



सुख, दुःख व आनंद या मानसिक प्रक्रियांचा व्यक्तीच्या मनावर झालेल्या परिनामाचा अभ्यास करुन त्यावर उपाय योजना सुचविणे

प्रा. डॉ. कांबळे गोविंदराव शंकरराव

सहाय्यक प्राध्यापक
रयत शिक्षण संस्थेचे,
आझाद कॉलेज ऑफ एज्युकेशन,
ता. सातारा, जि. सातारा. ४१५००१
महाराष्ट्र भारत

प्रस्तावना :

संपूर्ण मानवजातीच्या अत्यंत गरजेची गोष्ट काय? माणूस एवढा कशासाठी राबतो? किंवा जगण्यासाठी आहार, निद्रा वगैरे नैसर्गिक गरजा पूर्ण करताना मानवाला काय हव असत? तर सुख फक्त सुखाने जगता यावं एवढीच त्याची अपेक्षा असते.

खरं तर आहार निद्रा वगैरे मूळ गरजा पुरेशा प्रमाणात मिळाल्यावर मानव सुखी असायला हरकत नव्हती पण दुर्दैवाने तसं घडताना दिसून येत नाही. उलट तो दुःखीच आहे. जणू दुःखी असण्याचा शाप मिळालाच त्याला.

खरंच मानव दुःखी का आहे? दुःख मानवाला मिळालेला शाप आहे की मानव स्वतःचीच करणी भोगतोय? दुःख आयुष्याचा अपरिहार्य भाग आहे की दुःखातून मुक्ती शक्य आहे? सुखाचा शोध घेत घेत अफाट प्रगती मानवाने केली. वेगवेगळ्या विज्ञान शाखांचा, तंत्रज्ञानाचा उदय झाला. मानव अधिकाधिक सुशिक्षित होत गेला, पण मानव सुखी झाला का? तर मुळीच नाही. तंत्रज्ञान प्रगत झालं, नवीन सुखसाधने निर्माण झाली. संपत्तीत वाढ

झाली, साक्षरतेत वाढ झाली, पण जसजशी प्रगती होत गेली तसतशी दुःखातही वाढ होत गेली, मानव जास्तच दुःखी झाला. एवढं प्रगत तंत्रज्ञान व प्रगती मानवाला सुखी का करू शकली नाही? तज्ञ संशोधकाचे रिपोर्ट असं सांगतात की येणाऱ्या काळात मानवाच्या ताण तणावात भरच पडत जाईल. मानव अधिक चिंताग्रस्त होत जाईल. थोडक्यात मानव अधिक दुःखी बनत जाईल. सांगता येण्यासारखे कारण एकच की ही सारी प्रगती बहिर्मुखी जगात झाली व दुःखाचा उगम मानव अंतर्गामातून होतो. म्हणजे रोगाचं मूळ, रोगाचा उगम भलतीकडूनच होतोय व चूकीच्या समजुतीपायी उपाय भलतेच योजले जातायत. जोपर्यंत आपल्या अंतर्गामी जाऊन दुःखाच्या मूळ कारणांचा शोध घेऊन ती नष्ट करणार नाही तोपर्यंत दुःख कायमसाठी नष्ट होणार नाही.

पण दूःख म्हणजे काय? आपण दुःखी का होतो? मी दुःखी आहे म्हणजे नक्की काय आहे? खरं तर दुःख म्हणजे आपल्याच अयोग्य वागण्याचा निसर्गाने केलेला दंड आहे. अनेक गोष्टी अयोग्य रितीने केलेल्या कार्यांचे ते फळ आहे. मानवाला होणारं दुःख हा अशा अनेक कृत्यांचा दिसणारा केवळ कळस आहे. हिमनगाचा वर वर दिसणारा फक्त शेंडा, दुःखाचं कारण आहे अपयश, चिंता, भय, ताण-तणाव, निराशा व यांच्या मुळाशी आहेत. आपण व्यक्त केलेल्या इच्छा, आसक्ती, क्रोध, प्रेम, द्वेष, मत्सर इत्यादी विकारवासना.

व्याख्या :-

दुःख : दुःख म्हणजे आपल्याच अयोग्य वागण्याचा निसर्गाने केलेला दंड आहे.

समस्येची उद्दिष्टे :-

- 1) दुःख म्हणजे काय याचा शोध घेणे.
- 2) दुःख निर्माण होण्यामागील कारणांचा शोध घेणे.
- 3) दुःख निवारणासाठी उपाय योजना सुचविणे.

