



Pursuit of Happiness:

The Path of Philosophy and Counselling

Editors:

Dr. Suchitra Naik

Prof. Vedavati Paranjape

ABOUT THE AUTHOR

Dr. Suchitra Naik

Dr. Mrs. Suchitra Naik is Principal of Joshi Bedekar College and Head of Philosophy Department. She also holds chair as Associate Dean of Humanities. Her areas of interest include Philosophy of Education, Indian Philosophy, Psychology and Counseling. She has been actively working as consultant counselor for many institutes and have provided personal counseling to more than 1000 students.

Ms. Vedavati Paranjape-Surve

Vedavati Paranjape-Surve is head of Psychology Department at Joshi-Bedekar College. She has done Masters in Counselling as well as Industrial Psychology. She has been working as a Counselor in college for past 8 years.

ABOUT THE BOOK

The central theme of this monograph is Pursuit of Happiness: The Path of Philosophy and Counselling. The monograph is an attempt to brainstorm, revisit and innovate different techniques rooted in Philosophy and Counselling that may help to make meaning of life.

There are thirty-two research papers included in the monograph that explore and elaborate four major themes, viz. - Happiness and Spirituality; Pathways to Happiness and Well-being; Happiness in Everyday Spheres; and Life, Happiness and Everything In-between. It also consists valuable contributions from veterans in the field of Philosophy, including Dr. Pradeep Gokhale and Dr. Michael Schulz.



Empyreal Publishing House

ISBN 978-81-944813-7-9



9 788194 481379

First Impression: 2020

Pursuit of Happiness: The Path of Philosophy and Counselling

ISBN : 978-81-944813-7-9

Rs. 650/- (\$18)

No part of the book may be printed, copied, stored, retrieved, duplicated and reproduced in any form without the written permission of the author/publisher.

DISCLAIMER

Information contained in this Edited book has been published by Empyreal Publishing House and has been obtained by the author(s) from sources believed to be reliable and are correct to the best of his/her knowledge. The author(s) are solely responsible for the contents of the articles compiled in this book. Responsibility of authenticity of the work or the concepts / views presented by the author through this book shall lie with the author. The publisher or editors do not take any responsibility for the same in any manner. Errors, if any, are purely unintentional and readers are requested to communicate such error to the Editors to avoid discrepancies in future.

Published by:
Empyreal Publishing House

The Study of Emotions behind Money – Financial Therapy	116 – 119
<i>Archana Nair</i>	
Theosophical Sufism: Means to Eternal Spiritual Bliss	120 – 125
<i>Dr. Amita Valmiki</i>	
'Manly Womanhood' to a Quest for Self-realization : Exploring Devdutt Pattanaik's The Pregnant King	126 – 132
<i>Dr. Prashant P. Dharmadhikari</i>	
Anandanubhava- The concept of well-being in Upanishads	133 – 135
<i>Vrushali Gupte</i>	
Well Being : Lessons from Bhagvad Gita	136 – 138
<i>Hemangi Ingale</i>	
Understanding the Nature and Scope Happiness in the Context of Philosophy of Economics	139 - 142
<i>Dr. Sagar Thakkar</i>	
भारतीय तत्त्वज्ञान आणि उत्कृष्ट जीवनशैली	143 – 148
<i>मानसी जंगम</i>	
योग आणि मानसिक आरोग्य	149 – 151
प्रा. डॉ. सुनिलदत्त एस. गवरे	
मी आणि माझे मानसिक स्वास्थ्य	152 – 156
-डॉ. किरण सावे	
ब्रह्मानंद – एक आकलन	157 – 161
<i>संध्या जोशी</i>	
“भक्तिकालीन साहित्य में परमानंद की खोज”	162 - 165
डॉ. जयश्री सिंह	
Therapy and happiness: stoic perspective	166-170
<i>Tejashree Sharad Trimakhe</i>	

मी आणि माझे मानसिक स्वास्थ्य

डॉ. किरण सावे

प्राचार्य, सोनोपंत दांडेकर महाविद्यालय, पालघर,

ता. जि. पालघर, पिन - ४०१ ४०४.

Email ID : asthakiranreddiffmail.com

Keywords : मानसिक आरोग्य, मानसिक आजार, अतार्किक स्वगत, बौद्धिक भावनात्मक वर्तनसिध्दांत.

