



डॉ. सुनिता चव्हाण

गोराई, मुंबई

drsunita.chavan2109gmail.com

स्त्री कर्तृत्वाचा अक्षरवारा

माणसाच्या आयुष्याला काही हातांनी आकार मिळतो, काही हात उभारी देतात, काही हात दिशा दाखवतात, तर काही हात स्वतःच दिवा होऊन दुसऱ्यांच्या वाटा उजळवत राहतात. अशाच दिव्याच्या एका जाज्वल्य ज्योतीचं नाव म्हणजे, गोराई मुंबई येथील डॉ. सुनीता चव्हाण. घर, दवाखाना, समाज, साहित्य आणि सृजन यांची समांतर तारेवरची कसरत करताना, पावलात कधीच थांबलेपण नसलेल्या त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाने.. कविता, कथन, लेख, प्रवासवर्णन, सामाजिक बांधिलकी, वैद्यकीय सेवाभाव या सर्वाना एकत्र गुंफून एक वेगळीच हिरवळ स्वतःच्या आयुष्यात फुलवली.

खरंच आज किती समाधानी आहे मी. घरसंसार, रुग्णसेवा, अक्षरसेवा आणि सामाजिक कार्य या सर्व क्षेत्रात माझे कर्तृत्व अधोरेखित होऊ लागलं आहे. पूर्वीपासूनच समाधानाने जगत आले म्हणूनच आज सुखाच्या सावलीत मनःशांतीचे अमूल्य क्षण लाभले. पण हे इतकं सहज नव्हतं. जसं सोनं झळाळतं तसंच माझंही जीवन तपश्चर्येतून घडलं. मुलीचा जन्म म्हणून घरातील काही थोर मंडळी नाकं मुरडायची, पण आई-पप्पांनी कधीच भेदभाव केला नाही. उलट शिक्षणाची घुटी दिल्यामुळे मी शालेय आणि वैद्यकीय शिक्षणात (युनिव्हर्सिटी रँकर) भरारी घेऊ शकले.

संस्कार आणि स्वप्नांची उभारणी

आणखी एक अमृतबीज रुजले ते म्हणजे सर्व गोष्टी आपल्याला करता आल्या पाहिजेत, आपण कुठे कमी नाही पडले पाहिजे हे तत्त्व. त्याला कारण ही तसेच झाले. मी दिसायला काळीसावळी होते, त्यामुळे “हिला खपायला वेळ लागेल” अशा वज्राघाताशी लहान वयातच सामना झाला. तेव्हा देखाव्याचं सौंदर्यच मूल्यवान असते का? हा प्रश्न मनात पिंगा घालू लागला. या प्रश्नाला माझ्या सात्त्विक मनाने उत्तर दिले की, सुनीता दिसणं महत्त्वाचं नाही, कर्तृत्व महत्त्वाचं! आणि हेच मनावर बिंबले. निंदकाचे घर शेजारी असले की आपली प्रगती होते, आणि तसंच घडलं. पुस्तकांतील विचार, आईवडिलांचे संस्कार खूप कामी आले. आईने स्वावलंबनाचे धडे दिले होतेच. साहित्य वाचनामुळे आयुष्यातील तत्त्वज्ञानाचे आकलन झाले. नम्रता, सहनशीलता, सृजनशीलता आपोआप अंगी भिनली गेली. सुंदर हस्ताक्षर, अभ्यास, शिवणकला, चित्रकला, सुगरणपणा, घरव्यवस्थापन, आर्थिक नियोजन हे गुण फुलत गेले. माझं अस्तित्त्व अधोरेखित होत होते. मी

स्वतःवर प्रेम करू लागले.

