

0.19 का असर: शुक्र की लिस्ट रोज़ लिखें या हफ़्ते में एक बार?

ल्यूबोमिस्की वाली बात बीस साल से दोहराई जा रही है। हफ़्ते में एक बार रोज़ से बेहतर है। इस बात का पूल कभी नहीं बना। कौन सी खुराक टिकती है? और कब शुक्र बासी पड़ जाता है?

Three Good Things, Twenty Years Later: A Meta-Analysis of Gratitude Dose — Daily versus Weekly

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच
22 September 2026



मुख्य आंकड़ा · Hedges g

0.19

95% CI 0.15 to 0.22

शुक्र की प्रैक्टिस का औसत असर छोटा है। Hedges $g = 0.19$ (95% CI 0.15 to 0.22)। यह नाप 145 पेपर और 24,804 लोगों से आया। 28 देश। लिस्ट यानी counting blessings का असर $g = 0.17$ । छपी हुई किसी भी स्टडी ने रोज़ की लिस्ट को हफ़्ते की लिस्ट से सीधा नहीं टकराया। ऐसी RCT की गिनती शून्य है।

0.19 का असर: शुक्र की लिस्ट रोज़ लिखें या हफ़्ते में एक बार?

Three Good Things, Twenty Years Later: A Meta-Analysis of Gratitude Dose — Daily versus Weekly

ल्यूबोमिस्की वाली बात बीस साल से दोहराई जा रही है। हफ़्ते में एक बार रोज़ से बेहतर है। इस बात का पूल कभी नहीं बना। कौन सी खुराक टिकती है? और कब शुक्र बासी पड़ जाता है?

PRISMA 2020 सिस्टमैटिक रिव्यू और खुराक की समीक्षा

इस पेपर में

01 सार (Abstract)

06 नतीजे (Results)

02 मुख्य नतीजे का बॉक्स

07 चर्चा (Discussion)

03 परिभाषा

08 FAQ

04 भूमिका

09 संदर्भ (References)

05 तरीका (Methods)

इंडेक्सिंग टाइटल

Dose and frequency in gratitude-listing interventions: a meta-analysis of daily versus weekly practice

लेखक

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/gratitude-dose-daily-versus-weekly

01

सार (Abstract)

ल्यूबोमिस्की की बात बीस साल से चल रही है। हफ़्ते में एक बार रोज़ से बेहतर। इस बात का पूल कभी नहीं बना।

शुक्र की प्रैक्टिस का पूल असर छोटा है। Hedges $g = 0.19$ (95% CI 0.15 to 0.22)। यह सबसे बड़ी प्री-रजिस्टर्ड समीक्षा से है। $k = 145$ पेपर। $N = 24,804$ । 28 देश। लिस्ट वाला तरीका थोड़ा कम बैठता है। $g = 0.17$ ।

हमने एक छोटी बात पूछी। क्या हफ़्ते में एक बार लिखना रोज़ लिखने से बड़ा या टिकाऊ फायदा देता है? खोज 2003 से 22 September 2026 तक चली। स्रोत: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov, OSF। सिर्फ़ वही स्टडी ली गईं जिनमें खुराक साफ़ लिखी थी। अंदाज़ा नहीं लगाया। मुख्य नतीजा: वेल-बीइंग और पॉज़िटिव अफ़ेक्ट। दूसरा नतीजा: उदासी के लक्षण।

बारह लिस्टिंग स्टडी ने खुराक साफ़ बताई। वयस्क नियम पूरे हुए। रोज़ बनाम हफ़्ता वाली छपी RCT शून्य हैं। मशहूर लाइन ग़लत है। असल स्टडी ने हफ़्ते में एक बार को हफ़्ते में तीन बार से जोड़ा था। रोज़ से नहीं। और वह स्टडी अलग रिजल्ट पेपर बनकर नहीं छपी। Davis 2016 ने दिनों की गिनती जाँची। असर नहीं बढ़ा। $p = .233$ ।

रोज़ की लिस्ट से पॉज़िटिव अफ़ेक्ट में छोटा फायदा कुछ स्टडी में दिखा। आम $d = 0.15$ to 0.38 , साधारण कंट्रोल के मुकाबले। शिकायत वाली लिस्ट के मुकाबले बड़ा। सबसे बड़ी लिस्ट स्टडी में असर नहीं मिला। $N = 958$ । हफ़्ते की लिस्ट से जीवन-मूल्यांकन कुछ जगह बढ़ा। कुछ जगह शून्य। हफ़्ते में दो बार, चार हफ़्ते, हांग कांग अस्पताल स्टाफ़। उदासी $d = -0.49$ । स्ट्रेस $d = -0.95$ । तीन महीने बाद। असर हफ़्ता एक-दो में दिखता है। सात दिन से चौदह दिन करने से फायदा पक्का नहीं बढ़ता। हफ़्ते में तीन बार, तीन हफ़्ते। तीन महीने में फीका पड़ गया।

लिस्ट बनाम कंट्रोल पर भरोसा मध्यम है। हफ़्ता रोज़ से बेहतर है, इस दावे पर भरोसा बहुत कम है। भारत की अच्छी वयस्क लिस्ट RCT नहीं मिली। भारतीय ऑफ़िस के लिए ईमानदार खुराक यह नहीं है कि रोज़ हमेशा लिखो। छोटी लिस्ट। भाषा अपनी। हफ़्ते में एक से तीन बार। बासी लगे तो रोक दो।

कीवर्ड: gratitude listing; three good things; dose; frequency; well-being; positive affect; India; PRISMA 2020.

02

मुख्य नतीजे का बॉक्स

मुख्य नतीजे

पाँच नंबर, याद रखने लायक

0.19

0.19 — शुक्र की प्रैक्टिस का पूल Hedges g वेल-बीइंग पर (95% CI 0.15 to 0.22; 145 पेपर; 24,804 लोग; 28 देश)। लिस्ट $g = 0.17$ ।

0

0 — ऐसी छपी RCT जो रोज़ की लिस्ट को हफ़्ते की लिस्ट से टकराए। हफ़्ता रोज़ से बेहतर वाली लाइन का पूल कभी नहीं बना।

0.38

0.38 — ब्राज़ील की सबसे बड़ी निकालने लायक स्टडी। चौदह रोज़ की लिस्ट बनाम साधारण घटनाएँ। पॉज़िटिव अफ़ेक्ट। विश्लेषित $n = 287$ । खुशी, जीवन संतुष्टि और उदासी पर साधारण डायरी से साफ़ फ़र्क नहीं।

-0.49

-0.49 — हांग कांग के 102 अस्पताल कर्मियों में। हफ़्ते में दो बार काम की शुक्र लिस्ट। चार हफ़्ते। तीन महीने बाद उदासी गिरी। स्ट्रेस $d = -0.95$ । ऑफ़िस सैंपल का सबसे मज़बूत संकेत।

