

दाम्पत्यांचे मानसशास्त्र

दांपत्य म्हणजे दोन जीवांचं, दोन स्वभावांचं आणि दोन स्वप्नांचं एक अदृश्य सेतू. अपेक्षा जवळीक असुरक्षा ताण आणि कधी नकळत निर्माण होणारे अंतर, या सगळ्यांच्या दरम्यान नातं टिकून राहतं ते फक्त मनाच्या बोलक्या धाम्यांनी. “जिथे शब्द हरवतात, तिथे मन ऐकायला लागतं.” असं गुंतागुंतीचं मन, त्यातल्या नाजूक वेदना, नात्याला तडा जाऊ न देता पुढे नेणारा मार्ग-ही ज्यांची खासियत आहे, असे पुण्यातील दीर्घानुभवी, अत्यंत आदरणीय मानसोपचार तज्ज्ञ म्हणजे डॉ. उल्हास लुकतुके. MBBS, DPM, FIPS, FIC (मनोविकारशास्त्र) असे उच्च विद्याविभूषित, पाच दशकाहूनही अधिक काळाचा क्लिनिकल अनुभव, आधुनिक मनो-विज्ञानातील प्रभुत्व, मानवी मनाचा सूक्ष्म अभ्यास, संवादातील प्रगल्भता व दांपत्यांच्या मानसिक जिव्हाळ्याच्या प्रश्नांवर त्यांची असणारी असाधारण पकड; या सगळ्यांमुळे डॉ. लुकतुके हे मानसोपचार क्षेत्रातील ऋषितुल्य व्यक्तिमत्त्व आहेत. त्यांच्यासोबत केलेला हा विचारप्रवर्तक दांपत्य-संवाद.

डॉ. उल्हास लुकतुके



आपण दीर्घकाळ नात्यांच्या गुंतागुंतीवर काम केलं आहे. सर्वमान्य माणसाला “नातं” या शब्दाचा मानसशास्त्रीय अर्थ कसा समजावून सांगाल?

सर्वप्रथम Relationship हा शब्द नीट समजून घ्यायला हवा. हा शब्द Relate पासून येतो, आणि त्याच्या मुळाशी Late आहे. Late म्हणजे उशीर किंवा लवकर. म्हणजेच काळ! याचा अर्थ असा की नातं हे मुळात काळाशी जोडलेलं असतं.

माणूस जिवंत आहे, म्हणजे तो काळात जगतो आहे. आज सकाळ-दुपार-रात्र हे आपल्याला कळतं, कारण आपलं काळाशी नातं आहे. तीन वर्षांचं मूल आणि साठ वर्षांचा माणूस दोघंही काळातच जगतात, पण काळाशी त्यांचं नातं वेगळं असतं. मुलासाठी आई, आहार, काळजी, लाड असं एवढंच जग असतं. तरुण वयात आकांक्षा येतात; शिक्षण, करिअर, यश येतं. प्रौढ वयात जबाबदाऱ्या येतात. आणि म्हातारपणी स्वीकार, समाधान, कधी-कधी विरक्ती येते. म्हणजेच काळ बदलतो, तशी नातीही बदलतात.

खरं तर नात्याची सुरुवात स्त्रीबीज आणि पुरुषबीज एकत्र येण्यापासून होते. प्रत्येक टप्प्यावर यश काय आहे? अपयश काय आहे? कशाचा अभिमान ठेवायचा? आणि कुठे थांबायचं? हे प्रश्न बदलत जातात. स्वावलंबन म्हणजे एकटं राहणं नव्हे. माणूस एकटा उभा राहून जगत नाही; नाती ही त्याची गरज आहे. अनुभव वस्तुनिष्ठ नसतात, ते मानसिक असतात. काळानुसार, अपेक्षांनुसार, जबाबदाऱ्यांनुसार त्यात होणारे बदल स्वीकारण्याची क्षमता, हे बदल समजून घेण्याचं भान, यालाच नात्याचं मानसशास्त्र म्हणतात.

