दीर्घायु

नात्यांच्या अपूर्वाईतून मनाच्या अंतर्नादापर्यंत,
दायित्वांच्या ध्रुवबिंदूंना आकार देणारा
‘सहजीवन’ विशेषांक

वर्ष ९ वे

दीर्घायु

स्मरणिका २०२५

संपादक

डॉ. शिवानंद बासरे

रंग सहजीवनाचे तरंग आरोग्याचे

स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती
आरोग्य
व्याख्यानमाला
तप-पूर्ती सोहळ्यास
हार्दिक शुभेच्छा!
शिक्षण : MBBS, MD (बालरोग)
सदस्य : राज्यसभा
सदस्य : आरोग्य व कुटुंबकल्याण संसदीय समिती
सदस्य : संस्कृती व पर्यटन मंत्रालय सल्लागार समिती
सदस्य : गृहमंत्रालय हिंदी राजभाषा संसदीय समिती
सदस्य : भारतीय वैद्यकीय संशोधन परिषद (ICMR)
सदस्य : सामान्य उद्देश समिती
संचालक : एम्स नागपूर व एम्स मंगलगिरी (AIIMS)
संचालक : AIIMS मंगळगिरी, (आंध्रप्रदेश)
राष्ट्रीय सदस्य : PCPNDT राष्ट्रीय सल्लागार समिती
सदस्य : राष्ट्रीय रस्ता सुरक्षा परिषद, भारत सरकार
उपाध्यक्ष : महाराष्ट्र प्रदेश भारतीय जनता पार्टी
मणिपूर राज्य प्रभारी : भारतीय जनता पार्टी
खा.डॉ.अजित गोपछडे
राज्यसभा खासदार
तथा बालरोग विशेषज्ज्ञ, नांदेड

वर्ष ९ वे

दीर्घायु

स्मरणिका २०२५

॥ ॐ ॥ श्री ॥ 卐 ॥

दीर्घायु

अर्पण

आईशिवाय घर अपूर्ण आणि बाबाशिवाय आयुष्य !

नोंदणी क्रमांक :
F - 0024356 (NND)

दीर्घायु

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही! हे ब्रीदवाक्य घेऊन शरीर व मनाच्या सर्वंकष स्वास्थ्यासाठी; नेमकेपणाने, वैद्यकीय पुरावा आधारित, सत्सद्विवेक बुद्धीला पटणारे, विनामूल्य तत्त्वावर (फक्त औषधोपचारासाठी अत्यल्प शुल्क) सूचीबद्ध पद्धतीने कार्य करणारी संस्था म्हणजे 'दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान!'

उद्देश -

- मधुमेह, सांधेवात, डिप्रेशन, कॅन्सर, थायरॉईड, वंध्यत्व, ॲसिडिटी, मणक्याचे-नसांचे आजार अशा जीवनशैलीजन्य आजारांवर "औषधविरहित" सर्वसमावेशक उपचार पद्धती विकसित करणे.
- वैद्यकशास्त्र आधारित अचूक माहितीचे प्रबोधन करणे.
- आधुनिक संशोधन, आयुर्वेद, ॲलोपॅथी, योग आणि भारतीय परंपरा आधारित सर्वसमावेशक "आहार" नियमावली तयार करणे.
- जीवनशैलीजन्य आजारांसाठी अचूक "निदान" प्रणाली विकसित करणे.
- आहार - निद्रा - ब्रह्मचर्य (कामजीवन) या तीन तत्त्वांसाठी आदर्श प्रोटोकॉल तयार करणे.
- आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल रूग्णांना विनामूल्य मदत व उपचार करणे.
- समाजातील शेवटच्या गरजू रूग्णांपर्यंत पोहोचणे

उपक्रम

- स्व. सौ पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला (वार्षिक).
- डॉक्टर मला शंभर वर्ष जगायचंय! (कार्यशाळा)
- चला मन शोधूया! (कार्यशाळा)
- डायबिटीज रिव्हर्सल कार्यशाळा
- स्थूलता निवारण कार्यशाळा
- लैंगिकता प्रशिक्षण कार्यशाळा
- दीर्घायु स्मरणिका (वार्षिक आरोग्य अंक)
- आरोग्य प्रदर्शन
- तपासणी व रोगनिदान शिबिरे
- स्वास्थ्य-संध्या : मुक्त आरोग्य चर्चा (महिन्यातून दोन वेळा - ऑनलाइन)
- दीर्घायु परिवार : व्हाट्सअप गट साखळी (अचूक वैद्यकीय माहितीचे आदान-प्रदान)

सुविधा : ● दीर्घायु हॉस्पिटल ● स्पाईन रिहॅबिलिटेशन सेंटर ● दीर्घायु परिवार ● ध्यान (मेडिटेशन) वर्ग ● ताण- तणाव नियोजन वर्ग ● वैयक्तिक मानसशास्त्रीय समुपदेशन ● वैयक्तिक आहार मार्गदर्शन ● दर्जेदार आयुर्वेद उपचार ● मेडिकल योगा ● नो-मेडिसिन ट्रीटमेंट ● शास्त्रोक्त पंचकर्म.

विविध आरोग्य उपक्रमांच्या माध्यमातून आजवर 417 हून अधिक ठिकाणी, आणि सुमारे 30,000 हून अधिक गरजुंपर्यंत सेवा पोहोचवण्यात (विनामूल्य) दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठानला यश लाभले आहे.

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

पीपल्स हायस्कूल रोड, रेल्वे स्टेशन जवळ, गोकुळ नगर, नांदेड - 431602

E-mail : dirghayusevapratishthan@gmail.com ■ Website : www.deerghayusevapratishthan.in
संपर्क : 9405379027 / 9764573999 ■ यूट्यूब चैनल : Doctor Dirghayu

दीर्घायु

नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैर्वन्दितपादपद्मम् ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं धातारमीशं विविधौषधिनाम् ।।

वर्ष ९ वे

दीर्घायु

स्मरणिका २०२५

प्रकाशक
दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान
गोकुळनगर, नांदेड
deerghayusevapratishthan.in
९४२३२६७४९२

संपादक
डॉ. शिवानंद बासरे

कार्यकारी संपादक
श्रीनिवास भोसले

विशेष सहकार्य
नागेश सज्जनशेट्टी

सर्वाधिकार
प्रकाशिकाधीन

प्रथमावृत्ती
२८ डिसेंबर २०२५

मुखपृष्ठ । अक्षरजुळणी
गोविंद जोशी
अभिनव प्रतिरूप मुद्रणालय,
नांदेड ८९९९४८७३७७

मुद्रण
कम्प्युटेक डिजिटल ग्राफी,
गुरू गोविंदसिंघजी रोड, नांदेड

संपादकीय

डॉ. शिवानंद बासरे

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही! ह्या मध्यवर्ती संकल्पनेतून उगम पावलेली 'दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान' ही संस्था गेली काही वर्षे आरोग्य क्षेत्रात नेमकेपणाने, वैद्यकीय पुरावा-आधारित, सद्सद्विवेकबुद्धीला पटणारे, विनामूल्य तत्त्वावर (फक्त औषधोपचारासाठी अत्यंत शुल्क) सूचीबद्ध पद्धतीने काम करीत आहे. संस्थेचं जमिनीवरील कार्य केवळ नांदेड जिल्ह्यापुरतं मर्यादित असलं तरी, ऑनलाइन माध्यमातून हे काम जिल्ह्याबाहेर सर्वदूर पसरत आहे आणि लोकप्रियदेखील होत आहे.

दर्जेदार व्याख्याने, कार्यशाळा, आरोग्य प्रदर्शन, वैयक्तिक समुपदेशन, रोगनिदान शिबिरे, थेट प्रश्नोत्तरे इत्यादींचा समावेश असलेल्या अनेक कार्यक्रमांपैकी 'स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला' हा संस्थेचा मुख्य वार्षिक आरोग्य सोहळा प्रतिवर्षी डिसेंबर महिन्यात

आयोजित केला जातो. ह्या उपक्रमाला यावर्षी एक 'तप' पूर्ण होत आहे. संस्थेचा 'दीर्घायु स्मरणिका' हा वार्षिक अंक याच सोहळ्यात प्रकाशित व विनामूल्य वितरित केला जातो. वार्षिकांकाचे हे नववे वर्ष असून, यावेळी त्याच्या ८००० प्रती निघत आहेत. 'रंग सहजीवनाचे, तरंग आरोग्याचे' ही मध्यवर्ती संकल्पना असलेला यावर्षीचा वार्षिकांक आपल्या हातात सोपवताना निश्चितच एक समाधानाची किनार आहे.

आरोग्य हे फक्त शरीराचे नसते; ते मनाचे, नात्यांचे, मूल्यांचे, भावनांचे, संवादांचे आणि संस्कारांचेही असते. आपलं असणं, आपल्यासाठी कोणीतरी असणं, आपल्यामुळे कोणाचेतरी जीवन उजळणं यालाच तर सहजीवन म्हणतात. नात्यांत समतोल असेल तर मन निरोगी राहते; मन निरोगी असेल तर शरीराचा राग-वैराग कमी होतो; आणि शरीर व मन एकत्रित संतुलित राहिले की आरोग्य हे सहजपणे जीवनाची पायरी बनते. याच नात्याच्या, सहजीवनाच्या आणि भावनिक आरोग्याच्या अंतरंगातून आपला यावर्षीचा अंक तयार झाला आहे.

मन हा विषय प्रत्येकालाच आकर्षित करतो. मनाचे अस्तित्त्व जाणवते, पण त्याचे स्वरूप नेमके समजून घेणे सोपे नाही. म्हणूनच मन कधी आपल्याला आधार देते, तर कधी अडचणीत टाकते. मानसशास्त्र आणि तत्त्वज्ञान या क्षेत्रांतून मनाचा अर्थ लावण्याचे प्रयत्न सातत्याने होत असले, तरी सामान्य माणसाच्या मनातील प्रश्न बहुतेक वेळा अनुत्तरितच राहतात. कारण त्याचे प्रश्न तत्त्वज्ञानाचे नसून जगण्याचे असतात. या स्मरणिकेत असेच रोजच्या जीवनाशी जोडलेले प्रश्न मांडले असून, त्यांची उत्तरे साध्या, स्पष्ट आणि आचरणायोग्य भाषेत देण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. हीच या स्मरणिकेची खासियत आहे.

नात्यांच्या प्रवासाकडे विशेषतः दांपत्यांच्या आयुष्याकडे पाहिलं तर तो केवळ दोन व्यक्तींचा नव्हे, तर दोन जगांचा संगम असतो. अपेक्षा, स्वभाव, संस्कार, जीवनशैली इ. सगळंच भिन्न. आणि तरीही या भिन्नतेतूनच एक सुंदर लय निर्माण होते. ही लय टिकवताना ताण-तणाव येणं अपरिहार्य आहे; पण नात्यातील विश्वास, परस्परांचा आधार आणि योग्य संवाद हेच त्या तणावाचे प्रतिकारशक्ती बनतात. वैद्यकशास्त्र सांगतं की भावनिक निकटता, मोकळा संवाद आणि सन्मानाची भावना यामुळे तेच तणावाचे हार्मोन्स संतुलित होतात. म्हणूनच सहजीवन हे औषधासारखं असतं; दोघांनी मिळून घेतलेलं आणि दोघांच्या आरोग्यात भर घालणारं.

नात्यांमध्ये 'भावनिक सुरक्षितता' हा शब्द खूप महत्त्वाचा आहे. मानसशास्त्रात याला safe connection म्हणतात. एखाद्या व्यक्तीसमोर आपण स्वच्छ, अस्सल, नकलीपणा न करता उभे राहू शकतो यापेक्षा मोठा आशीर्वाद नाही. अशी सुरक्षितता मिळाल्यावर मेंदूतील भीतीचे वणवे शांत होतात आणि मन विचारांना नवी दिशा देतं. म्हणूनच जे दांपत्य एकमेकांसाठी सुरक्षित आश्रयासारखं असतं, तिथे ताणाचा पर्वतही सहजपणे वाऱ्यासारखा हलका होतो. नात्याचा हा आश्रय आरोग्याचा सर्वात गाढ झरा बनतो.

नात्यांमधील ताण-तणाव, आकर्षण-विरक्ती, जुळवून घेण्याचा प्रयत्न, भावनिक गरजा आणि मनाच्या अप्रकट हालचाली यांचा ऊहापोह करणारी ही स्मरणिका चार विभागात विभागलेली आहे. चारही विभाग आपली जाण

समृद्ध करतात. दिग्गजांशी संवादातून अनुभवांची खोली मिळते; लेखमालिकेतून सहजीवनाच्या विविध रंगछटा उलगडतात; प्रेरणादायी चरित्रांमधून आशेचा मार्ग दिसतो; तर कवितांचे अंगण मनाला शांततेची नवी लय देते.

या स्मरणिकेची ही अनुक्रमणिका वाचताच जाणवते की हा केवळ आरोग्यावर आधारित अंक नाही; तर 'नात्यांमधून घडणारं आरोग्य' याचा सखोल अभ्यास आहे. प्रत्येक विभाग हा जीवनातील वेगळ्या भावविश्वाचा झरा उघडतो. चारही विभाग एकमेकांना पूरक असून, सहजीवनाचे अनेक रंग आणि आरोग्याचे अनेक तरंग आपल्या मनात रुजवतात.

मागील वर्षीच्या 'मधुमेहाचे गौडबंगाल' या अंकाने ज्या प्रगल्भतेने, ज्या धाडसी प्रामाणिकपणाने वाचकांच्या मनात जागा मिळवली, त्यापेक्षाही विस्तृत, सखोल आणि जीवनस्पर्शी वाटचाल यावर्षीचा अंक आपल्यासोबत करेल, असे मनोमन वाटते. आरोग्यावरील समकालीन चर्चा, विचार व दिशा देणाऱ्या या अंकातून, आपल्याही जीवनात आरोग्याची नवी लय, नवे रंग, नवे तरंग निश्चितच उजळतील, हीच सदिच्छा.

लेखातील भाव-तर्कांची वीण गुंफताना मला सतत दिशा देणाऱ्या वरिष्ठ, सहकारी आणि कुटुंबीयांचे मी मन:पूर्वक स्मरण करतो. त्यांच्या प्रश्नांनी आणि सूचनांनीच हे शब्द अधिक चिंतनशील झाले. संस्थेच्या कार्याला निधी, विश्वास आणि दिशा देणाऱ्या सर्व जाहिरातदारांचे मन:पूर्वक आभार. तसेच, काही क्षणी अनाहूतपणे मिळालेला मदतीचा हातही अमूल्य ठरला, त्या सर्वांचे मनापासून ऋणनिर्देश.

आपल्या प्रतिक्रिया जरूर कळवाव्यात. नवीन संकल्पना, भिन्न मतांचे स्वागत आहे. धन्यवाद.

- drshivbasre@gmail.com

❑

प्रस्तावना

राम बोरगावकर

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठानच्या वतीने प्रसृत होणाऱ्या या वर्षीच्या नवव्या स्मरणिकेतील 'रंग सहजीवनाचे-तरंग आरोग्याचे' या अत्यंत महत्त्वाच्या विषयाभोवती महाराष्ट्रातील आरोग्यक्षेत्रात काम करणाऱ्या जाणकार व्यक्तिमत्त्वांनी गुंफलेले आरोग्यविचार अत्यंत कालसंगत असल्याचे यातील सर्व लेखांतून दिसून येते.

या स्मरणिकेतील लेख केवळ माहितीपर नसून वाचकास अंतर्मुख करणारे आहेत. आपले वैवाहिक जीवन, स्त्री-पुरुष नातेसंबंध, मानसिक आरोग्य, लैंगिकता, प्रजननविषयक प्रश्न त्यावर काम करणारे आयुर्वेदिक व आधुनिक वैद्यकशास्त्र तसेच सामाजिक जबाबदारी यांचा परस्पर संबंध या सर्व लेखांतून ठळकपणे प्रतिबिंबित होतो. विवाह म्हणजे केवळ दोन भिन्नलिंगी व्यक्तींचे एकत्र येणे नसून, दोन मने, दोन जीवनदृष्टींचे आणि दोन कुटुंबीय संस्कृतीचे जुळवून घेणे असल्याचे या सर्व लेखांमधून सतत अधोरेखित होते.

मानवी जीवन हे भावनिक, मानसिक, सामाजिक आणि नैतिक पातळ्यांवर सतत विस्तारत जाणारे एक गुंतागुंतीचे प्रवासकथन आहे. जन्मापासून ते मृत्यूपर्यंत माणूस नात्यांच्या जबाबदाऱ्यांच्या, अपेक्षा आणि संघर्षाच्या जाळ्यातून वाट काढत असतो. या प्रवासात त्याचे शरीर, मन आणि बुद्धीचा परस्परसंवाद घडत असतो. या जीवनप्रवासाचे विविध पैलू अत्यंत संवेदनशीलतेने, शास्त्रशुद्ध आणि मानवी दृष्टिकोनातून लेखकांनी उलगडलेले आहे. २१ व्या शतकातील तंत्रज्ञानाची प्रगती, त्यातून निर्माण झालेले

मानवतेपुढील काही प्रश्न-आव्हाने यशस्वीरीत्या पेलण्यासाठी लेखकांनी अत्यंत चिंतनशीलतेतून वस्तुस्थितीजन्य मांडणी केलेली आहे. डॉ. अनिल मडकेंनी 'ऑनलाइन नाती - ऑफलाइन आजार' या लेखातून आभासी जग, त्यातील नाती व वस्तुस्थिती यावर अत्यंत चांगल्या पद्धतीने प्रकाश टाकलेला आहे.

मूलतः आपल्याकडे शारीरिक व्याधीप्रमाणेच मनाला व्याधी होतात किंवा असतात. या लेखमालेतील अनेक लेखकांनी याबबत अभ्यासपूर्ण विवेचन करताना नातेसंबंधांमध्ये केवळ शारीरिक सहवास नव्हे तर मानसिक सुसंवाद आवश्यक असल्याचे ठळकपणे नमूद केलेले आहे. दुःख, नैराश्य, अपराधभावना, ताणतणाव यांसारख्या भावनांकडे दुर्लक्ष न करता, त्यांना समजून घेणे आणि योग्य मार्गदर्शन घेणे अत्यावश्यक असल्याचे तज्ज्ञांच्या अनुभवावरून लक्षात यावे.

संवाद दिग्गजांशी या सदरातून 'दांपत्याचं मानसशास्त्र', डॉ.सबीहा इनामदार यांचे 'प्रेमाच्या पाऊलवाटा', डॉ. अहेफाज मुलाणी, डॉ.अतनूरकरांच्या लेखनशैलीतून सहजीवन-संभोग याबाबत कालसुसंगत व विचारप्रवर्तक मांडलेली मते ही या स्मरणिकेतील सद्यकाळातील आवश्यक आशय वाटतो. तंत्रज्ञानाची देण असलेले आयव्हीएफ हे निश्चितच पालकत्वाचा आनंद तर देतंच; त्या पलीकडे जाऊन एक स्त्री म्हणून तिच्या पूर्णत्वाची जाणीव करून देणारे; पती-पत्नीत अतूट नात्याची वीण तयार करून त्यांचा आत्मविश्वास देणारे एक वरदान ठरतं. डॉ. शिवानंद बासरेंनी मैत्री, करुणा, मुदिता आणि उपेक्षा या मानवी भावनांचा नातेसंबंधामध्ये असलेला वाटा येथे अत्यंत सूक्ष्मपणे मांडलेला आहे. परस्परांच्या आनंदात आनंद मानणे, दुःखात सहभागी होणे आणि अहंकार न ठेवता नाते जपणे या मूल्यांना त्यांच्या लेखातून प्रकट करून जीवन किती सुंदर व सुसह्य जगता येते याचे भान वाचकांना करून देते.

एकूण चार विभागातून वेगवेगळ्या दृष्टिकोनातून दर्जेदार लेखकांचे लेखांची मेजवानी देताना संपादकाने वाचकाला स्वतःकडे पाहण्यास, स्वतःच्या नात्यांचा पुनर्विचार करण्यास आणि अधिक सजग, संवेदनशील व संतुलित जीवन जगण्यास प्रवृत्त करण्यावर भर दिल्याचे दिसते. वैद्यकशास्त्र, मानसशास्त्र, आयुर्वेद आणि मानवी अनुभव यांचा समन्वय साधत, जीवनाकडे पाहण्याची एक परिपक्व दृष्टी देणारे, प्रश्नांची उत्तरे देणारेच नाही, तर योग्य प्रश्न विचारण्याची सवय लावणारे एक प्रगल्भ चिंतन म्हणून या सर्व लेखकांकडे पाहता येईल.

नांदेडच्या मातीत राहून कोणत्याही भौगोलिक सीमांच्या मर्यादा न पाळता डॉ. शिवानंद बासरे दीर्घायु आयुर्वेद प्रतिष्ठानच्या माध्यमातून आरोग्यविषयक प्रश्नांवर शिबिरे, समुपदेशन सत्रे, ओपीडी, आयपीडी यांसह सामाजिक देण म्हणून मागील १२ वर्षांपासून आरोग्य व्याख्यानमाला तर नऊ वर्षांपासून दीर्घायु स्मरणिकांच्या माध्यमातून आरोग्याविषयी समस्या घेऊन लोकशिक्षणाचे व्रत चालवत आहेत. तसेच पूज्य मातोश्रीच्या स्मरणार्थ दरवर्षी २८ डिसेंबर रोजी मोफत आरोग्य व्याख्यानातून अत्यंत दर्जेदार आरोग्य मेजवानीची उपलब्धता नांदेडकरांसाठी करतात, त्यांच्या या धडपडीस सलाम - शुभेच्छा!

राम बोरगावकर
तहसीलदार तथा तालुका दंडाधिकारी,
उदगीर, जि. लातूर

ramborgaonkar1910@gmail.com

❑

अनुक्रमणिका

विभाग १ : संवाद दिग्गजांशी

- **दाम्पत्यांचे मानसशास्त्र**
  डॉ. उल्हास लुकतुके १५
- **प्रेमाच्या पाऊलवाटा**
  डॉ. सबीहा इनामदार २३
- **कर्मयोगी सहजीवन**
  डॉ. रवींद्र कोल्हे ३१
- **संस्कार आणि स्वप्नांचं संतुलन**
  डॉ. गीता लाठकर ३९
- **संवादातून नेतृत्वाकडे**
  डॉ. अजित गोपछडे ४९

विभाग २ : रंग सहजीवनाचे

- **माणूसपणाचे परस्पर सूत्र**
  डॉ. सुजल वाटवे ५९
- **ऑनलाइन नाती–ऑफलाइन आजार**
  डॉ. अनिल मडके ६५
- **विवाह संस्कार : 'खूबसूरत' ते 'वेडिंगचा शिनेमा'**
  डॉ. अनघा लवळेकर ७१
- **अ–ब्रह्मचर्य : मौनातील आरोग्य**
  डॉ. ऋषीकेश म्हेत्रे ७७
- **भारतीय कामशास्त्र : देह, मन आणि संस्कार**
  डॉ. अहेफाज मुलाणी........ ८३
- **पती, पत्नी और वो!**
  डॉ. किशोर अतनूरकर ८९
- **प्रेमाचा अभाव आणि वंध्यत्व**
  डॉ. सुविनय दामले ९३
- **IVF : नातं की ॲडजस्टमेंट?**
  डॉ. सारिका जुंजारे ९९
- **प्रेम लाभे प्रेमळाला**
  डॉ. शिवानंद तोंडे १०५
- **नात्यांतील भटकंतीचा 'योग'मार्ग**
  डॉ. शिवानंद बासरे १११
- **मावळतीच्या रेशीमगाठी जोपासताना**
  डॉ. वनिता पटवर्धन ११५
- **वय, व्यक्ती आणि विरक्ती**
  डॉ. आनंद नाडकर्णी........ १२१

विभाग ३ : चरित्रछटा-प्रेरणेच्या वाटा

- **फिटनेसवाली लव्ह स्टोरी**
  डॉ. प्रवीण निरवणे.......... १२९
- **स्त्री कर्तृत्वाची अक्षरवारी**
  डॉ. सुनिता चव्हाण......... १३५
- **साधेपणाचे सामर्थ्य**
  डॉ. विलास जाधव १४१
- **भूमिकांच्या पलीकडले**
  डॉ. अश्विनी जगताप १४७
- **'मी' नव्हे ''आपण''**
  डॉ. अजित पाटील १५३

विभाग ४ : कवितांचे अंगण

- **वीण नात्यांची**
  डॉ. पुष्पा गायकवाड ७६
- **डॉक्टर होणे सोपे नसते**
  डॉ. मीना सोसे.................... ९७
- **काही राहिलं**
  डॉ. व्यंकटेश काब्दे १०३
- **नात्यांची गाथा**
  डॉ. शिवानंद बासरे १३९
- **दीर्घायु हो नातीगोती**
  डॉ. विवेक भोगले १४६

तुमच्या पालकत्वाचा
प्रवास येथे सुरू होतो,
कधीही हार न मानता
कायम स्वतःला पुढे पुढे
जाण्यासाठी सतत
प्रेरणा घेत,
नांदेड शहरामधील
सुप्रसिध्द हॉस्पिटल

अंकुर

सुपर स्पेशालिटी
वूमेन्स हॉस्पिटल व
टेस्ट्युब बेबी सेंटर, नांदेड.

19
वर्षापासून
आपल्या
सेवेत

उपलब्ध सुविधा

- फॉग्सी मान्यताप्राप्त लॅपरोस्कोपी, वंध्यत्व आणि IVF,
- अति जोखीम गर्भधारण मातेस योग्य उपचार,
- स्त्रीरोगशास्त्रासाठी एक पोस्ट ग्रॅज्युएट संस्था (CPS),
- ISAR मान्यताप्राप्त भ्रूणविज्ञान प्रशिक्षण केंद्र.
- मराठवाड्यातील एकमेव अत्याधुनिक 3D लॅपरोस्कोपी सेंटर.

स्त्रीरोग, प्रसुती व वंध्यत्व संबधित उपचाराकरीता 12 वैद्यकिय तज्ञाची सुसज्ज टीम उपलब्ध आहे

तज्ज्ञ डॉक्टर्स

डॉ. सारिका जुंजारे M.B.B.S., M.S. (OBGY)
डॉ. नामदेव भुरे M.B.B.S., D.G.O. (OBGY)
डॉ. वैशाली कोडगिरे M.B.B.S., M.S. (OBGY)
डॉ. मैथिली एकलारे M.B.B.S., DGO
डॉ. दिनेश प्रतापवार M.B.B.S., M.S. (OBGY)
डॉ. संपदा बोरवारे M.B.B.S., M.S. (OBGY
डॉ. शंकर धनसिंग चव्हाण M.B.B.S., M.S. (OBGY)

नांदेड टाऊन मार्केट सोसायटी, सम्राट नगर, अण्णाभाऊ साठे चौक, नांदेड.
फोन नं. 02462- 231292, मो. 9960674142

विभाग १

संवाद दिग्गजांशी!

मानवी सहजीवन, दांपत्य नातेसंबंध, कौटुंबिक बंध, मूल्यांची पेरणी आणि संवाद यांची खरी जाण पुस्तकांतून मिळत नाही, ती मिळते अनुभवांमधून, जगण्यातून, आणि जगलेल्या आयुष्याच्या खुणांमधून. सहजीवन हा विषय मुळात नाजूक, तरीही अत्यंत संवेदनशील! आणि म्हणूनच त्याची उकल करण्यासाठी आम्ही ज्यांची निवड केली, ते सर्वजण त्या त्या क्षेत्रात अत्यंत अनुभवी, अभ्यासू आणि जीवनाशी प्रामाणिक आहेत. त्यांच्या यशाचा पाया प्रतिभा किंवा मेहनत असेल; पण टिकाव देणारी मुळे नेहमी नातेसंबंधांचीच आहेत. नाती जपणे ही कला, आणि ती जगणे हेच खरं आरोग्य आहे, याच भावनेने 'संवाद दिग्गजांशी' हा विभाग आपल्या समोर सादर करीत आहोत.

दीर्घायु

मुलाखत क्र. १

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 धाग्यांनी. ''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 स्वीकारार्ह 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 मैत्रिणीत 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-मैत्रिणी 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.

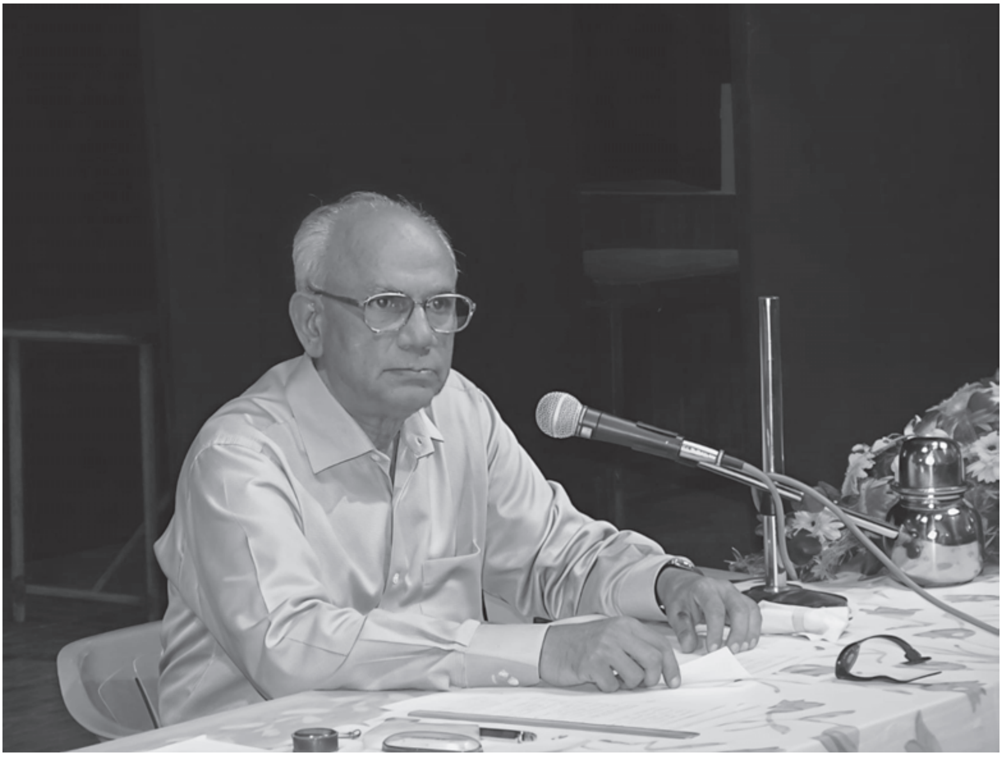
प्रत्येक वेळी तात्काळ कृती, उपाय किंवा शारीरिक प्रतिसाद अपेक्षित नसतो. कारण प्रत्येक नात्याचा संदर्भ, भूमिका आणि

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 इच्छांपेक्षा 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 वार्षिकांकास
हार्दिक शुभेच्छा !

शुभेच्छुक
श्री हनुमान औषधालय
नांदेड
संपर्क : 9860475151

मुलाखत क्र. २

प्रेमाच्या पाऊलवाटा

प्राचीन भारतीय परंपरेपासून ते आधुनिक मानसशास्त्रापर्यंत सेक्स हा विषय आपल्या दैनंदिन आरोग्य, तणाव, मन आणि आत्म्याशी घट्ट जोडलेला आहे. लैंगिकता, सेक्स, अंतरंगता आणि प्रेम यांविषयीचे अज्ञान, संभ्रम, मिथकं व असुरक्षितता; तसेच वैयक्तिक प्रश्न, संकोच व अनुभव मोकळेपणाने व्यक्त करता यावेत यासाठी वैद्यकशास्त्राधारित सशक्त व्यासपीठ उभारणारे भारतातील अग्रगण्य नाव म्हणजे डॉ. सबीहा. BAMS, Former ICF ACC Coach, Licensed Emotional Intelligence Coach, Master in NLP (Neuro-Linguistic Programming) Founder DSCC (Dr. Sabiha Coaching Consulting) या माध्यमातून एक स्त्री, पत्नी, आई, डॉक्टर या सर्व ओळखींसह डॉ. सबीहा यांनी आजवर १०,००० हून अधिक दांपत्यांच्या आयुष्यात सकारात्मक परिवर्तन घडवले आहे. जागतिक पातळीवर 'सर्वोत्तम रिलेशनशिप कोच' असलेल्या; प्रेमा–भिव्यक्तीला नवी दिशा देणाऱ्या व्यक्तिमत्त्वासोबत केलेला हा प्रेम–संवाद.

डॉ. सबीहा इनामदार

भारतासारख्या रूढी परंपरागत देशात ज्या विषयावर व्यक्त व्हायलाही सर्वसामान्यांना जमत नाही किंवा भीती वाटते, अशा विषयात आपण गेल्या २० वर्षांपासून निष्ठेने काम करत आहात. नियमित वैद्यकीय क्षेत्रातून यशस्वी होणे सहज शक्य असतानाही, आपण या विषयाकडे कसे वळलात?

मी आयुष्याबद्दल कधी ठोस नियोजन केले नव्हते. अभ्यासात प्रामाणिक होते, योगायोगाने डॉक्टर झाले आणि मेडिकल क्षेत्रातच पुढे जायचे एवढेच ठाऊक होते. लग्नाची संकल्पना मात्र माझ्यासाठी खूप स्पष्ट होती. आईवडिलांचे सुरक्षित, प्रेमळ कुटुंब हेच माझे आदर्श होते. त्यामुळे कॉलेजमध्ये असतानाच मला लग्नाची ओढ होती आणि अरेंज मॅरेज झाले.

लग्नापेक्षा वेडिंगची झळाळी मला अधिक आकर्षक वाटत होती; विवाहानंतरचे वास्तव मला माहीतच नव्हते. १६ जानेवारीपर्यंत मी 'मुलगी' होते आणि १७ जानेवारीपासून 'सून' हा बदल इतका अचानक होता की त्याचा अर्थच मला उमगला नाही. सुरक्षित मातीत वाढलेले माझे आयुष्य जणू मुळासकट उपटून दुसऱ्या शेतात लावले गेले. तिथे आपोआप रुजणे अपेक्षित होते, पण ते सहज शक्य झाले नाही. हा संक्रमणाचा संघर्ष मला हळूहळू समजत गेला आणि मी या विषयाकडे वळले.

''प्रेम'' या शब्दात संपूर्ण ब्रम्हांड सामावलेलं आहे, असे म्हटले जाते. प्रत्येकाची प्रेमाची संकल्पना वेगवेगळी आहे. पण तरीही, सर्वसामान्य दृष्टीने प्रेम म्हणजे नेमके काय? नात्यांमध्ये; विशेषत: पती-पत्नीच्या नात्यांमध्ये या प्रेमाचा protocol कसा असला पाहिजे?

''प्रेमाचा प्रोटोकॉल'' हा शब्द जरी थोडा नॉन-रोमँटिक वाटत असला तरी, प्रेमालाही काही जाणवणाऱ्या, अनुभवता येणाऱ्या पद्धती असतात. प्रेम तेच जे दिसतं, व्यक्त होतं आणि ज्यामध्ये श्वास घेता येतो. जिथे गुदमरायला होतं, जिथे नातं वाढत नाही, तिथे प्रेम नसतं. प्रेमाला बंदिस्त परिभाषेत बांधण्याची गरज नाही; मात्र दोन माणसांचं प्रेम एकमेकांपर्यंत पोहोचतंय का? हे समजणं महत्त्वाचं आहे. माझं प्रेम समोरच्याला ऐकू जातंय का? दिसतंय का? स्पर्शातून जाणवतंय का? याची जबाबदारी घ्यावी लागते. कारण प्रेम करणं जितकं महत्त्वाचं आहे, तितकंच ते समोरच्याला स्वीकारता येणंही आवश्यक आहे.

प्रेमाला ठरावीक फॉर्म्युला नसतो. ते स्वच्छंद, बेफाम असतं. वय, वेळ, जात, धर्म अशा कोणत्याही चौकटींपलीकडे जाणारं. प्रेम हलकं करतं, उंचावून नेऊन 'क्लाऊड नाईन'वर पोहोचवतं. ते केवळ भावना नसून शरीरात, डोळ्यांत, शब्दांत सतत वाहणारं एक भावनिक प्रवाह असतं. प्रेम म्हणजे 'इमोशनल मोशन' जे वाहत राहतं, बदलत राहतं, वेगवेगळ्या रूपांत व्यक्त होत राहतं. जसं पाणी नदीतून, वाफेतून, ढगांतून प्रवास करतं, तसंच प्रेमही आहे. वाहणं थांबलं, तर प्रेम राहत नाही.

आजच्या समाजात ''प्रेम'' आणि ''सेक्स'' या दोन संकल्पनांमध्ये फार गोंधळ दिसतो. प्रेमात शारीरिक जवळीक ही गरज आहे की, फक्त भावनिक नात्याचा परिणाम?

प्रेम आणि सेक्स या दोन वेगळ्या संकल्पना नसून त्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. सेक्स ही केवळ शारीरिक कृती नाही; ती प्रेम व्यक्त होण्याची एक अत्यंत प्रभावी भाषा आहे. गोंधळ तेव्हा होतो, जेव्हा आपण शारीरिक जवळीक आणि भावनिक गरज यांना परस्परविरोधी मानतो. प्रत्यक्षात दोन्ही एकमेकांत गुंफलेल्या असतात, जसं शब्द वेगळे

असले तरी भाव एकच असतो.

प्रेमाची अभिव्यक्ती ठरावीक फॉर्म्युल्यात बसत नाही. भूक लागली म्हणून जेवण, वेळ झाली म्हणून जेवण, किंवा इच्छा झाली म्हणून जेवण, मात्र जेवण एकच असतं; कारणं वेगवेगळी असतात. तसंच प्रेमही. कुणासाठी स्पर्शातून, कुणासाठी शब्दांतून, कुणासाठी नजरेतून, कुणासाठी उपस्थितीतून तर कुणासाठी शारीरिक जवळिकीमधून प्रेम पोहोचतं. प्रत्येकाची 'भाषा' वेगळी असते. ज्यांना शारीरिक जवळीक महत्त्वाची वाटते, ते कमी भावनिक असतात असं नाही; आणि ज्यांना संवाद, ऐकणं, स्पर्श, सहवास हवाय, ते प्रेम कमी करतात असंही नाही. अडचण तेव्हा निर्माण होते जेव्हा, दोघांच्या प्रेम व्यक्त करण्याच्या पद्धती वेगळ्या असतात, आणि एकमेकांच्या गरजा समजून घेतल्या जात नाहीत.

सेक्स किंवा अंतरंग म्हणजे केवळ क्रिया नाही;अ

तर प्रेम व्यक्तीकरण, आत्म–जाणिवा आणि परस्पर समज यावर आपण भर देता. आधुनिक जीवनशैलीत सेक्सबद्दलचा हा ''सूक्ष्म'' दृष्टिकोण लुप्त होत असल्याची कोणती कारणे आपल्याला दिसतात?

'सेक्स' हा शब्द भाषांनुसार बदलतो; पण त्यामागची भावना एकच असते. जसं राग ही भावना असून ती वेगवेगळ्या कृतींमधून व्यक्त होते. जसं की; ओरडणं, गप्प बसणं, वस्तू फोडणं इ. तसंच सेक्सही एक भावना आहे. ती प्रेमाची भावना आहे आणि ती शरीराच्या माध्यमातून, स्पर्शातून, जवळिकीच्या विविध कृतींमधून व्यक्त होते. समस्या सेक्समध्ये नाही, तर आपण त्याला दिलेल्या भीतीत आहे. या एका कृतीभोवती इतके नियम, बंधनं, लपवाछपवी आणि चारित्र्याचे शिक्के लावले गेले आहेत की प्रेमाचा मूळ अर्थच झाकला गेला आहे. प्रेम नसताना जर केवळ कृती उरली, तर माणूस आणि प्राणी यातला फरक पुसट होतो. म्हणूनच सेक्स ही प्रेमाची भाषा आहे, केवळ जैविक प्रक्रिया नाही.

भीतीची कारणंही आहेत; शारीरिक गरजा, बळजबरीची शक्यता, गर्भधारणेची भीती, गैरसमज, अपुरं किंवा चुकीचं शिक्षण. जसं भूक भागवण्यासाठी चुकीचा मार्ग निवडला, तर दुसऱ्याचं नुकसान होतं; तसंच इथेही अज्ञानामुळे विकृती निर्माण होते. म्हणूनच या विषयावर बोलणं, समजावून घेणं, शिक्षण देणं आवश्यक आहे. प्रेमाला दाबून ठेवण्याऐवजी ते सुरक्षित, सन्मानपूर्वक आणि समजूतदारपणे कसं व्यक्त करता येईल हे शिकवणं हेच तज्ज्ञांचं काम आहे. व्याख्यानं, प्रश्नोत्तरं, लेखन यामागचा उद्देश एकच, लोकांना हे कळावं की यावर बोलता येतं, शिकता येतं, समजून घेता येतं. कारण सेक्स हे गणित नाही; ते समजून घ्यायचं मानवी नात्यांचं संवेदनशील शास्त्र आहे.

काही नात्यांमध्ये प्रेम असतं पण सेक्स नाही; काही ठिकाणी सेक्स असतो, पण प्रेम नाही. हे शक्य आहे का? असं का घडतं?

मानसिक आकर्षण आणि शारीरिक आकर्षण या वेगळ्या गोष्टी आहेत. मानसिक जुळवणीतून प्रेम निर्माण होतं, पण त्याला शारीरिक ओढ जोडली जाईलच असं नाही. कधी भूतकाळातील अनुभव, शारीरिक मानसिक अडथळे, भीती किंवा जखमा आड येतात. त्यामुळे केवळ प्रेम आहे म्हणून शरीर आपोआप प्रतिसाद देईल, अशी अपेक्षा वास्तवाशी जुळत नाही. जिथे सेक्स आहे तिथे प्रेम असायलाच हवं, किंवा जिथे प्रेम आहे

तिथे सेक्स घडायलाच हवं, असा नियम आयुष्यात चालत नाही. यामागे असंख्य कारणं असतात आणि त्या कारणांवर वाद घालण्यापेक्षा वास्तव स्वीकारणं महत्त्वाचं आहे.

अनेक दांपत्यं वर्षानुवर्षे विवाहबंधनात असून नियमित शारीरिक संबंध ठेवतात; तरी तिथे प्रेम, आदर, सन्मान किंवा भावनिक जवळीक असेलच असं नाही. तसंच काही नाती अतिशय प्रेमळ असतात, पण शारीरिक आकर्षण किंवा जवळीक सहज वाटत नाही. दोन्ही परिस्थिती अस्तित्त्वात आहेत आणि दोन्ही चुकीच्या नाहीत. म्हणूनच प्रेमाला किंवा सेक्सला एकमेकांचे लेबल लावणं धोकादायक आहे. नातं जिथे श्वास घेऊ शकतं, जिथे मोकळेपणा आहे, समज आहे आणि सुरक्षितता आहे, तिथेच खरं नातं जगतं

''प्रेम'' आणि ''विवाह'' या दोन गोष्टी एकमेकांत गुंतलेल्या असल्या तरी अनेकदा त्या वेगळ्या वाटतात. विवाहा 'नंतर'चे प्रेम आणि विवाहा 'बाहेरील' प्रेम, यात नेमका फरक काय असतो?

विवाहाची सुरुवात प्रेमाच्या पायावरच व्हायला हवी. मग ते प्रेम लग्नाआधी आलेलं असो किंवा लग्नानंतर निर्माण झालेलं असो. लव्ह मॅरेजमध्ये प्रेम आधी असतं, तर अरेंज मॅरेजमध्ये ते घडवावं लागतं; पण सुरुवात प्रेमानेच व्हावी लागते. प्रेम म्हणजे नात्याचा स्टेपिंग स्टोन; मात्र त्यावरच संपूर्ण इमारत उभी राहत नाही. प्रेम रोज व्यक्त करावं लागतं, जपावं लागतं. जसं शरीर रोज स्वच्छ ठेवतो तसंच नात्यालाही रोज काळजी लागते. प्रेम व्यक्त न झालं तर ते खोलवर असूनही दिसेनासं होतं आणि बाहेर आकर्षण शोधण्याची वेळ येते. काही विवाहांत प्रेमाचा पाया कधीच घातला जात नाही; तिथे प्रश्न प्रेमाचा नसून, त्या नात्याला प्रेमाचं रूप देण्याची तयारी आहे का? हा असतो. खरा संघर्ष विवाहाबाहेर प्रेम शोधण्यात नाही, तर विवाहात राहून प्रेम जिवंत ठेवण्यात आहे.

ज्या जोडप्यांना सेक्स किंवा इंटिमेसीमध्ये अडचणी आहेत, त्यांना आपण अत्यंत सुरक्षित, समजूतदार वातावरण दिलंय, ज्यामुळे ते खुल्या मनाने त्यांच्या समस्या मांडू शकतात. आपल्या या हमखास यश देणाऱ्या संवादपद्धती बद्दल काय सांगाल?

आजही सेक्सोलॉजिस्ट-कडे जाणं बहुतेक वेळा फक्त शारीरिक अडचणींसाठीच समजलं जातं. जसं की; इरेक्शन, स्खलन, आकार, किंवा मूत्रविकार यांसारख्या प्रश्नांसाठी. पण सेक्स ही केवळ शारीरिक कृती नसून एक खोल भावनिक अनुभूती आहे. वय वाढलं की शरीरासोबत मनही बदलतं; आणि अनेकदा अडचण शरीरात नसून मनात असते. मात्र त्या सेक्सुअल इमोशनसाठी कुठे जायचं, हे आपल्या समाजात स्पष्टच नाही. राग, नैराश्य, चिंता यांना नावं आहेत; पण लैंगिक भावनांमध्ये गोंधळ झाला, इच्छा कमी-जास्त झाली, व्यक्तच करता येईना तर काय? लहानपणापासून या भावनांना दडपायला शिकवलं गेलं, व्यक्त करायला नाही. परिणामी नात्यांमध्ये ताण, दुरावा आणि गुंतागुंत वाढते.

माझ्याकडे येणारी प्रकरणं खूप गुंतागुंतीची असतात; पण लोक येतात कारण त्यांना खात्री असते की इथे त्यांचं सत्य ऐकलं जाईल. धक्का, न्याय किंवा लाज न बाळगता. प्रत्येकाचं लग्न बाहेरून सारखं दिसलं, तरी बेडरूममधली सत्यं वेगळी असतात. ती सुरक्षितपणे मांडता आली, तर शरीर सैल होतं, मन मोकळं होतं आणि मार्ग सापडतात. म्हणूनच 'सेक्स कोच' म्हणून मी शरीरापेक्षा भावनेला अधिक महत्त्व देते. भारतात या क्षेत्राला ठोस शैक्षणिक चौकट नसली, तरी वैद्यकीय पार्श्वभूमी, आंतरराष्ट्रीय सर्टिफिकेशन्स आणि दहा वर्षांचा प्रत्यक्ष अनुभव याच्या बळावर मी ठामपणे सांगू शकते की, जेव्हा बेडरूममध्ये संवाद सुरू होतो, तेव्हा हॉलमधले वाद कमी होतात, नातं फुलतं आणि त्यातील स्पार्क जिवंत राहतो.

एखादी व्यक्ती सुखी वैवाहिक जीवनात असूनही विवाहबाह्य नात्याकडे वळते, असं का घडतं? हा भावनिक तुटवडा आहे की मानसिक असंतुलन?

विवाहबाह्य संबंध समजून घेताना 'हे का घडलं?' या प्रश्नाआधी एक मूलभूत सत्य लक्षात घ्यायला हवं; आपण माणूस आहोत, प्राणीविश्वाचाच एक भाग आहोत. विवाह, निष्ठा, नियम, चौकटी या सगळ्या मानवनिर्मित संस्था आहेत; समाज सुसंगत राहावा म्हणून त्या तयार झाल्या. पण हे नियम सगळ्यांनाच तितक्याच सहज पाळता येतील, असं गृहीत धरता येत नाही. नियम असतात, म्हणूनच त्यांचे उल्लंघनही घडते. माणूस मूळचा बहुपर्यायी (polyamorous) प्रवृत्तीचा आहे; तरीही आपण मोनोगॅमीची चौकट स्वीकारली आहे. अनेकदा लग्नात काहीही गंभीर समस्या नसतानाही बाहेरचं आकर्षण निर्माण होतं. कारण निष्ठेची चौकट ही समाजाने दिलेली असली, तरी ती प्रत्येकाने स्वतःसाठी जाणीवपूर्वक स्वीकारलेली असते. त्या चौकटीच्या बाहेर गेलं की गोष्टी लपवाव्या लागतात आणि त्याचे परिणाम अपरिहार्य असतात.

असं काही घडलंच, तर फक्त कारणांचा शोध घेण्यात अडकण्यापेक्षा पुढचा महत्त्वाचा प्रश्न असा असतो तो, निष्ठा तुटल्यानंतर पुढे काय? माफी, विस्मरण, पुनर्निर्मित विश्वास हे सगळं शक्य आहे का? प्रत्येकाची कारणं वेगळी असतात, अनुभव वेगळा असतो. 'असं कधीच व्हायला नको होतं' या हट्टाऐवजी, 'हे घडलं तर नात्याचं पुढे काय?' याकडे पाहणं अधिक प्रगल्भ ठरतं. कारण नाती म्हणजे परिपूर्ण रेषा नाहीत; ती जिवंत आहेत. आणि जिथे माणूस आहे, तिथे चुका, घसरणी आणि पुन्हा उभं राहण्याच्या शक्यताही असणारच.

