ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾತ್ರ

ಮಮತಾ ಕೆ.* & ಶ್ಯಾಮಲಾ ಆರ್.**

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21189135

ABSTRACT

ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷ (Sustainable Happiness) ಎಂಬುದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು (Well–Being) ಸುಸ್ಥಿರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದ್ದು, ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸಂತೋಷದ ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನವು ಶಿಕ್ಷಣವು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ತತ್ತ್ವಗಳು, ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳು, ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಏಕೀಕರಣ ಹಾಗೂ ನೀತಿ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಈ ಲೇಖನ ವಾದಿಸುತ್ತದೆ.

KEYWORDS: ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ, ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.

ಪರಿಚಯ:

ಸಮಾಜದ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಸಂತೋಷದ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಂಡಿತರು ಸಂತೋಷದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತಕರು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು

* **ಡಾ. ಮಮತಾ ಕೆ.,** ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗ, ಜೈನ್ (ಡೀಮ್ಡ್–ಟು–ಬಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ), ಬೆಂಗಳೂರು.

** **ಡಾ. ಶ್ಯಾಮಲಾ ಆರ್.,** ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗ, ಜೈನ್ (ಡೀಮ್ಡ್–ಟು–ಬಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ), ಬೆಂಗಳೂರು.

ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ.

ಆನಂದ, ಆರಾಮ, ಕೃತಜ್ಞತೆ, ಆಶಾವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆ ಮುಂತಾದ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಡೋನಿಯಾ (Hedonia) ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಯೂಡೈಮೋನಿಯಾ (Eudaimonia) ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ (Subjective Well–Being) ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂತೋಷದ ಅಧ್ಯಯನವು ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಸಂತೋಷದ ವಿಜ್ಞಾನ:

ಸಂತೋಷದ ಅಧ್ಯಯನವು ಜೀವನದ ಉಜ್ವಲ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಅರಿವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ: ಸಂತೋಷವು ಕೇವಲ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ದಿನನಿತ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಭೌತಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತು ಮಾತ್ರ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಹಣದ ಪ್ರಭಾವ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಸಂತೋಷ ಎಂಬುದು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಮೇಲಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅಳೆಯುವುದೇ ಸಮಾಜದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ. ಆದರೆ ಸಂತೋಷದ ಅರಿವು ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವುದು ಯಾವುದೆಂಬ ಅರಿವಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವ ಯುವಕರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಂತೋಷದಿಂದ

ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದುವೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಮಾನವ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಏರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವೆಂದರೆ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿ. ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಕತೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ನಡುವೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷವು– ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಕರುಣೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಪರೋಪಕಾರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷದ ಅಂಶಗಳು:

ಸಂತೋಷವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಭಾವನೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಳಗಿನ ಗುಣಗಳು ಸಂತೋಷವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ:

ಕೃತಜ್ಞತೆ:

ಕೃತಜ್ಞತೆ ಎಂಬುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೊರೆತಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮನೋಭಾವವಾಗಿದೆ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ (ಎಮೋನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್‌ಕಲ್ಲೊ, (2003); ಆಲ್ಗೋ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು (2010)).

ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು:

ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನಿಂದ ಇರುವುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅನಗತ್ಯ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸಂತೋಷಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಕಬಾಟ್–ಜಿನ್ (2003); ಬ್ರೌನ್ ಮತ್ತು ರಯಾನ್ (2003)).

ಸ್ಥೈರ್ಯ:

ಸ್ಥೈರ್ಯ ಎಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸವಾಲುಗಳು, ವಿಫಲತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಕಾಶಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗುಣವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಬಲವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ರೆಡ್ರಿಕ್‌ಸನ್ ಮತ್ತು ಇತರರ (2003) ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಸಂತೋಷ,

ಕೃತಜ್ಞತೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಆಶೆಯಂತಹ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸೆಲಿಗ್ಮನ್ ಮತ್ತು ಇತರರ (2005) ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು:

ಡೈನರ್ ಮತ್ತು ಸೆಲಿಗ್ಮನ್ (2002) ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಬಲವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯವು ಸಂತೋಷದ ಪ್ರಮುಖ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಆಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿವೆ. ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಬಲವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭದ್ರತೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೊಂದಿರುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದು, ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರವು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಲವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಬೌಮಿಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಲಿಯರಿ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯವು ಸಂತೋಷ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಜೀವನದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ:

