

युवाल नोआ हरादी • सेपिऐंस, अध्याय 19

खुशी का बढ़ी-खाता

यह दावा कि इतनी तरक्की से हमें कुछ नहीं मिला — एक-एक
मान्यता खोलकर, सबसे सीधी-सादी भाषा में।

“हम अपने पुरखों से कहीं ज्यादा ताकतवर हैं, पर उनसे कुछ खास ज्यादा खुश
नहीं हैं।”

“We are far more powerful than our ancestors, but we are not much happier.”

सेपिऐंस: ए ब्रीफ हिस्ट्री ऑफ़ ह्यूमनकाइंड, 2011

- 01 तेरह छिपी हुई मान्यताएँ — एक-एक करके बाहर निकालकर परखी गईं
- 02 हरादी का पक्ष सबसे मज़बूत रूप में — और फिर उससे भी मज़बूत
- 03 वह नाप जो 1946 से पहले कहीं मौजूद ही नहीं है
- 04 जापान, लॉटरी अध्ययन, हताशा की मौतें, और भूटान

इस दस्तावेज़ को कैसे पढ़ें

यहाँ सब कुछ छोटे और सीधे वाक्यों में लिखा गया है। कोई भी भारी शब्द बिना उसी जगह समझाए इस्तेमाल नहीं हुआ है। अगर आप अख़बार पढ़ लेते हैं, तो यह भी पढ़ लेंगे।

यह पूरी किताब की समीक्षा नहीं है। यह सेपिंटस का सारांश भी नहीं है। यह **सिफ़ एक वाक्य** का अध्ययन है — एक वाक्य, जिसे तब तक खोला गया है जब तक उसके अंदर कुछ भी छिपा हुआ न बचे।

वाक्य यह है: “हम अपने पुरखों से कहीं ज़्यादा ताक़तवर हैं, पर उनसे कुछ ख़ास ज़्यादा ख़ुश नहीं हैं।” यह किताब की आख़िरी चाल है — वह पंक्ति जो चार सौ पन्नों की उपलब्धि को एक सवाल में बदल देती है। टीके पढ़ाई-लिखाई, बिजली, दुनिया के ज़्यादातर हिस्सों से अकाल का ख़त्म होना: यह सब, और फिर भी बही-खाता बराबर नहीं बैठता।

सुनने में यह सीधा लगता है। है नहीं। इसके अंदर करीब तेरह अलग-अलग मान्यताएँ दबी हुई हैं। वाक्य के काम करने के लिए हर एक का सही होना ज़रूरी है। ज़्यादातर पाठक बिना ध्यान दिए तेरहों को एक साथ निगल जाते हैं। यह दस्तावेज़ हर मान्यता को अलग निकालता है, रोशनी में रखता है, और पूछता है: क्या यह सच है?

फिर यह उससे भी कठिन काम करता है। यह हरारी के तर्क का **सबसे मज़बूत संभव रूप** तैयार करता है — उस रूप से भी मज़बूत जो उन्होंने खुद लिखा है। इसे **स्टीलमैन** कहते हैं (यह स्ट्रॉमैन का उल्टा है — स्ट्रॉमैन में आप किसी के विचार का कमज़ोर, नकली रूप बनाकर उस पर हमला करते हैं)। फिर उस मज़बूत रूप को और मज़बूत किया जाता है। तर्क जब अपने बेहतरीन हाल में पहुँच जाता है, तभी उस पर हमला होता है।

चार बक्से जो बार-बार दिखेंगे

एक लाइन में — पूरी बात, एक ही वाक्य में।

आसान भाषा में — वही बात, रोज़मर्रा के उदाहरण के साथ।

स्टीलमैन — तर्क के पक्ष में सबसे अच्छी दलील।

यहाँ दरार है — ईमानदार कमज़ोरियाँ, वे भी जिन्हें किताब के प्रशंसक आमतौर पर छोड़ जाते हैं।

ईमानदारी को लेकर एक चेतावनी। यह दस्तावेज़ आपकी जगह फ़ैसला नहीं करता। अंत तक पहुँचकर आप पाएँगे कि इस वाक्य में एक सवाल है जो सचमुच गहरा है और जिसका कोई जवाब नहीं दिया गया; एक दावा है जिसे बाद के आँकड़ों ने काट दिया; और एक तुलना है जो हो ही नहीं सकती, क्योंकि नाप ही मौजूद नहीं था। तीनों हिस्सों पर लेबल लगाया गया है।

एक आख़िरी बात, और यही सबसे ज़रूरी है। यह वाक्य हमारी तुलना **हमारे पुरखों** से करता है। किसी पुरखे की ख़ुशी कभी नापी नहीं गई। दुनिया का पहला सर्वे जिसमें किसी से पूछा गया कि वह कितना ख़ुश है, 1946 में हुआ। उससे पहले का सब कुछ — पूरी वह कहानी जो किताब अभी-अभी सुनाकर आई है — आँकड़ों के दायरे से बिल्कुल बाहर है। हरारी यह जानते हैं और अध्याय में लिखते भी हैं। वाक्य नहीं लिखता। इसे नज़र में रखिए, और पूरी बहस साफ़ पढ़ी जाने लगेगी।

विषय-सूची

एक वाक्य का अध्ययन, दस भागों में

00	वाक्य खुद, और वह असल में कहता क्या है	ठीक-ठीक शब्द
01	दावे के भीतर छिपी तेरह मान्यताएँ	बोझ उठाने वाली दीवारें
02	हरारी ने यह कहा क्यों – मक़सद, वंशावली और लंबा खेल	ईस्टरलिन से कानेमन तक
03	स्टीलमैन, पहला स्तर: सबसे मज़बूत ईमानदार दलील	चलती पटरी
04	स्टीलमैन, दूसरा स्तर: वह तर्क जो हर हमले से बच जाता है	बिना रखा बही-खाता
05	यहाँ दरार है – रिकॉर्ड, सपाट रेखा, तयशुदा बिंदु	1946 और उसके बाद
06	हर विषय-क्षेत्र इस पर क्या कहता है	अठारह फ़ैसले
07	तर्क की परीक्षा, छह असली आँकड़ों पर	जब बही खोली गई
08	वह बही-खाता जो आप इस वक़्त रख रहे हैं	काम आने वाला औज़ार
09	अंकतालिका, और वाक्य का नया रूप	तेरह फ़ैसले
–	परिशिष्ट: शब्दावली, समय-रेखा और स्रोत	सब कुछ, समझाकर

अगर और कुछ न पढ़ें

हरारी सवाल सही पूछते हैं, और उसका जवाब ऐसे आँकड़ों से देते हैं जो मौजूद ही नहीं हैं। 1946 से पहले खुशी का कोई नाप नहीं है। और जिस दौर को हम नाप सकते हैं, उसमें वह सपाट रेखा टिकती नहीं: 1981 से 2007 के बीच 52 में से 45 देशों में बताई गई खुशी बढ़ी, अमीर देश ग़रीब देशों से ऊँचा स्कोर करते हैं, और पैसे-और-खुशी का ढलान वहाँ सपाट नहीं होता जहाँ कहा गया था। जो बचता है – और वह बहुत मज़बूत है – वह खुशी के बारे में कोई खोज नहीं है। वह हर उस संस्था पर आरोप है जो तय करती है कि गिना क्या जाएगा।

भाग 00

वाक्य खुद, और वह असल में कहता क्या है

किसी दावे पर फ़ैसला देने से पहले यह जानना ज़रूरी है कि दावा ठीक-ठीक क्या है। इस वाक्य पर होने वाली ज़्यादातर लड़ाइयाँ असल में एक ऐसी तुलना पर हैं जो कोई कर ही नहीं सकता।

वाक्य किताब में कहाँ है

यह किताब की आखिरी दलील है। अध्याय 19, “और वे हँसी-खुशी रहने लगे”, सब कुछ केबाद आता है — शिकारी-संग्राहकों केबाद, गेहूँ केबाद, साम्राज्यों, पैसे, विज्ञान और उद्योग केबाद। पूरा ढाँचा इसीलिए बनाया गया है कि अंत में यह सवाल पूछा जा सके क्या इस सबका कोई फ़ायदा हुआ?

हरारी का जवाब कंधे उचकाना है, और यह जान-बूझकर है। वे यह नहीं कहते कि हम दुखी हैं। वे कहते हैं कि हम कुछ ख़ास ज़्यादा खुश नहीं हैं — और, उससे भी ज़्यादा अहम बात, कि इतिहासकारों ने यह सवाल लगभग कभी पूछा ही नहीं, इसलिए किसी को पता नहीं। यह दूसरी बात ही असली है, और पहली से कहीं ज़्यादा मज़बूत है।

ठीक-ठीक शब्द, धीरे-धीरे

वाक्य

“हम अपने पुरखों से कहीं ज़्यादा ताक़तवर हैं, पर उनसे कुछ ख़ास ज़्यादा खुश नहीं हैं।”

चार हिस्से हिल रहे हैं, और हर एक कुछ न कुछ काम कर रहा है:

- **हम।** कौन-से हम? पूरी इंसानियत का औसत? अमीर देश? आज ज़िंदा औसत इंसान? जवाब बदलते ही फ़ैसला पूरा बदल जाता है, और वाक्य यह बताता नहीं।
- **कहीं ज़्यादा ताक़तवर।** इस आधे पर कोई विवाद नहीं है। उम्र, बच्चों का बचना, अनाज, पढ़ना-लिखना, प्रति व्यक्ति ऊर्जा — सब बदल चुका है, सब नापा हुआ है।
- **हमारे पुरखे।** कौन-से पुरखे? तीस हज़ार साल पहले के शिकारी? मध्ययुग के किसान? आपके दादा-दादी? इनमें से किसी से कभी कुछ नहीं पूछा गया।
- **कुछ ख़ास ज़्यादा नहीं।** “कुछ ख़ास” कितना होता है? वाक्य कभी नहीं बताता — यानी कोई भी नतीजा इसे झुठला नहीं सकता।

आसान भाषा में

सोचिए कोई कहे कि किसी अस्पताल के मरीज़ 1650 के मुकाबले आज ज़्यादा खुश नहीं हैं। इसके लिए दो चीज़ें चाहिए: मरीज़ों की खुशी नापने का तरीक़ा, और 1650 के रिकॉर्ड। पहला हमारे पास है। दूसरा कभी था ही नहीं।

अध्याय असल में क्या दलील देता है

वाक्य सिर्फ़ सुखी है। नीचे का अध्याय पाँच अलग-अलग चालें चलता है, और उनका स्तर बहुत अलग-अलग है। इन्हें अभी अलग कर लेना आगे बहुत उलझन बचाता है।

चाल	वह कहती क्या है	हालत
अनदेखी का आरोप	इतिहासकारों ने ताक़त, दौलत और साम्राज्यों पर लिखा, और इस पर लगभग कुछ नहीं कि लोगों को बेहतर महसूस हुआ या नहीं।	सही, अहम, और अध्याय की सबसे अच्छी चीज़।
उम्मीदों वाली दलील	ख़ुशी इस बात पर टिकी है कि आपके पास क्या है और आप क्या उम्मीद करते हैं – और हालात सुधरते ही उम्मीदें भी बढ़ जाती हैं।	असली असर है, सबूत भी हैं, पर “सब कुछ बराबर कर देता है” से बहुत छोटा।
रसायन वाली दलील	ख़ुशी एक रासायनिक हालत है, जिसका हर इंसान का एक तयशुदा बिंदु है और घटनाएँ उसे मुश्किल से हिलाती हैं।	2011 की लोकप्रिय समझ। यह अच्छी तरह पुरानी पड़ चुकी है।
समुदाय वाली दलील	आधुनिकता ने दौलत कमाई और परिवार-समुदाय गँवाया, और यह सौदा शायद घाटे का था।	ठीक-ठाक भरोसेमंद, और सबसे ज़्यादा गंभीरता से लेने लायक़ हिस्सा।
बौद्ध दलील	सुखद अनुभूतियों के पीछे भागना ही दुख की जड़ है, इसलिए यह बही-खाता ही ग़लत औज़ार है।	एक दार्शनिक स्थिति, ईमानदारी से ऐसी ही पेश की गई।

अलग करते ही एक बात दिखती है। अनदेखी के आरोप को रसायन की ज़रूरत नहीं है। और बौद्ध दलील तो रसायन वाली दलील को काटती है – एक कहती है ख़ुशी एक ऐसा रसायन है जिसे बदला नहीं जा सकता, दूसरी कहती है ख़ुशी अपने ही मन से बना रिश्ता है, जिसे साधा जा सकता है। हरारी दोनों रखते हैं। उन्हें आपस में मिलाते नहीं।

एक ही कोट में तीन अलग-अलग दावे

- एक आँकड़ों वाला दावा।** नापी गई भलाई ज़्यादा नहीं बढ़ी। यह जाँचा जा सकता है, जाँचा गया है, और नतीजे भाग 07 में हैं।
- एक तरीक़े वाला दावा।** यह बही किसी ने रखी ही नहीं, इसलिए तरक्की की पूरी कहानी एक ऐसे स्कोरबोर्ड से सुनाई गई है जिसमें वही चीज़ ग़ायब है जिसके लिए वह सब कहा जाता है। यह सही है, और बहुत भारी है।
- एक दार्शनिक दावा।** इतिहास को जाँचने का सही पैमाना ख़ुशी ही है। यह मान लिया गया है, साबित नहीं किया गया, और तीनों में सबसे कमज़ोर है।

एक लाइन में

हरारी का वाक्य एक शानदार सवाल है, एक ऐसी तुलना है जो नापी नहीं जा सकती, और एक विवादित मूल्य-निर्णय है — तीनों को “पर” शब्द ने जोड़ रखा है।

क्या नहीं कहा जा रहा है

वे यह नहीं कह रहे कि पुराना ज़माना बेहतर था। हरारी साफ़ लिखते हैं कि आधुनिकता से पहले का जीवन छोटा, हिंसक और बीमारियों भरा था, और अध्याय 19 उसे रुमानी नहीं बनाता। जो लोग बच्चों की मृत्यु-दर के आँकड़े लेकर जवाब देते हैं, उन्होंने दलील को छुआ तक नहीं — हालाँकि, जैसा भाग 05 दिखाता है, वे आँकड़े एक ऐसी वजह से बेहद अहम हैं जिसे वाक्य ढँक देता है।

वे यह भी नहीं कह रहे कि उन्होंने इसे साबित कर दिया। अध्याय का ईमानदार कोर यह है कि हमें पता नहीं, और यह शर्म की बात है कि पता नहीं। भरोसे भरा रूप — तरक्की से कुछ नहीं मिला — वही है जो पाठक साथ ले जाते हैं, और वह उससे कहीं ज़्यादा मज़बूत है जिसका बचाव हरारी असल में करते हैं।

1946

पहला साल, जब किसी से उसकी अपनी खुशी के बारे में पूछा गया

45 / 52

देश, जहाँ 1981-2007 में बताई गई खुशी बढ़ी

22

लॉटरी विजेता, उस अध्ययन में जिस पर यह पूरा विचार खड़ा है

. . .