प्रेमाच्या शोधात असताना विवाहितांनी स्वतःला हरवून बसणे, हीच बहुतेक 'cheating'ची मूळ मुळं आहेत का?

फक्त प्रेमाच्या शोधात स्वतःला हरवणं हेच चीटिंगचं एकमेव कारण नाही. चीटिंग हा खूप व्यापक विषय आहे; त्यामागची कारणं अनेक आणि गुंतागुंतीची आहेत. महत्त्वाचं हे नाही की चीटिंग का झाली, तर ती होऊ नये यासाठी नात्यात सुरुवातीपासून स्पेस, मूल्यं आणि स्पष्ट संवाद होता का, प्रेमात पडण्यासाठी प्रेम पुरेसं असतं; पण त्याचं नात्यात रूपांतर होताना आधीच अनेक गोष्टींवर बोलणं गरजेचं असतं. प्रेम कधीच चीटिंग नसतं, प्रेम नेहमी खरं असतं. अडचण येते ती नात्यात ते प्रेम कसं जगायचं, यावर संवाद न झाल्यामुळे.

माणसाची गॅरंटी-वॉरंटी कधीच नसते. जसं काळजी घेतली तरी आजार होऊ शकतो, तसंच नात्यातही संकट येऊ शकतं. चीटिंग नात्याला झालेल्या कॅन्सरसारखं आहे, तो अचानक येऊ शकतो. मात्र प्रश्न तो ''का'' आला हा नसून, त्यावर उपचार करण्याची तयारी आहे का? हा आहे. त्यासाठी तज्ज्ञांची मदत घ्यावी लागते. प्रेमाला नेहमी सत्याची जोड असते; ते लपलेलं नसतं. लपवाछपवी नाती आणि विवाहात असते, प्रेमात नाही. लपलेल्या नात्यात राहून प्रेम शोधणं म्हणजे स्वतःशीच अन्याय करणं आहे. म्हणून विवाहबाह्य संबंध हे केवळ पाप नसून, अनेकदा नात्यातून बाहेर पडणं कठीण झाल्यामुळे घेतलेले निर्णय असतात. म्हणून लग्न हे फक्त सर्टिफिकेट किंवा फोटो नव्हे, तर आतून प्रामाणिकपणे जगायची जबाबदारी आहे

विवाहबाह्य संबंध म्हणजे नेहमीच पाप किंवा चुकीचा निर्णय असतो का? की कधी कधी तो भावनिक सत्याचा भाग असू शकतो? भावनिक जवळीक आणि प्रत्यक्ष 'cheating' यात सीमा कुठे आखली पाहिजे?

विवाहबाह्य संबंधाचा विचार करताना का घडलं? यापेक्षा आधी आपण स्वतःला ह्यूमन स्पिसीज म्हणून समजून घेणं गरजेचं आहे. समाजात नीट, सभ्यपणे एकत्र राहण्यासाठी आपण लग्नसंस्था निर्माण केली. वेगवेगळ्या धर्मांमध्ये, प्रदेशांमध्ये वेगवेगळे नियम आहेत आणि ते समाजात शांतता, स्थैर्य आणि बंधन निर्माण करण्यासाठी आहेत. नियम नसते तर माणूस स्वभावतः मोनोगॅमस नसताच; तरीही नियम बनवले गेले आणि ते सर्वांनाच पाळता येतील, असं गृहीत धरलं गेलं. पण नियम म्हटले की नियमभंग होणारच. इथे केंद्रस्थानी येते ती ''लॉयल्टी'' व्हॅल्यू, जी आपण स्वतः ठरवतो. त्या चौकटीबाहेर गेलं की परिणाम अटळ असतात. शिक्षा नव्हे; तर समज, माफी आणि योग्य हाताळणी महत्त्वाची. कारण नाती आहेत, तर विघ्न येऊ शकतात. प्रश्न का घडलं? हा नाही तर, कसं टाळायचं आणि घडलंच तर कसं हाताळायचं याचा आहे.

आजच्या पिढीत Open Relationship, Polyamory, Live-in यासारख्या संकल्पना वाढत आहेत. ही स्वातंत्र्याची दिशा आहे की, भावनिक अस्थिरतेची सुरुवात? सेक्सविषयी नैतिकता आणि स्वातंत्र्य या दोन संकल्पना एकत्र कशा नांदू शकतात?

सेक्सला नैतिकता, चारित्र्य किंवा स्वातंत्र्याच्या अवजड चौकटीत अडकवण्याची गरजच नाही; कारण सेक्स हा मुळात एक नैसर्गिक इमोशन आहे. मात्र समाजाने त्याला दुहेरी मापदंड लावले आहेत. शब्दांत, सिनेमांत, शिव्यांत तो चालतो; पण प्रत्यक्ष आयुष्यात प्रामाणिकपणे बोललं, निवड केली, तर चारित्र्यावर प्रश्नचिन्ह उभं राहतं. लग्न, लिव्ह-इन, ओपन रिलेशनशिप किंवा पॉलीअमरी ही सगळी फक्त लेबल्स आहेत. खरी गरज आहे ती स्वतःच्या सत्याची कबुली देण्याची, स्वतःची व्हॅल्यू

सिस्टिम स्पष्ट करण्याची आणि ती प्रामाणिकपणे जगण्याची.

अनेक लग्नं ही समाजाच्या चौकटीत अडकलेली असतात, जिथे सत्य दडपलं जातं आणि मग विवाहबाह्य नाती जन्माला येतात. घटस्फोट कमी पण दडलेली नाती जास्त, हेच या नैतिकतेचं वास्तव आहे. जिथे सत्य आणि प्रामाणिकपणा आहे, तिथे नैतिकता किंवा स्वातंत्र्य यांवर स्वतंत्रपणे चर्चा करावी लागत नाही. कैद निर्माण झाली की स्वातंत्र्याची गरज भासते. त्यामुळे लेबल्सपेक्षा लॉयल्टी, ट्रुथ आणि ऑनेस्टी या ही मूल्ये अधिक महत्त्वाची आहेत.

प्राचीन भारतात प्रेम, सौंदर्य आणि काम यांना समान आदर होता. तद्नुषंगाने आजच्या आधुनिक जीवनशैलीत सेक्सला सजगता, संस्कार, संवेदना आणि सज्ञानता या गोष्टींनी जोडून पाहण्यासाठी प्रत्येकाने कोणत्या गोष्टी आत्मसात केल्या पाहिजेत?

प्राचीन भारतात प्रेम, सौंदर्य आणि काम यांना समान प्रतिष्ठा होती. आजही सेक्सकडे फक्त कृती म्हणून न पाहता त्याची नवी परिभाषा समजून घेणं गरजेचं आहे. सेक्स हा केवळ शारीरिक फॉर्म्युला नाही; तो राग, भूक, तहान यांसारखाच एक नैसर्गिक इमोशन आहे, जो आधी भावना म्हणून जन्मतो आणि व्यक्त झाला की कृती बनतो. तो अवयवांपुरता मर्यादित नसून नात्यांना घट्ट जोडून ठेवणारी शक्ती आहे. प्रेम व्यक्त करण्याची सगळ्यात प्रभावी, ॲक्शनमध्ये उतरलेली भाषा म्हणजे सेक्स ही समज स्वीकारून ती भावना कशी व्यक्त करायची हे लहानपणापासून शिकवलं, तर अनेक सामाजिक समस्या सुटू शकतात. आज ही भाषा आपण बेडरूमपुरती मर्यादित ठेवली आहे; तिची शब्दसंपदा, संवेदना आणि सन्मान आपण शिकलो नाही.

सेक्सची ही सजग, सुसंस्कृत समज तयार झाली, तर माणूस माणसाकडे माणूस म्हणून पाहू लागेल. हिंसा, भीती आणि अपराध कमी होतील. प्रत्येकालाच सेक्स करावाच लागतो असं नाही; पण प्रत्येकाला हो किंवा नाही स्पष्टपणे व्यक्त करता येणं महत्त्वाचं आहे. अशी मोकळी, सुरक्षित स्पेस तयार झाली, तर परिभाषा बदलेल आणि जग अधिक सुंदर व

मुलाखत क्र. ३

कर्मयोगी सहजीवन

मानवी सेवेला धर्म मानणाऱ्या काही व्यक्तींबरोबरच काही दांपत्ये अशी असतात, ज्यांच्या सहजीवनातून उभ्या राहतात सेवाभावाच्या निखळ वाटा. डॉ. रवींद्र कोल्हे आणि डॉ. स्मिता कोल्हे या दांपत्याची कथा म्हणजे सेवाभाव, त्याग, परस्परांची निष्ठा आणि माणुसकीच्या मूल्यांचा जिवंत धडा. उच्च शिक्षण (MBBS, MD), शहरातील लखलखणाऱ्या करिअर संधी आणि सुखसोयी बाजूला सारून मेळघाटच्या दुर्गम व आदिवासी भागात आरोग्यक्रांती घडवणारे हे दांपत्य म्हणजे ''सहजीवनाचे हात'' आणि ''कर्मयोगाचे पाऊल''. भारत सरकारने त्यांना बहुमानाने दिलेला ''पद्मश्री'' सन्मान म्हणजे दोघांनी उभारलेल्या सामाजिक आरोग्य चळवळीची अधिकृत दखल आहे. सहजीवनातले परस्परांचे आधार, ठाम ध्येय आणि अखंड संगत काय चमत्कार घडवू शकते, याचे हे सर्वोच्च उदाहरण. मेळघाटच्या मातीला प्राणवायू देणाऱ्या, आशेचे नवे तरंग जन्माला घालणाऱ्या कर्मयोगी व्यक्तिमत्त्वासोबत केलेला हा सहजीवन संवाद.

डॉ. रवींद्र कोल्हे

मेळघाटासारखा दुर्गम प्रदेश निवडण्यामागे आपली मूळ प्रेरणा काय होती? MBBS, MD झाल्यानंतर शहरात करिअरच्या मोठ्या संधी सोडून 'ग्रामीण वैद्यक' हे ध्येय स्वीकारताना मनात काय चालले होते?

मी लहानपणापासून साने गुरुजी, गांधी, विनोबा यांच्या विचारांवर वाढलो. Where There Is No Doctor हे पुस्तक पाहिलं आणि कव्हरवरील रुग्णाला ३० मैल उचलून नेत असलेल्या लोकांचे चित्र मनात घर करून बसलं. गांधींनी दिलेला ''खेड्यात जा'' हा संदेश जणू पुढे नेण्यासाठीच मी जन्मलो आहे, असं वाटलं. निसर्गाची प्रचंड आवडही होती. मेळघाटच्या जंगलात, नदीकाठांवर फिरताना हा प्रदेश मला थेट खुणावत होता. अडीच महिने चाललेल्या या भ्रमंतीत ''इथेच काम करायचं'' हे ठरलं. शहरात उत्तम करिअर मिळालं असतं, पण जिथे माझी खरी गरज आहे, तिथे जाणं हेच माझं ध्येय होतं.

मेडिकल कॉलेजमध्ये रुग्ण बहुतेक उशिरा, ॲडव्हान्स्ड स्टेजमध्ये यायचे. पण आरोग्यसेवेचा खरा अर्थ म्हणजे फर्स्ट कॉन्टॅक्ट म्हणजेच, आजारपणाच्या सुरुवातीलाच माणसं वाचवणं. आदिवासी भागातील बहुसंख्य रुग्ण हेच आमच्याकडे येत असत, म्हणून 'जिथे डॉक्टर नाही, तिथे डॉक्टर व्हावं' ही भावना अधिक दृढ झाली. शिवाय, मी स्वतः जन्मजात हृदयरोगातून वाचलेलं मूल. रेल्वेमुळे उपचार मिळाले आणि आयुष्य मिळालं. हे 'बोनस आयुष्य' अशा मुलांसाठी वापरावं ज्यांच्याकडे 'ना सुविधा ना पैसा' हा माझा आतला निर्धार होता.

लोक म्हणायचे आदिवासी अंधश्रद्धाळू, मागास असतात. पण मला ते प्रयोग करायचं होतं. दोन महिने कोणी रुग्ण आला नाही तर परत फिरायचं, अशी स्वतःशीच अट ठेवली होती. पण लोक आले, विश्वास दिला, आणि मी इथेच रुळलो. गांधींच्या 'मिनिमम नीड्स' या तत्त्वावर जगण्याची सवय होती. म्हणून कस्तुरबा ट्रस्टच्या माध्यमातून 'फ्री फॉर सर्व्हिसेस' नव्हे; 'फ्री फॉर सर्व्हिस' हा विचार रुजवण्यासाठी मी एक रुपया फी ठेवली. मुंबईतल्या एका डॉक्टरांचा आदर्श 'गरिबांचा आजार असल्याने एकच रुपया घेणं' हा माझा मार्गदर्शक ठरला. या सगळ्या धडपडीने मला मेळघाटाकडे आणलं आणि इथंच माझं कार्ययोग सुरू झालं.

आपल्या मते 'सेवा' म्हणजे काय? ती फक्त वैद्यकीय मदत आहे की काहीतरी अधिक? कोणत्या प्रकारच्या सेवेमुळे मनुष्याला आत्मिक समाधान लाभते?

माझ्या मते सेवा हा शब्दच थोडा चुकीचा आहे. इंग्रजीत ज्याला service म्हणतो, त्याचा खरा अर्थ कर्तव्य असा आहे. सफाई कामगार स्वच्छता करतो, कारण ते त्याचं कर्तव्य आहे; तसाच मी डॉक्टर आहे, म्हणून रुग्णांच्या गरजा पूर्ण करणं हे माझं प्राथमिक कर्तव्य आहे. म्हणून मी असं म्हणतो मी सेवा करत नाही, मी माझं कर्तव्य पार पाडतो. हे कर्तव्य करताना जो आनंद मिळतो, तीच खरी कमाई आहे. रुग्णाच्या चेहऱ्यावर दिसणारं समाधान, त्याची देहबोली, त्याची प्रतिक्रिया हेच आपल्याला चिरकाल समाधान देतं. पैसे हा केवळ उप-उत्पाद (by-product) आहे; मग तो एक रुपया असो किंवा लाखो रुपये.

या अनुभवांच्या आठवणी आजही सुखावून जातात. मोठं हॉटेल, मऊ गादी, विमानप्रवास हे सगळं क्षणिक आनंद देतं, परंतु लवकरच ते कंटाळवाणं होतं. पण रुग्णसेवेत नेहमीच नावीन्य असतं, त्यात परमानंद असतो. जेव्हा

काम फळाच्या अपेक्षेने केलं जातं, तेव्हा निराशा येते. अपेक्षित फळ न मिळालं की दुःख, नैराश्य, अगदी टोकाची पावलंही उचलली जातात.

गीतेत सांगितल्याप्रमाणे कर्म तुझ्या हाती आहे, फळ नाही. कर्म करतानाच आनंद मिळायला हवा. हे तत्त्व सर्व क्षेत्रांना लागू आहे. शिक्षकाने कर्तव्यबुद्धीने शिकवलं, तर विद्यार्थ्याचा निकाल काहीही असो, त्याचा आनंद टिकून राहतो. फळाच्या अपेक्षेशिवाय केलेलं कर्तव्यच माणसाला खऱ्या अर्थाने आत्मिक समाधान देतं.

घाटातल्या वनराईशी व लोकसंस्कृतीशी आपलं नातं कसं जुळलं? त्या समाजात विलीन होताना त्याला उभंही कसं केलं?

मला वाटतं यात माझ्यापेक्षा त्या लोकांचा वाटा जास्त आहे. मी माझ्याजवळ जे होतं ते दिलं आणि त्यांच्या जवळ जे होतं ते मी घेतलं, हे give and take असं होतं. त्यांच्याकडे प्रामाणिकपणा जन्मजात आहे. चोरीची भावना नाही, दुसऱ्याच्या हक्कावर डोळा नाही. हे मी त्यांच्याकडून शिकलो.

जसं की; मी घेतलेलं पहिलं शेत घरापासून चाळीस किलोमीटरवर होतं. दळणवळणाची कुठलीही व्यवस्था नसल्याने साठ पोती गहू दीड-दोन महिने रस्त्याच्या बाजूला पडून होते; मी तिथे नव्हतो. पण इतक्या दिवसात एक दाणूसुद्धा कुणी उचलला नाही.

हे आश्चर्य वाटेल, पण ही त्यांची संस्कृती आहे. म्हणूनच इथे बलात्कार नाहीत, स्त्रीभ्रूणहत्या नाही, वृद्धाश्रम अनाथाश्रमांची गरज नाही. आई-वडिलांची जबाबदारी ही त्यांच्या संस्कृतीत इनबिल्ट आहे. लग्न जमलं नाही, गर्भधारणा झाली तरी समाज माणसाकडे माणूस म्हणून पाहतो, न्यायनिवाडा करत नाही. स्त्रीची कमाई तिचीच असते; नवऱ्याचा तिच्यावर हक्क नसतो. निर्णय कुटुंबाचा असतो, दडपशाही नाही.

आपण शहराला 'सुधारित' म्हणतो, पण मला वाटतं खऱ्या अर्थाने हे लोकच सुधारित आहेत. त्यांच्या सहज, स्वाभाविक वागण्यामुळेच आमचं नातं जुळलं. मी कधीच स्वतःला देणारा मसिहा मानलं नाही. मी जितकं दिलं, त्यापेक्षा कितीतरी जास्त मला त्यांच्याकडून मिळालं. त्यांनी आम्हाला स्वीकारलं, कारण नातं समानतेच्या आणि स्वीकाराच्या आधारावर उभं राहिलं.

इतके वर्षे कठीण प्रदेशात राहूनही ध्येय डळमळले नाही, ही शक्ती आपल्याला कुठून येते?

मी सुरुवातीपासून प्रयोगशील आहे. विद्यार्थी असताना बाबा आमटे यांच्याकडे जायचो. ते म्हणायचे, ''मी माझ्या रुग्णांपेक्षा जास्त एकटा आहे.'' त्यांचं एकटेपण कमी व्हावं म्हणून आम्ही त्यांच्याकडे जात होतो. त्यांच्याशी बोलणं, ऐकणं यातून आयुष्याची दिशा मिळायची. मुंबईत हाऊसजॉब नंतर दोन वर्षे सगळीकडे फिरून पाहायचं ठरवलं. वेगवेगळे प्रयोग, वेगवेगळे डॉक्टर, समाजातली रांगोळी समजून घ्यायची होती.

त्या प्रवासात बेळगावचे डॉ. माधवराव वैद्य भेटले. त्यांनी मला एक मंत्र दिला ''आता पाहणं बंद कर, सुरू कर. पाण्यात पडल्याशिवाय पोहता येत नाही.'' त्यांनी कॉन्सन्ट्रेशन टेक्निक सांगितली, म्हणजेच 'एक काम हाती घेतलं की त्याला पूर्ण न्याय द्यायचा'. ते स्वतः चाळीस वर्षे हॉस्पिटलच्या

कॅम्पसच्या बाहेर गेले नाहीत. त्या समर्पणाने मला हिंमत दिली. इच्छा होती, पण धाडस नव्हतं; ते तिथे मिळालं. लग्नानंतर आम्ही ठरवलं की, प्राथमिक आरोग्य केंद्र उभं राहीपर्यंत दोघंही कुठेही बाहेर जायचं नाही.

लोक मेळघाटाला दुर्गम म्हणतात, पण मला तो शुद्ध वाटतो. इथे मत्सर नाही, पाय ओढणं नाही. इथलं परसबागेतलं विषमुक्त अन्न, स्वच्छ हवा, ताजेपणाचं जीवन हे सगळं मला ताकद देतं. मुलांचं शिक्षण, कुटुंबासोबत जगणं हे इथे शक्य झालं; शहरात कदाचित ते झालं नसतं.

कुटुंबाचा आधारही निर्णायक ठरला. बहिणीने साधेपणाने शिक्षण पूर्ण केलं, हुंड्याला नकार दिला. त्यामुळे नोकरीची गरज पडली नाही आणि मी लगेच सुरू करू शकलो. लोकांनी स्वीकारलं, म्हणून मी टिकू शकलो. म्हणून आज मागे वळून पाहिलं तर वाटतं ही ताकद विचारांतून, गुरूतून, कुटुंबातून आणि या माणसांतून मिळाली. म्हणून मी इथे स्थिर राहिलो, आणि आजही आनंदाने राहतो आहे.

आपल्या अर्धांगिनी डॉ. स्मितातार्ई शिवाय हे कार्य इतक्या गतीने आणि प्रेमाने होऊ शकले असते का? त्यांचे योगदान कसे वर्णन कराल?

स्मितातार्ई नसत्या, तर हे सगळं कदाचित घडूच शकलं नसतं. मी इथे टिकलो, कारण मला तिची सर्वथा साथ मिळाली. लग्न करण्यासाठी माझ्या अटी ठाम आणि कठीण होत्या; ४० किमी पायी चालण्याची तयारी, महिन्याला ४०० रुपयांत संसार, पाच रुपयांत रजिस्टर लग्न, साधेपणा, आणि स्वतःसाठी नाही तर इतरांसाठी भिक्षा मागण्याचीही मानसिक तयारी. या सगळ्या अटींना तिने मनापासून होकार दिला. नागपुरात त्या काळी उत्तम प्रॅक्टिस, अतिशय चांगले उत्पन्न देणारा स्वतःचा दवाखाना तिने बंद केला, माझ्यासोबत ग्रामीण जीवन स्वीकारलं. महागड्या साड्या बाजूला ठेवल्या, साधेपणात लग्न केलं, आणि काहीही न येत असताना चूल, भाकरी, कंदील इत्यादी सगळं शिकत गेली, अर्थात मीही तितकीच साथ दिली.

अनेक वेळा मतभेद झाले, वैचारिक खटके उडाले, पण निर्णय नेहमी परस्पर सहमतीने झाले. कुणीही कुणाला एकटं पडू दिलं नाही. संघर्ष आले – जेल, खोटे गुन्हे, अॅट्रॉसिटी, अगदी खुनाचा आरोपही तिच्यावर झाला; पण तिने त्यालाही प्रयोगाचाच सकारात्मक भाग मानलं. एवढं सगळं घडूनही कुठलीही कटुता नाही, तक्रार नाही. आजही आम्ही हे सगळं आनंदाने करतो. तिची नेतृत्वाची भूमिका अनेकदा माझ्याही पुढे आहे. म्हणूनच हा प्रयोग इथवर पोहोचला आणि आजही जिवंत आहे.

आपल्या कार्यप्रवासात कधी निराशा, हताशा किंवा असह्य थकवा जाणवला असेल तर, ते क्षण आपण कसे पार केले?

निराशा, थकवा, हताशा असे क्षण अनेकदा आले; पण तेच शिकवणारे ठरले. आमचा पहिला मुलगा रोहितचा जन्म जाणीवपूर्वक घरी, म्हणजे आमच्याच हॉस्पिटलमध्ये करायचा निर्णय घेतला होता. पण जवळजवळ ३६ तास बाळ खाली आलंच नाही. साधनांची कमतरता होती, सोनोग्राफी नव्हती. अखेर प्रयत्नांतून बाळ जन्माला आलं; पण ते पूर्णपणे मृतप्राय होतं. श्वास नव्हता, हालचाल नव्हती. कृत्रिम श्वसन, औषधोपचार सगळं केलं. लगेच मी माऊथ-टू-माऊथ रेसुसिटेशन दिलं, छाती दाबली, मसाज केला. थोडा श्वास सुरू झाला. इंट्युबेशन करून ऑक्सिजन दिला, अंबू बॅगने कृत्रिम श्वसन सुरू केले. त्यामुळे इन्फेक्शनचा धोका होता; तरीही आवश्यक ती सर्व औषधे दिली.

तिसऱ्या दिवशी बाळाला सेप्टिसीमिया झाला. आता जगेल की नाही, ही सीमारेषा होती. त्या अवस्थेत मी बाळाला उचलून गाईच्या गोठ्यात गेलो, गायीच्या पायावर ठेवलं. तो उपचार नव्हता, ती आशीर्वादाची विनंती होती. मागे वळून पाहतो, तर पत्नी उभी होती. तिने विचारले, ''खूप सिरीयस आहे का?'' माझ्या तोंडातून शब्द निघाले नाहीत. मानेनेच हो म्हटले आणि डोळ्यांत पाणी आले. तेवढ्यात तिला सगळं कळलं.

याचवेळी आमच्याकडे सीओ असलेले प्रवीणकुमार परदेशी यांना ही बातमी कळली. फोन नव्हते त्या काळात; तरीही त्यांनी मेडिकल ऑफिसर, नर्ससह बाळाला शहरात नेण्यासाठी गाडी पाठवली. तेव्हा मी पत्नीला स्पष्ट सांगितले, ''घरच्या निर्णयामुळे इथे बाळंतपण केलं; आता निर्णय तुझा. बाळ इथेही जाऊ शकतं, तिथेही. लोक मला दोष देतील, तरी चालेल.'' तिने बाळाला शहरात न पाठवता इथेच उपचार करण्याचा निर्णय घेतला.

औषध चालू होते; पण मन सांगत होते की, औषधांसोबत आशीर्वादही हवाच. मनात एक निर्णय झाला होता; जर हे इथे जमले नाही, तर सगळं आवरून इथून शहरात निघायचं. वरवर वेगळं आणि आत वेगळं असं काही करायचं नाही. माझ्या मुलासाठी सीओंनी गाडी पाठवली; पण त्याच वेळी एक प्रश्न मनात ठसठसला, ''ही सोय प्रत्येक आदिवासी बाळासाठी का नाही?'' याच प्रश्नातून पुढचा प्रवास ठरला. त्यातूनच पुढे आदिवासी भागांसाठी रुग्णवाहिका व उपचार व्यवस्थेचा मार्ग खुला झाला. म्हणजे निराशा आली, थकवा आला; पण त्यातून पळ काढला नाही. त्या वेदनेतूनच पुढचा सामाजिक प्रवास घडत गेला.

भारत सरकारचा ''पद्मश्री'' पुरस्कार मिळाल्यानंतर स्वतःकडे आणि कामाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला का?

पद्मश्री मिळाल्यानंतर माझा स्वतःकडे पाहण्याचा

दृष्टिकोन फारसा बदलला नाही; मी जसा होतो तसाच आहे. मात्र नात्यांकडे पाहण्याची लोकांची दृष्टी बदलली. जे नातेवाईक कधी लाजत होते, झोपडीत राहण्याची हेटाळणी करत होते, त्याच नात्यांना पद्मश्रीमुळे सन्मानाचा सुगंध आला. कार्यक्रम, सन्मान, बोलावणं वाढलं; शासकीय पातळीवरही एक अधिकृत ओळख मिळाली. यामुळे काम वाढलं, प्रवास वाढला; नियोजन तारेवरची कसरत झाली. खर्चाचा विचार सुरुवातीला होता, पण मुलगा शेतीत स्थिर झाल्यावर तो म्हणाला – जुळेल तेव्हा जा; नाही गेलात तरी चालेल. आनंद दोन्हीकडे आहे.

स्वतःकडे पाहताना अहंकार नाही; पद्मश्रीमुळे उलट माझी जबाबदारी वाढली आहे. आपण चुकू नये, लोकांचा विश्वास तुटू नये या संवेदनाही वाढल्या आहेत. आयुष्यभरची लढाई, अडचणी ह्याच गुरू ठरल्या. देशासाठी लढलेल्या नातलगाला तिरंग्यात निरोप देताना पाहिलं; मला ते भाग्य नाही असं वाटायचं. पण पद्मश्रीमुळे जाणवलं की देशभक्तीच्या कामामुळे मला तशीच ओळख मिळाली. मरणानंतरचा सन्मान महत्त्वाचा नाही; शरीरदान करणार आहे. पण प्रवास अर्थपूर्ण झाला, एवढं समाधान आहे. मोक्षातही थोडा स्वार्थ असतो; तो स्वार्थ देशासाठी काम करून सन्मान मिळावा, पद्मश्रीमुळे पूर्ण झाला, एवढंच.

यश–अपयश' मोजण्याचे आपले मापदंड काय आहेत? आर्थिक सुबद्धता, समाधानी सहजीवन, सामाजिक प्रसिद्धीला आपण कसे पाहता?

यश–अपयश मोजण्याचं माझं मापदंड वेगळं आहे. मी फार नियोजन करणारा माणूस नाही. आयुष्य अनियोजित जगलो, ठरावीक टार्गेट्स ठेवले नाहीत. ''इतकंच झालं पाहिजे'' असा आकडा कधीच ठरवला नाही. त्यामुळे जे मिळालं, जसं मिळालं, तेवढ्यात मी समाधानी राहिलो.

काही मिळवण्याचे टार्गेट ठेवल्यानंतर, ते मिळालं तर आनंद होतो, नाही मिळालं तर ताण वाढतो. आणि मिळालं तरी पुन्हा हव्यास वाढतो. हा हावरटपणा कधी संपत नाही. त्यातून अस्वस्थता आणि दुःखच वाढतं. त्यापेक्षा जे मिळेल त्यात समाधान मानणं, हा माझा मार्ग. 'अनंते ठेविले तेसेची राहावे, चित्ती असू द्यावे समाधान' या अभंगासारखं जगणं मी स्वीकारलं. आर्थिक सुबत्ता, प्रसिद्धी, आकडे यांपेक्षा अंतःकरणातला समाधान भाव हाच माझा खरा यशाचा मापदंड आहे.

आज सिंहावलोकन करताना, मेळघाटातील बदलाकडे, विकासाकडे आपण कसे पाहता? या प्रवासातून आपल्याला काय समाधान मिळालं?

मी जेव्हा इथे आलो, तेव्हा पिण्याच्या पाण्यासाठी टँकर लागत होते. म्हणून सर्वात आधी वॉटरशेडची कामं हाती घेतली. विकास करताना नाला–नदी असा युनिट न धरता, शेतकऱ्याची शेती हेच त्याचं भांडवल आहे या दृष्टीने काम सुरू केलं. आज इथे उन्हाळ्यातसुद्धा १०–१५ एचपीचे पंप चालतात. त्यामुळे खरबूज–टरबूज पिकवता येतात. माझा स्वतःचा डोंगरसुद्धा उन्हाळ्यात हिरवागार असतो हे अपघाताने नाही, तर जाणीवपूर्वक केलेल्या प्रयत्नांचं फलित आहे.

माझा मुलगा स्वतः शेती करतो. त्यामुळे लोक म्हणतात की, डॉक्टर शेती करतो, मग आपण केलं तर कमीपणा नाही. यातू तरुण शेतीकडे वळले आणि म्हाताऱ्या बापावर आत्महत्येची वेळ आली नाही. शेतीला श्रम लागतात; पण त्या श्रमाला पाण्याची जोड मिळाली की शेती

सुजलाम्-सुफलाम् होते. म्हणूनच मेळघाटात शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या नाहीत. शेतीमध्ये नुकसान होऊच नये म्हणून आम्ही जाणीवपूर्वक मल्टिक्रॉपिंग आणलं, कारण एक पीक फसलं तरी दुसऱ्यावर अर्थकारण टिकतं.

इथे परस्पर मदतीची संस्कृती आहे. ज्वारी पिकली तर ज्याचा गहू नाही पिकला त्याला मदत होते; तूर पिकली तर उडीद न पिकलेल्याला आधार मिळतो. या सह-जीवनातूनच मेळघाटचा विकास झाला आणि शेतकरी आत्महत्या मुक्त राहिले. तरुणांच्या हातात काम दिलं. रोजगार हमीची कामं सुरू केली. तेव्हा गावात रोज तीन रुपये मिळत होते; आम्ही तीस रुपये दिले. त्यामुळे नक्षलवादी आले तरी ते यशस्वी झाले नाहीत. लोकांनी त्यांना पाठिंबा दिला नाही, कारण हाताला काम होतं.

मी असं मानतो की रोजगार, शेती आणि पाणी या तीन गोष्टींमुळे आम्ही या भागाला आत्महत्या आणि दहशतवादापासून मुक्त ठेवू शकलो. हे आमचं वैयक्तिक श्रेय नाही; ही इथल्या लोकांची मिळून केलेली अचिव्हमेंट आहे.

आजच्या तरुण डॉक्टरांना जीवन ''अर्थपूर्ण'' बनवण्यासाठी आपण कोणता सल्ला द्याल?

आजच्या तरुण डॉक्टरांनी एकच गोष्ट सांगावीशी वाटते; जग काय म्हणेल यापेक्षा आपल्या अंतःकरणाला काय पटतं हे महत्त्वाचं आहे. योजना शांतपणे तयार करा; पण अंमलबजावणी करताना कोणाची भीती बाळगू नका. नावं ठेवणारे असणारच. तुकाराम महाराज म्हणतात- निंदा झालेली बरी. विनोबा म्हणतात- तारीफ झाली तर स्वतःला तपासा; निंदा झाली तर समजा मार्ग बरोबर आहे. थोडा वेळ स्वतःसाठी ठेवा, स्वतःकडे पाहा, आत्मपरीक्षण करा; नाहीतर दिवसभर धावूनही काही हाती लागत नाही. जेव्हा माणूस मनासारखं जगतो, तेव्हाच त्याचा प्रवास अर्थपूर्ण होतो आणि अशाच प्रवासातून समाजालाही दिशा मिळते. ❑

मुलाखत क्र. ४

संस्कार आणि स्वप्नांचं संतुलन

शिक्षण हे केवळ ज्ञान देणं नसून 'व्यक्तिमत्त्व घडवणं' आहे; हे ज्यांनी आपल्या कार्यशैलीतून सिद्ध केलं, अडचणीत सापडलेल्या असंख्य विद्यार्थ्यांना दिलेली मदत, स्वप्नांची उभारी देण्यासाठी केलेली साथ, हीच ज्यांच्या नेतृत्वाची खरी ओळख आहे, त्या विद्यार्थीप्रिय प्राचार्या म्हणजे महात्मा गांधी मिशन संचलित कॉलेज ऑफ इंजिनिअरिंगच्या डायरेक्टर डॉ.गीता लाठकर. नांदेडपासून सुरुवात झालेल्या एमजीएम या अग्रमानांकित संस्थेचा पारंपरिक शिक्षणाशिवाय, इंजिनिअरिंग, वैद्यकीय, जर्नालिझम, फाईन आर्ट्स, नाट्यशास्त्र, व्यवस्थापनशास्त्र, कृषी इ. देशभरातील ७५ हून अधिक संकुलापर्यंतच्या विस्तारात महत्त्वाची भूमिका निभावलेल्या; राष्ट्रीय शिक्षक पुरस्कार, TOI चा Women Icon Award, उत्कृष्ट संशोधनासाठी IOE चा गोल्ड मेडल इत्यादी २२ हून अधिक पुरस्कारांनी सन्मानित, उच्च मानांकनाने B.E. (Mech.), M.Tech (Machine Design), Ph.D. (Mech.) झालेल्या दूरदृष्टी व्यक्तिमत्त्वासोबत केलेला हा सुसंवाद..

डॉ. गीता लाठकर

उच्च मानांकनाने मेकॅनिकल इंजिनिअरिंगमध्ये B.E, M.Tech, Ph.D. झाल्यानंतर, त्या काळात अनेक सुवर्णसंधी उपलब्ध असूनही आपण ''अध्यापन'' हे क्षेत्र का निवडलं ? एका अध्यापिका पासून ते महात्मा गांधी मिशनसारख्या मोठ्या शिक्षणसंस्थेच्या नेतृत्वापर्यंतचा आपला प्रवास कसा आहे ?

मी जेव्हा एमजीएममध्ये रुजू झाले, तेव्हा माझ्याकडे केवळ बी.ई. मेकॅनिकल हीच अर्हता होती. एम.ई. आणि पीएच.डी. हे शिक्षण मी पुढे इन-सर्व्हिस पद्धतीने पूर्ण केलं. १९८४ साली बी.ई. झाल्यानंतर नांदेड येथील अभियांत्रिकी महाविद्यालय नुकतेच सुरू झालेलं होतं. त्याच काळात माझं लग्न ठरलं असल्यामुळे, सासर नांदेडलाच असल्याने येथे स्थायिक होणं स्वाभाविक होतं.

माझा युनिव्हर्सिटी रँक असल्यामुळे संस्थेचे अध्यक्ष कमलकिशोर कदम साहेबांच्या निदर्शनास माझं नाव आलं. अध्यापनाबाबत विचारणा झाल्यानंतर २ ऑक्टोबर १९८४ रोजी मी कॉलेजमध्ये रुजू झाले. त्या काळात कदम साहेब स्वतः कॉलेजकडे लक्ष देत होते; मात्र काही कारणांमुळे त्यांनी एकदा कॉलेजची जबाबदारी माझ्याकडे सोपवली. वरिष्ठ प्राध्यापक नांदेडसारख्या ठिकाणी येण्यास इच्छुक नसल्यामुळे ती जबाबदारी पुढे माझ्याकडेच राहिली.

नंतर मी एम.ई. आणि पीएच.डी. पूर्ण केली. आवश्यक पात्रता पूर्ण झाल्याने १९९९ साली मला प्राचार्य म्हणून अधिकृत मान्यता मिळाली. कॅम्पस इंटरव्ह्यूद्वारे मला उद्योगक्षेत्रात जाण्याच्या संधी उपलब्ध होत्या; मात्र नांदेडला स्थायिक होण्याच्या निर्णयामुळे मी अध्यापन क्षेत्र स्वीकारलं. संस्था विकसित होत असताना रोज नवे प्रयोग आणि आव्हाने समोर येत होती, ज्यामुळे अध्यापन आणि संस्थाविकासात मी मनापासून रमले.

माझ्याकडे त्यावेळी अनुभव नव्हता; फक्त गुणवत्ता होती. तरीही व्यवस्थापनाने माझ्यावर विश्वास ठेवून नेतृत्वाची संधी दिली. संस्थेचे अध्यक्ष कमलकिशोर कदम साहेब व विश्वस्त श्री बाबूराव कदम त्यांच्याकडून मला चांगल्या प्रशासनासाठीचे प्रशिक्षणही वेळोवेळी लाभले. त्यामुळे कॉलेजच्या स्थापनेपासून आजपर्यंतच्या विकासप्रक्रियेत मी सक्रियपणे सहभागी राहिले. हा आयुष्यातील एक वेगळा आणि समृद्ध अनुभव ठरला. सुरुवातीपासून संस्थेशी जोडले गेले असल्यामुळे आज तब्बल ४१ वर्षांपासून मी या संस्थेचा प्रवास जवळून पाहत आहे.

आपल्याकडे ''नाती'' म्हटलं की, त्याचा संदर्भ केवळ आपल्या कुटुंबापर्यंतच राहतो. मात्र आपण ही सीमा ओलांडून सभोवतालच्या प्रत्येक विद्यार्थ्याला आपल्या नात्यात समाविष्ट केलं. याबद्दल काय सांगाल? आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा हा पैलू उपजत आहे की, कार्यानुभवातून निर्माण झाला?

उपज आणि अनुभव दोन्ही यासाठी कारणीभूत आहेत. मुळात माझा स्वभावच माणसांशी मैत्री करण्याचा, त्यांना समजून घेण्याचा आणि माणसं 'वाचण्याचा' आहे. माझ्या पहिल्याच जॉबमध्ये मी नुकतंच पदवी शिक्षण पूर्ण करून अध्यापनात आले होते. माझ्यापेक्षा फारशी मोठी वयाची तफावत नसलेलीही विद्यार्थी-विद्यार्थिनी कॉलेजमध्ये दाखल झाली होती. त्या काळात अनेक मुलं दूरच्या गावांमधून, इतर राज्यांतून आलेली असायची. त्यामुळे त्यांच्याशी नातं केवळ शिक्षक-विद्यार्थी एवढ्यापुरतं न ठेवता, त्यांच्या सुख-दुःखाची, अडचणींची आपुलकीने विचारपूस करणं स्वाभाविकपणे घडत गेलं.

विद्यार्थ्यांमधले गुण हेरून त्यांना प्रोत्साहन देणं, कोणी चांगला खेळाडू असेल तर त्याला खेळासाठी पोषक वातावरण मिळवून देणं, कोणी उत्तम वक्ता असेल तर त्याला विविध स्पर्धांमध्ये पाठवणं या गोष्टी नकळत सुरू झाल्या. याच प्रक्रियेतून विद्यार्थ्यांशी अधिक घट्ट बंध तयार होत गेले.

सुरुवातीच्या काळात कॉलेज मर्यादित जागेत चालत होतं. त्या अडचणी शिक्षक आणि विद्यार्थी दोघांनी मिळून सोडवल्या. अडचणींमधून एकत्र येणं हे नातं अधिक घट्ट करतं, हे मला तेव्हाच उमगलं. वर्किंग अवर्सनंतरही विद्यार्थ्यांच्या समस्या सोडवणं, आजारी विद्यार्थ्यांना मदत करणं हे काही विशेष नव्हतं, तर माणूस म्हणून कर्तव्य होतं. म्हणूनच सुरुवातीला निर्माण झालेलं हे नातं आजतागायत टिकून आहे.

आपण तंत्रज्ञान क्षेत्रातील विशेषज्ञ असूनही आपली संवेदनशीलता वादातीत आहे. आधुनिक भारतात कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) आणि मानवतेची भावना – या दोन शक्ती एकत्र राहण्यासाठी आपला दृष्टिकोन कसा आहे?

मुळात तंत्रज्ञान आणि संवेदनशीलता या दोन वेगळ्या गोष्टी आहेत, असं मला वाटत नाही. तंत्रज्ञान क्षेत्रात काम करणारी अनेक महान माणसं आपण पाहतो. डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम, डॉ. अनिल काकोडकर, डॉ. रघुनाथ माशेलकर ही सगळी माणसं केवळ उत्कृष्ट वैज्ञानिकच नाहीत, तर अत्यंत संवेदनशील व्यक्तिमत्त्वेही आहेत. संवेदनशीलता ही माणसाला त्याच्या कौटुंबिक संस्कारातून, प्रेमातून, सभोवताली मिळणाऱ्या वातावरणातून घडत जाते. त्यामुळे संवेदनशीलता प्रत्येक माणसाची वैयक्तिक बाब ठरते.

कृत्रिम बुद्धिमत्ता मानवी बुद्धिमत्तेला कधीच पूर्णपणे जिंकू शकणार नाही. कारण मानवी संवेदनशीलतेची जोड नसल्यास कोणतीही निर्मिती परिपूर्ण ठरू शकत नाही. आज मोबाईल आणि सोशल मीडियाच्या अतिवापरामुळे माणसं एकमेकांशी प्रत्यक्ष संवाद साधायला विसरत चालली आहेत, ही बाब निश्चितच चिंताजनक आहे. शेवटी, माणसाचा संबंध माणसांशीच असतो.

कृत्रिम बुद्धिमत्ता आपल्याला तर्क देते, माहिती पुरवते; मात्र त्या माहितीचा उपयोग करून योग्य निर्णय कसा घ्यायचा, यासाठी केवळ तंत्रज्ञानावर अवलंबून राहता येत नाही. माहिती आणि तर्काच्या पलीकडेही माणसाच्या निर्णयक्षमतेत काही सूक्ष्म, मानवी घटक असतात; ज्यांना पर्याय नाही. म्हणूनच कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा उपयोग करत असताना मानवी विवेक, संवेदनशीलता आणि व्यक्तींनी केलेली मूल्यांची जपणूक यांची सांगड घालणं अत्यावश्यक आहे.

आपले विद्यार्थी जगभर मोठ्या पदावर गेल्यानंतरही आपल्याकडे परत येण्याचं कारण काय असतं? आपल्या वाट्याला आलेली अशी कोणती ''विद्यार्थी कथा'' आहे जी, आजही विसरू शकत नाही?

विद्यार्थ्यांच्या कथा तशा असंख्य आहेत. तीस-पस्तीस वर्षांपूर्वी पदवी घेतलेली मुलं आजही फोन करतात, भारतात आलं की भेटायला येतात, वाढदिवसाला शुभेच्छा देतात. हे माझं भाग्यच म्हणावं लागेल की मला विद्यार्थ्यांकडून अपार प्रेम मिळालं. एकदा गमतीने मी म्हटलं होतं की; मला पाचही खंडांतून शुभेच्छा येतात, फक्त आफ्रिका राहिलाय. तेवढ्यात एका विद्यार्थ्याने सांगितलं, ''मॅडम, आफ्रिकेतल्या युगांडा मधूनही शुभेच्छा आल्या

आहेत.'' एका शिक्षकासाठी हे केवळ समाधान नव्हे, तर आयुष्याचं सर्वात मोठं यश आहे.

मी अमेरिकेला गेले की विद्यार्थी विमानतळावर स्वतः गाड्या घेऊन येतात, घरी घेऊन जातात. हॉटेल, टॅक्सी याची गरजच भासत नाही, कारण जिथे जातो तिथे 'आपलीच मुलं' असतात. काही विद्यार्थी कथा तर आजही मनात खोलवर कोरलेल्या आहेत.

एक विद्यार्थी पहिल्या वर्षात असताना अपघातात त्याचा उजवा हात कापावा लागला. तो कॉलेज सोडण्यासाठी आला होता. मी त्याला समजावलं, ''हात गेला पण तुझी बुद्धी शाबूत आहे. फॅकल्टी बदल, हार मानू नकोस.'' त्याने शिक्षण पूर्ण केलं आणि पुढे इंडियन ऑईलमध्ये नोकरी मिळवली. 'फिजिकली हँडिकॅप्ड' श्रेणीतून त्याला 'बेस्ट एम्प्लॉई' पुरस्कार मिळाला; मात्र त्याने तो त्याने नाकारला. चार वर्षांनी तोच पुरस्कार त्याला सामान्य श्रेणीतून मिळाला. अशा विद्यार्थ्यांना मी आमच्या कार्यक्रमांत प्रमुख पाहुणे म्हणून बोलावते.

एकदा एका विद्यार्थ्याने प्रोग्रेस रिपोर्टवर माझी खोटी सही केल्यामुळे मी त्याला थांबवलं, त्याच्या पालकांना कळवलं. त्या वेळी तो नाराज झाला, पण ''आयुष्यात कधीही खोटं चालत नाही.'' हे माझे वाक्य त्यानं लक्षात ठेवलं. आयुष्यात फक्त एकदाच रागावल्यावर त्याने त्या शिक्षेचे रूपांतर इतक्या मोठ्या यशात केलं की, पुढे त्याने मिळविलेल्या प्रत्येक यशाला Im Proud of You म्हणायला मला त्याने कित्येक वेळा भाग पाडलं. पुढे त्याने भारताचं एक ट्रेनर विमान डिझाईन केलं. HAL मध्ये ते विमान पाहण्यासाठी त्याने मला खास परवानगी काढून बोलावलं. आज तो टाटा एअरलाइन्समध्ये मोठ्या जबाबदारीवर आहे. अशा अनेक कथा शिक्षक म्हणून माझ्या आयुष्याचं खरं यश आहेत.

आपण गेल्या दहा वर्षांपासून सर्व शिक्षकांना एक चांगले पुस्तक भेट देता, या उपक्रमामागे कोणती मूल्यदृष्टी आहे? एखादे पुस्तक निवडीमागची आपली विचार-प्रक्रिया कशी असते?

वाचन माणसाला समृद्ध करतं. ते माणसाचं

उन्नयन करतं. विशेषतः शिक्षकांमध्ये सहसंवेदना असणं फार महत्त्वाचं आहे, असं मला वाटतं. ही केवळ सहानुभूती नाही; तर विद्यार्थ्यांच्या भावना, त्यांचे प्रश्न, त्यांची मानसिक अवस्था समजून घेण्याची क्षमता आहे. विद्यार्थ्यांवर माया करणं, त्यांना केवळ विद्यार्थी म्हणून नव्हे तर माणूस म्हणून समजून घेणं हे सर्व चांगली पुस्तके वाचल्यामुळे शक्य होतं, किंवा किमान त्यासाठी मदत तरी नक्कीच होते.

टीव्ही आला तेव्हापासून वाचनसंस्कृतीचा ऱ्हास सुरू झाला आणि मोबाइलमुळे ती जवळजवळ संपुष्टात आली आहे. अशा परिस्थितीत किमान एखादं तरी चांगलं पुस्तक शिक्षकांनी वाचावं, या उद्देशाने मी पुस्तके भेट देण्याचा उपक्रम सुरू केला. याला आता दहा-बारा वर्षे झाली असतील. सुरुवातीला पुस्तकांची निवड मी स्वतः करत असे. आता मात्र आमचे ग्रंथपाल हंबर्डे सर यामध्ये मदत करतात. ते चार-पाच चांगली नवी पुस्तके सुचवतात आणि त्यातून एक पुस्तक मी निवडते. आता ही एक पद्धतच तयार झाली आहे.

शिक्षकांना अंतर्मुख करणारं, विचार करायला लावणारं आणि प्रेरणा देणारं पुस्तकच मी निवडते. जसं की; "To Sir, With Love" हे पुस्तक. युद्धानंतर एअरफोर्समधून निवृत्त झालेला एक आफ्रिकन-अमेरिकन शिक्षक झोपडपट्टीतील अत्यंत वांड, उनाड आणि गुन्हेगारीकडे झुकणाऱ्या मुलांना शिकवायला जातो. त्या मुलांचा स्वभाव, त्यांची पार्श्वभूमी समजून घेत तो त्यांना कसं घडवतो, योग्य वळण लावतो, आणि शेवटी तीच मुले निरोप समारंभाच्या दिवशी त्याच्याशी कृतज्ञतेने जोडली जातात, ही कथा अतिशय हृदयस्पर्शी आहे.

