“हॅप्पीनेस इझ ऑल रिलेटिव्ह”

"सुख म्हणजे नक्की काय?"

खरेतर रंगदीपने हा विषय दिल्यामुळे मी या विषयावर विचार करू लागले. एका अर्थाने रंगदीपची मी अभारीच आहे कारण या विषयामुळे मला स्वतःला आत्मनिरीक्षण करायला शांततेने वेळ देता आला.

माझ्या एका मैत्रिणीला कधीही विचारले की तिचे आयुष्य कसे काय चालू आहे तर नेहमी उत्तर मिळायचे की "बस! जिंदगी कट रही है"... वाटायचे की कसले नकारात्मक उत्तर आहे! पण नंतर लक्षात आले की काही लोकांना आयुष्यात अर्धा ग्लास रिकामा बघायचीच सवय असते.

माझे आजोबा नेहमी सांगायचे की आपल्या घराण्यात सर्वांची आनंदी वृत्ती आहे. याचा अर्थ मला समजायला वेळ लागला. आणि समजला ते अशा नकारात्मक लोकांच्या दृष्टीकोनाकडे बघून!

मी स्वतः विचार केला की माणसाला कशाने सुख मिळू शकते? थोडा रिसर्च करायचे ठरविले कारण गोष्टी analyse करणे आणि root cause शोधणे याची मला मुळातच आवड आणि म्हटले तर मला त्याने सुख मिळणार होते.

मी पुढे काही प्रसंगं मांडत आहे ज्यात तुम्हाला मी हे दाखविण्याचा प्रयत्न करत आहे की **“हॅप्पीनेस इझ ऑल रिलेटिव्ह”!**

हॅप्पी - लहान मुलीला बार्बी डॉल हवी आहे. आणि तिला ती मिळते.
अनहॅप्पी - बार्बी डॉल चा बूट हरवतो.

हॅप्पी - एखाद्याला नोकरी हवी आहे. आणि नोकरी मिळते.
अनहॅप्पी - ऑफिसला जायला दीड तास लागतो.

हॅप्पी - एका जोडप्याला मुलबाळ हवे आहे आणि मनात मुलाची आस असते. ती पुरी होते.
अनहॅप्पी - मुलगी होते.

हॅप्पी - एखाद्याला लग्न करून अमेरिकेत जायचे असते. आणि तसे होते.
अनहॅप्पी - अमेरिका नाही पण केनियाची संधी येते.

हॅप्पी - एखाद्याला मोठे घर हवे असते. आणि तसेच होते.
अनहॅप्पी - मोठ्या घराचा मोठा टॅक्स भरावा लागतो.

हॅप्पी - एखाद्याला नोकरीत परदेशी जायची संधी हवी असते. आणि तशीच नोकरी मिळते.
अनहॅप्पी - पण अति प्रवासामुळे आपण विमानातच अर्धा वेळ घालवतो असे जाणवू लागते.

हॅप्पी - क्रिकेट मॅचमधे भारत जिंकतो.
अनहॅप्पी - क्रिकेट मॅचमधे भारत हारतो.

तर आता आपण बघुयात की एखादा सकारात्मक माणूस या प्रसंगांना कसे बघेल आणि स्वतःचा आनंद शोधेल.

अनहॅप्पी - बार्बी डॉल चा बूट हरवतो.
आशावादी - असू देत. बार्बी डॉल तर आहे, हरवली नाहीये.

अनहॅप्पी - ऑफिसला जायला दीड तास लागतो.
आशावादी - किती तरी लोकांना नोकरीच मिळत नाही. आज मला नोकरी आहे.

अनहॅप्पी - एका जोडप्याला मुलगी होते.
आशावादी - मुलगा काय आणि मुलगी काय? आमच्यासाठी सर्व समान. महत्वाचे आहेत आपले संस्कार.

