

मावळतीच्या रेशीमगाठी जोपासताना



डॉ. वनिता पटवर्धन

vanita.patwardhan@gmail.com

आ युष्याची सुप्रभात विविध रंगांची उधळण करत असते. ऐन तारुण्यामध्ये विवाहाच्या रेशीमगाठी गुंफल्या जातात. “तुझं माझं जमेना, परी तुझ्या वाचून करमेना” या चालीवर दिवस सरकू लागतात. संसारातील असंख्य जबाबदाऱ्या, नोकरी-धंद्यातील चढ-उतार उभयतांच्या साथीने पार पडतात. कधी प्रखर ऊन सतावतं, तर कधी सावल्या सुखावतात. दांपत्याचे संबंध गुळांबा किंवा लोणच्यासारखे मुरून रुचकर होतात. “एका मनीचे गुज त्या मनी” न बोलताच पोहोचते. हे नाते परस्परांना आधार देणारे, ‘जिथे कमी तिथे आम्ही’ असे संपूरक बनते. घटके-घटकेची बेरीज-वजाबाकी करता करता संसाराचा सूर्य मावळतीकडे कधी झुकतो, ते कळतही नाही. मतभेद असले तरी त्यावरचा संवाद दुरावा न वाढवता समज वाढवू लागतो. छोट्या छोट्या तडजोडी हळूहळू मोठ्या विश्वात रूपांतरित होतात.

राखाडी छटांचे रंग निरखताना जाणवतं की रेशीमगाठी पक्क्या असल्या तरी आता जून होऊ लागल्या आहेत. त्यांची वीण उकलेल आणि एक बंध कायमचा सुटेल की काय, अशी धास्ती क्षणोक्षणी वाटत राहते. केव्हा, कशामुळे, उभयतांपैकी कुणाबाबत हे घडेल, हे प्रश्न अनुत्तरितच राहतात. दुसरा-तिसरा विवाह असला तरी ही अवस्था वेगळी नसते. जाईल की काय, अशी धास्ती क्षणोक्षणी जाणवत राहते. केव्हा, कशामुळे, उभयतांपैकी कुणाबाबत हे घडेल असे भेडसावणारे प्रश्न अनुत्तरित राहतात. अगदी दुसरा-तिसरा विवाह असला तरी ही अवस्था असते.

सध्या हा मावळतीचा काळ अधिकाधिक लांबत चाललेला आहे. नेत्रदीपक वैद्यकीय प्रगतीमुळे प्रभावी औषधोपचार, अवयव प्रत्यारोपण, व्यक्तिगत उपकरणे उपलब्ध झाली आहेत आणि व्याधी दूर राहत आहेत. याचे स्वागतच करावे लागेल. मात्र यामुळेच सुमारे २५-३० वर्षांचा वाढलेला सहजीवनाचा काळ मनोकायिक स्वास्थ्य जपत जगायची मोठी जबाबदारी दांपत्यावर येते. बहुतेक जण ती समजुतीने पार पाडतात. शारीरिक व आर्थिक स्थिती ठीक असेल आणि परस्पर सुसंवाद असेल तर जीवन आनंदात पुढे सरकते. अडचणी, मतभेद असले तरी ते निभावले जातात.

प्रत्येकाकडे दैनंदिन काम असतेच; त्यापलीकडे जाऊन काहीतरी विधायक करण्याचा प्रयत्नही असतो. आमोदला ब्रिज खेळण्याचा छंद आहे; क्लबमध्ये व ऑनलाइन स्पर्धा सुरू असतात, तर पत्नी लोपा बागकामात रमते. जसे हे दोघे फिरतीला जातात, तसे शैला आणि तिचे यजमानही वर्षातून चार-पाच सहली करतात. मेधा, रवींद्र, कुमार यांसारखी मंडळी

आठवड्याचे १०-१५ तास संस्थात्मक, सेवाभावी कामात घालवतात. रजू, सुमिता, सरला, प्रमोद हे पंचाहत्तरितीही गायन, चित्रकला, अध्यापन शिकत आहेत. काही जण नव्याने छंद जोपासतात. विनीताताईंनी ऐंशीव्या वर्षी गुजराती शिकायला सुरुवात केली! या साऱ्यामुळे एकटेपणा, कंटाळा, उदासीनता, चिंता यांना ते समर्थपणे तोंड देतात.