अशी पुस्तके शिक्षकांना त्यांच्या स्वतःच्या विद्यार्थ्यांकडे पाहण्याची दृष्टी बदलायला मदत करतात. कारण आपल्या संस्थेतही विविध प्रकारची मुले असतात; काही अभ्यासू, काही दुर्लक्षित, काही अस्वस्थ. अशा वेळी पुस्तकांतून मिळणारी समज, संवेदनशीलता आणि प्रेरणा शिक्षकांना अधिक चांगला माणूस आणि अधिक जबाबदार शिक्षक बनवते.

कुटुंबातील एका स्त्रीने नेतृत्वाची भूमिका घेताना, आपण ''मन'' आणि ''तर्क'' यांचा समतोल कसा साधता?

आपण व्यावसायिक भूमिकेत काम करतो, तेव्हा आपण ती भूमिका एक व्यक्ती म्हणून निभावतो; स्त्री किंवा पुरुष म्हणून नव्हे. माझ्या निर्णयांमध्ये स्त्री असल्याचा काही वेगळा प्रभाव पडला, किंवा स्त्री म्हणून कोणत्या सवलतींची मी कधी अपेक्षा केली, असं कधीही झालेलं नाही. आपल्या व्यवसायाच्या गरजा असतील, तर त्या कोणत्याही परिस्थितीत पूर्ण केल्या पाहिजेत. ''मी या खुर्चीत बसले आहे, तेव्हा मी स्त्री आहे की पुरुष याचा काय संबंध? इथे बसलेली मी एक व्यक्ती आहे आणि माझी कर्तव्ये पार पाडत आहे.'' एवढंच.

मात्र, प्रत्येक निर्णयामध्ये मन आणि बुद्धी दोन्हींचा सहभाग असतोच. अनेक वेळा तर्क एक गोष्ट सांगतो, तर मन दुसरंच काही सुचवतं. अशा वेळी माणसाने मनाचं ऐकणं गरजेचं असतं; आणि नंतर कळतं की तेच योग्य होतं. विशेषतः माणसांशी व्यवहार करताना; विद्यार्थ्यांशी, सहकाऱ्यांशी तर्काने परिस्थिती समजून घेणं महत्त्वाचं असलं, तरी त्यावर उपाय करताना मनाचा वापर केला पाहिजे. जसं की; एखादा विद्यार्थी चुकीचा वागतो, तेव्हा तो असा का वागला याचं विश्लेषण केल्यास, केवळ तो तसा वागला यावर टीका करण्यापेक्षा त्याच्यावर अधिक

परिणामकारक उपचार करता येतात.

आपल्या घरातील संस्कार, आपले गुरू, किंवा कुटुंबातील कोणत्या व्यक्तीने आपल्या व्यक्तिमत्त्वावर सर्वात मोठा प्रभाव टाकला?

''प्रत्येक माणसाने स्वतः न फसण्याएवढं चतुर आणि दुसऱ्याला न फसवण्याएवढं नीतिमान असलं पाहिजे'' वडिलांच्या ह्या तात्त्विक विचारांची बीजं माझ्यात खोलवर पेरली गेली. ''जे काही कराल, त्याची जबाबदारी स्वतः घ्या'' कोणतीही परवानगी घ्यायची असेल, तर थेट स्वतः येऊन विचारा; आईच्या माध्यमातून किंवा दुसऱ्या कुणाकडून सांगायचं नाही. एखादी चूक झाली, नुकसान झालं, तर ते लपवू नका; स्वतः येऊन सांगा. दुसऱ्यांकडून ऐकण्यापेक्षा स्वतः कबूल करणं अधिक प्रामाणिक आणि आत्मपरीक्षण करणारी गोष्ट आहे, असं ते ठसवून सांगायचे. स्वतःसाठी जबाबदार राहणं हा संस्कार माझ्या आयुष्याचा कणा ठरला.

नांदेड कॉलेजच्या सुरुवातीच्या काळात १५० विद्यार्थ्यांपैकी फक्त ७ विद्यार्थी पास झाले, तो निकाल नक्कीच वाईट होता. पण त्याबद्दल लपवाछपवी न करता मी स्वतः चेअरमन साहेबांना फोन करून वस्तुस्थिती सांगितली. त्यांनी फक्त एकच प्रश्न विचारला- मालप्रॅक्टिस झाली आहे का? मी ठामपणे 'नाही' सांगितल्यावर त्यांनी तो निकाल स्वीकारला. अशा प्रसंगांत मला माझ्या वडिलांचेच संस्कार आठवायचे.

एकदा विद्यार्थ्यांची अटेंडन्स कमी असल्यामुळे त्यांना मी परीक्षेला बसू दिलं नाही. प्रकरण कोर्टात गेले. तिथे मी स्पष्ट भूमिका मांडली, ''ही मुले आमची शत्रू नाहीत. पण फुल-टाइम अभ्यासक्रमात प्रवेश घेतला असेल, तर क्लासेस आणि प्रॅक्टिकल्स पूर्ण करणं आवश्यक आहे. इतर शेकडो विद्यार्थी ते करत आहेत. या विद्यार्थ्यांनी ते केलं नाही, म्हणून यांना पुढच्या वर्षी बसावं लागेल.'' कोर्टाने संस्थेच्या बाजूने निर्णय दिला. पुढच्या वर्षी तीच मुले पुन्हा आली, अभ्यास पूर्ण केला आणि पासही झाली. शिक्षणाशी संबंधित मूल्यांबाबत आम्ही कधीच तडजोड करत नाही. हा कणखरपणा मला वडिलांकडून मिळालेला आहे.

प्रशासकावर टीका होणं स्वाभाविक आहे; ती सहन करावी. पण जर आजूबाजूचे लोक जास्तच कौतुक करू लागले, तर मात्र सावध व्हावं आणि स्वतःत चूक शोधावी; हा संस्थेचे विश्वस्त श्री बाबूराव कदम सरांचा संस्कारही माझ्या मनाशी कायम राहिला. आशावाद आणि काहीही समस्या आली तरी हार म्हणायची नाही, ही जिद्द मला आईकडून मिळाली.

कुटुंबाची जबाबदारी आणि संस्थेचं संचालन, या दोन विश्वांमध्ये आपण स्वतःला संतुलित कसं केलं?

दोन्हींमध्ये परिपूर्ण समतोल राखला, असं मी ठामपणे सांगू शकत नाही. कधी कुटुंबाला जास्त वेळ द्यावा लागला तेव्हा संस्थेकडे आपण कमी पडतोय असं वाटायचं; तर कधी संस्थेचं काम वाढलं की कुटुंबाकडे दुर्लक्ष होतंय, ही जाणीव होत राहायची. पण कमी-अधिक करत, जुळवून घेत घेत हा प्रवास इथपर्यंत आला.

माझी दोन्ही मुलं डॉ. इंद्रायणी आणि इंजि. सुदर्शन उच्चशिक्षित, आपापल्या क्षेत्रात निष्णात आहेत. तसंच संस्कारक्षम माणूस म्हणूनही घडली आहेत आणि त्यांचेही माझ्यावर प्रेम आहे. यावरून वाटतं की कुटुंब

मी नीट सांभाळू शकले असणार. त्यांना मिळालेले जोडीदार; जावई डॉ. पंकज आणि सूनबाई इंजि. दीपिका यांची उत्तम साथ आहे. पालकांच्या निगराणीत आता पुढची पीढी वाढत आहे. विराजिता, वेद आणि व्योम हा नवा आनंद आजीला मिळतो. तसेच संस्थेचाही प्रवास समाधानकारक आहे; पण त्याचं श्रेय एकटीच घेण्यासारखं नाही, ते सगळ्यांचं आहे.

माझं आईपण घरापुरतं मर्यादित राहिलं नाही. कॉलेजमधील अनेक विद्यार्थी मला 'आई' म्हणतात. एकदा रायगडाच्या ट्रेकवर असताना माझ्या अनुपस्थितीत विद्यार्थ्यांनी माझ्यासाठी रिकामी खुर्ची ठेवून कार्यक्रम पार पाडला, हा अनुभव माझ्या हृदयाशी भिडला. अनेकदा अडचणीत असलेल्या विद्यार्थ्यांना आधार देण्याची संधी मिळाली; आई नसलेला मुलगा, घरची हलाखीची परिस्थिती असलेली मुलं, शिक्षण पूर्ण व्हावं म्हणून फी माफ करवून घेणं, वैयक्तिक मदत करणं, हे सगळं सहज घडत गेलं. आणि मदत केलेल्या प्रत्येकाची परिस्थिती जेव्हा बदलली, त्यांच्या जीवनात थोडासा का होईना सकारात्मक बदल घडवता आला, त्यासाठी आपण कारणीभूत ठरलो हेच माझ्यासाठी मोठं समाधान आहे.

देश-विदेशातून आजवर मिळालेल्या अनेक राष्ट्रीय सन्मानांपेक्षा जास्त महत्त्वाचा कोणता 'निर्व्याज अनुभव' आपल्या मनात जपलेला आहे? आपली कोणती स्वप्नं अजून बाकी आहेत?

देश-विदेशातून मिळालेले सन्मान महत्त्वाचे असले, तरी माझ्यासाठी सर्वांत मौल्यवान अनुभव म्हणजे विद्यार्थ्यांचं प्रेम.

एखादा माजी विद्यार्थी खास भेटायला आल्यावर ''मी भारतात आलो म्हणून भेटायला आलो'' असं म्हणतो; तो क्षण कोणत्याही पुरस्कारापेक्षा मला पुरस्कारापेक्षा अधिक समाधान देतो. एखाद्या विद्यार्थ्याच्या जीवनात सकारात्मक बदल घडून आणण्यात आपण नकळत कारणीभूत ठरतो तेव्हा; हलाखीत असलेला विद्यार्थी जेव्हा कष्टाने पुढे चांगले जीवन जगताना दिसतो, तो माझ्यासाठी निर्व्याज अनुभव असतो. असे अनेक अनुभव आहेत; त्यातला एक निवडणं कठीण आहे.

स्वप्न म्हणाल, तर संस्थेला अधिकाधिक 'आयडियल' बनवण्याचं स्वप्न अजून बाकी आहे. दोन खोल्यांतून सुरू झालेल्या संस्थेने आज NBA, NAAC आणि Autonomy पर्यंतचा प्रवास केला आहे; पण उत्कृष्टता ही सतत चालणारी प्रक्रिया आहे. त्यामुळे अजून बरंच काही करायचं आहे. वेळ मर्यादित असला तरी, जेवढे दिवस काम करेन, तेवढे दिवस काहीतरी अधिक चांगलं करण्याचा प्रयत्न नक्कीच करेन.

उत्तम सहकारी, सहकार्यशील व्यवस्थापन आणि प्रेम करणारे विद्यार्थी हे माझं खऱ्या अर्थानं भाग्य आहे. केवळ अभ्यास नव्हे; तर बौद्धिक, भावनिक, शारीरिक आणि सांस्कृतिक असा सर्वांगीण विकास व्हावा; इथे केवळ शिक्षण नाही, तर व्यक्तिमत्त्वाला अनेक धुमारे फुटावेत, हीच आमची भूमिका आहे.

आपल्या कार्यप्रवासात कधी निराशा, हताशा किंवा नैराश्य जाणवले का? ते क्षण आपण कसे पार केले?

कधीकधी नैराश्य येतं. मी माणूस आहे, त्यामुळे ते अपरिहार्यच आहे. निगेटिव्ह अनुभवही येतात; पण मी त्यांच्याजवळ फार काळ थांबत नाही. तो माझा स्वभाव आहे. 'Man's Search for Meaning' हे व्हिक्टर फ्रँकल

यांचं पुस्तक माझ्या आयुष्याकडे पाहण्याची दृष्टी बदलणारं ठरलं. अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीतसुद्धा माणूस जगतो, कारण त्याला जगण्याचा काहीतरी उद्देश सापडतो. हे त्यातून उमगलं. जपानी संकल्पना ‘इकिगाई’ ही हाच विचार मांडते.

माझ्यासाठी तो उद्देश म्हणजे विद्यार्थ्यांचं शिक्षण आणि संस्थेचं काम. त्यामुळे अडचणी आल्या तरी मी त्यांच्याजवळ न थांबता पुढे जात राहिले. काही धक्के बसले; ‘‘घटना नाही, तर त्यावर आपण दिलेली प्रतिक्रिया आपल्यावर परिणाम करते’’ हे व्हिक्टर फ्रँकलचं वाक्य कायम लक्षात राहिलं. यामुळे मी परिस्थितीकडे त्रयस्थपणे पाहायला शिकले. विकल न होता, शांतपणे परिस्थितीला सामोरं जाणं, हे आयुष्यानेच शिकवलं.

आजच्या तरुण पिढीसाठी आपण कोणता संदेश द्याल? स्पर्धा आणि करिअरच्या दबावात विद्यार्थ्यांनी मन आणि नैतिकता कशी सांभाळावी?

आजची स्पर्धा केवळ मेहनत नाही, तर सतत ‘विजेता’ असण्याची अपेक्षा करते. आमच्या पिढीपेक्षा आजच्या तरुणांवर करिअरचा ताण अधिक आहे. त्यात मोबाईल, इंटरनेट आणि सोशल मीडियामुळे डिस्ट्रॅक्शन प्रचंड वाढलं आहे. त्यामुळे एकाग्रता आणि संयम कमी होत चालला आहे. 2 minute maggie सारखं झटपट यश आयुष्यात चालत नाही. आयुष्याला पेशन्स लागतो, तयारी लागते आणि स्वतःला घडवावं लागतं. पगार किती यापेक्षा आपण काय शिकतोय, काय देऊ शकतोय, हे अधिक महत्त्वाचं आहे.

तंत्रज्ञान उपयोगी आहे, पण त्याचा अतिरेक धोकादायक आहे. chatGPT सारखी साधनं मदतीसाठी असावीत; विचार करण्याची सवय कमी करण्यासाठी नव्हे. आपली वाचन, विचार आणि विश्लेषण क्षमता जाणीवपूर्वक वाढवली पाहिजे.

Rat Race च्या नादात आयुष्य विसरू नका. प्रतिक्रिया पटकन देण्याऐवजी विचार करायला शिका. पुढची पिढी आधीच्या पिढीपेक्षा नक्कीच हुशार आहे, पण वाढत्या मोहांपासून स्वतःची काळजी घेणं आज सर्वात गरजेचं आहे. मोठ्यांचं आदर करणं, दुसऱ्यांना सन्मानपूर्वक वागणूक देणं, ज्यामुळे स्वतःचाहीच सन्मान वाढेल असं आयुष्य जगलं पाहिजे.

❑

Join Today ! Connect with us !!

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठानच्या साप्ताहिक, पाक्षिक, मासिक आणि वार्षिक ऑनलाइन उपक्रमात सहभागी होण्यासाठी, जीवनशैलीजन्य आजारांच्या विनामूल्य शास्त्रीय मार्गदर्शनासाठी बाजूचा ‘क्यूआर कोड’ स्कॅन करून आपण **दीर्घायु परिवार** या व्हॉटसॲप गटामध्ये सहभागी होऊ शकता.

दीर्घायु

स्व.सौ.पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमालेतील

मागील १२ वर्षातील विषय व महनीय वक्ते

(२०१३)
योग शरीर स्वास्थ्य
- **डॉ. दिनेश कामत** (सांगली)
- **डॉ. सौ. वनिता पटवर्धन** (पुणे

(२०१४)
शतायुष्याचे रहस्य
- **डॉ.सुविनय दामले** (सिंधुदुर्ग)
- **डॉ. धनंजय गुंडे** (कोल्हापूर)

(२०१५)
अंतर्मुखी सदासुखी
- **डॉ. प्रदीप मादनाईक** (सांगली)
- **डॉ. सौ पूर्वा दीक्षित** (पुणे)

(२०१६)
वेदना : शरीराच्या आणि मनाच्या
- **डॉ. हेमंत भार्गव** (बंगलुरु)
- **डॉ. अजित पाटील** (सांगली)

(२०१७)
प्रतिकारशक्ती : शरीर व मनाची
- **डॉ. विनय वेलणकर** (डोंबिवली)
- **डॉ. संज्योत देशपांडे** (पुणे)

(२०१८)
हृदयरोग : होण्यापूर्वी व झाल्यानंतर
- **डॉ. मनोज नाईक** (पुणे)
- **डॉ. सुविनय दामले** (सिंधुदुर्ग)

(२०१९)
लठ्ठपणाचे उपाय : जाहिराती आणि वास्तव
- **डॉ. मुकुंद सबनीस** (छ. संभाजीनगर)
- **डॉ. अनुराधा ओक** (पुणे)

(२०२१)
ऑपरेशन तणाव-मुक्ती
- **डॉ. अविनाश सावजी** (अमरावती)
- **डॉ. आशिष मोहिदे** (छ.संभाजीनगर)
- **डॉ. उर्मिला पिटकर** (मुंबई)

(२०२२)
चला कॅन्सर टाळूया !
- **डॉ. दिलीप गाडगीळ** (पुणे)
- **डॉ. शिरीष कुमठेकर** (सोलापूर)

(२०२३)
मॅजिक ऑफ मिलेट्स
- **डॉ. स्मिता लेले** (पुणे)
- **डॉ. पुष्कर वाघ** (मुंबई)

(२०२४)
मधुमेहाचे गौडबंगाल
- **डॉ. भाग्येश कुलकर्णी** (पुणे)
- **ऋषीकेश म्हेत्रे** (नाशिक)

(२०२)
रंग सहजीवनाचे तरंग आरोग्याचे
- **पद्मश्री डॉ. रवींद्र कोल्हे**
- **डॉ. सबीहा इनामदार**

● गतवर्षीच्या (२०२४ - मधुमेहाचे गौडबंगाल) काही स्मृती.. ●

मुलाखत क्र. ५

संवादातून नेतृत्वाकडे

मनुष्याच्या सहजीवनात संवाद हेच प्रथम दायित्व असते. नात्यांमध्ये, समाजात आणि सार्वजनिक जीवनात संवाद जिवंत असेल, तर नेतृत्वाची दिशा आपोआपच आकार घेत जाते. आपल्या सुदृढ आणि कणखर संवादाच्या जोरावर कौटुंबिक, संघटनात्मक आणि राजकीय स्तरावर स्वतःला सिद्ध करणारे नाव म्हणजे नांदेडचे प्रसिद्ध बालरोग तज्ज्ञ (MBBS, MD) तथा विद्यमान खासदार डॉ. अजित गोपछडे. बालकांच्या नाजूक आरोग्यापासून ते राष्ट्राच्या व्यापक आरोग्यविषयक धोरणांपर्यंत त्यांच्या कार्याचे पट अनेक रंगांनी उजळलेले आहेत. आज संसदेतील स्थायी समितीवर कार्यरत राहून देशाच्या आरोग्यासाठी दूरदृष्टीची बीजे ते पेरत आहेत. ICMR, AIIMS (नागपूर आणि मंगलगिरी), PCPNDT अशा देशातील सर्वोच्च संस्थांच्या संचालक पदाची धुरा सांभाळणाऱ्या; देशाच्या सर्वोच्च सभागृहात आणि रुग्णांच्या संवेदनशील जगात एकाच वेळी वावर असलेल्या, बहुआयामी व्यक्तिमत्त्वासोबत केलेला हा नेतृत्व सुसंवाद..

डॉ. अजित गोपछडे

सक्रिय राजकारणात येण्यापूर्वी देखील, एक कुशल ''बालरोग तज्ज्ञ'' म्हणून जिल्हाभरात आपला नावलौकिक होता. राजकारणात प्रवेश करण्याचा निर्णय नेमका कशामुळे सुचला ?

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचा स्वयंसेवक म्हणून एम.बी.बी.एस. चे शिक्षण घेत असताना संघाच्या विविध सेवा कार्यांशी माझा जवळून संबंध आला. १९८७ पासून संघाच्या माध्यमातून सेवावृत्ती, देशभक्ती आणि समाजासाठी काही देण्याची भावना माझ्यात रुजली. त्या काळात विद्यार्थी दशेत शिक्षण, सामाजिक कार्य आणि विविध जबाबदाऱ्या पार पाडण्याची संधी मिळाली. रामजन्मभूमी आंदोलन, रामपादुका पूजन, गंगा पूजन, शिला पूजन अशा अनेक कार्यक्रमांत सक्रिय सहभाग घेतला. सामाजिक समरसतेच्या दृष्टीने बाबासाहेब आंबेडकर विद्यापीठात भ. गौतम बुद्धांच्या प्रदर्शनीचे आयोजन करण्याची संधीही मिळाली.

संघविचारातून उभ्या राहिलेल्या डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर प्रतिष्ठान व हेडगेवार रुग्णालयाच्या स्थापनेचा मी साक्षीदार होतो. संघ म्हणजे समाज आणि समाजासाठी काही देणे लागते ही शिकवण या सेवा कार्यातून मिळाली. रामजन्मभूमी आंदोलनात कारसेवक व गटप्रमुख म्हणून सहभागी होण्याची संधी मिळाली. त्या वेळी घडलेल्या घटनांचा लाखो स्वयंसेवकांप्रमाणे मी ही साक्षीदार आहे. प्रभू रामचंद्रांच्या भक्तीने भारलेला तो प्रचंड जनसागर (दहा ते पंधरा लाख लोक) मी डोळ्यांनी पाहिला. त्या अनुभवांनी अंतर्मुख होऊन तेथूनच मला सामाजिक क्षेत्रात अधिक वेळ देऊन कार्य करण्याची प्रेरणा मिळाली.

डॉक्टर म्हणून लोकांच्या भावनांशी जवळीक असते; ह्या संवेदनशीलतेची राजकारणात आपल्याला कशी मदत झाली ?

डॉक्टर म्हणून काम करताना समाजातील संवेदनशीलता, दुःख आणि माणसांचे खरे प्रश्न जवळून पाहण्याची संधी मिळाली. एम.बी.बी.एस. नंतर संघ प्रचारक म्हणून खेड्यापाड्यांत फिरताना गोरगरीब शेतकरी, कष्टकरी लोकांशी थेट संपर्क झाला. संघाच्या संस्कारातून ''माणूस घडवणे'' हेच खरे शिक्षण आहे, याची मला जाणीव झाली. संघकार्य हे राष्ट्रकार्य आहे त्या सेवेसाठी दिलेली वर्षे माझ्या आयुष्यातील सर्वात महत्त्वाची ठरली.

वैद्यकीय सेवेत असताना दररोजचा प्रत्येक रुग्ण मला काहीतरी नवीन शिकवून जायचा. अनेक रुग्णांच्या दुःखावर फुंकर घालता आली, पैसे नसतानाही उपचार करता आले, तेव्हा मिळणारा समाधानाचा आनंद अवर्णनीय होता. या अनुभवांनी समाजातील वेदना अधिक तीव्रतेने जाणवू लागल्या आणि सामाजिक राजकीय क्षेत्रात काहीतरी करण्याची प्रेरणा मिळाली.

प्रचारक जीवनातही वैद्यकीय सेवा अखंड सुरू ठेवली. त्यानंतर स्वतःचा वैद्यकीय व्यवसाय करताना आकाशवाणीवरून आरोग्यप्रबोधन, खेड्यापाड्यांत मोफत आरोग्य शिबिरे, गोरगरिबांसाठी हेल्पलाईनसारखी टीम उभी केली. आयुर्वेद, होमिओपॅथी, निसर्गोपचार, योग आणि आधुनिक वैद्यक यांचा समन्वय साधत सर्वांगीण उपचारांचा दृष्टिकोन विकसित झाला. या सगळ्या प्रवासातून व्यक्ती-व्यक्ती सोबत संवाद कसा साधायचा, संवेदनशीलपणे कसे वागायचे हे शिकता आले. त्याच अनुभवांच्या बळावर आज सर्वसामान्य कुटुंबातून आलेला माणूस देशसेवेसाठी लोक-प्रतिनिधी म्हणून उभा राहू शकलो.

चिकित्सक दृष्टीने समस्यांकडे पाहणे आणि राजकीय दृष्टीने पाहणे, यातला फरक आपल्याला कसा वाटतो?

चिकित्सक दृष्टिकोन आणि राजकीय दृष्टिकोन हे मूलतः वेगवेगळ्या क्षेत्रांतले आहेत. दोन्ही एकाच तराजूत तोलता येत नाहीत. राजकीय क्षेत्र अनेकदा कोलांट-उड्या मारण्यासारखे असते; पण आयुष्यात मी नेहमीच एका विचाराशी प्रामाणिक राहिलो.

चिकित्सक दृष्टिकोन मात्र प्रामाणिकपणा, संवेदनशीलता आणि अभ्यासपूर्ण विचारांवर आधारलेला असतो. रुग्णाचे निदान, उपचार, जगभरातील विविध उपचारपद्धती, सतत येणाऱ्या नव्या व प्रगत उपचार संकल्पना या सर्वांचा सर्वांगीण अभ्यास केल्याशिवाय चांगला वैद्यकीय चिकित्सक होता येत नाही. आज वैद्यकीय क्षेत्र झपाट्याने बदलत आहे; नवे संशोधन, नवे तंत्रज्ञान स्वीकारले नाही, तर आपण मागे पडतो.

राजकारणातही नवनव्या संकल्पना येत आहेत. जग अतिशय गतिमान झाले आहे. मात्र दोन्ही क्षेत्रांत एक गोष्ट समान आहे, ती म्हणजे समाजाबद्दलची भूमिका. ''या समाजाचे मला काय देणे लागते'' ही भावना जर वैद्यकीय आणि राजकीय क्षेत्रात ठेवल्यास तो माणूस खऱ्या अर्थाने यशस्वी होतो. वैद्यकीय क्षेत्रात जशी प्रामाणिकता आवश्यक आहे, तशीच राजकारणातही आवश्यक आहे.

भविष्यात युद्धाचे स्वरूप बदलणार आहे. जमिनीवरचे किंवा आकाशातील युद्ध नव्हे, तर जैविक आणि विषाणूजन्य युद्धे लढली जातील. त्यासाठी वैद्यकीय क्षेत्राने अभ्यास, संशोधन आणि नेतृत्व करणे अत्यावश्यक आहे. त्यामुळे नव्या पिढीने आयुर्वेद असो वा आधुनिक वैद्यक, सातत्याने अभ्यास व संशोधन करणे गरजेचे आहे. जशी चिकित्सा प्रामाणिक असते, तशीच राजकारणातही जनसेवा प्रामाणिकपणा, सातत्याने जनतेत राहणे आणि जनतेचे प्रश्न घरच्या प्रश्नांसारखे सोडवणे ही दोन सूत्रे जो पाळेल, त्याच्यासाठी भविष्यात निश्चितच सूर्योदय होईल.

जनता आपल्याकडे खूप प्रश्न घेऊन येते, तेव्हा प्रत्येक प्रश्न लगेचच सुटणारे असतीलच असे नाही, अशावेळी त्या लोकांना आपल्या संवाद कौशल्यातून कसे समाधानी करता ?

अशावेळी सर्वात महत्त्वाचे कौशल्य म्हणजे प्रामाणिक संवाद. तेच मी करतो. आज जनता फक्त ''कृतिशील आमदार खासदार'' पाहू इच्छिते. फक्त बघतो-करतो अशी आश्वासने मी देत नाही. होणार नसेल तर स्पष्ट ''होणार नाही'' असे सांगण्याची हिंमत मी ठेवलेली आहे. त्यामुळेच जनतेचा माझ्यावरील विश्वास टिकून आहे. संवाद कौशल्य म्हणजे लाडी लबाडी नव्हे. दिलेले आश्वासन पूर्ण करावेच लागते; जे आपल्या क्षमतेबाहेर आहे त्याचे आश्वासन देऊ नये. जनता दरबार फक्त कार्यालयात नव्हे, तर गरज पडल्यास जनतेच्या दारात जाऊन घ्यावा; पण काम न करता आश्वासन देणाऱ्या राजकारणाला पुढे स्कोप राहणार नाही. नुसते बोलणे नव्हे, तर प्रत्यक्ष काम हीच खरी संवादकला आहे. अन्यथा जनता लगेच ओळखते की हा प्रतिनिधी थापाड्या आहे. म्हणूनच सातत्याने काम करणे, प्रश्न सोडवणे आणि जनतेला समाधान देणे, अशाच राजकारणाचे मी समर्थन करतो.

मणिपूर सारख्या अतिसंवेदनशील भागात नीडरपणे व प्रत्यक्ष जमिनीवर काम करून, तेथील लोकांच्या मानसिकतेमध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणण्याचे, अतिशय अवघड

काम आपण केलेले आहे. दुर्दम्य परिस्थितीतील जनभावनेला हाताळण्यासाठी पराकोटीचे संवाद कौशल्य लागते. याबाबतीत आपले काही अनुभव सांगाल का ?

मी एवढा मोठा माणूस नाही. मात्र संघाच्या माध्यमातून त्या दुर्गम भागात वर्षानुवर्षे शाळा, वैद्यकीय सेवा, विविध प्रकारची सेवा कार्ये आणि संघटन उभे राहिले; त्याच परंपरेत माझी नेमणूक झाली. गेल्या दोन वर्षांत मी तेथील लोकांसोबत राहिलो, त्यांची भाषा शिकली, त्यांच्या घरात मुक्काम केला, हॉटेलऐवजी कार्यकर्त्यांच्या व शेतकऱ्यांच्या घरी राहून त्यांचे जीवन समजून घेतले. खासदार म्हणून नव्हे, तर कुटुंबातील सदस्य म्हणून त्यांच्यासोबत सुख दुःख वाटले. या प्रवासात लक्षात आले की मणिपूरची जनता अत्यंत प्रामाणिक, देशभक्त आणि अपेक्षांनी भरलेली आहे. महिलाही कणखर, मेहनती आणि मनाने चांगल्या आहेत. नैसर्गिक, सेंद्रिय आहारामुळे त्यांचे आरोग्य उत्तम आहे.

पूर्वीच्या राजकारण्यांनी जाती-जमातींचे राजकारण करून पहाडी व मैदानी भागांत संघर्ष पेटवला; त्या पापाचे परिणाम मणिपूरला भोगावे लागले. आम्ही त्या संकटाचे संधीमध्ये रूपांतर करण्याचा प्रयत्न केला. हजारो कार्यकर्ते तिथे कार्यरत आहेत; मी त्यातला फक्त एक छोटासा खारीचा वाटा उचलला आहे. आज वातावरण मोठ्या प्रमाणात सुधारले आहे. पुढील काळात मणिपूरच्या विकासात नरेंद्र मोदी सरकार आणि संघटनांचे समर्पित कार्यकर्ते निर्णायक भूमिका बजावतील, याचा मला पूर्ण विश्वास आहे.

आपण ज्या क्षेत्रात काम करता, तिथे प्रचंड बिझी असता. तेव्हा आपण कुटुंबासाठी आणि स्वतःसाठी वेळेचे व्यवस्थापन कसे करता ?

संघटन आणि राजकारणाच्या कामामुळे वेळ अत्यंत मर्यादित मिळतो. आज माझे कुटुंब केवळ घरापुरते राहिलेले नाही; समाज आणि देश हेच माझे विस्तारित कुटुंब झाले आहे. देशासाठी काम करताना कुटुंबासाठी वेळ कमी मिळतो, मित्र-परिवारालाही फारसा वेळ देता येत नाही. सातत्याने प्रवास, बैठका, संसद अधिवेशने आणि निवडणुका यामुळे अनेकदा आई-वडील आणि घरच्या मंडळींची भेटही होत नाही.

तरीही घरच्यांनी हे पूर्णपणे समजून घेतले आहे. देश सेवेसाठी आपण निघालो आहोत, ही जाणीव त्यांच्या मनात आहे. त्यांच्या समजुतीमुळे, पाठिंब्यामुळे आणि त्यागामुळेच मी माझ्या जबाबदाऱ्या पार पाडू शकतो. कुटुंबाचे हे मौन समर्पण आणि माझ्या पाठीशी उभे राहणे, हाच माझ्यासाठी सर्वात मोठा आधार आहे.

कौटुंबिक संस्कारांपैकी कोणती गोष्ट आजही आपल्या नेतृत्वशैलीत जाणवते ?

मी आमदाराचा किंवा खासदाराचा मुलगा नाही. नेतृत्व हे वारशातून नव्हे तर; संस्कार, शिक्षण, अभ्यास आणि समाजकार्यातून घडते. आजही मी स्वतःला नेता मानत नाही; मी एक कार्यकर्ता आहे. ज्या दिवशी माणूस स्वतःला नेता समजतो, त्या दिवशी तो राजकारणातून हद्दपार होण्याच्या वाटेवर असतो.

सदैव जनतेत राहणे, जनतेकडून शिकणे आणि त्यांच्या प्रश्नांना समजून घेणे हेच आजच्या राजकारणाचे खरे सूत्र आहे. दरबारी राजकारण, प्रतीक्षा लावणे, दिखाऊ वागणूक हे जनतेला आता नको आहे. गोरगरिबांच्या घरी जाऊन त्यांच्या सोबत बसणे, भाकर खाणे हेच जनतेला भावते. त्यामुळेच घराणेशाही हळूहळू संपत आहे आणि सर्वसामान्य माणूस पुढे येत आहे. माझी कोणतीही राजकीय पार्श्वभूमी नाही. वडील साधे शिक्षक होते, सेवा निवृत्तीनंतर सध्या आई आणि वडील पूर्णवेळ शेती करतात, शिक्षण क्षेत्रातील सामान्य आणि शेतकरी असलेल्या कुटुंबातून मी आलो. संघामुळे सामाजिक जीवनाची ओढ लागली. राजकारणात दररोज काहीतरी नवीन शिकायला मिळते. मोदीजी, देवेंद्र फडणवीस, संघातील प्रचारक यांच्याकडून प्रेरणा घेतो. नेतृत्व स्वतः घोषित करायचे नसते; ते समाजाने स्वीकारायचे असते. त्यासाठी समर्पण, त्याग आणि सातत्य आवश्यक असते. समाज, विशेषतः गोरगरीब जनता, ज्या दिवशी तुम्हाला नेतृत्व म्हणून स्वीकारते, त्या दिवशी तुमचे नेतृत्व खऱ्या अर्थाने घडते असे मला वाटते.

जेव्हा कधी एखादा विसंवाद निर्माण होतो तेव्हा संवादातून संवादाकडे जाण्यासाठी आपण कुठली युक्ती वापरता ?

संघर्षाच्या वेळी कोणतीही युक्ती वापरण्याची गरज नसते; प्रामाणिकपणा आणि समर्पण पुरेसे असते. पाच वर्षांपूर्वी मे २०२० मध्ये माझी विधान परिषदेची आमदारकी जाहीर झाली होती. पक्षनेतृत्वाने संधी दिली; पण शपथविधीच्या आदल्या दिवशी देवेंद्रजींनी संघटना आणि पक्षहितासाठी निर्णय घ्यावा लागेल, असे सांगितले. मी क्षणाचाही विलंब न करता उमेदवारी मागे घेतली.

तत्पूर्वी गावोगावी आनंदोत्सव, मिरवणुका, आरत्या झाल्या होत्या, म्हणून हा उमेदवारी मागे घेण्याचा निर्णय भावनिकदृष्ट्या कठीण होता. पण आमदारकीपेक्षा पक्षहित, देशहित आणि संघटना मला अधिक महत्त्वाची वाटली. हे मी कुटुंबीयांना, कार्यकर्त्यांना आणि समाजाला स्पष्ट सांगितले. ‘‘पद मागून मिळत

नाही; कामातून मिळते'' हा संस्कार मला घरातून मिळाला आहे.

काही काळ दुःख झाले; पण सर्वांनी ते स्वीकारले. मी कोणतीही अपेक्षा न ठेवता समाजकार्य, कोविड काळातील आरोग्यासह सर्व प्रकारच्या सेवा आणि संघटनात्मक काम सुरू ठेवले. चार वर्षानंतर फेब्रुवारी २०२४ रोजी पक्षाने स्वतःहून मला राज्यसभेची जबाबदारी दिली. त्या निर्णयाने कुटुंब, कार्यकर्ते आणि समाजातील नाराजी दूर झाली. मला वाटते; विसंवादातून समाधानाकडे जाण्याचा मार्ग एकच, तो म्हणजे स्वार्थत्याग, स्पष्ट संवाद आणि अखंड सेवा.

सोशल मीडियामुळे आजची पिढी संवादातून दूर जातेय का, किंवा अति-संवाद होतोय का ? आजच्या पिढीला आपण काय सल्ला द्याल?

सोशल मीडियाचा अतिरेक घातक आहे. मोबाईल, टीव्ही किंवा नव्या तंत्रज्ञानाचा वापर आवश्यक आहे; पण त्याची सवय झाली तर नुकसान होते. आजची पिढी चांगल्या वापराऐवजी दिवसभर रील्स पाहते, अभ्यासाकडे दुर्लक्ष करते. जेवताना, झोपताना मोबाईल यामुळे आरोग्यावर गंभीर परिणाम होत आहेत. कमी वयात हार्ट अटॅक, हार्मोनल बिघाड, आयुष्याची गुणवत्ता कमी होणे हे वास्तव आहे. म्हणूनच मी राज्यसभेत १६ वर्षांखालील मुलांसाठी सोशल मीडियावर निर्बंधांची मागणी केली; त्याला कायदेशीर स्वरूप देण्याचा प्रयत्न सुरू आहे.

मानवी मेंदू हा सर्वात मोठा आहे; तो एआयपेक्षा श्रेष्ठ आहे. गंभीर वैद्यकीय प्रसंगी एआय नव्हे, तर डॉक्टरचे डोके कामी येते. म्हणूनच प्रत्येक गोष्टीला मर्यादा हव्यात. मोबाईल तुमचा गुलाम असावा; तुम्ही मोबाइलचे गुलाम नसावे. जेवताना, झोपताना आणि कौटुंबिक वेळेत मोबाईल बाजूला ठेवा. सोशल मीडिया आवश्यक तेव्हाच वापरा; आयुष्य त्यासाठी वाया घालवू नका. स्वतःसाठी, कुटुंबासाठी, आरोग्यासाठी, व्यायामासाठी, वाचन- मननासाठी वेळ द्या. संतुलन ठेवा. ''अति तिथे माती'' हेच सूत्र आहे. विज्ञान आणि सोशल मीडिया चांगले आहेत; पण ते आयुष्य समृद्ध करण्यासाठी, अधोगतीसाठी नव्हेत असे माझे ठाम मत आहे. ❑

दीर्घायु दृष्टिक्षेप !

विविध आरोग्य उपक्रमांच्या माध्यमातून आजवर 417 हून अधिक ठिकाणी, आणि सुमारे 30,000 हून अधिक गरजुंपर्यंत सेवा पोहोचवण्यात (विनामूल्य) दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठानला यश लाभले आहे.

रंग सहजीवनाचे

विभाग २

मन, देह, संस्कार, भावना, स्मृती आणि आपली जाणीव.. या सर्वांचा नाजूक संतुलित संवाद म्हणजे सहजीवनाचा खरा सार. या सार भागाचे विविध पैलू लेख रूपात ''रंग सहजीवनाचे'' या दुसऱ्या सदरात रंगवली आहेत. विषय भिन्न असले, शैली वेगवेगळ्या असल्या, तरी त्यांच्या मुळाशी एकच शोध दडलेला आहे, तो म्हणजे – मानवी मनाच्या गाभ्याला स्पर्श करणाऱ्या त्या प्रश्नांची उकल करणे. कधी तो प्रश्न भावनिक असतो, कधी व्यावहारिक, कधी आपल्यालाच न कळणाऱ्या आयुष्यातील गोंधळांचा. पण या प्रत्येक लेखातून मिळणारा दृष्टिकोन आपल्याला थोडं अधिक समजूतदार, थोडं अधिक संवेदनशील आणि थोडं अधिक सजग बनवेल, हे नक्की!

दीर्घायु

माणूसपणाचे परस्पर सूत्र

डॉ. सुजल वाटवे, पुणे
sujala09@gmail.com

माणूस नेहमीच प्रयत्न करीत असतो. शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची स्थिती म्हणजे आरोग्य. मात्र ही स्थिती मिळवण्यासाठी तीनही अंगांनी लक्ष द्यावे लागते. शारीरिक व्यायाम, योगसाधना, खेळ ह्याच्या बरोबरीने योग्य वेळी योग्य आहार, विश्रांती हे भाग पुष्कळदा चर्चिले जातात आणि समजू शकतात. पण उरलेली दोन अंगे दुर्लक्षित राहतात. मानसिक स्वास्थ्य स्वत: 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, दु:ख 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 स्वत:च्या 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 स्वत:च्या 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 मुख्यत: 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 नि:पक्षपातीपणे समजावून घेण्यावर त्यांचे संसार अवलंबून असतात. त्यात स्पर्धेपेक्षा किंवा कामाच्या प्रमाणापेक्षा प्रकार, वेळा आणि

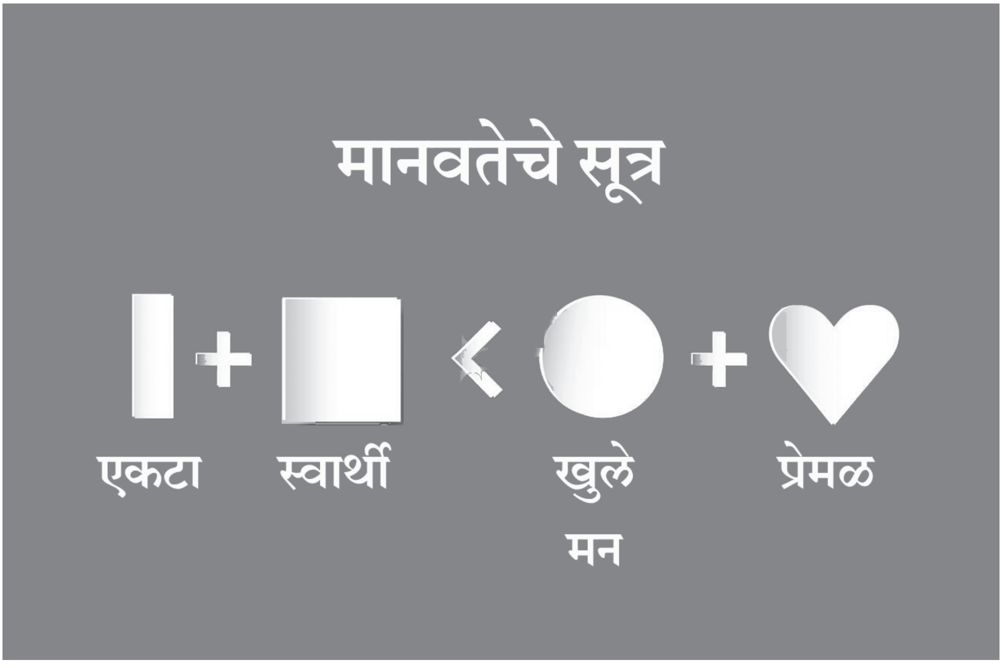
त्यातील कुशलता विचारात घेणे योग्य ठरते. कामांच्या प्रकारांवर अजूनही आपल्याकडे उच्च-नीचता ठरवली जाते ते निदान ह्या नात्यात बाजूला ठेवता यावे. दोघेजण दोन वेगळ्या व्यक्ती आहेत हे समजून घेऊन, परस्परांच्या विचारात एकमत नसेल हे गृहीत धरून, एकमेकांचा योग्य आदर ठेवणे आणि व्यक्तीच्या स्वतंत्रता जपणे हे ह्या नात्यातील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



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 अस्तित्त्वात 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 स्वत:च्या गरजा हे समजावून घेऊन सहजीवन प्रकारची निवड करावी लागते. त्यासाठी प्रथम स्वत:ला 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.

हिटलरच्या छळछावण्यामध्येही याहीपेक्षा जीवन-मरणाचे आव्हान होते, त्यावर लिहिलेल्या पुस्तकात रोजच्या मन:स्थितीची 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 मैलोन्मैल आनंदाने गजर करीत 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, MENSA इंडियासाठी राष्ट्रीय पर्यवेक्षक मानसशास्त्रज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. ज्ञान प्रबोधिनीच्या मानसशास्त्र संस्थेच्या माजी एचओडी आणि सचिव असलेल्या त्या, निमंत्रित प्रतिभावान शिक्षण आणि मानसशास्त्र सल्लागार आहेत.)

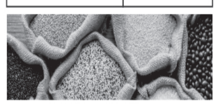
❑

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

रसायन मुक्त आणि नैसर्गिक धान्य मिळण्याचे विश्वसनीय ठिकाण !

- भावफलक प्रतिकिलो -

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



योगेश्वर फूड प्रॉडक्ट्स

शहापूर जि. नांदेड

प्रो.प्रा.भगवान बासरे

M. 7385061150, 9421869623

दीर्घायु दृष्टिक्षेप !

देशोन्नती
व्यायामाला जीवनाचा अविभाज्य घटक बनवा- डॉ.बासरे
भोकर येथील औषधी वनस्पती प्रदर्शनास नागरिकांची गर्दी

प्रजावाणी
डायबेटिस रिव्हर्सलवर 'होलिस्टिक' दृष्टिकोन कौतुकास्पदः खा. अशोक चव्हाण

लोकप्रभा
दीर्घायु आरोग्य प्रतिष्ठानचा मधुमेह जागृतीचा स्तुत्य व समाजोपयोगी उपक्रम-खा.अशोकराव चव्हाण

आरोग्य व्याख्यानमाला, आरोग्य प्रदर्शन काळाची गरज
कुलगुरु डॉ. उद्धव भोसले; पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला
सकाळ

लोकमत
मॅजिक ऑफ मिलेट्स : पुष्कर वाघ यांचे प्रतिपादन
भरड धान्यात आजारावर मात करण्याची ताकद
मिलेट उद्योगाचीही दिली माहिती

लोकमत
स्व. पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला
कॅन्सर हा शारीरिक दहशतवाद - कुमठेकर

पुढारी
नियमित व्यायाम आणि पथ्य पाळले तर मधुमेह पूर्णतः कमी होऊ शकतो

लोकमत
योग एक अध्यात्मिक प्रक्रिया; इथेही चुकीला क्षमा नाहीच
संवाद : योग अभ्यासक शिवानंद बासरे
जागतिक योग दिन

आयोजन
आहार, बीमारियों और आयुर्वेद विषयों पर पंचायत समिति के सभागृह में व्याख्यान
पौष्टिक आहार ही निरोगी जीवन की कुंजी : बासरे

लोकमत
लोकमत इन्फोग्राफिक्स
कढीपत्ता खा; शुगर अन् वजनही घटवा!

आरोग्य व्याख्यानमाला हा कौतुकास पात्र दर्जेदार उपक्रम - खा. अशोकराव चव्हाण
स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला

लोकमत
व्याख्यानमालेतून वेदनेवर फुंकर : खा. चव्हाण

उद्याचा मराठवाडा
मधुमेहाच्या मुक्ततेसाठी जीवनशैलीत सोपे सोपे बदल आवश्यक

योग उपचार
समज आणि गैरसमज

मराठवाडा नेता — नांदेड जिल्हा
स्व.सौ.पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला

निरोगी आयुष्यासाठी वेळेची गुंतवणूक करा
देशोन्नती

नांदेड वार्ता
नियमित व्यायाम आणि पथ्य केले तर मधुमेह रिव्हर्स होऊ शकतो
वैद्य कुलकर्णी आणि वैद्य म्हेत्रे यांचे प्रतिपादन

विविध आरोग्य उपक्रमांच्या माध्यमातून आजवर 417 हून अधिक ठिकाणी, आणि सुमारे 30,000 हून अधिक गरजुंपर्यंत सेवा पोहोचवण्यात (विनामूल्य) दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठानला यश लाभले आहे.

ऑनलाइन नाती, ऑफलाइन आजार

डॉ. अनिल मडके
anms@rediffmail.com

हा लेख आपण ऑनलाइन वाचत असणार, याबद्दल शंका नाही. कारण आजचे युग हे डिजिटल युग आहे. डिजिटल तंत्रज्ञानाने आपली अनेक कामे अधिक सुरळीत आणि वेगवान केली आहेत. विविध क्षेत्रांत कर्तृत्व गाजवणाऱ्या अनेक स्त्री-पुरुषांना या युगाने मोठी मदत केली आहे. मात्र, याच डिजिटल किंवा ऑनलाइन युगामध्ये नातेसंबंधांवर होणारा विपरीत परिणाम दिवसेंदिवस वाढताना दिसतो आहे. आपल्या नात्यांचे बहुतांश दर्शन आज स्क्रीनवरूनच घडते. वॉट्सअ‍ॅप मेसेजेस, स्टोरीज आणि रील्समधून नवी नाती निर्माण होतात. नाती जोडणे सोपे झाले असले, तरी ती समजून घेणे आणि टिकवणे अधिक गुंतागुंतीचे झाले आहे. पूर्वी प्रत्यक्ष भेटगाठींमधून होणारा संवाद आता केवळ 'नोटिफिकेशन'पुरता मर्यादित राहिला आहे.

सोशल मीडिया : जोडलेपणाचा आभास

फेसबुक हे जणू कुटुंबीय आणि जुन्या मित्र-मैत्रिणींचा कट्टा बनले आहे. इथे नाती लाईक्स आणि कमेंट्सच्या गणितावर चालतात. इन्स्टाग्राम आणि स्नॅपचॅटसारखी माध्यमे नात्यांचा दृश्य बाजार झाली आहेत. स्टोरीज आणि रील्समधून आयुष्याचे आकर्षक चित्र उभे केले जाते. या रिल्स पाहणाऱ्यांच्या आयुष्यावर त्याचा खोल परिणाम होत असतो. ट्विटर किंवा 'द' वर वैचारिक वादविवादांतून नाती जुळतात किंवा तुटतात. 'Seen but not replied' म्हणजे मेसेज पाहिलेला असतो, पण उत्तर नसते हे अनेकांच्या अस्वस्थतेचे मोठे कारण बनले आहे. आपण एकाच वेळी अनेक ठिकाणी लॉग-इन असतो; पण खऱ्या अर्थाने कुणाशी जोडलेले आहोत का, हा प्रश्न उरतोच.