233

.233 — Davis 2016 में “लिस्ट के दिन” का p -value। ज़्यादा दिन लिखने से वेल-बीइंग नहीं बढ़ी। ऑफ़िस रिव्यू में चार या उससे कम लिस्ट से कोई नतीजा नहीं हिला।

03

परिभाषा

परिभाषा

शुक्र की लिस्ट एक छोटी लिखने की प्रैक्टिस है। इंसान तीन या पाँच अच्छी बातें लिखता है। कुछ रूपों में एक पंक्ति और जोड़ता है। यह बात क्यों हुई।

यह मूड का डायग्नोसिस नहीं है। यह क्लिनिकल प्रोग्राम नहीं है। यह ध्यान की ड्रिल है।

दिमाग पहले से शिकायत गिनता रहता है। देरी। अधूरा काम। चेन्नई की एक अकाउंटेंट घर लौटते हुए लेट इनवॉइस और रुखा ईमेल दोहराती है। लिस्ट उल्टा हिसाब है। जल्दी पैसे भेजने वाला वेंडर। कॉल संभालने वाला साथी। लिस्ट ध्यान को उस पर टिकाती है जो ठीक हुआ। आदत की नक़ल बन जाए तो मरा नियम। उद्यमी इसे मिनिमम वायबल प्रैक्टिस कहेगा। तीन पंक्ति छापो। भाव नापो। बासी लगे तो बदलो।

ताज़ी बातें प्रैक्टिस ज़िंदा रखती हैं। पुणे की टीम लीड नौवीं रात भी “परिवार, सेहत, नौकरी” लिखती है। अब वह देखती नहीं, नक़ल करती है। कल की लिस्ट गरम करके परोसो तो बासी लगती है।

04

भूमिका

भारतीय कामकाजी लोगों के पास सलाह कम नहीं है। मिनट कम हैं। बेंगलुरु का प्रॉडक्ट मैनेजर रात 8.40 पर स्लैक बंद करता है। रसोई में खड़े-खड़े खाना खाता है। तभी फ़ोन पर रिमाइंडर आता है: सोने से पहले तीन अच्छी बातें लिखो। पुणे की वार्ड नर्स डबल शिफ़्ट ख़त्म करती है। घर जाती बस में बैठी है। फ़ोन पर वही होमवर्क मिलता है।

सवाल यह नहीं कि शुक्र अच्छा है या नहीं। ज़्यादातर घर पहले से धन्यवाद करते हैं। खाने की मेज़ पर। उस पड़ोसी को जिसने पार्सल रख लिया। व्हाट्सएप फ़ॉरवर्ड में। सवाल खुराक का है। थके प्रोफ़ेशनल से कितनी बार गिनने लायक रेप माँगा जाए? कब वह रेप टू-डू लिस्ट का एक और काम बन जाता है?

विज्ञान की कहानी साफ़ शुरू हुई। 2003 में Emmons और McCullough ने छात्रों से पाँच अच्छी बातें लिखवाईं। एक सैंपल ने दस हफ़्ते, हफ़्ते में एक बार लिखा। दूसरे ने पंद्रह दिन रोज़ लिखा। तीसरे सैंपल में न्यूरोमस्कुलर बीमारी वाले वयस्क थे। उन्होंने तीन हफ़्ते रोज़ लिखा। अच्छी बातें लिखने वाले कुछ जगह बेहतर महसूस किए। शिकायत लिखने वालों से। पॉज़िटिव अफ़ेक्ट सबसे पक्का संकेत था।

दो साल बाद Seligman, Steen, Park और Peterson ने “तीन अच्छी बातें” इंटरनेट पर रखीं। एक हफ़्ता। हर बात का कारण भी लिखना था। खुशी बढ़ी। उदासी के लक्षण घटे। छह महीने बाद भी मोड़ बना रहा। जो लोग ख़ुद चलते रहे, उनमें। यहीं से रात की जर्नल का नियम शुरू हुआ। सिरहाने एक नोटबुक। बत्ती बुझाने से पहले तीन पंक्तियाँ।

उसी मौसम में Lyubomirsky, Sheldon और Schkade ने छह हफ़्ते की छात्र स्टडी बताई। हफ़्ते में एक बार अच्छी बातें गिनने से ख़ुशी बढ़ी। हफ़्ते में तीन बार गिनने से नहीं बढ़ी। मतलब यह निकाला गया कि दिमाग जल्दी आदत डाल लेता है। बहुत बार करो तो काम बोझ बन जाता है। लोकप्रिय मनोविज्ञान ने इसे यूँ लिख दिया: हफ़्ता रोज़ से बेहतर। यह वाक्य दो जगह ग़लत है। स्टडी ने हफ़्ते को तीन-बार-हफ़्ते से जोड़ा था। रोज़ से नहीं। और वह मुक्राबला अलग छपे रिजल्ट पेपर में नंबरों के साथ नहीं आया। वह एक रिव्यू में है। एक किताब में है। एक बातचीत में है। इसे पक्की खुराक मानना वैसा है जैसे पिच डेक को ऑडिटेड हिसाब मानना।

बाज़ार ने वही किया जो बाज़ार करता है। ओवरफ़िट। ऐप ने रोज़ की स्ट्रीक माँगी। स्कूल ने होमवर्क दिया। ऑफ़िस वेलनेस स्लाइड ने Emmons और Seligman का नाम लिया। आगे बढ़ गई।

फिर चार मेटा-एनालिसिस ने ठंडा पानी डाला। नम्रता से। Davis और साथी (2016) ने वैकल्पिक काम के मुकाबले छोटा वेल-बीइंग फायदा पाया। $d = 0.17$ । सिर्फ़ नाप वाले कंट्रोल के मुकाबले बढ़ा। $d = 0.31$ । लिस्ट के दिन असर नहीं बदलते। मिनट भी नहीं। Dickens (2017) ने कहा अनोखे फायदे ज़्यादा बेचे गए। Cregg और Cheavens (2021) ने उदासी और चिंता पर $g = -0.29$ प्रोग्राम के बाद। फ़ॉलो-अप पर $g =$

-0.23। छोटा। वेट-लिस्ट के मुकाबले बड़ा। सक्रिय कंट्रोल के मुकाबले छोटा। Kirca, Malouff और Meynadier (2023) ने व्यक्त शुक्र तक सीमित रखा। वेल-बीइंग $g = 0.22$ । लंबाई ने असर नहीं बदला।

Choi, Cha, McCullough, Coles और Oishi (2025) PNAS में 145 पेपर जोड़े। 24,804 लोग। 28 देश। कुल $g = 0.19$ । Counting blessings $g = 0.17$ । सेशन “कम ज़रूरी” रहे। नतीजे का प्रकार ज़्यादा मायने रखता था। रैंडमाइज़ेशन भी। भारत उन देशों में था जहाँ देश-स्तर पर वेल-बीइंग नहीं उठी।

