

प्रा. आरती पन्सावकर

मां.  
दुःखं नि मां.



ई साहित्य प्रतिष्ठान



सादर करीत आहे

नातं तुझं नि माझं

लेखिका : प्रा.आरती पसारकर

# नातं तुझं नि माझं

हे पुस्तक विनामूल्य आहे

पण फुकट नाही

या मागे अनेकांचे कष्ट व पैसे आहेत .

हे वाचल्यावर खर्च करा ३ मिनिट

१ मिनिट : लेखिकांना फोन करून हे पुस्तक कसे वाटले ते कळवा

१ मिनिट : ई साहित्य प्रतिष्ठानला मेल करून हे पुस्तक कसे वाटले ते कळवा.

१ मिनिट : आपले मित्र व ओळखीच्या सर्व मराठी लोकांना या पुस्तकाबद्दल आणि ई साहित्यबद्दल सांगा.

असे न केल्यास यापुढे आपल्याला पुस्तके मिळणे बंद होऊ शकते.

दाम नाही मागत. मागत आहे दाद.

साद आहे आमची. हवा प्रतिसाद.

दाद म्हणजे स्तुतीच असावी असे नाही. प्रांजळ मत, सूचना, टीका, विरोधी मत यांचे स्वागत आहे. प्रामाणिक मत असावे. ज्यामुळे लेखकाला प्रगती करण्यासाठी दिशा ठरवण्यात मदत होते. मराठीत अधिक कसदार लेखन व्हावे आणि त्यातून वाचक अधिकाधिक प्रगल्भ व्हावा, आणि अखेर संपूर्ण समाज एका नव्या प्रबुद्ध उंचीवर जात रहावा.

नातं तुझं नि माझं

लेखिका प्रा.आरती पसारकर

माजी प्राध्यापिका व विभाग प्रमुख

( मानसशास्त्र विभाग, सी . एच .एम .महाविद्यालय, उल्हासनगर )

पत्ता : ए१०२, विस्टेरिया, सिल्वर स्पून होटेल समोर, मारूंजी रस्ता, वाकड, पुणे ४११०५७.

ई-मेल: aap11588@yahoo.com

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रूपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई (दंड व तुरुंगवास) होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक ई साहित्य प्रतिष्ठान :

www.esahity.com

esahity@gmail.com

प्रकाशन : १९ डिसेंबर २०१९



©esahity Pratishthan®2019

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई साहित्य प्रतिष्ठानची-लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे

# नातं तुझं नि माझं

## प्रस्तावना

हे पुस्तक लिहिण्यामागचा उद्देश असा आहे कि, नात्यांच्या खोलात शिरून, डोकावता यावे व त्यांचं विश्लेषण करण्यास उद्युक्त व्हावे, तसेच आपलं नातं आपल्याला वाटत होत तसंच आहे कि काही वेगळं, ह्याचासुद्धा उहापोह करता यावा, त्या प्रमाणे काही नाती, सुधारण्यास मदत होईल, व त्रासदायक नात्यांचा पुनर्विचार होऊन, त्यात सकारात्मक काही करता येऊ शकतं का? ह्याचाही विचार करता येईल.

प्रत्येकच व्यक्ती आपल्या संबंध आयुष्यात अनेक नाती निर्माण करते, काही आपसूक होतात व काही नात्यांची निवड करण्याची मुभा असते. प्रत्येकच नातं तसं आवश्यक असतं व त्याचं महत्वही असतं. अश्या प्रत्येक नात्याला स्वीकारून, आदरपूर्वक निभावलं तर जगणं सुसह्य व प्रसन्न होऊ शकतं असं वाटतं.

नाती जशी निर्माण होतात तशी ती निभवावीही लागतात, व ह्या नात्यानां प्रेम, आपुलकी, सौहार्दता, संलग्नता, इत्यादींच खत पाणी घालून रुजवावीही लागतात.