नात्यांची एक नवी परिभाषा आता तयार झाली आहे. ऑनलाइन नात्यांमुळे नव्या पिढीच्या शब्दकोशात काही नव्या संज्ञा रूढ झाल्या आहेत. ऑनलाइन डेटिंग म्हणजे पारंपरिक भेटगाठींऐवजी ॲप्स किंवा वेबसाइट्सद्वारे जोडीदार शोधणे. **हुकअप्स –** म्हणजे कोणतीही भावनिक बांधिलकी किंवा भविष्याचे वचन नसताना तात्पुरते शारीरिक संबंध. **बेंचिंग –** म्हणजे एखाद्या व्यक्तीला पूर्ण 'हो' किंवा पूर्ण 'नाही' न म्हणता पर्याय म्हणून राखून ठेवणे. **फबिंग –** म्हणजे जोडीदाराकडे दुर्लक्ष करून फोनमध्ये मग्न राहणे. **घोस्टिंग –** म्हणजे कोणतेही कारण न देता अचानक सर्व संपर्क तोडून गायब होणे.

ऑनलाइन नात्यांमधील सर्वात मोठा धोका म्हणजे अपेक्षा आणि वास्तव यातील तफावत. सोशल मीडियावर आपण इतरांचे 'हायलाईट रील्स' पाहतो त्यांच्या आयुष्यातील निवडक, सर्वोत्तम क्षण. हे फोटो, व्हिडिओ त्यांनीच निवडलेले, फिल्टर लावलेले असतात. काय दाखवायचे आणि काय लपवायचे, हे समोरची व्यक्ती ठरवते, हे आपण विसरतो. अशा पोस्ट पाहून आपण आपल्या सामान्य आयुष्याची तुलना करू लागतो. प्रत्यक्षात, ऑनलाइन 'परफेक्ट' दिसणाऱ्या अनेक नात्यांच्या ऑफलाइन आयुष्यात अबोला, वाद आणि तडजोड असू शकते. ऑनलाइन जग चकचकीत असते; वास्तव मात्र खडबडीत असते. या तफावतीतूनच भ्रमनिरास, असमाधान आणि नैराश्य वाढीस लागते.

हायलाईट रील्स आणि भ्रमनिरास

ऑनलाइन जगाचा प्रभाव केवळ व्यक्तीपुरता मर्यादित न राहता घराघरातील समीकरणांवर खोलवर परिणाम करताना दिसतो आहे. पूर्वी घरात एकत्र बसून गप्पा, चर्चा, वाचन किंवा सामूहिक कामे होत. कुटुंबातील सदस्यांमध्ये संवाद हा प्रत्यक्ष, डोळ्यांत डोळे घालून होणारा असे. आज मात्र परिस्थिती बदलली आहे. अनेक कुटुंबांमध्ये पती-पत्नी दोघेही नोकरी किंवा व्यवसायात व्यस्त असतात. संध्याकाळी थकून घरी आल्यावर दोघेही शेजारी बसलेले असतात; पण संवादाऐवजी दोघांच्याही हातात मोबाईल असतो. शब्द कमी होतात, मौन वाढते आणि त्या मौनातून नात्यांमधील दरी हळूहळू खोल होत जाते.

वेग वाढला, ओलावा हरवला

जुनी पिढी आणि नवी पिढी यांतील फरक येथे ठळकपणे जाणवतो. पूर्वी संवादाचा वेग कमी होता; पण त्यात भावनिक ओलावा होता. पत्रांची वाट पाहण्याची उत्सुकता, त्यातील शब्द जपून ठेवण्याची सवय होती. आज ऑनलाइन संवाद अतिवेगवान झाला आहे; मात्र त्यातील

भावनिक स्पर्श कमी झाला आहे. 'ब्लू टीक' दिसल्यानंतर लगेच उत्तर न आल्यास गैरसमज, संशय आणि तणाव निर्माण होतो. भाषेचे सौंदर्य, शब्दांतील आपुलकी हळूहळू लुप्त होत चालली आहे.

सोशल मीडियावर व्यक्त होणाऱ्या भावना या शब्दांपेक्षा अधिकाधिक इमोजींच्या माध्यमातून व्यक्त केल्या जात आहेत. हसू, रडू, आश्चर्य, राग या सर्व भावना एका छोट्या चिन्हात बंदिस्त केल्या जातात. या भावना अनेकदा वरवरच्या, कृत्रिम किंवा 'प्लास्टिक भावना' ठरतात. प्रत्यक्ष डोळ्यांत पाहून, आवाजातील चढउतार ऐकून समजून घेण्याची सवय कमी होत चालली आहे. सहानुभूती व्यक्त करणे म्हणजे फक्त एखादे बटण दाबणे, इतकेच उरले आहे.

वाढदिवस, लग्न, यश किंवा दुःखाच्या प्रसंगी शुभेच्छा देणे किंवा सांत्वन करणे हे आता बहुतांशी मेसेजपुरते मर्यादित राहिले आहे. पूर्वी फोन करून किंवा भेटून विचारपूस करण्याची ऊब होती; आज ती कमी होत चालली आहे.

खाजगी असलेली अनेक नाती सोशल मीडियावर सार्वजनिक प्रदर्शनात येत आहेत. वैयक्तिक आनंद, मतभेद, भांडणेही स्टेटस किंवा पोस्टच्या माध्यमातून मांडली जातात. यामुळे नात्यांचे पावित्र्य कमी होते आणि अनेकदा गैरसमज अधिक वाढतात.

लाईक्स आणि कमेंट्स म्हणजे प्रेम किंवा जिव्हाळा नाही, हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे. लाईक हे केवळ पाहिल्याचे किंवा क्षणिक प्रतिसादाचे चिन्ह असते; त्यामागे नेहमीच खोल भावना असतील असे नाही. तरीही लाईक्सची संख्या कमी झाली की अनेक जण अस्वस्थ होतात. स्वतःच्या मूल्याचे मोजमाप या आभासी आकड्यांवर केले जाते, आणि यातून आत्मसन्मानाला तडे जातात.

आभासी नात्यांचे वास्तव दुःख

आपण जरी आज आभासी (Virtual) जगात वावरत असलो, तरी त्या जगात घडणाऱ्या घटनांचे परिणाम मात्र अजिबात आभासी नसतात. ऑनलाइन जगातील अनुभव प्रत्यक्ष

मनावर आणि शरीरावर खोलवर परिणाम करतात. सोशल मीडियावर वाचलेले टोमणे, टीका किंवा अपमानजनक मजकूर प्रत्यक्ष रक्तदाब वाढवू शकतो, झोप उडवू शकतो आणि मनःस्वास्थ्य बिघडवू शकतो. ऑनलाइन फसवणूक झाली तर ती केवळ स्क्रीनपुरती मर्यादित राहत नाही; प्रत्यक्ष खात्यातून पैसे जातात आणि मनात असुरक्षितता व नैराश्य निर्माण होते.

ऑनलाइन प्रेमसंबंध तुटले, तर वेदना प्रत्यक्ष आयुष्यात जाणवतात. नातं आभासी असलं तरी दुःख मात्र खरे असते. कारणे ऑनलाइन असतात, पण परिणाम पूर्णपणे ऑफलाइन म्हणजेच भौतिक आणि वास्तव असतात. विशेषतः युवा पिढी ऑनलाइन नात्यांमध्ये अधिक गुरफटलेली दिसते. या नात्यांमधील अनिश्चितता, सततची तुलना आणि अपेक्षांचे ओझे यामुळे अनेक मानसिक समस्या उद्भवतात, याची जाणीव अनेकांना नसते.

FOMO : अपूर्णतेची सततची जाणीव

आजच्या पिढीत FOMO (Fear Of Missing Out) ही भावना प्रकर्षाने दिसते. इतरांचे आनंदी, यशस्वी आयुष्य सोशल मीडियावर पाहून ''आपल्याकडे काहीतरी कमी आहे'' अशी भावना निर्माण होते. यातून अस्वस्थता, चिंता आणि आत्मसन्मानाचा अभाव वाढतो. 'आज किती लाईक्स मिळाले?' यावर स्वतःची किंमत ठरवली जाते. अधिक लाईक्स मिळवण्यासाठी स्वतःला सतत सिद्ध करत राहावे लागते, आणि यात मानसिक ऊर्जा खर्ची पडते.

ऑनलाइन नात्यांचा भावनिक बुद्धिमत्तेवर(EQ) देखील परिणाम होतो. भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे स्वतःच्या आणि इतरांच्या भावना समजून घेण्याची क्षमता. ऑनलाइन संवादात शब्द आणि इमोजी असतात, पण देहबोली, आवाजातील चढ-उतार, चेहऱ्यावरील भाव यांचा अभाव असतो. यामुळे समोरच्या व्यक्तीच्या भावनांचा अचूक अंदाज येत नाही. लहान मुले इमोजींच्या भाषेत विचार करू लागल्याने प्रत्यक्ष संवादात त्यांना अडचणी येऊ लागल्या आहेत.

पॅरासोशल नाती : जवळीक की भ्रम

डिजिटल तंत्रज्ञानामुळे सहवेदना(Compassion) दाखवण्याची क्षमता हळूहळू बोथट होत चालली आहे. अनेकदा आपण ऑनलाइन व्यक्तिमत्त्वालाच खरे मानतो. यालाच पॅरासोशल रिलेशनशिप म्हणतात, जिथे नाते एकतर्फी खूप जवळचे वाटते, पण वास्तवात ते अस्तित्त्वातच नसते. जेव्हा हा भ्रम तुटतो, तेव्हा होणारा मानसिक धक्का मोठा असतो. आभासी जगातील प्रतिमा आणि प्रत्यक्ष वास्तव यातील फरक स्वीकारणे अनेकांना जड जाते, आणि तोपर्यंत बराच उशीर झालेला असतो.

ज्यांना आभासी जग आणि खरे जग यातील फरक समजत नाही, ते ऑनलाइन जगालाच वास्तव मानू लागतात. त्यातील चढउतार, टीका, तुलना, अपेक्षा या सगळ्यांचा प्रत्यक्ष मनावर आणि शरीरावर परिणाम होतो. जे लोक आभासी जग आभासीच ठेवू शकतात, ते मानसिकदृष्ट्या अधिक सक्षम ठरतात; उरलेल्यांना डिजिटल जगाचे दुष्परिणाम भोगावे लागतात.

अपेक्षांचे ओझे, मन : शारीरिक परिणाम

ऑनलाइन जगात अपेक्षांचे ओझे प्रचंड वाढले आहे. अपेक्षा पूर्ण झाल्या नाहीत, की अस्वस्थता, चिडचिड, डोकेदुखी, निद्रानाश

यासारख्या समस्या सुरू होतात. मनावर परिणाम झाला की शरीरही बिघडते; यालाच मनोकायिक आजार म्हणतात. सतत अपुरी झोप आणि मानसिक ताण यामुळे उच्च रक्तदाबासारखे विकार निर्माण होऊ शकतात.

ऑनलाइन संवादामुळे मैदानी खेळ चालणे-फिरणे कमी झाले आहे. जीवनशैली अधिकाधिक बैठी झाली आहे. याचे परिणाम म्हणून लठ्ठपणा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, मेटाबॉलिक सिंड्रोम आणि ऑब्स्ट्रक्टिव्ह स्लीप ॲपनिया यांसारखे आजार वाढत चालले आहेत. यासाठी दिवसभरात मोबाईल किती वेळ वापरतो, याचे 'स्क्रीन टाइम ऑडिट' करणे आवश्यक आहे आणि हा वेळ हळूहळू कमी करायला हवा.

खऱ्या अर्थाने निरोगी राहायचे असेल, तर खऱ्या जगात जगण्याची सवय लावून घ्यावी लागते. प्रत्यक्ष आयुष्यात माणूस आपल्याशी कसा वागतो, कसा बोलतो, एखाद्या घटनेवर कसा प्रतिसाद देतो यावरून त्याचे खरे व्यक्तिमत्त्व समजते. एखाद्या पोस्टला लाईक करताना ती खरंच वाचलेली असते का, ती आवडली म्हणून लाईक केलेली असते का, की त्या व्यक्तीला वाईट वाटू नये म्हणून नाइलाजाने लाईक केलेली असते याचा आपण विचारच करत नाही.

ऑनलाइन शिस्त आणि कौटुंबिक आरोग्य

आपली ऑनलाइन वर्तणूक जर वरवरची असेल, तर आपल्या संपर्कातील इतरांची वर्तणूकही तशीच असणार, हे समजून घ्यायला हवे. तरीही आपण ऑनलाइन जगाला भुलतो आणि लाईक्सवर आपली किंमत ठरवतो. लाईक म्हणजे प्रेम नाही, सहानुभूती नाही. म्हणूनच ऑनलाइन प्रतिसादांपेक्षा प्रत्यक्ष संवादाला अधिक महत्त्व द्यायला शिकायला हवे. बहुतेक वेळ ऑनलाइन जगात घालवल्यामुळे कुटुंबासाठी पुरेसा आणि दर्जेदार वेळ देणे कमी होत आहे. असे होत असल्यास, घरात मोबाईल वापराबाबत स्पष्ट आणि लिखित नियम असणे आवश्यक आहे. कोणत्या वेळी मोबाईल वापरायचा आणि कोणत्या वेळी बंद ठेवायचा, याचे वेळापत्रक ठरवून ते सर्वांना दिसेल अशा ठिकाणी लावायला हवे. हे नियम मुलांपेक्षा आधी पालकांनी पाळणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

सोशल मीडिया हे कुणाच्याही आयुष्याचे संपूर्ण प्रतिबिंब नसते, तर ते आयुष्याचा केवळ एक छोटासा, निवडक भाग असतो. तोही किती खरा आहे याची खात्री नसते. हे वास्तव लक्षात ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. तंत्रज्ञान हे दुधारी तलवारीसारखे आहे. योग्य वापर केल्यास ते माणसे जोडते, ज्ञान वाढवते आणि सकारात्मक बदल घडवते; चुकीच्या वापरामुळे ते माणसांपासून दुरावते.

तंत्रज्ञानाचा वापर मालकासारखा नव्हे तर सेवकासारखा करायला शिकावे लागेल. भविष्यात आपण सोशल मीडियावर किती 'कनेक्टेड' आहोत, यापेक्षा आपण किती 'खरे' (**Authentic**) आहोत, याला अधिक महत्त्व राहील. आभासी जगातील लाईक्सपेक्षा प्रत्यक्ष आयुष्यातील माणुसकी, सहानुभूती, दयाभाव आणि स्पर्श यांचे मूल्य अधिक आहे. ऑनलाइन माध्यमांचा वापर करताना आपले शारीरिक व मानसिक आरोग्य बिघडत नाही ना, याकडे सातत्याने लक्ष ठेवायला हवे.

डिजिटल नागरिकत्वाची जबाबदारी

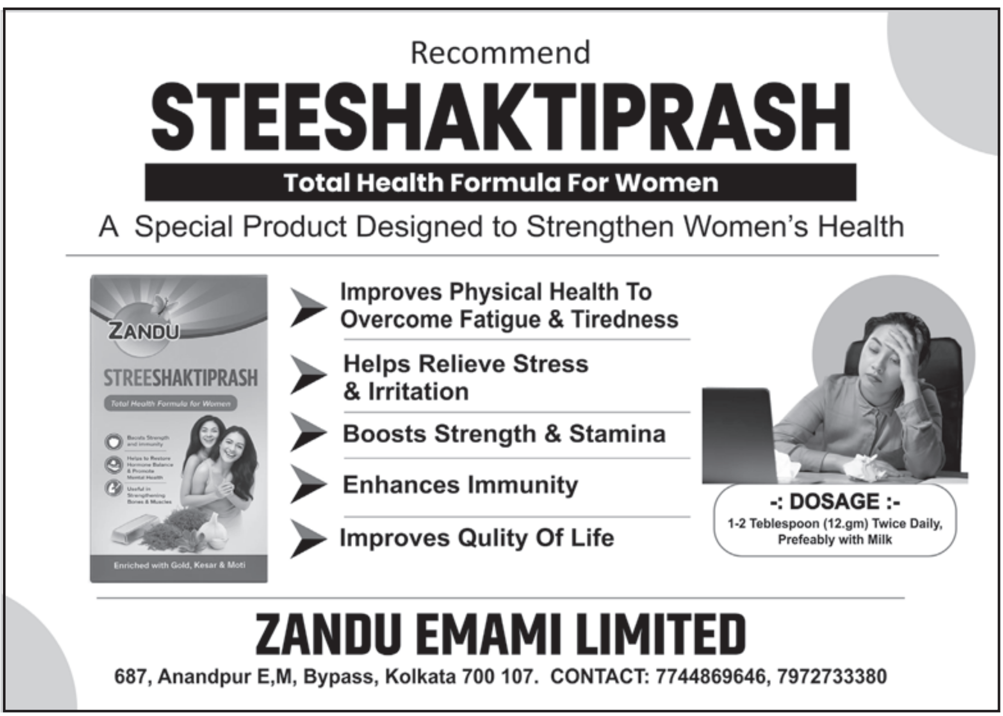
डिजिटल नागरिकत्वाचा महत्त्वाचा भाग म्हणजे

ऑनलाइन नम्रता आणि सहानुभूती जपणे. स्क्रीनच्या पलीकडेही माणूस असतो, त्यालाही भावना असतात, हे लक्षात ठेवायला हवे. प्रत्यक्ष जे बोलण्याची आपली हिंमत होणार नाही, ते ऑनलाइनही बोलू नये. सायबर बुलिंग, द्वेषयुक्त मजकूर किंवा ट्रोलिंग यांपासून दूर राहावे आणि अशा प्रकारांना प्रोत्साहन देण्याऐवजी त्यांची तक्रार करावी.

डिजिटल माध्यमांचा वापर केवळ मनोरंजनापुरता मर्यादित ठेवू नये. युट्युबसारखी माध्यमे ज्ञानाचे मोठे भांडार आहेत. कला, विज्ञान, आरोग्य, शिक्षण, स्वयंपाक अशा विविध विषयांवरील ऑनलाइन अभ्यासक्रमांचा उपयोग करून व्यक्ती स्वतःचा विकास करू शकते. समान आवडी आणि उद्दिष्टे असलेल्या लोकांशी संवाद साधून सकारात्मक ओळख निर्माण करता येते.

थोडक्यात; आपले वय कितीही असो, काळाबरोबर राहायचे म्हणून आंधळेपणाने सर्व काही स्वीकारण्याची गरज नाही. ऑनलाइन जग हे आभासी आहे; तिथे दिसणारे, वाचणारे सर्व काही खरेच असेल असे नाही. ऑनलाइन नाती आणि प्रतिमा भास निर्माण करतात, पण त्यांचा मनावर आणि शरीरावर होणारा परिणाम मात्र पूर्णपणे खरा असतो. म्हणूनच आयुष्य जगताना खऱ्या आयुष्यात जगा. प्रत्यक्ष नाती जपा, संवाद ठेवा, माणुसकी जपा. आभासी जगाचा उपयोग करा, पण त्यात हरवू नका.

(लेखक : एमडी (चेस्ट), एफसीसीपी ज्येष्ठ छातीरोग विशेषतज्ज्ञ, साहित्यिक व सुप्रसिद्ध वक्ते असून, सांगली येथील 'श्वास हॉस्पिटल'चे संचालक, जनस्वास्थ्य मासिकाचे संपादक आहेत. कोविड योद्धा, धन्वंतरी, हिंदरत्न इ. अनेक पुरस्कारांनी सन्मानित; जगण्यात अर्थ आहे, मनौनि (काव्यसंग्रह), संकल्प आरोग्याचा, दमा–कारणे आणि उपचार, क्षयरोगावर मात, लैंगिकतेवर बोलू या.. इत्यादी पुस्तकांचे लेखक आहेत)



विवाह संस्कार : ‘खूबसूरत’ ते ‘वेडिंगचा शिनेमा’

डॉ. अनघा लवळेकर
anagha.lavalekar@jnanaprabodhini.org

आपल्यापैकी अनेकांना ३५–४० वर्षांपूर्वी आलेला ‘खुबसूरत’ हा हलकाफुलका अतिशय सुंदर चित्रपट आठवत असेल. बहिणीचे लग्न ठरवण्यासाठी आलेल्या मुलाकडच्या पाहुण्यांची झालेली गंमत आणि त्यानंतर साधा सोपा घरगुती लग्न समारंभ. रिसेप्शनला आलेल्या लोकांना मिळालेले आइस्क्रीम इतकीच काय ती त्या लग्नातली चंगळ! त्याकाळी बहुतेक लग्नं याच छापाची असायची. मुख्य भर होता तो विवाहाच्या विधींवर आणि त्यातील छोट्या छोट्या अर्थपूर्ण कृतींवर. नुकताच काही वर्षांपूर्वी आलेला ‘वेडिंगचा शिनेमा’ हा चित्रपट आपल्याला आजच्या काळातील विवाहाची संकल्पना दाखवतो. त्यात प्री–वेडिंग शूटपासून लग्नाच्या निमित्ताने होणाऱ्या अनेक नव्याने सुरू झालेल्या प्रथांचेही दर्शन घडते. विवाह संस्कार त्या सगळ्या मोठ्या समारंभातला एक छोटासा भाग बनून राहतो.

आता तर ''डेस्टिनेशन'' वेडिंग किंवा ''थीम'' वेडिंग असे अनेक उपप्रकार आले आहेत. विवाह संस्काराचा एकीकडे असा मार्केट डिस्प्ले वाढत असताना, त्यातील मूळ संस्काराविषयी कोणी विचार तरी करतो का? याबद्दलच शंका वाटावी अशी परिस्थिती आहे. या लेखाच्या निमित्ताने भारतीय परंपरेतील 'विवाह संस्कार' आणि त्यामागचे विचार किंवा संकल्पना यावर काही नोंदवण्याचा प्रयत्न केला आहे.

विवाह प्रथेचा उगम

विवाह प्रथेचा उगम कसा झाला? याबद्दल बरेच विचार, प्रवाह आहेत. परंतु प्रामुख्याने टोळी स्वरूपातून भटक्या जीवन पद्धतीतून शेती करता करता माणूस जेव्हा स्थिरावला आणि त्याला छोट्या कुटुंबांमध्ये राहिले पाहिजे, असे वाटू लागले तेव्हा 'पुरुषाने आपल्या घराण्याचा जनुकीय आणि आर्थिक वारसा निश्चित करण्यासाठी ठराविक स्त्री किंवा स्त्रियांबरोबर संबंध ठेवावेत आणि त्यातून पुढची पिढी निर्माण व्हावी' असे काही घडले असावे. तोपर्यंत हळूहळू निर्माण झालेल्या धर्म संस्थेने, या नात्याला कशाचातरी भक्कम पाया असावा आणि तो जोपासला जावा म्हणून त्याला मान्यता द्यावी, अशा विचारांतून विवाहाचा संस्कार रूढ झाला असे मानता येईल. अर्थातच; त्यानंतर गेल्या अनेक शतकात विवाह संस्काराचे महत्त्व वेगवेगळ्या प्रकारे जपण्याचा आणि जोपासण्याचा प्रयत्नही झाला आहे.

कुटुंबसंस्थेतील विवाहाचे स्थान

कुटुंब हे समाजाचे एक मूलभूत लघुतम अंग मानले तर त्याला कर्तव्यांची एक निश्चित चौकट देण्यासाठी विवाह संस्काराचा उपयोग झाला असणार. म्हणूनच जगातील प्रत्येक संस्कृतीमध्ये विवाह संस्कार वेगवेगळ्या रूपामध्ये पिढ्यान्‌पिढ्या शतकानुशतके जपला गेला आहे. भारतीय समाजामध्येही विविध प्रदेशांमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारे विवाहाचा विधी पार पाडला जातो. त्यात अनेक छोटे छोटे भेद आहेत. परंतु भारतीय समाजात विवाह हा केवळ उपचार किंवा करार नसून 'स्वतःच्या आणि कुटुंबाच्या मनोधारणेवर जाणीवपूर्वक करून घेतला जाणारा एक संस्कार' असे मानले आहे.

आधुनिक जगात कायद्यांचे अधिष्ठान असताना समाज धारणेसाठी वेगळा विवाह संस्कार कशासाठी? असा प्रश्न अनेक जणांना पडतो, आणि तो तर्कदृष्ट्या योग्यच आहे. परंतु लेखी कायद्याने समाज केवळ रक्षला गेला तरी, बांधला जात नाही ही कायद्याची मर्यादा आहे. त्यासाठी परंपरेच्या चिवट धाग्याने विणले गेलेले वैयक्तिक व सामूहिक संस्कार हेच कारणीभूत ठरतात, असे जगाचा इतिहास सांगतो. म्हणूनच भारतीय जीवनात आजही विवाहाच्या संस्काराला काही ना काही महत्त्व आहे.

संस्काराची मानसिक तयारी

हिंदू विवाह पद्धतीत सुरुवातीला कोणत्याही संस्कारात ''गणेश'' पूजन केले जाते. गणेश हा मानवाची चित्तवृत्ती निर्मळ करणारा, शुभशक्तींना पाठबळ देणारा देव म्हणून ओळखला जातो. चित्तशुद्धी केल्यानंतर 'पुण्याहवाचन' हा उपचार होतो. 'पुण्य+अहन+वाचन' म्हणजेच ही कृती कुठे होत आहे? केव्हा होत आहे? कशी होत आहे? का केली जात आहे? अशा सर्व प्रश्नांचे उत्तर त्या विधीतून दिले जाते.

हा विधी उपस्थित सर्वांच्या साक्षीने होत असल्यामुळे ते तपशील उपस्थितांपर्यंत पोहोचतात. म्हणजेच; विवाह संस्कारात

सामील असणारे वधू-वर एकमेकांना दिलेल्या वचनाबाबत समाजालाही बांधील राहतात. सहजासहजी ती वचने मोडण्याचे किंवा एकमेकांच्या बद्दलची कमिटमेंट उलन जाण्याचे धैर्य त्यांना होऊ नये, याचीच जणूकाही पुण्याहवाचन काळजी घेते. त्यानंतर होतो ''मधुपर्का''चा विधी. म्हणजेच वधूच्या कुटुंबाने वराकडील कुटुंबांना काहीतरी गोड देऊन त्यांचे स्वागत करणे. आताच्या काळात दोन्ही कुटुंबे एकमेकांचा असा स्वीकार व स्वागत करताना आपण पाहतोच. जणू काही या नव्या नात्याचा प्रारंभ होताना, जुन्या नात्याचाच विस्तार होतो आहे असे यातून दर्शवले जाते.

कन्यादान : जबाबदारीची जाणीव

हिंदू विवाह संस्कारातील महत्त्वाचा विधी म्हणजे कन्यादान! पूर्वी कन्याच प्रामुख्याने वराच्या घरी जात असे आणि त्यामुळे तिने नवीन नात्यांना आपलेसे करणे, जुन्या नात्यांमध्ये पाय गुंतून राहू नये म्हणून हा लाक्षणिक विधी केला जात असावा. परंतु आता 'कन्यादान' ह्या नावाने विधी होत असला तरी, त्याचा भाव 'कन्या-पुत्र-प्रदान' असा असायला हवा, असे नक्की वाटते. थोडक्यात; दोन्हीकडच्या ज्येष्ठांनी आपापल्या अपत्याला सहचराच्या स्वाधीन करणे अपेक्षित आहे. 'आता हे आयुष्य तुम्ही दोघांनी एकमेकांसमवेत घालवायचे आहे, तेव्हा आम्ही फक्त आवश्यकता वाटली तर सल्ल्यासाठी किंवा मदतीसाठी आहोत' असा भाव त्यातून पोहोचायला हवा.

कन्यादानाला 'स्वयंवर' हाही एक पर्याय हिंदू विवाह विधीत आहे, ज्यात वधूला स्वतःच्या निवडीच्या हक्कांचा वापर करून, हव्या त्या वराची वरमाला मिळवण्याचा अधिकार किंवा संधी दिलेली आहे. या सर्व विधींदरम्यान म्हटले जाणारे वैदिक मंत्र कोणताही अपभ्रंश न होता शतकानुशतके, तसेच्या तसे म्हटले जात आहेत. या मंत्रांमध्ये काव्यमयरित्या वधू आणि वरांची समानता दर्शवलेली आहे. दोघांनी एकमेकांची अनुमती घेणे अभिप्रेत आहे. म्हणजेच, एकमेकांना बरोबरचे स्थान देण्याची अपेक्षा आहे.

अक्षतारोपण : पुरुषार्थांचे आशीर्वाद

कन्यादान नंतर होणाऱ्या 'अक्षतारोपण' ह्या विधीमध्ये धर्म अर्थ काम आणि मोक्ष हे चारही पुरुषार्थ मिळवण्यासाठी त्यांनी एकमेकांना तथास्तु म्हणायचे असते. म्हणजेच एकमेकांना

कायम सोबत करण्याची, पाठबळ देण्याची जणू काही ही रंगीत तालीमच.

ऋग्वेदामध्ये सूर्या आणि आश्विन या देवतांच्या लग्नाचे वर्णन आलेले आहे (मंडल १०,सूक्त ५). प्रजापतीने आपल्या 'सूर्या' या कन्येचा विवाह सोम ह्या देवाशी ठरवला. परंतु सोम हा अतिशय उद्धट, उदंड आणि व्यसनी होता. त्यामुळे सूर्याला त्याच्याशी विवाह करायचा नव्हता. पण सोमाच्या धाकापुढे ती थोडीशी घाबरली होती. त्यामुळे तिने आवाहन करून देवसभा बोलावली. त्यात तिने स्वतःचे मत आणि चिंता व्यक्त केली. तेव्हा सर्व देवसभेने मिळून निर्णय घेतला की, तिच्यावर अशी जबरदस्ती करता येणार नाही. अग्नी देवाच्या साहाय्याने सोमाचा बंदोबस्त केला गेला आणि मग सूर्याचे स्वयंवर रचले गेले. तिने 'रथांच्या शर्यतीत प्रथम येणाऱ्यास मी निवडेन' असे म्हटले आणि त्यानुसार 'आश्विन' या वराची निवड केली. अशा अनेक कथा आपल्या संस्कृतीत मांडल्या गेलेल्या अधिकारांचे दाखले देतात.

अक्षतारोपण आणि मंगलसूत्र बंधनानंतर होते ते पाणिग्रहण. 'पाणि' म्हणजे 'हात'. हात हे महत्त्वाचे कर्मेंद्रिय आहे. एकमेकांचा हात हातात घेणे म्हणजे एकमेकांना मैत्रीपूर्वक सहकार्य करण्याचे वचन देणे. जणू काही 'मी आता तुझ्या कामात माझा सहभाग देणार आहे' हा शब्द पाणिग्रहणातून परस्परांना द्यावा असे सूचित केले आहे. वृद्धापकाळापर्यंत एकमेकांची साथ करू आणि गृहस्थाश्रमाची सर्व कर्तव्ये सोबतीने पार पाडू, असे जणू अभिवचनच ह्यातून एकमेकांना दिले जाते.

विवाहाचा होम हा मुख्यतः वर-वधूने करायच्या संकल्पासाठी अग्नीला साक्षी ठेवण्याची मांडणी आहे. कारण विवाहानंतर एकमेकांचे आणि कुटुंबाचे भरण पोषण करण्याची जबाबदारी वधू-वरांवर येते. त्यासाठी अग्नीचे सहकार्य हवेच. ते प्रकाशतत्त्वही आहे आणि गृहस्थ धर्माची ती गरजही आहे. थोडक्यात, होमाच्या वेळी घेतलेल्या प्रतिज्ञांचा त्रिवार उच्चार होतो, तेव्हा सहजीवनाचा संकल्प दृढ व्हावा अशीच त्यामागे भूमिका असते.

सप्तपदी : सहजीवनाचा प्रवास

होमानंतर येते ती 'सप्तपदी'! सोबत चालायची सात पावले ही जणू काही पुढे आयुष्यभर एकमेकांच्या साक्षीने जी वाट चालायची आहे त्याचे प्रतीक. वधू आणि वर हे दोघेही वेगवेगळ्या कुटुंबातील, वेगवेगळ्या व्यक्तिमत्त्वाचे, वेगवेगळ्या सामाजिक संस्कारांमधून आलेले असतात. परस्परांची निवड केल्यावर एकमेकांना हळूहळू अनुरूप होत जावे, याची मानसिक तयारी म्हणून सप्तपदीची रचना आहे. एकमेकांना नुसतेच अनुकूल होणे पुरेसे नाही; एकमेकांचे गुणग्रहण करणे, त्या गुणांना आपलेसे करणे, एकमेकांच्या दोषांचा काही प्रमाणात स्वीकार करून परस्परस्नेह वाढवण्यासाठी प्रयत्न करणे, हे सर्व सप्तपदीच्या संकेतांमध्ये सामावले आहे. थोडक्यात; या नात्यातून परस्पर पूरकता सहजपणे निर्माण होण्यासाठी. त्याची आठवण राहण्यासाठी ही सांकेतिक 'सात पावले' सोबत चालायची असतात.

वैवाहिक मैत्रीभाव

विवाहाचा एक महत्त्वाचा उद्देश मानवी वंश चालू ठेवणे हा असला तरी तो एकमेव उद्देश नाही. परस्परांना सुखावह ठरणारे सहजीवन उमलत जाणे हा खरा दीर्घकालीन उद्देश आहे. भर्तृहरीने एका श्लोकात 'मित्रलक्षणे' सांगितली आहेत -

पापात निवारयति, योजयते हिताय,
गुह्यं निगूहती, गुणान प्रकटी करोति,
आपदगतम न जहाती, ददाती काले,
सन्मित्रलक्षणं इदम प्रवदंती संता:

मित्र कसा असावा? तर जो दोषांचे हरण करेल, आपल्या हिताचेच काही करेल, आपली गुपिते जपून ठेवेल, गुण प्रकट करायला मदत करेल, संकटामध्ये पळून जाणार नाही अशा सर्व लक्षणांनी युक्त असतो तो खरा मित्र. भारतीय विवाह संस्कारामध्ये पती-पत्नीमध्ये अशा प्रकारचे मित्रत्वाचे नाते निर्माण होणे अपेक्षित आहे. दोन भिन्न व्यक्ती असल्या तरीही हळूहळू त्यांचे मन, विचार ह्याचे काही प्रमाणात अद्वैत व्हावे, असेही सुचवले आहे. अर्थात व्यक्तिमत्त्वाची स्वतंत्र धाटणी बिघडू न देता सुद्धा हे घडू शकते, यावर आपला विश्वास असायला हवा.

बोहल्यावर उभे राहणे : संस्काराची कर्मसमाप्ती

विवाह संस्काराची कर्म समाप्ती म्हणजे बोहल्यावर उभे राहणे. बोहोले हा शब्द सुद्धा 'बहुल' म्हणजे अग्नी यातून आला आहे. संस्कृतमध्ये यालाच 'वेदी' असे संबोधले आहे. या नात्यामध्ये अग्नीचे स्थान म्हणजे गृहस्थाने किंवा गृहिणीने करावयाची कर्तव्ये साक्षीभावाने पाहणारा एक ईश्वरी दूत असे म्हणता येईल. यानंतर होणारी मंगलाष्टकांची भर ही आलेल्या पाहुण्यांचे थोडेसे मनोरंजन व्हावे आणि विवाहविधी संपल्याची खूणगाठ बांधता यावी म्हणून रचला गेला असावा.

या सगळ्या संस्कारविधींच्या पार्श्वभूमीवर आजच्या विवाहाचा चेहरामोहरा पाहिला तर, या सर्व उपचारांमधील मर्म लक्षात न घेता केवळ उपचार, रूढी किंवा कर्मकांड यासाठीच ते केले जात आहेत असे वाटते. मात्र भारतीय कुटुंबाची रचना ही व्यक्तींनी परस्पर पूरक असण्यासाठी झालेली आहे हे आपण लक्षात ठेवले पाहिजे. मध्यंतरीच्या काही शतकांमध्ये असलेल्या पितृसत्ताक पद्धतीला आता छेद जातो आहे, तोही आजच्या सामाजिक गरजांच्या दृष्टीने अतिशय आवश्यक आहे. काही तात्पुरत्या समस्या त्यातून निर्माण होणार आहेत, पण त्यातून हळूहळू विवाह संस्काराची मूळ धारणा बळकट होण्यासाठी मदतच होईल असे नक्की वाटते.

मुक्त बाजारपेठ आणि अतिशय टोकाची व्यक्तिकेंद्रितता यामुळे चंगळवादाला जे खतपाणी मिळत आहे, त्याचेही मुख्य आव्हान कुटुंब स्वास्थ्यासमोर आहे. अशा प्रकारच्या वृत्ती वाढीला लागल्यामुळेच विवाह संस्कारासारख्या अर्थपूर्ण आणि गांभीर्यपूर्वक करण्याच्या विधीला केवळ एका दिखाऊ सोहळ्याचे, निव्वळ मौजमजेचे रूप प्राप्त होत आहे, ते टाळले पाहिजे.

संस्कारांचे पुनर्मूल्यांकन

पारंपरिक विवाह संस्कारांमधील वर उल्लेखलेले सर्व विधी त्याचा गाभा आहेत. काही छोटी मोठी कर्मकांडे जर या मुख्य विधींचे महत्त्व आणि गांभीर्य कमी करत असतील तर, ती वगळून टाकता येतील. ज्ञानप्रबोधिनीप्रणित विवाह-संस्कार विधीमध्ये नेमका हाच हेतू मनात धरून संस्काराची अतिशय सार्थ पुनर्मांडणी केलेली आहे. दरवर्षी या संस्कार विधीला अनुसरून शेकडो विवाह संपन्न होत असतात. ही पुनर्मांडणी करताना त्यात कुटुंबाप्रति असलेल्या जबाबदारी बरोबरच सामाजिक जबाबदारीचे भान देण्याचाही भाग सम्मीलित केला आहे, हे त्याचे वैशिष्ट्य. सहजीवनाच्या वाटेवर पाऊल टाकताना

उभयतांच्या हिताचे आणि स्त्री-पुरुषत्वाचे अहंकार बाजूला ठेवून जे संकल्प करायचे, त्याचे सिंचन ह्या संस्कारातून व्हावे अशी अपेक्षा आहे. त्यासाठी हे चिंतन.

(लेखिका, पुणे येथील ख्यातकीर्त मानसतज्ज्ञ असून, ज्ञान प्रबोधिनी संचलित प्रज्ञा मानस संशोधिकेच्या त्या प्रमुख आहेत. प्राध्यापिका, उत्तम वक्ता, उत्तम लेखिका असलेल्या त्यांची आजवर अनेक पुस्तके प्रकाशित झालेली आहेत.)

❑

वीण नात्यांची

नात्यांना तराजूत तोलू नका
भावनांना बाजारात विकू नका!

आई-बापाची माया असते अनमोल
रुतलेली मूळ गुणसूत्रात खोल!
राहू नका अबोल, तुम्ही बोलते व्हा
स्वतःसाठी किमान गुणी-कर्ते व्हा!

रोज रोज एकटे तुम्ही पडू नका
नात्यांना तराजूत तोलू नका
भावनांना बाजारात विकू नका!

असला दुरावा तरी दूरवर नका जाऊ
गोड स्वप्नं सारी आपण मिळूनच पाहू!
शब्दा-शब्दांनी नका वाढवू खोटे वाद
आपणच द्यावी एकमेका छान साद!

गुंफलेल्या माळेला चुकूनही तोडू नका
नात्यांना तराजूत तोलू नका
भावनांना बाजारात विकू नका!

एकटेपणा चार भिंती नकोशा वाटतात
मोकळा श्वास, प्रेम हवीशी असतात!
प्रेमाच्या शब्दांची ऊब असते लई भारी
जादू भरल्या स्पर्शाची किमयाच न्यारी!

उगाचच नात्यांची वीण मोडू नका
नात्यांना तराजूत तोलू नका
भावनांना बाजारात विकू नका!

नात्यांचे बंध खूप सुंदर असतात
मनात आनंदाची पेरणी करतात!
सोबतीचं मोल नेहमीच असतं
मनात सगळ्यांच्या एकच असतं!

भेटा, बोला, एकमेका सोडू नका
नात्यांना तराजूत तोलू नका
भावनांना बाजारात विकू नका!

– डॉ. पुष्पा गायकवाड, नांदेड

अ-ब्रह्मचर्य : मौनातले आरोग्य

डॉ. ऋषिकेश म्हेत्रे
mhetreayurved@gmail.com

ब्रह्मचर्य किंवा अ-ब्रह्मचर्य हे आयुर्वेदातील जीवनाच्या तीन उपस्तंभांपैकी एक आहेत. काम म्हणजे लैंगिक आनंद. ही प्रत्येक सजीवाची नैसर्गिक प्रेरणा व स्वाभाविक गरज आहे. काम गृहस्थाश्रमातील कर्तव्य आहे, आचरणीय आहे व समर्थनीयही आहे. अ-ब्रह्मचर्य म्हणजे शुक्र, वीर्य, स्त्रीसंग, सेक्स, समागम, मैथुन, स्त्रीसंभोग, रतिक्रीडा, ग्राम्यधर्म, व्यवाय अशा अनेक शब्दांनी वर्णिले गेले आहे. मग शुक्र म्हणजे काय? केवळ संभोगाच्या वेळी, सेक्सच्या वेळी, मैथुनाच्या वेळी पुरुषाच्या जननेंद्रियातून जे बाहेर पडते, तो पातळ द्रव पदार्थ म्हणजेच शुक्र का? तर याचं एक उत्तर आहे - 'हो, ते शुक्राचं एक स्वरूप आहे'; परंतु तेवढंच म्हणजे संपूर्ण शुक्र नव्हे. शुक्र फक्त पुरुषाच्या शरीरातच असतं असं नाही; ते स्त्रीच्या शरीरातसुद्धा असतं. शरीरातील प्रत्येक नव-निर्मिती ही शुक्रधातूमुळेच होते.

फक्त लैंगिक पुनरुत्पत्तीसाठी शुक्र या भावपदार्थाचं व्यक्तीकरण स्त्री आणि पुरुष यांच्यात काही विशिष्ट अवस्थेत, काही विशिष्ट वयापर्यंत, वेगळ्या पद्धतीने होतं. त्याविषयी समाजामध्ये अकारण अबोला, मौन, टाळाटाळ, अचंबा, आश्‍चर्य, तिरस्कार, संकोच, संशय, संभ्रम, गोंधळ, अपसमज अशा अनेक संमिश्र भावना व प्रतिक्रिया आहेत. तरी आपण वयाच्या साधारण मधल्या टप्प्यावरचे वाचक सदस्य सन्मित्र आहोत. म्हणूनच पोक्तपणे, मॅच्युरिटीने, संयमाने, समजूतदारपणे एका संपन्न भावनिक, शारीरिक, सामाजिक, कौटुंबिक, मानसिक आरोग्यासाठी हा विषय समजून घेण्याचा प्रयत्न करुया.

शुक्र हे नव-निर्मितीचं साधन आहे. ती नव-निर्मिती प्रत्येक वेळी मानवी शरीराच्या बाहेर निर्माण होणारा एक जीव किंवा अपत्य असेलच असं नाही. तर कोणत्याही प्रकारची नव-निर्मिती ही शुक्रामुळेच शक्य असते. पण ते कसं? स्त्रीच्या शरीरात शुक्र असतं का? असल्यास ते काय करतं? शुक्र कमी झालं तर काय होतं? शुक्र गरजेपेक्षा जास्त झालं तर काय होतं? शुक्राचं काम बिघडलं तर काय होतं? शुक्र आणि कॅन्सर यांचा नेमका काय संबंध आहे? शुक्र अडवून धरलं तर काय होतं? शुक्र जबरदस्तीने हस्तमैथुनासारख्या सवयींतून बाहेर काढून टाकलं तर काय होतं? Porn सारख्या गोष्टी पाहिल्या, तर त्याचा परिणाम शरीरावर, मनावर आणि परस्पर सहजीवनावर काय होतो? असे कितीतरी प्रश्‍न शुक्राशी संबंधित आहेत.

शुक्रतत्त्व

शुक्र हा जसा नवीन जीव निर्माण करण्यासाठी आवश्यक असा शरीरातील भावपदार्थ आहे, तसाच त्या निर्मितीच्या वेळी होणाऱ्या क्रियेमध्ये मिळणारा एक परस्परावलंबी मैथुनात्मक आनंदाचा कर्ता-करविता आहे. त्यामुळे मूल होणे म्हणजे फर्टिलिटी हा वेगळा विषय आहे; आणि संभोग, मैथुन, सेक्स या आनंद देणाऱ्या खरंतर परस्परावलंबी अशा क्रियेचा कारक असणारा शुक्र हा वेगळा भाग आहे. त्यामुळे सेक्सुअल प्लेजर म्हणजे संभोगातील आनंद आणि प्रत्यक्षात जीव जन्माला घालण्याची क्षमता या दोन अत्यंत भिन्न बाबी आहेत. त्यांचा या क्रियेत सहभागी असणाऱ्या अवयवांच्या आकाराशी, लांबी-रुंदीशी, रंगाशी काडीमात्रही संबंध नसतो. त्यामुळे उगीच अशा गोष्टींच्या मागे पळत सुटू नये किंवा अशा प्रकारच्या समस्या आपल्याला आहेत म्हणून निराशही होऊ नये.

खरंतर शुक्र या विषयावर बोलतोय म्हणून शुक्रियाच. जशी ज्ञानेन्द्रिये पाच आहेत, तशी कर्मेन्द्रिये सुद्धा पाच आहेत. **हस्त** – ज्याचं काम आदान म्हणजे घेणं; **पाद** – म्हणजे पाय, ज्याचं काम इकडे-तिकडे जाणं-येणं; **वाक्** – म्हणजे वाणी, ज्याचं काम बोलणं; **पायु** – म्हणजे गुद, म्हणजे मलविसर्जनाचं द्वार; आणि सर्वात शेवटचं म्हणजे **उपस्थ**. उपस्थामध्ये दोन भाग असतात, किंवा दोन कामं एकाच द्वाराने होतात, ती म्हणजे मूत्रविसर्जन आणि शुक्र किंवा रजोविसर्जन. खरंतर शास्त्रामध्ये मूत्रविसर्जन या कामाचा कर्मेन्द्रियांच्या कामात स्वतंत्र उल्लेख नाही. पायु म्हणजे गुद आणि उपस्थ या दोघांचंही काम एकच; म्हणजे विसर्ग, म्हणजेच मलमूत्र बाहेर टाकणं असं एकाच शब्दात दिलेलं आहे; तर ग्रंथामध्ये मात्र

स्पष्टपणे ‘उपस्थ’ याचे कर्म ‘आनंद’ असे दिलेले आहे. त्यामुळे उपस्थ हे मूत्रविसर्जनाचं इन्द्रिय आहे, याऐवजी ते आनंदाचं कर्म करणारे इन्द्रिय आहे, असं ठामपणे सांगावंसं वाटतं. उप म्हणजे जवळ आणि स्थ म्हणजे राहणारे. म्हणून पूर्वीच्या काळी रुग्णांची सेवा करणारा जो सेवक असे, ज्याला आपण हल्ली परिचारिका किंवा नर्स म्हणतो, त्याला उपस्थाता अशी संज्ञा होती. परंतु येथे उपस्थ म्हणजे जननेंद्रिय असा अर्थ घ्यावा. स्त्री आणि पुरुष या दोघांच्याही शरीरामध्ये ते शरीराच्या थोडंसं बाहेर असतं; पण शरीराच्या अगदी जवळ असतं, म्हणून त्याला उपस्थ असं म्हटलं जातं. उपस्थ हे शरीराच्या जवळ असणं हे पुरुषाच्या बाबतीत अधिक ठळकपणे लागू पडतं.

अपानक्षेत्र : लैंगिक मोक्षानुभव

प्रायः पूर्वीचे भारतीय ग्रंथ हे पुरुषप्रधान सामाजिक संदर्भात लिहिले गेले असल्यामुळे, पुरुष हा प्रधान उपभोक्ता, कर्ता या दृष्टिकोनातूनच त्यात मांडणी केलेली आढळते. तो तत्कालीन सामाजिक संदर्भ असल्यामुळे आज त्यावर वाद घालणं योग्य ठरणार नाही. त्यामुळे उपस्थ म्हणजेच जननेंद्रिय, ज्याचं काम आनंद देणं (आणि मूत्रविसर्जन) असं मानलं जातं. स्त्रीकडे या दोन्ही कार्यांसाठी स्वतंत्र द्वारे असतात; तर पुरुषाच्या शरीरात ही दोन्ही कामं वेगवेगळ्या अवस्थेत, गरजेनुसार, एकाच द्वाराने पार पडतात. खरंतर अपान क्षेत्र म्हणजे कमरेखालचा भाग. हा शरीरातून काही घटक बाहेर काढणाऱ्या अवयवांचा समूह आहे, आणि हा समूह मूलतः आनंद देणारा असतो.

बराच वेळ अडून राहिलेली लघवी स्वच्छ मोकळी झाली की ‘‘बरे वाटते!’’ हा अनुभव सर्वांनाच माहीत आहे. ज्यांनी काही वर्षांपूर्वी ब्लॅक अँड व्हाइट टीव्हीवर ‘ये जो है जिंदगी’ ही सिरीयल पाहिली आहे, त्यांना कुणाच्याही घरात पटकन घुसून टॉयलेटसाठी परवानगी मागणारा सतीश शहा नक्कीच आठवत असेल

आणि तो जाऊन आल्यानंतर एक छान सुस्कारा टाकत म्हणायचा, What a relief! सकाळी सकाळी कुठल्याही प्रकारचा जोर, जबरदस्ती, प्रेशर, दाब, ताण, दडपण न देता, चहा-बिडी-सिगारेट-तंबाखू किंवा कुठलीही चूर्ण-गोळी न घेता, आपोआप पोट साफ झालं तर मिळणारा शौचानंद हा समाधानकारक आणि शब्दांच्या पलीकडचा असतो.