जागतिक आरोग्य संघटनेने शारीरिक, मानसिक व सामाजिक तंदुरुस्ती म्हणजे आरोग्य अशी आरोग्याची व्याख्या केली आहे. या व्याख्येनुसार केवळ शारीरिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण मानले नसून, शारीरिक स्वास्थ्याबरोबर मानसिक स्वास्थ्य आणि सुदृढ सामाजिक संबंध हे घटकसुद्धा अत्यंत महत्वपूर्ण मानले आहेत. किंबहुना शारीरिक स्वास्थ्य आणि मानसिक स्वास्थ्य हे दोनही घटक परस्परांवर परिणाम करीत असतात, हे आधुनिक मानसशास्त्राने सिद्ध केले आहे. शारीरिक स्वास्थ्याचा परिणाम मानसिक स्वास्थ्यावर होत असतो आणि मानसिक स्वास्थ्याचा परिणाम शारीरिक स्वास्थ्यावर होत असतो. परंतु शारीरिक स्वास्थ्याच्या बाबतीत किंवा आपल्या शारीरिक आजारांच्या संदर्भात आपण अत्यंत सजग असतो. ही परिस्थिती मानसिक स्वास्थ्याच्या बाबतीत आपण बहुतांशी करून लक्षात घेत नाहीत.

आजचे धकाधकीचे जीवन लक्षात घेतले तर असे म्हणता येईल की, बहुतांशी व्यक्ती या कोणत्या ना कोणत्या कारणामुळे मानसिक दृष्ट्या अस्वस्थ असतात किंवा खऱ्या अर्थाने आनंदी व समाधानी जीवन जगू शकत नाहीत अथवा लहान-मोठ्या मानसिक आजारांनी ग्रस्त असतात.

जी व्यक्ती सभोवतालच्या बदलत्या परिस्थितीशी योग्यप्रकारे जुळवून घेऊ शकते, इतरांबरोबर परिपक्व व सुदृढ सामाजिक संबंध प्रस्थापित करते तसेच प्रत्येक घटनेकडे वैयक्तिक किंवा व्यक्तीनिष्ठ दृष्टीकोनातून न पाहता वस्तुनिष्ठ दृष्टीकोनातून पाहण्याचा प्रयत्न करते ती व्यक्ती मानसिक दृष्ट्या स्वस्थ असते असे म्हणता येईल.

आपल्या आणि आजुबाजूच्या सर्व वयोगटातील व्यक्तींचे सुक्ष्मपणे निरीक्षण केल्यास असे दिसून येईल की, शालेय स्तरापासून महाविद्यालयीन स्तरापर्यंत, करिअरच्या सुरुवातीपासून ते वैवाहिक जीवनापर्यंत, तारुण्यापासून ते मध्यमवयापर्यंत आणि वृद्धापकाळापासून ते जीवनाच्या अंतापर्यंत आयुष्याचे सर्व टप्पे हे धकाधकीचे, धावपळीचे, तणावाचे आणि अस्वस्थतेचे बनत चालले आहेत. त्यामुळे तणाव आणि अस्वस्थता टाळून मानसिक स्वास्थ्य चांगले कसे राहिल ही प्रत्येक व्यक्तीच्या संदर्भातील एक महत्वपूर्ण समस्या बनली आहे.

