

# जगण्यात अर्थ आहे..

डॉ. अनिल मडके



# जगण्यात अर्थ आहे..

लेखक

**डॉ. अनिल मडके**

M.D. (Chest), F.C.C.P.

छातीरोग विशेषतज्ञ

\*

अक्षता प्रकाशन

जगण्यात अर्थ आहे...!

द्वितीयावृत्ती

लेखक :

डॉ. अनिल मडके

प्रकाशक :

अक्षता प्रकाशन

‘श्रीपाल प्लाझा’, बी १९,

३३५, शनिवार पेठ, पुणे ३०

फोन : ९८५०८१७६८५

© सौ. अर्चना अ. मडके

मुद्रक :

एस. प्रिन्टर्स

१४९६, सदाशिव पेठ,

पुणे ३०

मुखपृष्ठ, सजावट :

ल. म. कडू,

फोन : २४४६८१४१

मूल्य :

₹ १६०

**ऋणनिर्देश**

प्रा. म. द. हातकणंगलेकर

प्रा. वैजनाथ महाजन

श्री. अविनाश टिळक

श्री. वसंत केशव पाटील

श्री. सुनिल कुलकर्णी

श्री. सुरेश पंडित

श्री. उदय वेलणकर

सौ. अर्चना, आशिष, आकाश

विविधांगी व्यक्तिमत्त्वाच्या  
श्रीमती डॉ. तारा भवाळकर  
यांच्यातील चिंतनशील लेखिकेला  
आदरपूर्वक...

## निरोगी शरीर, आनंदी मन

माझे तरुण, साहित्यप्रेमी स्नेही डॉ. अनिल मडके हे आपला यशस्वी वैद्यकीय व्यवसाय निष्ठेने सांभाळून अन्य अनेक सामाजिक, सांस्कृतिक कार्यक्रमांत स्वेच्छेने भाग घेत असतात. आरोग्यविषयक प्रश्नांचा आणि इतर समस्यांचा परामर्श घेण्यासाठी ते 'जनस्वास्थ्य' नावाचे एक मासिक गेली चौदा-पंधरा वर्षे सातत्याने चालवीत आहेत. मासिकाला उत्तम प्रतिसाद मिळत आहे. या मासिकाचे ते संपादक आहेत. आतापर्यंत 'जनस्वास्थ्य'मधील त्यांचे निवडक संपादकीय लेखन या संग्रहात एकत्र आले आहे, ते जिज्ञासूंना मार्गदर्शक होईल यात शंका नाही.

डॉ. मडके यांचा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोण स्वच्छ, निरामय व आशावादी असल्याने या दृष्टिकोणाचे विश्लेषण आणि प्रसार करणारे विचार त्यांनी लेखनात मांडलेले आहेत. पहिल्याच संपादकीयात 'संकटाचे स्वागत करावे' असे आवाहन ते करतात. 'संकटांना घाबरू नये, कारण संकटे फक्त भिन्न्या माणसांनाच घाबरवतात; स्वतःचा उत्कर्ष साधण्यासाठी संकटांचे संधी म्हणून स्वागत केले पाहिजे. संकटाची भीती बाळगली तर मानसिक ताण वाढतो आणि व्याधींना आमंत्रण मिळते. संकटांमुळे सत्य समजते; संकटांत खऱ्या अर्थाने आपल्या मित्रांची आणि सग्यासोयऱ्यांची परीक्षा होते. याचवेळी परमेश्वरही आपली परीक्षा घेतो. याचमुळे संकटे माणसाला उपकृत आणि सबळ करीत असतात. जगात सुखापेक्षा दुःख अधिक आहे असे समजले जाते. तरी आपण त्यातूनही सुखाचा शोध करीत राहतो. ते सापडते असे नाही. कारण आपण चुकीच्या दिशेने सुखाचा शोध घेत असतो. खरे तर सुख आपल्या अंतरंगातच असते. आपल्या मनाप्रमाणे सर्व गोष्टी होणार नाहीत हे जर आपण मनःपूर्वक पत्करले तर अर्धे सुख आपण मिळवतोच. नंतरचा मार्ग स्वतःभोवतीचे वातावरण आशावादी आणि प्रसन्न ठेवून चोखाळता येतो. काळजी न करण्याचाही ते सल्ला देतात. 'उद्धा'च्या काळजीत आपण आजचा आनंद गमावीत असतो. आजच्या दिवसाचे काम करीत राहा. काळजी करण्याचा कामावर प्रतिकूल

परिणाम होतो. काळजीच्या अनेक कारणांपैकी एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे खरं न बोलण्याची सवय. आपण कुणाशी काय खोटं बोललो याची आपल्याला काळजी लागते. लैंगिक सवयींमुळे देखील चिंता निर्माण होते. काळजीमुळे जीवन विकृत आणि आजारी बनते. काळजी करणारी व्यक्ती विकृत बनण्याची शक्यता असते. आजच्या काळात लैंगिक शिक्षण घेण्याची गरज आहे. आज एडसूचे भय वाढत आहे. त्याला टाळण्यासाठी या शिक्षणाचा उपयोग होणार आहे. मनःस्वास्थ्य, कुटुंबस्वास्थ्य आणि समाजस्वास्थ्य टिकविण्यासाठी हे महत्त्वाचे आहे.' या विषयाची शास्त्रशुद्ध माहिती हवी. गावगप्पा नकोत. चेहरा हा मनाचा आरसा असतो. त्यामुळे चेहरा नेहमी हसतमुख ठेवावा. हसण्यामुळे शरीराला आपोआप अंतर्बाह्य व्यायाम मिळतो. 'हसा आणि लड्ड व्हा' असे वचनच आहे. मनुष्य हा एकच प्राणी हसू शकतो.

संसार सुखाचा होण्यासाठीही त्यांनी काही सूचना केल्या आहेत. शंका आणि संशय ही वृत्ती बनली तर संसाराची शांतता बिघडायला वेळ लागत नाही. संशयी व्यक्ती स्वार्थी असते. अशी व्यक्ती आपल्या जोडीदाराला जखडून ठेवण्याचा प्रयत्न करते. त्याच्या एकनिष्ठतेबद्दल अविश्वास दाखविते. यातून भावनिक संघर्ष निर्माण होतो. तोड-फोड, मार-धोडही होऊ लागते. तेव्हा संशयाचे निराकरण करून संवाद साधणे हेच इष्ट ठरते. राग रोग कसा होतो याचेही विवेचन ते विस्ताराने करतात. 'नको रे मना क्रोध हा खेदकारी' हे समर्थांचे वचन त्यांना आठवते. 'तुम्ही सुखी आहात का?' हा प्रश्न सहसा आपण विचारीत नाही. स्वतःलाही विचारीत नाही. विचारायला वेळच मिळत नाही, इतके आपण स्वतःच्या संसारात गुरफटून गेलेलो असतो. अनेक वस्तूंची आसक्ती आपण सुखासाठी बाळगतो आणि तिला अंत नसल्याने दुःख निर्माण होते. भूत-भविष्यातली दुःखे आठवून आपण दुःखात सतत भर टाकत असतो. आपल्या ध्यानात येत नाही की, सर्वांशी सुखसंवाद करण्यात सुखाचे रहस्य दडलेले आहे. आजकाल मुलींना सौंदर्याच्या बाजाराची भुरळ पडलेली असते. त्यांना हे समजत नाही की, आपला आजचा समाज निरोगी नाही. मग या मुली टवाळखोर मुलांची शिकार बनतात. समाज निरोगी बनविण्यासाठी समाजातील

सर्व घटकांना आपला दृष्टिकोण बदलणे गरजेचे आहे. आजच्या जाहिरातींच्या जगात मनाचे सौंदर्य असू शकते याचा संपूर्ण विसर पडलेला आहे. खरा आनंद आपल्या कृतीतून आणि विचारातून निर्माण करावा लागतो. हा आनंद इतरांना देण्याने आपल्याला मिळतो. आपले बोलणे हे आनंद निर्माण करण्याचे प्रभावी साधन आहे. स्वतःसंबंधी बोलण्यापेक्षा इतरांसंबंधी बोलणे आज अधिक आनंददायक ठरते. विवाहातून सहजीवन निर्माण व्हावे अशी अपेक्षा असते. विवाह केवळ शारीरिक सुखासाठी नसतो; तर त्यात मानसिक, कौटुंबिक, सामाजिक सुखही अंतर्भूत असते. यासंबंधीचे मार्गदर्शन होणे अगत्याचे आहे. एका संपादकीयात माणूसपण मिळविण्याचे महत्त्वाचे विवेचन आले आहे. माणूस हा एकमेव प्राणी असा आहे की, तो निसर्गनियमांचे उल्लंघन करतो. नको तितक्या प्रमाणात आणि वेळी-अवेळी खाण्या-पिण्याची चंगळ करतो. त्यासाठी अविरत पैशाचा पाठलाग करतो. पैसा आवश्यक जरूर आहे. पण पैशाचा हव्यास आवश्यक नाही. पशूंना माहीत नसलेला पैसा माणसाला पशू बनवतो. त्याने पैशाला देवत्व दिले की, तो दानव बनायला वेळ लागत नाही. पैशाच्या श्रीमंतीपेक्षा मनाची श्रीमंती अधिक मौल्यवान असते. संपत्तीचे खरे मूल्य ती ज्या नैतिक अगर नीतीबाह्य मार्गाने मिळविली जाते, त्यावर अवलंबून असते. माणसे मिळविणे ही खरी संपत्ती. वधू निवडताना रंगाकडे नव्हे, तर अंतरंगाकडे पाहा. व्यसनाला वेसण घातली पाहिजे. माणसाला व्यसन का लागते याची अनेक सवंग आणि शास्त्रीय कारणे सांगण्यात येतात. आजच्या यांत्रिक युगातील प्रचंड स्पर्धा, त्यात आलेले अपयश हे जसे व्यसनाधीनतेचे कारण आहे, तसे मिळालेले वारेमाप यश आणि पैसा हे देखील व्यसनाधीनतेचे कारण आहे. तारुण्यात नुकतीच प्रवेश करणारी मुले आणि आपण अजूनही तरुणच आहोत हे दाखवू इच्छिणारे मध्यमवयीन व्यसनाधीन बनतात. शिवाय दुःख विसरण्याचे साधन म्हणूनही व्यसनांचा आश्रय घेतला जातो. प्रत्येकाला आरोग्य हवे असते, पण आरोग्य देणाऱ्या सवयी नको असतात. व्यसनाला वेसण घालणे त्यांना जमत नाही.

आत्महत्येला कोणते पर्याय आहेत याबद्दलही त्यांनी लिहिले आहे. आत्महत्येला पर्याय

असतो. या गंभीर विषयावर लिहिताना ते म्हणतात- आयुष्यात प्रत्येक गोष्टीला पर्याय असतो. स्वतः घडवून आणलेल्या गोष्टींना तर असतोच असतो. आत्महत्या केली की समस्या सुटेल असे काही व्यक्तींना वाटते. ती तर सुटत नाहीच; पण आत्महत्या करणाऱ्या कुटुंबावर नवीन संकट कोसळतात. 'परमेश्वराने दिलेल्या प्राणाची हत्या करणे म्हणजे, परमेश्वराचा अपमान करणे होय.' भारतात अनंत हाल-अपेष्टांत जगणाऱ्या माणसापेक्षा आत्महत्या करणाऱ्या माणसाचे दुःख मोठे असणार नाही. देशाचा विचार करता, स्वतःच्या व्यक्तिगत संकटासाठी आत्महत्या करणे अत्यंत गैर आहे. मी जर समर्थ असेन तर माझे प्रश्न मी सोडवू शकेन. त्यासाठी आत्महत्या करण्याची गरज नाही असा विश्वास प्रत्येक हताश माणसाने बाळगणे गरजेचे आहे. आत्महत्येला इतर अनेक समाजोपयोगी पर्याय उपलब्ध असतात. त्यांचा विचार करणे योग्य ठरावे. हे सर्व विचार योग्य, उपयुक्त आणि मार्गदर्शक ठरणारे आहेत. डॉ. अनिल मडके यांचे आपण ऋणी असले पाहिजे. कारण ते आपणा सर्वांचा प्रामाणिकपणे विचार करतात. अन्यथा त्यांना हा लेखनप्रपंच करण्याची व्यक्तिगत गरज मुळीच नव्हती आणि नाही.

डॉ. अनिल मडके यांच्या या संपादकीय लेखांच्या संग्रहात, एका समंजस, समाजमनस्क, तरुण डॉक्टरचे सर्वसामान्य माणसांचे सुखस्वास्थ्य आणि आनंद यांचा स्वनिरपेक्ष शोध घेणारे मन प्रतिबिंबित झाले आहे. डॉक्टरांची शैली सुबोध आहे. ते वैद्यकीय परिभाषांचा उपयोग करीत नाहीत आणि आपले म्हणणे वाचकांना पटवून देण्यासाठी उदाहरणांचा, आठवणींचा, छोट्या कथा-हकीकतींचा रंजक उपयोग करतात. मार्गदर्शनपर विचार मांडताना ते आदेशवजा विधाने न करता, आर्जवी स्वरांतील प्रेमळ आवाहने करतात. त्यामुळे वाचकांत नाराजी अगर रोष उत्पन्न होण्याची शक्यता उरत नाही. 'इसापनीती' सारख्या आधुनिक बोधकथाही ते सहजपणे सांगून जातात. नियतकालिकाच्या मर्यादिमुळे हे लेखन आटोपशीर करावे लागलेले आहे. आपल्या विचारांची विस्ताराने मांडणी करणारे लेखन त्यांनी करावे असे सुचवावेसे वाटते.

**म. द. हातकणंगलेकर**



## मनोगत

निसर्गाने किंवा ईश्वराने आपल्याला बहाल केलेले जीवन जगत असताना, आपण काही वेळा अगदी क्षुल्लक कारणामुळे उदास होऊन जातो. एखादी घटना अशी घडून जाते की, आपण सैरभैर होतो, बेचैन होतो, काहीही सुचेनासे होते. कामात असलो तरी कामात लक्ष लागत नाही. कामाचे तीन-तेरा वाजतात. शरीर कामात असते पण मन असत नाही. काही वेळा अक्षम्य चुका होतात. आपल्या कामातील चुकांमुळे इतरांवर अन्याय होऊ शकतो; इतरांचे अपरिमित नुकसान होऊ शकते. कामात नसलो तर वेळ जाता जात नाही. केवळ मेंदूच नव्हे, तर आपल्या भोवतालचा सारा आसमंत या एका घटनेने व्यापून टाकलेला असतो. यावेळी मनाची स्थिती काही वेगळीच झालेली असते. अशा वेळी आपल्या जवळ कुणीतरी आपले असावे असे तीव्रतेने वाटू लागते. आपले नसलेल्या कुणी असे नाटक केले तरी ते त्यावेळी हवे असते. अशा वेळी जवळ कुणी नसले तरी एखादे पुस्तकही चांगल्या सोबतीची उणीव भरून काढू शकते.

राग, लोभ, मोह, मद, माया, मत्सर या षड्रिपूंनी व्यापलेल्या प्रत्येक व्यक्तीचे कधी ना कधी, कुठे ना कुठे, काही ना काही चुकते; नव्हे, 'वेळ' त्या व्यक्तीला चुकवते; पण चूक दुरुस्त करणे हा त्यावरील सुसंस्कृत उपाय असतो. यासाठी किमान स्वतःच्या मनाच्या पातळीवर चूक मान्य करणे ही पहिली पायरी असते. बऱ्याच व्यक्तींच्या बाबतीत हे घडताना दिसत नाही. आपली चूक नसताना देखील काही वेळा छोट्या-मोठ्या संकटांना सामोरे जावे लागते. अशा वेळी संकटाशी सामना करण्याचे धैर्य अंगी असावे लागते. तरच जगणे सुसह्य होते. जगण्याला अर्थ प्राप्त होतो.

आयुष्यात काय करायचे, संकटांना तोंड कसे द्यायचे, धीराने कसे जगायचे, दुःख कसे पचवायचे या आणि अशा अनेक प्रश्नांच्या उत्तरांचा शोध घेण्याचा प्रयत्न डॉक्टर म्हणून जगताना केला. माणसातला डॉक्टर म्हणून, डॉक्टरांतील माणूस म्हणून, कधी डॉक्टरच्या चष्यातून,

कधी रुग्णाच्या चष्म्यातून, कधी कुणाचा नातेवाईक म्हणून, कधी एक तिऱ्हाईत म्हणून आणि काही वेळा तर गर्दीतला एक बिनचेहऱ्याचा माणूस म्हणून सभोवतालच्या घटनांकडे पाहत गेलो, निरखत गेलो. लिहीत गेलो. वाटले... 'जगण्यात अर्थ आहे.'

आपल्या हाती हे पुस्तक देताना मनात विविध भावना दाटल्या आहेत. आनंद तर ओसंडतोय. मला भेटलेल्या सर्वांनी मला काहीतरी शिकवलंय, त्यातूनच हा लेखनप्रपंच झालाय याची मला जाणीव आहे. 'जनस्वास्थ्य'च्या पहिल्या अंकापासूनच्या सर्व साथीदारांची मला आठवण आहे. डॉ. साहेबराव गावडे, डॉ. सुधाकर वाले, डॉ. वैशाली भोसले (गुजर), डॉ. उल्हास देवडकर, श्री. प्रकाश झळके यांची त्या त्या काळातील साथ मोलाची. यातील लेख 'जनस्वास्थ्य'मध्ये प्रसिद्ध करण्यापूर्वी पहिली वाचक नि समीक्षक म्हणून सौ. अर्चनाने काटेकोर (काटेरी नव्हे) भूमिका निभावली. हे लेख पुस्तकरूपाने आणण्यासाठी सन्मित्र श्री. उदय वेलणकर यांनी खूप मेहनत घेतली. 'अक्षता प्रकाशन'च्या श्री. संजय निलंगे यांनी अत्यंत उत्साहाने आणि आनंदाने प्रकाशनाची जबाबदारी उचलून ती वेळेत आणि अत्यंत सुबक निर्मितीच्या रूपाने पार पाडली. 'गमभन'च्या श्री. ल. म. कडू यांनी अत्यंत सुंदर, अनुरूप नि बहारदार मुखपृष्ठ केले की मुखपृष्ठ पाहता क्षणी मी मनातल्या मनात टुणकनू उडी मारली.

या सर्वांचे आभार मानण्याऐवजी त्यांच्या ऋणांत राहणे मला आवडेल.

जाता जाता, विस्तारभयाची भीती झटकून काही शब्द...

वाचकहो, पुस्तकाच्या पहिल्या आवृत्तीच्या प्रकाशनापूर्वी काही घटना घडल्या. हस्तलिखिते जेव्हा प्रकाशकांकडे गेली, तेव्हा त्यानी पुस्तकाचे शीर्षक 'जगण्यात अर्थ आहे' ऐवजी 'शोध सुखाचा' असावे, असे सुचविले. त्याप्रमाणे निर्मितीने वेग घेतला. प्रकाशनाची तारीख ठरली. प्रकाशन सांगलीस म्हणून कार्यक्रमाची आणि पत्रिकांची जबाबदारी माझ्यावरच होती. अर्थात हा एक जोडकार्यक्रम होणार होता. मा. डॉ. तारा भवाळकर यांच्या पुस्तकाचे प्रकाशनही याच वेळी होते. 'शोध सुखाचा' या शीर्षकाने पत्रिकाही छापून झाली. दरम्यान

प्रकाशक श्री. निलंगे यांचा मला फोन आला, 'मेलवर मुखपृष्ठ पाठवले आहे, ते बघा.' मुखपृष्ठ पाहिले. सुंदरच होते. पण मुखपृष्ठावरचे शब्द 'शोध सुखाचा' नव्हे तर 'जगण्यात अर्थ आहे' हे होते. निलंगेना फोन लावला. त्यांनी खुलासा केला, 'सर्व लेख वाचल्यानंतर आम्हांला तुमचेच शीर्षक योग्य वाटले.' अर्थात पत्रिका बदलून घेतल्या; पण त्यानंतर काही घटना अशा घडल्या की, या बदललेल्या पत्रिकेत ठरल्यावेळी प्रकाशनाचा योग नव्हता. प्रकाशनसमारंभ पुढे ढकलला आणि तो उत्कृष्टरीत्या पार पडला. या साऱ्या गडबडीत मूळ प्रस्तावना पहिल्या आवृत्तीत आलीच नाही.

वाचकहो,

'जगण्यात अर्थ आहे...' या पुस्तकाची पहिली आवृत्ती संपली. त्यामुळे 'हे पुस्तक प्रकाशित करण्यात अर्थ आहे' ही आमची समजूत चुकीची नव्हती हे सिद्ध झाले. ही दुसरी आवृत्ती प्रकाशित करताना तिच्यात काही बदल केले आहेत. पुस्तकातील पृष्ठांची रचना, अक्षराचे वळण यांतील बदल ठळकपणे लक्षात येण्यासारखे आहेत. मजकूर बहुतांशी तोच आहे, परंतु विचाराच्या मांडणीत आणखी सफाईदारपणा येण्यासाठी किंवा लक्षात आलेल्या शुद्धलेखनाच्या दुरुस्त्या करण्यासाठी आवश्यक तेवढे बदल केले आहेत. मजकुराचाही काही ठिकाणी थोडा विस्तार केलेला आहे.

याही आवृत्तीला आपला उदंड प्रतिसाद मिळेल अशी खात्री वाटते.

'आशिष', पाचवी गल्ली, गणेशनगर

सांगली ४१६ ४१६

मोबा. ९८६०८५२३८५

E mail : anms@rediffmail.com

**डॉ. अनिल मडके**

एम.डी. (चेस्ट) एफ.सी.सी.पी.

छातीरोग विशेषतज्ज्ञ

## अनुक्रम

आयुष्यात संकटे यावीत । १३	देणाऱ्याने देत जावे । ८२
जगण्यात अर्थ आहे । १८	खाणाऱ्याने खात जावे, पण... । ८७
काळजी घ्या, काळजी करू नका । २२	घराबाहेरील 'ती'चा ताण । ९१
बदलत्या काळाची गरज । २८	मुलांना मुठीत नको; मिठीत ठेवा । १०१
जबाबदार वर्तन । ३२	रंग नको, अंतरंग पाहा । १०८
चेहऱ्याला हसू द्या । ३७	व्यसनाला वेसण । ११३
संसारात संशय नको । ४२	सुंदर घर । ११९
राग नावाचा रोग । ४७	मितव्यय । १२३
सुख कशात? । ५४	आत्महत्येला पर्याय आहे । १२६
नजर सुंदर हवी । ५९	स्वच्छता रक्तात हवी । १३२
खरा आनंद । ६४	कशासाठी? पोटासाठी । १३७
सावधान... शुभ मंगल । ६७	वृद्धांसाठी सन्मानपूर्वक । १४२
कंटाळा टाळा । ७३	चला जगूया । १४६
माणूस 'पण' मिळवा । ७७	

**You only live once  
but if  
you live right  
once is enough.**

जीवन एकदाच मिळतं  
पण जर  
ते चांगलं जगलात  
तर तेवढंही पुरेसं आहे !

# आयुष्यात संकटे यावीत

संकट.....! हा एक शब्द उच्चारताच त्याची अनेक रूपे आपल्या डोळ्यांसमोर थैमान घालू लागतात. 'संकट येतंय' असे म्हटले तरी अनेक नको असणारे विचार आपल्या मनात घिरट्या घालू लागतात.

जीवन जगायचे म्हटल्यानंतर संकटे ही येणारच. जीवनात जसे सुख मिळते, आनंद मिळतो, तसे दुःख आणि संकटेसुद्धा येणारच. मात्र संकट आले की, मन घाबरून जाते; काही सुचत नाही; कशा कशात लक्ष लागत नाही... काय करावे?

संकटाबद्दल विचार करताना 'प्रत्येक संकट म्हणजे एक भयंकर गोष्ट आहे' असे प्रत्येकाला वाटते आणि त्यामुळे किरकोळ सर्वसामान्य प्रश्नसुद्धा सारे आयुष्य व्यापून टाकतात. जर आपण काळजीखोर असू तर

छोटे संकटसुद्धा अक्राळ-विक्राळ वाटते, आपली झोप उडून जाते आणि त्याचा परिणाम आपल्या आरोग्यावर, आपल्या कामावर आणि आपल्या कुटुंबीयांच्या दैनंदिनीवर होतो.

यासाठी संकट आले तर भिऊन जाऊ नये. त्याचे स्वागत करावे. कारण संकटे फक्त भिऱ्या माणसांनाच घाबरवतात आणि संकटांना घाबरले की, संकटे मोठी वाटायला लागतात. आपल्याला जर उत्कर्ष साधायचा असेल तर संकटांना संधी मानावे. संकटांना जो संधी मानतो तो आशावादी असतो आणि तोच या जगात काही कार्य करून दाखवू शकतो. संधीलाही जो संकट मानतो तो निराशावादी असतो. त्याच्या हातून काही काम होत नाही. या लोकांना आयुष्य हेच एक संकट वाटत असते. हे लोक कधी हसताना दिसत नाहीत, यांच्या आयुष्यातील सुख-समाधान हे संकट, भीती आणि निराशा यांनी नाहीसे केलेले असते. संकटाला संधी मानल्यामुळे कार्यशक्ती जागी होते आणि संकटाची उंची कमी वाटायला लागते. त्यासाठी मन शांत ठेवून संकटांवर मात करायला हवी. आपल्याकडे कोणत्या चांगल्या गोष्टी आहेत, कोणते चांगले गुण आहेत, आपण आयुष्यात काय काय चांगले करू शकतो याचा त्या क्षणी विचार करायला पाहिजे. पण हे होत नाही. याबाबतची एक गोष्ट प्रचलित आहे.

एकदा एका शिक्षकांनी वर्गात समोरच्या भिंतीवर एक भलामोठा पांढरा कागद चिकटविला. त्या कागदाच्या मध्यभागी एक छोटासा काळा ठिपका दिला. शिक्षकांनी प्रत्येक विद्यार्थ्याला त्या कागदाकडे पाहायला सांगितले आणि एक प्रश्न केला, “तिथे काय दिसते?”

प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी उत्तर दिले, “सर, मला एक काळा ठिपका दिसत आहे.”

“काळ्या ठिपक्याशिवाय आणखी काय दिसते?” शिक्षकांनी पुढे विचारले.

सर्व विद्यार्थी एका सुरात उत्तरले, “आम्हाला काळ्या ठिपक्याशिवाय बाकी काहीच दिसत नाही.”

शिक्षकांनी सांगितले, “मुलांनो, या भल्या मोठ्या कागदाचा भरपूर पांढरा भाग मला दिसत आहे आणि त्याच्या आकाराच्या मानाने काळा ठिपका खूपच लहान आहे.”

आपल्या जीवनात नेमके हेच घडते. आयुष्यात आलेले संकट या काळ्या ठिपक्यासारखे असते आणि त्यावेळी मोठ्या पांढऱ्या कागदाप्रमाणे आपल्याकडे असलेले चांगले गुण आणि सुखाची साधने आपण विसरून जातो. कदाचित आपल्या आयुष्यात या पांढऱ्या कागदावर एकापेक्षा जास्त काळे ठिपके असतील. पण लक्षात ठेवायला हवे की, आयुष्याच्या या पांढऱ्या कागदावर संकटांच्या काळ्या ठिपक्यांचे प्रमाण, क्षेत्रफळ खूपच कमी असते. काळे ठिपके सोडले तर, पांढरा भाग म्हणजे आपली शक्ती आपल्याकडे असते. त्याचा विचार करावा. त्याचा वापर करावा.

आपल्या आयुष्यात वाईट काय घडले? संकटे किती आली? कोणती आली? यांचा विचार करित बसू नये. भूतकाळातील अपयशांचा विचारही करू नये. आपल्याला संधी कोणत्या मिळाल्या, आपण कोणत्या चांगल्या गोष्टी केल्या याचा हिशोब करावा. त्यामुळे आपल्याला आपली ताकद कळेल. ताकद येईल आणि तणावमुक्त होता येईल.

संकटांमुळे दोनच गोष्टी होऊ शकतात. एक म्हणजे खंबीरपणे त्यावर आपण मात केली तर संकटच नाहीसे होते. याउलट खचून गेलेली, हतबल झालेली, केवळ अस्वस्थ होऊन 'स्वस्थ' बसलेली व्यक्ती संकटांची शिकार होते. कधी-कधी ती व्यक्तीच संपते. आपल्याला जर संकटावर मात करायची असेल, संकटालाच शिकार बनवायचे असेल तर काय केले पाहिजे?

संकटाविषयीच्या भीतीमुळे चिंता निर्माण होते. काळजी निर्माण होते. चिंता आणि काळजी या शब्दांच्या मागोमाग त्रागा आणि वैताग हे येतात. त्यातून शारीरिक नुकसान होते. अशा ताणतणावांमुळे रक्तदाब वाढतो, हृदयावर ताण येतो, इतर व्याधींना आमंत्रण मिळते. म्हणून संकटांकडे शांतपणे पाहावे. संकटांवर प्रेम करावे आणि त्यांना हाताळावे. म्हणजे आपले शारीरिक आणि मानसिक नुकसान टळेल. म्हणून संकट आले तरी वृत्ती प्रसन्न ठेवावी; मन खंबीर करावे; संकटाचा सर्व बाजूंनी विचार करावा. संकटाचे गांभीर्य जोखून आपले सर्व सामर्थ्य, बळ एकवटून संकटावर हल्ला करावा.



‘आली जरी कष्टदशा अपार  
न टाकिती धैर्य तथापि थोर’

संकटाच्या वेळी मन डगमगून चालत नाही. मन कमकुवत झाले तर पराभवाची शक्यता असते. जर हातात घेतलेले म्हणजेच संकटाशी मुकाबला करायचे काम कठीण असेल तर ते आपली परीक्षा घेण्यासाठीच आले आहे असे मानावे व त्याच्याशी दोन हात करावेत. संकटाच्या प्रसंगी शक्यतो मुकाट्याने काम करीत राहावे. दुःख सर्वांनाच भोगावे लागते. दुःखांत कोणी वाटेकरी नसतो. म्हणून संकटाची, दुःखाची चर्चा करणे व्यर्थ आहे. आपले दुःख इतरांच्या चेष्टेचाही विषय होऊ शकते. म्हणून दुःख मुकाट्याने गिळावे.

आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, संकटे ही कायमची नसतात. कोणत्याही संकटाचे आयुष्य कमी असते. संकटे क्षणभंगूर असतात. म्हणून संकट दूर होईपर्यंत थोडा धीर धरावा आणि भरपूर परिश्रम करावेत.

संकटे पाहून नेपोलियनला अतिशय आनंद होत असे. नेपोलियनचा उत्साह वाढत असे. नेपोलियनने म्हटले आहे की, ‘मात करता येत नाही, असे कोणतेच संकट नसते.’ अचानक आलेल्या संकटाला तोंड देण्याची हिंमत प्रत्येक माणसात असते, पण बऱ्याच जणांना याचा नेमका विसर पडतो आणि त्यामुळे संकटांतून येणाऱ्या अडचणींची काळजी करीत ते संकटापासून दूर पळतात. हे भ्याडपणाचे आणि त्याहूनही मूर्खपणाचे लक्षण म्हणावे लागेल.

‘संकटे मला सतत येऊ देत, त्यामुळेच मला तुझे स्मरण राहिल’ अशी प्रार्थना कुंतीने देवाजवळ केली होती. जगातील अनेक व्यक्तींनी संकटांशी मुकाबला केला. त्यांना धीराने तोंड दिले. म्हणूनच ते जगद्विख्यात झाले, अजरामर झाले.

संकट हा सत्याकडे जाणारा मार्ग आहे. संकट आले तरच खऱ्या अर्थाने आपल्या मित्रांची, आपल्या नातेवाईकांची, सगे-सोयऱ्यांची पारख होते. नेहमी गोड बोलणारी माणसे संकटकाळात ‘गोड वागणे’ टाळून इतर सल्ले कसे देतात याची प्रचीती येते आणि माणसांची परीक्षा होते.

संकटांमुळे जशी इतरांची परीक्षा होते, तशी ती आपल्यासाठीसुद्धा परीक्षाच असते. ही परीक्षा परमेश्वर घेत असतो. परमेश्वराने आपल्या सर्वांना चांगल्या रीतीने हाताळण्यासाठी दिलेले हे जीवन जगताना जर आपल्या वाट्याला फक्त सुख, चैन, ऐषआराम असे सारे मिळाले तर बऱ्याचदा हे जीवन देणाऱ्या परमेश्वराला आपण विसरून जातो. परमेश्वराचे अस्तित्व आपण विसरू नये म्हणून कदाचित त्याने संकटांची निर्मिती केली असावी. जीवनाचा अर्थ चैनीत राहून समजत नसतो. जसे चैन म्हणजे आनंद नव्हे, तसेच कष्ट-परीश्रम म्हणजे दुःख नव्हे. चैन करणारा माणूस हा बहुधा संकुचित विचारांचा असतो; तर कष्ट करणारा माणूस हा विशाल, उदात्त विचारांचा असतो. कारण कष्ट करणारा माणूस संकटांना तोंड देत असतो. त्याला सुखाचा खरा अर्थ समजलेला असतो. आपल्या जीवनात जर संकट आले नाही, तर प्रगतीचे चाक थांबेल, आयुष्यात थंडपणा येईल आणि विचारशक्तीच नष्ट होईल.

म्हणून जसे पांढऱ्या कागदाचे अस्तित्व काळ्या टिपक्याशिवाय लक्षात येत नाही, सावलीचे महत्त्व उन्हाचे चटके बसल्याशिवाय समजत नाही, उजेडाचे महत्त्व गडद अंधाराच्या अनुभवाशिवाय कळत नाही, तसेच सुखाच्या-आनंदाच्या क्षणांचे महत्त्व लहान-मोठ्या दुःखदायक, त्रासदायक घटनांशिवाय, संकटांशिवाय कळत नाही. म्हणून वाटते, आयुष्यात संकटे यावीत.

□

## जगण्यात अर्थ आहे

‘आमच्या जगण्यात काय अर्थ आहे?’

असे अनेक लोक म्हणत असतात. कारण ‘जगताना’ त्यांना जे अनुभव येतात ते डोके सुन्न करून जात असतात. डोळ्यांसमोर घडणाऱ्या घटना मनाला यातना देत असतात.

दुराचारी लोक समाधानात जगत असतात, तर सदाचारी लोकांवर यातना भोगायची पाळी येते. इतरांसाठी झिजणाऱ्या, प्रामाणिकपणे कष्ट करणाऱ्या व्यक्तींच्या आयुष्यातील उताराची वर्षे हाल-अपेष्टा, कष्टांत जातात तर आयुष्यभर लबाडी करणाऱ्यांच्या वाट्याला मानसन्मान येतात. वर्षभर अभ्यास करून प्रामाणिकपणे ज्ञानार्जन करणाऱ्या विद्यार्थ्यांस ‘नो व्हेकन्सी’ला तोंड देऊन इच्छेविरुद्ध नको त्या कॉलेजमध्ये अथवा कॉलेजबाहेर शिकावे लागते; तर अक्कल नसलेल्या धनवान पुत्रास पालकांच्या

शब्दाखातर (नव्हे, पैशाखातर) मेडिकलसारख्या उच्च कॉलेजमध्ये शिकायला मिळते. उच्चपदस्थ अधिकारी होऊन 'काही तरी' विकावे लागते. साधुसंतांचे जीवन हलाखीत, तर गुंड-बदमाषांचे जीवन संपत्तीत लोळण्यामध्ये जाते.

अशांतीने भरलेल्या या जगात सुखापेक्षा दुःखाचे प्रमाण अधिक आहे अशी अनेकांची भावना होते. खरे तर दुःख अनेक प्रकारांनी, अनेक रूपांनी प्रत्येकालाच भेटत असते. 'जन्म हेच मनुष्यजीवाचे पहिले दुःख असते. मनुष्य जन्माला आल्याबरोबर रडतो. आयुष्यभर दुःखे भोगून वा बघून रडतो आणि मरताना तर इतरांना देखील रडवून जातो.' असे रडणे अनेक जीवांना आणि जीवनांना कवटाळून बसले आहे.

पैसा नाही म्हणून कुणी दुःखी तर कुणी अधिक पैसा आहे यास्तव दुःखी. कोणाला आईबाप नाहीत म्हणून दुःख तर कोणी आईबापांमुळे दुःखी. कोणी अधिकार नाहीत म्हणून दुःखी तर कोणी अधिकारांमुळे दुःखी. कोणी उपाशी असल्याने दुःखी तर कुणी भरल्यापोटी दुःखी. अशा प्रकारे दुःख सर्वत्र भरले आहे.

बाह्य जगातल्या या दुःखांतून आपण सुख शोधण्याचा प्रयत्न करत असतो. पण बऱ्याचदा आपल्याला त्यात अपयश येते. याचे कारण म्हणजे आपण चुकीच्या दिशेने, चुकीच्या मार्गाने, चुकीच्या ठिकाणी सुखाचा शोध घेत असतो. याबाबतीत एक गोष्ट सांगितली जाते.

एक म्हातारी आपल्या घरात सायंकाळच्या वेळी गोधडी शिवत बसलेली होती. दोरा ओवता ओवता तिच्या हातून सुई खाली पडली. ती सुई शोधू लागली. पण तिला ती सापडेना. रस्त्याने जाणारा एक मनुष्य दारासमोर थांबला आणि त्याने विचारले, "आजी तू काय शोधतेस?"

"शिवताना सुई खाली पडली, ती शोधते आहे बाबा."

"मग ती अंधारात कशी दिसेल? उजेडात बघ." असे म्हणून तो निघून गेला.

म्हातारी बाहेर आली आणि उजेडात सुई शोधत बसली. तेथून येणाऱ्या-जाणाऱ्यांनी तिची चौकशी केली. त्यातील काहीजण तिच्यासाठी सुई शोधत बसले. त्यानंतर आलेल्या लोकांनी

आधीच्या लोकांचे काही तरी हरवले म्हणून शोधाशोध सुरू केली. अशा रीतीने लोकांची रस्त्यात गर्दी जमली. एका सदगृहस्थाने ही गर्दी पाहून दुसऱ्याला विचारले, “तू काय शोधत आहेस?”

“नेमकं माहीत नाही. काही तरी हरवलंय. सर्वजण शोधत आहेत, म्हणून मी शोधतोय.”

सदगृहस्थाला आश्चर्य वाटले. त्याने इतरांना देखील हाच प्रश्न विचारला. उत्तर असेच मिळाले. शेवटी म्हातारीला विचारले. ती उत्तरली, “सुई हरवली, ती शोधत आहे.”

“कुठे हरवली?” त्याने विचारले.

“घरात!” म्हातारी म्हणाली.

“मग रस्त्यावर कशाला शोधतेस? घरात शोध.”

ती म्हणाली, “मी घरात शोधत होते. पण तुझ्यासारख्या शहाण्याने मला उजेडात शोधायला सांगितले. म्हणून मी उजेडात सुई शोधत होते.”

सुई घरात हरवली असेल तर ती रस्त्यावर शोधणे जसे वेडेपणाचे आहे, तसेच सुख आपल्या अंतरंगात असताना त्याचा बाहेर शोध घेणे वेडेपणाचे असते. खरे सुख हृदयात आहे, बाहेर दुःख भरलेले आहे. सुखाचा शोध घेताना अंतर्मुख होऊन याचा विचार करायला हवा.

कोणतीही दोन माणसे एकमेकासारखी नसतात. प्रत्येक व्यक्तीला त्याचे स्वतंत्र असे ‘विश्व’ असते. ती व्यक्ती सतत त्या विश्वात वावरत असते. त्याप्रमाणे त्या व्यक्तीची प्रवृत्ती बनते. विचार बनतात. त्या विचारांना अनुसरून ती वागते. त्या विचारांचा, त्या व्यक्तीच्या वागण्यावर, बोलण्यावर परिणाम होतो आणि नेमके हेच आपण विसरतो. आपल्या समोरची व्यक्ती ही आपल्यापेक्षा ‘वेगळी’ आहे, ती व्यक्ती तिला जसे वाटते तशी वागत असते. ‘त्या व्यक्तीने माझ्या म्हणण्यानुसार वागले पाहिजे’ हा हट्ट आपण सोडल्यास सामान्य गोष्टींमध्येही संघर्ष, मतभेद, तणाव, भांडण निर्माण होणार नाही.

‘माझ्या मनाप्रमाणे सर्व व्हायला पाहिजे’ ही भावना एकदा का डोक्यातून काढून टाकली की जवळपास अर्धी लढाई जिंकली असे समजावे.

इतरांशी तुलना करण्याची वृत्ती हे बऱ्याचदा अनेकांच्या दुःखाचे कारण असते. ही वृत्ती मनातून काढून टाकायला हवी. आपल्याजवळही बऱ्याच गोष्टी, बरेच सद्गुण असे असतात की, जे इतरांजवळ नसतात; पण ते आपण विसरून जातो आणि छोट्या-मोठ्या आनंदाला मुकतो.

जीवनातला खरा आनंद उपभोगण्यासाठी, या पृथ्वीतलावरच 'स्वर्गसुख' चाखण्यासाठी आपल्या वाट्याला आलेले जीवन स्वीकारायला हवे. याचा अर्थ असा नव्हे की, काहीही न करता स्वस्थ पडून राहावे, लोळत राहावे, जे जे होईल ते ते पाहात राहावे. या उलट दैनंदिन जीवनातल्या छोट्या छोट्या चांगल्या गोष्टींना महत्त्व देऊन उत्कर्षासाठी काम करत राहायला हवे, झटत राहायला हवे.

बी जमिनीत पेरले म्हणजे एक दिवस त्यातून रोप उगवते, त्याचा वृक्ष होतो; ते फळा-फुलांनी बहरते. या बीजाचा वृक्ष कसा होतो? तर या जमिनीत एक ताकद असते. जमिनीवर पाऊस पडतो. सूर्यप्रकाश पडतो. या सर्व बाहेरच्या गोष्टींचा बीजावर परिणाम होऊ त्याला अंकुर फुटतो आणि तो वाढून त्याचा वृक्ष होतो. बीज डब्यात ठेवले तर त्याचा वृक्ष नाही होत. पण बीजाभोवतालच्या या वातावरणामुळे त्याचा वृक्ष होतो. म्हणून आपण आपल्या भोवतालचे वातावरण प्रसन्न आणि उत्साही ठेवले तर त्यातून आपल्या 'आकांक्षा'रूपी बीजाचा वृक्ष होईल.

वातावरण चांगले ठेवायचे म्हणजे काय करायचे? सतत हसतमुख आणि आशावादी राहायचे. इतरांना आपल्यात आवड निर्माण व्हावी असा प्रयत्न करायचा. प्रत्येकावर प्रेम करायचे. क्रोध टाळावयाचा. अंगी संयम येण्यासाठी सतत प्रयत्न करावयाचा. इतरांशी तुलना करण्याची वृत्ती सोडून द्यायची. इतरांना क्षमा करण्याची वृत्ती जोपासायची.

हे आपण आचरणात आणले तर भोवतालचे वातावरण प्रसन्न राहील. इतरांचे जीवन आनंददायी होण्यास मदत होईल. आपण लोकांना हवेहवेसे वाटू आणि मग आपल्या अंतर्मनात, आपल्या हृदयात एक स्वर सतत उमटत राहील, 'जगण्यात अर्थ आहे...!'