भाग 01

दावे के भीतर छिपी तेरह मान्यताएँ

मान्यता वह चीज़ है जिसे मानकर ही कोई तर्क शुरू हो सकता है। वह तर्क के नीचे का फ़र्श है। हरारी का यह एक वाक्य तेरह फ़र्शों पर खड़ा है। इनमें से कई 2011 में ठोस थे और आज नहीं हैं।

मान्यता 1 खुशी एक ही चीज़ है

एक लाइन में

खुशी नाम की एक ही मात्रा है, जो किसी इंसान के पास कम या ज़्यादा होती है।

शोध में अब कम से कम तीन अलग मात्राएँ गिनी जाती हैं, और वे साथ-साथ नहीं चलतीं।

- **आकलन वाली भलाई** — रुककर सोचने पर आप अपने जीवन को कितना अंक देते हैं। इसे 0 से 10 की सीढ़ी पर पूछा जाता है।
- **अनुभव वाली भलाई** — पल-पल आप असल में कैसा महसूस करते हैं, दिन के बीच में पूछकर। अक्सर अंक से काफ़ी अलग।
- **अर्थ वाली भलाई** — आपका जीवन सार्थक लगता है या नहीं। मूड नहीं, मायने।

यह फ़र्क़किताबी नहीं है। बच्चे पालना पल-पल केमूड को लगातार नीचे करता है और अर्थ को लगातार ऊपर। मरते हुए माता-पिता की सेवा भी। और ज़्यादातर वह काम भी जो करने लायक होता है। जिस वाक्य में तीनों के लिए एक ही शब्द है, वह किसी सभ्यता के बारे में कुछ नहीं कह सकता।

इसकी ज़रूरत क्यों है: एक ही मात्रा हो, तभी तुलना संभव है। तीन मात्राएँमानते ही वाक्य को तीन वाक्य और तीन जवाब बनने पड़ेंगे।

यह कैसे टूटेगी: शोध में यह पहले ही टूट चुकी है। हरारी का अपना अध्याय भी सुखद अनुभूति और अर्थ को अलग करके आधा मान लेता है — और फिर एक ही शब्द पर लौट आता है।

मान्यता 2 खुशी नापी जा सकती है

एक लाइन में

मन के भीतर की हालत को ऐसे नंबर में बदला जा सकता है जिसका कोई मतलब हो।

यह मान्यता उतनी कमज़ोर नहीं जितनी संदेह करने वाले सोचते हैं। खुद बताई गई भलाई का रिश्ता उन चीज़ों से जुड़ा है जो कोई चुनता नहीं: आप कितनी बार मुस्कुराते हैं, आपकेदोस्त आपकेबारे में क्या कहते हैं, दिमाग़ की गतिविधि, कॉर्टिसोल, और दस साल बाद आपकेज़िंदा होने की संभावना। यह भविष्यवाणी करती है। और जो नंबर भविष्यवाणी करता है, वह कुछ न कुछ नाप रहा है।

स्टीलमैन

हरारी को यह मान्यता रखने का पूरा हक है। आम आपत्ति – “भावनाओं को नंबर में नहीं बदला जा सकता” – का जवाब तीस साल पहले दिया जा चुका है। ये नाप शोरगुल भरे, संस्कृति से रंगे और मोटे हैं, फिर भी असली नाप हैं – ठीक वैसे ही जैसे जीभ के नीचे रखा थर्मामीटर शरीर की किसी असली चीज़ का असली नाप है।

यह कैसे टूटेगी: मुश्किल से। वाक्य का यही सबसे मज़बूत फ़र्श है।

मान्यता 3 लोगों से पूछना ही नापने का तरीका है

एक लाइन में

कोई अपनी खुशी के बारे में जो कहता है, वह उसकी खुशी का अच्छा सबूत है।

ज़्यादातर हाँ, कुछ जानी-पहचानी गड़बड़ियों के साथ। लोग पूरे जीवन को पिछले कुछ मिनटों के हिसाब से आँकते हैं। धूप वाले दिन भरा गया फ़ॉर्म ऊँचा स्कोर देता है। ठीक पहले क्या पूछा गया, इससे जवाब बदल जाता है। पैमाने के शब्द बदलने से भी जवाब बदल जाता है।

यह घातक नहीं है – ये ग़लतियाँ ज़्यादातर शोर हैं और बड़े नमूनों में धुल जाती हैं। लेकिन सदियों के दावे के लिए यह अहम है, क्योंकि ये गड़बड़ियाँ हर संस्कृति और हर दौर में एक जैसी नहीं होतीं, और जिस झुकाव को आप देख ही नहीं सकते, उसे ठीक भी नहीं कर सकते।

यह कैसे टूटेगी: एक सर्वे के पैमाने पर नहीं। एक सभ्यता के पैमाने पर काफ़ी हद तक।

मान्यता 4 डेनमार्क का 7 और नाइजीरिया का 7 एक ही बात है

एक लाइन में

अलग-अलग भाषाओं में अलग-अलग लोगों के दिए नंबर जोड़े और तुलना किए जा सकते हैं।

यह हर अंतरराष्ट्रीय खुशी-सूची के नीचे चुपचाप बोज़ उठा रही है। संस्कृतियाँ इस बात में अलग हैं कि लोग पैमाने के छोर तक जाने को कितने तैयार हैं; कुछ भाषाओं में “ख़ुश” का साफ़ समकक्ष है ही नहीं; कुछ में कई शब्द हैं और सबका वज़न अलग है। पूर्वी एशिया के उत्तरदाता छोर से बचते हैं; लैटिन अमेरिका के छोर तक जाते हैं। यह झुकाव इतना बड़ा और इतना टिकाऊ है कि किसी देश को सूची में कई पायदान हिला सकता है।

इसकी ज़रूरत क्यों है: इसके बिना देशों के बीच कोई सबूत बचता ही नहीं, और अध्याय के पास काम करने को लगभग कुछ नहीं रहता।

यह कैसे टूटेगी: यह जानी-पहचानी सीमा है, खंडन नहीं। सूचियों को पायदान नहीं, मोटे दायरों की तरह पढ़ा जाना चाहिए। लगभग कोई ऐसा नहीं पढ़ता।

मान्यता 5 हमारे पुरखों की भावनाओं का कोई सबूत है

एक लाइन में

हमसे पहले जी चुके लोगों की खुशी के बारे में हम कुछ कह सकते हैं।

यही वह मान्यता है जो सबसे बुरी तरह नाकाम होती है, और वाक्य की हर चीज़ इसी पर टिकी है।

पहले सर्वे, जिनमें लोगों से उनकी खुशी पूछी गई, 1946 के हैं। व्यवस्थित अंतरराष्ट्रीय आँकड़े 1970 और 1980 के दशक से शुरू होते हैं। दुनिया के ज्यादातर हिस्सों के लिए हर साल का तुलनीय आँकड़ा 2005-2006 से मिलता है। 1946 से पहले कुछ भी नहीं है – पतला रिकॉर्ड नहीं, झुका हुआ रिकॉर्ड नहीं: कोई रिकॉर्ड नहीं।

यानी वाक्य एक नापी हुई मात्रा की तुलना एक बिना-नापी मात्रा से करके फर्कबता देता है। किसी भी और क्षेत्र में यहीं बहस खत्म हो जाती।

एक ईमानदार कोशिश

2019 में थॉमस हिल्स के नेतृत्व वाली टीम ने नेचर ह्यूमन बिहेवियर में रिकॉर्ड को पीछे ले जाने की एकमात्र गंभीर कोशिश छापी: चार देशों की लाखों डिजिटल किताबों और अखबारों के भाव-विश्लेषण से करीब 1820 तक का एक सूचकांक। यह चतुर है और यह एक अप्रत्यक्ष माप है – यह छपी हुई भाषा का भावनात्मक तापमान नापता है, लोगों का नहीं। यह 1820 तक पहुँचता है। किताब की तुलना 30,000 ईसा पूर्व तक जाती है।

यह कैसे टूटेगी: इसे कोई भर नहीं सकता। यह स्थायी छेद है, और हरारी अध्याय में यह कहते भी हैं। वाक्य नहीं कहता।

मान्यता 6 औसत ही सही इकाई है

एक लाइन में

अगर औसत नहीं हिला, तो कुछ अहम हुआ ही नहीं।

औसत बँटवारे को छिपा देता है, और नैतिक बात बँटवारे में ही रहती है। दो समाजों की औसत भलाई एक जैसी हो सकती है, जबकि एक में संतुष्ट बहुमत और एक छोटी आबादी गहरी तकलीफ़ में हो, और दूसरे में दोनों में से कुछ न हो। 2023 में पैसे-और-खुशी की बहस का हल ठीक इसी पर टिका: ज्यादातर लोगों के लिए आमदनी भलाई बढ़ाती रहती है, जबकि करीब सबसे कम खुश पंद्रह प्रतिशत के लिए एक हद के बाद यह रुक जाती है। एक ही रेखा, दो आबादियाँ, उलटे नतीजे।

यह कैसे टूटेगी: हर उस मामले से जहाँ औसत सपाट है और सिरे हिल चुके हैं। ऐसे कई हैं, और हताशा की मौतों वाले आँकड़े सबसे तीखे हैं।

मान्यता 7 ताक़त और खुशी ही तुलना करने की सही जोड़ी है

एक लाइन में

इतिहास की कमाई का सार “ताक़त” है, और उस कमाई की कसौटी “खुशी” है।

“ताक़त” उस बदलाव का अजीब सारांश है। तब और अब केबीच सबसे बड़े नापे जा सकने वाले फ़र्क़ ताक़त हैं ही नहीं: आज जन्मा बच्चा 1800 में जन्मे बच्चे के मुकाबले पाँच साल की उम्र से पहले मरने की करीब दसवें हिस्से जितनी संभावना रखता है, और अमीर देशों में उससे कहीं कम; आज ज़िंदा ज़्यादातर लोगों ने अकाल देखा ही नहीं; ज़्यादातर पढ़ सकते हैं। ये ताक़त का बढ़ना नहीं हैं। ये तकलीफ़ का घटना हैं, और वाक्य में इनके लिए कोई ख़ाना ही नहीं है।

यह कैसे टूटेगी: मान्यता 12 की असमानता से, जो पूरे वाक्य की सबसे गहरी दिक्कत है।

मान्यता 8 इतिहास को जाँचने का सही पैमाना खुशी है

एक लाइन में

“क्या इसका फ़ायदा हुआ?” का मतलब है “क्या लोगों को बेहतर महसूस हुआ?”

यह एक बड़ा नैतिक फ़ैसला है — मोटे तौर पर उपयोगितावाद का एक रूप — और इसके पक्ष में कोई दलील नहीं दी गई। दूसरे जवाब मौजूद हैं और गंभीर हैं: इतिहास को आज़ादी से जाँचा जा सकता है, क्षमता से (लोग असल में क्या कर और बन सकते हैं), न्याय से, जान से, या सिर्फ़ इस बात से कि कितनी ज़िंदगियाँ हो पाईं।

आसान भाषा में

जेल से छूटा इंसान अगर पहले जैसा ही मूड बताए, तब भी वह छूट चुका है। अगर आपका औज़ार वहाँ कोई बदलाव दर्ज नहीं करता, तो दिक्कत औज़ार में है, छूटने में नहीं।

यह कैसे टूटेगी: निणायक रूप से नहीं — यह मूल्यों का सवाल है। पर इसे मूल्यों के सवाल की तरह कहा जाना चाहिए, और वाक्य में यह दिखता ही नहीं।

मान्यता 9 हर इंसान का एक जैविक तयशुदा बिंदु है

एक लाइन में

आपकी खुशी एक रासायनिक थर्मोस्टेट है, जन्म से सेट, जिसे घटनाएँ देर तक नहीं हिला सकतीं।

सेपिंट्स लिखे जाते समय यही मान्य समझ थी, और वह एक असली नतीजे से आई थी: 1990 के दशक के जुड़वाँ अध्ययनों ने भलाई का आनुवंशिक हिस्सा करीब 44 से 52 प्रतिशत बताया, और स्थिर हिस्सा उससे भी ऊँचा। उन्हीं

में से एक पर्वों में वह पंक्ति है जिसे तब से सब दोहराते हैं – कि ज़्यादा खुश होने की कोशिश शायद उतनी ही बेकार है जितनी लंबा होने की कोशिश।

तब से दो चीज़ें हुईं। आनुवंशिकता के अनुमान मोटे तौर पर टिके रहे, कुछ कम आँकड़ों पर। न-हिलने वाला दावा नहीं टिका। आधी विविधता अगर जीन से है, तो बाकी आधी कहीं तो है – और वही आधी वह जगह है जहाँ जीवन की हर घटना रहती है।

यह कैसे दूटेगी: उन लंबे पैनल अध्ययनों से जिनमें एक ही लोगों को दशकों तक देखा जाता है। वे मौजूद हैं, और मान्यता 10 में हैं।

मान्यता 10 अनुकूलन हमेशा आपको उसी बिंदु पर लौटा देता है

एक लाइन में

आपके साथ जो भी हो – अच्छा या बुरा – आप वापस वहीं आ जाते हैं जहाँ थे।

यही सुख की ट्रेडमिल है, और यही पूरे वाक्य का इंजन है: अगर अनुकूलन पूरा है, तो हालात का कोई सुधार कभी दर्ज ही नहीं हो सकता, और सपाट रेखा पहले से तय है।

अनुकूलन पूरा नहीं है। जर्मनी, ब्रिटेन और स्विट्ज़रलैंड में एक ही लोगों को कई-कई साल तक देखने वाले बड़े राष्ट्रीय पैनल अध्ययन बताते हैं कि कुछ घटनाओं के लिए अनुकूलन असली, तेज़ और लगभग पूरा है, और कुछ के लिए साफ़ तौर पर अधूरा। बेरोज़गारी, विकलांगता, लंबे दर्द और जीवनसाथी की मृत्यु के साथ बदलाव टिका रह जाता है। लोग पूरी तरह वापस नहीं आते।

यहाँ दरार है

अध्याय में यह सबसे भारी सुधार है, और यह दोनों तरफ़ काटता है। अगर बुरे हालात स्थायी निशान छोड़ते हैं, तो बुरे हालात हटाने से स्थायी फ़ायदा भी होता है – यानी विकलांगता, भूख, लंबे दर्द और समय से पहले हुई मौतों में इतिहास की भारी कमी बही-खाते में दर्ज होनी चाहिए। ट्रेडमिल ही वह वजह थी जिससे कुछ न होने की उम्मीद थी। ट्रेडमिल फिसल चुकी है।

यह कैसे दूटेगी: यह पहले ही सीमित हो चुकी है। अनुकूलन एक असली परिघटना है, सीमाओं के साथ – कोई नियम नहीं।

मान्यता 11 उम्मीदें ठीक उतनी ही बढ़ती हैं जितनी फ़ायदे को बराबर कर दें

एक लाइन में

ज़्यादा मिलने से ज़्यादा की चाह उतनी ही बढ़ती है, हमेशा के लिए।

पहला आधा भरोसेमंद है: लोग अपनी हालत को उम्मीद के हिसाब से और आसपास वालों के हिसाब से आँकते हैं। दूसरा आधा — कि कटौती पूरी हो जाती है — वही हिस्सा है जो वाक्य के चलने के लिए सच होना चाहिए, और आँकड़े वह नहीं दिखाते। अमीर देश गरीब देशों से लगातार ऊँची भलाई बताते हैं, और यह रिश्ता ऊपर जाकर खत्म नहीं होता।

आसान भाषा में

उम्मीदें सुधार पर लगा टैक्स हैं, ज़ब्ती नहीं। फ़ायदा उतना नहीं होता जितनी उम्मीद थी। शून्य भी नहीं होता — और उस टैक्स को सौ प्रतिशत मान लेना ही सपाट रेखा पैदा करता है।

यह कैसे टूटेगी: देशों के बीच आमदनी-और-भलाई के साफ़ ढलान से। वह मौजूद है।

मान्यता 12 टली हुई तकलीफ़ और मिला हुआ सुख एक ही ख़ाने में आते हैं

एक लाइन में

जो बच्चा खसरे से नहीं मरा और जिस इंसान ने बेहतर फ़ोन ख़रीदा — दोनों एक ही बही की प्रविष्टियाँ हैं, जिन्हें जोड़ा जाना है।

यह वाक्य की सबसे गहरी दिक्कत है, और इसे लगभग कोई नहीं उठाता।

1800 के बाद जो बदला, उसका ज़्यादातर हिस्सा सुखों का जुड़ना नहीं है। वह आफ़तों का घटना है: वह बच्चा जो जीता है, वह दाँत जो सुन्न करके निकाला गया, वह माँ जो प्रसव में बच गई, वह फ़सल की नाकामी जो अकाल नहीं बनी। जो बही “क्या आप ज़्यादा खुश हैं?” पूछती है, वह एक स्तर पूछ रही है। आफ़त का टलना स्तर की तरह दिखता ही नहीं। वह एक अनुपस्थिति की तरह दिखता है — उस घटना की अनुपस्थिति, जो उस स्तर को तबाह कर देती।

यहाँ दरार है

1800 के सौ माता-पिता और आज के सौ माता-पिता से पूछिए कि वे कितने खुश हैं, और नंबर शायद मिलते-जुलते आएँ। पहले सौ में से एक-तिहाई से ज़्यादा ने अपना बच्चा दफ़नाया है। औज़ार यह नहीं देखता, क्योंकि जिन्हें वह दौर ख़त्म कर गया वे नमूने में हैं ही नहीं, और जो बचे उन्होंने खुद को ढाल लिया है। जो नाप इंसानी अनुभव के सबसे बड़े बदलाव को पकड़ ही नहीं सकता, वह उस बदलाव का नाप नहीं है।

यह कैसे टूटेगी: इसे कुछ नहीं बचाता। यहाँ वाक्य सिर्फ़ बिना-सबूत नहीं है — वह अपने ही सवाल का जवाब देने में ढाँचागत रूप से असमर्थ है।

मान्यता 13 यह दावा ऐसा है जिसे सबूत काट सकते हैं

एक लाइन में

“कुछ ख़ास ज़्यादा नहीं” एक ऐसा कथन है जो ग़लत साबित हो सकता है।

“कुछ ख़ास” कितना होता है? अगर एक सदी में दस केपैमाने पर बताई गई भलाई आधा अंक बढ़ जाए, तो क्या वह “ख़ास” है? वाक्य नहीं बताता, इसलिए कोई भी नतीजा उससे टकरा नहीं सकता। परिकल्पना और मूड में यही फ़र्क़ है।

यह कैसे टूटेगी: कोई तय हद बताकर। हरारी कभी नहीं बताते, और उन्हें उद्धृत करने वाले भी नहीं।

.