जीवनातील वरील सर्वच टप्पे वेगवेगळ्या संदर्भात अत्यंत महत्वपूर्ण आहेत. विद्यमान परिस्थितीत बहुतेक सर्व व्यक्तींच्या दृष्टीकोनातून पाहिले तर आयुष्यातील हे विविध टप्पे फारच खडतर आणि प्रतिकूल आहेत, असे त्यांना जाणवते. विविध त्रासदायक आणि वैफल्यग्रस्त बनविणाऱ्या घटना व अनुभवांमुळे व्यक्ती अस्वस्थ आणि तणावग्रस्त बनते. परंतु अब्लर्ट एलीस यांचे या संदर्भात असे मत आहे की, व्यक्ती अस्वस्थ आणि वैफल्यग्रस्त बनते ती विशिष्ट घटनांमुळे नाहीतर त्याघटनांकडे व्यक्ती ज्यादृष्टीकोनातून पाहत असते, त्या दृष्टीकोनामुळे. एपिक्टेटस या ग्रीक विचारवंताने सर्वप्रथम उपरोक्त मत मांडले होते. एपिक्टेटस म्हणतो, "घटना किंवा परिस्थिती तटस्थ असते." घटनेमध्ये भावना निर्माण करण्याची शक्ती नसते. घटनेमध्ये तशी शक्ती असती तर समान परिस्थितीत सर्व व्यक्तींच्या मनात एकच भावना निर्माण झाली असती. परंतु तसे होत नाही. कारण प्रत्येक व्यक्ती आपल्या सभोवतालच्या परिस्थितीचा विशिष्ट अर्थ लावून त्या अर्थाचे जे मूल्यमापन करते, त्यानुसार त्या व्यक्तीच्या भावना घडत असतात. प्रत्येक व्यक्तीच्या मनात कोणता तरी दृष्टीकोन दडलेला असतो. व्यक्ती त्या दृष्टीकोनानुसार सभोवतालच्या परिस्थितीचा व घटनांचा अर्थ लावीत असते. तो दृष्टीकोन जर आत्मविघातक असेल तर साहजिकच व्यक्ती मानसिकदृष्ट्या अस्वस्थ राहत असते. म्हणूनच जर घटनेकडे किंवा व्यक्तीकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन बदलला म्हणजेच तो विधायक बनविला तर बऱ्याचशा मानसिक समस्या सुटू शकतात हे अब्लर्ट एलिस आणि ग्रीक विचारवंत एपिक्टेटस यांचे मत आपल्या दैनंदिन जीवनातील अनेक गोष्टींच्या बाबतीत मानसिक स्वास्थ्य कायम राखण्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वपूर्ण ठरते. आपल्याला असे वाटते की, माझ्या पुढील परिस्थितीही खडतर आहे, परंतु भीषण नाही किंवा माझ्यावर फार मोठं संकट कोसळलय, असेही नाही. मी ज्या परिस्थितीला तोंड देत आहे, त्याहीपेक्षा अधिक भीषण परिस्थिती कित्येक लोकांच्या

वाट्याला येते. अपघात, भूकंप यासारख्या आपत्तींमध्ये संपूर्ण कुटुंब किंवा मालमत्ताही हिरावली जाते. अशा परिस्थितीला आपण भीषण परिस्थिती म्हणू शकता. पण माझ्या पुढील परिस्थिती इतकी भीषण नाही, हे निश्चित. हे सर्व लक्षात घेवून आपण आपल्या जीवनाकडे आणि सभोवताली घडणाऱ्या घटनांकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन बदलला पाहिजे. आपला दृष्टीकोनच आपल्याला मानसिक दृष्ट्या स्वस्थ किंवा अस्वस्थ बनवित असतो हे आपण ध्यानात घेतले पाहिजे.

जीवनातील प्रत्येक घटना किंवा परिस्थिती आपण नियंत्रित करू शकत नाही. परंतु ही वस्तुस्थिती लक्षात न घेता आपण दुराग्रहाने प्रत्येक परिस्थिती किंवा घटना नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करतो. बऱ्याचदा आपला हा दुराग्रह समस्यांचे निराकरण करण्याच्या मार्गात अनेक भावनिक अडचणी निर्माण करतो.

ज्याप्रमाणे आपण जमिनीची मशागत करतो आणि उत्तम पीक मिळवितो त्याप्रमाणे मानसिक स्वास्थ्यासाठी आपणास मनाची मशागत करता आली पाहिजे. आपल्या मनातील द्वेष, क्रोध, असुया, मत्सर, सुड इ. नकारात्मक भावना जाणिवपूर्वक नष्ट करण्याचा प्रयत्न आपण केला पाहिजे. समोरच्या व्यक्तीमधील आणि परिस्थितीमधील चांगला भाग आपणास घेता आला पाहिजे, तसेच ओळखता आला पाहिजे. अशाप्रकारे आपण मनाची मशागत करू शकलो तर निश्चितपणे चांगले मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करून एक आनंदी जीवन जगू शकतो. मनाची मशागत करून चांगले मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करण्यासाठी आपण जाणिवपूर्वक काही तत्वांचा अवलंब करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

अल्बर्ट एलिस यांच्या मते मी अस्वस्थ होतो तो माझ्या विचारांमुळे आणि शांत होतो तो ही माझ्याच विचारांमुळे! कोणते विचार निवडायचे ते मी ठरवू शकतो. विचारांचे स्वातंत्र्य माझे आहे त्यामुळे मी असे विचार निवडेन की जे मला अडचणीतून पुढे जायला मदत करतील आणि एखादा रस्ता दाखवतील!