□

# काळजी घ्या, काळजी करू नका

‘कायSS कसं काय चाललंय...?’ हा प्रश्न आपण ज्यावेळी सहज म्हणून किंवा मुद्दाम एखाद्या व्यक्तीला विचारतो, त्यावेळी, ‘आहे ठीक आहे...’, ‘बरं आहे....’, ‘चाललंय कसं तरी...’, ‘बरं हाय म्हणायचं...’, ‘आहे हे ठीकच आहे...’, ‘आलीया भोगासी असावे सादर...’ अशी उत्तरे ऐकायला मिळतात आणि उत्तराबरोबर ‘अशा चेहऱ्यावर’ काही विशिष्ट रेखा आपोआप उमटतात. असा चेहरा विनाकारण ताणला गेलाय असे प्रश्नकर्त्या पाहणाऱ्याला वाटते. पण या प्रश्नावर ‘अगदी छान. सुरळीत चाललंय...’, ‘मस्त चाललंय हो...’, ‘समाधान आहे बघा’, ‘झकास चाललंय...’ अशा प्रकारची उत्तरे क्वचित ऐकायला मिळतात.

हे असं का होतं?

प्रश्नाचे 'असे' उत्तर आणि चेहऱ्यावरील 'तसे' भाव याचे कारण म्हणजे चेहऱ्यावर दिसत असलेली आणि तेवढ्याच प्रमाणात चेहऱ्यामागे लपलेली काळजी!

काळजी, चिंता... एक मानसिक व्यथा. मानसिक व्याधी. जी व्यक्तीचे सामर्थ्य नष्ट करून मानसिक व्याधीबरोबर शारीरिक व्याधींना आमंत्रित करते आणि आयुष्याचा वेग, आयुष्याची लांबी-रुंदी, आयुष्यातील मौजमजा, सुखसमाधान, शांती या सर्वांचा 'भागाकार' करते.

काळजी अनेक प्रकारची असू शकते. एक प्रकार म्हणजे ठरावीक परिस्थितीत उद्भवणारी काळजी. उदाहरणार्थ परीक्षा, आजार, प्रवास... इत्यादी. ठरावीक काळानंतर ही काळजी संपते. दुसरा प्रकार असा की, काही व्यक्ती नेहमीच कसली ना कसली, कुणाची ना कुणाची, कशाची ना कशाची, कुठे ना कुठे काळजी करित असतात.

काहीना काल घडलेल्या-घडविलेल्या गोष्टींची काळजी असते; तर काहीजण आज घडणाऱ्या गोष्टींची काळजी करत असतात. पण बहुतांशी लोकांना म्हणजेच आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना 'माझं-आमचं उद्या कसं होणार' याची काळजी असते. पण अशी काळजी करत असताना, आपण सर्वजण हे विसरतो की, उद्याच्या काळजीत आजचा आनंद गमावत आहोत.

'आजचा दिवस काळजीत नको घालवूया. आपले काम करूया. काम करताना कर्तव्यनिष्ठा, प्रामाणिकपणा, बुद्धी- थोडक्यात तन, मन, धन पणाला लावूया.' असे ठरविणाऱ्यांचा 'उद्या' नक्कीच चांगला असणार यात तिळमात्र शंका नाही. काळजी करत बसलो तर तिचा परिणाम आपल्या कामावर, आरोग्यावर होतो आणि उद्याची परिस्थिती खरोखरच 'काळजी करण्यासारखी' होते. ज्या उद्याविषयी आपल्याला फारसं काही माहित नाही, त्या उद्याची काळजी कशाला? येणाऱ्या संकटाचा आत्ताच विचार कशाला? हं, त्याच्याशी मुकाबला करायची किंवा त्याच्यावर मात करायची तयारी जरूर करावी. त्यादृष्टीने उद्याच्या संकटाची तीव्रता आज कमी करण्याच्या दृष्टीने प्रयत्न करावा. व्यर्थ चिंता, काळजी करू नये.



हसतमुख राहावे.

जर आपण हसतमुख असू तर सभोवतालचे जग आनंददायी आणि उत्साहवर्धक दिसेल. आपणच जर काळजीने त्रस्त असू तर सारे जग आपल्याला निरस दिसेल; निराशेने भरलेले दिसेल. हसतमुख असू तर आपला सहवास सर्वांना आवडतो. जर आपण त्रासिक, वैतागलेल्या चेहऱ्याचे असू तर शक्यतो कोणी जवळ येण्याचा प्रयत्न करीत नाही.

येणारा उद्या आनंददायी असावा असे वाटत असेल तर आज कोणाचा आनंद हिरावून घेऊ नये. उलट इतरांना आनंद देण्याचा प्रयत्न करावा.

काळजीच्या अनेक कारणांपैकी 'पैसा' हे एक महत्त्वाचे कारण आहे. आजच्या या मशीनच्या युगात माणसेदेखील मशीनसारखी भासू लागली आहेत. बऱ्याचदा असे वाटते की, माणूस नावाच्या प्राण्याने 'वागायचेच' सोडून दिले आहे. चांगले अथवा वाईट हा शब्दप्रयोग वागणाऱ्यांसाठी. इथे फक्त मशीनसारखे भासणे उरले आहे.

एखाद्या प्रामाणिक मध्यमवर्गीयाला काळजी असते की, 'मित्राचे शंभर रुपये कोणत्याही परिस्थितीत लवकर परत करायला हवेत. कसे करावेत?' तर दुसरा एखादा 'बिलंदर' 'आपल्या मित्राचे शंभर कोटी रुपये कसे बुडवायचे?' या काळजीत असतो. एखादा गरीब 'काय खायचे?' या काळजीत असतो, तर एखादा धनाढ्य भरपूर खाल्ल्यानंतर ते पचत नाही म्हणून काळजीत असतो. (येथे आजच्या 'अशा' युगात पैसा आणि अन्न या दोन्हीसाठी हे अभिप्रेत आहे.)

एखादी लहान-सहान गोष्ट करताना दैनंदिन जीवनात आपल्याला दुसरा माणूस विचारतो, "हे तू का करतोस? यातून तुला किती सुटतात?" त्याला विचारायचे असते की, "तुला या कामातून किती पैसे मिळतात?" म्हणजेच जीवनाच्या प्रत्येक कृतीला पैशाचे मोजमाप लावायची आपल्याला सवय लागली आहे. प्रत्येक कृती पैशाने किती मोठी याचा प्रत्येकजण विचार करत आहे आणि दुर्दैवाने माणसाची आणि माणुसकीची पारखसुद्धा या जगात आज पैशानेच केली जात आहे, हे दुःखदायक आहे.

काळजीच्या अनेक कारणांपैकी एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे, खोटे बोलण्याची सवय. कळत-नकळत मोठ्या किंवा छोट्या गोष्टींबाबत खोटे बोलणाऱ्या व्यक्तीला काळजी ही असतेच. कारण अशा व्यक्तीला ती कुणाबरोबर कोठे, काय, कसे खोटे बोललेय हे सतत लक्षात ठेवावे लागते. याची तिला कुठे तरी आत काळजी असतेच. खरे बोलणाऱ्या व्यक्तीला कोणतीही गोष्ट मुद्दाम लक्षात ठेवावी लागत नाही.

अनेक चिंतांचा जन्म 'लैंगिक जीवन' या विषयातून होतो. लैंगिक प्रवृत्ती, हस्तमैथुन, संभोगातील असमाधान, वैवाहिक संबंध, घटस्फोट आणि अशा विषयांशी संबंधित बाबींमुळे बऱ्याच चिंता निर्माण होतात.

सर्व चिंतांचे मूळ म्हणजे मन होय. 'मन चिंती ते वैरी न चिंती' हे खोटे नाही. एखाद्या व्यक्तीच्या मनाच्या जडणघडणीमुळे, मनावर झालेल्या परिणामांमुळे, मानसिक बदलामुळे, चिंतेने-काळजीने मनाला ग्रासलेले असते. म्हणून मन खंबीर असणे ही चिंतामुक्त जीवनासाठी आवश्यक गोष्ट आहे.

काळजीमुळे काय होते?

काळजीमुळे जीवन आजारी होते, विकृत होते. जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलतो. आशावादी व्यक्ती काळजीमुळे निराशावादी होते. काळजीमुळे मानसिक ताण-तणाव निर्माण होतात. अंथरूणावर पडल्या-पडल्या झोप लागत नाही. वारंवार झोपेतून जाग येते. सकाळी उठल्यानंतर टवटवी येत नाही. डोकेदुखी सुरू होते; वाढते. भूक मंदावते. छातीत दुखू लागते. वारंवार अस्वस्थता येते. थोड्याशाच श्रमाने थकवा जाणवतो. रक्तदाब वाढतो. पाठदुखी, कंबरदुखी सुरू होते. हातापायांत मुंग्या येतात. हातपाय थरथरतात. काळजीमुळे माणूस हसायचे विसरतो. शरीर म्हातारे होऊ लागते. शरीराच्या संगतीला सुरकुत्या येऊ लागतात. स्वभाव चिडचिडा बनतो. मेंदूची कार्यक्षमता कमी होते. मेंदूच्या पेशी कमकुवत होतात, अकार्यक्षम होतात. आयुष्यमर्यादा कमी होते. मृत्यू थोडा-थोडा आपल्याकडे सरकू लागतो...

चिंतेमुळे काय काय होते हे स्पष्ट करणारी एक गोष्ट सांगितली जाते.

नेहमी चिंताग्रस्त असणारा एक गृहस्थ एकदा एका कल्पवृक्षाखाली बसला होता. त्याने कल्पना केली की, 'येथे आता पंचपक्वान्नाचे ताट माझ्यासमोर आले तर...?' ही कल्पना केल्यानंतर लगेचच त्याच्यासमोर असे ताट आले. त्यानंतर त्याच्या मनात आले की, 'आता भरपेट जेवण झाले. मला छानपैकी अंथरुण-पांघरुण मिळाले तर मस्त झोप काढता येईल.' झाले. अंथरुण-पांघरुण, गाद्या-गिद्या त्याच्यासमोर हजर. आता मात्र तो मनातल्या मनात घाबरला. त्याला वाटले की, 'ही बहुधा भुताटकी दिसते. हे भूत मला खाणार तर नाही...?'

—आणि त्याच्यासमोर भूत निर्माण झाले आणि त्या भुताने त्या गृहस्थाला खाऊन टाकले.

यातील एक गमतीचा पण महत्त्वाचा मुद्दा असा की, त्या ठिकाणी भूत निर्माण झाले नाही, पण भूत नावाची चिंता निर्माण होऊन त्याची हृदयक्रिया अचानक बंद पडली आणि बिचारा मृत्युमुखी पडला.

ज्याप्रमाणे अत्यंत काळजी करणारी व्यक्ती संशयी आणि भित्री असू शकते, त्याप्रमाणे अजिबात काळजी नसलेली व्यक्ती अविचारी, वाटेल ते करणारी असू शकते. कोठेही, कोणतीही कृती करताना पुढचा-मागचा विचार न करता, त्याच्या परिणामांचा विचार न करता अशी कृती अविचारी व्यक्तीच्या हातून घडते आणि त्याचे परिणाम त्या व्यक्तीला आणि बऱ्याचदा इतरांनादेखील भोगावे लागतात. आपण जर काळजी करत असू, चिंता करित असू तर काळजी मनांत न राहता, ती चेहऱ्यावर दिसते. म्हणजेच काळजी जरी मनात असली तरी तिचे प्रतिबिंब चेहऱ्यावर दिसते, ते चेहऱ्यावरील हास्य हिरावून घेते. चेहरा दुःखी-सुतकी होतो.

जर कर्त्या माणसाला काळजी असेल तर घरातल्या सर्वच व्यक्तींना ती ग्रासून टाकते. म्हणजे, कुटुंबप्रमुख किंवा कर्ता हा चिंतातूर, दुःखी म्हणून सर्वजण काळजी करतात. काळजी करणाऱ्या किंवा चिंतातूर असलेल्या व्यक्तीच्या सभोवतालच्या व्यक्तींवर त्याचा परिणाम होतो. अशा व्यक्तीच्या सानिध्यात काम करणाऱ्यांच्या कार्यक्षमतेतसुद्धा बदल होतो. ती कमी होते.

एकंदरीत चिंतेचा परिणाम प्रगतीवर होतो.

हे सारे टाळण्यासाठी माणूस म्हणून जगताना नेहमी खरे बोलून, सत्कर्म, करून चेहऱ्यावर हसू ठेवून, संकटाला तोंड देऊन माणुसकी जपत, पैसा हे सर्वस्व न मानता जगावे.

काळजी 'करण्या'पेक्षा काळजी 'घेणे' हे दीर्घायुष्याच्या दृष्टीने आवश्यक असते. अशा काळजीमुळे आपण स्वतःचे धोक्यापासून रक्षण करत असतो. इतरांना धोका होऊ नये याची दक्षता घेत असतो. शहाणा माणूस कॅन्सर होईल या भीतीमुळे तंबाखू, धूम्रपानापासून दूर राहतो. एड्सच्या भीतीमुळे वेश्यागमनापासून दूर राहतो. शॉक बसेल म्हणून विद्युतउपकरणापासून सुरक्षित अंतरावर राहण्याची काळजी घेतो. जीवनात अशा बऱ्याच गोष्टींबाबत काळजी घ्यावीच लागते, तरच जीवन सुखी आणि समाधानी होते.

म्हणून मानसिक ताण टाळण्यासाठी, मन प्रसन्न राहण्यासाठी, कुटुंबातील-शेजारील, ऑफिसमधील किंवा आपल्या संपर्कातील व्यक्तींना दुःख न देण्यासाठी, आपली आणि त्यांची कार्यक्षमता वाढण्यासाठी-वाढविण्यासाठी, सर्वांना आरोग्य-धन-प्रेम आणि दीर्घायुष्य लाभण्यासाठी, देदीप्यमान प्रगतीसाठी, स्वतःला आनंद मिळण्यासाठी आणि इतरांना तो देण्यासाठी, जीवनातल्या छोट्या-मोठ्या गोष्टी करताना काळजी घ्यावी; काळजी करू नये.

□

## बदलत्या काळाची गरज

**माणूस** हा या पृथ्वीतलावरील जीव-सृष्टीतला एक पशूच आहे. माणूस हा सामान्य पशू नाही, तर तो एक विलक्षण पशू आहे. साऱ्या पशूंचे गुण या एकट्या माणसात कमी-अधिक प्रमाणात आढळतात. माकड हे फक्त माकड आहे. कुत्रा हा फक्त कुत्रा आहे. गाढव हे फक्त गाढव आहे. पण माणूस मात्र थोडा माकड, थोडा कुत्रा, थोडा गाढव... असा 'विलक्षण' आहे. आजच्या युगात माणसात कोणता ना कोणता पशू सतत दिसतो. पण त्याच्यात 'माणूस' मात्र क्वचितच आढळतो.

खरे तर माणूस आणि पशू यांत किती फरक आहे? म्हटले तर काहीच नाही; म्हटले तर खूप मोठा. माणसामध्ये सतत बदल होत चालला आहे. चिमणी किंवा कावळा, वाघ किंवा ससा त्याच पद्धतीने वर्षानुवर्षे जगत

आलेले आहेत. पण प्रत्येक घटकेबरोबर माणसाची जगण्याची तऱ्हा बदलत आहे. आधुनिक होत आहे.

माणूस हा प्राणी इतर प्राण्यांपेक्षा बुद्धिवान आहे. तो विचार करू शकतो; चिंतन-मनन करू शकतो. विचार व्यक्त करू शकतो. बोलू शकतो. तो समाजप्रिय आहे. त्याला जसे खावेसे वाटते, प्यावेसे वाटते, विश्रांती घ्यावी-झोपावे असे वाटते; त्याचप्रमाणे समाजात मिसळून राहावे असेही वाटते. समाजात राहण्यासाठी सामाजिक नियमांचे त्याला पालन करावे लागते. संस्कृतीनुसार वागावे लागते.

समाजाच्या हितासाठी निर्माण केलेल्या चाली-रीती, रूढी किंवा नियम म्हणजे संस्कृती. संस्कृतीच्या पगड्यामुळे वयात येणाऱ्या मुला-मुलींची कुचंबणा होते. मुलाचे किंवा मुलीचे जसे वय वाढू लागते, तसे त्यांच्यात शारीरिक आणि मानसिक बदल घडू लागतात. वयात आल्यानंतर विशिष्ट भावना निर्माण होणे, कामभावना निर्माण होणे ही निसर्गाचीच योजना असते. त्या वयात त्यांना या इच्छेबरोबरच त्यांच्या शरीरात होणाऱ्या बदलांविषयी माहिती मिळविण्याची उत्कंठा निर्माण होते. पण 'शास्त्रोक्त माहिती' बहुतेकांना मिळत नाही. संकोचामुळे मुले पालकांना, आई-वडिलांना प्रश्न विचारित नाहीत आणि पालकांना 'या गोष्टी मुलांना त्या त्या वेळी समजावून सांगणे' इष्ट वाटत नाही.

या वयातील मुले-मुली लैंगिक ज्ञानाविषयी त्यांच्या समवयस्क 'धीट' मित्र-मैत्रिणींकडे विचारणा करतात किंवा असे मित्र वेळोवेळी अशा विषयांची चर्चा करित असतात. याशिवाय अशी माहिती सिनेमा, कादंबरी, अश्लील पुस्तके, दूरदर्शन आणि इंटरनेट यांमधून मिळते. या सर्व माध्यमांतून मिळणारी माहिती ही बऱ्याचदा अवैज्ञानिक, चुकीची, गैर असते. मुलांना शास्त्रीय माहिती तर मिळत नाहीच; पण कदाचित विकृतीला बळी पडणारी, कामवासना चाळविणारी भलतीच माहिती मिळण्याची शक्यता असते.

प्रजोत्पादनाच्या इंद्रियांची वाढ झाली की नर-मादी यांच्यात लैंगिक आकर्षक निर्माण होणे

हा जीवसृष्टीचा नियम आहे. या निसर्गनियमानुसार वयात आलेल्या मुला-मुलींना एकमेकांचे वाटणारे आकर्षण हे लैंगिक आकर्षण असते.

प्रेम ही एक शुद्ध, नैसर्गिक भावना आहे. खरे प्रेम हे गरजेवर अवलंबून नसते. ते जबाबदार असते. असावे लागते. गरज संपल्यानंतरही एकमेकांच्या जीवनाची कदर तेथे असावी लागते. खऱ्या प्रेमासाठी स्वार्थत्याग, तडजोड, सहकार्य यांची गरज असते. प्रेम हे सावकाश निर्माण व्हावे लागते. म्हणून मुला-मुलींनी पौगंडावस्थेतील नैसर्गिक आकर्षणाला भुलून न जाता, जागरूक राहून आपल्या भावी आयुष्याकडे झेपावण्यासाठी जे काही कार्य, शैक्षणिक दिशा स्वीकारली असेल त्यालाच वाहून घ्यावे. या वयात लैंगिकतेचे वास्तव जाणून घेण्यासाठी कधीही स्त्री-पुरुषांच्या खाजगी संबंधांबद्दल कोणाकडूनही अज्ञानीपणाने, अशास्त्रीयपणे, बेजाबाबदारपणे सांगितले किंवा लिहिले गेलेले असल्यास त्यावर अंधविश्वास टाकू नये. स्त्री-पुरुषातील शारीरिक संबंधांबद्दल जे 'संदर्भ' म्हणून नमूद करून लिहिलेले असते ते बऱ्याचदा वास्तवाला धरून नसते. त्यामुळे अशा बाबींची शहानिशा न करता त्या आंधळेपणाने स्वीकारू नयेत.

या वयात लैंगिकतेविषयी माहिती कशी मिळणार? ही माहिती मिळण्यासाठी पालकांच्या मदतीने शास्त्रीय माहिती देणाऱ्या, तज्ज्ञ डॉक्टरांनी लिहिलेल्या पुस्तकांचे वाचन आणि त्यांतून ज्ञानप्राप्ती करावी. याला पर्याय नाही.

शालेय जीवनात शास्त्र हा विषय शिकताना मुलांना आपण ज्याप्रमाणे श्वसनसंस्था, पचनसंस्था, रक्ताभिसरण संस्था यांची माहिती करून देतो, त्याचप्रमाणे सजीवांचे अस्तित्व टिकून राहावे यासाठी निसर्गाने निर्माण केलेल्या प्रजनन संस्थेविषयी माहिती करून द्यायला हवी. यामध्ये प्रजननसंस्थेतील इंद्रिये, जननेंद्रिये, त्यांची रचना आणि कार्ये यांची माहिती सर्वांना होणे ही लैंगिक शिक्षणातील प्राथमिक गरज आहे.

तारुण्यात पदार्पण केलेल्या अनेक व्यक्ती लैंगिकतेविषयी शास्त्रीय माहिती नसल्याने आणि नको त्या माध्यमांतून अवैज्ञानिक, अवास्तव माहिती मिळाल्यामुळे चुकीच्या मार्गाला लागतात.

अशलील वाचन किंवा ब्लू फिल्मस् यांमुळे तरुणांच्या भावना चाळविल्या जाऊन ते नको त्या व्यक्तीबरोबर शरीरसंबंध प्रस्थापित करतात आणि एका क्षणासाठी त्यांनी केलेली चूक त्यांचे संपूर्ण आयुष्यच अंधारमय करून टाकते. यांतून शारीरिक आणि मानसिक प्रायश्चित्त मिळते. एडससारख्या महाभयंकर रोगाच्या तावडीत सापडून नंतर वेगवेगळ्या संसर्गजन्य रोगांच्या संगतीने गलीतगात्र जीवन जगत मृत्यूची वाट पाहत ताटकळणे एवढेच त्यांच्या नशिबी उरते. तारुण्याच्या उंबरठ्यावरील किंवा स्वप्नसृष्टीत मशगूल असणारे अनेक युवक केवळ अशा घटनांमुळे मनोरुग्ण बनल्याची उदाहरणे आहेत.

एडस्वर आज तरी एकच खात्रीशीर उपाय आहे, तो म्हणजे एड्स होऊ न देणे. एड्स किंवा इतर कोणताही गुप्त रोग होऊ नये, कोणतीही चूक आपल्या हातून कळत-नकळत घडू नये यासाठी लैंगिकतेचे किमान ज्ञान प्रत्येकाला असणे गरजेचे आहे.

म्हणून आजच्या या धावपळीच्या युगात प्रत्येक व्यक्तीस वयाच्या 'त्या' वळणावर शास्त्रशुद्ध लैंगिक शिक्षण मिळणे ही बदलत्या काळाची गरज वाटते.

□



## जबाबदार वर्तन

अमेरिकेतील लॉस एंजिल्स येथे

एड्सचा पहिला रुग्ण १९८१ मध्ये सापडला.  
एड्स म्हणजे काय? तो कशामुळे होतो? तो  
कसा पसरतो? तो कसा पसरत नाही? त्याचे  
शरीरावर कोणकोणते परिणाम होतात? इत्यादी  
प्रश्नांची माहिती होते न होते एवढ्यात, म्हणजे  
१९८६ मध्ये तो भारतात अवतरला देखील.

आज... परिस्थिती खूपच बदलली  
आहे. जगात ज्या ज्या देशात माणूस राहतो  
त्या प्रत्येक देशात एड्स आहे. जग अनेक  
रंगी, अनेक ढंगी आहे असे कितीही म्हटले  
तरी या पृथ्वीतलावरचा माणूस आणि  
माणसाची वर्तणूक सर्व ठिकाणी कमी-  
अधिक प्रमाणात सारखीच आहे. लैंगिक  
वर्तणूक हा माणसाच्या जीवनातील अविभाज्य  
घटक. त्यामुळे यातही विशिष्ट सारखेपणा

सर्वत्र आढळतो. कोणताही देश असो, कोणताही समाज असो, कोणताही धर्म... कोणतीही जात... वर्ग...सर्वत्र अनैतिक लैंगिक वर्तणुकीचे प्रकार हे घडतच असतात आणि मग अशा वर्गात एड्ससारखा आजार होत राहतो; वाढत राहतो.

अनैतिक वर्तणूक करणाऱ्या वर्गाचे प्रमाण जितके जास्त तितके एड्सचे प्रमाणही जास्त. अनैतिक वर्तणूक करणाऱ्या वर्गाचे अज्ञान, दारिद्र्य, अनारोग्य जितके अधिक, तितके एड्सचे प्रमाण अधिक.

दुर्दैवाने भारत यात आघाडी घेत आहे. एड्समुळे होणाऱ्या मृत्यूच्या आकडेवारीत भारत जगात प्रथम क्रमांकावर आहे. २००५ च्या आकडेवारीनुसार भारतात दरवर्षी एड्सने मृत्युमुखी पडणाऱ्यांची संख्या जवळजवळ ४ लाख इतकी आहे. एड्सच्या चर्चेत असणाऱ्या दक्षिण आफ्रिकेचा नंबर दुसरा लागतो. तिथे दरवर्षी ३ लाख २० हजार मृत्यू एड्समुळे होतात. अर्थात ही आकडेवारी 'यू एन एड्स' या जागतिक संस्थेची आकडेवारी आहे. याच संस्थेने भारतात जवळपास ५७ लाख रुग्ण असल्याची भीती व्यक्त केली आहे. पण शासन –अर्थात नॅको (नॅशनल एड्स कंट्रोल ऑर्गनायझेशन) ही संस्था या आकडेवारीवर विश्वास ठेवायला तयार नाही. '२००४ मध्ये भारतात २८,००० जणांना एड्सचा संसर्ग झाला' या विधानावर यू एन एड्स या संस्थेने आक्षेप घेतला होता. २००५ मध्ये मात्र 'नॅको'ने त्या वर्षी नव्याने लागण होणाऱ्यांची संख्या ७२,००० आहे असे सांगितले. अर्थात वास्तवातील संख्या याहून निश्चितच खूप अधिक आहे.

एक वैद्यकीय तज्ज्ञ म्हणून सांगली येथे प्रॅक्टिस करत असताना – म्हणजे रुग्णतपासणी, एड्सचे निदान, त्यावर यशस्वीपणे उपचार... हे करत असताना – केवळ सांगली जिल्ह्यातीलच नव्हे, तर संपूर्ण महाराष्ट्रातील आणि महाराष्ट्राबाहेरील अनेक रुग्णांचा अनुभव मिळाला. १९८६ ते २००६ या कालखंडावर नजर टाकली असता असे दिसून येते की, सुरुवातीच्या सहा-सात वर्षांत एड्सचे प्रमाण अगदी तळागाळातील वर्गात– म्हणजे झोपडपट्टीतील लोक, मोलमजुरी

करणारे लोक, बांधकामावर बारीक-सारीक काम करणारे लोक, पोटासाठी भटकणारे खालच्या वर्गातील लोक आणि वेश्या यांच्यात – अधिक होते. नंतरच्या सहा-सात वर्षांत या आजाराने मध्यमवर्गीयांत शिरकाव केला. नोकरी करणाऱ्या व्यक्ती, किरकोळ व्यापारी, शेतकरी... आदी वर्गांत एड्स पसरला आणि त्यानंतरच्या सहा-सात वर्षांत त्याने उरलेल्या वर्गासही लक्ष्य केले. आज समाजातल्या प्रत्येक स्तरात एड्स आढळतो.

एड्स पसरविणाऱ्या अनेक कारणांमधील ‘असुरक्षित लैंगिक संबंध’ हे एकमेव कारण ९०% हून अधिक रुग्णांमध्ये प्रकर्षाने आढळते. या कारणास ‘असुरक्षित’ असे न म्हणता ‘बेजबाबदार’ असे म्हणावयास हवे. आजही समाजात ज्या ज्या ठिकाणी लैंगिक वर्तणूक बदलते-बिघडते, त्या प्रत्येक ठिकाणी जबाबदारीचे भानच नसते. अनेक व्यक्तींना- मग ती अशिक्षित असो वा सुशिक्षित – वाटते की, एड्स हा वेश्यागमनातूनच होतो. पण तो गैरसमज असतो. एड्स असलेल्या किंवा एड्सचा संसर्ग असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीबरोबर लैंगिक संबंध प्रस्थापित केल्यास एड्सची बाधा होऊ शकते. एखादी व्यक्ती दिसते कशी, त्या व्यक्तीचा आर्थिक स्तर कोणता, त्या व्यक्तीचे शिक्षण किती, ती व्यक्ती कोणत्या घराण्यातील आहे... या बाबींवर ती व्यक्ती एड्सबाधित आहे की नाही हे ठरत नाही तर त्या व्यक्तीची लैंगिक वर्तणूक महत्त्वाची असते. बेजबाबदार लैंगिक वर्तणूक करणाऱ्यास कधीही एड्स होऊ शकतो. मगुरी, अति आत्मविश्वास, धाडस, मस्ती... इत्यादी गोष्टी एखाद्या व्यक्तीस बेजबाबदार लैंगिक वर्तणुकीकडे पावले टाकण्यास प्रवृत्त करतात.

आज एड्स या रोगाचा आणि रोगावरील उपचाराचा विचार करता, परिस्थिती खूपच आशादायक आहे. एड्सवर असलेल्या औषधांच्या किमती पूर्वीपेक्षा तीन-चार पटीने कमी झाल्या आहेत. पूर्वी ‘एड्स म्हणजे मृत्यू’ असे समीकरण मांडले जायचे. आज याला ‘दीर्घकालीन, काहीसा त्रासदायी विकार’ असे म्हटले जाते. एड्सची शंका आल्याबरोबर कोणत्याही प्रकारच्या विचारांच्या गुंत्यात न अडकता, कसलाही न्यूनगंड न बाळगता तज्ज्ञाकडे

जाणे, निदान होण्यास मदत करणे आणि एड्स आहे हे सिद्ध झाल्यास त्यावर तज्ज्ञाकडून उपचार घेणे हे शहाणपणाचे ठरते. एड्स लपविला तरी त्याचे परिणाम लपत नाहीत. उपचार घेतले नाहीत तर एड्स वेगाने शरीरभर पसरतो आणि अर्थातच मृत्यूही लवकर येतो.

दुर्दैवाने आज अनेक जण झाडपाला, देशी औषधे, आयुर्वेदाच्या नावाखाली माथी मारली जाणारी औषधे यांकडे वळतात. पदरी निराशा येते. मग अॅलोपॅथीकडे वळतात. पांढऱ्या पेशींची संख्या एका विशिष्ट पातळीपेक्षा खालावली की, मग उपचार अवघड होऊन बसतात. म्हणून एड्सचे निदान झाल्याबरोबर वैज्ञानिक कसोटीवर सिद्ध झालेली – अर्थात् अॅलोपॅथीची – औषधे वापरावीत.

आणखी एक मुद्दा. एड्सबाधित स्त्रीने अपत्यप्राप्तीचा आनंद घ्यावा की नाही? आज-काल अनेक वृत्तपत्रांतून मोठ्या मोठ्या जाहिराती पाहावयास मिळतात. पण एड्सबाधित स्त्रीने अपत्यप्राप्तीचा हट्ट धरू नये. भारतासारख्या विकसनशील देशात जेव्हा एड्सच्या रुग्णाचे निदान होते तेव्हा पांढऱ्या पेशींचे प्रमाण अत्यंत कमी असते. अशा स्त्रियांना उपचार देऊन देखील होणारी संतती एड्सबाधित नसेलच याची खात्री देता येत नाही. आधीच स्वतःला आणि जोडीदाराला एड्स असेल, त्यासाठी उपचारावर खर्च होत असेल तर पुन्हा एड्सबाधित अपत्याला जन्म देऊन संकटे का वाढवायची? कोणत्याही सर्वसामान्य स्त्रीची 'आई व्हावे' अशी मनोमन इच्छा असते. मातृत्व ही केवळ उपाधी नव्हे तर 'शान' समजणारा आपला समाज आहे. किंबहुना एखाद्या मुलीने भले करिअर केले नाही तरी चालेल, पण विवाह आणि त्यानंतर मातृत्व ही शिखरे गाठली नाहीत तर तिच्याकडे विक्षिप्त नजरेने पाहणारा आपला समाज आहे. या पार्श्वभूमीवर आपल्याला बाळ असावं असं वाटणं स्वाभाविक असलं तरी आपल्या बाळाला एड्स असावा असे कोणत्या स्त्रीला वाटेल? आणि मग त्या मुलाचा आजार, विविध जंतुसंसर्ग, त्यांवरील उपचार, त्यांचा खर्च, त्या मुलाचे भवितव्य... असे एक ना अनेक प्रश्न पुढे तयारच असतात. म्हणून अशा स्त्रियांनी किंवा दांपत्यांनी एखाद्या अनाथ बालकाला दत्तक घेऊन त्याचा

सांभाळ करावा. त्याला मायेने, प्रेमाने जोपासण्याचा आनंद एक वेगळीच आत्मिक तृप्ती देऊन जातो. त्यापुढे कदाचित स्वतःला एड्स असल्याचे दुःख फिके पडत असावे. आपल्याच रक्ताचे मूल हवे असा हट्ट नको.



## चेहऱ्याला 'हसू' द्या

आरसा...! एखाद्या दिवशी आरसा  
नाही मिळाला तर आपण बेचैन होतो.  
दिवसाच्या प्रारंभीच आपण आरशात पाहतो.  
चेहरा व्यवस्थित-ठाकठीक आहे की नाही  
याची खात्री करूनच आपण बाहेर पडतो. परंतु  
एक महत्त्वाची गोष्ट आपण विसरतो की,  
आपला चेहरा आपण सोडून इतर सर्वजण  
जास्त काळ पाहत असतात. त्यांना तो  
आवडतो का? भावतो का?

खरे तर चेहरा हाच एक आपल्या  
मनातल्या विचारांचा, अंतर्मनाचा आरसा  
असतो. मनात जे काही विचार चालले  
असतील, त्यांनुसार चेहऱ्यावरचे भाव बदलत  
असतात. म्हणून चेहरा नेहमी हसतमुख, हसरा  
ठेवण्यासाठी मन उत्साही, आनंदी, समाधानी  
ठेवले पाहिजे.

आपली मनोवृत्ती आपल्या शरीरावर परिणाम करत असते. मनात जर चिंता, दुःख, असंतोष, अप्रामाणिकपणा, मत्सर, द्वेष असेल तर त्याचा शरीरावर वाईट परिणाम होतो. अगदी शरीरशास्त्रानुसार विचार केल्यास शरीराच्या सर्व अवयवांचा एकमेकांशी परस्परसंबंध असतो. जेव्हा आपण एखादी दुःखद किंवा क्लेशकारक बातमी ऐकतो, तेव्हा मन दुःखी-खिन्न होते. चेहरा पडतो. शरीरावर याचा अर्थातच प्रतिकूल परिणाम होतो. पचनशक्ती क्षीण होते, शारीरिक विकार बळावतात. दुःखाचा एखाद्या जालीम विषाप्रमाणे, कदाचित हळूहळू पण हमखास परिणाम शरीरावर होत असतो. ज्याप्रमाणे दुःखद घटनेचा किंवा वाईट बातमीचा शरीरावर विपरीत परिणाम होतो, त्याचप्रमाणे आनंदी वृत्तीचा आणि प्रसन्न, हसतमुख चेहऱ्याचा चांगला परिणाम शरीरावर होतो.

हसतमुख चेहऱ्यामुळे, हास्यामुळे काय होत नाही? हास्यामुळे शरीराला व्यायाम तर होतोच; पण अनेक महत्त्वाच्या, उपयुक्त अशा शारीरिक क्रिया घडतात. आरोग्याच्या दृष्टीने हसण्याचे फायदे रडण्यापेक्षा अधिक असतात. हसण्यामुळे शरीरातील रक्तवाहिन्या उत्तेजित होतात. रक्ताचा प्रवाह वाढतो. त्यामुळे सर्वत्र रक्तपुरवठा चांगला होतो. हसण्यामुळे उच्च रक्तदाब आणि डोकेदुखी यांपासून मुक्ती मिळण्यास मदत होते. श्वसनसंस्था सुधारते. ताजी होते. श्वास वेगाने चालतो. त्यामुळे आपण हवेतून जादा प्राणवायू घेतो. शारीरिक दृष्टीने हास्याचा जन्म फुफ्फुसात होतो. हसण्यामुळे फुफ्फुसाचे, छातीचे चांगले प्रसरण होते.

बऱ्याचदा आपण म्हणतो की, 'पोट धरधरून हसलो.' पोट न धरता हसलो तरी, हसताना पोट आपोआप हालते आणि पोटाच्या स्नायूंना व्यायाम होतो. सततच्या हास्यामुळे पोट घुसळले जाते आणि अन्नपचन चांगले होते. जठर आणि आतड्यांचे कार्य चांगले राहते. आश्चर्य वाटेल पण साध्या स्मितहास्यासाठी देखील किमान तेरा स्नायू कार्यरत व्हावे लागतात. हसण्यामुळे त्वचेमधील घाम बाहेर टाकण्याच्या पेशी उत्तेजित होतात, ताज्या होतात आणि शरीरात नको असलेली द्रव्ये बाहेर टाकण्यास मदत करतात.

हसण्यामुळे शरीराच्या सर्व क्रिया अधिक चांगल्या रीतीने होऊ लागतात. हसताना शरीराची एकत्रित हालचाल होत असते. त्यामुळे शरीराला एक लय प्राप्त होते. 'हसा आणि लड्डु व्हा' असे वचन आहे, त्यामागेही एक तत्त्वज्ञान आहे. हसणे म्हणजे एक प्रकारचे टॉनिकच आहे. 'टॉनिक घेतल्याने जसे वजन वाढते, त्याप्रमाणे हसण्यामुळे स्वास्थ्य लाभते' असा अर्थ यात अभिप्रेत आहे. खरे तर निसर्गाने हास्य हे दुःखावर निर्माण केलेले एक फायदेशीर औषध आहे. त्याचा प्रत्येकाने वापर केला पाहिजे. 'लॅन्सेट' नावाच्या वैद्यकीय नियतकालिकानुसार प्रसन्न मनोवृत्तीची गरज आजारी आणि अशक्त व्यक्तींना जास्त असते. आजारी व्यक्ती प्रसन्न मनोवृत्तीच्या जोरावर तगू शकतात; जगू शकतात. कारण ही मनोवृत्ती जगण्याची इच्छा निर्माण करते. जीवनाला नवे परिमाण देते.

प्रत्येक माणसाचे जीवन हे काही साखरेसारखे गोड, लोण्यासारखे मऊ नसते. त्यात दुःख असते, खाचखळगे असतात, संकटे असतात. दुःख किंवा सुख यांचे स्वरूप आपल्या मनावर, आपण मानण्यावर असते. अशा कठीण स्थितीतसुद्धा खंबीर राहून, निश्चल राहून मन आनंदी ठेवणे ही एक प्रकारची नैसर्गिक प्रवृत्ती असते हे आपण लक्षात ठेवले पाहिजे. संकटे आणि अडचणी येऊनदेखील जो मनुष्य आपली वृत्ती उत्तेजित आणि प्रफुल्लित ठेवतो, तो सुखरूप पार पडतो. जो मनुष्य जन्मभर चिंता करित राहतो, तो जन्माचा कैदी बनतो. दुर्मुखलेल्या चेहऱ्याचा मनुष्य आणि अंधारकोठडीची शिक्षा झालेला कैदी यांच्या मानसिकतेत बहुधा फरक नसावा.

ज्याला आनंदी स्वभावाची देणगी मिळालेली नाही किंवा जो आनंदी वृत्ती साध्य करून घेत नाही, त्याच्या पदरी निराशा आल्यावाचून राहत नाही. अशा व्यक्तीच्या उत्कर्षाच्या मार्गात पदोपदी अडचणी येतात. जो माणूस सतत काळजीत राहतो, चिडतो, त्याच्या शारीरिक आणि मानसिक शक्ती दुर्बल होतात. तो आपल्या आयुष्याचे ध्येय गाढू शकत नाही. तो भांडखोर, गर्विष्ठ, मनमानी आणि स्वार्थी बनतो. हे दुर्गुण टाळण्याचे एकमेव शस्त्र म्हणजे हास्य होय.



हसतमुख राहण्यामुळे हेकटपणा जातो. वृत्ती प्रसन्न राहते. प्रसन्न वृत्तीमुळे मन कणखर होते आणि कणखर मन शरीराला बळकट करते आणि आपल्याला दीर्घायुष्य लाभते.

आपण दररोज किमान दोन-तीनवेळा तरी हसायला हवे. हसण्यासाठी कारण असो अगर नसो. आपल्याला कदाचित या सांगण्याचेच हसू येईल. पण कारण नसताना देखील अगदी एकटे असताना एकांतात हसावे. मनसोक्त हसावे. ते आरोग्यदायी असते. काही लोकांना हसण्याचे जिवावर येते, तर काही लोकांना मोठ्यांदा हसणे किंवा खो खो हसणे शिष्टाचारास धरून नाही असे वाटते. अशा लोकांना गंभीर मुद्रा, झकपक कपडे, शृंगारसाधनांचा वापर म्हणजेच शिष्टाचार आणि सभ्यतेची वागणूक असे वाटते. अशा चेहऱ्याची माणसे समाजात राहण्यास योग्य नाहीत असे एके ठिकाणी म्हटले आहे. 'जर तुम्ही हसतमुख नसाल तर त्या दिवशी काहीही करू नका. बाहेर पडू नका. बंद खोलीत बसा. नाहीतर तुम्ही इतरांना विनाकारण दुःखी कराल.' असेही या व्यक्तींना उद्देशून म्हटले आहे.

जर तुम्ही प्रसन्न आणि हसतमुख असाल तर सर्वांचाच फायदा होतो. कसे जगावे हे जर तुम्हांला शिकायचे असेल तर आधी हसतमुख राहायला शिका. दिवसाची सुरुवात स्मितहास्याने व्हायला हवी. आपण तर हसतमुख राहावेच परंतु घरातल्या लहान मुलांनाही हसतमुख, प्रसन्न राहायला शिकवावे. हसऱ्या व्यक्तींच्या मागोमाग यश अधिक वेगाने येते. हास्यरूपी फुले असतील तर यशरूपी फळ हे मिळणारच. हसण्यामुळे फक्त हसणाऱ्याचाच फायदा होत नाही, तर ते अनुभवणाऱ्या, पाहणाऱ्या सभोवतालच्या व्यक्तींनाही त्याचा लाभ होतो. हास्यामुळे घरातील वातावरण प्रसन्न होते. ऑफिसमधील बॉस हसऱ्या चेहऱ्याचे असतील तर सर्व स्टाफ मनापासून आणि भरपूर काम करतो. शिक्षक हसरे असतील तर मुलांना सायंकाळच्या पाचऐवजी सकाळची दहाची वेळ आवडू लागते. उद्योगाच्या ठिकाणी स्मितहास्यामुळे कामगारांचे काम वाढते. कार्यक्षमता वाढते, प्रगती होते.