नातं म्हणजे केवळ एक लेबल नाही; आई, वडील, पती-पत्नी, भाऊ-बहीण अशी सगळी नाती माणसाचीच असतात. नातं म्हणजे फक्त एकमेकांशी जोडलेलं असणं नाही; तर त्या संबंधाच्या ठरावीक संकेतांनुसार वागणं आहे. हे वागणं कोणी लादलेलं नसतं, तर स्वेच्छेने स्वीकारलेलं असतं. आपण जसं वागतो, तसं दुसऱ्यांनी स्वीकारलं आहे, याची पावती मिळाल्यावरच नातं पुढच्या टप्प्यावर जातं.

ही परस्पर देवघेव समजून घेणं, स्वीकारणं, प्रतिसाद देणं यातूनच नातं आकार घेतं. नातं आपोआप पवित्र होत नाही; त्या नात्याच्या समाजाने ठरविलेल्या मर्यादा, अपेक्षा, कोणत्या वर्तनाला मान्यता आहे, आणि कोणत्या वर्तनाला नाही हे समजून घेणं, त्या समजुतीनुसार वागणं, आणि ते वागणं दुसऱ्याला स्वीकाराई ठरेल अशा पद्धतीने करणं, यालाच नातं म्हणतात.

नातं हे केवळ भावनिक बंधन आहे की, मानसिक आरोग्याचा आधारस्तंभसुद्धा? मन आणि भावना यांचा परस्पर संबंध आपण कसं पाहता?

खरं तर नातं हे दोन्ही आहे. मन आणि भावना यांचा जो परस्पर संबंध आहे, त्यातूनच नात्यांची रचना होत असते. नातं रक्ताचं असू शकतं. पण जर आपण मनुष्याच्या संबंधांकडे फक्त जैवशास्त्राच्या चष्म्यातून पाहिलं तर, आपण प्रत्यक्ष जगत असलेले सामाजिक वास्तव समजून घेऊ शकत नाही. कारण आपल्या भोवती असलेल्या अनेक लोकांना आपण नात्यांच्या शब्दांत वर्गीकृत करतो. अमुक एकाला भाऊ मानतो, कुणाला बहीण, कुणाला मित्र, मैत्रीण, प्रियकर, प्रेयसी, पती-पत्नी ही सगळी नाती जैविक नसून मानसिक आणि सामाजिक आहेत.

नात्यांमध्ये भावनिकतेचा दर्जा बदलत असतो. मित्र मैत्रीणीत जी भावना असते, तीच भावना पुढे प्रियकर प्रेयसीमध्ये बदलते. त्या भावनांना जर सातत्य, स्थैर्य आणि परस्पर स्वीकार मिळाला, तर ते दोघं लग्नाचा विचार करू लागतात. पण अनेक स्त्री-पुरुष असेही असतात; जे वर्षानुवर्षे नात्यात असतात, तरी त्याला सामाजिक मान्यता मिळालेली नसते.

मात्र 'बंधन' या शब्दाचा अर्थ प्रत्येकासाठी वेगळा असतो. कुणाला ते सक्तीचं वाटतं, कुणाला घुसमट देणारं, कुणाला नकोसं; तर कुणासाठी तेच बंधन सुरक्षितता, आधार आणि स्थैर्य देणारं असतं. त्यामुळे बंधनाचं 'स्वरूप' हे नात्याचा दर्जा ठरवतं. समाज नात्यांना नावं देतो. अन्यथा स्त्री आणि पुरुष इतकाच साधा संबंध असू शकतो. पण समाज त्या संबंधांवर अपेक्षा लादतो आणि त्या अपेक्षांनुसार वर्तन ठरवतो. म्हणूनच भाऊ-बहीण, मित्र-मैत्रीण, प्रियकर-प्रेयसी या नात्यांमध्ये मूलतः ते स्त्री-पुरुषच असले तरी, त्यांच्यात भावनिक आणि सामाजिक फरक असतो.