कुठल्याही प्रकारचं ओटीपोट न दुखता, कंबर न दुखता, क्लॉट्स-गाठी-गुठळ्या न पडता, तीन दिवसांत अगदी एक-दोन पॅडमध्ये जर रजःप्रवृत्ती पूर्ण होऊन आपोआप थांबली; तर त्या मेन्सेसचं सुख हे त्या स्त्रीला स्वसंवेद्य, सुखकारक असंच असतं. '३ इडियट्स' चित्रपटाच्या शेवटच्या काही प्रसंगांत अडलेली स्त्री गर्भिणी काही विलक्षण प्रयोगांनंतर सुखाने प्रसूत होते आणि ''ऑल इज वेल'' म्हणताच बाळ रडू लागतं. तो जो सुटकेचा निःश्वास असतो, तोही एक प्रकारचा आनंदच असतो. संभोगाच्या परमोच्च क्षणी, ज्याला क्लायमॅक्स असं म्हटलं जातं, त्या क्षणी मिळणारा आनंद कुणीही शब्दांत मांडू शकत नाही.

रात जागवावी असे आज वाटे, तृप्त झोप यावी पहाटे-पहाटे! हा सुटकेचा निःश्वास म्हणजे खरंतर मोकळीक, मुक्ती, मोक्ष; लौकिक स्वरूपातील मोक्षाचा परमानंद किंवा ब्रह्मानंद देणारा अवयवांचा समूह म्हणजे अपान क्षेत्र. यामध्ये अधोवात, गॅसेस, विष्ठा, मूत्र, गर्भ, रज, आर्तव, मेंसेस, पाळी आणि शुक्र या सगळ्यांना योग्य वेळी बाहेर पडता येणं, हा मानवी शरीराला लाभणारा हवाहवासा, नैसर्गिक आनंद आहे. त्यामुळे एका अर्थाने केवळ उपस्थ किंवा जननेंद्रियच नव्हे, तर अपान क्षेत्रातील हे दोन्ही अवयव गुद आणि उपस्थ हे एकूणच अधोवात, पुरीष, मूत्र, शुक्र, गर्भ आणि रज इतक्या शारीरिक भावांना योग्य वेळेपर्यंत धारण करून, योग्य वेळी शरीरातून बाहेर काढण्याचं निर्वहन करत असतात.

क्षणाचा नव्हे; आयुष्याचा नियम

नैसर्गिक आनंद जीवनाच्या शेवटच्या श्वासापर्यंत 'विना सायास' लाभणं हे उत्तम आरोग्याचं लक्षण आहे. शुक्र हे साधारणतः वय वर्षे १६ ते ७० या काळात प्रायः पुरुष शरीरामध्ये सक्रिय किंवा उत्साही स्वरूपात शरीरातून बाहेर पडणं या अर्थाने काम करतं; परंतु तात्त्विक दृष्ट्या, शास्त्रीय विचार केला तर, जन्माची सुरुवात हीच पित्याच्या शुक्रापासून होते आणि हृदयाची शेवटची धडधड थांबेपर्यंत झीज होत असलेल्या, क्षीण होत जाणाऱ्या शरीरामध्येही प्रतिदिन खाल्लेल्या अन्नातून प्रत्येक अवयव जसा आहे तसाच, जसा होता तसाच, कालच्या प्रमाणे, मागच्या महिन्याप्रमाणे, मागच्या वर्षाप्रमाणे सतत नव्याने निर्माण होत असतो.

इतकी सामान्य माहिती प्रत्येकालाच असते. मागच्या दहा वीस पन्नास वर्षांप्रमाणे, जन्मापासून ''जसा होता तसा'' पुन्हा पुन्हा निर्माण होत राहणं हे शुक्राचंच कर्तृत्व आहे. दहा वर्षांपूर्वी मी जसा होतो, जवळपास मी तसाच आजही दिसतो; आजही माझे हात, कान, नाक, डोळे, केस जवळपास तसेच आहेत आणि दहा वर्षांनंतरही मी तसाच इतरांना ओळखू येईल, असाच राहणार आहे. माझे हात, कान, नाक, डोळे, केस जवळपास तसेच राहणार आहेत. ही माझी ओळख, हा माझा परिचय, हे माझं 'मी'पण, ही माझी अस्मिता हा 'मी माझा'. Concurrence, Consistency, Continuity of my identity, my existence अस्तित्त्वाचा अनुबंध, जीवनाचं नित्य नूतनत्व असंच अक्षुण्ण, अखंड, अविरत,

अनवरत राहणं; याचं कर्तृत्व, याचं उत्तरदायित्व, याचं गमक, याची यंत्रणा, याची व्यवस्था, ही सिस्टीम जे चालवतं, त्याला शुक्र म्हणतात. कारण तो शुक्रच नव-निर्मितीचा कारक आहे.

गैरसमजातून जन्मणारे ताण

बाकी शुक्रविषयक कित्येक प्रश्न तुमच्या मनात असणाऱ्या कितीतरी शंका व उत्कंठा, समाजात असणारे कितीतरी समज, ज्यांच्या पोटी आदळ-आपट होते, नैराश्य येतं, व्यसनं लागतात, कधी कधी अत्याचार होतात, संसार भंगतात दुभंगतात, पती-पत्नीमध्ये बेबनाव होतो, वैफल्य येतं अशा कितीतरी शुक्र या जीवनाच्या संचालकाविषयीच्या, नवनिर्मितीच्या यंत्रणाविषयीच्या प्रश्नांचा 'लोकरीचे धागे जसे नाजूकपणे सोडवतात', तसंच अलवारपणे, अलगदपणे उलगडणे आवश्यक आहे.

म्हणूनच शुक्र म्हणजे केवळ लैंगिक क्रियेत बाहेर पडणारा द्रव एवढाच संकुचित अर्थ घेणं ही या संकल्पनेची फार मोठी अवहेलना ठरेल. शुक्र म्हणजे सर्जनशीलता, सातत्य, पुनर्निर्मिती आणि शरीर मन अस्तित्त्व यांचा परस्पर सुसंवाद. शरीरातील प्रत्येक पेशी दररोज झिजते, तुटते, नष्ट होते; पण त्याच वेळी नव्याने निर्माणही होते. ही नव्याने निर्माण होण्याची प्रक्रिया जितकी सहज, नैसर्गिक आणि अखंड चालू असते, तितकं आयुष्य आरोग्यदायी, संतुलित आणि समाधानकारक राहतं. जेव्हा ही प्रक्रिया कुठे अडखळते, तेव्हा केवळ शारीरिक नव्हे तर मानसिक, भावनिक, सामाजिक पातळीवरही त्याचे पडसाद उमटू लागतात. थकवा, चिडचिड, नैराश्य, आत्मविश्वासाचा अभाव, परस्पर संबंधांमधील ताणतणाव हे सगळं अनेकदा या मूळ सर्जनशील ऊर्जेच्या असंतुलनाचं प्रतिबिंब असतं.

शुक्र : समजून घेण्याचा विषय

शुक्राचा विषय समाजात इतका गुप्त, लाजिरवाणा, कुजबुजीचा बनवून ठेवला गेला आहे की, त्याच्याविषयीची नैसर्गिक कुतूहल, जिज्ञासा आणि समजून घेण्याची गरज दडपली जाते. परिणामी चुकीची माहिती, अर्धसत्य, अफवा आणि गैरसमज यांचा सुळसुळाट होतो. कोणी अवयवांच्या आकारावरून स्वतःला कमी लेखतो, कोणी कार्यक्षमतेच्या कालावधीवरून अपराधी वाटून घेतो, तर कोणी अपत्यप्राप्तीच्या अपयशाला स्वतःच्या पुरुषत्वाशी किंवा स्त्रीत्वाशी जोडून घेतं. वास्तविक या सगळ्या गोष्टींचा शुक्राच्या मूळ तत्त्वाशी फारसा थेट संबंध नसतो. शरीराची रचना, प्रकृती, वय, आहार, विहार, मानसिक अवस्था आणि परस्पर संबंधांची गुणवत्ता हे सगळे घटक मिळून हा विषय ठरवतात.

म्हणूनच या विषयाकडे पाहताना भीती किंवा अपराधभाव न बाळगता, समजूतदारपणे, शास्त्रीय दृष्टिकोनातून आणि मानवी संवेदनशीलतेने पाहणं गरजेचं आहे. शुक्र हा दोष लपवण्याचा, मिरवण्याचा किंवा मोजमाप करण्याचा विषय नसून, तो समजून घेण्याचा, जपण्याचा आणि संतुलित ठेवण्याचा विषय आहे.

(लेखक : एम.डी. आयुर्वेद, एम.ए. (संस्कृत) पुणे येथील ख्यातकीर्त आयुर्वेद विशेषज्ञ तथा अवंती आयुर्वेदचे संचालक असून, पदव्युत्तर प्राध्यापक, उत्कृष्ट लेखक, उत्कृष्ट वक्ता म्हणून सर्वदूर परिचित.)

विचारकण

आपण आयुष्यात खूप काही मिळवतो पण बऱ्याचवेळा ज्या कारणासाठी ही धडपड करतो ती कारणंच शेवटी आपल्याबरोबर राहात नाहीत. मग राहून राहून मनात येतं ''काही नव्हतं तेव्हाच सुखी होतो''.

– व. पु. काळे

100+ YEARS OF SERVICE IN AYURVEDA
पाठक®
आयुर्वेदिक फार्मसी
शुद्ध शास्त्रोक्त आयुर्वेदिक औषधी निर्माण रसशाळा
PATHAK
VATONIL KADHA
JOINT & MUSCULAR PAIN
200ml.
वातोनील काढा
घटकः गोक्षुर, पुनर्नवा, रात्रा, अश्वगंधा, देवदार, हरिद्रा, निर्गुडी, एरंडमूळ, गुडूची व इतर आयुर्वेदिक औषधी द्रव्येयुक्त संधान पद्धतीने बनविलेले उत्कृष्ठ दर्ज्याचे कल्प
गुढघे दुखी
कंबर-पाठ दुखी
सर्व सांधे दुखी
सायटिका
अस्थिसंधिगत वात
वरील वातविकारांच्या तक्रारींवर मात करून स्नायूंना सशक्त करणारे अनुभवीक औषध.
3-4 चमचे औषध समभाग पाण्यासोबत 2 वेळा घेणे.

SBA
Shree Brahmachaitanya® Ayurved
Of the Vaidya..
by the Vaidya..
for the Vaidya..
Ayurvedic Super Food
Brahma Sattu
Poshak Aahar
READY IN 2min
Ayurvedic Yav/Barly Sattu
Brahma
Sattu
गुरू-अपतर्पनीय और Low Glycemic Index से,
क्लेदवृद्धी, स्थौल्य, PCOS, Diabetes में विशेष उपयोगी
INGREDINETS:
Yav (Barley) | Sonth | Kali Mirch | Pippali | Chavya | Chitrak | Amla | Hirda | Baheda | Saindhav | Vidang | Haridra | Amra Haridra | Hingu | Ajwain | Dhaniya | Jeera | Kala Namak | Sauchak Namak | Kokam
Daily Way of Fitness through Ayurved
Think Healthy Diet..
Shop Online www.sbayurved.com
SHREE BRAHMACHAITANYA AYURVED
9168584999 / 9890439756 | www.sbayurved.com | info@sbayurved.com

भारतीय कामशास्त्र : देह, मन आणि संस्कार

डॉ. अहेफाज मुलाणी
drahefaz@gmail.com

आपल्या जोडीदाराची निवड करण्यापूर्वी मुळात खरंच जोडीदाराची गरज आहे का? हा प्रत्येकाने आपल्या मनाला विचारण्याजोगा प्रश्न आहे. या जगातील प्रत्येक सजीव फक्त आपल्या शारीरिक गरजांसाठी जोडीदार निवडतो की पुढच्या पिढीला जन्माला घालून आपला प्राणीवंश टिकवण्याचा प्रयत्न करतो? मानव सोडून प्रत्येक सजीवाचा प्रजो-त्पादनाचा एक ठराविक काळ ठरलेला आहे. त्या ठराविक काळातच नर आणि मादी एकत्र येतात; एरवी ते निसर्गदत्त एकाकी जीवन जगत असतात. वात्स्यायनांच्या 'कामसूत्र'नुसार इतर प्राणी-मात्रांसाठी मैथुन-क्रिया फक्त प्रजोत्पादनाचा एक भाग असला तरीही मानवजातीसाठी त्याचा उपयोग आनंद भोगण्यासाठीही आहे. स्त्री-पुरुषांचे परस्पर संबंध क्षणिक नसून स्थायी असतात. प्राण्यां-प्रमाणे माणसाचा संभोग एखाद्या ऋतूपुरता मर्यादित नसतो.

कामसूत्रासारखी साहित्यकृती ही अश्लील म्हणून कटाक्षाने दुर्लक्षित करण्याची विचारधारा प्रामुख्याने लैंगिक शिक्षणाच्या तुच्छतेकडे आपल्याला घेऊन आली आहे. कामसूत्रात लिहिलेलं ते सगळंच वाईट अशा पूर्वग्रहदूषित मनाने त्याची चिकित्सा केली, तर आपल्याला अपेक्षित ज्ञानार्जन होऊच शकत नाही. प्रत्येक साहित्यकृतीला कालपरत्वे मर्यादा असतात, त्यामुळे त्या कामसूत्र ग्रंथालाही असणारच. त्या काळात लिहिलेल्या अनेक गोष्टी आजच्या विवेकवादी मनाला स्वीकारता येणार नाहीतच. मुळात चातुर्वर्ण्य व्यवस्था, समाजातील स्त्रीचे अधमस्थान या गोष्टी त्याकाळात कशा जगल्या गेल्या आहेत याचा अनुमान आपण लावूही शकत नाही. त्यामुळे त्यांना कालबाह्य ठरवून ग्रंथाचा मुख्य गाभा आत्मसात केल्यास आजही सहजीवनात उद्भवणाऱ्या अनेक समस्या सुटताना दिसतात.

मनाचे स्थान आणि भावनिक आरोग्य

जोडीदाराचा फक्त शरीरसहवास उपभोगणे इतक्या मर्यादित अर्थाने एकत्र येण्याला ''सहजीवन'' असे ठरवता येत नाही. इतक्याच मर्यादित अर्थाने स्त्री-पुरुषांचे एकत्र येणे लिहिले गेले असते तर प्राण्यांसारखे आपणही प्रजोत्पादनकाळ संपल्यानंतर विलग झालो असतो. पण मानवाच्या प्रगत मेंदूने माणसाला भावना दिल्या, व्यक्त होण्यासाठी भाषा दिली, संवेदना दिल्या; विवेक दिला - म्हणजे माणसाला 'मन' दिलं!

माणसाच्या मनाची व्याप्ती ठरवणारे एकही परिमाण आजही अस्तित्त्वात नाही, इतके ते गूढ आहे. शरीराद्वारे एकत्र येताना या मनाचा विचार केला जातो का? मुळात सहजीवन या संकल्पनेत जोडीदाराने फक्त आपल्याच मनाचा विचार करून उपयोग नाही; तर आपल्या जोडीदाराच्या मनाचाही विचार करायला हवा. कारण शरीर सोडून मन किंवा मन सोडून शरीर हे अचेतन देहाचे लक्षण मानले गेले आहे.

अशा प्रकारच्या संबंधांना वात्स्यायन ''संप्रत्ययात्मिका प्रीती'' असे म्हणतो. यामध्ये जोडीदारांनी एकमेकांना शरीर तर दिलेले असते, परंतु प्रत्यक्षकृतीच्या वेळी त्यांचे मन त्या शरीरात नसते; आवडत्या व्यक्तीसोबत संबंध येत असल्याची कल्पना करत, सोबत नसलेल्या शरीराचा उपभोग घेत ते रमलेले असते. म्हणजे मनुष्य शरीराला गौण ठरवून भावनिक सुख शोधण्याचा प्रयत्न करतो. त्यामुळे जोडीदारात मन लागलेले असणे ही भावनिक आरोग्यासाठी अत्यंत पोषक गोष्ट ठरते.

संस्कृतीची अभिव्यक्ती

कामसूत्र हा ग्रंथ फक्त मैथुनावर लिहिला असता, तर ग्रंथभर फक्त मैथुनच आढळले असते. प्रत्यक्षात कामसूत्रावर आधारित चित्रपटांमध्ये दाखवलेल्या दृश्यांनी या ग्रंथाची प्रतिमा मलिन केली आणि अश्लीलतेकडे ढकलले. Intimacy हा विषय किंवा कामसूत्र हा ग्रंथ वाचताना अस्तित्त्वात असलेल्या जोडीदाराची कल्पना करून वाचल्यास त्याचा व्यापक अर्थ कळतो. पण चित्रपटातील बेधडक दृश्ये समोर आली तर व्यापक अर्थ न समजून घृणा उत्पन्न होऊ शकते.

खरे पाहता कामसूत्राला दृश्य स्वरूप देण्याचे कार्य प्राचीन स्थापत्यकलेने केले. स्त्री-पुरुषांच्या संबंधातील कलात्मकता आणि शृंगार खजुराहो सारख्या मंदिरांतील नक्षीकामातही दिसतो. त्या काळी अशा संवेदनशील विषयातील नाजूक कलात्मकता सार्वजनिक ठिकाणी स्थापत्यातून व्यक्त होत होती. ही प्राचीन भारतीय संस्कृतीची पुढारलेली

अभिव्यक्ती होती, जी आजच्या काळातही दुर्मिळ आहे.

आनंद

सहजीवनातील आनंदाचा केंद्रबिंदू स्त्री-पुरुषांच्या मैथुनातील आनंद हाच आहे. उतरत्या वयानुसार शारीरिक क्षमता कमी होत गेल्याने दोघांची मैथुनेच्छा कमी होत जाते. पण उमेदीच्या काळात एकमेकांना आनंद दिलेला असेल, तर त्याच्या स्मृतींच्या आधारावर उतारवयातही मैथुनाशिवाय सहजीवनातील आनंद कधीच कमी पडत नाही.

संयोगाची तंत्रे

कामशास्त्र मुळात स्त्री-पुरुष संयोगासाठी लिहिला असला तरी विषयाला थेट हात घातलेला नाही. संयोगाच्या आधी आलिंगन, चुंबन, नखांचे ओरखडे, दातांचे ओरखडे यांसारख्या क्रियांना मार्गदर्शनात्मक स्वरूपात स्थान दिलेले आहे. जोडीदारांच्या शारीरिक क्षमतेच्या आणि अवडी-निवडींच्या मर्यादा ओळखून काय करावे आणि काय करू नये याची माहितीही दिली आहे. त्यामुळे कामक्रीडेच्या आधी पूर्वशृंगाराचे महत्त्व स्पष्ट होते.

कामशास्त्र : संयोगाचे दोन विधी

१. बाह्य विधी
२. अभ्यंतर विधी

यातील बाह्य विधी हा प्रत्यक्ष समागमापूर्वीचा शृंगार असून, अभ्यंतर विधी सुखकर होण्यासाठी तो आवश्यक मानला आहे.

कामसूत्रातील विविध मुद्रा इतक्या परिपूर्ण आहेत की त्यानंतर नवीन मुद्रांचा शोध लागलाच नसावा असे वाटते. आजच्या कमी श्रमाच्या सवयीमुळे त्या अतिशयोक्ती वाटू शकतात, पण त्या काळी अशा मुद्रांचे प्रशिक्षण देणाऱ्या संस्था अस्तित्वात होत्या. उपवर स्त्रीला असे प्रशिक्षण घेणे बंधनकारक होते; नसेल तर मोठ्या बहिणीने तिला शिक्षण द्यावे, असे मार्गदर्शनही दिले आहे.

थोडक्यात, आजच्या युगातही लग्नापूर्वी कामशास्त्र हा विषय लाज आणि संकोचामुळे

अंधारात ठेवला जातो, पण प्राचीन भारतात ही व्यवस्था अत्यंत सजग आणि विकसित होती, याचा खरंच हेवा वाटतो.

स्त्री-पुरुषांची परस्पर गुणवैशिष्ट्ये

एकमेकांना नको असलेली माणसे लग्नगाठीने एकत्र बांधल्यावर ती गाठ सोडून मोकळी होतात हा युक्तिवाद सर्वमान्य नाही. ही प्रक्रिया सोपीही नाही. नात्यात संवाद नसला की नात्याभोवती बंधनाचा फास आवळत जातो आणि शेवटी नातं तडफडत मरते. याउलट दोघांनी वेळ देऊन संवाद साधला तर नाते फुलण्याची शेवटची संधी निर्माण होते.

शरीरबांधा आणि प्रकृतीचे महत्त्व

कामशास्त्राने स्त्री-पुरुष शरीराला महत्त्व दिले. विविध मुद्रांमध्ये जोडीदार म्हणून कोण योग्य? त्याचा शरीरबांधा, प्रकृती कशी? याचा ऊहापोह आढळतो. काही सामाजिक रचना आज कालबाह्य वाटतात; तरी वैवाहिक जोडीदार निवडताना शरीरप्रकृती, स्वभाव, देशकाल यांचे निकष उपयोगी ठरतात.

भारताच्या विविध प्रदेशातील स्त्री-पुरुषांच्या आवडी-निवडी, रतीक्रियेतील प्राधान्ये, टाळण्यासारख्या गोष्टी यांची नोंद खूप सविस्तर केलेली आहे. ही माहिती कशी गोळा झाली असेल याचे कुतूहल निर्माण होते, आणि कामशास्त्र प्रशिक्षक संस्थांनी ही निरीक्षणे नोंदवली असावीत असे वाटते.

नातेसंबंधातील सौहार्द आणि संघर्ष

घरातील गोडवा म्हणजे घरपण. तरीही भांडणं होणारच. मतभेद नैसर्गिक आहेत, पण ते मनभेद होऊ नयेत हे सौहार्दाचे लक्षण. संघर्षाचा शेवट सौहार्दाने करणारी माणसे प्रगल्भ असतात. नात्यांची समज आणि त्यांची गरज यांचा मेळ साधणारे सहजीवन आदर्श ठरते.

जोडीदाराच्या कमकुवत दुव्यांना ओळखून त्यांची ढाल होण्यात जी आनंदाची चव आहे, ती संघर्ष करून हार-जीत खेळण्यात कधीच नसते. नवरा विरुद्ध बायको नव्हे, तर नवरा आणि बायको असे जगणे म्हणजेच सहजीवन.

पती-पत्नी धर्म आणि व्यवहार

नातं टिकवण्याची जबाबदारी अनेकदा स्त्रीवर ढकलली जाते आणि 'पत्नीधर्म' हा शब्द रूढ झाला. प्रत्यक्षात 'पतीधर्म' तितकाच किंवा अधिक महत्त्वाचा आहे. जबाबदाऱ्यांचे विभाजन समान असायला हवे.

दोघेही कमावते असतील तर संसाराची चाके गतीने फिरतात. एकच कमावत असेल तर दुसऱ्याने समतोल साधायला हवा आणि कमावणाऱ्यानेही दुसऱ्याच्या गतीचा आदर करायला हवा. समतोल साधता आला तर संसार सुखाने चालतो.

कामयोग

इच्छित जोडीदार आणि आनंदी संसार हा योग लाभणे म्हणजे कामयोग होय. धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष या चतुर्विध पुरुषार्थाची प्राप्ती सर्वांनाच हवी असते. धर्म म्हणजे जीवन जगण्याचा आदर्श मार्ग. अर्थ म्हणजे योग्य शिक्षण, कर्तृत्व, कुटुंबाचे पालनपोषण. काम म्हणजे जोडीदारासोबत गृहस्थाश्रमातील आनंद. असा कामयोग आज दुरापास्त होत चालला आहे.

मैथुनातील गतिशीलता वर्णित असली तरी नियंत्रणाविना गती अपघातास कारणीभूत होते; तसेच संयोगातील संयम नसलेली गती

नात्यांमध्ये अपघात घडवू शकते. त्यामुळे संयम महत्त्वाचा. नात्यात प्रेमाचे नियंत्रण असावे, पण ते जाचक नसावे.

जोडीदाराला न आवडणारी गोष्ट जरी करायची इच्छा झाली तरी ती फक्त जोडीदारासाठी त्याच्यासमोर करून इच्छा पूर्ण करता येत असेल तर नात्यातील सन्मानही टिकतो.

जोडीदार आणि मानसिक संतुलन

आजच्या धकाधकीच्या युगात मानसिक संतुलन अत्यंत महत्त्वाचे आहे. दिवसाच्या कामानंतर माणूस सहजीवनात शांतता शोधतो. दोन शरीरांच्या एकत्र येण्याने मेंदूत काही संप्रेरकं स्रवतात, जी तणाव दूर करतात. निसर्गाने दिलेली ही अद्भुत क्षमता माणसाला आनंद व तणावरहित जीवन देते.

आणि असे सुख देणारे शरीर जर विधात्याने तुम्हाला दिले असेल, तर त्याचा उपभोग घेण्यासाठी कोणत्या डॉक्टरची परवानगी हवी ती काय! हो की नाही?

(लेखक : देहू पुणे येथील आयुर्वेद व सार्वजनिक आरोग्य तज्ज्ञ. राज्यस्तरीय 'नेल्डा' राज्य पुरस्काराने सन्मानित, उत्कृष्ट लेखक, वक्ता म्हणून सुपरिचित. 'काही काटे, काही फुले', 'तुझ्या अनंतात विलीन व्हायचंय' ही दोन काव्यसंग्रह प्रकाशित.)

❑

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान आणि रुग्ण सेवा मंडळ, देगलूर यांचा संयुक्त उपक्रम

दीर्घायु आयुर्वेद

पंचकर्म • योग • रिसर्च सेंटर

जीवनशैलीजन्य आजारांवर औषध-विरहित उपचाराचे विश्वसनीय केंद्र

विशेष उपचार :

■ मधुमेह ■ लठ्ठपणा ■ निद्रानाश ■ थायरॉईड ■ उच्च-रक्तदाब
■ पाठीच्या मणक्याचे आजार ■ डिस्क खाली सरकणे
■ डिस्क प्रॉब्लेम ■ डिस्क हर्नियेशन ■ मणक्यात गॅप कमी होणे
■ हातापायातील ताकद कमी होणे ■ हातापायांना मुंग्या येणे
■ अर्धांग वायू ■ दहा मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ उभा राहता न येणे

विशेष सुविधा :

■ दर्जेदार पंचकर्म ■ सेंद्रिय आहार ■ मेडिकल योगा
■ रिलॅक्सेशन टेक्निक्स ■ मॅन्यूप्यूलेशन थेरेपी
■ फिजीओथेरपी ■ ट्रॅक्शन ■ अग्निकर्म ■ विद्धकर्म
■ वैयक्तिक डायट प्लान ■ मानसशास्त्रीय समुपदेशन

मणक्याचे ऑपरेशन
सांगितले आहे अशा सर्व रुग्णांसाठी
आशेचा किरण
Non Surgical Approach

दीर्घायु उपचार पद्धतीमुळे
5000हून अधिक लोकांचे
ऑपरेशन टळले आहे !

वरीलपैकी कोणतीही तक्रार असल्यास आजच आपले निदान करून घ्यावे.

उपलब्ध तज्ज्ञ -

डॉ. शिवानंद बासरे
MD (Ayu), DYT (Yoga), DSP (Psychology)
(पंचकर्म तज्ज्ञ तथा मानसशास्त्रीय समुपदेशक)

डॉ. इर्शाद सलगरेकर BAMS (आयुर्वेद तज्ज्ञ)

डॉ. लक्ष्मण पैनापल्ले BPTh (फिजिओथेरपिस्ट)

सौ. जयश्री विनकरे M.A., D.Y.T.(Yoga) (योग तज्ज्ञ)

तपासणीच्या वेळा : सकाळी 9 ते 12 ■ रविवार : पूर्वनियोजित वेळेनुसार

अपॉइंटमेंटसाठी संपर्क : 9075439988

पती, पत्नी और वो!

डॉ. किशोर अतनूरकर
atnurkarkishore@gmail.com

साल १९७८ मध्ये 'पती, पत्नी और वो' हा बी. आर. चोप्रा दिग्दर्शित हिंदी सिनेमा प्रदर्शित झाला. या सिनेमाच्या नावातच एक वेगळेपण आहे. सिनेमा कसा असेल याबद्दलची उत्सुकता असल्यामुळे अनेकांनी हा सिनेमा पाहिला. पती-पत्नीच्या संसारात जेव्हा 'वो' च्या रूपात एखाद्या स्त्रीची एन्ट्री होते; तेव्हा सुरळीत चालू असलेल्या संसाराची 'वाट' लागू शकते म्हणून त्या 'वाटेवर' न जाणेच बरे, असा संदेश देणारे चित्रपटाचे कथानक. वेगळ्या शब्दांत सांगायचे झाल्यास, या सिनेमात 'विवाहबाह्य संबंध' हा विषय हाताळला गेला आहे. त्याच सुमारास (साल १९८१) या विषयावर अजून एक चित्रपट आला. अमिताभ बच्चन, जया भादुरी आणि रेखा यांचा 'सिलसिला.' अमिताभ आणि जया यांच्या संसारात रेखा येण्याच्या सत्यघटनेशी हा सिनेमा संबंधित असल्याचीही चर्चा होती. हे झाले सिनेमाबद्दल.

वास्तविक जीवनात एखाद्या विवाहित पुरुषाचे (किंवा स्त्रीचे) विवाहबाह्य संबंध आहेत किंवा नाहीत हा लोकांसाठी चर्चेचा विषय. विवाहबाह्य संबंध ठेवणे हा तसा त्याचा किंवा तिचा 'प्रायव्हेट मामला' आहे, एक खाजगी बाब. बऱ्याचदा ते 'गुपचूप' पद्धतीने ठेवले जातात; कुणाला माहितीही होत नाही. जेव्हा ही बातमी लोकांना माहिती होते किंवा 'बातमी फुटते', तेव्हा लोकांसाठी ती चर्चा असते.

गॉसिप आणि सहानुभूती

''तुम्हाला माहिती आहे का नाही? अमुक माणूस बाहेरख्याली आहे त्याचे अमुक महिलेशी (शारीरिक) संबंध आहेत असं ऐकलंय! वाटलं नव्हतं हो असं काही असेल म्हणून! नसेल हो, तुम्हाला कुणी सांगितलं? लोक काहीपण म्हणतात नाही, त्याला आणि तिला लोकांनी एकत्र सिनेमागृहात पाहिलं म्हणे''अशाप्रकारे 'गॉसिपिंग' केलं जातं. सर्वसाधारणपणे या गप्पांचा शेवट - ''जाऊ दे, आपल्याला काय करायचं पण त्याच्या पत्नीबद्दल वाईट वाटतं. तिला हे माहिती आहे का नाही कोण जाणे! माहिती झालं तरी ती काय करणार बिचारी! लोकलज्जेस्तव शांत बसण्याशिवाय पर्याय नाही.''अशा अर्थाच्या वाक्यांनी होतो. विवाहबाह्य संबंध हा लोकांसाठी गप्पा मारतानाचा आवडीचा विषय असतो, यात शंका नाही.

अपराधीपणाचे ओझे

विवाहबाह्य संबंधांचे समर्थन होऊ शकत नाही. आजही कोणत्याही जाती-धर्मात विवाह होत असताना पती-पत्नी एकमेकांशी आयुष्यभर एकनिष्ठ राहण्याची प्रतिज्ञा करतात. असं असलं तरी वैवाहिक जीवन जगताना काही पती अथवा पत्नींच्या आयुष्यात असे प्रसंग येतात. विवाहबाह्य शारीरिक संबंध ठेवणं ही त्या क्षणापुरती दोघांनाही आनंद देणारी बाब असली तरी, त्या प्रसंगानंतर ''आपण काहीतरी अपराध केला आहे''असे वाटणे स्वाभाविक. ही अपराधी भावना स्त्रियांमध्ये पुरुषांच्या तुलनेत अधिक असते. त्याचप्रमाणे त्या 'अपराधा'बद्दल भोगावी लागणारी शारीरिक आणि भावनिक शिक्षा स्त्रियांना अधिक भोगावी लागते, कारण या संबंधातून गर्भधारणेची शक्यता स्त्रियांच्या शरीराशी जोडलेली आहे. पुरुष 'काम' करून नामानिराळे होऊ शकतात; स्त्रिया तसे सहज होऊ शकत नाहीत.

पूर्वीच्या काळात, जेव्हा गर्भप्रतिबंधक साधनं आणि वैद्यकीय गर्भपाताच्या सुविधा उपलब्ध नव्हत्या, त्या काळात विवाहबाह्य संबंधातून होणारी गर्भधारणा हाताळणे सर्वच दृष्टीने नाजूक बाब होती. आज लोक जागरूक झाले आहेत. त्या प्रसंगी गर्भनिरोधक साधनांचा वापर केला जातो किंवा नंतर गर्भधारणा थांबविण्यासाठी औषधे घेतली जातात. त्यामुळे विवाहबाह्य संबंध ठेवणे हे स्त्रीसाठी तुलनेने 'सेफ' झाले आहे. अर्थात, ज्या स्त्रिया स्वभावाने अतिशय संवेदनशील आहेत, त्या भावनिक त्रास टाळू शकत नाहीत.

कारणांचा अंधार

वास्तविक पाहता, स्त्री-पुरुष विवाहबाह्य संबंधांकडे का आकर्षित होतात? याची कारणमीमांसा करणं म्हणजे अंधारात बाण मारण्यासारखं आहे. हा विषय जाणून घेण्यासाठी त्यांची मुलाखत घेणेच गरजेचे. किती स्त्रिया किंवा पुरुष विवाहबाह्य संबंध ठेवतात याची आकडेवारी उपलब्ध नाही. तीव्रता किंवा व्यापकता आकडेवारीवरून सांगता येत नाही. पण परिणामांविषयी मात्र बोलता येते. लैंगिक समाधान ही मानवाची

मूलभूत गरज आहे. लग्नापूर्वी आणि लग्नानंतर असे संबंध समाजात पूर्वीही होते, आजही आहेत आणि उद्याही थांबणार नाहीत. लग्नानंतर बहुतेक जोडपी पती-पत्नीतील प्रामाणिकपणा हा नियम पाळत असतात.

लैंगिक असमाधान

पती-पत्नीचे लैंगिक जीवन समाधानकारक नसेल, तर दोनच गोष्टी घडू शकतात -

१. जे आहे तेच चालू देत ॲडजेस्टमेंट करणे
२. किंवा असमाधानामुळे 'वो'च्या दिशेने ओढा वाढणे

पूर्वी घरातच मर्यादित असलेली स्त्री आज शिक्षण, नोकरी, व्यवसायानिमित्ताने बाहेर पडली आहे. पुरुषांसोबत काम करण्याच्या संधी वाढल्या आहेत. त्यामुळे विवाहबाह्य संबंधांची शक्यता पूर्वीपेक्षा वाढली आहे. स्त्री पुरुषांमधील नैसर्गिक आकर्षण कधी कधी इतके प्रबळ असते की त्या क्षणी विवाहातील शपथ आठवत नाही. अपराधी-पणाची भावना काहींच्या मनात राहते, काहींच्या मनात राहत नाही. काही वेळा हा बाहेरख्यालीपणा वाढीस लागतो आणि त्याचे दुष्परिणाम दिसू लागतात. ''ही गोष्ट श्रीमंतांत, राजकारणात, ग्रामीण-अशिक्षित लोकांत जास्त असते' असा समजही प्रचलित आहे. काही स्त्रिया राजकीय पदासाठी विवाहबाह्य संबंधांचा 'हत्यार' म्हणून वापर करतात अशीही चर्चा असते.

समाजात कुणीही उघडपणे विवाहबाह्य संबंधांचं समर्थन करत नाही. अनुभव घेतल्यानंतरही लोक याला विरोधच करतात. घरात रोज चांगलं, रुचकर जेवण मिळत असेल तर बाहेर जेवायला जाण्याचं कारण नसतं. तरीही काही लोक 'चेंज' म्हणून बाहेर खातात. तसंच घरात काहीतरी सबळ कारण असलं तरच, एखादा विवाहबाह्य संबंध ठेवेल, असेही लोक म्हणतात.

आज तरुण मुली आणि विवाहित स्त्रियांमध्ये दारू पिणे, धूम्रपान करणे वाढले आहे. एकदा अपराधीपणाची भावना कमी झाली की हे वर्तन अंगवळणी पडू शकतं. खूप स्त्रियांना आपला नवरा बाहेरख्याली आहे, हे माहिती असते. परंतु त्या आर्थिकदृष्ट्या स्वावलंबी नसल्यास त्यांना हे सहन करून जगण्याशिवाय पर्याय नसतो. सुशिक्षित आणि स्वावलंबी बायका देखील लोकलज्जेस्तव हा प्रकार सहन करतात.

समाजातील गैरसमज

‘पुरुष नैसर्गिकरीत्या पॉलीगॅमस असतात’ हे विधान पूर्णपणे खरे नाही. पुरुषाची इच्छा पूर्ण होण्यासाठी स्त्रीचा सहभाग आवश्यक आहे. तिचा ‘होकार’ नसल्यास असं काही घडत नाही. स्त्री आणि पुरुष दोन्ही अल्पप्रमाणात पॉलीगॅमस वृत्तीचे असतात. फक्त काही पुरुष किंवा स्त्रियांना अशी संधी मिळते, एवढंच.

विवाहबाह्य संबंधांचे जोखीम आणि दुष्परिणाम गंभीर असतात. जसे की; एड्स किंवा लैंगिक आजार, पत्नी किंवा पतीपर्यंत आजार पोचण्याचा धोका, आर्थिक नुकसान, दोन घरांचा खर्च, भांडणं, मानसिक त्रास, मुलांच्या मनावर परिणाम, नाव-प्रतिष्ठेची हानी, घटस्फोट, आत्महत्येची शक्यता इत्यादी. अल्पकाळ आनंदासाठी दीर्घकालीन क्लेशदायक परिणाम पत्करावे लागतात. शेवटी हा वैयक्तिक निर्णय असतो, पण अत्यंत सावधगिरीने घ्यावा लागतो.

(लेखक : M.D. (स्त्रीरोग व प्रसूतिशास्त्र), Ph.D. (समाजशास्त्र), M.S. (काउन्सिलिंग आणि सायकोथेरपी) असून, ‘स्त्री आरोग्य अभ्यासक’ म्हणून नांदेडमधील नावाजलेले व्यक्तिमत्त्व आहे. ‘निर्णय तुझा माझा’, ‘तिच्या आरोग्यासाठी सर्व काही’, ‘अपत्य जन्माचे समाजभान’ अशा लोकप्रिय पुस्तकांचे लेखक आहेत.)

❑

प्रेमाचा अभाव आणि वंध्यत्व

डॉ. सुविनय दामले
drsuvinay@gmail.com

हल्ली वंध्यत्वाचे रुग्ण वाढलेत. स्त्री पुरुष दोघांमध्येही पुरुषार्थ कमी पडतोय. पुरुषार्थ हा शब्द आयुर्वेदात स्त्री आणि पुरुष या दोघांसाठीही वापरलाय. तसे चार पुरुषार्थ वर्णन केलेत. धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष या चार पुरुषार्थामध्ये काम हा पुरुषार्थ संततीसाठी, सुसंततीसाठी अत्यंत आवश्यक आहे. सहजीवनाचे रंग उडून जायला लागलेत. लटके खटके वाढून फटके बसू लागलेत. लीव्ह इन मधे राहणारी जोडपी मूल नकोच म्हणतात. जेव्हा वाटेल तेव्हा दत्तक घेऊ असंही सांगतात, त्यांना वाटतंय, मुलं बाजारात विकत मिळतात. अजून जाऊदेत थोडे दिवस, नव्याची नवलाई आहे, असं म्हणत म्हणत पाळी जायची वेळ येते, तेव्हा बाळ व्हायला हवं, याची आठवण होते. एका बाजूने भारताची लोकसंख्येत भर पडते आहे, पण दुसरीकडे अपत्य नसलेल्या जोडप्यांची संख्या मात्र वाढतेच आहे.

नैसर्गिकतेचे यांत्रिकीकरण

मूल होण्यासाठी औषधांची गरजच नसते, ही एक सर्व सामान्य नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. गर्भ रहाणे, त्याची वाढ होणे, गर्भाशयातून कधी बाहेर यायचे हे सर्व गर्भच ठरवीत असतो. पण आज काल प्रेग्नन्सी आणि डिलीव्हरी दोघांसाठीही डॉक्टरांवर अवलंबून राहावे लागतेय. आणि डॉक्टर यंत्रावर... यंत्र जे सांगेल तसंच गर्भाने आत वाढायचं असतं म्हणे, एवढ्या दिवसात त्याने एवढं वाढलंच पाहिजे, नाहीतर त्याला जगण्याचा काही अधिकार नाही. डॉक्टरांच्या मनातील प्रेम पण पूर्णतः आटत चाललंय, मुलं होण्याच्या नैसर्गिक प्रक्रियेचं पूर्ण व्यावसायिकीकरण झालंय. यात कोणतीही पॅथीमध्ये तेच चाललंय. कोणीही धुतल्या तांदळासारखा स्वच्छ राहिला नाहीये. आज आयुर्वेदातील प्रसूतितंत्र देखील पूर्णतः आधुनिक झालंय. पूर्वीच्या पद्धतीप्रमाणे बसून, कोमट पाण्यामध्ये प्रसूती हे जणू विसरायलाच झालंय. आईला टेबलवर आडवे झोपवून पुश्श पुश्श म्हटल्यावर बाळाने जणू काही रांगत रांगत सरकत सरकत पुढे जन्माला यायचं ? कसं शक्य आहे? हेड लो ठेवून जसं बॅडमिंटनचं शटल आपोआपच खाली येतं, तसं गर्भाशयात बाळ हेड लो ठेवूनच खाली येतं. त्याच पोझिशनमध्ये बाहेर येणे सोप्पं नाही काय?

असो. वंध्यत्व म्हणजे मूल होण्यामध्ये येणारे अडथळे. मूल होण्यासाठी नवरा आणि बायको हे दोन पार्टनर अत्यंत आवश्यक आहेत. त्यांच्यामधील उत्कट प्रणयभावना ही मूल होण्याला खूप मदत करीत असतात. पण ही प्रेमभावना उशिरा उशिरा कमी होत जाते. म्हणूनच लग्न झाल्यावर लगेचच्या वर्षात घरात पाळणा हलला पाहिजे असं म्हणतात. नाहीतर जसं वय वाढत जातं, तसं उत्कट प्रेम कमी होतं आणि शुक्रधातू कमी पडायला सुरवात होते. हो, शुक्रधातू म्हणजे फक्त वीर्य म्हणजे स्पर्म नव्हे हं, शुक्र हा शब्द आयुर्वेदानुसार पुरुष आणि स्त्री या दोघांमधील अत्युच्च पुरुषार्थाला उद्देशून वापरला जातो. दोघांमधील कामभावना उत्कट असणे आवश्यक आहे.

नवरा बायको मधील उत्कट प्रेमाचा नातेसंबंध कमी होत चाललाय यामुळेच वंध्यत्व येऊ शकते. हे उत्कट प्रेम कमी होण्याची कोणती अशी कारणे आहेत ज्यामुळे वंध्यत्व येऊ शकते?

अतिपरिचयात अवज्ञा

अतिपरिचयात अवज्ञा, मराठीत अशी एक म्हण आहे. पती पत्नी मधे अतिपरिचय व्हायला लागला की उत्कटता कमी होते. नवरा बायकोतील पहिल्या वर्षांतील प्रेम जेवढे जास्ती असते, तेवढे दोन वर्षांने राहात नाही. आणखीन तीन चार वर्षांने आणखीन कमी होते. तसतसे शारीरिक मानसिक आकर्षणदेखील कमी होत जाते. म्हणजेच उत्कटता कमी होत जाते.

अर्थात यात अपवाद असतात हे पण मान्य करावेच लागेल. पहिल्या वर्षात दर महिन्यात नवीन जोडप्यातील शारीरिक संबंध चाळीस पन्नास वेळेस येतात. तेच प्रमाण दरवर्षी कमी होत जाते आणि चार पाच वर्षात हेच प्रमाण दरमहा दहा बारा वेळेपर्यंत कमी होते. आणखी पाच वर्षात तेच प्रमाण दरमहा तीन चार वेळेपर्यंत कमी होते. आणि जेवढे शारीरिक संबंध जास्ती येतील तेवढेच शुक्रप्रवर्तन जास्ती होते. शुक्र वाढण्यासाठीच्या कोणत्याही पॅथीच्या कोणत्याही औषधापेक्षा, एकमेकांमधील उत्कट प्रेम, सहवास, संभाषण,

आंतरिक ओढ, चिंतन, हेच मोठे शुक्रवर्धनाचे काम करत असते.

पूर्वीच्या काळी बहुसंख्य नवरा बायकोचा व्यवसाय एकमेकांना पूरक असायचा, जसे, नवऱ्याच्या कुंभार कामात बायको मदत करू शकत होती. नवऱ्याच्या शिंपीकामात बायकोची सहज मदत मिळत होती. शेतकरी कुटुंबात शेतावर गरम गरम न्याहारीची टोपली बायकोच घेऊन जात होती. आठवलं का गाणं... माळ्याच्या मळ्यामंदी पाटाचं पानी व्हातं, गुलाब जाई जुई मोगरा फुलवीत.. किंवा ऐरणीच्या देवा तुला ठिणगी ठिणगी वाहू दे.. नवरा बायकोचा व्यवसाय एकमेकांना पूरक असल्याने सतत सहवास होता, ओढ टिकून होती. एकमेकांची मदत एकमेकांना होत होती. व्यवसायात ''बॉस'' कुणीच नव्हतं. दोघंही बॉस होती. व्यवसायातील छक्के पंजे एकमेकांना माहीत होते. कुटुंबाची एकत्रित आवक जावक एकमेकांना माहीत असल्याने गरजाही कमी होत्या, रुसवे फुगवे, हट्ट कमी होते. खरेदी एकत्रच व्हायची. एकमेकांना विचारूनच वस्तूंची आवडनिवड ठरायची. भांडणं वाद, मतमतांतरे कमी होती.

आता एकमेकांचे बॉस बदलले. आर्थिक प्राप्तीत फरक पडला. कामाच्या जागा बदलल्या. जाण्यायेण्याचे मार्ग बदलले, दोघंही शारीरिकदृष्ट्या जास्ती दमू लागली. एका बाजूने शॉपिंग, खरेदी स्व तंत्राने होऊ लागली, एकमेकांना खर्च समजेनासे झाले. क्रेडिट कार्ड, डेबिट कार्ड स्वतंत्र झाली. वैचारिक स्वातंत्र्य मिळाले. तथाकथित समता आली, मित्र मैत्रिणी स्व-तंत्राने बदलत गेली दरमहा भिशी, क्लब मीटिंग, सार्वजनिक मंडळातील सामाजिक सहभाग, राजकीय मतेदेखील बदलत गेली आणि प्रेम उणावत गेले. एकमेकांची गरज कमी होत गेली. केवळ मानसिकच नव्हे तर शारीरिकदेखील!

लग्नाआधीचा थकवा

विवाह ठरल्यानंतर लगेचच विवाह व्हायचे. आता लग्न ठरून विवाह व्हायला एक एक वर्षाचा काळ जायला लागला. काही जण तर लिव्ह इन मध्येच धन्यता मानू लागली. पिढीमध्ये नवीन अपत्याची भर पडणे हे ओझे

वाटू लागले. मूल होणे म्हणजे खर्च वाढवणे वाटू लागले.

मला आठवतंय, दवाखान्यात चौथ्या वेळेस गर्भधारणा राहिलेल्या एका लमाणी कुटुंबात मी प्रश्न विचारला, तुम्हाला तीन मुलं आहेत, आता परत आणखी चौथं मुलं कशाला हवंय? सहज खडा टाकावा म्हणून पुढे म्हटलं, वाढती महागाई, आधीच खर्च किती वाढलेत.. त्यांचं शिक्षण, वगैरे.. त्या अशिक्षित अडाणी निरक्षर जोडप्याने माझं बोलणं तोडत म्हटलं, ''डाक्टरसाब असं कसं म्हनता तुमी, मुलं वाढल्यानं खर्च वाढंल की कमी हुईल? खातं तोंड एकच वाढतं, पण पैका कमावणारं हात दोन हुत्यात. जेवढी पोरं जास्ती तेवढा त्येंचाबी हाथभार संसाराला लागतुया, आनी पुढं बी एकमेकांना आधार व्हतोयच की....''

त्या जोडप्याचं नियोजन एवढं अचूक होतं, त्यापुढे आमच्या ''आयटी''तल्या तज्ज्ञांची मला कीव करावीशी वाटली. तर लग्नाअगोदरच एकमेकांचा सहवास वाढला. आणि साहजिकच एकमेकांतील उत्कटता विशेषतः शारीरिक आकर्षण देखील कमी होत गेलं. आज आय टी कंपनीत काम करणारी नवविवाहित जोडपी त्या कामात एवढी गर्क असतात, की त्यांना स्वतःसाठी ''स्पेस'' शोधायला पण त्यांच्या बॉसची परमिशन लागते.