हसण्यासाठी पैसे लागत नाहीत. हसण्यासाठी एक क्षण पुरेसा असतो. पण त्याचा फायदा

किंवा गोडवा दीर्घकाल टिकतो. हास्य हे इतके सोपे, स्वस्त असले तरी ते विकत घेता येत नाही. चोरता येत नाही. उसने घेता येत नाही किंवा त्यासाठी याचना करूनही ते मिळत नाही. हसतमुख चेहऱ्यासाठी मनाची तयारी असावी लागते. तयारी करावी लागते. मनाची तयारी नसताना, मन प्रसन्न नसताना मरगळल्यासारखे आणि जबरदस्तीने केलेले हास्य हे उपयोगाचे नसते. खरे हास्य हे मनातून, हृदयातून येते. हे हास्य शरीरभर असते. अशा हास्यामुळे सभोवतालचा परिसर भरून जातो. भारावून जातो. हास्यात रंगून-दंगून जातो. अशी व्यक्ती जिथे असते तिथले वातावरण आपोआपच प्रसन्न होते. मनापासून हसण्यामुळे ताण कमी होतो, दुःख कमी होते. हास्यामुळे सौंदर्यात भर पडते. हसरा चेहरा नेहमी सुंदरच असतो. सुंदरच दिसतो.

स्वामी विवेकानंदांनी म्हटले आहे, 'नेहमी प्रसन्न आणि हसतमुख राहा. हसतमुख राहणे हे एक प्रकारचे सेवाव्रत आहे. तुम्ही लोकांना स्मितहास्य द्या. लोक तुम्हाला प्रेम देतील. लोभ देतील. हसतमुख राहणे म्हणजे ईश्वराची भक्ती करणेच होय.'

आणखी एक गोष्ट लक्षात ठेवावी. मनुष्य हा एकच प्राणी आहे की, जो हसू शकतो, बोलू शकतो, विचार करू शकतो, चिंतन करू शकतो. परमेश्वराने दिलेल्या या हास्यवरदानाचा आपण आपल्यासाठी आणि इतरांसाठी वापर करूया. हसूया आणि हसवूया...!

हे साध्य करण्यासाठी, प्रकृती निरोगी ठेवण्यासाठी, मन प्रसन्न ठेवण्यासाठी आपल्या भोवतालचे वातावरण टवटवीत ठेवण्यासाठी, दुःखाची तीव्रता कमी करण्यासाठी, संकटाशी दोन हात करण्यासाठी, कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी, सर्वांना आनंद देण्यासाठी, दीर्घायुषी होण्यासाठी, इतरांना दीर्घायुषी करण्यासाठी 'चेहऱ्याला हसू द्या.'

□

## संसारत संशय नको

संसार सुखाचा असावा हे प्रत्येक पती-पत्नीचे स्वप्न असते. बहुतेक जणांना विवाहापूर्वीची अनेक स्वप्ने व्यवहारातल्या जागेपणी विसरावी लागतात. तडजोड या गोंडस नामकरणानंतर स्वतःहून तो आणि ती विवाहबंधनात अडकतात. म्हणजे संसाराची सुरुवात होते आणि पुन्हा स्वप्नरंजन सुरू होते.

‘आपण नीट संसार करायचा, एकमेकाशी भांडायचे नाही, प्रेमाने राहायचे, इतरांना आनंद द्यायचा...’ असे उभयतांनी मिळून पाहिलेले गोड संसाराचे सुंदर चित्र काही कालावधीनंतर कटू भासत जाते, धूसर होत जाते. कालावधी... वर्षे, महिने किंवा काही काही संसारांच्या बाबतीत चक्रे काही दिवसांनंतरच एकमेकांबद्दल वाटणारी आपुलकी, माया, प्रेम यांना अचानक ओहोटी

लागते. सुरुवातीला वाटणारी ओढ नंतर निर्ढावलेले मन एकमेकांपासून दूर ओढून नेते. प्रेमाच्या आणाभाका घेणारे दोन जीव केवळ नाव उच्चारल्यानंतर देखील एकमेकांचा जीव घेण्याची भाषा करतात. ‘जीवन म्हणजे लढाई’ हे शिकवणारे, शिकणारे शहाणे प्रसंगी एकमेकांविरुद्ध लढाईसाठी उभे राहतात. का? काही संसारांत हे सारे केवळ एका स्वभावदोषामुळे घडते. तो दोष म्हणजे संशय. प्रत्येक व्यक्तीच्या मनात अनेक प्रकारच्या शंका आणि संशय नेहमी येत असतात. कारण, माणूस हा विचार करणारा प्राणी आहे आणि प्रत्येक क्षणी त्याच्या मनात कोणता ना कोणता विचार चालू असतो.

‘माझे उद्या कसे होईल?’, ‘काही संकट येईल की काय?’, ‘माझा व्यवसाय नीट चालेल ना?’, ‘माझ्या घरी चोरी होईल की काय?’, ‘हाताखालचे नोकर मी नसताना नीट काम करतात की नाही?’, ‘ते पैशाची अफरातफर तर करत नाहीत?’, ‘माझ्या वरिष्ठांना माझे काम आवडते की नाही?’, ‘माझे सहकारी, बॉसना माझ्याबद्दल काय सांगतात?’, ‘ती माझ्याशी कशी वागते?’, ‘माझ्याबद्दल ती मैत्रिणींमध्ये काय बोलत असेल?’... या आणि अशा प्रकारच्या असंख्य शंका-कुशंका मनात डोकावत असतात आणि त्यांपैकी बहुतांशी व्यर्थ असतात. कारण त्यांचे निराकरणही लगेच होत असते. एखाद्या जवळच्या पण दूर असणाऱ्या व्यक्तीचा बऱ्याच दिवसांत फोन आलेला नसतो किंवा भेट झालेली नसते. मनात संशय शिरतो, ती व्यक्ती माझ्यापासून दुरावली की काय? –आणि काही वेळातच त्याच व्यक्तीचा फोन येतो किंवा ती व्यक्तीच साक्षात समोर येते. सारे कसे नितळ होते.

दैनंदिन व्यवहारातील अशा शंकांनी ज्यावेळी एखाद्या व्यक्तीचे मन व्यापून जाते, त्यावेळी संशय ही त्या व्यक्तीची वृत्ती बनते. ती संसारात प्रवेशते त्यावेळी ती विकृती बनते. कारण ही संशयी वृत्ती पती-पत्नीच्या मनांना त्यांच्या जीवनात एकमेकांपासून शेकडो-हजारो किलोमीटर दूर नेऊ शकते. कारण संशयी व्यक्ती सद्गुणांपासून देखील दूर गेलेली असते.

संशयी व्यक्ती ही बहुधा हट्टी, हेकेखोर असते. आपली मालकी, आपला हक्क दुसऱ्यांवर

गाजवू पाहते. मी म्हणेन त्याप्रमाणे इतरांनी वागावे असा आग्रह असतो. 'माझे वागणे बरोबर; इतरांचे चूक.' ही भावना घट्ट असते. संशयी व्यक्ती अनेक बाबतीत स्वार्थी असते. अशी व्यक्ती इतरांच्या भावनांची कदर क्वचितच करते. इतरांच्या चुका काढण्यात पटाईत असलेली ही व्यक्ती स्वतःच्या दुर्गुणांकडे मात्र डोळेझाक करित असते. जे नियम इतरांना लागू असतात, ते नियम अशी व्यक्ती मात्र राजरोसपणे सर्वासमक्ष पायदळी तुडवते. 'मी चुकत आहे' ही भावनाच अशा व्यक्तीच्या मनात येत नाही.

संशयी व्यक्ती आपल्या जोडीदाराला फक्त स्वतःसाठी राखून ठेवण्याचा प्रयत्न करते. या प्रयत्नात जोडीदाराच्या प्रत्येक लहान-सहान कृतीतून आपल्यावरचे प्रेम, आपुलकीची भावना व्यक्त व्हावी अशी इच्छा ठेवते. बऱ्याचदा याचा अतिरेक होतो किंवा एखादा अप्रिय प्रसंग संशयी वृत्तीला खतपाणी घालतो.

पती किंवा पत्नी आपल्याशी एकनिष्ठ नाही असे जोडीदाराला वाटणे हे सर्रास आढळणारे उदाहरण संशयी वृत्तीच्या व्यक्तींच्या बाबतीत सांगता येईल. आपल्या जोडीदाराने भिन्न लिंगी व्यक्तीशी संभाषण केले तरी त्याचा संशय येतो. या संशयाला पूरक घटना घडली तर मात्र चैन पडत नाही.

ज्याप्रमाणे लाकडाला वाळवी पोखरत जाते, त्याप्रमाणे संशयी व्यक्तीचे मन पोखरत जाते. यातून हळूहळू भावनिक संघर्ष सुरू होतो. मनाची द्विधा अवस्था दैनंदिन हालचालीत नि व्यवहारात व्यक्त होऊ लागते, व्यक्त होत राहते. सुरुवातीची नाराजी शब्दांशिवाय व्यक्त होते. अबोला धरला जातो. वाढतो. त्याचे रूपांतर कधीच क्रोधात झालेले असते. किंबहुना संशयातून निर्माण झालेला क्रोध हेच अबोल्याचे कारण असते. संशय वाढतच असतो. क्रोधही वाढतो. तू-तू, मी-मी होते. शब्दाला शब्द मिळतो. प्रश्नांना उत्तरे मिळतात; पण उत्तरांनी समाधान मिळत नाही. उत्तरापुढे पुन्हा प्रश्नच तयार असतात आणि या प्रश्नांना आता उत्तर मिळत नाही, तर प्रतिप्रश्न भिडायला लागतात. मग निर्माण होतो तो दुरावा. मानसिक आणि शारीरिकसुद्धा.

येथे सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट अशी की, संशयी जोडीदारापासून मानसिकरीत्या दुरावलेली व्यक्ती इतर मोहपाशांत चटकन अडकू शकते; याचाही विचार संसारकर्त्यांनी करायला हवा. बऱ्याचदा अशा बाबतीत बुद्धी, कर्तव्य, भीती, नीती, संस्कृती आणि नाती... या सर्वांचा विसर पडतो अन् शारीरिक दुराव्याचे पोकळ समर्थन द्विधा मनःस्थिती करते.

संसारातील जोडीदाराचा दुरावा सहनही होत नाही, सांगताही येत नाही. समंजस जोडीदार संशयाला संसारात थाराच देत नाहीत. आलाच तर त्याला दुराव्यापर्यंत टिकू देत नाहीत. पण जर असे नसेल किंवा तसे काही घडले असेल तर हा दुरावा वाद निर्माण करतो. वाद वाढला तर वादावादी, प्रसंगी तोडफोड, मारझोड आणि हे सर्व आपल्या निष्पाप मुलांच्या साक्षीने होते. काही वेळा हीच मुलं अक्षरशः साक्षीसाठी कोर्टात बोलावली जातात. घटस्फोटासाठी!

संसारतल्या एखाद्या व्यक्तीच्या फक्त 'संशय' या विकृतीमुळे कुटुंबातील सर्वांच्या स्वप्नांचा असा अंत होतो. काही वेळा त्या संसारातील एक किंवा दोन किंवा सर्व जीवांचादेखील!

– म्हणून संसारात जर संशयाचा शिरकाव झाला तर आधी सावध व्हा. शंका, संशय यांचे स्वरूप काय आहे ते पाहा. त्यांचे वेळीच निराकरण करण्याचा प्रयत्न करा. जोपर्यंत एखाद्या गोष्टीची शहानिशा होत नाही, तोपर्यंत कशावरही विश्वास ठेवू नका. कारण विश्वासातून विश्वास आणि अविश्वासातून अविश्वास निर्माण होतो हे लक्षात ठेवा. विचार करून निर्णय घ्या. अविचार करू नका. विचाराने सुख मिळते तर अविचाराने दुःख. अस्वस्थपणा आणि उतावळेपणा या मनाच्या दोन अवस्था संशयाला आमंत्रणच देत असतात. म्हणून मन शांत ठेवा. मनावर संयम ठेवा. आपल्या जोडीदाराबद्दल कोणत्याही प्रकारचा संशय घेण्यापूर्वी जोडीदाराच्या मनाचा विचार करा. जोडीदाराने पूर्वी दिलेले आनंदाचे क्षण आठवा. आपल्याबरोबर केलेल्या आपुलकीच्या गोष्टी आठवा. प्रेमाचे आणि विश्वासाचे शब्द आठवा. पूर्वी आपल्यासाठी उपसलेले कष्ट आठवा. मायेचे, ओलाव्याचे भावनिक विश्व आठवा.

ज्या गोष्टीबद्दल, घटनेबद्दल शंका निर्माण झाली आहे त्याबद्दल जोडीदाराबरोबर मोकळेपणाने चर्चा करा. गैरसमज दूर करा. या गोष्टी लगेच करा. कारण मनात शंका-संशय घेऊन वावरणारी व्यक्ती दुबळी होते. निराशावादी होते. उत्साह विसरते आणि इतरांना दुःख देते. बऱ्याचदा अशी व्यक्ती मादक पदार्थांच्या किंवा इतर व्यसनांच्या आहारी जाते. अशा व्यसनांमुळे संशय बळावतच जातो. म्हणून संशय मनात रुजूच देऊ नये. संशयाचा निचरा न करता तो मनात ठेवला तर संशयाचे पिशाच्च बनते आणि डोक्यात शिरलेले हे पिशाच्च सर्व शरीर व्यापून राहते. सर्व शरीरावर अनिष्ट परिणाम करते आणि त्यातूनच शरीर कमजोर बनते. वैद्यकीय परिभाषेत अशा विकारांना 'मनोकायिक विकार' म्हणतात.

संशय ही एक विकृती आहे आणि विकृती ही नेहमी मारकच असते. कर्तव्याची जाणीव न ठेवता हक्कासाठी भांडण आणि त्यातून संघर्ष निर्माण होतो. म्हणूनच दांपत्याने संस्कृतीचा विसर पडू न देता हक्क आणि कर्तव्ये यांची सांगड घालावी. संघर्ष नको असेल तर संशय टाळावा आणि संवाद साधावा म्हणजे संसार नक्कीच सुखाचा होईल.

□

## राग नावाचा रोग

आज हिंसाचार, मारामारी, गँगवॉर, खून, हत्या, जाळपोळ, दंगल, संप, मोर्चे, बंद, लुटालूट, दरोडा इत्यादी शब्द दैनंदिन वापरातले बनले आहेत. कोणतेही वर्तमानपत्र उघडून पाहिले तर या प्रकारातल्या अनेक बातम्या त्यात दिसतात... नव्हे असतातच. किंबहुना आज-काल अशा प्रकारची बातमी वर्तमानपत्रात नसेल तर सर्वसामान्य व्यक्तीला चुकल्या-चुकल्यासारखे वाटेल. पूर्वी भयंकर वाटणारे हे शब्द आज गुळगुळीत, मुळमुळीत वाटू लागले आहेत. कारण अशा प्रकारची दृश्येच आपणासमोर घडताना आपल्याला प्रत्यक्ष पाहावी लागत आहेत. समाजाचे घटक म्हणून अशा घटनांकडे पाहताना आपण बोथट झालो आहोत. अशा प्रकारची एखादी घटना आपण सहजपणे नजरेखाली घालून,



नजरेआड करत आपल्या दैनंदिन व्यापांत गढून जातो. कारण आज आपले अवघे जीवन धावपळीचे झालेले आहे. या धावपळीच्या जीवनात जो-तो आपल्याच विशिष्ट वातावरणात रमला आहे. या वैयक्तिक, कौटुंबिक कवचाबाहेरच्या जगाकडे लक्ष द्यायला, त्याविषयी विचार करायला बहुधा कोणाला वेळच नाही.

जर अशी एखादी घटना आपल्या किंवा कुणा आप्तस्वकीयाच्या बाबत घडली तर मात्र आपण केवळ त्याचाच विचार करायला लागतो. अशी वेळ कधी आली तर (आली नसेल तर तशी कल्पना करून बघावी) त्याचा खूप गांभीर्याने विचार करून त्या घटनेचा सर्व बाजूंनी वेध घेऊ लागतो. त्या घटनेशी निगडीत व्यक्तित्वांचा शोध घेतो आणि अशा घटनेच्या मुळाशी, मूळ कारणापाशी येऊन पोचतो; त्यावेळी लक्षात येते की, हे कारण क्षुल्लक असो अगर नसो त्याच्या मुळाशी असतो तो कुणाचा तरी, कुणावर तरी, कशासाठी तरी क्रोध, राग, संताप...!

क्रोध-राग ही अशी एक भावना आहे की, जी माणसाला क्षणात पशू बनवते. ज्याप्रमाणे एखादी लहानशी काडी संपूर्ण इमारत-शहर-जंगल भस्मसात करू शकते, जहाजाला पडलेले लहानसे छिद्र जहाजाला तळाशी नेऊ शकते, मोहाचा एक क्षण एड्ससारखा महाभयंकर विकार देऊ शकतो, एक छोटा बाँब प्रचंड मनुष्यहानी आणि वित्तहानी घडवून आणतो... त्याचप्रमाणे रागाचा एक क्षण एखाद्या व्यक्तीचे जीवन उद्ध्वस्त करू शकतो. घटस्फोट घडवून आणू शकतो. अनेक वर्षांच्या मैत्रीमध्ये दुरावा निर्माण करतो. कारण रागाचा एक क्षण माणसाला विकृत बनवतो. वाईट विचार, पापी कृत्य करण्यास भाग पाडतो. शहाणा मनुष्य वेड्यासारखा वागतो, काही वेळा समोरच्या व्यक्तीचा खूनसुद्धा करतो आणि क्षणाचा क्रोध हा जन्मभराचा तुरुंगवास घडवतो. यातून दुसऱ्या व्यक्तीमध्ये क्रोधाची निर्मिती होते आणि खुनाचे उत्तर खून अशा बेगडी-फसव्या स्वाभिमानापोटी सूडचक्र-खूनसत्र सुरू राहते.

आयुष्य म्हणजे परमेश्वराने आपल्याला बहाल केलेला एक नजराणा आहे. अशा सुंदर आयुष्यात बुद्धी, सौंदर्य, संपत्ती, आरोग्य, प्रामाणिकपणा, कर्तव्यनिष्ठा, सचोटी यांसारख्या अनेक

देणग्या मिळालेल्या असतात. अनेक चांगले गुण मिळालेले असतात. पण जसे टोपलीतील एक कुजलेले फळ बाकीची फळे कुजवते, त्याचप्रमाणे राग हा एकच अवगुण इतर गुणांचे अवमूल्यन करतो.

राग न येणारी, स्वभावाने शांत-मनमिळावू असणारी, सदैव हसतमुख असणारी व्यक्ती कोणालाही आवडते. रागीट व्यक्तीचा सहवास मात्र कोणाला हवाहवासा वाटत नाही. रागीट माणसाच्या असण्यामुळे – बाह्य वातावरणात सर्वत्र शांतता असू शकते, पण – अशा व्यक्तीच्या सान्निध्यात असणाऱ्या इतरांच्या अंतर्मनाची शांती-समाधान नष्ट पावते. कुटुंबातील कर्ता माणूस जर रागीट असेल तर, घरातील वातावरणात एक प्रकारचा ताण जाणवत राहतो. अशा व्यक्तीजवळ जायला शेजारचीच नव्हे तर स्वतःच्या घरातील मुलेदेखील घाबरतात. इतकेच नव्हे, अशा रागीट व्यक्तीला अगदी प्रिय असणाऱ्या व्यक्तीच्या मनातही सतत एक प्रकारची धागधुग असते की, कधी हा माणूस तडकेल आणि एकदम चिडून उठेल. घरातील वातावरण जर निकोप असेल तर त्याला 'घर' म्हणता येते. एखादी व्यक्ती विनाकारण राग करणारी असेल तर घरातले वातावरण निकोप राहत नाही. अशा घरात ती रागीट व्यक्ती आपलेच सारे खरे, अशा थाटात वावरत असते. आपण ज्यावेळी समोरच्या व्यक्तीवर रागावतो, त्यावेळी आपण सर्वज्ञ असल्याची भ्रामक कल्पना करून घेतो. समोरच्या व्यक्तीला निर्बुद्ध ठरवतो. अर्थात अशा वेळी अनेक (सुचेल त्या) अर्वाच्य विशेषणांचा वापर करून त्या व्यक्तीला हिणवतो.

अशा प्रसंगी शिवीगाळ करण्याने आपलेच मूल्य कमी होत असते. एखादी वस्तू एका व्यक्तीने दुसऱ्या व्यक्तीला देऊ केली पण ती त्या व्यक्तीने स्वीकारली नाही तर ती वस्तू दुसऱ्याची होत नाही. त्यावर पहिल्या व्यक्तीचीच मालकी राहते. शिवीचे किंवा अर्वाच्य शब्दांचे देखील तसेच असते.

शिवीगाळीमुळे समोरची व्यक्ती दुखावली तर जातेच; पण काही काही वेळा असा प्रसंग त्या व्यक्तीच्या मनात घर करून राहतो आणि त्यातून वेगळेच काही तरी निर्माण होते. श्रीमंत

मालकाने नोकराला विनाकारण शिवीगाळ केल्यामुळे ती घटना नीट लक्षात ठेवून नोकराने मालकाचा खून केल्याची अनेक उदाहरणे आपल्याला सांगता येतील. म्हणून एखाद्या व्यक्तीवर रागावताना परिस्थितीचे भान असणे महत्त्वाचे ठरते. याबाबतची एक गोष्ट 'इसापनीती'त आढळते.

एका शेतकऱ्याने आपल्या शेतात कोंबड्या पाळल्या होत्या. एक कोल्हा नेहमी तेथे येई आणि कोंबडी चोरून नेई. फार दिवस प्रयत्न केल्यानंतर शेतकऱ्याला तो कोल्हा सापडला. त्याला पाहून शेतकरी रागाने बेभान झाला. संताप अनावर झालेल्या शेतकऱ्याला अविचार सुचला. कोल्ह्याला किती मारू आणि कसा त्रास देऊ असे त्याला झाले. त्याने एक जुना पंचा आणला; तो तेलात बुडवला आणि कोल्ह्याच्या शेपटीला व कमरेला बांधला आणि शेपटीला आग लावून दिली. बाजूला त्या शेतकऱ्याचे गव्हाचे पीक होते. ओंब्या वाळल्या होत्या आणि शेत कापणीला तयार झालेले होते. कोल्हा नेमका त्याच शेतात शिरला. सगळीकडे आग पसरली आणि शेतकऱ्याचे उभे पीक जळून गेले. शेतकरी रडत घरी आला आणि बायकोला म्हणाला, “कोल्ह्याने तर माझे नुकसान केलेच. पण त्यापेक्षा जास्त नुकसान माझ्या रागाने केले.”

याचा अर्थ आपल्याला राग येऊच नये असे नव्हे. राग ही अनेक भावनांपैकी एक भावना आहे. पण राग येण्याला, तो प्रकट होण्यालासुद्धा काही मर्यादा आहेत आणि त्या आपल्या मनावर, व्यक्तिमत्त्वावर अवलंबून असतात. आपल्या घरातील एखादी मौल्यवान वस्तू नोकराच्या हातून फुटली तर त्याच्यावर आपण खेकसतो, नको नको ते बोलतो. पण तीच गोष्ट जर आपल्या पाहुण्यांच्या किंवा वरिष्ठांच्या हातून घडली तर...? 'जाऊ द्या हो. तुम्ही काय ती मुद्दाम फोडली का?' असे हसत हसत उद्गारतो. याचाच अर्थ 'राग येणे' या क्रियेमध्ये ती घटना कुठे, कधी आणि कुणाच्या बाबतीत घडली यावर तिची तीव्रता ठरते. एक गोष्ट नेहमीच लक्षात ठेवली पाहिजे की, व्यवस्थापनात वरिष्ठाकडून प्रकट केलेला राग हा व्यवस्थापनाचाच एक भाग असू

शकतो आणि बऱ्याचदा तो अल्पकाळ टिकणारा असतो. व्यक्तिद्वेष किंवा अन्य गोष्टी त्यात नसतात; याचा विचार कनिष्ठानी करायला हवा.

प्रसंग कोणताही असो. व्यक्ती कुणीही असो. आपला राग ठरावीक पातळी सोडून वर जाता कामा नये एवढी गोष्ट लक्षात ठेवली तर बऱ्याच गोष्टी सोप्या होऊन जातात. ज्या व्यक्तींना बारीक-सारीक गोष्टींवरून वारंवार एकदम तीव्र आणि अतितीव्र संताप येतो, ज्या व्यक्ती सतत चिडचीड करत असतात, त्या वैद्यकीय शास्त्राच्या अभ्यासानुसार 'टार्प ए' व्यक्तिमत्त्वामध्ये मोडतात. अशा व्यक्तींना मानसिक ताणाला पुन्हापुन्हा सामोरे जावे लागते. त्यातून तणाव निर्माण होतो. ताण-तणावामुळे या व्यक्तींमध्ये उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, दमा आणि इतर अनेक मनोकायिक विकारांचे प्रमाण, शांत स्वभावाच्या म्हणजे 'टार्प बी' प्रकारच्या व्यक्तींपेक्षा जास्त असल्याचे आढळून आले आहे. आपल्याला जर वारंवार राग येत असेल, तर आपल्याला कोणत्या गोष्टींचा, कोणत्या प्रसंगांचा राग येतो याचा नीट विचार करावा. अशा प्रसंगी इतरांच्या जागी आपण असतो तर काय झाले असते याचा शांतपणे आणि गांभीर्याने विचार करावा. रागवायचेच असेल इतरांच्या चुकांवर रागवू नये. फक्त स्वतःच्याच चुकांवर रागवावे. मन शांत ठेवावे. मनाचा समतोल बिघडवू देऊ नये. अर्थात 'मन क्रोधित आणि बाहेरून चेहऱ्यावर मात्र शांतता' ही अवस्था आजारी अवस्था असते. तिचे परिणाम तर खूपच वाईट असतात. म्हणून मनाला रागच येऊ देऊ नये.

जो माणूस छोट्या-छोट्या गोष्टींमुळे संतापत नाही; रागावत नाही; मन ताब्यात- शांत ठेवतो, तोच माणूस मोठ्या आपत्तीलादेखील तोंड देऊ शकतो. कारण मन शांत ठेवण्याची, कोणत्याही गोष्टीचा शांतपणे विचार करण्याची सवयच त्याला लागलेली असते. म्हणून अशा क्षणी विचार करावा; अविचार करू नये.

विचार हा माणसाला प्रगतिपथावर नेतो. पण रागामुळे विचारांचे रूपांतर अविचारात होते आणि व्यक्ती अधोगतीकडे जाते. समर्थानी म्हटले आहे,

नको रे मना क्रोध हा खेदकारी नको रे मना, काम नाना विकारी  
नको रे मना, सर्वदा अंगिकारु नको रे मना, मत्सरु दंभभारु ।

माणसाला येणारा क्रोध हा त्याचा पहिला शत्रू असतो. रागाच्या भरात आपण अनेकदा नको ते करून किंवा बोलून बसतो आणि त्यानंतर पश्चात्ताप करण्याची वेळ आपल्यावर येते. समर्थानी सांगितले आहे की, 'हे मना, तू क्रोधापासून लांब राहा. नाहीतर नंतर खेद करण्याची पाळी तुझ्यावर आल्याशिवाय राहणार नाही.' क्रोधाच्या जोडीनेच द्वेष आणि अनेक रोगदोष निर्माण करणाऱ्या कामवासनेपासून दूर राहण्यास समर्थ बजावतात.

क्रोध न येण्यासाठी शांतीचा, समाधानाचा देव मनी वसावा लागतो. आपल्या जीवनात घडणाऱ्या घटनांना हसतमुखाने सामोरे जाण्याची सवय करून घ्यावी लागते. याबाबतची एक गोष्ट आपल्याला बरेच काही शिकवून जाते.

एका गावातील छोट्या नदीवर एक छोटा पूल होता. त्यावरून एका वेळी एकच जण जाऊ शकेल असा मार्ग होता. एके दिवशी, एकमेकांचे कट्टर वैरी असलेले दोन गृहस्थ एकाच वेळी पुलावर परस्परविरुद्ध दिशेकडून आले. माघार कोणी घ्यायची? प्रतिष्ठेचा प्रश्न होता. सुरुवातीला दोघेही अगदी मध्यापर्यंत येत राहिले. समोरासमोर येऊन माघार कोण घेतो हे अजमावत राहिले. शेवटी त्यातला एक म्हणाला, "मी मूर्खाना वाट देत नाही." यावर दुसरा चट्कन म्हणाला, "पण..., मी देतो." असे म्हणून तो माघारी आला.

आपण आपल्या दैनंदिन जीवनात या दुसऱ्या माणसासारखी वृत्ती ठेवली तर राग हा औषधाला देखील राहणार नाही.

रागावर सर्वोत्तम औषध म्हणजे मौन. या मौनाच्या क्षणी एक ते दहा अंक मोजावेत असे म्हणतात. पण एक ते दहा मोजण्यापेक्षाही चांगला उपाय असा की, ज्या वेळी एखाद्या व्यक्तीचा आपल्याला राग येतो, त्यावेळी आपोआप आपल्याला त्या व्यक्तीचे दुर्गुण-चुका डोळ्यांसमोर दिसू लागतात. त्यांच्याकडे लक्ष न देता, अशा व्यक्तीचे एक ते दहा चांगले गुण डोळ्यांसमोर

आणावेत. याशिवाय ज्या एका ठरावीक घटनेमुळे, किंवा चुकीमुळे राग आला आहे तीच जर 'आपल्या हातून घडली असती तर काय झाले असते?' हा विचार करावा. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट- 'राग आल्यानंतर आपल्याला ताण येणार आणि त्याचा परिणाम म्हणून अनेक व्याधी जडणार. आपले आयुष्य कमी होणार.' हा स्वार्थी विचार तरी करावा. म्हणजे राग आपोआप कमी होईल.

सर्व सजीव सृष्टीत सर्वोत्कृष्ट असणाऱ्या आपल्या या मनुष्यजन्मात आपल्याला उपद्रव देणाऱ्या किडा-मुंगी-डास यांना आपण मारतो. पण सारे जीवन वाळवीसारखे पोखरून काढणाऱ्या, आपल्याला क्षणात पशू बनविणाऱ्या, मनाचा समतोल बिघडविणाऱ्या, अनेक व्याधींना आमंत्रण देणाऱ्या, आयुष्याची लांबी-रुंदी-खोली कमी करणाऱ्या, इतरांपासून शरीर-मनाने दूर नेणाऱ्या आणि स्वतःच्या व भोवतालच्या व्यक्तींच्या जीवनातील आनंद हिरावून घेणाऱ्या राग या रोगाला कधी मारणार?

□

## सुख कशात?

‘तुम्ही सुखी आहात का?’ असा थेट प्रश्न शक्यतो कोणी कोणाला करित नाही. एवढेच नाही तर हा प्रश्न आपण स्वतः देखील स्वतःला विचारत नाही.

‘मी सुखी आहे का?’

‘आपण जे जगतोय ते बरोबर जगतोय का?’

‘आपल्याला जे करायचंय तेच करतोय का?’

असे प्रश्न आपल्याला कधी पडत नाहीत. ‘पडत नाहीत’ म्हणण्यापेक्षा अशा प्रश्नांचा विचार करायला आपल्याकडे वेळच नसतो. कारण प्रत्येकजण आपल्या व्यापात, संसारात-प्रपंचात गुंतलेला असतो.

प्रपंच! मी, माझी बायको, माझे आई-वडील, माझी मुले, माझी भावंडे... अशी

प्रपंचाची सर्वसाधारण व्याख्या आपल्याला ठाऊक असते. काही जणांच्या प्रपंचात आईवडील नसतातच. असतील तर ते जमेत नसतात. बहुतेक ठिकाणी भावंडांची वजाबाकी झालेली असते आणि आयुष्याच्या हमरस्त्यावर प्रपंच या शब्दाचा अर्थ 'मी, माझी बायको आणि माझी मुलं' असा उरतो. बऱ्याच ठिकाणी बदलत्या (वाईट) परिस्थितीमुळे किंवा अन्य कारणामुळे 'मी आणि माझी बायको' एवढीच संसाराची व्याख्या असते आणि तुम्हांला आश्चर्य वाटेल पण अगदी भरल्या घरात राहत असलेल्या काही व्यक्तींच्या प्रपंचात फक्त मी आणि मीच असतो. अशा व्यक्ती नेहमी स्वतःबद्दलच विचार करीत असतात.

आपण दैनंदिन जीवनात जो विचार करतो, तो तीन पातळ्यांवरचा असतो. किंबहुना प्रत्येक व्यक्ती या तीन पातळ्यांवर जगत असते. 'मी अन् माझे कुटुंब', 'मी अन् माझा व्यवसाय' आणि 'मी अन् माझी मित्रमंडळी'. या तीन पातळ्यांवर जगताना एक विचार सतत कार्यरत असतो, तो म्हणजे तुलना. प्रत्येक व्यक्ती स्वतःच्या नकळत या तीनही पातळ्यांवर कोणत्या ना कोणत्या व्यक्तीशी तुलना करत असते. मी कसा, तो कसा...! या व्यक्तीकडे अमुक आहे, त्या व्यक्तीकडे तमुक नाही. हा माणूस असा आहे, ती व्यक्ती तशी आहे... असे विचार सतत मनात घोळत असतात.

असे विचार मनात घोळताना, घोळवताना जे इतरांजवळ आहे, पण आपल्याजवळ नाही अशा गोष्टी वारंवार डोळ्यांसमोर येत असतात. एखादी गोष्ट, एखादी वस्तू आपल्याला मिळेपर्यंत आपण तहानभूक हरपून त्यामागे लागतो. ती गोष्ट एकदा का आपल्याला प्राप्त झाली की, आपल्याला होणारे समाधान अत्यंत अल्पकालीन असते. काही काळानंतर दुसरी एखादी नवीनच गोष्ट आपल्याला खुणावते आणि पुन्हा एक धावणे सुरू होते.

एखादी वस्तू, एखादा पदार्थ मिळवताना आपल्या सुखाचे मर्म त्या वस्तूत नाही हे ती वस्तू प्राप्त करेपर्यंत आपल्याला समजत नाही. समजा, आपल्याला लाडू खूप आवडतात. एक लाडू खायला दिला तर नक्कीच आनंद होईल. आनंद होत आहे म्हणून जर कोणी आपल्याला एकाच



वेळी दहा लाडू खायला लावले तर आपल्याला काही दहापट आनंद होणार नाही. उलट एवढे लाडू खायचे कसे या चिंतेने आपण दुःखी होऊ. जबरदस्तीने खाल्लेच तर अपचनाच्या विकाराला सामोरे जावे लागून डॉक्टरकडे धाव घ्यावी लागेल, औषधपाण्याचा आर्थिक फटका बसेल. म्हणजे दुःखांची मालिकाच सुरू होईल.

संसाराच्या रगाड्यात दुःखाची निर्मिती व्हायचे एक प्रमुख कारण म्हणजे आपल्या मनात नको त्या गोष्टींविषयी निर्माण झालेली आसक्ती. घर, बंगला, गाडी, उंची फर्निचर... यांविषयी मनात ममत्व निर्माण झालेले असते. याबद्दलची एक गोष्ट सांगितली जाते.

एका श्रीमंत, कंजुष माणसाची गावात मोठमोठी पाच-सहा घरे होती. त्याची मुले मिळवती होती. प्रत्येकाचा काही ना काही व्यापार-व्यवसाय होता. एकदा तो श्रीमंत मनुष्य परगावी गेला होता. काही दिवसांनंतर परगावाहून परत येऊन पाहतो तर त्याच्या एका मोठ्या घराला आग लागली होती. स्वतःचे घर डोळ्यांसमोर भस्मसात होतांना पाहून तो मोठ्याने रडू-ओरडू लागला. एवढ्यात त्याचा एक मुलगा धावत आला आणि म्हणाला, “बाबा, उगाच कशाला रडता आहात? हे घर तर आम्ही कालच विकून टाकले आहे.” मुलाचे हे शब्द कानावर पडताच तो माणूस एकदम रडायचे थांबला आणि हसू लागला.

घर जळतेय यासाठी ते रडणे नव्हते तर ‘माझे’ घर जळतेय यासाठी होते.

वस्तूविषयी असलेल्या ममत्व नि आसक्तीमुळे आपण आपल्या दैनंदिन जीवनात क्षणाक्षणाला दुःखी होतो आणि सुख हरवून बसतो. आपले सुख हे एखाद्या वस्तूत दडलेले नसून आपल्या मनात लपलेले असते, हे जोपर्यंत माणसाला समजत नाही, तोपर्यंत अंतर्दुःखी असलेल्या सुखाचा आपल्याला पत्ताच लागत नाही.

आपल्यापैकी बरेचजण मनातील सुखाचा शोध न घेता भूतकाळातील दुःखे चघळीत बसतात. भूतकाळात आपल्या हातून घडलेली एखादी चूक, आपला झालेला अपमान, आपण पाहिलेली एखादी दुःखद घटना, मोठे आर्थिक नुकसान किंवा आपल्या प्रिय व्यक्तीचे झालेले

निधन यांच्या स्मरण-यातनांनी दुःखी होतात.

काहीजण भविष्यकाळच्या चिंतेपायी दुःखी असतात. भविष्याच्या पोटात काय दडले असेल... उद्या कसे होणार...? याचा विचार करत करत ते आजचा आनंद हरवून बसतात. भविष्याची चिंता करण्यापेक्षा आज प्रामाणिकपणे कष्ट करावेत. उद्याची चिंता करीत आजच्या सुखाला पारखे होण्यात मजा नाही.

आज आपल्या भोवती ज्या चांगल्या गोष्टी आहेत, आपल्याजवळ जे चांगले गुण आहेत त्यांचा विचार करावा. **Live the present** हा मंत्र लक्षात ठेवावा. 'आनंद उपभोगण्यासाठी स्वैराचार करा' असा याचा अर्थ नव्हे. भूतकाळाची आठवण मनात ठेवून भविष्याला डोळ्यांसमोर ठेवून, नीतीमूल्ये जपत, इतरांना त्रास न होईल याची दक्षता घेत, इतरांना सुखावणारे वर्तन करावे; हा याचा अन्वयार्थ!

जीवन जगताना आपल्याला नेमके काय करायचे आहे याचा तटस्थपणे, पूर्णांशाने विचार करावा आणि त्याप्रमाणे प्रयत्नपूर्वक वाटचाल करावी. यात यशस्वी व्हायचे असेल तर 'मी आणि माझे' हे दोन शब्द आपल्या बोलण्यातून गाळावेत. स्वतःबद्दल कमीत कमी स्वार्थी राहावे. मनाला येईल तसे वागावे पण... इतरांच्या! अर्थात सुख मिळविण्यासाठी पैशाच्या मागे न धावता, चांगुलपणाच्या मागे धावावे. इतरांना सुख देण्यासाठी, आनंद देण्यासाठी धावपळ करावी.

एखाद्याला दहा रुपये द्यावेत असे जर आपल्या मनात असेल तर दहा रुपये आधी आपल्याजवळ असावे लागतात. त्याप्रमाणे जर आपण इतरांना सुख द्यायला निघालो तर आपणास त्या सुखाचा प्रत्यय येतो. तद्वतच, इतरांना दुःख दिले तर ते दुःख आधी आपल्याकडे येईल. इतरांना सुख देण्याचा प्रयत्न केला तर त्या सुखाचा आनंद आपल्याला नक्कीच मिळेल.

आपण सर्वसाधारणपणे व्यापेंशी वर्षे जगतो असे आधुनिक वैद्यकाची गतिमानता सांगत असली तरी, हा कालावधी दिवसांच्या हिशोबात केवळ तीस हजार इतका असतो. चाळिशी पार केलेल्या व्यक्तीच्या हातात जेमतेम 'पंधरा हजार दिवस' बाकी असतात याचा विचार 'सुखाचा

शोध' घेताना जरूर व्हायला हवा असे मनोमन वाटते.

मी अन् माझे कुटुंब, मी अन् माझे मित्र, मी अन् माझा व्यवसाय या सर्व पातळ्यांवर जगताना, वागताना, विचार करताना मी इतरांशी चांगला बोलतो का, मी चांगुलपणाने वागतो का, मी इतरांना सुख-आनंद देण्याचा प्रयत्न करतो का, माझं असणं इतरांना हवंहवंसं वाटतं का... आणि सर्वात महत्त्वाचे- माझा सर्वांशी सुसंवाद आहे का? याची उत्तरे 'होय' अशी ज्याच्याकडे असतील तो सुखी आहे याबद्दल शंकाच नाही.

□

# नजर सुंदर हवी

आयुष्यात माणसाला ज्या निवडक गोष्टींचा वीट वा तिटकारा येत नाही, त्यांपैकी एक म्हणजे स्वतःचा चेहरा, दुसरे स्वतःचे शरीर आणि स्वतःचे सौंदर्य! त्यांकडे पाहण्याचा स्वतःचा दृष्टिकोन हे याचे कारण. प्रत्येक मनुष्य एका वेगळ्या दृष्टिकोनातून, स्वतःच्या 'नजरेने' स्वतःकडे, स्वतःच्या आयुष्याकडे पाहत असतो. मी कसा आहे, कसा दिसतो किंवा मी कशी आहे, कशी दिसते... पासूनच प्रत्येक व्यक्तीचा दिवस सुरू होतो. आरसा तर आज माणसाच्या जीवनातील अत्यावश्यक घटक बनला आहे; कारण त्याचा संबंध चेहऱ्याशी, चेहऱ्याच्या सौंदर्याशी येतो.

माणूस आणि इतर प्राण्यांच्या बाबतीत विचार केल्यास निसर्गाने मानवाला ज्या

प्रमाणात बुद्धी दिली, त्या प्रमाणात सौंदर्य मात्र दिले नाही. निसर्गातील नाना रंगांतील फुले, पाने, पक्षी, प्राणी, त्यांचे लोभसवाणे दर्शन या विधानाची साक्ष पटवितात. कपडे, कर्णभूषणे, पादत्राणे, तेल, साबण, कंगवा, नेलकटर... यांसारख्या सौंदर्यप्रसाधनांच्या (हो! सौंदर्यवृद्धीला हातभार लावणाऱ्या साऱ्या वस्तू!!) गैरहजेरीत माणूस हा पृथ्वीवरील एक बेढब प्राणी ठरावा. माणसाने निसर्गाकडून मिळालेल्या बुद्धीचा वापर केला आणि बेढब दिसणाऱ्या शरीराला नटविले, सजविले, धजविले. आजकाल अनेक समारंभांत आपले शरीर कमीत कमी लपविण्याचा प्रयत्न केला जातो हा भाग वेगळा. अनेक प्रकारच्या आभूषणांच्या मदतीने बुद्धीबरोबर सौंदर्यातही त्याने मानवेतर प्राण्यांच्या पुढे बाजी मारली. स्त्री आणि पुरुष भेदच करावयाचा झाल्यास विविध सौंदर्याभूषणांचा वापर पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये अनेक पटींनी होताना दिसतो.

सौंदर्य...! सौंदर्य म्हटले की, आजच्या मुक्त अर्थव्यवस्थेच्या जगाच्या बाजारात (की बाजारी जगात?) डोळ्यांसमोर फक्त 'शरीराचे सौंदर्य' उभे राहते. आजच्या पुरुषी वर्चस्वाच्या युगात स्त्रियांचा, स्त्रियांच्या सौंदर्याचा राजरोस व्यापार मांडला जातो. तो आपण उघड्या डोळ्यांनी पाहतो. स्त्रियांचे सौंदर्य खुलविणे, त्यांना महत्त्व देणे या उदात्त (?) हेतूने या बाजारात ज्या अनेक क्लृप्त्या लढविल्या जातात, त्यांत बळी पडतो तो सामान्य-मध्यमवर्गीय माणूस. स्त्रीसौंदर्याच्या मुक्त दर्शनाने एक विशिष्ट पुरुषवर्ग मोहित होतो. उन्मत्त होतो. फाजील होतो. रमतो... खिन्नही होतो.

