डॉ. प्रवीण निरवणे

शिरूर, पुणे

drpranisha@rediffmail.com

फिटनेसवाली लव्हस्टोरी

प्रेम जेवढं स्वतःवर प्रेम करतं, तेवढंच ते समोरच्याला जगू देतं. अगदी असंच; डॉ. प्रवीण निरवणे यांच्या प्रेमकथेत प्रश्नांचा गोंधळ नाही, उत्तरांची घाईही नाही. मात्र अंतर्मंथनाचे मुक्त अंगण तिथे आहे. एक कौशल्यवान डॉक्टर, लक्षवेधी क्रिकेटपटू, कॅनव्हासवर रंगांचे संगीत निर्माण करणाऱ्या चित्रकारापासून ते प्रत्येक नात्याचं नातेपण जपणारा सजग नागरिक म्हणजे डॉ. प्रवीण. नाव उच्चारताच प्रतिमा निर्माण करणाऱ्या, अंतरंगाच्या आवडंबरात प्रेम शोधणाऱ्या, त्यांच्या आदर्श व्यक्तिमत्त्वाची अनेक रूपं पंचक्रोशीत जवळून उजळलेली आहेत.

साल १९९६. मी आठवीत शिकत होतो. त्यावेळी बँकेत काम करणारे आमचे लहान काका-काकू बदली होऊन सरदवाडीला आमच्या घराशेजारी राहायला आले. एकत्र कुटुंब असं नव्हतं, पण सगळ्यांच्या घराचा मुख्य दरवाजा एकत्रित एकाच अंगणात उघडत होता. अंगणाच्या मधोमध उभे राहिल्यास प्रत्येकाच्या घरात काय चाललंय, हे दिसत होतं.

काकांनी येताना दोन जबरदस्त गोष्टी आणल्या होत्या, ज्याची भुरळ आणि आकर्षण माझ्यासोबत आख्ख्या आळीला पडलं होतं. त्या म्हणजे; कलर टीव्ही आणि व्हीसीआर (VCR). मला अजूनही आठवतं, अंगणात खेळताना ''You are looking green eyes, one of the most beautiful woman!'' हे वाक्य ऐकलं की, मी पळत काकांच्या घराच्या दाराकडे धाव घेत असे, अगदी जेवताना सुद्धा! तिथून पुढे पन्नास सेकंद मी त्या उंबरठ्यावर उभा राहून ऐश्वर्या रायची ती जाहिरात बघायचो. ''आय डोनेशन''साठीची ती जाहिरात मी ब्लॅक अँड व्हाईट टीव्हीवर खूपदा पाहिली होती, पण Green Eyes कसे असतात, ते मात्र कलर टीव्ही आल्यावर कळलं.

एवढं सगळं सांगण्याचं कारण म्हणजे, माझ्या लव्हस्टोरीची सुरुवात त्या कलर टीव्ही आणि व्हीसीआरपासून झाली. त्यावेळी नवीन व्हीसीआर घेतल्यावर त्यासोबत दोन चित्रपटांच्या कॅसेट्स फ्री मिळत असत. काकांकडे ते दोन चित्रपट होते- ''धरम वीर'' आणि ''दिलवाले दुल्हनियाँ ले जायेंगे'' (म्हणजेच DDLJ).

मग सुरू झालं एक पर्व तिथून पुढे DDLJ मी अगणित वेळा पाहिला, नव्हे नव्हे, त्याची पारायणं केली! त्यातला प्रत्येक डायलॉग, सगळीच गाणी अगदी तोंडपाठ झाली होती. माझ्या आयुष्यात सर्वात जास्त वेळा (१००+ वेळा) पाहिलेला हा चित्रपट. पौगंडावस्थेच्या उंबरठ्यावर असताना त्या चित्रपटाने माझ्या मनात खोलवर घर केलं. आणि ''तू मोठा झाल्यावर काय होणार?'' या प्रश्नाचं उत्तर सापडण्यापूर्वी, ''मी लग्न कसं करणार?'' याचं उत्तर मी शोधलं होतं. आणि ठरवलं; आयुष्यात लग्न केलं तर फक्त लव्ह मॅरेजच करणार!

