



The Motto of Our University

(SEWA)

SKILL

ENHANCEMENT

EMPLOYABILIT

Y WISDOM

ACCESSIBILITY

JAGAT GURU NANAK DEV

PUNJAB STATE OPEN UNIVERSITY, PATIALA

(Established by Act No. 19 of 2019 of the Legislature of State of Punjab)

BACHELOR OF ARTS (LIBERAL ARTS)

SKILL ENHANCEMENT COURSE

SEMESTER-III

BLAB32307T POSITIVE PSYCHOLOGY

Head Quarter: C/28, The Lower Mall, Patiala-147001

WEBSITE: www.psou.ac.in

The Study Material has been prepared exclusively under the guidance of Jagat Guru Nanak Dev Punjab State Open University, Patiala, as per the syllabi prepared by Committee of Experts and approved by the Academic Council.

The University reserves all the copyrights of the study material. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form.

COURSE COORDINATOR AND EDITOR:

Dr. Pinky Sra

Assistant Professor School of Social Sciences and Liberal Arts

Jagat Guru Nanak Dev Punjab State Open University

Patiala

LIST OF CONSULTANTS/ CONTRIBUTORS

Sr.No.	Name
1.	Prof. Harprit Kaur



JAGAT GURU NANAK DEV PUNJAB STATE OPEN UNIVERSITY, PATIALA

(Established by Act No. 19 of 2019 of the Legislature of State of Punjab)

PREFACE

Jagat Guru Nanak Dev Punjab State Open University, Patiala was established in December 2019 by Act 19 of the Legislature of State of Punjab. It is the first and only Open University of the State, entrusted with the responsibility of making higher education accessible to all, especially to those sections of society who do not have the means, time or opportunity to pursue regular education.

In keeping with the nature of an Open University, this University provides a flexible education system to suit every need. The time given to complete a programme is double the duration of a regular mode programme. Well-designed study material has been prepared in consultation with experts in their respective fields.

The University offers programmes that have been designed to provide relevant, skill-based and employability-enhancing education. The study material provided in this booklet is self-instructional, with self-assessment exercises, and recommendations for further readings. The syllabus has been divided in sections, and provided as units for simplification.

The University has a network of 110 Learner Support Centres/Study Centres, to enable students to make use of reading facilities, and for curriculum-based counselling and practicals. We, at the University, welcome you to be a part of this institution of knowledge.

Dean Academic Affairs



JAGAT GURU NANAK DEV PUNJAB STATE OPEN UNIVERSITY, PATIALA

(Established by Act No. 19 of 2019 of the Legislature of State of Punjab)

BACHELOR OF ARTS (LIBERAL ARTS)

SKILL ENHANCEMENT COURSE (SEC)

SEMESTER-III

(BLAB32307T) POSITIVE PSYCHOLOGY

MAX MARKS:100

EXTERNAL:70

INTERNAL:30

PASS:40%

Credits: 4

Objective:

The objective of the course is to help the learners draw insights from Positive Psychology to lead a happy, contented and fulfilled life and achieve success at their workplaces.

INSTRUCTIONS FOR THE CANDIDATES:

Candidates are required to attempt any two questions each from the sections A, and B of the question paper, and any ten short answer questions from Section C. They have to attempt questions only at one place and only once. Second or subsequent attempts, unless the earlier ones have been crossed out, shall not be evaluated.

Section A

Positive Psychology: Nature; Dimension and Scope of Positive Psychology; Character strengths and Virtues.

Well-being: Nature and approaches: Hedonic and Eudemonic; Seligman's Perma.

Section B

Happiness: Physiological Perspectives on Happiness,

Psychological Meaning of Happiness, Setting Goals for Life and Happiness.

Biopsychosocial determinants of happiness; Role of emotions and motives in pursuing happiness.

Suggested Readings:

- Lopez, Pedrotti & Synder. (2018). *Positive Psychology: The scientific and Practical explorations of Human strengths*.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University.
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness (3rd edition)*. London: Mc Graw Hill.
- Compton, W.C. & Hoffman, E. (2012). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. Belmont: Wadsworth.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., Worth, P. (2016). *Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life*. Routledge.
- Lomas, T., Hefferon, K., Ivtzan, I., (2014) *Applied Positive Psychology: Integrated Positive Practice*. SAGE Publications Ltd.



JAGAT GURU NANAK DEV PUNJAB STATE OPEN UNIVERSITY, PATIALA

(Established by Act No. 19 of 2019 of the Legislature of State of Punjab)

BACHELOR OF ARTS (LIBERAL ARTS)

SKILL ENHANCEMENT COURSE (SEC)

SEMESTER-III

(BLAB32307T) POSITIVE PSYCHOLOGY

COURSE COORDINATOR AND EDITOR: DR. PINKY SRA

SECTION A

UNIT NO:	UNIT NAME
UNIT 1	POSITIVE PSYCHOLOGY
UNIT 2	CHARACTER STRENGTHS AND VIRTUES
UNIT 3	WELL-BEING

SECTION B

UNIT NO:	UNIT NAME
UNIT 4	HAPPINESS: PHYSIOLOGICAL PERSPECTIVES
UNIT 5	PSYCHOLOGICAL MEANING OF HAPPINESS
UNIT 6	BIO PSYCHOSOCIAL DETERMINANTS OF HAPPINESS

BACHELOR OF ARTS (LIBERAL ARTS)
SEMESTER-III
SKILL ENHANCEMENT COURSE (SEC): POSITIVE PSYCHOLOGY

UNIT-1: POSITIVE PSYCHOLOGY

STRUCTURE

- 1.0 OBJECTIVES**
- 1.1 INTRODUCTION**
- 1.2 DEFINITIONS**
- 1.3 SCOPE**
- 1.4 NATURE**
- 1.5 POSITIVE PSYCHOLOGY IN ACTION**
- 1.6 AIM AND DIMENSIONS**
- 1.7 ASSUMPTIONS OF POSITIVE PSYCHOLOGY**
- 1.8 LIMITATIONS AND CONCERNS**
- 1.9 CONCLUSION**
- 1.10 SUGGESTED READING**
- 1.11 QUESTIONS FOR PRACTICE**

KEYWORDS: Positive psychology, PERMA, Flow, Assumptions of positive psychology

1.0 OBJECTIVES

After completing this unit, one should be able to define positive psychology and understand its main aims and objectives. One should be able to understand its significance at the subjective, individual level as well as at the group level. The basic assumptions underlying the whole concept

of positive psychology must be clear, as also the limitations of its application and study.

1.1 INTRODUCTION:

Positive psychology is a quite new branch of psychology the roots of which can be traced back to Martin E. P. Seligman's 1998 Presidential Address to the American Psychological Association (Seligman, 1998). As APA president, Seligman initiated a shift in psychology's focus toward more positive psychological topics, such as well-being, contentment, hope, optimism, flow, happiness, savouring, human strengths, and resilience.

In contrast with the classical focus of psychology on curing mental illness, positive psychology emphasizes understanding the factors that build strengths, help people to flourish and contribute to mental health, as well as on subjective wellbeing and happiness. All of these factors and processes may underlie optimal human functioning. The message of the positive psychology as a movement is to ensure that psychology is focused on betterment of all human beings and communities.

Psychology is not just the study of disease, weakness, and damage; it also is the study of strength and virtue. Treatment is not just fixing what is wrong; it also is building what is right. Psychology is not just about illness or health; it also is about work, education, insight, love, growth, and play. And in this quest for what is best, positive psychology does not rely on wishful thinking, self-deception, or hand waving; instead, it tries to adapt what is best in the scientific method to the unique problems that human behavior presents in all its complexity (Seligman, 2002, p. 4).

Considering the basic statement Seligman proposed, positive psychology has multiple definitions for example: -Positive psychology is a scientific field that studies the optimal functioning of individuals, groups, and institutions (Gable and Haidt, 2005). -Positive psychology is about scientifically informed perspectives on what makes life worth living. It focuses on aspects of the human condition that lead to happiness, fulfilment, and flourishing (The Journal of Positive Psychology, 2005). -It is nothing more than the scientific study of ordinary human strengths and virtues. Positive psychology revisits the average person, 'with an interest in finding out what works, what is right, and what is improving ... positive psychology is simply psychology.

Positive psychology does not, however, imply that other applied fields of psychology (e.g. clinical, social or health psychology) are negative, although the science of psychology has made great

efforts to understand what goes wrong in individuals, groups, and institutions while paying much less attention to understanding what is right 'with people. Psychologists need to recognize the importance and practical utility of focusing on positive emotions, positive relationships, positive traits, and positive human functioning.

According to Seligman (2002), positive psychology has three primary concerns. The first is to specify and measure positive traits that transcend particular cultures and politics and approach universality' (Seligman, 1998, p. 1). Understanding positive individual traits involves the study of strengths, such as the capacity for love and work, courage, compassion, resilience, creativity, curiosity, integrity, self-knowledge, moderation, self-control, and wisdom. The second goal is to promote positive experiences and emotions. Understanding positive emotions entails the study of contentment with the past, happiness in the present, and hope for the future. The third focus is on understanding positive institutions that entails the study of the strengths that foster better communities, such as justice, responsibility, civility, parenting, nurturance, the work ethic, leadership, teamwork, purpose, and tolerance (Positive Psychology Center). As a science it employs and develops assessments and research designs to establish trustworthy findings which can be related to practical application.

Positive psychology is the study of the conditions and processes that contribute to the better life and working of people, groups, and institutions. Positive psychology is a relatively new domain of psychology. It emphasizes the positive influences in a person's life or group's functioning. These may include but are not limited to character strengths, optimistic emotions, and constructive institutions. Positive psychology aims to help people identify happiness at all times

1.1 DEFINITIONS of POSITIVE PSYCHOLOGY

- Positive psychology as "the scientific study of positive human functioning and flourishing on multiple levels that include the biological, personal, relational, institutional, cultural, environmental and global dimensions of life." (Martin Seligman and Mihaly Csikszentmihalyi, 2011)



- Positive psychology is the scientific study of what makes life most worth living (Peterson, 2008).

In short, positive psychology is a scientific approach to studying human thoughts, feelings, and behavior, with a focus on Positive rather than negative building the strengths in a person rather than making the strategy on the weaknesses, it believes in building the good in life instead of repairing the bad, and taking the lives of average people up to –greatll instead of focusing solely on moving those who are struggling up to –normall (Peterson, 2008).

- *Positive psychology is the scientific and applied approach to uncovering people’s strengths and promoting their positive functioning” (Hugo Alberts,2012).*
- *Positive psychology is the “study of the conditions and processes that contribute to the flourishing or optimal functioning of people, groups and institutions (Gable and Haidt,2005).*

1.2 SCOPE OF POSITIVE PSYCHOLOGY:

The new positive psychology movement aims to develop a knowledge base focusing on human strengths to complement deficit-based approaches (Snyder & Lopez). This message of positive psychology is an optimistic one.

The subject of positive psychology can be studied at three different levels. There is a difference in focus among these three levels. These are:

- **SUBJECTIVE LEVEL:** Subjective level refers to our routine life and emotions there in. The subjective level centers around feelings of happiness, well-being, optimism, and similar emotions or feelings as they relate to your daily experience.
- **INDIVIDUAL LEVEL:** As clear for the name, individual level refers to a person's potential for happiness. This level focuses at the capacity for love and vocation, courage, interpersonal skills, aesthetic sensibility, perseverance, forgiveness, originality, future mindedness, spirituality, high talent and wisdom. (Joseph & Linley).
- **GROUP LEVEL:** As real life is more lived at a community level rather than a personal level; group level primarily deals with the issues of Institutions rather than individuals. At the group level it is about virtues and the institutions that move individuals towards better citizenship, responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, tolerance and work ethic (Joseph & Linley).

Positive psychology is strongly based on humanistic theory. The basis for this as a discipline of psychology is to have the humanistic approach in order to enhance the human potential. This branch of psychology strongly that recognizes the role human emotions, specifically the positive ones play in enhancing human potential. Positive psychology recognizes that people can adapt and change to adjust to life in highly creative ways, allowing them to feel good about life. Positive psychology aims to find out what is efficient and is working in the right manner giving humans their Independence the choice to their life choices. Positive psychology has a keen interest in finding out what works and what is right with individuals and the way they choose to live their life, work and relate (Joseph & Linley, 2006).

Following points describe the **key areas and subject matter of positive psychology**

- Positive Psychology's primary focus is on what people do right to obtain and maintain

optimum happiness, by striving to understand and help people develop qualities that lead to greater personal fulfillment. (Compton)

- Positive psychology aims to identify study and enhance those qualities that improve on the positive subjective experiences and adaptive personality traits of individuals (Robbins).

Positive psychology offers a **strengths-based approach** from which to practice. Many specific suggestions are outlined in Carr 2004. Clients are helped to identify their talents and explore ways to use these frequently to generate flow experiences. Flow experience occur when one becomes engaged in controllable but challenging tasks or activities that require considerable skill and which are intrinsically motivating such as reading, sports, involvement in creative arts and music, rituals and certain kinds of work. (Csikszentmihalyi). Positive Psychologists may also help clients recognize and extend arenas within which they exert control of events that matter to them; judge themselves against their immediate local reference groups rather than false images in the media; explore the future from an optimistic perspective; develop positive skills for self-regulation such as meditation and maintaining long term friendships; and develop skills for managing relationship challenges such as empathy and forgiveness.

A strengths-based approach will complement the deficit-oriented models in which most clinicians have been trained and give patients and clients access to services in which their resilience rather than their shortcomings is privileged.

From a **scientific perspective**, positive psychology is a field full of possibilities for future research. There are huge opportunities for young scientists to modify old and build new complex bio-psycho-social theories about aspects of well-being. There are endless opportunities to empirically test hypotheses derived from these theories about the relationships between large sets of variables and well-being. For the young scientists, in the field of positive psychology, here are Nobel prizes waiting to be won.

1.3 NATURE OF POSITIVE PSYCHOLOGY:

Positive psychology is more about abstraction it actively partakes interest in subjective experiences such as subjective wellbeing/happiness, flow, joy, optimism and hope.

- Positive psychology has an interest in the thriving individual, paying particular attention to

character strengths and virtues such as courage, perseverance, open-mindedness and wisdom.

- The discipline of positive psychology is primarily focused on the promotion of the good life. The good life refers to those factors that contribute most predominantly to a well lived life. Qualities that define the good life are those that enrich our lives, make life worth living and foster strong character (Compton, 2005). Seligman (2002) defines good life as a combination of three elements: Positive connection to others or positive subjective experience; Positive individual traits and; Life regulation qualities.
- Positive psychology Is good wisdom that resides in wellbeing, happiness, flow, personal strengths, wisdom, creativity, imagination and characteristics of positive groups and institutions. The prime focus Moves to institutional group or community level rather than just making individuals happy, thereby perpetuating a self-centered, narcissistic approach.
- Positive Psychology leads to Win-Win situation as it combines individuals and group and how an individual can thrive in a group and how can a group thrive on the happiness of individuals thereby by forging a very positive strong relationship between community and individual. Positive psychology is concerned with the well-being of an individual both at a personal and group level
- Furthermore, positive psychology is focused on what makes individuals and communities flourish. Flourishing is defined as a state of positive mental health; to thrive, to prosper and to fare well in endeavors free of mental illness, filled with emotional vitality and to function positively in all situations.
- The aim of positive psychology is to catalyze a change in psychology from a preoccupation only with repairing the worst things in life to also building the best qualities in life. (Seligman & Csikszentmihalyi)

In short the nature of positive psychology is that of a normative science while it is largely practiced as an art.

CHECK YOUR PROGRESS - 1

Q1. How is positive psychology different from traditional fields of psychology?

Q2. Explain the scope of Positive Psychology.

Q3. List the main characteristics of Positive approach of Psychology.

1.4 POSITIVE PSYCHOLOGY IN ACTION:

The subject matter of positive psychology being defined now we need to move towards the key Action Plan as well as pointers as to practice positive psychology. The primary aim is to focus on gratitude. The cognitions and experience should be seen in a positive light

- Greater progress towards important personal goals (Emmons & McCullough). The personal goals must be given the prime importance in a movement towards the application of positive psychology in life
- Employing productive coping strategies (Wood, Joseph & Linley). Coping strategies such as humor or face off must have clear and results.
- Having more positive and beneficial social relationships (Bono et al). Corporation and imagination must form the basis of relationships.
- Better sleep duration and quality (Wood et al.). Since positive psychology focuses on well-being, physical wellbeing is as much a part of positive psychology, which is dependent upon a good sleep.
- Fewer symptoms of mental dysfunction (Emmons & McCullough). Positive psychology aims to do away with mental dysfunctions.
- Being less materialistic (Polak & McCullough) positive psychology believes in having a less materialistic approach
- Higher levels of positive emotions, vitality, hope, self-esteem, optimism and life satisfaction (McCullough et al). Positive psychology wants the humans to focus towards what they want to achieve
- Fewer symptoms of depression, anxiety and negative affect (Kashdan Uswatte & Julian). Positive psychology AIMS act substituting the symptoms of depression and anxiety and negativity with elation control and positivity.

In general, the **Goals of Positive Psychology** are as follows:

- To positively impact the client’s life—this goal is above all others, and all others feed indirectly into this goal. The main goal of positive psychology is to improve the client’s life.
- Increase the client’s experience of positive emotions.
- Help clients identify and develop their strengths and unique talents.
- Enhance the client’s goal setting and goal-striving abilities.
- Build a sense of hope into the client’s perspective.
- Cultivate the client’s sense of happiness and wellbeing.
- Nurture a sense of gratitude in the client.
- Help the client build and maintain healthy, positive relationships with others.
- Encourage the client to maintain an optimistic outlook.
- Help the client learn to savor every positive moment from his life and environment (Mentor Coach & Peppercorn).

1.5 AIM & DIMENSIONS OF POSITIVE PSYCHOLOGY:

The aim of positive psychology is to make the individual flourish, we flourish when we find fulfillment in life along with achieving more traditional objectives related to success when we are truly living the –good life (Seligman, 2011). Flourishing is the product of the pursuit and engagement of an authentic life that brings inner joy and happiness through meeting goals, being connected with life passions, and relishing in accomplishments through the peaks and valleys of life.¶

STATE OF FLOW: Positive psychology helps the individual to enter into a state of flow. The concept of flow was first scientifically explored and defined by Mihaly Csikszentmihalyi (our second –founding father¶ of positive psychology). He gathered more descriptions of this phenomenon, he observed six factors that characterize a flow experience viz;(Csikszentmihalyi, 1975).

- Intense and focused concentration on the present moment.
- The merging of action and awareness or being fully present in your actions.

- A loss of reflective self-consciousness (lack of attention to the self).
- A sense of personal control or agency in the situation.
- A distorted sense of time passing.
- Experiencing the activity or situation as intrinsically rewarding

Those who enter into a state of flow are totally immersed in what they are doing and this is the basis of mindfulness also.

The PERMA model: To focus on the well-being and well-being is defined with the help of PERMA model (Seligman, 2011). The PERMA model is a widely recognized and influential model in positive psychology. Seligman proposed this model to help explain and define wellbeing in greater depth.

-PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishments) is an acronym for the five facets of wellbeing according to Seligman,

This model gives us a comprehensive framework for understanding wellbeing as well as a foundation for improving wellbeing. If you're looking to enhance your own sense of authentic happiness and wellbeing, all you need to do is focus on experiencing more positive emotions; do more of the things that make you happy, and bring enjoyment into your daily routine; Working on upping your engagement; pursue hobbies that interest you, develop your skills, and look for a job more suited to your passions, if necessary; Improve the quality (and/or quantity) of your relationships with others; work on building more positive and supportive relationships with your friends, family, and significant other(s); Seek out meaning in your work; if you don't find it through your work, look for accomplishments in volunteering opportunities, personal hobbies or leisure activities, or acting as a mentor for others;

1.6 ASSUMPTIONS OF POSITIVE PSYCHOLOGY:

The most basic assumption of positive psychology is that human goodness and excellence are as authentic as disorders and distress and therefore deserve equal attention from mental health practitioners.

Since positive psychologists would argue that the role of the therapist is not to simply alleviate

distress and leave the person free from symptomatology, but also to facilitate wellbeing and fulfilment which is not only a worthwhile goal in its own right, it also serves as a preventive function that buffers against future psychopathology and even recovery from illness (Joseph & Linley). Another assumption is that every individual has the capacity to create a meaningful and purposeful life.

Human beings have been bestowed with the capacity and potential to create best out of any situation. All human beings have the potential to create a personally significant life. While the situation may not be in our control, our response to the same and how we perceive it is in our hands. We can move from a negative to positive attitude and response intentionally and consciously.

These goals and assumptions can be met with the help of various therapeutic approaches. There are multiple approaches which may evolve our personality and lead to significant change in our happiness levels. A stepwise simple approach, which is universally applicable, could be

- The use of the experience sampling method (or ESM), also referred to as a daily diary method
- The practice of keeping a gratitude journal
- Making a gratitude visit
- Focusing on building personal strengths instead of weaknesses.
- Wellbeing therapy
- Positive psychotherapy.



<https://mappalicious.com/2016/06/08/beautiful-overview-of-positive-psychology-infographic/>

1.7 LIMITATIONS AND CONCERNS IN POSITIVE PSYCHOLOGY

Critiques agree positive psychology may lead to improved mental health in many situations. But the field lacks the empirical evidence to support the claims made regarding its benefit while empirical research is being undertaken there is no legacy of research which establishes the primacy of positive psychology:

- Positive psychology has also been criticized for rejecting, denying or devaluing earlier work closely related to the field.
- The approach's emphasis on personal responsibility may lead some with mental health conditions or emotional distress to feel responsible for these concerns. It is widely known that mental health issues are not the fault of the person experiencing them.
- The approach is thought to be less helpful and possibly ineffective when used in the treatment of certain serious or chronic mental health issues. These may include schizophrenia or

traumatic brain injury.

- Research has shown that being optimistic and positive may not benefit everyone. Some people, who can be termed "defensive pessimists" thrive on the fact that they approach situations from a negative viewpoint. These people are better able to achieve success by first anticipating possible setbacks. From there, they work to avoid failure.
- A final criticism of positive psychology is that the approach is somewhat westernized. It primarily focuses on virtues and values that reflect the individualism of American society. This limited set of values may not accurately reflect the belief of other cultures. A more universal definition of terms may be necessary for many.

1.8 CONCLUSION:

Psychology is the scientific study of what makes life most worth living, focusing on both individual and societal well-being. It studies "positive subjective experience, positive individual traits, and positive institutions. It aims to improve the quality of life. It is a field of study that has been growing steadily throughout the years as individuals and researchers look for common ground on better well-being.

Positive psychology got a major impetus as a domain of psychology in 1998 when Martin Seligman chose it as the theme for his term as president of the American Psychological Association. It is different from past practices of psychology, which have tended to focus on mental illness and emphasized maladaptive behavior and negative thinking. It builds on the humanistic movement by Abraham Maslow, Rollo May, James Bugental and Carl Rogers, which encourages an emphasis on happiness, well-being, and positivity, thus creating the foundation for what is now known as positive psychology.

Positive psychology focuses on eudaimonia, an Ancient Greek term for "the good life" and the concept for reflection on the factors that contribute the most to a well-lived and fulfilling life. A positive psychologist's prime area of interest and concern is subjective well-being and happiness.

In a nutshell, Positive Psychology Focuses on the positive events and influences in life, including:

1. Positive experiences (like happiness, joy, inspiration, and love).
2. Positive states and traits (like gratitude, resilience, and compassion).

3. Positive institutions (applying positive principles within entire organizations and institutions).

CHECK YOUR PROGRESS - 2

Q1.Enumerate the basic assumptions underlying the work in the field of positive psychology?

Q2.What are important applications of Positive Psychology?

Q3.List the main limitations of Positive approach of Psychology.

1.9 SUGGESTED READINGS

- Adikwu, M. (2020, October 19). *What is Positive Psychology and How Can It Help?* Talkspace.Com. <https://www.talkspace.com/blog/positive-psychology-definition-guide-what-is>
- *What is positive psychology.* (2017, November 15). Dspsychology.Com. <https://dspsychology.com.au/what-is-positive-psychology/>
- Ackerman, C. E. (n.d.). *What is Positive Psychology & Why is It Important?* Positivepsychology.Com. Retrieved December 6, 2020, from <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>
- Baumgardner, S.R.&Crothers, M.K. (2009). *Positive Psychology.* Delhi: Dorling Kindersley India.
- Synder, C.R. and Lopez, S.J. (2000). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Practical Explorations of Human Strengths.* SAGE Publication.

1.10 QUESTIONS FOR PRACTICE

Q1 What are important applications of Positive Psychology?

Q2 List the main limitations of Positive approach of Psychology.

Q3 How is positive psychology different from traditional fields of psychology?

Q4 Explain the scope of Positive Psychology.

BACHELOR OF ARTS (LIBERAL ARTS)

SEMESTER-III

SKILL ENHANCEMENT COURSE (SEC): POSITIVE PSYCHOLOGY

UNIT-2: CHARACTER STRENGTHS AND VIRTUES

STRUCTURE

- 2.0 OBJECTIVES**
- 2.1 INTRODUCTION**
- 2.2 DEFINITIONS**
- 2.3 VIA (VALUES IN ACTION)**
- 2.4 VIRTUES EXPLAINED**
- 2.5 CHARACTER AS A HOLISTIC CONCEPT**
- 2.6 PERMA BASICS**
- 2.7 THE PERMA THEORY OF WELL-BEING**
- 2.8 MEASURING PERMA**
- 2.9 PERMA APPLICATIONS**
- 2.10 BENEFITS OF PERMA**
- 2.11 CONCLUSION**
- 2.12 SUGGESTED READINGS**
- 2.13 QUESTIONS FOR PRACTICE**

Keywords: Character strengths, Virtues in Action, PERMA

2.0 OBJECTIVES:

After completing this unit, one should be able to:

- Understand the concept values and virtues and their role towards happiness

- Classify Strengths and their implications for happy life
- Be able to describe the various virtues and the psychological components associated with them
- Positive emotion (P), Engagement (E), Relationships (R), Meaning (M), and Accomplishment (A) can be understood in the context of PERMA
- Appreciate the measurement and applications of PERMA for personal growth and satisfaction.

2.1 INTRODUCTION

Our character is simply the sum total of what we are. There have been many generalizations trying to simplify but it contains primarily what we are composed of as a person. While often simplified as —gritll or —self-control, character is more than simply individual achievement or a person’s behavior. It is a broad and complex family of thoughts, feelings, and behaviors that are recognized and encouraged across cultures for the values they exhibit in people and society. Character is not just what we are; it is also what is inside us. Character strengths are something which makes Oness character is a strong pillar not only for the self but for the community. Hence character strengths may be defined as those traits of the personality’s characteristics which are not just ethical and moral but also lead to the fulfillment for the individual and the society.



2.2 DEFINITIONS

Character strength combined with moral integrity is a very significant part for the individual’s psychological makeup; it is generally referred to as good character. Despite the importance of good character, scholars had largely neglected this topic throughout most of the 20th century. Positive

psychology has refocused scientific attention on character aspects, identifying it as key to understanding the concept of psychological good life (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Positive psychology further emphasizes building a fulfilling life by identifying individual strengths of character and fostering them (Peterson, 2006; Peterson & Park, 2003). Character strength characterised by good character is what we look for in leaders, what we look for in teachers and students, what we look for in colleagues at work, what parents look for in their children, and what friends look for in each other. Good character is not the absence of deficits and problems but rather a well-developed family of positive traits.

The character may be defined by multiple methods there have been different classifications for the same but with VIA (values in action) Classification Peterson and Seligman (2004) introduced a model of character that Includes both a vertical dimension, representing elements of the good character at different conceptual levels of abstraction (i.e., virtues, character strengths, and situational themes), and a horizontal dimension, distinguishing among different entries at each level of abstraction.

Virtues which are considered core characteristics valued by moral philosophers and religious thinkers – are most abstract and are generally divided into six types, namely **wisdom and knowledge, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence**. These virtues are considered to be universal. Character strengths are at the mid-level of abstraction and they are seen to be the psychological ingredients defining the virtues. At the horizontal level, 24 such character strengths are distinguished, such as humility, hope, or appreciation of beauty and excellence. Situational themes are the specific habits that lead people to manifest given character strengths in given situations (Peterson & Seligman, 2004)

2.3 VIA (VALUES IN ACTION)

A signature piece of positive psychology is the VIA (values in action) hierarchical classification of 6 virtues and 24-character strengths. These character strengths are universal in nature and are found across cultures. Character strengths are positive, trait-like capacities for thinking, feeling, and behaving in ways that benefit oneself and others in the society. It influences in a manner that it leads to betterment of every member of community.

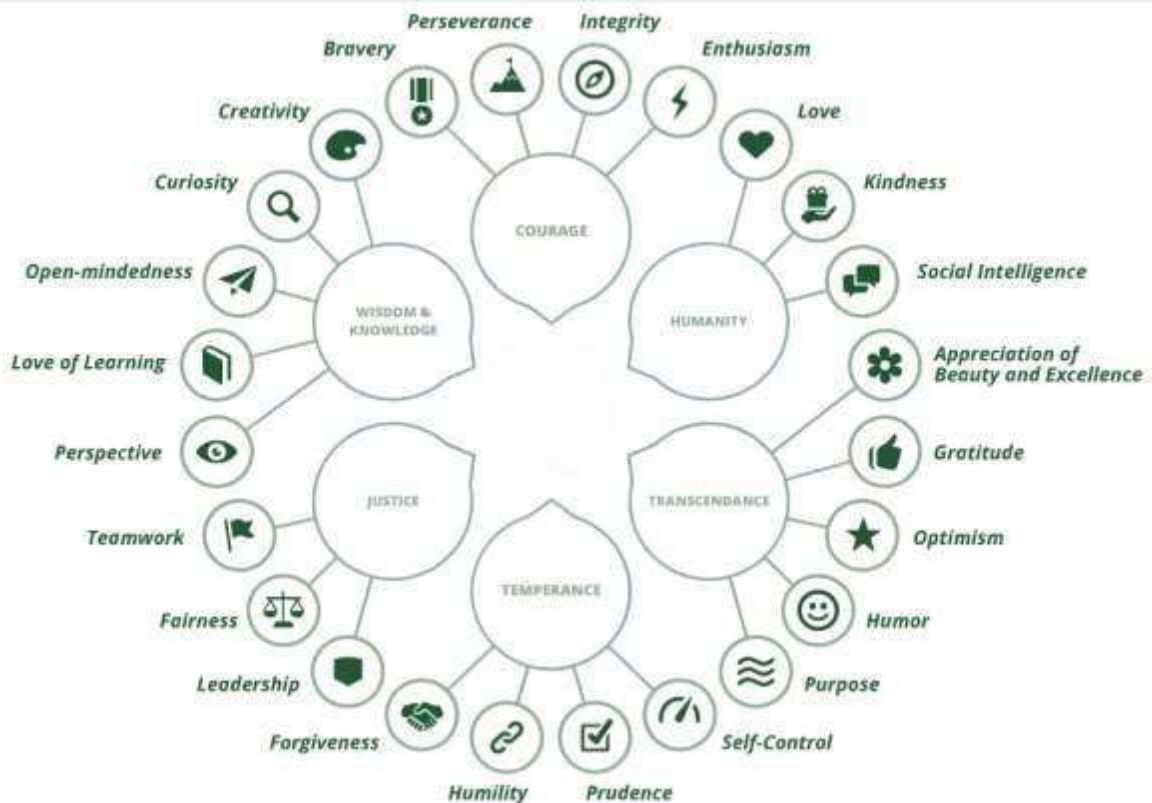
After reviewing a plethora of sources, including philosophical and religious traditions, Peterson

and Seligman assert that six virtues emerged as valued across traditions: wisdom, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence. Character strengths, they claim, are: . . . the psychological ingredients – process or mechanisms – that define the virtues’ (Peterson & Seligman)

Seligman started with systematic scientific study of what was a good character based on character strength. The result was that value in action classification came into being. Values in action can be classified on the basis of the strength of character.

Values in Action are about focusing on what is good about the people and more specifically about the strengths of the character which are reflected in the virtues lifespan. They first identified components of good character and then devised ways to assess them.

This classification consists of 24 widely-valued character strengths, organized under six broad virtues (see figure).



VIA Classification of Strengths

2.4 : VIRTUES EXPLAINED

Virtue 1. Wisdom and knowledge.

- ***Creativity***: Creativity refers to being innovative and imaginative. It is thinking of novel and productive ways to do things
- ***Curiosity***: curiosity refers to the passion about learning about the things around you it is about taking an interest in all of ongoing human experience
- ***Open-mindedness***: open-mindedness refers to you being ready to adapt you new elements in the environment without relying on a similar experience earlier. It is also thinking things throughand examining them from all sides
- ***Love of learning***: learning is the basis for strengthening the character it is about mastering newskills, topics, and bodies of knowledge around your character
- ***Perspective***: Perspective is not just being able to understand anything but also being able toprovide wise counsel to others.

Virtue 2. Courage

- ***Honesty***: it is about integrity in the face of opposing circumstances honesty refers to speakingthe truth and presenting oneself in a genuine way
- ***Bravery***: bravery refers to you being able to take action and not shrinking from threat, challenge, difficulty, or pain
- ***Persistence***: persistence is a quality that humans have the basic need to finish what they startedand not leave thing in between and finishing what one starts
- ***Zest***: Zest is about having positive expectations from the life and thereby approaching life withexcitement and energy

Virtue3. Humanity

- ***Kindness***: kindness is innate human emotion referring to doing favors and good deeds forothers without any expectations in return
- ***Love***: it is an emotion of intimacy towards fellow human beings which values close

relationships with others

- **Social intelligence:** social intelligence refers to intelligence which is about being positive part of the society it is about being aware of the motives and feelings of self and others

Virtue4. Justice

- **Fairness:** Fairness refers to treating all people the same according to notions of Equality and justice
- **Leadership:** Leadership refers to taking responsibility of organizing group activities and seeing that they happen when you are capable of doing it
- **Teamwork:** Teamwork is a virtue refers to being a part of the team, being a follower and working well as a member of a group.

Virtue5. Temperance

- **Forgiveness:** Forgiveness is a virtue which is based on forgiving those who have done wrong to you or the society in the larger interest
- **Modesty:** Modesty is a virtue which teaches one that rather than be proud or having vanity, one should let one's accomplishments speak for themselves
- **Prudence:** Prudent is about being careful about one's choices; not saying or doing things that might later be regretted
- **Self-regulation:** Regulating what one feels and does without the external control taking a decision for you or forcing you

Virtue6. Transcendence

- **Transcendence** in positive psychology is about appreciation of beauty and excellence: noticing and appreciating beauty, excellence, and/or skilled performance in all domains of life
- **Gratitude:** Gratitude is a quality to show appreciation and being aware of and thankful for the good things that happen
- **Hope:** Hope is about keeping positive expectations keeping the best scenario in mind

and making efforts to achieve what you have visualized.

- **Humour:** Humour is the quality of seeing the fun in the situation which is otherwise not very favourable; it is to be able to laugh and joke; bringing smiles to other people
- **Religiousness:** religiousness is about taking actions and having coherent beliefs about the higher purpose and meaning of life

2.5 CHARACTER AS A HOLISTIC CONCEPT

An important assumption inherent in the VIA Classification is that character is plural rather than singular. To convey the multidimensionality of good character, we refer to its components as character strengths. Accordingly, we need to be cautious about searching for single indicators of good character. There is no reason to not assess a single component of good character—like kindness or hope or Modesty—but it would be incorrect to then treat this single component assessed in a particular way as the whole of good character. Individuals might be very kind or very hopeful but lack other components of good character. They can of course be described as kind or hopeful, but need other characteristics too.

Accordingly, character must be measured in ways that do justice to its breadth and complexity. Our project approaches character as a family of positive characteristics shown in feelings, thoughts, and actions, each of which may not be complete but partial. In everyday conversation, we may speak casually of character as something that a person has or does not have, but the components of character, the specific strengths above, are separable and furthermore exist in degrees. Someone may be high on one strength yet low on another and average on yet a third, which means that people's moral character is most sensibly described in terms of profiles of greater and lesser strengths (Walker & Pitts, 1998).

Virtues are the core characteristics valued by moral philosophers and religious thinkers: wisdom, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence. Character strengths are the more specific psychological processes or mechanisms that define the virtues.

Good character is best captured by a full profile of its components. In order to practice positive psychology, one must have the complete profile of the subject. Identifying signature strengths and then using them in everyday life may provide a route to a psychological fulfillment (Seligman,

Steen, Park, & Peterson, 2005).

Subjective well-being and associated constructs such as life satisfaction, happiness, and optimism have numerous positive effects on health, success, education, and other important life outcomes. A key focus for Positive psychology is defining, understanding, and supporting human flourishing.

CHECK YOUR PROGRESS - 1

1. Describe the six virtues propagated by Positive Psychology
2. Explain the component character strengths of Transcendence as a virtue.
3. Calculate your PERMA score at <https://www.purposeplus.com/survey/perma-profiler/>

The site also helps you compare yourself on the basis of age, income and education.

2.6:PERMA BASICS:

Seligman's (2011) developed a new model of well-being which he called PERMA. PERMA theory of well-being describes a multi-dimensional approach in order to define what it means to flourish in life. The PERMA construct is an acronym formed from the first letters of each domain defined by Seligman as a determinant of wellbeing. It includes *Positive emotion (P)*, *Engagement (E)*, *Relationships (R)*, *Meaning (M)*, and *Accomplishment (A)*.

There are multiple definitions and theories surrounding human flourishing, but it can generally be defined as feeling good and functioning well in life. Subjective well-being is an important prerequisite for flourishing. Seligman's PERMA theory suggests that flourishing arises from above-mentioned five well-being constructs. The VIA Classification is descriptive and not based on any given theory. Still, it is a matter of interest how character strengths are created, increased, sustained, and displayed.

Character strengths are habits, evident in thoughts, feelings, and actions. Character is not hidden inside a person. No one is a -good kid deep down at heart unless he or she shows good character in behaviour and action.

Character strengths among youth and among adults are trait-like and relatively stable. Character strengths need development and, the least common strengths among young children and adolescents are those that require cognitive maturation: e.g., appreciation of beauty and excellence,

forgiveness, modesty, and open-mindedness

A variety of influences contribute to development of good character—genes, family, schools, peers, and communities. Historically speaking, according to Aristotle, virtues (character strengths) can be taught and acquired only by practice. Aquinas similarly argued that a virtue is a habit that people develop only by choosing the good and consistently acting in accord. Other scholars have made the same point that character must be developed by doing and not just by thinking or talking about it (e.g., Maudsley, 1898). These various notions about virtue imply that character can be cultivated by good parenting, schooling, and socialization and that it becomes instantiated through habitual action. Positive role models are also important for the development of good character (Bandura, 1977; Sprafkin, Liebert, & Poulos 1975).

A key concept in character strength is flow, when time seems to stand still and one loses one's sense of self, and concentrates intensely on the present. In positive psychology, flow describes a state of utter, blissful immersion in the present moment. When we focus on doing the things we truly enjoy and care about, we can begin to engage completely with the present moment and enter the state of being known as flow. We have a strong inner need for connection, love, physical and emotional contact with others. We enhance our own well-being by building strong networks of relationships around us with all the other people in our lives. We are at our best when we dedicate time to something greater than ourselves. This could be volunteer work, belonging to a community or a civic or religious group, or learning for a specific goal. These activities have a sense of purpose, a compelling reason why individuals do what they do.



