके	16	05	21(12.72 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165 (100 प्रतिशत)

40 प्रतिशत लोगों ने कहा कि वे अपनी समस्याओं/परेशानियों को मित्रों/परिवारीजनों से साझा करते हैं, 30. 91 प्रतिशत लोगों ने कहा कि अपने दुखी मूड को अच्छा बनाने के लिए वे संगीत सुनते हैं, 16.37 प्रतिशत लोगों ने कहा कि ऐसे में वे पुस्तकें/उपन्यास पढ़ना/लिखना पसंद करते हैं और वहीँ 12.72 प्रतिशत लोग ऐसे थे जो शोपिंग करके अपना दुखी मूड ठीक करते हैं.

सारणी–12

कौन सी बात आपको नाखुश बनाती है?	**महिला**	**पुरुष**	**कुल योग**
लोगो को ईर्ष्या, लालच व तनाव में देख कर	16	20	36(21.81 प्रतिशत)
पत्नी/पति से झगड़ा/मन–मुटाव होने पर	35	21	56(33.93 प्रतिशत)
लोगो को अपनी ड्यूटी/कार्य से विमुख	36	31	67(40.60 प्रतिशत)

होते देखकर			
अपनों को दुखी देखकर	18	29	47(28.48 प्रतिशत)
असफलता मिलने पर	57	64	121(73.33 प्रतिशत)

अधिकांश लोगों (73.33 प्रतिशत) ने माना कि किसी काम या प्रतियोगिता में असफलता मिलने पर वे नाखुश हो जाते हैं, 40.60 प्रतिशत लोगों ने बताया कि लोगों को अपनी ड्यूटी/कार्य से विमुख होते देखकर, 33.93 प्रतिशत लोगों ने कहा कि पत्नी/पति से झगडा/मन–मुटाव होने पर, 28.48 प्रतिशत लोग अपनों को दुखी देखकर और 21. 81 प्रतिशत लोग दूसरों को ईर्ष्या, लालच व तनाव में देख कर नाखुश हो जाते हैं।

सारणी–13

क्या आप हर सुबह उठते समय खुश होते हैं?	**महिला**	**पुरुष**	**कुल योग**
नहीं, आवश्यक नहीं है	73	80	153 (92.72 प्रतिशत)
हां	07	05	12 (7.28 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165 (100 प्रतिशत)

अधिकांश लोगों (92.72 प्रतिशत) ने यह स्वीकारा कि वे हर सुबह खुश मूड में उठे आवश्यक नहीं क्योंकि अक्सर रात को तनाव के साथ सोते हैं या अगले दिन की चिंता के साथ सोते हैं तो यह संभव नहीं कि रोज सुबह उठते समय अच्छा मूड हो। जबकि मात्र 7.28 प्रतिशत लोगों ने कहा कि वे रोज सुबह खुश मूड में ही उठते हैं।

सारणी–14

आपके जीवन में सर्वाधिक प्रसन्नता का समय कौन सा था?	**महिला**	**पुरुष**	**कुल योग**
जब मुझे नौकरी मिली/व्यवसाय शुरू किया	23	28	51(30.91 प्रतिशत)
जब मैंने अपना घर/गाड़ी खरीदी	28	32	60(36.37 प्रतिशत)
जब मेरे कार्य/जॉब को सराहा गया/पुरुस्कृत किया गया	21	20	41(24.84 प्रतिशत)
याद नहीं	08	05	13(7.88 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165(100 प्रतिशत)

36.37 प्रतिशत लोगों ने घर या गाड़ी खरीदने पर सर्वाधिक प्रसन्नता व्यक्त की, 30.91 प्रतिशत लोगों ने नौकरी मिलने/व्यवसाय शुरू करने पर, 24.84 प्रतिशत लोगों ने अपने कार्य/जॉब को सराहने पर या पुरुस्कृत होने पर सर्वाधिक खुशी महसूस की जबकि कुछ 7.88 प्रतिशत लोग ऐसे भी हैं जिन्हें अपनी जिन्दगी का कोई भी ऐसा क्षण याद ही नहीं है।

सारणी–15

खुशी और सफलता में क्या सम्बन्ध है?	**महिला**	**पुरुष**	**कुल योग**
नहीं, कोई नहीं	69	76	145(87.88 प्रतिशत)
हां, सफलता मिलने पर खुशी तो होती है	11	09	20(12.12 प्रतिशत)
कुल योग	80	85	165(100 प्रतिशत)

