

संवाद माझा माझ्याशी...

ओकरव स्वतःची

लेखन : कमला भसीन । अनुवाद : अॅड. वर्षा देशपांडे

Written By :
Kamla Bhasin

Illustrated By :
Vandana Bist

Translation in Marathi By :
Adv. Varsha Deshpande

With Support From :
United Nations Population Fund
Under the Project on
**Empowering Adolescent Girls
With Information and Skills in
Beed District Of Maharashtra**



United Nations
Population Fund - India

Publisher :
Lek Ladki Abhiyan
490/A, "Muktangan" Guruwar Peth,
Satara (MAH.) - 415 002
Ph. 02162 - 221031
email : dmvm1991@gmail.com



प्रस्तावना

आम्ही हे पुस्तक खास किशोरींसाठी (११ ते १९ वयोगटासाठी) लिहीत आहोत. खरं तर हे पुस्तक म्हणजे मैत्रीपूर्ण गप्पा झाल्या पाहिजेत. आता तुम्ही विचाराल, या गप्पा का मारायच्या ? आम्ही तर तुम्हाला गप्पा मारायला बोलावलं देखील नाही, मग तुम्ही आमच्या मागे का लागलाय ? तर याचं उत्तर असं आहे की, आम्ही पण कधी काळी तुमच्या एवढ्या होतो. तेव्हा जर आमच्या सोबत कोणी गप्पा मारायला असतं, काही गोष्टी सांगायला असतं, काही गोष्टी समजावयाला असतं तर आमच्या आयुष्यात काही अडचणी कमी आल्या असत्या. तेव्हा भाषण देणारे, प्रत्येक गोष्टीत आमची अडवणूक करणारे, हटकणारे मोठे लोक खुप होते ; पण आमचे ऐकणारे, प्रेमाने आमच्याशी बोलणारे मोठे लोक नव्हतेच.



लहान-मोठया पडणाऱ्या प्रश्नांची उत्तरंही आमची आम्हीच किंवा आमच्या मित्र मैत्रिणी बरोबर धडपडून शोधली. मित्र मैत्रिणी म्हणाल तर त्यांनाही त्याच अडचणी होत्या. त्यांचीही माहीती, समज कमीच होती. त्यामुळे अनेक कटू अनुभव यावाटेने चालताना मिळाले. म्हणून आम्ही विचार केला की आमच्या अनुभवाच्या आधारे तुमच्याशी गप्पा माराव्यात, तुम्हाला काही गोष्टी सांगाव्यात.



काही वर्षांपूर्वी आम्हीपण किशोरी होतो, तरुण होतो. तुमच्या सोबत जे घडतंय त्या गोष्टी आमच्या सोबत घडल्या आहेत. आमचं रक्त पण सळसळतं होतं. आम्हालाही काही नविन करून दाखवायचं होतं.

ओळख स्वतःची निर्माण करायची होती. मनात असाच गोंधळ उडाला होता. घरच्यांविषयी आमच्याही तक्रारी होत्या. डोक्यात अनेक प्रश्न थैमान घालत होते. बोलण्या सांगण्या सारखं खूप काही होतं, पण आम्ही ते आतल्या आत दाबून टाकलं होतं. आता मागे वळून बघताना आम्हाला हे जाणवतं. हे घुसमटणं



चुक आहे. कोणाकोणाशी बोलायला हवं होतं.

किशोरावस्था म्हणजे नव्याचा शोध, जिज्ञासा आणि प्रत्येक नवी गोष्ट समजून, उमजून ,पारखून घ्यायचं वय. या वयात आपल्या बदलत्या शरीर आणि भावनांच्या संदर्भात बरेच प्रश्न पडतात, जिज्ञासा तयार होते. लैंगिकता, मैत्री, सहजीवन या बाबतीत ही जिज्ञासा वैज्ञानिक भाषेत समजून घेणे, तुमच्या पडणाऱ्या प्रत्येक प्रश्नाला नीट उत्तर शोधणे आणि तुम्ही गंभीरतापूर्वक सगळं समजून घेवून जबाबदारीने निर्णय करू शकाल आणि निश्चित मनाने, आनंदाने जीवनाला सामोरे जाल म्हणून पुस्तक रुपाने आम्ही तुमच्या मोठ्या बहिणी बनून, मैत्रीणी बनून, गप्पा मारणार आहोत, आवडेल ना तुम्हाला ?



अनुक्रमणिका

१. जीवनाचे काही नियम समजून घेवूया.....	१
२. आदर्श आणि अधिकार.....	८
३. जीवन कौशल्य	१७
४. किशोरावस्था	५२
५. यौवनारंभ	५५
६. दोन वेगळ्या दुनिया.....	८९
७. काय आहे वेगळेपण	९४
८. लैंगिकता समजून घेताना.....	११७
९. क्या है प्यार बता मेरे यार.....	१३५
१०. लैंगिक आरोग्य	१४२





किशोर अवस्थे बाबत चर्चा करत असताना एक ध्यानात घेतले पाहिजे की आपल्या आयुष्यामध्ये काही नियम आणि काही कायदे आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग आहेत. निसर्गाच्या या नियमांना समजणं आणि स्विकारणं यातच शहाणपण आहे. जर छोटे, मोठे, सगळेच नियम आणि कायदे स्विकारतील आणि त्यानुसार वागतील तर खुप सारी भांडणे, ताण, तणाव, रुसणे, फुगणे संपून जाईल.

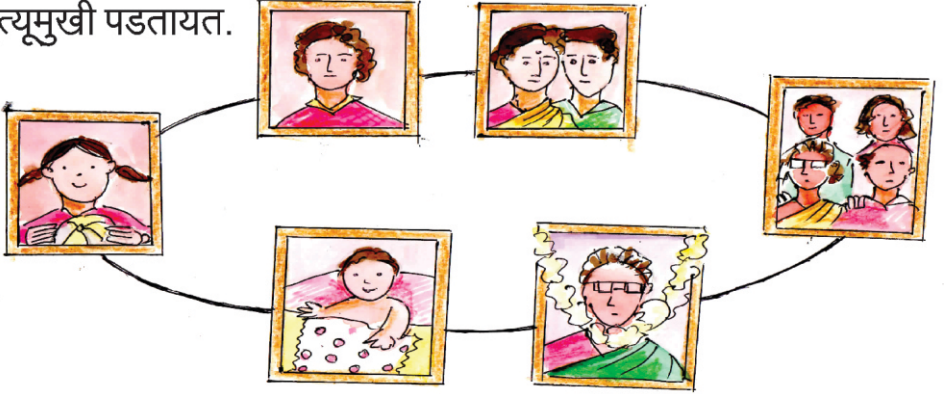
नियम पहिला - निरंतर बदल



आपल्या आत आणि बाहेर सतत बदल घडत असतो. एकच गोष्ट नाही बदलत, ती गोष्ट म्हणजे बदल. प्रत्येक सेकंदाला, मिनिटाला, तासाला बदल घडत आहे. दुपार, सकाळ, संध्याकाळ, उन्हाळा, पावसाळा सतत परिवर्तन. काहीच स्थिर नाहीए.

आपलं शरीर सतत बदलतंय, रक्त वाहत आहे, श्वास चालतो आहे, हृदय धडकत आहे. आपण लहानाचे मोठे होतोय, मोठ्याचे म्हातारे होवू, एक दिवस हे शरीर हालचाल करणे थांबवेल. जेव्हा आपण लहान होतो तेव्हा वेगळेच होतो, आता आपण वेगळे आहोत आणि जेव्हा मोठे होवू तेव्हा वेगळेच असू. आपली आवड, विचार, भावना सगळं बदलतंय, बदलत राहतंय.

आपल्या कुटुंबात पण बदल होतोय. छोटी मुलं मोठी होतायत, मोठ्यांची लग्नं होतायत. त्यांना मुलं होतायत. म्हातारी माणसं मृत्युमुखी पडतायत.



समाज बदलतोय, देश बदलतोय, ग्रामीण भागात बदल घडतोय, शहरांमध्ये लोकसंख्या वाढतेय. आधी आपल्या देशावर इंग्रज राज्य करत होते. तेव्हा लोकसंख्या कमी होती. आता आपण स्वतंत्र देश आहोत. दिडशे कोटी लोक आपण आपल्या देशात रहातो.



आपल्या जगण्याचे रिती रिवाज, कायदे कानून, रूढी, परंपरा, कुटुंब व्यवस्था बदलते आहे. आधी मुलींना, स्त्रियांना खूप कमी अधिकार होते, बंधने होती, आज



चित्र बदलतंय. मुली, स्त्रिया सगळीकडे वावरतायत. सर्व प्रकारची कामे करतात. मुली शिकतायत, मुलींना अधिकार



आहेत, हे आता मान्य केले जात आहे.

जगाची गती वाढली आहे. काही तासात हजारो मैल दूरच्या ठिकाणी पोहचता येतं. फोन आणि इंटरनेट मुळे हजारो मैल दूर बसलेल्या माणसाशी बोलता येते. वैज्ञानिक बदलाचा परिणाम आमच्या विचारांवर आणि व्यवहारावर पडतो आहे. नित्य नविन बदलणाऱ्या दुनियेच्या गती बरोबर ताळमेळ बसवतच जगता येईल, बदलापासून दूर राहता येणार नाही. त्यामुळे आपल्या आयुष्यात अडचणी निर्माण होतील.

काही वयस्क मंडळी संस्कृती, रिती रिवाजाच्या नावाखाली बदलाला विरोध करतात. त्यांची इच्छा असते की, युवा

पिढीने जुन्या पुरान्या परंपरानुसार वागले पाहीजे, त्या चुकीच्या असो किंवा बरोबर. संस्कृती ही वाहती नदी आहे, ती नवी आहे. पिढी दर पिढी ती बदलत आहे. म्हणून आपण जीवनाचा पहिला नियम समजून घेतला **सतत बदल.**

सृष्टीचा दुसरा नियम - विविधता

निसर्गामध्ये विविधता आहे. लाखो प्रकारची झाडे, पाने फुले, पक्षी, किडे, जनावरे, रंग, गंध, पर्वत, दऱ्या, डोंगर, खोरे, वाळवंट, हिवाळा, पावसाळा, उन्हाळा वेगवेगळ्या प्रकारची शेती, धान्य, किती विविधता.

तशीच विविधता माणसा-माणसामध्ये आहे. माणसांचे दिसणे, आवड, निवड, काम, विचार करण्याची पद्धती, पोशाख, परंपरा, धर्म, खाणे, पिणे, अगणित प्रकारची विविधता.



निसर्गाने **विविधता** निर्माण केली आहे, पण **भेदभाव** नाही. विविधता आणि भेदभाव यात फरक आहे. विविधतेत भिन्नता असते, वेगळेपण असते. तुम्ही आणि मी वेगवेगळे आहोत. जगामध्ये एकसारखी माणसे नाहीत. प्रत्येक माणूस वेगळा आणि सुंदर आहे.

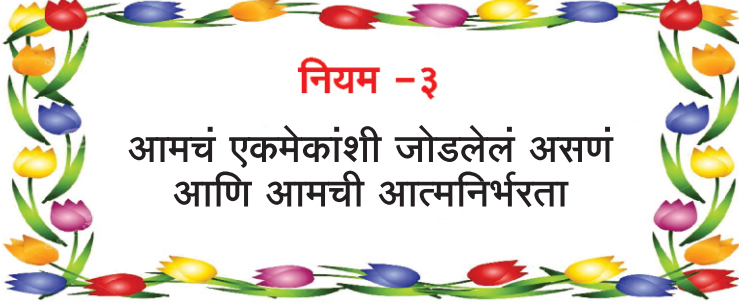
भेदभावाचा अर्थ उच्च निच, चांगला-वाईट, बरोबर-चूक. निसर्गाने विविधता निर्माण केली, निसर्ग नाही म्हणाला की, गुलाब हा झेंडू पेक्षा जास्त सुंदर आणि महान आहे; पुरुष हे स्त्रियांपेक्षा महान आहेत; गोरे लोक काळ्यांपेक्षा चांगले असतात; उंच लोक बुटक्यांपेक्षा सरस आहेत. हे सर्व उच्च -निच भेदभाव समाजाने म्हणजेच आपण बनविले आहेत. विविधता, फरक आवश्यक आणि सुंदर आहे, पण भेदभाव चूक आहे.

सगळं कसं एक सारखं असायला हवं, असं आपलं म्हणणं नाही. विविधता समजून घेतली पाहिजे, स्विकारली पाहिजे आणि सांभाळली पाहिजे. आपल्या पेक्षा वेगळ्या माणसांना, वेगळ्या धर्माच्या, रंगाच्या, लिंगाच्या माणसांना समजून घेतले पाहिजे आणि त्यांचा आदरही केला पाहिजे.

जेव्हा आपण आपल्यापेक्षा वेगळ्या माणसांना समजून घेतो, त्यांचा आदर करू तेव्हाच तेही आपल्याला समजून घेतील, आदर करतील.



आपण विविधता समजून घेतली तरच एकता तयार होईल आणि मग सहजीवन सुंदर होईल. आपण अनेकतेमध्ये एकता निर्माण करून एकत्र सुंदर जीवन जगू शकू. आपण आता जीवनाचा दुसरा नियम शिकलो **विविधता**.



जगामध्ये कोणीच व्यक्ती आत्मनिर्भर नाही, कोणीच असू शकत नाही. आपण निसर्गावर अवलंबून आहोत. निसर्गाशी जोडलेले आहोत. मुलं मोठ्यांवर अवलंबून आहेत. गुरु शिष्यांशी जोडलेले आहेत.



आपल्या अनेक गरजा इतरांच्या मदतीनेच पूर्ण होतात. जसे आपले जेवण, जे शेतकऱ्यांनी निर्माण केलेल्या धान्यामुळे होवू शकते. व्यापारी, दुकानदार, ट्रकवाले, भाजीवाले यांच्यामुळेच आपल्यापर्यंत

वस्तु पोहचतात. घरी स्त्रिया कष्ट करुन स्वयंपाक बनवितात म्हणून आपली भूक भागते. साधी आपली भूक ; पण केवढी मोठी साखळी आहे, भूक भागवण्यासाठी आपण परस्परांना जोडलेले आहोत आणि अवलंबून आहोत. प्रत्येक माणसाच्या बाबतीत आणि प्रत्येक गोष्टीच्या बाबतीत हे सांगता येईल. हे जोडलेलं असणं आणि अवलंबून असणं सुंदर आहे.

आज आपण या जगात आहोत ते आपल्या आई-वडीलांमुळे आणि त्यांच्या आधीच्या पिढीच्या साखळीचा आपण एक भाग आहोत. एका मोठ्या साखळीची आपले जीवन ही एक कडी आहे आणि आपले जीवन इतरांवर अवलंबून आहे. परस्परांवर अवलंबून असण्याला आणि जोडलेलं असण्याला खूप गंभीरपणे समजून घेतले पाहिजे. आपल्या जीवनातील इतरांचे योगदान समजून घेतले पाहिजे आणि आदर केला पाहिजे. म्हणूनच आपल्या अधिकारा बरोबरच आपल्या जबाबदारीचे आपल्याला भान असले पाहिजे. तरच जीवनाची मजा आगळी वेगळी आहे हे समजेल.



काही आदर्श आणि अधिकार हेच जीवनाचे आधार

इथे आम्ही स्पष्ट करू इच्छितो की, आपल्या गप्पा या काही आदर्श आणि मुल्यांवर आधारीत आहेत. या पुस्तकाच्या माध्यमातून आणि आपल्या माध्यमातून या आदर्शांचा आणि त्याच्याशी संबंधित अधिकार आणि जबाबदाऱ्या आम्ही प्रत्येक युवतीच्या जीवनात फुलताना पाहू इच्छितो. आमचा विश्वास आहे की आमचे हे आदर्श आपले जीवन सुंदर आणि सफल करतील. जगभरातील बहुतेक सर्व समाज खालील तीन आदर्शानुसार चालतात आणि बहुतेक देशांनी याच आदर्शानुसार आपले कायदे बनविले आहेत.



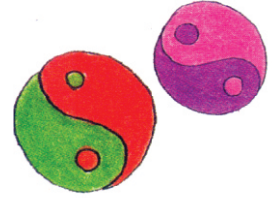
१. प्रत्येक माणसाला मानवाधिकार आहे-
प्रत्येकजण समान आणि स्वतंत्र आहे. प्रत्येकाला अस्मिता आणि प्रतिष्ठा आहे. आज कोणीही माणूस ज्याला अधिकार नाहीत त्याला अपमानित करता येईल, त्याचे शोषण करता येईल असे नाही. पण त्या अधिकारासोबत कर्तव्य ही आहेत.

२.आज बहुतेक देशांनी स्त्री-पुरुष समानतेचा स्विकार केला आहे.

स्त्रियांना आणि मुलींना आपल्या मर्जीनुसार शिक्षण, नोकरी आणि लग्न करण्याचा अधिकार आहे. त्यांना लैंगिक आणि मातृत्वा संदर्भातील हक्क प्राप्त झाले आहेत. त्यांच्यावर जबरदस्तीने कोणत्याच गोष्टी लादता येणार नाहीत.



समानता म्हणजे
सारखेपणा नव्हे.



मुलगा-मुलगी एकसारखे नाहीत.त्यांच्यात फरक आहेत,पण ते समान आहेत. बरोबरीचे आहेत, त्यांचे अधिकार सारखे आहेत.उंच आणि बुटके,काळे आणि गोरे, वेगवेगळ्या जातीतले आणि धर्मातले लोक जरी वेगवेगळे असले तरी त्यांचे अधिकार सारखे असले पाहिजेत.

समान अधिकार मिळण्यासाठी एकसारखे
असणे गरजेचे नाही.



३. मुले, किशोरी आणि युवक यांचे अधिकार आणि अस्मिता

आई, बाप आणि शिक्षक यांना मुलांना मारण्याचा अधिकार नाही. किशोरी आणि युवकांना जीवनाचे सत्य समजून घेण्याचा अधिकार आहे. आपल्या जीवनाचा निर्णय स्वतः घेण्याचा त्यांना अधिकार आहे. जीवनावश्यक सेवा, सुविधा मिळणे इत्यादींचा अधिकार आहे. मोठ्यांनीही आपल्या इच्छा त्यांच्यावर लादू नयेत, त्यासाठी त्यांचे शोषण करू नये.

शोषण म्हणजे केलेल्या कामाला योग्य दाम न देणे,
लहान मुलांकडून कामे करून घेणे, शारीरिक,
मानसिक छळ करणे, घाबरवणे, अपमानित करणे,
लैंगिक त्रास देणे, इत्यादी.

परंतू प्रत्येक अधिकारासोबत कर्तव्य येतेच. तुमचे अधिकार असतील ते तुम्हाला तेव्हाच मिळतील जेव्हा तुम्ही कर्तव्य पार पाडाल. तुम्ही कर्तव्य पार पाडल्याशिवाय इतरांना त्यांचे अधिकार मिळणार नाहीत. तुमचे आई-वडील त्यांचे कर्तव्य पार पाडतात. तुम्हाला मारत नाहीत, आपले कर्तव्य निभावतात म्हणून तुम्हाला तुमचे अधिकार मिळतात. आई वडिलांचा ही अधिकार आहे की कोणत्याही कटकटी शिवाय, त्रासाशिवाय तुम्ही त्यांना जगू दयावे. जर तुमचे ऐकून घेतले

पाहिजे तर तुमचे कर्तव्य आहे की, तुम्ही ही इतरांचे ऐकून घेतले पाहिजे, त्यांनाही बोलू दिले पाहिजे.

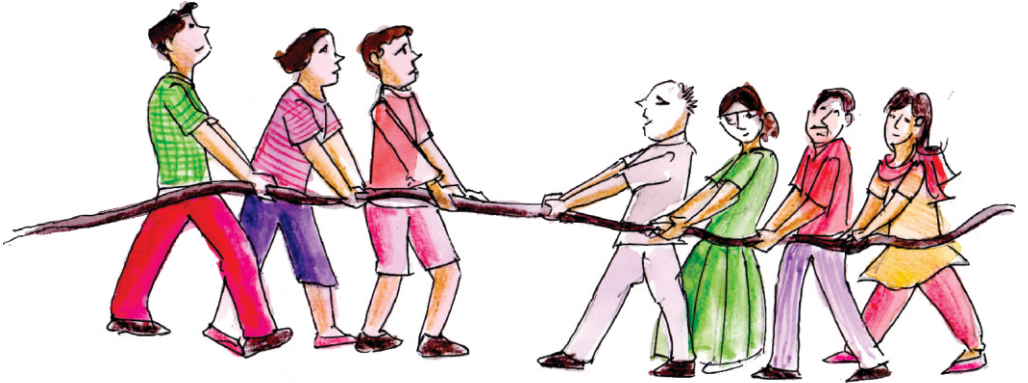
मुलींना हिंसा आणि छेड छाड न होता रस्ता आणि बस मध्ये प्रवास करण्याचा अधिकार आहे. जर पुरुषांनी आपले कर्तव्य निभावले, मुलींसोबत हे चुकीचे वर्तन टाळले आणि हिंसा केली नाही तरच हे शक्य आहे. तुम्हाला अधिकार आहेत त्या सोबत जबाबदाऱ्या ही आहेत. हेच वय आहे एका चांगल्या जीवनाची आणि भविष्याची जबाबदारीने पायाभरणी करण्याची. **अधिकार आणि कर्तव्य एका नाण्याच्या दोन बाजू आहेत.**





चला मोठ्या माणसांचं कार्य म्हणणं आहे बघू या.

बऱ्याच लोकांचं म्हणणं असतं की, युवा पिढीचं चुकतंयं. मोठ्या माणसांचं वागणं आणि बोलणं नेहमीच बरोबर असतं, असं आमचं म्हणणं नाही. आमचा अनुभव असे सांगतो की मोठी माणसं आमच्यावर प्रेम करतात. आमच्या भल्याविषयी चिंता करतात. पण कित्येक वेळा युवा पिढीला मोठी माणसांचे त्रास दायक ठरतात. मोठ्या माणसांना परिवर्तन आवडत नाही. होणाऱ्या बदलांची त्यांना भिती वाटते. ते आपले तरुणपण विसरतात. आपल्या आई वडीलांच्या विरुद्ध ते वागले, आपल्या पद्धतीने जीवन जगण्याचा प्रयत्न केला, त्याचा त्यांना विसर पडतो. त्यांची अपेक्षा असते की, मुलांनी त्यांच्याच पद्धतीने जगले पाहिजे, वागले पाहिजे. जर सगळे वातावरण बदलले आहे, तर जगण्याची रित, पद्धतीही बदलणारच ना. घरातल्या मोठ्यांनी पण परिवर्तन समजून घेतले पाहिजे आणि स्विकारले पाहिजे.



संस्कृती आणि परंपरांच्या

युवा पिढीची अडवणूक केली

जाते. कोणी युवक युवती
आपल्या जाती बाहेर,

विचाराने, आवडीने लग्न

करू पहात असेल तर त्यांची

जाते. जाती भेद कायद्याने गुन्हा आहे.

लेखणं हा ही कायद्याने गुन्हा आहे. पण आपल्या परंपरा ह्या जातीय
भेदभावावर आधारलेल्या आहेत. या परंपरा बदलून टाकल्या पाहिजेत.

'लकीर के फकीर' बनणं योग्य नाही. परंपरा आणि संस्कृती मधील
चांगल्या गोष्टी स्विकारा. परंतू त्यातील भेदभाव, उच्च निच सोडून द्या.

असं घडलं तर दोन पिढ्यांमधील ताण-तणाव व द्वंद्व कमी होईल.

आपण घरातील युवा पिढीला भाषण देतो, त्यांच्याशी गप्पा
नाही मारत, १५ ते २४ वयो- गटाला काही समजत नाही असं

समजणं, हा वेडेपणा मोठी माणसं करतात. युवा
पिढीने फक्त ऐकून घेतलं पाहिजे, बोललं नाही

पाहिजे, मान ठेवला पाहिजे अशी

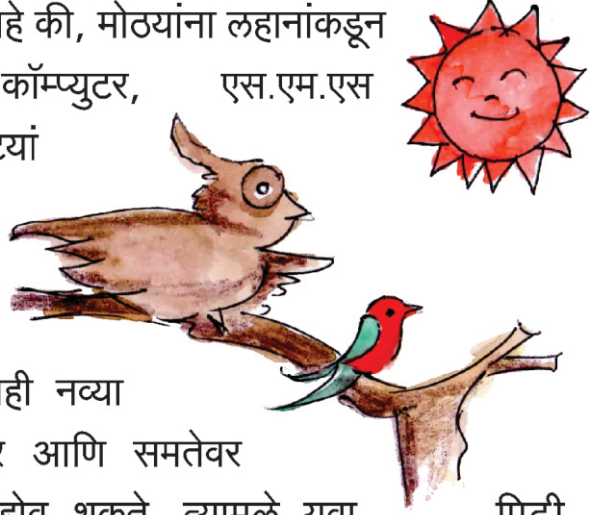
मोठ्यांची अपेक्षा असते. उलट
उत्तर देतेस, आदर ठेवत नाही.

शब्दाला शब्द वाढतो आहे,
मोठ्यांची ही वाक्ये युवा पिढीला

गप्प बसविते, खोटे बोलायला भाग पाडते, त्यामुळे समानतेवर
आधारलेले, सत्त्याचा स्विकार करणारे नाते तयार होवू शकत नाही.



बरीच मोठी माणसं छोटयांकडून काही शिकू इच्छित नाहीत. त्यांचं ठाम मत असतंकी लहानांनी काही शिकवायचं नाही. परंतू सत्य तर हे आहे की, मोठयांना लहानांकडून खूप शिकावं लागतं. उदा. कॉम्प्युटर, एस.एम.एस करणे या गोष्टी छोटयां कडूनच मोठयांना शिकाव्या लागल्या. युवा पिढीच्या गोष्टी ऐकाल किंवा त्यांच्या कडून काही नव्या गोष्टी शिकाल तर सुंदर आणि समतेवर आधारलेले नाते तयार होवू शकते. त्यामुळे युवा पिढीचा उत्साह वाढेल, आत्मसन्मान वाढेल, ती अधिक जबाबदारीने वागतील. मोठया माणसांचे त्यामुळे थोडे ओझेही हलके होईल. मोठेपणाचं ओझं हे विनाकारण वागवले जाते, ते दूर होईल आणि युवा पिढीला विचार करायला, निर्णय घेण्यामध्ये सहभागी करून घेता येईल. त्यामुळे कुटुंबामध्ये लोकशाहीची सुरुवात होईल. छोटे-मोठे सर्वानाच आपले मत व्यक्त करण्याचा, शिकण्याचा आणि शिकविण्याचा हक्क मिळाला पाहिजे. मोठी माणसं आणखीन एक गडबड करतात. आपल्या मुलांच्या मित्रां विषयी त्यांच्या मनात राग असतो.



“तुमचे मित्र तुम्हाला
बिघडवतात, कसले ते मित्र ?”
असं बोललं जातं. काही मित्रांमुळे
आपण बिघडतो हे खरे आहे, पण
सगळेच काही तसे नसतात. मित्र
आणि मैत्री जीवनात अत्यावश्यक गोष्टी आहेत आणि
मैत्री आणि मित्रांसाठी वेळ दिलाच पाहिजे.



मोठ्या माणसांजवळ अनुभव असतो हे तर आपल्याला
मान्य करावेच लागेल. जिथे ज्या वळणावर तुम्ही उभे आहात ते
मोठ्यांच्या ही जीवनात आले होते. त्यामुळे ते जे काही बोलतात ते
ऐकून घेण्यामध्ये फायदा आहे. त्यामुळे मोठ्या माणसांवर नाराज
नका होवू, पण हे लक्षात असू द्या की मोठ्या माणसांमध्येही त्रुटी
आहेत, कमतरता आहेत. मोठे लोक देवदेवता नाहीत. आपल्या
आई वडिलांच्या चुका शोधण्यापेक्षा त्यांच्यातील चांगुलपणा लक्षात
घ्या. हे लक्षात घ्या की, ते तुमचं भलं करू इच्छितात. त्यांचं
तुमच्यावर खूप प्रेम आहे. त्यांच्या सोबत प्रामाणिक आणि चांगल
नातं निर्माण करण्याचा प्रयत्न करा, ती
तुमची जबाबदारी आहे.



मोठे लोक तुमच्यावर नाराज झाले तर तुम्ही त्यांना समजवून घेवून त्यांची नाराजी दूर केली पाहिजे. हे विसरु नका की मोठी माणसं देखील जीवनातल्या अडचणींमुळे परेशान असू शकतात. त्यांच्यावर खूप सान्या जबाबदाऱ्या असतात. त्यामुळे कधी कधी ते आपल्या घरातील लहानग्यांवर आपला राग काढतात. वडील आईवर रागवतात, आई मुलांवर रागवते, मुले धाकट्या भावंडावर रागवितात, छोटी मुले कुत्री -मांजरी अशा पाळीव प्राण्यांवर आपला राग काढतात. परस्परांच्या नात्यां मधील समजुतदार पणा आणि सच्चेपणा हाच सुखी जीवनाचा आधार आहे.



**आपआपसातला विचार आणि संबंध
हेच जीवनाचे आधार आहेत**



जीवन कौशल्य जगावं तर कसं जगावं ?

शाळेतल्या शिक्षणात जास्त मार्क पाडणारे सर्व लोक सफल आणि प्रसिद्ध व्यक्ती नाही बनू शकल्या. या व्यक्ती त्या आहेत ज्यांना जीवन जगावं कसं याची कला अवगत झाली. या कलेलाच म्हणतात जीवन कौशल्य. जीवन कौशल्य फक्त चांगलं शरीर, बुद्धीमत्ता, चांगलं शिक्षण आणि पैसे कमविण्याशी संबंधित नाही. या बरोबरच भावनात्मक आणि सामाजिक कौशल्ये आणि योग्यता शिकणे आवश्यक आहे.

* आपले ज्ञान,
प्रतिभा, मुल्य आणि
व्यवहार आपल्या
रोजच्या जीवनात
आपण कसे वापरावे ?

* जीवनात सामोरे येणाऱ्या आव्हानांचा आणि
समस्यांचा सामना कसा करावा आणि संधीचा लाभ
कसा घ्यावा ?

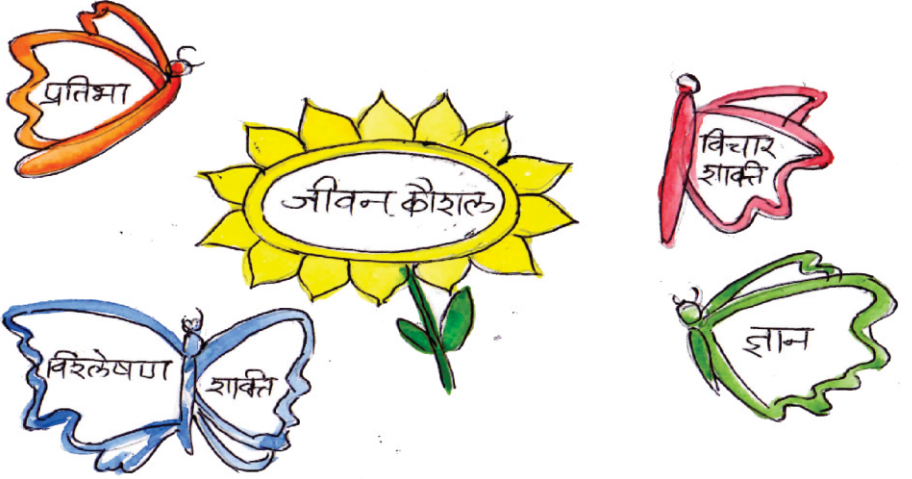
* आपली विचारशक्ती आणि विश्लेषण कसे वाढवावे ?
जीवनात त्याचा वापर कसा करावा ?