<https://www.pinterest.ca/pin/280560251775550929/>

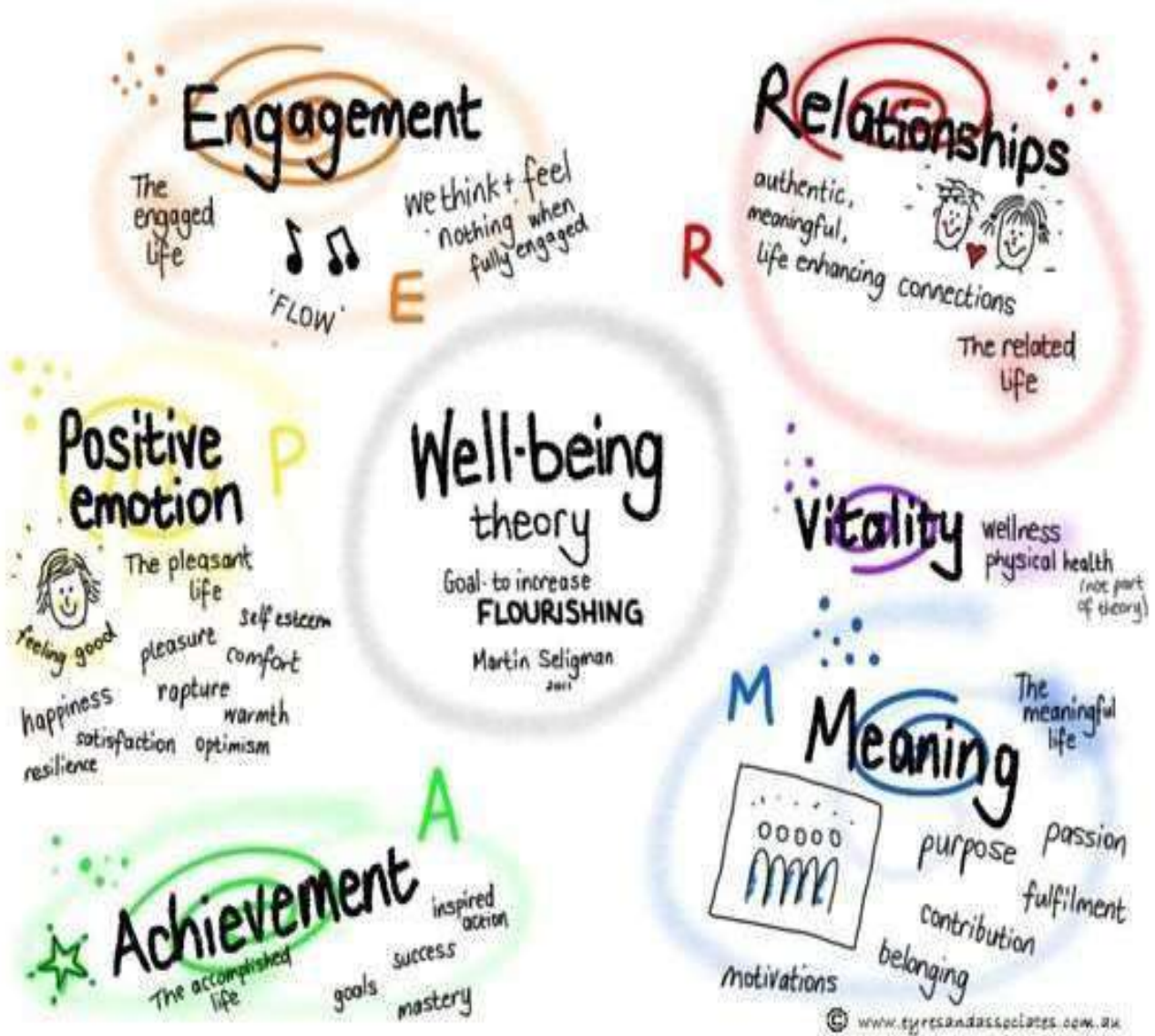
2.7: THE PERMA THEORY OF WELL-BEING:

The PERMA theory has quickly risen in the psychological discourse, although it is still in stage of infancy and empirical support and measure of the model are still needed. The basic model and theory of PERMA requires that each element of well-being must have the following three properties:

1. It contributes to well-being;
2. people pursue it for its own sake, not merely to get any of the other elements;
3. It is defined and measured independently of the other elements (exclusivity).

The **five elements** are defined, in Seligman's theory are as follows.

- a) **Positive Emotions.** Positive emotion encompasses hedonic feelings such as happiness, pleasure, and comfort. Positive emotions serve as a marker for flourishing. For example, student it may feel great about finishing the course successfully. For someone else it could be finding a well-paying job.
- b) **Engagement.** Engagement refers to a deep psychological connection (e.g., being interested, engaged, and absorbed) to a particular activity, organization, or cause. Complete levels of engagement have been defined as a state of flow. Where in flow state is a single-minded immersion, an optimal state of concentration on an intrinsically motivating task. For example, when we are playing some sport our engagement in the game could be very absorbing.
- c) **Relationships.** Relationships include feelings of integration with society or a community, feelings of being cared for by loved ones, and being satisfied with one's social network. Much of our experience as humans revolves around other people. Support from social relationships has been linked to less depression and psychopathology, better physical health, lower mortality, and other positive outcomes. Spending time energy caring for a loved one and drawing happiness out of it could be good example
- d) **Meaning.** Meaning refers to having a sense of purpose and direction in life, and feeling connected to something larger than the self. People who claim that they have more meaningful lives often also report being fairly happy and satisfied with their lives as a whole, although the meaningful life is not necessarily the happy one.
- e) **Accomplishment.** Across many cultures, making progress towards one's goals and achieving superior results can lead to both external recognition and a personal sense of accomplishment. For example, a mother who raises a beautiful, compassionate family might see her life as extremely successful, whereas her husband may define success as achieving a promotion at work



<https://discoveryinaction.com.au/the-perma-theory-of-wellbeing/>

2.8: MEASURING PERMA:

A theory of well-being is only as good as the ability to measure and test it empirically. To comprehensively measure the components of PERMA, Butler and Kern (2014) developed and validated the PERMA-Profil. To capture the specificity of the multiple dimensions, the PERMA-Profil uses a multidimensional approach that attempts to pinpoint each domain. Cross-Cultural Comparison of the PERMA Model of Well-being contains a questionnaire that includes 15 items that measure PERMA (three items per domain), as well as eight additional items

that assess physical health, negative emotion, loneliness, and overall happiness.

Seligman's model of well-being integrates components of hedonia (the experience of positive emotional states and satisfaction of desires) and eudaimonia (the presence of meaning and development of one's potentials) into one model.

2.9: PERMA APPLICATION:

(Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Achievement) was developed as a conceptual model by Martin Seligman, PhD, as a guide to help individuals find paths towards personal flourishing. Seligman believes that strength in each of PERMA's areas can help individuals find lives of happiness, fulfillment, and meaning.

PERMA has also been used to develop programs that help individuals develop new cognitive and emotional tools. Effort is being made to check if this model can be taken even further and used as a framework for institutional leadership and culture change to help all students and workers.

Some of the initiatives consistent with promotion of PERMA can be exemplified and steps can be generated. A suggested itinerary can be as outlined below:

Positive Emotions:

1. ***Reduce unnecessary stressors.*** There should not be unnecessary competition or testing which could lead to a drop in anxiety and stress while not leading to a drop in outcomes. Programs to reduce non-value-added work should be supported throughout the enterprise.
2. Introduce and plan ***workshops to promote coping skills*** and discuss different coping mechanisms towards an effort to build resilience. Stress reduction programs in workshops help in reducing stress.
3. ***Transparency in goal setting and action*** leads to meaningful inputs from all parties the explanation in policy and procedure also creates positive emotions. Timely explanation and intervention are helpful too.

Engagement:

1. There is a need to actively create opportunities for all to engage fully in their work by ***focusing on meaningful work***. Red tape and other bureaucratic policies and processes

would be given lesser importance.

2. There is a possibility for all to **reflect on their actions** and whether their experience beliefs and barriers were impacting their cognitive and emotional actions and feelings. The idea is to build engagement with others and self to create spiritual assets.

Relationships:

1. Whenever and wherever possible try to increase opportunities for meaningful and productive relationships among the work group: **mentorship** can be created which would result in development of learning communities.
2. Promotion of **interdivisional and interdepartmental activities** to bring out the values and motivation to combat a culture of negativism and complaint.
3. **Support everyone** around you at the workplace to find greater meaning and richness in their work.

Meaning:

- (1) In order to provide the meaning to the life of the person we need to focus on the values and motivation for the work that is being undertaken. This will **replace the culture of negativism** and complaint.
- (2) Support and help need to be created for everybody to **find meaning and richness** in their work.
- (3) Try to find goodness and **praiseworthy** objects in the environment

Achievement:

- 1) Effort needs to be made to **promote a culture of innovation and advancement** while reducing barriers to individual initiative. Delegation and empowering others around you also lead to feeling of achievement even small victories need to be celebrated
- 2) At the workplace make an effort to **align incentives with institutional mission** and values.
- 3) **Celebrate and reward successes in achieving** institutional missions and goals. There is a need and effort should be made towards recognizing humanism and generosity of spirit.

2.10: BENEFITS OF PERMA:

Conceptual Model of Positive Emotions (P) Engagement (E) Relationships (R) Meaning (M) Accomplishment (A) Research has shown that PERMA model is effective in promoting good character and character strength it is also beneficial along the process of its implementation some of the common results are as under

- There is a latent enjoyment in the learning process under PERMA.
- This model leads to promotion of gratitude and compassion.
- PERMA model demonstrates interest and enthusiasm with each individual 's journey
- This model ensures that interests and likes are integral.
- This model results in community building via promoting individual, small group activities
- Another benefit of this model is a chance and opportunity for meaningful productive relationships.
- PERMA model results in motivation of the individual and furtherance of his values.
- This model also leads to reflection and self-evaluation.
- This model creates achievable yet challenging programs aiming at success.
- Lastly it leads to promotion of a culture that celebrates even small achievements.

2.11 CONCLUSION

Character strengths may be defined as those traits of the personality's characteristics which are not just ethical and moral but also lead to the fulfillment for the individual and the society. Universal virtues are generally divided into six types, namely wisdom and knowledge, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence. The PERMA construct is an acronym formed from the first letters of each domain defined by Seligman as a determinant of well-being. It includes Positive emotion (P), Engagement (E), Relationships (R), Meaning (M), and Accomplishment (A). Seligman's model of well-being integrates components of hedonia (the experience of positive emotional states and satisfaction of desires) and eudaimonia (the presence of meaning and development of one's potentials) into one model.

CHECK YOUR PROGRESS - 2

SELF EXPLORATION:

The VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) is a self-report survey suitable for adults ages 18 or older that comprehensively assesses the 24-character strengths. The VIA-IS can be completed in a single session, typically taking about 45 minutes. For children and youth aged 10-17, the VIA Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth) is suitable. Both of these surveys are available free online (www.authentic happiness.org or www.via strengths.org). Once individuals register on the website and complete the survey, feedback is given about their top strengths, what are called signature strengths.

2.12 FURTHER READINGS

- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of college and character*, 10(4).
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Roncaglia, I. (2017). The role of wellbeing and wellness: A positive psychological model in supporting young people with ASCs. *Psychological Thought*, 10(1), 217-226.
- Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8(1), 10-23.
- Slavin, S. J., Schindler, D., Chibnall, J. T., Fendell, G., & Shoss, M. (2012). PERMA: A model for institutional leadership and culture change. *Academic Medicine*, 87(11), 1481.

2.13 QUESTIONS FOR PRACTICE

- Q1 Define PERMA application and its benefits.
- Q2 Explain the PERMA theory of well-being.

BACHELOR OF ARTS (LIBERAL ARTS)

SEMESTER-III

SKILL ENHANCEMENT COURSE (SEC): POSITIVE PSYCHOLOGY

UNIT-3: WELL-BEING

STRUCTURE

3.0 OBJECTIVES

3.1 INTRODUCTION

3.2 WELL-BEING CATEGORIES

3.3 APPROACHES TO WELL BEING

3.4 MEASURING WELL BEING

3.5 VIEWS ON HAPPINESS

3.6 THE HEDONIC VIEW

3.7 THE EUDAIMONIC VIEW

3.8 CONCLUSION

3.9 SUGGESTED READINGS

3.10 QUESTIONS FOR PRACTICE

KEYWORDS: Well-being, Hedonia, Eudaimonia, psychological well-being (PWB), Social well-being (SWB)

3.0 OBJECTIVES:

After completing this unit, one should be able to:

- Understood Contextual, affective and cognitive components of wellbeing
- Be able to distinguish between Hedonia and Eudaimonia related wellbeing
- Become familiar with different approaches to wellbeing

- Be introduced to various measures of wellbeing
- Understand the inter-relatedness of happiness and wellbeing

3.1 INTRODUCTION:

Good mental health can easily be described in the terms of wellbeing. The World Health Organization (WHO, 2003) recognizes that mental health and its treatments need to be focusing more on prevention rather than on the absence of mental illness. They describe mental health as a –state of wellbeing in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively, and is able to make a contribution to his or her community (WHO, 2004, p. 13).

Wellbeing has been recognized to lead to more meaningful productivity, improved physical health, and an increased immune system. Wellbeing is a protective factor which counteracts the effects of stress. A person who is adequately well beingness has optimal function in terms of focus and attention, emotional self-regulation, cognitive ability. Wellbeing in general helps in learning and retaining and acquiring new skills for any individual Mastery and generalization of skills learned, one’s own purpose in life and hope are part of one’s own psychological wellbeing.

The concept of wellbeing is not just limited to fixing the issues and problems in mental health rather it deals with positive models of psychology with focus on happiness and human flourishing. The long term benefits of positive psychology is a positive educational experience includes the normalization of self-inquiry and self-management of one’s mental health from a young age, as young people move into their next stage of life namely adulthood, with increased self-awareness and emotional intelligence

Wellbeing cannot be just thought of as a single domain. It must not be thought as the sole absence of negative psychological states.

The model of wellbeing has been suggested to provide a framework based on principles of positive psychology where its effect can lead to increased health, life satisfaction, increased and promotion of creativity, and ultimately moral development and civic citizenship. Educational and care provisions under model of wellbeing nurture opportunities not exclusively for educational progress and learning or safety and welfare, but aiming to include the promotion of individual characters,

resilience in the face of adversities and general wellbeing.

Well-being is important for human flourishing. People supported by close friendships, family, and support groups have higher well-being, and are found to be less vulnerable to sickness and premature death. In contrast loneliness has been found to be an important risk factor for poor health outcomes and functional decline. Studies have also shown an association between positive affect and health outcomes, including lower incidence of morbidity and decreased reported symptoms and pain.

3.2 WELL-BEING CATEGORIES

The well-being definitions of different researchers have fallen into four distinct categories:

ORIENTATION BASED. This category of well-being is composed of the studies and definitions which is based on what a person is seeking from life and the reasons behind it. The orientation category includes the priorities, motives, values, goals and ideals that steer the person and his behaviour towards chosen ends. A person may be pursuing personal growth or could be seeking pleasure.

BEHAVIORAL. The definition regarding behavior category is generally of the actual activities that the individual is engaged in it is based on the action rather than thought and wishes. A person could be enjoying musicals or travelling.

EXPERIENTIAL. Experiences represent a person's momentary or typical subjective feelings, emotions, and cognitive-affective appraisals. Hence this category of wellbeing definitions focuses on the emotional aspects of wellbeing and the meaning therein.

FUNCTIONAL. Functioning represents how well a person is doing in life and how far the person has come, in terms of their abilities, accomplishments, healthy habits, and healthy long-term functioning. Functional category of definition of happiness are about outcome of happiness itself (e.g., prioritizing happiness, being skilled at savouring, being good at self-regulation, achieving maturity).

Summarizing, it can be said that orientation is what a person seeks, behavior is what a person does, experience is how well a person feels, and functioning is how well a person does. The first two categories of orientations and behaviors primarily represent ways of living, i.e., what a person

chooses to do in life. The second two categories of experiences and functioning are typically treated as well-being outcomes.

SUBJECTIVE WELL-BEING: Traditionally, national well-being has been defined through the lens of economic prosperity, often in terms of Gross National Product (GNP) or Gross Domestic Product (GDP) And Human Development Index (HDI). However, extensive research shows that GDP and GNP measures do not capture the full extent of well-being. As a result, subjective well-being (SWB) measures have recently emerged as a valid alternative to traditional measures of national well-being. Ed Diener suggests that subjective well-being measures have three hallmarks. First, the measure is subjective, residing with the experience of the individual. Second, it includes positive measures. Third, it includes a global assessment of all aspects of a person's life. Subjective well-being measures can provide invaluable information in the measurement of consumer preferences and social welfare, provided that the measures are reliable and valid.

In recent years, governments worldwide have shown increasing interest in using measures of subjective well-being in public policy and also in measuring national well-being. For example, since 1971, Bhutan has adjusted its national policy to focus on Gross National Happiness (GNH) instead of GDP. Instead of the traditional marker of prosperity, material growth, Bhutan's new approach to development measures prosperity through the principles of GNH, is including the spiritual, physical, social, and environmental health of its citizens and the natural environment.

Subjective theories of wellbeing are focused on subjective overall life evaluations, and comprise two main components **affect** {feelings, emotions and mood} and **life satisfaction**. Affect is divided further into positive and negative emotions, with subjective wellbeing experienced when a predominance of positive emotions occurs more than negative emotions. As people and perceptions are at the heart of the meaning of subjective wellbeing, subjective wellbeing has direct utility in describing and facilitating social and emotional wellbeing. The following contemporary models of wellbeing outline frameworks for exploring wellbeing.

In order to increase the clarity of the role of subjective well-being in public policy, Dolan,



Layard, and Metcalfe distinguished three broad types of SWB measures:

- (1) *Evaluation* – global assessments
- (2) *Experience* – feelings over short periods of time
- (3) *Eudaimonic* – reports of purpose and meaning

These different types of SWB measures correspond to different policy purposes, and could serve as a valuable tool in informing the design of public policy in a particular country. There is evidence that life satisfaction measured with subjective well-being measures is correlated with income, employment status, marital status, health, personal characteristics, and major life events. Different theories of well-being in mainstream economic theory overwhelmingly focus on fiscal conditions and overlook non-monetary rewards. However, according to evidence, both monetary and non-monetary factors affect the well-being of individuals and society.

3.3 APPROACHES TO WELL BEING:

As there is increasing awareness that positive affect is not just the opposite of negative affect, various scholars have argued for multiple constructs and dimensions being the foundational building blocks of well-being. Some of the most prominent are

Bradburn's (1969) as given hedonic balance' model suggests well-being is maximized by a high ratio of positive to negative affect

Diener's (1984) tripartite model of social well being contains three components: life satisfaction, positive affect, and negative affect. Diener's tripartite model of SWB model adds to Bradburn's emotional focus by including a cognitive component on the degree to which one's life is viewed as satisfactory or close to ideal.

Ryff's (1989) model of psychological well-being (PWB) articulates dimensions that are proposed to be more directly tied to the philosophical traditions of ancient Greeks and psychological theories from humanistic, existential, and developmental traditions.

Ryff and Keyes (1995) distinguishing are six core dimensions of well-being: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth.

Keyes (1998) suggests that due to the societal nature of life in general and the challenges that accompany it, well-being includes social dimensions such as coherence, integration, actualization, contribution, and acceptance. Keyes (1998) combined Diener's SWB dimensions with Ryff's PWB dimensions but felt neither captured a third, purportedly distinct type of well-being – social well-being (even though one of the PWB dimensions is about the depth of one's social relationships)

Kahneman (1999) distinguishes two aspects of well-being: subjective happiness which is primarily concerned with how happy the respondents state they are, while objective happiness is derived from tracking and aggregating the instant utility over the relevant periods.

Ryan and Deci (2001) characterize well-being as falling into hedonic and eudaimonic domains. The hedonic domain focuses on emotion, whereas the eudaimonic domain emphasizes the good life, with a focus on meaning and related well-being constructs.

Compton (2001) also argues for three types of well-being, identifying them as Social well being, personal growth, and religiosity; using terminology similar to Diener and Ryff but with different approach results.

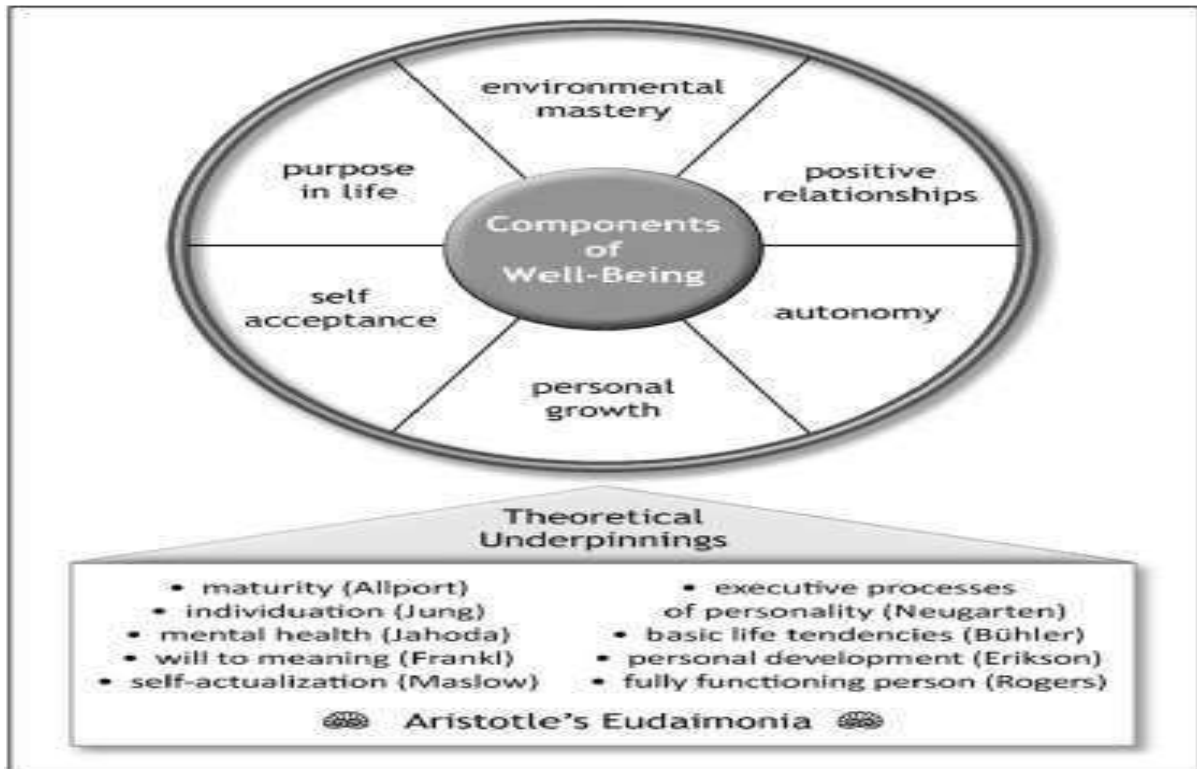
Seligman (2011) defined well-being in terms of five constructs: Positive Emotion, Engagement,

Relationships, Meaning, and Accomplishment (summarized by the acronym PERMA).

All of the above are together on this postulate that positive affect engenders success, and happiness precedes successful outcomes. They argue that positive affect may be the cause of many of the desirable characteristics and successes are correlated with happiness.

Well-being has been a longstanding topic of research interest. The central objective of positive psychology is to facilitate happiness and subjective well-being. Positive psychologists attempt to measure well-being from a positive-based standpoint (e.g., increasing subjective well-being, promoting mental health and personal thriving). The positive psychology movement characterizes well-being as —positive and sustainable characteristics which enable individuals and organizations to thrive and flourish

Many theorists have suggested that well-being has multiple domains, and is thus a multifaceted construct. Recently Huppert and So (2013) identified 10 items associated with flourishing. The multiplicity of approaches to the study of well-being has resulted in somewhat broad definitions of well-being, with researchers using the construct of well-being’ synonymously with satisfaction’, happiness’, or quality of life’.



<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883902617307899>

The concept of wellbeing has its roots into the works of multiple psychologists whose works formed the basis of wellbeing as is viewed in contemporary times; like Allport saw it as Maturity, Rogers as Fully Functioning Person, Maslow as Self –Actualizing individual and Jung as Individuated being.

3.4 MEASURING WELL-BEING

Measures of well-being play an increasingly important role in applied research. Within psychology the expanding role of overall measures of well-being indicates a greater interest in the determinants of positive functioning. Measuring well-being can be done in a number of ways there is no one size fits all ‘approach. In general, however, well-being measurement tends to be based on two principles:

- a) individuals, rather than groups, are the unit of measurement ‘, even if we are ultimately interested in the well-being of a particular group of people.
- b) Subjective, rather than objective, indicators provide the data. Subjective indicators ‘refers to questions which ask about feelings, experiences and judgments about life.

Subjective measures of well-being capture people’s feelings or real experience in a direct way. They do so by assessing well-being through ordinal measures. A number of questionnaires are available for gathering information on well-being. Most of these questionnaires focus on a single aspect of well-being (e.g., happiness, satisfaction, affect or mental aspect), while others aim to measure overall wellbeing using multidimensional scales.

List of well-known well-being measurements

- Oxford Happiness Inventory Argyle and Hills, 2002.
- Subjective Happiness Scale Lyubomirsky and Lepper, 1999.
- Approaches to Happiness Scale Peterson, 2003.
- Authentic Happiness Inventory Peterson, 2005.
- Satisfaction with Life Scale Diener, Emmons, Larsen and Griffin, 1985.

- PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) Watson, Claek, Tellegen, 1988.
- Affect Balance Scale (ABS) Bradbum, 1969.
- Psychological Well-Being Scales Ryff, 1995.
- Psychological Well-Being Scale Diener and Biswas-Diener, 2009.
- Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS) Clarke et al., 2011.
- Friedman Well-being Scale Friedman, 1992.

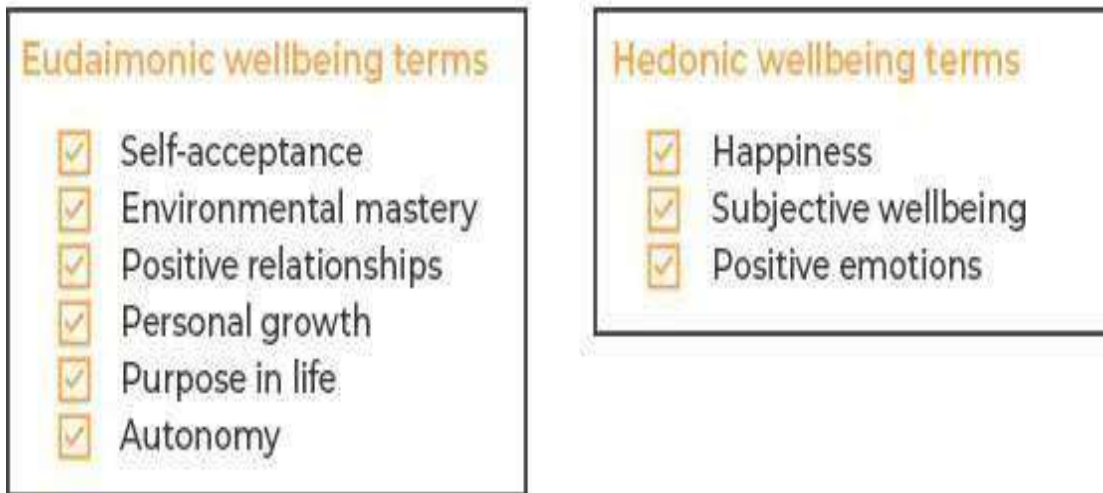
CHECK YOUR PROGRESS - 1

- 1) Define wellbeing. How is it measured?
- 2) Explain the various dimensions of wellbeing.
- 3) Describe the factors contributing towards wellbeing.

3.5 VIEWS ON HAPPINESS

Psychologists think of happiness in many different ways, but two ways are quite prevalent: **hedonic** happiness, i.e. to seek pleasure and enjoyment, and **eudaimonic** well being, to find meaning and purpose. Some psychologists mainly favour either a hedonic or an eudaimonic idea of happiness. Most however, agree that people require both hedonia and eudaimonia to flourish in life.

Quality of life is equally if not more important to most people than the quantity of life. As for quality of life, happiness might be number one on our list. Most people would likely hope for a happy and satisfying life, in which good things and pleasant experiences are more than bad ones. Happiness seems to be an important part of how people define a good life.



Defining the good life in terms of personal happiness is the general thrust of the hedonic view of well-being. Hedonic psychology parallels aspects of the philosophy of hedonism. While there are many varieties of philosophical hedonism dating back to the ancient Greeks, a general version of hedonism holds that the chief goal of life is the pursuit of happiness and pleasure.

Life satisfaction, the presence of positive affect, and a relative absence of negative affect as a wellbeing concept is widely accepted too.

3.6 THE HEDONIC VIEW

Equating happiness or well-being with hedonic pleasure is an old phenomenon. Aristippus, a Greek philosopher from the fourth century B.C., taught that the goal of life is to experience the maximum amount of pleasure, and that happiness is the totality of one's hedonic moments. His early philosophical hedonism has been followed by many others. Hobbes argued that happiness lies in the successful pursuit of our human appetites, and DeSade believed that pursuit of sensation and pleasure is the ultimate goal of life.

Hedonism, as a view of well-being, has thus been expressed in many forms and has varied from a relatively narrow focus on bodily pleasures to a broad focus on appetites and self-interests. Psychologists have a broad conception of hedonism that includes the preferences and pleasures of the mind as well as the body. The general view of hedonic psychologists is that well-being consists of subjective happiness and concerns the experience of pleasure versus displeasure.

Happiness is not reducible to physical hedonism, for it can be derived from attainment of goals

or valued outcomes in varied pursuits. The Foundations of Hedonic Psychology suggests that the terms well-being and hedonism are close substitutes by defining wellbeing in terms of pleasure versus pain, aiming to maximizing human happiness. Although there are many ways to evaluate the dimensions of pleasure vis a vis pain in human experience, most research within the new hedonic psychology has used assessment of **subjective well-being (SWB)**

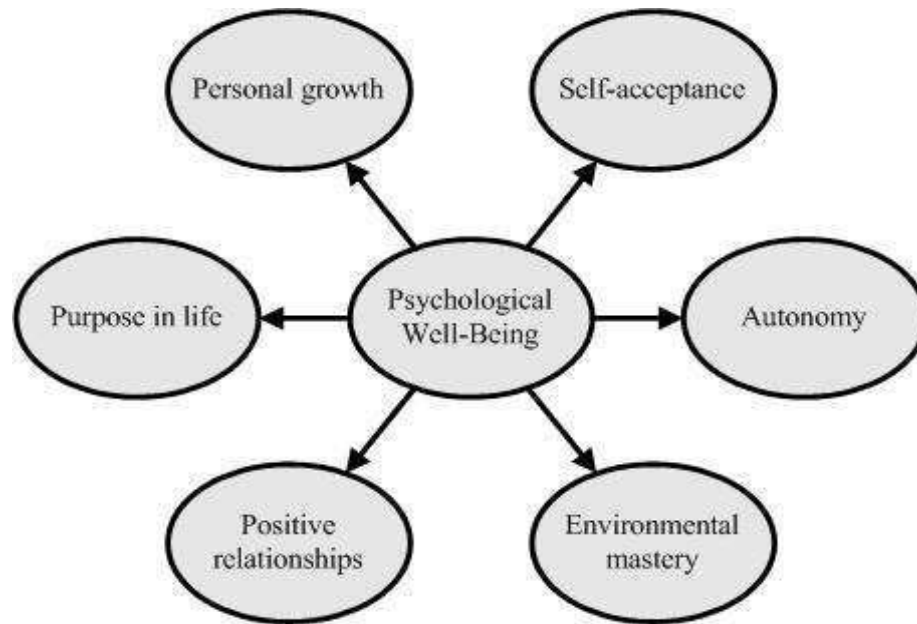
Happiness in SWB consists of three components: life satisfaction, the presence of positive mood, and the absence of negative mood.

This gives rise to concerns about the types of social activities, goals, and attainment leading to well-being. SWB has reigned as the primary index of well-being as the standard social science model, which is built on the assumption of an enormous amount of malleability to human nature. In its simplest form, hedonism suggests that happiness is a function of expecting to attain the outcomes one values, whatever those might be. The focus of hedonic psychology on pleasure versus pain also readily links it with behavioral theories of reward and punishment.

In hedonism, pleasure plays a central role. Psychological or motivational hedonism claims that our behavior is determined by desires to increase pleasure and to decrease pain. This may have societal implications. As just chasing happiness without ethical or moral constraints may hinder society's normal functioning. Taking this philosophy in short run may result in self-harm as well as decay of social system. This has led to certain psychologists favour normative or ethical hedonism, which is not about how we actually act but how we ought to act.

3.7 EUDAIMONIC VIEW

The negative connotations of hedonic view brought forth a different way to see happiness. Psychologists argued that there is more to life than hedonism and subjective pleasure. They believed that there is a deeper and more "authentic happiness" Aristotle, for example, considered hedonic happiness to be a vulgar ideal, making humans slavish followers of desires. He posited, instead, that true happiness is found in the expression of virtue—that is, in doing what is worth doing.



<http://positivepsychology.org.uk/the-concept-of-eudaimonic-well-being/>

Fromm stated that optimal well-being (*vivere bene*) requires distinguishing between those needs (desires) that are only subjectively felt and whose satisfaction leads to momentary pleasure, and those needs that are rooted in human nature and whose realization is conducive to human growth and produce *eudaimonia*, i.e. well-being.

There is distinction between purely subjectively felt needs and objectively valid needs. Desires can be harmful to human growth and not in accordance with the requirements of human nature. The term *eudaimonia* is valuable because it refers to happiness along with wellbeing

Eudaimonic theories maintain that not all desires or the outcomes that a person might value, would yield well-being when achieved. Even though they are pleasure producing, some outcomes are not good for people and would not promote wellness alongside happiness. Thus, from the eudaimonic perspective, subjective happiness cannot be equated with well-being.

Whereas pleasure is hedonically defined, the eudaimonic conception of well-being and happiness calls upon people to live in accordance with their true self. *Eudaimonia* occurs when people's life activities are most congruent and are fully engaged. Under such circumstances people would feel intensely alive and authentic, existing as who they really are.

Calling this **personal expressiveness (PE)** it was found that measures of hedonic enjoyment and

PE were strongly correlated, though they were distinct. PE was more associated with being challenged and exerting effort, whereas hedonic enjoyment was more related to being relaxed, away from problems, and happy. Ryff & Keyes spoke of –the striving for perfection that represents the realization of one’s true potential as **psychological well-being (PWB)** as distinct from **social wellbeing (SWB)**. They presented a multidimensional approach to the measurement of PWB that taps six distinct aspects of human actualization: autonomy, personal growth, self-acceptance, life purpose, mastery, and positive relatedness. These six constructs define PWB both theoretically and operationally and they specify what promotes emotional and physical health.

3.8 CONCLUSION

Evidence from a number of investigators has indicated that happiness is probably best conceived as a multidimensional phenomenon that includes aspects of both the hedonic and eudaimonic conceptions. Focus area of both hedonic and eudaimonic happiness is overlapping and distinct. While pursuing personal goals, doing well and feeling happy may be disconnected from finding meaning and acting with integrity. There is both divergence and convergence in the hedonic and eudaimonic indicators of happiness

Hedonia and Eudaimonia both these approaches talk of happiness and well being. The subject matter and contents have included positive affect, negative affect, life satisfaction, meaning experience, elevation and inspiration, feelings of self-connectedness, subjective vitality, and so on. It is becoming clear that happiness is a multi-faceted concept. The majority of researchers agree that the contents of happiness fall under hedonia and eudaimonia. Happiness can be analysed under the heads of hedonic experiences, eudaimonic experiences, hedonic functioning, and eudaimonic functioning. Generally speaking, hedonic contents involve pleasure, enjoyment, satisfaction, and comfort, painlessness and ease. While eudaimonic happiness resides in meaning, value, relevance to a broader context, personal growth, self-realization, maturity, excellence, ethics, quality, and authenticity, autonomy, integration.

These variables are associated with certain mindsets, including a balance of focusing on the self and others, a balance of focusing on the present and the future, a tendency to be guided by abstract and big-picture concepts, and a focus on cultivating and building what one values and envisions.

A greater degree of eudaimonia exists if all these contents are combined (e.g., if a person ensures that their authentic self-expression is also ethical). Most researchers believe that people need both hedonia and eudaimonia to flourish, and they are complementary psychological functions. Furthermore, a person may derive a hedonic benefit but a eudaimonic loss from an activity, and vice versa. It is therefore important to assess both hedonic and eudaimonic variables when studying happiness.

CHECK YOUR PROGRESS - II

Q1. Bring out the basics of Eudaimonic wellbeing.

Q2. Distinguish between Hedonic and Eudaimonic well-being.

Q3. Can an individual be high on both Hedonic and Eudaimonic wellbeing? Elaborate and explain.

3.9 SUGGESTED READINGS:

- Huta, V. (2016). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. *The Routledge handbook of media use and well-being*, 32-51.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8(1), 10-23.
- Kun, Á., Balogh, P., & Krasz, K. G. (2017). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56-63.

3.10 QUESTIONS FOR PRACTICE

Q1 Bring out the basics of Eudaimonic wellbeing.

Q2 Distinguish between Hedonic and Eudaimonic wellbeing.

BACHELOR OF ARTS (LIBERAL ARTS)

SEMESTER-III

SKILL ENHANCEMENT COURSE (SEC): POSITIVE PSYCHOLOGY

UNIT-4: HAPPINESS: PHYSIOLOGICAL PERSPECTIVES

STRUCTURE

4.0 OBJECTIVES

4.1 INTRODUCTION

4.2 THREE LEVELS OF HAPPINESS

4.3 PHYSIOLOGY OF HAPPINESS

4.4 PHYSIOLOGICAL PROCESSES

4.5 CHEMISTRY OF HAPPINESS

4.6 BI-DIRECTIONAL RELATIONSHIPS OF HAPPINESS

4.7 CONCLUSION

4.8 SUGGESTED READINGS

4.9 QUESTIONS FOR PRACTICE

Keywords: Happiness, levels of happiness, sources of happiness, biology of happiness

4.0 OBJECTIVES

After completing this unit, one should be able to:

- Understand the concept of happiness as also the dynamic core of this concept
- Realize the Cognitively and behaviorally sources of happiness, along with the multiple modes and hence be able to enhance happiness from different aspects of life

- Conceptualize the biological basis of happiness in terms of neuro-chemicals, and the neuro-physiological structures; and hence gain insight in the biology of happiness.

4.1 INTRODUCTION:

The term happiness is used in the context of mental or emotional states, including positive or pleasant emotions ranging from contentment to intense joy. The quest for happiness is one of the chief engagements of human beings. Since happiness is perceived differently by different people it becomes difficult to define happiness.

Happiness exists in both mind and body and hence we need to be happy in both simultaneously to achieve optimal happiness. To do this, we need to synchronize mind and body.

Happiness is an abstract concept which has been defined based on the culture and context. In general, it has been defined as the current experience and joy as an emotion and feeling. It is a good emotional condition as a whole in the present time. Happiness also has been described in terms of appraisal of quality of life on satisfaction it can also be seen as appreciation of one's life as a whole.

Happiness can include both of Subjective well-being which includes measures of current experience (emotions, moods, and feelings) and of life satisfaction. Sonja Lyubomirsky has described happiness as -the experience of joy, contentment, or positive well-being, combined with a sense that one's life is good, meaningful, and worthwhile. In general happiness include measures of subjective wellbeing, mood and eudaimonia.

4.1 THREE LEVELS OF HAPPINESS

1. **Level one:** The most immediate and direct state of happiness involves an emotion or feeling like joy or pleasure. The feeling comes about because a desired state is attained; there is not much cognition involved beyond the recognition that the desired thing has happened. Such feelings are transient.
2. **Level two:** When people say they are happy with their lives they usually don't mean that they are experiencing pleasure in their lives all the time. Rather, they mean that on reflection on the balance sheet of pleasures and pains, the balance is reasonably positive over the long term. This level of happiness is not so much concerned with pleasure and feelings as judgments

about the balance of feelings and can be summed up by terms such as contentment and life satisfaction.

3. **Level three:** This state cannot be easily measured as it involves a broader sense of happiness and perhaps can be summed up by Aristotle's ideal of the good life termed *eudaimonia* which refers to a life in which the person flourishes and fulfils their true potential.

Happiness is considered to have commonality with the concepts of welfare adjustment and mental health in 1950's these were considered to be quite synonymous. The current related concepts with happiness include Life satisfaction which is conceived as the degree to which an individual judges the overall quality of his life-as-a-whole favourably. In simpler words: how well he likes the life he leads. The term -happiness may be used as a description of mental and emotional states. Next to this -overall evaluation, the appraisals of life-as-a whole can be done in terms of an affective aspect (hedonic level) and a cognitive aspect (contentment). Hedonic level is the degree to which the various affects person experiences are pleasant. Contentment is the degree to which an individual perceives his aspirations to have been met. i.e., to what extent one perceives oneself to have got what one wants in life.

Though many definitions of happiness have been proposed, most of them are in the terms of context of life satisfaction, subjective well-being, euphoria, flourishing and well-being. Among multiple theories, one of the leading theories comes from Seligman (2002), called *authentic happiness* theory.