हनीमूनचा ग्लॅमर आणि सुप्रजाजनन

लग्न झाल्यानंतर लगेचच हनीमुनला ही पद्धत पण या तीस चाळीस वर्षातील त्यापूर्वी?? बरं ते फिरायला जाणं, याला प्लॅनिंग करून मूल राहू न देणं म्हणतात. ज्या कारणासाठी विवाह झालाय ते मुख्य कारण आहे, **सुप्रजाजनन** उत्तम संतती व योग्य वेळेत जन्माला घालणं, योग्य वयात त्यांचे संगोपन करणं, इ.इ. पण आता हनीमून हा पण सोपस्कार राहिलाय. एखाद्या आज्जीने जर आता असं म्हटलं तर, तिचं काय चुकलं सांगा बरं? '' एवढं जळलं ते एकत्र फिरायला जायचं, पण मूल व्हायला मात्र दवाखाना नाहीतर फर्टीलीटी क्लिनिकलाच जावं लागतं मग तो हनीमुनचा खर्च तरी कशाला करायचा म्हणते मी..?''

असंच एक जोडपं मुंबईच्या ओपीडीत चार पाच वर्षांनंतरही मूल होत नाही, म्हणून दवाखान्यात आलेली. सर्व चौकशी केल्यानंतर समजलं की त्यांचा शरीर संबंधच नीट येत नाहीये. आणि त्याचं कारण त्यांचे जॉब. आता काय करणार?

लग्नाला विलंब

लग्नाचे वय असताना उत्कट प्रेमाच्या भावना जेवढ्या तीव्र असतात, त्या वय उलटून गेल्यानंतर कशा राहतील ? यालाच सेक्स स्टारवेशन म्हणतात.

कामजीवनाचे अति ज्ञान

पूर्वी कामजीवन कधी शिकवलं जात नव्हतं, पण आता ते शालेय अभ्यासक्रमात समाविष्ट झालंय, त्यामुळे अज्ञानातील सुख अनुभवताच येत नाही.

अधिकच्या ज्ञानामुळे विशिष्ट दिवसात शरीर संबंध ठेवले की गर्भ धारणा होते, हे कळल्याने इतर दिवशी समागम होतच नाही. म्हणजेच त्या क्रियेमधील निर्वाज आनंद संपून जातो.

अति तिथे माती

ज्ञानाच्या बाबतीत पण तेच सत्य आहे. वयात येताना कामजीवनाचे शिक्षण निसर्गच शिकवत असतो. जेव्हा शालेय अभ्यासक्रमात लैंगिकशिक्षण नव्हते, तेव्हा मूलं होतच नव्हती

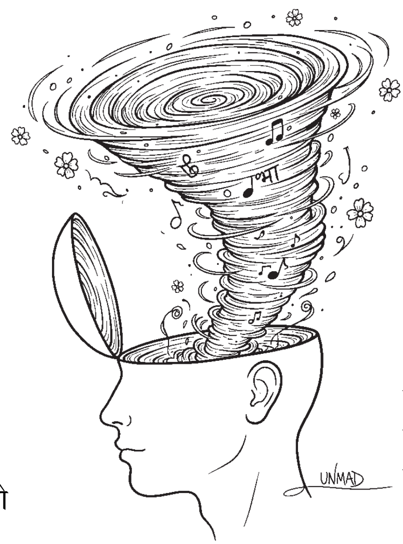
काय ? उलट संख्या जास्ती होती. आता वंध्यत्व असणाऱ्या जोडप्यांची संख्या जास्ती वाढायला लागली आहे, ही धोक्याची घंटा आहे.

वेळेत सावध होणे गरजेचे आहे. नाहीतर कुठेतरी ॲमेझॉनवर जाहिरात येईल,''आमच्याकडे प्रेमाचा अभाव आहे, मूल विकत घेणे आहे.''

(लेखक, कुडाळ, सिंधुदुर्ग येथील प्रथितयश आयुर्वेद तज्ज्ञ असून, भारत सरकार नियुक्त राष्ट्रीय आयुर्वेद गुरू आहेत. युट्युब वर सहा लाखांहून अधिक सबस्क्राईबर असणारे, गीनिज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्डमध्ये नोंद असणारे, आहार रहस्य जीवन रहस्य अशा अनेक लोकप्रिय पुस्तकांचे ते लेखक आहेत.)

❑

डॉक्टर होणे सोपे नसते



मान सन्मान खूप मिळतो
मिळतो सोबत पैसाही
पण एक सांगू तुम्हाला
डॉक्टर होणे सोपे नसते!

आरोग्य सेवेतही येथे
व्यवसायाचे गणित असते
असून खूप हुशार अभ्यासू
डॉक्टर होणे सोपे नसते!

रोग निदान आणि चिकित्सा
रुग्ण सेवेचे ब्रीद स्मरते
रात्रंदिवस एक करूनही
डॉक्टर होणे सोपे नसते!

कुटुंब वैयक्तिक सुखदुःखाची
आठवणही यांना नसते
ध्यास रुग्णसेवेचा घेऊनही
डॉक्टर होणे सोपे नसते!

रोज लागते नवीन कसोटी
रुग्ण वेदना तेव्हा शमते
कृतार्थ जीवदान देऊनही
डॉक्टर होणे सोपे नसते!

अपयश वा चूक जराशी
जनक्रोधाची झळ छळते
डॉक्टरही माणूसच
केवळ सुज्ञालाच हे कळते!

असतात काही लोभी
सुक्या सोबत ओले जळते
आदर्श वैद्यकीय सेवेची
उगाच बदनामी होते!

माय बाप बंधू सखा
डॉक्टर जणू देवा सारखे
त्याग समर्पण पराकाष्ठेतूनही
डॉक्टर होणे सोपे नसते!

– डॉ. मीना सोसे, लोणार

स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती
आरोग्य व्याख्यानमाला
तप-पूर्ती सोहळ्यास हार्दिक शुभेच्छा!
■ एक लक्ष रुग्णांची प्रथम व फेर तपासणी.
■ हृदय रोगावर शस्त्रक्रिया करणारे नांदेड परिसरातील पहिले रुग्णालय.
■ दरवर्षी 23 जानेवारीला हृदयरोग शिबिराचे आयोजन काब्दे कॉम्प्लेक्स परिसरात सुरु झालेले भव्य रुग्णालय श्री नारायणा सुपर स्पेशालिटी हॉस्पिटल अंतर्गत अँजियोग्राफी, अँजियोप्लास्टी, अत्याधुनिक अतिदक्षता विभाग, हृदयरोग, आंतरग्रंथी (थायराईड, मधुमेह इ.) मेंदु विकार विशेषज्ञ इ. विभाग
नांदेडमधील वैद्यकीय सेवेची 48 वर्षे पूर्ण.
NIMS
नारायणा
सुपरस्पेशालिटी हॉस्पिटल
महावीर सोसायटी, नांदेड
डॉ.व्यंकटेश काब्दे
FRCP (Canada)
MBBS, MD (Punjab),
डॉ.अजित काब्दे
Cardiologist
MBBS, DNB, Med. (Mumbai)
DNB Cardiology (Delhi),
FISE, FACC (USA)
डॉ.आदिती काब्दे (पंडित)
MBBS, DNB, Med. DNB
(Endocrinology)
Army Hospital, Delhi
(Audit & Paediatric
Endocrinologist)

दीर्घायु स्मरणिका-२०२५
विशेषांकप्रित्यर्थ हार्दिक शुभेच्छा!
2800 CRORES PLUS
4900+ CRORES BUSINESS
उपलब्ध सुविधा
गोल्ड लोन
आरटीजीएस एनईएफटी
गोदाम पावती कर्ज
वाहन कर्ज
दैनिक ठेव योजना
मोबाईल बँकिंग
लॉकर
मासिक उत्पन्न योजना
• मुदत ठेव (F.D.) योजना •
गुंतवणूक कालावधी | व्याजदर
30 ते 45 दिवस | 7.00%
46 ते 180 दिवस | 8.00%
181 ते 365 दिवस | 9.00%
366 दिवसांहून अधिक | 10.00%
2 वर्षापेक्षा जास्त 1 लाखावर मिळवा ₹900/-
2 वर्षापेक्षा कमी 1 लाखावर मिळवा ₹850/-
455 दिवस 10.00%
90 महिन्यात दाम दुप्पट
प्राईड ऑफ महाराष्ट्र पुरस्कार
प्रतिबिंब पुरस्कार
दीपस्तंभ पुरस्कार
अर्थरत्न पुरस्कार
बँको पुरस्कार
सहकार गौरव पुरस्कार
राष्ट्रीय पुरस्कार-बेस्ट को-ऑप.सोसायटी
सर्वोत्कृष्ट संस्था पुरस्कार
धनंजय तांबेकर
व्यवस्थापकीय संचालक, गोदावरी अर्बन
संचालक, मॅफको
सौ. राजश्री हेमंत पाटील
अध्यक्ष,
गोदावरी अर्बन
गोदावरी अर्बन
मल्टिस्टेट क्रेडिट को-ऑप.सोसायटी लि. नांदेड
कार्यक्षेत्र : महाराष्ट्र, कर्नाटक, आंध्रप्रदेश, तेलंगाना, गुजरात, गोवा
Follow us on : www.godavariurban.com
मुख्यालय : 'सहकारसूर्य' एमएसईबी समोर, तरोडा नाका, पूर्णा रोड,नांदेड-४३१६०५.फोन:०२४६२-२६७२७७, ७७७५००५७७७
Email : officeadmin@godavariurban.com
प्रशासकीय कार्यालय : रिजेंट चेंबर्स, पहिला मजला, स्टेटस हॉटेलच्या वर, नरीमन पॉईंट, मुंबई -४०००२१
विश्वास तुमचा, जबाबदारी आमची!

IVF : नातं की ॲडजस्टमेंट?

डॉ. सारिका झुंजारे
Sarikazunjare12@gmail.com

आई–वडील होणं हे सहजीवनातील सर्वात सुंदर आणि नैसर्गिक टप्प्यांपैकी एक. मात्र जेव्हा संतती प्राप्तीचा मार्ग सहजासहजी मिळत नाही, तेव्हा त्या जोडप्याच्या भावनिक, सामाजिक आणि मानसिक जगात अनेक सूक्ष्म हालचाली सुरू होतात. अशा वेळी आधुनिक वैद्यकशास्त्राने दिलेली आशा म्हणजे 'IVF' (In Vitro Fertilization) किंवा 'टेस्ट ट्यूब बेबी' होय. पण हे तंत्रज्ञान फक्त गर्भधारणा घडवून आणत नाही, तर दाम्पत्याच्या नात्यातील अनेक अदृश्य धाग्यांची चाचणीही घेत राहते. कारण आय.व्ही.एफ हा फक्त वैद्यकीय प्रवास नसतो; तो आत्मविश्वासाचा, सहनशक्तीचा, समजुतीचा आणि नात्यातील सामंजस्याचा एक खोल अनुभव असतो. हा केवळ विज्ञानाचा हस्तक्षेप नसून नात्याची परिपक्वता व मानसिक सशक्ततेची कसोटी ठरणारा प्रवास असतो.

भावनिक वेदना

निसंतानत्वाच्या भावनिक वेदना या अत्यंत वैयक्तिक असतात, आणि त्याबद्दल समाजात अजूनही अनेक पुटपुटणारे, कधी कटाक्ष तर कधी दोषारोप करणारे आवाज अस्तित्त्वात असतात. त्यामुळे पहिली जखम शरीरातील नसते, ती मनातील असते. आणि त्या जखमेवर हळुवार हात ठेवून तिला भरून काढण्याचं मोठं कार्य दाम्पत्याला एकत्र करावं लागतं. आय.व्ही.एफ प्रक्रियेची सुरुवात होताच अनेक तपासण्या, इंजेक्शन्स, हॉस्पिटलचे वारंवार दौरे, कधी आर्थिक ताण, आणि सतत एक अदृश्य तणाव, तसेच; यश मिळेल का? या वेळेस जमेल का? अशा प्रश्नांनी मन व्यापून जातं.

या काळात नात्याची खरी परीक्षा सुरू होते. कारण पुरुष आणि स्त्री दोघांच्याही मनात गरज, अपराधीपणा, अपेक्षा, अपयश आणि आशा यांची जड-हलकी वादळं सतत उठत असतात. स्त्रीलाच उपचारांचा मोठा बोजा पेलावा लागतो, पण मनाचा भार दोघांचाही समानच असतो. अशा वेळी एकमेकांना दोष न देता, ''आपण दोघं मिळून हा प्रवास करत आहोत'' ही भावना जपली, तर नातं अधिक मजबूत होतं.

माहितीचा महापूर

आधुनिकतेचा दुसरा पैलू म्हणजे या प्रक्रियेबद्दल उपलब्ध माहितीची भरपूरता. इंटरनेटवर, समाजात, नातेवाइकांमध्ये विविध मतमतांतरे ऐकू येत राहतात. त्यात अर्धवट ज्ञान, चुकीच्या समजुती किंवा अवास्तव अपेक्षा यामुळे मानसिक थकवा निर्माण होतो. त्यामुळे योग्य डॉक्टर, योग्य मार्गदर्शन आणि तितकीच भावनिक परिपक्वता या सर्वांचा समतोल आवश्यक ठरतो.

भावनिकदृष्ट्या, या प्रक्रियेत चढउतार खूप असतात. उपचाराच्या प्रत्येक टप्प्यावर आशा आणि भीतींचे दोरखे मनात ओढाताण करतात. यश मिळालं तर आनंद अवर्णनीय, आणि अपयश आलं तर निराशा खोल. मात्र दोन्ही प्रसंगांत नात्यातील धीर, संवाद, आणि परस्परावलंबन ही तीन महत्त्वाची दुवे टिकून राहिली तर दाम्पत्य अधिक मजबूत होतं. खरं पाहता आय.व्ही.एफ ही फक्त गर्भधारणेची प्रक्रिया नसून नात्याची नवीन बांधणी आहे.

अनुभवाची सालंबी

गेल्या वीस वर्षांपासून वंध्यत्व तज्ज्ञ म्हणून काम करताना असंख्य दांपत्यांचा प्रवास जवळून पाहिलाय. बाळ नसलेल्या जोडप्यांमध्ये एक शांत संघर्ष असतो. त्यांच्या डोळ्यांतील बेचैनी, मनातील अपेक्षा, आणि दोघांमधील अव्यक्त ताण हे सगळं रोजच्या कामात मी अनुभवते. मातृत्व-पितृत्व ही नुसती जैविक गरज नसते; ती घराला घरपण देणारी, नात्यांना घट्ट करणारी, आणि जीवनाला नवीन रंग देणारी एक सुंदर ज्योत असते. बाळ झाल्यावर आयुष्य प्रत्यक्ष बदलतं, पण बाळासाठी केलेला प्रवास मात्र नात्यांमध्ये आणखी खोल जवळीक निर्माण करतो. या सर्व पार्श्वभूमीवर काही दांपत्य, नैसर्गिक प्रक्रियेत अडथळे आल्यास, आय.व्ही.एफ हा आधुनिक आणि सुरक्षित पर्याय स्वीकारतात.

गैरसमजांचे ढग

टेस्टट्यूब बेबी किंवा आय.व्ही.एफ या संज्ञांवर आजही काही भागात गैरसमजांची सावली आहे. बाळ कृत्रिम असतं, त्यात शारीरिक दोष असतात, दुसऱ्याचे बीज वापरले जाते असे कित्येक काल्पनिक प्रश्न समाजात फिरत असतात. पण सत्य हे अगदी सोपं आहे,

होणारं बाळ पूर्णपणे नैसर्गिकच असतं. त्यात स्त्रीबीज आणि शुक्राणू दोन्ही नैसर्गिक असतात. फक्त गर्भधारणेसाठी आवश्यक वातावरण शरीरातून बाहेर उपलब्ध करून दिलं जातं. जगातील पहिली टेस्टट्यूब बेबी लुईस ब्राऊन आज चाळीस वर्षांची आहे आणि तिने स्वतः नैसर्गिकरीत्या दोन मुलांना जन्म दिला आहे. भारतातील पहिली टेस्टट्यूब बेबी हर्षाही आई झालेली आहे आणि तिचं बाळही नैसर्गिक आहे. विज्ञान प्रगत झालं, तसं मानवी आरोग्याच्या अनेक अडचणी आपण पार केल्या, मग मातृत्वाच्या अडचणी दूर करण्यासाठी विज्ञानाचा आधार का घेऊ नये?

तरीही ग्रामीण व निमशहरी समाजात IVF ही गोष्ट अजूनही सावधपणे, कधी भीतीने, तर कधी लज्जेने लपवली जाते. ''लोक काय म्हणतील?'' हा एकच प्रश्न अनेक दांपत्यांना आतून कुरतडत असतो. गर्भधारणा ही नैसर्गिक आनंदाची, घरभर साजरी होणारी गोष्ट असते; पण IVF केल्यानंतर ती गुपित बनते. काहींना तर अजूनही ''हे बाळ खरं झालंय का?'' असे नाजूक, दुखावणारे प्रश्न सहन करावे लागतात. काही वेळा तर महिला देखील स्वतःवरचा विश्वास गमावतात आणि मातृत्वाबद्दल अपराधीपणा मनाशी बाळगतात.

याच्या उलट चित्र मेट्रो शहरांमध्ये दिसतं. IVF ही कमकुवतपणाची नव्हे तर मॉडर्न, जागरूक, प्रगतिशील निर्णयाची खूण मानली जाऊ लागली आहे. करिअर महत्त्वाचं, आर्थिक स्थैर्य महत्त्वाचं, आणि नात्याचा प्रवास ठराविक प्लॅनप्रमाणे असावा अशी धारणा वाढली आहे. त्यामुळे काही दांपत्यं जाणूनबुजून गर्भधारणा पुढे ढकलतात आणि नंतर IVF ला ''सोप्पा पर्याय'' मानतात. काहीजणांसाठी तर तो एक प्रकारचा 'स्टेटस सिम्बॉल' बनू लागला आहे. निसर्गावर अवलंबून राहणं जुनाट, अनप्लान्ड वाटू लागलं; आणि विज्ञानावर पूर्णपणे अवलंबून राहणं आधुनिकतेचा भाग म्हणून

गौरवलं जात आहे. या दोन्ही टोकाच्या प्रवाहांत समाजात एक नवीन आणि चिंतनशील परिवर्तन शांतपणे आकार घेताना दिसतं.

नवीन समीकरणं

काळाच्या ओघात आयव्हीएफ बाबतीत काही मूलभूत प्रश्न उभे राहतात. गर्भधारणा ही निसर्गाची सहज देणगी न राहता तांत्रिक उपलब्धता म्हणून पाहिली जाऊ लागली आहे का? बाळ ही प्रेमाची पावती नसून प्लॅनची पूर्तता बनत आहे का? नैसर्गिक गर्भधारणा आजच्या तरुणांसाठी जुनी वाटू लागली आहे का? आणि सर्वात नाजूक प्रश्न म्हणजे, पती-पत्नीतील प्रेमाची ऊब, त्यांची नैसर्गिक जवळीक, एकमेकांमधील भावनिक गुंतवणूक हे सगळं कमी होतंय का? की आधुनिकतेसोबत नात्यांची रचना देखील नव्याने घडत आहे?

काही दांपत्यांमध्ये शारीरिक संबंधांमध्ये अडचणी असतात. वेदना, भीती, लैंगिक आजार किंवा मानसिक दडपणामुळे ते एकमेकांच्या जवळ जाऊ शकत नाहीत. अशावेळी ते थेट IVF हा मार्ग निवडतात. पण इथे खरी गरज असते ती त्यांच्या नात्यातील अडथळे दूर करण्याची. कारण जर शारीरिक नात्यातील समस्या सोडवल्या, तर मनातील अंतर आपोआपच कमी होतं. बाळासाठीच्या प्रवासापेक्षा नात्यातील ऊब आणि संवाद महत्त्वाचा असतो. फक्त बाळ मिळवण्यापेक्षा दोन माणसं एकमेकांजवळ येणं हे अधिक आवश्यक असतं.

आजचं जग इन्स्टंट झालंय. बटन दाबलं की वस्तू मिळते, गाडी बुक केल्यावर काही मिनिटांत येते, आणि या सोयींचा प्रभाव गर्भधारणेवरही दिसू लागला आहे. दोन-तीन महिने प्रयत्न केले, आणि लगेच परिणाम न दिसला तर काही जोडपी IVF चा विचार करतात. काही जण तर ठराविक महिन्यात बाळ हवं असे ठरवून त्यानुसार प्रजननाचा वेळ ठरवतात. परंतु गर्भधारणा हा निसर्गाचा प्रवास आहे, त्याला कधी कधी वेळ लागतो, धीर लागतो, आणि भावनिक स्थैर्यही लागतं. चांगली गोष्ट म्हणजे IVF आणि सरोगसी संबंधित कायदे आता भारतात लागू झाले आहेत. त्यामुळे प्रणाली अधिक सुरक्षित, पारदर्शक आणि नैतिक झाली आहे.

प्रेमाला विज्ञानाचा हात

पती-पत्नी परस्परांचा आदर, प्रेम आणि समजून घेण्याची क्षमता असेल तर अपत्य असलं किंवा नसलं तरी जीवन सुंदरच असतं. अपत्य नाही म्हणून नातं अपूर्ण राहत नाही. आणि गरज पडल्यास दात्याकडून बीज किंवा भ्रूण घेणं, किंवा बाळ दत्तक घेणं यात काहीही गैर नाही. प्रेमाची व्याख्या फक्त स्वतःच्या बाळापर्यंत मर्यादित राहायला नको.

सेलिब्रिटी फरहा खान यांनी ४३ व्या वर्षी IVF द्वारे तिळं मुलांना जन्म दिला. त्यांच्या मुलाखतीतील एक वाक्य मात्र खूप खोलवर परिणाम करतं-''आज माझ्या मुलांकडे पाहताना मला प्राप्तीची भावना नाही; फक्त इतका कठीण काळ सहन केल्यानंतर मिळालेला अपार आनंद जाणवतो.'' हे वाक्य केवळ एका आईची भावना नाही, तर IVF प्रवासातून जाणाऱ्या प्रत्येक जोडप्याच्या मनाचं प्रतिबिंब आहे. त्यासाठीच असं वाटतं की IVF ही तडजोड नसून विज्ञान आणि आशेचा एक प्रेमळ हात आहे.

शेवटी, IVF म्हणजे नात्यातील कमकुवतपणा नव्हे. ते नात्याने घेतलेलं एक धैर्यशील आणि प्रेमपूर्ण पाऊल आहे. काही वेळा नातं मजबूत

असल्यावर गर्भधारणा होते, तर काही वेळा गर्भधारणेचा प्रवासच नातं अधिक मजबूत करतो. पण दोन्ही मार्गांचा केंद्रबिंदू एकच ते म्हणजे प्रेम. प्रश्न ''नातं की ॲडजेस्टमेंट?'' असा विचारला जातो; पण वास्तवात IVF हा नात्याला एक नवी दिशा देणारा, आशेचा उजेड पेटवणारा आधुनिक मार्ग आहे. नातं जपण्याचा, जगण्याचा आणि विस्तारण्याचा. प्रेमाला विज्ञानाची जोड मिळालं की ते अधिक शाश्वत, अधिक सुंदर आणि अधिक धैर्यवान होतं.

(लेखिका : नांदेड येथील अंकुर सुपर स्पेशालिटी हॉस्पिटलच्या संस्थापक संचालिका तथा अनुभवी आयव्हीएफ तज्ज्ञ असून, आई मी होणार या लोकप्रिय पुस्तकाच्या लेखिका आहेत.)

❏

काही राहिलं

कितीतरी लांब
चालायचं राहिलंय
निळाईच्या खोलीत
डुंबायचं राहिलंय

चिमुकल्यांच्या स्मितात
भगिनीच्या ओलाव्यात
भिजायचं राहिलंय / कितीतरी लांब

ज्ञानाच्या रोपाला
झालाय स्पर्श
गगनावरी वेलू
जायचा राहिलाय / कितीतरी लांब

झोपड्यांच्या जंगलात
वादळाच्या जोशात
मुसंडी मारून
बाहेर यायला
कळायचं राहिलंय / कितीतरी लांब

आसवांची भाषा
जगण्याची आशा
स्वतःला विसरून
वारकरी होऊन
झोकून द्यायला
शिकायचं राहिलंय / कितीतरी लांब

डोळ्यातले अश्रू
लांबून बघताना
मन घट्ट करायला
शिकायचं राहिलंय / कितीतरी लांब

– डॉ. व्यंकटेश काब्दे, नांदेड

SKM
SIDDHA AND AYURVEDA
CERTIFIED ISO 9001:2015 COMPANY
Good Manufacturing Practice Certification GMP Quality
TRADITIONAL 36 YEARS HEALTH & WELLNESS
Highly useful in the management of
BONE AND JOINT HEALTH
Calsiwin Plus
Tablets
CALCIUM FORTIFIED WITH GLUCOSAMINE, VIT. D3 & CISSUS QUADRANGULARIS
SUPPORTS BONE & JOINT HEALTH
30 TABLETS
CALCIUM FORTIFIED WITH
GLUCOSAMINE
VITAMIN D3
CISSUS QUADRANGULARIS (HADJOD)
REDUCING RISK OF OSTEOPOROSIS
JOINT VITALISER & RESTORE MOBILITY
CARTILAGE REGENERATION & STRENGTH
Super stockist : RAJDEEP AYURVED
Shop No 4 Patiyala Complax Gurudwara Chowk, Nanded
Mob. 9767644987, 9552754789

स्व.सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला तप-पूर्ती सोहळा व वार्षिक अंकास आमच्या हार्दिक शुभेच्छा !
स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ संलग्रित
महात्मा गांधी मिशन संचलित
पत्रकारिता व माध्यमशास्त्र महाविद्यालय
विमानतळ रोड, नांदेड ■ मो. 95030 83573, 99235 50240
■ एम.जी.एम. संचलित पत्रकारिता व माध्यमशास्त्र महाविद्यालय हे स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठाशी संलग्न आहे.
■ पदवी/बी.जे. ॲन्ड एम.एस. या अभ्यासक्रमाचा कालावधी एक वर्ष
■ पदव्युत्तर एम.जे.ॲन्ड एम.एस. या अभ्यासक्रमाचा कालावधी दोन वर्ष
■ विद्यार्थ्यांना प्रात्यक्षिक कार्य करने बंधनकारक राहील.
कमलकिशोर कदम
संस्थापक अध्यक्ष
महात्मा गांधी मिशन
अभ्यासक्रम निहाय विद्यार्थी संख्या व पात्रता
क्र. | अभ्यासक्रमाचे नांव | माध्यम | प्रवेश क्षमता
1. | बी.जे.ॲन्ड एम.एस. | मराठी / इंग्रजी | 60
2. | एम.जे.ॲन्ड एम.एस. | मराठी / इंग्रजी | 30
प्राचार्य :
डॉ. गणेश जोशी
संपर्क : 99235 50240
उपप्राचार्य :
डॉ. सेलूकर प्रविणकुमार
संपर्क : 9860083573
प्रा. राज गायकवाड संपर्क : 9970355400 ■ दिशा कांबळे संपर्क : 9503083573

प्रेम लाभे प्रेमळाला

डॉ. शिवानंद तोंडे
tonde.shivanand@gmail.com

आहार, निद्रा आणि मैथुन हे आरोग्याचे तीन आधारस्तंभ होत. यातील संभोगाची भूमिका मात्र कायम दुर्लक्षित राहिली आहे. शृंगार ही एक कला आहे. ती प्रत्येक पती-पत्नीने आत्मसात करावी, एकमेकांकडून शिकावी, शिकवावी. कामाचं आपलं एक तंत्र आहे. आणि हे तंत्र शारीरिक ताकदीचं कमी, परंतु मानसिक सामर्थ्याशी अधिक निगडित आहे. 'सर्वार्थ-सिद्धी प्रथमोऽनुरागः' प्रेम ही मानसिक आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. अनुराग आणि प्रेमाशिवाय शरीरसंबंध म्हणजे अत्याचारच. प्रेम लाभे प्रेमळाला, त्याग ही त्याची कसोटी. जो प्रेम देतो त्यालाच प्रेम भेटतं. म्हणजे इथे अट आहे देण्याची. दिल्याशिवाय घेणे म्हणजे भुकेशिवाय जेवण्यासारखं आहे. अतृप्त, दुःखी, नाराज असणे, आनंदी, प्रसन्न नसणे याचा अर्थ हा की, तुम्हाला देण्याची कला अद्याप अवगत झालेली नाही.

दांपत्य जीवनात दोघांनाही त्यांची भूमिका पार पाडण्याचं स्वातंत्र्य असायला हवं. आणि मग बघा, परतफेड म्हणून तो किंवा ती काय करू शकते ते. Whatever he / she does is magic. ती जादू अनुभवण्यासाठी सक्रियतेचा ठेका आणि श्रेय स्वतःकडे घेणं टाळावं. भागीदारालाही कर्तव्याची संधी देताना तुम्हाला तुमच्या अहंकाराचा आणि आग्रही मतांचा त्याग करावा लागतो. कारण ताठर भूमिकेमुळे तुमचे मानसिक ताण वाढतात. जेवढा अहंकार आणि आग्रही स्वभाव अधिक, तेवढी लिंगशैथिल्याची हमी जणू. म्हणजे लैंगिक कमजोरीची बीजं ही तुमच्या कठोर वागण्यात आहेत. यावर कुणाचं म्हणणं असेल की, स्वभाव आणि शृंगाराचा काय संबंध बरे? तर रोमान्स हा केवळ अंथरुणात घडतो, हा आपला गैरसमज तात्काळ दूर केला पाहिजे. तुम्ही दिवसभर कसे वागता? कसे व्यवहार करता? तुमच्या त्या मानसिक जडणघडणीचं प्रतिबिंब हे मैथुन प्रक्रियेत हमखास पडत असतं. म्हणजे जीवनसंग्राम तुम्ही कसा साधता? हसत? रडत? सकारात्मक? की नकारात्मक? तसा तुमचा रतीसंग्राम (हा ग्रंथोक्त शब्द आहे) असणार आहे.

अनेक लोक त्यांचं मैथुन वेळेत मोजतात. ''अमुक एवढाच वेळ चालतं'' अशी तक्रार करतात. याचा अर्थ, घड्याळाकडे बघायला तुम्हाला फुरसत आहे. म्हणजेच तुम्ही तल्लीन, एकरूप होण्याची सिद्धी मिळवली नाही. विस्मरणाचं वरदान लाभण्यासाठी, क्षमाशील बनण्यासाठी तुमचे प्रयत्न अपुरे आहेत. भागीदाराशी रममाण होण्यासाठी गरज आहे निःस्पृह, निरपेक्ष, विनाअट प्रेमाची. When love is thick faults are thin. त्यामुळे प्रेम दृढ, घट्ट होणं गरजेचं. मग असा प्रगल्भ साथीदार नित्य सन्निहित ''तू असा जवळी राहा'' असावा असं वाटतं. त्या व्यक्तीचं आपल्या मनावर राज्य करणं आनंददायी वाटतं. जीवन जगावंसं वाटतं! दोघांसाठीही आनंद पर्यवसायी ठरलेल्या मैथुनाचे लाभ म्हणजे स्मृती, मेधा, आयुष्य, आरोग्य, पुष्टी, यश, बळवृद्धी तर होतेच, शिवाय तारुण्य अबाधित राहतं. शरीरसुखाचे हे लाभ कुणाला नकोत बरे? प्रत्येक मैथुन हे हृदयोत्सव सिद्ध होण्यासाठी, अक्षय सुखासाठी औषधाची नव्हे तर स्वतःला बदलण्याची गरज आहे. अखंड आनंदाचं आणि प्रसन्नतेचं गमक हे शारीरिक ताकदीत नव्हे तर मानसिक सामर्थ्यात आहे. ते मिळविण्याचा प्रयत्न करून सुखी होऊ आणि सुखी करूयात.

नित्योत्सव हृदयोत्सव रतिसंग्राम

क्रिकेटमध्ये दोन बॅट्समन खेळायला उतरतात. एक स्ट्राईकला तर दुसरा नॉनस्ट्राईकला असतो. आणि प्रत्येक धाव तेव्हाच पूर्ण होते, जेव्हा दुसऱ्या बाजूचाही खेळाडू सुरक्षित पोहोचतो. म्हणजे कुठल्याही अव्वल खेळाडूला भागीदारी वाढवायला, जिंकण्यासाठी नॉनस्ट्राईकच्या बॅट्समनचं योगदान गरजेचं असतं.

सेक्समध्येही तसंच आहे. जोडीदाराची मदत, तिच्याशी स्वभावाचं ट्युनिंग जुळणं अत्यंत गरजेचं. संसाराच्या खेळाची मागणीच तशी आहे. रन काढायचा असल्यास तुम्ही आपल्या भागीदाराला गृहीत धरू शकत नाही. जोडीदाराच्या पदरी धावांचं सुख पडलं तर ती सुद्धा तुमचा रन पूर्ण करायला मदत करणार; अन्यथा खेळातील तिची रुची संपेल. सरावाने, संवादाने, एकमेकांसोबत बोलूनच तुम्ही परस्परांकडून शिकू शकता आणि एकमेकांना शिकवू शकता. तिलाही अक्कल असते हं! म्हणून तिलाही व्यक्त होऊ द्या.

समजा तुमची विकेट गेली. ते लपलेलं नसतं. समोरील बॅट्समनला ते आधीच कळलेलं असतं. तुमच्या भागीदाराचं तुमच्याकडे लक्ष असल्यामुळे बॅटिंगच्या तंत्रात दोष असल्यास विकेट कशी गेली हे ती चांगलं सांगू शकते. लक्षात येतंय ना मला काय म्हणायचं ते? स्त्रीला काहीच कळत नाही किंवा तिची काहीच तक्रार नाही, असं गृहीत धरणं किती धोकादायक आहे. अनेकदा जोडपी आपली समस्या लपवून ठेवतात, विशेषतः पुरुष. त्यांना वाटतं स्त्रियांना काही कळतच नाही. बऱ्याचदा अशी विकेट गेलेली असताना जेव्हा पत्नी सांगते, त्याचंही टेन्शन येतं. उलट तिची भूकच खूप जास्त आहे असे आरोपही होतात.

जर तुम्ही आपल्या भागीदारासोबत पहिल्यापासून मोकळं बोललात, तिलाही बोलू दिलं, तर समस्येची ओळख, निदान वेळीच होऊ शकतं. किंबहुना चर्चेतून उपायही सापडतो. मुळात समस्या नसतेच, आणि असलीच तर ९०% ती शारीरिक कमजोरीची नसते. ती मानसिक समस्या असते. ज्याचं मूळ अभिव्यक्ती स्वातंत्र्य, भिन्न अभिरुचीचा आदर, विश्वासाचा अभाव यात असू शकतं. आता काय होतं? संवाद नसल्याने गैरसमजातून नवरा स्वतःला गुन्हेगार किंवा कमजोर समजू लागतो.

पिचवर उतरताना प्रत्येक खेळाडूची इच्छा असते शतक ठोकण्याची. पण झाला शून्यावर बाद, तर एवढं काय टेन्शन? धीराने, शांततेने बोलून विचार करायचा. लक्षात ठेवा: Form is temporary but class isvpermanent. होतं काय, परस्पर विश्वासाच्या अभावी मनात नकारात्मक संवाद सुरू राहतो. पुढच्या वेळी हटकून मागचाच अनुभव आठवतो. ''मागच्या प्रमाणे आज परत तसंच नाही ना होणार?''असं मनात आलं की, मागच्याच अपयशाची पुनरावृत्ती घडते. मग तुम्ही स्वतःला कोसत राहता. ''टीममध्ये राहणार नसल्याची''भीतीही सतावते. ''भागीदार व्यभिचार तर नाही ना

करणार?''अशी शंका डोकावते. तुम्ही दोघे डॉक्टरांशी बोललात तर लक्षात येईल की हा केवळ मनाचा आणि अहंकाराचा खेळ होता.

तुम्हाला सायकल शिकतानाचे दिवस आठवतात? सायकलचा तोल, पायडल मारणे, वेगावरील नियंत्रण, स्वतःला सांभाळणे‸ सगळी तारेवरची कसरत. त्यावेळी तुम्ही पडलातही. तरीही अहंकाराचा मुद्दा न करता उत्साहाने उठून पुन्हा चालवू लागलात. आजची मॅच किंवा रतीसंग्राम नवीन आहे हे भान हरपतो.

स्वतःला आणि इतरांना माफ करायला, चुका विसरायला शिकलं पाहिजे. चिंता से घटे चतुराई. आर्थिक, कौटुंबिक, मानसिक चिंता, शोक, भय, क्रोध यांची कारणं ओळखा. जोडीदाराच्या मदतीने त्यांना दूर करा. प्रत्येक बॅट्समनचा bad patch येतोच. जो खेळाडू त्यावर मात करतो, तो शतकही मारतो. जेव्हा तुम्ही सेंच्युरी मारली असेल, तो हृदयोत्सव आठवा. त्यावेळी तुम्ही काय वेगळं, चांगलं दिलं त्याची उजळणी करा. तुम्हाला बॅटिंग जमत नसेल तर जोडीदाराकडे सूत्रं सोपवा. त्याला स्ट्राईक द्या. चांगल्या फलंदाजाचे तेच लक्षण. प्रत्येक वेळी भागीदारीत शतक होणारच असं नाही. पण प्रत्येक मैथुन दोघांसाठी नित्योत्सव, सोहळा ठरू शकतं.

संकेत मिलनाचा

आपण ड्रायव्हिंग लायसन्स काढतो. नीट गाडी चालवता येतं याची खात्री हा परवाना देतो. सेक्स संदर्भात 'लग्न' ही अशीच घटना. पण तेव्हा आपल्याला एकमेकांचं शरीर-मनाचं गणित कळलेलं असेल, हे गृहीत असतं.

सुख देण्या-घेण्याचं गुपित काय? क्लच, गिअर, ॲक्सेलरेटर, ब्रेक यांचं अफलातून तंत्र साधावं लागतं. रॅश ड्रायव्हिंग केली, गाडी थेट टॉप गिअरला उचलली, शिस्त मोडली, की अपघात आणि गाडीचं आयुष्य कमी होणार हे ठरलेलं. ज्ञानाअभावी स्त्री-पुरुष दोघांनाही वाटतं पुरुषाचं कर्तव्य स्त्रीला सुख देणं, आणि महिलांना वाटतं की दोन लिंगाचं मिलन म्हणजे मैथुन. परिणामी उभयतांची भिस्त लिंगाच्या लांबी-जाडी आणि अधिक काळ टिकणाऱ्या ताठरतेवर असते. हीच भूमिका लैंगिक समस्येच्या मुळाशी. तलवारीच्या भरवशावर युद्ध जिंकावं तसं लिंग म्हणजे काही हत्यार नव्हे.

नातं फुलवण्यासाठी लागतात मदनाचे पाच बाण. यालाच सेन्सेट फोकस म्हणतात‸ पाहणं, ऐकणं, सुगंध घेणं, चाखणं, स्पर्श. अविवाहित, नवविवाहित, पालक जोडपं, वयस्कर सर्वांनी आपला सेन्सेट फोकस प्रगल्भ केलेला असतो. प्रेमात पडलेली जोडपी एकांत, हनिमून, लॉन्ग ड्राईव्हमध्ये निसर्गाचं सान्निध्य घेतात. ''ये राते, ये मौसम''अशा वातावरणात स्पर्शापूर्वी आवाज, हसणं, चालण्याचा सूर, दागिन्यांची खणखण, सुगंध, अत्तर, अन्नाची चव, रंगीबेरंगी पोशाख, सजलेलं अंथरूण.. हे सारे कामदेवाचे हत्यार नव्हेत का?

या सर्वाचा तन्मयतेने, मन:पूर्वक अनुभव घेतला की मग ओढ लागते स्पर्शाची. स्पर्शातही मोरपिसासारखी नजर, बोटं, हात, नखं, ओठ, जीभ, दात, कोमल स्पर्शापासून चढत्या स्पर्शापर्यंतचा प्रयोग. भागीदाराच्या कुठल्या अवयवावर किती दाबाने स्पर्श करायचा याचा शोध दरवेळी तेवढ्याच नवलाईने घेणं. यातील नावीन्य म्हणजे तुमचं अनुरागपूर्ण, निःस्वार्थ प्रेम. हीच शिस्त, संयम, प्रेम, त्याग नात्याचा बहर, ओलावा, आकर्षण, शृंगार. आत्तापर्यंतचं

तुमचं झोकून देणं ही पार्टनरला मिळालेली सर्वोत्तम भेट. तेव्हा वेळ येते कडेलोटाची.

एव्हाना लक्षात आलं असेल, की सेक्स, प्रणय, मैथुन ही तुमच्या धैर्याची आणि नात्याच्या प्रामाणिकतेची परीक्षा आहे. वेळखाऊ, पण स्वर्गीयसुख देणारी. हीच SOP पाळल्यामुळेच स्मृती, मेधा, आरोग्य, पुष्टी, यश, बळवृद्धी हे लाभ मिळतात. कुटुंबीयांनी जोडप्याला नातं दृढ करण्याची संधी द्यावी. नवरा-बायकोने आपल्या नात्यात पालक, आर्थिक अडचणी, कौटुंबिक क्लेश, करिअरचे चढउतार यांना डोकावू द्यायला नको. सोबत, विश्वास, साथ असेल तर जगही जिंकता येतं. सुख दिल्याने वाढतं, एवढं समजलंत की नातं घट्ट झालेलं असतं. रोमान्स, शृंगार, प्रणय याचा शारीरिक कमजोरीशी काहीही संबंध नाही हे कळतं.

शारीरिक आरोग्यासाठी हवं: गाडीत पेट्रोल (टॉनिक), सर्व्हिसिंग (पंचकर्म) आणि गाडीचा वापर (मैथुन-व्यायाम). सेक्सविषयक समस्येत प्रश्न असतो तो मनाच्या क्षयाचा. वय काहीही असलं तरी परस्परांची ओढ कमी होता कामा नये. पान पिकलं, शरीर वयोमानानं वाढलं तरी मनाचा देठ हिरवा ठेवा. चिंता, शोक, भय, क्रोध, हिंसा, जातीय-धार्मिक हेवेदावे हे अडथळे ओळखा. अनुराग, आयुष्य, जगण्यावर निस्सीम प्रेम करा.

एवढ्या सगळ्या चर्चेत तुम्हाला कुठे तरी अश्लीलता जाणवली का? हे सगळं एकट्यात बोलायचं वाटलं का? नाही ना? मग तरीही पुरुष मंडळी आपल्या भागीदाराला तज्ज्ञाकडे घेऊन जाणं टाळतात. कपल थेरपीचं उद्दिष्ट भागीदाराशिवाय अपूर्ण राहतं. तर मग भेटीची वेळ ठरवा. पण दोघेही सोबत, ज्यामुळे 'कामगिरी' साधेल!

(लेखक: एम.डी., पीएच.डी. (आयुर्वेद), बी.ए. (मानसशास्त्र), आयुर्वेद सेवा संघ संचलित आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज, नाशिक येथील प्राध्यापक असून सुपरिचित लैंगिकता व कौटुंबिक समुपदेशक आहेत.)

❑

EXIBITION 2025 - SLIDES

काळाशी वाहणारं नातं
Relationship समजावतं

Relationship हा शब्द Relate पासून येतो. त्याच्या मुळाशी Late आहे. Late म्हणजे उशीर किंवा लवकर. म्हणजेच काळ! याचा अर्थ असा की, नातं हे मुळात काळाशी जोडलेलं असतं. नातं ही स्थिर रचना नसून, जन्मापासून मृत्यूपर्यंत सतत बदलणारी मानसशास्त्रीय देवघेव आहे. स्त्रीबीज व पुरुषबीज एकत्र येण्यापासून सुरू झालेलं जैविक नातं; ओळख नसून एक प्रक्रिया आहे. व्यक्तीच्या विकासात्मक टप्प्यांनुसार भावनिक गरजा, सीमारेषा, अर्थनिर्णय बदलत जातात. या बदलांना समजून घेण्याची क्षमता म्हणजे नातं.

EXIBITION 2025 - SLIDES

सहजीवनातलं नांदणं
आपण म्हणून जगणं

सहजीवन म्हणजे दोन व्यक्तींनी केवळ एकत्र राहणे नव्हे; तर मी आणि तू वेगळे असूनही 'आपण' म्हणून जगण्याची तयारी होय. यात तीन मूलभूत घटक असतात – आपलेपणाची भावना (Sense of Belonging), एकमेकांसाठी जबाबदारी (Sense of Responsibility), स्वतःचे स्वतंत्र अस्तित्व (Sense of Autonomy). ही तिन्ही संतुलित राहिली तर सहजीवन आरोग्यदायी ठरते; एखादी बाजू अतिशय वाढली किंवा कमी झाली तर ताण, संघर्ष आणि जीवनशैलीजन्य शारीर–मानसिक आजारांची निर्मिती होते.

EXIBITION 2025 - SLIDES

नाते केवळ भावनिक बंध;
की आरोग्याचा अनुबंध ?

शरीर आणि मन एकाच प्रणालीचे भाग असून, नातं हे मानसिक आधाराचं जाळं (support system) आहे. समर्थन देणारं नातं व्यक्तीची ताण सहन करण्याची क्षमता वाढवतं; तर सुरक्षित आणि समजूतदार नातं मधुमेह, वंध्यत्व, डिप्रेशन, निद्रानाश, अपचनाच्या जीर्ण तक्रारी इ. कोणत्याही मनोकायिक आजारांच्या उपचारप्रक्रियेला पूरक ठरतं. नातं बंधन आहे की आधार? हे त्या नात्यातील परस्पर स्वीकार आणि भावनिक सुरक्षिततेवर अवलंबून असतं. जिथे बंधन स्थैर्य देतं, तिथे नातं मानसिक आरोग्याचा आधारस्तंभ बनतं.

EXIBITION 2025 - SLIDES

काय हवं स्त्रीला ?
काय हवं पुरुषाला ?

पुरुष आणि स्त्रियांमध्ये भावनिक गरजा सारख्या असल्या; तरी नात्यातील sense of belonging ची अभिव्यक्ती स्त्री आणि पुरुष दोघांसाठी वेगवेगळी असते. स्त्रिया शब्दांतून किंवा भावनांतून व्यक्त होतात, तर पुरुष कृती किंवा शारीरिक जवळिकीतून ते व्यक्त करतात. Belonging म्हणजे एकमेकांवर हक्क सांगणं नव्हे, तर वेगळेपण जपूनही आपलेपणाची खात्री असणं. जवळीक आधी मनात तयार होते आणि नंतर शरीरापर्यंत पोहोचते. समाधानाचा मार्ग स्त्री–पुरुषांसाठी समान नसतो, हा फरक समजणे हेच समजूतदार सहजीवन.

नात्यांतील भटकंतीचा 'योग'मार्ग

डॉ. शिवानंद बासरे
drshivbasre@gmail.com

जी नाती आपल्याला ऊब देतात, कधी–कधी तीच नाती एका वळणावर येऊन आपल्या पावलांना थांबवतात. नात्यांतील भटकंती म्हणजे दोघांच्या मनात निर्माण होणारे हलकेच, पण खोलवरचे अंतर. हे अंतर शब्दांनी नाही तर, भावनांनी तयार होतं. आपल्या भावनांच्या चढ–उतारांमुळे, अपेक्षांच्या सावल्यांमुळे किंवा मनातील न बोललेल्या दुःखांमुळे नाती थकून जातात. अशा वेळी योगमार्ग एक शांत, प्रकाशमान दिशा दाखवतो. योग म्हणजे केवळ व्यायाम किंवा आसन नव्हे; तर स्वतःला समजून घेण्याची, आपल्या मनाच्या गोंधळातून बाहेर येण्याची साधना होय. जेव्हा आपण या अंतर्मनाच्या साधनेला नात्यांत आणतो, तेव्हा भटक्या भावनांना योग्य आश्रय मिळतो आणि ''समाधान'' नावाची निर्मळ अवस्था नात्यांमध्ये अलगद फुलते.

समाधान म्हणजे इच्छांचा त्याग नव्हे, तर इच्छांना अर्थ देण्याची शक्ती. नात्यातील असंतोष बहुतेकदा ''हवं होतं'' आणि ''आहे'' यातील दरीत असतो. आपण जोडीदाराकडून मनातल्या मनात शेकडो अपेक्षा ठेवतो; तो असेल तसा वागेल, समजेल, सहजपणे साथ देईल, कायम आपल्याकडेच वळेल. पण वास्तव नेहमीच अपेक्षांप्रमाणे चालत नाही. जेव्हा या दोन गोष्टींच्या मध्ये अंतर वाढत जातं, तेव्हा असंतोष उभा राहतो. योगशास्त्र शिकवतं की, हे अंतर बाहेरून भरत नाही; ते मनाची शांतता, स्वीकृती आणि संतुलन यांमुळे भरून निघतं. ज्या क्षणी आपण म्हणू शकतो, 'नातं परफेक्ट नसलं तरी ते माझं आहे, आणि मी त्यात प्रेमाने जगणार' त्या क्षणी समाधानाचा अंकुर उगवतो.