* आपण आपल्या आणि दुसऱ्यांच्या भावनांना कसं समजावून घ्यावं आणि सकारात्मक ताळमेळ कसा बसवावा.

* आपण आपल्या आणि इतरांच्या सोबतचे वर्तन कसे करावे ?

* आपण कुटुंबात आणि समाजात चांगले आणि कायम स्वरूपी नाते कसे निर्माण करावे ?



जीवन कौशल्य प्रत्येक माणसासाठी आवश्यक आहे. कमी अधिक प्रमाणात ते आपल्या कडे असतेच. कमी-अधिक प्रमाणात आपण त्याचा वापर ही करत असतो. इतरांकडेही या कौशल्याची झलक आपल्याला पाहायला मिळत असते. चांगला, शांत स्वभाव, समजूदारपणा, सगळ्यांसोबत छान नातं निर्माण करण्याचं कौशल्य, अडचणीत शांत राहून निर्णय करण्याचं कसब, समजून उमजून निर्णय घेण्याची शक्ती हे जीवन कौशल्यच आहे.

जीवनकौशल्य म्हणजे जेवणातील मीठ. मीठ जसे जेवण स्वादिष्ट बनविते पण दिसत नाही किंवा ऑक्सीजन जो आपल्या अवती भोवती आहे, आपल्याला जीवन देतो पण दिसत नाही. जीवन कौशल्य तसंच आहे. दिसत नाही, पण आपलं जीवन सहज सुंदर आणि सोपं बनवितं. आव्हानांचा सामना करण्याची हिंमत आणि धाडस देते. लोकांशी चांगले नाते तयार करण्याची कला शिकवते. आपल्याला जबाबदारी आणि संयम शिकवते. जीवन कौशल्य आपल्याला काय करावं, कसं करावं, कधी करावं याचं भान देते. जीवन कौशल्य अडचणी आणि अडथळे दूर करायला मदत करते. आव्हान स्विकारण्याचं आणि जीवनात जिंकण्याचं बळ देते. आपल्या जीवनाची नाव वादळ वाऱ्यामधून सहीसलामत कशी चालवायची त्याचं कौशल्य शिकवते. नाविक हवेचा रोख बदलू शकत नाही. पण आपल्या नावेवरील शिड हवेच्या दिशेने कशी वल्लवायची ते शिकता येते, त्यालाच म्हणतात जीवन कौशल्य

आपण इतरांना किंवा अवती भवतीच्या वातावरणाला सहजपणे बदलू नाही शकत, पण नावाड्या प्रमाणे आपल्या विचाराची पद्धती बदलून पुढे जाण्याचा मार्ग शोधू शकतो.



तु स्वतः बदल आणि पुढे चल

म्हणूनच बुद्ध म्हणाला, "आपल्या अवती भवती उबडखाबड जमीन आहे. पायात वहाण न घालता चाललो तर पाय रक्तबंबाळ होणार आहेत. पूर्ण जमीनीवर आपण गालीचा नाही अंथरू शकत, पण आपल्या पायात चपला मात्र आपण नक्की घालू शकतो आणि त्याच जमीनीवर चालू शकतो."



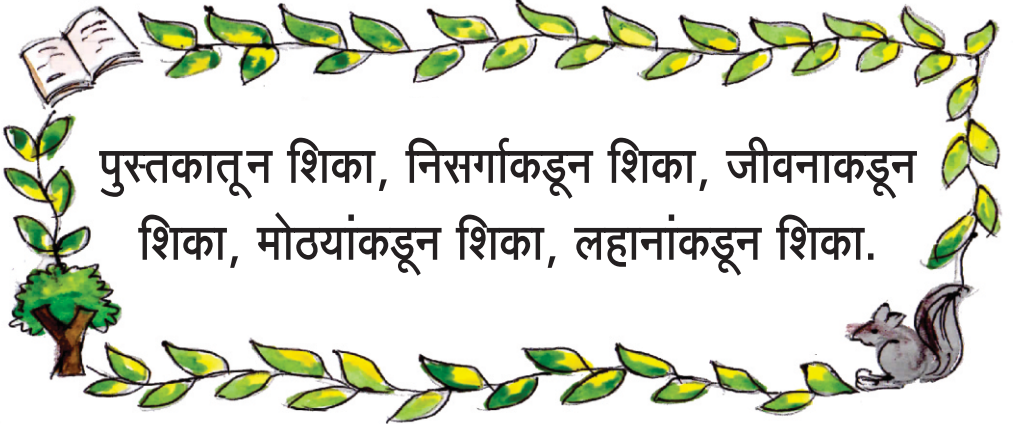
जीवन कौशल्य म्हणजे **ज्ञान आणि बोध** ज्यामुळे सकारात्मक विचार करता येतो आणि संकटापासून वाचण्यासाठी शक्ती मिळवता येते.

शाळेतल्या परीक्षेत चांगले मार्क पाडल्याने जीवन कौशल्य प्राप्त होत नाही तर हे प्राप्त होतं जीवनातच आपल्या अनुभवातून. आपल्या व इतरांच्या अनुभवातून आपण शिकायच ठरविलं आणि त्यावर विचार करायचा ठरविला तर खूप गोष्टी शिकता येतील. आपल्या चूकाही आपल्याला खूप गोष्टी शिकवितात.

चूका आपल्या गुरु आहेत, जर आपण शिकायच ठरविलं तर. म्हणूनच म्हटलं आहे अपयश ही यशाची पहिली पायरी आहे.



जीवन कौशल्य ही **जीवनभर शिकायची गोष्ट** आहे. पण जे आयुष्यभर शिकायचे ठरवतात ते आयुष्य परिपूर्ण समजत नाहीत. त्यांच्याकडे नम्रता असते. जे जीवनभर स्वतःला शिष्य समजतात. कोणाकडून ही शिकण्याची तयारी ठेवतात ते जीवनभर शिकत रहातात.



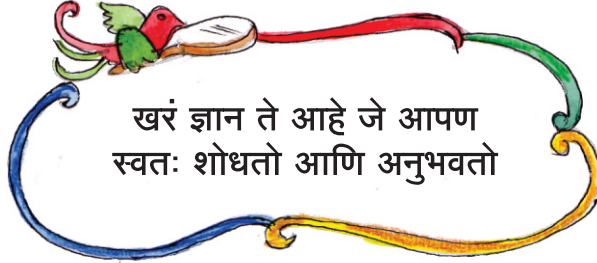
पुस्तकातून शिका, निसर्गाकडून शिका, जीवनाकडून शिका, मोठ्यांकडून शिका, लहानांकडून शिका.

जीवन कौशल्य, चांगली पुस्तके, खेळाचे मैदान, नाटकाचे स्टेज, गप्पा मारताना कुठेही शिकता येतं. हे **अनुभवावर आधारित** ज्ञान आहे. जीवन जगताना इतरांसोबत हे कौशल्य शिकता येते. जीवनाकडून शिकायचं. जीवनासाठीच हे ज्ञान आहे.

पुस्तकी शिक्षकांकडून हे ज्ञान आणि हे कौशल्य नाही शिकता येणार. जे लोक पुस्तकी ज्ञान जीवनाशी जोडून शिकतात आणि शिकवितात, अशाच गुरुकडून जीवन कौशल्य शिकता येते. जे **ज्ञान मिळविण्याच्या प्रक्रियेत तुम्हाला सक्रीय भागीदार बनवितात**, ज्यांना हे समजतं की तुम्ही छोटे आहात आणि तुमच्याकडे ही अनुभव आणि विचार आहे, तुम्हालाही काही तरी सांगायचे आहे, तुमच्या जवळही सांगण्यासारखे काही आहे, जे ज्ञान मिळविण्याच्या प्रक्रीयेला अक्कल शिकवणं समजत नाहीत तर त्यांच्या साठी चर्चेतून ज्ञानार्जन करतात. जे तुम्हाला ठरवून दिलेल्या उत्तरांचे पाठांतर करायला नाही सांगत. जे तुम्हाला प्रश्न विचारायला शिकवतात आणि प्रश्नांची उत्तरे शोधायला शिकवतात.

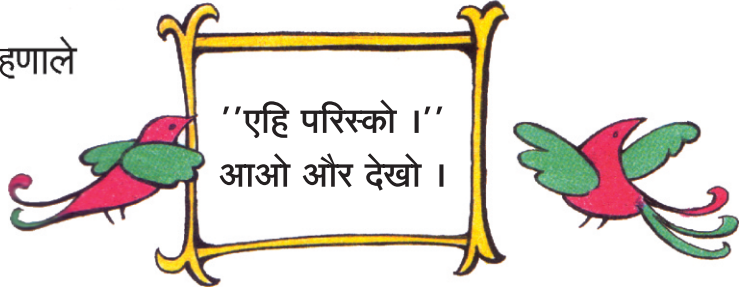


खरं आणि परिपूर्ण ज्ञान तेच जे कोणीतरी सांगितलं म्हणून आपण मानत नाही तर ते आपण स्वतः पारखून मिळवलेलं असते.



बोधीसत्व प्राप्त केल्यावर म. बुद्धांनी ते ज्ञान इतरांना वाटलं, तेव्हाही ते म्हणाले, मी सांगतो म्हणून स्विकारु नका, मी जे सांगतोय ते तपासून घ्या.

पाली भाषेत ते म्हणाले



परिक्षण करा, मेंदुची कवाडे खुली ठेवा आणि सत्य तपासून पहा, हीच ज्ञानार्जनाची वैज्ञानिक पद्धत आहे.

खरे गुरु तेच आहेत जे आपल्या भाषणातून कमी आणि जीवनातून आणि चारित्र्यातून जास्त शिकवतात. आपण त्यांना पाहून, ऐकून, त्यांच्या सोबत राहून बरेच शिकत असतो. तुम्हाला असे गुरु, मित्र, अश्या जेष्ठांचा शोध घ्यावा लागेल, ज्यांच्या जीवनाकडे पाहून तुम्हाला शिकता येईल.

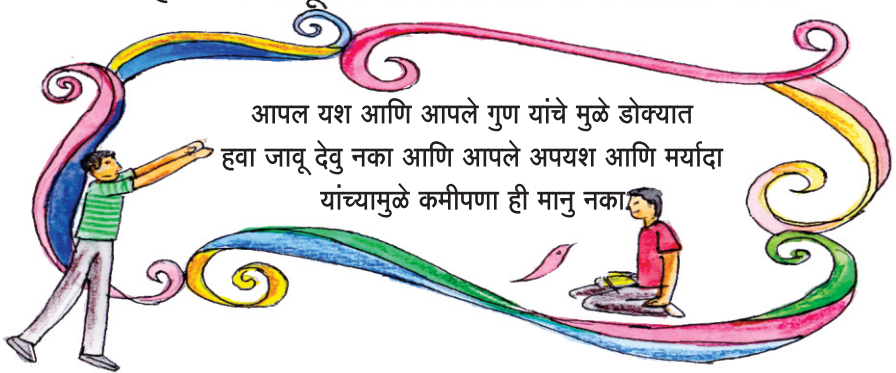
जीवन कौशल्याचे काही महत्वपूर्ण पैलू-

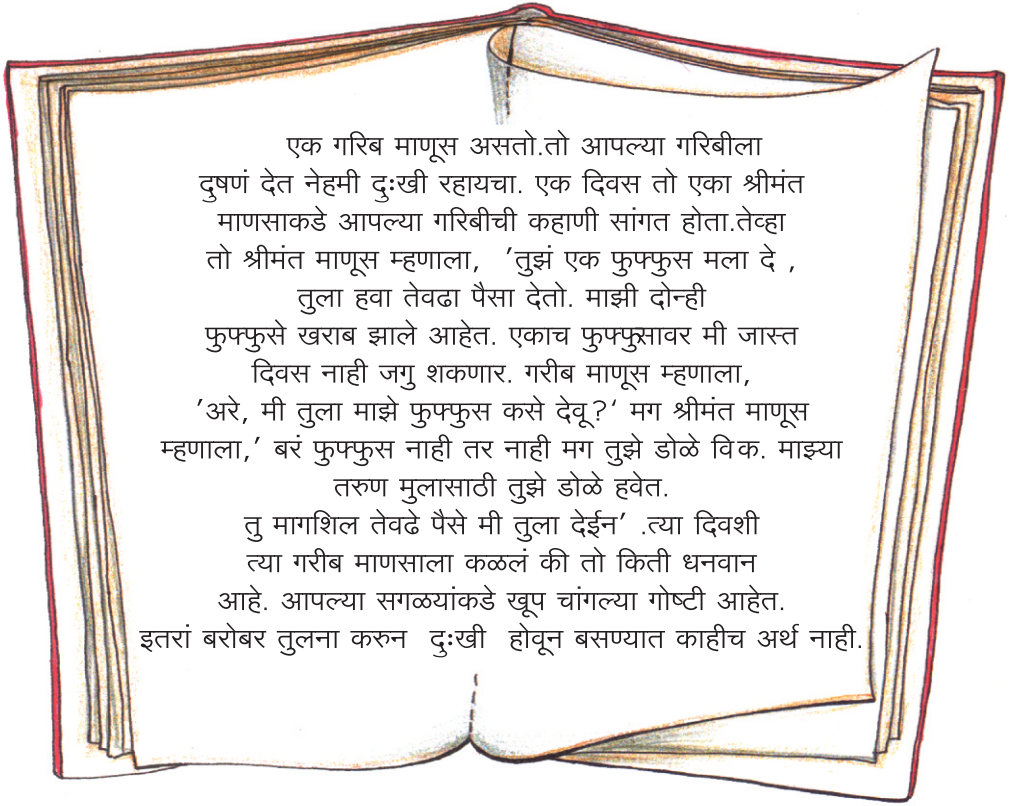
जीवन कौशल्य हा विस्तृत विषय आहे, त्याचे काही पैलू आपण समजून घेणार आहोत.

१. स्वतःबरोबरचे आणि इतरांबरोबरचे नाते.

सगळ्यात महत्वाची गोष्ट आहे, की तुमचे तुमच्या बरोबर स्वस्थ आणि सुंदर नाते असणार. तुम्ही एक उत्तम व्यक्तीमत्व आहात, अगदी तुमच्यासारखं दुनियेत दुसरं कोणी नाही. तुम्ही मौल्यवान आहात. स्वतःचा आदर करा, स्वतःला सुरिक्षत करा.

स्वतःला ओळखा, जाणा आणि स्वतःची पूर्ण काळजी घ्या. आपली तब्येत चांगली ठेवा म्हणजे तुम्ही आजारी पडणार नाही. स्वतःला सक्षम बनवा आणि खुप गोष्टी करण्यासाठी लायक बना. आपले गुण आणि मर्यादा, दोष समजून घ्या. या सर्वच गोष्टी जीवनाचा भाग आहेत. आपलं शरीर, आपलं मन, आपली बुद्धिमत्ता, आपली परिस्थिती याविषयी घृणा वाटू देवू नका. जे मिळालंय त्या विषयी समाधानी रहा. त्यांच्यातूनच जीवन घडविण्याचा निर्धार करा.





एक गरिब माणूस असतो.तो आपल्या गरिबीला दुषणं देत नेहमी दुःखी रहायचा. एक दिवस तो एका श्रीमंत माणसाकडे आपल्या गरिबीची कहाणी सांगत होता.तेव्हा तो श्रीमंत माणूस म्हणाला, 'तुझं एक फुफ्फुस मला दे , तुला हवा तेवढा पैसा देतो. माझी दोन्ही फुफ्फुसे खराब झाले आहेत. एकाच फुफ्फुसावर मी जास्त दिवस नाही जगु शकणार. गरीब माणूस म्हणाला, 'अरे, मी तुला माझे फुफ्फुस कसे देवू?' मग श्रीमंत माणूस म्हणाला,' बरं फुफ्फुस नाही तर नाही मग तुझे डोळे विक. माझ्या तरुण मुलासाठी तुझे डोळे हवेत. तु मागशिल तेवढे पैसे मी तुला देईन' .त्या दिवशी त्या गरीब माणसाला कळलं की तो किती धनवान आहे. आपल्या सगळ्यांकडे खूप चांगल्या गोष्टी आहेत. इतरां बरोबर तुलना करुन दुःखी होवून बसण्यात काहीच अर्थ नाही.

तुम्ही स्वतःचा आदर कराल तरच इतर तुमचा आदर करतील. स्वतः सक्षम बना, मग पहा लोक तुमचा आदर करतील, तुम्हाला सन्मान मिळेल. खूप मोठे मशहूर शायर आणि विचारवंत मोहम्मद इकबाल म्हणाले की,

खुद ही को कर बुलंद इतना की हर तकदीर से पहले,
खुदा बंदेसे खुद पुछे, बता तेरी रजा क्या है?

इकबाल म्हणताहेत की, तुम्ही स्वतःला एवढं सक्षम बनवा की देव देखील तुम्हाला विचारेल की बोल तुला काय पाहिजे ? म्हणजेच स्वतःचं नशीब आपण स्वतः घडवू शकतो.

म्हणून आपल्या चूका, आपल्या मर्यादा आणि आपली परिस्थिती याला दूषणं देत न बसता, स्वतःवर नाराज न होता, आपण माणूस आहोत, माणसंच चुका करतात, माणसांनाच मर्यादा आहेत हे समजून घेतले पाहिजे. तुमच्या कुटुंबातील माणसं, शिक्षक, मित्र हे देखील माणसंच आहेत. ते देखील चुका करतात. म्हणून मैत्रीणींनो, स्वतः विषयीची समज वाढवा आणि दुसऱ्यांना ही समजून घ्या.

हां, जर तुम्ही विशेष आणि महत्वपूर्ण असाल तर इतर ही विशेष आणि महत्वपूर्ण आहेत. म्हणून स्वतः बरोबर इतरांचाही आदर करा. त्यांना समजून घ्या, त्यांची काळजी घ्या, त्यांच्या बरोबरचं नातं जोपासा.

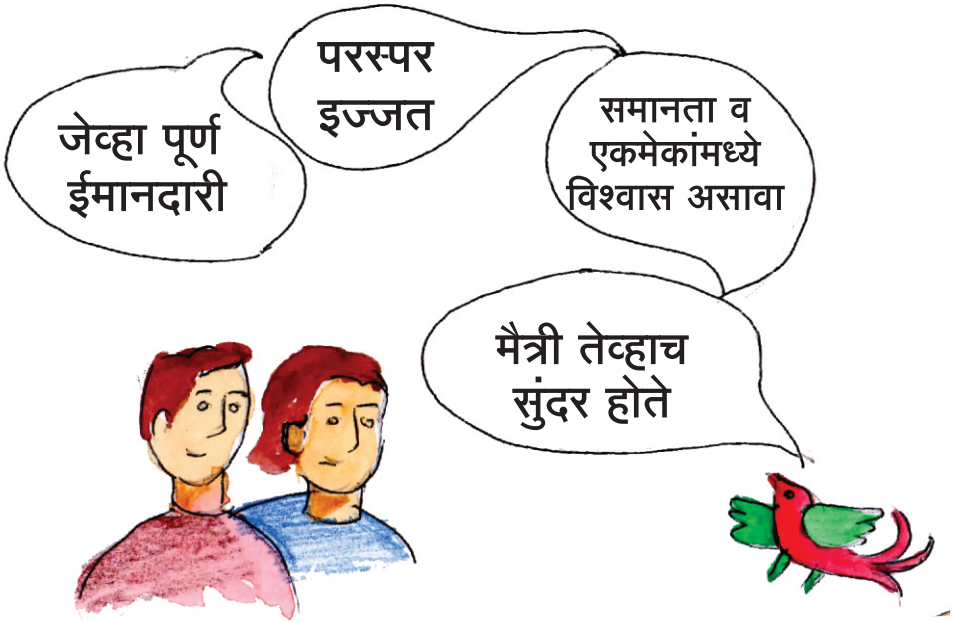
ज्ञानी लोक म्हणाले आहेत - इतर सजीवांपेक्षा आपण वेगळे नाही. सुख दुःख सर्वांची, सारखी असतात. हे परस्परांवर अवलंबून असणं, हे सहजीवन, हे नात्यांचे बंध समजून घ्या आणि स्विकारा.



दुनियेतील सगळी सुखे त्यांनाच मिळतात
जे इतरांच्या सुखासाठी झटतात
आणि दुनियेतील सगळी दुःखे त्यांच्याच वाट्याला येतात
जे फक्त स्वतःच्याच सुखाचा विचार करतात.

२. मैत्री आणि मित्र गटाचा दबाव -

साथीनो, तुमच्या प्रमाणेच आम्हालाही मैत्री महत्वाची आणि सुंदर बंध आहे असे वाटते. चांगल्या मित्रांच्या मैत्रीमुळेच अनेक अडचणी दूर होतात. पण मैत्री तेव्हाच सुंदर असते जेव्हा त्यात समानता असते, विश्वास असतो, इमानदारी असते आणि परस्परांचा आदर केला जातो. परस्परांच्या हिताचा विचार केला जातो. चूकीच्या रस्त्याने जाणारे, मैत्रीचा गैरफायदा घेणारे, मित्रांचे शोषण करणारे मित्र नसतात, शत्रू असतात.



मित्रांना ओळखायला शिका -

मैत्री मध्ये असमानता, दबाव, नियंत्रण अजिबात सहन करू नका. आणि तुम्ही ही इतरांसोबत असे वागू नका. खऱ्या मैत्रीत आत्मविश्वास आणि आपले म्हणणे ठामपणे सांगण्याची क्षमता असणे आवश्यक आहे. जर तुम्ही मोकळेपणाने, आत्मविश्वासाने मनातली गोष्ट सांगू शकला नाहीत, तर मैत्रीत इमानदारी नाही रहाणार. मोकळेपणाने बोला आणि दुसऱ्याचेही लक्ष देवून ऐका. आदर करा आणि आदर करायला भाग पाडा.

कोणाला घाबरत किंवा कोणाच्या दबावाखाली येवून जी गोष्ट तुम्हाला योग्य वाटत नाही ती करायची नाही. आपला आतला आवाज नीट ऐका, तो आपल्याला योग्य रस्त्यावर घेवून जातो.



३. आई वडिल आणि नातेसंबंध-

किशोरावस्थेत आपण आपले वेगळे स्थान निर्माण करू पहात असतो. तुमच्या संदर्भाने जे निर्णय केले जातात त्यात तुम्हाला



सहभाग द्यावा वाटतो याच वयात

कुटुंबासोबतच इतरांबरोबर तुमचं नातं निर्माण होत असते बाहेरच्या लोकांचा आणि त्यांच्या विचारांचा आपल्यावर प्रभाव पडत असतो.



या बदलामुळे आई-वडिल आणि घरातील व्यक्ती यांचे बरोबरचं ही नातं बदलत असतं. तुमच्या घरातल्या लोकांनी तुमच्यातला हा बदल समजून घेतला, तुमच्या बदलत असलेल्या व्यक्तीमत्वांचा आणि विचारांचा आदर केला, तुमच्याशी वागताना समानतेने आणि बरोबरीने मान देत वर्तन केले तर तुमचं नातं त्यांच्या सोबत बिघडत नाही. पण जर तसं घडलं नाही तर कुटुंबातल्या नात्यामध्ये तणाव रहातो, कलह निर्माण होतो.



परस्पर सामंजस्य, नातं चांगलं ठेवण्याची जबाबदारी मोठ्यांची पण आहेच, पण इथे तर आम्ही तुम्हालाच सल्ला देवू शकतो. तुम्ही आपल्या घरातल्या मोठ्यांना समजून घ्यायचा प्रयत्न करा, की ते तुमच्या हिताची आणि संरक्षणाची काळजी करतात. त्यांच्या विचार करण्याच्या पद्धतीशी तुम्ही सहमत नसाल तर ते तुम्ही शांतपणे, इमानदारीत स्पष्टपणे त्यांच्या समोर सांगा. आपलं म्हणणं त्यांना समजून सांगायचं असेल तर चर्चा सुरु ठेवा. आक्रमक होणं, एकदम चिडणं, मोठ्याने बोलणे उपयोगाचं नाही. जर राग आलाच तर दिर्घ श्वास घ्या, १० पर्यंत आकडे मोजा, मगच तोंड उघडा.

जीभेवर ताबा ठेवणं खूप उपयोगी पडतं. बेलगाम जिभे विषयी रहीम म्हणालेत,

रहीमन जिव्या बावरी, कह गयी स्वर्ग पाताल,
आप तो कह भितर घुसी, जुती खात कपाल

म्हणजे जीभ बोलून जाते आणि तोंडात लपून बसते आणि मार मात्र शरिराला खावा लागतो. म्हणून जरा जीभ सांभाळा. प्रत्येक ठिकाणी आणि प्रत्येक परिस्थितीत जीभेवर नियंत्रण ठेवा.

कान दोन आहेत आणि जीभ एकच आहे, म्हणून जास्ती ऐका आणि कमी बोला. ऐकल्यावर विचार करा. मनाशी आधी बोला आणि मग तोंड उघडा.

४. आत्मविश्वास , आत्मसन्मान आणि सकारात्मक दृष्टिकोन-

एक चांगली व्यक्ती होण्यासाठी स्वतः वर विश्वास असावा आणि स्वतः विषयी आदर असावा. मी आहेना, मी करू शकते अशी स्वतःची एक **सकारात्मक प्रतिमा** स्वतः बनवा. इतरांपेक्षा स्वतःला कमी नका समजू आणि इतरांनाही कमी समजू नका. स्वतःला स्वतःचे कर्ते करविता समजा. आपली योग्यता आणि आपले कौशल्य, आपली हुनर समजून घ्या.



सांगा स्वतःला की तुम्ही काय काय करू शकता. त्यामुळे तुमचा आत्मविश्वास आणि आत्मसन्मान वाढेल. जेव्हा दुसरे लोक तुमच्या गुणांची तारीफ करतात तेव्हा बरे वाटते ना, मग तुम्हीही इतरांचे कौतुक करा. उदा. आपल्या आईच्या गुणांचे, तिच्या कष्टाचे कौतुक करा. मग बघा, तिला किती छान वाटेल.



जेव्हा तुम्ही स्वतः विषयी विचार करता तेव्हा चांगला विचार करा. स्वतःचा आदर करा, तेव्हा तुम्हाला छान वाटायला लागेल. तुमचा दुष्टिकोन सकारात्मक होवून जाईल.



जेव्हा तुमच्यात आत्मविश्वास आणि आत्मसन्मान असेल तेव्हा तुम्ही आपले दोष आणि आपल्या मर्यादा तपासायला घाबरणार नाही. जेव्हा आपल्या मनात कमी पणाची भावना असते, हीनतेची भावना असते तेव्हा छोटयातला छोटा दोष देखील आपण सहन करू शकत नाही. पण जेव्हा आपण आतून मजबूत, भक्कम असतो तेव्हा आपले दोष, आपल्या मर्यादांची चर्चा ऐकायला, पहायला आपल्याला भिती वाटत नाही. जसे खोलवर मुळ्या गेलेले भक्कम झाड वादळाला घाबरून जात नाही, उखडून पडत नाही. अगदी तसंच.

तुमच्या मित्रांसोबत आणि घरच्यांसोबत तुमचं सुंदर नातं असेल तर तुम्ही त्यांना प्रेमाने सांगू शकता की तुमची अडचण काय आहे, तुमचा ताण काय आहे, त्यांच्या कोणत्या गोष्टी तुम्हाला आवडत

नाहीत. जसं कुंभार कच्च्या घडयाला लाकडी काठीने चारीबाजूने मारतो आणि आकार देतो पण जेव्हा तो घडयाला आतून घट्ट पकडून आधार देत मारत असतो. आतून घडयाला घट्ट पकडल नसेल आणि बाहेरून मारलं तर तो घडा फुटून जातो. म्हणून आपल्या कर्तुत्वावर शंका घेणारे लोक म्हणजे आपल्यावर उगारलेले शस्त्रच आहे.



५. भावनात्मक समज आणि भावनांचा सकारात्मक ताळमेळ -



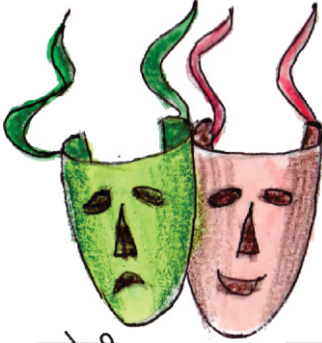
भावनात्मक समज म्हणजे आपल्या आणि इतरांच्या भावनांना समजून घेणे आणि त्या प्रमाणे वर्तन करणे, ही गोष्ट बौद्धिक समज असण्यापेक्षाही अधिक महत्वाची आहे. कारण माणूस हा फक्त बौद्धिक प्राणी नाही तर भावनात्मक पण आहे. आणि किशोर अवस्थेत तर भावनांमध्ये चढ उतार अधिक होत असतात. याच वयात आयुष्यात बरेच बदल घडत असतात. तुमच्या कडून खूप अपेक्षा केल्या जातात. आपला मूड या भावनांमुळेच तर बनतो.



तणाव, राग, ईर्ष्या, प्रेम, घृणा, दोष, कुतुहल, असहाय्यता या सगळ्या भावना आहेत. या भावनांना समजून न घेता त्यात वाहून जातो. तोंडात येईल ते बोलून टाकतो. जसं की राग आला की, आपला तोल जातो. आपल्या लक्षातच येत नाही की आपण काय बोलतो, काय वागतो. काही लोक ओरडतात, दुसऱ्यावर किंवा स्वतःवर हिंसा करतात. कित्येकदा मन असं नाराज-नाराज रहातं. दुःखी रहातं कोणाशी बोलु नये असे वाटते. कधी एकदमच उत्साही बनतं. सगळ्या दुनियेच्या गळ्यात गळे घालून नाचावसं वाटतं. कधी काही विषयी अचानक प्रेम वाटायला लागतं तर कधी राग यायला लागतो. हे सारे भावनांचे खेळ आहेत.



तुमच्यातील काही लोक सहजपणे इतरांना आपल्या मनातल्या गोष्टी सांगू शकतात. जे जाणवतं ते बोलता तुम्ही, पण काही जण सगळं काही मनात दाबून ठेवतात. राग आलाय की आनंदी आहेत काहीच कळत नाही. आपल्या समाजात मुलांना भावना लपवायला



सांगतात. रडू नको, आपली कमजोरी दाखवू नको, सर्व परिस्थितीत आपण कणखर आहोत असा दिखावा निर्माण करायला सांगतात. भावनिक होण्याला कमजोरी मानली गेलीय. मुली आणि बायका भावनिक असू शकतात, कारण त्यांना कमजोर मानलं ना.