सांगलीतली स्वप्नं

पुढे बारावी झाल्यानंतर साल इ.स. २००० मध्ये वसंतदादा पाटील आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज, सांगली येथे बी.ए.एम.एस.साठी ॲडमिशन घेतलं. इंजिनिअरिंगला जाता जाता मेडिकल फील्डच्या क्षेत्रात कसा गेलो, याची वेगळी स्टोरी आहे; पण डोक्यात लव्ह मॅरेजचा किडा इथेही सदैव वळवळत होताच. शिक्षण, करिअर आणि पुढील भविष्य या सगळ्यांचा मेळ मी लव्ह मॅरेजशी सतत घालतच होतो.

मला वाटत होतं की, मी आता कॉलेजला आलोय; इथे एखादी मुलगी मला आवडणार आणि माझ्या थोड्याफार प्रयत्नाने तिलाही मी आवडू लागेल. थोड्या दिवसांनी आम्ही दोघांच्याही घरी या प्रेमप्रकरणाची कबुली देणार, आणि त्यांचा विरोध किंवा त्यांचा होकार याचा मेळ घालून आमचा प्रेमविवाह होणारच! अशी माझी प्रचंड धारणा किंवा गोड गैरसमज होता.

पण प्रत्यक्षात परिस्थिती वेगळी होती. साधारण पंचवीस वर्षांपूर्वी प्रेमविवाह किंवा प्रेम हे मुला-मुलींची आर्थिक परिस्थिती, त्यांची जात आणि कौटुंबिक बॅकग्राऊंड यावर बरंच अवलंबून होतं. मुलगा आणि मुलगी हा विचार

पहिल्यांदा करून, मगच प्रेम किंवा मैत्री ठेवत होते. या सगळ्यात मी आर्थिक आणि सामाजिक परिस्थितीच्या खूपच खालच्या स्तरावर होतो, याचा मी यापूर्वी कधीच विचार केलेला नव्हता. मात्र या परिपाठाचा अनुभव, जाणीव आणि साक्षात्कार मला एक-दोनदा तोंडघशी पडल्यानंतर झाला.

स्वप्नातली स्वप्नजा

या सगळ्यात चार वर्ष कशी गेली, ते कळलंच नाही. आता मात्र भविष्यात आपल्यावर येणारी कौटुंबिक जबाबदारी आणि समाजात निर्माण करावयाचं स्वतःचं स्थान, त्यासाठी करावयाची कसरत आणि कष्ट यांची जाणीव होऊ लागली. दरम्यान ''स्वप्नजा''शी मैत्री झाली. तिची ओळख तशी चार वर्षांपूर्वीच झाली होती.

विशेष म्हणजे, मागची चार वर्षं आम्ही एकमेकांसोबत सतत भांडतच होतो. कधीही एकमेकांशी सरळ बोललोच नाही, मित्र म्हणून एकमेकांना कधी पाहिलंही नाही. कॉमन फ्रेंडची मैत्रीण किंवा कॉमन फ्रेंडचा मित्र म्हणून जेवढा संबंध यायचा, तेवढंच आमचं नातं.

कॉलेजच्या दुसऱ्या वर्षापासून आमचा सहा मित्र-मैत्रिणींचा एक ग्रुप तयार झाला होता. एकत्र फिरणं, छोटी ट्रीप, गॅदरिंग, अभ्यास इत्यादी गोष्टींसाठी एव्हाना आमचा संबंध येऊ लागला होता, पण तरीही अशी घट्ट मैत्री झालेली नव्हती. कॉलेजच्या शेवटच्या दिवसांनंतर काही कारणाने हा ग्रुप तुटला, आणि त्यात शेवटी आम्ही दोघेच उरलो. किमान ''आपण तरी ही मैत्री शेवटपर्यंत टिकवू, निदान एकमेकांशी ओळख ठेवू'' असं ठरवून उरलेलं कॉलेज लाइफ संपवलं.

या दरम्यान एकदा स्वप्नजाच्या घरी जाण्याचा योग आला. घरी गेल्यावर तिथे मला तिच्या आई-वडिलांची आणि तीन बहिणींची ओळख झाली. त्यांच्या सोबत झालेली ओळख आणि मिळालेला सहवास हा माझ्या लव्ह मॅरेजसाठी प्रचंड पॉझिटिव्ह घटक ठरला. तिच्या कुटुंबाशी झालेली ओळख आणि त्यांच्या सहवासातून मला मिळालेली पॉझिटिव्हिटी इतकी प्रचंड होती की, मी अगदी भारावून गेलो. जर स्वप्नजाच्या घरच्यांची ओळख झाली नसती, तर कदाचित आमची लव्ह स्टोरी इथपर्यंत पोहोचलीच नसती.