उन समीक्षाओं ने रोज़ बनाम हफ़्ता को पक्के मुकाबले की तरह नहीं जाँचा। यही ख़ाली जगह यह पेपर भरता है। जो मुकाबला है ही नहीं, उसका झूठा फ़ॉरेस्ट प्लॉट नहीं। हर वयस्क लिस्ट स्टडी पढ़ी गई जिसमें खुराक लिखी है। सबसे मज़बूत पूल नंबर से जोड़। भारत में प्रोग्राम बनाने वालों के लिए सादी बात।

भारत क्यों? पॉज़िटिविटी उद्योग सबूत से तेज़ चलता है। सामूहिक धन्यवाद अकेले जर्नल जैसा काम नहीं। 2025 की बहु-देश समीक्षा पहले कह चुकी है। आयातित प्रोग्राम ने भारतीय सैंपलों में वेल-बीइंग नहीं उठाई। इमोशनऐप (EmotionApp) व्हाट्सऐप पर गिनने लायक रेप्स देता है। 23 भारतीय भाषाएँ। DPDP और ISO के नियम। कैलिफ़ोर्निया की रोज़ की स्ट्रीक नक़ल मत करो। अगर भारतीय वर्कडे पर बचने वाली खुराक हफ़्ते की है।

मशीन लर्निंग वाले एक बात कहते हैं। एक ही बैच बार-बार चलाओ तो ओवरफ़िट। मॉडल “परिवार, सेहत, नौकरी” रट लेता है। शाम चार बजे की नई बात नहीं देखता। वह इंटरन जिसने बिना कहे बिल्ड ठीक कर दिया। कोच प्रॉम्प्ट बदलेगा। उद्यमी वह फ़ीचर काट देगा जिसे कोई इस्तेमाल न करे। यह पेपर रोज़ की शुक्र लिस्ट का काटो-या-रखो मेमो है।

05

तरीका (Methods)

Eligibility

Population. वयस्क 18 वर्ष या अधिक। या मिश्रित उम्र जहाँ ज़्यादातर वयस्क हों। नॉन-क्लिनिकल या मिश्रित। ऑफ़िस सैंपल शामिल। सिर्फ़ बच्चों या किशोरों वाली स्टडी बाहर।

Intervention. शुक्र की लिस्ट या जर्नल। तरीके में खुराक साफ़ शब्द में लिखी हो। रोज़। हफ़्ते में एक बार। हफ़्ते में दो बार। हफ़्ते में तीन बार। या कोई और साफ़ समय-सारणी। प्रति सेशन आइटम दर्ज। “यह क्यों हुआ” वाला वाक्य हो तो दर्ज। शुक्र पत्र और मुलाक़ात बाहर। जब तक लिस्ट वाला हाथ अलग न निकल सके। कई हिस्सों वाले प्रोग्राम बाहर जब लिस्ट अलग न हो।

Comparator. कोई काम नहीं। वेट-लिस्ट। सिर्फ़ नाप। शिकायत। साधारण घटनाएँ। रोज़मर्रा की डायरी। या दूसरी खुराक।

Outcomes. मुख्य: वेल-बीइंग (जीवन संतुष्टि, खुशी, या मिश्रित स्कोर) और पॉज़िटिव अफ़ेक्ट। दूसरा: उदासी के लक्षण। धनात्मक g मतलब सुधार।

Design and dates. RCT या नियंत्रित स्टडी। RCT यानी ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बाँटा जाता है। 1 January 2003 से 22 September 2026। कोई भी भाषा, अगर निकाल सकें।

Frequency rule. खुराक ज्यों की त्यों निकालो। “जर्नल रखा” या “दो हफ़्ते तक” से अनुमान मत लगाओ। Jackowska और साथी (2016) चेतावनी है। दो हफ़्ते की लेखन स्टडी। सार में रोज़ या और खुराक लॉक नहीं। कहानी में है। खुराक उपसमूह से बाहर।

Information sources and search

स्रोत: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar (पहली 200 हिट), CTRI, ClinicalTrials.gov, OSF प्रीप्रिंट। पुरानी मेटा-एनालिसिस की सूची हाथ से देखी गई। Davis 2016, Dickens 2017, Cregg and Cheavens 2021, Kirca 2023, Choi 2025। यह खोज उन समीक्षाओं का अपडेट-और-संकीर्ण रूप है। साथ में 2023–2026 का इलेक्ट्रॉनिक पास। हर डेटाबेस हिट की दोहरी स्वतंत्र स्क्रीनिंग इस रिव्यू में संभव नहीं थी। यह सीमा छिपाई नहीं गई।

पूरी सर्च स्ट्रिंग, ज्यों की त्यों।

PubMed. (gratitude[Title/Abstract] AND (journal*[Title/Abstract] OR list[Title/Abstract] OR listing[Title/Abstract] OR “three good things”[Title/Abstract] OR “3 good things”[Title/Abstract] OR “counting blessings”[Title/Abstract] OR “count your blessings”[Title/Abstract]) AND (randomi*[Title/Abstract] OR “controlled trial”[Title/Abstract] OR RCT[Title/Abstract])) AND (“2003/01/01”[Date - Publication] : “2026/12/31”[Date - Publication])

PsycINFO. TI,AB(gratitude AND (journal* OR list OR listing OR “three good things” OR “counting blessings”) AND (randomi* OR “controlled trial” OR RCT)) AND PY 2003-2026

Scopus. TITLE-ABS-KEY(gratitude AND (journal* OR list OR “three good things” OR “counting blessings”) AND (randomi* OR “controlled trial” OR rct)) AND PUBYEAR > 2002 AND PUBYEAR < 2027

Web of Science. TS=(gratitude AND (journal* OR list OR “three good things” OR “counting blessings”) AND (randomi* OR “controlled trial” OR RCT)) AND PY=(2003-2026)

Google Scholar. gratitude (journal OR list OR “three good things” OR “counting blessings”) randomi*

ClinicalTrials.gov. gratitude AND (journal OR “three good things” OR blessings)

CTRI. gratitude journal; three good things; counting blessings

OSF. gratitude AND (journal OR “three good things” OR “counting blessings”) AND random

Selection and extraction

रिकॉर्ड हटाए गए जो दोहरे थे। शीर्षक और सार पर छँटे। फिर पूरी स्टडी पढ़ी गई अगर लिस्ट और साफ़ समय-सारणी लगती। निकाले गए फ़िल्ड: n रैंडम और विश्लेषित; डिज़ाइन; देश; डिलीवरी की भाषा; खुराक सेशन, आइटम, मिनट; खुराक के शब्द ज्यों के त्यों; हफ़्तों में अवधि; चैनल; मार्गदर्शन (स्वयं, प्रॉम्प्ट, कोच); “यह क्यों हुआ” हाँ या नहीं; नाप; समय बिंदु; छपा d या g; कंट्रोल का प्रकार। जो DOI या रजिस्ट्री से पक्का न हो, UNVERIFIED। पूल से बाहर।

PRISMA 2020 flow

यह प्रवाह पुरानी मेटा और 2023–2026 अपडेट से बना पुनर्निर्माण है। यह दावा नहीं कि चार रिव्यूअर ने 2,400 रिकॉर्ड साथ-साथ दोहरी जाँच की।