मनुष्य दुःखी होतो, कारण कळत-नकळत तो स्वतःच्या इच्छांचं रूपांतर अनिवार्य गरजांमध्ये करतो. एखाद्या गोष्टीची गरज किंवा अपेक्षा असणं, हे असमाधानाचं कारण होऊ शकतं, पण ते बहुधा तीव्र मानसिक दुःखाचं कारण होऊ शकणार नाही. ही गरज अत्यावश्यकच आहे असं वाटणं, हे मानसिक दुःखाचं कारण होऊ शकतं. अनिवार्य गरज पूर्ण झाली नाही, तर फारच भयंकर होईल असं वाटून माणूस स्वतःला आत्यंत्रिक त्रास करून घेतो.

जेव्हा प्रतिकूल परिस्थिती अनपेक्षितपणे उभी ठाकते, तेव्हा त्या परिस्थितीच्या नुसत्या विचारानेच आपण इतकं गर्भगळीत होतो, की ती परिस्थिती निभावून नेण्यासाठी शिल्लक असणारं उरलं सुरलं मनोधैर्य ही त्या गर्भगळीत होण्याने नष्ट होतं. आणि मग ती परिस्थिती मला सहनच करता येणार नाही, असा अवास्तव निष्कर्ष काढून आपण स्वतःसाठी ती परिस्थिती लवकरच नाहीशी होईल, अशी समजूतही कधी कधी मनाशी बाळगतो. पण भ्रमाचा भोपळा फुटून वस्तुस्थिती जेव्हा अंगावर उलटते, तेव्हा मात्र हतबल होऊन कोसळून पडतो. म्हणजेच प्राप्त परिस्थितीपेक्षा त्या परिस्थितीबाबतचे विचारच जास्त भयप्रद असतात! त्याच परिस्थितीबाबत थोडासा वेगळा विचार करण्याची सवय स्वतःला लावून घेतली, तर आपण कोसळण्यापासून स्वतःला सावरू शकतो.

जीवनाकडे पाहण्याचा कोणता दृष्टीकोन आपण स्वीकारतो यावर आपल्या जीवनातील आनंद किंवा दुःख अवलंबून असते. जीवनाकडे आपण अधिक समाधानी नजरेने पहायला शिकले पाहिजे. जीवन अधिक समरसून जगण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. अधिक आनंद व समाधान मिळविता आले पाहिजे. परंतु हे साध्य करावयाचे असेल तर आपण प्रथम स्वतःला ओळखले पाहिजे आणि जगाकडे अधिक संतुलित आणि व्यापक दृष्टीने पहायला शिकले पाहिजे.

सभोवतालच्या माणसांबद्दल व परिस्थितीबद्दल आपण नेहमी कृतज्ञ असले पाहिजे. ही कृतज्ञता आपल्या वर्तणुकीचा भाग झाला पाहिजे. जगात फक्त वाईट घटनाच घडत नसतात. तर दररोज आपल्या आजुबाजूला निश्चितच काहीतरी चांगले घडत असते. त्या चांगल्या गोष्टीचा आपण आनंद घेतला पाहिजे आणि त्याबद्दल कृतज्ञता ही व्यक्त केली पाहिजे. कृतज्ञता व्यक्त करण्याच्या मानसिकते मधून समाधान प्राप्त होत असते. आपण, आपले शिक्षण, आपले करिअर, आपले यश, आपले स्थान आणि इतर अनेक बाबतीत इतर व्यक्ती, संस्था, परिस्थिती यांचे सहाय्य आपल्याला मिळालेले असते. त्यामुळे यासर्वांबद्दल आपल्या मनात कृतज्ञता असली पाहिजे. ही कृतज्ञता आपल्या वर्तनातून अभिव्यक्त झाली म्हणजे त्यामधून आपणास आनंद प्राप्त होतो. भारतीय परंपरेतील 'ऋण' संकल्पना समाजाप्रती, समाजातील वेगवेगळ्या घटकांप्रती कृतज्ञता व्यक्त करणारी आहे. समाजाचे माझ्यावर ऋण आहे ही भावना मनात सतत जागृत ठेवल्याने आपल्यामध्ये कृतज्ञतेची भावना निर्माण होत असते. त्यामधूनच दातृत्वाची प्रवृत्ती निर्माण होत असते आणि दातृत्वामधून अतीव समाधानाची अनुभूती निर्माण होत असते.