उपरोक्त सारणी से यह पता चलता है कि 87.88 प्रतिशत लोग खुशी और सफलता में कोई सम्बन्ध नहीं मानते उनके अनुसार 1. सफलता खुशी को कम कर देती है क्योंकि लोगों की उम्मीदे बढ़ जाती हैं, जिम्मेदारी बढ़ जाती है। 2. सफलता स्वाभाविकता से दूर ले जाती है जोकि प्रसन्नता को कम कर देती है। 3. सफलता हमेशा खुशी ही दे जरुरी नहीं, कई बार तनाव भी देती है (जैसे पदोन्नति होने पर एक स्थान से दूसरे स्थान जाना)। केवल 12.12 प्रतिशत लोग मानते हैं कि सफलता मिलने पर खुशी तो होती है।

सारणी–16

एक व्यक्ति को खुश होने के लिए किस चीज की जरुरत होती है?	**महिला**	**पुरुष**	**कुल योग**
शोषण, दमन, असमानता के खिलाफ लड़कर खुश रहा जा सकता है	12	10	22 (13.33 प्रतिशत)
बुनियादी बुराइयों को समाप्त करने के प्रयासों से	18	22	40 (24.24 प्रतिशत)
पर्याप्त पैसा होना चाहिए, घर गृहस्थी की चिंता नहीं होनी चाहिए, घूमने फिरने की आजादी हो	71	83	154 (93.33 प्रतिशत)
तनाव और आर्थिक निर्भरता नहीं होनी चाहिए	64	76	140 (84.84 प्रतिशत)
निर्णय लेने की स्वतंत्रता होनी चाहिए	56	12	68 (41.21 प्रतिशत)

अधिकांश (93.33 प्रतिशत) लोग मानते हैं कि खुश रहने के लिए पर्याप्त पैसा हो, घर गृहस्थी की चिंता न हो, घूमने फिरने की आजादी हो, 84.84 प्रतिशत लोग मानते हैं कि तनाव और आर्थिक निर्भरता नहीं होनी चाहिए, वहीं 41.21 प्रतिशत लोगों विशेष रूप से महिलाओं ने माना कि खुश रहने के लिए निर्णय लेने की स्वतंत्रता होना आवश्यक है, 37.57 प्रतिशत लोगों ने समाज से बुराईयों, शोषण, दमन, असमानता को समाप्त करने को खुशी के लिए जरुरी माना.

सारणी–17

खुश रहने का कोई लाभ बताइये	**महिला**	**पुरुष**	**कुल योग**
उसे भूल जाते हैं जिसे याद नहीं रखना चाहते	23	32	55 (33.33 प्रतिशत)
स्वास्थ्य अच्छा रहता है (मानसिक और शारीरिक दोनों)	46	59	105 (63.63 प्रतिशत)
हम खुश तो सब खुश	25	40	65 (39.39 प्रतिशत)
तनाव, निराशा, परेशानी भूल जाते हैं	56	68	124 (75.15 प्रतिशत)

सर्वाधिक लोग (75.15 प्रतिशत) यह स्वीकारते हैं कि खुश रहने से हम तनाव, निराशा, परेशानी भूल जाते हैं, 63.63 प्रतिशत लोग मानते हैं कि इससे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है, 39.39 प्रतिशत लोग यह मानते हैं कि जब हम खुश रहते हैं तो बाकि लोगों को भी खुश रख पाते हैं, 33.33 प्रतिशत लोग कहते हैं कि खुश रहने पर खुद को या सामाजिक विश्व को जानना और किसी को भूलना आसान हो जाता है।

सारणी–18

खुश रहने का कोई नुकसान बताइये	महिला	पुरुष	कुल योग
ईर्ष्यालु लोग आपकी खुशी को नजर लगाते है	56	71	127(76.96 प्रतिशत)
आप खुश है परन्तु असफल हैं तो लोग ताना मार–मार कर आपको तनावग्रस्त कर देते हैं	24	53	77 (46.66 प्रतिशत)
कोई नुकसान नहीं है	18	29	47 (28.48 प्रतिशत)
खुश इंसान को देखकर दूसरे लोग दुखी होते रहते है	65	46	111(67.27 प्रतिशत)

76.96 प्रतिशत लोग यह मानते हैं कि खुश रहने का एक नुकसान यह होता है कि लोग आपकी खुशी को नजर लगाते हैं, 67.27 प्रतिशत लोग यह मानते हैं कि खुश इंसान को देखकर दूसरे लोग दुखी होते रहते हैं, 46.66 प्रतिशत लोग यह मानते हैं कि आप खुश है परन्तु असफल हैं। तो लोग ताना मार–मार कर आपको तनावग्रस्त कर देते हैं और 28.48 प्रतिशत लोग मानते हैं कि इससे कोई नुकसान नहीं होता।

निष्कर्ष :

उपरोक्त तालिकाओं के आधार पर निम्नलिखित निष्कर्षों की चर्चा की जा सकती है:

