

# माणूसपणाचे परस्पर सूत्र



**डॉ. सुजल वाटवे, पुणे**  
sujala09@gmail.com

**मा**णूस नेहमीच प्रयत्न करित असतो. शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची स्थिती म्हणजे आरोग्य. मात्र ही स्थिती मिळवण्यासाठी तीनही अंगांनी लक्ष द्यावे लागते. शारीरिक व्यायाम, योगसाधना, खेळ ह्यांच्या बरोबरीने योग्य वेळी योग्य आहार, विश्रांती हे भाग पुष्कळदा चर्चिले जातात आणि समजू शकतात. पण उरलेली दोन अंगे दुर्लक्षित राहतात. मानसिक स्वास्थ्य स्वतः प्रमाणेच परिसरातील व्यक्ती आणि घटनांवर ठरते. त्यात विचार, भावना, आणि त्यानुसार वागणे ह्या तिन्हींचा समन्वय असतो. तर सामाजिक भाग हा बाजूच्या व्यक्ती, समाज, संस्था, संस्कृती आणि त्यातील विभिन्नता ह्यावर अवलंबून असतो. यासाठी मानसिक आणि सामाजिक अंगांचा परिपोष करण्यासाठी लोकांबरोबरचे राहाणे महत्त्वाचे ठरते.

माणूस हा कळपाने राहणारा प्राणी असल्याने एकमेकांबरोबर राहताना, काम करताना, परस्परांना जोडून राहणे आवश्यक आहे. म्हणजेच आयुष्य एकट्याचे फक्त नसते तर इतरांच्या बरोबरचे असते. बरोबरच्या विभिन्न प्रकारच्या लोकांमध्ये मिसळणे, त्यांना समजावून घेणे, त्यांच्यातले दोषही सहन करून त्यांना सामावून घेणे ह्यालाच सहजीवन म्हणतात. एकमेकांमध्ये भावनिक बंध निर्माण करणाऱ्या गोष्टी सहजीवनाला समृद्ध करतात, जगायला बळ देतात, आयुष्याची मजा वाढवतात.

### सहजीवनाचे टप्पे

एकाच समान विशिष्ट हेतूने एकत्र येऊन काम करणाऱ्या, वेळ घालवणाऱ्या, आनंद, सुख, समाधान, दुःख अशा भाव भावना वाटून घेणाऱ्या, दोन किंवा अनेक व्यक्तींचा गट, लक्षात घेऊया. एका समान उद्देशाने एकत्र आलेले आणि नियमित भेटणारे एका छताखाली जमणारे किंवा निवासी असणारे, उपलब्ध असलेले भौतिक, आर्थिक, भावना, ऊर्जा, आणि इतर अनेक स्रोत वाटून घेणारे ते खरे सहजीवी. मग ते आई-वडील आणि भावंडे असे नैसर्गिकरित्या एकत्र आलेले कुटुंब असेल, किंवा प्रथेनुसार विवाहोत्तर सहचर आणि त्याचे कुटुंब असेल, किंवा स्वतःच्या क्षमता वाढविण्यासाठी शाळा, महाविद्यालये अशा शैक्षणिक कारणासाठी एकत्र आलेले मित्र-मैत्रिणी, शिक्षक असतील, तर कधी दैवतांची प्रार्थना करण्याचे स्थान आणि त्यावेळी नियमाने जमत असणारे लोक असतील, तो एका विशिष्ट विचाराचा संघ असेल.

प्राथमिक कुटुंबांमध्ये वाडवडिलांच्या कर्तृत्वाचा अभिमान, भावंडांच्या सहवासाची ओढ, एकमेकांची काळजी, खाऊ वाटून घेणे, एकत्र खेळ खेळणे, अशा काही गोष्टी स्वतःच्या

कुटुंबाच्या सहजीवनात महत्त्वाच्या ठरतात. आजीने भरवलेले जेवण, आजोबांच्या गोष्टी, वडिलांबरोबर मारलेल्या गप्पा, आईच्या कुशीत शिरणे अशा काही गोष्टी आयुष्यभर समाधान देणाऱ्या, सुरक्षितता देणाऱ्या, जिव्हाळा निर्माण करणाऱ्या, प्रेरणा देणाऱ्या ठरतात. ह्या वयात मुख्यतः भावनांचा परिपोष झाला तर बुद्धी, विचार आणि भावना यांचे सुयोग्य एकत्रीकरण करणे जमायला लागते. आत्मविश्वास, आविष्कार, अभिव्यक्ती ह्यांचा पाया तयार होतो. ह्यातून पुढची नवी नाती जोडण्याची क्षमता तयार होते.