कोणी

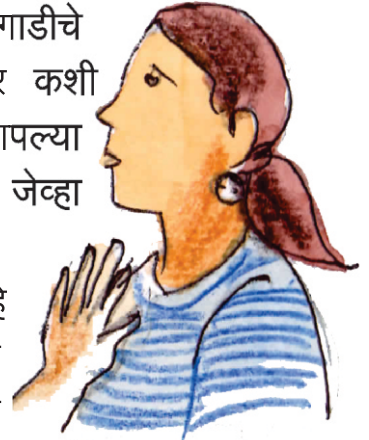
मुलगा जर रडायला लागला ना तर त्याला म्हणतात काय मुली सारखं रडतोस. +

मित्रांनो, **भावना** आपल्या **आंतरमनाचा** आरसा असतात. आपल्या विषयी त्या सांगत असतात. आपण जर त्यांना नीट ऐकलं आणि समजून घेतलं तर भावना म्हणजे गाडीचे



इंजिन, त्या इंजिन शिवाय कार कशी चालणार? आपले वागणे आपल्या भावनांशी जोडलेले आहे. जेव्हा आपल्यात जोश आहे, उत्साह आहे, प्रेम आहे

तेव्हा आपण एकदम स्वतःला ताकदवान महसूस करतो. जेव्हा आपल्या मनात एकटेपणा कमीपणाची भावना येते तेव्हा शरीर पण शक्तीहीन होतं.

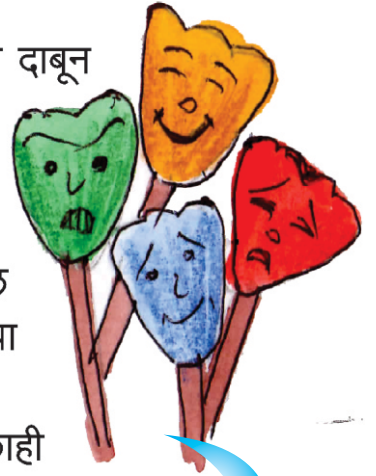


भावनांमध्येही कंप निर्माण होतो. कधी वर, कधी खाली. परंतू भावनांशिवाय माणूस नाही. तो रोबो बनून जाईल. उत्साह नाही, राग नाही, खिदळणं नाही, रडणं नाही, यंत्र मानव बनून जाईल. जीवनाला भावना आवश्यक आहेत.

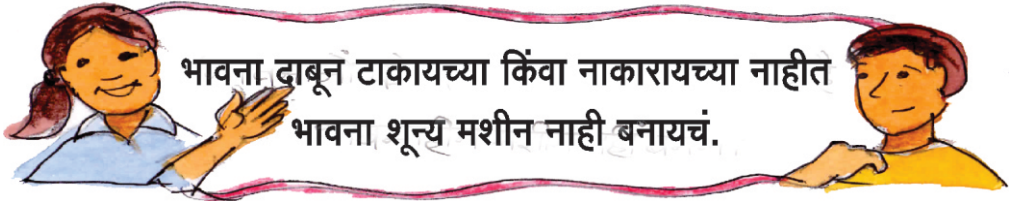


आम्ही जीवनातील भावनांचं महत्व जाणतो. काही भावना आनंद देतात. पण काही भावना त्रासदायक असतात. परंतू भावना चांगल्या किंवा वाईट नसतात. प्रत्येक भावनेचं आपलं एक महत्व आणि जागा आहे, राग आपल्या जागी आहे, दया आपल्या जागी आहे, दुःख आपल्या जागी आहे. आनंद आपल्या जागी, रडणं, हसणं आपल्या जागी. यातल कोणी चांगल किंवा वाईट नाही.

भावना लपवून ठेवण्या ऐवजी, त्या दाबून टाकण्या ऐवजी त्यांना समजून घ्या. त्यांच्याशी मैत्री करा. त्यांच्याशी बोला, त्यांच्या विषयी बोला, त्याचं विश्लेषण करा. जर तुम्हाला राग आला असेल तर तुमच्या आत मोठे वादळ उठलेय, थांबा आणि ते वादळ समजून घ्या. असं का होतंय ? तुम्ही वेडे तर नाही, एवढा राग आलाय ? काही कारण तर असेल. काय कारण आहे ? राग येणे चूक नाही. राग येणे वाईट नाही, पण राग सांभाळायचा कसा हे समजले पाहिजे.



आपण आपलं संतुलन हरवून बसतो. २-४ वेळा दीर्घ श्वास घेवून आपण स्वतःला सांभाळू शकतो का? कोणा विषयी घृणा किंवा प्रेम जेव्हा वाटतं ,तेव्हा एक तर आपण वेडं असणार, नाही तर या भावना नीट समजून घेवून आपण व्यवहार केला नसणार, भावना आपल्या मनात निर्माण होण्यावर आपलं नियंत्रण नाही. त्यांना समजून घेवून नीट वागणं आपल्या हातात आहे. जसे आपण इतर कौशल्य शिकतो तसे यावर ही थोडी मेहनत केली पाहिजे. आपल्या भावना सांभाळण्याचे कौशल्य शिकले पाहिजे, त्याला म्हणतात **भावनात्मक परिपक्वता.**



**भावना दाबून टाकायच्या किंवा नाकारायच्या नाहीत
भावना शून्य मशीन नाही बनायचं.**

यंत्रवत नाही बनायचं, भावना दाबायच्या पण नाहीत. असे म्हणतात कि भावना दाबून टाकणे हे विष समान आहे. राग, घृणा, ईर्ष्या, दाबून टाकल्याने आपल्या मनात पसरते. कित्येक वेळा त्यामुळे आपल्या तब्येतीवर परिणाम होतो. आपण आजारी पडतो. कित्येकदा त्याचा स्फोट होऊ शकतो. म्हणून भावना समजून घेऊन त्याचा समतोल ठेवता आला पाहिजे.



आपल्या भावनांना विचारा काय चालले आहे? आणि मग विचारा आता काय करुया याचं, कसं वागूया? आपल्या बालपणीच्या संस्कार आणि अनुभवामुळे आपल्या भावनांवर परिणाम होत असतो. जर बालपण आनंदी कुटुंबात, प्रेमाने, चांगल्या नात्यामध्ये व्यतीत झाले असेल तर अशा व्यक्तींचा भावनिक समतोल चांगला राहतो.

पण जर लहानपणी हिंसा पाहिली असेल, प्रेम मिळालं नसेल तर मग राग, हिंसा, घृणा, भीती अशा भावना उत्पन्न होतात. पण एक गोष्ट चांगली आहे की या भावनांसमोर आपण लाचार नाही. आपण आपल्या भावनांना समजून उमजून नियंत्रणात ठेवू शकतो, बदलू शकतो, रिप्रोग्राम करू शकतो. आपण आपल्या भावनांचे, चूकीचे, वर्तनाचे गुलाम नाही. तणाव, दबाव, राग, हिंसा या सगळ्या भावनांवर आपण नियंत्रण करू शकतो. हळू हळू त्यांना समजून घेऊन आपण आपलं वर्तन नीट करू शकतो.



भावनांमध्ये वाहून जाण्याचं कारण नाही. त्यामुळे आपले चूकीचे वर्तन रोखता येईल, हे कौशल्य आहे. ते शिकावं लागेल. हां, कधी कधी भावना आपला कब्जा घेतात. रागात आपण सर्व विसरून जातो.

डिप्रेसन आपल्याला सोडायला मागत नाही. काही गोष्टी किंवा व्यक्ती त्यांच्यातील आपली गुंतवणूक मर्यादा सोडते. अशा वेळी विशेष तज्ञ किंवा डॉक्टरचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. जसे शरीर आजारी पडते तशी भावनात्मक गडबड होऊ शकते. जर तब्येत बिघडली तर आपण जसे डॉक्टरांकडे जातो तसेच भावनिक गडबडी मुळे त्रास होत असेल तर डॉक्टरांकडे जाण्यास लाजायचे नाही.



जरूर पडल्यास डॉक्टरांची मदत घेण्यास कमीपणा नाही तर शहाणपण आहे

किशोर अवस्थेमध्ये यशस्वी झालंच पाहिजे याचा दबाव खूप असतो. आई- वडील, शिक्षक सगळ्यांच्या तुमच्या कडून खूप अपेक्षा असतात. जर तुम्ही यशस्वी झाला नाही तर ओरडा खावा लागतो. पण जर तुम्ही पुरेशी मेहनत घेतली असेल आणि अपयश आले असेल.



तर तुमचा काही दोष नाही. प्रत्येकाची योग्यता आणि कौशल्ये वेगवेगळी असतात. काही लोक अभ्यासात हुशार असतात, काही लोक खेळात उस्ताद असतात, तर काहींना कॉम्प्युटर मध्ये गती असते.

काहींना दुसऱ्यांच्या गप्पा ऐकायला आवडतात, काहींना छान किस्से सांगता येतात. आपली योग्यता किंवा मर्यादा याचीच तर ओळख करुन घेत जगायचं आहे आपल्याला. नेहमी दुसऱ्यांची तुलना करुन दुःखी नाही व्हायचं, स्वतःला दूषणं नाही दयायची.

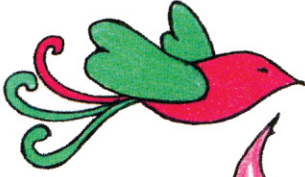
तुमची स्पर्धा इतरांबरोबर नका
करु, तर ती स्वतः बरोबर असू दया.

आपलं काम हळूहळू सुधारत गेले पाहिजे, जे आपल्या जवळ आहे त्याचा उत्सव साजरा करता आला पाहिजे.

तुम्ही जसे आहात, तुम्हाला जे मिळाले,
जे कौशल्य तुमच्या जवळ आहे
त्याच्याविषयी कृतज्ञता दाखवा

कित्येकदा भावनांचे हत्यार करुन लोक काही मिळवण्याचे प्रयत्न करतात. काही भावनांचे नाटक करुन आई वडील, मित्रांना घाबरवून

काही मिळवण्याचा प्रयत्न केला जातो. कारणाशिवाय रडणे, झिपेशनचे नाटक करणे हे चूक आहे. त्यामुळे काहीच फायदा होणार नाही. एकदा दोनदा हे नाटक चालेलही, पण लोकांच्या लक्षात येईल असे वागण्याने नुकसान होते. लोक त्यांच्यावर विश्वास ठेवणे बंद करतात. दुसऱ्यांच्या भावनाही समजणे आवश्यक आहे. आता पर्यंत आपण आपल्या



दुसऱ्यां की भावनाओं को
समझना जरूरी है!

भावनांविषयी बोललो. स्वतःच्या भावना समजून घेणे आवश्यक आणि फायद्याचे आहे, तितकेच दुसऱ्यांच्या भावनाही समजून घेणे आवश्यक आहे. ज्या भावना तुमच्या मनात येतात. राग, तणाव, ईर्ष्या, घृणा, प्रेम, उत्साह, इ. भावना इतरांच्या ही मनात येत असतात. जर



तुम्हाला कौतुक केलेले आवडत असेल तर इतरांना ही प्रशंसा केलेली आवडते. 'कुणी कडक शब्दात व कडव्या शब्दात तुम्हाला बोललेले आवडत नाही तर इतरांनाही ते आवडत नाही. जर आई, वडील, मित्र, रागात आहे तर विचार करा की त्यांना राग का आलाय ?

कारणांशिवाय जसा तुम्हाला राग येत नाही, तसंच त्यांच्या रागाला ही काही कारण असेल. एक रागात असेल, तर तुम्ही शांत राहण्याचा प्रयत्न करा. दुतर्फी राग खतरनाक होतो. जर एका बाजूला आग लागली असेल तर दुसऱ्या बाजूला पाण्याची आवश्यकता असते. जर तुमचे आई वडील तुमच्या भविष्याविषयी, सुरक्षेविषयी विचार करुन घाबरत असतील आणि तुम्हाला टोकाटोकाला रागवत असेल तर त्यांचा हेतू समजून घ्या. त्यांचं प्रेम, त्यांची भीती समजून घ्या. आपल्या सर्वांच्या वागण्याच्या मागचा हेतू महत्त्वाचा आहे. आम्ही काही गोष्टी करतो किंवा करत नाही ते मदत करण्यासाठी, इतरांच्या आनंदासाठी, दुसऱ्यांच्या फायद्यासाठी की दुसऱ्यांचे नुकसान करण्यासाठी, दुःख देण्यासाठी ?



६. प्रभावी संवाद- कसं बोलायचं आणि कसं ऐकायचं.

आपण सर्वजण सार्वजनिक प्राणी आहोत. आपण कुटुंबात, समाजात राहतो. आपले जीवन इतरांशी जोडलेले आहे, इतरांवर अवलंबून आहे. इतरांसोबतचे नाते आपले जीवन अधिक चांगले बनवते म्हणून आपल्या जीवनात संवादाला अधिक महत्त्व आहे. संवादाच्या माध्यमातून आपण आपले



विचार आणि भावना इतरांना सांगत असतो म्हणून इतरांचा विचार व भावना समजून घेत असतो. संवाद साधता येणे ही एक कला आहे. विचार पूर्वक आपण या कलेत पारंगत होऊ शकतो आणि नाती अधिक चांगली बनवू शकतो. संवादासाठी सगळ्यात महत्वाची गोष्ट आहे, आपण एकमेकांचा आदर करणे, आपल्या आणि इतरांच्या अस्तित्वाला महत्त्व देणे. जिथे परस्पर आदर आणि समानता आहे तिथे विश्वास निर्माण होतो आणि संवाद प्रभावी ठरतो.



इमानदारी, प्रामाणिकपणा संवादामध्ये मदत करतो. आपण बोलणे आणि भाषेतील संवाद तर साधतोच पण त्याच बरोबर चेहरा, हावभाव, हात यांचा वापर करून संवाद साधता येतो. याला म्हणतात शारिरीक भाषा. आपण एखाद्याचे हावभाव, चेहरा, शरिर बघून सांगू शकतो की त्यांना आपले बोलणे आवडले? चांगले वाटलेय, नाराज

आहेत की चिंतीत आहेत? परंतू हो, शरिराची भाषा, प्रत्येकवेळी नीट समजणे सोपे नाही. चूक पण होऊ शकते, कारण प्रत्येकाची शारिरीक भाषा सारखी नसते. संवाद करताना आपल्या शारिरीक भाषेवर लक्ष दिले पाहिजे. आपले खांदे हालवून, बोलण्याकडे लक्ष न देऊन, अपमानकारक हासून तुम्ही समोरच्याला नाराज करू शकता. ही शारिरीक भाषा बघून तुम्ही त्यांच्याशी असहमत आहात, त्यांचे विचार तुम्ही ऐकत नाही, त्यांचा तुम्ही अपमान करताय हे त्यांना कळून चुकेल.



मनाने, कानाने आणि डोळ्याने ऐका

चांगल्या संवादासाठी ऐकता येणे खूप महत्वाचे आहे. ज्यांच्याशी संवाद साधायचा आहे त्याचे म्हणणे नीट कान देवून ऐका. त्या व्यक्तिकडे पाहत, मान हालवत, डोळ्यांची उघडझाप करत एका चांगल्या संवादाची सुरुवात करता येते. ऐकताना शब्दांसोबत बोलणाऱ्याचे शरीर बोलत असते, तिकडे लक्ष द्या. बोलत असताना दुसरीकडे पाहणे, वाचत राहणे, हाताची उलट सुलट हालचाल करणे योग्य नाही. तुम्ही बोलत असताना इतरांनी असे केले तर तुम्हाला वाईट वाटेल ना.

लेखी चिनी भाषेत चिन्हांचा आणि चित्रांचा
वापर केला जातो. ऐकणे या शब्दासाठी तिन
चिन्ह किंवा तसविरी लिहील्या जातात, कान डोळे आणि हृदय.
म्हणजे नीट ऐकण्यासाठी कान, डोळे आणि हृदय
हया तिन्ही ही गोष्टी पाहीजेत.

耳 齒 心

सुनना



आपली गोष्ट सांगण्याची कला

तुमचं म्हणणं तुम्ही प्रभावीपणे तेव्हाच सांगू शकाल जेव्हा ती गोष्ट तुम्ही निट समजून घेतली असेल आणि तुम्हाला ती महत्वाची वाटत असेल. एकाग्रतेने गोष्ट सांगणे सोपे असते. काही लोक बोलताना तेच शब्द परत परत बोलतात. इकडे तिकडे बघतात. मध्ये मध्ये अडखळतात. या सर्व गोष्टी आपले म्हणणे सांगण्यामध्ये अडथळा आणतात. ऐकणाऱ्यालाही विचलीत करतात.

आपल्या
गोष्टीचे
महत्व
समजा

आपण तीन प्रकारे संवाद करत असतो:

१. निष्क्रीय पध्दती - म्हणजे

आपणच आपल्या म्हणण्याचा आदर करत नाही. कोणत्या तरी दबावाखाली दिसतोही आणि बोलतोही, केवळ दुसऱ्याच्या गरजा आणि दुसऱ्याचे विचार यांना महत्व देतो, स्वतःला कमी लेखतो. स्वतःच्या आणि अधिकाराचे भान देखील नाही. प्रत्येक चुकी बद्दल स्वतःला दोष देतो. त्यामुळे सतत दुःखी आणि ताणात राहतो.



गरजा

२. आक्रमक पद्धती- निष्क्रियतेच्या बरोबर उलटे. या प्रमाणे संवाद करणारे लोक इतरांच्या विचाराचा सन्मान करत नाही. ते केवळ आणि केवळ आपल्या विचारांना, गरजांना आणि भावनांना महत्व देतात.



त्यांची बोलण्याची पद्धत आक्रमक आणि अपमानजनक असते. प्रत्येक गोष्टीचा दोष ते दुसऱ्याला देतात. ते बोलतात जास्त, ऐकून कमी घेतात. ते एकतर्फीच बोलत राहतात. दूतर्फी संवाद होउच देत नाहीत.

३. दृढता किंवा निश्चयपूर्वक संवाद पद्धती-

या संवादात स्वतःच्या आणि इतरांच्याही मतांची कदर केली जाते. दोघांच्याही भावनांना, विचारांना आणि गरजांना लक्षात घेतलं जातं. या संवाद पद्धती मध्ये ऐकलंही जातं आणि बोललंही जातं. प्रामाणिकपणे आपल्या आणि समोरच्यांच्या चुकांची मोकळ्या पद्धतीने चर्चा केली जाते. या पद्धती मध्ये आपल्या अधिकारांची आणि समोरच्याच्या अधिकाराचीही पायमल्ली केली जात नाही. संवादाच्या या पद्धतीत दुतर्फा संवाद केला जातो, चांगला समन्वय साधला जातो. त्यामुळे चांगले नाते निर्माण होवू शकते. ही संवाद पद्धती शिकण्याचा प्रयत्न करा. ही संवाद पद्धती जीवनात खुप उपयोगी पडेल.



७. आपले स्वसाक्षीदार बना -

आपण स्वतःकडे त्रयस्थपणे कधीच पाहत नाही, नेहमी आपण समोरच्याकडे बोटे दाखवितो. स्वतःकडे बघण्याचा अर्थ आपल्या भावना व विचारांचे आत्मपरिक्षण करणे, स्वतःकडे दुरुन बघणे. आपल्या विचारांचे आणि भावनांचे विश्लेषण व परिक्षण करा.ही पद्धत दुनियेला गौतम बुद्धांनी शिकवली.आपण आपल्या भावनांमध्ये गढून जातो. जेव्हा आपल्याला राग येतो



तेव्हा आपले सगळे अस्तीत्व रागात बुडते. राग आपल्या वर हावी होतो.राग जे हवे ते आपणाकडून करून घेतो. प्रेम, ईर्ष्या, उदासी, घृणा या भावना ही आपल्यावर हावी होतात. भावनांच्या आपण आहारी जातो आणि बेकाबू होवुन जातो. आपलं नियंत्रण हरवून बसतो. गौतम बुद्ध म्हणाले, जेव्हा नियंत्रण हरवून बसतात त्याच क्षणी त्याच्यावर नियंत्रण मिळवणे शक्य असते. कसे तर आपले विचार आणि आपले मनोविकार याकडे त्रयस्थपणे पाहता आलं पाहिजे.



जेव्हा तुम्ही आपल्या विचारांना आणि मनोविकारांना साक्षीदार बनवून त्यांच्या पासून दूर जावून पाहू शकता. तेव्हा त्याचे विश्लेषण नीट करू शकता. मग तुम्ही रागाच्या आधिन जात नाही. राग का आला? याचा तुम्ही शांतपणे विचार करू शकता. तुम्ही आक्रमक होत नाही, श्वासाची गती वाढत नाही, तुम्ही रागावर नियंत्रण मिळवू शकता. रागाला तुमची मदत मिळत नाही. आगीत तेल ओतले जात नाही, रागाचे बीज पडते पण त्याचा वृक्ष होवू शकत नाही. त्याला आपल्या भावनांचे सिंचन मिळत नाही. राग मदत मिळावी म्हणून खुप प्रयत्न करतो, ते बीज



वाढत नाही. तिथेच नाहीसे होते. हे फक्त तुम्ही रागाचे साक्षीदार झालात, स्वतःचे नियंत्रण घालवू शकला नाहीत, तरंच शक्य आहे. तुमची सारी दुखं, ताण, अडचणी, भावना आणि विचार यांचे गुलाम झाल्यामुळे निर्माण होतात. बहुतेक लोक आपल्या हातापायावर नियंत्रण ठेवू शकतात, पण मनावर नाही. मनात जे येईल ते.

आता तुम्ही रागाचे गुलाम नाही, मालक आहात. राग तुमचा गुलाम आहे.



जेव्हा तुम्ही आपल्या मनाचे व बुद्धीचे मालक बनता तेव्हा येणाऱ्या जाणाऱ्या विचारांकडे त्रयस्थपणे पाहू शकता, विचलीत होत नाही, परेशान होत नाही तेंव्हा क्रिया करत सुटतात तुम्ही कोठेतरी आरामात बसाल, १० वर्षे जुनी गोष्ट तुम्हाला आठवते आणि तुम्ही उदास होताय, आहे नाही गुलामी ? या गुलामीपासून आझादी मिळाली पाहिजे. म्हणून स्वतःकडे त्रयस्थपणे पाहयला शिका



बुध्द, पतंजली, सिध्दलोक असे म्हणतात आपण आपली दुःख निर्माण करतो म्हणून काही लोक थोडक्या गोष्टीत आनंदी असतात तर काहींच्या इच्छा संपत नाही, ते आनंदी आणि सुखी झालेले दिसत नाहीत. जर आपण आपले दुःख स्वतः निर्माण करतो तर ती संपविता आली पाहिजेत.

कसे ? दृष्टे बना. साक्षीदार बना, भावनांचे आणि सवयींचे नीट विश्लेषण करा, त्यांना बदलून टाका आणि त्यांचे मालक बना.

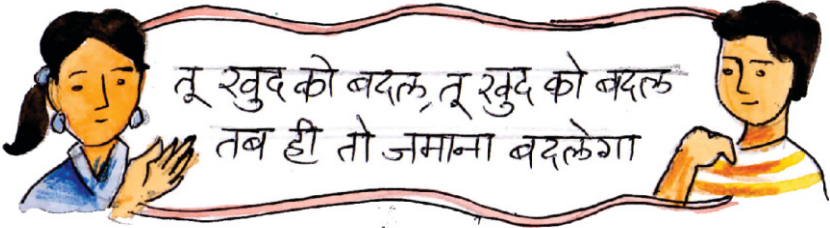
खूप ज्ञानी लोक म्हणाले आहेत, आनंद, सुख ,हर्ष काही नाव द्या ते सगळं तुमच्या आत आहे. आनंद तुमचा स्वभाव आहे .तुमची ती असलीयत आहे. हे धन तुमच्या आत आहे.पण नकारात्मक विचारांमुळे, प्रवृत्तीमुळे, सवयींमुळे धुळीत झाकोळल्या सारखे होते. त्यावर राग, ईर्शा, लोभाची पुटं चढली आहे. ही पुटं जाणीवपूर्वक दूर

करा. सुख दिसायला लागेल, आनंद चमकायला लागेल. त्या ज्ञानी माणसाचे म्हणणे आहे 'बाहेर जाऊन सुख आणि आनंद शोधायची गरज नाही, ते तुमच्या आत आहे, फक्त मनातला कचरा काढून टाका.'



तबही तो जमाना

आमच्या लहानपणी गल्लीत चौकीदार फिरायचा आणि रस्त्यावर दांडकं आपटत रात्रभर म्हणायचा 'जागते रहो'. बस आपणही म्हटलं पाहिजे 'जागते रहो'. दिवसरात्र सजग रहा. स्वतःचे साक्षीदार बना स्वतःकडे बघा. तु खुदको बदल, बदलेगा।



तू खुदको बदल, तू खुदको बदल
तब ही तो जमाना बदलेगा

काही मनोवैज्ञानिक म्हणतात की घृणा व राग स्वाभाविक नाही, प्रेम हे स्वाभाविक आहे. घृणा आणि राग निर्माण केली जातात, शिकविले जातात. त्यांच्याशी बोलू नका. त्यांना कमी लेखा, ते दुसऱ्या धर्माचे आहेत. तो शेजारचा देश आपला दुश्मन आहे. टीव्ही, वर्तमानपत्र, कुटुंब, शाळा, नेता, धर्मगुरु असले संदेश देत असतात. छोट्या आणि मोठ्यांमध्ये शत्रुता, घृणा आणि दरी निर्माण करीत असतात.

तेव्हा भावा बहिणींनो, जरा ऐका

तुम्हाला नकारात्मक विचार पद्धती सोडून दयायची आहे. तेव्हा जी काय तुमची समस्या आहे, त्याचे विश्लेषण स्वतः करा. आणि समजून घ्या. तुमच्या वरती संस्कार कसे झालेत? सावकाश, नकारात्मक संस्कार झाले असतील तर हळुवारपणे, धैर्याने ते बाहेर काढून टाका. खाली पडणे तुमच्या हातात नव्हते, पण पडल्यावर प्रयत्नपूर्वक उठून उभे रहाणे तुमच्या हाती आहे.



मैत्रीणींनो, जनावरात आणि माणसात हाच तर फरक आहे. आपण निवड करू शकतो, आम्ही काही गोष्टी ठरवू शकतो. कसा विचार करावा, कसा व्यवहार करावा हे आपण ठरवू शकतो. तुम्ही हवी तर चोरी करू शकता किंवा चोरी न करण्याचा निर्णय घेवू शकता. नाराज व्हायचे नाही, इर्षा करायची नाही. पण हे सगळे निर्णय आणि निवड तुम्हाला करता येतील, जर तुमच्या विचारावर आणि भावनांवर तुमचे नियंत्रण असेल तर.

स्वतःची योग्यता, कौशल्य जसं शिकावं लागतं तसंच स्वतःकडे त्रयस्थपणे पाहायला शिकावं लागतं आणि शिकण्यासाठी वेळ आणि प्रयत्न आवश्यक आहेत. जाणीवपूर्वक यासाठी संस्कार करावे लागतात. चांगल्या सवयी आणि चांगले संस्कार चुटकी वाजल्यावर लगेच मिळत नाही. साक्षीभावाने जीवनाकडे पहावे ही चांगल्या जीवनाची गुरुकिल्ली आहे. एकदा का जर ही जीवनाची गुरुकिल्ली सापडली तर तुमचे जीवन सफल होवून जाईल. मन शांत होईल. करुन बघा, करा आणि मिळवा.

मैत्रीणींनो, या गोष्टी समजल्या, शिकल्या तर जीवन कौशल्य समजलं. चांगले संबंध बनतील. नाती तयार होतील, आव्हानांचा तुम्ही सामना करू शकाल आणि एका चांगल्या भविष्याची पायाभरणी होईल.

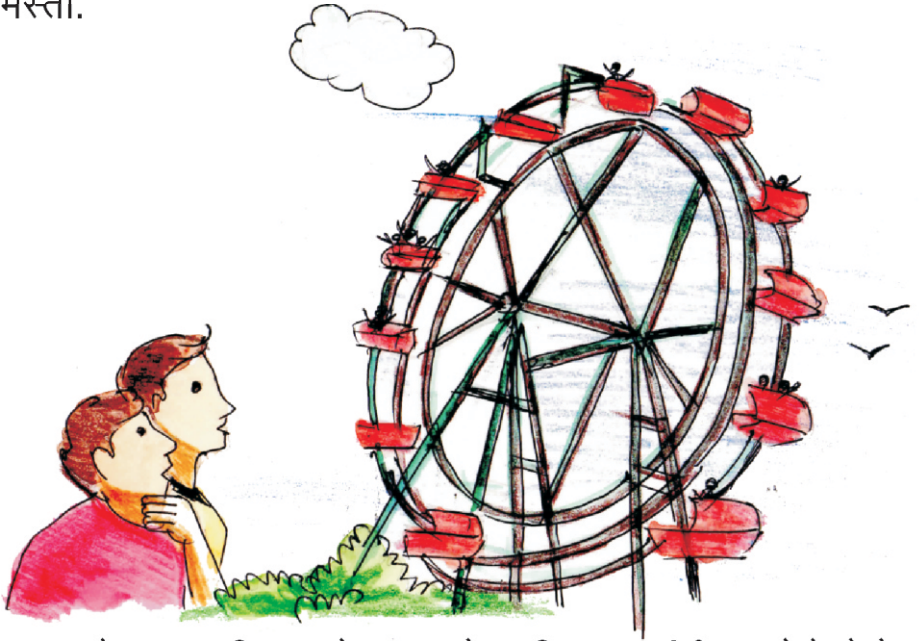


किशोरावस्था आणि मुलं व मुली त्यांची ही गोष्ट

१० ते १९ वर्ष वयोगटाला म्हणतात किशोरावस्था. म्हणजे तारुण्यात पदार्पण, इंग्लीश मध्ये या वयोगटाला Adolescent म्हणजे लॅटीन शब्द आहे Adollescere म्हणजे वाढणे, विकसीत होणे, परिपक्व होणे. (कच्चे फळ परिपक्व होते किंवा पिकते तसे) ही अवस्था प्रवास आहे, बालपणाकडून तारुण्याकडे, या प्रवासाची गती प्रचंड आहे. या वयोगटातील व्यक्तींकडे नवीन आणि चांगले करण्याची **हौस, उर्जा, स्फूर्ती आणि उत्साह** असतो. तसेच नविन गोष्टी आजमावयाची त्यांची इच्छा आणि जोशपण असते. या वयोगटातील मुलं, मुलं नाही राहत व वयस्कर पण नाही होत. बालपण आणि तारुण्याच्या मधला हा टप्पा असतो.