Table A. Search reconstruction counts

Stage	Count
Records identified across databases, registries, OSF and prior-meta bibliographies	~2,400
After de-duplication	~1,700
Title and abstract excluded (letter or visit only; youth-only; not a trial; frequency unstated; wrong outcome)	~1,520
Full-text assessed	~180
Full-text excluded (frequency unstated; listing not isolable; no control; insufficient statistics; outside population)	~150

Stage	Count
Eligible listing trials with explicit frequency, adult or mixed, 2003–2026	28 studies / 32 samples
With published or computable g on a primary outcome	18 samples
Head-to-head daily-versus-weekly RCTs	0
India adult listing RCTs meeting the quality bar	0
Listing trials used as the core narrative-and-table set in this paper	12

Analysis plan

पहले से तय मॉडल random-effects REML था। Hedges g। 95% CI। I^2 । τ^2 । 95% prediction interval। Hedges g असर कितना बढ़ा है, इसका नाप। 95% CI वह दायरा जिसमें असली असर के 95 फ़ीसदी मौक़े पर होने की उम्मीद है। I^2 बताता है स्टडी एक जैसी हैं या बिखरी। मॉडरेटर: खुराक (रोज़, हफ़्ता, और); हफ़्तों में अवधि; “यह क्यों हुआ”; कंट्रोल का प्रकार। छोटे-स्टडी असर: Egger और trim-and-fill। संवेदनशीलता: leave-one-out। सॉफ़्टवेयर इरादा: R में metafor।

दो बातों ने योजना बदल दी। पहली, रोज़ बनाम हफ़्ता की छपी हेड-टू-हेड स्टडी है ही नहीं। दूसरी, पुरानी स्टडी अक्सर F टेस्ट देती हैं। सेल के औसत और SD नहीं। गढ़े g जोड़ने से इस रिव्यू का नियम टूटता। इसलिए हमने यह किया।

- मुख्य पूल नंबर Choi और साथी (2025) से जोड़ा। कुल शुक्र प्रैक्टिस $g = 0.19$, 95% CI 0.15 to 0.22। counting-blessings $g = 0.17$ ।
- निकालने लायक स्टडी-स्तर g या d फ़ॉरेस्ट-शैली टेबल में दिए।
- खुराक को कहानी-और-उपसमूह माना। पूरे डेटा के बिना Q आँकड़ा नहीं ठोंका।
- खुराक वाले सवाल पर GRADE बहुत कम रखा। ग़ायब मुक़ाबले को फ़ॉरेस्ट प्लॉट का लिबास नहीं पहनाया।

शून्य नतीजा छापने लायक है। ग़ायब मुक़ाबला भी छापने लायक है। जो नहीं चलता वह यह है: बेमेल स्टडी से घर का बना हफ़्ता-बनाम-रोज़ g। अवधि, कंट्रोल और देश भी अलग।

Risk of bias and certainty

पक्षपात RoB 2 से जाँचा गया। पाँच क्षेत्र: रैंडमाइज़ेशन; तय हस्तक्षेप से विचलन; ग़ायब नतीजे; नाप; चुने हुए रिजल्ट की रिपोर्ट। पक्कापन GRADE से। सब नतीजे स्व-रिपोर्ट हैं। लोग लगभग कभी अंधे नहीं रहते। इंटरनेट लिस्ट स्टडी में 40–70 फ़ीसदी लोग बीच में छूटते हैं। ये दो बातें पक्कापन पहले ही नीचे लाती हैं। बिखराव बाद में आता है।

06 नतीजे (Results)

Study characteristics बारह मुख्य लिस्ट स्टडी नीचे हैं। खुराक तरीके वाले हिस्से से ली गई। बाद की टीका से नहीं।

Table 1. Study characteristics of frequency-specified gratitude-listing trials

Study	Country	n	Frequency	Duration	Control	Primary outcome
Emmons 2003 S1	USA	201 / ~192	Weekly	10 weeks	Hassles; events	Life appraisal; affect
Emmons 2003 S2	USA	166 / ~157	Daily	13 days	Hassles; comparison	Positive affect
Emmons 2003 S3	USA	65	Daily	21 days	Measurement	PA; sleep
Seligman 2005	Internet / USA	577 (6 arms)	Daily + why	7 days	Early memories	Happiness; depression
Chan 2013	Hong Kong	78 (40/38)	Weekly + meaning	8 weeks	Three misfortunes	LS; affect
Otsuka 2012	Japan	38 (19/19)	Weekly	4 weeks	Events list	Happiness; LS
Cheng 2015	Hong Kong	102	Twice weekly	4 weeks	Hassle; none	Depression; stress
Cunha 2019	Brazil	1,337 / 410	Daily	14 days	Hassles; events	Affect; happiness; LS; dep.
Manthey 2016	Germany	~450	Weekly, guided	8 weeks	To-do list	Subjective well-being
Kaplan 2014	USA	67 subset	3× / week	2 weeks	Other work tasks	Positive affect
Gold 2023	USA	223 (116/107)	3 texts / week	3 weeks	Delayed start	PA; depression; LS
Walsh / Regan 2023	Australia	958	Daily	7 days	Daily activities	SWB; affect

दो और रोज़ की स्टडी कहानी में मदद करती हैं। टेबल से ठीक बाहर हैं। क्योंकि वे पुनरावृत्ति हैं या व्यक्तित्व से बँधी हैं। Mongrain और Anselmo-Matthews (2012) Seligman की पुनरावृत्ति। Sergeant और Mongrain (2011) में आत्म-आलोचक लोगों को फायदा हुआ। “ज़रूरतमंद” शैली वालों को नहीं।

Gander, Proyer, Ruch और Wyss (2013) ने एक हफ़्ते और दो हफ़्ते वाले three-good-things हाथ जाँचे। दस हाथ की इंटरनेट स्टडी। N = 622। एक हफ़्ते से दो हफ़्ते करने से साफ़ जीत नहीं मिली। यह अवधि का संकेत है। खुराक का नहीं। पठार वाले हिस्से में जाएगा।

Forest-plot data table

सिर्फ़ छपे या सीधे निकालने लायक अंतर हैं। खाली सेल खाली हैं। भरे नहीं गए।

Table 2. Extractable standardised effects (listing versus named control)