अब तक हम कहाँ हैं

तेरह में से दो ठोस हैं (2, और 11 का पहला आधा)। दो सावधानी से काम लायक हैं (3, 4)। तीन को किताब के बाद छपे सबूतों ने काटा या भारी सीमाओं में बाँधा है (9, 10, और 11 का दूसरा आधा)। तीन मूल्य या परिभाषाएँ हैं, जिन्हें खोज की तरह पेश किया गया है (1, 7, 8)। एक जैसी लिखी है वैसी जाँची ही नहीं जा सकती (13)। एक ऐसा छेद है जो भरा नहीं जा सकता (5)। और एक – बारहवीं – उस सवाल की बात करती है जिसका जवाब यह औज़ार दे ही नहीं सकता।

यह भारी अंकतालिका है। और फिर भी यह किताब का सबसे अहम अध्याय है, एक ऐसी वजह से जो अगले तीन भाग खोलते हैं: इसका जो हिस्सा बच जाता है, वह खुशी के बारे में दावा है ही नहीं।

भाग 02

हरारी ने यह कहा क्यों — मक़सद, वंशावली और लंबा खेल

ऐसा वाक्य कोई यूँ ही नहीं लिखता। वह किसी चीज़ पर निशाना साधता है। निशाना समझ लेने पर उसका ज़्यादातर आकार समझ आ जाता है — उसकी अतिशयोक्तियाँ भी।

इस विचार का पूरा काज़ज़ी रिकॉर्ड है

काल्पनिक व्यवस्था वाले वाक्य से उलट, यह वाक्य एक ख़ास और नए शोध-साहित्य पर टिका है, और अध्याय 2011 के आसपास उस साहित्य का ठीक-ठाक सारांश है। वंशावली:

कौन और कब	उन्होंने क्या कहा	उससे क्या जुड़ा
जेरेमी बेंथम 1789	सही काम वही है जो सबसे ज़्यादा खुशी पैदा करे; और सिद्धांततः इसका हिसाब लगाया जा सकता है।	यह बही रखने का मूल प्रस्ताव।
ब्रिकमैन और कैपबेल 1971	लोग सुधार के आदी हो जाते हैं, इसलिए हालात के फ़ायदे भावना में टिकाऊ फ़ायदा नहीं देते।	ट्रेडमिल को नाम दिया। हरारी के अध्याय का इंजन।
रिचर्ड ईस्टरलिन 1974	देश के भीतर अमीर लोग ज़्यादा खुश हैं, पर पूरा देश अमीर होने से उसकी औसत खुशी नहीं बढ़ती।	वह विरोधाभास जिस पर अध्याय टिका है।
ब्रिकमैन, कोट्स और जेनॉफ़-बुलमन 1978	लॉटरी विजेता पड़ोसियों से ज़्यादा खुश नहीं थे; दुर्घटना में लकवाग्रस्त लोग बस थोड़े कम खुश थे।	क्षेत्र का सबसे ज़्यादा दोहराया गया अध्ययन, और सबसे छोटा।
लिकेन और टेलगेन 1996	भलाई की करीब आधी विविधता आनुवंशिक है; स्थिर हिस्सा उससे कहीं ज़्यादा।	तयशुदा बिंदु। और लंबा होने वाली वह पंक्ति।
डेनियल कानेमन 1999 से आगे	जो “मैं” जीवन जीता है और जो “मैं” उसे याद करके अंक देता है — दोनों अलग जवाब देते हैं।	“खुशी” को ऐसे टुकड़ों में बाँटा जो अलग-अलग बर्ताव करते हैं।
रिचर्ड लेयाई 2005	सरकारों को आमदनी की जगह सीधे भलाई का लक्ष्य रखना चाहिए।	शोध को नीति-आंदोलन में बदला।

कौन और कब	उन्होंने क्या कहा	उससे क्या जुड़ा
स्टिग्लिटज़, सेन और फ़िट्ज़ी 2009	जीडीपी यह नापने का बुरा तरीक़ा है कि समाज कैसा चल रहा है; भलाई भी नापिए।	अनदेखी के आरोप को सरकारी दर्जा दिया।

तो हरारी रिपोर्ट कर रहे हैं, आविष्कार नहीं — और 2011 तक की हालत के हिसाब से ठीक रिपोर्ट कर रहे हैं। दिक्कत उसके बाद हुई। 2008 से 2023 के बीच उस सारांश का लगभग हर बोझ उठाने वाला हिस्सा चुनौती में आया, सीमित हुआ या पलट गया — और वाक्य ऐसे चलता रहा जैसे कुछ हुआ ही न हो।

वे तारीख़ें जो मायने रखती हैं

स्टीवेन्सन और वोल्फ़र्स ने इंस्टरलिन विरोधाभास की पुनर्जाँच **2008** में छापी। इंगलहार्ट और साथियों ने 52 में से 45 देशों में बढ़ती खुशी **2008** में छापी। दोनों **सेप्टेंबर 2011** में हिब्रू में आने से पहले छप चुके थे, और दोनों में से कोई अध्याय को आकार नहीं देता। यह बाद की समझदारी नहीं है। यह उस वक़्त उपलब्ध था।

वाक्य का निशाना क्या है

निशाना एक: तरक्की की कहानी। किताब चार सौ पन्नों तक उपलब्धियाँ जमा करती है। यह अध्याय इसीलिए है कि पाठक जो नतीजा निकालने वाला है, उसे रोक दे। यह जायज़ ढाँचागत चाल है और शानदार ढंग से चली गई है।

निशाना दो: इतिहास का पेशा। यही सबसे तीखा और सबसे कम देखा गया निशाना है। हरारी की शिकायत है कि उनके अपने विषय ने राजाओं, फ़सलों, युद्धों और व्यापार-मार्गों पर लाखों पन्ने लिखे और इस पर लगभग कुछ नहीं कि इससे किसी को बेहतर महसूस हुआ या नहीं — और यह चूक नहीं, लक्षण है। इतिहासकार वही पढ़ते हैं जिसका रिकॉर्ड बचा, और भावनाओं का रिकॉर्ड नहीं बचा।

निशाना तीन: पाठक। अध्याय अंत में बाहर मुड़ जाता है। सवाल सुमेरियों का नहीं, आपका बन जाता है: आप अपने दादा-दादी से अमीर हैं, तो क्या आप बेहतर हैं? बहुत कम पाठक इसका भरोसे भरा “हाँ” देते हैं, और अध्याय इसी पर दाँव लगाता है।

मक़सद का स्टीलमैन

यहाँ कुछ भी सस्ता नहीं है। एक इतिहासकार यह देखे कि उसके पेशे ने कभी उस एक चीज़ को नापा ही नहीं जिसके लिए कथित रूप से सब कुछ हुआ — यह उसका काम है। अनदेखी का आरोप तब भी बचा रहता, जब अध्याय का हर आँकड़ा ग़लत होता — और, जैसा भाग 05 दिखाता है, कई हैं।

बौद्ध धारा, खुलकर कही गई

हरारी 2000 से एस. एन. गोयनका की परंपरा में विपश्यना करते हैं, रोज़ दो घंटे बैठते हैं, और लगभग हर साल एक लंबा मौन शिविर करते हैं। वे यह किताब के आभार-पृष्ठ और इंटरव्यू में कहते हैं। वे इसे छिपाते नहीं, और यह अध्ययन इसे कोई छिपा एजेंडा नहीं मानता।

विश्लेषण केलिहाज़ से यह एक वजह से अहम है। अध्याय की बौद्ध दलील — कि सुखद अनुभूतियों के पीछे भागना ही दुख की मशीनरी है — वैज्ञानिक दलील का पूरक नहीं है। वह उसकी प्रतिद्वंद्वी है। रासायनिक दलील कहती है बही सुधारी नहीं जा सकती क्योंकि आपका रसायन तय है। बौद्ध दलील कहती है बही ही ग़लत औज़ार है और इंसान उसे रखना छोड़ना सीख सकता है। दोनों एक साथ वाक्य के सच होने की वजह नहीं हो सकतीं।

आसान भाषा में

एक दलील कहती है थर्मोस्टेट को वेल्ड कर दिया गया है। दूसरी कहती है थर्मोस्टेट को घूरना बंद कीजिए। अगर पहली सही है, तो दूसरी संभव ही नहीं। अध्याय दोनों रखता है, बिना यह देखे।

लंबा खेल

तयशुदा बिंदु कोई छोटी बात नहीं; वह अगली किताब का कब्ज़ा है। अगर खुशी एक तय दायरे वाली रासायनिक हालत है, तो इक्कीसवीं सदी का ज़ाहिर प्रोजेक्ट उस रसायन को दोबारा बनाना है — और होमो डेउस (2015) ठीक यही मानवता के अगले बड़े कामों में से एक बताती है। सेपिंटस का अध्याय 19 अगली किताब की बोझ उठाने वाली दीवार है।

इसी से तयशुदा बिंदु के सबूत कमज़ोर पड़ना ज़्यादा भारी हो जाता है। अगर भलाई बेरोज़गारी, विकलांगता, लंबे दर्द और शोक के प्रति टिकाऊ ढंग से प्रतिक्रिया करती है — जैसा पैनल अध्ययन बताते हैं — तो उसे बढ़ाने का सबसे छोटा रास्ता तंत्रिका-रसायन नहीं है। वह है रोज़गार, दवा, दर्द से राहत और सार्वजनिक स्वास्थ्य। यह नतीजा कहीं कम रोमांचक है और कहीं ज़्यादा भरोसेमंद।

समय, जो संयोग नहीं है

सेपिंटस एक लहर के बीच आई। भूटान 1970 के दशक से सकल राष्ट्रीय खुशी की बात कर रहा था और 2008 में उसे संविधान में डाल चुका था। फ़्रांस ने 2008 में स्टिग्लिटज़ और सेन को आयोग सौंपा। संयुक्त राष्ट्र ने 2011 में खुशी पर प्रस्ताव पारित किया। ब्रिटेन के सांख्यिकी दफ़्तर ने 2011 में भलाई के सवाल पूछने शुरू किए। पहली विश्व खुशी रिपोर्ट 2012 में आई।

किताब ठीक उसी वक़्त आई जब सरकारें वह बही रखने लगी थीं जिसके बारे में हरारी कहते हैं कि कोई नहीं रखता — और अध्याय इनमें से किसी का ज़िक्र नहीं करता। यही अनुपस्थिति सबसे बड़ा सबूत है कि अध्याय आँकड़ों का कोट पहने एक दार्शनिक दलील है।

एक लाइन में

तरक्की पर शक हरारी ने ईजाद नहीं किया। उन्होंने वह शब्द-रूप ढूँढ़ा जिसे दस करोड़ पाठक याद रख लें — और एक तेज़ी से बदलते शोध-क्षेत्र को एक ख़ास साल पर जमा दिया।

भाग 03

स्टीलमैन, पहला स्तर: सबसे मज़बूत ईमानदार दलील

यहाँ तर्क को उसके सबसे अच्छे रूप में खड़ा किया गया है — सबसे अच्छे उपलब्ध सबूतों के साथ, बिना किसी सस्ते वार के। स्टीलमैन का मतलब है: अगर असहमत होना है, तो इसी रूप से होइए — उस कमज़ोर रूप से नहीं जो आपने खुद गढ़ लिया।

पूरी दलील, एक पैराग्राफ़ में

लोग अपने जीवन को एक संदर्भ-बिंदु से आँकते हैं, और वह बिंदु खिसकता रहता है। वह उससे खिसकता है जो हाल में आपके पास था, जो आपने उम्मीद की थी, और जो आपके आसपास वालों के पास है। क्योंकि वह खिसकता है, हालात के सुधार टिकाऊ संतोष में नहीं, नए आधार-स्तर में बदल जाते हैं। यह आधुनिक लोगों के कमज़ोर होने का सिद्धांत नहीं है; यह इस बात की जानी-मानी विशेषता है कि हमारी हर इंद्रिय और हर आकलन-व्यवस्था कैसे काम करती है। और इसका मतलब है कि कोई सभ्यता अपनी दौलत कई गुना करके भी वहीं पहुँच सकती है जहाँ पहले थी।

यह मशीनरी रहस्यमय नहीं है

अनुकूलन कोई नैतिक कमज़ोरी नहीं है। तंत्रिका-तंत्र यही करता है। अँधेरे कमरे से धूप में निकलिये और आँखें चौंधिया जाती हैं, फिर नहीं चौंधियातीं; रोशनी नहीं बदली। हर इंद्रिय अपने हाल के इनपुट पर दोबारा सेट हो जाती है, क्योंकि काम की सूचना बदलाव में होती है, स्तर में नहीं। अपने जीवन का आकलन इससे अलग क्यों चलेगा, इसकी कोई ज़ाहिर वजह नहीं है, और काफ़ी सबूत हैं कि नहीं चलता।

स्टीलमैन

अगर भलाई स्तर नहीं, बदलाव पकड़ने वाला औज़ार है, तो हालात में स्थायी सुधार से भावना में अस्थायी सुधार की ही उम्मीद बनती है। हरारी इंसानी स्वभाव के बारे में कोई सनकी दावा नहीं कर रहे। वे धारणा के एक आम सिद्धांत को इतिहास पर लगा रहे हैं, और भविष्यवाणी सीधे उसी से निकलती है।

तुलना की दिक्कत असली है और कम आँकी गई है

दूसरा पैर है सापेक्ष स्थिति। बड़े शोध-समूह पाते हैं कि लोगों का संतोष सिर्फ़ अपनी आमदनी पर नहीं, आसपास वालों की आमदनी पर भी टिका है — सहकर्मी, पड़ोसी, अपने जैसे लोग। जो बढ़ोतरी सबको मिले, वह अकेले मिलने वाली उसी बढ़ोतरी से कहीं कम कीमत रखती है।

इतिहास के सवाल के लिए इसका नतीजा कड़वा है। जो वृद्धि सबको ऊपर उठाती है, वह वह संतोष नहीं दे सकती जो अकेले की तरक्की देती है, क्योंकि तुलना का समूह भी आपके साथ ऊपर उठ जाता है। यानी कोई समाज बहुत अमीर होकर भी बहुत कम अतिरिक्त भलाई दर्ज करा सकता है, बिना किसी के अतार्किक हुए।

समुदाय वाला पैर – हरारी का सबसे अच्छा पत्ता

अध्याय का सबसे मज़बूत और सबसे कम विवादित हिस्सा पैसे के बारे में है ही नहीं। पूरे भलाई-शोध में अच्छे जीवन के सबसे भरोसेमंद संकेत आमदनी नहीं हैं: वे हैं करीबी रिश्ते, विवाह या उस जैसा बंधन, समुदाय से जुड़ाव, सेहत, और काम का होना। आधुनिकता ने आमदनी और सेहत पर बहुत कुछ दिया है, और पहले तीन को शायद घिसा है।

हाल के आँकड़े आरामदेह नहीं हैं। अमेरिका में करीब हर चौथा वयस्क बताता है कि उसने पिछले दिन का हर भोजन अकेले खाया – 2003 के मुकाबले आधे से ज़्यादा की बढ़ोतरी। तीस साल से कम उम्र के अमेरिकी जीवन-संतुष्टि में दुनिया में करीब 62वें स्थान पर हैं, जबकि साठ से ऊपर के अमेरिकी करीब 10वें पर – एक ही देश में, एक ही साल में। अमेरिका 2024 में पहली बार विश्व सूची के शीर्ष बीस से बाहर हुआ और 2025 में और नीचे गिरा।

स्टीलमैन

हरारी के तर्क का यही वह रूप है जिसका जवाब किसी आलोचक ने नहीं दिया। इंसानी इतिहास का सबसे अमीर समाज युवा वयस्कों की एक ऐसी पीढ़ी पैदा कर रहा है जिसके भलाई-अंक कहीं गरीब देशों जैसे हैं – और यह तब हो रहा है जब उसकी दौलत बढ़ती जा रही है। बाकी जो भी सच हो, भौतिक सुधार से इंसानी फलने-फूलने तक का रास्ता कहीं टूटा हुआ है, और वह ठीक वहीं टूटा है जहाँ अध्याय ने कहा था: सेहत में नहीं, पैसे में नहीं – जुड़ावों में।

और सबसे कठोर सबूत सर्वे है ही नहीं

1999 से 2010 के दशक के आखिर तक, बिना कॉलेज डिग्री वाले अर्धे अमेरिकियों में मृत्यु-दर बढ़ी – आत्महत्या, नशे की ओवरडोज़ और शराब से जुड़ी जिगर की बीमारी से। ऐन केस और एंगस डीटन ने इन्हें हताशा की मौतें कहा। 1999 में सिर्फ हाई-स्कूल तक पढ़े 50-54 साल के श्वेत गैर-हिस्पैनिक अमेरिकियों की मृत्यु-दर उसी उम्र के अश्वेत अमेरिकियों से करीब 30 प्रतिशत कम थी; 2015 तक वह करीब 30 प्रतिशत ज़्यादा हो चुकी थी।