असं असलं तरी वृद्धपणी दाम्पत्यासमोर अनेक आव्हाने उभी ठाकलेली असतात. विवाहाचा सुवर्णमहोत्सव साजरा होत असतानाच मधुमेह, रक्तदाब, गुडघेदुखी, हृदयविकार, श्रवण-दृष्टिदोष, कर्करोग, विस्मरण यांपैकी काही आजार डोके वर काढू लागलेले असतात. त्यासाठी आहार, व्यायाम, झोप, वेळेचे नियोजन या जीवनशैलीतील मूलभूत बाबी नीट राखणे आवश्यक आहे, हे सर्वांनाच माहीत असते. त्याचप्रमाणे आर्थिक व्यवहारांची सविस्तर माहिती पती-पत्नी दोघांनाही असणे अत्यंत गरजेचे ठरते. उतारवयात जुन्या कटू प्रसंगांचे व्रण अधिक ठसठसू लागतात, सहनशीलतेची कसोटी लागते आणि नाते कटू होण्याचीही शक्यता निर्माण होते. अशा वेळी तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन व समुपदेशन उपयोगी ठरते.

जोडीदाराचे काळजीवाहक (Care Giving)

भारतात बहुतेक दाम्पत्ये अनेक वर्षे एकत्र नांदतात; कुटुंबीयांची साथही असते. तरी वृद्धपणी जोडीदारावर काळजीवाहकाची सतत, अनिश्चित आणि दीर्घकालीन मोठी जबाबदारी येते. सध्या वृद्ध पती परावलंबी असून पत्नी काही वर्षे त्यांची सेवा करत असल्याचे दृश्य नेहमी दिसते; कारण महिलांची आयुर्मर्यादा तुलनेने अधिक असते.

दिनक्रम, औषधोपचार, पथ्यपाणी यांसह अनेक बंधने काळजीवाहकावर पडतात. मोकळेपणाने घराबाहेर पडणेही महिनोन्महिने अवघड होते. भेटीगाठी, प्रवास, छंद, मनोरंजन, मुक्त खर्च यांना मर्यादा येतात आणि आपल्याच माणसासाठी कोंडमारा निर्माण होतो. काही आजार तर जणू म्हातारपणासाठीच राखून ठेवलेले असतात. तेव्हा जाणवतं जोडप्यातील अर्धांगही वृद्धच असतं. आपलंच माणूस असलं तरी हे सगळं सांभाळणं सोपं नसतं. काहींची मानसिक होरपळ (Caregiver burnout) होते. त्यामुळे काळजीवाहकासाठी स्व-निगा (Self-care) अत्यावश्यक ठरते; पण ती अनेकदा दुर्लक्षित राहते, स्वतःकडूनही आणि सभोवतालच्यांकडूनही. हे कर्तव्यच आहे, त्यात विशेष काय, अशी भावना असते. नातेसंबंध आधीच ताणलेले असतील तर खरी कसोटी लागते. तरीही बहुतेक जोडपी आपले कर्तव्य निष्ठेने पार पाडतात.

डिसोझा आजोबांच्या विस्मरणांमुळे आर्जीना मुलांकडे अमेरिकेत कायमचे राहावे लागले. पतीच्या गंभीर मूत्रविकारामुळे सुवर्णा काही वर्षे

घरातच अडकली. पत्नी संधिवाताने अंथरुणाला खिळल्यामुळे अनंतरावांवर सर्व जबाबदारी आली अशी उदाहरणे आढळतात. अशा तणावातही स्वतःचे शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य जपण्याचा निर्धार करावा लागतो. आहार, झोप, व्यायाम, मनोरंजन, छंद, सुहृदांशी संपर्क यांकडे अपराधी न वाटता जाणीवपूर्वक लक्ष द्यावे लागते. यात स्वार्थ किंवा दुर्लक्ष नसते. स्वतःच्या मर्यादा ओळखणे, स्वतःचा अवकाश राखणे, स्वतःला क्षमा करणे आवश्यक असते. 'शिवभावे जीवसेवा' या भावनेतून जबाबदारी पेलत सकारात्मकता जपणे अवघड असले तरी मनःस्वास्थ्यासाठी अत्यावश्यक आहे. त्यासाठी अनुभवी तज्ज्ञांची मदत घ्यायला हवी.