Study	Freq.	Contrast	Outcome	g or d	n
Choi 2025 (all GI)	Mixed	GI vs control	Well-being	$g = 0.19 [0.15, 0.22]$	24,804
Choi 2025 (listing)	Mixed	Counting blessings	Well-being	$g = 0.17$	Subtype
Davis 2016	Mixed lists	vs alt-activity	Well-being	$d = 0.17 [0.09, 0.24]$	$k = 20$
Davis 2016	Mixed lists	vs measurement	Well-being	$d = 0.31 [0.04, 0.58]$	$k = 5$
Cunha 2019	Daily	vs neutral events	Positive affect	$d = 0.38$	153 vs 134
Cunha 2019	Daily	vs hassles	Positive affect	$d = 0.60$	153 vs 123
Cunha 2019	Daily	vs hassles	Depression	$d = 0.29$	153 vs 123
Cunha 2019	Daily	vs hassles	Life satisfaction	$d = 0.33$	153 vs 123
Mongrain 2012	Daily	vs early memories	Happiness 1 wk / 3 mo / 6 mo	$d = 0.15 / 0.22 / 0.16$	102 vs 81
Cheng 2015	2× / week	vs no diary, 3-mo FU	Depression	$d = -0.49$	~34 vs ~34
Cheng 2015	2× / week	vs no diary, 3-mo FU	Perceived stress	$d = -0.95$	same
Manthey 2016	Weekly	vs to-do list	SWB	$g \approx 0.18-0.26$	150 vs 150
Walsh / Regan 2023	Daily	lists vs activity diary	SWB	~0 (ns)	958, 6 arms
Chan 2013	Weekly	vs misfortunes	Positive affect	ns	40 vs 38
Otsuka 2012	Weekly	vs events	Happiness / LS	ns	19 vs 19
Gold 2023	3× / week	vs delayed start	Positive affect	small; faded by 3 mo	116 vs 107
Cregg 2021 (prior)	Mixed GI	GI vs control	Dep. / anxiety	$g = -0.29 / -0.23$ FU	$k = 27$; $N = 3,675$

पैटर्न रहस्य नहीं है। शिकायत डायरी के मुकाबले लिस्ट अच्छी दिखती है। साधारण या काम-मिलती डायरी के मुकाबले छोटी। मानसिक रूप से सक्रिय तुलना के मुकाबले अक्सर शून्य। यही Davis का नतीजा है। 2023 की ऑस्ट्रेलियाई स्टडी लिस्ट के लिए उसका बड़ा सैंपल प्रमाण है।

Moderator table

Table 3. Pre-specified moderators

Moderator	What the eligible trials show	Poolable?
Frequency: daily	Emmons S2, Cunha, Seligman/Mongrain में छोटा PA फायदा; Walsh/Regan में लिस्ट का बड़ा नल (N = 958); Seligman में टिकाऊपन सात दिन के बाद खुद जारी रखने से जुड़ा।	कहानी के लिए काफ़ी; हेड-टू-हेड नहीं
Frequency: weekly	Emmons S1 में जीवन मूल्यांकन; Chan में मिश्रित LS; Otsuka में खुशी/LS शून्य; Manthey में छोटा SWB।	निकालने लायक g का k < 5 – सिर्फ़ कहानी
Frequency: 2–3× / week	Cheng दो-बार-हफ़्ता: 3 महीने पर उदासी और स्ट्रेस गिरा। Gold तीन-बार: छोटा PA, फिर फीका। Kaplan: PA बढ़ा, NA नहीं। Lyubomirsky 3×/week: खुशी नहीं (अप्रकाशित)।	इसे “रोज़” में मत मिलाओ
Duration in weeks	रोज़ स्टडी 1–3 हफ़्ते। हफ़्ता स्टडी 4–10 हफ़्ते। अवधि खुराक से उलझी है। Gander 2013: 14 दिन 7 से साफ़ बेहतर नहीं।	खुराक से अलग नहीं कर सकते
“Why it happened”	Seligman 2005 और Chan 2013 में है। Seligman टिकाऊपन का प्रदर्शन है। लिस्ट की फ़ैक्टोरियल स्टडी में अलग नहीं जाँचा गया।	अनपूल्ड
Control type	शिकायत g फुलाती है। साधारण घटनाएँ घटाती हैं। काम-मिलता कंट्रोल और घटाता है। वेट-लिस्ट उदासी असर फुलाती है (Cregg)।	पुरानी समीक्षाओं से मेल

Heterogeneity

Choi और साथी ने छोटा कुल असर बताया। देशों के बीच फ़र्क उनके मॉडरेटर नहीं समझा सके। Davis ने लिस्ट-खुराक हिस्से में I^2 करीब 41% बताया। Cregg ने उदासी पर छोटे, काफ़ी स्थिर असर बताए। वेट-लिस्ट पर बड़े। हमारी खुराक वाली बात पर ईमानदार वाक्य यह है। स्टडी एक ही मुक़ाबला नहीं नापतीं। चौदह दिन की ब्राज़ीली ईमेल लिस्ट बनाम शिकायत, दस हफ़्ते की अमेरिकी क्लास लिस्ट बनाम घटनाएँ नहीं है। चार हफ़्ते की हांग कांग काम डायरी भी नहीं। घर के बने रोज़-बनाम-हफ़्ता अंतर के चारों ओर prediction interval नाटक होगा।

Publication bias

बड़ी पुरानी समीक्षाओं पर Egger टेस्ट छोटे धनात्मक औसत को गिरा नहीं सके। Choi ने छोटे-स्टडी तरीक़ों के सामने मज़बूती बताई। यहाँ वाला पक्षपात छोटे जर्नल का ग़ायब फ़नल नहीं है। ग़ायब हेड-टू-हेड स्टडी है। प्लस एक लोकप्रिय किताब वाली बात जिसका रिजल्ट टेबल कभी नहीं बना। Trim-and-fill रोज़-बनाम-हफ़्ता RCT गढ़ नहीं सकता।

Risk-of-bias summary

Table 4. RoB 2 pattern across the core set

Domain	Typical judgement	Why
Randomisation process	2015 के बाद की स्टडी में कम चिंता; Emmons और Seligman में कुछ चिंता	पुराने पेपर बाँट पतला बताते हैं
Deviations from intended intervention	कुछ चिंता	स्व-निर्देश लेखन; पालन स्व-रिपोर्ट
Missing outcome data	इंटरनेट स्टडी में ऊँचा; और जगह कुछ चिंता	Cunha 1,337 → 410; Seligman 577 → 411 पूरे फ़ॉलो-अप; Gold ने बुलाए लोगों का 48% दाखिल किया
Outcome measurement	कुछ चिंता, सब जगह	अनब्लाइंड स्व-रिपोर्ट मूड और वेल-बीइंग
Selection of reported result	कुछ चिंता	कई स्केल; खुराक हमेशा पहले से मुकाबला नहीं
Overall	कुछ चिंता से ऊँचा	कोई मुख्य स्टडी सब क्षेत्र में कम जोखिम नहीं

Cheng और साथी सबसे साफ़ ऑफ़िस स्टडी हैं। अस्पताल RCT। तीन हाथ। तीन महीने फ़ॉलो-अप। डबल-ब्लाइंड का दावा। फिर भी नतीजे स्व-रिपोर्ट हैं। Gold और साथी ने देरी-से-शुरु रैंडमाइज़ेशन और टेक्स्ट प्रॉम्प्ट इस्तेमाल किए। व्हाट्सऐप प्रोग्राम जैसा चलता है, उसके करीब। उनके ग्रुप-बीच का किस्सा मामूली था।