4.2 PHYSIOLOGY OF HAPPINESS

HAPPINESS AND NEUROSCIENCES

A flourishing neuroscience of pathology has begun in the past 20 years. Psychologists have more than rudimentary ideas about what the neurochemistry and pharmacology of depression are. They have reasonable ideas about brain loci and pathways for the whole range of abnormal behaviours. Somehow, it has gone less observed that all of these pathological states have their opposites (LeDoux & Armony, 1999), i.e., the neurochemistry and anatomy of flow, good cheer, realism, future mindedness, resistance to temptation, courage, and rational or flexible thinking. Similarly, psychologists are learning and exploring genetic contribution of gene-environment interaction and covariance in the biology of positive experience and positive traits.

THREE SOURCES OF HAPPINESS are posited, namely as pleasure, as engagement, and as meaning. Tanzer and Weyandt, 2019 reviewed the brain activation and Meta analysis to explain the neurological basis of happiness. There were 14 brain regions that were identified as activating for all forms of happiness, structures across the telencephalon, diencephalon, and metencephalon. Specific brain regions that seem to be important to happiness in general are identified as claustrum, insula, basal ganglia, thalamus, prefrontal cortex, frontal gyrus, and temporal gyrus. Certain regions are often labeled as affective regions, namely, the amygdala and insula.

Happiness in general seems to be a whole brain process; however there are specialized regions that are more relevant to different varieties of happiness. Two regions identified as frequently activating across studies were the claustrum and thalamus. These regions coordinate and integrate signals throughout the brain (Crick and Koch 2005). Beyond multiple regions identified, the most frequently activated were specifically for the purpose of bringing together diverse signals. The clearest result of this analysis is that happiness involves many interconnected neural processes. By Seligman's (2002) theory, prototypes for people with different orientations to happiness and activities are listed for what these people tend to appreciate. People who tend to experience happiness as pleasure like to go out and party; people who tend to experience happiness as engagement like doing projects; and people who tend to experience happiness as meaning like volunteering. And this gets reflected in their neural activity.

HAPPINESS AS PLEASURE

Pleasure is defined as hedonic enjoyment, characterized as maximizing fun while avoiding discomfort. An example of this form of happiness is the feeling of going to a party; happiness is defined by the people, the music, and just having fun with no strings attached. Pleasure is characterized as the joy of throwing caution to the wind and having a good time. In line with this, there was increased activation of the basal ganglia and frontal gyrus with decreased activation of the prefrontal cortex and parietal lobule. Dopamine is a catecholamine created in the ventral segmental area (Rosenzweig et al. 1996), a region uniquely identified in happiness as pleasure. Lastly, Weems (2014) suggests that humor is a process by which the unpleasant and confusing is converted into the joyful. Studies of pleasure show proportionally high activity in the insula and amygdala regions. A large activity in the fusiform gyrus in research is indicative of neural processing of happiness in this region. The fusiform gyrus is involved in viewing happiness as

pleasure derived as a social experience. The basal ganglia activated for all forms of happiness, but activated more frequently for happiness as pleasure. Taking these findings together, there seems to be a dynamic relationship between how happiness is experienced and neural activity.

HAPPINESS AS ENGAGEMENT

Engagement is largely based on Csikszentmihalyi's (1990) concept of flow; it is defined as a state of focus such that time stands still when accomplishing a task that requires all of one's ability. Happiness as engagement is defined as focus on a task requiring all of one's ability to be accomplished. By this definition, engagement requires a certain amount of cognitive maintenance. The frontal gyrus and orbitofrontal cortex have been described as enabling cognitive focus and maintaining working memory (Gluck et al. 2016). Recruitment of these regions during happiness as engagement is fitting because of the overlapping conceptualizations. Decreased activity of the insula and amygdala paired with proportionally moderately increased activation of the cingulate cortex is noted.

Happiness as engagement requires directing attention, not allowing unrelated stimuli to distract from the task at hand. Reduced activity in brain regions that process urgent negative stimuli with activation of a brain region that facilitates executive functions is an appropriate fit for this phenomenology. There was identified unique activation of the dorsal raphe nucleus during experience of engagement which shows facilitating the learning of fear responses. This all implicates an emotional management network that allows for cognitive focus and happiness as engagement.

HAPPINESS AS MEANING

Meaning is defined as a connection to something broader than the self. An example of this is volunteering at a soup kitchen. Providing food to those in need is not particularly fun and does not require much skill, yet the simple task of volunteering one's time for the betterment of humankind is rewarding. Proportional to other forms of happiness, meaning tended to show increased activation in the prefrontal cortex and insula. The prominence of activation in the prefrontal cortex, which is the decision maker of the brain, and has been described as the seat of morality, provided insight into happiness as abstract phenomenon. Processing meaning may be more than a general function of cognitive control and sensory information organization, but a particularly specialized

ability to put things together in the big picture.

4.3 PHYSIOLOGICAL PROCESSES

Underlying factors for happiness are considered from two dimensions: endogenic factors (biological, cognitive, personality and ethical sub-factors) and exogenic factors (behavioral, socio-cultural, economical, geographical, life events and aesthetics sub-factors). Among all endogenic factors, biological sub-factors are the significant predictors of happiness.

At the physiological level happiness can be classified in two parts.

- a) How the happiness exhibits itself in the physiological processes
- b) how the physiological processes are related with happiness

HOW THE HAPPINESS EXHIBITS ITSELF IN THE PHYSIOLOGICAL PROCESSES

The aim is to understand the chemical processes behind the happiness, and the biological processes behind the happiness and how they manifest itself into the human body and moreso in different parts of the brain.

Region of the brain	Pleasure	Engagement	Meaning	Total
Basalganglia	26	8	6	40
Prefrontalcortex	8	12	18	38
Temporalgirus	13	11	12	36
Cingulate cortex	18	11	5	34
Frontalgirus	13	12	5	30
Insula	10	5	10	25
Amygdala	8	5	3	16
Thalamus	8	5	1	14
Orbitofrontalcortex	6	5	2	13
Hippocampus	4	6	1	11
Cerebellum	2	5	3	10
Parietallobule	2	7	1	10
Postcentralgirus	4	2	1	7

Fusiform gyrus	5	0	1	6
Junctions	1	3	2	6
Cuneus	2	1	2	5
Occipitalgyrus	0	2	3	5
Precentralgyrus	1	1	2	4
Lingualgyrus	2	1	0	3
Supplementary	2	1	0	3
Supramarginalgyrus	2	0	1	3
Calcarine v	1	0	1	2
Entorhinalcortex	1	0	1	2
Hypothalamus	2	0	0	2
Angular gyri	0	1	0	1
Dorsal raphenucleus	0	1	0	1
Geniculate	0	0	1	1
Periaqueductal gray	0	0	1	1
Pons	0	0	1	1
Retro splenial cortex	0	1	0	1
Righthemisphere	0	1	0	1
Ventral tegmental	1	0	0	1
Total	142	106	85	341

Source: Imaging Happiness: Meta Analysis and Review Present advancement in science of neurology and neuroimaging have given the possibility to study the brain while one is experiencing happiness. Similarly, we can study the chemicals behind and Pharmacology of happiness.

Blood Flow in the orbitofrontal cortex and dorsal striatum predicted learning within the law of effect paradigm. Additionally, a network of dopaminergic pathways starting in the ventral tegmental area traveling through the prefrontal cortex has been called the pleasure center, a neural circuit that facilitates reward evaluation and selection

Happiness has also been discussed in relation to depression. The neuropeptides dopamine and serotonin have been described as the main physiological communicators of happiness, treatment

of depression largely focusing on balancing these chemicals in the brain

A limitation of this approach is that it is a poor characterization of the phenomena of happiness. The behaviorists were in staunch opposition to the study of subjective phenomena and the absence of depression is not necessarily the same as the presence of happiness. There remains uncertainty as to how happiness as a subjective experience is processed in the brain

The physiological findings of some researchers identify biomarkers of love as neuropeptide oxytocin, activity in the vagus nerve, and the possible existence of human mirror neurons. There is activity in the anterior cingulate cortex and dopaminergic activity in the reward circuit in parallel. Most neuroimaging studies identified activity in the frontal cortex and anterior cingulate cortex while subjects were having happy thoughts

CHECK YOUR PROGRESS - 1

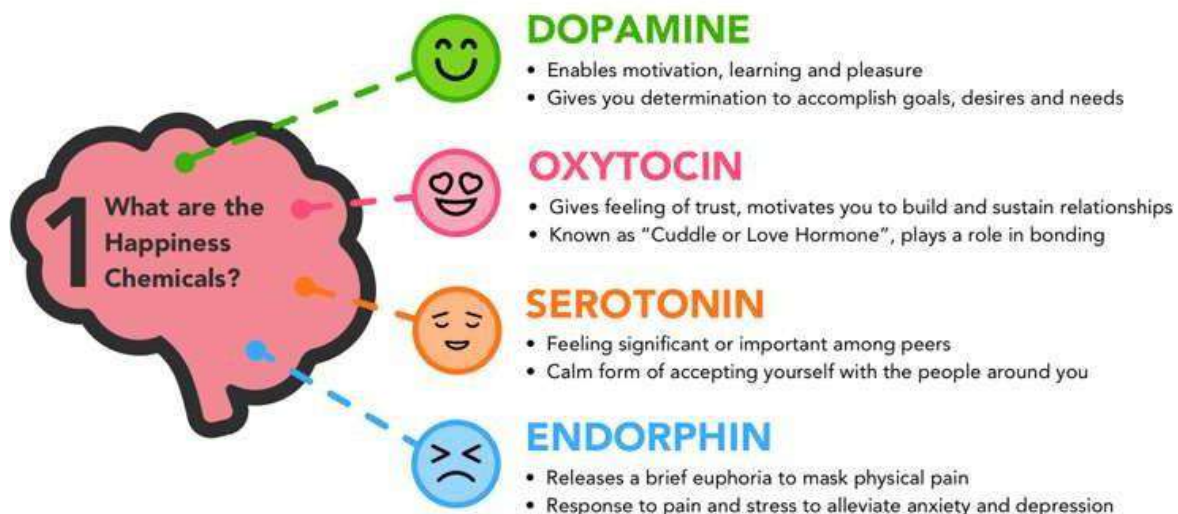
- Q1. What are the three sources of happiness?
- Q2. Enumerate the main areas of the brain involved in the emotion of happiness.
- Q3. Happiness is a psychological as well as a physiological phenomenon. Defend.

4.4 CHEMISTRY OF HAPPINESS

Our body is full of hormone secretions, chemicals essentially, which control our moods.

GET YOUR DAILY D.O.S.E. OF HAPPINESS

How to get your daily DOSE of happiness chemicals







<https://www.mindmypeelings.com/blog/daily-dose-of-happiness-chemicals>

According to neuroscience every feeling we have is a neuro-chemical event'. such as Danger, stress and anxiety trigger the release of adrenalin and cortisol. These narrow your focus, sharpen your thinking and temporarily increase your strength to enable you to run away fast

Dopamine is the motivation chemical'. Its release into the bloodstream is energising, increases our ability to focus and motivates us to take action. Serotonin is the feel good' chemical and is calming and rewarding.

Endorphins are the body's natural opiates. They control pain and create pleasure. They are released every time you laugh, relax and exercise. They also create more bonding in the brain so they can make you more intelligent. So, when you choose to be happy you also become more intelligent.

How Deficiency Affects You

<ul style="list-style-type: none"> • procrastination • low self-esteem • lack of motivation • low energy or fatigue • inability to focus • feeling anxious • feeling hopeless • mood swings 	<ul style="list-style-type: none"> • feeling lonely • stressed • lack of motivation • low energy or fatigue • disconnect of relationships • feeling anxious • insomnia 	<ul style="list-style-type: none"> • low self-esteem • overly sensitive • anxiety/panic attacks • mood swings • feeling hopeless • social phobia • obsession/compulsion • insomnia 	<ul style="list-style-type: none"> • anxiety • depression • mood swings • aches and pains • insomnia • impulsive behaviour
 DOPAMINE	 OXYTOCIN	 SEROTONIN	 ENDORPHIN

How to Increase Happiness Levels

<ul style="list-style-type: none"> • meditate • daily to do list • long term goals • food rich in L-Tyrosine • exercise regularly • create something: writing, music or art 	<ul style="list-style-type: none"> • physical touch • socializing • massage • acupuncture • listening to music • exercise • cold shower • meditate 	<ul style="list-style-type: none"> • exercise • cold showers • sunlight • massage 	<ul style="list-style-type: none"> • laughter/crying • creating music/art • eat dark chocolate • eat spicy foods • exercise/stretching • massage • meditate
---	--	---	--

<https://www.mindmypeelings.com/blog/daily-dose-of-happiness-chemicals>

Oxytocin is a hormone that functions as a neurotransmitter in the brain and is generally related with relationships and bonding.

4.5 BI-DIRECTIONAL RELATIONSHIPS OF HAPPINESS

While studying the relationship between physiological processes and happiness, it has been found positive affective experiences not only signal personal well-being but also contribute to personal growth and development. Positive emotions broaden momentary thought-action repertoires. This broadening of momentary thought-action repertoires offers opportunities for building enduring personal resources, which in turn offers the potential for personal growth and physiological transformation by creating positive or adaptive spirals of emotion, cognition and action.

Some of the physiological areas, most of them exhibiting bi-directional relationship, which have been studied to be related to happiness are as follows:

- 1. LONGEVITY:** Evidence from longitudinal studies shows that happiness has important effects on longevity. Some longitudinal studies have found, positive emotions at the start of the study predicted who lived or died, and who showed greater functional independence or disability. After controlling for age, socioeconomic status, drug use and diseases, the happy participants were twice as likely to survive and to remain functionally independent compared with their unhappy counterparts.
- 2. PHYSICAL HEALTH AND EXERCISE:** In the short-term exercise induces positive mood states and in the long-term regular exercise leads to greater happiness (Argyle, 2001; Sarafino, 2002). The short-term effects of exercise are due to the fact that exercise leads to the release of endorphins, morphine like chemical substances produced in the brain. The longer-term increases in happiness associated with exercise are due to the fact that regular exercise reduces depression and anxiety, enhances the speed and accuracy of our work, improves our self-concepts, promotes fitness and leads to better cardiovascular functioning. Regular exercise also slows down or prevents weight gain with ageing.
- 3. WORK:** The link between happiness and productivity is bi-directional. Certain types of work situations facilitate happiness and happiness in turn facilitates greater productivity. Employment status is related to happiness, with employed people being happier than those who are unemployed, and people in professional and skilled jobs being happier than those in

unskilled jobs (Argyle, 2001). Job satisfaction and happiness are moderately correlated at about $r=0.4$ (Diener et al., 1999). This may be because work can potentially provide an optimal level of stimulation that people find pleasurable, an opportunity to fulfil their drive for curiosity and skills development, a social support network and a sense of identity and purpose.

OVERSTIMULATION OF HAPPINESS

Prevent overstimulation and increase the effects of happiness chemicals

“Too much of a good thing is a bad thing”



NORMAL

A short spike of happiness effects with a quick drop back to a normal state after the experience is over.

OVERSTIMULATION LEADS TO:

- desensitization of happiness effects
- tolerance to the amount you receive
- addiction towards the activity



SUPERNORMAL STIMULI

You're continually feeding yourself overstimulating activities and not allowing levels to drop to a normal state.

COMMON OVERSTIMULATING ACTIVITIES:

- scrolling through social media
- always eating fast food
- binge-watching a tv show all weekend

Prevent Overstimulation

Allow levels of happiness chemicals to drop to a normal level to help maintain sensitization.

- 1 Limiting Your Use by Stopping After Some Time
- 2 Limiting the Frequency of Use
- 3 Not Using it Like a Drug
- 4 Not Using it as an Escape Mechanism

Increase Happiness Receptors

Overstimulation causes receptors to be destroyed, which leads to desensitization.

- 1 Abstaining from Overstimulating Activities
- 2 High-Intensity Interval Training
- 3 Digital Detox
- 4 Cold Showers or Ice Baths

© 2020 MIND MY PEELINGS
www.mindmypeelings.com

<https://static1.squarespace.com/static/5cb61b1e29f2cc34d16e2bd6/t/6022ed9c37af8c675431ad0d/1612901799362/overstimulation-happiness-infographic.pdf>

RECENT DEVELOPMENTS

a) **Personality studies** of happiness show that happy people are extroverted and optimistic, and have high self-esteem and an internal locus of control. In contrast, unhappy people tend to have high levels of neuroticism. There is a strong link between temperament, and personality traits. Children who are happy are more likely to be having temperamentally high activity levels and positive affect become extraverted.

b) **Secure attachment**, an **authoritative parenting style** and **good role modeling** are probably important in the development of optimism, self-esteem, and an **internal locus of control**, all of which are associated with happiness.

c) Happiness is often described as stable across life (Lyubomirsky), yet the brain has documented **changes over the course of the lifespan** (Rosenzweig et al.). Investigating the physiological underpinnings of this is important. Moreover, the **prefrontal cortex**— here identified as very important for happiness—generally Imaging develops through young adulthood and shrinks slightly with age (Gluck et al.). These seemingly contradictory observations provide for complicated hypothesis formation. The **developmental symmetry of happiness and physiology** should be investigated further. There was one study that addressed age beyond controlling for it as a covariate.

Schreuders et al. looked at responses to rewards in adolescents and young adults. Consistently, the nucleus accumbens activated in response to rewards. That said, interest in reward—and highest activation of the nucleus accumbens—peaked in late adolescence, both then declining through early adulthood. Future studies should specifically consider age in the analysis or provide a within subjects follow up to investigate how **neurodevelopment relates to happiness**.

While assessing the physiology of Seligman's authentic happiness theory, the question was posed as to whether or not the three phenomena he describes are best understood as facets of the same neural process, or physiologically independent. The results were mixed. Though there were many regions that consistently activated for all forms of happiness, some regions tended to activate more frequently for specific forms of happiness. Ultimately, the results suggest that happiness is closely related to activity. Happy people had **widespread neurological activity**, and the regions involved were generally relevant to the behavioral activities being performed. Rather than viewing

happiness as an affective state, it should be taken **within the context of events and behaviors**.

4.6 CONCLUSION

Happiness exists in both mind and body and hence we need to be happy in both simultaneously to achieve optimal happiness. To do this, we need to synchronize mind and body. Three sources of happiness are posited, namely as pleasure, engagement, and as meaning. There seems to be a dynamic relationship between how happiness is experienced and neural activity. The neurological basis of happiness identifies 14 brain regions for activating all forms of happiness. Studies of pleasure show proportionally high activity in the insula and amygdala regions. Happiness as engagement requires directing attention, not allowing unrelated stimuli to distract from the task at hand. –Meaning tended to show increased activation in the prefrontal cortex and insula.

Happy people had widespread neurological activity, and the regions involved were generally relevant to the behavioral activities being performed. Rather than viewing happiness as an affective state, it should be taken within the context of events and behaviors.

CHECK YOUR PROGRESS - 2

- Q1. Happiness has a bi-directional aspect for humans. Elaborate and explain.
- Q2. Explain the role of serotonin in the happiness quotient of an individual.
- Q3. List some ways to enhance happiness.

4.7 SUGGESTED READINGS

- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Tanzer, J. R., & Weyandt, L. (2019). Imaging Happiness: Meta-Analysis and Review. *Journal of Happiness Studies*, 1-42.
- Bae, Y. (2014). Synchronization of dynamical happiness model. *International Journal of Fuzzy Logic and Intelligent Systems*, 14(2), 91-97.

4.8 QUESTIONS FOR PRACTICE

- Q1. Explain the role of serotonin in the happiness quotient of an individual.
- Q2. List some ways to enhance happiness.

BACHELOR OF ARTS (LIBERAL ARTS)

SEMESTER-III

SKILL ENHANCEMENT COURSE (SEC): POSITIVE PSYCHOLOGY

UNIT-5: PSYCHOLOGICAL MEANING OF HAPPINESS

STRUCTURE

5.0 OBJECTIVES

5.1 INTRODUCTION

5.2 FIVE DIFFERENT SENSES OF 'HAPPINESS'

5.3 PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF HAPPINESS

5.4 BUILDING HAPPINESS

5.5 STRATEGIES FOR ENHANCING HAPPINESS

5.6 METHODS USING GOALS AND ACTIONS TOWARDS HAPPINESS

5.7 IMPLICATIONS FOR POLICY

5.8 CONCLUSION

5.9 SUGGESTED READINGS

5.10 QUESTIONS FOR PRACTICE

Keywords: Psychology of happiness, enhancing happiness, learned optimism.

5.0 OBJECTIVES: After completing this unit, one should be able to:

- Distinguish happiness from pleasure and enjoyment
- Distinguish the different sense of realizing happiness
- Learn ways that make individuals unhappy

- Understand learned optimism and know of ways to inculcate it.
- Understand the ways of enhancing happiness at personal level, as well as interpersonal level, through simple day to day activities along with constructive well planned goal setting.
- Realize Growth and Fixed Mindset for happy living.
- Realizing that happiness is not just an individual domain but has social implications for policy makers

5.1 INTRODUCTION

Positive psychology has emerged as a science of positive subjective experience, positive individual traits, and positive institutions. It promises to improve quality of life and prevent the pathologies that arise when life is empty and meaningless. The exclusive focus on disorders and pathology has dominated so much of psychology. This has resulted in a model of the human being lacking the positive features that make life worth living. Hope, wisdom, creativity, future mindedness, courage, spirituality, responsibility, and perseverance are ignored or explained as transformations of more authentic negative impulses.

The intent of Positive psychology is to generate a focus that enables happiness, the effects of autonomy and self-regulation. The basic issues it tries to solve are how optimism and hope affect health, what constitutes wisdom, and how talent and creativity come to fruition. Efforts are to understand and build the factors that allow individuals, communities, and societies to flourish.

HAPPINESS, PLEASURE AND ENJOYMENT: While in layman's language happiness, pleasure and enjoyment are used as close substitutes. They are very clearly distinct. Happiness is sometimes felt as enjoyment or pleasure. It is useful to distinguish positive experiences that are pleasurable from those that are enjoyable. Pleasure is the good feeling that comes from satisfying physical needs such as hunger, sex, and bodily comfort. Enjoyment, on the other hand, refers to the good feelings People feel enjoyment, when they break through the limits of normal equilibrium state and when they worked or stretched themselves beyond usual towards excellence. It could be a race, a song, charity or just good chat.

Enjoyment is growth oriented and takes a person towards fulfillment and long-term results of

happiness, while pleasure is momentary phenomena. When humans work towards a purpose using their character strengths and Building personality on the way it leads to authentic happiness'. A positive, optimistic attitude toward oneself and to events in general helps enable a person to achieve his goals (Seligman, 2006 and 2007). Positive self-image, positive feelings and emotions are what gets combined into happiness. Happiness resides in multiple sectors coming together. Happiness includes but is not limited to contentment Pride hope confidence faithoptimism and purpose.

5.2 FIVE DIFFERENT SENSES OF 'HAPPINESS':

Happiness is both a state and action and since it is a very useful phenomena it has been used as all parts of expression. The way we use happiness as a latent construct can be summed up as follows

- 1) **HAPPY ABOUT:** This involves *an intentional object*. There is something that individual is actually feeling happy about. It could be the situation or it could be just the attitude towards a certain state of affairs. An individual takes a cognitive judgment about the situation and has a positive attitude towards it. The feel-good emotion that gets resulted, is what we call all -happy aboutll something. It is something that they see in a positive light and were looking forward to.
- 2) **FEELING HAPPY:** In another sense happy might mean feeling happy' which refers to some relatively short duration of time, e.g. I felt happy going for a walk. Feeling happy is about the mood of the moment. Feeling happy is ephemeral; it is for a small but certain period of time. it is an antonym of feeling low or sad, just a little depressed. T —Feeling happy refers to an emotion and, unlike -happy aboutll, it does not necessarily have an intentional object.

Many times, one may feel happy as a result of some specific reason, e.g., a job promotion, meeting an old friend or the birth of a child, but feeling happy may or may not have an external cause. One can just feel happy without having any reason to ascribe the happiness to. One may awake one morning realizing the day is like most days, yet just feel extra happy. Psychologists refer to this sort of state as '*positive affect*' meaning the experience of positive emotions such as joy (Lyubomirsky, King and Diener, 2005).

- 3) **HAPPY DISPOSITION:** A third sense of happiness is having a happy disposition or a happy

persona. To possess a happy disposition' means that one is often and as a rule happy. Unlike -feeling happy, which refers to a relatively short span of time, a -happy disposition refers to a general characteristic. Happy disposition is more of a trait and is represented by kind of person who is happy in routine matters of life. It is not the people with happy disposition cannot be unhappy. There can be minor setbacks small negative life events which may temporarily disrupt that happiness. To have a happy disposition is to experience positive moods for a larger part of the time. Life has its miseries, and so most people's positive moods will sway and change, but an individual with a happy disposition is one who weathers the lows of life and experiences more positive moods than others.

Psychologists refer to the disposition to be happy as chronic positive affect' meaning the tendency to experience positive emotions over an extended period of time (Lyubomirsky, King and Diener, 2005). Quality of happiness is not different among the discussed concepts; it is about the *duration and frequency of one's positive moods*. Almost all of us experience at least some short-term pensive moods. Those who would be described as having the happiest disposition will have lesser and (or) shorter periods of pensive moods.

- 4) **HAPPY ABOUT ONE'S LIFE:** -happy about one's life has a clear object very much like ``happy about. Still the object is not something about others or the world, but about one's own life. To say that one is -happy about one's life is to have a positive attitude one's life, that is, one's life measures up favourably to one's expectations. It is not whether the expectations are high or low it is more about the perception of measuring up. Psychologists refer to this sense as *subjective well-being*, one in which individuals judge the overall quality of their lives as favourable (Veenhoven). The third and fourth senses of happy' are clearly at least logically distinct: the third sense refers to a subject's mood, while the fourth refers to a *cognitive judgment* about a subject's life. Interesting is that one might judge the overall quality of one's life in a favourable manner, yet lacks a happy disposition. It could simply be on the basis that the individual is judging self on the basis of some different criteria rather than on the overall basis. The opposite is also true that one could be happy about one's life just because the individual has fared really well on her expectations scale in just one realm. She might view her life in a favourable manner. Conversely, someone who does not judge her life in a favourable manner, for example someone in prison, might nevertheless be characterized as experiencing

positive chronic affect.

- 5) **IDEAL HAPPINESS:** Ideal happiness is best of both the Happy disposition and being happy about one's life. This can be thought of as an ideal happiness. Here in not only the person is happy about Once achievement but also has a *cognitive attitude of positive feedback* to self. This is the aim most people look forward to. Life here is also full of meaning and it has the positive approval of self and society.

5.3 PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF HAPPINESS

Positive psychology at the abstract level is about valued abstract experiences. It is an ideal scenario where there is hope and optimism for the future, there is happiness in the present and the past consists of well-being, contentment, and satisfaction.

At the personal level, it is about positive personal characteristics, and at the community level it is about the virtues and values that the society gives weightage to like affection, courage communication sensibility resilience charity and towards altruism responsibility ethics and wisdom.

While unfolding the psychological perspective of happiness, Seligman's '**Learned Optimism**' becomes the basic context with its two pivotal concepts of '*learned helplessness*' and '*explanatory style*' (Seligman, 2006).

Learned helplessness refers to the fatalist view of the things that action of an individual does not matter. It is about rejection and giving up. Explanatory style, can be categorized as either optimistic or pessimistic, is the manner in which you habitually explain to yourself the reasons events happen.

WHY PEOPLE BECOME UNHAPPY

by Rhna Vitol



set expectations unrealistically high



think they are special but can't explain why



measure happiness in the wrong units



get used to what they have and want more (hedonic adaptation)



confuse not being bad with being good



try to find meaning in being unhappy



hope that other people will make them happy



desire happiness less than fear of disappointment



find commiserators



believe happiness is a selfish pursuit



think that misery follows happiness



don't see the impact of their work



<https://twitter.com/KenHMikkelsen/status/644474392735547393>

Learned helplessness, is intimately related to a pessimistic explanatory style, a habitual way of explaining bad events that is defeatist, self-blaming and produces hopelessness and helplessness. Explanatory style is a habit of thought learned in childhood and adolescence and stems directly from your view of your place in the world whether you think you are valuable and deserving, or worthless and hopeless'. Explanatory style is the hallmark of whether you are an optimist or a pessimist'.

HOW TO OVERCOME LEARNED HELPLESSNESS

Learned helplessness (in people) is a phenomenon in which someone has been conditioned to anticipate discomfort in some way without having a way to avoid it or make it stop. After enough conditioning, the person will stop any attempts to avoid the pain, even if they see an opportunity to escape.

A STEP-BY-STEP PLAN

- 1. Recognize and accept your learned awareness and get to the root of it.*
- 2. Identify your limiting beliefs. Reframe them in a positive, optimistic light.*
- 3. Watch your self-talk. How do you talk to and about yourself? Change negative self-talk into positive.*
- 4. Improve your self-awareness through journaling.*
- 5. Set SMART goals.*
- 6. Change your environment in a way that helps you achieve your goals.*
- 7. Take one small action every day.*
- 8. Celebrate small wins and important milestones.*
- 9. Learn and implement self-care.*

DEVELOPGOODHABITS.COM

https://in.pinterest.com/pin/ARDTbbUwXq_xCW8quVa9zjYzWfySefdCbiqJySH4i3sEMfLrXB YAKSGw5Epvjhb Qx9Ana-FfqPRp3f3URPxrLHM/

Learned helplessness remains a chronic and debilitating condition, a form of mental illness or abnormality, and it may require treatment. It is the chronic lack of confidence and self-belief that it perhaps describes in other words with pessimism'. For Seligman, the defining characteristic of pessimists is that they tend to believe bad events will last a long time, will undermine everything they do, and are their own fault'. Even tendencies toward pessimism', mere traces of pessimism' are debilitating. A pessimistic attribution style or learned helplessness is primarily disposition.

Positive psychology is an attempt to change the primary disposition and turn pessimists into optimists. It believes that optimism can be learnt like any other skill.

LEARNED OPTIMISM', Seligman believes can be achieved through persistence. It is about being able to face failure even when you have the talent and passion and had given the best. Learnt optimism is not about accepting defeat but to keep on facing the difficulties.

This way the explanatory style turns towards optimism; this is what takes individuals on the way to fulfill their potential. Individuals having intrinsic self-esteem and optimistic explanatory style are the individuals who identify as a reason for good events happening. There is an internal attribution rather than external attribution for the success of their actions. These individuals define and create their own happiness.

David Myers (2000) perspective is about the correlation between *religious faith and happiness*. Myers believes that truth must be imbibed inside the values if they are to survive across generations. He also believes that economic growth and income are strongly correlated with happiness as long as the affluence threshold is maintained. This has been found true across the cultures. In short, he believes happiness to be synonymous with positive quality of life.

Unlike Myers, Seligman employs a *morally-neutral* definition of happiness. His ideas of happiness are self-reports about levels of overall satisfaction. He strongly believes in voluntary actions that foster positive attitudes and experiences. Voluntary actions consisting of virtues and moral strength can significantly raise our happiness. Seligman quest is towards reshaping our attitudes across different time dimensions; he suggests we need to appreciate the present moment and need to increase our gratification. Gratifications are to be understood as -flow experiences: purposeful activities in which we exercise our virtues and strengths, receive immediate positive feedback, and act without anxious self-consciousness (Csikszentmihalyi, 1990).

The concept of engagement leads to positive emotions and feelings. As a person is fully absorbed, the feelings of well-being are automatically generated (flow). The purpose is to maximize the feelings of well-being which we derive from being absorbed in our work. This is the key to happiness.

The special insight of positive psychology is that it is the engagement and expression of a person's signature strengths' that specifically produces the authentic positive emotion'. Seligman has

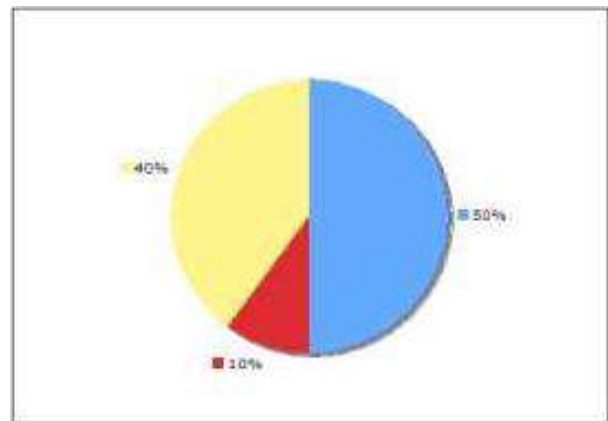
identified 24 positive personality traits, character strengths or signature strengths' and has grouped these into six core virtues. The virtues that most commonly and consistently characterize human cultures are: wisdom, courage, humanity, justice, temperance and transcendence

Barbara Frederickson's Broaden-and-Build theory of positive emotions attempts to build a broad behavioural repertoire of skills and resources. She puts emphasis on enjoyment, happiness, joy, awareness and encouragement via innovative and exploratory thoughts and actions. She finds -change as a positive input

5.4 BUILDING HAPPINESS

A study by Lyubmirsky (2007) has demonstrated that our level of happiness is made up of three main components:

1. SET POINT – 50%
2. CIRCUMSTANCES – 10%
3. INTENTIONAL BEHAVIOURS – 40%.



This clearly lays down that intentional behaviours can lead to meaningful happiness. Some of the basic methods to build happiness are as follows

- ❖ INCREASE POSITIVE EMOTIONS.
- ❖ REDUCE THE IMPACT OF NEGATIVE EMOTIONS.
- ❖ CHANGE THE SUBJECT (Thinking About Others Rather Than Ourselves).

The results of scientific research point to **three reliable ways to find happiness** (Carr)

1. **Cultivate relationships** which involve deep attachment and commitment.
2. **Involve yourself in absorbing work and leisure activities** in which you exercise your strengths, talents and interests.

3. **Cultivate an optimistic, future-oriented perspective on life** in which you expect the best and value the future more than the present.

At personal level the aim is to teach people how to be happier:

- by increasing positive feelings and learning how to feel more comfortable with the bad ones
- by learning that feeling good when things are bad is one of the fastest ways to make circumstances improve
- by making small changes in the way they think and act, and learning that these small changes can make a huge difference to their happiness.

CHECK YOUR PROGRESS - 1

- 1) What are the different senses of happiness'?
- 2) Explain the rationale behind efforts made to build ones' level of happiness.
- 3) Highlight the role of Learned Helplessness in lowered happiness.

5.5 STRATEGIES FOR ENHANCING HAPPINESS

Happiness enhancement is being undertaken at individual, at industry and at institutional level. Different community base training programs, workshops and soft skills trainings are being provided. There are programs to promote optimism via different concepts such as signature strengths, intrinsic motivation and flow. common strategies to enhance happiness are being discussed further

The prime domain for enhancing happiness is to ***create psychological wellbeing***.

For that relationships are prime.

- The strategy to enhance happiness in ***relationships*** is to find a companion with someone of similar nature whom you could forgive the faults of. Another strategy is to maintain contact with your extended family. similarly, if you close friendships and cooperation with acquaintances are suggested
- The second strategy is to find happiness by getting in ***sync with the environment***. The strategy

suggests securing physical and financial safety and comfort of yourself and family without getting on hedonic consumerism. it is suggested that you choose beautiful environment to live in and enjoy music arts and fine weather

- As a **healthy body** contains a healthy mind it is suggested that one should engage in regular physical exercise and maintain a good health and physical state.
- Another strategy to enhance happiness is to be productive. **Activity** should be increased in the areas by doing the task that are intrinsically pleasing and challenging one should work towards a plausible set of goals and should give oneself the credit when they get achieved
- **Recreation** is also used as a strategy to enhance happiness one must enjoy good nutritious food in moderation, take vacations and do team recreational activities with friends. physical exhilarating activities like dancing surfing skiing can be undertaken
- One must be ready to accept the fact that **material gains** are part and parcel of happiness but beyond the threshold do not lead to increased happiness as one gets habituated to material goods and situations that originally brought lots of excitement.
- Happiness enhancement occurs when one **stops comparing self** with media images and the reference groups which actually are not validated. This is particularly true in the present times as social media uses photoshopped images, comparing with whom may do more harm to your self-esteem than benefit. One should set standards consistent with one's abilities and resources.
- One should focus on **pleasant aspects** in all situations and assertively challenge distressing situations and negative people. One must stay away from pessimistic and perfectionist thinking and look for situations which can build happiness.
- One must use positive coping strategies like **humour** to face anxiety and stressful situation. empathy and courage go a long way to enhance happiness

5.6 METHODS USING GOALS AND ACTIONS TOWARDS HAPPINESS

1. **GOAL POWER:** Goals are an important part of the growth mindset and are an important way of using and building on signature strengths. A goal enables us to experience a sense of being while doing.' (Ben Tal-Shahar, 2007). Csikszentmihalyi(1990) explains that having

meaningful goals and a clear sense of purpose is essential to attaining flow and creating a better future.

2. **RESTRUCTURING ONE'S THINKING:** There are four key skills involved in restructuring one's thinking. The first step involves recognizing the negative thoughts that flit through one's mind when one is feeling low. Seligman observes that these thoughts can be pervasive and undermine one's mood. The second skill involves evaluating these thoughts. This means recognizing that the things you say to yourself may not be true. The third skill is generating more accurate explanations. The fourth skill is *decatastrophising* or stopping yourself planning for the worst because doing this can be a drain on your energy and ruin your mood. (Seligman, 2003)
3. **MINDFULNESS:** Mindfulness is about bringing your senses and hold attention to the present movement it is about living in the present without gossiping in your head about other things. Practiced on a regular basis mindfulness can:



SELFLOVECIRCLE.CO.UK

<https://selflovecircle.co.uk/how-to-practice-mindfulness/>

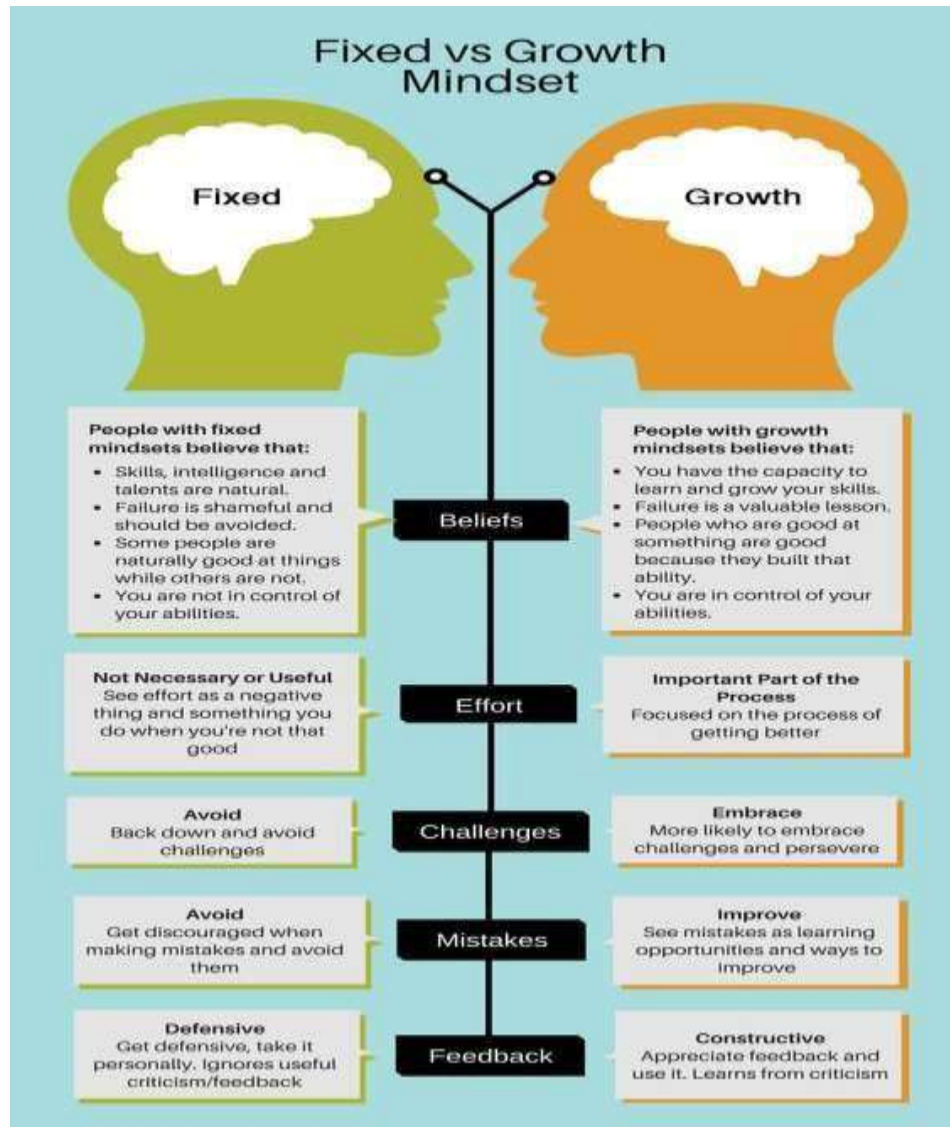
- ❖ improve attention skills
 - ❖ increase resistance to disease
 - ❖ build a stronger capacity to deal with the stress and difficulties of life.
4. **APPRECIATIVE INQUIRY**: A key approach to change in positive psychology is appreciative inquiry, originally developed by Professor Cooperryder. Appreciative inquiry is an approach to change that involves thinking about what is working well in a variety of situations and also appreciating the value of something that has worked well. In the programme this process is referred to as **What Works Well**: **WWW**. It is about creating Pathways by positive thoughts as channels in the brain. It is the opposite of worry and creates patterns in the brain which are full of happiness.
 5. **WISHING OTHERS WELL: WOW**: One of the core principles of positive psychology is that 'other people matter'. Relationships are central to most people. One of the strongest findings in the happiness literature is that happy people have closer relationships than less happy people and spend less time alone. Family and friends make people happy and happy people are more likely to make friends. The concept of an emotional bank account (Covey,) emphasizes the idea that relationships are something that we invest in. We can make deposits (things we do to build relationships) and withdrawals (things we do that may harm relationships).
 6. **PLEASANT ACTIVITY TRAINING**: It is about getting intentionally involved in building a list of the things that we really enjoy doing. It involves writing down the things that we enjoy doing and making a commitment to do them more often.
 7. **ACTIVE GRATITUDE**: A felt sense of wonder, thankfulness and appreciation for life. This involves a focus on the things an individual has rather than what they do not have. The process of counting your blessings on a regular basis somehow has the capacity to make them multiply.
 8. **FLOW**: Flow is a term coined by the Russian psychologist Dr Mihaly Csikszentmihalyi. Flow is about being engrossed in what you are doing and enjoying. Skill level catches the challenges of the task. It is also about persistence towards doing it in correct manner. Flow provides an important pathway to happiness.