अनहॅप्पी - अमेरिका नाही पण केनियाची संधी येते.
आशावादी - नवीन देशात जाऊन बघू. जमले नाही तर परत येऊ.

अनहॅप्पी - मोठ्या घराचा मोठा टॅक्स भरावा लागतो.
आशावादी - घर आवडण्याशी कारण. टॅक्स भरायला जमतोय आता. जास्त नकारात्मक विचार करायची गरज नाही.

अनहॅप्पी - आपण विमानातच अर्धा वेळ घालवतो असे जाणवू लागते.
आशावादी - मॅनेजरशी बोलून सॉर्ट आऊट करता येईल. अगदीच नाही जमले तर दुसरी नोकरी शोधायची तयारी ठेवू. दिस इझ नॉट एन्ड ऑफ लाईफ!

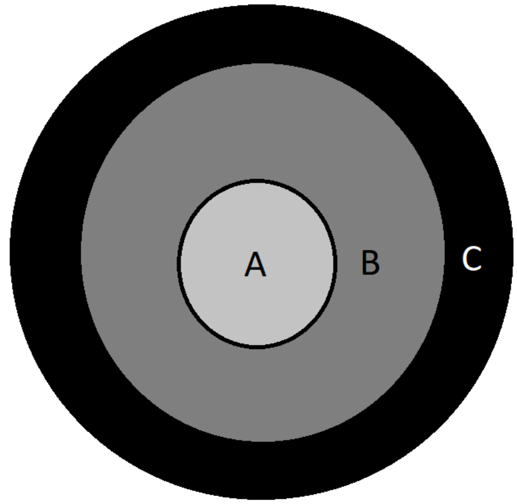
अनहॅप्पी - क्रिकेट मॅचमधे भारत हारतो.
आशावादी - क्रिकेट मॅचमधे भारत हारला तरी तेंडुलकरची सेन्च्युरी झाली ना! आपण फटाके वाजवायला हरकत नाहीये.

याच संदर्भात एक गोष्ट आठविली आहे. एकदा एका तुरुंगाच्या कोठडीत दोन माणसांना ठेवले असते. त्यातला एक माणूस खूप निराश असतो तर दुसरा खूप खुश. खुशीत असणारा माणूस दुःखी माणसाला विचारतो की तो इतका दुःखात का आहे. तेव्हा दुःखी माणूस सांगतो की तो कालपर्यंत मस्त एका रिसॉर्टमधे ऐश करत होता आणि आज काय परिस्थिती आली आहे! तो या कोठडीत येऊन पडला.
मग दुःखी माणूस आनंदी माणसाला विचारतो की तो इतक्या आनंदात का आहे. यावर खुशीत असणारा माणूस म्हणतो की तो कालपर्यंत एका अंधारलेल्या घाण कोठडीत होता आणि खूप दिवसांपासून त्याला तेथून निघायचे होते. तेव्हा देवाच्या कृपेने त्याला आज या तुरुंगात यायला मिळाले ज्याच्या बदलीसाठी मोठी वेटलिस्ट असते. तेव्हा कोण खुश नसणार?

तर या गोष्टीचे पण हेच तात्पर्य आहे की **“हॅप्पीनेस इझ ऑल रिलेटिव्ह”!**

आता बघुयात की एकाच प्रसंगाला वेगवेगळ्या वयातील लोकांची कशी प्रतिक्रिया होते आणि कोणाला कशात आनंद वाटतो.
प्रसंग - फॅमिली कॅम्पिंग करताना एक छान धबधबा दिसतो.
१० वर्षीय सोहम - "वॉव!", आय वॉन्ट टू गो देअर मॉमी! कॅन वी प्लीझ गो देअर?
१८ वर्षीय साहिल- न विचारता थेट पाण्यात पोहताना दिसतो!
६० वर्षीय आजी- "मी काही तिथे येत नाही. पाय घसरून भलतेच व्याप नको. मी इथूनच तुम्हाला बघते."