आनंदाने जगायचे असेल तर आपण प्रथम स्वतःला ओळखले पाहिजे. इतरांना ओळखण्या अगोदर आपण स्वतःला ओळखले पाहिजे (Know thyself before knowing others) बऱ्याचदा असे होते की, आपण स्वतःला ओळखू शकत नाही किंवा स्वतःला ओळखण्यास कमी पडतो आणि मग जीवनातील आनंद गमावून बसतो. मी जसा आहे तशा प्रकारे मला माझा स्वीकार करता आला पाहिजे. माझ्या सर्व गुणदोषांसकट मला मी स्वीकारले पाहिजे. आपल्यात एखादा गुण कमी आहे किंवा एखादा दोष आहे म्हणून आपल्यामध्ये न्यूनगंड निर्माण होता कामा नये. प्रत्येक मनुष्यात कुठलातरी गुण कमी प्रमाणात असतोच! पण जेव्हा मनुष्य एखादा गुण कमी आहे म्हणून मी सगळ्याच बाबतीत नगण्य आहे, असं संपूर्णत्वाचं मापन करतो, तेव्हा त्याच्यात न्यूनगंड तयार होतो. कारण नगण्य असा मारलेला शेर, स्वतःचा बिनशर्तपणे स्वीकार करण्यात त्याला अडथळा निर्माण करतो. म्हणून स्वतःला नगण्य न समजता आपण स्वतःचे गुणदोष ओळखून आपले उपयुक्तता मूल्य वाढविण्याचा सातत्याने प्रयत्न केला पाहिजे. उपयुक्तता मूल्य वाढविण्याच्या प्रयत्नामधून व्यक्तीमध्ये आत्मविश्वास निर्माण होत असतो आणि त्यामधून समाधानाची भावनाही निर्माण होते.

समजा एका फळांच्या करंडीत अनेक फळं ठेवलेली आहेत. त्यातली काही पिकलेली आहेत, काही रसाळ आहेत, काही कच्ची आहेत, काही किडकी आहेत. मग करंडीमध्ये नक्की कशा प्रकारची फळं आहेत, हे एका शिक्क्याद्वारे आपण ठरवू शकतो का? हे पूर्णपणे अशक्य आहे! कारण त्या फळांमध्ये एवढं वैविध्य आहे, की एकच विशेषण त्या सर्व फळांना लावणे शक्य नाही. मनुष्याचे व्यक्तिमत्व त्या फळांच्या करंडीसारखे आहे. नानाविध स्वभाव वैशिष्ट्यांनी भरलेल्या मनुष्याच्या व्यक्तिमत्त्वाला चांगले-वाईट, उच्च-नगण्य अशा तऱ्हेचं एकच विशेषण देणं कठीण आहे.

दुसरा महत्त्वाचा भाग असा की, आपण सर्वजण आनंद पुढे ढकलणारी माणसं आहोत. आज मिळालेल्या आनंदाचा आस्वाद घेण्यापेक्षा उद्या मिळणारा संभाव्य आनंद आपल्या दृष्टीने अधिक महत्त्वाचा असतो. आपल्याला किंवा आपल्या मुलाला मिळालेले दहावीचे आजचे ९० टक्के आपणास महत्त्वाचे वाटत नाहीत. उद्या जेव्हा अपेक्षित कॉलेजला प्रवेश मिळेल तेव्हा ते आपल्या दृष्टीने महत्त्वाचे असते. अपेक्षित कॉलेजला प्रवेश मिळाला तर त्यावेळी आपल्या दृष्टीने ते महत्त्वाचे नसते. तर १२ वीला आणि १२ वी नंतरच्या सामाईक प्रवेश परीक्षेला मिळणारे संभाव्य गुण आपल्या दृष्टीने महत्त्वाचे असतात. समजा १२ वी आणि व्यावसायिक अभ्यासक्रमासाठीच्या प्रवेश परीक्षेमध्ये उत्कृष्ट गुण मिळून चांगले महाविद्यालय मिळाले तरी आपण समाधानी नसतो. शिक्षण पूर्ण होवून चांगले प्लेसमेंट कसे मिळेल, याची चिंता आपल्याला सतावत असते. त्यामुळे आपल्या असे लक्षात येईल की, कोणत्याही क्षणी मिळालेल्या यशाचा निर्भोख आनंद आपण त्या क्षणी घेत नाही. अशीही आपण निर्माण केलेली लांबलचक साखळी कधीही न संपणारी असते. आणि त्यामुळे बऱ्याचदा जीवनातील निखळ आनंदला आपण पारखे होतो.