यह कोई मूढ़-प्रश्नावली नहीं है जिस पर संस्कृति के झुकाव का इल्ज़ाम लगे। ये मृत्यु-प्रमाणपत्र हैं, धरती के सबसे अमीर बड़े देश में, दो दशक तक ग़लत दिशा में जाते हुए, जबकि प्रति व्यक्ति जीडीपी बढ़ती रही।

पहला स्तर, संक्षेप में

खिसकता संदर्भ-बिंदु, साथ-साथ ऊपर उठता तुलना-समूह, वे सामाजिक चीज़ें जो आधुनिकता ने नहीं दीं, और इतिहास के सबसे अमीर समाज के भीतर ग़लत दिशा में जाती लाशों की गिनती। यह गंभीर दलील है, और इसमें से कुछ भी अतीत को रुमानी बनाने पर नहीं टिका।

भाग 04

स्टीलमैन, दूसरा स्तर: वह तर्क जो हर हमले से बच जाता है

अब मुश्किल हिस्सा। हर अच्छी आपत्ति हरारी के पक्ष को सौंप दी जाती है और उन्हें दोबारा बनाने दिया जाता है। जो निकलकर आता है वह किताब वाले तर्क से ज़्यादा मज़बूत है — और ज़्यादा बेचैन करने वाला, क्योंकि अब वह इस पर निर्भर ही नहीं कि कोई ज़्यादा खुश है या नहीं।

सब कुछ मान लिया जाता है

आलोचकों को सब दे दीजिए। मान लीजिए कि 1981 से 2007 केबीच 52 में से 45 देशों में बताई गई खुशी बढ़ी। मान लीजिए कि अमीर देश गरीब देशों से ऊँचा स्कोर करते हैं, लगातार, बिना किसी दिखती छत के। मान लीजिए कि पैसे-और-भलाई का ढलान ज़्यादातर लोगों के लिए हर कथित हद के बहुत आगे तक चढ़ता रहता है। मान लीजिए कि अनुकूलन अधूरा है, तयशुदा बिंदु हिलता है, बुनियादी लॉटरी अध्ययन में बाईस लोग थे, और 1946 से पहले कोई आँकड़ा ही नहीं।

यानी मान लीजिए कि वाक्य का आँकड़ों वाला दावा शायद ग़लत है।

अब देखिए क्या बचता है, क्योंकि जो तर्क बचता है वही डरने लायक है।

स्टीलमैन, दूसरा स्तर – बिना रखा बही-खाता

दिलचस्प दावा कभी यह था ही नहीं कि हम ज़्यादा खुश नहीं हैं। दावा यह है: **आधुनिक दुनिया बनाने वाली हर संस्था किसी ऐसी चीज़ को अधिकतम करती है जिसे वह गिन सकती है, इनमें से कोई इसे नहीं गिनती, और अगर नतीजे अच्छे रहे तो वह इत्तेफ़ाक़ था।**

“तरक्की नाकाम रही” नहीं। कुछ ज़्यादा संकरा और ज़्यादा बुरा: जिस चीज़ के लिए यह पूरा प्रोजेक्ट कहा जाता है, उससे कभी कोई स्टीयरिंग हुई ही नहीं — और जो व्यवस्था स्टीयर नहीं कर रही, वह किसी अच्छी जगह सिर्फ़ संयोग से पहुँच सकती है।

यह रूप ज़्यादा मज़बूत क्यों है

क्योंकि अब यह जवाब से बेपरवाह है। अगर पता चले कि हम अपने पुरखों से कहीं ज़्यादा खुश हैं, तो तर्कको कुछ नहीं होता: उसका निशाना नहीं साधा गया था, उसे नापा नहीं गया था, उसकी हिफ़ाज़त नहीं की गई थी — इसलिए वह उतनी ही आसानी से जा सकता है जितनी आसानी से आया। जिस अच्छे नतीजे को कोई ट्रैक ही नहीं कर रहा था, वह उपलब्धि नहीं है। वह एक इत्तेफ़ाक़ है, जिसके जारी रहने की कोई गारंटी नहीं।

और यह खुशी का दावा होना बंद होकर संस्थाओं का दावा बन जाता है। जिससे यह जाँचा जा सकने वाला हो जाता है। इसके तीन पैर हैं।

पैर एक: जो गिना जाता है, उसी का पीछा होता है

सकल घरेलू उत्पाद 1930 और 40 के दशक में युद्धकालीन योजना के अजगर के तौर पर बनाया गया था। करीब एक दशक में वह नाप नहीं, लक्ष्य बन चुका था: सरकारें उस पर गिरने लगीं, करियर उस पर बनने लगे, और दुनिया के हर मंत्रालय ने उसी की भाषा में रिपोर्ट देना सीख लिया। किसी ने यह तय नहीं किया था कि देश का मकसद जीडीपी बढ़ाना है। यह इसलिए हुआ क्योंकि जीडीपी ही वह नंबर था जो मौजूद था।

यही आम मशीनरी है, और इसके लिए किसी का बेईमान होना जरूरी नहीं। संस्थाएँ स्टीयरिंग व्यवस्थाएँ हैं, स्टीयरिंग को संकेत चाहिए, और संकेत को गिनने लायक, समय पर मिलने वाला और मुश्किल से नकली बनने वाला होना पड़ता है। भलाई इनमें से कुछ भी नहीं है। इसलिए वह संकेत नहीं है, इसलिए उससे कोई स्टीयर नहीं करता, इसलिए उस पर पड़ने वाला हर असर एक साइड-इफ़ेक्ट है।

आसान भाषा में

जिस जहाज़ पर बढ़िया स्पीडोमीटर हो और कोई कम्पास न हो, वह बहुत तेज़ चलेगा। जहाज़ पर हर कोई आपको ठीक-ठीक बता देगा कि कितनी तेज़। कोई नहीं बता पाएगा कि वह कहीं ऐसी जगह जा रहा है या नहीं जहाँ पहुँचना चाहिए।

पैर दो: औसत एक छिपने की जगह है

जहाँ भलाई अब नापी जाती है, वहाँ भी जो नाप रिपोर्ट होता है वह औसत है — और औसत ठीक वही आँकड़ा है जो तब भी ऊपर जा सकता है जब एक बड़ा अल्पमत ढह रहा हो। पैसे-और-ख़ुशी की बहस के 2023 वाले हल ने यह आँकड़ों के भीतर पकड़ा: आमदनी ज़्यादातर लोगों की भलाई बढ़ाती रहती है, और सबसे कम ख़ुश हिस्से के लिए एक हद के बाद रुक जाती है। एक ही डेटा, दो आबादियाँ, और सुखी वाला नंबर दोनों में से किसी को नहीं बताता।

हताशा की मौतों का आँकड़ा यही आकार चरम पर दिखाता है। आमदनी, सेहत और जीवन-संतुष्टि के राष्ट्रीय औसत ठीक-ठाक दिख सकते हैं जबकि उसी देश के भीतर एक बड़े समूह की मृत्यु-दर बढ़ रही हो। अजगर झूठ नहीं बोल रहा। वह बीच वाले हिस्से के बारे में पूछे गए सवाल का जवाब दे रहा है।

पैर तीन: किसी से पूछा नहीं गया, और पूछा जा भी नहीं सकता था

तीसरा पैर इस अध्ययन को श्रृंखला के पहले अध्ययन से जोड़ता है। खेती में जाना, शहरों में जाना, उद्योग में जाना, ध्यान की अर्थव्यवस्था में जाना — इनमें से किसी पर कभी वोट नहीं हुआ, और हो भी नहीं सकता था, क्योंकि लागत फ़ायदों के कई पीढ़ी बाद आती है और बिल आने से पहले निकलने का दरवाज़ा बंद हो चुका होता है।

तो बही इसलिए नहीं रखी गई कि किसी ने उसे दबाया, बल्कि इसलिए कि कोई ऐसा क्षण था ही नहीं जब उसे देखा जा सकता। इंसानियत ने जो भी बड़े सौदे किए, वे उन लोगों ने किए जो शर्तें पढ़ ही नहीं सकते थे, उन वंशजों की ओर से जो पैदा नहीं हुए थे, और बाद में उनका मूल्यांकन उन इतिहासकारों ने किया जिन्होंने फ़सल नापी, मन नहीं।

स्टीलमैन

यही वह हिस्सा है जो अध्याय को उसकी गलतियों के बावजूद कीमती बनाता है। हरारी की शिकायत यह नहीं कि इतिहासकारों ने गलत फैसला दिया। शिकायत यह है कि मुकदमा कभी चला ही नहीं। चार सौ पन्नों का इतिहास, जिसमें केंद्रीय चर एक बार भी नहीं नापा गया – यह इतिहास-लेखन का झुकाव नहीं है। यही इतिहास-लेखन है।

यह रूप जो भविष्यवाणी करता है

दोबारा बनाया गया तर्कतभी काम का है जब उसे जाँचा जा सके। यह एक ख़ास, असहज और जाँचने लायक़ दावा करता है:

जो भी समाज गंभीरता से भलाई नापना शुरू करेगा, उसे अपनी भलाई और अपनी दिशा एक-दूसरे से अलग होती दिखेंगी – और टकराव में वह दिशा को चुनेगा, और फिर नाप को उसके हिसाब से ढाल लेगा।

यह जाँचा जा सकता है, और भाग 07 इसे उस एक देश पर जाँचता है जिसने इस बही को संवैधानिक नीति बनाया। नतीजा उत्साहजनक नहीं है, और वह ठीक वही है जो भविष्यवाणी कहती है।

दूसरा स्तर, संक्षेप में

“हम ज़्यादा खुश नहीं हैं” को छोड़ दीजिए। यह रखिए: जिस चीज़ के लिए हर सभ्यता कहती है कि वह है, वह कभी किसी सभ्यता के डैशबोर्ड पर नहीं रही; जहाँ आज नापी जाती है वहाँ औसत के रूप में नापी जाती है, जो ठीक वही रूप है जो सबसे ज़रूरी लोगों को छिपा देता है; और किसी पीढ़ी को कभी उस सौदे पर राज़ी होने की स्थिति में रखा ही नहीं गया जो वह कर रही थी। यह दावा अगले भाग की हर आपत्ति से बच जाता है – उन आपत्तियों से भी जो वाक्य को ढहा देती हैं।

भाग 05

यहाँ दरार है — रिकॉर्ड, सपाट रेखा, तयशुदा बिंदु

अब हमला। इनमें से कुछ सबूत की दिक्कतें हैं। कुछ तर्क के छेद हैं। और कुछ ऐसी बातें हैं जिनका इस अध्याय पर होने वाली आम चर्चा में लगभग कभी ज़िक्र नहीं होता, क्योंकि वे आलोचकों के लिए भी उतनी ही असुविधाजनक हैं जितनी प्रशंसकों के लिए।

5.1 रिकॉर्ड 1946 से शुरू होता है

यही केंद्रीय दरार है, और यह कोई तकनीकी बात नहीं है।

वाक्य हमारी तुलना हमारे पुरखों से करता है। जिस तरह का आँकड़ा उसे चाहिए, उसका सबसे पुराना रूप 1946 के आसपास केगैलप सर्वे हैं। अंतरराष्ट्रीय तुलना 1970 और 1980 के दशक में संभव होती है। सचमुच वैश्विक, सालाना, तुलनीय आँकड़ा 2005-2006 में गैलप वर्ल्ड पोल से शुरू होता है।

तो यह दावा, ज़्यादा से ज़्यादा, अस्सी साल को ढँकता है, कुछ अमीर देशों में — उस कहानी में से, जो किताब सत्तर हजार साल पर सुना चुकी है। 1946 से पहले का सब कुछ कम-सबूत वाला नहीं है। वह बिना-सबूत है।

यहाँ दरार है

हरारी यह सीमा अध्याय के भीतर साफ़ लिखते हैं — और फिर भी वाक्य लिख देते हैं, और सफ़र वाक्य ने किया। पूरे इतिहास पर एक दावा, जो दूसरे विश्वयुद्ध के बाद ईजाद हुए नाप पर टिका हो, खोज नहीं है। वह एक फुटनोट वाला अंदाज़ा है।

5.2 सपाट रेखा सपाट नहीं है

इंस्टरलिन विरोधाभास — देश अमीर होते हैं, औसत खुशी नहीं बढ़ती — अध्याय की आँकड़ों वाली रीढ़ है। यह सचमुच विवादित है, और किताब लिखे जाने से पहले ही विवाद शुरू हो चुका था।

- **इंगलहार्ट और साथी, 2008।** वर्ल्ड वैल्यूज़ सर्वे के 1981-2007 के आँकड़ों से वे बताते हैं कि जिन 52 देशों का ठीक-ठाक समय-क्रम उपलब्ध था, उनमें से 45 में खुशी बढ़ी — और सबसे मज़बूत भविष्यवक्ता यह था कि समाज ने लोगों को अपने जीवन पर कितनी आज़ाद पसंद दी।
- **स्टीवेन्सन और वोल्फ़र्स, 2008।** ज़्यादा देशों और ज़्यादा डेटासेट लेकर वे पाते हैं: देशों के बीच प्रति व्यक्ति आमदनी और भलाई का साफ़ सकारात्मक रिश्ता, देशों के भीतर वैसा ही रिश्ता, समय के साथ वृद्धि के साथ बढ़ती भलाई, और **कोई संतुष्टि-बिंदु नहीं** जिसके बाद अतिरिक्त आमदनी बेमानी हो जाए।
- **जापान, प्रमुख उदाहरण।** 1958 से 1987 के बीच प्रति व्यक्ति असली आमदनी कई गुना हो गई और बताई गई संतुष्टि में कोई हलचल नहीं दिखी। यह विरोधाभास का सबसे ज़्यादा उद्धृत प्रमाण है — और उस दौर में जापानी सर्वे ने अपने सवाल के शब्द और विकल्प कई बार बदले। जब शृंखला को जोड़कर ठीक किया जाता है, सपाट रेखा काफ़ी कम सपाट रह जाती है।

विरोधाभास मरा नहीं है; इंस्टरलिन और उनकेसाथी बार-बार उसका बचाव करते रहे हैं, और असहमति समय-अवधि और डेटासेट केअसली तकनीकी सवालों पर टिकी है। लेकिन यह गंभीर अर्थशास्त्रियों केबीच चल रही बहस है, तय नतीजा नहीं — और अध्याय इसे तय नतीजे की तरह पेश करता है।

5.3 बुनियादी अध्ययन में बाईस लोग थे

लॉटरी विजेता वाला नतीजा खुशी-शोध के इतिहास का सबसे ज़्यादा उद्धृत नतीजा है। वह असल में यह था।

ब्रिकमैन, कोट्स और जेनॉफ़-बुलमन, 1978: **22 बड़े लॉटरी विजेता**, 22 नियंत्रण, और **29 लोग** जो दुर्घटना में लकवाग्रस्त हुए। छह-बिंदु पैमाने पर विजेताओं का औसत 4.00, नियंत्रण का 3.82, और दुर्घटना-पीड़ितों का 2.96 रहा। विजेता अपने पड़ोसियों से सार्थक रूप से ज़्यादा खुश नहीं थे। लकवाग्रस्त समूह साफ़ तौर पर कम खुश था — एक अंक से भी ज़्यादा — हालाँकि अध्ययन आमतौर पर ऐसे याद किया जाता है जैसे उन्हें कोई फ़र्क़ न पड़ा हो।

यहाँ दरार है

तिहत्तर लोग, समूहों के बीच बड़े जनसांख्यिकीय फ़र्कों के लिए कोई सांख्यिकीय समायोजन नहीं, और एक जाना-पहचाना झुकाव जिसे किसी ने नियंत्रित नहीं किया: लॉटरी विजेता ज़्यादातर भारी टिकट-ख़रीदारों में से आते हैं, यानी उन लोगों में से जिनकी माली हालत पहले से तंग थी। जर्मनी के बड़े पैनल आँकड़ों पर हुए आधुनिक काम पाते हैं कि बड़ी जीतें जीवन-संतुष्टि को टिकाऊ ढंग से बढ़ाती हैं। इस क्षेत्र का सबसे मशहूर नतीजा आज समीक्षा पास नहीं करता।