शाळेत जायला लागल्यावर शिक्षक, शाळेचे शिपाई, कामगार वर्ग आणि मुख्याध्यापक यांच्याबरोबर तिऱ्हाईत नेहमी भेटणारे म्हणून ओळख होते. पण खरी ओळख होते आपल्या वयाच्या अनोळखी मुला-मुलींशी. शाळेत रोज भेटी व्हायला लागतात, बरोबर डबे खाल्ले जातात, खेळ खेळले जातात, गमती जमती होत असतात आणि कधी फजिती होते, भांडणे होतात, मारामाऱ्याही होतात, गात पडतात. आपले परके, आवडते-नावडते, ह्याबरोबर ओळख होते विरोधाची, विरोध मिटवण्याची, पुढारीपण करण्याची आणि कितीतरी भूमिकांची ह्या अनुभवांमधून विचार, भावना आणि वर्तन यांची सांगड घातली जाता असते. आयुष्यातल्या ह्या आठवणी, त्यात सापडलेली नाती आणि शिकलेले पाठ जन्मभर पुरतात. ह्यामधून तयारी होत असते आयुष्यभराचा सहचर ठरवण्याची.

पती-पत्नींच्या नात्यामध्ये खूप विविधता असते. एकमेकांना प्रामाणिकपणे आणि निःपक्षपातीपणे समजावून घेण्यावर त्यांचे संसार अवलंबून असतात. त्यात स्पर्धेपेक्षा किंवा कामाच्या प्रमाणापेक्षा प्रकार, वेळा आणि

त्यातील कुशलता विचारात घेणे योग्य ठरते. कामांच्या प्रकारांवर अजूनही आपल्याकडे उच्च-नीचता ठरवली जाते ते निदान ह्या नात्यात बाजूला ठेवता यावे. दोघेजण दोन वेगळ्या व्यक्ती आहेत हे समजून घेऊन, परस्परांच्या विचारात एकमत नसेल हे गृहीत धरून, एकमेकांचा योग्य आदर ठेवणे आणि व्यक्तीच्या स्वतंत्रता जपणे हे ह्या नात्यातील सर्वात नाजूक तंत्र असते.

केवळ प्रेम किंवा जबाबदाऱ्या नव्हे तर “मी कोण?” आणि “तू कोण?” ह्याचा शोधही या नात्यात लागतो. रोजच्या छोट्या प्रसंगांमधून, कधी मतभेदांमधून, कधी शांत अशा सामंजस्यातून दोघेही मोठे होत असतात. एखाद्याने मागे हटणे, एखाद्याने पुढे येऊन धरून ठेवणे, एखाद्याने शब्द जपून बोलणे आणि एखाद्याने मन मोकळे करण्यासाठी कान देणे हेच या नात्याचे अनोखे गणित. दोघांच्या विशिष्टतेला जागा देताना संयुक्तेचा धागा न तुटू देणे, हीच त्यांची खरी कसोटी.

एकमेकांच्या स्वप्नांना पाठिंबा देणे, अडचणींना एकत्र तोंड देणे आणि आनंदाला सामायिक करणे या प्रक्रियेतून सहजीवनाची खरी फुलवण होते.

## सहजीवनाचे विविध प्रकार

‘सहजीवन’ ह्या शब्दात भावनांनी रंग भरलेले आहेत. सर्व भावनांच्या समानुभूती घेणारे ते सहजीवी असा त्याचा अर्थ आहे. मग ह्यात अनेक नाती येतात. संसाराच्या जोडीने अनेक नातेवाईक आणि मैत्र जोडले जातात. त्यात योगायोगाने झालेले सख्खे-शेजारी, परिस्थितीवशात झालेल्या मित्र-मैत्रिणी तशाच जीवश्च कंठश्च झालेल्या मित्र-मैत्रिणी, अपघाताने ओळख झालेले तऱ्हेतऱ्हेचे लोक, सामाजिक व्यवस्थांमुळे जीवनात डोकावलेले मैत्र, व्यावसायिक, पुढारी, व्यवसायबंधू किंवा भगिनी अशी कितीतरी नाती भावनांनी जोडली जात राहतात. अनेकांचे स्वभाव समजत जातात. कोणी मदतीला आपणहून येते, कोणी

## मानवतेचे सूत्र



सोईस्कररीत्या कठीण प्रसंगात साथ सोडून जाते, तर काहींना आपली मदत लागते आणि त्याची आठवण ठेवली जाते. असे नाना प्रकार लक्षात येऊ लागतात. काही संबंध आपणहून जोडले जातात, काही लादले जातात, काहींमध्ये तोडफोडही होते. त्यातल्या ताकदी आणि मर्यादा समजून घेत संबंध राखले जातात.