आम्ही सगळेजण जे या वयातून गेले त्यांनी या वयातील जोश, मस्ती खूप छान अनुभवली आहे. शरिरामधील प्रचंड उलथा पालथ, चेहरा आणि डोळ्यातील चमक, धमण्यांमधून वाहणारे गरम आणि सळसळणारे रक्त. मनात आशा, उल्हास, उर्जा. भिती, हार निराशा याच्याशी काहीही संबंध नाही. संपूर्ण आयुष्य उत्सुकता, जिज्ञासा आणि नाविन्याच्या शोधाने भारलेले आणि आयुष्य म्हणजे नुस्ती मौज मस्ती.

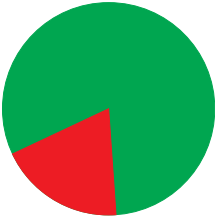


हे वय अगणित रस्ते, आव्हाने आणि शक्यतांनी भारलेले जेथे तुम्हाला निर्णय करायचा आणि आव्हानावर विजय मिळवायचा .

परंतु या अवस्थेचा एक दुसरा पण पैलू आहे. कारण या वयातील बदलाची गती प्रचंड तीव्र आहे. बऱ्याच नव्या गोष्टी घडतात. त्यामुळे अनेक शंका आणि अस्वस्थता पण सोबत असते.

भिती आणि असुरक्षित पण वाटत असते. या अवस्थेत हिंदोळ्यांवर असतो माणूस. कधी उंचा वर घेऊन जातो तर कधी निराशा जमीनीवर आपटत असते. इथे आपण दोन्ही पैलूंवर चर्चा करणार आहे. पण अधिकतर आपण अडचणी आणि आव्हानांची चर्चा करणार, जेणे करून तुम्ही हे समजून घ्यावे आणि त्याच्याशी कसा सामना करायचा हे आधीच ठरवू शकाल आणि पुढे बिनधोक पणे जायला त्याची मदत होईल.

'तो लगे रहो मुन्ना भाई और मुन्नी बहने'.



भारताच्या लोकसंख्येच्या २२.५ % च्या आसपास युवक युवतींची संख्या आहे,

परंतु १० ते १९ वयोगटातील किशोर किशोरींचे जीवन काळजी पूर्वक पाहिले तर या अवस्थेच्या जीवनातील काही विशेषता आहेत.

जीवनभर बदल घडत असताना किशोर अवस्थेत हे बदल अधिक गतिमान असतात. बघता बघता बरंच काही बदलतं. छोटीशी कळी फुल बनते, छोटंसं रोपटं वृक्ष बनून जातं. आणि स्वतःची वेगळी ओळख निर्माण करतं आणि वेगळी जागाही मागू लागतं. शरिर, बुद्धि, मन सगळंच बदलतं.



या वयात शारिरिक, मानसिक, सामाजिक आणि भावनिक बदल घडतात. इतके सगळे बदल कधी कधी खुद्द त्या मुला मुलींना समजून घेताना जड जाते, ते घाबरून जातात, अस्वस्थ होतात. काय तुम्हाला ही असंघ वाटतं? जर तसं असेल तर आपल्याला बोललं पाहिजे, शोध घेतला पाहिजे आणि तसे वाटत नसले तरी ही बोलणे आवश्यक आहे, कारण त्यामुळे आपल्या मित्र मैत्रिणिंना समजून घ्यायला मदत होईल. आणि हो, तुम्ही स्वतःला समजून घेणे शक्य होईल.

जे खास बदल होतात त्याला म्हणतात तारुण्यात पदार्पण किंवा इंग्रजीत या परिवर्तनाला म्हणतात प्युबर्टी(puberty).

यौवनारंभ / तारुण्यात पदार्पण

१. शारिरिक बदल-

११,१२,१३ या वयोगटात आपल्या शरिरात अनेक बदल घडू लागतात. आता पर्यंत अंगकाठी कोमल आणि लहान होती. पण आता मजबूत आणि आकारामध्ये वाढ होतेय. २-३ फुटांची लहान मुले ५-६ फुटाची बनून जातात. काही मुलं मुली तर आपल्या आई बाबांन पेक्षा मोठी



होतात.वजनही वाढतं, खेळणाऱ्या ,शारिरिक मेहनत करणाऱ्या मुलांच्या मास पेशी ही वाढतात. या वयात खास संप्रेरक **हार्मोन** बनतात आणि वाढतात. संप्रेरक रासायनिक पदार्थ आहेत. आणि हे मुलांमध्ये वेगळे आणि मूलींमध्ये वेगळे असतात. मुलींमध्ये एस्ट्रोजेन आणि मुलांमध्ये टेस्टोस्टेरोन या संप्रेरकाची निर्मिती आणि वाढ ही असते. त्यामुळेच मुले आणि मुलींमध्ये शारिरिक आणि मानसिक परिवर्तन होते.

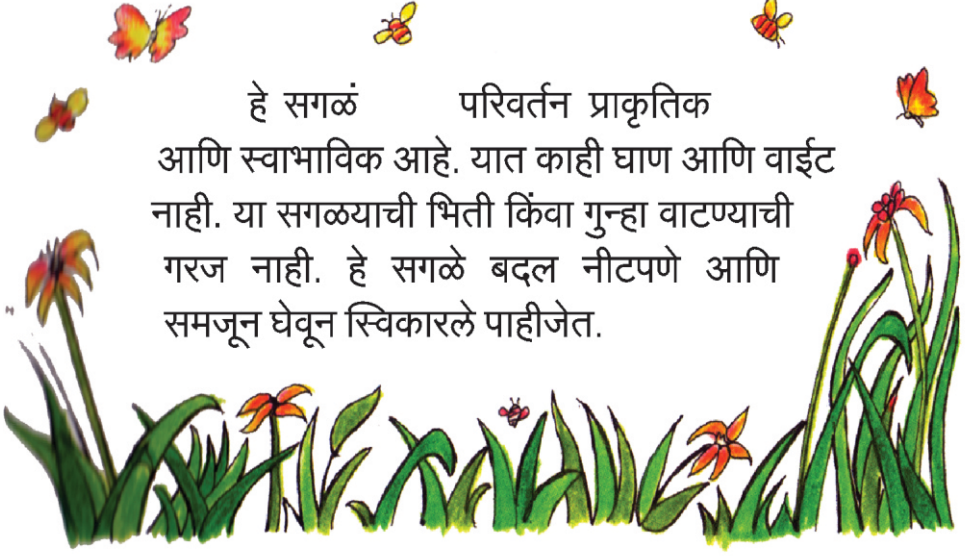


मुली

- ▶ शरिर जोरात वाढीस लागतं गुप्तांगावर आणि काखेत केस येतात
- ▶ पाळी सुरु होते. डिंबक्षण किंवा अंडोत्सर्ग सुरु होतो (ओव्हीलेशन)
- ▶ स्तनांच्या आकारात वाढ होते.
- ▶ मुलींमध्ये मुलांच्या आधी १ - २ वर्षे हे बदल घडतात.

मुले

- ▶ चेहरा,छाती,काखेत आणि गुप्तांगावर केस येतात आणि आवाज पुरुषी होतो.
- ▶ स्वप्नदोष होऊ शकतो. झोपेमध्ये विर्यपतन होऊ शकते.
- ▶ लिंग आकारामध्ये वाढ होते.
- ▶ मुलं लेट लतीफ आहेत.



हे सगळं परिवर्तन प्राकृतिक आणि स्वाभाविक आहे. यात काही घाण आणि वाईट नाही. या सगळ्याची भिती किंवा गुन्हा वाटण्याची गरज नाही. हे सगळे बदल नीटपणे आणि समजून घेवून स्विकारले पाहीजेत.

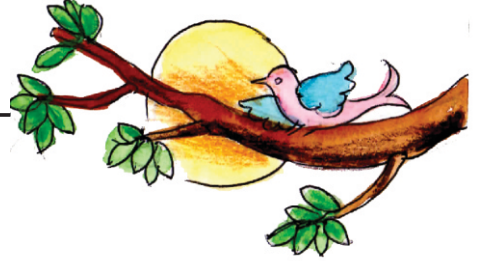
जरा काळजीपूर्वक मुलां-मुलींमधला, स्त्रि-पुरुषांमधला एक खास आणि वेगळा बदल आहे. तो समजुन घेतला तर आपल्या लक्षात येईल की हे सगळे बदल प्रजनन व्यवस्थेशी संबंधीत आहेत. जसे योनी आणि लिंग, मुलींमध्ये गर्भाशय, अंडकोश आणि स्तन असतात. मुलांमध्ये टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन आणि मुलींमध्ये एस्ट्रोजन हार्मोन हे बदल घडवितात. या व्यतिरिक्त मुलां-मुलींमध्ये किंवा स्त्रि-पुरुषांमध्ये फरक नाही, दोघेही एक सारखे आहेत. दोघांनाही दोन कान, एक नाक, दोन डोळे इ. आहेत. म्हणजेच निसर्गाने फक्त प्रजननासाठी स्त्रि-पुरुषांमध्ये हा बदल केला आहे. प्रजनना शिवाय जे पुरुष करू शकतात ते स्त्रिया पण करू शकतात. जी कामे स्त्रिया करू शकतात ती कामे पुरुष देखील करू शकतात. हे निसर्गाचे सत्य आहे की पुरुषांना मुलं निर्माण करण्याची शक्ती दिलेली नाही. परंतु मुले वाढविण्यामध्ये, मुलांना प्रेम देण्यामध्ये पुरुष महत्वाची भुमिका करू

शकतात. आणि त्यांनी तसं केल पाहिजे. परंतु स्त्रियांना निसर्गाने आई बनवलेय. याचा अर्थ प्रत्येक स्त्रीने आई बनलेच पाहिजे असे नाही. स्त्री आई बनेल किंवा नाही हा तिचा निर्णय असला पाहिजे. मातृत्व तिच्यावर लादता कामा नये.

काही खास बदल आणि त्याच्याशी संबंधीत काही प्रश्न

किशोरावस्थेमध्ये झालेले हे शारीरिक बदल तुम्हाला गोंधळून टाकत असतील, त्रास देत असतील .

१. मुलींसाठी पाळी-
२. मुलांमध्ये होणारा स्वप्नदोष -



पाळी-

बहुतेक कुटुंबामध्ये पाळी सुरु झाल्यावर मोठया स्त्रिया आई, बहिण, वहिणी पाळी

घरातील

विषयी काही गोष्टी सांगतात.परंतु बहुतेक कुटुंबात या विषयी मौन असते. बहुतेक मुलींना हे माहितच नसत त्यावेळी काय होतं. त्या बिचाऱ्या इकडून तिकडून माहिती मिळवण्याचं काम करतात. आणि अनेक प्रश्नांनी व गोंधळानी आणखीन गोंधळून जातात.



पाळीशी संबधीत अनेक गैर समज आहेत. म्हणून पाळी विषयी नीट समजून घेतले पाहिजे. पाळी ही जैवकीय म्हणजेच नैसर्गिक प्रक्रीया आहे. पाळी सुरु झाली म्हणजे मुलगी आई होऊ शकते. प्रत्येक महिन्याला मुलीचे अंडकोश गर्भधारणेसाठी एक अंड तयार करत आहे. गर्भाशयामध्ये देखील गर्भ वाढविण्यासाठी आच्छादन तयार केले जात आहे. परंतु पुरुषाकडून शुक्रजंतु अंडयासोबत मिलनासाठी न आल्यामुळे मुलीमध्ये तयार झालेले अंडे आणि गर्भाशयाला तयार झालेले आच्छादन दोन्ही पाळीच्या स्वरूपात शरिराच्या बाहेर फेकले जातात. ही प्रक्रीया २१ ते ३५ दिवसात होते. याला आपण पाळी असे म्हणतो.

आपल्यासाठी खालील गोष्टी समजून घेणे गरजेचे आहे.

- * पाळीचे रक्त अशुद्ध नसते.
- * पाळी येणे हे अपवित्र किंवा शिवता शिवतेचा काही संबध नाही.
- * या दरम्यान मुली आंघोळकरू शकतात. आपले दैनंदिन कामे करू शकतात. कोठेही येऊ जाऊ शकतात.
- * पाळी दरम्यान शारिरिक स्वच्छता खूप महत्वाची ठरते.



* मंदीर, मशीदी किंवा स्वयंपाक घरा मध्ये न जाणे हे फक्त अंधश्रद्धा किंवा प्रथा आहे.

* बहुतेक मुलींना किंवा स्त्रियांना ३-४ दिवस तरी आराम करता यावा असा या मागील हेतू असेल. किंवा स्त्रीयांना हीन किंवा अपवित्र समजण्याचे कुटील कारस्थान असेल.



काही मुलींना पाळी दरम्यान किंवा त्याआधी ओटीपोटामध्ये दुखते. काही मुलींना पाळी २४ ते

२९ दिवसांनी येते. त्यामुळे घाबरून जाण्याचे काही कारण नाही. पोटात खूप दुखत असेल तर घरातल्या मोठ्या स्त्रिया, अनुभवी स्त्रिया किंवा डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. पाळीला स्त्रियांनी आपल्या

आयुष्यातील महत्वाची प्रक्रीया मानुन आनंदाने स्विकारले पाहिजे. पाळी ही आपली शक्ती आणि क्षमता आहे. अश्या सकारात्मक भावाने स्विकारले पाहिजे. यामुळे स्त्रिला नवीन जीवन निर्माण करता येते.

झोपेत होणाऱे विर्यस्खलन किंवा विर्यपतन -

तारुण्यात पदार्पण केल्यावर मुलांमध्ये कोणत्याही उत्तेजना शिवाय लिंग ताठ होऊ शकते. झोपेमध्ये लिंगातून चिकट द्रव बाहेर पडतो. स्वप्नामध्ये लैंगिक संबंध आणि त्यापासुन मिळणाऱ्या आनंदाची अनुभूती मिळाल्यास असे विर्यस्खलन होऊ शकते.

- * ही प्रक्रीया नैसर्गिक आहे.
- * त्यामुळे अशक्त पणा येत नाही.
- * यामुळे हे सिद्ध नाही होत की तुम्ही

लैंगिकतेचा फार विचार करता किंवा तुमच्या मनात अश्लिल भावना येतात. असेही लैंगिक संबंधाचा अनुभव घेणे, आनंद घेणे ही गोष्ट चुकीची नाही.



किशोर अवस्थेमधील बदल एक सारखे किंवा एकाच वेळी होत नाहीत-

या ठिकाणी आपण एक गोष्ट समजून घेतली पाहिजे कि किशोरावस्थेमध्ये होणारे बदल हे एकसारखे किंवा एकाच वेळी होत नाहीत. आपण सुरुवातीलाच पाहिले



की निसर्गात विविधता आहे.



काही मुलींना १०व्या वर्षी पाळी येवू शकते. तर काही मुलींना १३-१४ व्या वर्षी पाळी येवू शकते. काही मुलांना दाढी मिश्या लवकर येतात. काहींना वेळ लागतो. काहींचे केस अधिक वाढतात तर काहींचे कमी. काहींच्या लिंगाचा आकार मोठा असतो तर काहींचा छोटा असतो. काही जणामध्ये इस्ट्रोजनची मात्रा

शकते, तर काही मुलींमध्ये टेस्टोस्टेरॉन असू शकते. त्यामुळे काही मुलांना दाढी मिश्या कमी येतात. तर काही मुलींच्या चेहऱ्यावर लव आलेल्या आपल्याला दिसतात.

मित्रांनो, ही सर्व निसर्गातील विविधता आहे म्हणून निसर्गाची कमाल आहे. आपण सर्वजण एकाच फॅक्टरीत तयार झालो असतो तर एक सारखे नसतो का? आपण फॅक्टरीत बनलेलो नाही म्हणूनच तर आपण प्रत्येक जण वेगळे आहोत. म्हणून विशेष आहोत. त्यामुळे तुमच्यातील काही बदल उशीरा झाले किंवा वेगळ्या पद्धतीने झाले तर घाबरून जाण्याचे काही कारण नाही.

सांगा, युंदरता म्हणजे काय ? युंदर कोण ?



किशोरावस्थेमध्ये शरिरा विषयीची आपली उत्सुकता आणि आकर्षण वाढत असते आपल्याला वाटत असते आपण चांगले, सुंदर आणि डौलदार दिसले पाहिजे. तासनतास काही जण आरश्या समोर उभे राहतात. नटणे, मुरडणे सुरु होते. सामाजिक कारणामुळे मुली नटण्या मुरडण्याकडे अधिक लक्ष देतात. शरिराविषयी निर्माण होणाऱ्या या आकर्षणाला आणखी एक कारण पण आहे. काही परिवारात पाळी दरम्यान स्त्रियांना अपवित्र आणि

अस्पृश्य मानले जाते. पाळी दरम्यान मुलींना दुखत असते. आणि अस्वस्थ वाटत असते. प्रवास करणे, खेळणे, उडया मारणे शक्य होत नाही. उडया मारण्यामध्ये अडचणी येतात. त्यामुळे पाळी दरम्यान मुलींना ताण येतो. या सगळ्या कटकटी मुळे त्या आपल्या शरिराचा राग करू लागतात. त्यामुळे मानसिक आणि शारीरीक तणाव वाढतात, ही गोष्ट योग्य नाही. व्यक्तीमत्व विकासासाठी ही गोष्ट हानिकारक आहे. आपल्या शरिराविषयी प्रेम आणि मैत्री वाटली पाहिजे. शारिरिक सौंदर्याविषयी सजग होणे स्वाभाविक आहे. पण गरजे पेक्षा जास्त लक्ष देवून त्यात गुंतून पडले तर अडचणी वाढू शकतात. जसे चेहऱ्यावर येणाऱ्या तारुण्य पिटीका हार्मोन मधल्या बदलांनी येत असतात. काही दिवसांनी त्या गायब पण होतात. त्यामुळे अस्वस्थ होण्याची काही गरज नाही. परंतू हो, खूपच जास्त येत असतील तर घरातील जेष्ठ महीला, डॉक्टर यांचा सल्ला घ्यावा.

आजकाल किशोरावस्थेतील मुला-मुलींच्या सुंदर दिसण्याच्या इच्छेचा गैरफायदा मोठ्या कंपन्या पैसा मिळवण्यासाठी करतात. जाहीरतींचा आधार घेऊन आपल्या वस्तु तर विकतातच पण त्याचबरोबर सौंदर्याच्या चुकीच्या कल्पना आणि विचित्र व्याख्याही आपल्यावर लादल्या जातात.



जसे कि सुंदर म्हणजे गोरे आणि बारिक. सिनेमातल्या हिरोहिरोईन, मॉडेल सारखे. गोरा रंग प्रत्येकाचा असु शकत नाही. गोरी मुलं गव्हाळी बनु इच्छितात तर गव्हाळी मुलं गोरी बनु इच्छितात. या जाहिराती किशोरी अवस्थेतील मुलां मध्ये हीन भावना आणि व्द्व निर्माण करतात. तुम्हाला सौंदर्याचा खरा आणि गहीरा अर्थ समजला पाहिजे.

काय आहे सौंदर्य? आम्हाला वाटतं सुंदर म्हणजे आरोग्यदायी, कणखर आणि मजबूत. निसर्गाने जे शरिर आम्हाला दिले आहे ते नटवावंसं वाटणं स्वाभाविक आहे. परंतु खरं सौंदर्य आपल्या चारित्र्यात, विचारात, कृतीत आहे. चांगले विचार आणि चारीत्र्य आपल्या चेहऱ्यावर दिसत असतात त्यामुळे आपण सुंदर दिसतो. काही माणसं केवळ उंच आणि गोरे आहेत म्हणून तुम्हाला आवडतात का? त्यामुळे तुम्ही प्रभावीत होता का? शारिरिक सौंदर्य आज आहे, उदया नाही. म्हणून मित्रांनो, चेहरे चमकवण्यासाठी धडपडणे पुरेसे नाही. तुम्हाला आपले चारीत्र्य आणि व्यक्तीमत्व घडवायचेय .



आता आत्मपरिक्षण करा आणि तुम्ही पण बोला

या सगळ्या गप्पा ऐकून तुमच्या मनातील काही प्रश्नांची उत्तरे मिळतात का तुम्हाला? तर मग शोधा अशी व्यक्ती जिच्याशी सहजपणे सगळ्यागोष्टी सांगू शकता आणि विचारू शकता. असे उदास बनून मनातले प्रश्न मनात ठेवू नका. एकटेपणाने मन बिचारं होवून जाईल, थकून जाईल.

* मुला मुलींच्या होणाऱ्या शारिरिक बदलावर चर्चा करणे गरजेचे आहे. ही चर्चा मुक्त आणि खुलेपणाने करणे गरजेचे आहे. ही चर्चा मुक्त आणि खुलेपणाने केली पाहिजे. म्हणून तुम्हाला गरजेचं वाटलं तर मुलींचा गट वेगळा आणि मुलांचा गट वेगळा करून आपण चर्चा करूया.

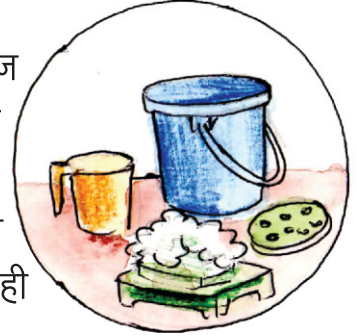
*या बदलामुळे तुम्ही परेशान आणि अस्वस्थ होता का? तसे असेल तर या अस्वस्थपणाची कारणे शोधा. तुम्ही तुमच्या समवयस्क मुलां-मुलीपेक्षा वेगळे दिसताय का? तुमच्यातील बदल इतरांपेक्षा अधिक गतीने होतोय असे वाटते का? आणि त्या संदर्भातील माहिती आपणाकडे पुरेशी नाही. त्यामुळे गोंधळून जायला होतं, परेशान व्हायला होतं कां? या पैकी कोणतेही कारण असेल तर थोडे थांबा आणि विचार करा. एखादया विश्वासातील व्यक्ती बरोबर चर्चा करा. याच पुस्तकाचे मागील पान पुन्हा वाचा ,बघा परेशानी दूर होते का? तो लगे रहो मुन्ना भाई-मुन्नी बहने.



हे असे असेल , तर मग काय करूया ?

किशोरावस्थेत शरिर जेव्हा इतके बदलतेय तेव्हा त्याच्या देखभालीसाठी, वाढीसाठी तुमची जबाबदारी ही वाढते. तुम्ही जर तुमची जबाबदारी निभावली तरच शारिरिक दृष्ट्या आरोग्यदायी आणि ताकदवान बनू शकता. लहानपणी तुमचे जेवण, आरोग्य, स्वच्छता यावर आई लक्ष ठेवायची. आता तुम्ही मोठे झालात, आता स्वतःची जबाबदारी स्वतः घेतली पाहिजे. या वयात त्यासाठी काही ठोस निर्णय झाले पाहिजेत.

शारिरिक सफाई प्रत्येक वयाची गरज आहे. या वयात स्वच्छता आत्यंतिक गरजेची आहे. खास करून जननेंद्रीयाची स्वच्छता. पाळी दरम्यान स्वच्छतेकडे खास लक्ष द्यावे लागते. स्वप्नदोष किंवा विर्यपतन होते म्हणून ही स्वच्छता गरजेची आहे.

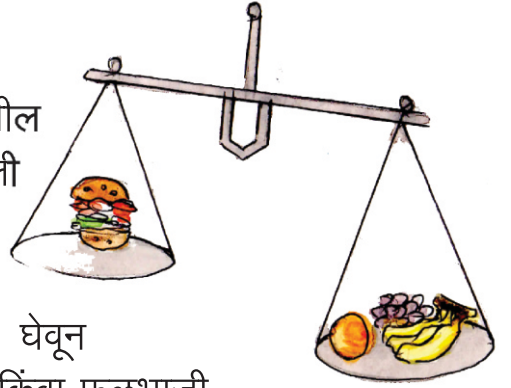


तुमचे जेवण अधिक पौष्टिक आणि वेळेवर झाले पाहिजे.

आजकाल कचरा खादय विकले जातेय. जाहीराती ते तुमच्यावर लादतायत. पेप्सी, पिझ्जा, बर्गर, चिप्स हे पदार्थ मजेदार आहेत, पण आरोग्यासाठी घातक आहेत. याच गोष्टी खात पित राहीलात तर वजन वाढेल पण ताकद कमी होईल. अमेरिकेत या गोष्टीमुळे



३० % ते ४०% किशोरावस्थेतील मुले ही जाडेपणा मुळे आजारी बनली आहेत. आता हा आजार भारतातल्या श्रीमंत आणि मध्यम वर्गात वाढू लागला आहे. वाढून घेवून जेवणे आवश्यक आहे. पालेभाजी किंवा फळभाजी



,मोड आलेलं कडधान्य किंवा डाळी आणि मग आवडी प्रमाणे भात भाकरी,चपाती , सिझनचे कोणतेही फळ अगदी पेरु,आवळा,चिंच,केळं अगदी रानमेवा सुद्धा. दुध, ताक, दही, लिंबू हे जेवणात असले पाहिजे. लिंबू ऐवजी आपणाकडे लोणचं वाढलं जातं, ते आवश्यक आहे. दिवसातून चार वेळा वरिल सगळे थोडे थोडे पदार्थ पोटात गेले पाहिजे. हे सर्व पदार्थ आपल्या घरात निर्माण होणाऱ्या सांडपाण्यावर परसबाग निर्माण करुन आपल्या घराला लागणारा पोषण आहार आपण सहज निर्माण करु शकतो. अगदी घरच्या गच्चीत किंवा कुंडीत सुद्धा. त्यामुळे गरिबीचे कारण सांगून किंवा जागेचे कारण सांगुन आपण पौष्टीक जेवण यापुढे टाळणार नाही.

या वयात व्यायाम आवश्यक आहे.व्यायाम केल्याने मासपेशी मजबुत राहतात. शरिर वयोमानाप्रमाणे वाढीस लागेल. तुमच्या अंगी उत्साह आणि स्फूर्ती येईल. अलीकडे आपण मैदानावर कमी खेळतो. मैदानं रिकामी पडलेत. अभ्यासाचं ओझं वाढत आहे. टिव्ही किंवा कॉम्प्युटर पुढे दिवस वाया जातोय. खूप कमी मुलं मुली खेळात आणि



व्यायामात रस घेताना दिसतात. स्वस्थ आणि आरोग्यदायी जीवन हवं असेल तर, चेहऱ्यावर चमक यायला हवी असेल, खऱ्या अर्थाने सुंदर दिसायचे असेल तर व्यायाम करा, प्राणायाम शिका, योगा करा. आवडीचा एखादा खेळ छंद म्हणून जोपासा, पळायला जावे, चालायला जा. दोरीच्या उड्या मारा. अगदी खर्चीक जीमला जाणे, बॅडमिंटनला जाणे याची गरज आहे असे नाही.

फेअरनेस क्रीम उल्लू बनवितात.
पौष्टीक भोजन आणि व्यायाम सुंदर बनवितात.

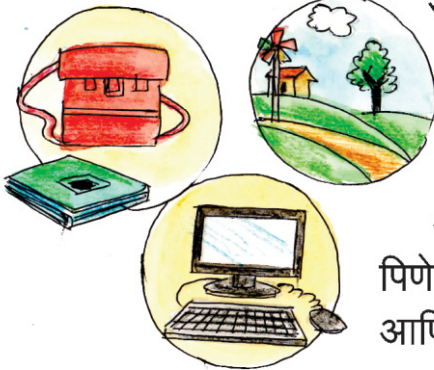
आपल्या आयुष्यात सगळे काही आपल्या मर्जीनुसार होईल आणि सगळे आपल्या हातात आहे असे नाही. आपण कश्यानी, कोणत्या परिवारात जन्माला आलो , आपले आई वडील कोण आणि कसे आहेत? आपण कोणत्या देशात जन्माला आलो या सगळ्या गोष्टी आपल्या हातात नाहीत. परंतू आपण ज्या लोकांसोबत आहोत, जेथे आहोत ज्या परिसरात आहोत त्याचा जास्तीत जास्त चांगला उपयोग कसा करायचा हे आपण ठरवू शकतो. तुम्ही कधी पत्ते खेळलात? खेळला नसेल तर खेळताना पाहिले असेलच. या खेळात सर्वांना पत्ते वाटले जाते, कोणाला कोणते पत्ते येणार हे माहीत नसते. पण प्रत्येक जण आपल्याला मिळालेल्या पत्त्यांमधून उत्तमातला उत्तम खेळ खेळण्याचा प्रयत्न करतात. आपण ही आपल्या जीवनात आपल्याला मिळालेल्या पत्त्यांचा चांगला वापर करूया, प्राप्त परिस्थितीत विकास करून घेण्याचा, आनंदी होण्याचा प्रयत्न करूया. यालाच जीवन म्हणतात.



2. शरिर बदललं तर मनही बदलेल: सामाजीक, मानसिक बदल आणि परिपक्वता.

किशोरावस्थेमध्ये शरिराबरोबर मानसीक बदल ही घडत असतो. विचार करण्याची आणि समजुन घेण्याची ताकद आणि पद्धती बदलते. विचारांमध्ये परिपक्वता यायला लागते. विचार करण्याची आणि समजुन घेण्याची ताकद वाढत आहे. तुम्ही शाळेत जात असाल तर तिथे खुप नविन गोष्टी शिकताय. शाळे बाहेरही बऱ्याच नवीन गोष्टी शिकताय. याच वयात जीवाभावाचे मित्र बनतात. दोस्त बनतो. तुम्ही त्यांच्याबरोबर शिकता, आणि त्यांना शिकवत आहात. आज काल तर टिव्ही आणि इंटरनेटवर खुप नव्या गोष्टी शिकायला मिळतात. त्यामुळे आपले विचार तयार होतात. त्यामुळे तुमच्या विचार आणि समजुन घेण्याच्या पद्धतीमध्ये आणि घरच्यांच्या विचारामध्ये तफावत यायला सुरुवात होते.

समज वाढण्याबरोबरच या वयात **निरिक्षण आणि परिक्षण** ही सुरु होते. अगदी तुम्ही घरातल्या मोठ्या माणसांना पाहायला, तपासायला लागता. जर तुम्हाला विना कारण कोणी रागवलं किंवा मारलं तर तुम्ही



समजुन घेता की असं वागणं चुकीचे आहे. जर तुमचे आई वडील किंवा शिक्षक खोटे बोलले तर त्यांचे दुष्परिणाम तुमच्या लक्षात येते. तुम्हाला सांगतात खरे बोला आणि स्वतःमात्र खोटे बोलतात. सिगारेट पिणे वाईट गोष्ट आहे असे तुम्हाला सांगतात आणि बाबा मात्र सिगारेट ओढतात.

जेव्हा विचार वाढायला लागतात तेव्हा जीभही बोलायला लागते, खुलायला लागते. तुम्ही आपलं मत मांडु इच्छिता. तुम्हाला वाटत असतं की लोकांनी तुमचं ऐकावं. कारण तुम्हाला वाटतंय की तुमच्याकडे सांगण्यासारखं बरंच काही आहे. तुम्ही संधी शोधत असता. अगदी वाद घालण्यासाठी सुद्धा तयार असता.