समस्येची गरज व महत्त्व :-



बऱ्याच वेळा आपण खचून जातो, मरगळ येते, अशावेळी आपल्या मनाला उभारी देणं गरजेचं असतं, खतं, निराशा काढून मन सतेज, प्रफुल्लीत व चैतऱ्याने भरलेलं असावं लागतं. तरच हातून काहीतरी समाधान वाटेल अस कार्य घडतं, यशस्वी होण्यासाठी सतत प्रयत्न करणं गरजेचं असतं. त्यासाठी सतत प्रेरणा मिळायला हवी कोण देईल? दुसरं कुणीही आपल्याला कायमसाठी प्रेरणा देऊ शकत नाही. स्वतःच स्वतःला प्रेरणा द्यायला हवी. स्वतःच स्वतःला उत्साही, प्रफुल्लीत, आनंदी, दुःख मुक्त करायला हव यासाठी मनाचा निर्धार आवश्यक आहे. मानव सुखी नक्कीच होईल. जीवनात आनंद काठोकाठ भरून वाहेल, जेव्हा तो विकारमुक्त होईल तेव्हाच. जेव्हा विचारांवर नियंत्रण येईल तेव्हाच. जेव्हा तो मनाचा परिपूर्ण व्यवस्थापक बनेल तेव्हाच. म्हणून मन निरोगी करणे गरजेचे व महत्त्वाचे वाटते.

मानवाच्या सुखाच्या समजुतीत काळानुसार बदल होत गेलेत. स्थळ काळानुसार गरजा बदलतात व त्या गरजानुसार आपल्या सुखाच्या कल्पना बदलतात. आजच्या जगातील सुखाच्या कल्पना काय आहेत? पण शंभर वर्षापूर्वीच्या काळातील मानवाच्या सुखाच्या कल्पना आजच्यासारख्या असणार नाहीत. त्या वेगळ्याच असतील. तसेच पाचशे किंवा हजार वर्षापूर्वीच्या मानवाच्या सुखाच्या समजुतीही वेगवेगळ्या असणार आहेत. पण आनंद मात्र एकच असेल. म्हणूनच सुख मिळणं ही एक भ्रामक कल्पना आहे. मायाजाल आहे. मृगजळ आहे. सुखाच्या केवळ आभास आहे. सुख हे वाऱ्याच्या झुळुकीसारखं आहे. उऱ्हाळ्याचे दिवस आहेत. कडाक्याच्या उऱ्हातून तुम्ही पायी चाललात व थंड वाऱ्याची झुळुक आली की सुखावता. झुळुक संपली की सुख संपलं. सुखाची संवेदना पकडून ठेवता येत नाही. कारण ती मानसिक म्हणजेच मनानेच कल्पिलेली आहे. म्हणूनच सुख दुःख हे इंद्रियांना होणाऱ्या संवेदनावर अवलंबून असतं.

समस्या संशोधन पध्दती – सर्वेक्षण पध्दती

माहिती गोळा करण्याची साधने :- दुय्यम स्रोत, पुस्तके, वेबसाइट

संकलित माहितीची विंश्लेशण :-

दुःख मानवजातीला मिळालेला शाप नव्हे. दुःख हे मानवाच्या अयोग्य वागण्याचा निसर्गाने दिलेला दंड आहे. मानव सुसंस्कृत व्हावा म्हणून बहिर्मुखी भौतिक जगात गुंतून मानव इंद्रिय-सुखाच्या पाठी लागला. अर्निबंध, बेबंद झाला. वासनांध व विकारग्रस्त झाला. तर प्राणि वर्गापेक्षा मानवाला जे काही जास्त वरदान निसर्गाने दिलं, मानवाने त्याचा गैरवापर व अतिरेक केला म्हणून दुःखी झाला. मानव हा निसर्गाचाच एक भाग आहे. नव्हे निसर्गच जिवंत, सक्रिय, चेतन्यमय रूप आहे. मानवाने स्वतःला मिळालेल्या शरीराचा, बुद्धीचा, वेगळ्या क्षमतांचा स्वतःच्या अनिर्बंध सुखासाठी, स्वार्थासाठी गैरवापर केला. जो की मानवाच्या व समाजाच्या भल्यासाठी करायला हवा. म्हणूनच दुःख हे मानवाने स्वतःलाच करून घेतलेली शिक्षा आहे. अशा मानवाच्या दृष्टीने दुःख म्हणजे काय? तर अपयश म्हणजे दुःख, चिंता व ताण-तणाव म्हणजे दुःख, अपमान म्हणजे दुःख, गरिबी, इच्छा पूर्ण न होणं म्हणजे दुःख.