सौंदर्याच्या बाजाराचा परिणाम आजकालच्या मुलींवर होतो. त्याही सौंदर्यवर्तीचे काही अंशी अनुकरण करतात. अनुकरण करताना त्या विसरतात की, आपण ज्या समाजात राहतो तो समाज संपूर्णतः निरोगी नाही. समाजात वावरणाऱ्या उन्मत्त टवाळखोरांच्या एकतर्फी प्रेमाची, प्रेम हा शब्ददेखील उच्चारण्याची ज्यांची पात्रता नसते अशा निर्दयी निर्ढावलेल्या नरांची, त्या शिकार बनतात.

निसर्गानि एखाद्या व्यक्तीला बहाल केलेले सौंदर्य जर त्या जीवाचे अस्तित्त्वच हिरावून घेत असेल तर ते सौंदर्य काय कामाचे? हा दोष सौंदर्याचा की समाजाचा याचाही विचार होणे तितकेच गरजेचे आहे. समाज ही काही स्वतंत्र वस्तू नाही. समाज याचा अर्थ समाजातील घटक. समाजातील घटक हलले तरच समाज सर्वार्थाने हलतो. समाज निरोगी बनविण्यासाठी अनेक घटकांच्या सामूहिक प्रयत्नांची गरज आहे. पालक, शिक्षक आणि वेगवेगळी प्रसारमाध्यमे या संस्कार करणाऱ्या घटकांनी अंतर्मुख होऊन यासाठी कार्यान्वित होणे गरजेचे आहे. प्रत्येकाने आपला दृष्टिकोन बदलणे गरजेचे आहे.

‘शरीराला जसे सौंदर्य असते, तसे मनालाही असते.’ या विचाराचा अंतर्भाव प्रत्येकाच्या मनात होणे गरजेचे आहे. शरीराचे सौंदर्य हे कोणा व्यक्तीच्या हातात नसते. ते आपल्या आईवडिलांकडून मिळते. आनुवंशिक असते. त्यात स्वतःच्या कर्तृत्वाला फारसा वाव नसतो. मनाचे सौंदर्य आपण स्वतः घडवू शकतो. आयुष्याच्या वाटेवरील अनुभवांची प्रसाधने मन अधिक संपन्न, सुंदर करू शकतात.

वाढत्या वयाबरोबर शरीराचे सौंदर्य घटत जाते. तुकतुकीत, टवटवीत त्वचेची जागा सुरकुत्या, स्वतःच्या डोळ्यांदेखत बळकावतात. मनाचे सौंदर्य मात्र वाढत्या वयाबरोबर वाढत जाते, संपन्न होत जाते. त्याला सुंदर विचारांची, अनुभवांची झालर जोडली जाते. शरीराचे सौंदर्य हे आपल्या व्यवसायाचे भांडवल असेल तर आपला व्यवसाय नक्कीच मंदीत येऊ शकतो. जेथे मनाची बाजू महत्त्वाची असते तेथे सदैव तेजी असते.

आजच्या जाहिरातयुगात वेष्टणातील जिनसाहून वेष्टणालाच अधिक महत्त्व आले आहे. त्यामुळे डबल ग्रॅज्युएट, पोस्ट ग्रॅज्युएटपासून अनूस्कील्डपर्यंत सर्वच टप्प्यांवर आंतरिक, मानसिक सौंदर्यापेक्षा शारीरिक सौंदर्यालाच अधिक भाव आहे. वाव आहे.

सुंदर दिसणारी प्रत्येक गोष्ट चांगली असतेच असे नाही. बऱ्याचदा पाप इतका सुंदर पोशाख घालून येते की, ते पाप आहे हे माहीत असूनही त्याला आपण हृदयाशी कवटाळतो. दुष्ट वृत्ती,

वाईट प्रवृत्ती मोहक रूप धारण करू शकते. प्रत्येक सुंदर गोष्टीत नीती असतेच असे नाही. उपयुक्तता असतेच असे नाही. म्हणून सौंदर्याच्या मागे धावण्यापेक्षा चांगल्याच्या मागे धावावे. सत्याची कास धरावी. नीतीने पावले टाकावीत. उपयुक्ततेचा मार्ग अवलंबावा.

सुंदर, सुडौल फूल सुवास नसेल तर दुय्यम ठरते. सुंदर दिसणारे फळ चवीला मधुर नसेल तर व्यर्थ ठरते. तद्वतच शरीराने सुंदर असलेली व्यक्ती मनाने कुरतडलेली, कुचकट असेल तर त्या व्यक्तीच्या सौंदर्याची किंमत शून्याहूनही कमी ठरते.

सुंदर चेहऱ्यापेक्षा सुंदर कृती चांगली असते. सुंदर कृतीपेक्षा सुंदर वर्तणूक चांगली असते. कारण त्यातून खऱ्या अर्थाने आनंद, सामर्थ्य मिळते.

ज्यावेळी आपण एखादी आकृती पाहतो, कलाकृती पाहतो, त्यावेळी तिच्या अनेक भागांवरून आपण नजर फिरवितो. त्यातील सौंदर्य नजरेने टिपतो. एखादी कलाकृती चांगली की वाईट हे आपले विचार ठरवितात. म्हणून आपले विचार चांगले हवेत. ज्या रंगाचा चष्मा, त्या रंगाचे जग दिसते. व्यक्तीच्या बऱ्या किंवा वाईट दृष्टीमुळे जगातील गोष्टी व्यक्तीला बऱ्या किंवा वाईट दिसतात. म्हणून आपली दृष्टी बदलणे, दृष्टिकोन बदलणे तितकीच आवश्यक गोष्ट आहे.

शिक्षणामुळे दृष्टी बदलते असे म्हणतात. शिक्षणामुळे दृष्टी येते हेही तितकेच सत्य आहे.

*नानाविध रत्नांची*

*कनकांची असती भूषणे फार*

*परि विद्येसम एकही*

*शोभादायक नसे अलंकार*

आपल्या भोवतीच्या अनेक अलंकारांपैकी विद्या हा एक अलंकार आहे, हेदेखील आपण पार विसरून गेलो आहोत; जगातील जे नको ते पाहत आहोत. चांगल्याचा विसर पडत आहे. मंगलाकडे लक्ष कमी, अमंगलाकडे जास्त आहे. म्हणून जगातले जे चांगले-चुंगले आहे, ते नजरेआड होत आहे. आदर्श गोष्टी, आदर्श व्यक्ती, चांगल्या गोष्टी, चांगल्या व्यक्ती नाहीतच

असा आपला भ्रम होत आहे. यातूनच मनामनांत निराशेचा जन्म होत आहे.

या अर्थाने आपण 'भ्रामक' अवस्थेतच आहोत की काय असे वाटते. गदिमांनी अनेक गीतांमधून वर्णन केल्याप्रमाणे जगाच्या पाठीवर 'चित्रविचित्र' असे काहीसे घडत असल्याचे दिसून येते.

आजही आपल्या सभोवतालच्या जगात खूप काही चांगले आहे. चांगली माणसे आहेत, चांगल्या संस्था आहेत, चांगले शासकीय नोकर आहेत, चांगले शिक्षक आहेत, चांगले (काही) नेतेदेखील आहेत. पण आपल्याकडे ते पाहण्याची नजर नाही. डोळसपणा नाही. तेवढा विचार करण्यासाठी वेळ नाही. आपली नजर 'इंडियट बॉक्स'वरून हटत नाही, वाईट बातम्यांवरून हटत नाही. बाह्य सौंदर्यावरून हटत नाही.

प्रत्येक छोट्या छोट्या गोष्टी करताना आपण सजग व्हायला हवे; तारतम्य बाळगायला हवे; जीवनातला आनंद लुटताना आजूबाजूच्या जगाचा विचार व्हायला हवा. जगण्यातले गांभीर्यच हरवून जाऊ नये अशी वर्तणूक हवी; तशी नजर हवी.

म्हणून मोहक, आकर्षक पण कुचकामी माणसांच्या घोळक्यातून चांगली व्यक्ती जोखण्यासाठी, सभोवतालच्या अमंगलातील मंगल टिपण्यासाठी, सागररूपी जीवनातील रत्नांचा शोध घेण्यासाठी, सद्गुणांची पारख होण्यासाठी आणि आयुष्याच्या अनेक वळणांवर भेटणाऱ्या व्यक्तींच्या बाह्य सौंदर्याबरोबर आंतरिक सौंदर्य पाहण्यासाठी, त्यांच्या मनाचे -भावभावनांचे सौंदर्य कळण्यासाठी आपली नजर सुंदर हवी.

□



## खरा आनंद

‘सुख पाहता जवापाडे, दुःख पर्वताएवढे’ तुकाराम महाराजांचा हा अभंग सर्वांना सुपरिचित आहे. प्रत्येकाला वाटते की, माझ्या वाट्याला दुःख पावलोपावली आहे. मी एका विवंचनेतून बाहेर पडतो न पडतो तोच दुसरी विवंचना माझ्यासमोर ‘आ’ वासून उभी असते; पण सुख मात्र क्वचितच मिळते. सुखाचा क्षण येतो अन् बघता बघता निघून जातो.

हे असे का होते? –याचे कारण आहे माणसाचे मन. एखादी व्यक्ती, एखादे ठिकाण किंवा एखादी घटना यांमुळे आपल्याला आनंद मिळतो की दुःख होते हे आपल्या मनावर अवलंबून असते. आजच्या संगणकाच्या युगात आपल्याकडे भौतिक साधनांची रेलचेल असणे म्हणजेच सुखी असणे असे जो तो मानू

लागला आहे. टीव्ही, गाडी, बंगला, दागिने आणि चारचौघांपेक्षा अधिक पैसा आपल्याला कसा मिळविता येईल आणि सर्वांच्यासमोर त्याचे प्रदर्शन कसे करता येईल यासाठी प्रत्येकजण प्रयत्नशील आहे. पैसा मिळवत असताना प्रसंगी सद्‌विवेकबुद्धी गहाण टाकून, चांगूलपणा सोयिस्करपणे विसरून, भ्रष्टाचाराची कास धरून, 'मी एकटा वाईट वागलो म्हणून काय बिघडलं?' असा विचार मनात करून किंवा आयुष्यात हे चाखून पाहायला हवे अशी मनाची समजूत घालून येन-केन प्रकारे बऱ्याचदा तो चांगल्या आचारविचारांपासून दूर जात असतो.

खरा आनंद हा स्थावर मालमत्ता वाढविण्यात, संपत्ती-चैनीत, नशापार्टी करण्यात किंवा आळसावून पडून राहण्यात कधी नसतो. मग खऱ्या आनंदाचा क्षण किंवा सुखाचा क्षण कोणता? ज्या क्षणी मनावर कोणताच ताण नसतो, ज्या क्षणी आपल्या मनात कोणतीही विवंचना नसते, ज्या क्षणी आपल्याला आपण चूक केली असे वाटत नाही, ज्या क्षणी सर्व जग चांगले आहे, भोवतालचे लोक चांगले आहेत असे वाटते, तो क्षण. जगण्यात अर्थ आहे, जगण्यात मौज आहे असे वाटणारा क्षण चांगला.

असे क्षण आपल्या जीवनात खूपदा यावेत, किंबहुना आजन्म या क्षणांची मालिका आपल्याबरोबर राहावी असे वाटणे स्वाभाविक आहे. हे साध्य होण्यासाठी खरा आनंद कशात मिळतो याचा बारकाईने विचार करायला हवा.

खरा आनंद हा आपल्या दैनंदिन कृतीतून, आचारविचारांतून निर्माण करावा लागतो आणि हा आनंद इतरांना देण्याने आपल्याला मिळतो.

आपण शेतामध्ये मूठभर बी पेरतो आणि आपल्याला मणभर धान्य मिळते. डोंगरकपारीत आपण मोठ्याने शब्द उच्चारले तर त्याचा प्रतिध्वनी आपल्याला ऐकायला येतो. चांगले शब्द उच्चारले तर चांगलेच शब्द परत येतात. निसर्गाचा हा नियम माणसांनाही लागू आहे आणि नेमके हेच आपण विसरतो. इतरांना आपण चांगले विचार, चांगले गुण, चांगली वागणूक दिली तर आपल्याला या गोष्टी इतरांकडून हमखास मिळतील.

मनात आणले तर इतरांना आनंद देण्याइतकी सोपी गोष्ट दुसरी कोणतीही नाही. आपले बोलणे हे एक आनंदनिर्मितीचे प्रभावी साधन आहे. ही मानवाला लाभलेली दैवी देणगी आहे. शास्त्रीय दृष्टिकोनातून जरी विचार केला तरी मनुष्यजीव हा सर्व प्राण्यांत श्रेष्ठ जीव आहे आणि फक्त तोच बोलू शकतो.

आपण बोलू शकतो ही किती महत्त्वाची आणि भाग्याची गोष्ट! पण बरेच जण हे विसरून गेले आहेत की, याचा फक्त चांगले बोलण्यासाठी, इतरांना आनंद देण्यासाठी वापर करावा. सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत आपण जे काही बोलतो, त्यात सतत 'मी'चा उल्लेख असतो. उदाहरणार्थ, 'मी जेवलो, मी येतो, मी जाणार आहे...' पण मी या शब्दाऐवजी तू, तुम्ही, आपण या शब्दांचा वापर दैनंदिन जीवनात वरचेवर केला तर आनंदाला तोटा नाही. कारण, 'तू चांगला आहेस', 'वा छान!', 'तुम्ही खूप चांगले वागलात', 'तुमच्यामुळे हे चांगले काम झाले', 'तुम्ही किती त्रास घेता', 'आपण सर्वजण मिळून करू...' हे शब्द वरचेवर वापरले तर ते ऐकणाऱ्यावर आपण आनंदाच्या क्षणांची उधळण करित असतो. कोणताही खर्च न करता, सहजसाध्य अशी गोड आणि चांगले बोलण्याची कला साध्य केली, लोकांना क्लेश न देता सुखाचे दोन शब्द बोललो तरी कष्टी लोकांचे दुःख हलके होईल.

आपण हे करून पाहायला काय हरकत आहे?

□

## सावधान... शुभ मंगल

‘शुभमंगल सावधान!’ हे शब्द ज्यावेळी आपल्या डोळ्यांसमोर आपल्या कानांवर पडतात त्या वेळी जर आपण बोहल्यावर नसू वा बोहल्यावर पाऊल ठेवायची वेळ तोपर्यंत आपल्यावर आलेली नसेल तर या शब्दांचे आपल्याला फारसे गांभीर्य वाटत नाही. उलट ज्यावेळी हेच शब्द आपण स्वतः बोहल्यावर असताना कानी पडतात तेव्हा मनात विचारांची प्रचंड गर्दी झालेली असते. हे विचार नाना प्रकारचे असतात. नाना प्रकारे मनाला सैरभैर करून सोडत असतात.

विचार! निसर्गाने मनुष्यप्राण्याला बहाल केलेले एक वरदान! मनुष्य हा पृथ्वीवरील सर्वांत बुद्धिमान प्राणी. तो विचार करू शकतो, चिंतन करू शकतो, बोलू शकतो, हसू शकतो आणि सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे

बुद्धीच्या नैसर्गिक वरदानामुळे तो आपल्या प्रवृत्तीला हवे तसे वळण देऊ शकतो.

वंशसातत्य राखण्यासाठी निसर्गाकडून मिळालेल्या प्रजोत्पादन या गुणधर्माला देखील मनुष्याने आपल्या बुद्धीच्या जोरावर वळण देऊन कामजीवनाचा आस्वाद इतर प्राण्यांच्या तुलनेने अधिक सुखकर केला आहे. माणूस आणि इतर प्राणी यांच्यातील या संदर्भातील एक महत्त्वाचा फरक म्हणजे प्राण्यांतील नरमाद्या प्रजोत्पादनासाठी एकत्र येताना शृंगाराचा आनंद जितक्या तीव्रतेने, संवेदनशीलतेने, विविधतेने घेतात त्यापेक्षा कितीतरी अधिक पटीचे वैविध्य मनुष्यप्राण्यांच्या शृंगारात असते. माणसाने कामक्रीडेच्या बाबतीत आपली बुद्धी आणि संवेदनशीलता यांचा सुरेख संगम केलेला आहे. लैंगिकतेतील मनुष्यप्राण्याइतकी विविधता इतर प्राण्यांत क्वचितच दिसत असावी. भारतीय संस्कृतीत कामजीवनाला उदात्तता बहाल केली आहे. सामाजिक आरोग्य टिकविण्याच्या हेतूने, सुखकर सहजीवन निर्माण व्हावे या भावनेतून विवाहसंस्कार जन्माला आला.

विवाह म्हणजे स्त्री आणि पुरुष यांनी एका विशिष्ट संस्कारांनी एकमेकांना बांधील राहणे. विवाहामुळे या दोन अनामिक व्यक्तींमध्ये जवळीक निर्माण होते, सहवास घडतो. त्यातून प्रेम आणि विश्वास निर्माण होतो. एकनिष्ठतेतून कामजीवन आणि त्याद्वारे दीर्घकालीन आयुष्याच्या अंतापर्यंत सुखी सहजीवन या गोष्टी साध्य होतात.

विवाह हा केवळ शारीरिक सुखासाठी नसतो, तर त्यात मानसिक, कौटुंबिक आणि सामाजिक जबाबदारीही अभिप्रेत असते. विवाहानंतर मुलांच्या पालकत्वाची, कुटुंबाची जबाबदारी पार पाडत असताना एक पती, पिता तसेच पत्नी किंवा माता या भूमिकांबरोबरच एक जबाबदार नागरिक म्हणून देखील यशस्वीपणे भूमिका पार पाडावी लागते.

विवाह म्हणजे खरे तर बहुतेक व्यक्तींच्या आयुष्यातील जन्म आणि मृत्यू यांच्या खालोखाल सर्वात महत्त्वाची घटना. जवळजवळ प्रत्येकाच्या बाबतीत घडणारी, घडविली जाणारी, मनात विचारांचे प्रचंड काहूर माजविणारी ही गोष्ट. पण दुर्दैवाने मनातील स्वतःच्या

विवाहाबाबतचे स्वप्न आणि प्रत्यक्षात घडणाऱ्या घटना यांत बऱ्याचदा बरीच मोठी दरी असू शकते. याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे या विषयीचे अज्ञान.

याबाबतीत विचार करावयाचा झाल्यास स्वतःचे विवाहाबद्दलचे विचार ज्या वयात पहिल्यांदा मनात येतात, ते वय लक्षात घ्यायला पाहिजे. हे वय म्हणजे पौगंडावस्थेतील वय. युवावस्थेतील वय. जीवनातील अतिशय नाजूक आणि महत्त्वाच्या अवस्थेतील ही वर्षे असतात. या वयात निसर्गतःच शरीर आणि मन फुलविणाऱ्या भावनांचे वादळ घोंगावत असते. विद्यालयात, महाविद्यालयात शिकत असणाऱ्या मुलामुलींना लैंगिकता, कामजीवन, विवाह या विषयांची उत्सुकता असते. ही उत्सुकता त्यांना प्रचंड अस्वस्थ करित असते पण याविषयीचे संपूर्ण शास्त्रीय ज्ञान युवकयुवतींभोवती असणाऱ्या माध्यमांतून मिळत नाही.

संस्कृतीच्या पगड्यामुळे, आईवडिलांबाबतच्या आदरयुक्त भीतीमुळे या अस्वस्थतेची चर्चा खुलेपणाने होत नाही. मनातल्या प्रश्नांची उत्तरे मिळत नाहीत आणि मग बऱ्याचदा मित्रमैत्रिणींकडून चुकीची किंवा विकृत माहिती मिळते. मनात चुकीचे समज निर्माण होतात. भीती वाटू लागते. प्रत्यक्ष घडणाऱ्या क्रिया आणि चुकीची माहिती यांमुळे वैचारिक गोंधळ निर्माण होऊन शैक्षणिक प्रगतीत त्याचा अडसर येऊ शकतो.

या गोंधळात वाटचाल करित असतानाच प्रत्येक युवक आणि युवतीपुढे भावी जीवनाच्या वाटचालीच्या दृष्टीने अनेक महत्त्वाचे प्रश्न 'आ' वासून उभे असतात. यांतील दोन प्रश्न महत्त्वाचे असतात. एक म्हणजे व्यवसायाची निवड आणि दुसरा जोडीदाराची निवड.

व्यवसायनिवडीच्या बाबतीत आईवडील, शिक्षक, मित्रमैत्रिणी किंवा समाजातील एखादी परिचित-अपरिचित व्यक्ती, नियतकालिके-दूरदर्शन यांसारखी माध्यमे एखाद्या व्यक्तीला कोणत्याही स्तरावर मोकळेपणाने उपयुक्त ठरतात, मार्गदर्शक ठरतात. नेमके त्याच्या उलट जोडीदाराची निवड करताना घडते.

स्वतःचा विवाह करताना बऱ्याच युवक किंवा युवतींच्या मनात निश्चित असे ठोकताळे

नसतात. आपला जोडीदार नक्की कसा असावा याचे स्पष्ट चित्र मनात असत नाही. तसे चित्र कोणी मनात उभे करू पाहत असल्यास त्याला दुजोरा मिळतोच असे नाही. बहुतेक वेळा आपल्या आईवडिलांचे विचार, आचार, त्यांचे जीवनमान, राहणीमान, सभोवतालच्या व्यक्तींकडून- वडीलधाऱ्यांकडून-मित्रमैत्रिणींकडून मिळणारे अनुभव, सल्ले, दूरदर्शन-सिनेमा-नियतकालिके यांसारख्या माध्यमांतून मिळणारे संदेश, ज्यांच्यावर आपली निष्ठा आहे अशा व्यक्तींची मते तसेच पूर्वायुष्यात भेटलेली व्यक्तिमत्त्वे या सर्वांचा परिपाक म्हणून, स्वतःच्या विवाहाविषयी कल्पना अथवा स्वप्नरंजन करून निर्णय घेतला जातो.

जोडीदाराची निवड करीत असतानाबऱ्याचदा शारीरिक सौंदर्याकडे कटाक्ष असतो. म्हणजेच येथे बाह्यांगाकडे किंवा बाह्य रंगरूपाकडे जास्त लक्ष दिले जाते. व्यक्तीच्या अंतरंगाकडे पूर्णतया दुर्लक्ष केले जाते, सद्गुणांकडे दुर्लक्ष केले जाते.

*शरीरस्य गुणानांच दूरम् अत्यंतम् अंतरम्*

*शरीरं क्षणविध्वंसी, कल्पांतस्थायिनो गुणाः*

शरीर व गुण यांच्यामध्ये फार मोठे अंतर असते. शरीर हे क्षणभंगूर असते तर गुण हे कल्पांतापर्यंत टिकणारे असतात. गुणांना मरण नाही. मृत्यूनंतरही माणसाचे गुण म्हणजे कीर्ती चिरंतन राहते.

प्रत्येक व्यक्ती ही तीन वेगळ्या वर्तुळांत वावरत असते. कुटुंब आणि त्यातील व्यक्ती, व्यवसाय आणि त्याच्याशी निगडित सहकारी व तिसरे म्हणजे मित्रमंडळी. मात्र विवाहाच्या बाबतीत या तिन्ही वर्तुळांतील जवळजवळ प्रत्येक व्यक्ती एखाद्याच्या विवाहाच्या बाबतीत तशी वर्तुळाबाहेरच असते. म्हणजेच विवाहासंदर्भातील निर्णय ज्याचा त्याने घ्यावा अशी भूमिका या वर्तुळातल्या व्यक्तींची असते.

स्वतःच्या विवाहाच्या बाबतीत इतरांचा सल्ला घेत असताना 'विवाह माझा होणार आहे, मला काय आवडते, माझा स्वभाव कसा आहे, जोडीदाराचा स्वभाव कसा असावा,

जोडीदाराकडून मला काय अपेक्षा आहेत, जोडीदाराच्या माझ्याकडून काय अपेक्षा असतील' या महत्त्वाच्या बाबींचा विचार केला जात नाही आणि मग बऱ्याचदा स्वतःच्या विवाहाविषयी गांभीर्याने चिंतन न करता परिस्थितीनुरूप, इतरांच्या सांगण्यावरून, इतरांच्या आग्रहाखातर, वाडवडिलांच्या- वडीलधान्यांच्या भिडेखातर, आदरापोटी अथवा संस्कारवजा दबावामुळे निर्णय घेतला जातो आणि विवाह पार पडतो.

स्वतःच्या लग्नाविषयी अर्थातच लग्नाअगोदर प्रत्येक व्यक्तीला आपल्या निकटवर्तीयांशी चर्चा करावी असे वाटते. पण आपल्याकडे अशी चर्चा बऱ्याचदा होत नाही. लज्जा आणि भिडस्तपणा ही महत्त्वाची कारणे. वडीलधान्या व्यक्ती काय म्हणतील अशी अकारण भीती, आपण विषय काढला तर त्याला उतावळेपण म्हणतील का अशी शंका, आईवडिलांशी किंवा पालकांशी नसलेला संवाद ही कारणेही आहेत. याविषयी सभोवतालच्या माध्यमांतून मिळणारे अपुरे ज्ञान, मित्र-मैत्रिणींबरोबरच्या चर्चेत होणारी टिंगलटवाळी किंवा मस्करी आणि म्हणून अशा मित्रमैत्रिणींबरोबरच्या चर्चेतून निघणाऱ्या निष्कर्षाची अशाश्वती किंवा दैनंदिन जीवनातल्या कामकाजात, शिक्षणात, व्यवसायात मग असल्याने विवाहासारख्या (चिल्लर?) गोष्टीविषयी चर्चा करायला नसणारा वेळ यांमुळे एक तर चर्चा होत नाही आणि झाली तर तिला ठाम निष्कर्षाचे पूर्णत्व येत नाही. मग नशीब, दैव, समंजसपणा, विनय, वडीलधान्या माणसांचा मान, तडजोड इत्यादी गोंडस किंवा मनाची समजूत घालणाऱ्या शब्दांचा आधार मनाला देत बऱ्याच व्यक्ती स्वतःला आयुष्याच्या भोवऱ्यात झोकून देत (कदाचित) नाइलाजाने चेहऱ्यावर हसरेपणा ठेवून बोहल्यावर उभ्या राहतात आणि विवाहबंधनात अडकतात, त्या कायमच्याच.

म्हणून विवाहबंधनात अडकू इच्छिणाऱ्या सर्व विवाहेच्छू युवामनांना जागे करण्यासाठी, त्यांच्याशी विवाहसंदर्भात हितगुज करण्यासाठी, त्यांच्या हळुवार मनाला जपत वास्तव जीवनातील कटू सत्याचे दर्शन घडवून आणण्याचा, त्यांना त्यांच्या जोडीदाराच्या निवडीत मार्गदर्शन करण्याचा, विवाह या विषयाची ओळख करून देऊन त्या विषयाची सर्वांगीण माहिती



करून देण्याचा आणि त्याद्वारे या नाजूक अवस्थेतील दोलायमान मनाला जबाबदारीने मार्गदर्शन करून जीवन सुंदर आणि संपन्न करण्याचा प्रयत्न, विवाहेच्छू युवक-युवतींच्या भोवती वावरणाऱ्या प्रत्येक सुजाण व्यक्तीकडून व्हायला हवा.

तसे झाले तरच एक निकोप दांपत्य आणि त्यातून निकोप समाज आनंदाने जीवनाची वाटचाल करत असल्याचे चित्र सर्वांना दिसेल.

□

## कंटाळा टाळा

- काय आज घरीच दिसताय! ऑफिसला दांडी का?
- आज अभ्यास दिसत नाही, अभ्यासाला सुट्टी का?
- अगं, हळदीकुंकवाचं विसरलीस का? बाहेर पडायची काहीच तयारी दिसत नाही?
- आजच्या व्याख्यानाला दोघंही येत नाही का?
- न्यू इअर्स सेलिब्रेशन सोडून अशी मरगळ का?
- अगं, एवढा मोठा सेल लागलाय आणि तुझा नन्नाचा पाढा?

या आणि यासदृश अनेक प्रश्नोद्वारांसमोर एक-दोन सुस्तावलेले शब्द प्रतिध्वनित होताना दिसतात- “राहू देत. कंटाळा आलाय...!”

कंटाळा येणे हा गुणधर्म (की दोषधर्म) माणसात प्रकर्षाने आढळतो. माणसाला परमेश्वराने इतर प्राण्यांच्या तुलनेत सर्वाधिक बुद्धीची अनमोल देणगी दिली. पण ही बुद्धी देताना (कदाचित) खुद्द परमेश्वरानेच काहींच्या बाबतीत कंटाळा केला की काय असे क्षणभर वाटून जाते. कारण आपल्यापैकी अनेकांना परमेश्वराने बुद्धीबरोबर कंटाळादेखील भरभरून दिलेला असतो.

अनेक व्यक्ती बुद्धिमान असतात, चाणाक्ष असतात, चतुर असतात, कार्यक्षम असतात, पण त्यांना आळस चिकटलेला असतो. त्यामुळे अशा व्यक्तीची बुद्धी त्या व्यक्तीच्या आणि समाजाच्या प्रगतीला मारक ठरत असते. या व्यक्ती (मग हुद्दा कोणताही असो, पदवी काहीही असो) म्हणजे 'असून अडचण नसून खोळंबा' या प्रकारात मोडतात. कारण स्वतःच्या बुद्धीच्या जोरावर(?) या व्यक्ती आयुष्यभर आराम करतात आणि कंटाळा आला म्हणून इतरांची महत्त्वाची कामे रखडवतात. अशा रखडलेल्या कामांमागील कंटाळा 'नोटा दिसताच' दूर पळतो हा कित्येकांचा अनुभव असावा.

प्रत्येक नाण्याला दोन बाजू असतात. कंटाळ्याचेसुद्धा तसेच आहे. कंटाळ्याचे दोन प्रकार आहेत. एक उपकारक कंटाळा तर दुसरा अपकारक कंटाळा.

सतत कामात दंग असलेल्या व्यक्तीला शारीरिक आणि मानसिक थकवा येतो. तिला शारीरिक आणि मानसिक विश्रांतीची नितांत गरज असते. ही विश्रांती वेळच्या वेळी घेतली तर कामाचा उरक तर वाढतोच, पण कामाचा दर्जाही उंचावतो. स्वतःची आणि त्या विशिष्ट कार्यावर अवलंबून असलेल्या सर्वांची त्यामुळे प्रगती होते. म्हणून अशा व्यक्तीने विश्रांतीसाठी कामाचा योग्य नि विशिष्ट कालावधीसाठी कंटाळा केला तर तो उपकारक ठरतो.

'मी आणि माझी उत्पादकता' हे शीर्षक डोळ्यांसमोर ठेवून प्रत्येकाने आत्मनिरीक्षण करावयाचे ठरविल्यास कंटाळा न आणणाऱ्या प्रश्नांची मालिका नजरेसमोर येते. मी सकाळी लवकर उठतो का? मी फक्त खाण्यालायक तेच खातो का? मी नियमित व्यायाम करतो का? मला जो मोबदला मिळतो त्या अनुरूप (मोबदल्याइतपत तरी) काम मी करतो का? दिवसभरातील वेळ

मी चांगल्या कामासाठी वापरतो का? मी गप्पाटप्पा, बाष्कळपणा, टीकाटिपणी टाळतो का? कामासाठीचा वेळ मी कामासाठीच घालवतो का? माझे काम मी कंटाळा न करता करतो का? माझ्या नियमितपणामुळे इतरांचा पैसा, ताकद यांची बचत होते का? माझ्या कंटाळा न करण्यामुळे माझी व इतरांची प्रगती होते का? माझ्या कंटाळा न करण्यामुळे अप्रत्यक्षपणे देशाच्या प्रगतीला हातभार लागतो का? या सर्व प्रश्नांची उत्तरे ज्या व्यक्तीच्या बाबतीत 'होय' अशी असतात, त्यांचा कंटाळा हा नेहमी उत्पादकच असतो.

अर्थातच या प्रश्नांची उत्तरे 'नाही', 'नाही' अशी असतात, त्यावेळी तो कंटाळा अपकारक, निंद्य, घातक असतो. कामादरम्यान तो येत असतो. तो आणला जात असतो.

अपकारक किंवा घातक कंटाळ्याचे प्रकार माणसागणिक बदलत असतात. काही लोकांना रिकामटेकडेपणामुळे कंटाळा येत असतो, तर काहींना सवयीमुळे कंटाळा येत असतो. काही लोक (स्वतःला) सुख मिळते म्हणून कंटाळा करतात तर काही लोक (इतरांवर) सूड उगवायचा म्हणून कंटाळा करतात. हा घातक कंटाळा कुणालाही येऊ शकतो. स्त्री-पुरुष, उच्च-नीच, गरीब-श्रीमंत, हिंदू-मुस्लीम असा कोणताही भेदभाव कंटाळ्याकडे असत नाही. काही लोक आयुष्यभर काहीच करत नाहीत. भूक, निद्रा आणि मैथुन या तीन प्राथमिक शारीरिक गरजा भागल्या की यांच्या आयुष्यात करण्यासारखे काहीही नसते (असे त्यांना वाटते). अशा व्यक्ती तासन् तास महिने न् महिने, वर्षानुवर्षे बसून असतात. अशा जिवंत मढ्यांची दखल समाज कधीच घेत नाही. अगदी त्यांच्या सर्वांथाने नसण्यानंतरही! काही व्यक्ती तर कंटाळ्यात इतक्या गुंग असतात की त्यांना धड स्वतःचीही दखल घेता येत नाही. या व्यक्ती आयुष्यभर एखाद्या दारूसारख्या नशेमध्ये अवघे आयुष्य बुडवून टाकतात.

थोडासा कंटाळा केल्याने आयुष्यभर दुःख करण्याची वेळ आपल्यापैकी कित्येकांवर येत असते. घराचे दार-कुलूप नीट न लावल्याने मोठी चोरी किंवा दरोडा होणे, अभ्यासात अळमटळम केल्याने बारावीसारख्या स्पर्धापरीक्षांमध्ये अपयश पदरात पडून आयुष्याला वेगळीच दिशा मिळणे,

वाहनाच्या क्षमतेची पूर्ण चाचणी न करता प्रवासाला गेल्याने अपघात होऊन अनेकांच्या मृत्यूला जबाबदार होणे, श्रद्धापूर्वक ज्यांनी आपला जीव ताब्यात दिला त्यांच्यावर उपचार-शस्त्रक्रिया करताना योग्य ती खबरदारी घेण्यात कंटाळा केल्यामुळे रुग्णाच्या जीवितास धोका निर्माण होणे, वेळेवर कागदपत्रांची पूर्तता किंवा सही न केल्याने एखाद्या गरीब व्यक्तीस सोयीसवलतीपासून वंचित राहावे लागणे, अपहरण-खून-दरोडा-बलात्कार यांसारखे भयंकर अपराध करूनही न्यायप्रक्रियेस विलंब लागल्याने वर्षानुवर्षे गुन्हेगारांनी उजळ माथ्यांनी तुरुंगाबाहेर किंवा तुरुंगात चैनीत जीवन जगणे... या साऱ्या गोष्टी आपल्या महान देशात गेली अनेक वर्षे घडत आहेत. यांतील प्रत्येक घटनेस कोणाचा ना कोणाचा कंटाळा कारणीभूत असतो. कारण कंटाळा ही शारीरिक गरज नसून ते चैनीचे साधन आहे अशी कित्येकांची धारणा झालेली असते.

कंटाळ्यामुळे आपण स्पर्धेत मागे पडत आहोत हे कित्येकांच्या गावीही नसते. याबाबतीतली सर्वश्रुत अशी ससा आणि कासवाची गोष्ट सतत स्मरणात ठेवली पाहिजे. कंटाळा केल्याने ससासुद्धा हरू शकतो. जीवनात यशस्वी होऊ इच्छिणाऱ्यांनी हे नजरेआड करून चालणार नाही.

जगातल्या जवळपास सात अब्जांपैकी सव्वा अब्जांचा भार पेललेल्या भारतभूमीतल्या सुज्ञ, सभ्य, जाणकार स्त्रीपुरुष सज्जनहो, अगदी कळकळीने सांगावेसे वाटते की, संगणकाच्या या युगात, केवळ स्वतःच्या भौतिक सुखाचा विचार न करता आत्मिक सुखाचा विचार करूया आणि स्वतःच्या प्रगतीबरोबर समाजाचा आणि देशाचा सर्वांगीण विकास साधूया.

त्याचसाठी दैनंदिन जीवनात आपली कर्तव्ये निष्ठेने पार पाडण्यासाठी, इतरांचे शारीरिक-मानसिक-आर्थिक - सामाजिक नुकसान टाळण्यासाठी, स्वतःचा उत्कर्ष साधण्यासाठी, स्वतःच्या कुटुंबातील आणि मित्रपरिवारातील सर्वांच्या सर्वांगीण समाधानासाठी, आपल्यावर आणि आपल्या व्यवसायावर अवलंबून असणाऱ्या सर्वांच्या सर्व प्रकारच्या व्यथा टाळण्यासाठी कंटाळा टाळला पाहिजे.

□

# माणूस'पण' मिळवा

आजच्या व्यवहारी संगणकयुगात प्रत्येकाला एक प्रकारची घाई आहे; गडबड आहे; जास्तीत जास्त पैसा मिळविण्याची धडपड आहे. प्रत्येक लहान-मोठा उद्योगी गृहस्थ आपापल्या परीने कमी-अधिक धडपड करीत आहे. जगण्याच्या या 'बंधा' स्पर्धेत त्याला इतरांच्या बारीक-सारीक चिल्लर गोष्टींकडे लक्ष द्यायला फुरसत नाही. कारण तो आजच्या जगातला 'बिझी' माणूस आहे.

माणूस हा प्राणी असा आहे की, तो निसर्गानियमांचे उल्लंघन करतो. नको ते खातो, नको ते पितो— नको तेवढे, नको त्यावेळी आणि नको त्या स्थळी! हा जगावेगळा प्राणी प्रचंड पैसा मिळवतो, साठवतो आणि कित्येकदा त्यासाठी आणि त्यासाठीच आयुष्य संपेपर्यंत धावत राहतो.

मनुष्याशिवाय इतर बहुतेक सर्व प्राण्यांचे वर्तन याहून भिन्न असते. हे प्राणी आपल्या भविष्याची तरतूद करून ठेवत नाहीत. ते भूक असेल त्यावेळी, भूक असेल तितकेच भक्षण करतात. मुंगी, मधमाशी आदी कीटक भविष्यासाठी अन्नसंचय करतात; पण तो नैसर्गिक कारणांसाठी असतो. तोही वैयक्तिक नव्हे तर सामूहिक असतो. तो फक्त अन्नसंचय असतो.

अन्न, वस्त्र, निवारा या मानवाच्या मूलभूत गरजा आहेत असे म्हणतात. आजचा चाणाक्ष, व्यवहारी विद्यार्थी माणसाची मूलभूत गरज फक्त पैसा असल्याचे सांगतो. कारण अन्न, वस्त्र, निवाराच काय पण अख्खा माणूसदेखील आज पैशाने विकत मिळत असल्याचे तो खणखणीतपणे सांगतो. (चाट पडलात ना?)

पैसा! आजच्या घटकेची एक महत्त्वाची बाब. व्यवहारी पातळीवर जगताना पैशाचे महत्त्व नाकारून चालणार नाही. पैसा हा संसाराचा पाया आहे. संसारातील बहुतेक सुविधा निर्माण करण्याचे काम पैसा करतो. प्रपंचाचा गाडा ओढण्या-ढकलण्यासाठी पैसा लागतो. त्यामुळे प्रपंचात पैसा मिळविणे किंवा त्यासाठी कष्ट करणे हे प्रत्येकाला क्रमप्राप्त आहे.

पैशाशिवाय जीवन निष्क्रिय होते, दुःखकारक होते, लुळेपांगळे होते हे बऱ्याच अंशी खरे असते हे नाकारून चालणार नाही. म्हणून पैसा हा हवाच! पैसा हा जगण्यासाठी आवश्यक असतो ही गोष्ट जरी मानली तरी पैशाचा अतिलोभ किंवा अतिहव्यास यामुळे आपण नानाविध दुःखांना आमंत्रित करीत असतो हेच मुळी विसरून जातो. आणि मग... पैशाच्या लोभापायी, हव्यासापायी धावणे सुरू होते. पैशाचा लोभ इतका वाईट असतो की, पशूंना अपरिचित असलेला पैसा माणसाला पशू बनवितो. अशा पशुतुल्य व्यक्ती 'पैसा मिळविणे' या एकमेव ध्येयासाठी वाटेल ते करतात. नीती-अनीती, पाप-पुण्य, सज्जन-दुर्जन, शिष्टाचार-भ्रष्टाचार, चांगले-वाईट यांपलीकडे त्यांची मती गेलेली असते. पैसा हेच त्यांचे दैवत असते आणि हेच दैवत त्यांना दानव बनवते. पैसा हाच त्यांच्या आयुष्यात अर्थ असतो. पण तोच खरा अनर्थ निर्माण करतो. चांगल्या विचारवंतांचे मन पैशामुळे विकारी होते. मन विकारी झाले की विचार

गढूळ होतात. विचार गढूळ झाले की विवेक नष्ट होतो. विवेक नष्ट झाला की, आचार भ्रष्ट होतो. आचारभ्रष्टाची किंमत जगात शून्य असते.

पैसा मिळविताना कोणाचा संसार उघड्यावर पडतो का, कोणावर बेकारीची कुऱ्हाड कोसळते का, कोणाची उपासमार होते का, कोणावर कर्जाचा डोंगर कोसळतो का, कोणी दुःखी-कष्टी होतो का, कोणाच्या मनाला यातना होतात का.... याचा विचार शहाण्या माणसाने करावयास हवा.

गरजेपुरता पैसा मिळविणे ही फार कठीण गोष्ट नाही. एखादा सामान्य बुद्धीचा माणूसदेखील तो मिळवू शकतो. खूप पैसा मिळविण्याचा अनेकांना मोह होतो. माणसाला पैशाचा मोह होणे नैसर्गिक आहे. पण त्या मोहापासून दूर राहण्यात मोठेपण आहे. माणुसकी आहे. पैसा मिळविताना एखाद्या व्यक्तीची, समाजाची ससेहोलपट होणार असेल तर त्या व्यक्तीकडून, समाजाकडून पैशाबरोबर शिव्या-शाप मिळण्यापेक्षा आपल्याला मिळणाऱ्या पैशाचा थोडाफार त्याग करून त्यांचे आशीर्वाद मिळविणे कधीही इष्ट असते. कारण अशी परोपकारी वर्तणूक आपल्याला मानसिक स्वास्थ्य, आत्मिक समाधान देऊन जाते. याबाबतची एक गोष्ट आपल्याला बरेच काही सांगून जाते.

धनाजीराव एक कोट्यधीश गृहस्थ होता. तो एकदा देवेंद्र महाराजांकडे गेला. म्हणाला, “महाराज, माझ्याकडे खूप पैसा-संपत्ती आहे. पण मनाला शांती नाही, समाधान नाही. यातून मला मार्ग दाखवा.”

महाराजांनी शांतपणे इकडे-तिकडे पाहिले. शेजारी पडलेला काचेचा तुकडा उचलला. शिष्याला हाक मारली आणि छोटासा आरसा आणावयास सांगितला.