माझा अनुभव असा आहे कि, बऱ्याचशा नात्यांमधली दरी ही गैरसमजुतींमुळे उद्भवते, व हे गैरसमज दूर करण गरजेचं असत, परंतु पुढाकार कोणी घ्यायचा? हा मोठा प्रश्न असतो. असे गैरसमज दूर करण्या साठी संप्रेषणाची गरज असते, व ' Communication - gap ' मुळे समज / गैरसमज तसेच राहतात . ह्यात कोणाकडूनच काहीच हालचाल न झाल्यामुळे हे गैरसमज असेच राहतात, व कालांतराने अधिक दृढसुद्धा होतात.

तरी माझी अशी आशा व विश्वास आहे कि, हे पुस्तक वाचल्यावर प्रत्येक जण आपल्या अंतर्मनात डोकावण्यास, उद्युक्त होईल व त्याच्या आयुष्यात जर काही महत्वाचे नाते संबंध

रुसले असतील, तर ते सुधारण्याची प्रक्रिया सुरु होईल व त्या दिशेने पहिलं पाऊल टाकलं जाईल . असो.

इथे मी अशी रूपरेषा मांडली आहे कि विभिन्न प्रकरणात, आयुष्याच्या विभिन्न अवस्थांमधली नाती, त्यांचं वैशिष्ट्य व संपर्कात येणारी व्यक्ती आदी नमूद केली आहेत. त्या नंतर हे गैरसमज होण्यामागची कारणे, मनुष्य स्वभाव, ह्याचा उल्लेख करून शेवटच्या प्रकरणात काय उपाय योजना करता येईल ह्याची मांडणी केली आहे. असो.

आशा करते कि, माझ्या मानस शास्त्राच्या अभ्यासामुळे व त्या निमित्ताने आलेल्या अनुभवाच्या आधारे हे लिखाण केलं आहे, त्याचा सर्व सामान्य लोकांना उपयोग होईल.



**तुमच्या प्रतिक्रियांची वाट बघत आहे,  
अवश्य कळवाव्या .**

**प्रा.आरती पसारकर**

**माजी प्राध्यापिका व विभाग प्रमुख  
(मानसशास्त्र विभाग, सी. एच.एम.महाविद्यालय,  
उल्हासनगर )**

aap11588@yahoo.com

ए१०२, विस्टेरिया, सिल्वर स्पून होटेल समोर,  
मारूंजी रस्ता, वाकड, पुणे ४११०५७.

## ऋणनिर्देश

ई साहित्य प्रतिष्ठानला पहिलं पुस्तक पाठवलं, त्यानंतरच हा विषय माझ्या डोक्यात घोळत होता, व तेंव्हाच मी ठरवलं कि, दुसरं पुस्तक मी नाते संबंधांवर लिहीन म्हणून. त्या दृष्टीने माझं लिखाण सुरु झालं, जसे मुद्दे सुचले व डोक्यात काही विशेष बाबी होत्या त्या अनुषंगाने लिहीत गेले. नंतर रूपरेषा ठरवली, व अजून जास्त त्याला आकार येत गेला. त्यामुळे पहिले आभार ई साहित्य प्रतिष्ठानचे आहेत.

माझ्या मानस शास्त्राच्या अभ्यासामुळेसुद्धा अश्या विषयाकडे आपसूकच कल असतो, व त्यात गतीही येते. त्यामुळे मानसशास्त्राचे आभार.

हा सर्व प्रवास करत असताना ज्या व्यक्तींनी प्रोत्साहन व सहकार्य केलं त्या सर्वांचे आभार.

सर्वात शेवटी त्या सर्व नातेवाईकांचे, ज्यांच्यामुळे कटू - गोड अनुभव आले त्या सर्वांचे मनापासून आभार.