माझ्याकडे अनेक पती-पत्नी येऊन सांगतात "डॉक्टर, आम्ही नवरा-बायको आहोतच, पण त्याहून महत्त्वाचं म्हणजे आम्ही मित्र-मैत्रीणी आहोत." या विधानात एक वेगळाच अर्थ दडलेला असतो. मित्र या नात्यात मोकळेपणा, विश्वास आणि सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे स्वीकार असतो. एकमेकांना जसे आहोत तसे स्वीकारण्याची क्षमता असते. नात्यांचा दर्जा हा संपत्तीवर अवलंबून नसतो. अनेक गरीब दांपत्यं अत्यंत प्रेमळ नातं जगतात, तर इतिहासात अनेक राजा-राणी असूनही एकमेकांचे जीव घेणारी उदाहरणं आहेत. म्हणजेच नात्याची गुणवत्ता ही आर्थिक नव्हे, तर मानसिक आणि भावनिक असते.

शेवटी नातं हे केवळ सामाजिक चौकट नाही, किंवा केवळ भावनिक गुंतवणूकही नाही; ते मन, भावना, स्वीकार, मर्यादा आणि मानसिक आरोग्य यांचा एक सुसंवाद असतो.

भावनिक अभिव्यक्तीमध्ये पुरुष आणि स्त्री मनाचे काही नैसर्गिक फरक आहेत का ? पुरुषांना नात्यात काय हवं असतं आणि स्त्रियांना काय ?

नात्यातील sense of belonging आणि satisfaction हा पैलू पुरुष आणि स्त्रियांमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारे व्यक्त होतो. पुरुषांसाठी अनेकदा शारीरिक वर्तनाशी जोडलेला समाधानाचा भाग अधिक ठळक असतो; तर स्त्रियांमध्ये तो थेट शरीराकडे न जाता आधी मनाच्या पातळीवर प्रकट होतो. आठवण येणं म्हणजे लगेच शरीराकडे धाव घेणं नव्हे. अनेक स्त्रिया म्हणतात 'आठवण येते'; पण ती आठवण म्हणजे मनाची हाक असते. समोरची व्यक्ती आपली आहे, आपल्याशी जोडलेली आहे, आपण कुणाचे तरी आहोत हा जो भावनिक बंध असतो, तोच खरा sense of belonging आहे.

मात्र belonging म्हणजे ownership नव्हे. 'नवरा माझा आहे, म्हणजे माझा गुलाम आहे' अशी भावना इथे अभिप्रेत नाही; 'I love you आपण वेगळे असलो, दूर असलो, तरी तू माझा आहेस' ही जाणीव, ही भावना केंद्रस्थानी असते. स्त्रिया अनेकदा हे अगदी सहजपणे बोलून दाखवताना म्हणतात 'आज फक्त आठवण आली.' अशा क्षणी पुरुषांनी किंवा जोडीदारांनी नेमकं काय करायचं, हा प्रश्नही उपस्थित होतो.

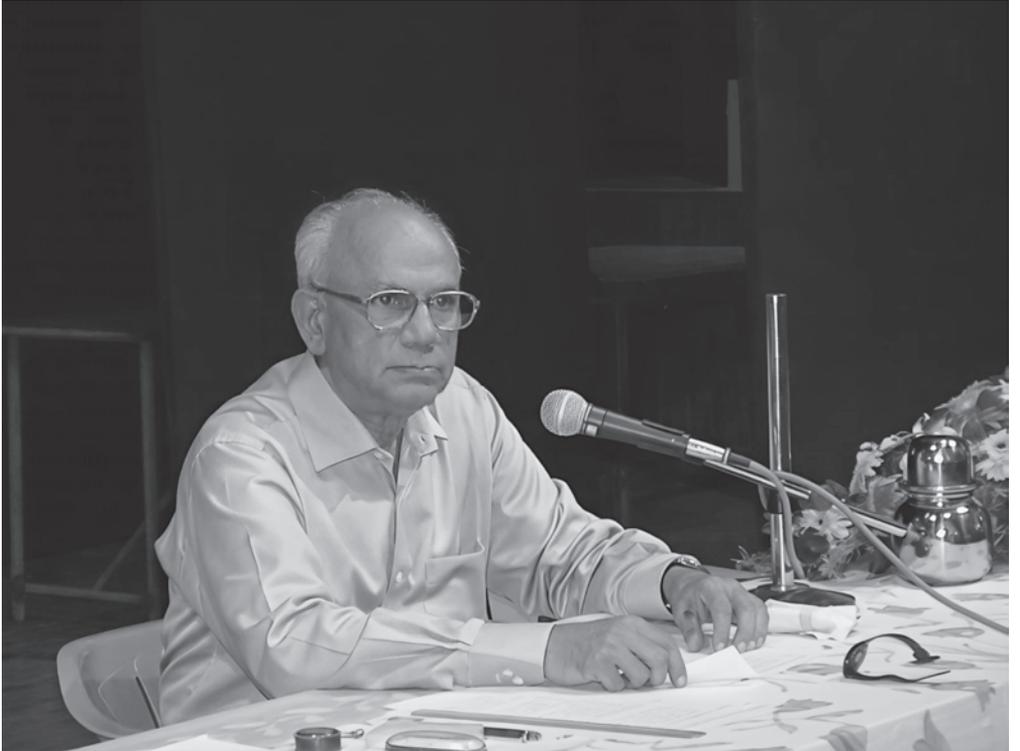
प्रत्येक वेळी तात्काळ कृती, उपाय किंवा शारीरिक प्रतिसाद अपेक्षित नसतो. कारण प्रत्येक नात्याचा संदर्भ, भूमिका आणि