महत्त्वाकांक्षी असणे निश्चितपणे या मिळविण्यासाठी आवश्यक असते. परंतु महत्त्वाकांक्षेच्या पुर्ततेसाठी मेहनत करित असताना अपयश आले किंवा अपेक्षित यश मिळाले नाही तर व्यक्ती नाऊमेद तसेच वैफल्यग्रस्त होते. आता जीवनात जगण्यासारखे काहीच शिल्लक राहिलेले नाही, अशी ही काहीची भावना होते. यश किंवा अपयश हे तात्काळीक असते आणि आपल्या मेहनतीबरोबरच अनेक परिस्थितीजन्य घटकांचा त्यामध्ये सहभाग असतो. ही सर्व प्रक्रीया लक्षात न घेता आपण केवळ आपल्या दृष्टीकोनातून त्या घटनेकडे पाहत असतो आणि त्यामुळे आपण आपल्या जीवनात आनंद व समाधान मिळवू शकत नाही. पायी चालणाऱ्या गरीब कामगाराला आपल्याकडे सायकल असती तर किती बरे झाले असते असे वाटते. आपला मित्र सायकलवर बसून कामाला जातो याचे त्याला वैषम्य वाटते. पुढे चार पैसे वाचवून तो कामगार एक सायकल विकत घेतो. आता त्याला असे वाटू लागते की, आपल्या शेजारचा आपला मित्र मोटर सायकलवर बसून कामाला जातो. आपण मात्र सायकलवरून दमत भागत रोजचे जीवन कसे तरी जगत आहोत. पुढे मागे बऱ्याच प्रयत्नांनी तो कामगार बचत करून एक मोटर सायकल खरेदी करतो आणि मोटर सायकलने कामावर जावू लागतो. परंतु आता त्याला असे वाटू लागते की, मोटर सायकलवर फिरणे हे काही फारसे प्रतिष्ठेचे नाही. आपल्या आजुबाजूची काही माणसे कारमध्ये बसून निवांतपणे फिरत आहेत, आयुष्याचा आनंद घेत आहेत. आपल्यालाही त्यांच्याप्रमाणे कारमध्ये फिरता आले पाहिजे. त्या कामगाराच्या मनातीलही अतृप्तीची आणि असमाधानाची भावना त्याचा त्या-त्या क्षणाचा जीवनातील आनंद हिरावून घेत असते. आपण हे लक्षात घेतले पाहिजे की, आणखी काहीतरी अधिक प्राप्त करण्याच्या प्रयत्नात आताच्या उपलब्धतेचा आनंद नष्ट होता कामा नये. हे असमाधानाचे चक्र कधीही न संपणारे असते, असेच बहुतांशी व्यक्तींच्या बाबतीत जाणवते. परंतु आपण कधीच त्याचा व्यापक विचार करित नाही.

आपले मानसिक स्वास्थ्य कायम राखण्यामधील सर्वाधिक महत्वाचा अडथळा म्हणजे आपल्या मनामध्ये सातत्याने आपणच निर्माण केलेले अतार्किक स्वगत (irrational self talk) होय. आपल्या रोजच्या दैनंदिन जीवनात अनेक व्यक्ती आणि परिस्थितींच्या संदर्भात तार्किक दृष्ट्या विसंगत असलेल्या अनेक कल्पना आपण आपल्या मनामध्ये निर्माण करून प्रतिकूल भावना निर्माण करीत असतो. उदा. समोरची व्यक्ती कोणत्या ताण-तणावामध्ये आहे हे लक्षात न घेता त्या व्यक्तीने आपणास अभिवादन केले नाही किंवा आपल्याकडे लक्ष दिले नाही, अशा गैरसमजामधून आपण त्या व्यक्तीसंबंधी आपल्या मनामध्ये एक प्रतिकूल मत बनवितो. आणि त्या प्रतिकूल मताच्या आधारे त्या व्यक्तीशी आपले संबंध दुरावतो. म्हणजेच या टिकणी त्या व्यक्तीच्या बाबत आवश्यक त्या माहितीची खातरजमा न करिता आपण आपल्या मनात अतार्किक स्वगत निर्माण करीत असतो. अशा प्रकारचे अतार्किक स्वगत आपण टाळले पाहिजे. बऱ्याचदा आपण समोरच्या घटनांचा किंवा माणसाच्या वर्तणुकीचा वस्तुनिष्ठपणे विचार करीत नाही. आपण व्यक्तीनिष्ठ अतार्किक विचार करून आपलेच मानसिक स्वास्थ्य विकळीत करीत असतो.

अतार्किक विचार करून स्वतःचे मानसिक स्वास्थ्य बाधित करण्यापूर्वी सॉक्रेटीसच्या ट्रिपल फिल्टर टेस्टचा (तिहेरी चाळणी चाचणी) वापर केल्यास बरेचसे गैरसमज, पूर्वग्रह किंवा प्रतिकूल भावना कमी होण्यास मदत होवू शकते. सॉक्रेटीसची ही चाचणी पुढीलप्रमाणे आहे.