5.4 तयशुदा बिंदु हिलता है

तयशुदा-बिंदु सिद्धांत कहता था कि जीवन की घटनाएँ अस्थायी विचलन पैदा करती हैं और लोग एक आनुवंशिक आधार पर लौट आते हैं। लंबे पैनल अध्ययनों — जर्मनी, ब्रिटेन और स्विट्ज़रलैंड में एक ही लोगों से दशकों तक सालाना पूछताछ — ने इसे ठीक से जाँचा, जो 1978 का एक-समय वाला अध्ययन कर ही नहीं सकता था।

नतीजा बँटा हुआ है। कुछ घटनाओं के लिए अनुकूलन तेज़ और लगभग पूरा है, जिनमें विवाह भी है। कुछ के लिए वह साफ़ तौर पर **अधूरा** है: बेरोज़गारी, विकलांगता की शुरुआत, लंबी बीमारी और जीवनसाथी की मृत्यु के साथ आधार-स्तर में टिकाऊ बदलाव जुड़ा है। लोग पूरी तरह वापस नहीं आते।

यह जितना दिखता है, उससे ज़्यादा अहम क्यों है

ट्रेडमिल ही वह वजह थी जिससे इतिहास में सपाट रेखा की उम्मीद बनती थी। अगर ट्रेडमिल उन्हीं इलाक़ों में नहीं चलती जहाँ इतिहास ने सबसे बड़ा फ़र्क़ किया — विकलांगता, बीमारी, लंबा दर्द, शोक, बेरोज़गारी — तो सपाट रेखा की गारंटी देने वाली मशीनरी ग़ायब है, और अब सपाट रेखा को मान लेने की जगह सबूत से साबित करना पड़ेगा। वह साबित नहीं हुई है।

5.5 रसायन वाला हिस्सा बुरी तरह पुराना पड़ चुका है

अध्याय में खुशी को सेरोटोनिन, डोपामाइन और ऑक्सीटोसिन का मामला बताना, और एक तय निजी दायरा मान लेना, उस वक्त के लोकप्रिय विज्ञान का प्रतिबिंब है। उस समझ को गंभीर चोट लगी है।

2022 में जोआना मॉनक्रीफ़ केनेट्व में **मॉलिक्युलर साइकियाट्री** में छपी एक व्यापक समीक्षा ने अवसाद के सेरोटोनिन सिद्धांत के मुख्य सबूतों की जाँच की और पाया कि उसकेपक्ष में कोई सुसंगत सबूत नहीं है। उस समीक्षा की खुद भी कड़ी आलोचना हुई — कि उसने दोबारा विश्लेषण करने की जगह सिर्फ़ सारांश बनाया, और चुनिंदा अध्ययन शामिल किए — और बहस जारी है। पर हरारी जिस लोकप्रिय रूप पर टिके हैं, जिसमें मूड बस रसायनों के स्तर का पाठ है, आज कोई सावधान शोधकर्ता वैसा दावा नहीं करेगा।

दो ईमानदार शर्तों पहली, आनुवंशिकता वाला नतीजा अलग मामला है और मोटे तौर पर टिका है: भलाई की विविधता का बड़ा हिस्सा जीन से जुड़ा है। दूसरी, “काफ़ी हद तक आनुवंशिक” का मतलब “न हिलने वाला” नहीं है — क़द भी काफ़ी हद तक आनुवंशिक है, और बीसवीं सदी में कई देशों में खान-पान बदलने से दस सेंटीमीटर से ज़्यादा बढ़ गया।

5.6 वह हद, जो थी ही नहीं

एक और जुड़ा हुआ खंभा भी हिल चुका है। 2010 में कानेमन और डीटन ने बताया कि भावनात्मक भलाई सालाना करीब 75,000 डॉलर तक ही सुधरती है। यह आँकड़ा तुरंत आम चलन में आ गया।

2021 में मैथ्यू किलिंग्सवर्थ ने, लोगों से असली वक्त में उनका मूड पूछकर, पाया कि भलाई उस बिंदु केकाफ़ी आगे तक बढ़ती रहती है। दोनों पक्षों ने पर्चे भिड़ाने की जगह एक निष्पक्ष तीसरे शोधकर्ता केसाथ **विरोधी सहयोग** किया, जो 2023 में छपा। नतीजा: ज़्यादातर लोगों केलिए भलाई 100,000 डॉलर केभी काफ़ी आगे तक बढ़ती रहती है, और सबसे खुश समूह में तो और तेज़ हो जाती है। सपाटपन सिर्फ़ करीब सबसे कम खुश पंद्रह प्रतिशत केलिए असली है, जिनकी भलाई करीब 100,000 डॉलर के बाद रुक जाती है।

आसान भाषा में

पैसा ज़्यादातर लोगों की मदद करता रहता है। वह उनकी मदद करना बंद कर देता है जिनकी नाखुशी की जड़ तक पैसा पहुँचता ही नहीं। दोनों आधे सच हैं, और अध्याय के लोकप्रिय रूप में इनमें से कोई नहीं है।

5.7 औज़ार सबसे बड़ा बदलाव देख ही नहीं सकता

यह आपत्ति तब भी बची रहती है जब ऊपर का हर आँकड़ा उलटी दिशा में चला जाए, और इसे लगभग कभी नहीं उठाया जाता।

आधुनिकता से पहले की दुनिया और आज केबीच सबसे बड़ा बदलाव ज़्यादा सुख नहीं है। वह कम आफ़तें हैं: बच्चे जो जीते हैं, माँएँ जो प्रसव में बच जाती हैं, दाँत जो सुन्न करकेनिकाले जाते हैं, अकाल जो नहीं आते, संक्रमण जो नहीं मारते। 1800 में एक-तिहाई से ज़्यादा बच्चे पाँच साल की उम्र से पहले मर जाते थे, और कहीं-कहीं तो लगभग आधे; आज दुनिया भर में यह पच्चीस में से एक से भी कम है, और अमीर देशों में उसका भी छोटा-सा अंश।

संतुष्टि का सर्वे एक स्तर नापता है। आफ़त का टलना स्तर की तरह दिखता ही नहीं। वह उस घटना की अनुपस्थिति की तरह दिखता है जो उस स्तर को तबाह कर देती — और, कड़वी बात यह कि, नमूने में उन लोगों की मौजूदगी की तरह जो वरना जवाब देने के लिए वहाँ होते ही नहीं।

यहाँ दरार है

अगर कोई समाज अपनी बाल-मृत्यु आधी कर दे और उसकी औसत बताई गई खुशी न हिले, तो ईमानदार नतीजा यह नहीं है कि उस बदलाव से फ़र्क़ नहीं पड़ा। नतीजा यह है कि उसे पकड़ने के लिए खुद-बताए अंकों का औसत ग़लत औज़ार है। हरारी की बही में उस मौत के लिए कोई ख़ाना नहीं है जो हुई ही नहीं — और आधुनिक कमाई का ज़्यादातर हिस्सा वहीं बैठा है।

5.8 अध्याय की दो दलीलें एक-दूसरे को काटती हैं

रासायनिक दलील कहती है भलाई एक तय रासायनिक दायरा है, इसलिए उसे कुछ भी बेहतर नहीं कर सकता। बौद्ध दलील कहती है भलाई अपने ही अनुभव से बना एक साधने लायक रिश्ता है, इसीलिए भावनाओं के पीछे भागना नाकाम होता है। दूसरी यह दावा है कि इंसान अपने भीतर की किसी बुनियादी चीज़ को बदल सकता है। पहली यह कि नहीं बदल सकता।

दोनों को बही न बैठने की वजह बताया गया है। दोनों एक साथ वजह नहीं हो सकतीं। अध्याय कभी चुनता नहीं, और पाठक को लगता है कि सबूत एक ही तरफ़ जुट रहे हैं, जबकि असल में वहाँ एक विरोधाभास है।

5.9 इन नंबरों की तुलना शायद हो ही नहीं सकती

एक तकनीकी आपत्ति, बड़े नतीजों वाली। खुशी के जवाब क्रम-सूचक होते हैं — “बहुत खुश” “काफ़ी खुश” से ऊपर है, पर कितना ऊपर, यह किसी को नहीं पता। दो समूहों के औसत की तुलना करने के लिए दूरी के बारे में कुछ मानना पड़ता है, और 2019 में टिमोथी बॉन्ड और केविन लैंग ने *जर्नल ऑफ़ पॉलिटिकल इकोनॉमी* में दिखाया कि वे शर्तें, जिनके बिना यह तुलना की जा सके बेहद कड़ी हैं और आमतौर पर पूरी नहीं होतीं। ठीक-ठाक वैकल्पिक रूपांतरण लगाकर वे खुशी-शोध के नौ प्रमुख क्षेत्रों के मानक नतीजे उलट देने में कामयाब रहे।

इसका मतलब यह नहीं कि आँकड़े बेकार हैं। इसका मतलब है कि “समूह क तुलना में समूह ख ज़्यादा खुश है” उतना मज़बूत कथन नहीं है जितना सूचियाँ दिखाती हैं — और यह वाक्य ठीक ऐसा ही कथन है, सदियों के आर-पार।

5.10 “इतिहासकारों ने कभी पूछा ही नहीं” — यह बढ़ा-चढ़ाकर है

अनदेखी का आरोप अध्याय की सबसे अच्छी चीज़ है, और उसमें एक सुधार चाहिए। भावनाओं का इतिहास नाम का एक स्थापित क्षेत्र है, जिसकी शुरुआत 1941 में लुसिएन फ़ेब्र ने की और 1980 के दशक से पीटर और कैरल स्टर्न्स, विलियम रेड्डी और बारबरा रोज़नवाइन ने उसे खड़ा किया। इतिहासकारों ने पूछा है।

उन्होंने जो नतीजा निकाला, वह आरोप से ज़्यादा दिलचस्प है। वह क्षेत्र मोटे तौर पर मानता है कि हरारी केसवाल का जवाब हरारी के रूप में दिया ही नहीं जा सकता — क्योंकि भावनाओं की श्रेणियाँ खुद समय के आर-पार स्थिर

नहीं हैं। मध्ययुगीन यूरोप में “आनंद” से क्या मतलब था, उसमें क्या-क्या आता था, कब उसकी इजाज़त थी और उसके सामने क्या रखा जाता था — यह आज केदस-बिंदु पैमाने पर साफ़-साफ़ नहीं बैठता। इस नज़रिए से दिक्कत गायब आँकड़ों की नहीं है। दिक्कत यह है कि तुलना की जा रही मात्रा दोनों सदियों में एक ही मात्रा नहीं है।

5.11 छिपा पहलू: यह ढाँचा किसे क्या दे देता है

यह हिस्सा आमतौर पर छोड़ दिया जाता है, क्योंकि यह प्रशंसकों और आलोचकों — दोनों के लिए असहज है।

“तरक्की से कोई ज़्यादा खुश नहीं हुआ” — यह किसी को भी उपलब्ध है। यह उस आदमी के भी काम आता है जो साफ़ पानी पर खर्च के खिलाफ़ बोल रहा है, और उसके भी जो उपभोक्तावाद के खिलाफ़। अगर भौतिक सुधार सिर्फ़ एक ट्रेडमिल है, तो अगले सुधार का तर्ककमज़ोर पड़ता है — और जिन लोगों के लिए अगला सुधार ट्रेडमिल नहीं बल्कि एक बचा हुआ बच्चा है, वही सबसे कम संभावना रखते हैं कि यह किताब पढ़ रहे हों।

हरारी अपने शब्दों के हर इस्तेमाल के ज़िम्मेदार नहीं हैं, और उनका अपना जवाब अच्छा है: अध्याय का मक़सद काम रोकना नहीं, यह देखना है कि नतीजे कोई जाँच ही नहीं रहा था। यह सही है। यह उस दावे से कहीं संकरा भी है जो वाक्य करता है — और इसीलिए भाग 04 वाला दोबारा बना रूप ही साथ ले जाने लायक़ है।

एक लाइन में

दरार यह नहीं कि हरारी ने बुरा सवाल पूछा। उन्होंने किताब का सबसे अच्छा सवाल पूछा। दरार यह है कि उन्होंने उसका जवाब दे दिया — ऐसे नाप से जो 1946 में शुरू होता है, ऐसी मशीनरी से जो बाद में सीमित हो चुकी है, तिहत्तर लोगों वाले एक बुनियादी अध्ययन से, और ऐसी बही से जिसमें उस आफ़त के लिए कोई ख़ाना ही नहीं जो टल गई।

भाग 06

हर विषय-क्षेत्र इस पर क्या कहता है

एक वाक्य, अठारह विभाग। हर एक ने इस सवाल को अपने औज़ारों से देखा है और अपना फ़ैसला दिया है। साथ पढ़ने पर ये किसी भी एक क्षेत्र से ज़्यादा बताते हैं – और आपस में सहमत नहीं हैं।

6.1 ख़ुशी का अर्थशास्त्र

वह क्षेत्र जिसका यह सवाल है, और जो सबसे ज़्यादा बँटा है। ईस्टरलिन का विरोधाभास लंबी अवधि के समय-क्रम वाले रूप में बचा है और लगभग हर दूसरे रूप में विवादित है। स्टीवेन्सन और वोल्फ़र्स बिना संतुष्टि वाला साफ़ ढलान पाते हैं; ईस्टरलिन और साथी जवाब देते हैं कि छोटी अवधि के उतार-चढ़ाव को लंबी प्रवृत्ति समझा जा रहा है। **फ़ैसला:** चलती हुई बहस, जिसे किताब नतीजे की तरह पेश करती है।

6.2 विकास का अर्थशास्त्र

एंगस डीटन – जिन्होंने यह भी कहा है कि गरीबी और जल्दी मौत से निकलना आधुनिक इतिहास का केंद्रीय तथ्य है, और यह भी कि अमीर समाज बढ़ती हताशा पैदा कर रहे हैं – सबसे अच्छे इकलौते गवाह हैं। दोनों आधे उन्हीं के हैं। **फ़ैसला:** कमाई विशाल है और उसका बँटवारा बिगड़ रहा है।

6.3 भलाई का मनोविज्ञान

ख़ुद बताए गए जवाब इतने भरोसेमंद हैं कि काम आ सकें वे सेहत, उम्र और व्यवहार की भविष्यवाणी करते हैं। वे शोरगुल भरे, संदर्भ पर निर्भर और सदियों की तुलना के लिए बने ही नहीं हैं। **फ़ैसला:** अच्छा औज़ार, अपनी सीमा से बहुत बाहर इस्तेमाल हुआ।

6.4 व्यवहारवादी अर्थशास्त्र

कानेमन का मुख्य योगदान यहाँ यह है कि जो “मैं” जीवन जीता है और जो “मैं” उसे याद करके अंक देता है, दोनों अलग हैं। वे व्यवस्थित रूप से असहमत होते हैं। जो वाक्य दोनों के लिए एक शब्द रखता है, वह एक साथ दो अलग मात्राओं की बात कर रहा है। **फ़ैसला:** सवाल दो बार पूछना होगा।

6.5 व्यवहार-आनुवंशिकी

जुड़वाँ अध्ययन भलाई का आनुवंशिक हिस्सा करीब 40 से 50 प्रतिशत बताते हैं, स्थिर हिस्से के लिए और ऊँचा। यह तयशुदा बिंदु का समर्थन करता है, न-हिलने का नहीं – आनुवंशिक गुण भी माहौल बदलने पर नाटकीय ढंग से बदल सकते हैं। **फ़ैसला:** आधा सही, और जो आधा सब दोहराते हैं वह ग़लत वाला है।

6.6 मनोचिकित्सा और तंत्रिका-विज्ञान

मूड का सीधा-सादा न्यूरोट्रांसमीटर वाला विवरण उस रूप में अब बचाव लायक नहीं है जिस रूप में अध्याय उसे इस्तेमाल करता है। 2022 की सेरोटोनिन समीक्षा अपने तरीकों पर विवादित है, पर अब कोई यह दलील नहीं देता कि खुशी किसी रासायनिक स्तर का पाठ है। **फ़ैसला: मशीनरी यह दशक पार नहीं कर पाई।**

6.7 महामारी-विज्ञान और जन-स्वास्थ्य

पूरी बहस का सबसे कठोर सबूत यहीं से आता है, क्योंकि मृत्यु-प्रमाणपत्रों में जवाब देने का झुकाव नहीं होता। 1999 से बिना डिग्री वाले अंधेड़ अमेरिकियों में आत्महत्या, ओवरडोज़ और शराब से बढ़ती मृत्यु-दर ऐसा तथ्य है जिसे सर्वे की कोई आलोचना घोल नहीं सकती। **फ़ैसला: हरारी का ज़ोरदार समर्थन – एक देश में, एक समूह के लिए।**

6.8 जनसांख्यिकी

बाल-मृत्यु 1800 में पाँच साल से पहले एक-तिहाई से ज़्यादा बच्चों से घटकर आज दुनिया भर में पच्चीस में से एक से कम रह गई है। यह अब तक नापा गया इंसानी अनुभव का सबसे बड़ा बदलाव है, और संतुष्टि का औसत इसे दर्ज करने में ढाँचागत रूप से असमर्थ है। **फ़ैसला: वहीं में उसकी सबसे बड़ी प्रविष्टि ग़ायब है।**