तुम्हाला वाटतंय की घरामध्ये, शाळेत निर्णय घेताना तुम्हाला सामील करून घेतलं पाहीजे. तुमचा सहभाग असला पाहीजे कारण तुम्ही आता लहान नाही आहात. काही मुलांना तर असे वाटते की फक्त त्यांनाच योग्य विचार करता येतो. त्यांनाच सगळे माहित आहे. सगळ्या सत्याचा पूर्ण ठेका त्यांनीच घेतलाय. हा अहंकार पण बरोबर नाही.



काही विषयांच्या बाबतीत तुमचं वेगळं मत असू शकतं. ही तुमच्या परीपक्वतेची खुण आहे. जर असे आहे तर उत्तेजीत न होता दृढता पुर्वक आपले म्हणणे मांडा आणि खुले दिलाने दुसऱ्याचे ही म्हणणे ऐका आणि मग विचारपुर्वक निर्णय घ्या. दृढता पुर्वक सांगा आणि नम्रता पुर्वक ऐका.

३. आपले ब्यक्तीमत्व आणि आपली वेगळी ओळख.

मुला मुलींची आपली वेगळी ओळख होतेय. तुम्हाला वाटतं लोकांनी तुम्हाला तुम्ही म्हणुन ओळखावं कारण तुम्ही खास आहात. तुम्हाला वाटतं तुमचं कौतुक व्हावं, तुमचा सन्मान व्हावा. तुमचा आत्मविश्वास वाढतोय आणि सोबतच आत्मसन्मान देखील. परंतु तुमच्या आई वडीलांनी, शिक्षक किंवा



इतर कोणी सर्वासमोर तुमची चेष्टा केली, तुम्हाला ओरडले तर, तुमच्या वर उखडले तर तुम्हाला अजिबात आवडत नाही. स्वाभाविक आहे. तुमची स्वतंत्र ओळख असलीच पाहिजे. तुम्ही आपल्या कुटुंबांचा एक महत्वपूर्ण हिस्सा आहात. तुमच्यामध्ये क्षमता आहे. काही करुन दाखवण्याची इच्छा आहे, जिद्द आहे. ते आवश्यक आहे की लोकांनी तुम्हाला ओळखलं पाहिजे. तुमची इज्जत केली पाहिजे. लोक तुमची इज्जत तेव्हाच करतील जेव्हा तुम्ही स्वतःचा सन्मान कराल. आणि तुमचं वागणं सन्मानासाठी लायक असेल. यासाठी तुम्हाला प्रयत्न करावे लागतील. मित्रांनो, मान सन्मान मागून मिळत नाही. किंवा जबरदस्तीने ही मिळवता येत नाही. परंतु हे ही विसरु नका जर तुम्हाला मान सन्मान केलेला आवडतो तर इतरांचा ही आपण मान केला पाहिजे.

तुम्ही जरा स्वतःला तपासा, बोला आणि सांगा.



जे काही आपण बोलतो आहो ते तुमच्या विचाराशी आणि अनुभवाशी मिळतं जुळतं आहे ना ?



गेल्या काही वर्षात विचार करण्याची, समजून घेण्याची तुमची ताकद वाढली आहे का ?



घरातले लोक तुमचे विचार ऐकून घेतात, तुम्ही जे सांगाल ते ऐकून घेतात ?



कोण जास्त ऐकून घेते तुमचे ? तुमच्या शाळेतले शिक्षक तुम्हाला विचारात घेतात का ? तुम्हाला बोलण्याची संधी देतात का ?



का अजून तुम्हाला लहान समजतात ? कोण आहेत ते लोक ?



तुमचा मित्र परिवार तुम्हाला बोलू देतो ? हे तेच लोक आहेत का जे फक्त स्वतःचाच आवाज ऐकणं पसंत करतात. ?

युवकांना सगळ्यात आनंद कधी मिळतो ?

आपल्या आवडीचे जेवण, दारु पिणं, लैंगिक संबंध करणं, कष्ट करुन पैसे मिळविणे, चांगल्या मित्रांना भेटणे, आत्मसन्मान मिळविणे, या पैकीकोणती गोष्ट केल्याने तरुणांना, युवकांना जास्त आनंद मिळतो ?

कॉलेजच्या युवकांना विचारल्यास समजलं की सर्वात जास्ती त्यांना त्यांचा सन्मान केलेले आणि कौतुक केलेले आवडते. त्यांना वागण्या बद्दल, यशाबद्दल त्यांचे कौतुक केलेले आवडते. म्हणजे चांगले काम, चांगले वागणं आणि यश आनंद देतात. आणि आपल्या भविष्य काळाचा पायाही घातला जातो.



४. मैत्री आणि संबंधांचे बदलते जग

मैत्री आणि संबंधाचा वाढता आलेख. लहानपणी आपलं नातं, नातेवाईक आणि परिवारातील लोकांशी होते. कारण लहान मुलं एकटी, दुकटी बाहेर जात नाहीत.

पण जेव्हा बाहेर जायला लागतात, शाळा, शेजार पाजारी, नविन लोकांना भेटतात. बाहेर ही नविन मित्र परिवार होतो आता नविन नाती तुम्हाला निर्माण करायला यायला लागतात.

मित्र परिवार हवा हवासा वाटतो. तत्वे आणि शिस्त त्यांना शिकवता. ज्या गोष्टी तुम्ही घरी बोलू शकत नाही त्या गोष्टी मित्रांशी तुम्ही बोलता, काही गोष्टींच्या बाबतीत खास करून प्रेम, लैंगिकता या बाबत तुमच्या मित्राबरोबर चर्चा होवू शकते. या वयात मित्रांच्या कडून प्रेम मिळणे, आदर मिळणे महत्वाचे वाटायला लागलंय. आपल्या समवयस्क गटाचा आपल्यावर दबाव ही येतोय. जर मित्र दारु पित असतील, सिगरेट पित असतील, बाईक चालवित असतील तर तुम्हाला ही वाटतंय मी ही केलं पाहीजे. तुम्हाला भिती वाटते, मित्रांपेक्षा आपण वेगळे वागले तर ते आपली चेष्टा करतील, तुम्हाला गटामध्ये स्विकारणार नाहीत.



विचार करा आणि बोला तुम्ही कोण आहो ?



तुमचे मित्र कसे आहेत ?



त्यांचं वागणं, बोलणं, चालणं जबाबदार व्यक्ती प्रमाणे आहे ?



त्यांचा तुमच्यावर दबाव येतो? त्यांनी कसे कपडे घातले, सिगरेट ओढली तसे तुम्हाला करा म्हणतात ?



मित्र परिवारात असा दबाव असणं चांगले आहे का ? जर असा दबाव अनुभवायला आला तर तुम्ही काय कराल ?



का तुम्ही इतरांच्यावर दबाव टाकता ? तुम्ही स्वतः दादा, डॉन टाइप नाहीए ना ?



सौंदर्याची तुमची काय कल्पना आहे ? तुम्हाला काय व्हायचे, झकपक, नट्टा पट्टा की एक चांगलं व्यक्तीमत्व की आणखीन काही ?



सौंदर्याची तुमची कल्पना डायरीत लिहून ठेवा. किंवा असं पण करुन बघा, एका चार्टवर लिहून ठेवा. मी सुंदर आहे कारण.....



तुम्ही स्वतः पण सांगा की तुम्ही सुंदर का आहात ?

मित्रांना पण लिहायला सांगा आणि मग हा चार्ट तुमच्या वर्गात , तुमच्या ग्रुपमध्ये जिथे बसता तेथे लावा. हा, हे तर करायचं आहे पण, काय करायचं या विषयावर आमचा अनुभव असं सांगतो की मैत्री करताना आपण जपूनच केली पाहीजे. चूकीचे मित्र करुन चुकीच्या दिशेने जावू शकतो. म्हणून जरा विचार करा. खऱ्या आणि चांगल्या मैत्रीत दबाव

किंवा धोका

देण्याला जागा आहे ? आम्हाला असं

वाटतं बिलकूल नाही. पण मित्रांनो, कोणाच्या दबावाखाली काही करु

नका, जे तुम्हाला योग्य वाटेल ते

करा. नाही तर नाही. आपण

केलेल्या कामाचे फळ

आपल्यालाच भोगावे लागते.

म्हणून ज्याची जबाबदारी स्वीकारु शकता

तेच करा. पण मित्र योग्य काम करायला शिकवत असतील , चांगला सल्ला

देत असतील तर जरूर त्यांचं ऐका.



५. लैंगिक परिपक्वता, लैंगिकतेची जाणीव आणि त्यात निर्माण होणारी आवड-

१० ते १९ या वयोगटातील शरीरात खूप बदल घडतात. त्याचा परिणाम म्हणून लैंगिक भावनाही मनात निर्माण होतात. याच वयात प्रेमात पडावं वाटतं. काहींच्यावर जीव जडतो. सतत त्याबाबत विचार करावा वाटतो. त्याच व्यक्तीशी गप्पा माराव्या, सोबत बसून रहावं वाटतं. ज्याच्या विषयी प्रेम वाटत त्याला स्पर्श करावा, त्याचं चुंबन घ्यावं लैंगिक भावना पण निर्माण होते, काही वेळा तर प्रेमा शिवाय सुद्धा लैंगिक भावना उत्तेजीत होवू शकते.



असं वाटतं की ही शरीराची गरज आहे, मागणी आहे. त्यांना रोखणे शक्य नाही, अवघड आहे. या वयांचे कित्येक लोक खास करून मुलगे अशी लैंगिक नाती, शरीर संबंध करायला लागतात.

अधिक तर कुटुंबात, समाजात, वर्गात लैंगिकतेवर मोकळ्या पणाने चर्चा करणे चुकीचे मानले आहे. त्याला बाद किंवा वाईट मानतात. तुम्ही मुलं त्याच्या विषयी खूप मोकळेपणाने नाही बोलू शकत. तुमच्यासाठी या सगळ्या गोष्टी महत्वाच्या पण असतात. तुम्ही या विषयी खूप कमी गोष्टी जाणता. परंतू तुमच्या अवती भवतीची माणसं लिंग आणि लैंगिकते विषयी मौन बाळगतात. तुम्ही फक्त मित्रांशी

बोलू शकता. जणू काही घाणेरडे बोलणं, जी गोष्ट खरे तर तुम्ही बोलले नाही पाहीजे. स्वाभाविक किंवा नैसर्गिक गोष्ट एखादया अपराध्या सारखी बोलू लागते. ही अपराधीपणाची भावना खूप दुःख देते. त्यामुळे तुम्ही खूप दुःखी राहता .

विचार करा आणि बोला.



लैंगिकता तुमच्या साठी किती महत्वाची आहे ? बोला ?



लैंगिकते विषयी किती जाणता ? कोणाशी बोलता ? बोलू शकता ? कोणाकडून मिळते तुम्हाला माहिती ?



लैंगिकते विषयी तुम्हाला अधिक जाणून घ्यायचं आहे का ? कारण लैंगिकता महत्वपूर्ण आहे. आणि यामुळे शरीरात होणाऱ्या बदलामुळे अस्वस्थता येते. या बाबत आपण आता मोकळेपणाने आणि सविस्तर बोलणार आहोत.



नविन जगाच्या नविन रिती निर्माण करतात काही अडचणी.

वैश्वीकीकरण, जागतिकीकरण च्या काळात युवकांना नविन गोष्टी शिकायला मिळतात. खूप सान्या संधी व शक्यता निर्माण झाल्या आहेत. परंतू त्या सोबत काही प्रश्न ही निर्माण झालेत. जसे की आज युवकांवर तर बाहेरच्या गोष्टींचा खूप प्रभाव पडत आहे. घरात ही या गोष्टी शिरल्या आहेत. टि.व्ही. सारख्या गोष्टी, बाहेरची दुनिया दाखवितात. त्यावर वेगवेगळ्या प्रकारच्या हिंसा, लैंगिकता, नाती, वागणं या गोष्टी दाखविल्या जातात. सगळ्या जाहीराती आपल्याला खुणवत असतात. अनेक गोष्टी खरेदी करायला व मिळवायला उचकवतात. जाहीराती बघून मोह निर्माण होणे स्वाभाविक आहे. परंतू



जाहीरातीमधील किती युवकांना या गोष्टी मिळू शकतात.? ज्यादा तर या गोष्टी न मिळण्याने युवक दुःखी आहेत. त्यांच्या मनात कमीपणाची, न्यूनतेची भावना तयार होते. काही मुलं तर काहीही करुन या गोष्टी मिळवण्यासाठी धडपडतात. घरी

किंवा बाहेर चोऱ्या करायला लागतात. काही मुलं तर हिंसा करणं, हत्त्या करणं या गोष्टी करतात. काहीमुलं –मुली शरीराची विक्री करायला तयार होतात. चांगल्या नोकऱ्या, चांगल्या जागा कमी आहेत. त्यामुळे घरात मुलांमध्ये दबाव निर्माण केला जातो.

आजच्या वातावरणात वस्तूंना अधिक महत्त्व दिले जाते.चारीत्र्य किंवा मुल्यांना नाही . मानवी उपभोक्ता वादाने परिसिमा गाठलीय. या विषा पासून स्वतःला वाचवणं अवघड बनतंय . एका बाजूला महागडया वस्तूंच्या जाहीराती, महागडी दुकानं तर दुसऱ्या बाजूलाअध्याहून अधिक लोक गरीब आहेत. या सगळ्यामुळे तरुणांमध्ये असंतोष , हाव निर्माण होतेय.

तुमच्या साठी रोल मॉडेल खूपच कमी आहेत.आज खूप कमी नेते,शिक्षक,सामाजिक कार्यकर्ते असे आहेत ज्यांना पाहून युवक प्रामाणिकपणा व साधेपणा शिकू शकतील. याचा अर्थ तुमची जबाबदारी अधिक वाढते. तुम्हाला आदर्श बनायचं.



आजकाल प्रतियोगीता आणि स्पर्धा खूप वाढलीय. कुटुंबामध्ये भिती निर्माण झाली आहे. आपला मुलगा नंबरात नाही आला तर काय होईल ?

चांगल्या शाळेत जागा कमी आहेत, चांगल्या नोकऱ्या कमी आहेत.

त्यामुळे घरात मुलांमध्ये दबाव निर्माण केला जातो. प्रत्येक गोष्टीत त्यांनी पुढेच असले पाहिजे अशी अपेक्षा व्यक्त केली जाते. या अपेक्षेमुळे व तणावामुळे काही मुलं तर आत्महत्या करतात. काहींच्यामनात मनोवैज्ञानिक ताण निर्माण केले. ही आव्हाने आपण समजून घेतली पाहिजेत व त्यांचा सामनाही केला पाहिजे.



एका आणि जास्त लक्ष देवून एका.

प्रत्येक माणसात काहीतरी प्रतिभा आणि हुनर आहे. आपली हुनर आणि प्रतिभा ओळखा आणि आपलं व्यक्तीमत्व खुलवा.

तुम्हाला इतरांबरोबर स्पर्धा नाही करायची, इतरासारखंही नाही बनायचं. तुम्ही खास आहात. स्वतःला विकसीत करत रहा. पुढे आणि पुढेच जात रहा.



तुम्हाला माहीती आहे का, की आजही भारत आणि आफ्रिका जेथे आदिवासी लोक राहतात, तेथे असल्या स्पर्धा नाहीत. जे काही आहे ते मिळून मिसळून नाती सांभाळून राहतात. राग, इर्षा, घृणा नाहीत. ते हिंसक नाहीत. ते खूप जास्ती अपेक्षा नाही ठेवत. ज्या काही जीवनातील गोष्टी त्यांना मिळतात त्याबद्दल ते कृतज्ञ, आनंदी आहेत. बेशक त्या गोष्टी आपल्या मापदंडा प्रमाणे प्रगतीशील नाहीत, नसतील ही

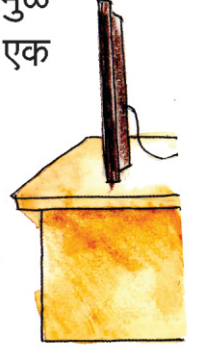
कदाचीत. परंतु अशी प्रगती काय कामाची? जी आमच्या मुलांना आजारी बनवते. आजकाल प्रदुषण आणि जंकफुड या नुकसान करणाऱ्या जेवण/पेय पदार्थ, बसून टी.व्ही. बघन, हे होतं. पोहणं, खेळणं, कमी झालय आणि त्यामुळे. युवकांच आरोग्य



बिघडतं. श्रीमंताच्या घरातील मुलं जाड होतात. शेतात वापरलेल्या औषधामुळे, फवारणीमुळे आजारपणं वाढतात. आज घरात एक

किंवा दोन मुले असतात. आई, वडील दोघेही कामाला जातात. घरी आजी आजोबा नाहीत. आई

वडीलांमध्ये जर ताण-तणाव निर्माण झाला तर घरात कोणीच नसतं की ज्याच्याशी बोलता येईल .



आजकाल व्यक्तीवाद वाढत चाललाय. प्रत्येकजण आपल्या पद्धतीने स्वतःसाठी जगू पहातोय. दुसऱ्यांना समजून घेणे , दुसऱ्यासाठी काही करणे, निस्वार्थी बनणं, सहनशक्ती, मिळून मिसळू

न रहायची इच्छा, कौशल्यं कमी झालयं, या सगळ्या कारणामुळे युवकांच्या मनात

प्रचंड तणाव निर्माण झालाय. कुटुंबामध्ये तुटलेपण येते. काही लोक गावाकडून शहराकडे धावत आहेत. अशा परिवारांमध्ये असुरक्षितता



वाढीस लागते आहे. कुटुंब मुळापासुन उखडली जातायत. त्यामुळे तरुणांच्या आयुष्यात अनेक अडचणी निर्माण होतात. नविन आव्हाने निर्माण होतात, ही आव्हाने समजून घेवून त्याचा मुकाबला केला पाहीजे.



खरं तर आपले नेते आणि आपले सरकार यांनी या आव्हानांवर विचार करायला पाहीजे. आणि कृती करायला पाहीजे. परंतू विकासाच्या नावाखाली पर्यावरण, निसर्ग नष्ट केला जातोय. कुटुंबाचा

आणि समाजाचा पाया उखडला जातोय. स्पर्धा, ताण, तणाव, असुरक्षितपणा वाढीस लागली आहे. या सगळ्याला विकास कसा म्हणता येईल? या सगळ्या आव्हानांना तुम्ही तरुण मंडळी कसे तोंड देणार ? यासाठी या पुस्तकात काही सूचना आम्ही देत आहोत.

त्या लक्षपूर्वक वाचा कारण पुढच्या १०-१५ वर्षात तुम्ही हा देश चालविणार आहात, नेतृत्व करणार आहात. आज २५ - ४० वर्षाचे लाखो युवक या आव्हानांना आव्हान देत आहेत. ते पर्यावरणाचे संतुलन,



धार्मिक सद्भावना, शाश्वत विकास, दारु बंदी अश्या आंदोलनांशी जोडले आहेत. या आंदोलनामुळे आणि त्यांच्याशी जोडले गेल्यामुळे जे युवक नेतृत्व करतात, त्यांची माहीती निट वरुन घ्या. त्यांना समजून घ्या. या बरोबरच हा ही विचार करा की तुम्ही या सगळ्यात काय योगदान देवू शकता.

किशोरावस्था सर्वांसाठी एकसारखी नसते.

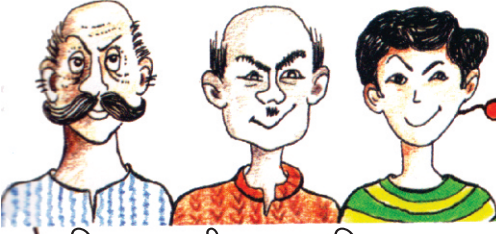
आताच आपण म्हणालो किशोरावस्था खास गोष्ट आहे. कमी अधिक प्रमाणात प्रत्येक जण वेगळा आहे. या विविधतेला आपण समजून घेतले पाहीजे.



किशोरावस्था मुलांसाठीवेगळी आणि मुलींसाठी आणखीनच वेगळी

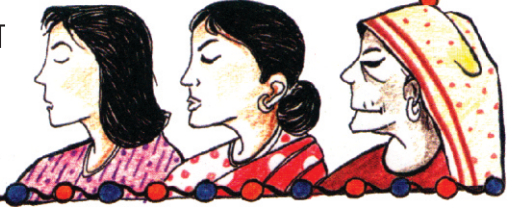
भारतात २२.५ करोड म्हणजे जवळ जवळ ५५% मुलगे , ४५% मुली आहेत. त्यांच्यात किशोरावस्थेचा

अर्थ आणि अनुभव वेग वेगळा आहे. कारण समाज पुरुष प्रधान आहे.



पितृसत्ता ही सामाजिक व्यवस्था आणि विचारधारा आहे. या व्यवस्थेत पुरुषांना उत्तम मानलं जातं. त्यांना उत्तम दाखवण्यासाठी खूपच सान्या धार्मिक, सांस्कृतिक रिती रिवाज, कायदेकानून, रुढी, परंपरा बनविल्या आहेत. म्हणी बनवल्या आहेत. हिंदू मध्ये मान्यता आहे की, आई वडीलांचा अंतीम संस्कार मुलानेच करावा. सर्व धर्मा मध्ये मुलांना वारस मानलं आहे. पतीला कुटुंब प्रमुख मानले जाते. जिथे पुरुषांचं कोड कौतुक केलं जाते तिथे स्त्रियांना कमी व कमकुवत मानले जातं ,दुजा भावाने वागविले जाते. स्त्रियांनी नेहमी पुरुषांच्या अधिन राहिले पाहीजे,असे मानले जाते.

स्त्रियांना ना स्वतःचा मान आहे ना नाव आहे. त्यांच्या नावाची संपत्ती ही नाही.

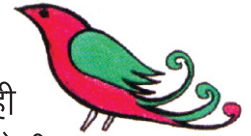


या विचारधारणेमुळे कुटुंबामध्ये मुलांना अधिक प्रेम, उत्तम जेवण,

शिक्षण, अधिक स्वातंत्र्य दिले जाते. म्हणूनच आजही

बहुतेक देशांमध्ये स्त्री-पुरुष समानता नाही असमानतेची

बीजे अधिकच खोल आहेत. जेव्हा मुलगे १०-११ वर्षाचे होतात तेव्हा तर त्यांना पंख फुटतात त्यांना उडूनही दिलं जातं. बाहेर जाणं, खेळणं या बाबतीत त्यांना अधिक स्वातंत्र्य दिलं जातं.



मुली १०-१२ वर्षाच्या झाल्या की त्यांच्या स्वातंत्र्या वर गदा येते. फ्रॉक घालत असेल तर तिला सलवार कमीज, साडी घालायला लावतात. छाती, डोकं, पोट, पाठ, तर काही ठिकाणी तर संपूर्ण शरीर झाकायला भाग पाडलं जातं. बाहेर जाण्यावर, वावरण्यावर बंधनं येतात, खेळणं कमी होतं. म्हणजे त्यांचे पंख छाटले जातात. त्यांच्यावर पहारे बसविले जातात. पैशाची कमतरता असेल तर मुलांना चांगल्या शाळेत पाठविले जाते, मुलींना नाही. मुलींचे बाल विवाह होतात, त्यांच्यावर मातृत्वही लादले जाते.



मुलींना समाजाची अवहेलना सोसावी लागते.

आपला समाज पुरुष सत्ताकआहे म्हणजेच पुरुषांचा बोलबाला आहे. मुलगे आणि पुरुष यांना महत्व, प्रेम, संधी आणि साधनं दिली जातात, मुलींना पुरेसे जेवण, प्रेम, स्वातंत्र्य नाही. त्या आपल्या मनाप्रमाणे शिकू शकत नाही, घराबाहेर पडू शकत नाही. लग्न करू शकत नाही. या सगळ्या कारणांमुळे २००५-०६च्या **NFHS** च्या अहवाला मध्ये असे म्हटले की भारतात ५-१९ वयोगटातील ५६% मुलींच्या रक्तामध्ये अनिमिया आहे. बालविवाह बेकायदेशिर आणि गुन्हा आहे. तरीही २०-२४ वयोगटातील युवतींनी सांगितले की, ४७% मुलींची लग्ने ही १८ वर्षापूर्वी झालेली आहेत. १८% मुली १८ वर्षा आधी आई बनल्या आहेत. म्हणजेच आपल्या देशातील लाखो तरुणीं मध्ये रक्ताची कमतरता आहे, शारीरिक दृष्ट्या कमकुवत आहे. मातृत्व त्यांच्यावर लादल जातं .त्यामुळे बाळंतपणा

दरम्यान लाखो स्त्रिया मृत्युमुखी पडतात. सर्व भयानक आकड्यांना जबाबदार आपली कुटुंब व्यवस्था, आपला समाज आणि आपले सरकार आहेत. म्हणजेच आपण सर्वजण.



श्रीमंत आणि गरीब युवक : दोन वेगळ्या दुनिया

भारतीय राज्य घटना सर्वांना समतेचा अधिकार देते परंतू सत्य पूर्णपणे वेगळे आहे. श्रीमंत घरातील मुले चांगल्या शाळेत शिकतात ,त्यांना सर्व सोयी सुविधा प्राप्त करून दिली जातात. घरात नोकर चाकर त्यांची कामे करतात, त्यांच्याकडे खूप सारी खेळणी असतात. त्यांच्याकडे मोबाईल, कॉम्प्युटर गेम असतात, ब्रॅण्डेड कपडे असतात, सर्व प्रकारचे संगीत ते ऐकू शकतात, ते मागतील ती गोष्ट त्यांना मिळत असते .गरीब मुलांची परिस्थिती आणि त्यांचा अनुभव बिलकुल उलटे आहेत. गरीब, दारिद्र्य रेषेखालच्या कुटुंबातील मुलांना शाळेतही जाता येत नाही. घर खर्च चालविण्यासाठी त्याला काम करावे लागते. त्यांना बाल मजूरी म्हटले जाते .रस्त्यावर वस्तु विकणे, आपल्या कुटुंबासोबत किंवा एकट्याने काम करावे लागते, कामाच्या शोधात शहरात जावे लागते. लोकांच्या घरात सकाळपासून संध्याकाळ पर्यंत त्यांना काम करावे लागते. झोपडपट्टी किंवा रस्त्यावर रहावे लागते. टीव्ही वर किंवा रस्त्यावर वस्तूंच्या जाहिराती ते पहातात. परंतू त्या पैकी महागडी एकही वस्तू ते घेऊ शकत नाही. या गरीब मुलांना त्यांच्या बालपणाला मुकावं लागते आणि सर्व प्रकारची जबाबदारी स्विकारावी लागते.



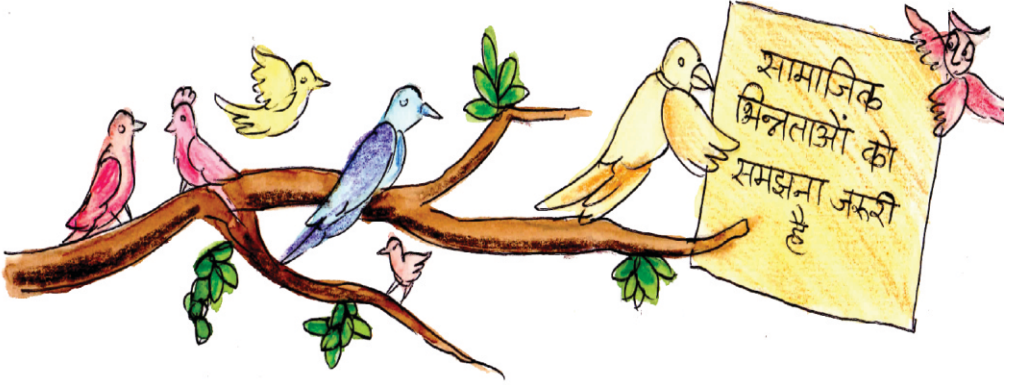
दलित, आदीवासी, अल्पसंख्यांक आणि विकलांग युवकांची परिस्थिती आणि त्यांच्या अडचणी

आपल्या समाजात जातीच्या नावावर ७० वर्षांच्या स्वातंत्र्यानंतरही जातीभेद केला जातो. दलित युवकांची परिस्थिती आणि अनुभव वेगळे आहेत. गरीबी सोबतच अजूनही काही ठिकाणी अस्पृश्यता सोसावी लागते. शाळा किंवा इतर ठिकाणी अपमानीत व्हावे लागते. वेगळे बसविले जाते. यांना आयुष्यात पुढे जाण्याची चांगली संधी कमी मिळते. दलित युवकांचे लैंगिक शोषण ही केले जाते. हीच परिस्थिती आदिवासी युवकांची आहे. आदिवासी विभागात विकास, शिक्षण, आरोग्याची कमतरता आहे. कित्येक वेळा नवीन धरणे आणि तत्सम प्रकरणामुळे आपले घर दार सोडवे लागते. आपल्याच देशात त्यांना आश्रीता सारखे रहावे लागते.



हीच परिस्थिती गरीब मुस्लीम, ख्रिश्चन युवकांना अनुभवास मिळते. शाळेत नोकरीच्या ठिकाणी त्यांच्यावर भेदभाव केला जातो. काही युवकांमध्ये जेव्हा शारीरिक किंवा मानसिक समस्या किंवा व्यंग आहेत त्यांनाही बऱ्याच गोष्टी सोसाव्या लागतात. आजही त्यांच्या साठी सोयी सुविधा आणि संधी नाहीत. ते चेष्टेचा विषयच बनविले जातात.

समाजाच्या मुख्य प्रवाहात त्यांना सामावून घेतलं जात नाही. त्यांना वेगळे वागविले जाते. त्यांच्या आई वडीलांवर त्यामुळे त्यांची खूप जबाबदारी पडते.



या सारख्या भिन्नता आपण समजून घेतल्या पाहीजेत. त्यावर आधारीत असमानता चुकीची आहे. अन्यायकारक आहे. या अत्याचाराच्या विरुद्ध झगडले पाहिजे. ही असमानता दूर करण्यासाठी सरकारने कायदे केले आहेत. परंतू ते पाळले जात नाहीत. आपलं कर्तव्य आहे की आपल्या समाजातील ही असमानता दूर केली पाहीजे.सर्वांना त्यांचे अधिकार मिळाले पाहीजेत. श्रीमंत आणि ब्राम्हणी विचार असणाऱ्या लोकांना समजून घ्यावे लागेल की अन्याय आणि टोकाची असमानता समाजासाठी हीताची नाही. अन्याय आणि असमानतेमुळे ताण -तणाव आणि दंगली होवू शकतात. हे सर्व सुरु राहील्यामुळे फक्त गरीब व दलितच नव्हे तर त्यामुळे श्रीमंत आणि ताकदवान वर्गाचेही नुकसानच होत असते. म्हणून विषमता दूर करण्यासाठी आपल्याला सर्वांना प्रयत्न करावे लागतील.