मग काय, सारं जग सुंदर दिसू लागले! कोणती खंत नाही, तक्रार नाही की कोणता लोभ नाही. कौतुकाची अपेक्षा न करता जगण्याची सवय झाली. कारण, त्याचवेळी भगवद गीता वाचनात आली नि जीवनाचे सार गवसलं. लहानपणापासूनच मी “कर्मण्येवाधिकारस्ते..” हा नियम जगू लागले होते.. निस्वार्थी, निरपेक्ष भावनेने कर्म करण्याची सवय लागली. पप्पांच्या दातृत्वाच्या लेण्यांनी माझं शिल्पही सजलं गेलं. अनुकरण चांगल्या गोष्टीचे झालं की आपलेही कलागुण वृद्धिंगत होतात हेच खरं !

आईच्या वाचनछंदांमुळे मलाही शब्दांच्या साम्राज्यात प्रवेश मिळाला. वाचलेलं अधोरेखित करून जपून ठेवण्याची सवय लागली. चांदोबा, मायापुरी, जयविजय, गीता, वि.स. खांडेकर, बाबा कदम, वपू काळे यांचे साहित्य मनात भरले. मित्रांपेक्षा पुस्तकांतच मन रमले. पप्पांनी प्रत्येक सहलीला पाठवलं, तिथून आलेले अनुभव लिहून ठेवण्याची सवय जडली. वाचन आणि भ्रमंतीचे बीज लहानपणातच पेरले गेले.

स्त्री असूनही कर्तापुरुष

वैद्यकीय क्षेत्रात येण्याचे कारण म्हणजे पप्पांचे स्वप्न. मी विद्यापीठात पहिली आणि तिसऱ्या वर्षी चौथी आले, पण जास्त कौतुक न मिळालं तरी खंत वाटली नाही. खेड्यात प्रॅक्टिस करण्याचे स्वप्न पाहणारी मी नशिबाने मुंबईत आले. सुनीलशी विवाह झाला. परिस्थिती साधी असली तरी मनाची श्रीमंती मोठी होती. “वन बीके”मध्ये नऊ लोकांच्या संसारातही कमीपणा वाटला नाही. नंतर गोरवाई येथे अडीचशे चौरस फुटांत घर-क्लिनिक सुरू केले. मौखिक पब्लिसिटीमुळे अल्पावधीतच

पेशंट वाढले. चार वर्षांत स्वतःचं घर झालं.

सुनील सकाळी सातला जाऊन रात्री आठला यायचे, त्यामुळे संपूर्ण संसार, दोन्ही वेळचे क्लिनिक, मुलांचे (ऐश्वर्या, सिद्धांत) शिक्षण इ. सर्व जबाबदारी माझ्यावर. मैत्रीभावाने त्यांच्यावर संस्कार केले...(त्यांनी माझे कष्ट पाहिले आहे, त्यामुळे त्यांना माझ्या कर्तृत्वाचा खूप अभिमान आहे आणि त्या पदपथावरच दोघेही यशस्वी वाटचाल करीत आहेत.आज दोन्हीही मुले अमेरिकेत स्थिरस्थावर झाली आहेत). घरचे आर्थिक नियोजन काटेकोर ठेवले. सुनीलचा विश्वास मिळाल्याने मी “स्त्री असूनही घरची कर्तापुरुष” झाले.

काव्य आणि लेखनाचा अंकुर

वैद्यकीय शिक्षणात काव्यलेखनाचा छंद लागला. सुनील नेहमी “कविता प्रकाशित करूया” म्हणायचा. माझ्या पन्नासाव्या वाढदिवशी गुरू प्रा. रत्नदीप कर्णिक यांच्या

सल्ल्याने २१/०९/२०१८ ला पहिला काव्यसंग्रह “हळवे पाषाण” प्रकाशित झाला. तो गाजला आणि मी पुन्हा लेखनाकडे वळले. घर-दवाखाना-लेखन यांची सांगड घालत दुपारचा वेळ लेखनासाठी दिला. वाचनामुळे मन समृद्ध झालं. शब्दांतून नवी ऊर्जा मिळत गेली. दिवाळी अंक, वृत्तपत्रे इथे लेखन सुरू झालं.