1. उपरोक्त तथ्यों से यह स्पष्ट होता है कि खुशी क्या है? को लोग शायद सही तरीके से नहीं समझते. क्योंकि सर्वे के दौरान शोधार्थी ने पाया कि एक तरफ तो समस्त उत्तरदाताओं ने स्वीकार किया कि वे एक प्रसन्नचित्त इंसान हैं और दूसरी तरफ यह भी माना कि हर सुबह खुशी के साथ उठना संभव नहीं है।या कहें कि उन्हें अपने जीवन/बचपन के खुशी के पल याद करने के लिए बहुत ही सोचना पढ़ रहा था. इसे एक अंतर्विरोध ही कहा जा सकता है।
2. कुछ लोगो ने तो यहाँ तक भी कहा कि खुशी के पल से आपका क्या मतलब है? कोई उदहारण देकर बताइए।
3. यह भी एक तथ्य है कि परिवार की खुशी और मन चाहा पूरा हो जाने से लोग खुश होते हैं. परन्तु साथ ही घर, गाड़ी, पैसा, आजादी, अनुकूल वातावरण को खुश रहने के लिए आवश्यक मानते हैं. यानी वाह्य वस्तुओं पर खुशी निर्भर करती है परन्तु सर्वे के दौरान अधिकांश लोगो ने बताया कि खुशी एक आंतरिक वस्तु है।
4. इसी तरह एक और अंतर्विरोध यह भी है कि अधिकांश लोगों ने बताया कि खुशी को खरीदा नहीं जा सकता और जिन्होंने माना की खरीदी जा सकता है उन्होंने भी स्वीकारा कि ऐसी खुशी अस्थायी होती है।अगर ऐसा है तो फिर हम खुशी को बाहर यानी भौतिक वस्तुओं में क्यों ढूँढ़ते हैं?
5. अधिकांश लोगों ने यह भी माना कि जब वे दुखी होते हैं तो परिवार/मित्रों के साथ बातचीत करके या संगीत सुनकर खुद को खुश कर लेते हैं. मनोवैज्ञानिक भी यही मानते हैं कि 'सकारात्मक सामाजिक–सम्बन्ध' खुशी/सुख को प्रभावित करने वाले कारको में से एक है।
6. लोगों ने माना अपनी असफलता पर या दूसरों को अपनी ड्यूटी से भागते देख वे सबसे ज्यादा दुखी होते हैं। देखा जाये तो, दूसरे लोग क्या करते हैं या कहते हैं इस बात का हम पर सबसे ज्यादा असर पड़ता है। यही हमारी खुशी और गम को निर्धारित करता है।

7. एक और महत्वपूर्ण तथ्य सामने आया कि अकेले खुश रहने और साथी के साथ खुश रहने वालों की संख्या में कोई खास अंतर नहीं मिला यानी यह कह सकते हैं कि खुशी वास्तव में एक आन्तरिक वस्तु है किसी के होने या न होने से कोई खास फर्क नहीं पड़ता. जब हम अपने अंदर से खुशी अनुभव करते हैं तो वो बाहर दिख ही जाती है आप उसे छुपा नहीं सकते. परन्तु अगर आपकी खुशी नकली है या केवल बाहरी है तो आप अंदर से खुशी अनुभव नहीं करते।
8. यह भी कहा जा सकता है कि जो लोग खुश रहते हैं वो तनाव, निराशा, गम से दूर और पूर्णतः स्वस्थ रहते हैं।

लेखक का मानना है कि एक इंसान केवल तभी खुश रह सकता है जब वो खुद खुश रहना चाहता है। खुशी कोई बाहरी वस्तु नहीं है बल्कि आंतरिक होती है, कोई जबरदस्ती खुश नहीं हो सकता है जब तक कि वह अंदर से खुशी की फीलिंग का अनुभव ना करे। साथ ही खुशी और बचपन का बहुत ही घनिष्ठ संबंध है क्योंकि कहते हैं न ''बचपन हर गम से बेगाना होता है'। आज की भागती–दौड़ती एवं प्रतिस्पर्धापूर्ण जिंदगी में बच्चे अपना बचपन खोते जा रहे हैं या कहे कि उन्होंने अपना बचपन जिया ही नहीं, न दादी–नानी की कहानियां सुनी, न मामा–चाचा के कंधो पर बैठ कर सैर की और न ही दोस्तों के साथ पार्क व गलियों में खेले, बस अचानक से बड़े हो गए। उनके लिए जीवन 'हाई सैलरी पैकेज' और प्रतिष्ठित नौकरी प्राप्त करना भर है।ऐसे में 'खुशी' को समझना या जीना मुश्किल तो होगा ही. इसलिए किसी ने क्या खूब कहा है कि 'जीना है तो हॅसके जियो, जीवन में इक पल भी रोना न। हॅसना ही तो है जिंदगी, जीवन ये रो–रो के खोना न। संभवतः तभी हम विश्व हैप्पीनेस इंडेक्स में अपना स्थान सुधार पायेंगे।

****