हे जग जाहीर आहे की जेथे असमानता आहे
तेथे तणाव आणि अशांती आहे

विचार करा आणि बोला



तुम्ही आणि तुमचे मित्र मैत्रिणी, तुम्हाला काय खायला आवडतं? जे तुम्ही खाताय ते आरोग्याला योग्य आहे असे तुम्हाला वाटते का? तस नसेल तर तुम्ही मित्र मैत्रिणी एकत्र बसा आणि दिवसभर खाण्याची यादी तयार करा, जी पौष्टिक असेल आणि चविष्ट ही असेल, आणखीन एक गोष्ट आहे. आम्ही महागड्या खाण्याची गोष्ट करत नाही . तेच पदार्थ जे स्थानिक ठिकाणी घरगुती पद्धतीने आपण वापरतो आणि आपल्याला मिळतात.



या स्पर्धेच्या युगामध्ये तुम्हाला इतर कोणाबरोबरही स्पर्धा करायची नाहीए, तर स्पर्धा तुमची तुमच्या बरोबर आहे. तुम्ही खास आहात. तुम्ही निर्णय करायचाय . सुधारण्याचा, पुढे जाण्याचा.पटतंय का मी काय म्हणते ? ते तसं असेल , तर मग सकारण स्पष्ट करा.



आता जरा शांतपणे बसा आणि विचार करा, जी तुमच्या कडे काय खास प्रतिभा आहे, कौशल्य आहे जे तुम्हाला वाढवावंसं वाटत विकसित करावसं वाटतं.



आपल्या डायरीत कौशल्य नोंदवा. आपल्या मित्र मैत्रिणींना पण आपली कौशल्ये शोधायला शिकवा. हवं तर छोट्या गटात एकत्र बसा आणि आपलं कौशल्य वाढवण्या साठी काय करता येईल याची योजना बनवा. एक दुसऱ्याला सांगा.



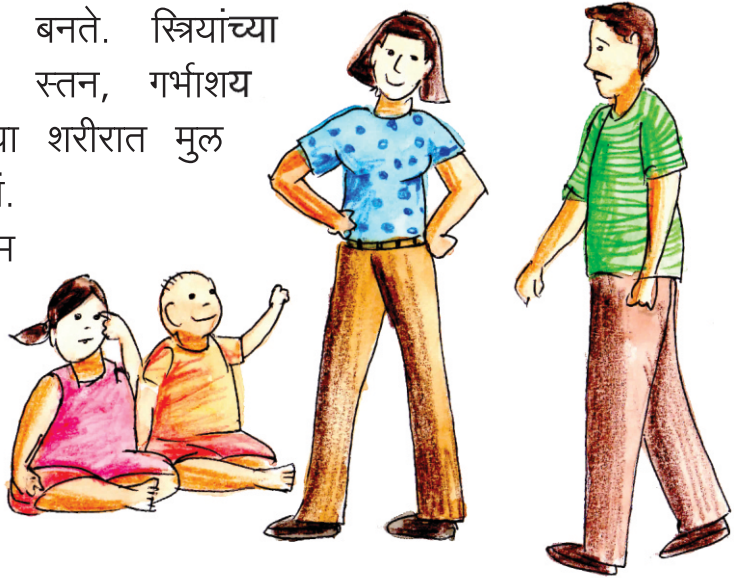
हे जग जाहीर आहे की जेथे असमानता आहे तेथे तणाव आणि अशांतता आहे. तुम्ही माझ्याशी सहमत आहात का? आपल्या आणि आपल्या परीवारातील मित्रांच्या जीवनातील दोन उदाहरणे देवून स्पष्ट करा का? या असमानतेमुळे ज्यांच्या कडे सत्ता आणि ताकद आहे त्याचं ही नुकसान होतंय, याचं कारण सांगता येईल?



युवक आणि युवती यांची गोष्ट वेगळी का ?

लिंग समभाव (जेंडर) म्हणजे काय ?

समाजात मुलगा मुलगी, स्त्री पुरुष यांची भाषा आणि ओळख वेगळी असते. एक ओळख आहे ती नैसर्गिक .निसर्गाने ती केली . या मुळे मुलगा म्हणजे ज्याला लिंग आहे ,दोन अंडाशय आहे. आणि मुलगी म्हणजे जिला योनी आहे. काही लोकांत हे लैंगिक अवयव मिश्र असू शकतात. मुलांमुलींमध्ये वेगवेगळी संप्रेरके असतात. ज्यामुळे मुलगा मोठा झाल्यावर पुरुष बनतो. मुलगी मोठी झाल्यावर स्त्री बनते. स्त्रियांच्या शरीरात योनी, स्तन, गर्भाशय असतात, तिच्या शरीरात मुल वाढणार असतं. ती मुलाला जन्म देते.



या शारिरीक फरकां व्यतिरीक्त मुला मुलीत काहीही फरक नाही. शारीरीक फरकापेक्षा शारीरीक समानता अधिक आहे. लैंगिक आणि प्रजनन अवयव सोडून बाकी सर्व अवयव समान आहेत.

या शारिरीक गोष्टीलाच आपण सांस्कृतिक लिंग मानतो. हे नैसर्गिक, लैंगिक फरक निसर्गाने बनविले आहे आणि हा फरक सर्व परिवारात, देशांत एक सारखा असतो. हा फरक एकदम निर्धारित आहे. फिक्स आहे. केवळ जैविक आणि नैसर्गिक आहे. असं हे समजून घेण्यापूर्वी तीन गोष्टी लक्षात घ्या:



१. शरीरांमध्येही विविधता आहे. सगळी मुले सारखी नसतात. सगळ्या मुली एक सारख्या नसतात.



२. सर्व मुलांमध्ये ही एक मुलगी असते आणि सर्व मुलींमध्येही एक मुलगा लपलेला असतो. म्हणून तर मुला मुलींमध्ये फरक कमी आणि समानता अधिक आहे. म्हणजेच



शारीरीक ओळख ठोस आणि अचल नाही, ती प्रवाही आहे. म्हणून तर काही पुरुष काही वेळा बायकुळे वाटतात काही मुली पुरुषी वाटतात. थोडक्यात काय तर विविधता आहे. ही विविधता नाकारली किंवा नष्ट करण्याचा प्रयत्न केला तर दुःखच पदरात येईल.

३. मानवी शरीर हे केवळ नैसर्गिक गोष्ट नाही तर त्यावर समाज, संस्कार आणि आपल्या मनाचा खूप प्रभाव आहे .

माणूस आपली शरीर क्षमता आणि गरजा बदलू शकतो

उदाहरणार्थ, डोंगर चढायला शिकू शकतो, आपल्या मास पेशी वाढवू शकतो. कठीणातल्या कठीण योग मुद्रा, नृत्य मुद्रा करू शकतो. ब्रम्हचर्य पाळून लैंगिक जीवन न जगण्याचा निर्णय करू शकतो. म्हणजेच

माणूस आपल्या शरीराचा गुलाम
नाही. आपलं शरीर, बुद्धी
आणि भावना यांचा संबंध
आहे, जे एकमेकांवर
प्रभाव टाकतात. जसे
आपण दुखी असतो
तेव्हा आपले
शरीर कमजोर



होते, जर आपले मन आनंदी असेल तेव्हा वाघासारखी ताकद आणि हरणासारखी चपळाई आपल्यात येते. शारीरिक फरकांशिवाय मुला मुलींमध्ये जाणीवपूर्वक काही भेदभाव निर्माण केले जातात. कपड, केस, शिक्षण, वर्तणूक, समाजाचं त्यांच्याशी वागणं हे सर्व सामाजीक आहे. नैसर्गिक नाही म्हणून तर हे भेदभाव कुटुंबात ,समाजात आणि देशात वेगवेगळे आहेत. जसेकी काही ठिकाणी मुलींचे केस लांब तर काही ठिकाणी कापलेले असतात, कानात घातलेले असते. गळ्यात माळ असते. काही कुटुंबात मुले घरातील कामे करतात तर काही ठिकाणी नाही करत. काही महीला ,फक्त घरात रहातात त्यांना बाहेर जावू दिले जात नाही. काही परीवारात महिलांना बुरखा घ्यायला लावतात. पण मोठ्या प्रमाणावर स्त्रीया बाहेरची सर्व कामे करतात. पुरुषासारखी बाजारहाट्ही करतात.

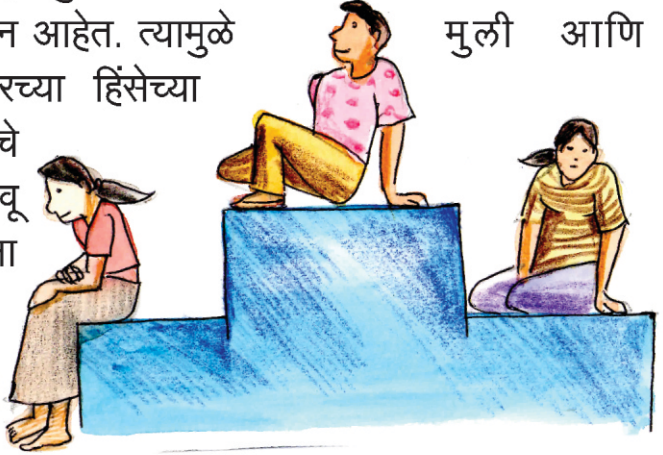
प्रजननासाठी निसर्गाने मुला मुलींच्या शरीरात काही फरक केलाय, परंतू निसर्गाने मुला-मुलींमध्ये भेदभाव निर्माण करुन श्रेष्ठ, कनिष्ठ हा भेद निर्माण केला नाही. मुलगा-मुलगी ,स्त्री -पुरुष अशी जी परीभाषा समाजाने निर्माण केली आहे. त्यालाच म्हणतात सामाजीक



लिंग म्हणजेच सोशल जेंडर. उदा. मुलींनी आणि स्त्रीयांनी घरात राहिले पाहीजे हा नियम बनविण्यात आला. मुलगा बाहेर जाईल, मन मानेल तेव्हा परत येईल किंवा मुलीला खाणं किंवा जेवण मुलांपेक्षा कमी दिलं जाईल. मुलाला चांगल्या शाळेत पाठविले जाईल, तो मोठा होवून कुटुंबाचा व्यवसाय सांभाळेल किंवा चांगली नोकरी करेल. मुलीच्या शिक्षणाकडे फार लक्ष दिलं जाणार नाही.

हे सर्व भेदभाव निसर्गाने नाही बनविले समाजाद्वारे निर्माण केलेली ही परीभाषा मुलगा-मुलगी, स्त्री-पुरुष यांच्यामध्ये असमानता निर्माण करते. समाज म्हणतो मुलगा किंवा पुरुष उत्तम आणि वरचढ आहे. तर मुली हया कमी, दुय्यम आणि कमकुवत आहेत, स्त्रिया सत्ताहीन आहेत, पुरुष सत्तावान आहेत.पुरुष आत्मनिर्भर आणि स्वतंत्र आहेत. स्त्रिया पराधीन आहेत. त्यामुळे मुली आणि

स्त्रिया विविध प्रकारच्या हिंसेच्या बळी ठरतात. त्यांचे कौशल्य विकसित होवू दिले जात नाही. त्यांना संधी दिली जात नाही. एकाच घरातील मुलगे मुक्तपणे वाढताना



,फुलताना दिसतात. आणि मुली मात्र कुढत जगताना दिसतात, दबावाखाली दिसतात. दोघांनाही सारखे अधिकार दिले जात नाहीत म्हणून तुम्ही मुली मुले एकसारखे वाढताना दिसत नाहीत .

तुमच्या विचार करण्याच्या पद्धती मध्ये फरक पडलेला दिसतो. या सामाजिक भेदभावाचा परिणाम फक्त मुलींवरच नाही, तर कुटुंबावर, समाजावर व देशावरही पडताना दिसतो.



जर आपण खोलवर जावून विचार केला तर मुलांवरही बऱ्याच गोष्टी लादल्या जातात. त्यांना मुक्तपणे राहू दिले जात नाही. त्यांना जबरदस्तीने मर्दानगीच्या नावाखाली मजबूत, कणखर आणि हिंसक बनविले जाते. जर एखादया मुलाला मारामारी करता येत नसेल, आवडत नसेल तर त्याला पुरुषासारखं वागत नाही म्हणून चिडवलं जातं. या पद्धतीचा विचार आणि संस्कार याचा परिणाम म्हणून समाजातील सर्व चुकीची आणि जोखमीची कामे मुलगे करतात. सिगरेट ओढण , दारु पिण, नशापाणी करणे, अपघात करणे, अपराध करणे, हिंसा करणे. पुरुषांचे किंवा मुलांचे असले वागणे हे नैसर्गिक नाही, स्वाभाविक नाही. निसर्गाने त्यांना असे नाही बनवले. निसर्गाने पुरुषांना, मुलांना जर हिंसक बनविले असते तर मग एकही पुरुष, मुलगा कोमल आणि अहिंसक राहिला नसता. तर याच समाजात म.गांधी, म.फुले ,मार्टीन ल्युथर किंग या सारखे पुरुषही जन्माला आले नसते.

सामाजिक लिंगाची अवधारणा गेल्या ३०-३५ वर्षात वाढताना दिसते. या अवधारणे मुळे जैविक आणि सामाजिक कारणांना स्वतंत्र

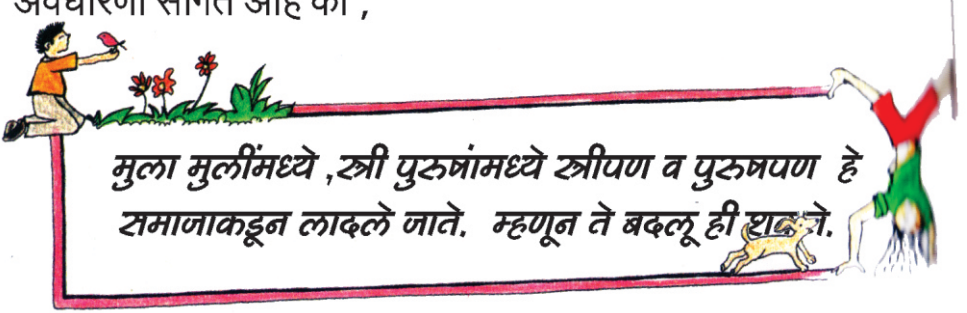
करुन तपासणे शक्य झाले आहे. आणि आवश्यकही झाले आहे. कारण समाज प्रत्येक असमानतेचा दोष हा निसर्गातील देवाला किंवा जैविक कारणांना देत असतो. घर आणि समाजातील लोक म्हणतात मुली झाडावर नाही चढू शकत , शिट्टी नाही वाजवू शकत , रात्री- बेरात्री एकट्या नाही फीरू शकत,निसर्गाने मुलींच्या शरीरामध्ये हे फरक घडविलेले नाहीत. निसर्ग किंवा शारीरिक बनावट फक्त एवढेच सांगते की स्त्रिया जर इच्छा असेल तर गर्भ धारणा करू शकतात,



बाळाला दूध पाजू शकतात. निसर्गाने स्त्रियांनी भांडी घासावीत, स्वयंपाक करावा, सर्वांची सेवा करावी यासाठी काही विशेष अवयव स्त्रियांना दिलेले नाहीत. म्हणजेच या सर्व कामांचा संबंध निसर्गाशी नाही तर हे सर्व कायदे कानून समाजाने बनविले आहेत. याचाच अर्थ ते बदलले जावू शकतात. समानता प्रस्थापित होवू शकते.

खूप साऱ्या उच्च निचता किंवा असमानता या नैसर्गिक किंवा देवाने बनविल्या आहेत आणि त्या बरोबर आहेत, असे ठसविले जाते. जसे की जातीवाद. जातीप्रथेच्या बाबत सांगतात की ब्राम्हण हे ब्रम्हाच्या मेंदूतून तयार झाले, वैश्य पोटातून तयार झाले , क्षत्रिय बाहुतून व क्षुद्र पायातून. म्हणजेच जात देवाने बनविली .त्यांच्या मते या परंपरा विषयी प्रश्न उपस्थित करणे चुकीचे आहे

त्यांना बदललं जावू शकत नाही. यासारख्या व्याख्या करुन समाजात शोषण आणि असमानता कायम राखली जावी या साठी षडयंत्र रचले जाते. परंतू आता हे स्पष्ट झाले आहे की समस्त भेदभाव माणसाने म्हणजेच समाजाने निर्माण केले आहेत. स्त्री पुरुष संबंधाच्या संदर्भाने सामाजिक लिंगाची अवधारणे मागील ही जैविक व सामाजिक कारणे स्पष्ट पणे समोर आणून समाजात त्याला आव्हान देत आहेत. ही अवधारणा सांगते आहे की ,

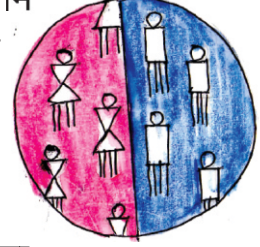


मित्रांनो, तुम्ही या सामाजिक लिंगाची गंभीरता समजून घ्या. आपले वर्तन आणि आपला विचार तपासा. कुटुंबात आणि समाजात स्त्री- पुरुष असमानता आपल्या सर्वांचे नुकसान करते. कुटुंबात आणि समाजात निर्माण करण्यात आलेली असमानता सर्वांचेच नुकसान करत आली आहे. समाजामध्ये मुलींची संख्या कमी होत आहे.



लाखो मुली गर्भ स्वरूपात गायब केल्या जातात. श्रीमंत शिकले सवरलेले, वरच्या जातीतील लोकच या सर्वात अधिक गुंतलेले दिसतात.

गर्भलिंग निदान म्हणजे काय हे माहीती आहे? अलिकडे जोडपी सोनोग्राफी करून मुलगा आहे का मुलगी, तपासतात आणि मुलगी असेल तर तो गर्भ काढून टाकला जातो. या दृष्टकृत्यात कुटुंब, डॉक्टर, मशिन बनविणारे, विकणारे सर्वच गुंतलेले आहेत. या साऱ्याचा परिणाम म्हणून मुलींची संख्या कमी झाली आहे. २०११ च्या जनगणनेनुसार १००० मुलांमध्ये ९१९ मुलीच जन्माला आल्या. पंजाब ८५४ तर हरीयाणात ८४२ एवढी संख्या १००० मुलांमध्ये कमी झाली आहे. या विरुद्ध कायदा बनविण्यात आला असून म्हणावा तसा फरक अजून पडलेला नाही.



आमचे म्हणणे आहे की, मुलगा, मुलगी, स्त्री-पुरुष यांच्यात बरोबरीचे आणि एकमेकांचा आदर करणारे नाते असले पाहिजे. तरच परीवार आणि समाज सुखी समाधानी आणि आनंदी राहू शकेल. एकमेकांसोबत चांगले आणि संपन्न नाते निर्माण झाले पाहिजे. लैंगिक नात्यामध्ये देखील आनंद, सौंदर्य आणि बरोबरीचे नाते असले पाहिजे. जर मुली मुक्त, मोकळ्या वातावरणात वाढल्या नाहीत, फुलल्या नाहीत, खुलल्या नाहीत तर मग समाज आणि परीवार कसे फुलतील? आनंदी होतील? त्यांची स्वप्ने खुडून हे कसे शक्य होईल?



तु खुद को समझ,
तु खुदको बदल,
तब ही तो जमाना बदलेगा.

या विषयाबाबत गंभीर चर्चा मुला-मुली सोबत स्वतंत्रपणे आम्ही करू इच्छितो .



बऱ्याच घरांमध्ये तुम्हा मुलींना मुलांपेक्षा कमी आदर, प्रेम, देखरेख, अधिकार आणि स्वातंत्र्य मिळते. तुमच्या तबबेतीची पण नीट पणे काळजी घेतली जात नाही. त्यामुळे तुम्ही सुदृढ बनत नाही. कारण तुम्हाला पराया धन मानलंय. तुमच्या शिक्षणावर ही जास्त लक्ष दिले जात नाही.

कित्येक घरांमध्ये मुलींकडून लहानपणापासूनच घरातील कामे करून घेतली जातात. लहान मुलांना सांभाळायला, खेळवायला लावले जाते. बालपण जगायचं राहूनच जातं. खेळणं, कुदणं, मन मानी करणं,

आपलं म्हणणं मांडायची संधी मिळणं तुम्हाला मिळतच नाही. म्हणून शरीर मजबूत नाही. तुमची लाज आणि भिती संपत नाही. तुम्हाला दुसऱ्यांची सेवा करायला शिकवले जाते. तुमची आवड, निवड तुमची मर्जी, ना मर्जी काही लक्षात घेतलं जात नाही.





और तुम बिटाकरसे हमारा कहना है आदर से की तुम लोग लेना छोडकर देना शुरु करते तो अच्छा था.

कुटुंबात मुलींपेक्षा तुम्हा मुलांना प्रेम, आदर, देखरेख आणि स्वातंत्र्य, अधिकार मिळत आला आहे.

♂ तुम्ही आजारी पडला की दवाखान्यात जाता.तुम्हाला कुलदीपक समजलं जातं. तुमच्या शिक्षणाविषयी विशेष व्यवस्था केली जाते.

♂ तुमच्या बहिणीला मात्र घरकामाला लावलं जातं.तुम्हाला बाहेर जावू दिलं जातं. खेळू दिले जाते. सायकल चालवायला दिली जाते. सर्व बाबतीत तुम्हाला सूट दिली जाते.

♂ तुमच्या कडून बाजार हाट, बाहेरची कामे करु दिली जातात. त्यामुळे तुमचे शरीर मजबूत बनते. तुम्हाला लाज, भिती हे शब्द शिवतही नाही.

♂ सुरवाती पासूनच आपले वडील, आपल्या अवती भवतीचा पुरुष यांना बघून तुम्ही हुकुम चालवायला शिकता

कुल
केरीपक

हुकुम
चलाना

बाहेर जाने
की
पूरी आजादी

सुनना कम
बोल्ना ज्यादा

देना कम
लेना ज्यादा

♂ तुम्ही दुसऱ्याच्या गरजा, आवड निवड समजूनच घेत नाही.

♂ तुम्ही देणे कमी, घ्यायला जास्त शिकता. ऐकता कमी, बोलायला जास्त शिकता.

♀ बऱ्याचश्या घरात चांगली मुलगी तिलाच मानतात जी लाजते, खाली बघून चालते, कोमल आहे, आणि घराच्या बाहेर पडत नाही, घरातच रहाते.

♀ तुम्हाला स्वयंनिर्भर, स्वाभिमानी व्हायचं शिकवलंच जात नाही. जर तुम्ही मोकळेपणाने बोललात , उठला बसला तर ,काय ही मुलगी मुलांसारखी वागते असे म्हटले जाते. या सर्व संस्काराचा तुमच्या वागण्यावर आणि नात्यावर खूप परिणाम होतो.

♀ तुम्हाला जे शिकवले जाते त्याच्या विरुद्ध मुलांना शिकवले जाते.त्या मुळे बरोबरीचे नाते निर्माण होणे अवघड बनते.

♀ समाजातील नाते, दोस्तीची सुरुवात तुम्ही नाही करावयाची.असे तुम्हाला शिकवले जाते.





तुम्हा मुलाकडून लाज, कोमलता,गोड बोलणं याची अपेक्षाच ठेवली जात नाही.



तुम्हाला बाहेर जायला, जग बघायला, मजबूत व्हायला, रडायचं नाही अश्या गोष्टी शिकवल्या जातात.



तुमच्या पैकी काहीजण कोमल असू शकतात. मारामारी करू इच्छित नाहीत. पण तुम्हाला मुलगी म्हणून चिडवले जाते इच्छा नसताना पण तुम्हाला मर्दानगी शिकविली जाते.



या पध्दतीच्या संस्काराचा तुमची नाती आणि वागण्यावरही परिणाम होतो.तुम्हाला जे शिकवले जाते त्या पेक्षा विरुद्ध मुलींना शिकवले जाते. त्यामुळे तुमच्यात आणि मुलींमध्ये समानतेचं नातं निर्माण होवू शकत नाही.



तुमच्यातील कित्येकजण मुलींना चिडवण्यात आनंद मानतात.



कित्येकदा दोस्तीमध्ये बरोबरी असतच नाही.





तुम्ही लाजत बसता, निश्चयपूर्वक, दृढपणे मनातल्या गोष्टी सांगत नाही.



सगळे निर्णय आपल्या मित्रांवर सोडून देता. त्यामुळेच आधाराची, दुसऱ्यानी आपल्यावर खर्च करावा याची अपेक्षा बाळगता.



तुमच्या मैत्री मध्ये लैंगिकतेसाठी पुढाकार तुमच्या पुरुष मित्रालाच घ्यावा लागतो.



कित्येकदा तुमची तयारी ,मर्जी ,इच्छा नसताना देखील तुम्ही 'नाही' म्हणू शकत नाही.लाजेने तुम्ही चूर होता.



कित्येकदा प्रेमात अडचणी येवून गर्भधारणा घेउन येता आणि तुमचा प्रेमी गायब होतो.



- ♂ कित्येकदा तुमची दोस्ती समानतेवर आधारलेली नसते.
- ♂ सतत तुम्ही आपलं म्हणण समोरच्याला पटविण्याची धडपड करीत असता.
- ♂ तुमच्या कडूनच निर्णयाची , खर्चापाण्याची अपेक्षा केली जाते.
- ♂ बहुतेकदा लैंगिक नात्याचा पुढाकार , आग्रह तुम्हीच घेता. त्यामुळे कित्येकदा तुम्ही वेश्येकडे पण जाता.
- ♂ कित्येकदा तुम्ही मैत्रित लैंगिक अपेक्षा करता पण त्याची जबाबदारी स्विकारत नाही.





लाजणे, शांत रहाणे,
दुसऱ्यावर अवलंबून रहाणे,
स्वतःला असहाय्य मानणे
सोडून द्यावे लागेल.

जर तुमच्यातील अपराधी भाव, नको असलेले बाळंतपण, लैंगिक आजार , एच.आय.व्ही. या गोष्टी पासून वाचायचे असेल तर लाजणे, गप्प बसणे, दुसऱ्यावर अवलंबून रहाणे, आणि स्वतःला असहाय्य मानणे सोडून द्यावे लागेल. स्वतःच्या निर्णयाची जबाबदारी स्वतःच घ्यावी लागेल. मुलगी असण्याचे फायदे घेणे सोडून द्या.



जिम्मेदारीयां के बिना अधिकार नहीं मिलते

खर्चाचीही जबाबदारी स्वतःची स्वतः स्विकारा. जबाबदारी स्विकारल्या शिवाय अधिकार मिळत नाहीत.

काही करण्यापूर्वी आपण कोणाच्या दबावाखाली येवून काही करत नाहीना, याचा विचार करा. ज्या गोष्टी तुम्हाला योग्य वाटतात त्याच गोष्टी तुम्ही करताय ना ? तुमच्या मर्जीशिवाय कोणालाही (घरातील पुरुष किंवा बाहेरचे) तुमच्या शरीराला हात लावण्याचा अधिकार नाही.



प्रत्येक चुकीच्या स्पर्शाला तुम्हाला नाही म्हणण्याचा पूर्ण अधिकार आहे. नाही म्हणताना दृढतापूर्वक नाही म्हणावं लागेल. ना ना करते प्यार तुम्हीसे कर बैठे असली स्टार्डल चालणार नाही.



तुम्ही हे निट समजून घ्या.

तुमच्या शरीरावर फक्त तुमचा अधिकार आहे.

तुमच्या शरीराबाबत तुम्हाला काय माहीतीय ? लैंगिक आजार, एच.आय.व्ही. बाबत ? व्यसनां विषयी काय माहिती आहे ? माहिती नसेल तर समजून घ्या. चर्चा करा.

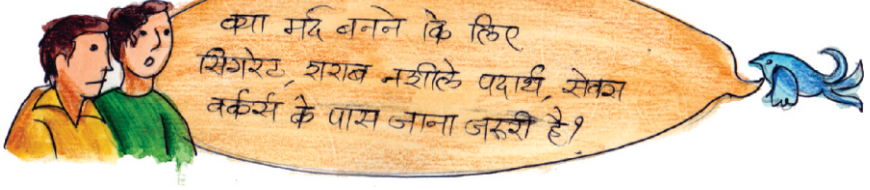
समज आणि जबाबदारी

घेण्यासाठी ज्ञान आणि

माहिती आवश्यक आहे.

सुंदर आणि बरोबरीचे मजबूत नाते तयार करण्यासाठी मुलांना आपला आखडूपणा ,खोटी मर्दानगी सोडावी लागेल.

लैंगिक आजार आणि एच.आय.व्ही. पासून वाचण्यासाठी खोट्या मर्दानगी पासून दूर रहा.



(पुरुष म्हणवुन घेण्यासाठी सिगरेट ओढणे, दारु पिणे, व्यसन करणे, वेश्येकडे जाणे, आवश्यक आहे का?) तुम्हालाच विचार करावा लागेल. तुम्ही विचार करा की सोबतच्या मित्र परिवाराचा दबाव घेवून चुकीच्या गोष्टी तर करत नाही ना ? दबावाखाली येणे म्हणजे मर्दानगी आहे का ?

तुम्ही स्त्रियांचा / मुलींचा आदर केल्या पाहिजे

मुलींच्या इच्छेविरुद्ध त्यांना स्पर्श करण्याचा अधिकार नाही. हे तुम्हाला समजले पाहिजे. तुमच्या मर्जी विरुद्ध तुम्हाला कोणालाही स्पर्श करण्याचा अधिकार नाही. तुमच्याहुन मोठे वयस्क पुरुष जर तुमच्या वर जोर जबरदस्ती करत असेल तर तुम्ही 'नाही' म्हटले पाहिजे. जर तुमची मैत्रिण 'नाही' म्हणत असेल तर नकार स्विकारायला शिका .

जर कुटुंबातील संपत्ती असेल तर सर्वांना सारखा हक्क असेल असे बघा. तुमच्या बहिणीला सर्व हक्क मिळतील असे पहा हे. तुमचे कर्तव्य आहे. तुमची बहीण आर्थिकदृष्ट्या स्वावलंबी बनेल तरच तिला आदर मिळू शकेल. सशक्त बनेल. कोणी जबरदस्ती केली तर ती विरोध / प्रतिकार करेल.



समज आणि जबाबदारी
स्विकारण्यासाठी
ज्ञान आणि माहिती
आवश्यक



तुमच्या शरीराविषयी तुम्हाला किती माहिती आहे? मुलींच्या शरीराविषयी तुम्हाला किती माहिती आहे. असुरक्षित लैंगिक आजारा विषयी तुम्हाला किती माहिती आहे? जर पुरेशी माहिती नसेल तर माहिती घ्या. चर्चा करा.

जर तुमची मैत्रिण लैंगिक संबंधाची अपेक्षा करत असेल तर यावर आधी सविस्तर चर्चा करा. परिणामांचा विचार करा. नंतर पश्चातापाची वेळ यायला नको. सन्मान आणि समानतेचा हक्क

मिळविण्यासाठी मुलींना तर आपल्या पायावर उभे





रहाण्याची तयारी करावी लागेल. कारण आजकाल लोक पैशाला महत्व देतात. आर्थिक दृष्ट्या स्वावलंबी होण्याची तयारी करावी लागेल.