परिस्थिती वेगळी असते. विशेषतः या भावनिक संकेतांना सरळ शारीरिक अर्थ लावला तर यामध्ये चुकण्याची शक्यता मोठी असते.

Sense of belonging समजून न घेता नात्यातील संवाद पुढे नेणं ही मोठी चूक ठरू शकते. काळ, संदर्भ आणि समोरच्या व्यक्तीचा भावनिक हेतू ओळखणं गरजेचं आहे. नाहीतर जे फक्त मनातलं प्रेमाचं शेपूट उरलेलं असतं, त्याचाच गैरसमज होऊ शकतो. थोडक्यात, नात्यातील खरी जवळीक ही आधी मनात तयार होते; शरीर त्यानंतर येतं. हा फरक समजून घेणं हाच दांपत्यांच्या समजूतदार सहजीवनाचा महत्त्वाचा पाया आहे.

पती-पत्नीच्या नात्यात इतर नात्यांपेक्षा वेगळेपण काय आहे ? फक्त शारीरिक बंध एवढेच की अन्य काही ?

दांपत्य नात्याचा गाभा फक्त शारीरिक बंधात नाही. शारीरिक संबंध विवाहाबाहेरही होऊ शकतात आणि विवाहात असूनही ते घडतीलच असे नाही. दांपत्य नात्याला वेगळेपण देणारा खरा घटक म्हणजे सामाजिक, सांस्कृतिक, कौटुंबिक आणि वैयक्तिक मान्यता होय, जी विवाह या संकल्पनेमुळे मिळते. विवाह हा केवळ भावनिक किंवा शारीरिक आकर्षण नसून एक सामाजिक करार (Sociological Concept) आहे. दोन व्यक्तींनी स्वेच्छेने स्वीकारलेला बंध आहे; तो कैद नाही. या बंधामुळे पुनरुत्पादनाला, संततीला, वारसाहक्काला आणि प्रतिष्ठेला समाजमान्य चौकट मिळते. म्हणूनच विवाहाबाहेर जन्मलेली मुले असली तरी त्यांना समाजाने पूर्वीपासून मान्यता दिलेली नाही; हा पती-पत्नी आणि इतर नात्यांमधला मूलभूत फरक आहे.



पती-पत्नी आणि विवाह या संकल्पनांची गल्लत करू नये. पती-पत्नीचं नातं वैयक्तिक असू शकतं; पण विवाह हा सामाजिक, धार्मिक आणि कायदेशीर मान्यतेचा बंध आहे. केवळ लग्न झालं म्हणजे प्रेम असेलच असं नाही; आणि प्रेम असलं तरी लग्नाला समाजमान्यता मिळेलच असंही नाही. शारीरिक संबंधांवर मानसिक बंधने, नात्यातील ताण, किंवा शारीरिक मर्यादा परिणाम करू शकतात. वैद्यकीयदृष्ट्या पर्याय असू शकतात; पण तरीही विवाहाची ओळख शारीरिकतेपुरती मर्यादित नाही. तो एक स्वीकारलेला सामाजिक बंध आहे, आणि हाच विवाहित दांपत्य आणि इतर नात्यांमधला खरा फरक आहे.