6.9 चिकित्सा और दर्द-शोध

लंबा दर्द उन साफ़ मामलों में है जहाँ अनुकूलन नाकाम रहता है – लोग आधार-स्तर पर लौटते ही नहीं। इसलिए बेहोशी, दर्दनिवारक और दंत-चिकित्सा अस्थायी नहीं, टिकाऊ फ़ायदे हैं। **फ़ैसला: ट्रेडमिल को ठीक वहीं काटता है जहाँ इतिहास ने सबसे ज़्यादा दिया।**

6.10 भावनाओं का इतिहास

1941 में फ़ेव ने शुरू किया, 1980 के दशक से सक्रिय। इसका कहना यह नहीं कि लोग बराबर खुश थे, बल्कि यह कि श्रेणियाँ स्थानांतरित नहीं होतीं: आनंद के किसी शब्द में क्या-क्या आता था और कब उसकी इजाज़त थी – यह दौरों के बीच इतना अलग है कि कोई एक पैमाना उपलब्ध ही नहीं है। **फ़ैसला: तुलना सिर्फ़ बिना-नापी नहीं, ग़लत-गढ़ी हुई है।**

6.11 मानव-विज्ञान

आज केशिकारी-संग्राहक समुदाय पुरापाषाण काल के जीवित संग्रहालय नहीं हैं; वे आधुनिक दबाव में हाशिये की ज़मीन पर रहते हैं। वे जो भी बताएँ, वह हमारे पुरखों की जगह नहीं ले सकता, और उन्हें नियंत्रण-समूह की तरह इस्तेमाल करना ठीक वही ग़लती है जिसे यह विषय पूरी बीसवीं सदी सुधारता रहा। **फ़ैसला: कोई विकल्प-आबादी है ही नहीं।**

6.12 समाजशास्त्र

हरारी की समुदाय वाली दलील का सबसे मज़बूत समर्थन। सामाजिक जुड़ाव, संगठनों की सदस्यता और साथ खाए गए भोजन में नापी गई गिरावट भलाई की कमी को आमदनी से बेहतर बताती है। **फ़ैसला: जो चीज़ें सौदे में गँवाई गईं, उनके बारे में सही।**

6.13 नैतिक दर्शन

इतिहास को कुल भावना से जाँचना कई नैतिक ढाँचों में से एक है। अमर्त्य सेन और मार्था नुस्बॉम से जुड़ा क्षमता-दृष्टिकोण इसकी जगह पूछता है कि लोग असल में क्या कर और बन सकते हैं — जिसकेतहत आधुनिक रिकॉर्ड बहुत अलग दिखता है, क्योंकि बिना विकल्पों वाला संतुष्ट इंसान वहाँ ख़राब स्कोर करता है। **फ़ैसला: पैमाना एक चुनाव है, और उसका बचाव कभी नहीं किया गया।**

6.14 सांख्यिकी और माप

बॉन्ड और लैंग, 2019: क्योंकि खुशी केजवाब क्रम-सूचक हैं, दो समूहों की औसत खुशी की तुलना के लिए ऐसी शर्तें चाहिए जो कम ही पूरी होती हैं, और ठीक-ठाक वैकल्पिक मान्यताएँ कई मानक नतीजे उलट देती हैं। **फ़ैसला: वाक्य जिस तरह की तुलना करता है, वही इस क्षेत्र की सबसे कमज़ोर तुलना है।**

6.15 राजनीति-विज्ञान और लोक-नीति

सरकारें 2010 के दशक से यह बही रख रही हैं: राष्ट्रीय भलाई के आँकड़े, 2012 से विश्व खुशी रिपोर्ट, 2008 से भूटान की संवैधानिक प्रतिबद्धता। अनदेखी का आरोप बेंथम केज़माने में सच था और अध्याय लिखे जाते समय ही झूठा होने लगा था। **फ़ैसला: घटनाओं ने पीछे छोड़ दिया — और भाग 07 दिखाता है कि वे घटनाएँ कैसी दिखती हैं।**

6.16 ध्यान-विज्ञान

ध्यान पर हुआ शोध कुछ नतीजों के लिए मामूली फ़ायदे बताता है, और उसमें कमज़ोर तरीकों, छोटे नमूनों और चुनिंदा प्रकाशन की जानी-मानी दिक्कत है — जिसे 2018 की समीक्षा “माइंड द हाइप” ने सबसे साफ़ शब्दों में रखा। **फ़ैसला: बौद्ध पैर संभावनाशील है, अभी बोझ उठाने लायक नहीं।**

6.17 मीडिया और तकनीक पर शोध

यह दावा कि आधुनिक जीवन युवाओं की भलाई को घिस रहा है, आज की सबसे गरम बहस है। कुछ विश्लेषण बड़े असर पाते हैं; बड़े पैमाने के पुनर्विश्लेषण इतने छोटे असर पाते हैं कि वे मामूली चरों जैसे लगते हैं। उधर सूची वाले आँकड़े दिखाते हैं कि अमीर देशों में तीस से कम उम्र वाले अपने बड़ों से कहीं कम जीवन-संतुष्टि बताते हैं। **फ़ैसला: पैटर्न असली है; वजह तय नहीं।**

6.18 पशु-कल्याण और पारिस्थितिकी

हरारी का अपना विस्तार, और वही एक जगह जहाँ वे अपनी बही को पूरी तरह लागू करते हैं। अगर हिसाब में हर साल मारे जाने वाले अस्सी अरब से ज़्यादा थलचर जानवर भी शामिल हैं — जिनमें भारी बहुमत मुर्गियों का है,

ज़्यादातर औद्योगिक व्यवस्थाओं में पले – तो आधुनिक बही-खाता बहुत बड़े अंतर से बिगड़ जाता है, इंसानी मूड का जो भी हुआ हो। **फ़ैसला: उनके अपने औज़ार का सबसे मज़बूत इस्तेमाल, और वही जिसे पाठक छोड़ जाते हैं।**

• • •

अठारहों को साथ पढ़ना

जो क्षेत्र भावनाएँ नापते हैं, वे कहते हैं कि औज़ार असली है पर इतनी दूरी के लिए बना नहीं। जो क्षेत्र शरीर नापते हैं – जनसांख्यिकी, चिकित्सा, महामारी-विज्ञान – वे कहते हैं कि इंसानी अनुभव के सबसे बड़े बदलाव संतुष्टि के औसत को दिखते ही नहीं, और जहाँ दिखते हैं वहाँ एक साथ दोनों दिशाओं में इशारा करते हैं: आफ़त में भारी कमी, और सबसे अमीर समाजों के भीतर बढ़ती हताशा की कीमत।

और जो दो क्षेत्र इस वाक्य पर सबसे सही ढंग से फ़ैसला दे सकते हैं – भावनाओं का इतिहास, और क्रम-सूचक आँकड़ों की सांख्यिकी – दोनों एक ही जवाब लौटाते हैं, जो हाँ या ना नहीं है। जवाब यह है कि इस रूप में यह तुलना की ही नहीं जा सकती।

भाग 07

तर्क की परीक्षा, छह असली आँकड़ों पर

दुनिया के बारे में किया गया दावा दुनिया से टकराकर बचना चाहिए। ये छह डेटासेट हैं जिनका इस वाक्य से सीधा वास्ता है। दो वही सबूत हैं जिन पर वाक्य खड़ा था। तीन उल्टी दिशा में चले गए हैं। आखिरी वाला दोबारा बने रूप की परीक्षा है।

7.1 जापान, 1958–1987: प्रमुख उदाहरण

यह वही नमूना है जिसे सब पेश करते हैं। किसी बड़ी अर्थव्यवस्था ने अब तक जो सबसे तेज़ लगातार वृद्धि हासिल की, उसके करीब तीन दशकों में जापान की प्रति व्यक्ति असली आमदनी कई गुना हो गई। बताई गई जीवन-संतुष्टि शुरु में करीब दस में से छह थी और अंत में भी करीब दस में से छह।

अगर किसी एक ग्राफ़ ने ईस्टरलिन विरोधाभास को मशहूर किया, तो वह यही है।

यहाँ बात उलझती है

जिस सर्वे पर यह टिका है — जापान सरकार का लंबे समय से चला आ रहा राष्ट्रीय जीवन सर्वे — उसने पूरे दौर में एक ही सवाल नहीं पूछा। शब्द और विकल्प एक से ज़्यादा बार बदले, जिससे श्रृंखला में टूट पड़ गई। जिन विश्लेषकों ने इन टूटों को जोड़ने की कोशिश की, वे काफ़ी कम सपाट तस्वीर बताते हैं। समाज-विज्ञान की सबसे मशहूर सपाट रेखा आंशिक रूप से एक ऐसी प्रश्नावली की देन है जिसे चुपचाप बदला जाता रहा।

7.2 इलिनॉय, 1978: तिहत्तर लोग

दूसरा बुनियादी नमूना। बाईस लोग जिन्होंने लॉटरी में बड़े इनाम जीते, बाईस पड़ोसी नियंत्रण केतौर पर, और उनतीस लोग जो दुर्घटना में लकवाग्रस्त हुए थे।

मुख्य नतीजा — विजेता पड़ोसियों से ज़्यादा खुश नहीं, पीड़ित बहुत कम खुश नहीं — पिछले पचास साल का इंसानी भलाई केबारे में सबसे ज़्यादा दोहराया गया दावा बन गया। जो दोहराया जाता है, वह ठीक वही नहीं जो मिला था: लकवाग्रस्त समूह छह-बिंदु पैमाने पर नियंत्रण से पूरा एक अंक नीचे था, जो बड़ा फ़र्क़ है। और नमूना तिहत्तर लोगों का है, समूहों के बीच बड़े फ़र्कों के लिए बिना किसी समायोजन के।

यहाँ यह नाकाम होता है

डिज़ाइन में एक झुकाव भी बना हुआ है जिसे किसी ने नियंत्रित नहीं किया: लॉटरी विजेता भारी टिकट-ख़रीदारों में से आते हैं, जो जीत से पहले ही अपने पड़ोसियों से व्यवस्थित रूप से अलग होते हैं। बाद में जर्मनी के बड़े पैनल डेटासेट पर हुआ काम — हज़ारों लोग, जीत से पहले और बाद तक ट्रैक किए गए — पाता है कि बड़ी जीतें जीवन-संतुष्टि में टिकाऊ बढ़ोतरी करती हैं। बुनियादी अध्ययन को उसी तरीक़े ने पलटा है जो उसके पास नहीं था।

7.3 वर्ल्ड वैल्यूज सर्वे, 1981-2007: वह रेखा जो हिली

सेपिरेस लिखे जाते समय उपलब्ध सबसे बड़ा सीधे तौर पर प्रासंगिक सबूत। पचास से ज़्यादा देशों में प्रतिनिधि राष्ट्रीय सर्वे, छब्बीस साल तक दोहराए गए।

2008 में रोनाल्ड इंगलहार्ट और साथियों ने जो छापा: जिन 52 देशों का ठीक-ठाक समय-क्रम मौजूद था, उनमें से 45 में **ख़ुशी बढ़ी**। इस बढ़ोतरी का सबसे मज़बूत इकलौता भविष्यवक्ता आमदनी नहीं थी, बल्कि यह कि समाज लोगों को अपने जीवन पर कितनी आज़ाद पसंद देता है – जो चौंकाने वाला नतीजा है, और सुख वाले ढाँचे से कहीं बेहतर क्षमता वाले ढाँचे में बैठता है।

यहाँ यह वाक्य को काटता है

यह वाक्य का सीधा आँकड़ों वाला जवाब है, यह ठीक उसी दौर को ढँकता है जिसमें वाक्य जाँचा जा सकता है, और यह किताब से तीन साल पहले छपा था। बावन में से पैंतालीस कोई सपाट रेखा नहीं है। गहरे अतीत के बारे में जो भी सच हो, जिस दौर को हम नाप सकते हैं उसमें नंबर लगभग हर जगह ऊपर गया।

7.4 विरोधी सहयोग, 2010-2023

इस क्षेत्र की सबसे शिक्षाप्रद घटना, और इस बात का नमूना कि बहस कैसे ख़त्म होनी चाहिए।

2010 में कानेमन और डीटन ने बताया कि भावनात्मक भलाई सालाना करीब 75,000 डॉलर केबाद सुधरना बंद कर देती है। 2021 में किलिंग्सवर्थ ने, लोगों की भावनाएँ असली वक़्त में फ़ोन पर पूछकर, पाया कि वह उससे काफ़ी आगे तक सुधरती रहती है। एक दशक तक पर्येँ भिड़ाने की जगह दोनों पक्षों ने बारबरा मेलर्स को निष्पक्ष मध्यस्थ बनाकर साज़ा पुनर्विश्लेषण किया और 2023 में नतीजा साथ छापा।

जवाब यह निकला कि दोनों आंशिक रूप से सही थे और दोनों ने बँटवारे का आकार चूका था। ज़्यादातर लोगों के लिए भलाई 100,000 डॉलर केकाफ़ी आगे तक बढ़ती है – और सबसे ख़ुश लोगों में तेज़ हो जाती है। करीब सबसे कम ख़ुश पंद्रह प्रतिशत केलिए वह करीब 100,000 डॉलर केबाद सपाट हो जाती है: उनकी नाख़ुशी की जड़ तक पैसा पहुँचता ही नहीं।

यह क्या दिखाता है

दो बातें। पहली, यह लोकप्रिय दावा कि पैसा एक हद के बाद बेमानी है, ज़्यादातर लोगों के लिए ग़लत है। दूसरी, और हरारी के लिए ज़्यादा अहम: एक औसत दो उलटी सच्चाइयाँ छिपा रहा था – जो ठीक वही आपत्ति है कि सभ्यताओं के फ़ैसले औसत से नहीं निकाले जा सकते। स्टीलमैन का दूसरा स्तर उसी अध्ययन से पक्का होता है जो पहले स्तर को काटता है।

7.5 अमेरिका, 1999-2025: बही उल्टी चलती हुई

हरारी के पक्ष में सबसे मज़बूत सबूत, और वह किसी सर्वे से नहीं आता।

1999 से चार साल की डिग्री केबिना अथेड अमेरिकियों की मृत्यु-दर बढ़ने लगी, जिसकी वजह आत्महत्या, नशे की ओवरडोज और शराब से जुड़ी जिगर की बीमारी थी। 1999 में सिर्फ़ हाई-स्कूल तक पढ़े 50-54 साल के श्वेत गैर-हिस्पैनिक अमेरिकियों की मृत्यु-दर उसी उम्र के अश्वेत अमेरिकियों से करीब 30 प्रतिशत कम थी; 2015 तक करीब 30 प्रतिशत ज़्यादा। केस और डीटन ने इन्हें हताशा की मौतें कहा, और यह पैटर्न हर राज्य में दिखा।

सर्वे के आँकड़े युवाओं के लिए वही इशारा करते हैं। 2024 में अमेरिका पहली बार विश्व खुशी रिपोर्ट के शीर्ष बीस से बाहर हुआ, और 2025 में और गिरा। तीस से कम उम्र के अमेरिकी जीवन-संतुष्टि में दुनिया में करीब 62वें स्थान पर हैं; साठ से ऊपर वाले करीब 10वें पर। करीब हर चौथा वयस्क बताता है कि उसने पिछले दिन का हर भोजन अकेले खाया – 2003 के मुक़ाबले आधे से ज़्यादा की बढ़ोतरी।

यह क्या दिखाता है

इतिहास के सबसे अमीर बड़े समाज में, ढाई दशक की बढ़ती पैदावार के दौरान, एक बड़ा समूह ज़्यादा बीमार हुआ और जल्दी मरने लगा, और सबसे युवा पीढ़ी अपनी भलाई उन देशों जैसी बता रही है जो दौलत में इसका छोटा-सा हिस्सा हैं। सर्वे के तरीकों की कोई आलोचना मृत्यु-प्रमाणपत्र को नहीं छूती। इंसानियत के बारे में हरारी का दावा ग़लत है और इस बारे में बेचैन कर देने वाला हद तक सही।

7.6 भूटान, 1972-2008: वह देश जिसने बही रखी

भाग 04 के दोबारा बने तर्क की परीक्षा, जिसने भविष्यवाणी की थी कि भलाई नापने वाला समाज आखिरकार उसे अपनी दिशा से टकराता पाएगा, दिशा को चुनेगा, और नाप को उसके हिसाब से ढाल लेगा।