तुमच्या दुःखाचं कारण बाहेरच्या जगातील कुठलीही वस्तू, गोष्ट, घटना, प्रसंग, माणूस नाहीत. कुठलाही देव व धर्म नाही. तुमच्या दुःखाचं कारण तुमचा स्वतःला नियंत्रित न करता येणारा स्वभाव, तुमच्याकडून होत असलेल्या अयोग्य प्रतिक्रिया व विचार, तुमची कट्टर मतं, समजुती, न आवरणारे विकार व वासना, तुम्ही केलेला क्रोध, कुणाचा मत्सर, द्वेष, अहंकार, लालसा हेच आहेत. ही लालसा वासना जेवढी मोठी, दुःखाची तीव्रता तेवढीच मोठी. आपल्याला दुःख इतर कुणीही देत नाही, देऊ शकत नाही. दुःख ही आपल्याच मनाची उत्पत्ती आहे व आपली विचार करण्याची पध्दत, आपल्या चुकीच्या समजूती, धारणा हेच याला कारणीभूत आहेत. आपणच मनात सतत विकार वासनांना पोसत रहातो. कुणाचा तरी द्वेष करत असतो. कुणाप्रती आकर्षण व्यक्त करत असतो. कुणावर क्रोध, मत्सर, तिरस्कार जागवत रहातो. प्रतिक्रिया व स्वप्नरंजन करत रहातो. नंतर हाच आपला स्वभाव बनत जातो व हेच खरं दुःखाच कारण आहे. दुःख आपलं आपणच ओढवून घेतो. दुनियेतील सारं दुःख, सारा, क्लेश, संघर्ष, दैन्य केवळ माणूस आपलं माणूसपण विसरला म्हणून आहे. स्वतःला नियंत्रित न करू शकल्यामुळे आहे. स्वतःला ओळखू न शकल्यामुळे, आसक्ती लालसा, वासना विकार व अहंकारात भरकटल्यामुळे आहे. सारा तणाव, दुःख,

निराशा यांचं कारण स्वतः विषयीच अज्ञान व चुकीची विचारसरणी किंवा विचार करण्याची पध्दत, आसक्ती, निराशा, भय इ. बदल चुकीच्या समजुती व अतिरेकी वापर ही आहेत.

कुणी सांगितलंय? कुठे लिहलंय? प्रचंड ऐश्वर्य, संपत्ती, सत्ता, ताकद, दुःख मुक्ती देते म्हणून? राजपुत्र गौतमाकडे तर सर्वच होतं मग त्यांना दुःख का झालं? चक्रवर्ती सम्राट अशोक काय नव्हतं त्यांच्याकडे? सार्वभौम सम्राट होता तो, एक प्रजंड घनघोर युध्द जिंकल होतं त्याने विजयी आवेशात नुकत्याच संपलेल्या युध्दानंतर रणभूमीवर फिरत होता. पहात होता जागोजागी रक्तमांसाचा खच, कुणाचे हातपाय तुटलेले, कुणी अर्धमेले होऊन करत असलेला आक्रोश, विव्हळणं व मेलेल्या सैनिकांच्या आप्तांनी त्यांच्या कलेवरांना कवटाळून केलेला आकांत आणि हे सार बघून विजयाचा उन्माद ओसरला. सम्राटपद मिरवल पण मन मात्र अशांतच राहिलं. सार काही असूनही दुःखीच राहिलं. मग उपयोग तरी काय या सम्राटपदाचा. विरला तो या सान्याला व शेवटी भगवान बुध्दांना शरण गेला. प्रजंड सत्ता, संपत्ती, ऐश्वर्य मानवाला दुःख मुक्ती नाही देऊ शकत. ते असण्याचा व मानव सुखी वा दुःखी असण्याचा काही संबंध नाही. दुःख पाहिजेच, नाहीतर आपल काहीतरी चुकतंय हे मानवाला कसं कळेल? अयोग्य, बेबंद वागण्याची शिक्षा, मोहात, आसवतीत, वासनात अडकण्याची शिक्षा म्हणून दुःख आवश्यकच आहे. मानवाच्या हितसाठीच आहे ते दुःखातूनही काही चांगलं निर्माण होतंय. राजपुत्र गौतमचं भगवान बुध्दात रुपांतर का झालं? तर बुध्दाने जीवना संबंधीची सर्व आसक्तीच नष्ट केली व तो दुःखमुक्त झाला.