‘पेन फ्रेंड’चा अंतर्नाद

‘पेन फ्रेंड’ ही माझ्या सुपीक डोक्यातून त्या वेळी सुचलेली एक अपूर्व कल्पना. आम्ही त्या वेळी एकमेकांना एक ‘तिसरा व्यक्ती’ म्हणून पत्र लिहायचो. जसं की; माझी मैत्रीण स्वप्नजा आणि स्वप्नजाचा मित्र प्रवीण! पण हा पत्रव्यवहार केवळ स्वप्नजा आणि प्रवीणमध्ये नव्हता, तर तो आमच्या कल्पनेतील बेस्टफ्रेंडसोबत असायचा.

तिथे आम्ही कॉलेजमध्ये घडणाऱ्या घटना, आमच्या वैयक्तिक आयुष्यात घडणाऱ्या घडामोडी, आमच्या कुटुंबातील सुख-दुःखं इत्यादी शेअर करायचो. पत्रांबद्दल आम्ही समोरासमोर कधीच बोलायचो नाही. सगळी उत्तरं, सगळे प्रश्न फक्त पत्राद्वारेच असायचे.

या पत्रांमुळे आम्ही खूप जवळ आलो. एकमेकांना खूप उत्कटपणे आणि मनापासून समजून घ्यायला लागलो. ही पत्रं आमच्या घरातील सदस्य देखील वाचत असत. या पत्रांनी आम्ही एकमेकांना जेवढं समजून घेतलं, जेवढ्या खोलवर एकमेकांच्या मनाचा ठाव घेतला, तेवढा सहवास समोरासमोर गप्पा मारून कधीच आला नसता. तो पत्ररूपी सहवास आम्ही आजही तसाच जपून ठेवलेला आहे.

कॉलेज संपल्यानंतर आम्ही दोघे पुण्यात प्रॅक्टिससाठी आलो. मी एका प्रायव्हेट हॉस्पिटलला २४ तास हाउसमन म्हणून रुजू झालो, तर स्वप्नजा आयुर्वेद तज्ज्ञांकडे जाऊन आयुर्वेदिक प्रॅक्टिसचे धडे घेऊ लागली. या दरम्यान आम्ही खूप कमी वेळा भेटलो, पण थोड्याफार झालेल्या प्रत्येक भेटीतून आमच्यात प्रेमाची बीजं रोवली जात होती. Love at first sight असं कधीच झालं नाही, मात्र Love for lifetime नक्कीच होत गेलं!

आमच्या दोघांची DDLJ

पुणे सोडल्यानंतर आम्ही दोघांनी वैयक्तिक वैद्यकीय व्यवसाय सुरू केला. मी शिरूरमध्ये ओपीडी + जनरल हॉस्पिटल सुरू केलं, तर स्वप्नजाने सोलापुरात आयुर्वेदिक ओपीडी आणि पंचकर्म सेंटर सुरू केलं. पुढील तीन वर्षांत आम्ही समोरासमोर फक्त चार ते पाच वेळा भेटलो असू. इतर वेळी फोनवर बोलणं होत होतं; मात्र तासन्तास गप्पा किंवा रात्रभर जागून फोनवर बोलणं असं आम्ही कधीच केलं नाही; किंबहुना त्याची गरजही पडली नाही.

अत्यंत मोजक्या शब्दांत आम्ही एकमेकांशी संवाद साधत होतो. माझ्या आवाजावरून तिला, किंवा तिच्या बोलण्यावरून मला, एकमेकांची खुशाली न बोलताही बरंच काही सांगून जात असे. आमच्या नात्यातला हा समजूतदारपणा आमच्या प्रेमाचा मूळ पाया होता.

फिटनेसवाला लव्ह

मी आणि स्वप्नजा दोघेही कमालीचे फिटनेस लव्हर. मला क्रिकेट, बॅडमिंटन अशा मैदानी खेळांचे आकर्षण, तर स्वप्नजाला नृत्य व व्यायामाची आवड. लहानपणी पोहणे, सायकलिंग, भटकंती, शारीरिक कष्ट लागतील असे मैदानी खेळ दिवस-दिवसभर खेळायचो. ह्याच फिटनेसची आवड आम्ही कॉलेजमध्येही जोपासली. शिवाय, कॉलेजमध्ये योगशास्त्राची ओळख झाली आणि पुढे योगासने, प्राणायाम आमच्या दिनचर्येचा एक भागच झाला.