भूटान अकेला देश है जिसने इसे अपना संवैधानिक उद्देश्य बनाया। सकल राष्ट्रीय खुशी 1970 के दशक से गढ़ी गई, नौ क्षेत्रों और तैंतीस संकेतकों वाले औपचारिक सूचकांक में विकसित हुई, और 2008 के संविधान में लिखी गई, जो राज्य को उन परिस्थितियों को बढ़ावा देने का निर्देश देता है जो इसकी खोज को संभव बनाएँ। इसे ठीक से नापा जाता है, कई साल के चक्र पर, असली पद्धति के साथ।

यह वही दौर भी है जब भूटान ने 1989 से “एक राष्ट्र, एक जन” की नीति चलाई, जिसके तहत 1990 के दशक में करीब एक लाख ल्होत्साम्पा – नेपाली भाषी अल्पसंख्यक – पर दबाव डाला गया और उन्हें नेपाल भेज दिया गया। बहुतों ने करीब दो दशक शरणार्थी शिविरों में बिताए।

यह सबसे कठिन मामला क्यों है

किसी देश की औसत खुशी उन लोगों को हटाकर भी बढ़ाई जा सकती है जो उसे नीचे लाते हैं। यह उपयोगितावादी माप पर कोई काल्पनिक आपत्ति नहीं है; यह वही है जिसकी अनुमति यह गणित देता है – उस इकलौते देश में, जिसने इस औज़ार को नीति बनाया, ठीक उन्हीं वर्षों में जब वह औज़ार बनाया जा रहा था। भाग 04 की भविष्यवाणी कहती थी कि दिशा जीतेगी और नाप को उसके इर्द-गिर्द ढाला जाएगा। रिकॉर्ड यही दिखाता है।

ईमानदार जोड़ यह है कि भूटान का ढाँचा सचमुच गंभीर है – यह पारिस्थितिकी, संस्कृति, समय के इस्तेमाल और शासन को गिनता है, जो कोई जीडीपी आँकड़ा नहीं करता, और यह इसीलिए असरदार रहा है क्योंकि यह विकल्प से

ज़्यादा ईमानदार है। दोनों बातें सच हैं, और ठीक इसीलिए दूसरे स्तर का तर्कमूड केबारे में नहीं, संस्थाओं केबारे में है।

• • •

छहों, अंकों में

जापान: प्रमुख रेखा आंशिक रूप से प्रश्नावली की देन है। इलिनॉय 1978: बेहतर आँकड़ों ने पलट दिया।
 वर्ल्ड वैल्यूज़ सर्वे: बावन में से पैतालीस ऊपर गए, और वह किताब से पहले छप चुका था। 2023 का
 सहयोग: वाक्य को काटता है और दोबारा बने रूप को पक्का करता है। अमेरिका: हराही का सबसे मज़बूत
 मामला, और वह प्रश्नावलियों से नहीं, मृत्यु-प्रमाणपत्रों से बना है। भूटान: बही रखी गई, और भविष्यवाणी
 सही निकली।

भाग 08

वह बही-खाता जो आप इस वक़्त रख रहे हैं

अगर यह मशीनरी असली है, तो अध्याय ख़त्म होने पर वह बंद नहीं हो गई। यह भाग एक काम आने वाला औज़ार है: सबूत असल में क्या कहते हैं कि कौन-से हालात भलाई को टिकाऊ ढंग से हिलाते हैं, कौन-से नहीं, और कौन-से बही को दिखते ही नहीं।

तीन ख़ाने

हरारी केपास एक ख़ाना है। पैनल अध्ययनों केपास तीन हैं, और पचास साल केशोध से निकली सबसे काम की चीज़ यही फ़र्क़ है।

ख़ाना	उसमें क्या है	सबूत क्या कहते हैं
जल्दी ढल जाता है	तनख़्वाह बढ़ना, कोई ख़रीद, तरक्की, घर बदलना, ज़्यादातर अकेली अच्छी ख़बरें।	असली असर, फिर काफ़ी हद तक आधार-स्तर पर वापसी। यही ट्रेडमिल है, और यहाँ यह चलती है।
धीरे ढलता है या नहीं ढलता	बेरोज़गारी, विकलांगता की शुरुआत, लंबा दर्द और बीमारी, शोक, लंबा अकेलापन।	ख़ुद आधार-स्तर में टिकाऊ बदलाव। लोग पूरी तरह वापस नहीं आते। यहाँ ट्रेडमिल नहीं चलती।
बही को दिखता ही नहीं	वह बीमारी जो नहीं हुई, वह बच्चा जो नहीं मरा, वह अकाल जो नहीं आया।	इतिहास के सबसे बड़े बदलाव, और संतुष्टि का कोई अंक इनमें से किसी को दर्ज नहीं कर सकता।

आसान भाषा में

बुरे हालात हटाने के पक्ष में सबूत अच्छी चीज़ें जोड़ने के मुक़ाबले कहीं ज़्यादा मज़बूत हैं। यह निराशा की सलाह नहीं है। यह एक दिशा है — और संयोग से पिछले दो सौ साल असल में उसी दिशा में गए हैं।

दो जाल, दोनों इस अध्याय के बाद आम

सनकीपन का जाल। अगर सब ट्रेडमिल है, तो किसी चीज़ केपीछे जाने का कोई मतलब नहीं। यह सबसे आम निष्कर्ष है और शोध में से किसी भी चीज़ से नहीं निकलता। अनुकूलन आंशिक, असमान और ठीक उन इलाक़ों में ग़ैरमौजूद है जहाँ तकलीफ़ जमा होती है। “कुछ फ़ायदे मिट जाते हैं” का मतलब “कोई फ़ायदा है ही नहीं” नहीं होता।

दोष का जाल। उल्टी ग़लती, और ज़्यादा नुक़सानदेह। अगर खुशी एक तय आनुवंशिक बिंदु है, तो किसी की असंतुष्टि उसकेहालात केबारे में नहीं, उसकेबारे में तथ्य बन जाती है — यानी एक कठिन परिस्थिति चुपचाप निजी कमी में बदल जाती है। पैनल आँकड़े इसका उल्टा कहते हैं। बेरोज़गारी, लंबा दर्द, बीमारी और अकेलापन

आधार-स्तर को टिकाऊ ढंग से हिलाते हैं। हालात मायने रखते हैं, नापने लायक हद तक — और बुरे हालात में जूझ रहा कोई इंसान अपना थर्मोस्टेट गलत नहीं पढ़ रहा।

बिना किसी जाल में फँसे, इस वाक्य को अपने जीवन में पढ़ना

तीन बातें जिनके पक्ष में सबूत इतने हैं कि जानना काम का है, बिना किसी वादे के

1. **तुलना का समूह रकम से ज्यादा काम कर रहा है।** संतुष्टि उम्मीद और आसपास वालों के मुकाबले अपनी स्थिति के हिसाब से चलती है। इसीलिए कोई समाज अपनी आमदनी चार गुना करके भी वही नंबर बता सकता है — और इंसान के साथ भी यही सच है।
2. **टिकाऊ प्रविष्टियाँ ज्यादातर रिश्तों और शरीर की हैं।** करीबी रिश्ते, काम का होना, सेहत, लंबे दर्द से आज़ादी, और अकेले न होना — ये पूरे शोध में एक मामूली हद के ऊपर की आमदनी से कहीं ज्यादा भरोसेमंद ढंग से दिखते हैं।
3. **औसत कोई इंसान नहीं होता।** इस दस्तावेज़ का हर नतीजा आबादी का आँकड़ा है। करीब सबसे कम खुश छोटे हिस्से के लिए ये सामूहिक पैटर्न उनकी हालत बताते ही नहीं — यही 2023 के सहयोग का नतीजा है, और यही वजह है कि आबादी के औसत से किसी एक इंसान को यह कभी नहीं बताया जाना चाहिए कि उसका जीवन कैसा है।

चार सवाल, किसी भी बही के लिए जिसमें आप हैं

1. यह व्यवस्था असल में कौन-सा नंबर अधिकतम कर रही है — मेरी नौकरी, मेरा देश, मेरा हफ़्ता? इसे ज़ोर से कहिए।
2. वह नंबर जिस चीज़ का स्थानापन्न बनाया गया था, वह क्या थी — और आखिरी बार किसने जाँचा कि दोनों अब भी जुड़े हुए हैं?
3. अगर वह नंबर एक औसत है, तो उसके भीतर कौन है जिसे वह छिपा रहा है?
4. जो बदलाव मैं सोच रहा हूँ, वह किस ख़ाने में है — जल्दी ढलने वाला, धीरे ढलने वाला, या न दिखने वाला?

दूसरा सवाल ही असली है। हर नाप किसी अहम चीज़ का स्थानापन्न बनकर शुरू होता है और खुद ही अहम चीज़ बनकर ख़त्म होता है। हरारी का अध्याय असल में खुशी के बारे में है ही नहीं। वह इन दो हालातों के बीच के अंतराल के बारे में है, और इस बारे में कि कोई सभ्यता उस अंतराल के भीतर बिना ध्यान दिए कितनी देर चल सकती है।

जो रूप रखने लायक है

आप किसी न किसी चीज़ से नापे जाने से बच नहीं सकते। आप यह पता कर सकते हैं कि वह चीज़ क्या है, जाँच सकते हैं कि वह अब भी उसी का पीछा कर रही है जिसकी जगह उसे रखा गया था, और देख सकते हैं कि औसत किसे छिपा रहा है। यह छोटा है, बिना चमक का है, और आज उपलब्ध है — जो हरारी के सवाल के जवाब के बारे में नहीं कहा जा सकता।

भाग 09

अंकतालिका, और वाक्य का नया रूप

तेरह मान्यताएँ भीतर गईं जो निकलकर आया, वह यहाँ है — हर एक पर ईमानदार निशान, उन पर भी जो टिक नहीं पाईं

#	मान्यता	फ़ैसला	क्यों
1	ख़ुशी एक ही चीज़ है	नाकाम	आकलन, अनुभव और अर्थ वाली भलाई अलग-अलग और कभी-कभी उलटी दिशा में चलती हैं। एक शब्द तीन मात्राएँ नहीं उठा सकता।
2	ख़ुशी नापी जा सकती है	टिकती है	ख़ुद बताए अंक सेहत, व्यवहार और उम्र की भविष्यवाणी करते हैं। मोटा, शोरगुल भरा, और असली नाप।
3	लोगों से पूछना काम करता है	टिकती है, एक शर्त के साथ	जानी-पहचानी गड़बड़ियाँ बड़े नमूनों में धुल जाती हैं। सदियों के आर-पार नहीं धुलतीं, क्योंकि वहाँ उन्हें देखा ही नहीं जा सकता।
4	अंक संस्कृतियों के आर-पार तुलनीय हैं	बस काम चलाऊ	जवाब देने की शैली इतनी अलग है कि देश कई पायदान हिल सकता है। सूचियाँ पायदान नहीं, मोटे दायरे हैं।
5	पुरखों की भावनाओं का सबूत है	नाकाम	रिकॉर्ड 1946 से शुरू होता है। पीछे ले जाने की इकलौती गंभीर कोशिश चार देशों में, अप्रत्यक्ष रूप से, 1820 तक पहुँचती है।
6	औसत ही सही इकाई है	नाकाम	2023 के सहयोग ने एक औसत के भीतर दो उलटी सच्चाइयाँ पाईं हताशा की मौतें यही चरम पर दिखाती हैं।
7	ताक़त और ख़ुशी सही जोड़ी है	ग़लत ढाँचा	सबसे बड़ा नापा जा सकने वाला बदलाव ताक़त का बढ़ना नहीं, आफ़त का हटना है — और वाक्य में उसका ख़ाना ही नहीं।
8	ख़ुशी ही सही पैमाना है	मूल्य हैं, तथ्य नहीं	कई नैतिक ढाँचों में से एक। आज़ादी, क्षमता और न्याय अलग फ़ैसले देते हैं, और उनका ज़िक्र तक नहीं है।
9	एक जैविक तयशुदा बिंदु है	आधी टिकती है	40–50 प्रतिशत आनुवंशिकता भरोसेमंद है। न-हिलना नहीं, और आनुवंशिक का मतलब स्थिर नहीं होता।

#	मान्यता	फ़ैसला	क्यों
10	अनुकूलन हमेशा वापस लौटा देता है	नाकाम	पैनल अध्ययन बेरोज़गारी, विकलांगता, लंबे दर्द और शोक के लिए अनुकूलन अधूरा पाते हैं – यानी ठीक उन्हीं इलाकों में जहाँ इतिहास ने सबसे ज़्यादा बदला।
11	उम्मीदें फ़ायदे को ठीक-ठीक बराबर कर देती हैं	बड़ा-चढ़ाकर	संदर्भ-बिंदु असली हैं; पूरी कटौती नहीं। देशों के बीच आमदनी का ढलान कहीं छत नहीं दिखाता।
12	टली तकलीफ़ और मिला सुख एक ही ख़ाने में हैं	ढाँचागत नाकामी	संतुष्टि का स्तर उस मौत को दर्ज नहीं कर सकता जो हुई ही नहीं। औज़ार आधुनिक कमाई के ज़्यादातर हिस्से के लिए अंधा है।
13	दावे को सबूत काट सकते हैं	जाँची नहीं जा सकती	“कुछ ख़ास” कभी नापा नहीं गया, इसलिए कोई नतीजा उससे टकराता नहीं। यह मूड है, परिकल्पना नहीं।

. . .

वाक्य, ईमानदारी से दोबारा लिखा हुआ

हरारी ने लिखा: “हम अपने पुरखों से कहीं ज़्यादा ताक़तवर हैं, पर उनसे कुछ ख़ास ज़्यादा खुश नहीं हैं।” ऊपर की हर बात के बाद, यह वह रूप है जो इस दस्तावेज़ की हर आपत्ति से बच जाता है:

हम अपने पुरखों से कहीं ज़्यादा ताक़तवर हैं, और हम ज़्यादा खुश हैं या नहीं – यह पता नहीं है। नाप अस्सी साल पुराना है, श्रेणियाँ शायद इतनी लंबी यात्रा नहीं झेलतीं, और सबसे बड़ा बदलाव एक घटाव है जिसे संतुष्टि का कोई अंक दर्ज नहीं कर सकता। जिस दौर को हम नाप सकते हैं, उसमें नंबर ज़्यादातर ऊपर गया है, और सबसे अमीर समाजों के भीतर एक बड़ा अल्पमत इतनी तेज़ी से उल्टी दिशा में जा रहा है कि वह मृत्यु के आँकड़ों में दिख जाता है। बिना किसी शर्त के सिर्फ़ इतना कहा जा सकता है, और वह संकरा भी है और बुरा भी: सत्तर हज़ार साल में इस जवाब से कभी कोई स्टीयरिंग नहीं हुई।

यह रूप कम उद्धृत होने लायक़ है। यह सच भी है, और वही काम करता है: यह आरामदेह नतीजे से इनकार करता है, बिना उसकी जगह कोई और अंधेरा नतीजा रखे जिसे सबूत सहारा नहीं देते।

हरारी ने क्या सही पकड़ा, सीधे शब्दों में

— सवाल सही सवाल है, और इतिहास लिखने और पढ़ाने के तरीक़े से वह लगभग पूरी तरह ग़ायब था।

- संदर्भ-बिंदु खिसकते हैं, और भौतिक सुधार का बड़ा हिस्सा टिकाऊ संतोष की जगह नई उम्मीदों में बदल जाता है।
- भलाई की सबसे अच्छी भविष्यवाणी करने वाली सामाजिक चीज़ें वही हैं जो आधुनिकता ने सबसे कम दीं, और शायद घिसीं।
- कुल तरह-तरीक़ों और उसके भीतर एक साफ़ तौर पर बदतर हो रहे समूह — दोनों साथ रह सकते हैं, और आमतौर पर रहते हैं।
- कोई भी ईमानदार हिसाब यह तय किए बिना नहीं चल सकता कि ग़ैर-इंसानी तकलीफ़ बही में है या नहीं — और अगर है, तो आधुनिक संतुलन उससे कहीं बुरा है जितना कोई मानता है।

दस करोड़ पाठकों वाली किताब में पाँच सच्ची बातें। यह असली सार्वजनिक सेवा है, और वाक्य की ग़लतियाँ उसे रद्द नहीं करतीं।

आखिरी बात, कहने लायक़

लोग इस अध्याय पर ऐसे बहस करते हैं जैसे सवाल यह हो कि अतीत बेहतर था या नहीं। वह बेहतर नहीं था। हर उस पैमाने पर जो कोई भौतिक निशान छोड़ता है — लोग कितना जिए, उनकेकितने बच्चे बचे, उन्होंने क्या खाया, वे क्या पढ़ सके उनकेसाथ उनकी रज़ामंदी केबिना क्या हुआ — अतीत बदतर था, और अक्सर कल्पना से बाहर बदतर।