जेथे बुध्दीचा वापर फक्त स्वार्थासाठी केला जातो, इतरांना दुःख, त्रास देण्यासाठी केला जातो तेथे दुःख आहे. सापेक्ष आकर्षण आहे. वासना आहे. कशाची तीव्र लालसा आहे, तेथे दुःख आहे. जेथे फलाची अपेक्षा ठेवून केलेले कर्म आहे. तेथे अपेक्षाभंग आहे, निराशा आहे, तणाव आहे म्हणून दुःख आहे. जेथे कशासाठी झुकणं आहे, पक्षपात आहे. बायस्ड होणं आहे. तेथे दुःख आहे. ईश्वर कधीही कुणासाठी पक्षपाती घेणारा नाही. तुम्ही कितीही देवदेव, दानधर्म, तीर्थयात्रा करा. तो कुणाच्या बाजूने झुकणारा, बायस्ड होणारा नाही. कारण ज्या क्षणी तो तसा होईल, त्यालाही दुःख भोगावे लागेल. त्याच इश्वरत्व

संपून जाईल. तुम्हाला विकारमुक्त, दुःखमुक्त करण्याची ताकद जगातील कुठल्याच संत महात्म्यात असणार नाही. ते स्वतःच विकारमुक्त वा दुःखमुक्त नाहीत.

सुखाचा कंटाळा येतो. सुखोपभोगाचा अतिरेक झाला की मन सुखाच्या आणखीन वेगवेगळ्या कल्पना शोधू लागतं. उदा. तुम्हाला आईस्क्रीम आवडत आणि तुम्हाला सतत आईस्क्रीम दिलं तर किती खाल? किती दिवस खाल? कंटाळल लवकरच व काही वेगळं शोधू लागाल. कारण सुखामागे आसक्ती असते. आकर्षण असते, सुखाला वासनेची किनार असते व या सगळ्याला अंत असतो.

परंतु आनंदाच तसं नसत, तो प्रथम आनंद असतो व शेवटीही आनंदच करतो. निर्मळ शुध्द सात्विक आनंद. सतत सुखाचा सुध्दा कंटाळा येतो. आनंदाचा कंटाळा कधीच येत नाही. आनंद सात्विक आहे तर सुख राजस व दुःख तामस आहे.

निष्कर्ष :-

- 1) आनंदाने जगायला शिका.
- 2) निरपेक्ष भावनेने जीवन जगा.

उपाय योजना :-

1. स्वतःला नियंत्रित करायला शिका.
2. सुखाच्या भ्रामक कल्पनेपासून दूर रहा.
3. आसक्ती, वासना, निराशा, भय यांचा त्याग करा.
4. ऐश्वर्य, धन, संपत्ती यांना सुख न मानता जीवन जगा.
5. नकारात्मक व निराशावादी विचारातून मूक्त व्हा.
6. शांततेन जीवन जगण्याचा मार्ग अंगीकारा.
7. निर्मल व निरलसपणे जीवनाकडे पहा.
8. अज्ञान, अंधश्रध्दा व चुकीची विचारणी बदला.



9. चूकीच्या समजूती किंवा पध्दती बदला.
10. चूकीच्या सवयी बदला.

सारांश :-

सुख दुःख या साऱ्या मानसिक प्रक्रिया आहेत. मनातील घडामोडी आहेत. आपण मानलेल्या धारणा आहेत. आपण करुन घेतलेल्या समजूती आहेत. सुख दुःख आपल्या समजूतीवर, जाणीवेवर, मानण्या न मानण्यावर आहे. दुःखाच मूळ मनाचं व्यवस्थापन न करता येण्यात किंवा विचारांच व्यवस्थापन न करता येण्यात आहे. कारण आपल्या मनातलं सारं काही आपल्याला विचार रुपानेच जाणवतं किंवा आपण त्याला विचार म्हणतो. आपण करीत असलेला विचार हेच साऱ्याचं मूळ आहे.

संदर्भ :-

पंडित संजय यामिनी केशव, (2012)

ध्रुव मिडीया पब्लिकेशन्स, बोरीवली (पू.) मुंबई.

www.mindsuperpower.com