आपल्या सांपत्तिक अधिकारा

विषयी पण माहीती घ्यावी लागेल. आपले

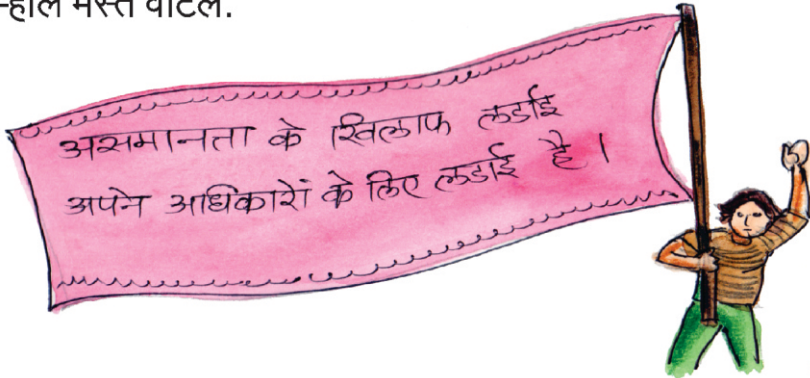
सांपत्तिक अधिकार मिळविले पाहिजेत.



* शिकून सवरून स्वतःला काम करण्याच्या लायक बनविले पाहिजे.

* जर तुम्ही तुमच्या गरजांसाठी दुसऱ्यावर अवलंबून राहाल तर समानता कशी मिळणार ?

समानतेचा अधिकार मिळवायला मेहनत करावी लागेल.सर्वाना नोकरी नाही करता येणार. घरकाम करूनही पैसे वाचविता येतात. जिजनात कधीही पैशाची गरज लागू शकते. म्हणून शिक्षण, कौशल्य, आपल्या पायावर उभे राहणे ,आपल्या समता विकसीत करणे आवश्यक आहे.मनलावून अभ्यास करा.प्रशिक्षण घ्या. अशा कामाची, नोकरीची तयारी करा ज्यामूळे तुमच्या गरजा तुम्हीच भागवू शकाल. ज्यामूळे तुम्हाल मस्त वाटेल.



असमानते विरुद्धची लढाई ही आपल्या अधिकाऱाची लढाई आहे. चांगले नाते समानतेवर आधारलेले असते

जर तुम्ही आणि तुमची मैत्रीण अथवा मित्र लैंगिक संबंध करू इच्छिता तर पहिल्यांदा नीट विचार करा. आपल्या लैंगिक साथीदारा सोबत नीट चर्चा करा. परिणामांची चर्चा करा. नंतर पश्चाताप व्हायला नको. या चर्चेच्या माध्यमातुन आम्हाला वाटते की तुम्ही गंभीरतापूर्वक विचार करा. स्वतःला आणि इतरांना समजुन घ्यायचा प्रयत्न करा. तुम्ही बदलला तर जग बदलेल. मित्रांनो, आमची तर एवढीच इच्छा आहे आणि प्रयत्न आहे की योग्य माहीती आणि समजुतदार पणे तुम्ही तुमच्या आयुष्यातील निर्णय करावेत. कोणाच्या दबावाखाली येवुन नाही.

जर तुम्ही स्वतः निर्णय घेवु इच्छिता, मोठयांसारखं वागु इच्छिता तर तुम्हाला आर्थिकदृष्ट्या स्वावलंबी होण्याचा विचार करावा लागेल. तरुण वय हे भविष्याच्या तयारीचे वय असते. परिवर्तनाचे दुसरे नाव तारुण्य आहे आणि तरुणच जग बदलतात.



विचार करा आणि बोला



नैसर्गिक लिंग म्हणजे काय ?



काय आपले शरीर फक्त जैविक आणि नैसर्गिक आहे ?
कारणासह स्पष्ट करा.



सामाजिक लिंग म्हणजे काय ?



मुलांनी रडायचं नाही, मुलींनी मोठ्याने हसायचं नाही. या सगळ्या
गोष्टी कोणी ठरविल्या ? या मागचे सत्य काय आहे ?




स्वतः मध्येच बदल घडवून परिवर्तन आणावे लागेल, हा जो
सल्ला या पुस्तकात दिला आहे तो तुम्हाला योग्य वाटतो आहे
का ? कारणासह स्पष्ट करा.


लैंगिकता आणि लिंग समजून घ्या, गप्प राहू नका


लिंग आणि लैंगिकता आमच्या जीवनाचा महत्वपूर्ण हिस्सा आहे. या शिवाय आपण या जन्माला आलो नसतो, आपला परिवार ही नसता आणि आपले जीवन ही नसते.


लिंग आणि लैंगिकता या महत्वपूर्ण विषयावर मोकळेपणाने सर्व ठिकाणी खुली चर्चा केली जात नाही. लपुन छपुन गोष्टी केल्या जातात. जणु काही ही चुकीची किंवा घाणेरडी गोष्ट बोलत आहोत. एक नैसर्गिक आणि सुंदर गोष्ट अजब, हिंसक, घाणेरडी आणि चुकीची ठरवली गेलीय.





 लिंग आणि लैंगिकतेचा अर्थ, महत्व आणि समज सर्वांसाठी एकसारखी नाही. काही लोकांच्या मते फक्त मुलांना जन्माला घालण्यासाठीच त्यांचा उपयोग झाला पाहिजे. आनंदासाठी लैंगिकता अनुभवणे हे लोक चुकीचे समजतात. काही लोक आनंदासाठी लैंगिकता अनुभवणे चुकीचे समजत नाहीत.

 काही धार्मीक लोक लैंगिकतेला अधार्मीक समजतात. म्हणुन बरेचसे धार्मीक स्त्री पुरुष कधीच शरिर संबंध न करण्याची शपथ घेतात. याच्या पूर्णपणे काही लोक विरोधात आहेत जे संभोगाच्या माध्यमातुन ईश्वरप्राप्तीची गोष्ट करतात.

 काही लोक विवाहबाह्य लैंगिक संबंध चूक मानतात. बरेचसे पुरुष अनेक स्त्रीयांबरोबर लैंगिक संबंध ठेवतात. परंतु सर्वसाधारणपणे समाजात ही गोष्ट अनैतिक मानली जाते.

 लैंगिकते विषयी वेगवेगळे विचार आहेत. या विचारामध्ये कट्टरता आहे. त्यांचेच म्हणणे योग्य आहे असे वाटते. या कट्टरतेमुळे अनेकदा मतभेद , वादावादी होतात, कधी कधी हिंसाही होते.

 बहुतेकदा लैंगिक संबंध केवळ शारिरिक नसतात. आमचे विचार , भावना देखील त्याच्याशी जोडले आहेत. म्हणुनच निट विचार न करता , विश्वास नसताना केलेला लैंगिक संबंध फक्त बेईमानी नाही तर खुप हानिकारक होवु शकतो.


 या सर्व विषयांच्या बाबतीत आणि लैंगिकते वर मोकळेपणाने चर्चा करणे आणि समज बनवणे आवश्यक झाले आहे. नंतर पश्चाताप करण्याची वेळ येवु नये विचारपूर्वकच पाऊल टाकावे.




**अविचारामुळे पश्चाताप करावा लागतो.
आपले कामही बिघडते आणि जगात आपलं हसं होतं.**

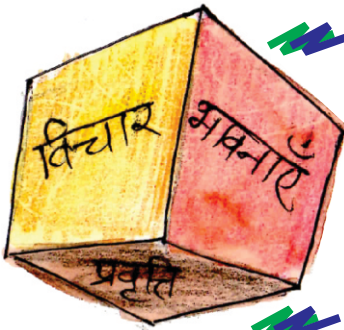
लिंग म्हणजे काय ?


लिंग हा शब्द वेगवेगळ्या गोष्टींसाठी वापरला जातो. उदा. आपलं नैसर्गिक लिंग म्हणजे आपण स्त्री किंवा पुरुष आहोत. म्हणजेच आपण नर किंवा मादी आहोत.


 आपले प्रजनन अंग

 लैंगिक क्रीया किंवा संभोग ज्यामुळे गर्भधारणा होवु शकते.


लैंगिकतेचा अर्थ खुप विस्तृत आहे. याचा संबंध आपल्या विचार, भावना आणि प्रवृत्तीशी आहे. आपणा विषयी व आपल्या शरीरा विषयी आपण जो विचार करतो त्याचा परिणाम आपल्या लैंगिक जीवनावर होतो .आपल्या जीवनातील लैंगिकता हा महत्वपूर्ण पैलु आहे. या लैंगिकतेचा परिणाम आपल्या आत्मविश्वास, आत्मसन्मानावर पडेल. लैंगिकते विषयी खाली लिहिलेल्या गोष्टी संबंधीत आहेत :



 आमच्या लैंगिक व इतर लैंगिक अवयवाविषयी ज्यांच्यामुळे आम्हाला लैंगिक उत्तेजन आणि आनंद मिळतो, ही गोष्ट सर्वांच्या बाबतीत एकसारखी नसते.

 विचार, भावना व इच्छा आणि संभोगाविषयी आपली आवड, काही लोक लैंगिकते मध्ये खुप रस घेतात. त्या बाबतीत ते सतत विचार करत असतात, सिनेमे बघत असतात अशी नाती बनवण्याच्या सतत प्रयत्नात असतात.

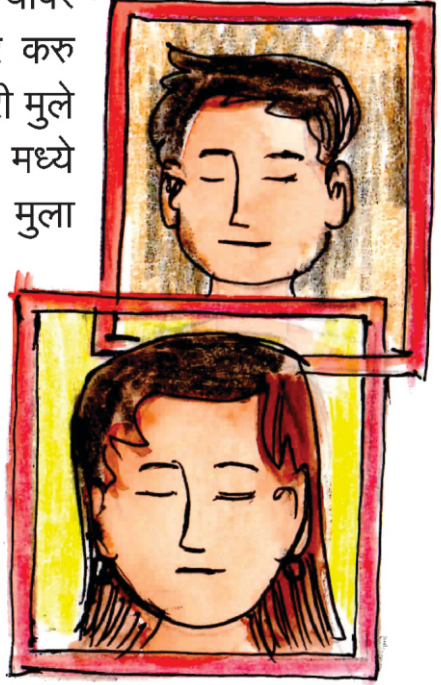
पण बरेचसे लोक लैंगिकतेमध्ये खुप रस घेत नाहीत. त्याशिवाय ते मस्त जगु शकतात. **पसंद अपनी अपनी खयाल अपना अपना.**

 नैसर्गिक आणि सामाजिक लिंग, आपण मुलगा आहोत की मुलगी आहोत की तृतीय पंथी आहोत. जन्मतःच काही बालकांमध्ये लैंगिक अवयव मिश्रीत असु शकतात.त्याला तृतीय पंथी (third sex) म्हटले जाते.काही मुला मुली मध्ये मुली मुलांप्रमाणे वागणे, कपडे घालणे पसंत करतात. अश्या प्रकारच्या बाबतीत माणसे म्हणतात शरिर पुरुषांचे व आत्मा बाईचा आहे. असे पुरुष पुरुषांशी शरिर संबध ठेवतात. तसेच काही मुली मुलाप्रमाणे वागताना दिसतात. त्या स्वतःला मुलगाच समजतात. त्यांचे शरिर संबंघ मुलगी असुनही मुलींशीच असतात. अश्या लोकांना transe gender म्हटले जाते. म्हणजेच जेंडर ची सीमा पार केली जाते.काही तृतीय पंथी लोक संप्रेरकांचे औषध घेवुन किंवा ऑपरेशन करुन नैसर्गिक लींग बदलतात.आणि लैंगिक उपचार व ऑपरेशन हे खुपखर्चीक आणि धोकादायक आहेत. परंतु निसर्गाने आपल्याला चुकीचे शरीर दिले आहे असे वाटणारे लोक असे औषध उपचार घेतात.आपले विचार आणि भावनांमुळे ते नविन शरीर हुडकतात. विज्ञानाने ते शक्य केले आहे. याचाच अर्थ असा आहे की आमचे शरीर देखील स्थायी नाही येथे पण विविधता आहे.



तृतीयपंथी लोकांचे अनुभव ऐकल्यावर जाणवते अगर त्यांना पाहुन विचार करु शकतो कि एकसारखे शरीर असणारी मुले मुली विचार, प्रवृत्ती आणि व्यवहारा मध्ये किती वेगवेगळी आहेत. म्हणजे मुला मुलींचे विचार, भावना आणि स्वभाव हे निसर्गाने बनविले नाहीत.

त्यांना समाज बनवितो आणि नियंत्रित पण करतो. इतकी बंधने असूनही पहा बरं किती विविधता आहे. सगळ्यांना एका साच्यात घालुन काढायचा समाजाने प्रयत्न केला तर खुप लोकांसाठी खुप अडचणी निर्माण होतील.



**दुनियेमध्ये विविधता आहे आणि समाज
त्यांच्यावर एकरूपता लादु पाहतो**

त्यामुळेच माणसांचे शोषण होते.त्यांच्या जीवनात निर्भत्सना, हिंसा आणि दुःख येते. समाजाच्या दृष्टीकोनामुळे (शारिरिक किंवा नैसर्गिक कारणामुळे नव्हे) मुले आणि मुली लैंगिकतेबाबत वेगळ्या पध्दतीने विचार आणि व्यवहार करतात. मुलांना याच्याबाबतीतले जास्त स्वातंत्र्य मिळते. त्यांच्या लैंगिकतेवर नियंत्रण नसते ते लैंगिकतेत जास्त रस घेतात,अधिक सक्रीय असतात. काही मुले लैंगिकतेत आक्रमक असतात. मुलींची छेड काढतात,जबरदस्तीने स्पर्श करतात, बलात्कारा पर्यंत त्यांची मजल जाते. सामाजीक दबाव आणि गर्भधारणेच्या भितीने मुली लैंगिकते पासुन दुर राहण्याचा प्रयत्न करतात आणि पुढाकारही घेत नाहीत. परंतु कुटुंब नियोजनाची साधने आल्यापासुन मुली आणि महीलांना लैंगिक स्वातंत्र्य मिळणे शक्य झाले आहे.लैंगिक स्वातंत्र्याचे दिशेने पावले पडत आहेत.

लैंगिक आवड भिन्न असु शकते

सामान्यतः लोकांना भिन्न लिंगी आकर्षण असते. भिन्न लिंगाच्या व्यक्तीबरोबर नाते तयार होते म्हणजे स्त्री-पुरुषा मधील नाते यालाच विषम लैंगिकता म्हटले आहे.

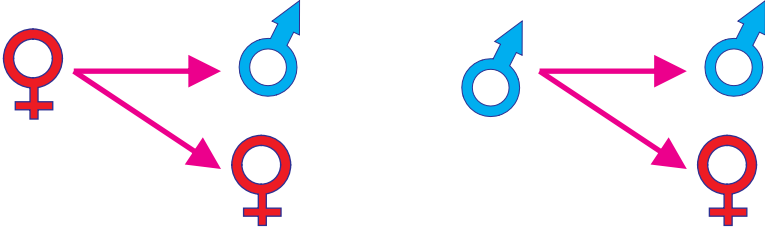


अनादी काळापासुन काही लोक समलिंगी आहेत. म्हणजेच आपल्याच लिंगाच्या व्यक्तीबरोबर ते लैंगिक नाते निर्माण करतात आणि जगतात. पुरुषांचे पुरुषा बरोबर आणि स्त्रीयांचे स्त्रीयाबरोबर संबंध असु शकतात. त्याला समलिंगी असे म्हणतात.

समलैंगिकता



द्विलैंगिकता



काही लोक व्दिलैंगिक असतात. त्यांचे पुरुषांबरोबर लैंगिक संबध असु शकतात आणि स्त्रीयांबरोबरही लैंगिक संबध असतात. बऱ्याच देशात समलिंगी लोक स्वतंत्रपणे जगु शकतात, मुले दत्तक घेवु शकतात. परंतु काही समाजात विषम लैंगिक संबधांनाच मानले जाते. या देशामध्ये समलैंगिक संबधाना गुन्हा मानले जाते अश्या लोकांना आपले लैंगिक जीवन लपवावे लागते ते कित्येकदा त्यामुळे लैंगिक हिंसेचे शिकार होतात.कुटुंबाच्या दबावामुळे जबरदस्तीने त्यांची लग्ने लावली जातात.

एक खोटे, बेगडी जीवन त्यांना जगावे लागते.जिथे लोकशाही आहे, मानवाधिकाराची आंदोलने सशक्त आहेत.तेथे लैंगिक स्वातंत्र्यासाठी आंदोलन सुरु आहे.लोकशाही आंदोलनानंतर शेजारील नेपाळ सारख्या देशातील समलिंगी संबंधांना मान्यता देण्यात आली आहे. आफ्रिकेत ही कायदयाने समलैंगिकता स्विकारलेली आहे.



लिंग आणि लैंगिकतेवर समाजाचा खडा पहारा

काही समाजात लिंग आणि लैंगिकतेवर खुप बंधने घातली आहेत. कोणी कोणाबरोबर, कधी ,कोठे लैंगिक संबंध करु शकतात, कोण कोणाबरोबर कधी लग्न करु शकतो. आजही लैंगिक संबंधाच्या कारणावरून तरुणांना बहिष्कृत करणे, त्यांना मारून टाकणे असे प्रकार होतात. लैंगिकतेवर समाज इतके नियंत्रण एवढ्या साठीच ठेवतो कारण लैंगिकते चे परिणाम जीवनावर खुप खोलवर होवु शकतात.मुलींना गर्भधारणा होवु शकते, लग्नाचे वय नाही, स्वतः पायावर उभे नाहीत, मुलीची प्रकृती बिघडु शकते. तिच्या संपुर्ण जीवनावर परिणाम होवु शकतो.



अविचाराने ,बालीशपणे उचललेले
कोणतेही पाजुल संपुर्ण जीवनावर
वाईट परिणाम करू शकते.

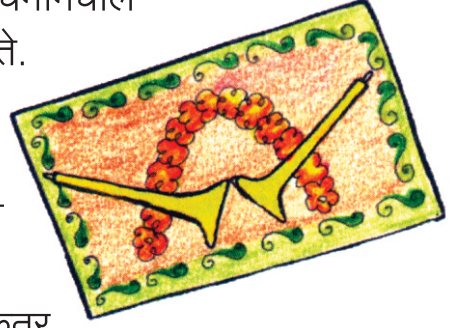


एखादा मुलगा मुलगीवर लैंगिक जबरदस्ती करतो, बलात्कार करतो तेव्हा त्याला सजा होवु शकते. असुरक्षीत लैंगिक संबंधामुळे लैंगिक आजार किंवा एच.आय.व्ही होवु शकतो. आपले आरोग्य धोक्यात येवु शकते.



या सर्व कारणा बरोबरीनेच संपत्ती, परिवार, जात, धर्म या बाबतची ही कारणे जोडली जातात. जसे आपल्या कुटुंबात संपत्तीला जास्त महत्व दिले जाते. संपत्तीच्या कारणासाठी मुला मुलींच्या लैंगिकतेवर नियंत्रण आणले जाते. कुटुंबाला वंश चालण्यासाठी फार चिंता असते. म्हणुन तर लग्न फक्त दोन व्यक्ती मध्ये न होता परिवार किंवा भावकी बरोबर होत असते. यामध्ये पैसा आणि संपत्तीची देवाण घेवाण होते म्हणुन तर आपल्या कडील लग्ने कुटुंबातील मोठे सदस्य ठरवितात.

बन्याचश्या कुटुंबांमध्ये जात आणि धर्माधील पवित्रता याला महत्त्व दिले जाते. आपल्या जाती बाहेर किंवा धर्मा बाहेर लैंगिक संबंध ठेवणे त्यांना मान्य नसते. या सर्व कारणामुळे युवकांच्या लैंगिक संबंधावर बंधने घातली जातात.



पितृसत्ताक समाजामध्ये अधिकतर पहारे हे मुलींवर बसविले जातात. हे पहारे मानसिक स्वरूपाचे, परंपरा आणि संस्कृतीचे नावाखाली बसविले जातात. आपला समाज मुलींना आणि स्त्रीयांना दोन स्तरामध्ये विभागतो; सुशिल आणि बदफैली.

बदफैली, चारित्र्यहीन ठरवले जाईल या भिती पोटी स्त्रिया, मुली या मानसिक जेल मध्ये स्वतःलाच बंदिस्त करतात. त्या आपले विचार, लैंगिक इच्छा आणि शरिरावर स्वतःच पहारे बसवुन टाकतात.

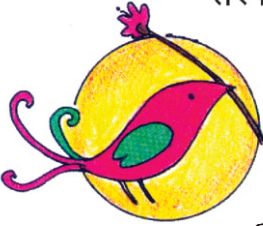


जर एखादी मुलगी तो पहारा ओलांडु पाहत असेल किंवा तशी हिंमत दाखवित असेल तर समाज तिच्या बाबतीत टोकाची भुमिका घेवु शकतो. मुली च्या हातात घराची इभ्रत दिली आहे तिच्या लैंगिक पवित्रतेमध्ये घराची अब्रु सामावली आहे. पुरुषांकडून, पवित्र/पत्नीव्रता होण्याची आशा करत नाही.

मुलींना/स्त्रीयांना आपल्या इच्छा माराव्या लागल्या तरी चालतात. त्यांना बंधनामध्ये ठेवण्याचा हा आणखिन एक प्रकार आहे.त्यांच्या साठी लग्नापुर्वी आणि विवाहबाह्य संबंध म्हणजे सर्वात मोठे पाप मानले जाते. मुले /पुरुषांच्या बाबतीत हा नियम लागु नाही. मुलीवर बलात्कार झाला तर ही मुलीसाठीच लाजीरवाणी गोष्ट मानली जाते. जणुकाही ती स्वतःच बलात्काराला जबाबदार आहे.



मुली लैंगिक इच्छा व्यक्त करण्यास एक किंवा अनेक कारणांसाठी घाबरतात. तीने लैंगिक संबंघाला होकार दिला तर तीला चालु, बदफैली, चारित्रहिन ठरविले जाईल. म्हणुन ती 'हो' म्हणू इच्छित असली तरी ती 'हो' म्हणु शकत नाही. कसला विरोधाभास आहे. मुलींना 'नाही' म्हणण्याचा अधिकार तेव्हाच असु शकतो जेव्हा त्यांना हो म्हणण्याचे स्वातंत्र्य आणि अधिकार असु शकेल.



तर मित्रांनो, जसे आपण पाहीले की लैंगिकते बाबत वेगवेगळे विचार, वेगवेगळी आवड निवड आणि विविधता असु शकते. म्हणुन तर या बाबत संपुर्ण माहीती घेणे, चर्चा करणे आणि आपली समज वाढवणे गरजेचे आहे. संपुर्ण माहिती घेतल्यावर व समज वाढल्यावर तुम्ही निर्णय घेवु शकता, की तुमची आवड काय आहे? तुमचा विचार काय आहे? तुम्ही कधी, कोणाबरोबर कोठे लैंगिक नाते निर्माण करु इच्छिता की आताच अश्या नात्यांची तुम्हाला गरज वाटत नाही .तुम्हाला आपला विचार , नाते आणि वर्तणुक याची जबाबदारी स्वतःच उचलायची आहे.



तुम्हीच तर म्हणता की आम्ही
आता लहान नाही राहीलो.



हां, आणखी एक मोठे कारण आहे. लिंग आणि लैंगिकता नीट समजून घेण्याचे, हे पाहा :



आकडे काय सांगतात

१. भारतात १५ ते २४ वयोगटातील १५% मुलगे आणि ४% मुली यांनी लग्नाआधी शरीर संबंधाचा अनुभव घेतला आहे. (Youth in India, 2006-2007, International institute of population sciences and population council)
२. आपल्याकडे बालविवाहांची संख्या खुप मोठी आहे. १८ वर्षांपूर्वीच मुलींची लग्ने केली जातात आणि त्यांना लैंगिक जीवनाला सामोरे जावे लागते.
३. १५ ते २४ वर्ष वयातील १००० पुरुषांमध्ये १ मुलगा हा एच.आय.व्ही.बाधीत आहे.





वरील आकडेवारी सिध्द करते की, मोठ्या संख्येने याच वयात मुले लैंगिक संबंध करतात. लग्नाआधी आणि लग्नानंतर देखील. समलिंगी मुला-मुलींमध्ये लैंगिक संबंध असतात. याचाच अर्थ युवक मोठ्या प्रमाणावर लैंगिकते विषयी सक्रीय आहेत. परंतु त्यांच्यापैकी कोणालाच आपले शरीर, लींग आणि लैंगिकता याबाबत शास्त्रशुद्ध माहिती नाही.

पुर्ण माहिती आणि समज नसल्यामुळे लाखो युवा, खास करुन मुली अडचणीत येत असतात. वेगवेगळ्या अभ्यासांने हे सिध्द केले आहे की जेव्हा लहान वयात अनेक मुलींना गर्भधारणा झाली हे समजु शकत नाही. १४ते२० आठवड्यांनंतरचा गर्भपात जोखमीचा असतो. इतके दिवस उलटुन गेल्यामुळे डॉक्टरही गर्भपातासाठी तयार होत नाहीत.



म्हणुन असुरक्षीत पध्दतीने भोंदुबाबाकडे जावुन मुली अघोरी प्रयत्न करतात.त्यात तब्बेत खराब होते. कित्येक जणी मृत्युमुखी पडतात, लैंगिकतेविषयी माहिती घेतली, विचार विनियम करुन मग पावले उचलली तर मग अश्या अडचणी पासुन मुली वाचु शकतात. मुलींच्य व स्त्रियांच्या लैंगिकतेवर या भितीचा, लैंगिकतेशी संबधीत लाजेचा गंभीर परिणाम होतो. लज्जा आणि भय या कारणामुळे त्यांची लैंगिक इच्छा पायदळी तुडवली जाते. कित्येक मुली या भयामुळे आणि लज्जेमुळे आयुष्यात उभ्या राहु शकत नाहीत.



आमच्या मते हे भय आणि लज्जा यापासुन मुलींनी मुक्त होवुन आपल्या शरीराबरोबर एक सुखद संवाद निर्माण केला पाहीजे. कोणताही ताण-तणाव त्यांच्यावर असता कामा नये.

मुलींच्या साठी लैंगिकता समजणे अधिक गरजेचे आहे. कारण त्यांच्यावर लावण्यात आलेले पाहारे, त्यांच्या संदर्भात होणारी हिंसा ही लैंगिकतेशी संबधीत असते. ही हिंसा थांबवायला हवी असेल तर लैंगिकतेची समज आणि लैंगिक अधिकार मिळणे जरुरीचे आहे.

काही लोकांचे म्हणणे आहे की मुला-मुलीं सोबत लैंगिकतेची चर्चा केली तर मुले बिघडतील आणि लैंगिकदृष्ट्या अधिक सक्रीय होतील. पण हा विचार पूर्णपणे चूकीचा आहे. सत्य तर असे आहेकी लैंगिकते विषयी माहीती आणि समज वाढली तर त्यांचे वर्तन अधिक जबाबदारीचे असेल आणि ते निर्णय अधिक जबाबदारीने घेतील.

**चर्चा आणि माहिती घेण्यातच
समजदारी आहे**

विचार करा आणि बोला



लिंग आणि लैंगिकतेविषयी मोकळेपणाने बोलणे गरजेचे आहे असे तुम्हाला वाटते का ?



लैंगिकता म्हणजे काय तुम्हाला समजलं? आपल्या मित्र मैत्रीणीबरोबर गटात चर्चा करा. आपल्या डायरीत त्याविषयीचं आपलं मत लिहा. एक दोन वर्षांनी परत आपलं मत लिहा. एक दोन वर्षांनी परत आपली डायरी लिहा. अजुन तुमच्या माहीतीत भर पडलेली असेल. मग परत एकदा लैंगिकता म्हणजे काय नविन माहीतीच्या आधारे लिहा. गटात चर्चा करा.



लैंगिक आवड आणि इच्छांच्या विविधते विषयी तुमचं मत काय? का तुमच्या मते ही विविधता स्वाभाविक आहे? तुमच्या मित्र मैत्रीणींच्या गटात चर्चा करा.



मुली समाजाच्या दबावाखाली असतात, याविषयी तुमचे मत काय?



आसपासच्या जीवनातील उदाहरणावरून आपल्या मित्रमैत्रीणींशी चर्चा करा.

चला आता किशोरावस्था आणि लैंगिकतेवर आपली चर्चा पुढे सुरु ठेवूया-



लैंगिक इच्छा ही नैसर्गिक आहे, परंतु सुरुवातीला आपण म्हटल्याप्रमाणे लिंग आणि लैंगिकता समाजातील मान्यता आणि परंपरामुळे प्रभावित होतात. बहुतेक लोकांना या परंपरा पासून मुक्त होवून लैंगिक व्यवहार करणे कठीण जाते. लैंगिकता ही गरज आहे. प्रजननासाठी लैंगिकता आवश्यक आहे. परंतु माणूस फक्त प्रजननासाठी लैंगिक संबंध ठेवत नाही. आनंदाच्या शोधामध्ये लैंगिक वर्तन केले जाते.

खुप

सारे लैंगिक संबंध हे प्रेमावर अवलंबून असतात.



तुम्ही ज्या व्यक्तीच्या प्रेमात असता त्याच्याशी शारिरिक जवळीक आणि शरिरसंबंध करावासा वाटतो परंतु काही लैंगिक संबंधामध्ये भावनांचा, प्रेमाचा काही संबंध नसतो.वेश्या किंवा कोणीही अनोळख्या व्यक्ती बरोबर शरीर संबंध केले जातात.

असे शरीर संबंध ठेवून शरीराची भूक भागविण्यासाठी आणि आनंदासाठी संबंध केले जातात. इथे आपण हे समजून घेतले पाहिजे की. लैंगिक गरज माणसाच्या नियंत्रणात राहू शकते. लैंगिक इच्छा प्रबळ असेल पण आपण माणसे त्या इच्छेपेक्षा प्रबळ आहोत. आपल्यातल्या प्रत्येक व्यक्तीने हे समजून घेतले पाहिजे की लैंगिकता का हवी आहे, कधी हवी आहे आणि कोणासोबत ?

या पुर्वीच आपण पाहीले आहे की या विषयावर वेग वेगळ्या माणसांची आवड, प्रवृत्ती, इच्छा वेगळी असू शकते. काही लोकांचे म्हणणे आहे की प्रेम ही गोष्ट वेगळी आहे, लैंगिकता ही गोष्ट वेगळी आहे. त्यांच्या मते प्रत्येक लैंगिक संबंधामध्ये प्रेम आणि दोस्ती गरजेची नाही. किंवा प्रत्येक प्रेमाच्या नात्यात लैंगिक संबंध होणे गरजेचे नाही. आम्ही या विचारांचा आदर करतो. परंतु आमच्या मते तरुण वयात पावले



जपूनच टाकावीत. थोडे वय झाल्यानंतर, अनुभव आल्यानंतर, परिपक्वता आल्यानंतर विचार करून जबाबदारी पूर्वक शरिरसंबंध ठेवा, आता नाही. हे वय चांगल्या आणि सुंदर भविष्याचा पाया घालण्याचे वय आहे, त्याची तुमच्यावर जबाबदारी आहे. मेहनत, धैर्य आणि आनंद यांचा मेळ बसविणे कठीण असते पण ते अशक्य नाही. आमच्या मते लैंगिक संबंध हा सर्वात घनिष्ठ संबंध आहे. यामध्ये आपले शरिर आणि काही क्षणांसाठी आपलं सर्व काही आपल्या लैंगिक जोडीदारामध्ये

सामावुन जाते. ही घनिष्ठता अनोळखी, माणसांसोबत करणे योग्य आहे? पैसे देवुन आनंद किंवा संभोग विकत घेणे बरोबर आहे? यामुळे



खरेच आनंद मिळेल? किती वेळासाठी? आणि त्यानंतर? मित्रांनो, आता हे स्पष्ट झाले आहे की लैंगिकता आणि लैंगिक आनंद याबाबत समज वाढवावीच लागेल.