9. **THINK GOOD-FEEL GOOD:** Optimism, flow and happy memories are essential to happiness.’ (Seligman, 2003). Emotional memories depend on how an experience concludes.’ (Frederickson, 2001)



<https://twitter.com/KenHMikkelsen/status/644474392735547393>

10. **APPRECIATE THE POSITIVE:** A thing of beauty is a joy forever said the poet. Appreciation of the beauty and excellence there is, being able to recognize, be present and appreciate positive experiences is something that we need to get better at’. Savoring and enjoying involves consciously engaging in thoughts or behaviours that increase the positive events or positive feelings. we can enjoy the exciting things even before they happen and by remembering them after they happen.



<https://www.aot.edu.au/infographics/fixed-vs-growth-mindset/>

11. **SIGNATURE STRENGTHS:** Seligman (2003) identified twenty-four signature (higher) strengths which are associated with moral traits such as integrity, valour and kindness. Building strengths and virtue is not about learning and training but about discovery, creation and ownership. Seligman writes that, 'positive emotion leads to exploration which leads to mastery and mastery leads not only to more positive emotion but also to an individual's signature strengths.' Being able to put a name to what one does well is intriguing and empowering.
12. **LEARNED OPTIMISM:** Learned optimism is about thinking accurately about challenges or adversities in a realistic and non-negative way. The A-B-C model can be used to cultivate

optimism. A stands for Adversity, B for Belief, and -C for Consequences (Ellis,1962). By repeatedly analysing and adopting optimism through A-B-C based thinking process, each experience can be turned into a positive one, till we learn to be optimistic spontaneously.

13. **HAPPINESS AS A GOAL:** Purely working for material listing gains may not result in increasing happiness. As one gets habituated after sometime the excitement of chasing material is no longer the same. This leads us to setting happiness as a goal rather than material achievements beyond a point.

14 GROWTH AND FIXED MINDSET: Neuroscientists have discovered the neuro-plasticity’ of the brain: its capacity to grow and develop into old age. Carol Dweck has introduced the concept of cognitive fitness’ – the ability to improve our brain and intelligence though developing a growth mindset’. A fixed mindset is based on the concept that our intelligence and ability is set in stone. A growth mindset means that it is worth having a go and persisting at challenges. Emerging research indicates the positive link between physical activity, brain health, cognition and memory. Thus, we can improve our cognitive fitness’ by doing puzzles, learning anew language or a new skill.

5.7 IMPLICATIONS FOR POLICY

Positive psychology has huge implications for **government policy**. Systems should be designed as to create more happiness for citizens. Governments should make it attractive for people to do the following:

- To make and maintain long-term friendships and family relationships including marriages, parent-child relationships, and kinship relationships
- To work in jobs that fit with people’s strengths, talents and interests
- To pursue absorbing leisure activities where people’s strengths, talents and interests can find expression
- To value the future more than the present.

Governments should not create policies which encourage an excessive focus on working long hours to increase wealth at the expense of important family relationships. They should develop flexible policies which support and reward people for maintaining high-quality long-term marriages,

looking after children and older members of the extended family, and fostering long-term friendships, which are often eroded by social mobility and pressure of work. Governments should develop policies relevant to educational, occupational and leisure settings that promote an ongoing life-long matching of people's strengths and talents to their educational, occupational, and leisure roles. Governments should legislate against advertisements which inaccurately convey that long-term happiness will come from acquiring more and more material products. Governments should develop national incentive systems which encourage valuing the future as a way of reducing accidents, rather than putting limited resources into trying to engineer a safer environment.

5.8 CONCLUSION

The intent of Positive psychology is to generate a focus that enables happiness, the effects of autonomy and self-regulation. Happiness enhancement can be undertaken at individual, at industry and at institutional level. Different community base training programs, workshops and soft skills trainings type programs to promote optimism via different concepts such as signature strengths, intrinsic motivation and flow are among common strategies to enhance happiness

Positive psychology has huge implications for government policy. Systems should be designed as to create more happiness for citizens.

CHECK YOUR PROGRESS - 2

Q1.How can happiness be increased even in the absence of change in the life circumstances?

Q2.Explain any five behavioral methods for enhancing happiness.

Q3.What can be done at socio-political level to enhance happiness at community level?

5.9 SUGGESTED READINGS

- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Carr, A. (2004). *Positive Clinical Psychology*. London: Brunner Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books. Johnstone, L. (2000).
- Lykken, D. (1999). *Happiness. The Nature and Nurture of Joy and Contentment*. New York:

St Martin's Press.

- Miller, A. (2008). A critique of positive psychology—or the new science of happiness'. *Journal of philosophy of education*, 42(3-4), 591-608.

5.10 QUESTIONS FOR PRACTICE

Q1 Explain any five behavioral methods for enhancing happiness.

Q2 What can be done at socio-political level to enhance happiness at community level?

BACHELOR OF ARTS (LIBERAL ARTS)

SEMESTER-III

SKILL ENHANCEMENT COURSE (SEC): POSITIVE PSYCHOLOGY

UNIT-6: BIO PSYCHOSOCIAL DETERMINANTS OF HAPPINESS

STRUCTURE

6.0 Objective

6.1 Introduction

6.2 Bio-Psycho-Social Factors Associated with High Levels Of Happiness Or Satisfaction

6.3 Interpersonal Factors for Happiness

6.4 Role Of Emotions

6.5 Emotional Intelligence and Happiness

6.6 Motivation And Happiness

6.7 Conclusion

6.8 Suggested Readings

6.9 Questions For Practice

KEYWORDS: Bio-psycho-social factors, pyramid of happiness, emotional intelligence

6.0 OBJECTIVES:

After completing this unit, one should be able to:

- Understand the Concept of happiness
- Describe the Biological, psychological, and sociological contributors towards happiness
- Make the models of factors inherently involved in pursuit of happiness

- Exhibit the dynamics of interpersonal factors at the micro and macro level alongwith the related research findings
- Understand the Broaden- and build theory of emotions and its implications forenhanced happiness
- Expand and elaborate on the pyramid of happiness as extrapolated from Maslow'shierarchy of needs
- The conceptual clarification of Emotional Intelligence and its components.
- Finally, to be able to integrate the role of emotions and motivation along with bio-psycho-social aspects of happiness

6.1 INTRODUCTION

Happiness is a state of flourishing that involves a sense of personal fulfillment within a shared moral framework. This definition recognizes that happiness is a relative rather than an absolute notion. It occurs in various environments and can arise from a variety of stimuli. Happiness also has many manifestations which can include calm reflection, curiosity, fascination, exhilaration and ecstasy. While we acknowledge that the meaning of these different states can vary across cultures, there is one unifying factor. When people are happy, they recognize it and appreciate its benefits.

Ancient Greek philosophers, such as Aristotle, argued that happy life was a fulfilling one. They also linked happiness to the exercise of **rationality** and full use of **cognitive capacities** so that one gets closest to a fulfilling life.

Taking a completely different stance, the Scottish philosopher David Hume focused attention on **moral goodness**. He questioned what gave people happiness and concluded that our actions can be judged by the extent to which they yield pleasure for either the individual or the community.

Other thinkers have stressed the **social and political dimensions** of happiness. Tolstoy and Gandhi, for example, took a broadly humanistic approach. The happiness of an individual, they suggested, should not be built on the unhappiness of others.

Happiness is intimately connected with our **health and quality of life** in the widest sense of those terms. The World Health Organisation (WHO) defines health as: a state of complete physical,

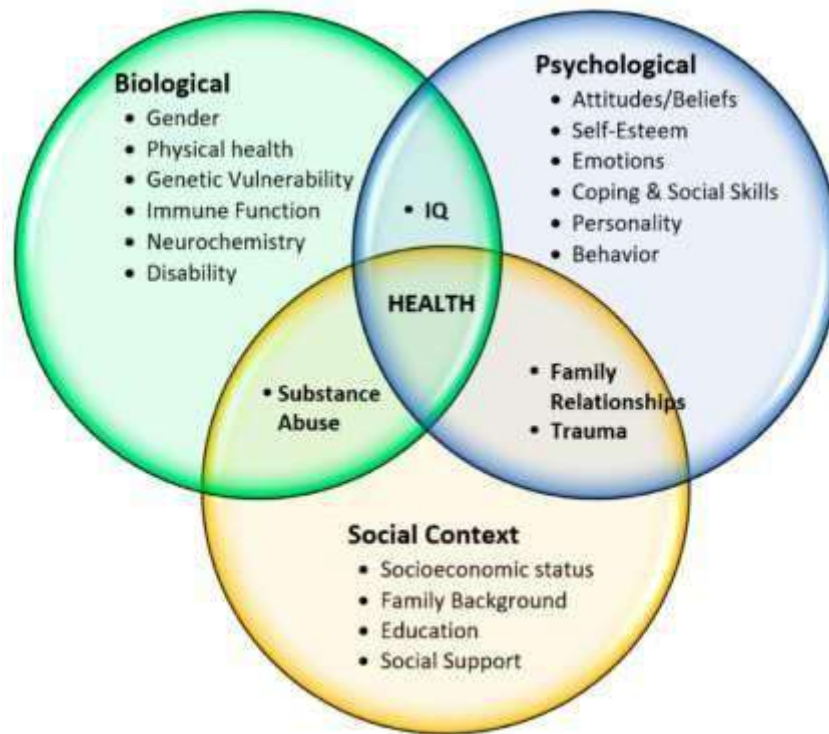
mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (WHO 1992) While this is quite an idealistic definition, one of the strengths of the WHO approach is that it sets a benchmark that has helped to shift attention away from illness and towards more positive notions of health and well-being. As such, it still continues to guide United Nations mental health policy.

Psychological definitions of health also take a holistic approach. Carol Ryff, for example, draws on research and a comprehensive review of the literature to postulate that well-being consists of six different dimensions – **self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life and personal growth**. Her analysis is helpful in that it identifies the qualities which contribute to personal flourishing and introduces ecological, rather than simply biological, factors. However, one of its weaknesses is that it focuses on the individual at the expense of **social and cultural factors**.

Rather than attempting to evaluate these different viewpoints, an effort is being made to unravel the bio-psycho-social factors that contribute to this feeling of goodness.

6.2 BIO-PSYCHO-SOCIAL FACTORS ASSOCIATED WITH HIGH LEVELS OF HAPPINESS OR SATISFACTION:

Identifying factors that contribute to happiness is not a simple matter (Diener). Pleasure and the pursuit of pleasure may sometimes, but not always, lead to happiness. As a species, we have evolved so that certain types of situations make us happy while others lead to the experience of distress. Individual differences in happiness may be partly accounted for by differences in personality which are partially genetically determined. There is also little doubt that certain kinds of environments are conducive to happiness or to providing people with opportunities to develop the skills required to achieve happiness. There are also important lessons to be learned from evolutionary psychology about obstacles to happiness and ways that these may be circumvented (Buss). There is a general perception that factors that contribute to sustained joy and contentment are money, attractiveness, material possessions, a rewarding occupation, a satisfying relationship



<https://www.mdpi.com/2226-4787/6/1/18/htm>

Personality and happiness: Personality studies of happiness show that happy and unhappy people have distinctive personality profiles (Diener et al.). In western cultures happy people are extraverted, optimistic and have high self-esteem and an internal locus of control. In contrast, unhappy people tend to have high levels of neuroticism. Optimism, self-esteem and locus of control are personality traits which correlate with happiness. The relative contributions of optimism, self-esteem and locus of control to happiness is significant.

Cultural impact on happiness: Cultural factors partially determine the types of personality factors associated with happiness. In western individualistic cultures such as the USA, self-esteem and acting in a consistent way that is congruent with one's personal beliefs are personality factors associated with high levels of subjective well-being. However, subjective well-being is not correlated with these factors in eastern collectivist societies. Cultural values partially determine personality traits that affect subjective well-being (Triandis). Cultures in which there is social equality have higher mean levels of subjective well-being. Subjective well-being is greater in

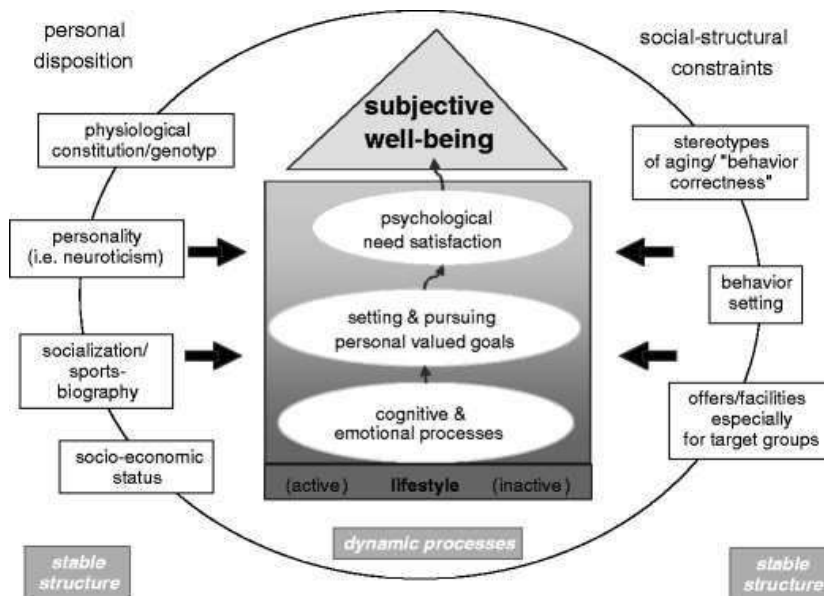
individualist cultures than in collectivist cultures

Secure attachment is an important precursor of personal strengths that contribute towards happiness (Thompson, 1999). Also, there is good evidence that parents who blend warmth with a moderate level of control in bringing up their children help them to develop self-esteem and an internal locus of control (Darling and Steinberg, 1993). Finally, optimistic children learn their optimism from their parents who adopt an optimistic explanatory style (Seligman, 1998).

Heritability of a happiness set-point: Lykken (1999), in the Minnesota Study of Twins Reared Apart, has shown that about half of the variance in current happiness or subjective well-being (assessed by the Well-Being scale of the Multidimensional Personality Questionnaire) is due to genetic factors. However, the set-point for happiness—that is the stable point around which people’s mood varies over periods such as a decade—is about 98 per cent genetically determined.

Socio-political factors have also been found to play an important role in determining happiness (Triandis, 2000). In cross-cultural studies associations have consistently been found between subjective well-being and living in a stable democracy devoid of political oppression and military conflict. Happiness is also associated with important features of government institutions. Subjective well-being is higher in welfare states; in countries in which public institutions run efficiently; and in which there are satisfactory relationships between the citizens and members of the bureaucracy.

Evolutionary basis for happiness: Evolution has ensured that we experience deep happiness under conditions that are good for the propagation of our particular genetic line. Mating, maintaining close kinship ties with family members, developing deep friendships with a relatively small number of people, maintaining co-operative coalitions with slightly larger groups, living in a safe and fertile environment, engaging in physical exercise, developing and using skills for goal-oriented activities and eating high-quality food all produce a sense of happiness probably because they contributed to our survival.



<https://eurapa.biomedcentral.com/articles/10.1007/s11556-008-0035-4>

6.3 INTERPERSONAL FACTORS FOR HAPPINESS:

Associations have been found between happiness and significant personal relationships; the quality of the environment in which people live; their involvement in physical activities; work practices; and involvement in certain recreational activities. Within the broad domain of relationships marriage, kinship, close friendships, cooperation with acquaintances and involvement in religion and spiritual practices are all associated with enduring happiness and well-being.

- (1) **Marriage and happiness:** Married people are happier than unmarried people, be they divorced, separated or never married (Myers, 2000). However, the least happy of all are people trapped in unhappy marriages. The happiness gap between married and unmarried women is the same as that for men. So, both men and women reap the same benefits in terms of personal happiness from marriage. There are two explanations for the link between happiness and marriage. One explanation is that more happy people get married while more unhappy people do not because happy people are more attractive as marital partners than unhappy people. Another explanation is that marriage confers a range of benefits on people that make them happy. Marriage provides psychological and physical intimacy, a context within which to have children and build a home, a social role as a spouse and parent, and

a context within which to affirm identity and create posterity.

- (2) **Family support and happiness:** Close supportive relationships between parents and children, between siblings, and between extended family members enhance the social support available to all family members. This social support enhances subjective well-being and from an evolutionary perspective, we are hard-wired' to derive happiness from this contact with our kinship network (Argyle, 2001; Buss, 2000). Keeping in regular contact with members of family, and planning a lifestyle allows maintaining closer physical contact with family enhances happiness among individuals.
- (3) **Friendships and happiness:** Maintaining a few close confiding relationships has been found to correlate with happiness and subjective well-being (Argyle, 2001, 2000). Happy people have the most distinctive attribute of having a rich and fulfilling social life. Confiding relationships are probably associated with happiness for three reasons. First, happy people may be more often selected as friends and confidants, because they are more attractive companions than miserable people. They also help others more than depressed people who are self-focused and less altruistic. Second, confiding relationships meet needs for affiliation and so make us feel happy and satisfied. Third, close friendships provide social support.
- (4) **Co-operation with acquaintances,** who are neither family nor close friends, is a potential source of happiness and a way of avoiding unhappiness due to loss of status and inequalities which inevitably arises from regular involvement in competition (Axelrod, 1984; Buss, 2000). Making a commitment to engage in equitable and reciprocal behaviour rather than exploitative behaviour; such reciprocal behaviour builds trust and a pro social personality, which have been found to be high on happiness.
- (5) **Religion-meditation and happiness:** Moderate correlations have been found between happiness and involvement in religious activity. This is so because firstly, religion provides a coherent belief system that allows people to find meaning in life and hope for the future (Seligman, 2002). Religious belief systems allow for making sense of the adversities, stresses and inevitable losses which occur over the course of the lifecycle and to be optimistic about an afterlife in which these difficulties will be resolved. Secondly,

involvement in routine attendance at religious services and being part of a religious community provides social support. Thirdly, involvement in religion is often associated with a physically and psychologically healthier lifestyle characterized by fidelity; prosocial altruistic behaviour (rather than criminality); and a commitment to hard work. Further, Meditation, which for some is a spiritual-religious practice, also contributes to better personal well-being and hence happiness.

(6) Physical space: Geographical location, housing, weather, can all have short-term positive effects on well-being. Strong positive feelings are associated with being in natural rather than artificial environments. People report positive feelings in geographical locations where there is vegetation, water and panoramic views (Ulrich et al., 1991). Such environments are both safe and fertile. Good weather induces positive moods. When the sun is shining, when it's warm but not too warm, and when there is low humidity, people report more positive moods (Cunningham, 1979). However, people do adapt to unfavorable weather conditions and across nations there is no correlation between the climate and national happiness ratings. Moderate correlations have been found between the quality of housing and life satisfaction.

(7) Money and happiness: People in economically disadvantaged nations have lower set-points for happiness. People in poorer countries are dissatisfied that they have not got the luxuries which they know from the media are available in the more affluent countries. However, increased wealth does not lead to increased power to become better off than one's neighbor, and hence is not seen as happiness enhancer. Social comparison theory states that personal happiness is based on the perceived discrepancy between our own situation and that of others (Wood, 1996). Downward comparison, where the standard to which we compare our own situation is lower, results in greater satisfaction than upward comparison. Also, the process and outcome of accumulating money may not be conducive to meeting social and psychological needs that enhance happiness once basic physical needs have been met. Thus, money as a tool to happiness is a complex phenomenon with limited direct contribution to happiness.

(8) Physical exercise leads to positive mood states but the link between physical health and happiness is quite complex. The immune systems of happy people work more effectively

than those of unhappy people (Kamen-Siegel et al., 1991; Segerstrom et al., 1998; Stone et al., 1994). In the short-term exercise induces positive mood states and in the long term regular exercise leads to greater happiness (Argyle, 2001; Sarafino, 2002). The short-term effects of exercise are due to the fact that exercise leads to the release of endorphins, morphine like chemical substances produced in the brain. The longer-term increases in happiness associated with exercise are due to the fact that regular exercise reduces depression and anxiety, enhances the speed and accuracy of our work, improves our self-concepts, promotes fitness and leads to better cardiovascular functioning. Regular exercise also slows down or prevents weight gain, reduces the risk of heart disease. In addition, people who exercise regularly often do so in the company of others, and so enjoy additional social support enhancing their overall level of subjective well-being.

(9) Employment status: Employed people are happier than those who are unemployed, and people in professional and skilled jobs being happier than those in unskilled jobs (Argyle, 2001). Job satisfaction and happiness are moderately related (Diener et al., 1999). This may be because work can potentially provide an optimal level of stimulation that people find pleasurable, an opportunity to fulfill their drive for curiosity and skills development, a social support network and a sense of identity and purpose.

In jobs that are satisfying there is a good person-environment fit, autonomy or decisional discretion. Happiness is experienced in completing intrinsically rewarding work tasks in which one uses well-developed skills and work that brings social benefits. Such jobs also involve considerable task-variety. Other factors associated with job satisfaction and happiness associated with work, include a clear role definition, supportive supervision, opportunities for interpersonal contact with colleagues, a socially valued position, physical safety and financial security (Warr, 1999). It has already been noted that happy people are more productive, so the link between

happiness and productivity are bi-directional. Certain types of work situations facilitate happiness and happiness in turn facilitates greater productivity.

(10) Goal attainment: People report greater happiness on days when they achieve highly valued goals than on days when they achieve less valued goals (Diener et al., 1999). These

goals may be determined by many factors including personality traits. In keeping with this, extraverts experience more happiness on days when they do exciting things and introverts experience more happiness on days where they do things that bring contentment. When people's goals and aspirations are more coherently organised so as to be consistent with each other this leads to greater happiness than when their goals and aspirations are less clearly thought out. Having conflicting goals or ambivalence about certain goals reduces happiness.

(11) Recreation and Happiness: Rest, relaxation, good food and leisure activities all have positive short-term effects on happiness (Argyle, 2001). During holiday periods people report greater positive moods and less irritability. Sports and leisure activities, especially involving dancing, music, volunteer charity work or all-consuming sports have been found to be conducive to well-being.

Increased well-being may be due to associated interaction with others, and a system for structuring time, activity and social relationships. Leisure groups that involve music, in addition induce positive moods. Thus, group-based leisure activities increase happiness by meeting certain needs such as: the needs for affiliation and altruism; the need for autonomous execution of skilled activity; the need for excitement; and the need for competition and achievement.

Life Events and Happiness

We are often incorrect when estimating how our long-term happiness would change for the better or worse in response to certain life events. For example, it is easy for many of us to imagine how euphoric we would feel if we won the lottery, were asked on a date by an attractive celebrity, or were offered our dream job. However, something similar to sensory adaptation often occurs when people experience emotional reactions to life events.

When an event that provokes positive or negative emotions occurs, at first, we tend to experience its emotional impact at full intensity. We feel a burst of pleasure following such things as a marriage proposal, birth of a child, acceptance to law school, an inheritance, and the like; individuals experience a surge of happiness after hitting the jackpot (Lutter, 2007). Likewise, we experience a surge of misery following widowhood, a divorce, or a layoff from work. In the long run, however, we eventually adjust to the emotional new normal; the emotional impact of the event

tends to erode, and we eventually revert to our original baseline happiness levels. The dramatic life events have much less long-lasting impact on happiness than might be expected (Brickman, Coats, & Janoff-Bulman, 1978).

CHECK YOUR PROGRESS - 1

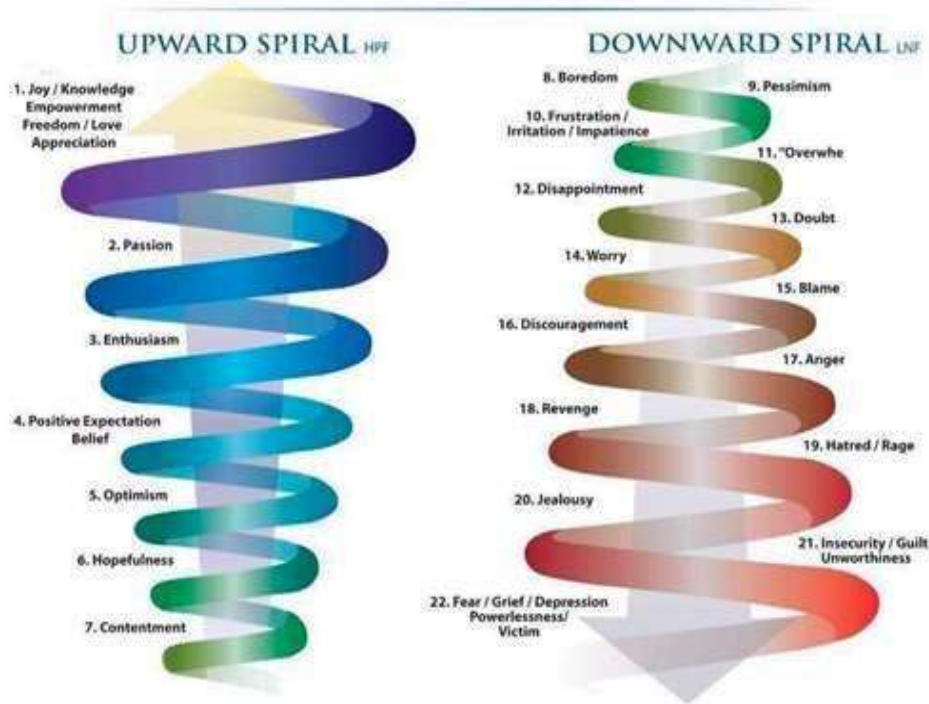
- 1) Bring out the relative significance of various interpersonal relationships on happiness.
- 2) Explain the dynamic relationship between employment and happiness.
- 3) Using WHO definition of health, bring out role of happiness in it.

6.4 ROLE OF EMOTIONS

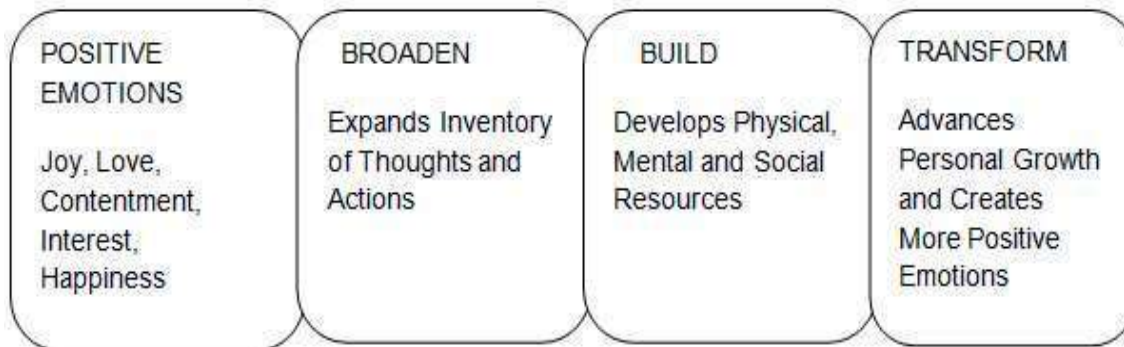
As happiness itself is an emotion what we are looking for is that how it is connected or related to other emotions. **‘Broaden- and-Build’ theory** proposed by Fredrickson (2000) suggests that positive emotions such as happiness and elation broaden our thought action repertoire and allow us to build psychological resources. Fredrickson supports her theory with empirical evidence assembled from her own work and that of other researchers (especially Isen) over several decades.

Positive emotions have a powerful impact on the scope of our thinking. People in a positive state of mind show an increased preference for variety and a greater willingness to accept difference. Exploration, imagination, inquisitiveness, playfulness and the ability to make relationships all appear to be enhanced. In real-world situations it is sometimes difficult to distinguish cause and effect. Happiness is felt through emotions that we experience. It actually promotes particular traits and dispositions. There is, in addition, the possibility of positive feedback. Thus, happiness leads to behaviours that generate a sense of well-being which in turn reinforces our original feeling of happiness. It is contended that positive emotions, though transient, enable us to build enduring personal resources ranging across physical, intellectual, social and psychological capacities leading to happiness.

In good times we strengthen our ability to deal with life’s difficulties and tragedies by laying down successful patterns of thought and response which we are able to draw upon in the future.



(Fredrickson, 2001)



<https://in.pinterest.com/pin/640777853214005660/>

People in a positive frame of mind also appear to be good at eliciting positive emotions in others. They thus create a condition of mutual support, which generates an upward spiral towards greater well-being and more fulfilling lives. Even fake positive emotions appear to bring benefits. Davidson and Ekman found that even pulling the face of happiness improves our mood. Whistling a happy tune really does seem to make a positive difference to our mindset.

The broaden-and-build theory of positive emotions proposes that positive emotions are evolved adaptations that function to build lasting resources. Unlike negative emotions, which narrow

attention, cognition, and physiology toward coping with an immediate threat or problem, positive emotions produce novel and broad-ranging thoughts and actions that are usually not critical to one's immediate safety, well-being, or survival. Over time, however, these novel experiences aggregate into consequential resources that can change people's lives. For example, idle curiosity can become expert knowledge, or affection and shared amusement can become a lifelong supportive relationship. Positive emotions forecast valued outcomes like health, wealth, and longevity because they help build the resources to get there. When a person is experiencing positive emotions and using such resources to meet life's challenges and opportunities, global life satisfaction can rise. Thus, from the vantage point of the broaden-and-build theory, positive emotions carry more causal weight than life satisfaction does.

As per Kraut happiness includes -the belief that one is getting the important things one wants, as well as certain pleasant affects that normally go along with this belief. Happiness has also been conceptualized as a positive inner experience, the highest good, and the ultimate motivator for all human behaviors (Argyle) and as -the degree to which an individual judges the overall quality of his or her life as a whole favorably. Three main components of happiness have thus been identified; namely, frequent positive affect or joy, a high average level of satisfaction over a period, and the absence of negative feelings such as depression and anxiety.

For this to be adequately utilized for long term personal benefits, the best construct to focus on and master, would be Emotional Intelligence.

6.5 EMOTIONAL INTELLIGENCE AND HAPPINESS

Emotional intelligence (EI), emotional quotient (EQ) and/ or emotional intelligence quotient (EIQ), is the supposed capability of individuals to recognize their own emotions and those of others, and adjusting emotions to adapt to environments. The three terms have been interchangeably used in literature.

Happiness is part of the emotional quiver that a person needs to take to world. So much so that Diagnostic Analysis of Non-verbal Accuracy' and Japanese & Caucasian Brief Affect Recognition test' are two tests which use happiness expression to measure emotional intelligence

The practice of knowing and understanding what makes you tick is called emotional intelligence

(EQ). It's a critical skill that happy people tend to have in common. In simpler words, people of high EQ have more control on their personal happiness.

High EQ individuals don't let what they cannot control affect what they can. Whether it's other peoples' feelings, old mistakes, or future events to come, emotionally intelligent people don't let things outside of their control hijack their happiness. Instead, they choose to focus on the positive impact they can make now.



<https://cgrowth.com/wellbeing-and-decision-making-skills/>

Emotionally intelligent people understand that happiness is worth short-term sacrifices. You could turn a blind eye now, and it may get you through the current situation, but the path of least resistance is full of regret; in other words, they fight for their happiness and beliefs.

They believe that life is a learning process i.e., emotionally intelligent people have a growth mindset. A growth mindset suggests that a person's potential is only limited by the amount of effort they're willing to put in not by luck or chance. Those with a growth mindset love to experiment and try new things. They look at failure as a part of the learning curve and not an indictment of their competency.

Every day, the negative voices in our heads tell us what we cannot do and that our fate is already sealed. Emotionally intelligent people don't listen and focus on their goals. Their life goal is flow and brings happiness.

Emotional intelligence (EI) is a concept increasingly recognized in the positive psychology literature. Emotional intelligence is one of the important factors that determine success in life and psychological wellbeing.



<https://www.stevegutuzler.com/costs-incivility-lack-respect-hurts-morale-bottom-line/>

A person who has emotional intelligence gives order and stability to his life in such a way that with high emotional intelligence, the person will experience less negative events in his/her life. Mayer and Salovey research shows that emotional intelligence is related to mental health components. There is a meaningful positive relationship between emotional intelligence and mental health.

6.6 MOTIVATION AND HAPPINESS

Maslow's Hierarchy of motivational needs is also recognized as the '*pyramid of happiness.*' It shows that there is a relationship between the gratification of needs and human happiness;

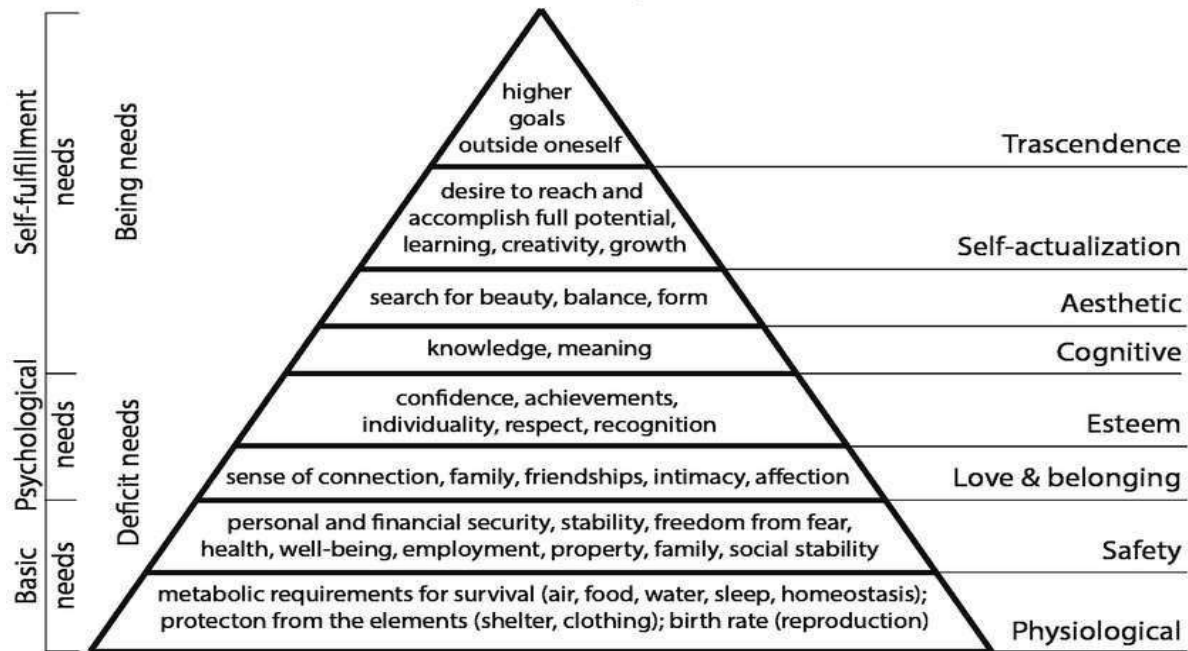
however, certain conclusions can be derived from his theory. According to Maslow, leading a good life will largely be determined by the amount of satisfaction experienced. The more needs that are satisfied, the happier people will be. Maslow's theory distinguishes between needs, which are hierarchically structured. If physiological needs are gratified, safety needs emerge, then love and belongingness becomes important, followed by self-esteem, and ultimately self-actualization.

Maslow called the lower four levels 'deficiency needs' (D-needs): if they're not met, it influences our psychological health and obstructs our tendency for growth, autonomy, identity, and excellence. The final, top level is the 'growth' or 'being needs' (B-needs).

In many cases, deficiency needs arise due to deprivation. When lower needs are unmet, they are said to motivate people more. Indeed, motivation to fulfill these needs becomes stronger the longer they are denied. Maslow's 'growth' or 'being' needs do not necessarily stem from a lack of something, but rather from a desire to grow as a person. Once these growth needs have been more or less satisfied, one could be thought to reach the top of the pyramid of happiness – the highest level of abstract satisfaction, known as 'self-actualization'.

He studied what sustains and propels self-actualizing people; those who are at the top of the happiness pyramid. He found that these people seek things like truth, goodness, beauty, excellence, and so on. Maslow later added other levels to the top half of the needs pyramid, including 'cognitive', 'aesthetic' and after 'self actualization', 'transcendence' needs.

After Physiological, Safety, Love and belonging, and esteem needs; he added two more phases of needs. Specifically, Cognitive needs: These include knowledge and understanding, curiosity, exploration, need for meaning and predictability. And Aesthetic needs: The appreciation and search for beauty, balance, form, etc. Transcendence needs remain the zenith. A human is motivated by values which transcend beyond the ego and personal self (e.g., experiences with nature, mysticism, aesthetic and faith, altruism, the power of kindness, etc.). According to Maslow, lower needs are more localized, tangible, and limited than higher needs, while gratification of higher needs is unlimited. Gratification of higher needs makes people more profoundly happy; but to reach higher need gratification, better environmental conditions (familial, economic, political, and educational) are needed. Thus, the craving or the push-pull force that keeps one going is actually basically the quest for the higher needs which encompass happiness.



Research on happiness tends to focus on either enabling mechanisms or personality characteristics. Enabling mechanisms refer to inner workings that allow a system to fulfill its functions (Averill & More). Enabling mechanisms such as motivation stimulate challenges, activities, and individual growth that in turn contribute to happiness.

Personality characteristics have a direct link to happiness too. Personality dimensions include: extroversion, agreeableness, and openness to experience. Flow and peak experiences are two additional concepts that are similar to happiness. Averill and More (2000) noted that the concept of flow in which a person's abilities match the demands of a task comes very close to happiness. So does Maslow's notion of -peak experience; however, flow and peak experiences are subjective phenomena that are much more focused on the moment than happiness.

Happiness is viewed more as a trait than as a transient emotional state (Lu & Lin, 1998). Maslow thinks that human needs are created and satisfied constantly, and people feel happy in the satisfying processes. Therefore, to understand needs is important to understand happiness.

Maslow argues that from low physical need to high spiritual needs, there are five need levels of people. The first level consists of the physiological needs such as food, clothing, shelter, health, reproduce. The second level consists of safety needs such as health, social security, environment security. The third level consists of Affiliation needs such as family, friendships, and social

relationships. The fourth level consists of Esteem needs such as honor, social position, job position. The fifth or the top level consists of self-fulfillment needs such as self-affirmation, ideal realization.