त्याच वेळी जगावर कोरोनाचे मोठं संकट आले, तेव्हा सर्वत्र उदासीची छाया काजळलेली होती. त्यातून सकारात्मक विचार करीत असताना दुसऱ्या छंदाला पालवी फुटली नि टेरेसवर सुंदर बाग फुलली, माझी बागेश्री! एक चैतन्यमय वातावरण. मन सळसळलं. हिरवं हिरवं झालं. भटकंतीच्या निमित्ताने निसर्गाला अनुभवत होतेच, आता बागेश्रीच्या सहवासात निसर्गच माझ्याजवळ येऊन राहू लागला. मग काय, तेथील पानांफुलांकडे पाहताना काही न काही सुचू लागलं. ते टिपायचं, भरभरून घेत राहायचं, मग आपसूकच लेखणी हातात



ध्यायची आणि मग अक्षरधारा वाहायची!
भावनांची जमीन चिंब चिंब होऊन एक सुंदर
लेखरूपी जलाशय निर्माण व्हायचे.

निसर्ग माझा गुरू, शिक्षक, मार्गदर्शक नि सखा
आहे. तो आपल्या सृजनतेतून काही ना काही
शिकवतो. त्यामुळे सृष्टीच्या महाग्रंथातली ही
बोधात्मक बाराखडी समजून घेऊन जीवन
वाचता आलं नि त्यावर “हिरवाई धून” (तीन
पुरस्कार आणि शासकीय ग्रंथ यादीत समावेश
झालेला) हा ललितलेख संग्रह तयार झाला.
स्त्रीमनाचे भाव विश्व साकारताना “वेदनेची
गर्भनाळ” (यालाही चार पुरस्कारांनी सन्मानित
केले गेले) हा काव्यसंग्रह याचवेळी तयार
झाला.

डॉ. अल्बर्ट एलिस यांच्या Rational
Behaviour Therapy ने प्रभावित होऊन
त्याचा वापर स्वतःवर आणि रुग्णांवर केला.
स्त्रियांच्या समस्यांवर सहज मार्गदर्शन करत
अनुभव कथारूपात मांडता आले, आणि
‘भयातून निर्भयाकडे, संवाद सेतू’ हे पुस्तक
जन्माला आलं. दोन वर्षांत नऊ आवृत्त्या आणि
सात पुरस्कार यांनी त्याचा गौरव झाला. अनेक
शाळांमध्ये ‘स्तनकॅन्सर आणि मासिक पाळी’
या स्त्री समस्यांवर व्याख्यानांद्वारे जनजागृती
केली.

यानंतर ‘इच्छामरण’ (पाच पुरस्कार) आणि
‘वारी निसर्गरंगांची’ (पाच पुरस्कार) प्रकाशित
झाले. ‘गोफ’ आणि ‘शेरो’ (स्तनकॅन्सरवर
मार्गदर्शनात्मक कादंबरी) या कादंबऱ्या
प्रकाशनासाठी सज्ज आहेत. अल्पावधीतच
साहित्यविश्वात स्थान निर्माण झालं. ही केवळ
आई सरस्वतीची कृपा, आई-वडिलांचा
आशीर्वाद आणि वाचकांचे प्रेम. माझे साहित्य
प्रकाशित करण्यास डिंपल पब्लिकेशनचे
प्रकाशक आदरणीय अशोक मुळे सर नेहमीच

सोबत राहिले आणि आहेत. साहित्यामुळे
अनेक ज्येष्ठ आणि श्रेष्ठ मान्यवरांचा सहवास
लाभला - अशोक बागवे, सतीश सोलांकुरकर,
अशोक समेळ, डॉ. वर्तक, गंगाराम गवाणकर,
पल्लवी बनसोडे, तसेच कलाक्षेत्रातील भीमराव
पांचाळे, सचिन, अशोक सराफ, सुप्रिया
पिळगावकर, संजय खापरे, स्वप्नील जोशी,
पाध्ये, कबरे, डॉ. गिरीश ओक आदींच्या
सहवासाचा लाभ झाला.