परस्परसंबंध जोपासणे

कोणत्याही अवघड प्रसंगात दाम्पत्यातील भावनिक बंधांची खरी परीक्षा होते. मावळतीला व्याधिग्रस्त किंवा अत्यवस्थ व्यक्तीची मनःस्थिती अत्यंत नाजूक असते; त्याचवेळी काळजीवाहक जोडीदाराचाही त्रागा वाढलेला असतो. अशा परिस्थितीत उभयतांचा स्वभाव



फार महत्वाचा ठरतो. आजारी व्यक्ती शांत, समजूतदार, स्वीकारशील व कृतज्ञ असेल, तर काळजीवाहकाचे काम सुकर होते. पण ती व्यक्ती संतापी, असमाधानी, तक्रारखोर, संशयी किंवा कृतघ्न असेल, तर 'धरलं तर चावतं, सोडलं तर पळतं' अशी अवस्था होते. काळजीवाहकाचाही स्वभाव अर्थातच तितकाच निर्णायक ठरतो.

या कसोटीच्या उतारवयात दांपत्याचे नाजूक, मोलाचे रेशमी बंध टिकवायचे असतील, तर एकमेकांशी सतत 'कणखर नाते' (Assertive Relations) राखणे हा रामबाण उपाय ठरतो. म्हणजेच स्वतःच्या व इतरांच्या भावना, गरजा, अपेक्षा लक्षात घेऊन अवघड परिस्थितीतही असे बोलणे-वागणे की परस्परांचा आदर टिकून राहिल आणि उद्दिष्ट साध्य होईल. थोडक्यात,

*माझा अन् इतरांचा करून पूर्ण आदर।
कणा विचारांचा, स्वीकार वा माघार।
धिटाईने ठाम होकार वा नकार।
हा कणखरपणाचा सदैव अंगीकार।
यातूनच नाते दृढ साकार।।*

अशा समसमान, मैत्रीच्या रेशीम-गाठीमुळे संबंध सुरळीत राहतात. सुमती व सुरेंद्र यांचे स्वभाव भिन्न एक गप्पिष्ट व घराबाहेर रमणारा, तर दुसरा अबोल व कामात मग्न. शिक्षण व करिअरही वेगळे; तरी दोघेही एकमेकांचे शांतपणे ऐकून घेतात, कौतुक करतात, मतभेद सभ्यपणे मांडतात, आधार देतात. वाद, चिडचिड असते; पण अपमान, आरोप किंवा केवळ दोषारोप नाहीत. यामुळेच त्यांची मैत्री अधिक दृढ होते.

हा कणखरपणा शिकावा लागतो. त्यासाठी Self-analysis, 'I' Statements, Negative Inquiry, Fogging, Workable

Compromise यांसारखी मानसशास्त्रीय तंत्रे उपयुक्त ठरतात. त्याचे फायदे जास्त, तोटे क्वचित. या प्रक्रियेत मानसशास्त्रीय समुपदेशक मोलाची मदत करू शकतात. याच्या उलट, समजूतदार नातं नसेल तर सतत भांडणं, दोषारोप, दुर्लक्ष सुरू राहते; घराचं मानसिक स्वास्थ्य धोक्यात येतं आणि प्रसन्नता हरवते.

जोडीदाराचा देहांत

जोडीदाराचा देहांत हा भल्याभल्यांच्या मनःस्वास्थ्याची कसोटी पाहणारा प्रसंग असतो. स्थितप्रज्ञ मानली जाणारी माणसेही अशावेळी डगमगतात. मृत्युशय्येवर, मृत्युक्षणी आणि त्यानंतर मागे राहिलेल्यांसाठी हा काळ अत्यंत कठीण असतो. विशेषतः अचानक, कोणतीही पूर्वसूचना नसताना असे घडले, तर त्याचे घाव दीर्घकाळ रतून बसतात. रेशीम-गाठीतील एक बंध कायमचा सुटतो आणि जोडीदार एकाकी पडतो.