Viewing from the point of fundamental needs of people, Maslow explored the inherent relationships between needs and happiness, and argued that the satisfaction of needs is happiness. It started to get relevant theories developed from Hierarchy of needs to Hierarchy of happiness. This forms the basis of the transitions in which the views are as follows: firstly, individual happiness is determined by the satisfaction degree of the need at the same level. Secondly, although the needs always cannot be satisfied completely, when some thresholds of satisfaction degrees are achieved, people feel happy. Thirdly, only when the physical needs in lower level are satisfied, the spiritual needs in higher level generate. And then people will set into the pursuit of happiness in higher level only when the lower happiness is achieved to some extent. Fourth, in some specific situations, priority needs determine people's primary motivations. Therefore, the happiness of satisfying the priority needs would be achieved first. For example, water and foods are priority needs of a hungry man in desert, and his primary motivation is to look for water and foods. However, if he found an oasis full of water and foods, his physiological needs will be satisfied quickly, and he will feel temporarily happy in the sense of being. After that, safety needs become the new priority needs, and looking for a dwelling to achieve safety becomes the source of happiness and becomes the new primary task.

Thus, the needs and the associated motivation are the pillars on which happiness must stand and be held while one cherishes the ultimate positive emotion of happiness.

6.7 CONCLUSION

Happiness manifestations include calm reflection, curiosity, fascination, exhilaration and ecstasy. Certain kinds of environments are conducive to happiness or to providing people with opportunities to develop the skills required to achieve happiness. Associations have been found between happiness and broad domain of relationships marriage, kinship, close friendships, cooperation with acquaintances and involvement in religion and spiritual practices. The dramatic life events have much less long-lasting impact on happiness than might be expected. , positive emotions carry more causal weight than life satisfaction does.

Happiness is viewed more as a trait than as a transient emotional state while Maslow explored the inherent relationships between needs and happiness, and argued that the satisfaction of needs is happiness.

CHECK YOUR PROGRESS - 2

- 1) Which needs must be fulfilled before happiness can be attained?
- 2) On the basis of Pyramid of Happiness, explain the being needs.
- 3) Calculate and compare your emotional intelligence using the following links
 - ❖ <https://www.thecalculator.co/personality/EQ-Test-356.html>
 - ❖ <https://tools.positivepsychology.com/ei-exercises>
 - ❖ <https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/>
 - ❖ <https://www.psychologytoday.com/us/tests/personality/emotional-intelligence-test>
 - ❖ <https://www.verywellmind.com/how-emotionally-intelligent-are-you-2796099>
 - ❖ <https://www.mindtools.com/pages/article/ei-quiz.htm>

6.8 SUGGESTED READINGS

- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Wei, Y., Xie, T., & Hong, Y. (2016). Study of quantitative model for Maslow's view of humanity happiness. *Open Journal of Social Sciences*, 4(04), 108.
- Cassady, J. C., & Eissa, M. A. (2008). *Emotional intelligence: perspectives from educational and positive psychology* (Vol. 336). Peter Lang.

6.9 QUESTIONS FOR PRACTICE

- Q1 Bring out the relative significance of various interpersonal relationships on happiness.
- Q2 Explain the dynamic relationship between employment and happiness.



**The Motto of Our University
(SEWA)**

SKILL ENHANCEMENT

EMPLOYABILITY

WISDOM

ACCESSIBILITY

**JAGAT GURU NANAK DEV
PUNJAB STATE OPEN UNIVERSITY, PATIALA**

(Established by Act No. 19 of 2019 of the Legislature of State of Punjab)

BACHELOR OF ARTS (LIBERAL ARTS)

SKILL ENHANCEMENT COURSE

SEMESTER-III

BLAB32407T

POSITIVE PSYCHOLOGY

Head Quarter: C/28, The Lower Mall, Patiala-147001

WEBSITE: www.psou.ac.in

The Study Material has been prepared exclusively under the guidance of Jagat Guru Nanak Dev Punjab State Open University, Patiala, as per the syllabi prepared by Committee of Experts and approved by the Academic Council.

The University reserves all the copyrights of the study material. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form.

COURSE COORDINATOR AND EDITOR:

Dr. Pinky Sra

**Assistant Professor School of Social Sciences and Liberal Arts
Jagat Guru Nanak Dev Punjab State Open University
Patiala**

LIST OF CONSULTANTS/ CONTRIBUTORS

Sr.No.	Name
1.	Prof. Harprit Kaur



JAGAT GURU NANAK DEV PUNJAB STATE OPEN UNIVERSITY, PATIALA
(Established by Act No. 19 of 2019 of the Legislature of State of Punjab)

PREFACE

Jagat Guru Nanak Dev Punjab State Open University, Patiala was established in December 2019 by Act 19 of the Legislature of State of Punjab. It is the first and only Open University of the State, entrusted with the responsibility of making higher education accessible to all, especially to those sections of society who do not have the means, time or opportunity to pursue regular education.

In keeping with the nature of an Open University, this University provides a flexible education system to suit every need. The time given to complete a programme is double the duration of a regular mode programme. Well-designed study material has been prepared in consultation with experts in their respective fields.

The University offers programmes which have been designed to provide relevant, skill-based and employability-enhancing education. The study material provided in this booklet is self-instructional, with self-assessment exercises, and recommendations for further readings. The syllabus has been divided in sections, and provided as units for simplification.

The University has a network of 110 Learner Support Centres/Study Centres, to enable students to make use of reading facilities, and for curriculum-based counselling and practicals. We, at the University, welcome you to be a part of this institution of knowledge.

Prof. G S Batra
Dean Academic Affairs



JAGAT GURU NANAK DEV PUNJAB STATE OPEN UNIVERSITY, PATIALA
(Established by Act No. 19 of 2019 of the Legislature of State of Punjab)

BACHELOR OF ARTS (LIBERAL ARTS)
SKILL ENHANCEMENT COURSE (SEC)

SEMESTER-III
(BLAB32307T) POSITIVE PSYCHOLOGY

MAX MARKS:100

EXTERNAL:70

INTERNAL:30

PASS:40%

Credits: 4

Objective:

The objective of the course is to help the learners draw insights from Positive Psychology to lead a happy, contented and fulfilled life and achieve success at their workplaces.

INSTRUCTIONS FOR THE CANDIDATES:

Candidates are required to attempt any two questions each from the sections A, and B of the question paper, and any ten short answer questions from Section C. They have to attempt questions only at one place and only once. Second or subsequent attempts, unless the earlier ones have been crossed out, shall not be evaluated.

Section A

Positive Psychology: Nature; Dimension and scope of Positive Psychology; Character strengths and Virtues.

Well-being: Nature and approaches: Hedonic and Eudemonic; Seligman's Perma.

Section B

Happiness: Physiological Perspectives on Happiness, Psychological Meaning of Happiness, Setting Goals for Life and Happiness.

Biopsychosocial determinants of happiness; Role of emotions and motives in pursuing happiness.

Suggested Readings:

- Lopez, Pedrotti & Synder. (2018). Positive Psychology: The scientific and Practical explorations of Human strengths.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University.
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology In a Nutshell: The Science of Happiness (3rd edition)*. London: Mc Graw Hill.
- Compton, W.C. & Hoffman, E. (2012). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. Belmont: Wadsworth.

- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., Worth, P. (2016). *Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life*. Routledge.
- Lomas, T., Hefferon, K., Ivtzan, I., (2014) *Applied Positive Psychology: Integrated Positive Practice*. SAGE Publications Ltd.



JAGAT GURU NANAK DEV PUNJAB STATE OPEN UNIVERSITY, PATIALA
(Established by Act No. 19 of 2019 of the Legislature of State of Punjab)

BACHELOR OF ARTS (LIBERAL ARTS)

SKILL ENHANCEMENT COURSE (SEC)

SEMESTER-III

(BLAB32307T) POSITIVE PSYCHOLOGY

COURSE COORDINATOR AND EDITOR: DR. PINKY SRA

SECTION A

UNIT NO:	UNIT NAME
UNIT 1	POSITIVE PSYCHOLOGY
UNIT 2	CHARACTER STRENGTHS AND VIRTUES
UNIT 3	WELL-BEING

SECTION B

UNIT NO:	UNIT NAME
UNIT 4	HAPPINESS: PHYSIOLOGICAL PERSPECTIVES
UNIT 5	PSYCHOLOGICAL MEANING OF HAPPINESS
UNIT 6	BIO PSYCHOSOCIAL DETERMINANTS OF HAPPINESS

ਬੈਚਲਰ ਆਫ਼ ਆਰਟਸ (ਲਿਬਰਲ ਆਰਟਸ)

ਸਮੈਸਟਰ-III

ਸਕਿਲ ਇਨਹਾਂਸਮੈਂਟ ਕੋਰਸ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਯੂਨਿਟ-1: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (POSITIVE PSYCHOLOGY)

ਸੰਰਚਨਾ

1.0 ਉਦੇਸ਼ (OBJECTIVES)

1.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (INTRODUCTION)

1.2 ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ (DEFINITIONS)

1.3 ਸਕੋਪ (SCOPE)

1.4 ਸੁਭਾਅ (NATURE)

1.5 ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (POSITIVE PSYCHOLOGY IN ACTION)

1.6 ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮਾਪ (AIM AND DIMENSIONS)

1.7 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ (ASSUMPTIONS OF POSITIVE PSYCHOLOGY)

1.8 ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਕਾਰ (LIMITATIONS AND CONCERNS)

1.9 ਸਿੱਟਾ (CONCLUSION)

1.10 ਪੜਨਯੋਗ ਪੁਸਤਕਾਂ (SUGGESTED READING)

1.11 ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS FOR PRACTICE)

ਕੀਵਰਡਸ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਪਰਮਾ, ਪ੍ਰਵਾਹ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ

1.0 ਉਦੇਸ਼ (OBJECTIVES):

ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ

ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਧਾਰਨਾ ਅਧੀਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵੀ।

1.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (INTRODUCTION):

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਮਾਰਟਿਨ ਬੀਪੀ ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦੇ 1998 ਦੇ ਅਮੈਰੀਕਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਸੇਲਿਗਮੈਨ, 1998) ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਸੰਬੋਧਨ ਵਿੱਚ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਪੀਏ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਜੋਂ ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਨੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਉਮੀਦ, ਆਸ਼ਾਵਾਦ, ਪ੍ਰਵਾਹ, ਖੁਸ਼ੀ, ਸੁਆਦ, ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ।

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਕਲਾਸੀਕਲ ਫੋਕਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਮਨੁੱਖੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਲਹਿਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੇਵਲ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਦਗੁਣ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਵੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਕੇਵਲ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਗਲਤ ਹੈ; ਇਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੇਵਲ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਕੰਮ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਪਿਆਰ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਖੋਜ ਵਿਚ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇੱਛਾਪੂਰਨ ਸੋਚ, ਸਵੈ-ਯੋਧੇ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਲਹਿਰਾਉਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਲੱਖਣ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜਟਿਲਤਾ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਸੇਲਿਗਮੈਨ, 2002, ਪੰਨਾ 4)।

ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਮੂਲ ਕਥਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: "ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ" (ਗੋਬਲ ਅਤੇ ਹੈਡਟ, 2005)। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ, ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਦ ਜਰਨਲ ਆਫ ਪੈਜ਼ੀਟਿਵ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ, 2005) - ਇਹ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 'ਐਸਤ ਵਿਅਕਤੀ' 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਕਿ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ... ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਿਰਫ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਹੋਰ ਲਾਗੂ ਖੇਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੀਨਿਕਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ) ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ 'ਸਹੀ' ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵੱਲ ਘੱਟ ਧਿਆਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੁੱਖੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਉਪਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੇਲੀਗਮੈਨ (2002) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਸਰੋਕਾਰ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਪਣਾ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪਕਤਾ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ (ਸੇਲੀਗਮੈਨ, 1998, ਪੰਨਾ 1)। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਹਿੰਮਤ, ਦਇਆ, ਲਚਕੀਲਾਪਣ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਉਤਸੁਕਤਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਸਵੈ-ਗਿਆਨ, ਸੰਜਮ, ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ, ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ। ਦੂਜਾ ਟੀਚਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੀਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ੀ ਵਰਤਮਾਨ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਉਮੀਦ। ਤੀਸਰਾ ਫੋਕਸ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ 'ਤੇ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਹਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਆਂ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਸਭਿਅਕਤਾ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ, ਕੰਮ ਦੀ ਨੈਤਿਕਤਾ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਟੀਮ ਵਰਕ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ)। ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਜੋਂ ਇਹ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਹਾਰਕ ਉਪਯੋਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ, ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਵਾਂ ਡੋਮੇਨ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ

1.2 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ (DEFINITIONS)

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ "ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੁੱਖੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਕਈ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਸੰਬੰਧਤ, ਸੰਸਥਾਗਤ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਆਯਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। (ਮਾਰਸਲਿਗਨਮੈਨ ਅਤੇ ਮੀਹਲੇਕਸਿਕਾਜ਼ੈਨਟਮੀਆ, 2011)



ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ' (ਪੀਟਰਸਨ, 2008) ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ

ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ 'ਤੇ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਚੰਗਿਆਈ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲਿਜਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ -ਮਹਾਨ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਣ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। (ਪੀਟਰਸਨ, 2008)।

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਪਰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਪਹੁੰਚ ਹੈ" (ਹਿਊਗੋ ਐਲਬਰਟਸ, 2012) ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ, ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। (ਗੋਬਲ ਐਂਡ ਹੈਡਟ, 2005) ।

1.3 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸਕੋਪ (SCOPE):

ਨਵੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਲਹਿਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਘਾਟੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚਾਂ (ਸਨਾਈਡਰ ਅਤੇ ਲੇਪੇਜ਼) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਿਆਨ ਅਧਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਕਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਹਨ:

- **ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਪੱਧਰ:** ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਸਾਡੇ ਰੁਟੀਨ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਖੁਸ਼ੀ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਆਸ਼ਾਵਾਦ, ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ।
- **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ:** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਧਰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾ, ਹਿੰਮਤ, ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁਨਰ, ਸੁਹਜ ਸੰਵੇਦਨਾ, ਲਗਨ, ਮਾਫੀ, ਮੌਲਿਕਤਾ, ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ, ਉੱਚ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਜੇਸਫ ਅਤੇ ਲਿਨਲੇ)
- **ਸਮੂਹ ਪੱਧਰ:** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਨਿੱਜੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ;

ਸਮੂਹ ਪੱਧਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਹ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਾਗਰਿਕਤਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ, ਪਰਉਪਕਾਰੀ, ਸੱਭਿਅਕਤਾ, ਸੰਜਮ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਨੈਤਿਕਤਾ (ਜੋਸਫ਼ ਅਤੇ ਲਿਨਲੇ) ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਸਿਧਾਂਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਜੋਂ ਇਸਦਾ ਆਧਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਾਖਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੋਕ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੁਸ਼ਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ (ਜੋਸਫ਼ ਐਂਡ ਲਿਨਲੇ, 2006)।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੁਕਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਫੋਕਸ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਸਰਵੋਤਮ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਪੂਰਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਕੰਪਟਨ)
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਰੋਬਿਨਸ) ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇੱਕ ਤਾਕਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਾਰ 2004 ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਸ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਨੁਭਵ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਿਯੰਤਰਣਯੋਗ ਪਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਕਾਰਜਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ, ਖੇਡਾਂ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ। (ਸਿਕਸਜੈੱਟਮਿਹਾਲੀ)। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਅਖਾੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ; ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਝੂਠੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਸਥਾਨਕ ਸੰਦਰਭ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰੇ; ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੇ; ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ; ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਮਾਫ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੇ।

ਤਾਕਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਘਾਟ-ਅਧਾਰਿਤ ਮਾਡਲਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਲਈ ਪੁਰਾਣੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਨਵੇਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਾਇਓ-ਸਾਈਕੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮੌਕੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਸੈਂਟ ਵੇਰੀਏਬਲਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਖਣ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਮੌਕੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਨੋਬਲ ਇਨਾਮ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

1.4 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ (NATURE):

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਐਬਸਟਰੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਹੈ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਜਰਬਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ/ਖੁਸ਼ੀ, ਪ੍ਰਵਾਹ, ਅਨੰਦ, ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸੰਪੰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿੰਮਤ, ਲਗਨ, ਖੁੱਲੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ

ਹਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਕੰਪਟਨ, 2005)। ਸੇਲਿਗਮੈਨ (2002) ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵ; ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੁਣ ਅਤੇ; ਜੀਵਨ ਨਿਯਮ ਦੇ ਗੁਣ।

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਬੁੱਧੀ ਹੈ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਖੁਸ਼ੀ, ਪ੍ਰਵਾਹ, ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਬੁੱਧੀ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਫੋਕਸ ਸਿਰਫ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਸਥਾਗਤ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਨ-ਵਿਨ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ
- ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਦਾ-ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਰਿਸ਼ਿੰਗ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ; ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣਾ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੌਕ ਤੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਉਤਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। (ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਅਤੇ ਸਿਕਸਜ਼ੋਟਮਿਹਾਲੀ)

ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਕਲਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾਤਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ - 1

- 1) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?

2) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ/ਸਕੋਪ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

3) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

1.5 ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (POSITIVE PSYCHOLOGY IN ACTION):

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੁੱਢਲਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਯਥਾਰਥਬੋਧਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਿਆਂ (Emmons & McCullough) ਵੱਲ ਵੱਧ ਤਰੱਕੀ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਇੱਕ ਅੰਦੋਲਨ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਉਤਪਾਦਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ (ਵੁੱਡ, ਜੋਸਫ਼ ਅਤੇ ਲਿਨਲੇ) ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣਾ। ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਆਫ ਦੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੋਣ (ਬੋਨੋ ਐਟ ਅਲ) । ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ (ਵੁੱਡ ਐਟ ਅਲ.) । ਕਿਉਂਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਦੇ ਘੱਟ ਲੱਛਣ (Emmons & McCullough) । ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਨਪੁੰਸਕਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਹੋਣਾ (ਪੋਲਕ ਅਤੇ ਮੈਕਕੁਲੇ) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇੱਕ ਘੱਟ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ
- ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ, ਉਮੀਦ, ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ (ਮੈਕਕੁਲੇ ਐਟ ਅਲ) । ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜੋ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ

ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਘੱਟ ਲੱਛਣ (ਕਸ਼ਦਾਨ ਉਸਵਾਤੇ ਅਤੇ ਜੂਲੀਅਨ) । ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ AIIMS ਐਕਟ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ਗਾਹਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ-ਇਹ ਟੀਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਇਸ ਟੀਚੇ ਵਿੱਚ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੀਡ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਗਾਹਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਗਾਹਕ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਅਤੇ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਗਾਹਕ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
- ਗਾਹਕ ਵਿੱਚ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਕਲਾਇੰਟ ਦੀ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ (ਮੋਟਰ ਕੋਚ ਅਤੇ ਪੇਪਰਕੋਰਨ) ਦੇ ਹਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਲ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

1.6 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮਾਪ (AIM AND DIMENSIONS):

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਧੇਰੇ ਰਵਾਇਤੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। (ਸੇਲਿਗਮੈਨ, 2011) ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਅਤੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੀ

ਉਪਜ ਹੈ ਜੋ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਜਨੂੰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਘਾਟੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖੋਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮਿਹਾਲੀ ਸਿਕਸਜੈਂਟਮੀਹਾਲੀ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸਾਡਾ ਦੂਜਾ ਬਾਨੀ ਪਿਤਾ) ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ, ਉਸ ਨੇ ਛੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜੋ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ; (Csicszentmihalyi, 1975)

- ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ 'ਤੇ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਇਕਾਗਰਤਾ।
- ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਅਭੇਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ।
- ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (ਸਵੈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ) ।
- ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।
- ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਗੜਦੀ ਭਾਵਨਾ.
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਵਜੋਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹੀ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਆਧਾਰ ਵੀ ਹੈ।

ਪਰਮਾ ਮਾਡਲ: ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਮਾ ਮਾਡਲ (ਸੇਲਿਗਮੈਨ, 2011) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। PERMA ਮਾਡਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮਾਡਲ ਹੈ। ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਨੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਮਾਡਲ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਕੀਤਾ।

- ਪਰਮਾ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਅਰਥ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ) ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੰਜ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਡਲ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ

ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ; ਉਹਨਾਂ ਸ਼ੈਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨੂੰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨੈਕਰੀ, ਜੋ ਲੋੜ ਹੋਵੇ; ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ (ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ) ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ; ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ; ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਲੱਭੋ; ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਮੌਕਿਆਂ, ਨਿੱਜੀ ਸ਼ੈਕ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ

ਭਾਲ ਕਰੋ;

1.7 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ (ASSUMPTIONS OF POSITIVE PSYCHOLOGY):

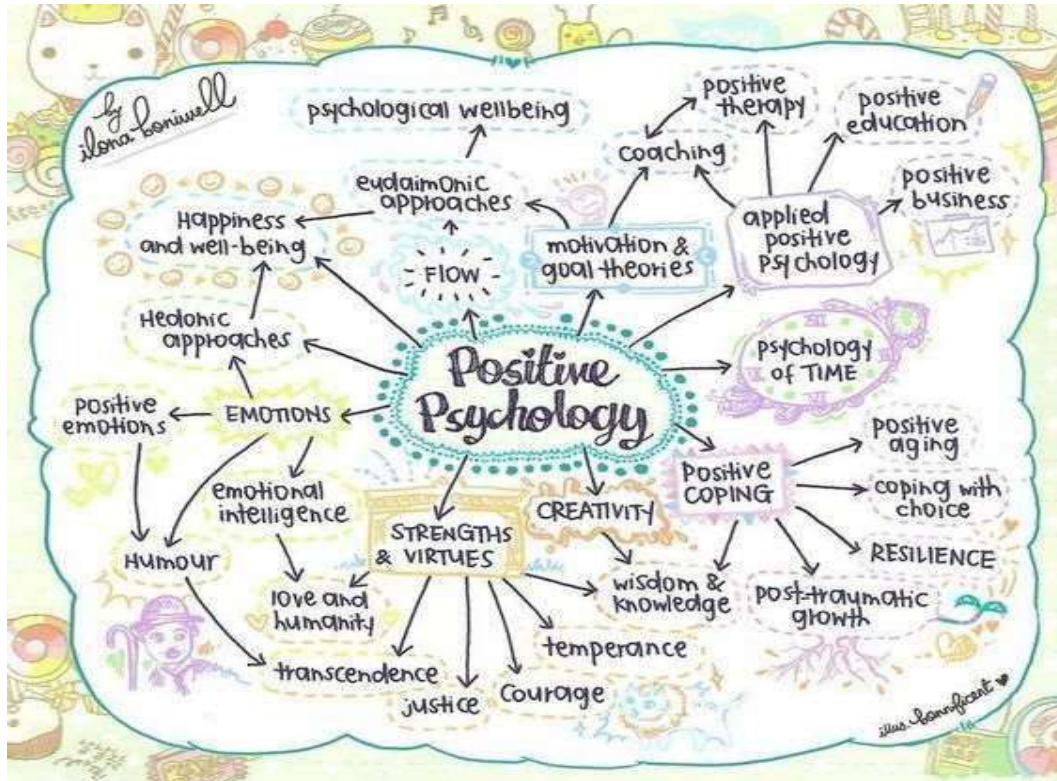
ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਚੰਗਿਆਈ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਪਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਰਥਕ ਟੀਚਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੰਕਸ਼ਨ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਫਰ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜੇਸਫ ਅਤੇ ਲਿਨਲੇ)। ਇੱਕ ਹੋਰ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਥਿਤੀ ਸਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਸਾਡਾ ਜਵਾਬ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਚਾਰਕ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੜਾਅਵਾਰ ਸਧਾਰਨ ਪਹੁੰਚ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਅਨੁਭਵ ਨਮੂਨਾ ਵਿਧੀ (ਜਾਂ ESM) ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਾਇਰੀ ਵਿਧੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਧੰਨਵਾਦੀ ਜਰਨਲ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ
- ਧੰਨਵਾਦੀ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿੱਜੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਥੈਰੇਪੀ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ



<https://mappalicious.com/2016/06/08/beautiful-overview-of-positive-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ-ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ/>

1.8 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਕਾਰ (LIMITATIONS AND CONCERNS)

ਆਲੋਚਨਾਵਾਂ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਭਵੀ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਨੁਭਵੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਖੋਜਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵਿਰਾਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵੀ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੱਦ ਕਰਨ, ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਕਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਿਪਤਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਅਸਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ" ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਝਟਕਿਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੋਂ, ਉਹ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਅੰਤਮ ਆਲੋਚਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਹੁੰਚ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪੱਛਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਅਮਰੀਕੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਵਾਦ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸੀਮਤ ਸਮੂਹ ਦੂਜੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ। ਕਈਆਂ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1.9 ਸਿੱਟਾ (CONCLUSION):

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਦੇਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ "ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜੀਵਨ ਦੀ

ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾ ਬਿਹਤਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਆਧਾਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ 1998 ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇੱਕ ਡੋਮੇਨ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਿਲੀ ਜਦੋਂ ਮਾਰਟਿਨ ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਨੇ ਅਮਰੀਕੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ

ਕਾਰਜਕਾਲ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਥੀਮ ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ। ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਬਰਾਹਿਮ ਮਾਸਲੇ, ਰੋਲੇ ਮੇਅ, ਜੇਮਜ਼ ਬੁਜ਼ੈਂਟਲ ਅਤੇ ਕਾਰਲ ਰੋਜ਼ਰਸ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖਤਾਵਾਦੀ ਅੰਦੋਲਨ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ "ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ" ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੂਨਾਨੀ ਸ਼ਬਦ ਯੂਡਾਇਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਲਈ ਸੰਕਲਪ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਤਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ (ਜਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਨੰਦ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਅਤੇ ਪਿਆਰ) ।
2. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰਤਾ, ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਅਤੇ ਦਇਆ) ।
3. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (ਪੂਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ) ।

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ - 2

1. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ?
2. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਪਯੋਗ ਕੀ ਹਨ?
3. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

1.10 ਪੜਨਯੋਗ ਪੁਸਤਕਾਂ (SUGGESTED READING)

- Adikwu, M. (2020, October 19). *What is Positive Psychology and How Can It Help?* Talkspace.Com. <https://www.talkspace.com/blog/positive-psychology-definition-guide-what-is>
- *What is positive psychology.* (2017, November 15). Dspsychology.Com. <https://dspsychology.com.au/what-is-positive-psychology/>
- Ackerman, C. E. (n.d.). *What is Positive Psychology & Why is It Important?* Positivepsychology.Com. Retrieved December 6, 2020, from <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>
- Baumgardner, S.R. & Crothers, M.K. (2009). *Positive Psychology*. Delhi: Dorling Kindersley India.
- Synder, C.R. and Lopez, S.J. (2000). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Practical Explorations of Human Strengths*. SAGE Publication.

1.11 ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS FOR PRACTICE)

1. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਪਯੋਗ ਕੀ ਹਨ?
2. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
3. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?
4. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਬੈਚਲਰ ਆਫ਼ ਆਰਟਸ (ਲਿਬਰਲ ਆਰਟਸ)

ਸਮੈਸਟਰ-III

ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਕੋਰਸ): ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਯੂਨਿਟ-2: ਚਰਿੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣ (CHARACTER STRENGTHS AND VIRTUES)

ਸੰਰਚਨਾਂ

2.0 ਉਦੇਸ਼ (OBJECTIVES)

2.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (INTRODUCTION)

2.2 ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ (DEFINITIONS)

2.3 ਵੀਆਈਏ (ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲ) (VIA (VALUES IN ACTION))

2.4 ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ (VIRTUES EXPLAINED)

2.5 ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਕਲਪ ਵਜੋਂ ਚਰਿੱਤਰ (CHARACTER AS A HOLISTIC CONCEPT)

2.7 ਪਰਮਾ ਬੇਸਿਕਸ (PERMA BASICS)

2.8 ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪਰਮਾ ਸਿਧਾਂਤ (THE PERMA THEORY OF WELL-BEING)

2.8 ਪਰਮਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ (MEASURING PERMA)

2.9 ਪਰਮਾ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ (PERMA APPLICATIONS)

2.10 ਪਰਮਾ ਦੇ ਲਾਭ (BENEFITS OF PERMA)

2.11 ਸਿੱਟਾ (CONCLUSION)

2.12 ਪੜਨਯੋਗ ਪੁਸਤਕਾਂ (SUGGESTED READINGS)

2.13 ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS FOR PRACTICE)

ਕੀਵਰਡਸ: ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਐਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਗੁਣ, ਪਰਮਾ

2.0 ਉਦੇਸ਼ (OBJECTIVES): ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ:

- ਸੰਕਲਪ ਮੁੱਲਾਂ, ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝੋਗੇ
- ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋਗੇ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣੋਗੇ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ (ਪੀ), ਸਮੂਲੀਅਤ (ਈ), ਰਿਸ਼ਤੇ (ਆਰ), ਭਾਵ (ਐਮ) ਅਤੇ ਪਰਮਾ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਏ) ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ PERMA ਦੇ ਮਾਪ ਅਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਘਾ ਕਰੋਗੇ।

2.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (INTRODUCTION)

ਸਾਡਾ ਚਰਿੱਤਰ ਸਿਰਫ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਂ। ਸਰਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨੀਕਰਨਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣੀਆਂ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਕਸਰ ਇਸ ਨੂੰ "ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਜਾਂ "ਆਤਮ-ਨਿਯੰਤਰਣ" ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਰਿੱਤਰ ਸਿਰਫ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਲਈ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਰਿੱਤਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਂ; ਇਹ ਉਹ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਲਕਿ ਸਮਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਥੰਮ੍ਹ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



2.2 ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ (DEFINITIONS):

ਨੈਤਿਕ ਅਖੰਡਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਣਤਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ; ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਵਿਦਵਾਨਾਂ

ਨੇ 20 ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ (ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਐਂਡ ਸੀਐਸਕਸਜੈਂਟਮੀਹਾਲੀ, 2000)। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਪੀਟਰਸਨ, 2006; ਪੀਟਰਸਨ ਐਂਡ ਪਾਰਕ, 2003)। ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਉਹ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਲੀਡਰਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਕੀ ਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਚੰਗਾ ਚਰਿੱਤਰ ਘਾਟਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ।

ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਪਰ VIA (ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲ) ਵਰਗੀਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਟਰਸਨ ਅਤੇ ਸੇਲਿਗਮੈਨ (2004) ਨੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੰਬਕਾਰੀ ਆਯਾਮ ਦੇਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਤੱਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਐਬਸਟਰੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕਲਪਿਕ ਪੱਧਰ (ਜਿਵੇਂ ਗੁਣ, ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਥੀਮ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੇਟਵੀਂ ਆਯਾਮ, ਐਬਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਐਂਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ।

ਗੁਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੈਤਿਕ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਚਿੰਤਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁੱਲ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੂਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਗਿਆਨ, ਹਿੰਮਤ, ਮਨੁੱਖਤਾ, ਨਿਆਂ, ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ। ਇਹ ਗੁਣ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਐਬਸਟਰੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਮੱਧ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਟਵੇਂ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, 24 ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਰਿੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਮਰਤਾ, ਉਮੀਦ, ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ। ਸਥਿਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਥੀਮ ਉਹ ਖਾਸ ਆਦਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਪੀਟਰਸਨ ਅਤੇ ਸੇਲਿਗਮੈਨ, 2004)

2.3 ਵੀਆਈਏ (ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲ) (VIA (VALUES IN ACTION)):

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਸਤਾਖਰ ਟੁਕੜਾ VIA (ਐਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲ) 6 ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ 24 ਚਰਿੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਲੜੀਵਾਰ ਵਰਗੀਕਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਚਰਿੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ

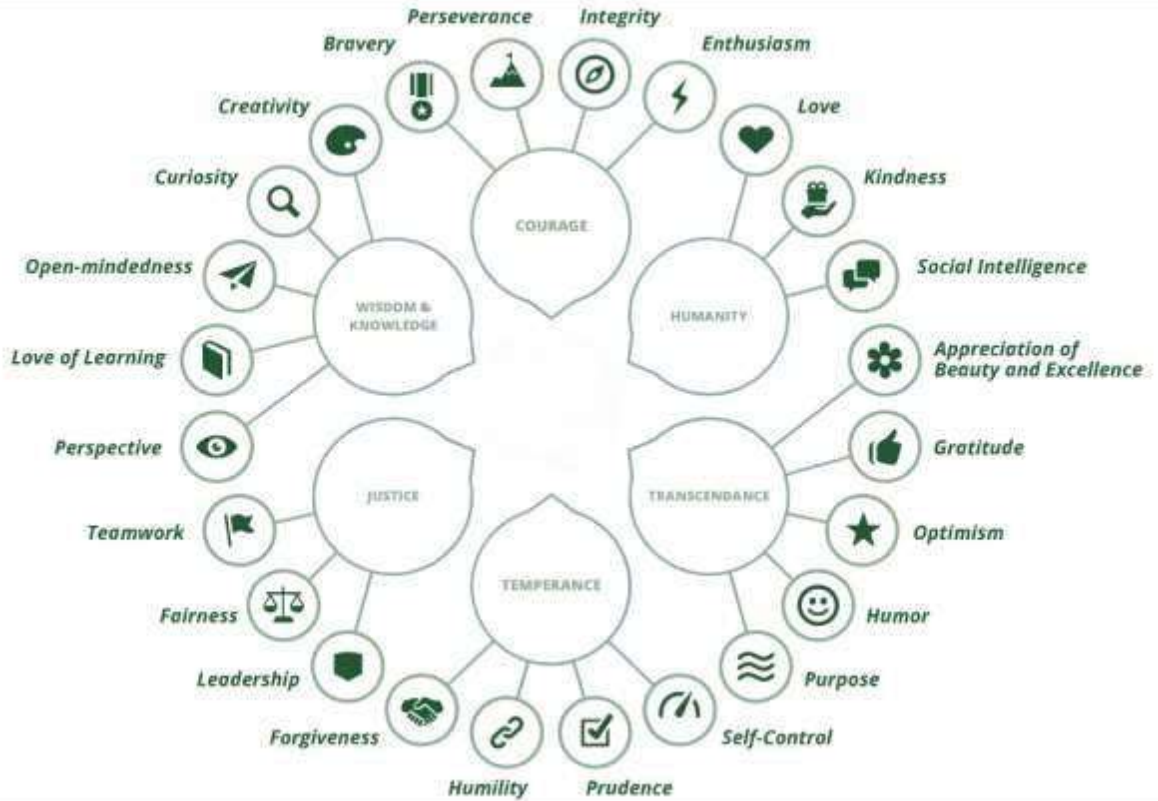
ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹਨ, ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਣ-ਵਰਗੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੀਟਰਸਨ ਅਤੇ ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਛੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ: ਸਿਆਣਪ, ਹਿੰਮਤ, ਮਨੁੱਖਤਾ, ਨਿਆਂ, ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ। ਚਰਿੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਉਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ: ... ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਤ- ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਵਿਧੀ- ਜੋ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ' (ਪੀਟਰਸਨ ਅਤੇ ਸੇਲਿਗਮੈਨ)

ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਨੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪਾਤਰ ਕੀ ਸੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਐਕਸ਼ਨ ਵਰਗੀਕਰਣ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਕਿਰਿਆ ਵਿਚਲੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ।

ਇਸ ਵਰਗੀਕਰਨ ਵਿੱਚ 24 ਵਿਆਪਕ-ਮੁੱਲ ਵਾਲੇ ਚਰਿੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਛੇ ਵਿਆਪਕ ਗੁਣਾਂ (ਚਿੱਤਰ ਦੇਖੋ) ਦੇ ਅਧੀਨ ਸੰਗਠਿਤ ਹਨ।



ਤਾਕਤ ਦਾ ਵੀਆਈਏ ਵਰਗੀਕਰਨ

2.4 ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ (VIRTUES EXPLAINED)

ਗੁਣ 1. ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਗਿਆਨ।

- **ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ:** ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਵਲ ਅਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ
- **ਉਤਸੁਕਤਾ:** ਉਤਸੁਕਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਹੈ
- **ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ:** ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਪਿਆਰ: ਸਿੱਖਣਾ ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਆਲੇ- ਦੁਆਲੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ, ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ

- **ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ:** ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਵੀ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਵੀ ਹੈ।

ਗੁਣ 2. ਹਿੰਮਤ

- **ਇਮਾਨਦਾਰੀ:** ਇਹ ਵਿਰੋਧੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੈ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ।
- **ਬਹਾਦਰੀ:** ਬਹਾਦਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਧਮਕੀ, ਚੁਣੌਤੀ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਸੁੰਗੜਦੇ ਨਹੀਂ
- **ਦ੍ਰਿੜਤਾ:** ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ।
- **ਜੋਸ਼:** ਜੋਸ਼ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ

ਗੁਣ 3. ਮਨੁੱਖਤਾ

- **ਦਿਆਲਤਾ:** ਦਿਆਲਤਾ ਸੁਭਾਵਕ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਮੀਦ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- **ਪਿਆਰ:** ਇਹ ਸਾਥੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨੇੜਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ:** ਸਮਾਜਿਕ ਖੁਫੀਆ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮਨੋਰਥਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਗੁਣ 4. ਨਿਆਂ

- **ਨਿਰਪੱਖਤਾ:** ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ
- **ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ:** ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਉਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ
- **ਟੀਮ ਵਰਕ:** ਟੀਮ ਵਰਕ ਇੱਕ ਗੁਣ ਹੈ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ, ਇੱਕ ਅਨੁਯਾਈ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

ਗੁਣ 5. ਸੰਜਮ

- **ਮੁਆਫੀ:** ਮੁਆਫੀ ਇੱਕ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- **ਨਿਮਰਤਾ:** ਨਿਮਰਤਾ ਇੱਕ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੰਕਾਰ ਜਾਂ ਵਿਅਰਥ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਸਮਝਦਾਰੀ:** ਸਮਝਦਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੈ; ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਵੈ-ਨਿਯਮ:** ਬਾਹਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨਾ।

ਗੁਣ 6. ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ

- **ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ** ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਬਾਰੇ ਹੈ: ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਉੱਤਮਤਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੁਨਰਮੰਦ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ।
- **ਧੰਨਵਾਦ:** ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰਤਾ ਕਦਰਦਾਨੀ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ।
- **ਉਮੀਦ:** ਉਮੀਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।
- **ਹਾਸਰਸ:** ਹਾਸੇਹੀਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਹੱਸਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੈ; ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਲਿਆਉਣਾ।
- **ਧਾਰਮਿਕਤਾ:** ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉੱਚੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਅਰਥ ਬਾਰੇ ਇਕਸਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

2.5 ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਕਲਪ ਵਜੋਂ ਚਰਿੱਤਰ (CHARACTER AS A HOLISTIC CONCEPT):

VIA ਵਰਗੀਕਰਣ ਵਿੱਚ ਨਿਹਿਤ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਰਿੱਤਰ ਇਕਵਚਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਹੁਵਚਨ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਇੱਕਲੇ ਸੂਚਕਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ

ਦੇ ਇੱਕ ਇੱਕਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਆਲਤਾ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਜਾਂ ਸੰਜਮ-ਪਰ ਫਿਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਸ ਇੱਕਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਜੋਂ ਸਮਝਣਾ ਗਲਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਦਿਆਲੂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਸ਼ੱਕ ਦਿਆਲੂ ਜਾਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੀ ਚੌੜਾਈ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਤਾ ਨਾਲ ਨਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਰਿੱਤਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪਰ ਅੰਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਭਾਗ, ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਖਾਸ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਵੱਖ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਿਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਤਾਕਤ 'ਤੇ ਉੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦੂਜੀ 'ਤੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਔਸਤਨ ਇੱਕ ਤੀਜੇ 'ਤੇ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ (ਵਾਕਰ ਐਂਡ ਪਿਟਸ, 1998)।