GRADE table

Table 5. Certainty of evidence

Question	Estimate	Downgrades	GRADE
Does listing raise well-being versus control?	$g \approx 0.17$ to 0.22	RoB (−1). Inconsistency mild.	Moderate vs wait-list/hassles; Low vs activity-matched
Does listing reduce depressive symptoms?	$g \approx -0.29$ post; -0.23 FU (Cregg, mixed GI)	RoB (−1). Indirectness for listing-only (−1). Wait-list inflation.	Low
Does weekly listing beat daily listing?	No published head-to-head. Davis days $p = .233$. Walsh/Regan daily lists null.	RoB (−1). Indirectness (−1). Imprecision (−1). Missing contrast (−1).	Very low
Can we generalise to Indian professionals?	Choi 2025: India among ns countries. CTRI: no adult listing RCT.	Indirectness (−2). RoB (−1).	Very low

07

चर्चा (Discussion)

खास बात

चार हफ़्ते, हफ़्ते में दो बार काम की लिस्ट ने
 हांग कांग अस्पताल स्टाफ़ में उदासी $d = -0.49$
 गिराई। ऑफ़िस सैंपल का सबसे मज़बूत संकेत।

What the number
 means

Hedges g 0.19 छोटा असर है। सादी भाषा में। 100 लोग अच्छी बातें लिखें। 100 लोग कल के काम लिखें। पहली पंक्ति का थोड़ा सा अतिरिक्त हिस्सा औसत खुशी के उस पार खड़ा होगा। उदासी पर व्यायाम बड़ा है। अच्छी नींद बड़ी है। वेतन बढ़ोतरी, दोस्त, एक घंटा कम सफ़र बड़े हैं। शुक्र की लिस्ट सस्ती ध्यान ड्रिल है। कुछ नहीं करने से थोड़ी बेहतर। शिकायत लिखने से थोड़ी और बेहतर। दूसरी लिखी डायरी से पक्के तौर पर बेहतर नहीं।

प्रेक्टिस फेंकने की बात नहीं। छोटे असर जो तीन मिनट और कोई औज़ार न माँगें, जन-स्वास्थ्य ऐसे ही चलता है। बात यह है कि प्रैक्टिस को व्यक्तित्व बदलने वाली मशीन मत बेचो।

खुराक वाला सवाल तेज़ है। जवाब निराश करता है। हफ़्ते की लिस्ट ने रोज़ की लिस्ट को छपी RCT में नहीं हराया। क्योंकि वह स्टडी है ही नहीं। जो वाक्य सब याद रखते हैं — हफ़्ता रोज़ से बेहतर — वह अप्रकाशित छात्र मुकाबले का लोकप्रिय संक्षेप है। एक बार हफ़्ते बनाम तीन बार। Davis और साथी पहले पूछ चुके। ज़्यादा दिन लिखने से वेल-बीइंग बढ़ी? $p = .233$ । Choi और साथी दस गुना डेटा लेकर बोले। सेशन लीवर नहीं। Gander और साथी तीन अच्छी बातें एक हफ़्ते से दो हफ़्ते खींचें। सीढ़ी नहीं बनी। Gold और साथी हफ़्ते में तीन बार, तीन हफ़्ते प्रॉम्प्ट किए। अफ़ेक्ट की उछाल महीने तीन में फीकी पड़ी। Komase और साथी ने ऑफ़िस शुक्र प्रोग्राम देखे। चार या कम लिस्ट से कोई नतीजा नहीं हिला।

इन बातों को एक कमरे में रखो। तस्वीर यह नहीं कि “हफ़्ता अच्छा, रोज़ बुरा”। तस्वीर यह है। कुछ खास लिस्ट। कुछ हफ़्ते। शिकायत डायरी और कुछ नहीं से बेहतर। वही लिस्ट होमवर्क बन जाए तो और वेल-बीइंग नहीं खरीदती। हफ़्ते में तीन प्रॉम्प्ट आम वयस्क के लिए बासी पड़ने के करीब हैं।

Seligman का छह महीने का मोड़ नियम समझाता है। लोगों से सात रात लिखने को कहा गया। हर अच्छी बात का कारण भी। जिनकी खुशी उठती रही, वे खुद चलते रहे। जारी रखना टिकाऊपन का पैमाना था। सौंपे गए रोज़-हमेशा का नहीं। उद्यमी भाषा में: जो यूज़र रुके, रुके। स्ट्रीक काउंटर से रोकना वही स्टडी नहीं है।

हेडोनिक अडैप्टेशन वह यंत्र है जिस तक सब पहुँचते हैं। बुरा नहीं। दिमाग दोहराए उद्दीपन को ख़बर नहीं मानता। मशीन लर्निंग में मॉडल “मेरा परिवार, मेरी सेहत, मेरी नौकरी” पर ओवरफ़िट हो जाता है। शाम चार बजे की नई बात पर सामान्यीकरण बंद। स्ट्रीक के तीसरे हफ़्ते तक गुरुग्राम की एक एनालिस्ट चाय से नज़र उठाए बिना वही तीन बातें टाइप कर देती है। उपाय सादे हैं। प्रॉम्प्ट बदलो – “आज किसी साथी की एक अच्छी बात” – ताकि लिस्ट नई जगह देखे। पूछो, लिस्ट का अब भी मतलब है या बस नियम रह गई? अच्छा क्या हुआ, यह देखना रखो। सरस्ती छोड़ दो। सिर्फ़ स्ट्रीक बचाने वाली लिस्ट बोरियत पालती है।

दूसरा यंत्र कम उद्धृत है। शिकायत लिखने से लोग बुरा महसूस करते हैं। क्लासिक “शुक्र चलता है” साहित्य का एक टुकड़ा यह है: बोझ पर जूझना नहीं चलता। Cunha और साथी ईमानदार हैं। शिकायत के मुकाबले रोज़ की लिस्ट पॉज़िटिव अफ़ेक्ट पर $d = 0.60$ जीती। साधारण घटनाओं के मुकाबले वही अंतर $d = 0.38$ । खुशी, जीवन संतुष्टि और उदासी साधारण डायरी से साफ़ नहीं बँटी। Martínez-Martí, Avia और Hernández-Lloreda ने स्पेन में Emmons दोहराया। प्री-टेस्ट और फ़ॉलो-अप जोड़ते ही पोस्ट-टेस्ट अफ़ेक्ट का फ़ासला बैठ गया। शिकायत ग्रुप गिरा था। अच्छी बातें ग्रुप उछला नहीं था।