महाराज म्हणाले, “धनाजी हा काचेचा तुकडा घे. या काचेच्या तुकड्यातून माझ्याकडे बघ. जगाकडे बघ. याला कोणताही रंग नाही, लेप नाही. अगदी पारदर्शक काच आहे ही.” धनाजीने आज्ञापालन केले.



इतक्यात त्यांचा शिष्य आरसा घेऊन आला. महाराज म्हणाले, “धनाजी, हा आरसा म्हणजे पूर्वीचा काचेचा तुकडाच होता. याला एका बाजूने चांदी, लाख यांसारख्या पदार्थांचा लेप दिला गेला आहे. हा आरसा घे. यातून माझ्याकडे बघ.”

धनाजीने आरसा हातात घेतला. विचारता झाला, “महाराज, यातून तुम्ही मला कसे दिसणार? यात तर माझीच प्रतिमा दिसते. मीच दिसतो.”

महाराज हसले. धनाजीला म्हणाले, “एकदा संपत्ती हातात आली की, माणूस त्याच नजरेने जगाकडे बघतो आणि मग त्याची अशी गत होते. माणसाला जग दिसतच नाही. त्याला जिथेतिथे तो स्वतःच दिसतो. म्हणून पैशाची स्वार्थी नजर काढून टाकायला हवी. कोणत्याही प्रकारचा मोह, लोभ, स्वार्थाचा लेप न देता मनाच्या काचेतून माणुसकीच्या पारदर्शकतेने जगाकडे पाहायला शिकावे. जगातील दुःख, वेदना मग सहजतेने दिसून येतात. त्यावर फुंकर मारावी. सर्वाना मदत करावी म्हणजे स्वतःसाठी शांती आणि समाधान वेगळे शोधावे लागत नाही.

पैशाच्या श्रीमंतीपेक्षा मनाची श्रीमंती अधिक महत्त्वाची असते. कारण व्यक्तीचे सुख हे मनाच्या सुखावर अवलंबून असते आणि मनाचे सुख हे कधी पैशाने विकत मिळत नाही. आपल्यापैकी अनेकजण या गोष्टी विसरतात आणि पैसा मिळवता मिळवता इतरांची मने मारतात. सग्यासोयऱ्यांच्या, आप्तेष्टांच्या, मित्रांच्या आणि समाजातील अनेक स्वजनांच्या मनांतून उतरतात. त्यांच्यापासून दूर जातात, शरीराने आणि मनानेदेखील.

आयुष्याच्या सायंकाळी अशा व्यक्तींकडे भरपूर पैसा असतो, संपत्तीची साथ असते, पण कोणी स्नेही नसतो, माणसांची संगत नसते. जीवनाचा अस्त होता होता या साऱ्या चुकांचा अर्थबोध होतो; पण तोपर्यंत खूप उशीर झालेला असतो. पैसा येईलही आणि जाईलही. पण जीवन कमी होत जाणार आहे. जीवन जाणार आहे; ते परत मिळणार नाही. याचा विचार आयुष्यात खूप आधी व्हायला हवा; तो होत नाही हेच दुर्दैव आहे.

अमाप संपत्ती मिळविणे म्हणजे यश नव्हे. संपत्तीचे खरे मूल्य ती ज्या मार्गाने, ज्या पद्धतीने

मिळविली आहे त्या नैतिकतेवर अवलंबून असते. संत तुकडोजी म्हणतात,

*उत्तम व्यवहारे धन घ्यावे।*

*उत्तम कार्यासाठी लावीत जावे।*

*जेणे करून परस्परांचे कल्याण व्हावे।*

*तैसेची कर ते व्यवहार ॥*

पैसा, सोने, चांदी म्हणजे संपत्ती नव्हे. आयुष्य जगताना मिळविलेली माणसे हीच खरी संपत्ती असते. माणुसकी, माणूसपण हेच धन असते.

आयुष्य जगताना पैसा हा लागणारच. तुम्ही तो अगदी जरूरीपुरताच मिळवा असे नाही. जास्त मिळवा, पण तो मिळवीत असताना कोणाला वेदना होतील, कोणाला पीडा-यातना होतील असे वर्तन होऊ देऊ नका. इतरांच्या मानसिकतेचा विचार करा.

पैसा जोडा, माणसेही जोडा. म्हणून सांगावेसे वाटते, पैसा मिळविताना माणूस'पण' मिळवा.

□

## देणाऱ्याने देत जावे

**दान** म्हणजे काय? दान म्हणजे देणे, दा (ददाति) या धातूवरून 'दान' या मूळ संस्कृत शब्दाची निर्मिती झाली आहे. एका व्यक्तीची संपत्ती विनामोबदला दुसऱ्याच्या मालकीची होण्याच्या प्रक्रियांपैकी महत्त्वाची एक प्रक्रिया म्हणजे दान. या व्याख्येतील 'विनामोबदला' हा शब्दप्रयोग लक्षात घेण्यासारखा आहे.

आजकाल सभोवतालच्या वातावरणात होणारे बदल वेगवान झाले आहेत. म्हणजे वृक्षांच्या जागी इमारती, इमारतीतील पॉश कार्यालये (सॉरी, ऑफिसेस), तेथील हाय-फाय वातावरण, ऑफिसातील माणसे-पोरे यांच्या बुडाखाली तितक्याच पॉश गाड्या, या गाड्यांच्याखाली गुळगुळीत रस्ते, वगैरे... वगैरे...! यातल्या प्रत्येक गोष्टीला पैसा लागतो. म्हणूनच आज कोणतीही गोष्ट

विनामोबदला मिळत नाही. शिक्षणासारखी पवित्र गोष्ट, जी दिल्याने वाढते असे आपण लहानपणापासून शिकत आलो तीसुद्धा घसघशीत मोबदल्याशिवाय मिळत नाही. अशा वातावरणात दान हे तरी त्याच्या मूळ अर्थाशी इमान राखून कसे असेल? साऱ्या गुळगुळीत वातावरणात 'दान' वगैरे शब्दांचे अर्थ कालमानानुसार बदलले आहेत, बदलवले आहेत. दुर्दैवाने याही बाबतीत मोबदला मिळाला तर दान अशी प्रवृत्ती वाढत आहे. 'नाम के वास्ते' किंवा इतर कोणत्या तरी रूपाने दात्याने मोबदला वसूल केलेला असतो.

कोणतेही दान निरपेक्ष असले तर त्याचे महत्त्व आहेच, परंतु शारीरिक घटक किंवा अवयवांच्या बाबतीतील दानाचे महत्त्व वर्णनापलीकडचे असते. कर्ण त्याच्या दानशूरपणामुळे अमर झाला आहे. त्याने आपल्या देहाचे संरक्षक कवचही दान म्हणून द्यायला मागे-पुढे पाहिले नाही. अवयवदानाच्या रूपाने अगदी गरीब व्यक्तीही अफाट श्रीमंतीचे दर्शन घडविणारे कार्य करू शकते.

शारीरिक घटक किंवा अवयवांच्या बाबतीत 'दाना'चा विचार करता, याचे दोन भाग करता येतील. एक भाग म्हणजे जिवंतपणी केलेले किंवा प्रत्यक्ष करावयाचे दान आणि मृत्यूनंतरचे दान. रक्तदान किंवा जिवंतपणीचे अवयवदान हे पहिल्या प्रकारात मोडतात तर देहदान किंवा मृत्यूनंतरचे अवयवदान हे दुसऱ्या प्रकारात मोडते.

रक्तदानाच्या बाबतीत परिस्थिती आजही आशादायक आहे. मनाला दिलासा देणारी आहे. अनेक रक्तदाते स्वयंस्फूर्तीने नियमित रक्तदान करत असतात. कसल्याही प्रसिद्धी-अटी-मोबदल्याशिवाय त्यांचे काम अखंडपणे सुरू असते. अनेक स्वयंसेवी संस्था १५ ऑगस्ट, २६ जानेवारी, संस्थेचा वाढदिवस, नेत्याचा वाढदिवस अशा निमित्ताने रक्तदानाचे पवित्र कार्य घडवून आणत असतात. रक्तदानाबाबतची ही गोष्ट अभिनंदनीय असली तरी या रक्तदात्यांनी आणि संस्थांनी रक्तपेढीची गरज आणि पूर्तता यांचा विचार करायला हवा असे मात्र सुचवावेसे वाटते. होते काय, की राष्ट्रीय सणासुदीला रक्ताच्या पिशव्यांनी रक्तपेढी खचाखच भरते. गरजेपेक्षा जास्त

साठा वाढतो आणि महिन्याभरानंतर रक्तपेढीला रक्ताची चणचण भासायला लागते. म्हणून रक्तदात्यांनी आणि संस्थांनी ही वस्तुस्थिती लक्षात घेऊन रक्तपेढ्यांच्या आवश्यकतेनुसार ठरावीक काळाच्या अंतराने रक्तदानशिबिरे घ्यावीत. रक्तदात्यांनी त्यांना वाटणाऱ्या विशेष प्रसंगाच्या निमित्ताने संकल्प करावा आणि प्रत्यक्ष रक्तदान मात्र रक्तपेढीच्या हाकेनुसार करावे. रक्तदात्यांची सूची आणि त्यांचे दूरध्वनी, भ्रमणध्वनी यांची यादी रक्तपेढीत द्यावी. जेणे करून रक्तदात्याला पाचारण करता येईल. रक्तपेढ्यांची गरज पाहता अजूनही रक्तदात्यांची संख्या वाढवायला हवी.

‘रक्तदान केल्याने शरीरातील रक्त कमी होते’ हा रक्तदानाबाबत एक सार्वत्रिक गैरसमज आहे. रक्तदानाबाबत दुर्दैवाने आजही असे अनेक गैरसमज आहेत, भीती आहे आणि बऱ्याच अंशी अनास्थाही आहे. काही वेळा रक्तदान करण्याची इच्छा अनेकांना असते, पण ते कधी आणि कशासाठी करायचे या विषयीच्या कल्पना अस्पष्ट असल्याने गाडी पुढे सरकत नाही. अशा व्यक्तींना आवाहन केल्यास रक्तदान घडते. एक वर्ग असा आहे की, तो आपल्या जवळच्या व्यक्तीसाठी, नातलगंसाठी वाटेल ते करायला तयार असतो पण ‘कुणासाठी तरी’ हे शब्द त्याच्या कोशात नसतात. याहीपेक्षा अगदी पुढचा मामला असतो तो म्हणजे अगदी रक्ताच्या नात्यातील व्यक्ती अत्यवस्थ झाली तरी रक्तदानासाठी पुढे न येणाऱ्या महाभागांचा.

काही रुग्णांना जशी रक्ताची गरज असते तशीच इतर गरजा असणारेही रुग्ण असतात. भाजलेल्या रुग्णांना त्वचारोपणाची आवश्यकता असते. मूत्रपिंड निकामी झालेल्या व्यक्तींना मूत्रपिंडाची आवश्यकता असते. डोळ्यांवरील नेत्रपटलांमुळे (Cornea) अंधत्व आलेल्यांना नेत्रपटलाची म्हणजे कॉर्नियाची गरज असते. ‘दान’ स्वीकारणाऱ्यांचा विचार करता, या सर्व प्रकारच्या रुग्णांमध्ये शस्त्रक्रिया करून या अवयवांचे रोपण करावे लागते. अशा शस्त्रक्रिया महागाड्या असल्याने समाजातील बराचसा वर्ग अशा प्रकारच्या शस्त्रक्रियांचा विचारच करू शकत नाही. समजा, शस्त्रक्रियेसाठी ‘पैसा’ उभा केला तरी अवयवदान करणारी व्यक्ती

सापडायला हवी. अवयवदानाच्या बाबतीतही दाता आणि रुग्ण यांना रक्तगटापासून अनेक चाचण्यांच्या चक्रव्यूहातून जावे लागते. रुग्णासाठी सुयोग्य 'दाता' 'आपला'च कुणी तरी असेल तर हे दान 'एका' अर्थाने दान ठरते. कुणी बाहेरचा असेल तर रुग्णाच्या ऐपतीनुसार त्याची किंमत ठरते आणि मग अवयवदान पार पडते.

नेत्रदानाचा संकल्पही सहजगत्या स्वीकारली जाणारी चळवळ असे आजचे तरी चित्र आहे. नेत्रदान हे मरणोत्तर करावयाचे असते. त्यामुळे त्यात काही धोका असण्याची काळजी असत नाही. पण मृत्यूनंतर आप्तस्वकीयांकडून यात अडथळा आणला जाण्याची उदाहरणे काही वेळा घडतात. डोळे काढल्यानंतर मृत देहाचा चेहरा बेढब दिसेल ही नातेवाईकांच्या डोक्यातील विचित्र कल्पना. खरे तर नेत्रदान केल्यानंतर डोळ्याच्या खोबणीवर व्यवस्थित पट्टी केली जाते. त्यात कोणताही बेढबपणा येत नाही.

नेत्रदानाच्या बाबतीत असणारा उत्साह देहदानाच्या बाबतीत मात्र असत नाही. मृत्यूनंतरचे संस्कार, क्रियाकर्म यांचा खूप खोल ठसा अनेकांच्या मनावर असतो. पुनर्जन्म, आत्मा, अतृप्ती, भूतयोनी, पिशाचयोनी... वगैरेंच्या जंजाळात अडकलेले जीव, जीव गेल्यानंतरही आपल्या देहाला हात लावू देत नाहीत.

आज महाराष्ट्रातच नव्हे, तर देशभरात वैद्यकीय महाविद्यालयांची संख्या वेगाने वाढत आहे. ऑलोपॅथी महाविद्यालयांचा अपवाद वगळता इतर महाविद्यालयांतील एकूणच अभ्यासक्रम आणि तेथील गांभीर्य यांविषयी तूर्तास न लिहिलेले बरे. प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांना 'शरीररचनाशास्त्र' विषयाचे नीटपणे आकलन करून घेण्यासाठी मानवी मृतदेहांची आवश्यकता असते. सात ते आठ विद्यार्थ्यांसाठी एक मृतदेह असे हे प्रमाण असावे. दुर्दैवाने अनेक वैद्यकीय महाविद्यालयांत पंचवीस-तीस मुलांमध्ये एक किंवा ऐंशी-शंभर मुलांच्या बॅचसाठी एक मृतदेह इतके तोकडे प्रमाण असते. वैद्यकशास्त्राचा पाया असलेल्या या विषयाचे ज्ञान अशा प्रकारे घेऊन उत्तम डॉक्टर बनणे ही तारेवरची कसरत म्हटल्यास वावगे ठरणार नाही. यासाठी गरज असते ती

मृतदेहांची!

देहदानाची चळवळ अधिक व्यापक बनल्यास मृतदेहांचा तुटवडा महाविद्यालयांना पडणार नाही. समाजाला चांगले डॉक्टर हवेत तर त्यांच्या अभ्यासासाठीची सोयही आवश्यकच नाही काय? परंपरेचे जू मानेवरून उतरवून आपला अमूल्य मृतदेह मातीमोल करून 'मातीत' टाकण्याचे थांबवायला हवे. अशा क्रियांमुळे होणारे प्रदूषण हाही खूप मोठा विषय आहे, तो वेगळाच.

दैनंदिन जीवन जगताना आपल्याला अनेक प्रसंगांना, घटनांना सामोरे जावे लागते. या प्रत्येक क्षणी मनात दातृत्वाची भावना जागी असणे महत्वाचे! रुग्णांची आस्थेवाईकपणे चौकशी करून प्रेमाचे चार शब्द देणे हे एक प्रकारचे दानच! शिल्लक पडलेली औषधे गरजू रुग्णांना देणे हेसुद्धा दानच! रुग्णच काय, पण आपल्या सानिध्यात येणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीस आनंद वाटेल असे आचरण ठेवणे म्हणजे सतत 'आनंदाचे दान' करण्याचे पुण्यकर्मच म्हणता येईल.

जाता जाता..

आपण आपल्याकडील काय द्यायचे ठरवलेय, याचे उत्तर आपण आपल्या मनालाच देऊया. नेत्रदान, देहदानाचा संकल्प आजच करूया. दर वाढदिवसाला रक्तदान जरूर करावे आणि 'सारे भारतीय माझे बांधव आहेत...' या प्रतिज्ञेचे स्मरण करून, मनातील आपुलकीची भावना जागृत ठेवूया. हे सारे संकल्प आजच करायला काही हरकत नाही. त्यासाठी निमित्ताचीही काही गरज नाही. नाही का?

□

खाणाऱ्याने खात जावे,  
पण....

‘आपण काय खाता?’ असा प्रश्न कुणी कुणाला केला तर, काय खावे आणि काय खाऊ नये हा प्रत्येकाचा वैयक्तिक प्रश्न आहे. म्हणून या प्रश्नाचे उत्तर स्वतःच द्यावे असा कदाचित निकालात निघणारा प्रश्न असू शकेल. तरीही, या प्रश्नाचे आपण स्वतःला दिलेले उत्तर योग्य आहे की अयोग्य हे ठरवून त्याला दिशा देण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करायला काय हरकत आहे?

‘मी काय खातो आणि अर्थातच पितो?’ हा प्रश्न आधी स्वतःला करावा आणि बेड टी ते स्वीट डिंक्सपर्यंतचा आपला ‘खाद्यप्रवास’ आठवावा.

चहा-कॉफीपासून नॉनव्हेजपर्यंत पिण्या-खाण्याचे असे अनेक पदार्थ आहेत की त्यांबद्दल आपण वाचतो, ऐकतो. त्यांचे



परिणाम उघड्या डोळ्यांनी पाहतो आणि पोटोबाची हाक आली की डोळे मिटून त्यावर ताव मारतो. यांपैकी काही पदार्थ अजिबात घ्यायचे नसतात, तर काही अत्यंत अल्प प्रमाणात घ्यायचे असतात.

बऱ्याच जणांच्या आहारात मांसाहाराचा आणि अन्य पदार्थांचा समावेश झालेला आहे. चहा-कॉफी आणि अन्य पेयांच्या बाबतीत सांगायचे झाल्यास, ती दिवसांतून एकदाच घ्यावीत. सुज्ञास अधिक सांगणे न लगे.

आपल्यापैकी अनेक जण तंबाखू आणि तिचे अनेक भाऊबंद मावा, गुटखा वगैरे... चघळतात. बिडी-सिगारेटसारख्या तंबाखूच्या पिलावळीला श्वासात सामावून घेतात. दारूच्या देशी-विदेशी प्रकारांना चक्क शरीरात आश्रय देतात, एवढेच नव्हे तर काही लोक नको नको ते हादडतात.

आपल्या महान देशातील आपले लहान-सहान नेते वाट्टेल ते खातात. डाळी, तेले, गहू, तांदूळ वगैरे प्रकार तर शाकाहारी सदरात मोडतात. पण काही 'चालू' चारा खातात. महाराष्ट्रात तर दगड नि सिमेंट-वाळू पचविल्याची उदाहरणे आहेत. काही सैतानांनी तर भूखंडच गिळंकृत केले आहेत. यांना 'भ्रष्टाहारी' म्हणायला हरकत नाही.

या नेत्यांचा वारसा आम्ही सर्वांनीच घेतलाय असे वाटते. कारण चिल्लर लोक चिल्लर खातात. आपापल्या कुवतीप्रमाणे, आपापल्या क्रेडीटप्रमाणे ते पैसे, नाणी, नोटा खातात. सरकारी-निमसरकारी आणि बिगरसरकारी (यात जनताजनार्दन आलेच) यांपैकी कोणीही सोवळे नाही. आजच्या सहकाराचे 'विना स्वाहाकार नही उद्धार' हे घोषवाक्यच बनल्यासारखे वागणे चालले आहे.

खाणाऱ्यांची संख्या खूप आहे. प्रकारही खूप आहेत. यादीही मोठी आहे. काही लोक माती खातात ('जातीसाठी माती खाणे' हो टोकाचा प्रकार झाला), काही लोक नखे खातात, काही लोक इतरांचे डोके खातात- पण हा मांसाहार नव्हे- आणि त्यापाठोपाठ शिव्याही खातात. अशा

आहाराचा परिणाम आहार घेणाऱ्यांपेक्षा देणाऱ्याला त्रासदायक ठरू शकतो. त्यासाठी अशा भक्षकापासून दूर राहणे अधिक इष्ट. जाताजाता एक शास्त्रीय सत्य : भारतात पांढररोग म्हणजे अॅनिमियाने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींची विशेषतः स्त्रियांची (त्यात पुन्हा ग्रामीण) संख्या खूप मोठी आहे. अॅनिमिया व्हायचे एक कारण म्हणजे आहारात लोह कमी असणे. यासाठी एक मंत्र आत्मसात करावा. भाकरीबरोबर किंवा चपाती-पोळीबरोबर भाजी न खाता भाजीबरोबर 'भाकरी-पोळी' खावी. म्हणजेच आहारात भाजीचे – भाज्या, पालेभाज्या, मोड आलेली धान्ये-कडधान्ये – यांचे प्रमाण जास्त असावे.

आपण जगण्यासाठी खातो की खाण्यासाठी जगतो याचा नव्याने विचार करण्याची वेळ आलेली आहे. कारण सिनेमा, टीव्ही, कॉम्प्यूटरच्या या कलियुगात जे खायचे असते तेच खावे. प्यायचे असते तेच प्यावे. निसर्गाने जे नियम घालून दिलेत, ते आपल्या हड्डासाठी, मोहासाठी, जिभेचे चोचले पुरविण्यासाठी तोडू-फोडू नयेत; हे घसा फोडून सांगावे लागते. कारण जे लोक वाट्टेल ते आणि वाट्टेल तेवढे खातात नि पितात, त्यांना शारीरिक स्वास्थ्य तर मिळत नाहीच; पण मानसिक स्वास्थ्यासही मुकावे लागते. असे बिघडलेले स्वास्थ्य त्या व्यक्तीच्या वैयक्तिकच नव्हे तर कौटुंबिक, आर्थिक आणि सामाजिक स्वास्थ्यालाही सुरंग लावते. अशा व्यक्तींच्या बाबतीत कळकळीने सांगावयाचे झाले तर (कविवर्य विंदा करंदीकरांची माफी मागून) सांगता येईल-

*खाणाऱ्याने खात जावे*

*पिणाऱ्याने पीत जावे*

*खाता-पिता एक दिवस*

*सर्वार्थाने रिते व्हावे*

असे म्हणतात की, चौऱ्याऐशी लक्ष योनींतून गेल्यानंतर आपल्याला मनुष्यजन्म मिळतो. मनुष्यजन्म हा सर्वश्रेष्ठ जन्म आहे. मानवी जन्म हीच आपल्याला ईश्वराकडून मिळालेली सर्वांत मोठी देणगी आहे; अनामत आहे. ती आपण सांभाळायची, की वयाच्या तिसी-पस्तीशीतच

उधळून टाकायची हे आपल्याच हातात आहे.

म्हणून हे आयुष्य आरोग्यदायी ठेवण्यासाठी खाण्यायोग्य तेच खावे, पिण्यायोग्य तेच प्यावे आणि खाण्यापिण्याबरोबर नियमित व्यायामही करावा. कारण जे खाल्ले जाते ते नीट पचायला हवे. व्यायाम न करणाऱ्यांबाबतीत आहार समतोल असूनदेखील कोणत्या ना कोणत्या व्यधीना त्यांना तोंड द्यावे लागते.

पान का सडते? घोडा का अडतो? भाकरी का करपते? उत्तर : 'न फिरविल्यामुळे'.

याच धर्तीवर पुन्हा काही प्रश्न :

पोट का बिघडलं? पाठ का आखडली? रक्तदाब का वाढला? उत्तर तेच. न फिरविल्यामुळे! अर्थातच आपल्या शरीराला फिरवले पाहिजे, म्हणजेच नियमित, सुयोग्य असा व्यायाम घेतला पाहिजे.

म्हणून चांगले खावे; सात्विक खावे; नियमित व्यायाम करावा; चांगलेचुंगले जगावे आणि हे सुंदर जीवन आरोग्यसंपन्न करावे.

□

# घराबाहेरील 'ती'चा ताण

दिवसेंदिवस तणावग्रस्त स्त्रियांच्या संख्येत आणि ताणतणावाच्या तीव्रतेत वाढ होत आहे. बदलत्या काळाबरोबर ताणतणावाच्या कारणांची यादी वाढत चाललेली आहे.

सर्वच स्त्रियांना थोडाफार ताणतणाव असतो, पण नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना घरातल्या स्त्रियांपेक्षा कित्येक पटींनी अधिक ताण असतो, हे कित्येकांना माहित नसते.

भारतासारख्या देशात, गेल्या काही वर्षांत स्त्री घराबाहेर पडू लागली आहे. शिक्षणाच्या वेगवेगळ्या वाटा तिच्यासाठी खुल्या झाल्या आहेत. वेगवेगळ्या क्षेत्रांत ती नेत्रदीपक कामगिरी करत आहे. उद्योगधंदा, व्यवसाय, वैद्यकीय, इंजिनिअरिंग किंवा आयटी अशा कोणत्याही क्षेत्रात ती पुरुषाच्या खांद्याला

खांदा लावून झटत आहे आणि त्या त्या क्षेत्रात ती स्वतःचा ठसा उमटवत आहे. पण हे करत असताना तिला तितक्याच प्रमाणात मानसिक ताणतणावाला सामोरे जावे लागत आहे.

घरात आणि केवळ घरात, चार भिंतींच्या आत कोंडून राहिलेल्या स्त्रीला खूप तणावग्रस्त जीवन कंठावे लागते. या ताणतणावाच्या मुळाशी आर्थिक कारणे असू शकतात किंवा कुटुंबातील इतर सदस्यांशी असणाऱ्या नातेसंबंधांतही या ताणतणावाची कारणे दडलेली असू शकतात. पती आणि मुले यांची बौद्धिक- भावनिक पातळी आणि त्यांचे तिच्याशी असलेले बंध, यांवरही ताणतणाव काही अंशी अवलंबून असतात. घरातली वेगवेगळी कामे, घरातले वातावरण, कुटुंबातील इतर व्यक्ती, घरातल्या कामांचा पडणारा ताण, स्वयंपाकाशिवाय करावी लागणारी इतर असंख्य कामे, पतीची व्यसनाधीनता, पतीची सामाजिक प्रतिष्ठा, पतीची एकंदरीत वर्तणूक, त्याचा स्वभाव, घरातील इतर व्यक्तींचे स्वभाव आणि त्यांची वर्तणूक... अशा अनेक गोष्टींवर स्त्रीच्या ताणतणावाची तीव्रता अवलंबून असते. तिच्या विचारांचा-कामसूपणाचा विचारही न होणे, दुय्यम दर्जाची वागणूक मिळणे हे तणावाला कारणीभूत ठरू शकते. या सर्वांबरोबरच त्या स्त्रीची बौद्धिक कुवत, तिचे शिक्षण आणि एकंदर व्यक्तिमत्त्व यांवरही तिच्या मानसिक ताणतणावाचे स्वरूप आणि तीव्रता अवलंबून असते.

अनेक विकसनशील किंवा विकसित देशांत आजही स्त्रीला नोकरी करता करता घरातल्या बऱ्याचशा जबाबदाऱ्याही पार पाडाव्या लागतात. साहजिकच अशा स्त्रीला कौटुंबिक वातावरणामुळे उद्भवणारे ताण आणि कामाच्या ठिकाणी उद्भवणारे ताण अशा दुहेरी ताणतणावांना तोंड द्यावे लागते.

घरातील सर्व कामे उपलब्ध वेळेत आटोपून, ती सर्व कामे आवरताना घरातली प्रत्येक व्यक्ती कशी समाधानी राहिल याची काळजी घेऊन, तिला ऑफिसचा, नोकरीचा किंवा उद्योगाच्या ठिकाणचा रस्ता पकडावा लागतो. ऑफिसला किंवा नोकरीच्या ठिकाणी गेल्यानंतर तिथल्या वरिष्ठांनी सांगितलेली सर्व कामे कोणतीही चूक होऊ न देता करावी लागतात. नोकरीचे

ठरलेले आठ किंवा त्याहून अधिक तास तेथील कर्तव्ये-कामे करावी लागतात. ठरल्या वेळात ठरलेली कामे करण्याचा एक प्रकारचा दबाव तिच्या मनावर असतो. त्यातच जर काम करण्याचे ठिकाण आर्थिक उलाढालीचे (उदाहरणार्थ- बँक) असेल तर कामात चूक होऊ नये यासाठी डोळ्यांत तेल घालून काम करावे लागते. अर्थातच याचाही ताण आणखीनच वाढतो.

विवाह हे आयुष्यातील एक महत्त्वाचे कर्तव्य मानले गेले आहे. स्त्री आणि पुरुष यांच्यातील हे एक पवित्र आणि नाजूक नाते आहे. यात जशी कायदेशीर बाजू असते तशी ती भावनिकही असते. विवाह करताना प्रत्येक व्यक्ती आपल्या जोडीदाराबद्दल काही स्वप्ने, काही अपेक्षा मनात ठेवून असते. अर्थात ही स्वप्ने आणि या अपेक्षा प्रत्येक व्यक्तीच्या बाबतीत पूर्ण होतीलच किंवा होतातच असे नाही. म्हणून 'विवाह ही एक तडजोडच असते' असे म्हटले तर ते वावगे ठरू नये.

दांपत्यातील एखादी व्यक्ती जेव्हा सांसारिक जबाबदाऱ्या पार पाडण्यास असमर्थ ठरते, तेव्हा त्यांच्यांत मानसिक-वैचारिक दरी निर्माण होण्याची शक्यता असते आणि त्यातून कौटुंबिक स्वास्थ्य बिघडते. अर्थातच याचा परिणाम म्हणून दोघांचाही ताणतणाव वाढतो. यामध्ये स्त्रियांचा ताण अधिकतर वाढतो. जर ती स्त्री नोकरी करणारी असेल तर त्यात आणखीनच भर पडते.

भारतातील चाळीस कोटी काम करणाऱ्या व्यक्तींपैकी जवळपास साडेबारा कोटी स्त्रिया आहेत. यांतील बहुसंख्य स्त्रिया ग्रामीण भागात काम करतात. काम करणाऱ्या स्त्रियांची संख्या शहरी भागात तुलनेने कमी आहे. सुमारे ९५% स्त्रिया असंगठित क्षेत्रांत काम करणाऱ्या आहेत. काम करणाऱ्या स्त्रियांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. काम करणाऱ्या स्त्रियांची संख्या १९८१ मध्ये १९.७% होती, ती २००१ मध्ये २५.७% झाली. ग्रामीण भागात ती २३.१% वरून ३१%पर्यंत वाढली, तर शहरी भागात ८.३% वरून ११.६% इतकी वाढली.

काम करणाऱ्या स्त्रियांची संख्या भरपूर असली, तरीसुद्धा त्यांचा दर्जा, त्यांना मिळणारा पगार, कामाची शाश्वती, त्यांच्या कामाचे स्वरूप यांमध्ये फारशी सुधारणा झाली आहे, असे म्हणता येत नाही. जागतिकीकरणच्या रेट्यात आणि वाढत्या खाजगीकरण्याच्या धोरणामुळे

स्त्रियांची, विशेषकरून काम करणाऱ्या स्त्रियांची हलाखीची अवस्था आणखी बिकट झाली आहे. कारण या परिस्थितीमुळे कामकरी स्त्रियांवरचा ताण प्रचंड प्रमाणात वाढलेला आहे. हा ताण शारीरिक आणि मानसिक अशा दोन्ही स्वरूपांचा असतो.

काम करण्याच्या ठिकाणी पुरुष अथवा स्त्री कोणीही सहकारी म्हणून असले तरी त्यांच्याबरोबर असणाऱ्या सामाजिक संबंधांमुळे ताण येतो. स्त्रियांवरील ताण वाढण्याचा दुसरा महत्त्वाचा घटक म्हणजे काम करणाऱ्या स्त्रियांना कौटुंबिक वातावरणाशी मिळते-जुळते घेत आणि समाजातील वेगवेगळ्या घटकांना तोंड देत जगावे लागते. या धावपळीत अनेक गोष्टींबाबत तडजोड करावी लागते आणि त्यातून ताण जन्माला येतो.

बहुसंख्य स्त्रियांना कामाच्या ठिकाणचा ताण हा लिंगभेदामुळे येतो. सार्वत्रिक समज असा आहे की, पुरुषांची कार्य करण्याची क्षमता किंवा कामाचा वेग हा स्त्रियांपेक्षा अधिक असतो. त्यामुळे कोणतेही काम पुरुष ज्या वेगाने, ज्या पद्धतीने, ज्या कुशलतेने, ज्या आत्मविश्वासाने आणि ज्या खोलीने हाताळतो तशी वेगवेगळ्या प्रकारची हातोटी किंवा क्षमता स्त्रीकडे नसते. नेमका हा 'गैरसमज'च स्त्रियांच्या ताणतणावाचे प्रमुख कारण आहे. कामाच्या ठिकाणी एखादे काम ती स्त्री आहे म्हणून तिच्याकडे दिले जात नाही किंवा तिच्याकडेच ते दिले जाते. स्त्री असल्याचा न्यूनत्वाचा दृष्टिकोन अनेकांच्या ठायी असतो.

ऑफिसमध्ये काम करणाऱ्या स्त्रीच्या वरिष्ठ पदावरील व्यक्ती जर पुरुष असेल तर त्यात म्हणजे ताणतणावांत भर पडण्याची शक्यता अधिक असते. वरिष्ठाची मानसिकता, त्याची काम करण्याची पद्धत आणि त्याचे एकंदर व्यक्तिमत्त्व यांवर त्या स्त्रीवर येणारा ताणतणाव अवलंबून असतो. काही वेळा काही स्त्रियांना लैंगिक शोषणाला सामोरे जावे लागते. जर स्त्रीने विरोध केला किंवा या बाबतीत सहकार्य केले नाही तर तिच्या कामामधील उणिवा दाखविणे, तिच्यापुढे कामाचा डोंगर उभा करणे अशा प्रकारांनी किंवा अन्य मार्गांनी त्या स्त्रीला त्रास देण्याचे प्रकार उद्भवल्याचे अनेक ठिकाणी आढळून आले आहे.

जिथे पुरुषांची संख्या स्त्रियांच्या मानाने अधिक प्रमाणात आहे, तिथे स्त्रियांच्या लैंगिक शोषणाचे प्रमाण जादा असते.

स्त्रिया काम ज्या ठिकाणी करतात, त्या ठिकाणचे वातावरण किंवा त्या संस्थेचा अशा प्रकाराकडे बघण्याचा दृष्टिकोन याही गोष्टी काही वेळा ताणतणावाला कारणीभूत असतात. अनेक संस्थांमध्ये विविध प्रकारच्या कामांसाठी- ऑफिसकामासाठी- स्त्रियांना बाहेर पडावे लागते. या अशा कामाच्या निमित्ताने स्त्रियांचे काही वेळा लैंगिक शोषण होण्याची शक्यता असते. संस्थेने किंवा संस्थेच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्यांनी अशा प्रकाराकडे गांभीर्याने लक्ष देऊन संबंधित व्यक्तींची वेळीच कानउघाडणी केली किंवा त्यांच्यावर कारवाई केली तर हे प्रकार तिथल्या तिथे थांबविता येतात.

बऱ्याच स्त्रियांना कामाच्या अतिरेकामुळे ताण येतो. कामाची योग्य प्रकारे हाताळणी न केल्यामुळेसुद्धा हा ताण येत असावा. गरोदरपणा, स्त्रीच्या मासिक पाळीच्या तक्रारी किंवा स्त्रीत्वाशी संबंधित असलेली आजारपणे यांचा प्रतिकूल परिणाम बऱ्याचदा कामावर होतो आणि मग कामाचा दर्जा कमी झाला की त्यातून ताण उत्पन्न होतो. कामाच्या ठिकाणचे भौतिक वातावरणदेखील अनेक स्त्रियांच्या ताणतणावास कारण ठरते. कामाच्या ठिकाणी प्रचंड गोंधळ किंवा आवाज होत असेल तर स्त्रीचे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य हे दोन्हीही बिघडतात. बऱ्याच ऑफिस स्त्रियांसाठी वेगळी स्वच्छतागृहे नसतात. स्त्रीपुरुषांसाठी एकच स्वच्छतागृह असेल तर स्त्रियांची कुचंबणा होत असते हे अनेक अभ्यासांत दिसून आलेले आहे.

एखादी स्त्री काम करून जे अर्थार्जन करते त्यावरच जर संसार चालला असेल, मिळवती अन्य कोणतीही व्यक्ती घरी नसेल तर स्त्रीने काम करूनदेखील कुटुंबाची आर्थिक ओढाताण चालूच राहते आणि त्याचे रूपांतर सर्वांच्याच ताणतणावात होते. अधिक ताण अर्थातच 'कर्त्या' स्त्रीवर पडतो. नोकरी करणाऱ्या स्त्रीचे मूल लहान असेल तर त्याची व्यवस्था ही एक वेगळी डोकेदुखी असते. कारण अशा मुलाला एक तर पाळणाघरात ठेवावे लागते किंवा त्याला



सांभाळण्यासाठी घरी कुणाची तरी वेगळी व्यवस्था करावी लागते. अर्थात या दोन्ही गोष्टी सहजासहजी शक्य होत नाहीत. पाळणाघरात मूल ठेवले तरी तिथे ते मूल सुरक्षित आहे की नाही याची एक विवंचना तिला कामाच्या ठिकाणी सतत लागून राहते. त्याचा परिणाम कामाच्या दर्जावर होतो. त्यातून ताण निर्माण होऊ शकतो.

रात्रपाळीचे काम करणाऱ्या स्त्रिया आणि त्यांच्यातील ताण-तणाव हा एक वेगळा विषय आहे. या स्त्रियांमध्ये शारीरिक दृष्टीनेच ताणाचा उगम होतो. अशा स्त्रियांमध्ये चिडचिडेपणा, थकवा, निद्रानाश अशा गोष्टी घडून येतात आणि त्यांतूनही अनेक प्रकारचे मानसिक ताण निर्माण होण्याच्या शक्यता असतात.

युनियनमध्ये किंवा कर्मचाऱ्यांच्या संघटनांमध्ये काम करणाऱ्या स्त्रियांचे प्रश्न आणखी वेगळे असतात. त्यांना कुटुंबांतून पाठिंबा मिळतोच असे नाही. अशा संघटनांमधून काम करणाऱ्या स्त्रियांच्या मानसिक ताणाकडे लक्ष देणे हे काम युनियनकडून बहेतकदा होत नसते. त्यामुळे युनियनमध्ये काम करत असताना येणारे शत्रुत्व, वादविवाद, चर्चा यांतून काही वाईट प्रसंग किंवा आपत्ती त्यांच्यापुढे उभ्या ठाकू शकतात. अशा वेळी स्त्रियांना व्यक्तिगत पातळीवरच त्याचा मुकाबला करावा लागतो. या स्त्रियांच्या चारित्र्यावर इतरांनी विनाकारण संशय घेण्याच्या अधिक शक्यता असतात.

गरोदरपणात स्त्रियांचा मानसिक ताण वाढतो. तसाच मेनोपॉज हाही एक नाजूक काळ आहे. या काळात रजोनिवृत्ती होते. यावेळी शरीरातील अंतःस्रावी ग्रंथींमध्ये म्हणजे हार्मोन्समध्ये काही विशिष्ट बदल होतात आणि त्याचा परिणाम म्हणून मानसिक ताण वाढतो.

बाहेर काम करणाऱ्या स्त्रीला अनेक कौटुंबिक समस्यांना सामोरे जावे लागते आणि त्याचाही ताण तिला सहन करावा लागतो. बऱ्याच लोकांना असे वाटते की, नोकरी करणारी स्त्री घरात काहीच करत नसेल किंवा घरच्या कामासाठी इतर काही व्यवस्था असेल. पण बहुतांश ठिकाणी नोकरीवरील काम संपल्यावर स्त्री घरी पोहोचते आणि घरच्या कामात स्वतःला जुंपून घेते.

घरातले वातावरण उत्तम असेल तर या कामाचा ताण, तिला ताण वाटत नाही. पण घरातच काही तणाव, अडचणी असतील किंवा कुटुंबातील व्यक्तींमध्ये विसंवाद असेल तर कामाचे रूपांतर निश्चितच ताणात होते.

नवरा सुशिक्षित, सुस्वभावी, सुसंस्कृत असेल तरच नोकरी करणाऱ्या स्त्रीला ताणतणावाच्या शक्यता कमी असतात. अन्यथा प्रत्येक गोष्टीसाठी तिला थेंब थेंब रक्त आटवावे लागते. नवरा संशयी असेल आणि बारीकसारीक गोष्टीसाठी तिला खूप त्रास सहन करावा लागत असेल तर स्त्रीला घराबाहेर पडणेही मुश्कील होते.

काम करणाऱ्या स्त्रियांना ताणतणाव असेल तर त्याचे व्यवस्थापन दोन स्तरांवर करता येते. कौटुंबिक ताणतणावाचे व्यवस्थापन आणि कामाच्या ठिकाणच्या ताणतणावाचे व्यवस्थापन.

कौटुंबिक पातळीवरील ताणतणाव हे स्त्रीच्या बाबतीतही पुरुषांच्या ताणतणावाइतकेच महत्त्वाचे असतात. त्यांची सोडवणूक व्यक्तिगत पातळीवरच करावी लागते. अर्थात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांचे ताणतणाव ती नोकरी करते म्हणून उद्भवलेले असतात. अशा स्त्रीने कुटुंबातील व्यक्तींबरोबर संवाद साधणे गरजेचे असते. हा संवाद जितका निरामय तितका ताणतणाव कमी होण्याची शक्यता अधिक. खुलेपणाने घरातल्या व्यक्तींबरोबर विशेषतः पतीबरोबर किंवा सासू, सासरा, दीर, मुले यांच्याबरोबर संवाद झाला तर ताणतणाव निवळण्यास निश्चितच मदत होते.

नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांनी 'ऑफिस' घरी आणण्याचा प्रयत्न करू नये. ऑफिसातील काम ऑफिसमध्येच करणे हे त्यांच्या दृष्टीने एक चांगले पाऊल ठरते. घरी आल्यानंतर ऑफिसातून फोन आला किंवा ऑफिसच्या कामासाठी फोन आला किंवा सहकाऱ्याचा नको असलेला फोन आला तर त्याचे पडसाद घरात उमटू शकतात आणि त्याचे रूपांतर ताणतणावात होऊ शकते.

वेळेचे व्यवस्थापन (टाईम मॅनेजमेंट) हा यातील कळीचा मुद्दा ठरू शकतो. घरात करावयाची कामे नेमक्या पद्धतीने, शिस्तबद्धपणे आणि सुटसुटीतपणे केली तर घरातील कामाचा

ताण निश्चितच कमी होऊ शकतो.

घराची रचना सुटसुटीत असणे आणि घरातल्या वस्तू त्या त्या जागी असणे ही वेळेच्या व्यवस्थापनामध्ये एक उपयुक्त बाब ठरते. यासाठी घरातील स्त्रीने स्वतःची कामे नीट करावीत आणि त्याबरोबरच घरातील प्रत्येकाची घरगुती कामे नीट होण्यासाठी त्यांना प्रशिक्षण देण्याचा आग्रह धरावा.