सामाजिक जाणिव्यांची पाऊलवाट

१९९६ पासून सामाजिक कार्याची सुरुवात
झाली. लहान भाऊ सतीशच्या स्मृतीप्रीत्यर्थ
सेवा करण्याची ओढ निर्माण झाली. काश्मिरी
पंडितांच्या तीनशे मुलांना सांभाळणारी संस्था
भेटली आणि तेव्हापासून २९ वर्षे नियमित
मदत सुरू आहे. “कर्मण्येवाधिकारस्ते” हा
जीवनाचा आदर्श. दान करताना समाधान
मिळते. ज्ञानेश्वर माऊलींच्या शिकवणीनुसार हे
सत्कर्म “कृष्णार्पणमस्तु” या भावनेने अर्पण
करते.

वडिलांकडून साधी राहणी, उच्च विचार,
मदतशीलता हा वारसा मिळाला. क्लिनिकमध्ये
सैनिक परिवार, वृद्धाश्रमातील वृद्ध, गरजू यांना
मोफत उपचार आजवर करीत आली आहे.
कोविडकाळातील सेवेबद्दल ‘कोविड योद्धा
पुरस्कार’ मिळाला. दरवर्षी कमाईच्या दहा टक्के
गरजूंना, तसेच साहित्यविक्रीतून आलेली सर्व
रक्कम या संस्थेच्या सेवेसाठी देते आहे.

आदिवासी पाड्यातील शिक्षण, क्रीडासाहित्य,
वाचनालयासाठी पुस्तके, मुर्लीसाठी सॅनिटरी
नॅपकिन डीस्ट्रॉयर, ‘टच’ संस्थेतील चार
मुलांच्या शिक्षणाची जबाबदारी पेलली आहे.
युनिसेफ, PET या संस्थांबरोबरही कार्य चालूच
आहे. पूर, भूकंप, आजारी मैत्रिणीचा पती,

कर्णबधिरांना यंत्र, मातंग समाजासाठी मदत
ह्याही गोष्टी माझ्याकडून आपोआपच घडतात.

गौरवाची पावती

या सामाजिक कार्याची दखल घेऊन, छत्रपती
शिवाजी महाराज राष्ट्रीय गौरव पुरस्कार,
अभिनव खान्देश प्रेरणादायी महिला पुरस्कार,
कोकणस्थ समाजरत्न, आयुश्री २०२५, प्राइड

ऑफ स्पंदन अशा गौरवांनी माझी जबाबदारी
वाढवली आहे. वैद्यकीय, साहित्यिक आणि
सामाजिक या त्रयींनी माझं सहजीवन अत्यंत
समृद्ध केलं. रुग्णांच्या स्पंदनाशी बोलता आलं,
साहित्याने अंतर्मन उजळलं आणि समाजसेवेने
समाधान दिलं. या प्रवासाचा उंचावलेला
आलेख पाहताना मन आनंदाने भरून येतं.



नात्यांची गाथा

विषय भाषेचा नाही,
उनाड भावनांचा आहे!

ओझे शब्दांचे नाही,
तरळलेल्या ओठांचे आहे!

मोल रूपाचे नाही,
हृदयावलेल्या डोळ्यांचे आहे!

आपुलकी देहाची नाही,
गुंतलेल्या श्वासांची आहे!

विरह अंतराचे नाही,
उसवलेल्या स्पंदनांचे आहे!

गरज वाणीची नाही,
शब्दांचाचून उमटण्याची आहे!

भाषा बदलू शकते,
भावना एकल भिडते!

शब्द मन शोधते,
नजर अर्थ शहाळते!

अर्थापलीकडे जाऊनही,
मनाचेच गंतव्य अंतिम ठरते!

शब्दांपेक्षा भावनांनीच,
नात्यांची गाथा रचली जाते!