ਨੈਤਿਕ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਚਿੰਤਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗੁਣਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ: ਸਿਆਣਪ, ਹਿੰਮਤ, ਮਨੁੱਖਤਾ, ਨਿਆਂ, ਸੰਜਮ, ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ। ਚਰਿੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਖਾਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੈਪਚਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਵਿਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਸਤਖਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸੇਲੀਗਮੈਨ, ਸਟੀਨ, ਪਾਰਕ, ਅਤੇ ਪੀਟਰਸਨ, 2005) ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ, ਸਫਲਤਾ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਫੋਕਸ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ, ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ - 1

1. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਛੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ
2. ਇੱਕ ਗੁਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸੈਂਡੈਂਸ ਦੇ ਕੰਪੋਨੈਂਟ ਚਰਿੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. <https://www.purposeplus.com/survey/perma-profiler/> 'ਤੇ ਆਪਣੇ PERMA ਸਕੋਰ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ

ਸਾਈਟ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2.6 ਪਰਮਾ ਬੇਸਿਕਸ (PERMA BASICS):

ਸੇਲਿਗਮੈਨਜ਼ (2011) ਨੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮਾਡਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ PERMA ਕਿਹਾ। PERMA ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ। PERMA ਕੰਸਟਰਕਟ ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦੁਆਰਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਹਰੇਕ ਡੋਮੇਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ (ਪੀ), ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ (ਈ), ਰਿਸ਼ਤੇ (ਆਰ), ਅਰਥ (ਐਮ), ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਏ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। (*Positive emotion (P), Engagement (E), Relationships (R), Meaning (M), and Accomplishment (A).*)

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਰਤ ਹੈ। ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦੀ ਪਰਮਾ ਥਿਊਰੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉੱਪਰ-ਉਲੇਖਿਤ ਪੰਜ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਸਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਧਦਾ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ VIA ਵਰਗੀਕਰਨ ਵਰਣਨਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਿੱਤੇ ਸਿਧਾਂਤ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ, ਵਧਾਇਆ, ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਰਿੱਤਰ ਛੁਪਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ "ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਚੰਗਾ ਬੱਚਾ" ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਚਰਿੱਤਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਗੁਣਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੇਧਾਤਮਕ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਕਦਰ, ਮੁਆਫ਼ੀ, ਨਿਮਰਤਾ, ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਜੀਨ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ, ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ। ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਸਤੂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਗੁਣਾਂ (ਚਰਿੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ) ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਕੁਇਨਾਸ ਨੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇੱਕ ਗੁਣ ਇੱਕ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੇ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਹੀ ਨੁਕਤਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਚਰਿੱਤਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਨਾਲ (ਜਿਵੇਂ, ਮੈਂਡਸਲੇ, 1898)। ਨੇਕੀ ਬਾਰੇ ਇਹ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਚੰਗੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ, ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਦਤਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤਤਕਾਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ (ਬੰਡੂਰਾ, 1977; ਸਪ੍ਰਾਫਕਿਨ, ਲੀਬਰਟ, ਅਤੇ ਪੈਲੂਸ 1975)।

ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਧਾਰਨਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਸਥਿਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ 'ਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਵਹਾਅ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਨੰਦਮਈ ਡੁੱਬਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ, ਪਿਆਰ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਵੈਸੇਵੀ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਟੀਚੇ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ।



<https://www.pinterest.ca/pin/280560251775550929/>

2.7 ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪਰਮਾ ਸਿਧਾਂਤ (THE PERMA THEORY OF WELL-BEING):

ਪਰਮਾ ਸਿਧਾਂਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਅ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਡਲ ਦੇ ਅਨੁਭਵੀ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਮਾਪ ਦੀ ਅਜੇ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। PERMA ਦੇ ਮੂਲ ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ;
2. ਲੋਕ ਇਸ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤਾਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਹੋਰ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ;
3. ਇਹ ਦੂਜੇ ਤੱਤਾਂ (ਨਿਵੇਕਲੇਤਾ) ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜ ਤੱਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਜ਼ਬਾਤ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਰਗੀਆਂ ਹੇਡੋਨਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ

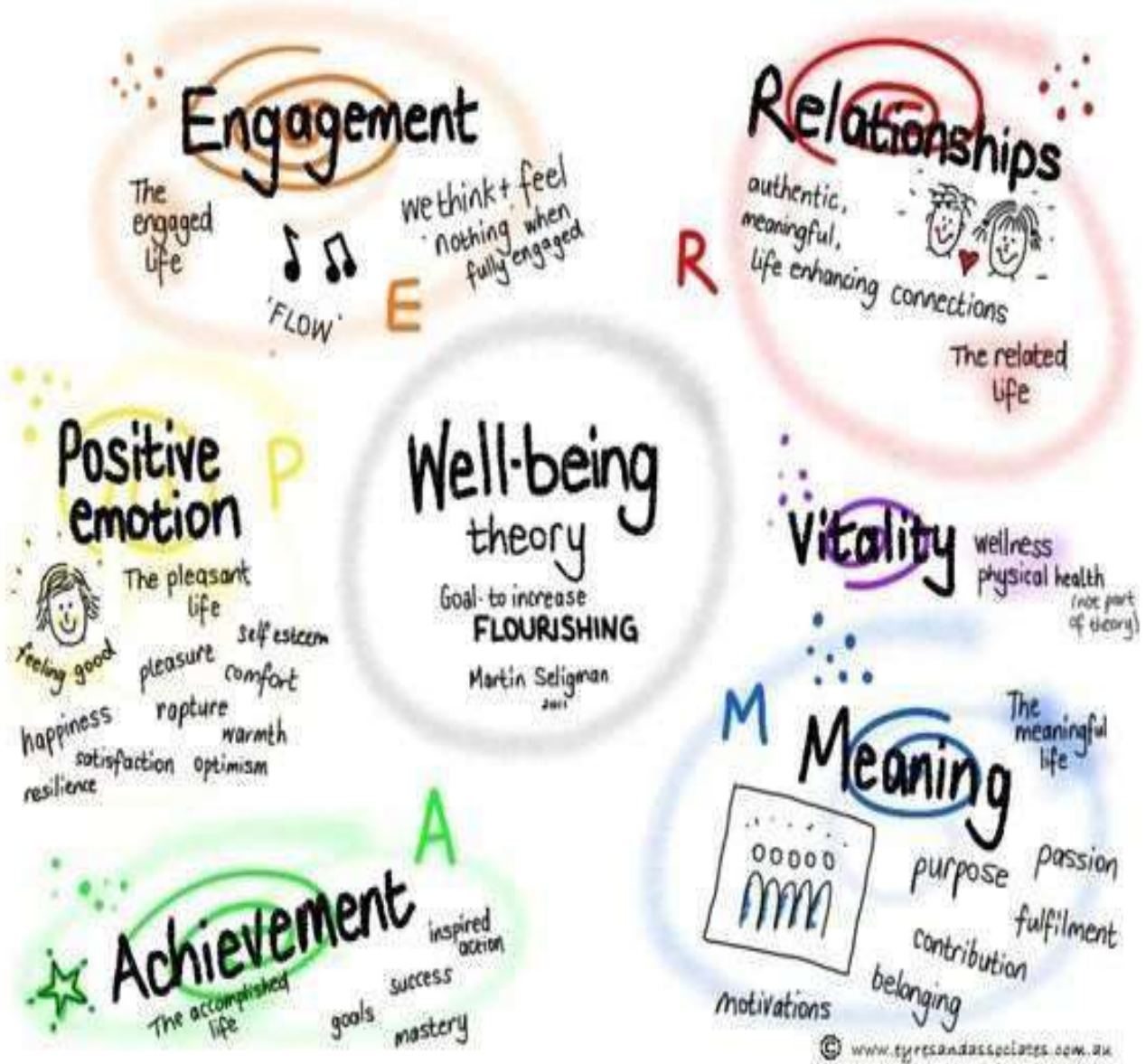
ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਰਕਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ: ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਸੰਗਠਨ, ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਡੂੰਘੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੰਧ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਰੁਝੇਵੇਂ ਅਤੇ ਲੀਨ ਹੋਣਾ) ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ "ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾ" ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ-ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਡੁੱਬਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ਤੇ: ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਏਕੀਕਰਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਜੋਂ ਸਾਡਾ ਬਹੁਤਾ ਅਨੁਭਵ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਬਿਹਤਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਘੱਟ ਮੌਤ ਦਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਉਰਜਾ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵ: ਭਾਵ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਇਹ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਪਤੀ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਮਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ, ਦਿਆਲੂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਫਲ ਸਮਝ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



<https://discoveryinaction.com.au/the-perma-theory-of-wellbeing/>

2.8 ਪਰਮਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ (MEASURING PERMA):

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿਰਫ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਪਰਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ। PERMA, (Butler and Kern 2014) ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਪਣ ਲਈ PERMA-ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਲਟੀਪਲ ਮਾਪਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, PERMA-ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਰ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਡੋਮੇਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ

PERMA ਮਾਡਲ ਦੀ ਅੰਤਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ 15 ਆਈਟਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ PERMA (ਤਿੰਨ ਆਈਟਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਡੋਮੇਨ) ਨੂੰ ਮਾਪਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਠ ਵਾਧੂ ਆਈਟਮਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ, ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਾਡਲ ਹੈਡੋਨੀਆ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ) ਅਤੇ ਯੂਡਾਇਮੋਨੀਆ (ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ) ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

2.9 ਪਰਮਾ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ (PERMA APPLICATION):

(ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਰੁਝੇਵੇਂ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਅਰਥ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ) ਮਾਰਟਿਨ ਸੇਲਿਗਮੈਨ, ਪੀਐਚਡੀ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸੰਕਲਪਿਕ ਮਾਡਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਮਾਰਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਸੀ। ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ PERMA ਦੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ, ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਅਰਥ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਮਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਾਧਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਸਥਾਗਤ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਇੱਕ ਢਾਂਚੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

PERMA ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਕੁਝ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:

1. **ਬੇਲੋੜੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:** ਬੇਲੋੜੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਗੈਰ-ਮੁੱਲ-ਵਰਧਿਤ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਉੱਦਮ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. **ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।** ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. **ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ** ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾਸਾਰੀਆਂ ਧਿਰਾਂ ਤੋਂ ਅਰਥਪੂਰਣ ਇਨਪੁਟਸ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ

ਸਮੂਲੀਅਤ:

1. ਸਾਰਥਕ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਕੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲਾਲ ਫੀਤਾਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੈਕਰਸ਼ਾਹੀ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੰਪਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ਤੇ:

1. ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕੰਮ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਸਲਾਹਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਅੰਤਰ-ਵਿਭਾਗੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਵਿਭਾਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
3. ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਅਮੀਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ.

ਭਾਵ:

1. ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਰਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਲਵੇਗਾ।
2. ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਅਤੇ ਅਮੀਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗਿਆਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਪ੍ਰਾਪਤੀ:

1. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਨਵੀਨਤਾ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪਣ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
2. ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਮਿਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
3. ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਦਿਓ ਸੰਸਥਾਗਤ ਮਿਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੀਚੇ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2.10 ਪਰਮਾ ਦੇ ਲਾਭ (BENEFITS OF PERMA):

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਕਲਪਿਕ ਮਾਡਲ (ਪੀ) ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ (ਈ) ਰਿਸ਼ਤੇ (ਆਰ) ਅਰਥ (ਐਮ) ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਏ) ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾ ਮਾਡਲ ਚੰਗੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ

ਚਰਿੱਤਰ ਅਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਇਸ ਦੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੀ ਹੈ ਕੁਝ ਆਮ ਨਤੀਜੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ

- ਪਰਮਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਆਨੰਦ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਾਡਲ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- PERMA ਮਾਡਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਮਾਡਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਅਟੁੱਟ ਹਨ।
- ਇਸ ਮਾਡਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਛੋਟੀਆਂ ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਮਾਡਲ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲਾਭ ਅਰਥਪੂਰਨ ਉਤਪਾਦਕ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਅਤੇ ਮੌਕਾ ਹੈ।
- ਪਰਮਾ ਮਾਡਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਾਡਲ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੱਲ ਵੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਾਡਲ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਯੋਗ ਪਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਛੋਟੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ।

2.11 ਸਿੱਟਾ

ਚਰਿੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੇਵਲ ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਪੂਰਤੀ ਵੱਲ ਵੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਗਿਆਨ, ਹਿੰਮਤ, ਮਨੁੱਖਤਾ, ਨਿਆਂ, ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ। PERMA ਕੰਸਟਰਕਟ ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦੁਆਰਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਹਰੇਕ ਡੋਮੇਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ (ਪੀ), ਸਮੂਲੀਅਤ (ਈ), ਰਿਸ਼ਤੇ (ਆਰ), ਅਰਥ (ਐਮ), ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਏ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਾਡਲ ਹੈਡੋਨੀਆ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ) ਅਤੇ ਯੂਡਾਇਮੋਨੀਆ (ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ) ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ- 2

ਸਵੈ ਖੋਜ:

VIA ਇਨਵੈਂਟਰੀ ਆਫ ਸਟ੍ਰੈਂਥਸ (VIA-IS) ਇੱਕ ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਸਰਵੇਖਣ ਹੈ ਜੋ 18 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਜੋ 24 ਅੱਖਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। VIA-IS ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 45-ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। 10-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ, VIA ਇਨਵੈਂਟਰੀ ਆਫ ਸਟ੍ਰੈਂਥਸ ਫਾਰ ਯੂਥ (VIA-Youth) ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸਰਵੇਖਣ ਮੁਫਤ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ (www.authentic happiness.org ਜਾਂ www.via strengths.org)। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਟੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਦਸਤਖਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2.12 ਪੜਨਯੋਗ ਪੁਸਤਕਾਂ

- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of college and character*, 10(4).
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and*

classification (Vol. 1). Oxford University Press.

- Roncaglia, I. (2017). The role of wellbeing and wellness: A positive psychological model in supporting young people with ASCs. *Psychological Thought*, 10(1), 217-226.
- Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of wellbeing. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8(1), 10-23.
- Slavin, S. J., Schindler, D., Chibnall, J. T., Fendell, G., & Shoss, M. (2012). PERMA: A model for institutional leadership and culture change. *Academic Medicine*, 87(11), 1481.

2.13 ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪਰਮਾ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
2. ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪਰਮਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਬੈਚਲਰ ਆਫ਼ ਆਰਟਸ (ਲਿਬਰਲ ਆਰਟਸ)

ਸਮੈਸਟਰ-III

ਸਕਿਲ ਇਨਹਾਂਸਮੈਂਟ ਕੋਰਸ (ਸੈਕ): ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਯੂਨਿਟ-3: ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਸੰਰਚਨਾ

3.0 ਉਦੇਸ਼

3.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (INTRODUCTION)

3.2 ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ (WELL-BEING CATEGORIES)

3.3 ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪਹੁੰਚ (APPROACHES TO WELL BEING)

3.4 ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ (MEASURING WELL BEING)

3.5 ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ (VIEWS ON HAPPINESS)

3.6 ਹੇਡੋਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ (THE HEDONIC VIEW)

3.7 ਯੂਡੈਮੋਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ (THE EUDAIMONIC VIEW)

3.8 ਸਿੱਟਾ (CONCLUSION)

3.9 ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ (SUGGESTED READINGS)

3.10 ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਵਾਲ (QUESTIONS FOR PRACTICE)

ਕੀਵਰਡਸ: ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਹੇਡੋਨੀਆ, ਯੂਡੈਮੋਨੀਆ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (PWB), ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (SWB)

3.0 ਉਦੇਸ਼ (OBJECTIVES):

ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ:

- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭੀ, ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਤੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ

- ਹੋਡੇਨੀਆ ਅਤੇ ਯੂਡੋਮੇਨੀਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੇ
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇਗੇ
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇਗੇ
- ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝੋਗੇ

3.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (INTRODUCTION):

ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਮਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO, 2003) ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਜੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਮ ਤਣਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (WHO, 2004, ਪੰਨਾ 13)।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਤਲਬ-ਭਰਪੂਰ ਉਤਪਾਦਕਤਾ, ਸੁਖਰੀ ਹੋਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇੱਕ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜੋ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਫੇਕਸ ਅਤੇ ਧਿਆਨ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ, ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਹਾਰਤ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਆਮਕਰਨ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕੇਵਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਡਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਾਭ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਦਿਅਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਅਰਥਾਤ ਬਾਲਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਡੋਮੇਨ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕਮਾਤਰ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਹਤ, ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮਾਡਲ ਦੇ ਤਹਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੇਵਲ ਵਿਦਿਅਕ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਾਤਰਾਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਕੱਲੇਪਣ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਗਿਰਾਵਟ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

3.2 ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ (WELL-BEING CATEGORIES)

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਆਧਾਰਿਤ: ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ। ਦਿਸ਼ਾਮਾਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ, ਉੱਦੇਸ਼, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰਕ: ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਨੁਭਵ: ਅਨੁਭਵ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਪਲ-ਪਲ ਜਾਂ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ-

ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅਰਥਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ।

ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ: ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ, ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ , ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ, ਸੁਆਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ, ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ)।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਵਹਾਰ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਨੁਭਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਦੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (SUBJECTIVE WELL-BEING): ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਲੈਂਸ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਕੁੱਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਤਪਾਦ (GNP) ਜਾਂ ਕੁੱਲ ਘਰੇਲੂ ਉਤਪਾਦ (GDP) ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਸੂਚਕਾਂਕ (HDI) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਆਪਕ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ GDP ਅਤੇ GNP ਉਪਾਅ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (SWB) ਉਪਾਅ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੈਧ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਐਡ ਡੀਨਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਾਲਮਾਰਕ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਮਾਪ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੀਜਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਲਾਈ ਦੇ ਉਪਾਅ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਮਾਪ ਵਿੱਚ ਅਨਮੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਜਨਤਕ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਲਾਈ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਧਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਈ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 1971 ਤੋਂ, ਭੂਟਾਨ ਨੇ GDP ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁੱਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੁਸ਼ੀ (GNH) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ, ਪਦਾਰਥਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਮਾਰਕਰ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਭੂਟਾਨ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਤੀ ਨਵੀਂ

ਪਹੁੰਚ ਜੀਐਨਐਚ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਮਾਪਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀ, ਭੌਤਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ {ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੂਡ} ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ। ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਡੁਬੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਅਰਥ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮਕਾਲੀ ਮਾਡਲਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।



ਜਨਤਕ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਲਾਈ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਡੋਲਨ, ਲੇਯਾਰਡ ਅਤੇ ਮੈਟਕਾਫ ਨੇ SWB ਉਪਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਆਪਕ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕੀਤਾ:

(1) **ਮੁਲਾਂਕਣ** ਗਲੋਬਲ ਮੁਲਾਂਕਣ

(2) **ਅਨੁਭਵ- ਖੇਤਰ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ**

(3) **ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ- ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਅਰਥ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ**

ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ SWB ਉਪਾਅ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨੀਤੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਨੀਤੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਾਪੀ ਗਈ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਆਮਦਨ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਥਿਤੀ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ, ਸਿਹਤ, ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਆਰਥਿਕ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਭਲਾਈ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਦਰਾ ਇਨਾਮਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਬੂਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਦਰਾ ਦੋਵੇਂ ਕਾਰਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3.3 ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ (APPROACHES TO WELL BEING):

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਰਫ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਉਲਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਕਈ ਨਿਰਮਾਣਾਂ ਅਤੇ ਆਯਾਮਾਂ ਲਈ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਰਮਾਣ ਬਲਾਕ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ:

ਬ੍ਰੈਡਬਰਨ (Bradburn's) (1969) ਜਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ 'ਹੈਡੋਨਿਕ ਬੈਲੇਂਸ' ਮਾਡਲ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਉੱਚ ਅਨੁਪਾਤ ਦੁਆਰਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਡੀਨਰ (Diener's) (1984) ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਤ੍ਰਿਪੱਖੀ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ: ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਡੀਨਰ ਦਾ SWB ਮਾਡਲ ਦਾ ਤ੍ਰਿਪੱਖੀ ਮਾਡਲ ਬ੍ਰੈਡਬਰਨ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਫੋਕਸ ਨੂੰ ਉਸ ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬੋਧਾਤਮਕ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਜਾਂ ਆਦਰਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਾਈਫ (Ryff's) (1989) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਾਡਲ (PWB) ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੂਨਾਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਵਵਾਦੀ, ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੈ।

ਰਾਈਫ ਅਤੇ ਕੀਜ਼ (Ryff and Keyes) (1995) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਛੇ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ ਹਨ: ਸਵੈ-ਸਵੀਕਾਰਤਾ, ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਦੇਸ਼, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ।

ਕੁੰਜੀਆਂ (Keyes) (1998) ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਲਮੇਲ, ਏਕੀਕਰਣ, ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ, ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ। ਕੁੰਜੀਆਂ (1998) ਨੇ ਡੀਨਰ ਦੇ SWB ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ Ryff ਦੇ PWB ਮਾਪਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਪਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤੀਜੀ, ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ - ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (ਭਾਵੇਂ PWB ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਬਾਰੇ ਹੈ)

ਕਾਹਨੇਮਨ (Kahneman) (1999) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੁਸ਼ੀ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਕਿ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਕਿੰਨੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸਬੰਧਤ ਅਵਧੀ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਉਪਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰਿਆਨ ਅਤੇ ਡੇਸੀ (Ryan and Deci) (2001) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਹੇਡੋਨਿਕ ਅਤੇ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਡੋਮੇਨ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਡੋਨਿਕ ਡੋਮੇਨ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਡੋਮੇਨ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਭਲਾਈ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਪਟਨ (Compton) (2001) ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵੀ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਨਾ; Diener ਅਤੇ Ryff ਵਰਗੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ।

ਸੇਲਿਗਮੈਨ (Seligman) (2011) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪੰਜ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ, ਰੁਝੇਵੇਂ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਅਰਥ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਪਰਮਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ) ।

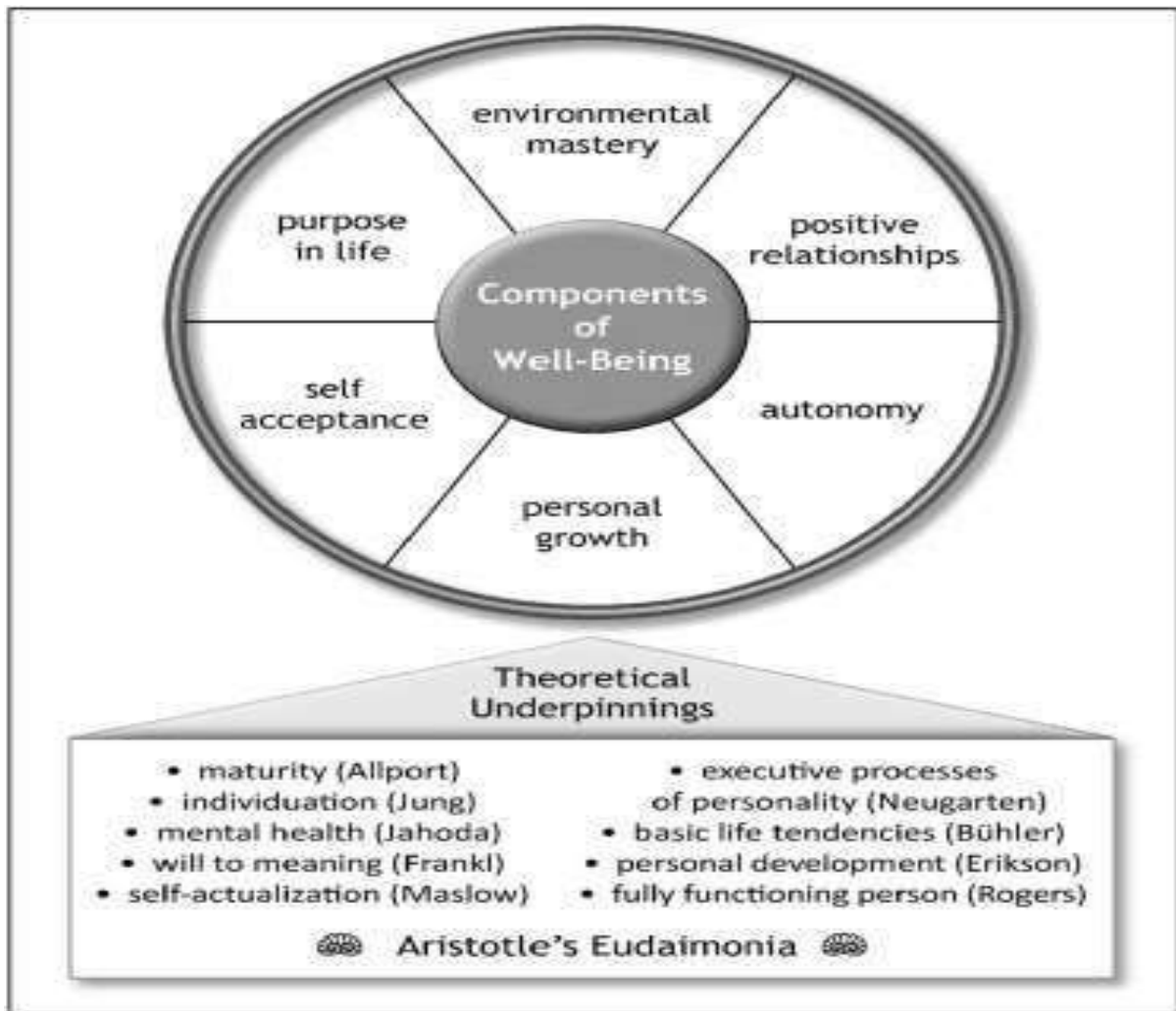
ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹਨ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਸਫਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੋਜ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਉਦੇਸ਼ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ-ਆਧਾਰਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ

ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ) । ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਲਹਿਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ "ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ" ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤਕਾਰਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕਈ ਡੋਮੇਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਪੱਖੀ ਉਸਾਰੀ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ Huppert and So (2013) ਨੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ 10 ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਆਪਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਹਨ, ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ 'ਤੰਦਰੁਸਤੀ' ਦੇ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ

'ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ', 'ਖੁਸ਼ੀ', ਜਾਂ 'ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ'।



<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883902617307899>

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਕਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਕਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲਪੋਰਟ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਵਜੋਂ, ਰੋਜਰਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ, ਮਾਸਲੋ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਸਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਜੰਗ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ।

3.4 ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ (MEASURING WELL-BEING)

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਉਪਾਅ ਵਿਹਾਰਕ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

– ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਾਪ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- a) ਵਿਅਕਤੀ, ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮਾਪ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਖਰਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੂਹ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।
- b) ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਸੂਚਕ ਡੇਟਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੂਚਕ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਣੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉਪਾਅ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਸਲ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪਹਿਲੂ) 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਪੈਮਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਹੈ।

ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਾਪਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

- ਆਕਸਫੋਰਡ ਹੈਪੀਨੇਸ ਇਨਵੈਂਟਰੀ ਆਰਗਾਇਲ ਐਂਡ ਹਿਲਸ, 2002।
- ਸਬਜੈਕਟਿਵ ਹੈਪੀਨੇਸ ਸਕੇਲ ਲਿਊਬੋਮੀਰਸਕੀ ਅਤੇ ਲੈਪਰ, 1999।

- ਹੈਪੀਨੈਸ ਸਕੇਲ ਪੀਟਰਸਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚ, 2003।
- ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਵਸਤੂ ਸੂਚੀ ਪੀਟਰਸਨ, 2005।
- ਲਾਈਫ ਸਕੇਲ ਡੀਨਰ, ਐਮੇਨਜ਼, ਲਾਰਸਨ ਅਤੇ ਗ੍ਰਿਫਿਨ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, 1985।
- PANAS (ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਨੁਸੂਚੀ) ਵਾਟਸਨ, ਕਲੇਕ, ਟੈਲੀਜਨ, 1988.
- ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਬੈਲੇਂਸ ਸਕੇਲ (ABS) ਬ੍ਰੈਡਬਮ, 1969।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਕੇਲ ਰਾਇਫ, 1995.
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਕੇਲ ਡੀਨਰ ਅਤੇ ਬਿਸਵਾਸ-ਡਾਈਨਰ, 2009।
- ਵਾਰਵਿਕ-ਐਡਿਨਬਰਗ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਕੇਲ (SWEMWBS) ਕਲਾਰਕ ਐਟ ਅਲ., 2011।
- ਫ੍ਰੀਡਮੈਨ ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ ਸਕੇਲ ਫ੍ਰੀਡਮੈਨ, 1992.

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ- 1

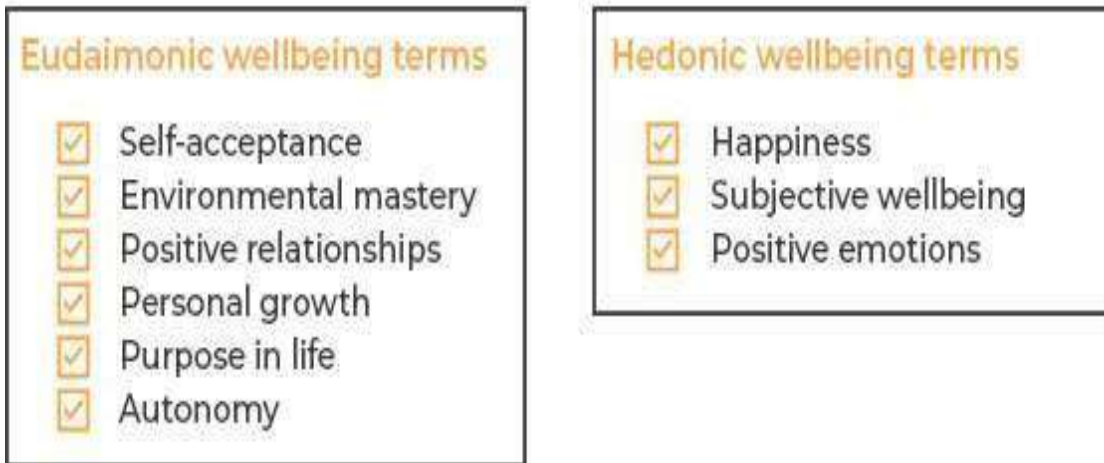
- 1) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ. ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- 2) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਪਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- 3) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

3.5 ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ (VIEWS ON HAPPINESS)

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ: ਹੇਡੋਨਿਕ ਖੁਸ਼ੀ, ਭਾਵ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਲੱਭਣ ਲਈ। ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹੇਡੋਨਿਕ ਜਾਂ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਹੈਡੋਨੀਆ ਅਤੇ ਯੂਡੇਮੋਨੀਆ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ, ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਡੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨੰਬਰ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣੇ ਅਨੁਭਵ ਬੁਰੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

<https://www.robertsoncooper.com/blog/what-is-psychological-wellbeing/>



ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਆਮ ਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਹੇਡੋਨਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਹੇਡੋਨਿਜ਼ਮ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੂਨਾਨੀਆਂ ਦੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਹੇਡੋਨਿਜ਼ਮ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਹੇਡੋਨਿਜ਼ਮ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਸੰਸਕਰਣ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3.6 ਹੇਡੋਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ (THE HEDONIC VIEW)

ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਹੇਡੋਨਿਕ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਸਦੀ ਈਸਾ ਪੂਰਵ ਦੇ ਇੱਕ ਯੂਨਾਨੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਰਿਸਟਿਪਸ ਨੇ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੁਹਾਵਣੇ ਪਲਾਂ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਹੇਡੋਨਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਕਈ ਹੋਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੌਬਸ ਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਡੀ ਮਨੁੱਖੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸਫਲ ਪਿੱਛਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਡੀਸੇਡ

ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਸੰਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤਮ ਟੀਚਾ ਹੈ।

ਹੇਡੋਨਿਜ਼ਮ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਜੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਤੰਗ ਫੇਕਸ ਤੋਂ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਹਿੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਫੇਕਸ ਤੱਕ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਕੋਲ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਡੋਨਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਆਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਆਤਮਪਰਕ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਬਨਾਮ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਭੌਤਿਕ ਹੇਡੋਨਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਮੁੱਲਵਾਨ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਡੋਨਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹੇਡੋਨਿਜ਼ਮ ਸ਼ਬਦ ਸੁਖ ਬਨਾਮ ਦਰਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ, ਮਨੁੱਖੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬਦਲ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਨਵੇਂ ਹੇਡੋਨਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (SWB) ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

SWB ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ।

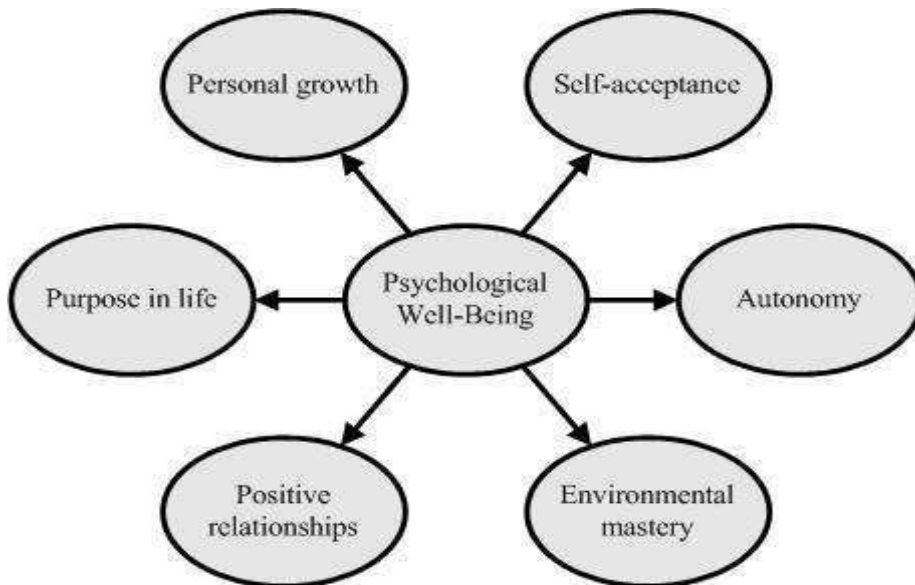
ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। SWB ਨੇ ਮਿਆਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਮਾਡਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸੂਚਕਾਂਕ ਵਜੋਂ ਰਾਜ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਹੇਡੋਨਿਜ਼ਮ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਮੁੱਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਖੁਸ਼ੀ ਬਨਾਮ ਦਰਦ 'ਤੇ ਹੇਡੋਨਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਫੇਕਸ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਹੇਡੋਨਿਜ਼ਮ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੇਡੋਨਿਜ਼ਮ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੈਤਿਕ ਜਾਂ ਨੈਤਿਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਸਮਾਜ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫਲਸਫੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ

ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਆਦਰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਨੈਤਿਕ ਹੇਡੋਨਿਜ਼ਮ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3.7 ਯੂਡੈਮੋਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ (EUDAIMONIC VIEW)

ਹੇਡੋਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਰਥਾਂ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਲਿਆਇਆ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੇਡੋਨਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੰਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ "ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਖੁਸ਼ੀ" ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਰਸਤੂ, ਅਸਲੀਲ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਸਲੀਲ ਆਦਰਸ਼ ਮੰਨਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੇਕੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ- ਭਾਵ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਰਨਾ ਯੋਗ ਹੈ।



<http://positivepsychology.org.uk/the-concept-of-eudaimonic-well-being/>

ਫਰੋਮ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਵੋਤਮ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (ਵਿਵਰੇ ਬੇਨੇ) ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ (ਇੱਛਾਵਾਂ) ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪਲ-ਪਲ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋੜਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਜੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੂਡੈਮੋਨੀਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ "ਤੰਦਰੁਸਤੀ"।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ। Eudaimonia ਸ਼ਬਦ ਕੀਮਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਨਤੀਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਧਾਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਚੇ ਸਵੈ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬੁਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਯੂਡਾਇਮੋਨੀਆ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁੱਝੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਇਸ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ (PE) ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਹੇਡੋਨਿਕ ਅਨੰਦ ਅਤੇ PE ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਸਨ। PE ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੁਹਾਵਣਾ ਅਨੰਦ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਬੰਧਿਤ ਸੀ। Ryff & Keyes ਨੇ - ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (SWB) ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (PWB) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ - "ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਲਈ ਯਤਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਸਲ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ" ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੀਡਬਲਯੂਬੀ ਦੇ ਮਾਪ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਪਹੁੰਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦੇ ਛੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ, ਸਵੈ-ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼, ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ। ਇਹ ਛੇ ਉਸਾਰੀਆਂ ਪੀਡਬਲਯੂਬੀ ਨੂੰ ਸਿਧਾਂਤਕ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3.8 ਸਿੱਟਾ (CONCLUSION)

ਕਈ ਤਫ਼ਤੀਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਵਰਤਾਰੇ ਵਜੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਡੋਨਿਕ ਅਤੇ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੇਡੋਨਿਕ ਅਤੇ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਫੇਕਸ ਖੇਤਰ ਓਵਰਲੈਪਿੰਗ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਰਥ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਹੈਡੋਨਿਕ ਅਤੇ ਯੂਡੀਮੋਨਿਕ ਸੂਚਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੇਵੇਂ ਹਨ।

ਹੇਡੋਨੀਆ ਅਤੇ ਯੂਡੀਮੋਨੀਆ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਅਰਥ ਅਨੁਭਵ, ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਸਵੈ-ਜੁੜੇਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਬਹੁਪੱਖੀ ਸੰਕਲਪ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈਡੋਨੀਆ ਅਤੇ ਯੂਡੀਮੋਨੀਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਹੈਡੋਨਿਕ ਤਜਰਬਿਆਂ, ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਤਜਰਬਿਆਂ, ਹੈਡੋਨਿਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ, ਅਤੇ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹੈਡੋਨਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ, ਅਨੰਦ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ, ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਅਰਥ, ਮੁੱਲ, ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕਤਾ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ, ਸਵੈ-ਬੋਧ, ਪਰਿਪੱਕਤਾ, ਉੱਤਮਤਾ, ਨੈਤਿਕਤਾ, ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੇਰੀਏਬਲ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮਾਨਸਿਕਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਅਮੂਰਤ ਅਤੇ ਵੱਡੇ-ਚਿੱਤਰ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੇਧਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ, ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕੀ ਇੱਕ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੂਡਾਇਮੋਨੀਆ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਡਿਗਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵੀ ਨੈਤਿਕ ਹੈ)। ਬਹੁਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਹੈਡੋਨੀਆ ਅਤੇ ਯੂਡੀਮੋਨੀਆ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੂਰਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੈਡੋਨਿਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ। ਇਸ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੈਡੋਨਿਕ ਅਤੇ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਵੇਰੀਏਬਲ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ- II

1. Eudaimonic ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਓ।
2. Hedonic ਅਤੇ Eudaimonic ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰੋ।
3. ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈਡੋਨਿਕ ਅਤੇ ਯੂਡਾਇਮੋਨਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਉੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

3.9 ਪੜਨਯੋਗ ਪਸਤਕਾਂ (SUGGESTED READINGS):

- Huta, V. (2016). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. *The Routledge handbook of media use and well-being*, 32-51.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8(1), 10-23.
- Kun, Á., Balogh, P., & Krasz, K. G. (2017). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56-63.