घरातले वातावरण खेळकर राहण्यासाठी इतरांनी मदत करणे हाही महत्त्वाचा मुद्दा आहे. त्यासाठी इतरांनी आपली मानसिकता 'घरातील स्त्री नोकरी करते' यासाठी बदलणे हे महत्त्वाचे ठरते.

काम करणाऱ्या स्त्रीने आपल्या आरोग्याकडे लक्ष द्यावेच. त्यासाठी तिने नियमितपणे आपल्या आरोग्याची तपासणी करून घेणे महत्त्वाचे आहे. रक्तदाब, रक्तातील साखर, कोलेस्टेरॉल यांची पातळी तपासणे, कार्डिओग्राम काढणे, पन्नाशीनंतरच्या स्त्रियांनी आपल्या हाडांचा ठिसूळपणा तपासून घेणे अशा अनेक बाबींचा समावेश यांत होतो.

आजारपण नाही म्हणून आपण कसेही वागलो तरी चालेल हा गैरसमज स्त्रियांनी काढून टाकावा. कामाचे तास हे ठरावीकच असावेत. ओव्हरटाईम न करता शरीराला झेपेल तितकेच काम करावे आणि 'कामाच्या वेळी काम आणि विश्रांतीच्या वेळी विश्रांती' हा नियम पाळणे आवश्यक असते. पुरेशी, वेळेवर झोप ही बाब जशी महत्त्वाची, तसाच 'सकस आणि वेळेवर आहार' हा नियमही महत्त्वाचा असतो. आहारात लोहांचे, प्रथिनांचे आणि इतर अन्नघटकांचे प्रमाण संतुलित असावे याकडे कटाक्ष ठेवावा.

नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांनी वारंवार बाहेरचे खाणे टाळावे. बऱ्याचदा कामाच्या ठिकाणी ऊठसूट चहा घेण्याची सवय अधिक आढळते. हे टाळल्यास उपयुक्त ठरेल. कामाच्या ठिकाणी आहार अत्यल्प घेणे हेही हानिकारक असते.

बस किंवा स्वयंचलित दुचाकीने प्रवास होत असेल तर व्यायाम हा कटाक्षाने करायलाच

हवा. ज्या स्त्रिया नियमित व्यायाम करीत नाहीत, त्यांना कुठले ना कुठले आजारपण कधीतरी गाठते हे लक्षात ठेवावे.

नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांनी आठवड्याची सुट्टी घ्यावी आणि ती सुट्टी आनंदात, उत्साहात आणि काही वेगळे छंद जोपासून घालवावी.

आठवड्याची सुट्टी जशी महत्त्वाची तशी वर्षातून एक-दोनदा अधिक दिवसांची कुठली तरी लांब पल्ल्याची सहल काढणे हे आरोग्याच्या दृष्टीने आणि ताणतणाव कमी करण्याच्या दृष्टीने हिताचे असते.

ऑफिसच्या ठिकाणचा ताणतणाव कमी करण्यासाठी केवळ त्या स्त्रीने उपाययोजना करून चालत नाही तर ऑफिसमध्ये काम करणाऱ्या सहकाऱ्यांनी, वरिष्ठांनी आणि संस्थेने म्हणजे संस्थेच्या संचालकांनी वेळीच वाजवी हस्तक्षेप करणे आवश्यक असते.

व्यक्ती-व्यक्तीत सुसंवाद प्रस्थापित करणे हे या दृष्टीने महत्त्वाचे ठरते. वरिष्ठांशी उत्तम संबंध ठेवणे आणि अर्थातच ते निकोप ठेवणे ही व्यक्तिगत पातळीवरची बाब आहे. त्या दृष्टीने स्त्रीने तसे प्रयत्न करायला हवेत.

कामाची वेळ सांभाळणे, कामाची शिस्त सांभाळणे तसेच आपल्यावर टाकलेली जबाबदारी किंवा आपल्याला नेमून दिलेले काम प्रामाणिकपणे, व्यवस्थितपणे आणि बिनचूक करणे या गोष्टी ताणतणाव कमी करायला मदत करतात.

चांगले, मृदू बोलणे याबरोबरच खरे बोलणे ही गोष्ट ताणतणाव कमी करायला मदत करते. वारंवार चेष्टेने, बढाईखोरपणे किंवा एखाद्याची टिंगलटवाळी करत बोलण्याची सवय असेल तर तिने ती सवय काढून टाकावी.

कामाच्या ठिकाणचे एकंदर वातावरण हे जितके निकोप, पारदर्शक राहिल तितका फायदा त्या ठिकाणी काम करणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला होतो.

आजकालच्या बदलत्या जीवनशैलीमध्ये स्त्री अधिक धाडसी, आक्रमक झालेली आहे;

तिच्यात अधिक धिटाई आलेली आहे; या गोष्टी खऱ्या. त्यामुळे कडव्या प्रतिकाराला ती सक्षम झालेली आहे असे मानायला जागा आहे. लैंगिक शोषणाचे प्रकार तिने सहन करू नयेत आणि घडू देऊ नयेत. आज सिनेमा, दूरदर्शन, एवढेच नव्हे तर विविध नियतकालिकांच्या जाहिरातींत कोणते चित्र दिसते? आधुनिकतेच्या नावाखाली स्त्री केवळ शोभेची आणि त्याहीपुढे जाऊन 'उपभोग्य' वस्तू अशी प्रतिमा सर्वासमोर ठेवली जाते. अशा जाहिरातींतून लैंगिक आकर्षणाला उत्तेजन देणारे वातावरण निर्माण केले जाते. याचा कळत-नकळत परिणाम समाजमनावर होतो. त्यामुळे धाडसी, स्वतंत्र, साहसी अशी कितीही विशेषणे चिकटली तरी 'योग्य सुरक्षित अंतर' राखणे हा लैंगिक शोषणावरील आणि ताणतणाव निर्माण होण्यावरील प्रतिबंधक उपाय आहे.

एखाद्या सहकाऱ्याचे किंवा वरिष्ठाचे वर्तन संशयास्पद वाटले तर आपल्या हितचिंतक सहकाऱ्यांना त्याबद्दल कल्पना द्यावी. कुटुंबातले वातावरण चांगले असेल तर पतीला आणि आपल्या कुटुंबातील ज्येष्ठ सदस्याला कल्पना द्यावी आणि नंतर आपल्या कुटुंबीय आणि हितचिंतकांच्या साहाय्य-सल्ल्याने योग्य ते पाऊल उचलावे. एकाकीपणे भलतेच धाडस करू नये. ताणतणावाच्या अशा सर्व संभाव्य कारणांचा विचार करता, नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना मन मोकळे करून बोलण्यासारखे कुटुंबातील वातावरण असावे हे अनेक दृष्टींनी फायद्याचे असते.

जीवन आहे तिथे ताण असणारच. मनापासून भरपूर काम, पुरेसा व्यायाम, सकस आहार, न्याय्य तेवढ्याच मिळकतीचा आग्रह, अवाजवी मोहाचा त्याग, मनमोकळी उचित मैत्री, आवश्यक मनोरंजन, पुरेशी विश्रांती, धैर्य, धीर आणि संयम यांचा अवलंब करून समस्या कमी होऊ शकतात. साहजिकच ताणही कमी होऊ शकतात, इतके की ते आपण सहन करण्याच्या मर्यादित राहतात आणि मर्यादित ताणांची माणसाला गरज असतेच. सारे काही 'ईझी गोईंग' असते तर श्रम करावेत, अभ्यास करावा असे माणसाला वाटणारच नाही.

आपल्या कुटुंबात कुणाला ताण नाही ना?

□

## मुलांना मुठीत नको; मिठीत ठेवा

“माझी मुलं माझ्या ताब्यात आहेत; माझ्या शब्दाबाहेर नाहीत... आमच्या घरात ‘यां’चा कायदा आहे... आमच्या यांना अजिबात वावगं खपत नाही.” ही आणि या प्रकारची वाक्ये आपण पावलो-पावली ऐकत असतो. कदाचित आपला किंवा आपल्या कुटुंबातील व्यक्तींचाही यांत समावेश असेल. ‘कुटुंब’ म्हटले की आपल्या डोळ्यां-समोर एक सुंदर, हसते-खेळते चित्र उभे राहते. अर्थात ‘एखाद्या कथा-कादंबरीतल्या किंवा सिनेमा-नाटकातल्या (बहुधा) पूर्वार्धातील हसरे कुटुंब आणि आपले कुटुंब यांत साम्य आहे का?’ याचे उत्तर ‘होय’ असेल तर यापुढचा मजकूर हसत-खेळत वाचला जाईल यात शंका नाही. पण याचे उत्तर ‘नाही’ असेल तर...?

आपल्याभोवती, आपल्या कुटुंबात, आपल्या पाल्याच्या-मुलांच्या भावविश्वात, त्यांच्या मनात अनेक प्रश्नांनी घर केलेले असते याचा आपल्याला पत्ताही नसतो. कदाचित आपल्यामुळे किंवा आपल्या कुटुंबातील एखाद्या व्यक्तीमुळे इतर सर्वांनाच- विशेषतः मुलांना एका विशिष्ट प्रकारच्या ताणयुक्त वातावरणात जगावे लागते याचा साधा विचारही आपण केला नसेल.

आपली मुले हुशार व्हावीत, सुसंस्कारित व्हावीत असे प्रत्येक आईबापाला वाटत असते. पण त्यासाठी आईवडिलांनी स्वतःवर काही निर्बंध घालून घ्यावयाचे असतात हे त्यांच्या गावी नसते. त्यांना वाटते की, आपण मुलांचे चांगले संगोपन करत आहोत. मुलांचे चांगल्या रीतीने संगोपन करायचे असेल तर आपले मूल ही एक स्वतंत्र व्यक्ती आहे, त्याचे स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्व आहे हे आधी मान्य करावे. आपल्या पाल्याचा आदर करावा. हे एकदा आपण पक्के लक्षात ठेवले की इतर अनेक पालकांसारख्या चुका आपल्या हातून घडणार नाहीत.

अनेक पालक मुलांना प्रत्येक छोट्या-मोठ्या चुकांसाठी शिक्षा देण्याची चूक करित असतात. मुलांना कोंडून ठेवणे, त्यांच्याशी अबोला धरणे या शिक्षेच्या अत्यंत निकृष्ट प्रथा आहेत. अशा शिक्षेमुळे मुलांच्या मनांत वेगळी भावना निर्माण होऊ शकते. आपण घरात कोणाला आवडत नाही अशी त्यांची धारणा होऊ शकते. घराबद्दल असुरक्षिततेची भावना त्यांच्या मनात निर्माण होते. या घरात आपण सुरक्षित आहोत आणि हे घर आपलेच आहे असे मुलांना वाटायला हवे.

बरेच पालक आपल्या मुलाची तुलना इतरांच्या- शेजाऱ्यांच्या, नातेवाईकांच्या, मित्रांच्या मुलाशी करतात आणि या तुलनेमुळे एखाद्या बाबतीत आपला पाल्य मागे पडत असेल तर त्याला वाईट बोलतात, टोमणे मारतात; कुचकट बोलतात. अशा वागण्यामुळे मुले स्वतःला कमी लेखू लागतात.

लहान मुलांना प्रेम व सुरक्षितता यांची गरज असते. विशेषतः वयाच्या पाचव्या वर्षापर्यंत तर मुले अतिशय संस्कारक्षम असतात. पालकांचे वागणे हे अगदी टीपकागदासारखी ती टिपून

घेतात. पालकांच्या वागण्या-बोलण्यावर त्यांचे सतत लक्ष असते. पालकांनी आपल्याशी बोलावे, आपले मनोगत समजून घ्यावे, आपल्या बारीक-सारीक अडचणी-काळज्या-चिंता समजून घ्याव्यात असे त्यांना वाटत असते.

यासाठी पालकांनी मुलांची मनोगते ऐकणे आवश्यक असते. आजकाल बहुसंख्य पालकांना मुलांसाठी वेळ देण्यापेक्षा पैसे-वस्तू देणे अधिक सोपे वाटते. पैसे स्वस्त आणि वेळ मात्र महाग अशी काहीशी अवस्था आज झाली आहे.

ऐकणे हा एक दुतर्फी व्यवहार असतो. पालकांनी मुलांचे ऐकले तरच मुले पालकांचे ऐकतील हे पालकांनी पक्के लक्षात ठेवायला हवे. आम्ही सांगू तेच व तेवढेच मुलांनी ऐकले पाहिजे, आम्ही मात्र त्यांचे ऐकणार नाही ही अधिकारशाही मनोवृत्ती आजच्या लोकशाहीयुगात टिकणार नाही. असे हुकमशहा पालक आपल्या मुलांना विश्वासात घेत नाहीत. मुलांच्या लहान-सहान तक्रारीकडे लक्ष न देता त्यांची मुस्कटदाबीच करत असतात. एवढेच नव्हे तर, 'हम करेसो कायदा' या उक्तीप्रमाणे आपलेच म्हणणे त्यांच्यावर लादत असतात.

यावरून एक विनोद आठवला.

अशाच एका घरात वडील आणि त्यांचा मुलगा जेवत असतात. वडिलांची कडक शिस्त. 'जेवताना बोलायचे नाही' हा त्यांचा नियम. जेवत असताना त्यांचा मुलगा वडिलांना काही तरी सांगायचा प्रयत्न करतो. पण वडील त्याला खुणेनेच दटावतात आणि जेवण झाल्यावर पोटावर हात फिरवीत विचारतात, "बोल, मघाशी काय सांगणार होतास?"

मुलगा उत्तरतो, "बाबा, मघाशी आपला पिठ्या विहिरीत पडलाय. त्याला बाहेर काढण्यासाठी तुम्हांला सांगत होतो."

कडक शिस्तीमुळे असेही घडू शकते.

मुलांवर आपली मते जबरदस्तीने लादण्यापेक्षा त्यांना विश्वासात घेऊन एखाद्या गोष्टीबद्दल सविस्तर समजावून सांगावे. मुलांना शिस्त हवी, घरात नियम हवेत, काटेकोरपणा हवा या रास्त



भूमिकेसाठी बरेच पालक त्याचा अतिरेक करतात. शिस्तीचे नियम हे मुलांना अनेक प्रकारे मार्गदर्शक व उपयुक्त ठरणारे असतात याबद्दल दुमत नाही. मुलांना स्वावलंबी आणि जबाबदार नागरिक बनविण्यास हे नियम उपयुक्त ठरतात. मुलांना अनिष्ट वर्तनापासून परावृत्त करायला लावण्याची ताकदही या नियमांमध्ये असते. असे नियम प्रत्येक घरात, कुटुंबात असायला हवेत; त्याशिवाय उद्याचा जबाबदार नागरिक या देशात तयार होणार नाही, हे खरे आहे; पण अशा नियमांना एक प्रकारची मर्यादा पालकांनी घालून द्यायला हवी. नियमांचे उल्लंघन केल्यास ठरावीक किमान शिक्षेची तरतूदही असायला हवी आणि अशा नियमावलीची माहितीदेखील आधी मुलांना द्यायला हवी. कारण नियमांचे उल्लंघन केल्यानंतर शिक्षा मिळते हे मुलांना समजले पाहिजे. अर्थात प्रत्येक नियमाचा अर्थ मुलांना स्पष्ट व्हायला हवा. या सर्व गोष्टी पालकांनी डोळसपणे समजून घ्यायला हव्यात.

‘आमच्यावेळी असं होतं, आता ते राहिलं नाही. आम्हांला अमुक अमुक मिळालं नाही, आता मुलांना तमुक तमुक हवं. आम्ही एवढं सोसलं, आता एवढंसं बोललो तर कार्टीं रुसतात. आमचा बाप आमच्याशी बोलत नव्हता. आता पोरंबी बोलत न्हाईत. आमीच यांची समजूत घालायची. आमच्या आईबाबांनी आमची काळजी केली नाही, आम्हीच आमच्या पायावर उभे राहिलो. आता मुलांना उभं करण्यासाठी आमचेच पाय दुखवून घ्यायचे. मुलगा काय शिकतोय हे आमच्या बाबाला माहित नव्हतं. आता आमच्या मुलाच्या शिक्षणासाठी आम्हीच धावाधाव करायची? आमचं सँडविच झालंय हो!’ आजच्या पालकांची ही अशी कैफियत जागोजागी कानांवर पडते.

काळ बदलला. परिस्थिती झपाट्याने बदलली. परिसर त्याहून वेगाने बदलला. विद्यार्थ्यांची मानसिकता बदलत चालली; कारण आमिषे वाढली. मनोरंजनाच्या साधनांनी अक्षरशः आक्रमण केले. ‘पूर्वी अभ्यास एके अभ्यास’ हा मंत्र विद्यार्थ्यांसमोर असायचा. हा ‘मंत्र’ कुठेतरी लुप्त होत चाललाय. केवळ विद्यार्थ्यांनाच नव्हे तर यात रस घेऊ पाहणाऱ्या कोणत्याही वयाच्या व्यक्तीस

टीव्ही, मोबाईल आणि इंटरनेटच्या स्क्रीननी म्हणजे पडद्यांनी वेड लावलंय. या पडद्यांनी आयुष्यातील अनेक महत्त्वाच्या कार्यांमध्ये पडदा निर्माण केलाय. या खेळण्यांनी केवळ आयुष्य व्यापून टाकलं नाही, तर आयुष्याचा खेळ करून टाकलाय. विद्यार्थ्यांनी एक गोष्ट लक्षात ठेवावी की ही खेळणी खेळणीच राहू द्यावीत. या 'टेक्नॉलॉजी'च्या हातचे 'खेळणे' बनू नये. टीव्हीचा रिमोट आपल्या हाती असावा. आपला रिमोटकंट्रोल त्यांच्याकडे असू नये. यासाठी आपण गांभीर्याने विचार करायला हवा. पालकांनी टीव्ही, मोबाईल, इंटरनेटचे फायदे-तोटे मुलांना समजावून सांगायला हवेत. केवळ 'हे नको, ते नको'ची नकारघंटा नको.

काही मुलांचा कल शिस्त आणि नियम झुगारून देण्याकडेही असतो. अशा वेळेस उधळू पाहणाऱ्या घोड्याला वेळीच लगाम घालण्याचे काम पालकांकडून कौशल्याने व्हावे लागते. उठताबसता लाथाबुक्क्या या धोरणाने वागणाऱ्या पालकांचे नियम मुलांना शिस्त लावण्यास उपयुक्त ठरत नाहीत. कारण मुलांना सतत वेठीला धरून चालत नाही. वेठीला धरल्यामुळे शिस्त लागण्याऐवजी त्यांच्या स्वभावाला अनिष्ट वळण लागू शकते.

एकदा एका कडक पालकाने आपल्या मुलावर कडक शिस्त लादली. 'काहीही झाले तरी पहाटे पाच वाजता उठून अभ्यास केलाच पाहिजे' असे त्याने मुलाला बजावले. मुलगा काही विशिष्ट परिस्थितीत किंवा शारीरिक तक्रारीमुळे उठू शकत नाही हे पालकाने समजावूनच घेतले नाही. मुलाने ही गोष्ट समजावून द्यायचा प्रयत्न केला पण पालकानेच ते मनावर घेतले नाही. त्याची कडक शिस्त कायम. एकच घोकंपट्टी. नियम म्हणजे नियम. अर्थात याचा परिणाम असा झाला की, तो मुलगा पहाटे पाच वाजता उठून, खोली आतून बंद करून दिवा लावायचा आणि खुशाल झोपी जायचा. पालक भ्रमात राहिला की, मुलगा अभ्यास करतोय. पण पुढेपुढे हाच मुलगा निर्ढावला. खोटे बोलून अनेक गैरमार्ग अवलंबू लागला हे या पालकाच्या गावीही नव्हते. पालकाच्या अतिशिस्तीमुळे मुलाला वाईट वळण लागले होते.

मुलावर चांगले संस्कार करणे म्हणजे आपल्या अंगचे चांगूलपण त्याच्यात भिनणे होय.

अर्थात त्यासाठी पालकांच्या अंगी चांगूलपणा हवा.

मोगऱ्याची सात-आठ फुले एखाद्या रुमालाच्या घडीत ठेवून काही दिवसांनी ती घडी उघडून पाहिली तर फुले सुकून गेलेली आढळतील. ती झटकून टाकून दिली तरी त्यांचा सुगंध रुमालाच्या घडीला बिलगलेला असतो. तो दिसत नाही, पण येतो आणि आनंद देतो. मन प्रसन्न करून टाकतो. मोगरीच्या फुलातील सुगंधाचा संस्कार रुमालाच्या घडीने टिपलेला असतो. संस्काराची ही खरीखुरी प्रक्रिया आहे. मोगरीची फुले आणि रुमालाची घडी यांच्या साहचर्यातून सुगंधाचा संस्कार उरलेला असतो. पालकांची भूमिका मोगरीच्या फुलासारखी हवी.

घरात किंवा घराबाहेर घडलेल्या एखाद्या गोष्टीचा राग पालकांना आलेला असतो आणि नेमक्या अशा क्षणी समोर आलेल्या आपल्या मुलाला हे पालक ताडकन लगावून देतात. हे पूर्णतः चूक आहे. राग आला असेल तर त्या रागाला मारावे. मुलाला नव्हे.

आपले वडील हेसुद्धा आपल्यासारखे खेळकर आहेत, त्यांना गंमत केलेली आवडते असे मुलांना वाटले पाहिजे. लहान मुलांबरोबर लहान व्हावे, हसावे, खेळावे, वाकुल्या दाखवाव्यात. मुलांना धाकदपटशा दाखवू नये. आपले मूल निर्भय, मनमिळावू आणि हुशार व्हावे असे वाटत असेल तर हे निर्मळ मन आपण आपल्या वागणुकीतून, सहवासातून मुलांना दिले पाहिजे. 'मी माझ्या मनातील कोणतीही खळबळ पालकांपुढे व्यक्त करू शकतो. ते मला रागे न भरता, शिक्षा न करता समजून घेतील आणि अचूक मार्गदर्शन करू शकतील.' असा भरवसा मुलांना वाटला पाहिजे. आपण आपल्या मुलांशी जर मोकळेपणाने आणि आदराने बोलाल तर आपल्या घराइतके सुखी घर शोधूनसुद्धा सापडणार नाही.

महाकवी खलील जिब्रानच्या भाषेत सांगायचे तर...

*तुमची मुलं ही तुमची नव्हेत*

*ती जीवन जगण्याची धडपड आहेत*

*जीवनाच्या उत्कट आकांक्षेची मुलं आहेत*

तुमच्या पोटी जरी जन्माला आली असली  
तरीही ती तुमची नव्हेत  
तुम्ही केवळ निमित्तमात्र आहात  
तुम्ही त्यांना तुमचं प्रेम द्या,  
पण तुमचे विचार मात्र देऊ नका.  
कारण त्यांना त्यांचे स्वतःचे विचार आहेत  
तुम्ही त्यांच्यासारखे खुशाल व्हा  
पण, त्यांना तुमच्यासारखे बनवण्याचा अड्डाहास करू नका.  
कारण जीवन हे भूतकाळात रेंगाळत नसतं  
त्याला भविष्याचा वेध असतो  
तुम्ही आईबाप त्याचे एक धनुष्य आहात  
तुमची मुले त्यातून सुटलेले तीर आहेत  
त्यांना वेग येण्यासाठी वाकणं , हाच तुमचा आनंद आहे.

म्हणून प्रिय पालकहो,

तुमचं मूल संस्कारक्षम होण्यासाठी, त्याचं मूलपण गुदमरून न जाता त्याला त्याच्या सभोवतालचं विश्व मुक्तांगण होण्यासाठी, त्याचं व्यक्तिमत्त्व समृद्ध होण्यासाठी, त्याचा भविष्यकाल उज्ज्वल होण्यासाठी, त्याचा विकास होण्यासाठी... आणि सर्वांत महत्वाचं तुमच्या घराचं घरपण टिकण्यासाठी, टिकविण्यासाठी कळकळीनं सांगावंसं वाटतं, मुलांना प्रेम द्या. त्यांना मुठीत नको, मिठीत ठेवा.

□

## रंग नको, अंतरंग पाहा

‘गोरी बायको हवी’ हे उद्गार

आजकाल केवळ जाहिरातीतच नव्हे, तर प्रत्येक विवाहेच्छू युवकाच्या ओठांवर दिसून येतात. अर्थात प्रत्येकाला गोरी बायको मिळतेच असे नाही; पण बायको मिळेपर्यंत ती गोरीच असावी हा हटवादीपणा नवरोबाचा नव्हे तर त्याचे मातापिता, बंधू-भगिनी, मित्र, स्नेही आणि सगेसोयरे इत्यादी इत्यादींचा असतो.

सोयरीक जमणे आणि जमवणे ही आजकाल डोकेदुखीच. (की यासाठी पायपीट करावी लागत असल्याने पायदुखी झालेली आहे?) आपण सर्व बाबींनी, सर्व दृष्टींनी, सर्व अंगांनी विज्ञानाला जवळ केले. पण विवाह आणि विवाहपद्धती यांबाबतीत मात्र आपल्या कौटुंबिक रेल(चेल)गाडीने अजून जुने स्टेशन सोडलेले नाही.

अगदी टूक सोडून म्हणजे चाकोरीबाहेर जाऊन प्रश्न केले तर आज जे विवाह होतात त्यांपैकी किती विवाहांत मुलींनी मुलाला पसंत केलेले असते? मुलाला नीट पाहिलेले असते? स्वतःच्या विचारांनी मुलाविषयी सविस्तर माहिती करून घेतलेली असते? मुलाच्या स्वभावाची चौकशी केलेली असते? मुलाशी विवाहापूर्वी संवाद साधलेला असतो? 'मला हाच जोडीदार का हवा आहे?' किंवा यापुढे जाऊन 'मला हा जोडीदार हवा आहे का?' या प्रश्नाचे उत्तर शोधलेले असते? अथवा अशा प्रश्नांची जाणीव मनात निर्माण केलेली असते?

दुर्दैवाने आपल्या महान देशात वरील सर्व प्रश्नांच्या बाबतीत मुलीच नव्हे तर मुलेही उदासीन असतात असे दिसून येते. कारण मुलामुलींच्या विवाहाची काळजी मुलामुलींपेक्षा आपल्या भारतीय पालकांना असते. विवाहाची जबाबदारी कधी एकदा पार पाडतो असे त्यांना झालेले असते. त्यामुळे बहुतेक पालक आपल्या बुद्धीच्या कुवतीनुसार मुलामुलींचे हात पिवळे करतात. (आणि असे विवाह फसले की नंतर आपले तोंड काळे करतात हा भाग वेगळा.) क्रिकेटच्या धर्तीवर 'यादी पे शादी' नावाची 'वन डे मॅच'—मॅच कसली लग्नाचा पार खेळखंडोबा आजकालच्या फिक्सिंगमध्ये गुंतलेल्या पालकांनी करून टाकला आहे. आपल्या बौद्धिक, मानसिक आणि नैतिक विकल्पाचा मार्ग सुलभ होण्यासाठी स्त्री-पुरुषांनी लग्न करायचे असते याचा गंधही विवाहबंधनात अडकणाऱ्या अजाण जीवांना नसतो. विवाह म्हणजे काय हे जेव्हा समजते, तेव्हा त्यांचा अर्धा-अधिक संसार झालेला असतो.

आजच्या संसारात वरपक्ष वरचढ मानला जातो. 'वधू'ची निवड करताना तिच्या सर्वांगीण गुणांचा विचार न होता, दुर्दैवाने आधी तिच्या शरीरसौंदर्याचा विचार केला जातो आणि वर हा डॉक्टर इंजिनियरपासून अगदी कंत्राटी शिक्षक (सॉरी! शिक्षणसेवक) ते कंत्राटी झाडूवाल्यापर्यंत कोणीही असो, तो नोकरीवाला हवा असतो. वरवर दिसणारा हा वरांतला फरक आहे. बहुतेक वर गोऱ्या चामडीच्या शोधात असतात.

दीडशे वर्षे गोऱ्यांनी आपल्यावर राज्य केले. ते जाऊन साठएक वर्षे होऊन गेली; पण गोऱ्या

कातडीचे आणि गोच्या संस्कृतीचे आकर्षण मात्र दिवसेन्दिवस वाढत गेले.

भाळी कुंकू ल्यालेली, डोक्यावरून पदर घेतलेली, अर्थातच भरजरी साडी नेसलेली, शालीन गृहकृत्यदक्ष स्त्री हे भारतीय संस्कृतीतील स्त्रीचे मूर्तिमंत रूप आजकाल पाहावयास मिळत नाही. आजकाल अशी मूर्ती शोकेसमध्ये आढळते. आजच्या गोच्या संस्कृतीत नटणारी, मुण्डणारी, बॉबकट किंवा बॉयकट केलेली, चार-चौघात हिंडणारी, झालेच तर नोकरीबिकरी करून अर्थार्जन करणारी छानछोकी स्त्री सर्वाना हवीहवीशी वाटू लागली आहे. (बॉबकट-बॉयकट इत्यादी छानछोकी करू नये असे नव्हे; जरूर करावी; पण ते करणे त्या व्यक्तीला, वयाला, व्यवसायाला आणि वातावरणाला पोषक असावे.)

त्वचेचा रंग ही एक नैसर्गिक देणगी असते. वैद्यकीय भाषेत बोलायचे झाले तर तो आनुवंशिकतेचा एक भाग असतो. आईवडिलांपैकी कोणी एकजण सावळे किंवा काळे असतील तर त्यांचे अपत्य काळे-सावळे, गव्हाळ निपजू शकते. त्यामुळे एखादी व्यक्ती गोच्या रंगाची असणे हा त्या व्यक्तीच्या कर्तृत्वाचा भाग असत नाही. आपल्यापैकी अनेकजण नेमके हेच विसरतात.

एखादी मुलगी गव्हाळ आहे किंवा काळी आहे, यापेक्षा ती किती कर्तृत्ववान, किती चांगल्या गुणांची आहे, चांगल्या स्वभावाची आहे, चारित्र्यवान आहे याचा विचार होत नाही. केवळ ती गोरी नाही, या एका- तिच्या हातात नसलेल्या- रूपदोषामुळे अनेक नियोजित वर तिला झिडकारतात. सांस्कृतिक वारसा लाभलेल्या याच देशातील हे कटू सत्य आहे.

गोरी बायको आणि त्याबरोबर आणखी बरेच काही हवे अशा पुरुषी हट्टामुळे काळ्या-सावळ्या बायकांइतकाच गोच्या बायकांवर होणाऱ्या पुरुषी अत्याचाराच्या सुरस सत्यकथांमुळे विवाह न करता आयुष्यभर एकट्या राहणाऱ्या सबलांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे, ही तमाम पुरुषवर्गाला विचार करायला लावणारी गोष्ट आहे.

पुरुष असो किंवा स्त्री असो, प्रत्येकाने आपला जोडीदार कसा असावा हे स्वतः ठरवावे.

विशेषतः पुरुषाने 'वधू सौंदर्यवती असावी' अशी अपेक्षा करताना सौंदर्य म्हणजे काय याचा थोडा तरी विचार करावा.

मनाला आनंद देण्याचा कोणत्याही पदार्थाचा, वस्तूचा, व्यक्तीचा गुण म्हणजे सौंदर्य होय. जे खरोखर मंगलमय असते तेच खरे सौंदर्य असते. सौंदर्याचे दुसरे नाव म्हणजे सत्य. जे जे उपयुक्त असते ते सारे सुंदरच असते. आनंदी वृत्ती आणि समाधान ही दोन महत्त्वाची सौंदर्यवर्धक साधने आहेत.

सद्गुणी स्त्री ही एखाद्या स्वर्गीय फुलाप्रमाणे असते. सुरेख, निर्मळ आणि निष्कलंक. अशी स्त्री म्हणजे जगातील अत्यंत सुंदर स्त्री होय. गोरेपणा किंवा बाह्य शारीरिक सौंदर्य म्हणजे खरे सौंदर्य नव्हे. प्रेमळपणा, आत्मसमर्पण व स्वजनसेवेत आनंद या तिन्हीमधून स्त्रियांचे जे अनिवार्य रूप दिसून येते ते गौरवर्ण, नटणे-मुरडणे यांतून कधीच दिसणार नाही. पण हे कळण्यासदेखील सौंदर्यदृष्टी लागते.

आज बहुतेक व्यक्ती बाह्यसौंदर्य हेच खरे सौंदर्य मानतात आणि मानसिक सौंदर्याकडे, व्यक्तीच्या सुंदर, अकृत्रिम स्वभावाकडे, अष्टपैलू व्यक्तिमत्त्वाकडे डोळेझाक करतात. सर्वगुणसंपन्न पण बाह्यकांती गोरी नसलेल्या व्यक्तीकडे दुर्दैवाने दुर्लक्ष होते. अशा व्यक्ती स्वतःच्या कर्तृत्वाने स्वतःला सिद्ध करून दाखवतात. या व्यक्तींच्या हातून अद्भुत कार्ये घडतात. कारण उद्योगप्रियता, बुद्धिमत्ता, सद्भावना आणि सातत्य यांसारखे अनेक गुण त्यांच्या अंगी असतात.

संसार ही एक लढाई आहे. हा एक यज्ञ आहे. संसार म्हणजे चैन नसून एक कर्तव्य आहे. विचार, अनुभव आणि श्रद्धा यांचे ते घनफळ आहे. या संसारातील सर्व गोडी आपुलकीच्या जिव्हाळ्याने केलेल्या लहान-सहान गोष्टींत आहे, एकमेकांच्या सुखदुःखांत समरस होण्यात आहे, हे समजून घेतले पाहिजे. संसार म्हणजे पुनवेचे चांदणे नव्हे की ज्यात कमलांनी फुलून एकमेकांचे स्पर्शसुख अनुभवत वाऱ्याच्या झुळुकेबरोबर स्वच्छंद डुलत राहावे. हास्य आणि अश्रू यांचा सुरेख



संगम असलेल्या या संसाराबद्दल अनेक थोरामोठ्यांनी असे अनेक विचार व्यक्त केलेले आहेत.  
संत चोखामेळा यांनी म्हटले आहे-

*ऊस डोंगा परि रस नाही डोंगा*

*काय भुललासि वरलीया रंगा।*

यासाठी विशेष करून युवावर्गाला सांगावेसे वाटते, संसाराची नौका नीट हाकायची असेल,  
ती यशस्वीपणे पैलतीरी न्यायची असेल तर एकमेकांचे प्रेम, विश्वास, श्रद्धा, समर्पण,  
कर्तव्यनिष्ठा, प्रामाणिकपणा अशा अनेक अंगभूत गुणांची गरज असते. आचार, विचार आणि  
उच्चार यांतील सौंदर्याची म्हणजे अंतरंगातील सौंदर्याची गरज असते. गोरेपणाची नव्हे.

म्हणून मित्रहो, रंग नको, अंतरंग पहा.

□

## व्यसनाला वेसण

‘आपल्या कुटुंबातील कोणी व्यसनी आहे का?’ या प्रश्नाचे उत्तर ‘होय’ असे असेल तर पुढील मजकूर वाचून आपण त्यावर गांभीर्याने विचार करायला हवा; नव्हे, त्याप्रमाणे अंमल करायला हवा. प्रश्नाचे उत्तर ‘नाही’ असे असेल तर पुढचा मजकूर वाचल्यानंतर ‘पुन्हा एकदा’ हाच प्रश्न आपण स्वतःला करायला हवा. याचे कारण असे की वारंवार चहा-कॉफी पिणे, तंबाखूची मिशेरी लावणे, तंबाखूमिश्रित पेस्ट वापरणे, वरचेवर बिडी किंवा सिगरेट ओढणे, झोप येत नाही म्हणून झोपेच्या गोळ्या घेणे, एवढेच नव्हे तर जेवणापूर्वी नियमितपणे उंची विदेशी दारू घेणे या प्रकारांना बरेच ‘सुज्ञ’ व्यसन म्हणायला तयार नसतात.

आपल्याला किंवा आपल्या कुटुंबातील

एखाद्या व्यक्तीला वरीलपैकी एखादी सवय असेल तर ती व्यक्ती व्यसनी आहे किंवा व्यसनी होत आहे, होणार आहे हे आधी लक्षात घ्यावे.

जेव्हा एखादी व्यक्ती एखाद्या मादक पदार्थाचा वारंवार वापर करू लागते आणि त्यामुळे काही काळानंतर त्या व्यक्तीचे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य बिघडते, आर्थिक घडी विस्कटते, सामाजिक स्थान डळमळीत होते, कौटुंबिक जीवन उद्ध्वस्त होते अशा स्थितीला 'व्यसन' असे म्हणतात.

संस्कृतमध्ये व्यसन या शब्दाचे दुर्दैव, संकट, नाश, सर्वनाश, गुन्हा, पाप, अपावित्र्य, वाईट सवय, अनीती, धर्मापासून व्यक्तीला दूर नेणारी गोष्ट असे अनेक अर्थ आहेत.

आयुष्यात अर्थ नाही म्हणून पिणारे आहेत; आयुष्याला अर्थ यावा (प्रतिष्ठा मिळावी) म्हणून पिणारे आहेत, आर्थिक टंचाई आहे म्हणून पिणारे आहेत, अर्थ (अर्थात पैसा) अधिक आहे म्हणून पिणारे आहेत...

माणसाला व्यसन का जडते यावर अनेक संशोधने झाली. यातून वेगवेगळे निष्कर्ष निघाले. ज्या व्यक्तींची आई किंवा वडील यांच्यापैकी कुणीतरी एक मद्यपी असते त्यांना व्यसन जडण्याचे प्रमाण इतरांपेक्षा पस्तीस पट अधिक असते.

काही व्यक्तींमध्ये जनुकांशी निगडित असा म्हणजे गुणसूत्रदोष जन्मजात असतो. त्यामुळे व्यसनाधीन होण्याची प्रवृत्ती उपजत अंगी असते. आयुष्याच्या कोणत्या तरी टप्प्यावर त्या व्यक्ती व्यसनाच्या आहारी जाऊन व्यसनाधीन होतात.

अंगात नैसर्गिक प्रवृत्ती नसतानामुद्धा मद्य किंवा मादक पदार्थांच्या सहज आणि अत्यल्प किंमतीतील उपलब्धतेमुळे व्यसन जडू शकते.

शिक्षणाचा अभाव आणि वाईट लोकांची संगत ही व्यसन लागण्याची दोन महत्त्वाची कारणे आहेत. पण असे असूनही आज बरीचशी शिक्षित मंडळी व्यसनाधीन झालेली दिसून येतात.

प्रसारमाध्यमांचा परिणाम म्हणून- विशेषतः टीव्ही-सिनेमातील अतिरेकी प्रदर्शनामुळे लहान

वयातच मादक पदार्थाविषयी मनात जिज्ञासा निर्माण होते. या जिज्ञासेपोटी 'एकच प्याला' ओठाला लावला जातो. त्यातून काही सुधाकर आणि तळीराम निर्माण होतात. आजच्या यांत्रिक युगातील प्रचंड स्पर्धेत मिळणारे अपयश हे जसे व्यसनाधीनतेचे कारण आहे तसेच अमाप यश आणि त्याबरोबर मिळणारा अमाप पैसा याही गोष्टी माणसाला व्यसनाधीन बनवितात ही विचारात घेण्यासारखी गोष्ट आहे.

तारुण्यात पदार्पण करणारी मुले, आपण मोठे झालो आहोत हे दाखवून देण्यासाठी, तर वय झालेल्या व्यक्ती 'आम्ही अजून तरुण आहोत' असे भासविण्यासाठी पितात, कधी दारू तर कधी सिगारेट. याशिवाय दुःख विसरण्यासाठी किंवा एकटेपणा टाळण्यासाठी दारूशी मैत्री करणारे महाभाग आहेत. स्वतःमधील वैगुण्य लपविण्यासाठी दारूचा आधार घेणारे दीड शहाणे आहेत. एवढेच नव्हे तर औषध म्हणून दारूचे पेग घेणारे अतिशहाणेसुद्धा आहेत.

दारू पिणाऱ्यांना किंवा अन्य मादक द्रव्ये घेणाऱ्यांना खरेखुरे औषध हे घ्यावेच लागते. कारण अशा व्यक्तींना अनेक प्रकारच्या व्याधी जडतात. या व्याधी जशा शरीराला होतात, तशा मनालाही होतात.

हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, रक्तवाहिन्यांचे विविध विकार, विविध अवयवांचे कर्करोग, पचनक्रियेत बिघाड, पचनसंस्थेचे इतर विकार, यकृतातील बिघाड, सिन्ड्रोमसिससारखा यकृताचा भयंकर आजार, डोळ्याचे विकार, रोगप्रतिकारक्षमतेचा न्हास, स्नायूंची दुर्बलता, रक्ताचे विकार, मूत्रपिंडाची कार्यक्षमता कमी होणे हे आणि असे अनेक आजार विविध व्यसनांमुळे जडतात.

अशा व्यक्तींच्या हातापायांना मुंग्या येतात आणि कंप सुटतात. डोळे जड होतात, संशयी वृत्ती बळावते, स्मरणशक्ती कमी होते, तोल जातात, वारंवार बेशुद्धावस्था येते आणि महत्त्वाचे म्हणजे व्यसनी व्यक्तींची लैंगिक क्षमता हळूहळू कमी होत जाते.

व्यसनी माणसाचे दोन महत्त्वाचे दोष असतात. एक म्हणजे अशी व्यक्ती कधीही स्वाभिमानाने जगू शकत नाही आणि दुसरे, तिची विश्वासार्हता खूप कमी असते. अशा व्यक्तीला

समाजातही स्थान नसते आणि कुटुंबातही. कुटुंबातल्या व्यसनी व्यक्तीमुळे कुटुंबातील सर्वांचे त्या व्यक्तीच्या आयुष्यातील स्थान अनिश्चित होते, दिशाहीन होते.

कुटुंबातील एखादी व्यक्ती व्यसनी असेल तर साऱ्या कुटुंबाचे स्वास्थ्य बिघडते आणि दुर्दैवाने कुटुंबकर्ताच जर व्यसनी असेल तर कुटुंबातील इतरांची- विशेषतः मुलामुलींची - अक्षरशः वाताहात होते. पत्नीला संसारगाडा चालवावा लागतो. समाजात मानहानी पदरी पडते; मुलामुलींचे मानसिक स्वास्थ्य बिघडते. त्याचा परिणाम त्यांच्या शिक्षणावर होतो. आपल्या देशातील मुलींचा विवाह आजही प्रामुख्याने आईवडीलच ठरवितात. त्यातच वडील जर असे असतील तर प्रसंगी आधीच दारूला गहाण असलेला मेंदू ते पुन्हा एकदा विकतात आणि मुलीला आयुष्याच्या अंधारखायीत लोटतात.

मुलीही बिचाऱ्या स्वतःला झोकून देतात. नशिबाचा प्रकाश क्वचित मिळतो. अन्यथा आयुष्यात सर्वत्र काळोखच भरून उरतो. दारूड्या बापाला यातले काहीच दिसत नसते. कारण डोळे दारूने भरलेले असतात; मेंदू मरणासन्न झालेला असतो. आया तर गांधारीच झालेल्या असतात, कधी समजून-उमजून तर बऱ्याचदा नवऱ्याने समज दिलेली असते म्हणून!