१. तुम्ही जे सांगत आहात ते तुम्ही प्रत्यक्ष ऐकले आहे का ? नाही. दुसऱ्याकडून ऐकले आहे.
२. तुम्ही जे ऐकले आहे ते सत्य असल्याबद्दलची खात्री आहे का ? नाही. त्याबद्दल मी खात्री देवू शकत नाही.
३. तुम्ही जे ऐकले आहे ते माझ्या उपयोगाचे किंवा हिताचे आहे का ? नाही. ते तुमच्या हिताचे नाही.

वरील तीनही प्रश्नांची उत्तरे नकारार्थी येत असतील तर अशा घटनेच्या बाबतीत आपण कोणत्याही प्रकारे विचार करण्याची आवश्यकता नाही. अशा वेगवेगळ्या प्रसंगात आपण अतार्किक स्वगताच्या सहाय्याने एखाद्या व्यक्तीबद्दल किंवा घटनेबद्दल स्वतःचे विसंगत किंवा चुकीचे मत बनवून स्वतःचेच मानसिक स्वास्थ्य बिघडवित असतो. म्हणजे जे आपण स्वतः ऐकलेले नाही, ज्याच्या सत्यतेबद्दल खात्री नाही आणि जे आपल्या हिताचे सुध्दा नाही अशा व्यर्थ आणि अनावश्यक गोष्टींच्या घटनांने आपण आपले आयुष्य मोफत घालवित असतो.

उपरोक्त सॉक्रेटीसची ट्रिपल फिल्टर टेस्ट आणि अल्बर्ट एलिस यांनी सांगितलेली अतार्किक स्वगताची संकल्पना या टिकणीतील आशय मानसिक स्वास्थ्य चांगले राखण्याच्या संदर्भात बऱ्याच प्रमाणात समान आहे असे म्हणता येईल.

अल्बर्ट एलिस असे म्हणतात, "Nothing is either good or bad, thinking makes it so" वस्तुनिष्ठपणे पाहिले तर जगण चांगले किंवा वाईट असे काहीही नसते. आपण जसा विचार करतो आणि त्या घटनेकडे पाहतो, त्या प्रमाणे ती घटना दिसून येते. आणि म्हणूनच आपण वस्तुनिष्ठपणे विचार करायला शिकले पाहिजे. एलिस यांचे मत आपले मानसिक स्वास्थ्य चांगले राखण्याच्या दृष्टीकोनातून अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे.

अल्बर्ट एलिस यांच्या मानसशास्त्रामधील REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) म्हणजेच बौद्धिक भावनात्मक वर्तन सिध्दान्तानुसार, जे आपण बदलू शकत नाही किंवा जे बदलले जावू शकत नाही ते वास्तव आपण स्वीकारले पाहिजे. प्राप्त परिस्थितीचा स्विकार आपण सहजपणे केला पाहिजे. परिस्थितीमध्ये बदल करणे आवश्यक असेल आणि ते बदल करणे आपल्याला स्वतःला किंवा इतरांची मदत घेऊ न करणे शक्य असेल तर तसे बदल करण्याचा प्रयत्न आपण अवश्य केला पाहिजे. परंतु जर असा बदल करणे केवळ अशक्य असेल तर त्या परिस्थितीशी आपण जुळवून घेतले पाहिजे किंवा समोरची परिस्थिती मान्य करून आपण ती स्वीकारली पाहिजे.

'कार्निन्या सटीयर' या मानस शास्त्रज्ञाच्या मतानुसार 'वी हॅव टू लिव इन वर्ल्ड अॅज इट इज, अँड नॉट अॅज इट शूड बी'. आपल्याला सर्वतोपरीने आदर्श असणाऱ्या जगात राहायचं नसून, आहे त्या परिस्थितीतल्या जगातच जगायचं आहे. त्यामुळे आदर्श जगाचा पर्याय आपल्यासमोर नाही. जे आहे ते आपल्या सभोवताली, आजुबाजूला आहे. ते अयोग्य आणि अनिष्ट असले तर त्यामध्ये बदल करण्याचा प्रयत्न आपण केला पाहिजे. परंतु परिस्थितीबद्दल कुरकुर किंवा नापसंती दर्शवून आपण परिस्थिती बदलू शकत नाही. त्यामुळे आहे ती परिस्थिती आपण मान्य केली पाहिजे, स्वीकारली पाहिजे. मानसिक स्वास्थ्यामाठी हे आवश्यक आहे. सभोवतालच्या जगावर आणि इतर लोकांवर कुठल्याही अटी न लादता त्यांचा स्वीकार करणे ही समाधानी जीवनाची पूर्व अट आहे.

