**દુઃખ વિષયક માન્યતા અને દૃષ્ટિકોણ**

આજે માણસ દુઃખી છે, બહુ જ દુઃખી છે... પણ આ દુઃખ થવા પાછળના કારણો જોવા જઈએ તો તેના પોતાના દૃષ્ટિકોણો જ છે.

માણસ પોતાના ખોટા દૃષ્ટિકોણોના કારણે દુઃખી થઈ રહ્યા છે. અર્થાત્ તેના દુઃખનું કારણ તે સ્વયં પોતે છે.

માણસની દુઃખ વિષયક માન્યતા અને દૃષ્ટિકોણના આવા વીસ ઉદાહરણો શશિકાન્ત સદૈવે આપેલા છે, જે અત્રે પ્રસ્તુત છે.

૧. દુઃખ મારો શત્રુ છે.

ર. મારું દુઃખ બીજાના દુઃખ કરતા અલગ પ્રકારનું છે.

૩. મારા દુઃખ માટેનું કારણ હું પોતે નથી, પણ બીજો છે.

૪. માણસ એમ માનીને ચાલે છે કે સદાય મારું જીવન એક સમાન હોય, મને એક સરખું સદાય પ્રાપ્ત થાય, કોઈ પરિવર્તન આવે.

પ. છે એના કરતાં હજી વધુ ને વધુ સુખ મને મળતું રહે.

૬. માણસ ઈચ્છાઓના બંધનમાં જકડાઈ જાય છે અને ઈચ્છાઓની એવી ગુલામીને કારણે એનામાં માનસિક કમજોરી અને વિકૃતિઓ પેદા થાય છે.

૭. માણસ ફળની આસક્તિને કારણે પહેલાં સ્વાર્થનો વિચાર કરે છે અને 'મને શું મળશે'ની વૃત્તિને અગ્રિમતા આપે છે.

૮. માણસ 'આવતીકાલ'ની ચિંતામાં આજને માણવાનું ચૂકી જાય છે.

૯. માણસનો દુઃખ પ્રત્યેના સ્વીકારભાવનો અભાવ એને વધુ દુઃખી કરે છે. દુઃખોનો ખુલ્લા દિલે સ્વીકાર દુઃખના ભારમાંથી મુક્ત રહેવામાં મદદરૃપ થાય છે.

૧૦. માણસનો એકાંગી દૃષ્ટિકોણ દુઃખોનો સર્જક છે. 'મને લાગે છે કે, હું માનું છું કે'ની જીદ માણસ છોડવા તૈયાર નથી હોતો. જ્યારે પોતાના એકતરફી વિચારનું નકારાત્મક પરિણામ આવે ત્યારે માણસનું દુઃખ અને પશ્ચાતાપ વધી જાય છે.

૧૧. સમાજનો ડર - 'લોકો શું કહેશે?'ની ચિંતાને વશ થઈ માણસ પોતે જ મનોમન રજનું ગજ કરી દુઃખી થઈ જાય છે. પરિણામે પોતાની માન્યતાઓ, સિદ્ધાંતોમાં ઉતાવળે પરિવર્તન કરવા લલચાય છે, જેનું પરિણામ દુઃખ આવે છે.

૧ર. ધીરજનો અભાવ માણસને ગુસ્સો કરાવે છે. ખોટો નિર્ણય લેવડાવે છે અને તે દુઃખદાયક બને છે.

૧૩. પોતે જેમ છે તેમ જ રહે, પરંતુ બીજો બદલાય એવો દુરાગ્રહ માણસને દુઃખી બનાવે છે. બીજાને બદલવાના પ્રયત્નોમાં મળતી નિષ્ફળતા પણ ઘણીવાર માણસને દુઃખી બનાવી દેતી હોય છે.

૧૪. વીતેલા વર્ષોની યાદ, માણેલી પળોના દુઃખદ સ્મરણો વાગોળીને માણસ પોતાના દુઃખોની માત્રા વધારી દેતો હોય છે.

૧પ. વેરવૃત્તિ અને બદલો લેવાની પ્રબળ ઈચ્છા માણસને દુઃખી કરી નાંખે છે. બદલાની વૃત્તિ માણસને અવિચારી બનાવીને કલ્પના બહારના માઠાં પરિણામો નોંતરી શકે છે.

૧૬. માણસે પરિસ્થિતિઓ અનુસાર પોતાના જીવનને ઢાળવું પડે છે. પરંતુ પોતાને તેવું અનુકૂળ ન લાગે ત્યારે માણસ એવું માને છે કે મારું વર્તમાન જીવન ઈચ્છા-અપેક્ષા મુજબનું નથી અને તેનો કચવાટ તેને દુઃખી કરે છે.

૧૭. માણસની સહુને રાજી રાખવાની વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિ પણ દુઃખનું કારણ બની શકે છે. કારણ કે એ વાત પણ સાચી છે કે તમે દરેક માણસને ખુશ રાખી શકો નહીં. કારણ કે માણસે માણસે સ્વભાવનો, અપેક્ષાઓનો, માન્યતાઓનો, વર્તનશૈલીનો ફેર રહેવાનો.

૧૮. બીજાનું સુખ જોઈ તેના સુખની પોતાના સુખ-દુઃખની સાથે સરખામણી કરવાનો પ્રયત્ન માણસને દુઃખી કરે છે.

૧૯. માણસનું હું પણું અર્થાત્ અહંભાવ દુઃખનું કારણ બને છે. અહમ્ ઠેસ વાગવાથી દુઃખ અને માનસિક સંકીર્ણતા થાય છે.

ર૦. વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરવાની અને જવાબદારીઓ અદા કરવા પ્રત્યેની ઉદાસીનતાને કારણે દુઃખોનો સરવાળો થાય છે. મનસર્જિત આ દુઃખદાયક દૃષ્ટિકોણોને દૂર કરવાથી દુઃખ દૂર દૂર જતું રહે છે.