निष्कर्ष - या प्रतिक्रिया बघून हे समजते की सुख हे मनात जरी असले तरी त्याला वयाच्या मर्यादा असतात. आणि वयानुसार माणूस स्वतःचा आनंद शोधतो. तर हॅप्पीनेस डिपेन्ड्स ऑन युअर एज असे म्हणायला हरकत नाही का? म्हणजेच **"हॅप्पीनेस इझ ऑल रिलेटिव्ह"!**



As you move from A to C, your happiness increases but it depends on where you are situated currently. Happiness increases but the increase is relative.

तर आता बघुयात की सुख हे का सापेक्ष आहे आणि कसे माणसाच्या सध्याच्या परिस्थितीवर अवलंबून असते.
प्रसंग- अमरला मोठे घर घ्यायचे आहे.
आता त्याकडे एक मिड-साईझ घर आहे. नवीन घर आवडते आणि खूप आनंद होतो.
त्याउलट समीर आता अपार्टमेंटमधे राहतो आणि त्याला मोठे घर आवडते. पण मनात भीती असते कारण पहिल्यांदाच घर घेणार असतो.
निष्कर्ष - या दोन्ही व्यक्तींना मोठ्या घराचा आनंद असतो पण समीरला आनंदाबरोबर टेन्शन देखील असते. तर हॅप्पीनेस डिपेन्ड्स ऑन युअर करंट सिच्युएशन असे म्हणायला हरकत नाही का? म्हणजेच **"हॅप्पीनेस इझ ऑल रिलेटिव्ह"!**

तसे पाहिले तर स्त्री आणि पुरुषाचे देखील आनंद वेगळे असतात. बायकांना छोट्या-छोट्या गोष्टींमधे पैसे वाचवायला आवडतात. दहा डॉलरची गोष्ट पाचला मिळाली की बायकांना आनंद होतो. पण पुरुषांना पाच दहा डॉलरने फरक पडत नाही. आपली बायको खुश असेल की त्यांना आनंद वाटतो. कोणाचा आनंद कशात तर कोणाचा कशात!

आता विज्ञान खूप झाले...."सुख म्हणजे नक्की काय?"

प्रत्येकाच्या आयुष्यात माणसाला छोट्या छोट्या आनंद देणाऱ्या गोष्टी असतात. मस्त आयता नवऱ्याने बनविलेला चहा, सकाळच्या व्यापात दहा मिनिटे उन्हात बसून तो चहा पिणे, आपल्या फॅमिलीच्या चेहऱ्यावर सकाळी स्माईल दिसणे, नवीन दिवस सुरु झाल्याचा आनंद, हिरवे-गार डोंगर, पाण्याचा खळखळाट, देवाला नमस्कार, आईचा आपली चौकशी करायला फोन, मैत्रिणी बरोबर गप्पा, बहिणी बरोबर रेसिपी शेअर करणे, एकत्र आनंदाने कुठली ऍक्टिव्हिटी करणे, शॉपिंग करणे, घर सजविणे, दुसऱ्याला मदत करणे, एखादी volunteer ऍक्टिव्हिटी करणे,आवडीच्या गोष्टी करणे....असे काहीही असू शकते. पण महत्वाचे काय? आपल्याला इतके छान आयुष्य मिळाले आहे आणि आपण प्रत्येक क्षण आनंदाने घालवणे हेच महत्वाचे. कारण जरी "हॅप्पीनेस इझ ऑल रिलेटिव्ह", आपल्या आनंदाचे आपणच शिल्पकार आहोत आणि ज्या माणसाला कुठल्याही परिस्थितीत आनंदी राहायची सवय असते त्याला या रिलेटिव्हिटीने फरक पडत नाही!

-- दिप्ती कुलकर्णी
d_for_dipti@yahoo.com

(पूर्वप्रसिध्दी : 'रंगदीप' २०१९)