ही तर झाली सर्वसाधारण उदाहरणे. पण अनेक प्रकारच्या सहजीवन- संस्था भोवताली अस्तित्वात आहेत ज्याची ओळख सगळ्यांनाच होते असे नाही. काही संस्था परिस्थितीवशात निर्माण होतात. काही तात्पुरत्या असतात तर काही आपोआप दीर्घकाळ पण बदलत राहतात. उदाहरणे म्हणून काही सांगता येतील पण सर्वांच्या अस्तित्त्वामागे काय तत्त्वे असतात, कोणत्या भावना, मूल्ये किंवा विचार असतात आणि हे रंग कसे एकरूप होऊन जातात हे पहाणे मजेचे आणि अभ्यासाचे आहे.

## लादले गेलेले सहजीवन

जन्मापासून एकत्र येणारे लोक अधिक सहजपणे कुटुंबीयांबरोबर मिसळलेले असतात. पहिल्यापासून बरोबर वाढल्यामुळे एकमेकांना समजावून घेणे सुलभ जाते. मात्र कोणालाही संस्थेमधील सहजीवनासाठी असलेले वेगळे निकष आणि स्वतःच्या गरजा हे समजावून घेऊन सहजीवन प्रकारची निवड करावी लागते. त्यासाठी प्रथम स्वतःला काय भावते, चालते, अजिबात आवडत नाही, कशात बदल करावे लागतील ते आपल्याला झेपेल का ह्याचे प्रामाणिक परीक्षण करावे लागते. ह्यातून अनेक आत्मिक विचार-वादळांना, संघर्षांना तोंड द्यावे लागते. पण अशी प्रक्रिया चालू असताना आपल्याच मनातल्या मूल्यांची एक क्रमवारी आपल्याला सापडते. आजच्या सोशल मीडियाच्या भाषेत- आपले स्टेटस आपल्याला

स्पष्ट होते आणि मन स्वस्थ होते. कोणत्या कारणासाठी आणि कशा प्रकारचे सहजीवन आपल्याला योग्य ठरेल ते कसे घडवायचे हे समजू शकते. सगळे तसे जमेलच हे सांगणे कठीण असले तरी मानसिक स्वस्थता राखण्यासाठी ते नक्कीच उपयोगी ठरेल.

पण काही वेळा अशा निवडीची संधी नसते आणि परिस्थितीने ते लादले जाते. अशी काही टोकाची उदाहरणे द्यायची झाली तर नैसर्गिक आपत्तीमुळे, समाजकारणाने, राजकारणाने, विस्थापित झालेले लोक नाइलाजाने आसरा शोधत शोधत कोणाच्या तरी आश्रयाला जातात. त्यात त्यांना काही निवडीला वाव नसतो. आपल्या प्राथमिक गरजा भागवण्यासाठी आणि जिवंत राहण्यासाठी ते जीवन त्यांना स्वीकारावे लागते. ते काय पद्धतीने ह्या संकटाचे आव्हान स्वीकारत असतील? आपल्यासारख्याच परिस्थितीत सापडलेल्या इतरांच्या सहवासाचा काही उपयोग होत असेल का? अत्यंत अवघड परिस्थितीत एकमेकांना धीर देण्याचा, आनंदी करण्याचे काय मार्ग अनुसरत असतील.

हितलरच्या छळछावण्यामध्येही याहीपेक्षा जीवन-मरणाचे आव्हान होते, त्यावर लिहिलेल्या पुस्तकात रोजच्या मनःस्थितीची बारीकसारीक निरीक्षणे दिलेली आहेत आणि त्यातून जिवंत सुटका झालेल्या कैद्यांचा नंतरचा जीवनप्रवास लिहिलेला आहे. तीव्र जीवनेच्छा, मनाचे समतोल ठेवण्याचे प्रयत्न, आणि आपण सर्व एकाच परिस्थितीतून जात आहोत ही समानुभूती अशा काही मानसिकतेचा उपयोग झाला का? माणसे नाइलाजाने एकत्र आली, तरी विचार आणि भावनांच्या देवाण-घेवाणीने त्यांचे एकत्रित राहणे सुसह्य होऊ शकते. प्रत्येकाची ग्रहणक्षमता, ग्रहणेच्छा, भाषा,

स्पर्शाचे आधार, संवाद, विचारांची स्पष्टता, भावनांवर नियंत्रण हे त्यातले प्राथमिक घटक जाणवतात.