समाधानाचे टप्पे

सहजीवनात समाधान ही एक प्रक्रिया असते. योगदृष्टीने त्यातला पहिला टप्पा म्हणजे **अवलोकन**. स्वतःच्या भावना आणि जोडीदाराच्या प्रतिक्रियांना शांतपणे बघणं. दुसरा टप्पा म्हणजे **स्वीकृती** – जोडीदार जसा आहे तसा स्वीकारणं, त्याच्या दोषांवर प्रेम करायला शिकणं. तिसरा टप्पा म्हणजे **संतुलन** – वाद वाढवण्यापेक्षा मुद्दा समजून घेणं, रागाच्या जागी थोडा श्वास घेणं, आणि 'मी बरोबर, तू चूक' या भिंतीऐवजी मधला रस्ता शोधणं. आणि शेवटचा टप्पा म्हणजे **संतोष** – ज्यामध्ये मनाचं केंद्र स्थिर होतं. जिथे अहंकार मऊ पडतो, अपेक्षा सौम्य होतात, आणि प्रेमाला आपली सहज लय सापडते. कदाचित म्हणूनच पतंजली योगसूत्रांमध्ये सांगितलेला ''संतोषात् अनुत्तम सुखलाभः''हे सूत्र आजच्या मानसशास्त्रालाही समजून घेण्यासारखे गूढ देऊन जातो.

खरं सांगायचं तर सहजीवनातील समाधान म्हणजे एकमेकांत 'घर' तयार होणं. घर म्हणजे जिथे स्वीकार आहे, प्रेम आहे, क्षमाशीलता आहे, आणि एक सुरक्षित स्पर्श आहे. योगशास्त्र सांगतं की संतोषातून अनुत्तम सुख जन्मतं! ते सुख नेहमी भव्य नसतं, पण ते स्थिर असतं. नात्यातील वादळांत टिकून राहतं, शांततेला आधार देतं. सहजीवनाचे रंग सुंदर दिसावेत, त्यातले तरंग सुसंवादी राहावेत, यासाठी समाधान हा अंतर्मनातला दीपच असतो. हा दीप पेटला की प्रेमाचं जगणं सहज होतं आणि नात्यांचे कोपरे गोड होऊन जातात.

समाधान मिळवणं अवघड की सोपं ?

मनाचं मूलभूत स्वरूपच अस्थिर आहे. त्याचे तरंग, विचार, भावना, आठवणी, भीती, अपेक्षा कधीही थांबत नाहीत. हे तरंग जसे आहेत तसंच मन वागणार; म्हणूनच मन शांत करणं अवघड. मन शांत होत नसेल तर समाधान अनुभवणं त्याहूनही अवघड. मनातील तरंग थांबवण्यासाठी पतंजलींनी योगाची पहिली पायरी ''यम'' सांगितले आहेत. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह हे ५ यम सर्वश्रुत आहेतच. पण बऱ्याच वेळा या यमांचे पालन करूनही मन स्थिर होत नाही. तेव्हा काय करायचं ?

चित्ताची प्रसन्नता आणि स्थैर्य हे आपल्या भाव-भावना आणि समाजातील वर्तन यांच्यावर अवलंबून असते. पुढच्या व्यक्तीने आपल्याशी कसं वागावं हे आपल्या हातात नसलं तरी, आपण पुढच्याशी कसं वागावं हे मात्र आपल्या हातात नक्कीच असतं. त्याचा फायदा किंवा तोटा हा थेट आपल्यालाच होत असतो. समाजातील कोणत्या लोकांशी कसं वागावं, याची नियमावलीच जणू योगशास्त्रात मांडून ठेवली आहे. कारण, योग्य भावनात्मक दृष्टिकोनच सहजीवनात समाधान मिळवून देते.

समाधानाचा 'योग'मार्ग

मैत्री करुणा मुदितोपेक्षणां
सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातश्चित्तप्रसादनम्।।
(पातंजल योगसूत्र)

पतंजलींनुसार चित्त प्रसन्न, स्थिर आणि शांत करण्यासाठी ''मैत्री, करुणा, मुदिता आणि उपेक्षा'' या चार प्रमुख भावनांचा आधार घ्यावा. या चार भावना केवळ योगाचे तत्त्व नाहीत; त्या सहजीवनातील दररोजच्या व्यवहारात मनाला शांत ठेवण्यासाठी अत्यावश्यक आहेत. हे केवळ पतंजलींचे अंतिम ध्येयच नसून भारतीय मानसशास्त्राचा मूळ गाभा आहे

मैत्री

मैत्री म्हणजे असूया नसलेलं, मनापासून दिलेलं सहअस्तित्त्व. जोडीदार यशस्वी झाला, त्याला काही मिळालं, त्याचा दिवस चांगला गेला इ. गोष्टींमध्ये मनापासून आनंद मानणे. असं केल्यावर स्पर्धा किंवा तुलना मनाला पोखरत नाहीत. मैत्री नात्यात मऊपणा आणते, चित्त स्थिर ठेवते, तणावरहित सहजता येते.

करुणा

करुणा ही अहंकार विरहित संवेदना. जोडीदाराच्या दुःखात त्याच्यासोबत उभं राहणं, त्याच्या कमजोरींकडे आरोप टाकण्याऐवजी माणुसकीने पाहणं. यामुळे अंतर नाही तर जवळीक वाढते. करुणा मनाला नाजूक करते, पण कमजोर करत नाही; उलट संबंध अधिक बळकट करते, माणुसकीला जिवंत ठेवते.

मुदिता

मुदिता म्हणजे सद्गुणांचा आनंद घेणं. जोडीदारातल्या चांगुलपणाचं, त्याच्या प्रयत्नांचं, त्याच्या निर्मळ भावनांचं कौतुक करणं. हे केल्यावर नात्यात आदर वाढतो. आणि जिथे आदर आहे, तिथे प्रेम नेहमीच फुलतं. मुदिता ही नात्यातील ऊर्जा वाढवणारी प्रकाशरेषा आहे

उपेक्षा

उपेक्षा म्हणजे अधर्म, चुकीच्या वर्तन, अहंकारपूर्ण प्रतिक्रिया किंवा तणाव निर्माण करणाऱ्या क्षणी सुज्ञ संयम. वाद वाढेल असे वाटल्यावर एक पाऊल मागे घेणं, तिथून तटस्थ होणं ही उपेक्षा. राग वाढवणाऱ्या लोकांपासून अंतर ठेवावं, तसेच राग वाढवणाऱ्या क्षणांपासूनही. ही उपेक्षा नातं वाचवते, चित्ताचा प्रसाद टिकवते.

या चार भावनांचं नियमित मनन, ध्यान आणि आचरण केल्यास चित्त प्रसन्न, संतुलित आणि शांतीकडे झुकतं. नात्यात संवादाची ऊब वाढते, अपेक्षा सौम्य होतात आणि अहंकाराचा कठोरपणा मऊ पडतो. योगशास्त्र अगदी स्पष्ट सांगतं की ज्यांना या भावनांचा सराव जमतो, त्यांना अष्टांगयोगाच्या पहिल्या पायरीतच ''चित्त-वृत्ती-निरोध''म्हणजे मनाची स्थिरता अनुभवायला मिळू लागते. मन स्थिर झालं की ''समाधान'' ही साधी, सोपी, पण अत्यंत दुर्मिळ भावनिक अवस्थेला सुरुवात होते.

समाधानी मन म्हणजे नात्याचं सुरक्षित घर. घर जिथे राग आल्यावरही नातं तुटत नाही; चुका झाल्यावरही विश्वास ढळत नाही; आणि परिस्थिती कठीण झाली तरी एकमेकांचे हात सैलावत नाहीत. योगशास्त्रात म्हटल्याप्रमाणे संतोषातून अनुत्तम सुख मिळतं. ते सुख भडक नसतं, पण स्थिर असतं. प्रेमाच्या प्रवाहाला दिशादर्शक असतं. सहजीवनाचे रंग अधिक तेजस्वी दिसावेत, भावना सुसंवादी व्हाव्यात, आणि नात्याचा स्पर्श मनाला औषधासारखा वाटावा.. यासाठी समाधान हा अंतर्मनातला दीप आवश्यक आहे. हा दीप पेटला की नात्यांचे कोपरे उजळतात, संवादाला ऊब राहते, आणि जीवनाची दोघांतली वाट अधिक सुंदर होते.

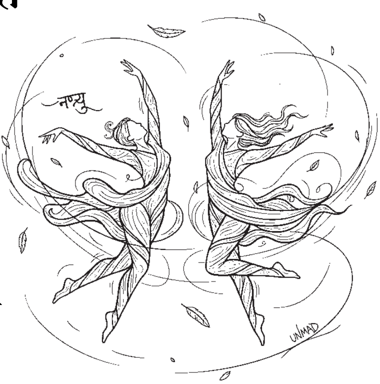
(लेखक, एम.डी.(आयुर्वेद), डी.वाय.टी.(योग), डी.एस.पी.(मानसशास्त्र) असून, नांदेड येथील डॉ.बासरे'ज मेडिकल योगा (नो-मेडिसीन सुपर स्पेशलिटी क्लिनिक) चे संचालक आहेत.)

❑

तुला भेटायचे होते

तुला भेटायचे होते
थेट सागराच्या पोटी
मला कशी झाली घाई
आले वाळवंट ओठी

तुला भेटायचे होते
तप्त आकाशाच्या खाली
साऱ्या स्वप्नांना उषेच्या
केले धुक्याच्या हवाली



तुला भेटायचे होते
एका आवर्ताच्या काळी
नाही सोसवला मला
तुझा अंगार उन्हाळी

तुला भेटायचे होते
वीज तुझी लेववून
कुठे शोधायचे आता
माळ अश्रूची घेऊन.

– डॉ. व्यंकटेश काब्दे,
नांदेड

मावळतीच्या रेशीमगाठी जोपासताना

डॉ. वनिता पटवर्धन
vanita.patwardhan@gmail.com

आयुष्याची 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 अनुत्तरीत 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 पंचाहत्तरीतही गायन, चित्रकला, अध्यापन शिकत आहेत. काही जण नव्याने छंद जोपासतात. विनीतातार्इंनी 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 विस्मरणामुळे आजींना 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 महत्त्वाचा ठरतो. आजारी व्यक्ती शांत, समजूतदार, स्वीकारशील व कृतज्ज्ञ 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 राहील 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 रुतून 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. पुनरुक्तीमुळे 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 माहीत 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 मानसोपचारतज्ज्ञांची 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.)

EXIBITION 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.

EXIBITION 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.

EXIBITION 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 महत्त्वाचं.

EXIBITION 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, सरंस्कार शिकवणारे जीवनदर्शन होय.

वय, व्यक्ती आणि विरक्ती

डॉ. आनंद नाडकर्णी
anandiph@gmail.com

दिवसाचे महत्त्व करायचे तर रात्रीला समजून घ्यावे लागते. विरक्तीला समजून घ्यायचे तर सुरुवात आसक्तीपासून करावी लागेल. आसक्ती म्हणजे अनावर ओढ! इच्छेच्या पूर्तीसाठी झालेली घाई. ह्या 'घाई'मुळेच आपण आयुष्याला गतिमान बनवण्याचा प्रयत्न करतो. वेगवेगळ्या वस्तूंच्या, सुविधांच्या, मान्यतांच्या मागे मागे लागून स्वतःचे 'टाइमटेबल' तयार करतो आणि मग स्वतःच निर्माण केलेल्या शर्यतीमध्ये, स्वतःच जिंकण्यासाठी किंवा दुसऱ्यांना हरवण्यासाठी उतरतो. काय करावे बरे ह्या आसक्तीचे? तर तिला न नाकारता, जिवलग सखी मानून बोटाला धरून चालवावे. ती म्हणेल, ''पटकन ह्या ठिकाणी चल.'' आपण म्हणू, ''जायचं तर आहेच, पण कसं जाता येईल ते पाहू.'' ती कसे 'जायचे'चे संपूर्ण गाइड समोर ठेवेल. आपण हसत म्हणू – ह्या झाल्या पायऱ्या. ही आहे क्रमवारी.

कुठे किती थांबायचे, अनुभवाला कसे सामोरे जायचे, कुठल्या साध्या गोष्टी एन्जॉय करायच्या, कधी सोडून द्यायची गती आणि फक्त स्वतःला न्याहाळायचं, त्याचा आलेख आखूया. आसक्तीला असा 'ठेहराव' देणे महत्त्वाचे. भारतीय शास्त्रीय संगीतातली ही संज्ञा आहे. सूरांबरोबर राहायचं, थांबायचं लयीला अंगात भिजवायचं. मुक्कामावर नजर ठेवायची, पण प्रत्येक पावलातल्या प्रवासाला दर्जेदार बनवायचे. हा दर्जा असेल कौशल्याचा, त्या प्रक्रियेत बुडून गेल्याच्या समाधानाचा. म्हणजे आसक्तीमध्ये संयम आपोआप प्रवेशतो. त्याची 'आवड' बनून जाते.

आवडी, पैसा आणि जीवनाची होडी

अशा 'आवडीं'ची यादी बनवावी. कोणत्या आवडींना प्राधान्याने आपलेसे करायचे, कुणाला वेटिंगमध्ये ठेवायचे आणि कुणाला ठाम नकार द्यायचा ते ठरवायचे. उदाहरणार्थ, पैसे कमवण्याची आवड काही चुकीची नाही. तो मिळवण्याची प्रक्रिया दर्जेदार आणि आनंददायी हवी. आणि मिळालेल्या पैशाचे नेमके करायचे काय हे समजून घ्यायला हवे. काही सुविधा 'निरर्थक' असतात किंवा होऊ शकतात. ज्यामध्ये विकासाची शक्यता आहे त्या सुविधांसाठी पैसे कमवावे. प्रवास, छंद, अभ्यास ह्यासाठी पैसा वापरावाच. विनोबा म्हणतात तसे, जीवनाची होडी पैशाच्या पाण्यावरून चालते; पण म्हणून काही कोणी होडीमध्ये पाणी साठवायला घेत नाही.

आवडत्या व्यक्तींसाठीसुद्धा हा विनोबाकृत निवाडा लावायला हवा. नात्यांच्या आसक्तीपुढे तर पुराणकाळापासून भलेभले हरले आहेत. जगण्यासाठीच्या भूमिका नात्यांमुळे मिळतात. अशा अनेक भूमिका वठवताना आयुष्याचा अर्थ कळू शकतो. पण कधी? तर भूमिका आणि नट ह्यांतील 'द्वैत' ओळखले, तरच. नको तिथे 'अद्वैत' झाले तर अनवस्था प्रसंग ओढवतो. चाळीशी गाठलेल्या मुलामुलींचे पालकही त्यांच्यासाठी इतक्या तीव्रतेने झुरतात की विचारू नका. काळजी घेणे वेगळे, काळजी करणे वेगळे आणि 'काळजीवाहू' होणे वेगळे. ह्या अवस्था मनाशी उमजून घ्यायला हव्यात. नात्यांमधल्या व्यक्तीला स्वतःचा अवकाश देणे म्हणजे दुरावा नव्हे, तर आपुलकी असते. जितके जवळचे नाते, तितकी आपल्या दृष्टीमधील 'निष्पक्षता' हरवते. ह्यातली स्वाभाविकता लक्षात घेऊनही आपण म्हणू की नात्याला 'सत्ताधारी' किंवा 'विरोधी' असा पक्ष देण्यापेक्षा प्रेमाच्या पक्षामध्ये रहा की. नात्यामधले माझे प्रेम प्रभावीपणे व्यक्त करण्याच्या पद्धती शोधू का आपण? आसक्तीमधले राग, लोभ सारे समोरच्या माणसाच्या वागण्यावर अवलंबून असतात. निरपेक्ष प्रेमाचे प्रकटीकरण हे ध्येय सापडले की 'विरक्ती' येते ती सर्व नात्यांमधल्या सत्ताकारणापासून.

सत्तेपासूनची मुक्तता

म्हणजे 'विरक्ती' नेमकी कशापासून? तर 'सत्ते'पासून. सत्ता कुठून येते? तर मालकीच्या भूमिकेमधून. आपण स्वतःचेही 'मालक' नाही, तर इतरांची काय कथा? आपण 'पालक' आणि 'चालक' असू शकतो प्रत्येक नात्याचे 'निरीक्षक'सुद्धा असू शकतो, हे स्वतःला सांगणे महत्त्वाचे. विरक्ती हवी ती 'देण्या-घेण्या'च्या कडक हिशोबांपासून. आपण कुणासाठी काय काय, किती किती केले, त्याच्या आठवणी याव्यात; पण त्यामधून त्या व्यक्तीच्या वागण्याचे परीक्षण कमीत कमी व्हावे. मनासारखी वागणूक झाली नाही की आपण तर त्या व्यक्तीलाच लेबले लावून टाकतो.

आपल्या जवळची सर्व तऱ्हेची पुंजी देण्याकडे, म्हणजे शेअर करण्याकडे कल असावा. साठवण करण्याच्या स्वभावापासूनची विरक्ती हवी. आपले मन सांगते, ज्याच्याकडे 'साठा' आहे तो खरा श्रीमंत. साठा असेल धन, ज्ञान, आठवणी, शहाणपण, कौशल्य ह्या सगळ्याचा. क्रमाक्रमाने 'कोठार' उघडणाऱ्या दामाजीपंतांच्या भूमिकेकडे जायला हवे. शेवटी सगळा माल त्या धन्याचा आहे; आपला नाहीच. 'धनी' ह्या शब्दाचा अर्थ फक्त ईश्वर नव्हे. सारी संपत्ती काही 'मी' मिळवलेली नसते, तर अनेकांच्या सहभागातून, मदतीमधून आणि शुभेच्छांच्या बळावर 'माझी' कमाई उभी असते. म्हणूनच तुकोबा स्वतःला 'भारवाही हमाल' मानतात.

ओझे उतरण्यामध्ये कृतार्थता असते. माणसाचा मेंदू आठवणींची सुद्धा 'साठवण' उतरवून टाकायला मदत करतो. आपण त्याला 'डिमेन्शिया' म्हणतो.

इच्छा, आवड आणि परिणाम

सगळे 'शेअर' केले तर माझ्याकडे 'उरते' काय, असा प्रश्न मनात लगेच येईल. आसक्ती कुठे कमी करायची ते कळले की उरतात आवडी. आवडींना दिशा द्यायची, ती स्वतःच्या विकासाची-म्हणजे नव्या गोष्टी शिकण्याची. आवडीने करायच्या रोजच्या जीवनातल्या नित्य गोष्टी. पण कशा? तर त्यांना दर्जेदार, सुंदर बनवून. ती सुंदरता कशी हवी? रमणीच्या हास्यासारखी 'अद्वितीय' नको, तर दारातल्या रांगोळीसारखी सुबक-सोपी हवी. थोडक्यात 'आवडते' काम पुरवून पुरवून करायचे. त्याच्या परिणामांचा हेका आणि परिणामांवरचा हक्क सोडायचा प्रयत्न करायचा. असे झाले तरी काही इच्छा होतच राहणार. तर त्या इच्छांकडे काहीसे निरिच्छ भावाने पाहता येईल. सगळ्याच इच्छा सोडणे शक्य होणार नाही; पण त्यांचे चोचले न पुरवता, लाड न करता त्यांची पूर्ती होते का ते पाहायचे. उन्हाळ्यामध्ये

आइस्क्रीम खायची इच्छा व्हायला वयाची अट नसते. ती एखादेवेळी विनासायास पूर्ण झाली तर समाधान, नाही झाली तरी आनंद. गांधीजींनी त्यांच्या एकादश व्रतामध्ये सांगितलेली 'अ-स्वाद' ही संकल्पना अशी आहे. आस्वाद घ्यायचा नाही असे नाही, पण त्यात अडकून पडायचे नाही.

म्हणजे उरते काय? आसक्ती, आवड, इच्छा ह्या त्रयीला मॅनेज करण्याचे शहाणपण. ह्या शहाणपणाला गांधीजींनी नाव दिले होते 'विश्वस्त वृत्ती'. व्यक्तीने स्वतःकडे 'साधन' म्हणून पाहावे, हा यातला गाभा आहे. माझ्या शरीर-मनाच्या माध्यमातून आयुष्य नावाची प्रक्रिया स्वतःला व्यक्त करत आहे. ह्या प्रक्रियेला मधुर बनवण्याचे काम माझ्याकडे आहे. त्या दरम्यान माझ्याकडून जी निर्मिती होईल, त्याचे दायित्व मी घेणार नाही. मी चांगला वागलो तर म्हणेन की माझ्या माध्यमातून चांगुलपणा व्यक्त झाला. कधी भडकलो, उदास झालो, घाबरलो तर ह्या भावना माझ्या माध्यमातून व्यक्त झाल्या. सगळ्या सगळ्याची जबाबदारी घेणाऱ्या 'मी'ला शांत आणि निवांत करणे महत्त्वाचे.

मध्यममार्ग आणि स्थितप्रज्ञता

भारताच्या आध्यात्मिक परंपरेचा हाच तर गाभा आहे. ह्या 'मी'ला निवांत करण्यासाठी बुद्धांनी 'मध्यममार्ग' शोधला. 'निब्बान' हा पाली शब्द, 'निर्वाण' हा ओळखीचा शब्द आणि 'निवांत' हा शब्द एकाच भावार्थकुळीतला. आसक्ती-आवड-इच्छा ह्यांच्या नियमनासाठी आश्रमव्यवस्था आली. 'मी-मी'पणाचा विकार लागू नये म्हणून गीतेने बुद्धीला स्थिर करणारी 'स्थितप्रज्ञ' अवस्था वर्णन केली. ह्या सर्वांनी वैयक्तिक 'मी'ला न नाकारता त्याला जाण देण्याचा प्रयत्न केला की बेटा, स्वतःला 'मर्यादित' समजू नकोस. स्वतःचे अवमूल्यन करू नकोस. अनंत अशा अस्तित्त्वऊर्जेचे प्रकटन तुझ्यामधून होते आहे. मर्यादित 'मी'च्या पलीकडे जायचे तर ज्ञानाचा मार्ग घे, भक्तीचा मार्ग घे, कर्माचा मार्ग घे; मात्र ह्या तिन्ही मार्गांमध्ये 'सेवाभाव' ठेव, अहंभाव कमी कर.

विनोबांनी एक सुंदर समीकरण मांडले आहे. ते म्हणतात-

$$\frac{\text{सेवा}}{\text{अहंकार}} = ०$$

पण अहंकाराला शून्य करू शकलात तर?

$$\frac{\text{सेवा}}{०} = \text{अनंत(Infinity)}$$

वेदान्त तत्त्वज्ञानामध्ये चिरंतन ऊर्जा आणि कालातील अवकाश यांना म्हटले आहे 'ब्रह्मन्'! त्याला दुसरेही एक गोड नाव विद्यारण्यांसारख्या तत्त्वज्ञांनी दिले आहे 'संविद्'. तर 'संविद्'रूपी अखंड ऊर्जास्रोत म्हणजे सूर्य मानले, तर शरीर आणि अवयवसंस्थांनी बांधलेल्या भांड्यातले पाणी म्हणजे आपले मन! ते मन कार्यरत आहे 'बद्ध' दिसणाऱ्या ऊर्जेवर Consciousness वर! तर हे असते त्या सूर्याचे प्रतिबिंब. सूर्य 'आहे' म्हणून प्रतिबिंब सुद्धा 'आहे'. तरीही सूर्य प्रतिबिंबाच्या आत 'आहे' का? तर नाही. प्रतिबिंब म्हणजेच As if सूर्य! संविद् आणि व्यक्तीचे हे नाते सांगितल्यावर हे उदाहरण पुढे सांगते की पाणी जितके निर्मळ, तितके प्रतिबिंब लखख पडणार; त्यात सूर्याची झळाळी येणार. मनावरची अविवेकाची काजळी धुतलीत, आसक्तीची अशुद्धता ओळखलीत तर पाणी नितळ होत जाईल. व्यक्तीला अनंताबरोबर आधीपासूनच असलेले चिरस्थायी नाते नव्याने जाणवू लागेल. म्हणून मनाच्या सततच्या मशागतीला साधना म्हटले आहे.

साधनेचा शिस्तबद्ध मार्ग

ही ‘साधना’ सुरू करताना एक साधा नियम पाळण्याचा प्रयत्न करायचा. जेव्हा आपण एखादी जबाबदारी स्वीकारू, नवा उपक्रम हाती घेऊ, कोणत्याही नात्यामध्ये भावनांची गुंतवणूक करू, एखाद्या ध्येयाबरोबर स्वतःला जोडून घेऊ तेव्हाच ह्या साऱ्यापासून कधी आणि कसे अलग व्हायचे, ह्याचेही नियोजन करून ठेवावे. व्यवसाय सुरू करताना निवृत्तीचे नियोजन करावे. संस्था चालवतानाच त्यातून मुक्त होण्यासाठीच्या टप्प्यांची आखणी करावी. With every engagement, there has to be a disengagement plan आणि हे मनाने करायचे, मनापासून करायचे. गुंतूनही पाय मोकळे ठेवायचा मार्ग आपण उत्साहाच्या भरात लांबणीवर टाकतो. त्यामुळे अनेकांना मोकळेपणा गवसत नाही. ते म्हणत राहतात, ‘‘कधी निवांतपणा मिळेल, पुन्हा कोणाला ठाऊक?’’ ह्या गोष्टी दुसऱ्या कुणाला कशा बरं माहीत असतील?

माझ्यानंतर काय ?

अजून एक पथ्य आहे ‘‘माझ्यानंतर काय?’’ ह्या प्रश्नाचे शंभर टक्के आश्वासक उत्तर शोधून देण्याचा हट्ट सोडून द्यावा. ह्याचा अर्थ असा नव्हे की ‘व्हायचे ते होऊ दे’ अशा निष्काळजीपणे वागावे, व्यावहारिक तरतुदींकडे डोळेझाक करावी; पण माझ्या सर्व इच्छा आणि आकांक्षांना माझ्या ‘ह्या’ आयुष्याची मर्यादा आहे, हे सत्य स्वीकृत करावे.

आता मला सांगा, खरे तर शारीरिक वयाशी ह्या साधनेचा काहीतरी संबंध आहे का? तत्त्वतः नाही; परंतु ‘मी’ची ओळख होणे, त्यात मशगूल होणे, पुढे त्याच्या मर्यादांची जाणीव होणे, त्यातून स्वतःला शोधण्याचा प्रवास सुरू होणे ह्या साऱ्यामध्ये शरीराच्या वयाची पन्नास-साठ वर्षे भुर्रकन् उडून जातात. ज्ञानेश्वर आणि विवेकानंद ह्यांच्यासारखे तारुण्यातच विरक्तीचा अर्थ समजलेले लोक शतकांमधून अधेमध्ये येतात. त्यामुळे अवसर मिळाल्यावर लक्षात येते की अरे, ‘ज्येष्ठ नागरिक’ हे बिरुद लागलेच आहे नावापाठी. अडचण अशी असते की तोवर स्वतः, इतर आणि जग ह्यांच्या संदर्भातली मते पक्की होऊन तीच ‘खरी’ वाटायला लागलेली असतात. तेव्हा अध्यात्माची सुरुवात करायची ती स्वतःच्या मनाच्या म्हणजे मानसशास्त्राच्या अभ्यासापासून. फोडणीसाठी पूजाअर्चा, जप, ध्यानधारणा ह्या गोष्टी कराव्यात; नाही असे नाही पण साधना आहे विचारांशी, भावनांशी निगडित. अस्तित्त्वऊर्जेबरोबरची एकात्मता अनुभवण्याचा तो एक मार्ग आहे म्हणून. साधनेचे प्रत्यंतर आले पाहिजे वर्तनातून. स्वतःवर आणि इतरांवर होणाऱ्या भावनिक हिंसाचाराचे नियमन करता आले तर वागणे कसे बनेल? विनोबांनी कळीचे शब्द सांगितले आहेत. ते म्हणतात ‘‘सौम्य, सौम्यतर, सौम्यतम’’ किरणांची कोवळीक महत्त्वाची. मग सूर्य उगवता असो की मावळता!

(लेखक : ठाणे येथील नामवंत मानसोपचार तज्ज्ञ असून, इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजिकल हेल्थ (IPH), मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राचे (पुणे) संस्थापक आहेत. आजवर त्यांनी मराठीत १७ पुस्तके लिहिली असून, त्यापैकी अनेक पुस्तके महाराष्ट्र शासन पुरस्कारप्राप्त आणि दोन अंकी आवृत्त्यांमध्ये प्रकाशित झाली आहेत.)

❑

विचारकण

जळणाऱ्या निखाऱ्याचं तापमान एखाद्या शेकोटीप्रमाणे निश्चित असतं. बसणाऱ्यानं शेकोटीपासून किती अंतरावर बसायचं, यावर सगळ्या गोष्टी अवलंबून असतात. ऊब हवी की चटके हवेत हे ज्याचं त्यानं ठरवायचं असतं.

– व. पु. काळे

EXIBITION 2025 - SLIDES

विवाहपूर्व-विवाहबाह्य संचलन भावनिक तुटवडा की असंतुलन?

भारतीय कामशास्त्रात कामाला दोष नाही; दोष आहे तो असंतुलनाचा. जिथे काम धर्मापासून तुटतं, जिथे आनंद जबाबदारीशिवाय शोधला जातो; तिथे विसंगती निर्माण होते. विवाहाबाहेरील संबंध नात्याबाहेरच्या व्यक्तीकडे ओढ नसून, स्वतःकडे परत पाहण्याचा अपुरा प्रयत्न आहे. तो; ना नैतिक अपराध आहे, ना केवळ व्यक्तिगत स्वातंत्र्य. तो नात्याच्या आत सुरू असलेल्या संघर्षाचा आरसा आहे. कामसूत्रात बेफाम भोगाला मान्यता नाही; मात्र इथे प्रश्न चूक झाली का? हा नसून, नात्यात काय अपूर्ण राहिलं? हे महत्त्वाचे.

EXIBITION 2025 - SLIDES

लैंगिकतेच्या गुप्त अडचणी शरीर नव्हे, मनाच्या अंगणी

शृंगार ही कला असून ती शारीरिक ताकदीपेक्षा मानसिक सामर्थ्य, प्रेम, अनुराग, संवाद आणि परस्पर अभिव्यक्तीवर आधारलेली आहे. प्रेमाशिवाय शरीरसंबंध म्हणजे ताण व असंतुलन; देणं-घेणं, सक्रिय सहभाग आणि अहंकाराचा त्याग यांतूनच खरा आनंद निर्माण होतो. लैंगिक अडचणी बहुतांशी शारीरिक नसून मानसिक असतात; विश्वास, संवाद आणि संवेदनशीलतेच्या अभावातून त्या वाढतात. Senses चा सजग वापर, माईंडफुलनेस, परस्पर आदर यामुळे मैथुन नित्य हृदयोत्सव

EXIBITION 2025 - SLIDES

लव्ह मॅरेज की अरेंज मॅरेज जुळण्यातच अस्तित्वाचं करेज

'विवाह' हा शब्द 'वह' या संस्कृत धातूपासून आलेला आहे. वह म्हणजे ओढून नेणे, वाहून नेणे. म्हणजेच; इथून पुढे जन्मभर एकत्र चालायचं, एकत्र ओढायचं. लव्हमॅरेज ही संकल्पना भारतीय मनाला मुळात परकी आहे. प्रेम असो वा तिरस्कार, एकत्र जबाबदारी वाहणं यालाच विवाह म्हणतात. लव्हमॅरेज - अरेंजमॅरेज मधला फरक फक्त इतकाच की, एकात ओळख आधी होते तर दुसऱ्यात नंतर. एकत्र राहणं म्हणजे केवळ आवड-निवड जुळणं नाही; तर एकत्र अस्तित्व निर्माण करणं हेच विवाहाचं मर्म.

EXIBITION 2025 - SLIDES

जिथे प्रेमाचा अभाव तिथे वंध्यत्वाचा प्रभाव

योगशास्त्रानुसार कामशक्ती ही केवळ शरीराची नाही, तर चेतनेची ऊर्जा आहे. प्रेम हा आत्म्याचा सर्वोच्च भाव. प्राणाच्या मुक्त प्रवासासाठी प्रेम अत्यावश्यक. प्रेम नसताना काम ऊर्जा स्वाधिष्ठान चक्र (काम, सर्जनशीलता, प्रजनन) आणि अनाहत चक्र (प्रेम, करुणा, भावनिक बंध) या दोन चक्रांमध्ये असंतुलित होते. प्रेमाचा अभाव प्राणप्रवाहाचा अडथळा निर्माण करतो, परिणामी संतती योग दुर्बल होतो. सर्व उपचार करूनही, जेव्हा गर्भधारणा होत नाही; तेव्हा प्रेमस्वरूप स्पर्श हेच प्रजननाचं सर्वात सूक्ष्म औषध.

चरित्रछटा.. प्रेरणेच्या वाटा!

विभाग ३

व्यक्ती कितीही उंच भरारी घेत गेली, कितीही यशस्वी झाली, तरी तिच्या प्रवासामागे कुठेतरी शांत, अस्पर्शित पण अढळ अशा नात्यांची ऊब दडलेली असते. घरातल्या आधाराच्या हातांनी, विश्वासाच्या नजरेने, साथ देणाऱ्या शांत उपस्थितीने दाम्पत्यांचा संसार अधिक परिपूर्ण होत गेलेला असतो. प्रावीण्य किंवा उपलब्धींपेक्षा अधिक महत्त्वाचे होते त्यांच्या अंतरंगातील ते अनुभव, ज्यांनी त्यांना आकार दिला, स्थिर केले आणि संवेदनशील बनवले. स्मरणिकेच्या या विभागात जीवनकथांचे असे शांत सूर ऐकायला मिळतील, जे सांगतात की प्रत्येक मोठ्या व्यक्तीच्या आत एक छोटासा, भावनिक, स्पर्शणारा मानव दडलेला असतो.. आणि त्या मानवी बाजूची उकलच खरी प्रेरणा ठरते.

दीर्घायु

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!

❑

विचारकण

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.

डॉ. सुनिता चव्हाण

गोराई, मुंबई

drsunita.chavan2109gmail.com

स्त्री कर्तृत्वाची अक्षरवारी

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 सर्वांना 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 मन:शांतीचे 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 स्वत:वर 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 वाचनछंदामुळे 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 गोराई 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 करुया'' 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

घ्यायची 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 जाणिवांची 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, मुलींसाठी 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,
शब्दांवाचून 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

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 मऊ पडतो, अपेक्षा सौम्य होतात, आणि प्रेमाला आपली सहज लय सापडते.

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 अत्या–वश्यक. हा भानानुभव (शब्दांआडच्या अंतःप्रवाहाची जाणीव) शिकणं महत्त्वाचं.

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 आचरणातून घडतं. या भावनांच्या आचरणाने नात्यात संवादाची ऊब वाढते, अपेक्षा सौम्य होतात

डॉ. विलास जाधव
सांगली
mauliayurved97gmail.com

साधेपणाचे सामर्थ्य

साधेपणा हा अनेकदा दुर्बलतेचा समानार्थी मानला जातो; परंतु प्रत्यक्ष जीवनात तोच साधेपणा दीर्घकाळ टिकणाऱ्या कार्याचा, शांत आत्मबळाचा आणि निःस्वार्थ सेवेचा सर्वात भक्कम पाया ठरतो. आयुर्वेदाचार्य, अध्यापक, समाजभान जपणारे सहकारनेते, गोसंवर्धनाचे साधक आणि वैदिक-सांस्कृतिक कार्याचे वाहक अशी बहुआयामी ओळख असूनही, डॉ. विलास जाधव यांनी आपल्या कार्याला व्यक्तिकेंद्री प्रसिद्धीचे कोंदण चढू दिले नाही. ग्रामीण संस्कारांतून घडलेले बालपण, संतपरंपरेचा वारसा, आयुर्वेद या सर्व प्रेरणेतून साकारलेले डॉ. जाधव यांचे जीवनकार्य म्हणजे अपार समाधान आणि संपूर्णतेने जागृत उदाहरण.

मानवी जीवन हे अल्पायुष्याचे, क्षणभंगुर आणि अनेकदा गोंधळात टाकणारे असते; तरीही या अस्थिरतेतूनच काही मोजक्या जणांना जीवनाचा खरा अर्थ गवसतो. पद, प्रतिष्ठा, संपत्ती किंवा बाह्य यश यांमध्ये नव्हे, तर नित्याच्या साध्या जगण्यात, कर्तव्याच्या शांत पालनात आणि सेवाभावाने केलेल्या कर्मात जे सामर्थ्य दडलेले आहे, त्याची जाणीव ही अनुभवातूनच येते. हे लेखन कोणत्याही असामान्य कर्तृत्वाचा गाजावाजा करण्यासाठी नसून, एका सामान्य माणसाने चाललेल्या वाटेवर भेटलेल्या संतविचार, संस्कार, सेवा आणि साधना यांतून साधेपणाचे सामर्थ्य कसे उलगडत गेले, याचा प्रामाणिक मागोवा आहे. या प्रवासात कधी ज्ञानेश्वर माऊलींचे शब्द आधार झाले, कधी आयुर्वेदाच्या ऋषीपरंपरेने दिशा दिली, तर कधी कुटुंब, समाज आणि कर्तव्य यांनी जीवनाला अर्थ दिला. या सर्वांतून एकच प्रश्न मनात सतत उभा राहिला. खरे सामर्थ्य नेमके कुठे आहे? त्या प्रश्नाचे उत्तर शोधत चाललेली ही जीवनकथा आहे. प्रत्येकाची पद्धत आणि दृष्टी वेगळी असली तरी आपल्या जीवनातील साधेपणाचा आपणच अर्थ शोधावा, अशीच ही अंतःकरणातून उमटलेली विनम्र सद्भावना आहे.

जगात तीन गोष्टी अत्यंत दुर्लभ मानल्या गेल्या आहेत; मनुष्यत्व, मोक्षाची इदंभावना आणि सत्संगाचा लाभ. ईश्वरकृपेने मानवदेह मिळाल्यानंतरही त्याचे सार्थक होणे, हे केवळ कृपा व संताशीर्वादानेच शक्य होते, अशी माझी ठाम धारणा आहे. ही जीवनसार्थकता कोणत्याही असामान्य बुद्धिमत्तेमुळे नव्हे, तर मिळालेल्या संधींचे कृतज्ञतेने केलेला स्वीकार आणि त्यातून घडलेली सेवा यामुळेच लाभली आहे, असा माझ्या अंतरात्म्याचा आवाज आहे. त्या अनुभवांची ही साध्या शब्दांत मांडणी आहे.

'भरतखंडी नरदेह प्राप्ती ही तो भाग्याची संपत्ती!'

इथे 'भा' म्हणजे ज्ञान आणि 'रत' म्हणजे रममाण होणे. ज्ञानात रममाण होणाऱ्या वैदिक-सनातन ऋषी-कृषी परंपरेतील भारतभूमीत; त्या भारतातीलही संतपरंपरेचा वारसा लाभलेल्या महाराष्ट्रात; महाराष्ट्रातील त्रिभुवनपावन, पंचक्रोश क्षेत्र असलेल्या नेवासे भूमीत ज्ञानेश्वर माऊलींनी ज्ञानेश्वरीची निर्मिती केली, त्या अहिल्यानगर जिल्ह्यात; त्यातही पाराशर ऋषींची तपोभूमी व संत निळोबा महाराजांच्या वास्तव्याने पावन झालेल्या पारनेर तालुक्यात; स्वयंभू भगवान हरेश्वर महाराजांच्या कृपाछत्राखाली, डोंगररांगांच्या कुशीत वसलेल्या श्री कर्जुले हरेश्वर या ग्रामीण भागात माझा जन्म झाला.

वारकरी सांप्रदायिक संस्कार असलेल्या, सुशिक्षित पण सामान्य परिस्थितीतील शेतकरी कुटुंबात सौ. सरस्वती आणि श्री विष्णू या माता-पित्यांच्या पोटी, एकत्र कुटुंबातील अकरा भावंडांच्या गोकुळात माझे बालपण गेले. घरात नामस्मरण, वारी, हरिपाठ आणि श्रम यांची सांगड होती. पिताश्री शेतवस्तीपासून चार-पाच किलोमीटर अंतरावर असलेल्या वासुंदे येथे शिक्षक असल्यामुळे आमचे प्राथमिक ते माध्यमिक शिक्षण तेथेच झाले. नित्याच्या दहा किलोमीटर पायदळ प्रवासाने शाळा गाठावी लागे. या श्रमांनी शरीरासोबत मनालाही शिस्त मिळाली.

बालपण शेतात गेल्याने शेतीतील सर्व छोटी-मोठी कामे आत्मसात झाली होती. दहावीनंतर सैन्यात जाण्याचा मानस होता; परंतु आयुष्यात काही विशेष घडले नाही तरी उत्तम शेतकरी होऊ, हा आत्मविश्वास होता. मात्र कुटुंबातील एका ज्येष्ठ बंधूंनी आयुर्वेदाचे शिक्षण घेऊन

वैद्यकीय सेवा सुरू केली होती. माझाही जीवनप्रवास त्या मार्गाने व्हावा, अशी कुटुंबीयांची इच्छा होती. त्या इच्छेनेच पुढील वाटचालीस दिशा मिळाली.

श्रीगणेशा अक्षरवाङ्मयाचा

स्वल्प शैक्षणिक गुणवत्तेच्या आधारे अहिल्यानगर येथील पंचानन कै. गंगाधरशास्त्री गुणे आयुर्वेद महाविद्यालयात वैद्यकीय शिक्षणाची संधी मिळाली. याच काळात कर्जुले हरेश्वर ग्रामातील, वाराणसी येथे संस्कृत, अध्यात्मविद्या व संतवाङ्मयाचा सखोल अभ्यास केलेले ह.भ.प. वेदांताचार्य तुकाराम महाराज शास्त्रीजी नगर येथे श्रीमद्भगवद्गीता प्रवचनमालेसाठी येत असत. बालपणी ऐकलेले गीतेचे श्लोक त्यांच्या सुस्पष्ट विवेचनामुळे अंतःकरणात नव्याने उतरले आणि जीवनाकडे पाहण्याची दृष्टी बदलली. त्याच काळात शास्त्रीजींकडून 'राम कृष्ण हरी' मंत्र व 'तुलसीमाला' धारण करून वारकरी संप्रदायाची दीक्षा घेतली. तेव्हापासून आजतागायत अध्यात्म स्वाध्याय मंडळाच्या शाखेचा संचालक म्हणून कार्य करत श्रीगीता ग्रंथसेवेचा अल्प योग लाभत आहे. ही सेवा कोणत्याही प्रदर्शनासाठी नव्हे, तर कृतज्ञतेतूनच घडत गेली.

इ.स. १९९२ च्या सुमारास जीवनाला कलाटणी देणारी घटना घडली. सिद्धेश्वर मांडवगण येथील श्री चव्हाण गुरुजी यांनी वयाच्या ६५-६६ व्या वर्षी श्री ज्ञानेश्वरीचे स्वहस्ते लेखन पूर्ण केल्याचे समजले. ही गोष्ट अंतःकरणाला खोलवर स्पर्शून गेली. त्या क्षणी श्री माऊलींच्याच कृपेने आपणही माऊलींच्या अक्षरवाङ्मयाचे लेखन करावे, असा दृढ संकल्प जागृत झाला. वैद्यकीय अभ्यासासोबत नित्य ५०-१०० ओव्या लिहीत हे कार्य संतकृपेने पूर्णत्वास गेले.

या लेखनानंतर आयुष्यभर लेखनसंस्कार अखंड राहिला. श्री ज्ञानेश्वरीनंतर श्रीमद्भगवद्गीता,

विष्णुसहस्रनाम, संत तुकाराम महाराजांची अभंगगाथा, आयुर्वेदीय बृहत्त्रयी संहिता, तसेच विविध आध्यात्मिक ग्रंथांचे सुलेखन झाले. सध्या श्री एकनाथी भागवत व श्री संत निळोबा महाराजांची अभंगगाथा लेखन सुरू आहे. ही वाङ्मयसेवा 'ब्रह्ममुहूर्ते उत्तिष्ठेत्' या आयुर्वेदीय उपदेशाचा अंगीकार, बालपणीची शिस्त आणि निष्ठा यांमुळे शक्य झाली.

आयुर्वेद सेवा, सहकार व सामाजिक बांधिलकी

आयुर्वेदिक शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर जीवनाचा मुख्य केंद्रबिंदू रुग्णसेवा हाच राहिला. वैद्यकीय व्यवसायाकडे कधीही केवळ उदरनिर्वाहाचे साधन म्हणून पाहिले नाही. वैद्य हा समाजाचा ऋणी असतो, ही भावना मनात ठाम होती. त्यामुळे उपचार करताना औषधांइतकेच समुपदेशन, आहार-विहाराचे मार्गदर्शन आणि रुग्णाच्या मानसिक स्थितीकडे लक्ष देणे, हे उपचारपद्धतीचे अविभाज्य अंग बनले.

अहिल्यानगर येथे आयुर्वेद चिकित्सा सुरू असतानाच, सन १९९८ मध्ये आयुष्यात एक वेगळे वळण आले. वैद्यकीय क्षेत्रात स्थिरता असतानाही, समविचारी सज्जनांच्या सहकार्यातून सहकार क्षेत्रात प्रवेश करण्याचा निर्णय झाला. त्यातूनच ''स्वामी समर्थ सहकारी बँक लिमिटेड''ची स्थापना करण्यात आली. हा निर्णय वैयक्तिक महत्त्वाकांक्षेपोटी नव्हे, तर ग्रामीण भागातील सामान्य माणसाला विश्वासार्ह, पारदर्शक आणि मूल्याधिष्ठित आर्थिक सेवा मिळावी, या उद्देशाने घेतला होता.

प्रारंभी अडचणी, मर्यादित साधनसंपत्ती आणि जबाबदारीचे मोठे ओझे होते; तरीही प्रामाणिकपणा, शिस्त आणि विश्वास या त्रिसूत्रीवर काम सुरू राहिले. काळाच्या ओघात बँकेचे कार्य विस्तारत गेले आणि आज महाराष्ट्रातील विविध प्रांतांत सोळा शाखांद्वारे सेवा देण्याचे सौभाग्य लाभले आहे. या वाटचालीतील यश व्यक्तीचे नसून संघभावना आणि सहकार्याच्या मूल्यांचे आहे, अशी भावना मनात कायम राहिली.

सन २०१२ मध्ये निसर्गसृष्टी गोपालन संस्थेची स्थापना झाली. या संस्थेमार्फत ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराजांच्या नावाने लोकसहभागातून गोशाळेचे संचालन सुरू झाले. या गोशाळेत सध्या कसायांकडून सोडविलेले तसेच शेतकऱ्यांना सांभाळणे अशक्य झालेले, अशा ४५० हून अधिक गोधनाचे संरक्षण व संवर्धन केले जाते. सन २००५ पासून अल्प प्रमाणात हे कार्य सुरूच होते; मात्र संस्थात्मक स्वरूपामुळे ते अधिक संघटित आणि व्यापक झाले. गोसेवा ही केवळ प्राणीसंरक्षण नव्हे, तर ग्रामीण संस्कृतीचे रक्षण आहे, ही भावना या कार्यामागे सदैव प्रेरणादायी राहिली.

सन १९९८ -९९ दरम्यान ''कृण्वन्तो विश्वं स्वस्थम्'' हे ध्येय ठेवून सेवा, संशोधन, प्रचार व शिक्षण या चतु:सूत्रीद्वारा आयुर्वेदाचा प्रचार व प्रसार कार्यासाठी स्थापन झालेल्या अखिल भारतीय स्तरावरील संघटनेत स्थापनेपासून सर्वसामान्य कार्यकर्ता म्हणून जोडला जाऊन, क्रमाक्रमाने जिल्हा विभाग पातळीवर निष्ठेने काम करत ''राष्ट्रीय कार्यवाह'' या जबाबदारीच्या माध्यमातून आयुर्वेदशास्त्र सेवा करण्याचे भाग्य लाभले. आजही सर्वसामान्य कार्यकर्ता म्हणून संघटनेत कार्ययुक्त असल्याचे आंतरिक समाधान आहे.

सन १९९९ पासून संस्कृत विषयातील पदव्युत्तर शिक्षणाच्या आधारे आणि गुरुवर्यांच्या सहकार्याने शेवगाव येथील आयुर्वेद

महाविद्यालयात अध्यापन कार्य सुरू झाले. रुग्णसेवेबरोबरच नव्या पिढीला अल्प अनुभव देण्याचा योग लाभणे, हे ईश्वरकृपेचेच फलित मानतो. सप्ताहातील काही दिवस शेवगाव येथे अध्यापन आणि उर्वरित काळात चिकित्सा अखंडपणे सुरू आहे.

संस्कार, सेवा आणि समाधान

अहिल्यानगर येथेच वैदिक प्रचार प्रतिष्ठान या संस्थेमार्फत वैदिक संस्कृतीच्या जतन व प्रचारासाठी वेदकथा, यज्ञकर्म, बालवयातील मुला-मुलींसाठी निवासी दहा दिवसांचे संस्कार शिबिर नियमितपणे आयोजित केले जाते. बालमनावर लहानपणीच संस्कार झाले, तरच सुदृढ समाजनिर्मिती शक्य होते, ही ठाम धारणा या कार्यामागे आहे. याच संस्थेअंतर्गत स्वामी विरजानंद दंडी कन्या गुरुकुल चालविले जाते. गेल्या दहा वर्षांपासून येथे शालेय शिक्षणासोबत भावी पिढीतील सुसंस्कृत नारीशक्ती घडविण्याचा प्रयत्न सुरू आहे. स्त्री ही केवळ कुटुंबाचीच नव्हे, तर संपूर्ण समाजाच्या स्थैर्याचा आधारस्तंभ आहे, या विचारातून हे कार्य आकारास आले आहे.

जन्मभूमी श्री कर्जुले हरेश्वर येथे श्री हरेश्वर ग्रामीण विकास ट्रस्टच्या माध्यमातून विश्वस्त म्हणून विविध सामाजिक व आध्यात्मिक उपक्रम राबविले जात आहेत. देवस्थान मंदिर व परिसराचा विकास, सामाजिक प्रबोधनासाठी अखंड हरिनाम सप्ताह, आध्यात्मिक बालसंस्कार शिबिरे, जलसंधारणाची कामे, गीता स्वाध्याय वर्ग, वाचनालय तसेच गरजू विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक मदत अशी ही कार्यमाळा अखंडपणे सुरू आहे.