– डॉ. शिवानंद बासरे, नांदेड



EXIBITION 2025 - SLIDES

ऑनलाइन नाती ऑफलाइन विकृती

डिजिटल युगाने नाती क्षणात जोडण्याची सोय केली; पण त्यांची खोली, ऊब आणि समज ओढून घेतली. लाईक्स, स्टोरीज आणि इमोजी यांनी जोडलेपणाचा देखावा निर्माण केला; मात्र प्रत्यक्ष संवाद, डोळ्यांतली ओल आणि शब्दांतील आपुलकी कमी केली. सोशल मीडियावर दिसणाऱ्या 'हायलाईट रील्स'मुळे अपेक्षा फुगतात, तुलना वाढते, अस्वस्थता व मानसिक थकवा जन्म घेतो. आभासी नाती आणि प्रतिमा खऱ्या वाटल्या तरी; त्यांचे परिणाम मात्र मनावर व शरीरावर खोल दिसतात, वेदना वास्तवात उमटवतात.

EXIBITION 2025 - SLIDES

गरज दांपत्य कौशल्यांची तो भानानुभव शिकण्याची

दांपत्यांनी सर्वात आधी शिकायला हवं ते म्हणजे दुसऱ्याचा स्वीकार करणं. हा स्वीकार वरवरचा नसून, समोरच्या व्यक्तीच्या मनात चाललेल्या भावनिक प्रवाहांचा किमान अंदाज घेणारा असावा. दुसऱ्याच्या मनात नेमकं काय चाललंय (mind reading) हे पूर्णपणे जाणणं मानवी क्षमतेच्या पलीकडचं आहे. मात्र समोरच्या व्यक्तीच्या मनात कोणते भावनिक प्रवाह सुरू आहेत, याचा साधा, अंदाज घेता येणं, हे नात्यासाठी अत्यावश्यक. हा भानानुभव (शब्दांआडच्या अंतःप्रवाहाची जाणीव) शिकणं महत्त्वाचं.

EXIBITION 2025 - SLIDES

समाधानाचे चार टप्पे संतोषाचे अधिकृत कप्पे

सहजीवनात समाधान ही एक प्रक्रिया असते. ती चार टप्प्यात दिसते. **अवलोकन**— स्वतःच्या भावना आणि जोडीदाराच्या प्रतिक्रियांना शांतपणे बघणं. **स्वीकृती** – जोडीदार जसा आहे तसा स्वीकारणं, त्याच्या दोषांवर प्रेम करायला शिकणं. **संतुलन** – वाद वाढवण्यापेक्षा मुद्दा समजून घेणं, रागाच्या जागी थोडा श्वास घेणं, आणि 'मी बरोबर, तू चूक' या भिंतीऐवजी मधला रस्ता शोधणं. **संतोष** – ज्यामध्ये मनाचं केंद्र स्थिर होतं. जिथे अहंकार मरू पडतो, अपेक्षा सौम्य होतात, आणि प्रेमाला आपली सहज लय सापडते.

EXIBITION 2025 - SLIDES

मैत्री-करुणा-मुदिता-उपेक्षा नात्यातील समाधानाची सुरक्षा

नात्यातील समाधान म्हणजे इच्छांचा त्याग नव्हे, तर इच्छांना अर्थ देण्याची शक्ती. नात्यातील असंतोष अनेकदा 'हवं होतं' आणि 'आहे' यातील दरीत असतो. जोडीदाराकडून शेकडो अपेक्षा असतात; पण वास्तव नेहमीच अपेक्षांप्रमाणे चालत नाही. जेव्हा या दोन गोष्टींमध्ये अंतर वाढत जातं, तेव्हा असंतोष उभा राहतो. हे अंतर बाहेरून भरत नाही; तर 'मैत्री करुणा मुदिता उपेक्षा' या पतंजलीकृत चार भावनांच्या सततच्या आचरणाने घडतं. या भावनांच्या आचरणाने नात्यात संवादाची ऊब वाढते, अपेक्षा सौम्य होतात