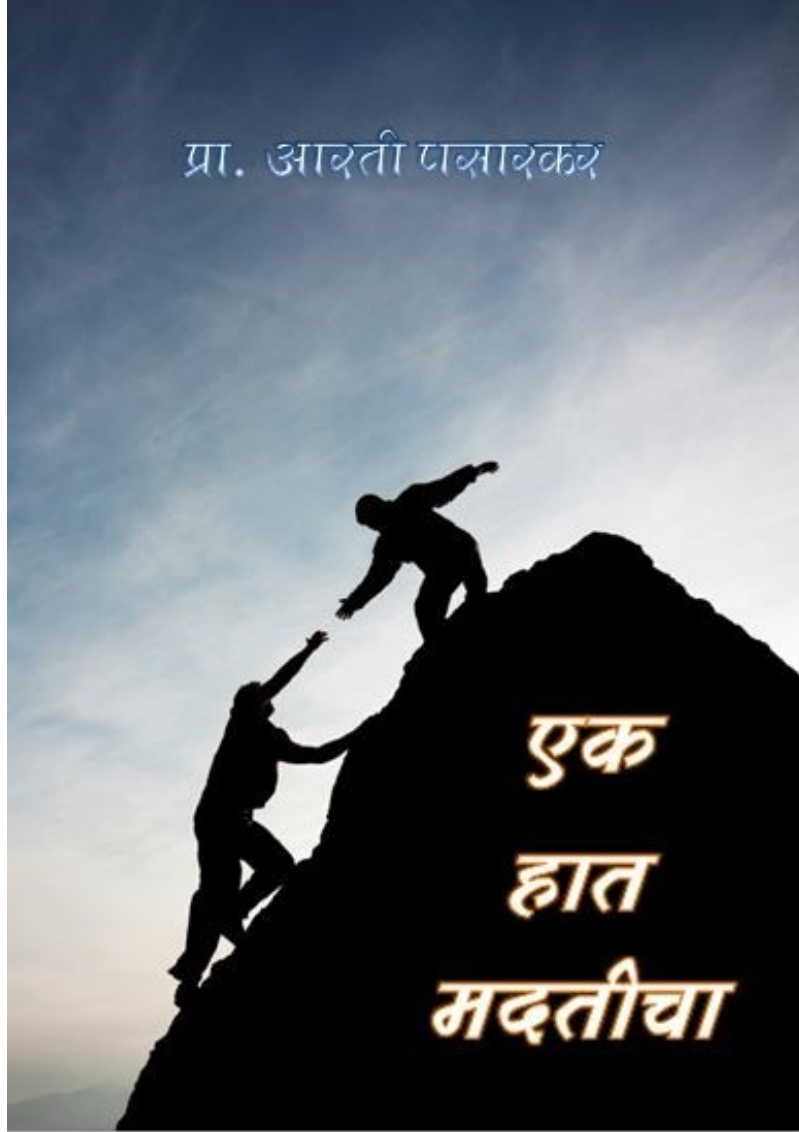
ह्या लेखनात काही दृश्य प्रतिमा गुगलवरून साभार घेण्यात आल्या आहेत, तेंव्हा गुगलचे आभार.

काही अडचणींमुळे हे लेखन पूर्ण करण्यास बराच अवधी गेला, अन्यथा हे मला बऱ्याच आधी प्रकाशनासाठी पाठवायचे होते. पुनश्च सर्व मित्र वर्ग, कुटुंबीय व स्नेही ह्यांचे आभार. धन्यवाद.

**प्रा . आरती पसारकर**

ई साहित्यतर्फे प्रकाशित प्रा. आरती पसारकर यांचे हे पुस्तक जरूर वाचा.

[http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/ek\\_haat\\_madati\\_ka.pdf](http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/ek_haat_madati_ka.pdf)





The Most Beautiful Things in the world  
can not be seen or even be touched.

They are to be felt.

-----Helen Keller

## प्रकरण १ जन्म व पालक

**आपण जेव्हा** जन्माला येतो तेव्हा आपली पाटी कोरी असते, पण जन्म झाल्या झाल्या त्यावर लेबल लावली जातात. आपण कोणाचा तरी मुलगा / मुलगी असतो. आपल्या पालकांचं पाल्य ह्या नात्याने त्यांच्या वाईट गोष्टी, स्वभावातल्या असो, वागणुकीतल्या, कि व्यवसाय



संबंधी, आपल्याला त्या लागू होतात. कालांतराने त्या खऱ्या किंवा खोटे ठरू शकतात, म्हणजे मुलगा किंवा मुलगी, आपल्या पालकांचं अनुकरण करते कि, समज आल्यावर चुकीच्या गोष्टी असल्यास त्या नाकारते, व त्यात सुधारणा करण्याचा प्रयत्न करते.