“लव्ह मॅरेज” आणि “अरेंज मॅरेज” केलेल्या दांपत्यांच्या मानसिकतेत काही फरक असतो का? कोणते नाते मानसशास्त्रीय दृष्ट्या अधिक मजबूत असते ?

‘विवाह’ हा शब्द जर नीट पाहिला, तर तो संस्कृत ‘वह’ या धातूपासून आलेला आहे; वह म्हणजे ओढून नेणे, वाहून नेणे. इथली मूळ कल्पना अशी आहे की, इथून पुढे जन्मभर एकत्र चालायचं, एकत्र ओढायचं. प्रेम असो वा तिरस्कार असो, त्या सगळ्यांपलीकडे जाऊन पालकांची, कुटुंबाची आणि समाजाची मान्यता असलेलं एकत्र असणं, एकत्र अस्तित्त्व निर्माण करणं, एकत्र जबाबदारी वाहणं यालाच विवाह म्हणतात.

खरं सांगायचं तर ‘लव्ह मॅरेज’ ही संकल्पना भारतीय मनाला मुळात परकी आहे. आपली कल्पना ओढून नेण्याची आहे. दोन बैलांची जोडी जशी एकत्र नांगर ओढते, अगदी तसं! एक बैल बदलला तर दुसराही बदलता येतो; पण जोडी आणि समाजमान्य जोडी यात फरक असतो. इथे समानता, आवड-निवड यापेक्षा

एकत्र वाहून नेणं महत्त्वाचं असतं.

लव्ह मॅरेज आणि अरेंज मॅरेजमधील मूळ फरक इतकाच आहे की; एकामध्ये ओळख आधी आणि लग्न नंतर होते, तर दुसऱ्यामध्ये लग्न आधी आणि ओळख नंतर होते. मानसशास्त्रीय दृष्ट्या नातं मजबूत होणं हे केवळ लव्ह की अरेंज यावर अवलंबून नसतं; तर त्या दोघांमध्ये पुढे किती संवाद आहे, किती स्वीकार आहे आणि किती प्रामाणिक प्रयत्न आहेत यावर अवलंबून असतं.

बहुतेक नात्यांमध्ये “अनकथित अपेक्षा” हा ताणाचा मूळ स्रोत दिसतो. संवादाचा अभाव नात्यांना कशा प्रकारे नुकसान पोहोचवतो ?

नात्यांमधील ताणाचा मूळ स्रोत बहुतेक वेळा अनकथित अपेक्षा असतात. म्हणजे अपेक्षा आहेत, पण त्या बोलून सांगितलेल्या नाहीत. संवादाचा अभाव झाला की, या अपेक्षा मनात साठत जातात आणि हळूहळू नात्यावर ताण निर्माण होतो. नातं टिकण्यासाठी आणि वाढण्यासाठी एकमेकांशी संवाद असणे जितकं महत्त्वाचं आहे, तितकंच त्या संबंधांमधील अपेक्षा स्पष्ट असणं गरजेचं आहे.

आपण ज्या नात्यांना “खूप छान” म्हणतो, त्यामागे एकमेकांच्या अपेक्षांचा आदर आणि पूर्तता असते. अपेक्षा कायम एकसारख्या नसतात; त्या प्रसंगानुसार बदलतात. पण त्या बदलांची जाणीव दोघांनाही असली पाहिजे. सर्व नात्यांना सामाजिक मर्यादा आणि संकेत असतात. या मर्यादांची गल्लत झाली, तर नातं बिघडतं. मुलाच्या वाढीच्या प्रक्रियेत आई, बहीण आणि इतर स्त्रिया यांच्यातला फरक समजणं म्हणजे मानसिक प्रौढत्व. थोडक्यात, नात्यांची स्थिरता ही भावना, संवाद, अपेक्षांची स्पष्टता आणि सामाजिक मूल्यांची जाणीव यांवर

उभी असते. हाच वैकासिक मानसशास्त्राचा गाभा आहे.