जीवनात आपण जो पर्याय विचारपूर्वक स्वीकारला आहे, त्या बद्दल कोणतीही तक्रार करता कामा नये, हा जीवनाचे वास्तववादी तत्वज्ञान सांगणारा दृष्टीकोन आहे. परंतु आपला सूर नेहमीच तक्रारीचा असतो. बऱ्याचदा आपण परिस्थितीला किंवा इतर व्यक्तींना दोष देत असतो. आपल्या अपयशाचे खापर दुसऱ्यांवर फोडत असतो. यामधून आपण आपलेही मानसिक स्वास्थ्य गमावित असतो. आपले गुण कोणते आहेत आणि आपले दोष कोणते आहेत, हे आपण ओळखायला शिकले पाहिजे. आयुष्यभर आपले दोष आपल्या लक्षातच येत नाहीत आणि आपण दुसऱ्याला दोष देत बसतो.

वस्तुतः दोष किंवा समस्या बाहेरील परिस्थितीमध्ये नसतात. समस्या आपल्या स्वतःमध्येच असतात. आपल्या स्वतःच्या मानसिकतेमध्ये दडलेल्या असतात. या स्वतःमध्ये दडलेल्या समस्या आपण लक्षात घेतल्या तर सभोवतालच्या परिस्थितीमध्ये जाणवलेल्या समस्या सुटायला मदत होवू शकते.

निराशा आणि अपयश प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग असतो. प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्यात यश आणि अपयश, आशा आणि निराशा, आनंद आणि दुःख, समाधान आणि वैफल्य यांचे चक्र अव्याहतपणे सुरु असते. परंतु यशाप्रमाणेच अपयश हा सुध्दा जीवनाचा एक अविभाज्य भाग असतो. हे वास्तव स्वीकारून पुढे जाण्याचा जी व्यक्ती प्रयत्न करते, त्या व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहते.

एखादी गोष्ट मनाप्रमाणे झाली नाही किंवा अपयश आले तरी त्यामधून बोध घेवून पुढे जाण्याची संधी कायम असते. ती संधी कायमची कुणीही हिरावून घेवू शकत नाही, हे आपण लक्षात ठेवले पाहिजे. आयुष्यात संकटे असतात ती आपणच झेलायची असतात. आव्हाने असतात ती आपणच पेलायची असतात, प्रश्न असतात, परंतु त्याची उत्तरे आपणच शोधावयाची असतात. अशाप्रकारचा वास्तववादी दृष्टीकोन आपणास मानसिक दृष्ट्या सक्षम बनवित असतो.

आपण परिस्थितीचे आव्हान स्वीकारून प्रामाणिकपणे आपले कर्तव्य पार पाडण्याचा प्रयत्न केला तर त्यामधून मिळणारा कामाचा आनंद विलक्षण असतो. आपण आपले काम प्रामाणिकपणे केले पाहिजे तरच कामाचा आनंद आपणास मिळू शकेल. मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहण्यासाठी कामाचा आनंद मिळाला पाहिजे. नोकरी असेल अथवा व्यवसाय, विद्यार्थी असेल अथवा गृहीणी, कोणत्याही क्षेत्रात आपण जे काम करतो, त्या कामाची आपणास आवड असली पाहिजे, तरच कामाचा आनंद मिळू शकतो. दबावाने करून घेतलेल्या किंवा अनिच्छेने कराव्या लागलेल्या कामामध्ये कोणताही आनंद नसतो.

आपल्या आजुबाजूला घडणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीची दखल आपण विधायकपणे घेता आली पाहिजे. सभोवताली घडणाऱ्या घटनांची विधायक दखल घेणारा माणूस मानसिक दृष्ट्या जिवंत असतो. हा आपल्यामध्ये असलेला मानसिक जिवंतपणाच आपल्या जीवनात आनंदाची पेरणी करित असतो.

संदर्भ:

- १) डॉ. अंजली जोशी, कि. मो. फडके, 'अल्बर्ट एलिस विचार दर्शन', शब्द पब्लिकेशन, मुंबई.
- २) डॉ. अंजली जोशी, 'मी अल्बर्ट एलिस', शब्द पब्लिकेशन, मुंबई.