अध्याय असल में जो सवाल उठाता है, वह **औज़ारों** का है। हर बड़ी इंसानी व्यवस्था किसी एक नंबर पर चलती है। वह नंबर हमेशा किसी ऐसी चीज़ केस्थानापन्न केतौर पर शुरू होता है जो अहम है और जिसे ख़ुद गिना नहीं जा सकता। और वह नंबर हमेशा, आख़िरकार, ख़ुद ही अहम चीज़ बन जाता है — क्योंकि वही है जिसकी रिपोर्ट दी जा सकती है, तुलना की जा सकती है, लक्ष्य बनाया जा सकता है और इनाम दिया जा सकता है। फ़सल की पैदावार। सकल घरेलू उत्पाद। एंजेलमेंट। परीक्षा के अंक। तिमाही वृद्धि।

हरारी का अध्याय वह क्षण है जब किताब पलटकर पूछती है कि असली मात्रा का क्या हुआ — और पाती है कि किसी ने उसे लिखा ही नहीं, क्योंकि कोई लिख ही नहीं सकता था। यह ख़ुशी केबारे में दावा नहीं है। यह उस स्थायी ख़ाई केबारे में दावा है जो सभ्यता जो नापती है और जिसकेलिए वह है — दोनों केबीच रहती है, और यह किताब की सबसे टिकाऊ चीज़ ठीक इसलिए है क्योंकि कितने भी बेहतर आँकड़े उस ख़ाई को नहीं पाट सकते।

पूरी बात का सार

जो स्कोर कोई नहीं रखता, उसके लिए कोई जवाबदेह भी नहीं हो सकता। हरारी का अध्याय अपनी ग़लतियों के बावजूद कीमती है क्योंकि वह ग़ायब ख़ाने का नाम लेता है। यह रखिए, और फ़ैसला छोड़ दीजिए — क्योंकि “हम ज़्यादा ख़ुश नहीं हैं” एक जवाब है, और ईमानदार स्थिति यह है कि सवाल इतने वक़्त पर पूछा ही नहीं गया कि उसका कोई जवाब हो।

थेल्फ़, पूरी हुई

तीन वाक्य, एक किताब, एक ही आकार। **गेहूँ का सौदा**: वह जाल जो दिखता नहीं, क्योंकि उसकी कीमत निकलने का दरवाज़ा बंद होने के बाद आती है। **काल्पनिक व्यवस्था**: वह ढाँचा जिसका नाम नहीं लिया जा सकता, क्योंकि नाम लेने से रोकना ही उसका काम है। **झुशी का बही-खाता**: वह स्कोर जो कोई नहीं रखता, क्योंकि जो चीज़ें गिनी जा सकती हैं वे कभी वे नहीं होतीं जो चाही गई थीं। तीनों के ब्यौरों में हरारी ग़लत हैं, और इस बात में सही कि तीनों वहाँ मौजूद हैं।

परिशिष्ट

शब्दावली, समय-रेखा और स्रोत

इस दस्तावेज़ में इस्तेमाल हुआ हर शब्द, एक पंक्ति में समझाया हुआ। फिर तारीखें, फिर यह सब आया कहाँ से।

शब्दावली

शब्द	सीधा मतलब
मान्यता (axiom)	वह चीज़ जिसे मानकर ही कोई तर्क शुरू हो सकता है। तर्क के नीचे का फ़र्श।
स्टीलमैन (steelman)	किसी ऐसे तर्क का सबसे मज़बूत संभव रूप जिससे आप असहमत हो सकते हैं। स्ट्रॉमैन का उल्टा।
भलाई (subjective wellbeing)	यह बताने के लिए छाता-शब्द कि कोई अपने जीवन या मूड को कितना अच्छा बताता है।
आकलन वाली भलाई	सोच-समझकर दिया गया आपके पूरे जीवन का अंक, आमतौर पर 0-10 की सीढ़ी पर।
अनुभव वाली भलाई	पल-पल आप असल में कैसा महसूस करते हैं – दिन के भीतर पूछकर, याद से नहीं।
अर्थ वाली भलाई (eudaimonic)	आपका जीवन सार्थक लगता है या नहीं। अच्छा महसूस करने से अलग बात।
केंद्रिल सीढ़ी	मानक सवाल: कल्पना कीजिए एक सीढ़ी, जिसमें 10 आपके लिए सबसे अच्छा संभव जीवन है और 0 सबसे बुरा। आप कहाँ हैं?
अनुकूलन (hedonic adaptation)	हालात बदलने के बाद भावना के एक आधार-स्तर पर लौटने की प्रवृत्ति।
सुख की ट्रेडमिल	ऊपर वाली बात की तस्वीर: आप अपने हालात सुधारते जाते हैं और वहीं के वहीं रहते हैं।
तयशुदा बिंदु (set point)	वह आधार-स्तर जिस पर इंसान लौटता माना जाता है। कुछ हद तक आनुवंशिक; पहले जितना तय नहीं।
ईस्टरलिन विरोधाभास	देश के भीतर अमीर लोग ज़्यादा खुश हैं, पर पूरा देश अमीर होने से लंबी अवधि में औसत खुशी नहीं बढ़ती।
संदर्भ-बिंदु	वह कसौटी जिससे आप अपनी हालत की तुलना करते हैं – उम्मीद, पहले की हालत, दूसरों के पास क्या है।
सापेक्ष आमदनी का असर	यह नतीजा कि संतोष सिर्फ़ रक़म पर नहीं, अपने तुलना-समूह के मुकाबले आमदनी पर टिका है।

शब्द	सीधा मतलब
पैनल अध्ययन	ऐसा सर्वे जो एक ही लोगों को सालों तक देखता है, ताकि एक इंसान के भीतर का बदलाव नापा जा सके।
एक-समय का सर्वे	अलग-अलग लोगों की एक पल की तस्वीर। एक इंसान के भीतर का बदलाव नहीं दिखा सकती।
विरोधी सहयोग	असहमत शोधकर्ताओं का साझा विश्लेषण, आमतौर पर एक निष्पक्ष मध्यस्थ के साथ, और नतीजा साथ छापना।
व्यापक समीक्षा (umbrella review)	मौजूदा समीक्षाओं की समीक्षा, जिससे पूरा साहित्य एक बार में समेटा जाए।
क्रम-सूचक आँकड़े	ऐसे जवाब जिनमें क्रम है पर दूरी पता नहीं – “बहुत खुश” “काफ़ी खुश” से ऊपर है, पर कितना, यह किसी को नहीं पता।
हताशा की मौतें	केस और डीटन का शब्द: आत्महत्या, नशे की ओवरडोज़ और शराब से जुड़ी जिगर की बीमारी से हुई मौतें।
क्षमता-दृष्टिकोण	सेन और नुस्बॉम का वैकल्पिक पैमाना: समाज को इससे जाँचिए कि लोग असल में क्या कर और बन सकते हैं।
उपयोगितावाद	वह नैतिक दृष्टि कि सही नतीजा वही है जो कुल मिलाकर सबसे ज़्यादा भलाई पैदा करे।
सकल राष्ट्रीय खुशी	भूटान का सरकारी सूचकांक, नौ क्षेत्रों और तैंतीस संकेतकों पर, 2008 में संविधान में शामिल।
ल्होत्थाम्पा	भूटान का नेपाली भाषी अल्पसंख्यक समुदाय, जिसके करीब एक लाख लोग 1990 के दशक में निकाले गए।
विपश्यना	एस. एन. गोयनका की परंपरा वाली ध्यान-पद्धति, जो हरारी 2000 से करते हैं।
इमोशनोलॉजी	स्टर्न्स दंपति का शब्द: किसी समाज के वे नियम कि कौन-सी भावनाएँ महसूस और ज़ाहिर की जा सकती हैं, और कैसे।
उत्तरजीविता का झुकाव	सिर्फ़ बच निकले लोगों से नतीजे निकालना, जबकि जो नहीं बचे वे आँकड़ों में हैं ही नहीं।
गुडहार्ट की दिक्कत	जब कोई नाप लक्ष्य बन जाता है, तो वह अच्छा नाप नहीं रह जाता।

समय-रेखा

तारीख़	घटना
1789	बेंथम का प्रस्ताव कि सबसे ज़्यादा खुशी ही कसौटी हो, और उसका हिसाब लगाया जाए।

तारीख	घटना
1941	लुसिएन फ्रेत्र भावनाओं के इतिहास की माँग करते हैं और क्षेत्र की नींव रखते हैं।
1946	सबसे पुराने सर्वे, जिनमें लोगों से सीधे पूछा गया कि वे कितने खुश हैं। इससे पहले का सब कुछ रिकॉर्ड के बाहर है।
1971	ब्रिकमैन और कैपबेल अनुकूलन का वर्णन करते हैं और ट्रेडमिल को नाम देते हैं।
1972	भूटान सकल राष्ट्रीय खुशी की बात शुरू करता है।
1974	ईंस्टरलिन विरोधाभास छापते हैं, 1946 से 1970 तक के उन्नीस देशों के सर्वे के आधार पर।
1978	ब्रिकमैन, कोट्स और जेनॉफ़-बुलमन: 22 लॉटरी विजेता, 22 नियंत्रण, 29 लकवाग्रस्त दुर्घटना-पीड़ित।
1981	वर्ल्ड वैल्यूज़ सर्वे की पहली लहर शुरू होती है।
1985	पीटर और कैरल स्टर्न्स “इमोशनोलॉजी” शब्द देते हैं।
1996	लिकेन और टेलेगेन: भलाई की 44–52 प्रतिशत विविधता आनुवंशिक; और लंबा होने वाली वह पंक्ति।
2001–2006	रेड्डी की द नैविगेशन ऑफ़ फ्रीलिंग और रोज़नवाइन की इमोशनल कम्युनिटीज़ आधुनिक भावना-इतिहास खड़ा करती हैं।
2005	लेयार्ड की हैपीनेस कहती है कि सरकारें सीधे भलाई का लक्ष्य रखें। गैलप वर्ल्ड पोल शुरू होता है।
2008	इंगलहार्ट और साथी: 1981–2007 में 52 में से 45 देशों में खुशी बढ़ी। स्टीवेन्सन और वोल्फ़र्स ईंस्टरलिन विरोधाभास की पुनर्जाँच करते हैं और कोई संतुष्टि-बिंदु नहीं पाते। भूटान सकल राष्ट्रीय खुशी को संविधान में डालता है।
2009	स्टिग्लिट्ज़-सेन-फिट्टूसी आयोग की रिपोर्ट कि जीडीपी देश का हाल नापने का अपर्याप्त तरीका है।
2010	कानेमन और डीटन बताते हैं कि भावनात्मक भलाई करीब 75,000 डॉलर पर सपाट हो जाती है।
2011	सेपिंट्स हिबू में छपती है। संयुक्त राष्ट्र खुशी पर प्रस्ताव पारित करता है। ब्रिटेन का सांख्यिकी दफ़्तर राष्ट्रीय भलाई नापना शुरू करता है।
2012	पहली विश्व खुशी रिपोर्ट।
2014	सेपिंट्स अंग्रेज़ी में छपती है।
2015	केस और डीटन हताशा की मौतों के पहले नतीजे छापते हैं। होमो डेउस हिबू में आती है।
2019	बॉन्ड और लैंग दिखाते हैं कि खुशी की कई तुलनाएँ ठीक-ठाक पुनर्मापन से उलट जाती हैं। हिल्स और साथी डिजिटल किताबों से भलाई का अप्रत्यक्ष माप 1820 तक ले जाते हैं।
2021	किलिंग्सवर्थ पाते हैं कि भलाई 75,000 डॉलर से काफ़ी आगे तक बढ़ती है।

तारीख	घटना
2022	सेरोटोनिन और अवसाद पर मॉनक्रीफ़ की व्यापक समीक्षा, और उसके बाद के विवाद।
2023	किलिंग्सवर्थ, कानेमन और मेलर्स आमदनी वाले सवाल का हल विरोधी सहयोग के रूप में छापते हैं।
2024–2025	अमेरिका विश्व खुशी रिपोर्ट के शीर्ष बीस से बाहर होता है, फिर और गिरता है – मुख्यतः तीस से कम उम्र वालों की वजह से।

स्रोत

अध्ययन की किताब

- युवाल नोआ हरारी, *Sapiens: A Brief History of Humankind* (हिब्रू 2011; अंग्रेज़ी, हार्विल सेकर, 2014), अध्याय 19, “And They Lived Happily Ever After”.
- युवाल नोआ हरारी, *Homo Deus: A Brief History of Tomorrow* (हिब्रू 2015; अंग्रेज़ी 2016), जहाँ रासायनिक विवरण निदान की जगह एक प्रोजेक्ट का आधार बन जाता है।

बुनियादी साहित्य

- Richard A. Easterlin, “Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence” (1974).
- Philip Brickman & Donald Campbell, “Hedonic Relativism and Planning the Good Society” (1971).
- Philip Brickman, Dan Coates & Ronnie Janoff-Bulman, “Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?”, *Journal of Personality and Social Psychology* 36 (1978), pp. 917–927.
- David Lykken & Auke Tellegen, “Happiness Is a Stochastic Phenomenon”, *Psychological Science* 7 (1996), pp. 186–189.

सुधार

- Ronald Inglehart, Roberto Foa, Christopher Peterson & Christian Welzel, “Development, Freedom, and Rising Happiness: A Global Perspective (1981–2007)”, *Perspectives on Psychological Science* 3(4) (2008), pp. 264–285.
- Betsey Stevenson & Justin Wolfers, “Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox”, *Brookings Papers on Economic Activity* (Spring 2008).
- Richard E. Lucas, “Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being”, *Current Directions in Psychological Science* 16(2) (2007), और उससे जुड़े जर्मन, ब्रिटिश तथा स्विस् पैनल विश्लेषण।
- Daniel Kahneman & Angus Deaton, *PNAS* (2010); Matthew Killingsworth, *PNAS* (2021); Killingsworth, Kahneman & Mellers, “Income and Emotional Well-Being: A Conflict Resolved”, *PNAS* 120(10) (2023).
- Timothy N. Bond & Kevin Lang, “The Sad Truth about Happiness Scales”, *Journal of Political Economy* 127(4) (2019), pp. 1629–1640.
- Joanna Moncrieff et al., “The Serotonin Theory of Depression: A Systematic Umbrella Review of the Evidence”, *Molecular Psychiatry* (2022), और उसके तरीकों पर छपी आलोचनाएँ।

रिकॉर्ड, और उसे पीछे ले जाने की कोशिशें

- Thomas T. Hills, Eugenio Proto, Daniel Sgroi & Chanuki Illushka Seresinha, “Historical Analysis of National Subjective Wellbeing Using Millions of Digitized Books”, *Nature Human Behaviour* 3 (2019), pp. 1271–1275.
- Gallup World Poll (2005–) और World Happiness Report (2012–), जिनमें अमेरिका तथा तीस से कम उम्र वालों पर 2024 और 2025 के संस्करण शामिल हैं।

- Lucien Febvre (1941); Peter & Carol Stearns, “emotionology” (1985); William M. Reddy, *The Navigation of Feeling* (2001); Barbara Rosenwein, *Emotional Communities in the Early Middle Ages* (2006).

कठिन मामले

- Anne Case & Angus Deaton, “Mortality and Morbidity in the 21st Century”, *Brookings Papers on Economic Activity* (2017), और *Deaths of Despair and the Future of Capitalism* (प्रिंसटन, 2020).
- Angus Deaton, *The Great Escape: Health, Wealth, and the Origins of Inequality* (प्रिंसटन, 2013).
- भूटान के सेंटर फॉर भूटान स्टडीज़ का सकल राष्ट्रीय खुशी सूचकांक और उसके नौ क्षेत्र; भूटान के संविधान (2008) का अनुच्छेद 9; और 1990 के दशक में करीब एक लाख ल्होटाम्पा के निष्कासन का प्रलेखित रिकॉर्ड।
- Amartya Sen, *Development as Freedom* (1999); Martha Nussbaum, *Creating Capabilities* (2011).

द लिविंग आर्काइव – एक-वाक्य अध्ययन, अंक 03; श्रृंखला मशहूर किताबें, टुकड़ा-टुकड़ा करके सेपिंट्स का समापन।

लेखन और संकलन: लवप्रीत सिंह · misterlove.in/books/sapiens/ · अगस्त 2026।

तरीका: एक वाक्य; उसके नीचे की हर मान्यता का नाम और अंक; हमले से पहले तर्क को दो बार स्टीलमैन किया गया; हर विषय-क्षेत्र को अपना फैसला देने दिया गया; और पूरी बात उन आँकड़ों पर जाँची गई जो सचमुच मौजूद हैं। जहाँ लेखक सही हैं, अंकतालिका वही कहती है।

सेपिंट्स से लिए गए उद्धरण छोटे हैं और आलोचना तथा समीक्षा के लिए इस्तेमाल किए गए हैं। सारी गलतियाँ संकलनकर्ता की हैं।