प्रश्न सुटत नाहीत म्हणून जखमा वाढतात, जखमांमुळे ताण निर्माण होतो आणि त्यातून नातं तुटतं. नातं प्रत्यक्ष तुटण्याच्या आधी मनामध्ये कोणती प्रक्रिया सुरू होते ?

नातं तुटण्याआधी सर्वात आधी जी प्रक्रिया सुरू होते ती म्हणजे दुरावा. मानसिक अंतर वाढत जाणे. पूर्वी सहज स्वीकारलेल्या गोष्टी हळूहळू खटकू लागतात. जे आधी मान्य होतं, त्याचाच नकार सुरू होतो. हा बदल अचानक होत नाही; तो हळूहळू वाढतो. सुरुवातीला किरकोळ हरकती, मग टीका, आणि शेवटी अमान्यता व्यक्त होऊ लागते. प्रेमाच्या सुरुवातीला वापरलेले निकष पुढे बदलले जातात. मुळात ही प्रक्रिया 'मन मान मान्य अमान्य' अशी घडत जाते.

काही नात्यांना वाचवायचं नसतं, हे ओळखण्यासाठी काही व्यावहारिक निकष आहेत. कोणतंही नातं चालू ठेवताना आपण नकळत जमा खर्चाचा हिशोब करत असतो. या नात्यातून मला काय मिळतं, आणि त्यासाठी मला काय द्यावं लागतं? हा हिशोब जर कायम तोट्यात जात असेल, तर ते नातं फक्त नावापुरतं उरतं. अनेकदा एखादं नातं टिकतं, कारण त्यातून एखाद्याचा अहंकार, सुरक्षिततेची भावना, सामाजिक ओळख भागत असते. ती गरज पूर्ण होत राहिली, तोपर्यंत नातं हिरवं राहतं; ती गरज संपली की नातं सुकू लागतं.

काही नाती हायबरनेशनमध्ये जातात; जिथे त्रास नाही, पण आनंदही नाही. 'त्रास देत नाही म्हणून चालू आहे' अशी नाती वर्षानुवर्षे टिकतात; पण ती आतून दुःखद असतात. एक टप्पा असा येतो की दोघेही एकमेकांकडून

काहीच घेऊ शकत नाहीत किंवा देऊ शकत नाहीत. तेव्हा नातं तुटणं अपरिहार्य ठरतं. म्हणून नातं टिकण्यासाठी विवेक हवा; मी कशाच्या आधारावर प्रेम केलं होतं, आणि आज तेच आधार नाकारताना मी कितपत न्याय्य आहे, हा विचार केला नाही तर नातं तुटण्याच्या दिशेने सरकू लागतं.

पती-पत्नीच्या नात्यात परिपक्वता असणे म्हणजे नेमकं काय? अपरिपक्वतेची लक्षणं कोणती?

लग्नापूर्वी माणूस 'मी' या केंद्राभोवती विचार करतो. पण लग्नानंतर तो संदर्भ बदलतो. आता विचार 'मी'चा न राहता 'आपण' चा होतो. लग्नानंतर माणूस शकतो 'हे मला आवडतं, पण माझ्या बायकोला आवडत नाही; म्हणून मी ते टाळणं योग्य समजतो' हे वाक्य म्हणजे व्यावहारिक शहाणपण. पण जर तो म्हणाला 'मला हे आवडतं, माझ्या बायकोला ते आवडत नाही; आणि मला त्याची पर्वा नाही' तर ते अपरिपक्वतेचं लक्षण होय. मतभेद असणं स्वाभाविक आहे. पण त्या मतभेदांचा मान राखून वागणं, हेच नात्याचं प्रौढपण आहे. आपल्याला जे आवडतं ते समोरच्या व्यक्तीला न आवडत असल्यास, ते टाळण्याची तयारी ठेवणं, यालाच परिपक्वता म्हणतात.

अनेकदा लोक अभिमानाने म्हणतात 'आमचं एकमेकांशी पटत नाही, पण आम्ही खूप छान वागतो' हे ऐकताना टाळ्या वाजतात; पण मानसशास्त्रीय भाषेत पाहिलं, तर हे अनेकदा defence mechanism किंवा justification असतं, स्वतःला आणि इतरांना दिलेली समजूत असते.