याशिवाय भारतीय गोशाळा व संवर्धन संरक्षण बहुउद्देशीय समिती, आळंदी (पुणे) या संस्थेचा संस्थापक विश्वस्त म्हणून, तसेच अहिल्यानगर जिल्हा वाचनालय, विविध धार्मिक संस्था, श्री रामकृष्ण सेवा ट्रस्ट आणि विचार भारती संस्था अहिल्यानगर यांच्या सामाजिक उपक्रमांत सक्रिय सहभाग राहिला आहे. जेथे शक्य आहे तेथे वेळ, विचार आणि श्रम अर्पण करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न सुरू आहे.

खरं तर बालपणापासूनच असे वाटत आले आहे की, मनुष्यजीवन केवळ स्वार्थासाठी नसून, सर्वार्थाने परमार्थासाठी आहे. ''देवे दिला देह भजना- सेवार्थ गोमटा'' हे वाक्य केवळ उच्चारापुरते न राहता जीवनव्रत बनले. हा लेख आत्मप्रौढीचा नसून, जे जसे घडले त्याचा साधा, प्रांजळ लेखाजोखा आहे. ''काम जादा, बाते कम'' या भावनेतून जे समजले अन् जे वर्तले तेच मांडण्याचा हा प्रयत्न आहे.

मागे वळून पाहताना

आज मागे वळून पाहताना स्पष्टपणे जाणवते की, या दीर्घ जीवनप्रवासात मोठेपणा, पद, प्रतिष्ठा किंवा प्रसिद्धी यांचा कधीही आग्रह नव्हता. जे आले ते सहज स्वीकारले आणि जे करणे आले ते कर्तव्यभावनेने केले, इतकेच. खरे सामर्थ्य हे आवडंबरात, शब्दांच्या चमत्कारात किंवा गाजावाजात नसून, नित्याच्या साध्या कृतींमध्ये, शिस्तीत, सेवेत आणि सातत्यात दडलेले आहे, हेच अनुभवातून उमगले.

पहाटेचा ब्राह्ममुहूर्त, थोडेसे वाचन, थोडी सेवा, थोडे श्रम, थोडे मौन आणि मनात सतत 'आपण केवळ निमित्त आहोत' ही भावना यातूनच जीवनाची दिशा ठरली. साधेपणाने जगल्यामुळे अपेक्षा कमी राहिल्या आणि म्हणूनच दुःखाचे ओझे हलके झाले; कर्तव्याशी निष्ठा ठेवल्यामुळे कामात आनंद मिळत गेला.

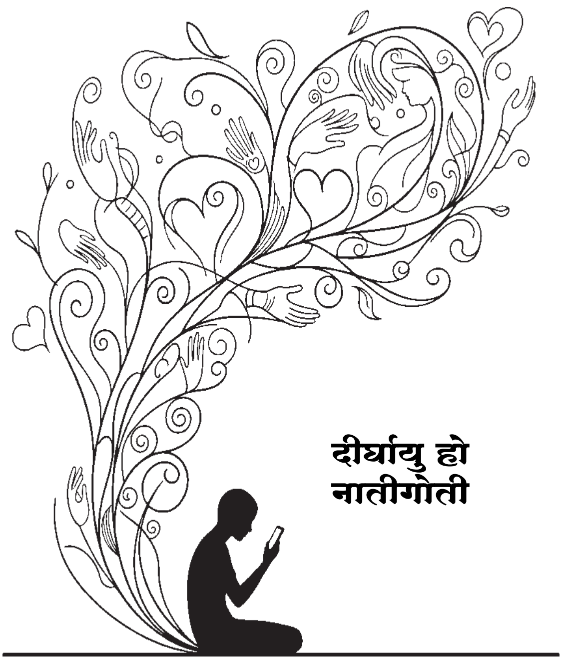
आयुष्याने जे काही दिले, ते स्वतःपुरते न ठेवता समाजासाठी अर्पण करण्याचा प्रयत्न झाला, इतकेच या प्रवासाचे सार आहे.

संतांनी सांगितलेले 'बोले तैसा चाले' हेच साधेपणाचे खरे सामर्थ्य; विचार, शब्द आणि कृती यांची एकरूपता. या साध्या वाटेवर चालताना जे समाधान, जे आत्मबळ आणि जी शांतता लाभली, तीच या जीवनाची खरी संपत्ती आहे; आणि तीच वाचकांनी आपल्या जीवनात अंगीकारावी, हीच अंतःकरणपूर्वक इच्छा.

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः ।
सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः।

❑



दीर्घायु हो नातीगोती

नव्हता संचार
होता विचार
जपत होतोत नाती!
नात्यांचं मोजमाप
प्रेमाचा हिसाब
फक्त आपल्याच हाती!

कोणी काय करावं
हे आपणच पहावं
शब्दाने शब्द वाढतो
त्यापरता मौन धरावं!

कालपरत्वे माणूस बदलतो
बदलत्या क्षणांचा घेऊन मेळ!
भावनांचा होतो फेरफार
सुखदुःखांचा विसरतो खेळ!

प्रेम, आपुलकी
जिव्हाळा दिसते
नात्यांची गंमत
कुणा सुचते!

भावनांच्या कल्लोळात
एकटा माणूस
खेळतोय आपले खेळ!
हाती मोबाईल
नाते संपते
नाही कुणा वेळ!

जपावी संस्कृती, ठेवावी मनःशांती
वर्तनात मायेची ठेवावी रेती!
जोडावी प्रेमानं घराघरातील ज्योती
दीर्घायु हो सारी नातीगोती!

– डॉ. विवेक भोगले, नांदेड

डॉ. अश्विनी जगताप
नांदेड
savisadya@gmail.com

भूमिकांच्या पलीकडचे

डॉ. अश्विनी जगताप या नावामागे एखाद्या पदाची चमक नाही, तर एक प्रवाही मानवी प्रवासाची प्रामाणिकता दडलेली आहे. साध्या ग्रामीण संस्कारांत वाढलेली, संवेदनशील मनाची, संघर्षांतून मार्ग शोधणारी आणि नात्यांना मध्यवर्ती ठेवून आयुष्य जगणारी अशी त्यांची ओळख पदांच्या पलीकडे विस्तारते. डॉक्टरकीतून समाजसेवेची ओढ मिळवलेली, आणि त्याच ओढीतून पोलीस सेवेतील धाडसी **DySP** म्हणून उभ्या राहिलेल्या त्या, आपल्या भूमिकांपेक्षा 'माणूस' कसा मोठा असतो याचं जिवंत उदाहरण. घर, नाती, कर्तव्ये, समाजाबद्दलची नितळ बांधिलकी हे मूलतत्त्व जपलेल्या, जीवनाशी केलेल्या प्रामाणिक नात्यामुळे त्या 'भूमिका' जगतात, पण स्वतःला त्या भूमिकांच्या पलीकडे ओळखतात, हीच त्यांची खरी ओळख.

माणूस आयुष्यभर अनेक भूमिका घेत जगत राहतो; मुलगी, विद्यार्थी, अधिकारी, आई, पत्नी इ. पण कुठेतरी एका क्षणी जाणवतं की, या भूमिका फक्त बाह्य आवरणं असतात. आपल्याला खऱ्या अर्थानं घडवतात त्या भूमिका नव्हे, तर त्या भूमिकांच्या पलीकडे असलेली आपली माणुसकी, मूल्यं आणि नात्यांची ऊब. आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर जाणवतं की, बाह्य पदांपेक्षा अंतर्मनाची नितळता अधिक शक्तिशाली असते. ज्या ठिकाणी पद संपतं, तेथे माणूसपण सुरू होतं, आणि त्या माणूसपणातून घडतो आपला खरा प्रवास. माझ्याही जीवनातील मातीचा सुगंध, नात्यांचा हात, संघर्ष आणि सहजीवनाचा शांत आधार या सर्वांनी मला माझ्या भूमिकांच्या पलीकडे पाहायला शिकवलं.

सासवडच्या मातीतील संस्कार

काही भूमिका आपण कमावतो, तर काही आपल्याला लाभतात. पण ज्या भूमिका आपल्याला घडवतात, त्या असतात-नाती, मूल्यं आणि मनातील प्रामाणिकता. माझं आयुष्यही ह्याच तीन सूत्रांनी सजलं. माझ्या प्रवासाची सुरुवात पुण्याजवळील सासवडच्या मातीतील संस्कारांनी झाली. माझं मूळ गाव सासवड म्हणजे, विशेष गाजावाजा नसलेलं, पण मनाला पकडून ठेवणारं वातावरण लाभलेलं सुंदर गाव. आई-बाबा जिल्हा परिषद शाळेत शिक्षक असल्यामुळे घरात पुस्तकांचा सुगंध, शिस्त आणि साधेपणाचं वातावरण असायचं. शिक्षक घरातील मुलगी असल्याने अभ्यास, कर्तव्य आणि शिस्त या गोष्टी अगदी लहानपणापासूनच माझ्या स्वभावात रुजल्या. शालेय जीवनात मी नेहमीच जिद्दी होते. अभ्यासात चांगले गुण मिळवण्याची जिद्द आणि समाजकार्याची ओढ हळूहळू निर्माण होत गेली. मात्र आई-वडिलांचं एक वाक्य सतत कानात घुमत असे, ''कुठलीही भूमिका असो, तिच्यात माणूसपण जगायला विसरू नको.''आणि हेच माझ्या पुढच्या साऱ्या प्रवासाचा पाया ठरलं.

स्वप्नांचा प्रवास : एक डॉक्टर ते DySP

सांगलीच्या वसंतदादा पाटील आयुर्वेद महाविद्यालयातून वैद्यकीय शिक्षण पूर्ण करत असताना आरोग्यदायी परिवर्तन घडवण्याची इच्छा होतीच; परंतु मनात आणखी मोठं स्वप्न धगधगत होतं ते समाजाला न्याय, सुरक्षितता आणि दिशा देण्याचं. या ध्यासामुळे डॉक्टरकी सोबतच मी MPSC ची तयारी सुरू केली. डॉक्टर असलेल्या मुलीकडून पोलीस अधिकारी होण्याची अपेक्षा नसते, पण मी स्वतःवर आणि माझ्या ध्येयावर पूर्ण विश्वास ठेवून हा मार्ग निवडला. अखेर MPSC द्वारे DySP म्हणून निवड झाल्याचा दिवस माझ्यासाठी, आणि माझ्या आई-बाबांसाठी, आयुष्यातील अविस्मरणीय क्षण ठरला. त्यांच्या डोळ्यांत अभिमान आणि माझ्या मनात ''हे स्वप्न आता समाजासाठी उपयोगात येईल'' ही आनंदी जाणीव अफलातून होती.

प्रेम : नात्यांचा मजबूत पाया

सांगलीत BAMS करत असताना माझी आणि माझ्या सहाध्यायाची, म्हणजेच आजच्या माझ्या पतीची ओळख झाली. त्यांच्या संवेदनशील मनाने, अभ्यासू वृत्तीने आणि परिपक्व दृष्टिकोनाने आमची मैत्री हळूहळू प्रेमात बदलली. मात्र आंतरजातीय विवाह म्हटलं की, आव्हानं येणं स्वाभाविकच. आमच्या दोन्ही कुटुंबांतील प्रारंभिक विरोध हा आमच्या नात्याचा पहिला कस होता. त्या काळात आम्ही दोघांनीही शांतपणे, तर्काने आदराने आणि संयमाने सर्वांना पटवून दिलं. आमच्या

नात्यातील नितळपणा, स्वप्नांची दिशा आणि भविष्याचं स्पष्ट चित्र यामुळे घरचा विश्वास जिंकता आला. आज माझे पती शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालयात सहाय्यक प्राध्यापक म्हणून तितक्याच संवेदनशीलतेने कार्यरत असून मूल्यांनी समृद्ध, कुटुंबवत्सल आणि माझ्या धावपळीच्या कामाला स्थिर आधार देणारे, माझ्या सहजीवनातील आरोग्यदायी रंगाचे मुख्य घटक आहेत. परस्पर विश्वास, समजुतीचा पुल आणि स्वातंत्र्याची जागा, या तीन गोष्टींवर आमच्या नात्याचा पाया मजबुतीने बांधला गेला आहे.

खाकीतील कर्तव्य आणि आरोग्याचा उत्सव

DySP ची जबाबदारी म्हटलं की, अनेक दडपणं आणि आव्हानं येणं हा नित्याचाच भाग. प्रशासकीय सेवेत रुजू झाल्यानंतर आलेल्या अनुभवांच्या जोरावर तुम्हाला खूप काही शिकता येते. हे अनुभव विश्व खूप मोठे आणि समृद्ध आहे. त्याला आयुष्यात नंतर ताणतणाव येतच असतात, मात्र यासाठी अनुभवातून शिकण्याची इच्छाशक्ती हवी. माझ्या बाबतीत सांगायचे तर सुरुवातीच्या काळात कायदा आणि सुव्यवस्था असेल, गुन्ह्याचा तपास असेल, यात वेगवेगळ्या प्रकारचे प्रसंग हाताळता आले. त्यामुळे आता अशा प्रसंगांना सामोरे जाताना काही नावीन्य वाटत नाही. शिवाय, अशा प्रसंगांना कसे सामोरे जायचे तपासायचे, आव्हान यशस्वीरीत्या कसे पेलायचे याचा ताणही राहत नाही

संवेदनशील गुन्हे, धोकादायक परिस्थिती, तणावग्रस्त जनसमुदाय या सर्वांशी सामना करताना आयुष्याने अनेक शिकवणी दिल्या. उदाहरणे असंख्य आहेत; मात्र त्यापैकी, अपहरण झालेल्या एका आठ वर्षाच्या मुलीची अलीकडची केस सांगावीशी वाटते. त्या चिमुकलीच्या शोध प्रकरणात मी सलग चोवीस तास जागून काम केलं होतं. सलग दोन दिवस अखंडित चौकशी, शोधा-शोधीची धावपळ, तांत्रिक पुरावे आणि टीम समन्वय करत राबविलेल्या योजनेने ती मुलगी सुखरूप मिळाली. मात्र जेव्हा तिच्या आईनं डोळ्यांत अश्रू घेऊन ''माझं लेकरू मला परत दिलंत''असं म्हणत मला जी धन्यतेची मिठी मारली, त्या क्षणी जाणवलं -

पदापेक्षा, कायद्यापेक्षा नेहमीच मोठं असतं ते माणुसकीचं ऋण.

शिवाय; याच वर्षी समाजातील बदलाला आरोग्यदायी रूप देण्याच्या उद्देशाने राबविलेल्या अनेक उपक्रमांपैकी ''DJ मुक्त गणेशोत्सव'' ही मोहीम यशस्वी करताना मला आलेले अनुभव अप्रतिम होते. माझ्या अधिकार क्षेत्रात मीच राबविलेल्या मोहिमेला प्रारंभी प्रचंड विरोध झाला. मात्र आपला उद्देश प्रामाणिक असेल, योग्य शब्दांत आणि योग्य परिपाठात तो समुदायापर्यंत पोहोचवता येत असेल, तर यशही आपसूकच मिळते. या उपक्रमाच्या यशस्वितेने अल्पावधीतच जनसामान्यांमध्ये शांतता, आरोग्य आणि परंपरेचा अस्सल अर्थ समजू लागल्याचे, मी खूप आनंदी झाले. माझ्यासाठी हा फक्त कायदा-सुव्यवस्थेचा नाही, तर सामुदायिक आरोग्याचा उत्सव होता.

आंतरजातीय विवाह आणि नात्यांची परिपक्वता

तात्त्विकदृष्ट्या आमचा विवाह हा तसा आंतरजातीय. मात्र आंतरजातीय विवाहानंतर धर्म किंवा जात हे विभाजन करणारे बनण्यापेक्षा, विचारांना समृद्ध करणारे कसे ठरू शकतात, याचा अनुभव दोघांच्याही संवेदनशीलतेमुळे आम्ही आजही घेत आहोत. दोन्ही कुटुंबांच्या परंपरा, सवयी आणि संस्कार स्वीकारताना, नात्याची खोली वाढवण्यासाठीचे प्रयत्न आम्ही कधीही कमी पडू दिले नाहीत. मुलांनाही ''माणूस महत्त्वाचा, जात नाही''हा आरोग्यदायी दृष्टिकोन सहजपणे रुजविण्यात आम्ही यशस्वी होत आहोत. व्यक्तीचा स्वीकार मिळाल्यावर मनाचा ताण कमी होतो आणि मानसिक आरोग्याची पायाभरणी मजबूत होते, हे हळूहळू अनुभवातून आलेले शहाणपण आमच्या नात्याला अधिक परिपक्व करते.

प्रशासकीय आणि कौटुंबिक संतुलन

काम आणि कुटुंब ह्या दोन चाकांचा समतोल साधने ही नेहमीच कसरतीची बाब. पोलीस सेवेत वेळ निश्चित नसला, तरी घरात पाऊल टाकताच मी अधिकारी नसून 'आई' बनते. दोन मुलांचं शालेय काम, गोष्टी, प्रोजेक्ट्स, मूल्यांचं शिक्षण हे सर्व मी स्वतः करते. त्यांच्या हसऱ्या चेहऱ्यांमध्ये आणि जोडीदाराच्या आश्वासक उपस्थितीत मला मानसिक शांततेचं डिटॉक्स मिळतं. घरातील सौख्य हे शरीराच्या झोप, ऊर्जा, दैनंदिन तणावावर सर्वोत्तम औषध आहे. नाती जपली की आयुष्यही नितळ होतं. जबाबदाऱ्या कितीही असोत, नात्यांमध्ये कोमलता आणि प्रामाणिकपणा राखणं हा मोठा तप आहे. जे आहे ते मनापासून स्वीकारणं, जे हवं आहे त्यासाठी प्रामाणिक कष्ट करणं आणि जे आपलं आहे ते नातं जपणं, आम्हा उभयतांच्या याच भूमिका मला प्रशासकीय आणि कौटुंबिक जबाबदारी संतुलित ठेवण्यासाठी सर्वथा मदत करतात.

नाती जर शांत, समजूतदार आणि स्वास्थ्यदायी असतील तर आयुष्याची प्रत्येक वाट प्रेरणेची होते. आपल्या आरोग्याचा पाया केवळ आहार किंवा व्यायामात नसतो; तो असतो मनाच्या शांततेत, घरातील सौख्यात असतो. आणि सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे आपल्याला स्वीकारणारं, प्रोत्साहन देणारं, आधार देणारं असतं ते फक्त नातंच. जग बदलण्यापूर्वी स्वतःमधील माणूस जपता आला पाहिजे; कारण नाती निरोगी असली की जगण्याचे तरंग आरोग्याचे होतात, आणि आयुष्य आपोआप रंगांनी भरून जातं.

मागे वळून पाहताना..

आज मागे वळून पाहताना स्पष्ट जाणवतं की,

मी निभावलेल्या प्रत्येक भूमिकेपेक्षा जास्त महत्त्वाचं होतं, त्या भूमिकांच्या पलीकडे मी काय जपलं. नाती शांत राहिली, मन प्रामाणिक राहिलं म्हणून संघर्षांचा भार मनुष्यत्वाने हलका झाला. खऱ्या अर्थानं आरोग्यदायी जीवनाची तेव्हाच सुरुवात झाली. आपल्या पदांमध्ये बदल होत राहतात, जबाबदाऱ्या वाढत-घटत राहतात, पण नात्यांमधील सत्यता आणि मूल्यांमधील स्थैर्य हीच मनाची खरी प्रतिकारशक्ती ठरते. पुढच्या पिढीला मी एवढंच सांगू इच्छिते, जीवनात भूमिका कितीही मोठ्या असल्या तरी त्या तात्पुरत्या असतात; परंतु आपण कोण आहोत, कसे जगतो, कोणाला कसं वागवतो हेच आपल्या अस्तित्त्वाचा कायमस्वरूपी ठसा बनतो. म्हणून मला वाटतं, पदापेक्षा माणूस महत्त्वाचा, यशापेक्षा प्रवास महत्त्वाचा आणि संघर्षांपेक्षा नात्यांचा आधार महत्त्वाचा. कारण जेव्हा आपण स्वतःला भूमिकांच्या पलीकडे ओळखू लागतो, तेव्हा जीवन फक्त व्यस्त राहत नाही ते खोल, अर्थपूर्ण आणि आरोग्यदायी होतं. ❑

EXIBITION 2025 - SLIDES

मैत्रीत माझा अभिमान आहे असूया नाही, आनंद आहे

मैत्री म्हणजे असूया नसलेलं, मनापासून दिलेलं सहअस्तित्व. नात्यातील ''मी'' कमी होऊन ''आपण'' अधिक ठळक होणं. जोडीदार यशस्वी झाला, त्याला काही मिळालं, त्याचा दिवस चांगला गेला इ. गोष्टींमध्ये मनापासून आनंद मानावा. असं केल्याने स्पर्धा किंवा तुलना मनाला पोखरत नाहीत. मैत्री नात्यात मऊपणा आणते, चित्त स्थिर ठेवते. जिथे मैत्री आहे, तिथे संवाद सहज वाहतो, मौनही सुरक्षित वाटतं. ही भावना नात्याला श्वास देणारी, ताण कमी करणारी आणि प्रेम टिकवणारी आहे. मैत्रीमुळे नात्यात सहजता येते.

EXIBITION 2025 - SLIDES

चुकांआड माणूस दिसावा करुणेतून विश्वास जोडावा

करुणा म्हणजे अहंकार विरहित संवेदना. जोडीदाराच्या दुःखात त्याच्यासोबत उभं राहणं, त्याच्या कमजोरींकडे आरोप टाकण्याऐवजी माणुसकीने पाहणं. यामुळे अंतर नाही तर जवळीक वाढते. करुणा मनाला नाजूक करते, पण कमजोर करत नाही; उलट संबंध अधिक बळकट करते. करुणा म्हणजे समजून घेण्याची तयारी, सुधारण्याची घाई नव्हे. जिथे करुणा आहे, तिथे चुकांना जागा असते आणि माणुसकी जिवंत राहते. अशा नात्यात सुरक्षितता वाढते, भीती कमी होते आणि विश्वास खोलवर रुजतो, दोषदृष्टी कमी होते.

डॉ. अजित पाटील

सांगली

dr.ajitpatilsangli@gmail.com

''मी' नव्हे ''आपण''

वैद्यकीय महाविद्यालयातील अध्यापनाच्या ४१ वर्षांत हजारो विद्यार्थ्यांना जीवनाची दिशा देणारे, शब्दांमध्ये कवी, मनात शिक्षक, आणि घरात सहजीवनाचे सौम्य साफल्य साकारणारे, सांगली येथील डॉ. अजित पाटील म्हणजे शांत, अभ्यासू आणि अप्रतिम सर्जनशील व्यक्तिमत्त्व. सहा राज्यांतून आजवर दिलेली ४,४९२ व्याख्याने, हजारो लेख, दहा पुस्तके आणि शेकडो व्हिडिओ यांच्या माध्यमातून त्यांनी ज्ञानाची ज्योत सर्वदूर पोचवली. ''मी नव्हे, आपण'' या भावनेने पोसलेला त्यांचा प्रवास म्हणजे, अपूर्वाईची भावपूर्ण छटा देणारी प्रेरणा आहे.

किती सरले विसरून जाऊ,
नाही माहीत किती उरले!
जीवन ते छान जगले,
जे वर्तमानात, वैभवात जगले!

आपला लाइफपार्टनर आपण एकदा निवडला की, मग तो जसा आपला होतो तसा आपणही त्याचे होऊन जातो. पती आणि पत्नी संसाररूपी रथाची दोन चाकं. दोन्ही चाकं तितकीच महत्त्वाची. कुठलंही चाक कमी किंवा अधिक कधीच नाही. आज आमच्या बाबतीत घडलेल्या एका महत्त्वाच्या, भावना आणि सहजीवन निगडित काही लिहावं वाटलं, म्हणून हा स्मृतीप्रपंच.

उदात्त निर्णयाची बीजं

एकदा आमच्या एका पाहुण्यांचा मला फोन आला. म्हणाले, आपण डॉक्टर आहात. आम्हाला एक मूल दत्तक घ्यायचं आहे. आपल्या पाहण्यात असं लहान मूल असेल तर आपण सुचवावं. पाहुणे जवळचेच होते. त्यामुळे हा विषय मी माझ्या मिसेस वंदनाला बोललो. आम्ही दोघांनी त्यावर चर्चा केली आणि आपणच आणखी एक चान्स घेऊन त्यांना मूल देऊया का? असा विचार केला. वंदनाची पहिली दोन्ही सिझेरियन ऑपरेशन असल्यामुळे, आधी स्त्रीरोग तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायचं ठरवलं. लगेचच आमच्या जवळच्या गायनॅकॉलॉजिस्टला आम्ही याबाबतीत बोललो. सुरुवातीला त्यांनी आम्हाला वेड्यात काढलं, दोन मुलं असताना तिसरा चान्स कशासाठी घेता? असं त्यांनी विचारल्यावर आम्ही आमचा उद्देश सांगितला. ते दोन मिनिटं खूप गंभीर झाले. म्हणाले, तुमचा हा उद्देश खरोखरच अपूर्व आहे. तुम्ही चान्स घ्या आणि बाकी सगळं माझ्यावर सोपवा. वहिनींच्या प्रकृतीविषयी, डिलिव्हरी विषयी काही काळजी करू नका. आम्हाला डॉक्टरांनी धीर दिल्यानंतर आम्ही त्या पाहुण्यांशी बोललो. त्यांनीही लगेचच होकार दिला.

कोमल क्षणांची कोमल कंपनं

साक्षात आपल्या पाहुण्यांचेच मूल मिळतं म्हटल्यावर तेही आनंदले. आमची चर्चा झाली – मुलगा किंवा मुलगी जे होईल ते द्यायचे, असे ठरले. कालांतराने वंदनाचं प्लॅन केलेल्या तिसऱ्या बाळाचं सिझेरियन डिलिव्हरी झाली आणि मुलगी झाली. हे बघितल्यानंतर मी थोडासा भावनाविवश झालो. कारण मला बहीण नसल्यामुळे, तसंच मुलगीही नसल्याने पहिल्यापासूनच मुलीची अपेक्षा होती. परंतु मुलगा किंवा मुलगी जे होईल ते द्यावयाचं ठरल्यामुळे आम्ही शब्दाचे पालन केलं.

पहिले काही दिवस ब्रेस्ट फिडींगसाठी मुलगी आमच्याकडे राहिली. सातव्या महिन्यात आम्ही तिच्या नवीन आई-वडिलांच्याकडे तिला सुपूर्द केलं. आमचं म्हणणं होतं की, त्या बाळाला आमची अटॅचमेंट कमीत कमी आणि, नवीन आई-वडिलांची जास्तीत जास्त अटॅचमेंट असावी. पुढे खूप छान पद्धतीने त्यांनी त्या बाळाला वाढवलं. तिला थोडं कळू लागल्यावर त्या पालकांनी आपणहून तिला सर्व सांगून टाकलं. तिलाही खूप आनंद झाला. म्हणाली, ‘‘बाकीच्या सर्वांना एक एकच आई-वडील असतात, मला मात्र दोन आई-वडील मिळाले. मी खरोखरच भाग्यवान आहे! हे ऐकल्यानंतर आम्हांलाही खूप बरं वाटलं.

काळाच्या ओघांत तिला उच्च शिक्षणासाठी काही कारणाने आमच्याकडेच राहावं लागलं. पुढे ती आर्किटेक्ट झाली आणि पुन्हा तिच्या घरी गेली. काय कुणास ठाऊक पण, आमचा

तिच्याशी हा काही वर्षांचा ऋणानुबंधही असू शकेल. आता या गोष्टीला ३० वर्ष होताहेत. छान पद्धतीने ती तिच्या वैवाहिक जीवनामध्ये आपल्या इंजिनिअर नवऱ्याबरोबर अत्यंत सुंदर संसार करते आहे.

मनाचा अद्वितीय मोठेपणा

अर्थात हे सगळं घडू शकलं ते, केवळ आणि केवळ वंदनाने दाखवलेल्या तयारीमुळे. तिच्या सुंदर मानसिक, भावनिक जडण-घडणीमुळे आम्हाला हे शक्य झालं असं मला वाटतं. सहजीवन, सहअस्तित्त्व, एकरूपता, एकवाक्यता यापेक्षा आणखीन काय वेगळी असू शकते? हे ही एक वेगळं वैभवच आहे, नाही का? पत्नी वंदनाच्या बाबतीत आणखी एक सांगायचं म्हणजे, तिचा मुलांच्या बाबतीतला करिअर ओरिएंटेड दृष्टिकोन. अलीकडच्या काळात मुली खूप शिकत आहेत आणि चांगल्या पद्धतीनं आपलं करिअर करण्यासाठी कष्ट घेत आहेत. वंदनाने आपल्या एका मुलाला डॉक्टर, दुस-याला इंजिनिअर आणि, तिसऱ्याला (दत्तक दिलेल्या मुलीला) आर्किटेक्ट केलं. मात्र बऱ्याच करिअरच्या संधी असतानाही तिने कुठेही स्वतः सर्व्हिस न करता, हे सगळं स्वतःहून ठरवून केलं. माझ्या मते, मुलांना छान घडवण्याचं तिचं हे करिअर खूपच वेगळं अन् अत्यंत महत्त्वाचं आणि मोलाचं आहे.

वसुंधरेचे तत्त्व : सह-अस्तित्त्व

आत्तापर्यंतचं संशोधन सांगतं की, विश्वातील सर्वात प्रगत ग्रह म्हणजे आपली वसुंधरा. या

वसुंधरेवरील सर्वात प्रगत प्राणी म्हणजे मनुष्य. खरं अक्षय वैभव वर्तमानातच असतं असं मानणाराही मनुष्यच. मात्र बऱ्याच वेळा मागचा पुढचा विचार तो वारंवार करू लागतो आणि हातात असलेलं वर्तमानही तो गमावून बसतो. तरीही समूहाने राहणारा, सहजीवन जगणारा, सहअस्तित्त्व टिकवून ठेवणारा, एकमेकांना सहकारी मानणारा प्राणी हा मनुष्यच.

विवाहरूपी बंधनात दोघेजण एकत्र येतात आणि सहजीवनासाठी बांधले जातात. विवाहपूर्वी एकमेकांचा फारसा परिचय नसणारे दोघेही, विवाहानंतर मात्र हळूहळू एकमेकांना जाणून घेत, एकमेकांत एकरूप होऊन जातात. जशी दुधात साखर विरघळते, तसं त्यांचं एकल अस्तित्त्व विरघळून जातं. दूध छान गोडसर बनतं, तसं त्यांचं जीवनही मधुर होऊन जातं.

स्वभाव : समजुतीची परिपक्वता

प्रत्येक मनुष्य वेगळा आहे. त्याची प्रकृती, स्वभाव, अस्तित्त्व भिन्नभिन्न आहे. पण स्वभाव म्हणजे ''**स्व**तःची **भा**वनात्मक **व**स्तुस्थिती'' ओळखून, दुसऱ्याच्या स्वभावाला जुळवून घेत, आपल्यातील काही गोष्टी सोडून देणं. त्या सोडून देताना कोणतीही खळखळ, राग, त्रागा न करता सगळं करता आलं तर बरचसं काम सोपं होतं. शिवाय स्वतःमध्ये ज्या कमतरता आहेत, त्या इतरांकडून जाणून घेत असतानाही त्यात कमीपणा न मानणं, यात जो मनाचा मोठेपणा दिसतो, तो खूपच महत्त्वाचा ठरतो. प्रत्येकानं आपली क्षमता आणि मर्यादा जाणून घेतल्या, एकमेकांशी शेअर केल्या तर त्यातून दोघांनाही अनेक चांगले लाभ होताना दिसतात.

संस्कारांची झळाळी

अशात नुकतीच आमची एक विद्यार्थिनी सांगलीला प्रशासनातील उच्च पदावर बदली होऊन आली. हे मला कळल्यानंतर खूप आनंद झाला. मी तिला भेटायला गेलो. रीतसर बाहेर वेटिंग रूममध्ये बसून मी माझं व्हिजिटिंग कार्ड शिपायाकडे देऊन आत पाठवलं. आत शिपाई व्हिजिटिंग कार्ड देऊन आला, आणि त्याच्या पाठोपाठ मॅडमना लगेचच बाहेर आल्या. मला नमस्कार करीत म्हणाल्या,''सर, तुम्ही आलात, मला खूप आनंद झाला. पण तुम्ही डायरेक्ट आत यायचं ना. व्हिजिटिंग कार्ड कशाला पाठवलं?'' मी म्हणालो - नाही, आता आपण उच्च पदावर आहात. आपला रिस्पेक्ट हा खूप महत्त्वाचा आहे. तो आम्ही सांभाळणं आवश्यक आहे! तिची ही कृती पदावरील उच्चतेपेक्षा अंगी भिनलेल्या संस्कारांची द्योतक होती, असं मला वाटतं.

मी ब्लड बँकेचा डायरेक्टर असल्याने, रक्त संकलनासाठी आम्ही रक्तदान शिबिरं वरचेवर आयोजित करीत असतो. अशाच एका शिबिरात एक मुलगी मला म्हणाली, ''मला रक्तदान करायचे आहे, पण ते टेक्निशियन माझे रक्त घेऊ शकत नाही, असं म्हणतात. मी तिच्याकडे पाहिलं, उंची साधारण, शरीरयष्टी कृश आणि, वजन केवळ ३५ किलो! रक्तदान करण्यासाठी किमान ५० किलो वजन असावं लागतं. त्यामुळे ती रक्तदानाला अपात्र होती. हे सगळं समजावून सांगितल्यानंतर, ती पटकन म्हणाली, ''मग डॉक्टर अर्धी तरी बाटली घ्या ना!'' रक्तदान करून रक्ताची नवी नाती जोडण्याची तिची ही तळमळ खरोखरच वाखाणण्याजोगी होती.

मोहर ते आम्रफल

थोडक्यात काय तर, आंब्याच्या झाडाला पहिल्यांदा पिवळसर छोट्या छोट्या फुलांच्या रूपानं मोहोर येतो, काही दिवसांत त्याची छोटी-छोटी हिरवी फळं होत जातात. नंतर

हिरव्यागार कठीण थोड्या मोठ्या कैऱ्या होतात. आणि शेवटी छान पिवळसर लालसर मऊ परिपक्व गोड मधुर आंबा तयार होतो. अगदी तसंच आपल्या सहजीवनाचं आहे. कैरीसारखं अधे-मधे कधी आंबट वा कठीण झालं असलं तरी, पुढे जाऊन ते मात्र मधुर आम्रफलात रूपांतरित होतं.

खाणं-पिणं, कपडे-लत्ते, दाग-दागिने, गाडी-बंगला हे जसं आपल्या जीवनामध्ये काही प्रमाणात महत्त्वाचे आहे, तसंच आपलं एकमेकांचं वागणं-बोलणं, रुसवा-फुगवा, चेष्टा-मस्करी, हास्य-विनोद, क्षणभर थबकून परत पुढे जाणं हेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. सह-अस्तित्त्वामध्ये सहयोग, सहकार्य हे खूप महत्त्वाचं असतं. जसे आपण एकमेकांच्या आनंदात सहभागी होतो, तसं दुःखातही सहभागी होणं आवश्यक आहे. निश्चितच; आनंद जसा द्विगुणित होतो, तसं दुःख देखील हलकं व्हायला मदत होते. आणि हेच तर आपल्याला जीवनात करायचं असतं! ❑

कोजागिरीच्या कोनातून..

तुला पाहताना..
मन आभाळागत झाले
निळ्याशार अंतरंगात
जणू पारिजातक उत्स्फूरले !

तुला पाहताना..
शब्दांचे रूपडे पाझरू लागले
हुरहुरणाऱ्या सागरात
जणू रविराज विराजले !

तुला पाहताना..
रानफुलांना पंख फुटू लागले
बहुरंगी उन्हाळ्यात
जणू भावचैतन्य उजळले !

तुला पाहताना..
स्वत्वाचे डोंगर ओघळू लागले
माणुसकीच्या भाऊगर्दीत
जणू आर्जवातील मोती दिसू लागले !

तुला पाहताना..
दिशांचे प्रपंच बहरू लागले
नात्यांच्या मृगजळात
जणू किंतु-परंतु डगमगू लागले !

तुला पाहताना..
स्वप्नांचे मोहोळ उत्करू लागले
अणु-रेणूंच्या विज्ञानात
जणू शरदाचे नाद तरंगू लागले !

- डॉ. शिवानंद बासरे, नांदेड

EXIBITION 2025 - SLIDES

तुझ्या उजेडात माझा ध्यास
मुदिता देई नात्याला श्वास

मुदिता – म्हणजे सद्गुणांचा आनंद घेणं. जोडीदारातल्या चांगुलपणाचं, त्याच्या प्रयत्नांचं, त्याच्या निर्मळ भावनांचं कौतुक करणं. असं केल्याने नात्यात आदर वाढतो. आणि जिथे आदर आहे, तिथे प्रेम नेहमीच फुलतं. मुदिता ही नात्यातील ऊर्जा वाढवणारी प्रकाशरेषा आहे. मुदिता म्हणजे ''तुझं यश माझंही आहे'' ही शांत भावना. कौतुक हे नात्याचं पोषण असतं; दुर्लक्ष हे उपासमार ठरते. ही भावना नात्यात सकारात्मकता, प्रेरणा आणि उत्साह टिकवून ठेवते. मुदिता ही भावना छोट्या यशांनाही अर्थपूर्ण बनवते.

EXIBITION 2025 - SLIDES

पश्चात्तापाची सावली
शेवटाला सामावली

आयुष्याच्या शेवटच्या टप्प्यावर माणसाला होणारे बहुतेक पश्चात्ताप हे स्वतःशी अप्रामाणिक राहणे, इतरांच्या अपेक्षांनुसार जगणे आणि स्वधर्म न जगल्यामुळे निर्माण होतात. अतीकाम, यश आणि भौतिक सुरक्षिततेच्या मागे धावताना नातेसंबंध, भावना आणि आनंद दुर्लक्षित राहतात. आनंद पुढे ढकलण्याची सवय आयुष्यभर असमाधान वाढवते. समाधान हे स्वधर्म, संतुलित पुरुषार्थ, सत्संग आणि संतोष यावर अवलंबून असते. पश्चात्ताप टाळायचा असेल; तर जाणीवपूर्वक अर्थपूर्ण जगणे हीच खरी जीवनकला आहे.

EXIBITION 2025 - SLIDES

प्रतिक्रियेआधी श्वास घ्यावा
उपेक्षेतून तणाव निवळावा

उपेक्षा – म्हणजे अधर्म, चुकीचे वर्तन, अहंकारपूर्ण प्रतिक्रिया किंवा तणाव निर्माण करणाऱ्या क्षणी सुज्ञ संयम राखणं. वाद वाढेल असे वाटल्यावर एक पाऊल मागे घेणं, तिथून तटस्थ होणं ही उपेक्षा. राग वाढवणाऱ्या लोकांपासून अंतर ठेवावं, तसेच राग वाढवणाऱ्या क्षणांपासूनही. ही उपेक्षा नातं वाचवते, चित्ताचा प्रसाद टिकवते. उपेक्षा म्हणजे पलायन नव्हे, तर योग्य वेळेची वाट पाहणं. सर्वच गोष्टींना त्वरित प्रतिसाद देणं हे शहाणपण नसतं. ही संयमाची कला नात्याला जखमा न होता परिपक्व होऊ देते. उपेक्षा प्रतिक्रियेला योग्य दिशा देते.

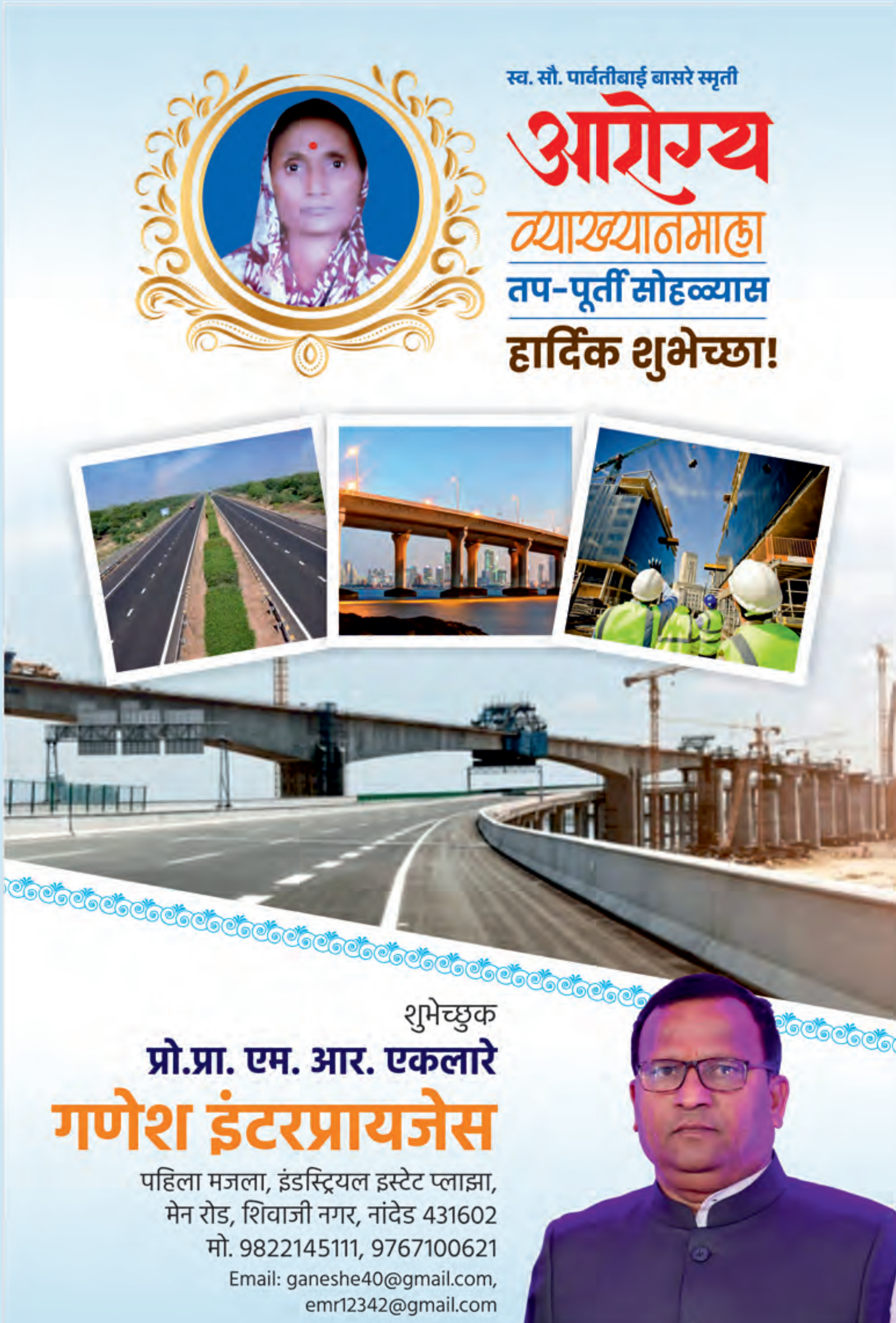
EXIBITION 2025 - SLIDES

आसक्ती आणि विरक्ती
जीवनयोगाची सांगाती

आसक्ती म्हणजे मी आणि माझे यांच्याशी झालेली अविवेकी एकरूपता. पैसा, नाती, भूमिका यांत गुंतताना; मालकी, सत्ता आणि हिशोब सोडून देण्याची शहाणपणाची विरक्ती हवी. जीवनातील खरी मुक्तता साठवणीत नव्हे, तर शेअर करण्यात आहे. 'मी'पण हलके झाले की सेवा, समाधान, निवांतपणा प्रकटतो. इच्छा पूर्ण कराव्यात; पण त्यांना चोचले बनवू नये. विश्वस्त वृत्ती, स्थितप्रज्ञता, साधना या माध्यमातून मन नितळ होत जाते. विरक्ती वयावर नाही; जाणिवेवर अवलंबून असते; तिचे फलित म्हणजे करुणामय जीवन होय.

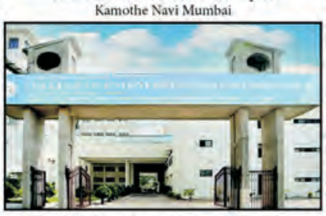
NEET, JEE, IIT
च्या तयारीसाठी
आपल्या मुलीला
नांदेडात ठेवायचं,
मग चिंता
नको..!
आमची वैशिष्ट्ये :
तीन आणि चार मुलींसाठी स्वतंत्र रुम.
पिण्यासाठी शुध्द (आर.ओ.) पाणी.
सकस आणि घरगुती जेवण.
सर्व क्लासेस २ मिनीटांच्या वॉकिंग डिस्टन्सवर.
सुरक्षेच्या दृष्टीकोनातून सर्व परिसर सीसी टीव्हीच्या नजरेत.
वातानुकूलीत व फर्निचरसह अभ्यासिका.
स्नानासाठी गरम पाण्याची व्यवस्था.
२४ तास महिला वॉर्डन उपलब्ध.
एक वेळ अवश्य भेट द्या, नंतरच निर्णय घ्या!
प्रा.भोसले मॅडमचे
यशश्री गर्ल्स हॉस्टेल
आयआयबी पासून फक्त दोन मिनीटांच्या अंतरावर
श्रीनिधी बिल्डिंग, टिळक नगर, नांदेड ■ M.9552538583, 9545787999

NOTES


स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती
आरोग्य
व्याख्यानमाला
तप-पूर्ती सोहळ्यास
हार्दिक शुभेच्छा!
शुभेच्छुक
प्रो.प्रा. एम. आर. एकलारे
गणेश इंटरप्रायजेस
पहिला मजला, इंडस्ट्रियल इस्टेट प्लाझा,
मेन रोड, शिवाजी नगर, नांदेड 431602
मो. 9822145111, 9767100621
Email: ganeshe40@gmail.com,
emr12342@gmail.com

With Best Compliments from

Mahatma Gandhi Missions's Campus, Kamothe Navi Mumbai



MGM's College of Engg. & Tech., Kamothe Navi Mumbai.

MGM's College of Engg. Nanded.

MGM's Jawaharlal Nehru Engg. College, Chhatrapati Sambhajinagar

MGM's JNEC Stadium, Chhatrapati Sambhajinagar.

MGM's College of Engg. & Tech. Noida.

MAHATMA GANDHI MISSION

...In Pursuit of academic excellence

Institutions run by the trust :

M.G.M. UNIVERSITY OF HEALTH SCIENCES
Constituent Colleges

- M.G.M. Medical College Navi Mumbai
- M.G.M. Medical College Cht.Sambajinagar
- M.G.M. Medical College Vashi
- M.G.M. Medical College Nerul
- M.G.M. New Bombay College Nursing, Vashi Navi Mumbai
- M.G.M. School of Physiotherapy, Navi Mumbai
- M.G.M School of Biomedical Science Navi Mumbai

NAVI MUMBAI

- MGM's College of Engineering & Technology
- MGM's Institute of Management Studies & Research
- MGM's Dental College & Hospital
- MGM College of Physiotherapy
- MGM's College of Media Science
- MGM's Institute of Research
- MGM's New Bombay Hospital, Vashi
- MGM's Hospital, CBD
- MGM's Hospital, Kamothe
- MGM's Hospital, Kalamboli
- MGM's Infotech & Research Centre
- MGM's Pre-Primary School (English & Marathi)
- MGM's Primary & Secondary School (Eng. & Mar.)
- MGM's Junior College Science
- MGM's Junior College of Vocational Courses
- MGM's Florence Nightingale Inst. Nursing Edu.
- MGM's College of Nursing
- MGM's College of Law

NOIDA (U.P.)

- MGM's College of Engineering & Technology

CHHATRAPATI SAMBHAJINAGAR

- MGM's Jawaharlal Nehru Engineering College
- MGM's Institute of Management
- MGM's Institute of Nursing Education
- MGM's College of Journalism
- MGM's Medical Center & Research Institute
- MGM's College of Fine Arts
- MGM's Dr. D. Y Pathrikar College of Comp. Sc. & Tech.
- MGM's Hospital,
- MGM's Hospital, Ajabnagar
- MGM's College of Agricultural Bio-Technology
- MGM's Sangeet Academy (Mahagami)
- MGM's College Naturopathy & Yoga
- MGM's Sports Club & Stadium
- MGM's Arcon Centre
- MGM's Institute of Vocational Courses
- MGM's Dept. of Bio-Technology & Bio-informaties.
- MGM's Inst. of Hotel Management & Catering Tech.
- MGM's Institute of Indian & foreign Lan-guages & Comm.
- MGM's Horticulture
- MGM's Health Care Management
- MGM's Institute of Physiotherapy
- MGM's Junior College of Education (Eng. & Mar.)
- MGM's Sanskar Vidyalaya (Pri. & Sec. - Mar.)
- MGM's Clover Dale School (Pri. & Sec. - Eng.)
- MGM's First Steps School (Pre-Primary - English)
- MGM's Sanskar Vidyalaya (Pre-Priamary - Marathi)
- MGM's School of Biomedical Sciences

NANDED

- MGM's College of Engineering
- MGM's College of Fine Arts
- MGM's College of Computer Science
- MGM's College of Journalism
- MGM's Centre for Astronomy & Space Tech.
- MGM's College of Library & Information Science

PARBHANI

- MGM's College of Computer Science
- MGM's High School