बऱ्याचश्या क्रिया या लैंगिक असतात. त्यापुळेही आनंद मिळू शकतो. फक्त लैंगिक संबंध (लिंग, योनी, गुद्द्वार या सोबत केलेला संबंध) किंवा संभोग म्हणजे लैंगिक संबंध नव्हे; त्यातूनच फक्त आनंद मिळतो असे नाही.



काही लोकांना लैंगिक संबंधाने इतका आनंद मिळत नाही. जितका त्यांना एकमेकांना कुरवाळण्याने, आलिंगणाने, चुंबन घेण्याने किंवा एकत्र राहण्याने मिळतो. काही युवा आनंद, उत्तेजनाच्या शोधामध्ये आपली मर्दानगी मित्रांना दाखवण्यासाठी वेगवेगळ्या मैत्री जोडत असतात. काही या बदल फुशारकी मारतात. आपण हे समजून घेतल पाहीजे की जोडीदार बदलण्याने समाधान मिळत नाही.

जर तुम्ही एकाचे चांगले मित्र नाही बनू शकला तर तुम्ही दहा जणांचे साथीदार कसे बनणार?

आनंद, समाधान आणि चांगल्या नात्याच्या शोधा मध्ये साथीदार बदलण्यापेक्षा स्वतःला बदलण्याची गरज आहे का ते बघा.

आपल्या लैंगिक वर्तनाला आपण स्वतःच जबाबदार असतो. याची जबाबदारी दुसरे कोणी घेवु शकत नाही. जर शारिरिक दृष्ट्या तुम्ही लैंगिक जीवन जगण्याच्या लायक झाला असाल तर त्याची जबाबदारी उचलण्याची तुमची लायकी असली पाहिजे. तुम्हाला विचार पूर्वक निर्णय करावा लागेल की तुम्हाला या नात्यात लैंगिक संबंध ठेवायचा आहे किंवा नाही, असेल तर केंव्हा आणि कसा? जर तुमचा हेतु स्पष्ट आणि साफ असेल तर तुमचे वर्तनही तसेच असले पाहिजे. समोरच्याला ते तसे जाणवले पाहिजे. तुम्हालाच तुमची भूमिका अस्पष्ट असेल तर त्याचा गैरफायदा समोरचा घेवु शकतो.



क्या है प्यार, बता मेरे प्यार

तुमच्या मते प्रेम म्हणजे काय? तुमचं कोणावर प्रेम आहे? का करता? तुमच्या मते प्रेमाचा अर्थ काय आहे? दुसऱ्याला समजुन घेणे? त्यांना महत्व देणे? आपल्या मनातल सगळ त्याला सांगणे? त्याला संधी देणे? त्याची आवड निवड समजुन घेणे? त्याच ही कोणी तरी आहे याची त्याला जाणिव देणे? त्याला सुरक्षित करणे? त्याच्या रडण्यासाठी खांदा बनणे की त्याच्या हसण्याचे साक्षीदार होणे की आणखीन काही ?

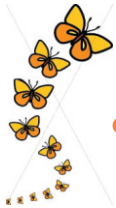


जरा विचार करा



खुप सारी तथाकथित प्रेमाची नाती, जोरजबरदस्ती ची नाती असतात. देण्याऐवजी घेण्याचाच विचार मनात असतो. ऐकण्या ऐवजी बोलण्याचीच घाई असते. आपली मर्जी, आपली आवड आपण दुसऱ्यावर लादत असतो. खुप सान्या नात्यात भेदभाव, उच्च निच्च, रस्सी खेच असते. त्या नात्यात प्रेम कधी दिसतच नाही. तक्रारी सुरु आहे हे लक्षात येते. तुम्ही मित्रां जवळ समाधान मिळवण्यासाठी जाता आणि नविन घाव, नविन प्रश्न घेवुन येता. आमच्या मते असमानतेवर आधारलेली आणि जोरजबरदस्तीने टिकवलेली नाती ही फक्त अर्थशून्य होत नाही तर खतरनाक होतात.

असमानतेवर आधारलेल्या नात्या पासुन दुर राहणं चांगलं. दबाव, कमीपणाची भावना, दुसऱ्याने दिलेले हुकम पाळत नातं टिकवणं म्हणजे प्रेम नव्हे म्हणुन या सर्वा बाबत विचार करावा लागेल. चर्चा करावी लागेल. प्रेमाच्या प्रत्येक नात्यात लैंगिकता असणे गरजेचे नाही. एकमेकांच्या सोबत बसणे, गप्पा मारणे, मिळुन कविता म्हणणे, काही वाचन करणे, दूरवर फिरायला जाणे खेळणे, सिनेमाला जाणे यातही आनंद आहेच की.



**सत्य तर हे आहे की कित्येकदा पूर्ण तयारी
आणि संमती शवाय लैंगिक संबंध केल्या मुळे
अनेक सुंदर नाती संपतात.**



आमचे म्हणणे आहे की, या वयातील मुला मुलींनी शरीर संबंध करता कामा नये. छोट्या वयातील संभोगामुळे खूप नुकसान होवु शकते नको असलेले गरोदरपण तुम्हाला अडचणीत आणू शकते. लहान वयातील मुलींची बाळे नविन प्रश्न तयार करतात. गर्भपात करावा तर आरोग्याला घातक ठरु शकतो. म्हणुन आमचे म्हणणे आहे की तुर्त या वयात कविता वाचा आणि त्याप्रमाणे वागण्याचा प्रयत्न करा.

विक्षीतल्या छोट्या
भोळ्या भाबड्या मित्रांनी

हवे तेवढे मित्र बनवा

हवा तेवढा नजरेचा

लपंडाव बरेळा

खूप मप्पा मारा,

शायरी करा,

माणी म्हणा, पण आत्ताच कोकळ करु नका,

अविष्यासाठी काहीतरी वावुन ठेवा.

परंतु, आमच्या या चर्चेनंतर आणि कवितेनंतरही तुम्हाला लैंगिक संबंध ठेवावे वाटलेतर आपल्या साथीदारासोबत सविस्तर चर्चा करा. तुम्हाला आत्ताच हा संबंध महत्वाचा का वाटतो? इतकी घाई कशाची आहे, विचार न करता डोळे बंद ठेवुन लैंगिक संबंध ठेवणे ही नादानी आहे. कोणाच्या ही दबावाखाली येवुन किंवा मित्रांचे प्रकार बघुन लैंगिक संबंध ठेवणे बेजबाबदार आणि खतरनाक ठरु शकते दोघेही एकत्र बसा, पुर्ण विचार करा मग पावले उचला.

सतर्क
रहा.

याच्या परिणामांचा नीट विचार करा, संबंध ठेवायचेच असतील तर सुरक्षित ठेवा. सुरक्षित संबंध याचा अर्थ तुम्हाला किंवा तुमच्या साथीदाराला गर्भ धारणा होता कामा नये, एच.आय.व्ही.ची बाधा होता कामा नये किंवा मानसिक, भावनिक दुःख होता कामा

नये. सुरक्षेचा सर्वात सोपा मार्ग म्हणजे कंडोमचा वापर करा. कंडोमच्या वापरामुळे गर्भधारणा होणार नाही, एच.आय.व्ही.ची बाधा होणार नाही, इतर लैंगिक आजाराची बाधा होणार नाही.



लिंग आणि लैंगिकतेशी संबधीत इतरही अनेक महत्वपूर्ण विषयांकडे लक्ष देणे आणि चर्चा करणे गरजेचे आहे. आता त्या गोष्टी समजून घेवूया.

हस्त मैथुन, अपने आपको सुख देना.

किशोरावस्थेपूर्वीच मुलामध्ये आपल्या शरिराविषयी उत्सुकता निर्माण होते. लैंगिक अवयवांना हात लावणं, बघणे यासाठी उत्सुकता असतात. या वयात शरिरात झालेल्या बदलामुळे लैंगिक उत्तेजन आणि आनंद याचा अनुभव ते घेत असतात.



जेव्हा तुम्ही आपल्या लैंगिक अवयवांना हात लावता, कुरवाळता तेव्हा तुम्हाला आनंद, सुख प्राप्त होते. यालाच हस्तमैथुन किंवा स्वतःला सुख देणे म्हणतात. ही एक स्वाभाविक गोष्ट आहे. या मध्ये इतर कोणाबरोबर लैंगिक



संबंध न करता संभोगामध्ये मिळणारी उत्तेजन आणि आनंद याचा अनुभव घेता येतो. मुलगे आणि मुली दोघेही सर्व सामान्यपणे कधी ना कधी ही गोष्ट अजमावतात.

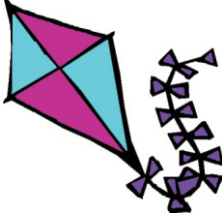
हस्तमैथुनाशी जोडलेले अनेक गैरसमज हे सामाजिक दबावामुळे किंवा मुलामुलींच्या मध्ये भिती निर्माण करण्यासाठी आहेत. याबाबत गैरसमज दूर करा. अपराधी भाव असता कामा नये. लैंगिक इच्छापुर्ण करण्याचा हा एक सोपा मार्ग आहे. त्यामुळे आरोग्यास कोणताही वाईट परिणाम होत नाही, मर्दानगी कमी होत नाही आणि मोठे झाल्यावर आपल्या लैंगिक जोडीदारा सोबत मुले जन्माला घालण्यात कोणतीच अडचण येत नाही.



लैंगिक संबंधा विषयी रस न दाखविणे, त्यापासून दूर राहणे



ही स्थिती अनेक प्रकारची असू शकते. काहींबरोबर प्रेम वाटते, परंतु संभोग करावासा वाटत नाही. आपली आवड फक्त गप्पा, हिंडणे, फिरणे, स्पर्श करणे किंवा चुंबन घेण्यापर्यंतच सिमीत ठेवू इच्छिता.



काहींसोबत लैंगिक किंवा रोमँटीक नातं असूच शकत नाही. तुमची स्वप्न आणि तुमच्या इच्छा काही वेगळ्याच आहेत. ह्या सर्व गोष्टी पूर्णपणे नैसर्गिक आणि ठिक आहेत.





लैंगिक जाडीदार असूनही कोणत्याही वयात कोणतीही व्यक्ती या पध्दतीने स्वतःला सुख देवू शकते. प्रत्येक मुलामुलीला हा निर्णय करण्याचा स्वतःला अधिकार आहे. घाबरायचे कारण नाही.


. तुम्ही पूर्णपणे नैसर्गिक आणि ठिक आहोत. तुम्हाला यासाठी कोणतेही स्पष्टीकरण देण्याची गरज नाही किंवा अपराधी वाटून घेण्याचे कारण नाही. हा तुमचा निर्णय आहे. जी तुमची इच्छा आहे आणि आपल्या सोबत स्वतंत्र जगणे हा तुमचा हेतू आहे. काहींना लैंगिक संबंध आवडतात काहींना नाही आवडत. या दोनही गोष्टी ठिक आणि नैसर्गिक आहेत.


विचार करा आणि बोला



 तुमच्या मते समाज, लैंगिकता विशेषतः मुर्लींच्या लैंगिकतेवर पहारा का बसवितो ?

 लैंगिक संबंध ही स्वाभाविक गोष्ट आहे पण या इच्छेसमोर माणूस असहाय्य नाही.तुमचे काय मत आहे? छोट्या गटात चर्चा करा. आपल्या मित्रांची मते जाणून घ्या.

 क्या है प्यार, बता मेरे यार ? तुमचं काय मत आहे? आपलं मत डायरीत नोंदवा. छोट्या गटात चर्चा करा.

 प्रत्येकाला प्रेमाचा एक पैलू सांगू द्या, त्याचा एक चार्ट बनवा आणि तो चार्ट आपल्या गटाच्या बैठकीत भिंतीवर लावा. काही दिवस राहू द्या.



लैंगिक आरोग्य -

आरोग्य म्हणजे शरीर, मन, भावना, खुश आणि आनंदी असले पाहिजे. हीच गोष्ट जेव्हा लैंगिक जीवनाला लागू होते त्याला म्हणतात लैंगिक आरोग्य. लैंगिक आरोग्यासाठी आवश्यक आहे समानतेवर आधारलेले लैंगिक जीवन , जे आपल्याला सुखी करेल, आयुष्यात वाढायला ,फुलायला मदत करेल. लैंगिक आरोग्यासाठी खालील गोष्टी आवश्यक आहेत :



लिंग आणि लैंगिकता याबाबत पूर्ण माहिती असणे.



लैंगिक संबंध सुरक्षित असला पाहिजे . त्यामध्ये कुठलाही संसर्ग किंवा धोका असता कामा नये.



स्वतःवर पूर्ण विश्वास असला पाहिजे आणि आपली गोष्ट समोरच्याला पूर्ण विश्वासाने सांगता आली पाहिजे.



नात्यामध्ये मैत्री आणि विश्वास हवा. कोणत्याही प्रकारे हिंसा, जबरदस्ती, जोर असता कामा नये.



लैंगिक संबंधासाठी तुम्हाला **नाही** म्हणण्याचा पूर्ण अधिकार आहे. आपले लैंगिक जीवन मुक्तपणे अनुभवण्याचे स्वातंत्र्य हवे. तोडून मोडून लाजीरवाणे होण्याची वेळ येता कामा नये.

लैंगिक आणि प्रजननाचे अधिकार

आज जगामध्ये सरकार मानवाधिकाराला मान्यता देतात आणि ते रक्षण करण्याचा प्रयत्न करतात. जन्माला येताच आपल्याला हे अधिकार मिळतात . आंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार संघटनेची ही घोषणा आहे की



सर्व माणसे स्वतंत्र आणि समान आहेत आणि प्रत्येकाला अस्मिता आणि अस्तित्व आहे. म्हणजेच मुले, महिला, दलित, आदीवासी, अपंग, गरीब, अल्प संख्यांक सर्वांना मानवाधिकार आहेत. या अधिकाराचाच हिस्सा आहे आपले लैंगिक आणि प्रजनन अधिकार. यामध्ये खालील गोष्टींचा समावेश आहे.



लैंगिकता आणि प्रजनन अधिकारा संदर्भात माहिती मिळणे आणि सेवा मिळण्याचा अधिकार.

- ❁ पूर्ण जबाबदारीने आणि स्वतंत्रपणे आपण कधी ,कोठे ,कोणाबरोबर लैंगिक संबंध ठेवायचे हे ठरविण्याचा अधिकार
- ❁ आपल्या लैंगिक आणि प्रजनन आरोग्याबाबत जोर जबरदस्ती शिवाय निर्णय घेण्याचा अधिकार.
- ❁ आपला जीवनसाथी निवडण्याचा आणि लग्न करण्याचा अधिकार. मुले होवु देणे, न होवु देणे, कधी आणि किती मुले होवू दयावीत हे ठरविण्याचा अधिकार.
- ❁ या संबधातील सर्व प्रकारच्या हिंसेपासून मुक्तता करुन घेण्याचा अधिकार.

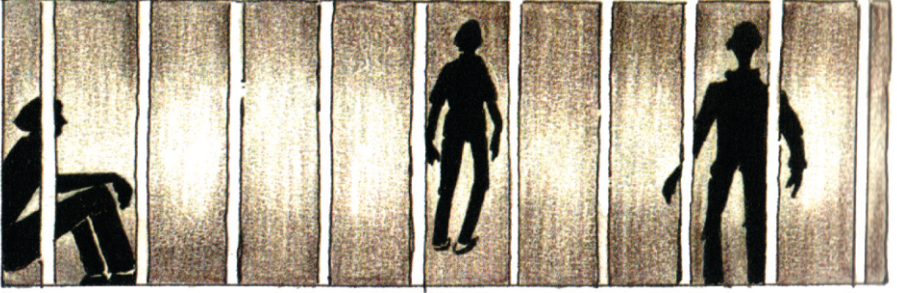
हे सर्व अधिकार तुम्हा छोटया किशोरी मित्रांना मैत्रींनींना आहेत. तुम्ही ही लैंगिकता आणि प्रजनना संदर्भातील माहिती आणि सेवा मागु शकता. तुम्हाला कोणी नकार नाही देवू शकत.आपल्या अधिकारांसाठी इतरांना ते अधिकार मिळावेत म्हणुन प्रयत्न करणे हे आपले कर्तव्य आहे.



लैंगिक हिंसा-

लैंगिक हिंसा अनेक प्रकारची आहे. ही हिंसा मुले मुली, स्त्री-पुरुष कोणाच्याही बाबतीत असु शकते. सर्वसाधारणपणे मुली आणि स्त्रिया यांच्या बाबत हिंसा अधिक घडतात. अपमानजनक शब्द/भाषा, इशारे, इच्छेशिवाय स्पर्श या सर्व लैंगिक हिंसा आहेत .

कोणालाही तुमच्या मर्जीशिवाय हात लावणे छेड काढणे, हिंसा किंवा लैंगिक संबंध ठेवण्याचे अधिकार नाहीत. बऱ्याच देशात पतीला पत्नीच्या परवानगी शिवाय संबंध ठेवता येत नाहीत.त्याला वैवाहिक बलात्कार म्हणतात.तो एक अपराध मानला आहे.



शाळा, कॉलेजचे शिक्षक, हॉस्टेलचे वॉर्डन जर दबाव टाकुन, लालूच दाखवून लैंगिक संबंध ठेवण्याचा प्रयत्न करत असतील तर ती लैंगिक हिंसाच आहे आणि तो ही एक अपराध आहे.

अश्या प्रकारे कोणी जवळचा नातेवाईक, ओळखीचे मित्र, परिवारापैकी कोणी जर जोरजबरदस्तीने संबंध करत असतील तर तोही कायद्याने गुन्हा असुन तुम्ही पोलीसांकडे दाद मागू शकता.

लैंगिक हिंसेच्या बाबत, खास करुन परिवारात होणाऱ्या हिंसेबाबत आपण बोलत नाही आणि याच हिंसेचे प्रमाण अधिक आहे. कित्येकदा



वडील, भाऊ, काका, मामा, दाजी किंवा भावाचे मित्र अशी हिंसा करतात. आम्हाला ही माहीती मुलींनी आणि महिलांनी काही अभ्यासा दरम्यान सांगितले आहे.



आमचं शरीर, मन, विचार आणि भावना यांच्यावर या हिंसेचा खूप वाईट परिणाम होत असतो. मनात एक भीती बसते कारण आपण याच्या विषयी बोलू शकत नाही, नात्या विषयी एक अढी राहून जाते. कुटुंबांतर्गत दुरावा आणि भयावह शांतता निर्माण होते. लोकांवर विश्वास ठेवणे अवघड होते.



लैंगिक हिंसेबाबत आपण ज्यांच्यावर विश्वास ठेवू शकता, त्यांच्याशी चर्चा करा. जो अन्यायाचा विरोध करू



हिंसा पर खामोशी अब और नहीं

शकतो, हिंमत दाखवू शकतो, जी दबंग आहे. आपण आपल्या मित्रांशीही बोलू शकतो. शाळा कॉलेजच्या पदाधिकारी, सल्लामंडळाशी बोलू शकतो. आजकाल बहुतेक सगळीकडे महीलांच्या आणि बालकांच्या अधिकारासाठी गट कार्यान्वीत झाले आहेत. जे आपल्याला अश्या हिंसेच्या घटनेत मदत करू शकतात. अगदी कोणी भेटले नाही तर पोलीसांकडे तक्रार द्या.



आपल्याला खालील गोष्टी विसरुन चालणार नाहीत.

✿ लैंगिक हिंसा कायद्याने गुन्हा आहे.

✿ हिंसा मुक्त जीवन हा आमचा मुलभूत अधिकार आहे.

✿ हिंसा करणाऱ्याचे जीवन लाजीरवाणे झाले पाहीजे.

✿ हिंसा सोसणाऱ्याने लाज बाळगायचे काहीच कारण नाही.

✿ आपण रोज वृत्तपत्रात बलात्काराच्या बातम्या वाचतो. थोडे काळजी पुर्वक वागुन बलात्काराची शक्यता कमी करु शकतो. त्यासाठीच्या काही सुचना आहेत.

✿ आपण कधीही डरपोक, कमजोर, असाहाय्य दिसलं नाही पाहीजे. मनात भिती जरी असली तरी आपण मजबूत आणि कणखर दिसलं पाहीजे. आपल्याला आवाज टाकता आला पाहिजे. अंधाऱ्या आणि सुनसान जागेवर एकटे दुकटे जाणे टाळावे. जर काही लोकांचे हावभाव, चालणं, बोलणं योग्य वाटत नसेल तर त्यांना एकट्याने भेटु नये.

✿ जे लालूच दाखवून, भिती दाखवून, तुमच्या शरिराचा दुरुपयोग करु इच्छितात त्यांच्या पासुन दूर रहा.

✿ समोरची व्यक्ती तुमच्या बाबत हिंसा करणार आहे हे जाणवत असेल तर दूर जा आणि जोरात ओरडा.

✿ इरादा पक्का असला पाहीजे, जोर देवुन आत्मविश्वासाने स्पष्ट सांगा, तुम्हाला काय आवडतं आणि काय नाही आवडत.

✿ आपल्या हाव भावा वरुन समोरच्याला स्पष्ट जाणवु दया की तुम्ही अन्याय अत्याचार सहन करणाऱ्यातील नाही.

✿ लैंगिक हिंसेपासुन वाचण्यासाठी एकमेकींना मदत करा. एकमेकींना मदत के ल्याने आपण लैंगिक हिंसेपासुन वाचु शकतो.



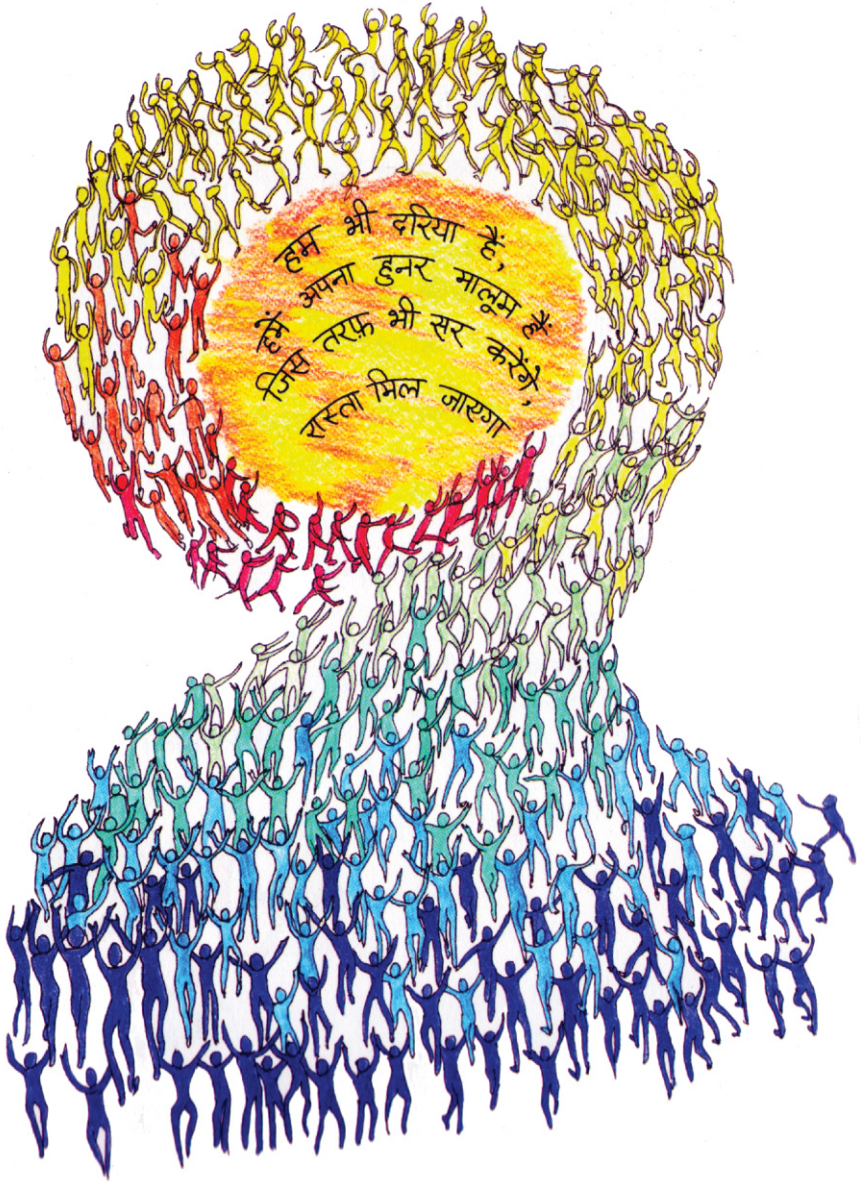
✿ हिंसा झाली तर अपराध्याला शिक्षा झाली पाहीजे.

❁ लैंगिक हिंसे पासुन मानसिक आणि भावनिक दुःख आणि तणाव निर्माण होतो त्यातुन त्वरीत बाहेर पडण्यासाठी प्रयत्न करा

❁ प्रत्येक हिंसेविषयी बोललं गेलं पाहिजे, जर आम्ही मोकळेपणे बोललो नाही तर अपराधी, खुलेआम अत्याचार करत फिरत राहतील आणि लहान मुलं व युवकांना ते झेलत राहावं लागेल.

आम्ही समुद्र आहोत. आम्हाला आमचे कौशल्य माहित आहे. ज्या दिशेला जाण्याचा आम्ही विचार करू त्या दिशेला रस्ता आपोआप तयार होईल.







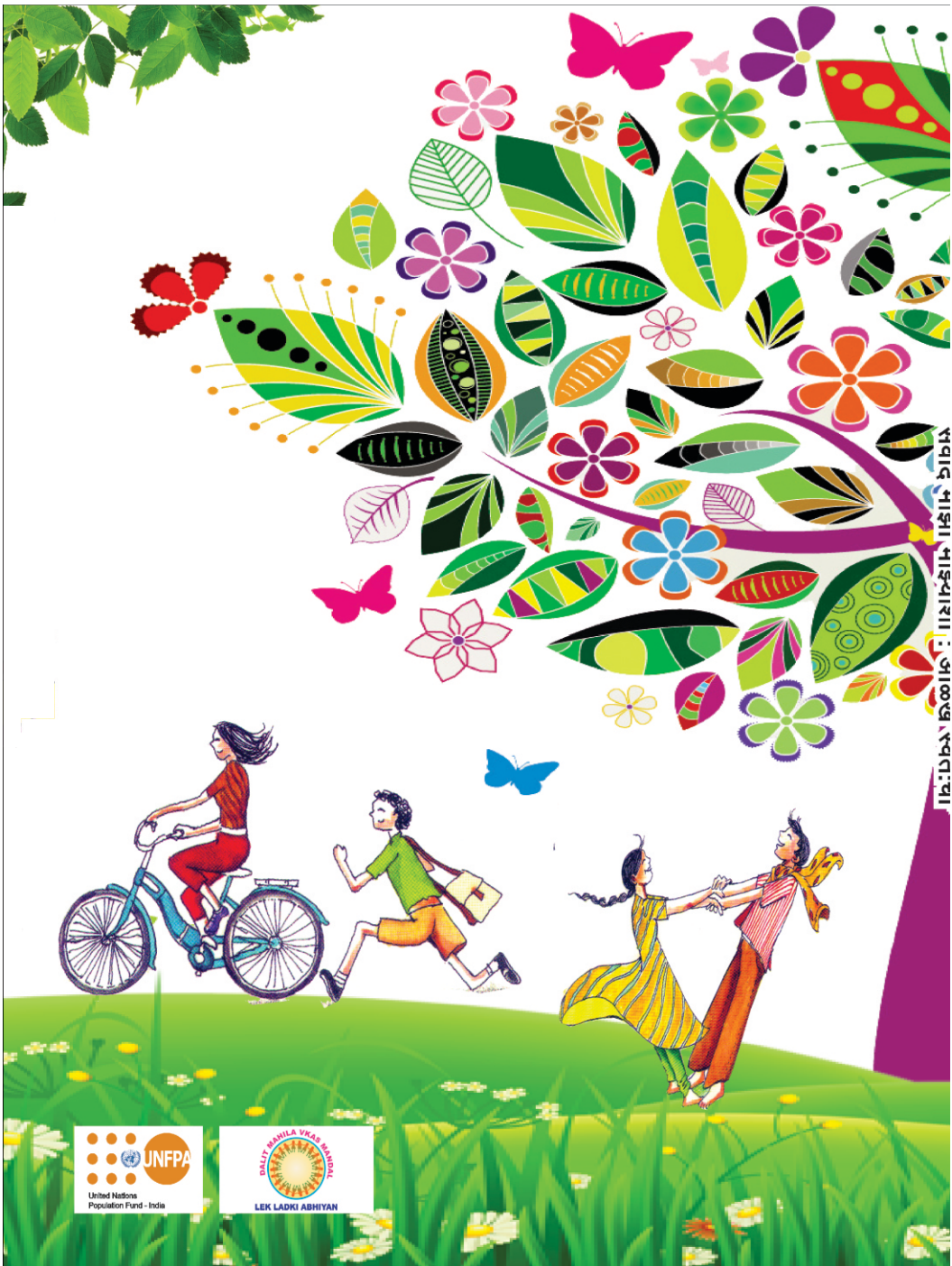
संवाद माझा माझ्याशी...

ओळख स्वतःची

आमचे साथी प्रा. संजीव बोंडे, अॅड. शैला जाधव, ग्रंथपाल रुपाली मुळे, चित्रकार प्रा. शेखर हसबनीस यांनी संवाद माझा माझ्याशी ओळख स्वतःची या पुस्तकासाठी घेतलेल्या परिश्रमाबद्दल ऋणी आहोत.

पुस्तकाची सुबक आणि सुंदर मांडणी व छपाईसाठी जय कॉम्प्युटर, साताराचे श्री. धनंजय यादव आणि आकर्षक मुखपृष्ठ मांडणी बद्दल श्री. कैलास जाधव यांचे विशेष आभार.

"जिये तो ऐसे जिये" या मुळ हिंदी पुस्तकावरून सदर पुस्तक अनुवादित केले आहे. आम्ही लेखिका कमला भसीन आणि संयुक्त राष्ट्र लोकसंख्या निधी (UNFPA, New Delhi) यांचे ऋणी आहोत.



स्वास्थ्य शक्ति, शक्तिशाली : शीघ्र, स्वतंत्र