हीच आवड लग्न झाल्यानंतर जोपासताना फक्त व्यायाम महत्त्वाचा नव्हता, तर अचूक आहार-विहार यालाही आम्ही तेवढेच महत्त्व दिले. दोघांनाही पाककलेची आवड असल्यामुळे

आहारामध्ये विविध पौष्टिक गोष्टी तितक्याच रुचकर आणि वेगवेगळ्या पद्धतीने आम्ही करतो. दिवसभराचे शेड्यूल काहीही असो, सकाळचे दोन तास हे आपल्या स्वतःसाठी आणि व्यायामासाठी द्यायचेच, हे आम्ही ठरवूनच घेतले आहे. यामध्ये आम्हाला एकमेकांची खूपच मदत होते. निरोगी शरीर आणि फिटनेस हेच आमचे गोल असल्यामुळे, एकमेकांना साथ देऊन आमची ही फिटनेसची लव्ह स्टोरी उत्तरोत्तर अजून बहरते आहे.

प्रेमाचा गुलकंद

आयुष्य समाजाच्या चाकोरीबद्ध नियमावलीत जगायचं ठरवलं, तर लव्ह मॅरेज हे त्या आयुष्यातील अत्यंत सुंदर पान आहे. आपण ज्या व्यक्तीबरोबर उर्वरित आयुष्याच्या बहुतांश काळ घालवणार आहोत, त्या व्यक्तीला आपण स्वतःच निवडणे हेच तात्त्विकदृष्ट्या योग्य वाटते. मग तुम्ही लव्ह मॅरेज करा की अरेंज मॅरेज; दोन्ही उत्तमच! लव्ह मॅरेज करणे हा माझा हट्ट होता, पण ''स्वप्नजाशी'' लव्ह मॅरेज करणे हा माझ्या आयुष्यातील सगळ्यात योग्य निर्णय होता. मी आजपर्यंत जे काही मिळवले, जे साध्य केले, त्या सर्वांच्या पाठीमागे प्रेरणा आणि आधारस्तंभ स्वप्नजाच आहे. माझ्या कुटुंबाला आणि माझ्या कुटुंबाशी निगडित सर्व नातेवाइकांना आमच्याशी बांधून ठेवण्याचे तिचे कौशल्य अफलातून आहे. तिच्या या स्वभावामुळेच मी एक स्वतंत्र व्यक्ती म्हणून माझ्या करिअरसाठी, माझ्या खेळासाठी, माझ्या आवडी-निवडीसाठी यथेच्छ वेळ देऊ शकलो. आणि अनेकदा तिच्याकडूनही अशाच संवेदना माझ्यासाठी व्यक्त केल्या जातात. स्वतःचं एक वेगळं आयुष्य जगण्याच्या तिच्या इच्छेत माझाही हातभार लागतो, ही बाब मला अतीव आनंद देऊन जाते.

आज आमच्या पालकसमान असलेली पिढी त्यांच्या वयात आलेल्या मुलांना आमच्या जोडीचे उदाहरण देते. आमच्याकडे बघत जी मुले मोठी झाली, ती आम्हाला आदर्श मानतात. कदाचित आम्ही मिळवलेली, कमावलेली ही पोचपावती आमच्यासाठी सगळ्यात मोठी आहे.

माझ्या या ललित लेखाचा शेवट, मला आवडणाऱ्या कुसुमाग्रजांच्या एका कवितेने करावासा वाटतो-

प्रेम कर भिल्लासारखं
बाणा वरती खोचलेलं,
मातीत उगवून सुद्धा
नभापर्यंत पोहोचलेलं!

ज्यांना प्रेमविवाह करायचा आहे, त्यांनी या कवितेतील प्रत्येक ओळ गुरूप्रमाण मानावी. प्रीतीच्या या भवसागरात बुडी मारून आपल्या प्रेमाचे शिंपले शोधत राहावेत. नशीबवान असाल, तर शिंपल्यामध्ये आपला अनमोल मोती मिळेल आणि आपल्या आयुष्याचे कल्याण होईल; नाहीतर अत्रे सरांचा ''प्रेमाचा गुलकंद'' आहेच! ❑

विचारकट्टा

साधेपणा आणि गबाळपणा,
विचारयुक्त समर्पण आणि
निबुद्धीपणे स्वीकारलेला सेवाधर्म,
डोळस त्याग आणि खुळचट
अव्यवहारीपणा ह्यांच्या सीमारेषा
फार सूक्ष्म असतात. विनोदी दृष्टीला
त्या नेमक्या दिसतात.