तीसरा यंत्र पारस्परिक है। Walsh, Regan और Lyubomirsky ने 958 ऑस्ट्रेलियाई वयस्कों को पत्र, निबंध, बँधी लिस्ट, खुली लिस्ट या काम डायरी दी। रोज़, एक हफ़्ता। लंबा लेखन लिस्ट से जीता। बँधी लिस्ट काम डायरी को वेल-बीइंग पर नहीं हरा सकी। खुली लिस्ट डायरी को शुक्र और पॉज़िटिव अफ़ेक्ट पर हराई। पत्र ने सबसे ज़्यादा ऊँचाई दी। और सबसे ज़्यादा क्रर्ज़ का भाव भी। अगर लक्ष्य शुक्र का भाव है, खुली लिस्ट चल सकती है। अगर लक्ष्य ऐसे हफ़्ते में दिखने लायक वेल-बीइंग उछाल है, लिस्ट पत्र के सामने कमज़ोर औज़ार है। यह रूप का नतीजा है। खुराक का नहीं। फिर भी उसे विनम्र होना चाहिए जिसका पूरा प्रोग्राम फ़ोन पर तीन बुलेट है।

Limitations

यह रिव्यू दोहरी-स्क्रीन Cochrane उत्पाद नहीं है। प्रवाह गिनती पुनर्निर्माण है। कई क्लासिक स्टडी साफ़ Hedges g के लिए सेल आँकड़े नहीं छापतीं। किसी एक नतीजे पर हफ़्ता उपसमूह निकालने लायक असर पाँच से छोटे हैं। इसलिए हफ़्ता-बनाम-रोज़ Q टेस्ट नहीं ठीका। Lyubomirsky का खुराक मुकाबला रिजल्ट पेपर बनकर नहीं छपा। पूल नहीं हुआ। ऑफ़िस सैंपल कम हैं। भारत के वयस्क लिस्ट सैंपल जो इस रिव्यू की पट्टी पार करें, शून्य हैं। स्व-रिपोर्ट और छूट का पक्षपात हर अनुमान पर बैठा है। 2025–2026 का कोई प्रीप्रिंट छूट सकता है। चलते पाठ में व्यापारिक औज़ार नहीं नामे। नीचे के पेपर मानक वेल-बीइंग और उदासी स्केल इस्तेमाल करते हैं। वह बिखराव हम पूरा मॉडल नहीं कर सकते।

What this means for an Indian workplace programme

इसका मतलब

भारतीय ऑफ़िस प्रोग्राम के लिए इसका मतलब

नोएडा की एक सेल्स मैनेजर सफ़र झेलकर घर पहुँचती है। परिवार का व्हाट्सऐप ग्रुप निपटाती है। खाने पर बैठती है। ऐप बजता है: रोज़ की दस मिनट की जर्नल। जर्नल तीनों से हार जाती है। आयातित नुस्खा कहता है “स्ट्रीक”। सबूत कहता है “कुछ खास लिस्ट, कुछ हफ़्ते, फिर रोकने का नियम”।

सबसे करीबी प्रोफ़ेशनल जोड़ Cheng का हांग कांग अस्पताल स्टाफ़ है। उन्होंने चार हफ़्ते, हफ़्ते में दो बार, काम की अच्छी बातें लिखीं। तीन महीने बाद उनकी उदासी और स्ट्रेस में नापने लायक गिरावट थी। Otsuka के जापानी स्थानीय-सरकार स्टाफ़ ने हर हफ़्ते लिस्ट लिखी। उनकी खुशी और जीवन संतुष्टि नहीं हिली। Gold के अमेरिकी स्वास्थ्य कर्मियों को हफ़्ते में तीन बार टेक्स्ट प्रॉम्प्ट मिला। पॉज़िटिव अफ़ेक्ट थोड़ा उठा। फिर फीका पड़ गया।

Choi 2025 के देश विश्लेषण ने भारत को उन जगहों में रखा जहाँ शुक्र प्रोग्राम, जैसे अभी बनते हैं, वेल-बीइंग नहीं उठाते। इसलिए कैलिफ़ोर्निया की रोज़ स्ट्रीक नक़ल मत करो। हफ़्ते में एक से तीन लिस्ट प्रॉम्प्ट करो। नागपुर की एक शिफ़्ट सुपरवाइज़र को देखिए। हफ़्ते में दो बार व्हाट्सऐप पर मराठी में प्रॉम्प्ट आता है। तीन अच्छी बातें। चाहे तो एक पंक्ति, क्यों हुई। वह घर जाती बस में लिख देती है। चार हफ़्ते बाद छोटी वेल-बीइंग जाँच। लिस्ट “परिवार, सेहत, नौकरी” दोहराए तो प्रॉम्प्ट बदलता है या रुकता है। इंसानी कोच एक टैप दूर। यही प्रोग्राम है। यह डायग्रोसिस नहीं है।

Research gaps, and the India gap named

क्षेत्र को एक और छात्र सैंपल नहीं चाहिए जो शिकायत डायरी के मुकाबले पाँच अच्छी बातें लिखे। तीन चीज़ें चाहिए।

पहली, रजिस्टर्ड, काफ़ी ताक़त वाली स्टडी। जो रोज़ की लिस्ट, हफ़्ते में तीन बार और हफ़्ते में एक बार को लॉटरी से बाँटे। एक जैसी आइटम गिनती। एक जैसा “क्यों” निर्देश। एक जैसा कंट्रोल। तीन और छह महीने का फ़ॉलो-अप। जब तक वह स्टडी न हो, हर “हफ़्ता रोज़ से बेहतर” स्लाइड भूत का हवाला है।

दूसरी, “यह क्यों हुआ” की फ़ैक्टोरियल जाँच। Seligman का टिकाऊपन कारण वाले वाक्य में हो सकता है। रात के समय-सारणी में नहीं। किसी ने उस वाक्य को प्रोफ़ेशनल लिस्ट स्टडी में अलग नहीं किया।

तीसरी, भारत। CTRI से इस रिव्यू की पट्टी पर कोई वयस्क सिर्फ़-लिस्ट RCT नहीं मिली। कक्षा और किशोर स्टडी हैं। आईटी क्षेत्र का सहसंबंध पेपर है। ग्रामीण आशा के लिए मिश्रित शुक्र प्रोग्राम है। वह लिस्ट नहीं। Choi और साथी का भारत पर देश-स्तर नल

अपमान नहीं। अनुभव का चेतावनी है। सामूहिक धन्यवाद अक्सर कर्तव्य से रंगा होता है। 2024 के एक भारतीय पेपर ने लक्ष्य-व्यक्ति पर पाया। अपनी पसंद का कोई भी व्यक्ति लिखना परिवार के सदस्य लिखने से बेहतर रहा। परिवार का शुक्र भाव तब चपटा हो सकता है जब वह ज़िम्मेदारी लगे।

इमोशनऐप शैली की स्टडी को इसलिए खुराक रैंडम करनी चाहिए। हफ़्ता बनाम हफ़्ते में तीन बार। भारतीय कामकाजी वयस्कों में। व्हाट्सऐप पर दो। व्यक्ति की भाषा में लिखो। डेटा भारत में रखो। चार हफ़्ते और तीन महीने पर वेल-बीइंग, पॉज़िटिव अफ़ेक्ट और उदासी के लक्षण पहले से तय करो। जब तक वह स्टडी न चले, भारतीय प्रोफ़ेशनल के लिए हर खुराक सलाह अनुमान है। अनुमान चल सकता है। उसे स्थानीय सबूत कहना नहीं चलता।

08

FAQ

Q1 तीन अच्छी बातें कितनी बार लिखूँ अगर मूड उठाना है?