समाजात वावरणारे हे व्यसनी लोक फक्त आपल्या कुटुंबीयांचाच बळी घेतात असे नव्हे तर समाजातल्या तुम्हा-आम्हा सर्वसामान्यांचाही बळी घेत असतात. कारण रस्त्यावर होणारे बरेच अपघात मादक पदार्थांचे सेवन करून वाहन चालविल्याने होतात. अपघातात अशी व्यक्ती मरण पावते अथवा विकलांग होते आणि त्याचबरोबर दुसऱ्या वाहनातील, रस्त्यावरील - काहीही चूक नसलेल्या निष्पाप लोकांचे बळी जातात. हा सारा अनर्थ केवळ दारूच्या नशेपोटी होतो हे सर्वांनी वेळीच समजून घ्यायला हवे.

असे म्हणतात की, आधी माणूस दारू पितो; नंतर दारू दारू पिते आणि शेवटी दारू माणसाला पिते. माणसाचे आरोग्य पिते, आयुष्य पिते.

आरोग्य प्रत्येकाला हवे असते. पण आरोग्य देणाऱ्या सवयी नको असतात. (उदाहरणार्थ-

लवकर उठणे, निर्व्यसनी असणे, व्यायाम करणे... ) माणसाला आजारपण किंवा दुःख नको असते पण या दोन्ही गोष्टी देणारी व्यसनाधीनता मात्र त्याला दूर करता येत नाही; दूर ठेवता येत नाही.

काही लोकांची व्यसन सोडण्याची इच्छा असते पण त्यासाठी आवश्यक असणारी मानसिक ताकद, दृढनिश्चय अंगी नसतो. त्यांना त्यासाठी कोणतेतरी रामबाण औषध हवे असते. एखादी गोळी किंवा इंजेक्शन घेतल्यावर व्यसन सुटावे अशी त्यांची इच्छा असते. पण औषधाबरोबरच नव्हे; औषधांहून महत्त्वाचा असतो तो व्यसन सोडण्याचा निर्धार.

याबाबतीत एक गोष्ट आपणास बरेच काही सांगून जाईल.

पिंटराम नावाच्या दारूबाज माणसाला ‘आपली दारू सुटावी’ असे मनोमन वाटू लागले. त्यासाठी उपाय काय करावा म्हणून मित्रमंडळींकडे, ओळखीच्या व्यक्तींकडे त्याने चौकशी केली. आपल्या महान देशात आजही यासाठी डॉक्टरकडे जाण्याचा सल्ला न देता बुवा, मांत्रिक-तांत्रिक, महाराजांकडे जाण्याचा सल्ला दिला जातो. तसाच सल्ला त्याला मिळाला.

सुदैवाने पिंटरामला पांडुरंगशास्त्री नावाचे भले महाराज भेटले. पिंटराम महाराजांना म्हणाला, “महाराज या दारूने माझे आयुष्य बरबाद झाले आहे. काही केल्या दारू सुटेना. आपण काही तरी जालीम उपाय सांगा. काही तरी मंत्र-तंत्र सांगा.” महाराज म्हणाले, “हे बघ. जालीम उपाय सांगतो. मी सांगतो तो मंत्र आणि सांगीन ते तंत्र आत्मसात कर.”

पिंटराम अधीर होऊन म्हणाला, “लौकर सांगा महाराज.”

महाराज म्हणाले, “तू जरा इथे थांब. मी अशा बाबतीत समोरच्या झाडाचा सल्ला नेहमी घेत असतो. ते झाड मला सल्ला देते.” पिंटराम महाराजांकडे पाहत राहिला. महाराज त्या झाडाजवळ जाऊन झाडाला दोन्ही हातांनी मिठी घालून डोळे बंद करून थांबले.

दहा मिनिटे गेली, वीस मिनिटे गेली, अर्धा तास गेला... महाराज झाडाची मिठी काही सोडत नव्हते. पिंटराम कंटाळला. म्हणाला, “महाराज मला उपाय सांगता ना?”

महाराजांनी त्याला थांबण्याची खूण केली. काही वेळाने पिंटकराम म्हणाला, “महाराज त्या झाडाला धरून काय बसलात? मला उपाय सांगा.”

महाराज म्हणाले, “अरे, पण मी तिकडे कसा येऊ? या झाडाने मला धरून ठेवलंय.”

पिंटकराम चिडून म्हणाला, “अहो, काय वेड्यासारखे बडबडता? झाडाने तुम्हाला धरले नाही; तुम्हीच झाडाला धरले आहे. तुम्ही हात सोडा म्हणजे झाड तुम्हाला सोडेल.”

महाराज हसले आणि म्हणाले, “अरे, तू हे सांगतोस? हाच विचार कर. ज्याप्रमाणे झाडाने मला धरले नाही; त्याप्रमाणे दारूने तुला धरले नाही. तूच तिला धरले आहेस. तिला सोड. सुटेल.”

आपल्यापैकी अनेकांची अवस्था पिंटकरामपेक्षा वेगळी नाही. अर्थात निर्धारारोबर डॉक्टरांचा सल्ला आणि काही प्रमाणात औषधोपचार घेतल्यास दारू किंवा अनेक व्यसने सुटतात.

ग्रामीण भागात शेतकरी आपला बैल उधळू नये, मोक्यात सुटू नये म्हणून त्याच्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी बैलाच्या नाकातून दोरी ओवतात; तिला ‘वेसण’ म्हणतात. वेसण हातात असेल तर बैल उधळत नाही; मोक्यात सुटत नाही. आयुष्याची गाडी उधळून टाकायची नसेल; संसाराला मोक्यात होऊ द्यायचे नसेल तर व्यसनरूपी वळू जीवनाला जुंपू नका.

हृदयविकार-यकृताचे विकार-कर्करोग यांसारखे दुर्धर विकार टाळण्यासाठी, अपघाती घटनांपासून सुरक्षित राहण्यासाठी, मानसिक दुर्बलता येऊ न देण्यासाठी, आत्मविश्वास दृढ होण्यासाठी, आयुष्यातील चढउताराला धैर्याने सामोरे जाण्यासाठी, संसारात स्वाभिमानाने, ताठ मानेने जगण्यासाठी, स्वतःचा व कुटुंबातील इतरांचा आनंद चिरकाल टिकण्यासाठी- टिकविण्यासाठी आणि दीर्घायु होऊन जीवन सुंदर आणि संपन्न होण्यासाठी, व्यसनाला वेळीच ‘वेसण’ घाला.

□

## सुंदर घर

‘आपलं घर सुंदर आहे का?’ असा प्रश्न कोणी केला तर..! उत्तर देण्यापूर्वी काही क्षण कोणीही विचारात पडेल. सुंदर घराचं मनातलं चित्र क्षणभर डोळ्यांसमोर येईल.

सुंदर घर— छानसं सजवलेलं, नीटनेटकं, स्वच्छ, टापटिपीचं, साऱ्या सुखसोयींनी भरलेलं, डोळ्यांना सुखावणाऱ्या अंतर्गत सजावटीबरोबरच बाह्यांगानंही नटलेलं, टुमदार! सभोवताली छानसं कुंपण... त्यात हिरवाई... अगदी चित्रातल्यासारखी.

सुंदर घराच्या या चित्रात आपण पाहतो ती सारी भौतिक साधनं. दारे, खिडक्या, किचन, बेसीन, पडदे, टाईल्स, पोस्टर्स, पेंटिंग्ज, त्यांची डिझाईन्स, कलर व्हरायटीज... बजेटप्रमाणे यादी वाढत जाते. या साऱ्या वस्तूंच्या गर्दीत या घरात राहणारी



माणसं, त्यांची मनं, मनाचे रंग, त्याच्या छटा, मनाची श्रीमंती... या अशा महत्त्वाच्या गोष्टी आपण विसरतो. कधी कळत, तर कधी नकळत. घर म्हणजे घरातल्या व्यक्ती, घरपण म्हणजे घरातील व्यक्तींचे एकमेकातील सामंजस्य, हे आपल्यापैकी अनेकांच्या गावीही नसते. घर सुंदर करण्याच्या प्रयत्नांत या व्यक्ती इतरांच्या मनापासून कित्येक योजने दूर गेलेल्या असतात.

सुंदर दिसणाऱ्या काही घरांत घरपण नावाची गोष्टच नसते. अशा घरांतील एक किंवा अनेकजण घरपण नाहीसे होण्यास कारणीभूत असतात. अशा व्यक्ती बऱ्याचदा सुशिक्षित, कर्तव्यदक्ष, यशस्वी असतात. त्यांचे घराबाहेरचे वागणे कौतुकाचे, मौजमजेचे असते. मित्रमंडळी भरपूर असतात. घराबाहेर हसतखिदळत वावरणारी ही माणसे स्वतःच्या घरात गेल्यावर मात्र मखव होतात. एकमेकाशी बोलेनाशी होतात. विचारांना गुंगी आल्याप्रमाणे वागतात. मनावर ओझे असल्यासारखी वागतात. का? कशासाठी?

बऱ्याचदा याचे कारण असते, अपेक्षा आणि अपेक्षाभंग, संवादाचा अभाव, गैरसमज, एकमेकांना गृहित धरणे, स्वतःच्या मनाप्रमाणे वागणे, इतरांच्या मनाचा विचार न करणे.

माझ्या बायकोने असेच वागायला हवे. माझ्या नवऱ्याने इथेच जायला हवे. माझ्या मुलांनी हेच करायला हवे. माझ्या मुलांनी अमुकच शिकायला हवे. मी यांच्यासाठी एवढे करतो, तर माझ्या मनाप्रमाणेच सारे घडायला हवे. मी कमावता झालोय, आता आईबाबांनी शांत बसून खायला काय हरकत आहे? माझी बायको नोकरी करते, राबते... आईला दोन गोष्टी बोलली म्हणून काय झाले? एखादा शब्द चुकून गेला म्हणजे हात-पाय मोडले की काय? सूनबाईला दोन भल्या गोष्टी सांगितल्या तर बिघडले कुठे? मला शहाणपणा शिकवणारे तुम्ही कोण? माझा मित्र यांच्यापेक्षा कित्येक पटीने समंजस आहे. माझ्या मैत्रिणी मला समजावून घेतात. मी घरातल्या प्रत्येकासाठी इतकं सारं सहन करते, कष्ट करते; पण माझी कुणाला किंमतच नाही...

घरातले हे आणि असे अनेक (वि)संवाद घराबाहेर (किंवा फक्त घराबाहेरच) ऐकायला मिळतात. घरातल्या कोणाला याचा पत्ताही नसतो. अशा व्यक्ती मात्र एका वेगळ्या ताणाखाली

वावरत असतात. या व्यक्तींना घरात कोणता ना कोणता मानसिक ताण छळत असतो. या व्यक्तींचा ताण घरातल्या इतर व्यक्तींच्या आनंदावर विरजण टाकत असतो. अशा व्यक्तींच्या आयुष्याच्या सायंकाळी, कधी कधी 'मध्यान्ही' हृदयविकार, रक्तदाब यांसारखे विकार गाठतात. प्रश्न वाढत राहतात. झगडा वाढत राहतो- मनाचा मनाशी. व्यक्तींचा व्यक्तींशी. कधी स्पष्ट कधी अस्पष्ट. कधी दृश्य, कधी अदृश्य.

असे काही आपल्या घरात घडत नाही ना, याची आधी खात्री करून घ्यावी. तसे काही घडत असेल आणि आपले घर सुंदर बनवायचे असेल तर आपण घरातल्या व्यक्तींनी आधी माणूस बनावे. माणूस बनताना आपल्यातला अहंकार हा भाव सोडून द्यावा. हे करताना घरातल्या कोणत्याही व्यक्तीला गृहीत धरू नये. कोणाकडूनही कोणतीही किमान अपेक्षा धरू नये. घराबाहेरच्या व्यक्तींशी वागताना आपण जसे सावध असतो- कोणत्याही प्रतिकूल परिस्थितीत बहुधा आपण गोड बोलतो, समोरच्या व्यक्तीच्या मनाचा विचार करून आपण नाटकी का असेना पण गोड वागतो. हेच घरी करावे. होय. घरातल्या प्रत्येक व्यक्तीबरोबर बोलताना गोड असावे, गोड हसावे, गोड बोलावे, गोड वागावे.

जमत नसेल तर काही दिवस, काही महिने नाटक करावे. घरातल्या इतर व्यक्तींच्या मानसिक समाधानासाठी नाटक करावे. आपण या प्रकारचे गोड वागणे ठेवले तर काही काळानंतर आपल्याला कळून चुकेल की, आपण (आधी) किती चुकत होतो! आपल्याला समजेल की, घरातल्या इतर व्यक्ती आपल्यावर किती प्रेम करतात, आपल्यासाठी किती झुरतात. काही काळानंतर आपलं 'नाटक' हे 'नाटक' राहत नाही.

तुम्हांला प्रश्न पडले असतील की, हे असं कसं? आम्ही नाटक का करायचं? काही काळानंतर 'नाटक' हे 'नाटक' कसं बरं राहत नाही? उत्तर सोपं आहे. आपल्या माणसाशी आपला जेव्हा संवाद होत नाही किंवा खूप कमी, कामापुरताच संवाद होतो, तेव्हा एकमेकांच्या मनात काय चाललंय याचा थांग एकमेकाला लागत नाही; आणि 'मन चिंती ते वैरी न चिंती' हे वचन

फळाला येते. “माझ्याबद्दल तुझ्या मनात काय चाललंय कुणास ठाऊक? तू कशाला माझ्याबद्दल चांगला विचार करशील? माझ्याबद्दल तुला काय वाटतंय काही माहीत? आणि माझ्याबद्दल काही वाटणं तरी शिल्लक आहे की नाही कुणास ठाऊक? हल्ली घडाघडा बोलणंदेखील होत नाही तुझ्याकडून! मीच का माझं मन मोकळं करायचं? तुला आपलेपणा वाटत नसेल तर मी आपुलकी का दाखवावी? माझ्याबद्दल आस्था, प्रेम, माया मनात असती तर हे असं वागणं दिसलं नसतं! तुझ्याशी बोलण्यात काही अर्थ नाही...” हे आणि यासारखे असंख्य विचार मनात येत राहतात. आपण आपल्या माणसाशी बोलणेच कमी करतो. हळूहळू बोलणे टाळतो आणि इथेच चुकते. आपण हे सारे नकारार्थी विचार मनातून काढून टाकून, (समजा, निघाले नाहीत तरी) नाटक करायचे. चांगले बोलण्याचे, गोड बोलण्याचे नाटक! तुम्ही एकदा तुमच्या माणसाशी चांगले नि गोड बोलायला लागलात की, त्या व्यक्तीच्या मनातील तुमच्या मनात जसे विचार येते होते, त्यासदृश विचार कमी व्हायला, निघून जायला, मनातील मळभ दूर व्हायला मदत होते. त्या व्यक्तीच्या मनातील तुमच्याविषयीची आस्था, प्रेम, माया यांना तुमच्या शब्दांमुळे जाग येते. तिच्या मनाला उभारी येते आणि मग अशी व्यक्ती ‘व्यक्त’ होऊ लागते. हे व्यक्त होणे मनापासूनचे असते. मनातून असते. आत्म्यापासून असते, आत्म्याचे असते! आपल्या माणसाचे असे बोलणे तुम्ही जेव्हा ऐकता, तेव्हा तुमचे ‘नाटक’, नाटक राहत नाही. तुमच्या कदाचित लक्षात येणार नाही की, आपले बोलण्याचे नाटक कधीच संपून गेले आहे.

आज आपल्यापैकी अनेकांकडे भरपूर पैसा आहे. पण घरातल्या आपल्या माणसांना देण्यासाठी वेळ नाही. प्रत्येकाला थोडा वेळ द्यावा, संवाद साधावा आणि प्रत्येक रात्री निद्रेच्या अधीन होण्याआधी स्वतःशी प्रश्न करावा, ‘आज माझा सर्वांशी सुसंवाद झालाय?’ याचे उत्तर ‘होय’ येत राहिल तोपर्यंत आपलं घर हे केवळ सिमेंट-वाळूचे घर राहणार नाही, ते खऱ्या अर्थाने ‘सुंदर घर’ बनलेले असते.

□

# मितव्यय

काटकसर! काटकसर म्हणजे खर्च  
कमी करणे. काटकसर म्हणजे मितव्यय!

आजच्या विज्ञानयुगात लोकसंख्येच्या  
वाढीबरोबर अनेक समस्यांना तोंड देत  
वाटचाल करताना आपल्यापैकी प्रत्येकाने  
अनेक महत्त्वाच्या बाबतीत काटकसर  
करायला हवी. त्यातील पहिला महत्त्वाचा  
घटक म्हणजे पाणी. 'पाणी म्हणजे जीवन' हे  
सुभाषित आपण 'वाचतो' पण 'जगत' नाही.  
प्रत्येक जीवाला जगण्यासाठी पाणी लागते.  
पाणी नसेल तर वनस्पती नाही. वनस्पती नसेल  
तर अन्न नाही आणि अन्न नसेल तर जीवन  
नाही. थोडक्यात पाण्याशिवाय जीवन नाही.  
कपडे, स्नान, स्वच्छता इत्यादींसाठी शेकडो  
लिटर पाण्याची दररोज गरज असते. विविध  
वस्तूंच्या, ऊर्जेच्या उत्पादनापासून ते मनाला

हर्षोत्फुल्ल बनविणाऱ्या कारंज्यापर्यंत प्रत्येक ठिकाणी पाणीच लागते. हे पाणी आपण काटकसरीने वापरतो का? घरात असो की सार्वजनिक, वापरून झाला की नळ पूर्ण बंद करावा; विशेषतः सार्वजनिक ठिकाणचे नळ किंवा स्वच्छतागृहातले नळ बारा महिने, चोवीस तास चालू असतात. तिथले पाणी वाया जाणे म्हणजे प्रत्येक नागरिकाचा तोटाच नव्हे का?

जसे पाण्याचे, तसे इंधनाचे! आज स्वयंचलित वाहनांची संख्या प्रचंड वेगाने वाढत आहे. एक वेळ अशी येईल की, लोकांकडे वाहने असतील पण ती सुखासमाधानाने चालविण्यासाठी रस्तेच नसतील. मुख्य प्रश्न आहे तो इंधनाचा! गरज नसताना स्वयंचलित वाहनांचा वापर टाळावा. जवळच्या ठिकाणी जायचे असेल, बाजारात खरेदीला किंवा भाजीपाला घ्यायला जायचे तर चालत जावे. तीनचार जणांचा गट एके ठिकाणी जाणार असेल तर सर्वांनी आखणी करून एकाच गाडीने जावे. विशेषतः नोकरीसाठी दररोज स्वतःच्या वाहनाने जाणाऱ्यांनी असे गट करावेत. शहरातून प्रवास करताना बऱ्याचदा सिग्नलजवळ काही क्षण थांबावे लागते. हे क्षण १८० सेकंदांपर्यंत वाढू शकतात. टोलनाक्यावरही थांबण्याचा काळ बराच असतो. या एवढ्या वेळेत तीस ते चाळीस वाहने अडकून राहू शकतात. ही सर्व वाहने चालू असतील तर किती इंधन वाया जात असेल? अशा वेळी वाहन बंद करावे. या प्रकारची काटकसर सर्वांनी केली तर इंधनाची बचत होईलच पण वेगाने वाढणारे प्रदूषण काही अंशी थांबेल आणि सर्वांचेच आरोग्य चांगले राहील.

आज अनेक शहरांत, महानगरांत सूर्योदय झाला तरी रस्त्यावरील खांब आणि त्यांच्यावरचे मर्क्युरीसारखे 'प्रखर दिवे' आपली ड्यूटी इमानेइतबारे करत असतात. काही काही वेळा भर दिवसा बारा वाजता हे 'लावललेले दिवे' अनेकांनी पाहिले असतील. कित्येकदा संध्याकाळी सूर्य मावळण्याच्या खूप आधी हे दिवे लागतात. हे दिवे लावणाऱ्या आणि बंद करणाऱ्या संबंधित कर्मचाऱ्यांनी काटकसरीचा मंत्र अवलंबला तर हजारो वॉट विजेची बचत होऊ शकेल. सूर्योदय आणि सूर्यास्ताच्या वेळेनुसार गरजेच्या नेमक्या वेळी नगरांतील नि महानगरांतील दिवे

लावण्यासाठी व बंद करण्यासाठी अत्याधुनिक इलेक्ट्रॉनिक यंत्रणा नगरपालिका व महानगरपालिका यांना वापरता येणार नाहीत का?

आजच्या धकाधकीच्या अन् धावपळीच्या जीवनात आपण प्रत्येकजण आपले स्वास्थ्य हरवत चाललो आहोत. प्रत्येकाला कधी ना कधी, काही ना काही, लहान-मोठी व्याधी जडते. अशा वेळी औषधोपचार पूर्णपणे घेतला जात नाही. काही वेळा औषधे शिल्लक राहतात. औषधांच्या किमती तर आज प्रचंड वाढलेल्या आहेत. या किमती औषधांना कचरापेटी न दाखवता, एखाद्या समाजसेवी संस्थेला देणगीदाखल दिल्यास ती फक्त काटकसरच नव्हे तर समाजसेवा आणि देशसेवाही ठरेल. कारण अशा कृतीमुळे ही उरलेली औषधे इतर गरजू रुग्णांच्या उपयोगी येऊ शकतात.

जी गोष्ट औषधांची तीच गोष्ट रुग्णोपयोगी साहित्याची! घरात एखादी वृद्ध व्यक्ती दीर्घकाळ आजारी असते. अशा व्यक्तीसाठी वॉटरबेड, व्हीलचेअर, वॉकर यासारखी एखादी वस्तू रुग्णाच्या वापरात असते. रुग्ण बरा झाला किंवा निवर्तला की ती वस्तू अडगळीत पडते. या वस्तू स्वस्त नसतात. अशा वस्तू अडगळीत न टाकता त्यांचा उपयोग गोरगरीब, गरजू रुग्णांसाठी झाला तर ते पुण्यकर्मच ठरेल. अशा वेळी भावनाप्रधान होऊन वस्तू कुठेतरी न टाकता, रुग्णोपयोगी वस्तू गरजूंना विनामूल्य पुरविण्याचे काम करणाऱ्यांना त्या दान कराव्यात.

काटकसर कोणाला आवडत नाही? पण काटकसर ही योग्य वेळी, योग्य प्रकारे, योग्य ठिकाणी केली तर आर्थिक बचत तर होतेच, पण त्यातून आपल्याला आणि इतरांना स्वास्थ्य आणि समाधान मिळते.

□

# आत्महत्येला पर्याय आहे

‘या जगण्यात आता काही अर्थ नाही. आत्महत्या करावीशी वाटते. जीवन संपवून टाकावेसे वाटते. जावं नि रुळाखाली झोकून द्यावं... असह्य झालंय हे जगणं... डॉक्टर, एक इंजेक्शन द्या मला नि टाका संपवून माझ्या आयुष्याचा प्रवाह... झोपेच्या गोळ्या घ्याव्यात आणि ही झोप अखेरची ठरावी...’ हे किंवा असे विचार आपल्या मनात कधी चमकून गेलेत का? नसेल तर उत्तम. आपण या जगातील एक सुखी प्राणी (म्हणजे सुखी माणूस) आहोत.

वरीलप्रमाणे एखादा विचार आपल्या मनात कधी आला असेल तर तो क्षण आठवावा. ती घटना आठवावी. ती परिस्थिती आठवावी. कदाचित आपले मन म्हणेल, नकोच ती आठवण. जखम पूर्ण भरून

येण्याआधी त्यावरील खपली काढली तर रक्त तर भळाभळा वाहतेच, पण खोलवर वेदनादेखील होतात. अर्थात जखम वाळल्यानंतर यातले काहीही होत नाही. लोंबकळणारी खपली आपोआप नाही पडली तर अलगदपणे बाजूला काढावीच लागते.

आयुष्यातल्या अशा घटनांचे अगदी तसेच असते. घटना ताजी नि कटू असेल किंवा घटनेशी संबंधित व्यक्ती अजूनही आपल्याबरोबर असेल- ओल्या जखमेला चिकटलेल्या खपलीसारखी, तर ती आठवण, घटना मनाला वेदना देऊन जाणारी असते. अशा प्रसंगातून आपण सुखरूप बाहेर पडलो असू तर वेदनारहित दृश्यपट आपल्या नजरेसमोर तरळून जातो.

जीवघेणा विचार आपल्या मनात का आला?

ज्यांना आपले समजत होतो त्यांनीच धोका दिला, जवळच्या माणसांनी घात केला, कधी स्वप्नातही आले नव्हते ते नशिबी आले, प्रचंड आर्थिक नुकसान झाले, समाजात तोंड दाखविण्यासारखे काही राहिले नाही, धंद्यात मोठी खोट आली, कारखाना रातोरात बेचिराख झाला, डोक्यावरचे कर्ज प्रचंड वाढले, काहीही केले तरी संकटे पाठ सोडेनात, आपल्या हातून नको ते पाप घडले, जीवनाच्या सारीपाटातून जोडीदार दूर निघून गेला, अँडमिशन मिळाली नाही, दुर्धर आजार नशिबी आला, घरातल्यांशी भांडण झाले, जमिनीच्या तुकड्यासाठी वितंडवाद झाले, आर्थिक व्यवहारातून मोठे वाद झाले, पोटच्या मुलांनी लाथाडले, 'जीव दे' असे घरातलेच रागाने म्हणाले, वडील खूप भडकले, परीक्षेत अपयश आले, मनावर प्रचंड ताण आला, काय करावे सुचेना, रडू आले तरी अश्रू पुसणारे जवळपास कोणी दिसेना, मन मोकळे करावेसे वाटले पण तेही घडले नाही आणि मग त्या क्षणी काय करतोय हे समजलेच नाही, वाटलं -आता आत्महत्येशिवाय पर्याय नाही.

पर्याय! काही नैसर्गिक आपत्तींचा अपवाद वगळता आयुष्यातल्या प्रत्येक गोष्टीला पर्याय असतो. स्वतः घडवून आणणाऱ्या गोष्टींना तर असतोच असतो.

आत्महत्या म्हणजे स्वतःच स्वतःच्या जिवाचा अंत घडवून आणणे. एखादी व्यक्ती



आत्महत्या का करते? व्यक्तीचे आणि समाजाचे विघटन अशा दोन दृष्टिकोनातून आत्महत्येच्या कारणांची मीमांसा झाली आहे.

आत्महत्या हा एक गुंतागुंतीचा, विविध पैलू असलेला, जटील असा मानवी स्वभावाचा आविष्कार असला तरी प्रचंड मानसिक तणाव आणि अतिनैराश्य या गोष्टी व्यक्तीला स्वतःचे जीवन संपविण्यास उद्युक्त करतात.

खरे तर जीवन हा आशा-निराशेचा खेळ आहे. सुखदुःखांच्या उभ्या-आडव्या धाग्यांनी विणलेले ते सुंदर वस्त्र आहे. या जीवनात चांगले-वाईट प्रसंग नेहमीच येत असतात. चांगल्या प्रसंगांचे आपण जसे आनंदाने स्वागत करतो, तसे वाईटांचेही करायला सिद्ध असले पाहिजे. जीवन म्हणजे न सुटणारे कोडे आहे. ते सोडवत सोडवत कल्पनेत रमायचे असते, ते अनुभवत जगायचे असते. जीवनात पदोपदी अनेक प्रश्न आ वासून उभे राहात असतात. ते प्रश्न एकाग्रतेने आणि चिकाटीने सोडवायचे असतात.

ज्या व्यक्तीला जीवनात काही बनायचे असते, जीवन चांगल्या रीतीने जगायचे असते, प्रगती करायची असते, तिने बाहेरच्या मदतीची अपेक्षा न करता स्वतःच प्रयत्न करायला हवेत. जीवनाची वाट चालताना 'मी इतरांसाठी काय करतो?' यापेक्षा 'इतर माझ्यासाठी काय करतात?' हा विचार मनात वारंवार येत असतो. हा विचार झटकून आधी स्वतःकडे पाहायला शिकावे. स्वतःची योग्यता, सामर्थ्य ओळखावे. आपल्याजवळ जे काही थोडे-फार गुण आहेत, त्यांकडे लक्ष द्यावे. त्या गुणांचा आदर करायला शिकावे. स्वतःचा दुबळेपणा, आजार, कमतरता यांचे फाजील लाड करू नयेत. त्यांच्याकडे मनाचा कब्जा देऊ नये.

माणसाच्या मनात ज्या प्रकारचे विचार असतात, त्यांनुसारच त्याची जडणघडण होत असते. माणूस स्वतःच स्वतःचा भाग्यविधाता असतो. अर्थात दृढनिश्चय, कठोर परिश्रम आणि आत्मविश्वास यांची कास त्याने सोडता कामा नये. अडचणी प्रत्येकाच्याच आयुष्यात येतात. काही ना काही प्रमाणात अपयश हे प्रत्येकाच्याच नशिबी असते. अपयश हा काही गुन्हा नव्हे.

अपयशाचा पाढा वाचत बसण्याऐवजी यश कसे मिळविता येईल याचे धडे गिरवावेत.

एका गृहस्थाने ऐन उमेदीत व्यापार जोमाने सुरू केला. पण वयाच्या एकविसाव्या वर्षीच व्यापारात नुकसान सोसावे लागले. व्यापार बंद करावा लागला. वयाच्या बावीसाव्या वर्षी त्या व्यक्तीने विधिमंडळाची निवडणूक लढविली. त्यातही अपयश आले. खचून न जाता पुन्हा व्यापारात लक्ष घातले. पण एकदोन वर्षांत पुन्हा खोट आली. वयाच्या सव्वीसाव्या वर्षी आणखी एक संकट कोसळले. पत्नीचा मृत्यू झाला. या घटनेमुळे प्रचंड मानसिक आघात झाला. 'डिप्रेशन' या मानसिक आजाराला सामोरे जावे लागले. यातून कसेबसे सावरून वयाच्या चौतिसाव्या वर्षी पुन्हा निवडणूक लढवली. पुन्हा हार पत्करावी लागली. वयाच्या पंचेचाळीसाव्या वर्षी सिनेटची निवडणूक लढवली. त्यातही जीत झाली नाही. वयाच्या सत्तेचाळीसाव्या वर्षी पुन्हा विधिमंडळाची निवडणूक लढविली त्यातही अपयश आले. वयाच्या एकोणपन्नासाव्या वर्षी उपराष्ट्राध्यपदासाठी प्रयत्न केला, त्यातही निवड झाली नाही. हा माणूस वयाच्या बावन्नाव्या वर्षी अमेरिकेचा राष्ट्राध्यक्ष झाला. त्याचे नाव, 'अब्राहम लिंकन'.

या व्यक्तीला आपण अपयशी म्हणू का?

माणसाजवळ संयम असायला हवा. 'हेही दिवस जातील' हा विचार त्यावेळी मनात असायला हवा. अपयश आले, अडचण आली, छोटीशी समस्या निर्माण झाली तर आपण खूप घाबरून जातो. आपली नजरच अशी भीतीयुक्त, शंकायुक्त होते की एखाद्या भिंगातून छोट्यासा किडा जसा अक्राळविक्राळ दिसतो तशी छोटी समस्या आपल्याला भलेमोठे संकट वाटायला लागते. आकाश कोसळल्याचा भास होऊ लागतो आणि मग आपण आणखी हतबल होतो. स्वतःलाच दोष देऊ लागतो. कधी कमनशिबी ठरवतो. स्वतःवर मनोमन टीका करतो. स्वतःच्या नजरेत स्वतःला कमी लेखतो. आत्मटीकेचे गंभीर स्वरूप म्हणजे आत्महत्या.

काही लोकांना वाटते की, आत्महत्या केली की समस्या सुटेल. पण आत्महत्या करून मूळ समस्या तर सुटत नाहीच; पण आत्महत्या करणाऱ्या व्यक्तीच्या मृत्यूनंतर मागे राहणाऱ्या

कुटुंबीयांवर हे नवीन संकट कोसळते. कायदा आणि कायद्याचे रक्षक(?) कुटुंबीयांच्या मागे लागतात. त्यांना कायद्याचा धाक दाखवीत हैराण करून सोडतात. कुटुंबीयांचे, मित्रमंडळींचे जगणे असह्य होऊन जाते. असे म्हणतात की, चौऱ्याऐंशी लक्ष योनीतून फिरल्यानंतर आपल्याला परमेश्वर मनुष्यजन्म देतो. परमेश्वराने दिलेल्या या जिवाची हत्या स्वतःच्या हाताने करणे म्हणजे त्या परमेश्वराचा अपमानच नव्हे का?

भारतासारख्या देशात क्षयरोग, कुष्ठरोग, कर्करोग, संधिवात आणि अनेक दीर्घकालीन विकारांनी ग्रस्त असलेले लाखो लोक आहेत. भारतातल्या अपंगांची संख्या जवळजवळ ग्रेट ब्रिटनच्या लोकसंख्येइतकी आहे. अंधांची संख्याही प्रचंड आहे. लाखो लोक झोपडीत, फुटपाथवर, बकाल वस्तीत राहतात. शेकडो मुले अशाच ठिकाणी जन्माला येतात. हजारो मुलांचे बालपण प्रचंड कष्ट करून पोट भरण्यात व्यतीत होते. ज्या वयात फुलपाखरांच्या-फुलांच्या सहवासात जगायचे, हसायचे, खेळायचे, बागडायचे त्या वयात असंख्य मुलांना बूटपॉलिश, लॉटरी तिकीटविक्री... मजुरी, शारीरिक जाचाची कामे करावी लागतात. या दुःखापेक्षाही आपले दुःख मोठे आहे का?

आज लाखो लोकांना रक्ताची गरज आहे. डोळ्यांची गरज आहे. मूत्रपिंडांची गरज आहे. रक्तातील विविध घटकांची गरज आहे. या अवयवांच्या प्रतीक्षेत लाखो रुपये कनवटीला घेऊन अनेकजण आज मृत्यूशी झगडत आहेत. जीवनमरणाच्या ऊन-सावल्यांत त्यांची कठपुतळी बनली आहे. त्यांना अवयवांची किंमत समजली आहे. कवडीमोल कारणावरून हे लाख नव्हे तर कोटी मोलाचे शरीर नाहीसे करणे हा मूर्खपणाच नव्हे का?

ज्या पवित्र भूमीवर स्वातंत्र्यवीर सावरकर, लोकमान्य टिळक, भगतसिंग, राजगुरू, सुखदेव, सुभाषचंद्र बोस अशा असंख्य शूर वीरांनी देशप्रेमासाठी प्राणत्याग केला त्या महात्मा गांधींच्या देशाची इतकी विकलांग, भ्रष्टाचारग्रस्त, आतंकग्रस्त अवस्था झाली असताना देशासाठी, देशातील सर्वसामान्य नागरिकांसाठी रक्ताचा एकही थेंब न सांडता केवळ स्वतःच्या एखाद्या

क्षुल्लक प्रश्नासाठी जीव देणे हा भ्याडपणा नव्हे का? आपला जीव इतका चिल्लर-कवडीमोल नाही की, आला विचार नि केली आत्महत्या. आयुष्यात कितीही आणि कितीही मोठे प्रश्न येवोत; निराश होऊ नये, हतबल होऊ नये. कशाला नि कोणाला घाबरू नये. चिकाटी सोडू नये, धीर सोडू नये. निश्चय करावा. आत्मसन्मान करावा. आत्मादर करावा. प्रतिज्ञा करावी की, आत्मसन्मान हा माझा दृढनिश्चय आहे. माझे प्रश्न माझ्या आवाक्यातील आहेत. माझ्या कामावर माझी निष्ठा आहे. माझ्या अंगातील चांगल्या गुणांचा आणि सवयींचा मला अभिमान आहे. त्या गुणांच्या बळावर माझ्या समस्या सोडविण्याचा मी सदैव प्रयत्न करीन. मी माझ्या कुटुंबीयांचे, मित्रमंडळींचे आणि माझ्यावर अवलंबून असलेल्या सर्वांचे भान ठेवीन आणि प्रत्येकाला न्याय देईन. माझे काम आणि माझे ध्येय यांच्याशी निष्ठा राखण्याची मी प्रतिज्ञा करीत आहे. माझे जगणे आणि प्रामाणिकपणे कर्तव्य करणे यांतच माझे सौख्य सामावले आहे.

सभोवतालचे वास्तव डोळस नजरेने पाहिले, अंतर्मनाला साद घातली, सद्‌विवेकबुद्धीला स्मरले तर लक्षात येते की, आत्मसन्मान, आत्मादर, आत्मनिष्ठा, दीनदुबळ्यांना मदत, सीमेवर परकीय शक्तींचा मुकाबला, देशातील स्वकीय अधम शक्तींशी दोन हात, भ्रष्टाचार आणि भ्रष्टाचार्यांचा नायनाट, रक्तदान-नेत्रदान-मूत्रपिंडदान-अवयवदान-देहदान, देशासाठी बलिदान असे किती तरी चांगले पर्याय आत्महत्येला आहेत.

□

## स्वच्छता रक्तात हवी

१९७२ साली अमेरिकेचे वैद्यकीय प्रमुख डॉ. स्टीवॉर्ट म्हणाले होते, 'संसर्गजन्य रोगांचा विषय आता बंद करण्याची वेळ आली आहे.' त्यावेळी युरोप-अमेरिकेमधील क्षयरोग, पोलिओ आणि इतर संसर्गजन्य रोगांचे प्रमाण झपाट्याने कमी होत होते. स्टीवॉर्ट यांचे बोल त्यामुळे सर्वांना खरे वाटले होते. पण आज परिस्थिती पूर्णपणे वेगळी आहे. संसर्गजन्य रोगांमुळे बळी पडणाऱ्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. अनेक रोगांवर विजय मिळतोय असे वाटत असतानाच त्यांचा प्रादुर्भाव वाढत आहे. याशिवाय गेल्या पंचवीस-तीस वर्षांत माहीत नसलेले अनेक रोग नव्याने उद्भवले आहेत. १९७५ साली लाईम डिसीज, १९७७ साली हंटव्हायरस पल्मोनरी सिंड्रोम, १९७८ साली

लेजिओनोरिस, १९८१ मध्ये एड्स, १९८९मध्ये एर्लिकीऑसिस, त्यानंतर इबोला विषाणूसंसर्ग, सार्स, बर्ड फ्लू आणि स्वाईन फ्लू अशी काही प्रमुख उदाहरणे देता येतील. संसर्गजन्य रोगांपासून आपली सुटका झाल्याचा आपला भ्रम होता, याची खात्री आता पटत चालली आहे.

माणसाचा पर्यावरणातील हस्तक्षेप, प्रदूषण, गरिबी आणि लोकसंख्याविस्फोट अशा अनेक कारणांमुळे संसर्गजन्य रोगांची वाढ झालेली असली तरी सार्वजनिक आरोग्याबद्दलची अनास्था हा त्यातील एक प्रमुख घटक म्हणून नमूद करता येईल.

आज कोणत्याही खेड्यात प्रवेश करताना दिसणारे रस्त्यांचे जे चित्र असते ते काय दर्शविते? आज-कालच्या शहरांची आणि नवनवीन उपनगरांची परिस्थिती याहून वेगळी नाही. एवढेच कशाला आपण राहत असलेल्या ठिकाणाला केंद्र मानून एक किलोमीटरची त्रिज्या पकडून परीघ काढला तर या परिघात हे चित्र कुठे ना कुठे नक्कीच सापडेल. काय असते हे चित्र? कचऱ्यांचे ढीग, कागदांचे तुकडे, उघडी वाहणारी गटारे, प्लॅस्टिकच्या रिकाम्या पिशव्या, कचऱ्याभोवती शेळ्या-गाई-डुकरे-गाढवे-मोकाट हिंडणारी कुत्री, रस्त्यांवरून त्यांची होणारी पळापळ, त्यांचे ओलेसुके मलमूत्र, रस्त्यावरील लहान-मोठे खडे, रस्त्यावरच वाहणारे आणि खड्ड्यात साठणारे पाणी आणि यांवर कळस म्हणजे रस्त्याकडेला विधी उरकणारे लहान-थोर! उघड्यावर मलविसर्जन करणारे सर्व वयोगटांतील महाभाग केवळ संधिप्रकाशात नव्हे तर टळटळीत उन्हातसुद्धा दिसतात.

आपण कधी अंतर्मुख होऊन विचार करणार आहोत की नाही? आपल्या घरात, ऑफिसात जो कचरा तयार होतो त्याची आपण कशी विल्हेवाट लावतो? आपले घर आणि आपले ऑफिस अस्वच्छ होणार नाही अशा बेताने घराबाहेर किंवा ऑफिसबाहेर तो टाकून देतो. त्याचे पुढे काय होते याची आपण तमा बाळगत नाही.

आश्चर्य वाटेल, पण भाजी-पाल्याची देठे, प्लॅस्टिकच्या पिशव्या, कागदाचे कपटे, केरकचरा, कुजकी-नासकी फळे, लहानसहान डबे, हाडांचे तुकडे वगैरे अनेक प्रकारची घाण

बादल्या भरभरून दररोज घरातून बाहेर फेकली जाते. भारतात जवळपास साडेबारा कोटी कुटुंबे राहतात. म्हणजे सर्वसाधारणपणे पासष्ट लाख बादल्या भरून केरकचरा दररोज घराबाहेर फेकला जातो. महत्त्वाचा मुद्दा असा आहे की, यातला किती टक्के कचरा व्यवस्थितपणे कचराकुंडीपर्यंत जातो आणि त्याची नीट विल्हेवाट लावली जाते? किती कचरा पुन्हा वातावरणात मिसळला जातो? किती कचरा कचराकुंड्यांपर्यंत पोचतच नाही? किती कचरा कचराकुंड्यांतच दिवसेंदिवस पडून असतो?

या उघड्या कचऱ्याभोवती अनेक प्रकारची जनावरे काही खाण्यासाठी म्हणून गर्दी करतात आणि कचरा इतस्ततः पसरवितात. कचऱ्यात आणि रस्त्यावर घाण करतात. अर्थात मोकट कुत्री आणि डुकरांबरोबर पाळीव गार्ड-म्हशी आणि गाढवांचीही संख्या लक्षणीय असते. कचरा वेळच्या वेळी उचलण्याबरोबर पाळीव प्राण्यांना मोकट सोडू नये यासाठी कायदेशीर अंमलबजावणीची गरज आहे. कारण अशा प्राण्यांचे रस्त्यावर पडणारे मलमूत्र हे सार्वजनिक आरोग्याला बाधा आणणारे असते. पण हे कोणी लक्षातच घेत नाही.

आज खेड्यांतील आणि उपनगरांतील बरेचसे प्रौढ आणि मुले उघड्यावर शौच्यास बसतात. खेड्यांत अजूनही सर्व घरांना शौचालये नाहीत. उपनगरांचीही अवस्था तीच आहे. पण ज्यांच्याकडे शौचालये आहेत त्या घरांतील शिकल्या-सवरलेल्या, जाणत्या(?) स्त्रिया आपल्या मुलांना बिनदिवकतपणे घरासमोर किंवा शेजारी रस्त्याकडेला शौच्यास बसवितात. अनेक शहाणे-सुरते-सुशिक्षित लोक वाटेल तिथे रस्त्याकडेला जरासा आडोसा मिळाला की लघुशंका करतात. कोणी बघेल का असे काहीजणांना वाटते. म्हणजे, कुणी बघेल यासाठी ते सार्वजनिक ठिकाणी लघवीस उभे राहत नाहीत. जवळपास मुतारी, शौचालये उपलब्ध असताना केवळ आळसापोटी असे वागणारे कित्येक महाभाग आहेत. शहरी भागातील मुताऱ्या किंवा शौचालये यांना खरे तर स्वच्छतागृह म्हणतात; पण या स्वच्छतागृहात 'स्वच्छता' मात्र अजिबात नसते. या कारणामुळेही स्वच्छतागृहाबाहेर हे विधी उरकण्याकडे अनेकांचा कल असतो.