अपरिपक्वतेची ठळक लक्षणं म्हणजे मतभेदांचं जाहीर प्रदर्शन करणं. विवाह या संकल्पनेत आदर हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. I not

only respect the other, I also accept the binding of the other. दुसऱ्याचा केवळ सन्मानच नाही, तर त्याचं बंधन स्वीकारणं यालाच विवाह म्हणतात.

मग प्रश्न उरतो 'मी' आणि 'आपण' यांचं संतुलन कसं राखायचं? 'मी' पूर्णपणे विसरायचा नसतो; पण निर्णय घेताना 'आपण' या चौकटीत विचार करायचा असतो. हिंसक वृत्ती असलेला माणूससुद्धा अनेकदा स्वतःची असंमती आवरतो हे विवाह संस्काराचं सामर्थ्य आहे. म्हणूनच पती पत्नीच्या नात्यातील परिपक्वता म्हणजे स्वतःच्या इच्छापेक्षा नात्याला प्राधान्य देण्याची मानसिक क्षमता. हा जो Tint Of Relationship नात्याचा रंग, त्याची छटा आहे; तो मानवी मनाचा अत्यंत महत्त्वाचा पैलू आहे. आणि याच रंगावर, याच भावनिक सूक्ष्मतेवर, माणसाच्या नात्यांची खरी समृद्धता उभी राहते.

सुखी सहजीवनाच्या दृष्टीने दांपत्यांना आज सर्वात जास्त कोणती मानसिक कौशल्ये शिकवली गेली पाहिजेत, असे आपल्याला वाटते?

मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून पाहिलं, तर आजच्या दांपत्यांनी सर्वात आधी शिकायला हवं ते म्हणजे दुसऱ्याचा स्वीकार करणे. पण हा स्वीकार केवळ वरवरचा नसावा; तो दुसऱ्याच्या आत चाललेल्या प्रक्रियेपर्यंत पोहोचणारा असावा. 'I should be able to guess what you are going through.' म्हणजे तुझ्या मनात सध्या काय चाललंय, तू कुठल्या अनुभवातून जात आहेस, याचा मला किमान अंदाज तरी आला पाहिजे. हे अगदी अचूक समजणं अपेक्षित नाही; पण त्या भावनिक स्थितीची दिशा कळणं महत्त्वाचं आहे. एकदा का हा अंदाज आला, की पुढचा संवाद सार्थक

ठरतो. मग मी तुझ्यासोबत येऊन काही सुचवू शकतो, किंवा कधी स्पष्टपणे म्हणू शकतो 'I don't know', 'I don't care', किंवा 'You take care of yourself.' ही वाक्यं साधी वाटली, तरी ती अत्यंत व्यवहार्य आणि वास्तवाशी जोडलेली आहेत. प्रत्येक वेळी सगळं समजून घेणं किंवा उपाय देणं शक्यच असतं असं नाही.

दुसऱ्याच्या मनात नेमकं काय चाललंय हे पूर्णपणे जाणणं; म्हणजे mind reading हे शक्य नाही; पण 'भानानुभव' म्हणजे समोरच्या व्यक्तीच्या मनात काय प्रवाह चालू आहे, याचा साधा अंदाज घेता येणं हे नात्यासाठी अत्यावश्यक कौशल्य आहे. हा भानानुभव म्हणजे शब्दांत न व्यक्त होणारा, पण आतून वाहणारा अंतःप्रवाह (under-current) ओळखण्याची क्षमता. हे कौशल्य नात्यांमध्ये विशेषतः पुरुषांमध्ये कमी दिसतं; पण तरीही ते शिकण्याजोगं आणि नात्याला दिशा देणारं आहे. थोडक्यात, दुसऱ्याच्या मनात काय चाललंय हे पूर्णपणे समजणं महत्त्वाचं नाही; पण ते समजून घेण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करणं हेच आजच्या दांपत्यांसाठी सर्वात आवश्यक मानसिक कौशल्य आहे.

दीर्घायु स्मरणिका 2025 वार्षिकांकस
हार्दिक शुभेच्छा !



शुभेच्छुक

श्री हनुमान औषधालय
नांदेड
संपर्क : 9860475151