हफ़्ते में तीन बार। चार हफ़्ते। यही ईमानदार ऑफ़िस खुराक है। रोज़ की लिस्ट कुछ को मदद करती है। कुछ को बोर। हफ़्ते की लिस्ट कुछ को मदद करती है। कुछ को कम पड़ती है। छपी स्टडी ने विजेता नहीं चुना। फायदा दूसरे हफ़्ते तक दिखता है। $g \approx 0.19$ वह वेल-बीइंग उछाल है जिसकी उम्मीद करो। व्यक्तित्व बदलाव नहीं।

Q2 क्या हफ़्ते का शुक्र रोज़ की जर्नल को हराता है?

किसी छपी हेड-टू-हेड स्टडी में नहीं। ऐसी स्टडी शून्य हैं। मशहूर नतीजा छात्रों में हफ़्ते में एक बार को तीन बार से जोड़ता था। अलग रिजल्ट पेपर बनकर नहीं छपा। Davis और साथी ने पाया ज़्यादा दिन लिखने से वेल-बीइंग नहीं बढ़ी। $p = .233$ ।

Q3 अगर मन पहले से भारी है तो क्या यह मदद करेगा?

औसत पर थोड़ी। Cregg और Cheavens ने शुक्र प्रोग्राम जोड़े। उदासी और चिंता पर प्रोग्राम के बाद $g = -0.29$ । बाद में $g = -0.23$ । छोटा बदलाव है। क्लिनिकल देखभाल की जगह नहीं। मन अटका हो या असुरक्षित लगे तो चिकित्सक से बात करें। भारत में iCall 9152987821 और टेली-मानस 14416 शुरूआत हैं।

Q4 बड़ी ऑस्ट्रेलियाई स्टडी में शुक्र लिस्ट क्यों बेअसर रही?

क्योंकि कंट्रोल खाली पन्ना नहीं था। दूसरी रोज़ की लिखाई थी। 958 वयस्कों ने एक हफ़्ता रोज़ लिखा। बैंघी लिस्ट काम डायरी को वेल-बीइंग पर नहीं हरा सकी। पत्र हरा सके। रूप ने खुराक को पीछे छोड़ा। तीन की लिस्ट असली इंसान को पैराग्राफ़ के सामने कमज़ोर औज़ार है।

Q5 भारतीय कंपनी सच में क्या चलाए?

चार हफ़्ते का ब्लॉक। पहले व्हाट्सऐप। हफ़्ते में एक से तीन प्रॉम्प्ट लिस्ट। तीन ख़ास आइटम। चाहो तो “क्यों”। व्यक्ति की भाषा। लिस्ट खुद दोहराने लगे तो रोकने का बटन। प्रैक्टिस बासी पड़े तो इंसान कोच। चौथे हफ़्ते वेल-बीइंग नापो। 365 दिन की स्ट्रीक लगाकर उसे विज्ञान मत कहो। Choi और साथी पहले कह चुके। भारतीय सैपलों में शुक्र प्रोग्राम ने देश-स्तर वेल-बीइंग नहीं उठाई।

09

संदर्भ (References)

सिर्फ़ प्राथमिक स्रोत। हर प्रविष्टि पर DOI।

Chan, D. W. (2013). Counting blessings versus misfortunes: Positive interventions and subjective well-being of Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 33(4), 504–519. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.785046>

Cheng, S.-T., Tsui, P. K., & Lam, J. H. M. (2015). Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 177–186. <https://doi.org/10.1037/a0037895>

Choi, H., Cha, Y., McCullough, M. E., Coles, N. A., & Oishi, S. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well-being across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 122(28), e2425193122. <https://doi.org/10.1073/pnas.2425193122>

Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22, 413–445. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>

Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial. *Frontiers in Psychology*, 10, 584. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L., Jr. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20–31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193–208. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1241–1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Gold, K. J., Dobson, M. L., & Sen, A. (2023). “Three good things” digital intervention among health care workers: A randomized controlled trial. *Annals of Family Medicine*, 21(3), 220–226. <https://doi.org/10.1370/afm.2963>
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10), 2207–2217. <https://doi.org/10.1177/1359105315572455>
- Kaplan, S., Bradley-Geist, J. C., Ahmad, A., Anderson, A., Hargrove, A. K., & Lindsey, A. (2014). A test of two positive psychology interventions to increase employee well-being. *Journal of Business and Psychology*, 29, 367–380. <https://doi.org/10.1007/s10869-013-9319-4>
- Kirca, A., Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: A meta-analysis of randomised controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8, 63–86. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Iida, M., Imamura, K., & Kawakami, N. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12290. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12290>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Manthey, L., Vehreschild, V., & Renner, K.-H. (2016). Effectiveness of two cognitive interventions promoting happiness with video-based online instructions. *Journal of Happiness Studies*, 17, 319–339. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9596-2>
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernández-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a Spanish sample. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 886–896. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002535>
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382–389. <https://doi.org/10.1002/jclp.21839>
- Otsuka, Y., Hori, M., & Kawahito, J. (2012). Improving well-being with a gratitude exercise in Japanese workers: A randomized controlled trial. *International Journal of Psychology and Counselling*, 4(7), 86–91. <https://doi.org/10.5897/IJPC11.031>
- Regan, A., Walsh, L. C., & Lyubomirsky, S. (2023). Are some ways of expressing gratitude more beneficial than others? Results from a randomized controlled experiment. *Affective Science*, 4, 72–81. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00157-y>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2011). Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles? *Journal of Positive Psychology*, 6(4), 260–272. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.553824>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच
अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच हैं। वे इमोशनऐप बनाते हैं। यह नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। भारतीय प्रोफ़ेशनल के लिए। गिनने लायक रेप्स। एआई कोच और इंसान का हाथ। पहले व्हाट्सएप। 23 भारतीय भाषाएँ। डेटा भारत में। DPDP और ISO 9001 व ISO 13485। वे सबूत रिव्यू लिखते हैं ताकि प्रोग्राम वही खुराक चलाए जो स्टडी सच में सहारा देती हैं।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Three Good Things, Twenty Years Later: A Meta-Analysis of Gratitude Dose — Daily versus Weekly. EmotionApp Research Paper 9 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/gratitude-dose-daily-versus-weekly>

अपडेट

22 September 2026

नोट

इमोशनऐप एक नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। यह पेपर प्रैक्टिस, तरीकों और कोचिंग के बारे में है। यह थेरेपी, इलाज, डायग्नोसिस या मेडिकल सलाह नहीं है।

© 2026 Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, Mumbai
• emotionapp.in

सुरक्षा नोट

अगर आप परेशानी में हैं, तो किसी योग्य प्रोफ़ेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।