

मनुष्य की मानसिक दशा उसे प्रसन्न और दुःखी बनाती है। कुछ लोग मुश्किलों और परेशानियों से घिरे होने के बाद भी हमेशा मुस्कुराते रहते हैं। जबकि कुछ लोग अपने लिए कठिनाइयाँ और अशुभावतें खुद पैदा करते हैं। जिसके कारण वे अपने आपको दुःखी बनाते हैं। यदि हम एक सोच बनाए कि हर हाल में हमें संतुष्ट रहना चाहिए।

हमारे दुःख का मूल कारण है दुर्भाग्य, मृत्यु, दुर्घटना, जिसे हम ज्यादा ध्यान करते हैं। विसृष्टि जो पीड़ादायक हो दुःख पहुँचाती है। परिस्थितियाँ हालात जो हमारे वश के बाहर होती हैं। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह अकेला नहीं रह सकता।

एक बात हमें अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करके हम दुःख के प्रभाव को काफी हद तक कम कर सकते हैं। और हमें हर परिस्थिति में अपने आपको ढालने के लायक बनाना चाहिए। आवश्यक नहीं कि हम खुश हों तो काफी हैं और अगर दुःखी हैं तो हम खुश नहीं रह सकते।

अगर हमारी एक छोटी सी बात या काम से किसी को खुशी मिल जाए उससे बढ़कर और क्या खुशी हो सकता है। खुशी के दो बड़े शत्रु हैं ईर्ष्या, गलत फहमी। इनके कारण मनुष्य अपने लिए दुःखों का संसार बनाता चला जाता है। मानसिक शान्ति खो देता है। अपने दुःख से कम परेशान होता दूसरा सुखी क्यों है इस बात से ज्यादा परेशान और दुःखी होता है। इसलिए हमें एक दूसरे के लिए ईर्ष्या नहीं रखनी चाहिए और न कोई गलत फहमी पावनी चाहिए।

असल खुशी वह है जो दुःखी को खुशी दे। हम सामाजिक प्राणी हैं। एक दूसरे के लिए खुश रहना चाहिए।