मात्र योग्य पूर्वतयारी असेल, तर देहांत शांतपणे स्वीकारता येतो. गेलेल्या व्यक्तीच्या विचारांची, शिकवणीची साथ उरते. भारतीय संस्कृतीत मृत्यूची प्रक्रिया समजूतदारपणे हाताळली जाते. नातलग, सुहृद, पुरोहित यांच्या मदतीने व्यवहार व भावनिक ओझे हलके होते. सर्वप्रथम तीव्र भावनांना वाट मोकळी करून देणे अत्यावश्यक असते. दुःख, राग, प्रश्न दाबून ठेवले, तर पुढे मनो-शारीरिक विकार उद्भवू शकतात. म्हणून मृत्यू केव्हा, कसा, का घडला याविषयी मोकळेपणे बोलणे उपयोगी ठरते. पुनरुत्कीमुळे आठवणींची तीव्रता कमी होते.

काही वेळा मात्र मृत्युपंथावरील व्यक्तीच्या किंवा मागे राहिलेल्यांच्या बाबतीत मानसिक गुंते निर्माण होतात. अशा वेळी चर्चा, सल्ला, समुपदेशन यांचा मोठा उपयोग होतो. "काळ

सर्व बरे करतो” ही समजूत अंशतः खरी असली, तरी ती प्रत्येक वेळी पुरेशी ठरत नाही. विशेषतः अकाली किंवा अनपेक्षित निधनाचे परिणाम खोलवर व दीर्घकाळ राहू शकतात. या तिन्ही टप्प्यांत मृत्युशय्या, मृत्युक्षण आणि त्यानंतर जोडीदाराचे मानसिक संतुलन जपणे अत्यंत महत्त्वाचे ठरते.

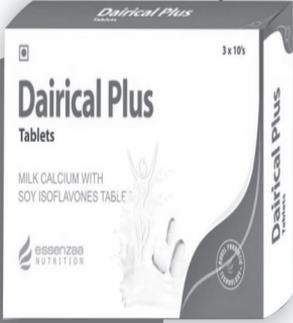
जोडप्याला माहित असते की दोघांपैकी एकाला मागे राहावेच लागणार आहे. मात्र त्यासाठी मनाची तयारी जाणीवपूर्वक केली आहे का, हा खरा प्रश्न आहे. “अशुभ विचार मनात आणू नयेत” असा तर्कदुष्ट विचार टाळला नाही, तर पुढील आयुष्यात अनेक अडचणी निर्माण होतात. मावळतीच्या वयात एकटे पडल्यावर काहीजण स्वतःला नव्या मार्गाने गुंतवून घेतात. वाचन, लेखन, व्यवसाय, छंद, अध्यापन, सामाजिक काम. ‘स्वतःच स्वतःला रमवता येणे’ हे म्हातारपणातील अत्यंत महत्त्वाचे कौशल्य ठरते. मात्र याचा विचार प्रौढपणीच झालेला असतो.

जोडीदाराच्या निधनानंतर दुःख, एकलेपणा, पश्चात्ताप, वैराग्य अशा भावना उसळून येतात.

त्या ओळखून योग्य प्रकारे हाताळणे गरजेचे असते. नात्यांमध्ये गैरसमज, राग, दुर्लक्ष राहिले असेल, तर पश्चात्ताप अधिक तीव्र होतो. म्हणूनच नातं जिवंत असतानाच कणखर, समजूतदार असायला हवे. अन्यथा “बैल गेला आणि झोपा केला” अशी अवस्था होते. कधी कधी या आघातातून दीर्घकालीन शोक, मृत्युभय, अपराधभावना, तीव्र ताण असे मानसिक विकार उद्भवू शकतात. अशावेळी मानसशास्त्रीय समुपदेशन, आणि गरज असल्यास मानसोपचारतज्ञांची मदत उपयुक्त ठरते.

एकंदरीत, मावळतीला मनःस्वास्थ्य जपण्याची जबाबदारी दाम्पत्याने स्वतःवर घेणे आवश्यक आहे. त्यासाठी उपलब्ध मानसशास्त्रीय तंत्रे व साधने वापरणे हे काळाची गरज आहे.

(लेखिका प्रज्ञा मानस संशोधिका, ज्ञान प्रबोधिनी पुणे, येथे ज्येष्ठ संशोधन सल्लागार असून मानसक्षेत्रात सुमारे ४५ वर्षे विविध प्रमुख पदं भूषवली आहेत. पीएच.डी. मार्गदर्शक असलेल्या त्यांचे अनेक संशोधनपर पुस्तके, शोधनिबंध, मानसशास्त्रीय चाचण्या प्रकाशित आहेत.)