ರಿಫ್ ಮತ್ತು ಸಿಂಗರ್ (1998) ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರುವುದು, ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಸ್ವೀಕಾರ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯಯುತವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜಸೇವೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಲೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರುವವರು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟೀಗರ್ ಮತ್ತು ಇತರರ (2012) ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷ, ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಧನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವ–ದಯೆ:

ಸ್ವ–ದಯೆ ಎಂದರೆ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ದಯೆಯಿಂದ ಕಾಣುವುದು. ಸ್ವ–ದಯೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಯಾದ ಸ್ವ–ವಿಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವ–ದಯೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವ–ದಯೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಸಂತೋಷಕರ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನಯುತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜೆಸ್ಸಿನ್ ಮತ್ತು ಇತರರ (2015) ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಸ್ವ–ದಯೆ (Self–Compassion) ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷ, ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದೊಂದಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸ್ವ–ದಯೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಶಾವಾದ:

ಸೆಲಿಗ್ಮನ್ (1991) ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಆಶಾವಾದ (Optimism) ಹೊಂದಿರುವವರು ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಯಶಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಶಾವಾದ ಎಂದರೆ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಆಶಾವಾದಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅವಕಾಶಗಳಾಗಿ ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮನೋಭಾವವು ಒತ್ತಡವನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಶಾವಾದಿಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಶಸ್ಸು, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ:

ಗ್ರೋಸ್ ಮತ್ತು ಜಾನ್ (2003) ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ (Emotional Regulation) ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವವರು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟುಗೇಡ್ ಮತ್ತು ಫ್ರೆಡ್ರಿಕ್ಸನ್ (2004) ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ (Resilience) ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು, ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಎಂದರೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಭಯ ಅಥವಾ ಆತಂಕದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವರು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೌಶಲ್ಯವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನ:

ಹಾರ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಇತರರ (2003) ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Engagement), ಉದ್ಯೋಗ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸದ ವಾತಾವರಣವು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಂತೋಷ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ

ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಸಮಯ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನಯುತ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೃಪ್ತಿ, ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ದಯೆ ಮತ್ತು ಪರೋಪಕಾರ:

ಲ್ಯುಬೊಮಿರ್ಸ್ಕಿ ಮತ್ತು ಇತರರ (2005) ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 50% ಆನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳು, 10% ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು 40% ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಂತೋಷದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದಯೆ ಮತ್ತು ಪರೋಪಕಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಗಳಾಗಿವೆ. ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ, ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ದಯೆಯ ಮನೋಭಾವವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಗಾಢವಾದ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ನಿರ್ಧಾರ:

ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಯಾನ್ ಮತ್ತು ಡೆಸಿ (2017) ಅವರ ಸ್ವ-ನಿರ್ಧಾರಣಾ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ (Autonomy), ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Competence) ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತತೆ (Relatedness) ಎಂಬ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹರಿವಿನ ಅನುಭವ:

ತಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸವಾಲು ಒಡ್ಡುವ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಯದ ಅರಿವನ್ನೇ ಮರೆತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಫ್ಲೋ (Flow) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಂತೋಷ, ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸೆಲಿಗ್ಮನ್ (2018) ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಆಳವಾದ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಫ್ಲೋ ಅನುಭವಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಂತೋಷ, ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಪರೋಪಕಾರ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಮುಖಿ ವರ್ತನೆ:

ದಯೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ಸಮಾಜಮುಖಿ ವರ್ತನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇತರರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಸಹಾಯಗಳೂ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಲ್ಯುಬೊಮಿರ್ಸ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲೇಯಸ್ (2013) ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪರೋಪಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಮುಖಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು:

ಬೆಂಬಲದಾಯಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವ ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರದ ವಾತಾವರಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಲ್ಯಾಣ, ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸಂತೋಷದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಡೈನರ್ ಮತ್ತು ಸೆಲಿಗ್ಮನ್ (2018) ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಲಾದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷದ (Sustainable Happiness) ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಕೃತಜ್ಞತೆ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಪರೋಪಕಾರ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲದಾಯಕ ಪರಿಸರ ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸಂತೋಷವು ಕೇವಲ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಫಲವಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಜಾಗೃತ

ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಕ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷ:

ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಜಾಗತಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಕೇವಲ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷವು ಕ್ಷಣಿಕ ಆನಂದ ಅಥವಾ ಭೌತಿಕ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತೃಪ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದು ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯಪೂರ್ಣ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಿಶಾಲ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷದ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಅರಿವು, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದಾಗ, ಅವರು ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸಂತೋಷದ ಪ್ರಮುಖ ಆಧಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ

ವೈಫಲ್ಯಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಪುನಃ ಯಶಸ್ಸಿನತ್ತ ಸಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಸೋಲಾಗಿ ನೋಡುವ ಬದಲು ಕಲಿಕೆಯ ಅವಕಾಶವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮನೋಭಾವವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಪ್ರಯತ್ನ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮನೋಭಾವವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಆಶಾವಾದ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಅವರು ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಣವು ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅರ್ಥದ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಸಹ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವ ಭಾವನೆ ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಸಂತೋಷದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ನೈತಿಕ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅವರ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ, ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಣವು ಕೇವಲ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಯಶಸ್ಸಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವನದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯೂ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮತ್ತೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಮಾನವನು ಮೂಲತಃ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅವನ ಸಂತೋಷವು ಬಹುಪಾಲು ಅವನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಕಲಿಕೆ, ತಂಡದ ಕೆಲಸ, ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಘರ್ಷ ಪರಿಹಾರದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದೂ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಸಮತೋಲಿತ

ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಂತೋಷದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಾಗಿ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸೇವೆಗಳು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಇತರೆ ಹಿತಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಶಿಕ್ಷಣವು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನವನ್ನು ಕೊರತೆಗಳಿಗಿಂತ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿ, ಆಶಾವಾದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿವೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆ, ಆಶಾವಾದ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದಾಗ, ಅವರು ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜವು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು, ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣವು ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವಮಾನದ ಕಲಿಕೆಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸಹ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯು ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಗೋಡೆಗಳ ಒಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬಾರದು. ಜೀವಮಾನದ ಕಲಿಕೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕುತೂಹಲ, ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ

ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಿರಂತರ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಪರೋಪಕಾರ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಮುಖಿ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕವೂ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮುದಾಯ ಸೇವೆ, ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಣೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಇತರರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಸ್ವಂತ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜಮುಖಿ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಸಮುದಾಯದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೂ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಬೆಂಬಲಾತ್ಮಕ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಕಲಿಕಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಗೌರವ, ಸಮಾನತೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಸಾಧನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಪರಿವರ್ತನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಕೃತಜ್ಞತೆ, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಜೀವಮಾನದ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರೋಪಕಾರದಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವು ಕೇವಲ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸಂತೋಷಭರಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜವನ್ನು ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ:

ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವವರಲ್ಲ; ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಪರಿವರ್ತನಾ ನಾಯಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ವಸಮಾವೇಶಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಲಿಕಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗೌರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಅವರು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ನಡೆ–ನುಡಿಗಳು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ನೈತಿಕತೆಯ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಗೌರವದಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣವು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕಲಿಕೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಅವರ ಆತ್ಮಗೌರವ, ಸ್ವಯಂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸಹಕಾರಿ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಮುಖಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೂ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇವಲ ವಿಷಯ ಪರಿಣಿತರಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸುಗಮಕಾರರಾಗಿ (Facilitators Of Well–Being) ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗಾಗಿ, ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಜ್ಞಾನ ದಾತರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಜೀವನದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಂತೋಷಭರಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಗ್ರ ಅವಲೋಕನ:

ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ಷಣಿಕ ಆನಂದ ಅಥವಾ ಭೌತಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ; ಅದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ, ನೈತಿಕ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಮಗ್ರ ಜೀವನದೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮೂಲಭೂತ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ವೃತ್ತಿಪರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಕೃತಜ್ಞತೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಮುಖಿ ಮನೋಭಾವಗಳಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷದ ಭದ್ರ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಜೀವಮಾನದ ಕಲಿಕೆಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದಿನ ಜಾಗತಿಕ ಸವಾಲುಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಯು ಕೇವಲ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ ಯಶಸ್ಸಾಗಿರದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದಾಗಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸಂತೋಷ, ಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕೇಂದ್ರ ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸುಸ್ಥಿರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸಾಧನವಲ್ಲ; ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ

ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೂಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು:

1. ಡೈನರ್, ಇ., ಮತ್ತು ಸೆಲಿಗ್ಮನ್, ಎಂ. ಇ. ಪಿ. (2018). ಹಣವನ್ನು ಮೀರಿದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಆರ್ಥಿಕತೆಯತ್ತ ಪ್ರಗತಿ. ಪರ್ಸ್ಪೆಕ್ಟಿವ್ಸ್ ಆನ್ ಸೈಕಾಲಜಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್, 13(2), 171–175.
2. ಫ್ರೆಡ್ರಿಕ್ಸನ್, ಬಿ. ಎಲ್. (2016). ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಪಾತ್ರ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೈಕಾಲಜಿಸ್ಟ್, 71(7), 678–686.
3. ಲ್ಯೂಬೊಮಿರ್ಸ್ಕಿ, ಎಸ್., ಮತ್ತು ಲೇಯಸ್, ಕೆ. (2013). ಸರಳ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ? ಕರಂಟ್ ಡೈರೆಕ್ಷನ್ಸ್ ಇನ್ ಸೈಕಾಲಜಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್, 22(1), 57–62.
4. ರಯಾನ್, ಆರ್. ಎಂ., ಮತ್ತು ಡೆಸಿ, ಇ. ಎಲ್. (2017). ಸ್ವ–ನಿರ್ಧಾರ ಸಿದ್ಧಾಂತ: ಪ್ರೇರಣೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಮಾನಸಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು. ಗಿಲ್ಫೋರ್ಡ್ ಪ್ರಕಾಶನಗಳು.
5. ಸೆಲಿಗ್ಮನ್, ಎಂ. ಇ. ಪಿ. (2018). PERMA ಮಾದರಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೂಲ ಕಟ್ಟಡ ಘಟಕಗಳು. ದಿ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಸೈಕಾಲಜಿ, 13(4), 333–335.
6. ಬ್ರಾಕೆಟ್, ಎಂ. ಎ., ಬೈಲಿ, ಸಿ. ಎಸ್., ಹಾಫ್ಮನ್, ಜೆ. ಡಿ., ಮತ್ತು ಸಿಮನ್ಸ್, ಡಿ. ಎನ್. (2019). RULER: ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧಾಂತಾಧಾರಿತ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಧಾನ. ಎಜುಕೇಷನಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿಸ್ಟ್, 54(3), 144–161.
7. ಡೈನರ್, ಇ., & ಸೆಲಿಗ್ಮನ್, ಎಂ. ಇ. ಪಿ. (2018). ಹಣವನ್ನು ಮೀರಿ: ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಆಧಾರಿತ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಪ್ರಗತಿ. ಪರ್ಸ್ಪೆಕ್ಟಿವ್ಸ್ ಆನ್ ಸೈಕಾಲಜಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್, 13(2), 171–175. https://doi.org/10.1177/1745691616689467
8. ಡ್ವೆಕ್, ಸಿ. ಎಸ್. (2016). ಮನೋಭಾವ (Mindset): ಯಶಸ್ಸಿನ ಹೊಸ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ (ಪರಿಷ್ಕೃತ ಆವೃತ್ತಿ). ಬ್ಯಾಲಂಟೈನ್ ಬುಕ್ಸ್.
9. ಲ್ಯುಬೊಮಿರ್ಸ್ಕಿ, ಎಸ್., & ಲೇಯಸ್, ಕೆ. (2013). ಸರಳವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ? ಕರಂಟ್ ಡೈರೆಕ್ಷನ್ಸ್ ಇನ್ ಸೈಕಾಲಜಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್, 22(1), 57–62. https://doi.org/10.1177/0963721412469809
10. ಪಾರ್ಕ್, ಎನ್., ಮತ್ತು ಪೀಟರ್ಸನ್, ಸಿ. (2009). ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು: ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ. ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕಾಲೇಜ್ ಅಂಡ್ ಕ್ಯಾರೆಕ್ಟರ್, 10(4), 1–10.
11. ವೈಟ್, ಎಂ. ಎ., ಮತ್ತು ವಾಟರ್ಸ್, ಎಲ್. ಇ. (2015). 'ಉತ್ತಮ ಶಾಲೆ' ಕುರಿತ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣ ಅಧ್ಯಯನ: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೀಟರ್ಸನ್ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾಧಾರಿತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ದಿ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಸೈಕಾಲಜಿ, 10(1), 69–76.