3.10 ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS FOR PRACTICE)

1. Eudaimonic ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਓ।
2. Hedonic ਅਤੇ Eudaimonic ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰੋ।

ਬੈਚਲਰ ਆਫ਼ ਆਰਟਸ (ਲਿਬਰਲ ਆਰਟਸ)

ਸਮੈਸਟਰ-III

ਸਕਿਲ ਇਨਹਾਂਸਮੈਂਟ ਕੋਰਸ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਯੂਨਿਟ-4: ਖੁਸ਼ੀ: ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ (HAPPINESS: PHYSIOLOGICAL PERSPECTIVES)

ਸੰਰਚਨਾ

4.0 ਉਦੇਸ਼ (OBJECTIVES)

4.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (INTRODUCTION)

4.2 ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰ (THREE LEVELS OF HAPPINESS)

4.3 ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ (PHYSIOLOGY OF HAPPINESS)

4.4 ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ (PHYSIOLOGICAL PROCESSES)

4.5 ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੈਮਿਸਟਰੀ (CHEMISTRY OF HAPPINESS)

4.6 ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਦੋ-ਦਿਸ਼ਾਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ (BI-DIRECTIONAL RELATIONSHIPS OF HAPPINESS)

4.7 ਸਿੱਟਾ (CONCLUSION)

4.8 ਪੜਨਯੋਗ ਪੁਸਤਕਾਂ (SUGGESTED READINGS)

4.9 ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS FOR PRACTICE)

ਕੀਵਰਡਸ: ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਰੋਤ, ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ

4.0 ਉਦੇਸ਼ (OBJECTIVES): ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮੂਲ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝੇਗਾ

- ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ
- ਨਿਊਰੋ-ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋ-ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ ਦੀ ਧਾਰਨਾ; ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ।

4.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (INTRODUCTION): ਖੁਸ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੀਬਰ ਅਨੰਦ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸੁਹਾਵਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀ ਭਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਚੂੰਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਅਮੂਰਤ ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜੇਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਦਰ ਵਜੋਂ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਅਨੁਭਵ (ਮੂਡ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ) ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਮਾਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੋਨਜਾ ਲਿਊਬੋਮਿਰਸਕੀ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਪਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਯੂਡੈਮੋਨੀਆ ਦੇ ਉਪਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

4.2 ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰ (THREE LEVELS OF HAPPINESS)

1. **ਪੱਧਰ ਇੱਕ:** ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਵਰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾ ਇਸ ਲਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਇੱਛਤ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਮਾਨਤਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਪਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. **ਪੱਧਰ ਦੋ:** ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ

ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ 'ਤੇ, ਸੰਤੁਲਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇਹ ਪੱਧਰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਖੇਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. **ਪੱਧਰ ਤਿੰਨ:** ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਅਰਸਤੂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਦੁਆਰਾ 'ਯੂਡਾਇਮੋਨੀਆ' ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ 1950 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਨਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਖੁਸ਼ੀ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵਰਣਨ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ 'ਸਮੁੱਚੇ' ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਅੱਗੇ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ-ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪਹਿਲੂ (ਹੇਡੋਨਿਕ ਪੱਧਰ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੇਧਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂ (ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਡੋਨਿਕ ਪੱਧਰ ਉਹ ਡਿਗਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਸੁਹਾਵਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਉਹ ਡਿਗਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ, ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਕਈ ਥਿਊਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਸੇਲਿਗਮੈਨ (2002) ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4.3 ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ (PHYSIOLOGY OF HAPPINESS)

ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਨਿਉਰੋ ਵਿਗਿਆਨ

ਪਿਛਲੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ ਕਿ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੀ ਨਿਊਰੋਕੈਮਿਸਟਰੀ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀ ਕੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਲੜੀ ਵਾਸਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਲੋਕੀ ਅਤੇ ਰਸਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਾਜਬ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਘੱਟ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੋਗ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ (LeDoux & Armony, 1999), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਊਰੋਕੈਮਿਸਟਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ, ਚੰਗੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਯਥਾਰਥਵਾਦ, ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਪਰਤਾਵੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ, ਹਿੰਮਤ, ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਲਚਕਦਾਰ ਸੋਚ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜੀਨ-ਵਾਤਾਵਰਣ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਰੋਤ ਪੇਜ਼ਿਟਿਵ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਰਥ ਵਜੋਂ। Tanzer ਅਤੇ Weyandt, 2019 ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਆਧਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਮੈਟਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਇੱਥੇ 14 ਦਿਮਾਗੀ ਖੇਤਰ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਟੈਲੀਨਸੇਫੈਲੋਨ, ਡਾਈਸਫੈਲੋਨ, ਅਤੇ ਮੇਟੈਸਫੈਲੋਨ ਦੇ ਢਾਂਚੇ। ਖਾਸ ਦਿਮਾਗੀ ਖੇਤਰ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕਲੇਸਟ੍ਰਮ, ਇਨਸੁਲਾ, ਬੇਸਲ ਗੈਂਗਲੀਆ, ਥੈਲਮਸ, ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ, ਫਰੰਟਲ ਜਾਇਰਸ, ਅਤੇ ਟੈਂਪੋਰਲ ਗਾਇਰਸ। ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਐਮੀਗਡਾਲਾ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਪਦੀ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜੋ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਕਲਾਸਟ੍ਰਮ ਅਤੇ ਥੈਲਮਸ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਪੂਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਿਗਨਲਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (Crick and Koch 2005)। ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਕਸਰ ਸਰਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਨ। ਇਸ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀਆਂ ਨਿਊਰਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦੇ (2002) ਸਿਧਾਂਤ ਦੁਆਰਾ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਰੁਝਾਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੋਟਾਈਪ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਲੋਕ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੈਸੇਵੀ ਕਰਨਾ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਊਰਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ

ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸੁਹਾਵਣਾ ਆਨੰਦ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਇਸ ਰੂਪ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਇੱਕ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ; ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਮਸਤੀ ਕਰਨਾ। ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵੱਲ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੇਸਲ ਗੈਂਗਲੀਆ ਅਤੇ ਫਰੰਟਲ ਗਾਇਰਸ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਅਤੇ ਪੈਰੀਟਲ ਲੇਬਿਊਲ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਘਟੀ ਸੀ। ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਇੱਕ ਕੈਟੇਕੋਲਾਮਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਵੈਂਟ੍ਰਲ ਸੈਗਮੈਂਟਲ ਖੇਤਰ (ਰੋਸੇਂਜਵੀਗ ਐਟ ਅਲ. 1996) ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਵੇਮਸ (2014) ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਸਰਸ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਕੋਝਾ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੰਦ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਇਨਸੁਲਾ ਅਤੇ ਐਮੀਗਡਾਲਾ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਪਾਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਫਿਊਸੀਫਾਰਮ ਗਾਇਰਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਨਿਊਰਲ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਫੁਸੀਫਾਰਮ ਗਾਇਰਸ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਨੁਭਵ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਬੇਸਲ ਗੈਂਗਲੀਆ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਊਰਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ

ਰੁਝੇਵਾਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ Csikszentmihalyi (1990) ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ; ਇਸ ਨੂੰ ਫੋਕਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਮਾਂ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਾਰੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਾਰੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੁਆਰਾ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬੇਧਾਤਮਕ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਰੰਟਲ ਗਾਇਰਸ ਅਤੇ ਐਂਰਬਿਟਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਨੂੰ ਬੇਧਾਤਮਕ ਫੋਕਸ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੈਮੋਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (Gluck et al. 2016)। ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਓਵਰਲੈਪਿੰਗ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਾ ਅਤੇ ਐਮੀਗਡਾਲਾ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਿੰਗੁਲੇਟ

ਕਾਰਟੈਕਸ ਦੀ ਅਨੁਪਾਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੈਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਣਾ। ਦਿਮਾਗੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਟੀ ਹੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜੋ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਫਿੱਟ ਹੈ। ਕੁੜਮਾਈ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੌਰਾਨ ਡੋਰਸਲ ਰੈਫੇ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਡਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੈਟਵਰਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੋਧਾਤਮਕ ਫੇਕਸ ਅਤੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਰਥ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ

ਅਰਥ ਨੂੰ ਸਵੈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਸੂਪ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸਵੈਸੇਵੀ ਹੈ। ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਸਵੈਇੱਛੁਕ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਫਲਦਾਇਕ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤਕ, ਭਾਵ ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਾ ਵਿੱਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ। ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੀ ਸੀਟ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਨੇ ਅਮੂਰਤ ਵਰਤਾਰੇ ਵਜੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸੈਸਿੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਬੋਧਾਤਮਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਇੱਕ ਆਮ ਫੰਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾ।

4.4 ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ (PHYSIOLOGICAL PROCESSES)

ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਆਯਾਮਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਇੰਡੋਜੈਨਿਕ ਕਾਰਕ (ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ, ਬੌਧਿਕ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਉਪ-ਕਾਰਕ) ਅਤੇ ਐਕਸੋਜੈਨਿਕ ਕਾਰਕ (ਵਿਵਹਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਆਰਥਿਕ, ਭੂਗੋਲਿਕ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਹਜ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਉਪ-ਕਾਰਕ)। ਸਾਰੇ ਇੰਡੋਜੈਨਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਉਪ-ਕਾਰਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

2. ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧਤ ਹਨ

ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀਆਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀਆਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ।

ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਖੇਤਰ	ਅਨੰਦ	ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ	ਭਾਵ	ਕੁੱਲ
ਬੇਸਲਗੰਗਲੀਆ	26	8	6	40
Prefrontalcortex	8	12	18	38
ਟੈਂਪੋਰਲਗਾਇਰਸ	13	11	12	36
ਸਿੰਗੁਲੇਟ ਕਾਰਟੈਕਸ	18	11	5	34
ਫਰੰਟਲਗਾਇਰਸ	13	12	5	30
ਇਨਸੁਲਾ	10	5	10	25
ਐਮੀਗਡਾਲਾ	8	5	3	16
ਥੈਲੇਮਸ	8	5	1	14
ਔਰਬਿਟਫ੍ਰੋਂਟਲਕੋਰਟੈਕਸ	6	5	2	13
ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ	4	6	1	11
ਸੇਰੇਬੈਲਮ	2	5	3	10
ਪੈਰੀਟੈਲੇਬੂਲ	2	7	1	10
ਪੋਸਟ ਸੈਂਟਰਲਗਾਇਰਸ	4	2	1	7
Fusiform gyrus	5	0	1	6
ਜੰਕਸ਼ਨ	1	3	2	6
ਕੁਨੀਅਸ	2	1	2	5
ਓਸੀਪੀਟਲਗਾਇਰਸ	0	2	3	5
ਪ੍ਰੀਸੈਂਟਰਲਗਾਇਰਸ	1	1	2	4

ਲਿੰਗੁਅਲਗਾਇਰਸ	2	1	0	3
ਪੂਰਕ	2	1	0	3
ਸੁਪਰਮਾਰਜਿਨਲਗੀਰਸ	2	0	1	3
ਕੈਲਕਰੀਨ v	1	0	1	2
ਐਂਟੋਰਹਿਨਾਲਕੋਰਟੈਕਸ	1	0	1	2
ਹਾਇਪੋਥੈਲਮਸ	2	0	0	2
ਕੋਣੀ ਗੈਰੀ	0	1	0	1
ਡੋਰਸਲ ਰੇਫੇਨਿਊਕਲੀਅਸ	0	1	0	1
geniculate	0	0	1	1
ਪੇਰੀਏਕਿਊਡੈਕਟਲ ਸਲੇਟੀ	0	0	1	1
ਪੋਸ	0	0	1	1
Retrosplenial cortex	0	1	0	1
ਸੱਜਾ ਗੋਲਾ	0	1	0	1
ਵੈਂਟ੍ਰਲ ਟੈਗਮੈਂਟਲ	1	0	0	1
ਕੁੱਲ	142	106	85	341

ਸਰੋਤ: ਇਮੇਜਿੰਗ ਹੈਪੀਨੈਸ: ਮੈਟਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ

ਨਿਊਰੋਲੋਜੀ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਇਮੇਜਿੰਗ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਐਂਰਬਿਟਫੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਅਤੇ ਡੋਰਸਲ ਸਟ੍ਰਾਈਟਮ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਰਾਡਾਈਮ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪ੍ਰੀਫੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੈਂਟ੍ਰਲ ਟੈਗਮੈਂਟਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਡੋਪਾਮਿਨਰਜਿਕ ਮਾਰਗਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਕੇਂਦਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਨਿਊਰਲ ਸਰਕਟ ਜੋ ਇਨਾਮ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਚੋਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਨਿਊਰੋਪੈਪਟਾਈਡਸ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ

ਮੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਸੰਚਾਰਕ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਦੀ ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਵਿਵਹਾਰਵਾਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਕੱਟੜ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਸਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਾਂਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵ ਵਜੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕੁਝ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਖੋਜਾਂ ਪਿਆਰ ਦੇ ਬਾਇਓਮਾਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਰੋਪੋਪਟਾਈਡ ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ, ਯੋਨੀ ਤੰਤੂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ, ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਨਿਊਰੋਨਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਨਟੀਰੀਅਰ ਸਿੰਗੂਲੇਟ ਕੋਰਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂਤਰ ਵਿੱਚ ਇਨਾਮ ਸਰਕਟ ਵਿੱਚ ਡੋਪਾਮਿਨਰਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿਊਰੋਇਮੇਜਿੰਗ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਫਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਅਤੇ ਐਂਟੀਰੀਅਰ ਸਿੰਗੂਲੇਟ ਕਾਰਟੈਕਸ ਵਿੱਚ

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ - 1

- 1) ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹਨ?
- 2) ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ।
- 3) ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਵਰਤਾਰਾ ਵੀ ਹੈ। ਦਸੋ

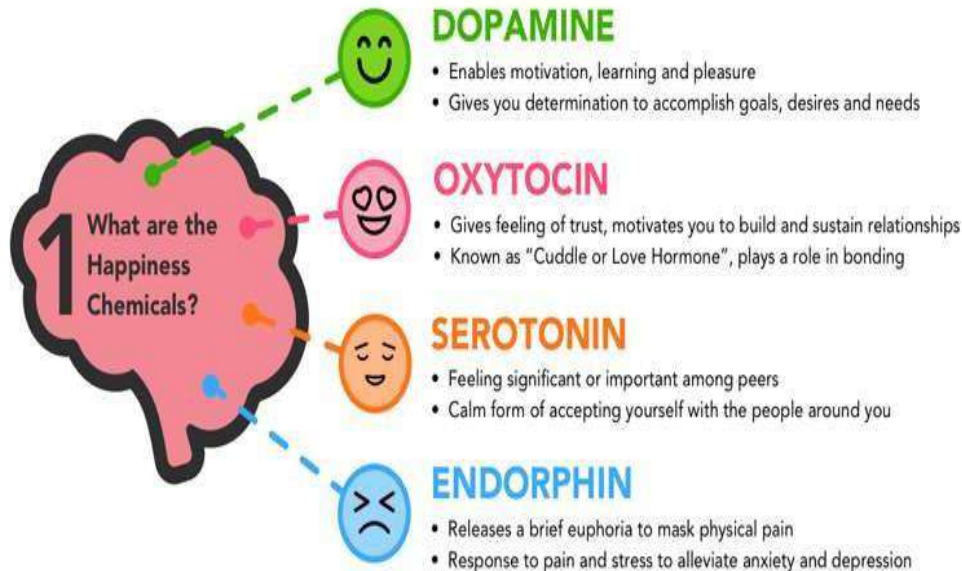
ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਨ

4.5 ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੈਮਿਸਟਰੀ (CHEMISTRY OF HAPPINESS)

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਰਿਸਾਅ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

GET YOUR DAILY D.O.S.E. OF HAPPINESS

How to get your daily DOSE of happiness chemicals



<https://www.mindmypeelings.com/blog/daily-dose-of-happiness-chemicals>

ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਇੱਕ 'ਨਿਊਰੋ-ਕੈਮੀਕਲ ਘਟਨਾ' ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ਤਰਾ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਐਂਡਰੇਨਾਲੀਨ ਅਤੇ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਕਸ ਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਤਿੱਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭੱਜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਡੋਪਾਮਾਈਨ 'ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਰਸਾਇਣ' ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਉਰਜਾਵਾਨ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ 'ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ' ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਫੀਮ ਹਨ। ਉਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸਦੇ ਹੋ, ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਬੰਧਨ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬਣਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ

ਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

How Deficiency Affects You

- procrastination
- low self-esteem
- lack of motivation
- low energy or fatigue
- inability to focus
- feeling anxious
- feeling hopeless
- mood swings

- feeling lonely
- stressed
- lack of motivation
- low energy or fatigue
- disconnect of relationships
- feeling anxious
- insomnia

- low self-esteem
- overly sensitive
- anxiety/panic attacks
- mood swings
- feeling hopeless
- social phobia
- obsession/compulsion
- insomnia

- anxiety
- depression
- mood swings
- aches and pains
- insomnia
- impulsive behaviour



How to Increase Happiness Levels

- meditate
- daily to do list
- long term goals
- food rich in L-Tyrosine
- exercise regularly
- create something: writing, music or art

- physical touch
- socializing
- massage
- acupuncture
- listening to music
- exercise
- cold shower
- meditate

- exercise
- cold showers
- sunlight
- massage

- laughter/crying
- creating music/art
- eat dark chocolate
- eat spicy foods
- exercise/stretching
- massage
- meditate

<https://www.mindmypeelings.com/blog/daily-dose-of-happiness-chemicals>

ਆਕਸੀਟੋਸੀਨ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਬੰਧਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4.6. ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਦੋ-ਦਿਸ਼ਾਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ (BI-DIRECTIONAL RELATIONSHIPS OF HAPPINESS)

ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪਲ-ਪਲ ਵਿਚਾਰ-ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਲ-ਪਲ ਵਿਚਾਰ-ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸਤਾਰ ਸਥਾਈ ਨਿੱਜੀ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ

ਹੈ, ਜੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾ, ਬੇਧ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਖੇਤਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੇ-ਦਿਸ਼ਾਵੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:



1. **ਲੰਬੀ ਉਮਰ:** ਲੰਬਕਾਰੀ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੰਬਕਾਰੀ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਕੌਣ ਜੀਉਂਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਕੌਣ ਮਰਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰਜਾਤਮਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਦਿਖਾਈ ਸੀ। ਉਮਰ, ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਾਖੁਸ਼ ਹਮਰੁਤਬਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਗੁਣਾ ਬਚਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ।
2. **ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਸਰਤ:** ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਆਰਜੀਲ, 2001; ਸਰਾਫਿਨੋ, 2002)। ਕਸਰਤ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਰਗੇ ਐਂਡੋਰਫਿਨ, ਮੇਰਫਿਨ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਸਵੈ-ਸੰਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਵੀ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।
3. **ਕੰਮ:** ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦੇ-ਦਿਸ਼ਾਵੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੋਕ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਗੈਰ-ਕੁਸ਼ਲ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ (ਆਰਜੀਲ, 2001)। ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਗਭਗ $r=0.4$ (Diener et al., 1999) 'ਤੇ ਮੱਧਮ

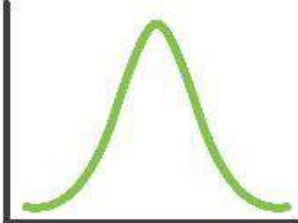
ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਮ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਦਾ ਇੱਕ <https://static1.squarespace.com/static/5cb61b1e29f2cc34d16e2bd6/t/6022ed9c37af8c> 675

OVERSTIMULATION OF HAPPINESS

Prevent overstimulation and increase the effects of happiness chemicals

“ Too much of a good thing is a bad thing

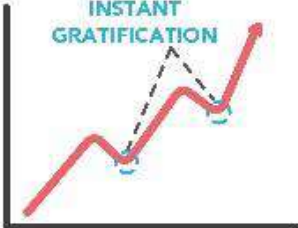

➔




NORMAL
A short spike of happiness effects with a quick drop back to a normal state after the experience is over.

OVERSTIMULATION LEADS TO:

- desensitization of happiness effects
- tolerance to the amount you receive
- addiction towards the activity



SUPERNORMAL STIMULI
You're continually feeding yourself overstimulating activities and not allowing levels to drop to a normal state.

COMMON OVERSTIMULATING ACTIVITIES:

- scrolling through social media
- always eating fast food
- binge-watching a tv show all weekend

Prevent Overstimulation
Allow levels of happiness chemicals to drop to a normal level to help maintain sensitization.

- 1** Limiting Your Use by Stopping After Some Time
- 2** Limiting the Frequency of Use
- 3** Not Using it Like a Drug
- 4** Not Using it as an Escape Mechanism

Increase Happiness Receptors
Overstimulation causes receptors to be destroyed, which leads to desensitization.

- 1** Abstaining from Overstimulating Activities
- 2** High-Intensity Interval Training
- 3** Digital Detox
- 4** Cold Showers or Ice Baths

[431ad0d/1612901799362/overstimulation-happiness-infographic.pdf](https://static1.squarespace.com/static/5cb61b1e29f2cc34d16e2bd6/t/6022ed9c37af8c)

ਸਰਵੋਤਮ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ, ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਮਕਸਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।

ਹਾਲੀਆ ਵਿਕਾਸ

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ ਲੋਕ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਿਕਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਨਾਖੁਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਊਰੋਟਿਕਸ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਟੈਚਮੈਂਟ, ਆਸ਼ਾਵਾਦ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਿਕਾਣੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਰੋਲ ਮਾਡਲਿੰਗ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਵਜੋਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (Lyubomirsky), ਫਿਰ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਰੋਜ਼ਨਜ਼ਵੇਗ ਆਦਿ)। ਇਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਆਧਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕੋਰਟੇਕਸ- ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਮੇਜਿੰਗ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਗਲਕ ਐਟ ਅਲ)। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਪਾ-ਵਿਰੋਧੀ ਨਿਰੀਖਣ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪਰਿਕਲਪਨਾ ਦੇ ਗਠਨ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਸਮਰੂਪਤਾ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਪਰੇ ਉਮਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੋਵਰੀਏਟ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ।

Schreuders et al. ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਾਮਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ। ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਨਾਮਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਐਕੰਬੈਂਸ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਨਾਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ-ਅਤੇ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਐਕੰਬੈਂਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮੀ-ਅੱਲੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ, ਦੋਵੇਂ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਾਲਗਤਾ ਵਿੱਚ ਘਟਦੇ ਗਏ। ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਉਮਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤਿੰਨ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕੋ ਨਿਊਰਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰ ਸਨ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਖਾਸ ਰੂਪਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਨਤੀਜੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਖੇਤਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਵਿਵਹਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਵਸਥਾ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸਨੂੰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4.7. ਸਿੱਟਾ (CONCLUSION)

ਖੁਸ਼ੀ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਰਥਾਤ ਖੁਸ਼ੀ, ਰੁਝੇਵੇਂ ਅਤੇ ਅਰਥ ਵਜੋਂ। ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਊਰਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਅਧਾਰ 14 ਦਿਮਾਗੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਨੰਦ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਇਨਸੁਲਾ ਅਤੇ ਐਮੀਗਡਾਲਾ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਪਾਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੈਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਣਾ। "ਅਰਥ" ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਾ ਵਿੱਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਖੇਤਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਵਿਵਹਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਵਸਥਾ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸਨੂੰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ- 2

- 1) ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਦੋ-ਦਿਸ਼ਾਵੀ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਵਿਸਤਾਰ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- 2) ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- 3) ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

4.8. ਪੜਨਯੋਗ ਪਸਤਕਾਂ (SUGGESTED READINGS)

- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Tanzer, J. R., & Weyandt, L. (2019). Imaging Happiness: Meta-Analysis and Review. *Journal of Happiness Studies*, 1-42.
- Bae, Y. (2014). Synchronization of dynamical happiness model. *International Journal of Fuzzy Logic and Intelligent Systems*, 14(2), 91-97.

4.9. ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS FOR PRACTICE)

1. ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸਮਝਾਓ।
2. ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਬੈਚਲਰ ਆਫ਼ ਆਰਟਸ (ਲਿਬਰਲ ਆਰਟਸ)

ਸਮੈਸਟਰ-III

ਸਕਿਲ ਇਨਹਾਂਸਮੈਂਟ ਕੋਰਸ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਯੂਨਿਟ-5: ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਰਥ (PSYCHOLOGICAL MEANING OF HAPPINESS)

ਸੰਰਚਨਾ

5.0 ਉਦੇਸ਼ (OBJECTIVES)

5.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (INTRODUCTION)

5.2 'ਖੁਸ਼ੀ' ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (FIVE DIFFERENT SENSES OF 'HAPPINESS')

5.3 ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF HAPPINESS)

5.4 ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ (BUILDING HAPPINESS)

5.5 ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ (STRATEGIES FOR ENHANCING HAPPINESS)

5.6 ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ (METHODS USING GOALS AND ACTIONS TOWARDS HAPPINESS)

5.7 ਨੀਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ (IMPLICATIONS FOR POLICY)

5.8 ਸਿੱਟਾ (CONCLUSION)

5.9 ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਪੁਸਤਕਾਂ (SUGGESTED READINGS)

5.10 ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS FOR PRACTICE)

ਕੀਵਰਡ: ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ, ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਸਿੱਖਿਆ।

5.0 ਉਦੇਸ਼ (OBJECTIVES): ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਮੰਨੇਰੰਜਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੇਗਾ
- ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰੇਗਾ

- ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੇਗਾ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇਗਾ।
- ਉਸਾਰੂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਨਿੱਜੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗਾ।
- ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰੇਗਾ।
- ਇਹ ਸਮਝੇਗਾ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਡੋਮੇਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ।

5.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (INTRODUCTION):

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਜੋਂ ਉਭਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਅਰਥਹੀਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪੈਥੋਲੋਜੀ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫੋਕਸ ਨੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਦਬਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਮੀਦ, ਸਿਆਣਪ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ, ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੋਚ, ਹਿੰਮਤ, ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਅਤੇ ਲਗਨ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪਾਂਤਰਣ ਵਜੋਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਇੱਕ ਫੋਕਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੁੱਦੇ ਜੋ ਇਹ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਨ ਕਿ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬੁੱਧੀ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਕਿਵੇਂ ਫਲਦੀ ਹੈ। ਯਤਨ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ੀ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਮੰਨੇਰੰਜਨ: ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਮੰਨੇਰੰਜਨ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਨੰਦ ਜਾਂ ਮੰਨੇਰੰਜਨ ਵਜੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜੋ ਅਨੰਦਮਈ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਅਨੰਦਮਈ ਹਨ। ਅਨੰਦ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਭੁੱਖ, ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮੰਨੇਰੰਜਨ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਮ ਸੰਤੁਲਨ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਤਮਤਾ ਵੱਲ

ਆਮ ਤੋਂ ਪਰੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੌੜ, ਇੱਕ ਗੀਤ, ਚੈਰਿਟੀ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੰਨੇਰੰਜਨ ਵਿਕਾਸ-ਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਨੰਦ ਇੱਕ ਪਲ ਦੀ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਚਰਿੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ 'ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਖੁਸ਼ੀ' ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਵੱਈਆ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਸੇਲਿਗਮੈਨ, 2006 ਅਤੇ 2007)। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਪਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਮਾਣ ਆਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼।

5.2 'ਖੁਸ਼ੀ' ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (FIVE DIFFERENT SENSES OF 'HAPPINESS'):

ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਦੋਵੇਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਰਤਾਰੇ ਹੈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਰਚਨਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

[1] **ਖੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ:** ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਸਤੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਰਵੱਈਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਬੇਧਿਕ ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਖੁਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ..

[2] **ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ:** ਇਕ ਹੋਰ ਅਰਥ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮਤਲਬ 'ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪਲ ਦੇ ਮੂਡ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਲੌਕਿਕ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਿਆਦ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਪਰੀਤ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਬਸ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉਦਾਸ। ਟੀ "ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ" ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, "ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼" ਦੇ ਉਲਟ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਵਸਤੂ ਹੋਵੇ।

ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਨੈਕਰੀ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ, ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, ਪਰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਾਗ

ਕੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਰਫ ਵਾਧੂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 'ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ' ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ (ਲਿਊਬੋਮੀਰਸਕੀ, ਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡੀਨਰ, 2005)।

[3] **ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸੁਭਾਅ:** ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਤੀਜੀ ਭਾਵਨਾ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸੁਭਾਅ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ। 'ਖੁਸ਼ ਸੁਭਾਅ' ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਲਟ

ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ "ਖੁਸ਼ ਸੁਭਾਅ" ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸੁਭਾਅ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇੱਥੇ ਮਾਮੂਲੀ ਝਟਕੇ ਛੋਟੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸੁਭਾਅ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਦੁੱਖ-ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਝੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ 'ਕਰੋਨਿਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ' ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ (ਲਿਊਬੋਮੀਰਸਕੀ, ਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡੀਨਰ, 2005)। ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਸੰਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੱਖਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਮੂਡ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਘੱਟ ਅਤੇ (ਜਾਂ) ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

[4] **ਇੱਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼:** ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼ - ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਵਸਤੂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਖੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ"। ਫਿਰ ਵੀ ਵਸਤੂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ "ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼ ਹੈ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖਣਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਭਾਵ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਮੀਦਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਇਹ ਮਾਪਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਅਰਥ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਵਿਅਕਤੀਪਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ (ਵੀਨਹੋਵਨ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਤੀਜੀਆਂ ਅਤੇ ਚੌਥੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਾਰਕਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ : ਤੀਜਾ ਅਰਥ ਕਿਸੇ ਪਾਤਰ ਦੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਚੌਥਾ ਅਰਥ ਕਿਸੇ ਪਾਤਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਬੌਧਿਕ ਨਿਰਣੇ ਵਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ

ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[5] **ਆਦਰਸ਼ ਖੁਸ਼ੀ:** ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਦਰਸ਼ ਖੁਸ਼ੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਬੇਧਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਜੀਵਨ ਵੀ ਅਰਥਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਹੈ।

5.3 ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF HAPPINESS)

ਅਮੂਰਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮੁੱਲਵਾਨ ਅਮੂਰਤ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਹੈ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਪਿਆਰ, ਹਿੰਮਤ ਸੰਚਾਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਦਾਨ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਵਜ਼ਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦਾ 'ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਆਸ਼ਾਵਾਦ' 'ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਬੇਬਸੀ' ਅਤੇ 'ਵਿਆਖਿਆਤਮਕ ਸ਼ੈਲੀ' (ਸੇਲੀਗਮੈਨ, 2006) ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੰਦਰਭ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਬੇਵਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਿਸਮਤਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਵਿਆਖਿਆਤਮਕ ਸ਼ੈਲੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਦਤਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋ।

WHY PEOPLE BECOME UNHAPPY

by Anna Vital



set expectations unrealistically high



think they are special but can't explain why



measure happiness in the wrong units



get used to what they have and want more (hedonic adaptation)



confuse not being bad with being good



try to find meaning in being unhappy



hope that other people will make them happy



desire happiness less than fear of disappointment



find commiserators



believe happiness is a selfish pursuit



think that misery follows happiness



don't see the impact of their work



<https://twitter.com/KenHMikkelsen/status/644474392735547393>

ਸਿੱਖੀ ਗਈ ਬੇਬਸੀ, ਇੱਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਵਿਆਖਿਆਤਮਕ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਮਾੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਦਤਨ ਤਰੀਕਾ ਜੋ ਹਾਰਨਵਾਦੀ, ਸਵੈ-ਦੇਸ਼ੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਲਾਚਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਖਿਆਤਮਕ ਸ਼ੈਲੀ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀ ਗਈ ਸੋਚ ਦੀ ਇੱਕ ਆਦਤ ਹੈ ਅਤੇ 'ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀਮਤੀ ਅਤੇ ਲਾਇਕ ਹੋ, ਜਾਂ ਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ'। ਵਿਆਖਿਆਤਮਕ ਸ਼ੈਲੀ 'ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋ ਜਾਂ

HOW TO OVERCOME LEARNED HELPLESSNESS

Learned helplessness (in people) is a phenomenon in which someone has been conditioned to anticipate discomfort in some way without having a way to avoid it or make it stop. After enough conditioning, the person will stop any attempts to avoid the pain, even if they see an opportunity to escape.

A STEP-BY-STEP PLAN

1. Recognize and accept your learned awareness and get to the root of it.
2. Identify your limiting beliefs. Reframe them in a positive, optimistic light.
3. Watch your self-talk. How do you talk to and about yourself? Change negative self-talk into positive.
4. Improve your self-awareness through journaling.
5. Set SMART goals.
6. Change your environment in a way that helps you achieve your goals.
7. Take one small action every day.
8. Celebrate small wins and important milestones.
9. Learn and implement self-care.

DEVELOPGOODHABITS.COM

ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ।

https://in.pinterest.com/pin/ARDTbbUwXq_xCW8quVa9zjYzWfySefdCbigJySH4i3sEMfLrXB_YAKSGw5Epvjhb_Qx9Ana-FfqPRp3f3URPxrLHM/

ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਬੇਬਸੀ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਘਾਟ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ 'ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦ' ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਲਈ, 'ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀਆਂ' ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣਗੀਆਂ, ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ 'ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦ ਵੱਲ ਰੁਝਾਨ', ਸਿਰਫ 'ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ' ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਸ਼ੈਲੀ ਜਾਂ ਸਿੱਖੀ ਬੇਬਸੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਹੁਨਰ ਵਾਂਗ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ, ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲਗਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਹਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਆਖਿਆਤਮਕ ਸ਼ੈਲੀ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਵੱਲ ਮੁੜਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਵਿਆਖਿਆਤਮਕ ਸ਼ੈਲੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਿਰਜਦੇ ਹਨ।

ਡੇਵਿਡ ਮਾਇਰਸ (2000) ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਮਾਇਰਸ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੀਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਮੀਰੀ ਦੀ ਹੱਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਉਹ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

ਮਾਇਰਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਨੈਤਿਕ-ਨਿਰਪੱਖ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਮੁੱਚੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਹਨ। ਉਹ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਖੋਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਮੁੜ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵੱਲ ਹੈ; ਉਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਨੂੰ "ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਨੁਭਵ" ਵਜੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਰੰਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡ-ਬੈਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ (Csikszentmihalyi, 1990)।

ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਵਿਅਕਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਪ੍ਰਵਾਹ)। ਉਦੇਸ਼ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

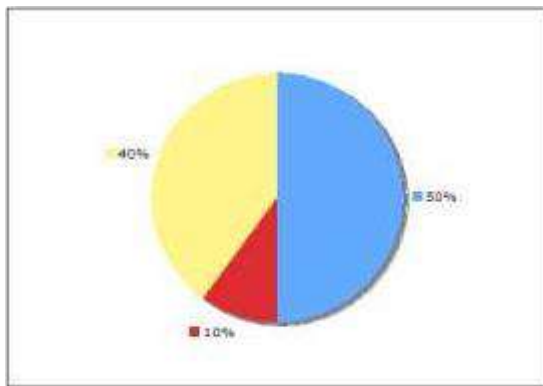
ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਝ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ 'ਦਸਤਖਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ' ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ' ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਨੇ 24 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ, ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਾਂ 'ਦਸਤਖਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ' ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੇ 'ਮੁੱਖ ਗੁਣਾਂ' ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਣ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਸਿਆਣਪ, ਹਿੰਮਤ, ਮਨੁੱਖਤਾ, ਨਿਆਂ, ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ।

ਬਾਰਬਰਾ ਫਰੈਡਰਿਕਸਨ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ-ਅਤੇ-ਨਿਰਮਾਣ ਸਿਧਾਂਤ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਢਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲਕਾਰੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਨੰਦ, ਖੁਸ਼ੀ, ਖੁਸ਼ੀ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਇਨਪੁੱਟ ਵਜੋਂ ਲੱਭਦੀ ਹੈ।

5.4 ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ (BUILDING HAPPINESS)

ਲਿਊਬਮਿਰਸਕੀ (2007) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਅੰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ:

1. ਸੈੱਟ ਪੁਆਇੰਟ - 50%
2. ਹਾਲਾਤ - 10%
3. ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਵਿਵਹਾਰ - 40%।



ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਾਰਥਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੀਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ

- ❖ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।
- ❖ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ❖ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਦਲੋ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ)।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਕਾਰ)

1. **ਰਿਸ਼ਤੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ** ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀ ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
2. **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ** ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
3. **ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ, ਭਵਿੱਖ-ਮੁਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪੈਦਾ ਕਰੋ** ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਨਿੱਜੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਹੈ:

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ
- ਇਹ ਸਿੱਖ ਕੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ- 1

- 1) 'ਖੁਸ਼ੀ' ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇੰਦਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?
- 2) ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਯਤਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਤਰਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- 3) ਘੱਟ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀ ਬੇਸਹਾਰਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ।

5.5 ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ (STRATEGIES FOR ENHANCING HAPPINESS)

ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਉਦਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਬੇਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਅਤੇ ਸਾਫਟ ਸਕਿੱਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਕਲਪਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਤਾਖਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੁਆਰਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਡੋਮੇਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ।

- ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਣਨੀਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਦੂਸਰੀ ਰਣਨੀਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਣਨੀਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁੰਦਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮੌਸਮ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ
- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਣਨੀਤੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸੰਸਾਯੋਗ ਸਮੂਹ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- **ਮਨੋਰੰਜਨ** ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਟੀਮ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਡਾਂਸਿੰਗ ਸਰਫਿੰਗ ਸਕੀਇੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਲਾਭ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਪਾਰਸਲ ਹਨ ਪਰ ਥੈਸਹੋਲਡ ਤੋਂ ਪਰੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੀਡੀਆ ਚਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ

ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਫੋਟੋਸ਼ਾਪ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਮਾਪਦੰਡ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਹਾਵਣੇ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਹਾਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ

5.6 ਖਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ (METHODS USING GOALS AND ACTIONS TOWARDS HAPPINESS)

1. **ਗੋਲ ਪਾਵਰ:** ਟੀਚੇ ਵਿਕਾਸ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਦਸਤਖਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਸਾਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਬੇਨ ਤਾਲ-ਸ਼ਾਹਰ, 2007)। ਸੀਕਸਜ਼ੈਂਟਮਿਹਾਲੀ (1990) ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਰਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
2. **ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੋਚ ਦਾ ਪੁਨਰਗਠਨ ਕਰਨਾ:** ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੋਚ ਦੇ ਪੁਨਰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਹੁਨਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉੱਡਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੀਜਾ ਹੁਨਰ ਵਧੇਰੇ ਸਟੀਕ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚੌਥਾ ਹੁਨਰ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਸੇਲਿਗਮੈਨ, 2003)
3. **ਮਨਮੁਖਤਾ:** ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੇਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਅੰਦੋਲਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਇਹ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:



SELFLOVECIRCLE.CO.UK

<https://selflovecircle.co.uk/how-to-practice-mindfulness/>

- ❖ ਧਿਆਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ❖ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ❖ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ।

4. **ਸਲਾਘਾਯੋਗ ਪੁੱਛਗਿੱਛ:** ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਸੰਸਾਯੋਗ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਹੈ, ਜੋ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕ੍ਰੂਪਰਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੰਸਾਯੋਗ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਮੁੱਲ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 'What Works Well' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: **ਡਬਲਯੂਡਬਲਯੂ**. ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ

ਚੈਨਲਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

5. **ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦੇਣਾ:** ਵਾਹ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਹੋਰ ਲੋਕ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ'। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਖੁਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ (Covey,) ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਇਸ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ (ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ) ਅਤੇ ਕਢਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ (ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)।
6. **ਸੁਹਾਵਣਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਿਖਲਾਈ:** ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
7. **ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਧੰਨਵਾਦ:** ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਅਚੰਭੇ, ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਿਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
8. **ਪ੍ਰਵਾਹ:** ਪ੍ਰਵਾਹ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਰੂਸੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾ. ਮਿਹਾਲੀ ਸਿਕਸਜ਼ੇਂਟਮਿਹਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੁਨਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਾਰਜ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਵਾਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਸਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

9. **ਚੰਗਾ ਸੋਚੋ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ:** 'ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਆਸ਼ਾਵਾਦ, ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।' (ਸੇਲਿਗਮੈਨ, 2003)। 'ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਯਾਦਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਨੁਭਵ ਕਿਵੇਂ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।' (ਫ੍ਰੈਡਰਿਕਸਨ, 2001)

How to Stay Positive



thank yourself
for being awesome



get negative thoughts
out of your system by
writing them down



remember everyone
who is silently
cheering for you



think of how you
can add value



move around



create things
to look forward to



find meaning
in just living



express your
emotions creatively
(both good and bad)



spend time
with family



cheer up
someone else



remember every
dead end has a
hidden exit



work from home
sometimes



visually organize your
thoughts to see the
most positive ones



in advance make an
action plan for
when you feel down



accept in advance
some bad things
will always happen

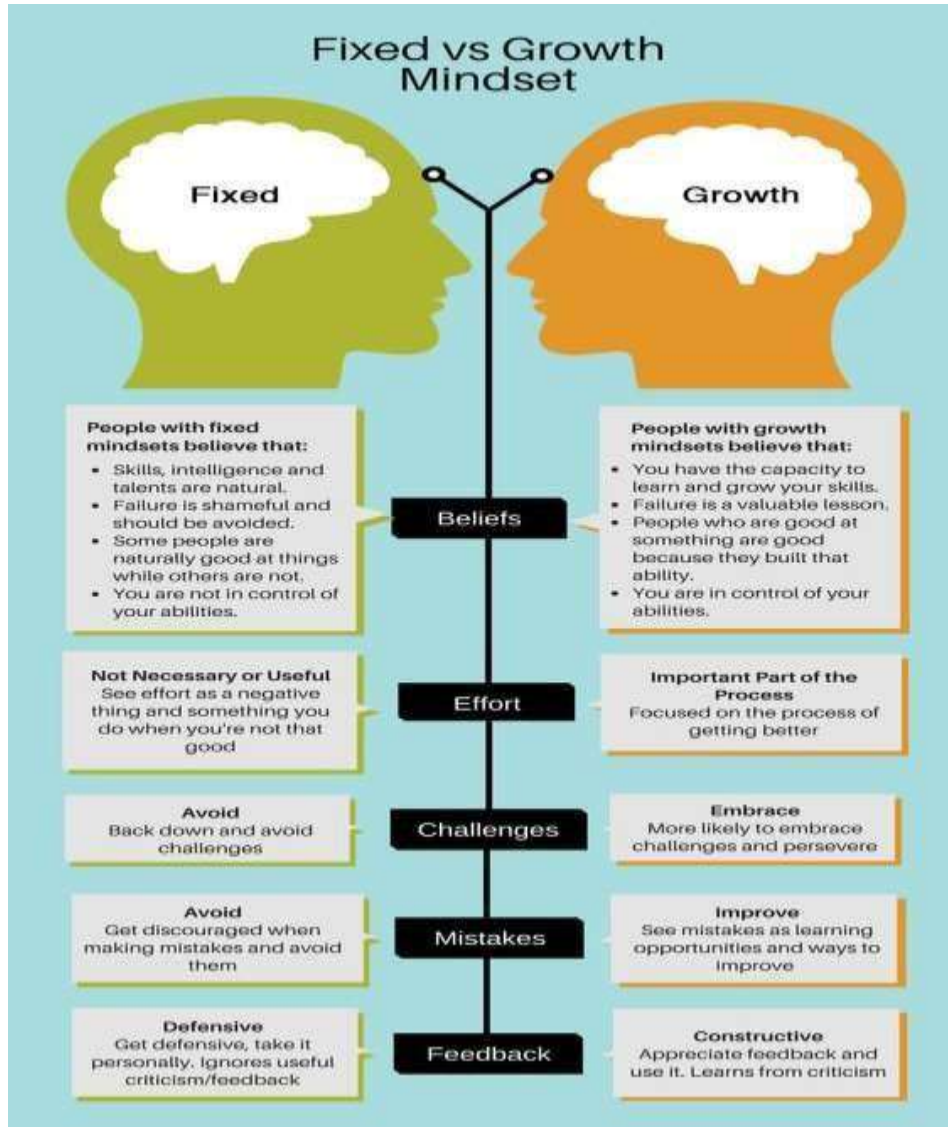


it's a miracle that
we are all here
in the first place

by Anna Vital

<https://twitter.com/KenHMikkelsen/status/644474392735547393>

10. **ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ:** ਕਵੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਸਦਾ ਲਈ ਅਨੰਦ ਹੈ. ਉੱਥੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਨੂੰ 'ਬਿਹਤਰ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਵਾਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



<https://www.aot.edu.au/infographics/fixed-vs-growth-mindset/>

11. **ਦਸਤਖਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ:** ਸੇਲਿਗਮੈਨ (2003) ਨੇ 24 ਹਸਤਾਖਰ (ਉੱਚ) ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜੋ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਖੋਜ, ਸਿਰਜਣਾ ਅਤੇ ਮਾਲਕੀ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ, 'ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ ਖੋਜ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹਸਤਾਖਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵੱਲ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।' ਜੇ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।
12. **ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਸਿੱਖਿਆ:** ਸਿੱਖਿਅਤ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਇੱਕ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ

ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ੀਬਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਸੋਚਣਾ ਹੈ। A-B-C ਮਾਡਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। A ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਿਪਤਾ, (B) ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਈ, ਅਤੇ -C ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ (ਐਲਿਸ, 1962) । ਏ-ਬੀ-ਸੀ ਅਧਾਰਿਤ ਚਿੰਤਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ, ਹਰੇਕ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ।

13. ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਵਜੋਂ ਖੁਸ਼ੀ: ਪਦਾਰਥਕ ਸੂਚੀਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਸੁੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਭੌਤਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਵਜੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

14 ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ: ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ 'ਨਿਊਰੋ-ਪਲਾਸਟਿਕਿਟੀ' ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ: ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ। ਕੈਰੋਲ ਡਵੇਕ ਨੇ 'ਬੋਧਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ' ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਇੱਕ 'ਵਿਕਾਸ ਮਾਨਸਿਕਤਾ' ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ। ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਇਸ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਪੱਥਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਉੱਭਰ ਰਹੀ ਖੋਜ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਬੋਧ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਬਣਾ ਕੇ, ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ 'ਬੋਧਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ' ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

5.7 ਨੀਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ (IMPLICATIONS FOR POLICY)

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਵਿਆਹ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਸਮੇਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਸਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ
- ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਵਰਤਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਲਈ.

ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਦੌਲਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਆਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੁਆਰਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਅਕ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਦਿਅਕ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਭਰ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੌਮੀ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣ ਜਾਂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ।

5.8 ਸਿੱਟਾ (CONCLUSION)

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਇੱਕ ਫੋਕਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਉਦਯੋਗਿਕ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬੇਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੁਨਰ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਕਲਪਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਸਤਖਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੁਆਰਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ- 2

- 1) ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- 2) ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪੰਜ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- 3) ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ-ਰਾਜਨੀਤਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

5.9. ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਪਸਤਕਾਂ (SUGGESTED READINGS)

- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.

- Carr, A. (2004). *Positive Clinical Psychology*. London: Brunner Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.
- Johnstone, L. (2000).
- Lykken, D. (1999). *Happiness. The Nature and Nurture of Joy and Contentment*. New York: St Martin's Press.
- Miller, A. (2008). A critique of positive psychology—or 'the new science of happiness'. *Journal of philosophy of education*, 42(3-4), 591-608.

5.10. ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- 1) ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪੰਜ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- 2) ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ-ਰਾਜਨੀਤਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬੈਚਲਰ ਆਫ ਆਰਟਸ (ਲਿਬਰਲ ਆਰਟਸ)

ਸਮੈਸਟਰ-III

ਸਕਿਲ ਇਨਹਾਂਸਮੈਂਟ ਕੋਰਸ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਯੂਨਿਟ-6: ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਰਣਾਇਕ ਕਾਰਕ (BIO PSYCHOSOCIAL DETERMINANTS OF HAPPINESS)

ਸੰਰਚਨਾ

6.0 ਉਦੇਸ਼

6.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

6.2 ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੈਵਿਕ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ-ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕ (Bio-Psychosocial Factors Associated with High Levels Of Happiness Or Satisfaction)

6.3 ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੱਤ (Interpersonal Factors for happiness)

6.4 ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ (Role of Emotions)

6.5 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (Emotional Intelligence and Happiness)

6.6 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (Motivation and Happiness)

6.7 ਸਿੱਟਾ

6.8 ਪੜਨਯੋਗ ਪੁਸਤਕਾਂ

6.9 ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪੁਸ਼ਨ

ਕੀਵਰਡਸ: ਜੈਵਿਕ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ-ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕ, ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿਰਾਮਿਡ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ

6.0 ਉਦੇਸ਼: ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗਾ।
- ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੇਗਾ।

- ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਮਾਡਲ ਬਣਾਵੇਗਾ।
- ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੋਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਅਤੇ ਮੈਕਰੋ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗਾ।
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ 'ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਬਣਾਓ' ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗਾ।
ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰੇਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਮਾਸਲੇ ਦੀ ਲੜੀ ਤੋਂ ਐਕਸਟ੍ਰੇਪਲੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਕਲਪਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੇਗਾ।
- ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਜੈਵਿਕ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ-ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

6.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (INTRODUCTION)

ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਨੈਤਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿੱਜੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ, ਉਤਸੁਕਤਾ, ਮੋਹ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਏਕੀਕਰਣ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

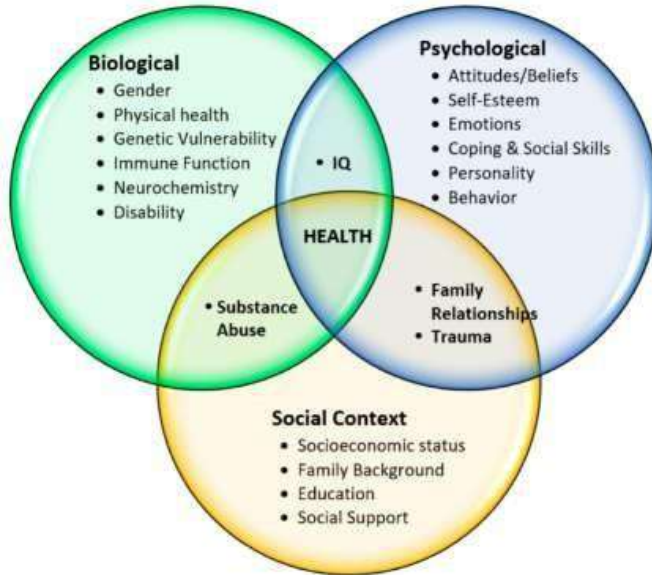
ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੂਨਾਨੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਸਤੂ, ਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਰੁਖ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਸਕਾਟਿਸ਼ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਡੇਵਿਡ ਹਿਊਮ ਨੇ ਨੈਤਿਕ ਚੰਗਿਆਈ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਲਈ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਚਿੰਤਕਾਂ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟਾਲਸਟਾਏ ਅਤੇ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਨਾਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਡਬਲਯੂ.ਐਚ.ਓ.) ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਪੂਰਨ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ। (WHO 1992) ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ, WHO ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਇੱਕ ਤਾਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਪਦੰਡ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ



<https://www.mdpi.com/2226-4787/6/1/18/htm>

ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੀਤੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਰੋਲ ਰਾਈਫ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਛੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਸਵੈ-ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ। ਉਸਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸ ਚੰਗਿਆਈ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ-ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

6.2 ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੈਵਿਕ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ-ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕ: (BIO-PSYCHO-SOCIAL FACTORS ASSOCIATED WITH HIGH LEVELS OF HAPPINESS OR SATISFACTION)

ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਸਧਾਰਨ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਡੀਨੇਰ)। ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਈ ਵਾਰੀ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਪਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਿਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕਿਸਮਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬਕ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਬੱਸ (Buss))।

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (Personality and happiness): ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਨਾਖੁਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (Diener et al.) । ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਲੋਕ ਬਾਹਰਲੇ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਨਾਖੁਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਊਰੋਟਿਕਸ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਸ਼ਾਵਾਦ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਟਿਕਾਣਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਆਸ਼ਾਵਾਦ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਸਾਪੇਖਿਕ ਯੋਗਦਾਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ (Cultural impact on happiness): ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਕ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਵਿਅਕਤੀਵਾਦੀ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪੂਰਬੀ ਸਮੂਹਿਕ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਲਾਈ ਦਾ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (Triandis)। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਲਾਈ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਵਾਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਵਾਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਲਾਈ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

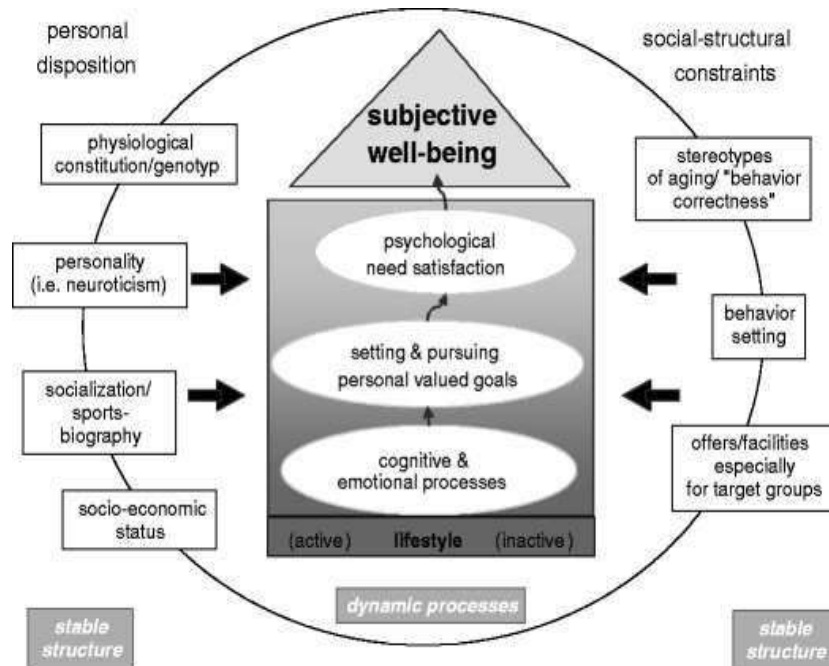
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਨੇਹ (Secure attachment) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੂਰਵਗਾਮੀ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਬੋਮਸਨ, 1999)। ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘ ਨੂੰ ਇੱਕ ਔਸਤ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਿਕਾਣਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਡਾਰਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਟੀਨਬਰਗ, 1993)। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਵਿਆਖਿਆਤਮਕ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਸੇਲਿਗਮੈਨ, 1998)।

ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸੈੱਟ-ਪੁਆਇੰਟ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ (Heritability of a happiness set-point): ਲਾਈਕੋਨ (1999), ਮਿਨੇਸੋਟਾ ਸਟੱਡੀ ਆਫ ਟਵਿਨਸ ਰੇਅਰਡ ਅਪਾਰਟ ਵਿੱਚ, ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੁਆਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ) ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ

ਅੱਧਾ ਅੰਤਰ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਸੈੱਟ-ਪੁਆਇੰਟ - ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਰ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੂਡ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ - ਲਗਭਗ 98 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ-ਰਾਜਨੀਤਕ ਕਾਰਕ (Socio-political factors) ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ (Triandis, 2000)। ਅੰਤਰ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਜੁਲਮ ਅਤੇ ਫੌਜੀ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਲੋਕਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਘ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਹਿਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਲਾਈ ਉੱਚ ਹੈ; ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਜਨਤਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਸਬੰਧ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਆਧਾਰ (Evolutionary basis to happiness): ਵਿਕਾਸਵਾਦ ਨੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੈਨੇਟਿਕ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਮੇਲ-ਜੋਲ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਦੇਸਤੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਕਾਰੀ ਗੱਠਜੋੜ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉਪਜਾਊ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਟੀਚੇ ਲਈ ਹੁਨਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। -ਅਧਾਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।



<https://eurapa.biomedcentral.com/articles/10.1007/s11556-008-0035-4>

6.3 ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਕ (INTERPERSONAL FACTORS FOR HAPPINESS):

ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਲੱਭੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ; ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ; ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ; ਕੰਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ; ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਆਹ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤੀ, ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਇਹ ਸਭ ਸਥਾਈ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

1. ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (Marriage and happiness):

ਵਿਆਹੇ ਲੋਕ ਅਣਵਿਆਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ, ਵੱਖ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕਦੇ ਵਿਆਹੇ ਨਾ ਹੋਏ (ਮਾਈਰਸ, 2000)। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੁਸ਼ ਲੋਕ ਦੁਖੀ ਵਿਆਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਵਿਆਹੀਆਂ ਅਤੇ ਅਣਵਿਆਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਾੜਾ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਨਿੱਜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਲਈ ਦੋ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਆਖਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਲੋਕ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਨਾਖੁਸ਼ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਸ਼ ਲੋਕ ਨਾਖੁਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਾਥੀ ਵਜੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਆਖਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਆਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸੰਦਰਭ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ,

ਇੱਕ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਦਰਭ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨੀ ਹੈ।

2. ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (Family support and happiness):

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਆਰਜੀਲ, 2001; ਬੱਸ, 2000) ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 'ਸਖਤ' ਹਾਂ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

3. ਦੇਸਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (Friendships and happiness):

ਕੁਝ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (ਆਰਜੀਲ, 2001, 2000) ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਲੱਖਣ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤਿੰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਵਜੋਂ ਚੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੁਖੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸਾਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਹਨ। ਦੂਜਾ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੀਜਾ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

4. ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ,

ਜੇ ਨਾ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤ ਹਨ, ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਸਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਰੁਤਬੇ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਐਕਸਲਰੈਡ, 1984; ਬੱਸ, 2000)। ਸ਼ੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਪਰਸਪਰ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਬਣਾਉਣਾ; ਅਜਿਹਾ ਪਰਸਪਰ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੱਖੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਉੱਚ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ।

5. ਧਰਮ-ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (Religion-meditation and happiness):

ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਬੰਧ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਧਰਮ ਇੱਕ ਸੁਮੇਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਲੱਭਣ ਅਤੇ

ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਸੇਲਿਗਮੈਨ, 2002)। ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜੀਵਨ-ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਅਟੱਲ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਰਲੋਕ ਬਾਰੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਦੂਜਾ, ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਟੀਨ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਗੱਲ, ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਸਮਾਜ-ਪੱਖੀ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰ (ਅਪਰਾਧਿਕਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ); ਅਤੇ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਕ-ਧਾਰਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਬਿਹਤਰ ਨਿੱਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

6. ਭੌਤਿਕ ਸਪੇਸ (Physical space):

ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਮੌਸਮ, ਸਭ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਕਲੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬਨਸਪਤੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੈਨੋਰਾਮਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉਲਰਿਚ ਐਟ ਅਲ., 1991). ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉਪਜਾਊ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗਾ ਮੌਸਮ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਚਮਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਨਿੱਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਘੱਟ ਨਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਕਨਿੰਘਮ, 1979)। ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੋਕ ਅਣਉਚਿਤ ਮੌਸਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਦਰਜਾਬੰਦੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਬੰਧ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ।

7. ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (Money and happiness):

ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਘੱਟ ਸੈੱਟ-ਪੁਆਇੰਟ ਹਨ। ਗ਼ਰੀਬ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਐਸ਼ੋ-ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਅਮੀਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਧੀ ਹੋਈ ਦੌਲਤ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਲਨਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (ਵੁੱਡ, 1996) ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਝੀ ਗਈ ਅੰਤਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦੀ ਤੁਲਨਾ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਨੀਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਪਰਲੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

8. ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਕਾਫ਼ੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨਾਖੁਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਕਮੇਨ-ਸੀਗਲ ਐਟ ਅਲ., 1991; ਸੇਗਰਸਟ੍ਰੋਮ ਐਟ ਅਲ., 1998; ਸਟੋਨ ਐਟ ਅਲ., 1994)। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਆਰਜੀਲ, 2001; ਸਰਾਫਿਨੋ, 2002)। ਕਸਰਤ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਰਗੇ ਐਂਡੋਰਫਿਨ, ਮੋਰਫਿਨ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਸਵੈ-ਸੰਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਵੀ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇ ਲੋਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।

9. ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਥਿਤੀ (Employment status):

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੋਕ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਗੈਰ-ਕੁਸ਼ਲ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ (ਆਰਜੀਲ, 2001)। ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ (ਡਾਈਨਰ ਐਟ ਅਲ., 1999). ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਮ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ, ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਅਕਤੀ-ਵਾਤਾਵਰਣ ਫਿੱਟ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਜਾਂ ਨਿਰਣਾਇਕ ਵਿਵੇਕ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਕੰਮ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਲਾਭ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਕਾਰਜ-ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕ, ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਭੂਮਿਕਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਸਹਾਇਕ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਮੌਕੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਥਿਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਵਾਰ, 1999) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ

ਹੀਨੋਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦੇ-ਦਿਸ਼ਾਵੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

10. ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (Goal attainment)

ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘੱਟ ਕੀਮਤੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ((Diener et al., 1999))। ਇਹ ਟੀਚੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਸੰਗਠਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਚਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੁਵਿਧਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

11. ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (Recreation and Happiness):

ਆਰਾਮ, ਆਰਾਮ, ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਆਰਜੀਲ, 2001)। ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾਚ, ਸੰਗੀਤ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਚੈਰਿਟੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਭ-ਖਪਤ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਧੀ ਹੋਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਮੂਹ ਜੋ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੂਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਮੂਹ-ਅਧਾਰਤ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਹੁਨਰਮੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਲੋੜ; ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਲੋੜ।

12. ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (Life Events and Happiness)

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਗਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਲਈ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਲਾਟਰੀ ਜਿੱਤਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸੇਲਿਬ੍ਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਡੇਟ 'ਤੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਕੂਲਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਕੁਝ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ

ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਆਹ ਦੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, ਲਾਅ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਵਿਰਾਸਤ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸਫੋਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਜੈਕਪਾਟ (ਲਟਰ, 2007) ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵਿਧਵਾ ਹੋਣ, ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛਾਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਵੇਂ ਸਧਾਰਣ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ; ਘਟਨਾ ਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਬੇਸਲਾਈਨ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਟਕੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚਿਰ-ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (Brickman, Coats, & Janoff-Bulman, 1978)।

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ - 1

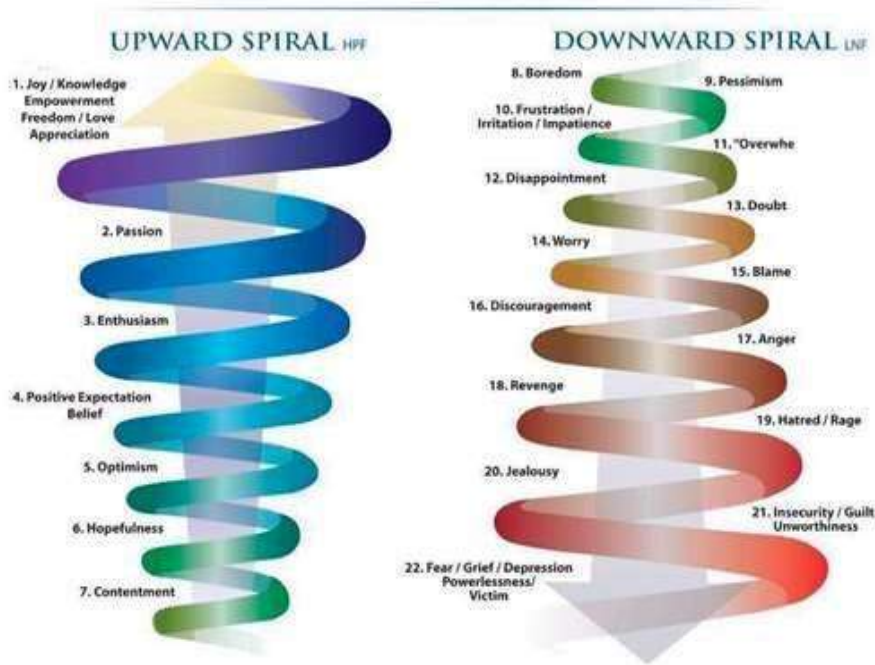
- 1) ਖੁਸ਼ੀ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਾਪੇਖਕ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- 2) ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- 3) ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ WHO ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ।

6.4 ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ (ROLE OF EMOTIONS)

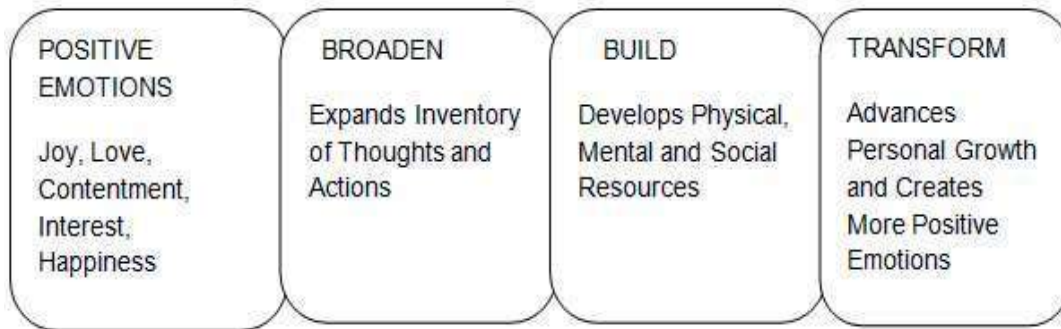
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਿਆ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਫਰੈਡਰਿਕਸਨ (Fredrickson) (2000) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ 'ਬ੍ਰੌਡਨ-ਐਂਡ-ਬਿਲਡ' ('**Broaden- and-Build**') ਥਿਊਰੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਰਗੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਰੋਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਰੈਡਰਿਕਸਨ (Fredrickson) ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਈਸੇਨ (Isen)) ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਸਬੂਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਦੇ ਦਾਇਰੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਵਧੀ ਹੋਈ ਤਰਜੀਹ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਇੱਛਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਜ਼, ਕਲਪਨਾ, ਪੁੱਛਗਿੱਛ, ਚੰਚਲਤਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸਭ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ-ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡਬੈਕ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਅਸਲ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਅਸਥਾਈ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਬੌਧਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਥਾਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਰੋਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਚੰਗੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਫਲ ਨਮੂਨੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖਾਂਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।



(Fredrickson, 2001)



<https://in.pinterest.com/pin/640777853214005660/>

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੰਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਇੱਕ 'ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੱਕਰ' ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਾਅਲੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਲਾਭ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡੇਵਿਡਸਨ ਅਤੇ ਏਕਮੈਨ (Davidson and Ekman) ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਯੁਨ ਨੂੰ ਸੀਟੀ ਮਾਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫਰਕ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਆਪਕ-ਅਤੇ-ਨਿਰਮਾਣ (broaden-and-build) ਸਿਧਾਂਤ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਰੂਪਾਂਤਰ ਹਨ ਜੋ ਸਥਾਈ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਫੇਰੀ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਧਿਆਨ, ਬੇਧ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਨਾਵਲ ਅਨੁਭਵ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵਿਹਲੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਮਾਹਰ ਗਿਆਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਿਹਤ, ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਆਪਕ-ਅਤੇ-ਨਿਰਮਾਣ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਕ ਭਾਰ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕ੍ਰਾਊਟ (Kraut) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਂਤਰਿਕ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰਾਂ (ਆਰਗਾਈਲ (Argyle)) ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਭਲੇ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ; ਅਰਥਾਤ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ, ਇੱਕ ਅਵਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਇੱਕ ਉੱਚ ਐਸਤ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਚਨਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਹੋਵੇਗੀ।

6.5 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (EMOTIONAL INTELLIGENCE AND HAPPINESS)

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖੁਸ਼ੀਆ (Emotional intelligence) (EI), ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ (emotional quotient) (EQ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖੁਸ਼ੀਆ ਕੁਸ਼ਲਤਾ (emotional intelligence quotient) (EIQ), ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕਥਿਤ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਰੰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ 'ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੁੱਧਤਾ ਦਾ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ' ਅਤੇ 'ਜਾਪਾਨੀ ਅਤੇ ਕਾਕੇਸ਼ੀਅਨ ਸੰਖੇਪ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਛਾਣ ਟੈਸਟ' ਦੇ ਟੈਸਟ ਹਨ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਟਿੱਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ (EQ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ EQ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ EQ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋਣ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹਾਈਜੈਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਉਸ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਹੁਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



<https://cgrowth.com/wellbeing-and-decision-making-skills/>

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਮਾਰਗ ਪਛਤਾਵੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਲਈ ਲੜਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਭਾਵ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਲੋਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਕਾਸ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸਿਰਫ ਉਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸਮਤ ਜਾਂ ਮੌਕਾ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਕਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਜੋਂ।

ਹਰ ਰੋਜ਼, ਸਾਡੇ ਸਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੀਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਲੋਕ ਸੁਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਵਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਿਆਉਣਾ ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ (EI) ਇੱਕ ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



<https://www.stevegutzler.com/costs-incivility-lack-respect-hurts-morale-bottom-line/>

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਕੋਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ। ਮੇਅਰ ਅਤੇ ਸਲੇਵੀ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। . ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਹੈ।

6.6 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (MOTIVATION AND HAPPINESS)

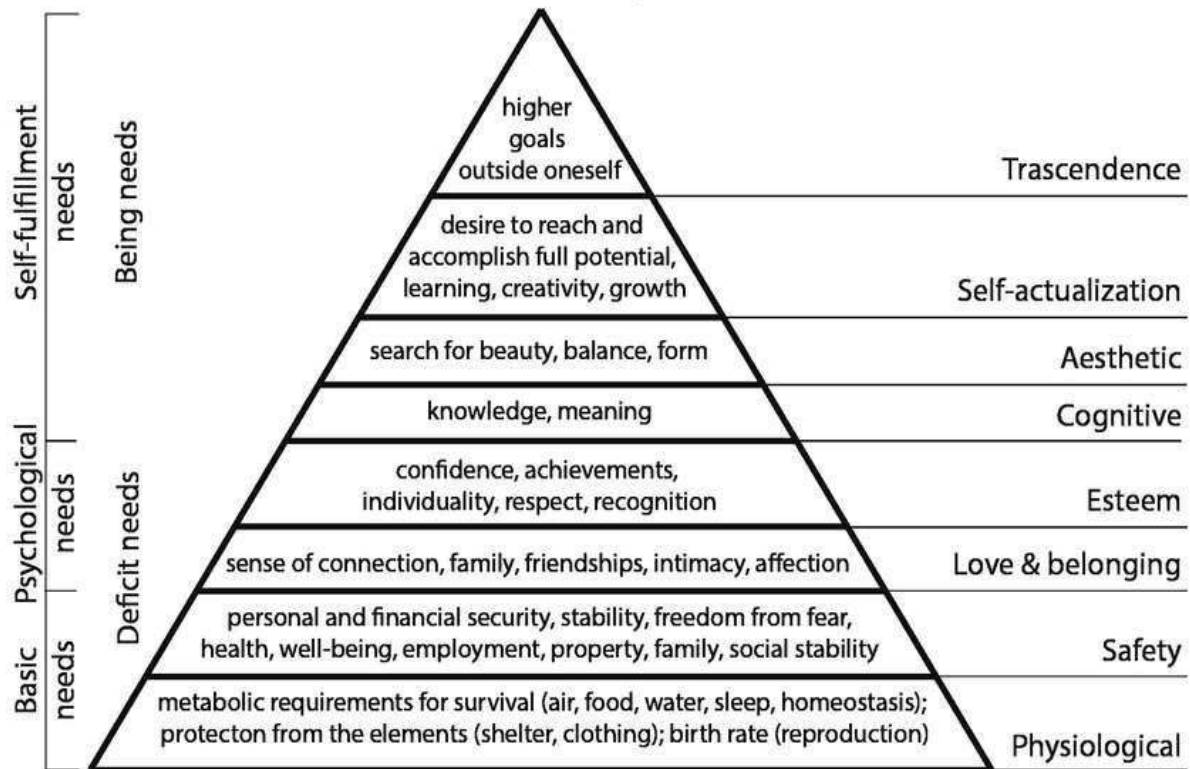
ਪ੍ਰੇਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਮਾਸਲੇ (Maslow) ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ 'ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿਰਾਮਿਡ' ('*pyramid of happiness.*') ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਲੇ (Maslow) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਲੋਕ ਉਨੇ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ। ਮਾਸਲੇ (Maslow) ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਲੜੀਬੱਧ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਤਰ ਹਨ। ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਉਭਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ।

ਮਾਸਲੇ (Maslow) ਨੇ ਹੇਠਲੇ ਚਾਰ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ 'ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ' (ਡੀ-ਲੋੜਾਂ) ('deficiency needs' (D-needs) ਕਿਹਾ: ਜੇਕਰ ਉਹ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ, ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਲਈ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਮ ਸਿਖਰ ਪੱਧਰ 'ਵਿਕਾਸ' ਜਾਂ 'ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ' (ਬੀ-ਲੋੜਾਂ) ('growth' or 'being needs' (B-needs)) ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਘੱਟ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਇਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਲੇ ਦੀ 'ਵਿਕਾਸ' ਜਾਂ 'ਹੋਣ' ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਵਧਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਅਮੂਰਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਸਨੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਸੱਚਾਈ, ਚੰਗਿਆਈ, ਸੁੰਦਰਤਾ, ਉੱਤਮਤਾ, ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਲੇ ਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਸਿਖਰਲੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 'ਬੋਧਾਤਮਕ', 'ਸੁਹਜ' ਅਤੇ 'ਸਵੈ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ' ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 'ਪਰਾਂਤ' ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਬੰਧ, ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਉਸਨੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਦੋ ਹੋਰ ਪੜਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ: ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ, ਉਤਸੁਕਤਾ, ਖੋਜ, ਅਰਥ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਤੇ ਸੁਹਜ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ: ਸੁੰਦਰਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ, ਰੂਪ, ਆਦਿ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਅਤੇ ਖੋਜ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਲੋੜਾਂ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਉਹਨਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਵੈ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ, ਰਹੱਸਵਾਦ, ਸੁਹਜ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪਰਉਪਕਾਰ, ਦਿਆਲਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਆਦਿ)। ਮਾਸਲੇ (Maslow) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉੱਚ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਲੋੜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਥਾਨਕ, ਠੋਸ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉੱਚ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਸੀਮਤ ਹੈ। ਉੱਚ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਉੱਚ ਲੋੜਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਬਿਹਤਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਪਰਿਵਾਰਕ, ਆਰਥਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਲਾਲਸਾ ਜਾਂ ਧੱਕਾ-ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਇੱਕ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘੇਰਦੀ ਹੈ।



ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਖੋਜ ਜਾਂ ਤਾਂ ਯੋਗ ਤੰਤਰ ਜਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨੋਬਲਿੰਗ ਮਕੈਨਿਜ਼ਮ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਮਕਾਜ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਐਵਰਿਲ ਅਤੇ ਮੋਰ)। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬਹਿਰਹਾਲਤਾ, ਸਹਿਮਤੀ, ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਨ। ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਸਿਖਰ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਵਾਧੂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਐਵਰਿਲ ਅਤੇ ਮੋਰ (Averill and More) (2000) ਨੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ "ਪ੍ਰਵਾਹ" ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਇੱਕ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਾਸਲੋ (Maslow) ਦੀ "ਸਿਖਰ ਅਨੁਭਵ" ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਸਿਖਰ ਅਨੁਭਵ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਰਤਾਰੇ ਹਨ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ ਪਲ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ (ਲੂ ਅਤੇ ਲਿਨ (Lu & Lin), 1998) ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਲੋ (Maslow) ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਲੋੜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਾਸਲੋ (Maslow) ਦਲੀਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਲੋੜਾਂ ਤੱਕ, ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜਾ, ਆਸਰਾ, ਸਿਹਤ, ਪ੍ਰਜਨਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ। ਤੀਜੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਐਫੀਲੀਏਸ਼ਨ ਲੋੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤੀ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੌਥੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਨਮਾਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਵੇਂ ਜਾਂ ਸਿਖਰਲੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਪੂਰਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੈ-ਪੁਸ਼ਟੀ, ਆਦਰਸ਼ ਬੋਧ।

ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਮਾਸਲੋ ਨੇ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰੀਵ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਲੜੀ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਧਾਂਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ: ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੁਸ਼ੀ ਉਸੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਦੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀਆਂ ਡਿਗਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਖੈਸ਼ਹੋਲਡਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੋਕ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੀਜਾ, ਜਦੋਂ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਲੋੜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ

ਹਨ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਲੋਕ ਉੱਚ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨੀਵੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੌਥਾ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤਰਜੀਹੀ ਲੋੜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰੋਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤਰਜੀਹੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੁੱਖੇ ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਣਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਇੱਕ ਓਏਸਿਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਲਦੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਣ ਦੇ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਤਰਜੀਹੀ ਲੋੜਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੰਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੁੱਖੇ ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਣਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਇੱਕ ਓਏਸਿਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਲਦੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਣ ਦੇ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਤਰਜੀਹੀ ਲੋੜਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੰਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੁੱਖੇ ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਣਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਇੱਕ ਓਏਸਿਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਲਦੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਣ ਦੇ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਤਰਜੀਹੀ ਲੋੜਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੰਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰੋਣਾ ਉਹ ਥੰਮ੍ਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਅੰਤਮ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6.7 ਸਿੱਟਾ (CONCLUSION)

ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ, ਉਤਸੁਕਤਾ, ਮੋਹ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤੀ, ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਡੋਮੇਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਲੱਭੇ ਗਏ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਨਾਟਕੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਉੱਤੇ ਆਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਚਿਰ-ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਜ-ਕਾਰਨ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੁਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਾਸਲੇ

(Maslow) ਨੇ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰੀਵ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ

ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ - 2

- 1) ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?
- 2) ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਜੀਵ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- 3) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਿੰਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।

- ❖ <https://www.thecalculator.co/personality/EQ-Test-356.html>
- ❖ <https://tools.positivepsychology.com/ei-exercises>
- ❖ <https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/>
- ❖ <https://www.psychologytoday.com/us/tests/personality/emotional-intelligence-test>
- ❖ <https://www.verywellmind.com/how-emotionally-intelligent-are-you-2796099>

6.8. ਪੜਨਯੋਗ ਪੁਸਤਕਾਂ

- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Wei, Y., Xie, T., & Hong, Y. (2016). Study of quantitative model for Maslow 's view of humanity's happiness. *Open Journal of Social Sciences*, 4(04), 108.
- Cassady, J. C., & Eissa, M. A. (2008). *Emotional intelligence: perspectives from educational and positive psychology* (Vol. 336). Peter Lang.

6.9. ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਸਪਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਾਪੇਖਿਕ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਓ।
2. ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।