साई

आयुर्वेदिक एजेन्सी

बालाजी चल्लावार
मो. 9422547711

तरोडेकर भाजी मार्केटच्या पाठीमागे, डॉ. मामीडवार हॉस्पिटलच्या जवळ, दीलीप सींग कॉलनी, वजीराबाद नांदेड-431601. (महा.)
saiaayurveedicagency@gmail.com

INDICATIONS:
Post Menopausal Osteoporosis
Post Menopausal Syndromes like night sweats, insomnia, anxiety, depression, palpitations and hot flushes

EXHIBITION 2025 - SLIDES

दांपत्यजीवन रणनीती दोन मनांची सहनिर्मिती

दांपत्य म्हणजे विवाहातून घडलेली दोन मनांची सहनिर्मितीची प्रक्रिया. सामाजिक भूमिका निभावताना एकमेकांच्या मानसिक गरजांना प्रतिसाद देणं, हाच या नात्याचा केंद्रबिंदू. दांपत्यातील लैंगिकता ही केवळ इच्छेची नव्हे; तर स्वीकार, जवळीक आणि आपलेपणाची भाषा आहे. अनेकदा लैंगिक समस्या नात्यातील भावनिक अडचण असते. लैंगिक विसंगती म्हणजे अपयश नव्हे, तर नात्यातील असमतोलाचं सूचक चिन्ह मानलं जातं. जिथे हा समतोल टिकतो, तिथे जीवनशैलीजन्य आजार, नैराश्य इ. तुलनेने कमी दिसतात.

EXHIBITION 2025 - SLIDES

शुक्राची परिभाषा ऊर्जेची अंतर्भाषा

शुक्र हा केवळ जैविक द्रव किंवा प्रजननाशी मर्यादित नसून पुरुष-स्त्री दोन्ही शरीरात अस्तित्व, सर्जनशीलता आणि नित्य नूतन जीवनप्रक्रिया चालवणारी मूलभूत ऊर्जा आहे. शरीर-मन-अस्तित्व यांच्यात अखंड सुसंवाद राखण्याचं कार्य शुक्र करतो. ही पुनर्निर्मितीची प्रक्रिया अडखळली की; शारीरिक, मानसिक व भावनिक पातळीवर त्याचे परिणाम दिसतात. प्रकृती, वय, आहार-विहार, मानसिक अवस्था आणि नातेसंबंधांची गुणवत्ता हे सगळे मिळून शुक्राचं संतुलन ठरवतात.

EXHIBITION 2025 - SLIDES

प्रेम आणि सेक्स; एकच की फिक्स ?

प्रेम म्हणजे 'मी तुझ्यासोबत आहे', तर सेक्स म्हणजे 'मी तुझ्याशिवाय नाही'. प्रेम हे दीर्घकालीन भावनिक जोड आहे, तर सेक्स ही त्या जोडीतली एक शक्य अभिव्यक्ती. दोन्ही एकमेकांना पूरक असू शकतात, पण समान नाहीत. नात्यातील अडचणी अनेकदा या दोन संकल्पनांचा गोंधळ झाल्यामुळे वाढतात. संदर्भ, सुरक्षितता आणि परस्पर संमती असेल तर सेक्स प्रेमाला बळ देतो; अन्यथा तो केवळ शारीरिक अनुभव ठरतो. प्रेम नातं सुदृढ करतं, सेक्स थकवून टाकतं. इथे एकमेकांपर्यंत पोहोचणं महत्वाचं.

EXHIBITION 2025 - SLIDES

भारतीय कामशास्त्र संस्कारांचे जीवनशास्त्र

वात्सायनानुसार काम हे केवळ शरीरसंबंधांपुरते मर्यादित नसून; मन, भावना, संवाद, जबाबदारी आणि सहजीवन यांचा समन्वय साधणारे शास्त्र आहे. प्राण्यांप्रमाणे केवळ प्रजोत्पादनासाठी नव्हे; तर आनंद, स्थैर्य आणि मानसिक आरोग्यासाठी मानवाचे संबंध घडतात. कामसूत्रात पूर्वशृंगार, परस्पर संमती, मर्यादा, शरीर-मनाचा सुसंवाद आणि नात्यांची गुणवत्ता यांवर भर आहे. त्यामुळे भारतीय कामशास्त्र हे अश्लीलता नव्हे; तर सहजीवनातील संघर्ष मिटवणारे, संरंस्कार शिकवणारे जीवनदर्शन होय.