रस्त्यावर, उघड्यावर कुठेही मूत्रविसर्जन, मलविसर्जन करू नये; त्यामुळे आपल्या एकट्याच्या नव्हे तर संपूर्ण समाजाच्या आरोग्यास धोका पोचतो याची पुसटशी जाणीव सुशिक्षितांनाही नसते याची खंत वाटते. महाराष्ट्राच्या अनेक भागांत डेंग्यूसारख्या आजारांचे थैमान चालते, शेकडोंचा बळी त्यात जातो. मलेरिया तर हळूहळू वाढतच आहे. फ्लू, सर्दी, हगवण, टायफॉईड, कावीळ हे आजार इतके नेहमीचे झाले आहेत की, ते सर्वांना होणारच; त्यांतून कोणाचीही सुटका नाही; अशीच सर्वांची गैरसमजूत झालेली दिसते.

दूषित अन्न, दूषित पाणी, दूषित परिसर आणि स्वच्छतेच्या नियमांविषयी आपण दाखवत असलेली बेफिकिरी यांतच या आजारांची बीजे लपली आहेत हे आपण जाणून घेत नाही. पडलो आजारी की घ्या इंजेक्शन. पडलो आजारी की घ्या औषधे. पडलो आजारी की करा अँडमिट. पडलो आजारी की लावा सलाईन. पडलो आजारी की द्या अँटिबायोटिक्स. आपण या दुष्ट चक्रातून बाहेर पडणार आहोत की नाही? आजारी पडणे, आजारी पडल्यामुळे आपले दैनंदिन काम ठप्प होणे, आजारी पडल्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक त्रास होणे, औषधांवर पैसे खर्च होणे आणि या उप्पर आपली शुश्रूषा करण्यासाठी घरच्या मंडळींचा वेळ-पैसा-ताकद खर्च होणे म्हणजेच आपल्या स्वतःच्या नुकसानाबरोबर राष्ट्रीय मनुष्यबळ आणि पैशाचा अपव्यय नव्हे का? पण याचा विचार कोणीही करित नाही. सार्वजनिक स्वच्छतेची काळजी कोणी करित नाही.

स्वच्छतेस इंग्रजीत 'हायजीन' (Hygiene) असे म्हणतात. ग्रीक पुराणातील हायजिया या आरोग्यदेवतेच्या नावावरून हायजीन हा शब्द आलेला आहे. स्वच्छतेची व्याख्या अनेक प्रकारे करता येईल. आरोग्यपूर्ण जीवनासाठी आवश्यक असलेल्या सर्व घटकांचा सम्यक अभ्यास करणारे आरोग्यशास्त्र म्हणजे 'स्वच्छता' होय. आरोग्यरक्षण आणि आरोग्यवर्धनाचे शास्त्र म्हणजे स्वच्छता होय.

स्वच्छता कोणाला आवडत नाही? प्रत्येक सुज्ञ व्यक्तीला स्वच्छता आवडते. त्यासाठी ती जागरूक असते. पण ही स्वच्छता काही मर्यादिपुरती असते. म्हणजे व्यक्तिगत पातळीपर्यंत.



नियमितपणे स्नान करणे, स्वच्छ कपडे परिधान करणे, सकाळी उठल्याबरोबर आणि रात्री झोपण्यापूर्वी न चुकता दात घासणे, जेवणापूर्वीच नव्हे तर तोंडात काहीही टाकण्यापूर्वी हात साबणाने स्वच्छ धुणे, नखे वेळेवर काढणे... या गोष्टी आपण शालेय जीवनातच शिकतो आणि त्यांचे पालनही करतो. पण याहीपलीकडे 'सार्वजनिक स्वच्छता नावाची गोष्ट अस्तित्वात असते' याचा आपण विचारच करीत नाही. सार्वजनिक स्वच्छता म्हणजे माणसाच्या आरोग्यावर व वाढीवर परिणाम करणाऱ्या भौतिक पर्यावरणातील अनेक घटकांचे सुयोग्य नियंत्रण करून पर्यावरण स्वच्छ राखणे होय.

आपण सर्वांनी जर मनावर घेतले आणि स्वच्छता व स्वच्छतेचे जे नियम आपल्या शरीराला लागू करतो, तेच नियम आपल्या परिसराला लागू करून घराचा, ऑफिसचा सर्वच परिसर स्वच्छ ठेवण्याचा सर्वतोपरी प्रयत्न केला तर किमान संसर्गजन्य आजार तरी औषधालाही सापडणार नाहीत. आपण आपले घर जसे स्वच्छ ठेवतो तसेच घरासमोरचा परिसर आणि रस्ता जरी तो आपल्या मालकीचा नसला तरी स्वच्छतेपुरता आपल्या मालकीचा समजून, नियमितपणे प्रत्येकाने स्वच्छ ठेवला तर आपले स्वतःचे आरोग्य तर चांगले राहिलच, पण सर्व समाजाचे, देशाचेही आरोग्य सुस्थितीत राहिल.

□

## कशासाठी? पोटासाठी!

‘माझं पोट आयुष्यात कधी बिघडलं नाही.’ असे छातीवर (किंवा पोटावर) हात ठेवून सांगणारी व्यक्ती आपल्याला भेटली तर, ‘तुमच्या पोटाच्या न बिघडण्याचं रहस्य काय?’ हा प्रश्न करून आपण तिच्या पोटात शिरण्याचा प्रयत्न नक्कीच करू. अर्थात अशी व्यक्ती आपल्या भारतभूमीत सापडणं जरी दुरापास्त मानलं तरी, जी व्यक्ती आपल्या जिभेवर नियंत्रण ठेवते तिचे पोटासाठी किंवा पोटामुळे कधीच हाल होत नाहीत. पोटाचे हाल होऊ द्यायचे नसतील तर खाण्यापिण्यावरील नियंत्रणाबरोबरच शरीराची हालचाल ठेवणेदेखील महत्त्वाचे आहे.

पित्त खवळले, पित्त वाढले अशा तक्रारी घेऊन अनेक व्यक्ती डॉक्टरांकडे येत असतात. पित्तविकार ज्यांना वारंवार होतो,

त्या बुहधा 'टाईप ए' व्यक्तिमत्त्वाच्या असतात. सतत घाई करणे, कसल्या ना कसल्या चिंतेत असणे, स्वभाव संशयी असणे, सतत चिडचीड करणे, कामाचे नियोजन न करता गोंधळ निर्माण करणे, स्वतःविषयी फाजील आत्मविश्वास असणे, स्वतःविषयी वारंवार बोलणे, स्वतःला श्रेष्ठ समजणे, इतरांचे लक्ष वेधण्यासाठी काही करू पाहणे... अशी 'टाईप ए' व्यक्तिमत्त्वाची काही ठळक वैशिष्ट्ये सांगता येतील.

*‘हरी, वरी, करी, जो न करी ।*

*तयाला पित्तविकार बेजार न करी ॥*

या आधुनिक उक्तीतील हरी, वरी आणि करी हे मातृभाषेतील नसून इंग्रजीतील आहेत. हरी (Hurry) म्हणजे घाई, वरी (Worry) म्हणजे चिंता आणि करी (Curry) म्हणजे आमटी. जी व्यक्ती घाई करत नाही, चिंता करत नाही आणि अती तिखट, अती गरम किंवा अती थंड पदार्थ खात नाही, तिचे पित्त वैद्यकीयदृष्ट्या कधीही खवळत नाही.

जे वारंवार चहापान, कॉफीपान करीत असतात ते पित्ताच्या तावडीतून सुटत नाहीत. तंबाखू, चुना, सुपारी, मावा, गुटखा, तपकीर, मिशेरी हे सारे पित्ताला हातभार लावणारे भाईबंद असल्याने त्यांना चार हात दूर ठेवणे बरे. ज्या व्यक्ती वेगवेगळ्या शिफ्टमध्ये काम करतात, अशा व्यक्तींच्या जेवणाच्या वेळाही नियमितपणे 'अनियमित' होत असतात. परिणामी त्यांच्या वाट्याला पित्तविकार येतो. व्यापारानिमित्त भटकंती करणाऱ्या व्यक्ती बऱ्याचदा आपली बॅग भरताना त्यात पित्तविकारावरील गोळ्यांचे पाकीट घेताना दिसतात. एसटी स्टँडवर, रेल्वे स्टेशनवर भजी-वड्यांसारखे पदार्थ किंवा आकर्षक पाकिटातील खाद्यपदार्थ आपले लक्ष खेचून घेतात. आपण त्यांच्या आहारी जातो. म्हणजे ते आपल्या 'आहारी' येतात आणि पित्तविकार वाढवतात. त्यामुळे प्रवासात जिभवर ताबा ठेवणे अधिक योग्य. पित्तावरील गोळ्या वाटेल तिथे, वाटेल तेव्हा आणि वाटेल तितक्या वेळा घेणाऱ्या व्यक्तींना काही वेळा चकवा मिळतो. कारण पोटात मळमळणे, उलटी आल्यासारखे वाटणे, छातीत जळजळणे, उलटी होणे या तक्रारींमागे कदाचित

हृदयविकाराचा हात असू शकतो. यामुळे अशा तक्रारींकडे डोळेझाक करण्यामुळे जिवावर बेतू शकते.

मोठ्या हुद्द्यावर काम करणाऱ्या एका उच्चशिक्षित व्यक्तीला रात्रीच्या जेवणानंतर मळमळू लागले. जेवण आणि जेवणापूर्वीचे रसपान हॉटेलमध्ये झाल्यामुळे झाला प्रकार पित्त समजून नेहमीच्या पित्ताच्या गोळ्या त्यानी घशाखाली सरकविल्या. पित्त कमी होण्याची वाट पाहिली पण छातीतील जळजळणे थांबायला तयार नव्हते. पित्तावरील आणखी एक पातळ औषध त्यांच्या सौ.नी त्यांना घ्यायला लावले. तरीही फरक पडला नाही... औषधांबरोबरच 'बाहेर वारंवार खात जाऊ नका, पीत जाऊ नका, पाट्यांचं प्रमाण कमी करा, धावपळ-जागरणं नकोत... पण आमचं ऐकतं कोण?' असा गाऱ्हाणेवजा डोसही पाजविला. त्यावर 'उलटी झाली की बरे वाटेल' हा नेहमीचा हमखास यशाचा फार्म्युला अखेर श्रीयुतांनी स्वीकारला आणि उलटी काढण्यासाठी ते बेसीनजवळ गेले. एव्हाना घड्याळातील काट्यांनी बारा वाजवले होते. नेहमीच्या पित्तविकारामुळे डॉक्टरांना बोलवावे, फोन करावा किंवा हॉस्पिटलमध्ये जावे असा पुसटसा विचारही त्या दांपत्याच्या मनात आला नाही. भरपूर उलटी काढली गेली, छातीतले जळजळणे थांबले नाहीच. पित्ताचा त्रास कमी व्हावा म्हणून घरभर येरझाऱ्या घालणारे हे गृहस्थ ज्यावेळी अचानक खाली कोसळले, त्यावेळी त्या त्रासाची तीव्रता आणि गांभीर्य सौ.च्या लक्षात आले. तो हृदयविकाराचा झटका होता. फॅमिली डॉक्टर आले, पण वेळ तोपर्यंत निघून गेलेली होती. उच्च रक्तदाब, स्थूलपणा, व्यायामाचा अभाव हे हृदयविकाराला साथ देणारे घटकही या प्रसंगाला कारणीभूत होते.

काही वेळा पोटात असह्य अशा वेदना होतात. मूतखडा, पित्ताशयाला येणारी सूज, पित्ताशयातील खडे, स्वादुपिंडाचा दाह, अपेंडिक्सचा दाह किंवा आतड्याचे विकार तसेच स्त्रियांतील मासिक पाळी अथवा गर्भाशयाचे विकार इत्यादींमुळे अशा तक्रारी उद्भवतात. औषधोपचारांशिवाय या तक्रारींचे निवारण होत नसल्यामुळे असे रुग्ण डॉक्टरांकडे जातात. पण

एखाद-दुसऱ्या सलाईन-इंजेक्शनमुळे तक्रार थांबली की तिचे निदान करून न घेता, अनेक रुग्ण वेळकाढूपणाचे धोरण स्वीकारतात. अशा वेळी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार योग्य त्या चाचण्या करून नेमके निदान करणे हे स्वास्थ्यकारक असते. भविष्यातील दुष्परिणाम टाळण्याच्या दृष्टीनेही ते उचित ठरते. अपेंडिक्सचा दाह किंवा आतड्याच्या विकारामध्ये तातडीच्या शस्त्रक्रियेचीही गरज भासू शकते.

पोटाच्या पोकळीत असणारे अनेक अवयव जेव्हा व्याधीच्या अधीन होतात त्यावेळी वेदनांची उत्पत्ती होते. तसेच त्या त्या अवयवांना अनुसरून इतर लक्षणेही दिसू लागतात. उदाहरणार्थ- कावीळ झाल्यावर पोटात दुखणे, मळमळणे, डोळे पिवळे होणे, लघवी पिवळी होणे अशी लक्षणे दिसतात. मूतखड्यामुळे असणाऱ्या पोटदुखीबरोबर लघवीची जळजळ असू शकते. मद्यपानाचा अतिरेक असेल तर स्वादुपिंडाचा दाह किंवा यकृताचा दाह ही कारणे पोटदुखीमागे असू शकतात.

गोळी खाल्ल्यानंतर पोटदुखी थांबते हे अनेकांनी अनुभवले असेल. पण औषधाची गोळी खाल्ल्यानंतर पोटदुखी सुरू झाल्याची उदाहरणे कमी नाहीत. अनेक वेदनाशामक किंवा अन्य गटांतील औषधांमुळे पित्तविकार आणि पोटदुखीचे विकार उद्भवतात. एखादे वेदनाशामक औषध डॉक्टरांनी लिहून दिले आणि ते 'रामबाण' ठरले तर ती गुणकारी चिड्डी मेडिकल दुकानाच्या कौंटरवर ठेवून त्या औषधाचा अक्षरशः रतीब सुरू केला जातो. परिणामी अल्सरसारखे गंभीर विकार पोटात घर करतात. म्हणून एखाद्या गोळीचे जुजबी ज्ञान झाले तर तिचा गैरवापर स्वतःसाठी अथवा इतरांसाठी करू नये.

वैद्यकीय क्षेत्रात प्रचंड आणि स्वप्नवत् अशी प्रगती होऊन अनेक अद्ययावत साधन-सुविधा आणि उपचारपद्धती उपलब्ध झाल्या आहेत. तरीही भारतासारख्या विकसनशील देशातील सर्वसामान्य माणसाच्या खिशाला ते सारे परवडणारे असतेच असे नाही. एकविसाव्या शतकातील आपल्या तेजस्वी भारतातील सामान्यांनाच नव्हे तर सुशिक्षितांनाही आरोग्यशिक्षणाची नितांत

गरज आहे. स्वच्छतेच्या मूलभूत शिक्षणापासून ते दैनंदिन जीवनात काय खावे आणि काय खाऊ नये (आणि पिऊ नये) याबद्दल घसा फोडून आणि तेही वारंवार सांगावे लागते. अजूनही संसर्गजन्य रोगांचा आलेख चढत्या दिशेने धावत आहे आणि त्यावर औषधोपचारासाठी प्रचंड प्रमाणावर पैसा खर्च होत आहे. 'आरोग्य' या संकल्पनेची प्रत्येक व्यक्तीने जाणीव करून घेऊन त्याप्रमाणे आचरण ठेवले तर, वैद्यकीय सेवेसाठी खर्च होणारा प्रचंड पैसा वाचून त्या पैशात अनेकांची पोटे भरू शकतील आणि इतर देशांच्या पोटात दुखावे इतकी प्रगती आपला देश करू शकेल. मग 'कशासाठी?' '-पोटासाठी!' एवढाच विचार सर्वसामान्य माणसालासुद्धा न राहता 'कशासाठी?' '-सुखासाठी, -समाधानासाठी, -आरोग्यासाठी, -देशासाठी, -देशबांधवांसाठी.. असा 'सकस' विचार प्रत्येक व्यक्ती करू शकेल.

-असा सुदिन येईल?

□

# वृद्धांसाठी सन्मानपूर्वक...

मध्यंतरी वाचनात आलेल्या एका बातमीमुळे मन अस्वस्थ झाले. 'नवी दिल्ली येथील एका वृद्धाश्रमातील वृद्धांची संख्या अडीचशे झाली आहे आणि अजून अनेक वृद्धांना तेथे प्रवेश हवा आहे. वृद्धाश्रमातील वृद्धांना त्यांचे आप्त घरी परत घेऊन जात नाहीत, त्यांचे तेथेच देहावसान होते त्यामुळे प्रतीक्षायादीतील वृद्धांना वृद्धाश्रमात प्रवेश मिळण्यासाठी कोणाच्या तरी मृत्यूची प्रतीक्षा करावी लागते.' हा या बातमीचा सारांश.

वाढत्या लोकसंख्येबरोबर वयोवृद्धांचीही संख्या वाढत आहे. सुधारलेले राहणीमान, एकंदर मृत्युसंख्येतील घट, अनेक आजारांवर आधुनिक वैद्यकशास्त्रांनी केलेली मात, संसर्गजन्य रोगांवरील प्रभावी प्रतिजैविके... अशी अनेक कारणे आयुर्मर्यादा वाढण्यामागे

आहेत.

‘वृद्धावस्था म्हणजे साठीनंतरचे दुसरे बालपण सुरू होणे’ असे म्हणतात ते बऱ्याच अंशी खरे आहे. कर्तृत्वसंपन्न जीवन व्यतीत केलेल्या व्यक्तींना शांत बसणे आवडत नाही. शरीराला सहन न होणारे कष्ट केले जातात. त्यातून अस्थिभंगासारखे अपघात उद्भवतात. शरीर साथ देत नसल्याने हट्टीपणा वाढतो. काही वृद्ध व्यक्तींना वयाची सत्तरी-पंच्याहत्तरी ओलांडली तरी घरातील कर्तेपणा सोडवत नाही. जमाखर्चाच्या हिशोबापासून तिजोरीच्या किल्ल्यांपर्यंतचा ताबा स्वतःकडेच ठेवला जातो. मुलाने चाळिशी ओलांडली तरी त्याला नाकर्तेपणाचीच जोड दिली जाते. ‘जनरेशन गॅप’ ही असतेच असते. त्यामुळे ‘आमच्या वेळी हे असं नव्हतं...’चे पालुपद वारंवार मुलांना, सुनांना नि नातवंडांना ऐकावे लागते.

कौटुंबिक वादविवाद होण्यात केवळ वृद्धांचाच हात असतो असे मात्र नाही. टाळी कधीही एका हाताने वाजत नाही. वयोवृद्ध व्यक्तींना सन्मानाची वागणूक हवी असते, आपुलकीचे दोन शब्द हवे असतात. आजारपणे सुरू असतील तर औषधांसाठी कनवटीला दोन पैसे असावेत ही त्यांची रास्त आणि नैसर्गिक इच्छा असते. हा कोणत्याही प्रकारचा आर्थिक हव्यास नाही. याला कोणी लोभीपणा म्हणत असतील तर ते शहाणपणाचे ठरणार नाही. घरातील व्यक्तीच जर अपमानास्पद वागणूक देऊ लागल्या किंवा उपेक्षा करू लागल्या तर, वृद्धापकाळात निराशा येऊ लागते. आपण एकाकी पडल्याची भावना त्यांच्यात निर्माण होते आणि या काळात शारीरिक विकारांबरोबरच मानसिक ताणतणाव जीवघेणे ठरू शकतात.

वृद्धावस्थेत होणाऱ्या शारीरिक बदलांचा वेग आणि तीव्रता या गोष्टी प्रत्येक व्यक्तीमध्ये सारख्याच असतात असे नाही. शरीरातील अनेक रासायनिक बदलांचे नियंत्रण विकर (एन्झाईम) हा घटक करतो. वाढत्या वयानुसार विकरांच्या कार्यक्षमतेत बदल होतो तसेच अंतःस्त्रावी ग्रंथीतून निर्माण होणाऱ्या स्त्रावांचे (हार्मोन्स) प्रमाण कमी होते. कोलॅजेन नावाचे प्रथिन त्वचा आणि हाडांमध्ये जमा होते. शरीरातील अँटिऑक्सिडंट आणि फ्री रेडिकल यांच्यातील संतुलन



बिघडते. ईस्ट्रोजन आणि प्रोजेस्टेरॉनच्या कमतरतेमुळे जीन्सच्या कार्यक्षमतेत बदल होत जातो आणि अप्रत्यक्षरीत्या पेशींमध्ये बिघाड निर्माण होतो. पेशींचे नाश होण्याचे प्रमाण वाढते; प्रथिने तयार होत नाहीत; रक्तवाहिन्यांमध्ये काठिण्य येते; हाडांमध्ये ठिसूळपणा येतो.

गंमत म्हणजे, वृद्धावस्थामुळे आनुवंशिक असते. म्हणजे दीर्घायुषी मातापित्यांची संतती अपघात किंवा इतर आजाराने मृत्यू न आल्यास दीर्घायुषी बनते. पण उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह, कर्करोग, मूत्रपिंडविकार, मेंदुविकार, सांधेदुखी आणि असह्य मानसिक ताणतणाव या किंवा अशा अनेक कारणांमुळे अनेकांना हे दीर्घायुष्य नकोसे होऊन जाते.

या दीर्घायुष्यातील वृद्धापकाळ सुखाचा होण्यासाठी वृद्धांनी काही पथ्ये पाळावीत असे आदाराने सांगावेसे वाटते. जेव्हा आपण निवृत्त होतो तेव्हा ऑफिसच्या कामाचा संबंध संपतो. ऑफिसमध्ये अधिकारावर असताना आदेश, निर्णय देता येतात. हा अधिकार निवृत्तीनंतर संपतो. ऑफिसमधील एखाद्या व्यक्तीने जर सल्ला विचारला तरच तो आपण देतो. याच पद्धतीने संसारातूनही आपण निवृत्त व्हावे. वय वाढलेल्या मुलांना निर्णय घेऊ द्यावेत. आपण आदेश देत बसू नये. वृद्ध स्त्रियांनीही स्वयंपाकघरातून निवृत्त व्हावे. सून स्वयंपाकघरात काटकसर करते का, अन्नाची नासधूस करते का... अशा गोष्टीत लक्ष घालू नये. वृद्धांकडे वेळच वेळ असतो. त्या वेळेचा सदुपयोग करावा. घरातील कमी श्रमाची कामे करावीत, जेणे करून वेळ छान जाईल. नातवंडांना शाळेत पोहोचविणे, त्यांना अभ्यासात मदत करणे, झाडांना पाणी घालणे, बिले भागविणे, बाजाराची खरेदी करणे, भाजी निवडणे, स्वयंपाकास मदत करणे... अशा अनेक कामांमुळे घरातल्यांना आपली गरज भासू लागेल. याशिवाय चिंतन-वाचनासारख्या छंदातून आनंद मिळवता येईल.

देण्यासारख्या बऱ्याच गोष्टी वृद्धांकडे असतात. महत्त्वाचा म्हणजे त्यांच्याकडील अनुभव. त्यांनी काम केलेल्या क्षेत्रांतील बारकावे, खाचखळगे त्यांनी इतरांना सांगावेत, लक्षात आणून द्यावेत. इतरांना सावध करावे; शहाणे करून सोडावे.

आधीपासून समाजसेवेची आवड असेल तर उत्तमच! नसेल तर ती आवड निर्माण करावी. सर्वसामान्यांना नेत्रदान, रक्तदान, देहदान यांची माहिती द्यावी. त्यासाठी त्यांना प्रवृत्त करावे. एखाद्या हॉस्पिटलमध्ये जाऊन रुग्णांशी गप्पा माराव्यात. बऱ्याच रुग्णांजवळ सतत बसण्यासाठी नातेवाईक नसतात. त्यांच्याशी गुजगोष्टी कराव्यात. हॉस्पिटलमध्ये जाण्याचा आणखी एक फायदा म्हणजे अनेक व्याधींनी त्रस्त असे विविध रुग्ण पाहिले की आपण किती सुखी आहोत याची जाणीव होते.

चार-पाच किंवा आठ-दहा बुजुर्गानी एकत्र येऊन विनामूल्य किंवा माफक फी घेऊन संस्कारवर्ग चालवावेत आणि आदर्श नवी पिढी तयार करण्याचा प्रयत्न करावा. अर्थात यात कोणत्याही प्रकारचा अट्टाहास किंवा फळाची अपेक्षा ठेवू नये. हे सर्व करत असताना घरात किंवा घराबाहेर सर्वांना हवेहवेसे वाटेल असे आपले बोलणे, वागणे ठेवावे. कोणालाही उपदेश करण्याची अनावर इच्छा झाली तरी मनावर ताबा ठेवून 'कोणी मागितला तरच' सल्ला द्यावा. हे सर्व आनंदाने नि हसतमुखाने करावे. वृद्धापकाळात आपली भूतकाळातील अथवा वर्तमानकाळातील दुःखे चघळत बसण्यापेक्षा स्वतःमध्ये सकारात्मक बदल करून इतरांमध्ये आनंददायी ऊर्जा निर्माण करण्याचा प्रयत्न केल्यास आयुष्याला अर्थ प्राप्त होईल आणि मृत्यू कधीही आला तरी गडकऱ्यांचे 'जोपर्यंत जगण्यात अर्थ आहे तोपर्यंत मरण्यात मौज आहे' हे विधान सत्यात उतरेल.

□

## चला जगूया

“डॉक्टर, खूप औषधं झाली. दररोज एवढ्या गोळ्या खाण्यापेक्षा ‘एकच’ शेवटची गोळी देऊन टाका. कंटाळा आलाय आयुष्याचा!” काही काही वेळा एखादा रुग्ण उद्वेगाने असे उद्गार काढतो.

जोपर्यंत आपल्याला कोणतीही व्याधी त्रास देत नाही, तोपर्यंत आपण निर्धास्त असतो. ईश्वराने, निसर्गाने धडधाकट शरीर प्रदान केले आहे याचा आपल्याला विसर पडलेला असतो. जेव्हा एखादे दुखणे सुरू होते, तेव्हा ‘त्या’ अवयवाचे ‘असणे’ आपल्या लक्षात येते. कंबर दुखायला लागली की कंबर असल्याचे समजते. डोळे आले की दृष्टीचे महत्त्व समजते. गुडघ्यांचे दुखणे सुरू झाले की आजपर्यंत ते न करकरता (कुरकुरता) काम करत होते याची जाणीव

होते. हात कापू लागले की त्यांच्या (त्यापूर्वीच्या) कार्यकुशलतेचे नव्याने ज्ञान होते. विस्मरण होऊ लागले की आधीच्या उत्तम स्मरणशक्तीचे भान येते.

प्रत्येक व्यक्तीला आयुष्यात कधी ना कधी, कोणता ना कोणता विकार त्रास देतो. विकाराची तीव्रता जितकी महत्त्वाची, तितकाच त्याचा कालावधीही महत्त्वाचा असतो. काही काळ आजारी पडून व्यक्ती त्या आजारातून उठली की पुन्हा नव्या जोमाने, नव्या उत्साहाने काम सुरू करते. तिच्याकडून 'दुप्पट वेगाने' काम सुरू होते. पण काही वेळा हे घडत नाही. कारण काही व्यक्तींच्या पाठी आजार लागतो, तो कायमचाच. व्याधीमुळे उद्भवणारी तक्रार कमी-अधिक झाली, तरी व्याधी मात्र कायमचीच चिकटते.

अशा व्यक्तींची जीवनशैलीच अचानक बदलून जाते. व्याधीच्या प्रकारानुसार आणि स्वरूपानुसार रुग्णाचे जीवन सुसह्य होण्याच्या दृष्टीने त्याच्या दैनंदिनीतील बदल अत्यावश्यकच असतात; पण 'मला हा विकार का झाला? मलाच कोणत्या कारणामुळे झाला? अमुक कारणामुळे झाला असावा का? तमुक केले असते तर ही व्याधी (व्याद) टळली असती का?' वगैरे प्रश्नांची मनात गर्दी करून रुग्ण स्वतःचे आणि स्वतःभोवतीच्या अनेकांचे जीवन तात्पुरत्या कालावधीसाठी का होईना पण अस्वस्थ आणि अस्थिर करून टाकतात. अर्थात 'अशा' रुग्णांची संख्या तुलनेने कमी असली तरी त्या व्यक्तीसाठी आणि कुटुंबासाठी ही स्थिती अधिक त्रासदायक ठरू शकते. यासाठी कोणताही दीर्घकालीन त्रासदायक विकार जडला तरी, मनाला त्या व्याधीची झळ कमीत कमी पोहोचावी यासाठी प्रयत्नशील असायला हवे. शारीरिक व्याधी सुसह्य होण्यासाठी मनाला स्थिरता हवी.

आज जीवनातल्या प्रत्येक क्षेत्रात बदल झाले आहेत, होत आहेत. अवघे जीवन गतिमान बनले आहे. या गतिमानतेचा परिणाम प्रत्येकाच्या जीवनमानावर नकळत झाला आहे. खाण्या-पिण्यापासून दळणवळण, वातावरण, ध्वनी, भ्रमण आणि भ्रमणध्वनी ते थेट झोपण्याच्या पद्धती आणि वेळा यांवर लक्षणीय असा दर्जात्मक परिणाम झाला आहे. यांतूनच वयाच्या कोणत्याही

टप्प्यावर एखाद्या व्याधीचा प्रवेश संभवतो. व्यक्तीची 'जनुकीय स्थिती' दीर्घकालीन विकारांना कारणीभूत असते असे अलीकडच्या काही अभ्यासगटांनी सिद्ध केले आहे. त्यामुळे एखाद्या व्यक्तीस एखादा दीर्घकालीन विकार होणार की नाही, हे फक्त व्यक्तीच्या दैनंदिनीवर अवलंबून असते असे समजण्याचे कारण नाही; पण त्याच वेळी या बाबी कमी महत्त्वाच्या आहेत, असेही मानण्याचे कारण नाही.

उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, कार्डिओमायोपथी (हृदयाच्या स्नायूंची कार्यक्षमता कमी होणे), मधुमेह, दमा, सी.ओ.पी.डी., सांधेदुखी (मानदुखी, कंबरदुखी, गुडघेदुखी), पोटाचे दीर्घकालीन दुखणे, कंपवात, अपस्मार, मानसिक विकार, दीर्घकालीन डोकेदुखी, पायांचे दुखणे, सायनोसायटिस, सोरायसिस, अॅलर्जी, त्वचेचे विकार, कर्करोग, मूत्रपिंडाचे विकार, मूतखडा, पक्षाघात... अशा अनेक विकारांची यादी 'दीर्घकालीन विकार' या शीर्षकाखाली करता येईल. आपल्यापैकी अनेकांना यांपैकी एखाद्या विकाराचा 'अनुभव' असतो. आजाराच्या सुरुवातीच्या काळात निदान होऊन वेळीच उपचार सुरू केले आणि तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने उपचारांबरोबरच पथ्याचे पालन केले तर आपण विकारावर मात करू शकतो. एवढेच नव्हे तर, अशा विकारामुळे आपल्या दैनंदिनीत कोणताही अडथळा येत नाही. किंबहुना आपल्याच आजाराचा 'विसर' पडल्याचाही आपल्याला प्रत्यय येतो.

जेव्हा एखादी व्यक्ती आपल्या लक्षणांकडे दुर्लक्ष करते किंवा लक्षणांच्या बाबतीत चालढकल करते, तेव्हा त्या व्यक्तीला अशा विकाराची अधिक तीव्रतेने झळ बसते. एकदा का निदान झाले की 'उपचार आणि पथ्य' महत्त्वाचे. उपचारांच्या बाबतीत नियमितता आणि सातत्य राखले तरच त्यांचा फायदा होतो. काही व्यक्ती 'आपल्याला अमुक एक विकार आहे' हे कबूल करायलाच आधी तयार नसतात. जेव्हा काट्याचा नायटा होतो, तेव्हा मात्र डोळे खाड्कन उघडतात.

बऱ्याचदा घडते असे की, एखादी व्यक्ती आजारी पडली आणि दोन-तीन दिवसांत तिला

बरे वाटू लागले नाही किंवा दुखणे वाढत चालले किंवा रुग्णालयात दाखल व्हायची वेळ आली तर एकदम ती निराश होते, हताश होते. हे केवळ ज्येष्ठ व्यक्तींच्या बाबतीत घडते असे नाही, तर युवकयुवतींच्या बाबतीतही घडते. ओक्सबोक्सी रडणे, चिडचीड करणे, औषधोपचार न घेणे, फेरतपासणीला न येणे, पथ्ये न पाळणे... अशा अनेक प्रकारे या व्यक्ती आपले दुःख, नाराजी, निराशा, वैताग प्रकट करत असतात.

काही व्यक्ती थोडे बरे वाटायला लागले की औषधोपचारांचे निर्णय स्वतःच घ्यायला लागतात. ही गोळी नको, ती घेऊयात, या गोळीने त्रास होतो, त्या गोळीने थोडे बरे वाटते... वगैरे निष्कर्ष काढून डॉक्टरांनी दिलेल्या डोसची पायमल्ली करतात. अनेकजण औषधांच्या बाबतीत काटकसरी असतात. दिवसातून दोन-तीनदा घ्यावयास सांगितलेली औषधे दिवसातून एकदाच घेतात. श्वासावाटे घ्यावयाची औषधे त्यांना गरज वाटल्यास घेतात. इन्शुलिनचा डोस हवा तेवढा कमी करतात. काहीजण त्याहीपुढे जाऊन दोन महिन्यांसाठी दिलेली औषधे खरेदी करताना एक महिन्याचीच घेतात आणि फेरतपासणीस आल्यानंतर 'सर्व औषधे वेळेवर घेतली बरं का!' असे ठामपणे सांगतात. अशा रुग्णांच्या तक्रारी कमी झाल्या नसतील तर काही वेळा आम्हा डॉक्टरांना त्यांच्या औषधाच्या वेळा, मात्रा यांविषयी त्यांची उलटतपासणी करावी लागते. औषधोपचार नीट, वेळेवर, नेमकेपणाने घेतले नाहीत तर व्याधी बळावते. बऱ्याचदा डॉक्टरांना इतर काही तपासण्या कराव्या लागतात. या तपासण्या 'विनाकारण', वेळखाऊ आणि पैसेखाऊ ठरू शकतात.

औषधांच्या साईडइफेक्टबाबत अनेकांना चिंता असते आणि ही चिंताच काहीवेळा आजारपणात भर टाकू शकते. 'अर्थे ज्ञान' खूपदा घातक असते. आपल्या आजारपणाबाबत संपूर्ण माहिती करून घेणे नक्कीच उपयुक्त असते. पण अशा माहितीमुळे विवंचनेत भर पडणार असेल तर मात्र ते उपयोगाचे नाही. यावरील चांगला तोडगा म्हणजे आपल्या 'फॅमिली डॉक्टर'ना किंवा डॉक्टरमित्राला विश्वासात घेऊन याबद्दल माहिती करून घेणे. आजारारवर मात करायची

असेल तर उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांवर विश्वास (आणि पाठोपाठ श्रद्धा) असणे हे आजार लवकर बरा होण्याच्या दृष्टीने निश्चितच महत्त्वाचे ठरते. पण 'विश्वास आणि श्रद्धा' दिवसेंदिवस दुर्मीळ होत चालली आहे.

वारंवार डॉक्टर बदलणे हा काहीजणांचा आवडता छंद असतो. पण या छंदापायी आपल्या आरोग्याचे अतोनात नुकसान होते, हे विसरू नये. डॉक्टर बदलला की उपचार बदलतो. 'पॅथी' बदलली तर उपचारांची दिशाही बदलू शकते हेही लक्षात ठेवावे. अर्थात काही विशिष्ट परिस्थितीत, विशिष्ट विकारांच्या बाबतीत आयुर्वेदाचा, योगासनांचा फायदा होतो हे नजरेआड करून चालणार नाही. परंतु आयुर्वेदाच्या नावाखाली काही बुवा, भोंदू औषधाचा धंदा करताना दिसतात, त्याला बळी पडू नये.

घरातील एखादी व्यक्ती दीर्घकालीन विकाराने त्रस्त असेल तर कुटुंबातील प्रत्येकजण अशा आजारी व्यक्तीसाठी काही ना काही करताना दिसतो. उपचारांच्या विविध प्रकारांना यामुळेच 'बाळसे' प्राप्त होते. मग कुणीतरी उपचार सांगतो. कोणी काय तर कोणी काय...! अमुक ठिकाणी झाडपाला मिळतो, तमुक ठिकाणी अंगारा मिळतो, 'देशी' औषध मिळते, डोळ्यात थेंब घातले की डोळे क्लिअर! एक इंजेक्शन घेतले की आजार गायब! नुसत्या बोटाने ऑपरेशन. चांदण्या रात्री थाळीतून चंद्राकडे पाहायचे. देवीची नुसती ओटी भरायची. देवाला फक्त नवस बोलायचा. बाबांचे दर्शन घेतले की झाले. माने-पोटावर हात फिरवायचा अवकाश..., महाराजांच्या पायाचे दर्शन घ्यायचे, बाबांची सेवा केली की काम फत्ते. काही नाही, फक्त मासा गिळायचा, पुडीत औषध देतात तेवढे घ्यायचे; औषध दुधाबरोबरच घ्यायचे. गादी मिळते, त्या भारी गादीवर झोपले की दुखणे गायब. फक्त पौर्णिमेच्या रात्रीच जायचे, गुरुवारीच तुमच्या व्याधीवर उपचार... असे एक ना अनेक विचित्र-विसंगत प्रकार सभोवताली घडत असतात आणि कुटुंबातील व्यक्तीच्या प्रेमापोटी अनेक 'बिचारे' याला बळी पडतात. हकनाक आपला वेळ, पैसा आणि ताकद खर्ची घालतात. यांतून तो आजार बरा तर होत नाहीच, पण जेव्हा

आजार बळावतो, एका आजारामुळे शरीराच्या विविध भागांवर परिणाम होऊन अनेक अवयव निकामी होतात आणि रुग्ण जेव्हा गलितगात्र होतो तेव्हा सर्वांचे डोळे उघडतात. मग धावाधाव होते. अशा वेळी 'फक्त अॅलोपथी'चीच आठवण होते आणि अॅलोपथीमुळे फायदाही होतो.

अॅलोपथी हे शास्त्रीय कसोटीवर सिद्ध झालेले शास्त्र आहे. त्यामुळे अॅलोपथीची शास्त्रशुद्ध औषधे वेळेवर घेतली तर निराश होण्याची वेळ येत नाही. औषधोपचारांबरोबर पथ्येही अत्यंत महत्त्वाची असतात. बऱ्याचदा काय होते की, नियमित उपचारांमुळे दुखण्याची तीव्रता कमी होते आणि रुग्णाची, आप्तस्वकीयांची पथ्यावरील पकड ढिली होते आणि हेच 'आजाराच्या पथ्यावर' पडते आणि आजार बळावतो. हे टाळायला हवे.

दीर्घकालीन आजाराच्या बाबतीत सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मनाचे आरोग्य! मन खंबीर असेल, मनोनिग्रह उत्तम असेल तरच अशा आजारांवर आपण मात करू शकतो. आजारावर विजय मिळवू शकतो. ज्यावेळी एखादा दीर्घकालीन आजार आपली साथ करणार आहे असे कळते त्याचवेळी त्या आजाराविषयी सखोल माहिती करून घ्यावी; मनातील शंका आपल्या डॉक्टरांना विचाराव्यात आणि त्या आजाराशी 'मैत्री' करून त्यावर मैत्रीपूर्ण मात करावी.

जाता जाता एक महत्त्वाची गोष्ट.

आपल्या कुटुंबातील, मित्रपरिवारातील कुणी अशा आजाराने ग्रस्त असेल तर त्यांच्या मानसिकतेचा विचार सहृदयतेने करा. त्यांना धीर द्या. आधार द्या. ते औषधोपचाराइतकेच किंवा त्याहून अधिक महत्त्वाचे आहे. 'सकारात्मक दृष्टिकोन हा कोणत्याही आजारावर मात करणारा महत्त्वाचा औषधघटक आहे' असे म्हटल्यास ते चूक ठरू नये. बरेच रुग्ण याच्या उलट विचार करतात आणि सतत मृत्यूचा विचार करतात. असा विचार करणाऱ्यांचा आजार लवकर बळावतो आणि तो जादा त्रासदायकही होतो. मृत्यू ही सर्वांसाठीच अटळ बाब आहे. पण कुणी 'मृत्यू' येणार म्हणून जगायचं थांबत नाही.

कविवर्य मंगेश पाडगावकर म्हणतात,



मरण येणार म्हणून कुणी जगायचं थांबतं का?  
जीव जडून प्रेम कोणी करायचं थांबतं का?

येणार असेल मरण तेव्हा, येऊ द्यावं  
जमलंच तर लाडानं जवळ त्याला घ्यावं

हिरवं हिरवं रोप कधी रुजायचं थांबतं का?  
मरण येणार म्हणून कुणी जगायचं थांबतं का?





माझे तरुण, साहित्यप्रेमी स्नेही डॉ. अनिल मडके हे आपला यशस्वी वैद्यकीय व्यवसाय निष्ठेने सांभाळून अन्य अनेक सामाजिक, सांस्कृतिक कार्यक्रमांत स्वेच्छेने भाग घेत असतात. आरोग्यविषयक प्रश्नांचा आणि इतर समस्यांचा परामर्श घेण्यासाठी ते 'जनस्वास्थ्य' नावाचे एक मासिक गेली चौदा-पंधरा वर्षे सातत्याने चालवीत आहेत.

या संपादकीय लेखांच्या संग्रहात एका समंजस, समाजमनस्क, तरुण डॉक्टरांच्या सर्वसामान्य माणसांचे सुखस्वास्थ्य आणि आनंद यांचा स्वनिरपेक्ष शोध घेणारे मन प्रतिबिंबित झाले आहे. डॉक्टरांची शैली सुबोध आहे. ते वैद्यकीय परिभाषांचा उपयोग करीत नाहीत आणि आपले म्हणणे वाचकांना पटवून देण्यासाठी उदाहरणांचा, आठवणींचा, छोट्या कथा-हकीकतींचा रंजक उपयोग करतात. मार्गदर्शनपर विचार मांडताना ते आदेशवजा विधाने न करता, आर्जवी स्वरांतील प्रेमळ आवाहने करतात. त्यामुळे वाचकांत नाराजी अगर रोष उत्पन्न होण्याची शक्यता उरत नाही. 'इसापनीती' सारख्या आधुनिक बोधकथाही ते सहजपणे सांगून जातात. नियतकालिकाच्या मर्यादेमुळे हे लेखन आटोपशीर करावे लागलेले आहे. आपल्या विचारांची विस्ताराने मांडणी करणारे लेखन त्यांनी करावे असे सुचवावेसे वाटते.

**म. द. हातकणंगलेकर**



अक्षता  
प्रकाशन