## आरोग्यवर्धक रंगीबेरंगी सहजीवन

ह्यापेक्षा काही वेगळी आपल्याकडची ठळक उदाहरणे आरोग्यपूर्ण सहजीवनाला कशी कारणीभूत ठरतात हे फार महत्त्वाचे आहे. महाराष्ट्रातली वर्षानुवर्षे चालू असलेली उन्हा-पावसात स्वेच्छेने मैलोनमैल आनंदाने गजर करित गात, चालत, नाचत नेली जाणारी पालख्यांची मिरवणूक, आणि दर मुक्कामावरचे पारंपरिक खेळ-प्रकार. इतरांबरोबर आनंद अनुभवल्याने आनंद वाढतो आणि दुःख मात्र कमी होते असे म्हटले जाते. काही दिवस बरोबर राहिल्याने नवे मैत्र मिळालेले असतात. रात्रीच्या मुक्कामात डाचत असलेली दुःख बरोबरच्या मैत्रांजवळ मोठ्या विश्वासाने सांगितली जातात आणि आपल्यासारखे आणखी कितीतरी आहेत ह्या जाणिवेने दुःखाला उतार पडतो. काही प्रश्नांना उत्तरेही सापडतात. इतरांचा आधार वाटून अनेक जण आपल्याच पायांवर अधिक ठामपणे उभे राहतात, पुन्हा पुढच्या वर्षी भेटायचं ही आस घेऊन. सगळ्या आनंदी भावनांच्या छटा जणू एकत्र होत जातात. कधी दमलो म्हणणे नाही, सतत आनंदी भाव घेऊन उत्साहाने वावरणारे, भूक तहानेचे भान नाही. कुठून येते ही ताकद? कदाचित अनेकांच्या उत्साहाची बेरीज ही गणिती बेरजेपेक्षा चांगलीच जास्त असते. हा आहे सहप्रवासाचा, सहजीवनाचा मुक्त फायदा.

थोडक्यात आयुष्य चांगले जगण्यासाठी, रंग-बेरंगी होण्यासाठी एक उदात्त हेतू, एक बेभान स्वप्न मिळावे लागते. बाबा आमटेंच्या शब्दांमध्ये “बेभान स्वप्नासाठी भान राखून योजना आखण्यात आणि त्या प्रत्यक्षात

आणण्यात“ आयुष्य कसे संपते ते कळत नाही हे खरे जीवन. सहजीवन जगणे, एकमेकांबरोबर असणे हीच मानवी गरज आहे, हेच खरे!

(लेखिका पुण्यातल्या प्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ असून, MENSIA इंडियासाठी राष्ट्रीय पर्यवेक्षक मानसशास्त्रज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. ज्ञान प्रबोधिनीच्या मानसशास्त्र संस्थेच्या माजी एचओडी आणि सचिव असलेल्या त्या, निर्मंत्रित प्रतिभावान शिक्षण आणि मानसशास्त्र सल्लागार आहेत.)



स्व.सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला व वार्षिकांक प्रकाशनास आमच्या हार्दिक शुभेच्छा !

## रसायन मुक्त आणि नैसर्गिक धान्य मिळण्याचे विश्र्वसनीय ठिकाण !

- भावफलक प्रतिकिलो -

मूगदाळ	₹190/-	काळे तीळ	₹300/-
तूर डाळ	₹180/-	पांढरे तीळ	₹280/-
उडीद डाळ	₹170/-	कच्चा घाण्याचे	₹350/-
हरभरा डाळ	₹140/-	करडई तेल	
खपली गहू	₹130/-	लसूण	₹ 600/-
ज्वारी	₹50/-	देशी गायीचे	₹ 2500/-
हळद पावडर	₹250/-	पारंपारिक तूप	
		म्हशीचे	₹1500/-
		पारंपारिक तूप	

# योगेश्वर फूड प्रॉडक्ट्स

शहापूर जि. नांदेड

प्रो.प्रा.भगवान बासरे

M. 7385061150, 9421869623