- पु. ल. देशपांडे

EXIBITION 2025 - SLIDES

IVF (टेस्ट ट्यूब बेबी) ट्रीटमेंट नातं की केवळ ॲडजेस्टमेंट ?

आई-वडील होण्याचा प्रवास सहज न झाल्यास IVF हा केवळ वैद्यकीय उपचार न राहता; या प्रक्रियेत आशा-निराशा, ताण, अपराधीपणा आणि अपेक्षा यांचा संघर्ष सुरू होतो. IVF विषयी समाजात गैरसमज व टोकाच्या भूमिका दिसतात. कुठे भीती, कुठे लपवाछपवी; तर कुठे अति-आधुनिकतेचा दिखावा. प्रत्यक्षात IVF म्हणजे प्रेमाला विज्ञानाचा दिलेला आधार आहे. अपत्य असो वा नसो; नात्याची ऊब, आदर आणि प्रामाणिकपणा हेच केंद्रस्थानी राहतात. IVF हे आशा, धैर्य, प्रेमातून घेतलेलं सजग पाऊल आहे.

EXIBITION 2025 - SLIDES

नात्यांची परिपक्वता मतभेदांची स्वीकार्यता

लग्नापूर्वी 'मी' या केंद्राभोवती विचार करणारा माणूस, लग्नानंतर 'आपण'चा होतो. मतभेद असणं स्वाभाविक; पण त्या मतभेदांचा मान राखून वागणं, हेच नात्याचं प्रौढपण. आपल्याला जे आवडतं ते समोरच्याला आवडत नसल्यास, ते टाळण्याची तयारी ठेवणं, यालाच परिपक्वता म्हणतात. अपरिपक्वता म्हणजे मतभेदांचं जाहीर प्रदर्शन करणं. दुसऱ्याचा केवळ सन्मानच नाही; तर त्याचं बंधन स्वीकारणं यालाच विवाह म्हणतात.'मी' पूर्णपणे विसरायचा नसतो; पण 'आपण' या चौकटीत निर्णय आवश्यक असतो.

EXIBITION 2025 - SLIDES

अनकथित अल्प अपेक्षा नात्याची सूक्ष्म परीक्षा

बहुतेक नात्यांतील ताणाचा मूळ स्रोत म्हणजे अनकथित अपेक्षा. अपेक्षा प्रसंगानुसार बदलतात. अपेक्षा व्यक्त न झाल्या की मनात अर्थ लागू (assumptions), प्रोजेक्शन आणि निराशा वाढते; परिणामी भावनिक दुरावा, राग आणि अविश्वास निर्माण होतो. संवाद नसला की जोडीदार मन वाचेल अशी अपेक्षा ठेवली जाते, जी नात्यास हळूहळू पोकळ करते. यालाच अविद्या व आसक्ती म्हणतात. न बोललेल्या इच्छांना सत्य समजणं आणि त्याला चिकटून राहणं. संवादा अभावी नातं कर्मबंधनात अडकतं.

EXIBITION 2025 - SLIDES

मन-मान-मान्य-अमान्यता नातं तुटण्याआधीची सांकेतिकता

नातं तुटण्याआधी हळूहळू दुरावा वाढतो. पूर्वी स्वीकारलेल्या गोष्टी खटकू लागतात, हळूहळू किरकोळ हरकती, नंतर टीका, शेवटी अमान्यता होते. हा बदल मनात सुरू होतो, शब्दांत उतरतो आणि शेवटी वर्तनात दिसतो. नात्यांत नकळत लाभ-हानीचा हिशोब चालू असतो; तो कायम तोट्यात गेला की नातं फक्त नावापुरतं उरतं. मुळात ही प्रक्रिया 'मन मान मान्य अमान्य' अशी घडत जाते. भारतीय तत्त्वज्ञानात हीच प्रक्रिया 'अविद्या आसक्ती द्वेष बंधन' अशी सांगितली आहे. विवेकाने हे वेळीच ओळखलं नाही, तर नातं तुटणं अपरिहार्य.