मानव हा एक सामाजिक प्राणी आहे, त्याला त्याच्या अख्या आयुष्यात आजूबाजूला लोक लागतात. सामाजिक संबंधांची सुरवात आई-वडील, भाऊ-बहीण, व असल्यास आजी-आजोबा पासून होते. जन्म होणे हा एक आनंदाचा सोहळा असतो, पण प्रत्येकाच्याच बाबतीत असे होतेच असे नाही. काही ठिकाणी मुलीचा जन्म त्यात ती दुसरी, तिसरी ह्या नंबर वर आली तर, विचारायलाच नको. पालक व इतर वयस्क मंडळींचा ह्या बाबतीतला विचार व प्रवृत्तीचा परिणाम त्या बाळाच्या एकूण जडण घडणी वर होत असतो. जन्म झाल्यावर बाळ पूर्णतः आई-वडील किंवा इतर घरात कोणी मोठं असेल त्यावर पूर्ण अवलंबून असत. ह्या व्यक्तींनी सर्व केलं तर त्याला मिळणार अन्यथा नाही. जस जस बाळ मोठं होत त्याच परावलंबन कमी होत जात, तरीही वयाच्या २०-२२ वर्ष पर्यंत आर्थिक दृष्ट्या अवलंबून राहावंच लागत. मूल लहान असताना त्याच्या शारीरिक गरज भागवण्यापासून, त्याच्या वर संस्कार व्हावे, त्याची वागणूक चांगली व्हावी, व त्याने अभ्यासात व इतर बाबतीत, कुशल व अग्रेसर राहावे, ह्या साठी प्रत्येकचं पालक प्रयत्नशील असतो. ह्या काळात म्हणजे बाल्यावस्थे पासून किशोरावस्था व तारुण्यावस्थे पर्यंत बऱ्याचदा मुलांना पालकांच्या काही गोष्टी पटत नाही, व त्यामुळे त्यांच्यात वाद होतात, ह्याला 'पिढीतील तफावत' म्हणून सोडून दिल जात. खरंतर पालकही पदवी अशी आहे कि, ह्यात कुठल्या शैक्षणिक अर्हतेची किंवा अनुभवाची आवश्यकताच लक्षात घेतली जात नाही. फक्त त्यातल्यात्यात वयाची मर्यादा ( लग्नाचे वय) घालून देण्यात आली आहे. दुसऱ्या मुलाच्या

वेळेस असं म्हणता येऊ शकत कि, पालकांकडे थोडा अनुभव आहे. त्यामुळे काही चुका दुसऱ्या मुलाच्या वेळेस टाळल्या जाऊ शकतात. पालक जेव्हा मुलांचं सर्वांगीण संगोपन करत असतात, तेव्हा त्यांच्या मनात कोणती भावना असते? जवाबदारीची, कर्तव्याची कि, मोठं होऊन ह्या मुलांनी आपली सेवा,काळजी घ्यावी हा हेतू असतो? कदाचित पालक कुठलीच अपेक्षा न ठेवता आपण जन्म दिला म्हणून हे आपलं कर्तव्यच आहे, असं समजून सर्व करत असतात. ह्यात कुठे तरी पालक, मुलांच्या विकासात, प्रगतीत, यशात स्वतः ला बघत असतात, व माझा मुलगा / मुलगी ह्याच एक समाधान मिळत असत. त्यांच्या यशातून आनंद व तृप्ती मिळत असते. बरेचदा असंही जाणवत कि, स्वतःला न करता येणाऱ्या गोष्टी ते पाल्याकडून करवून घेऊन, राहिलेल्या इच्छा पूर्ण करत असतात . पूर्वीच्या काळी ४-५, ६-७-८, व अधिक मुले होत असत, हल्ली १-२च मुले असतात, जास्त करून सध्या ची तरुण पिढी (शहरी) एका मुलं वरच कुटुंब थांबवतात . ह्यामुळे त्या एका मुला वरच सर्व लक्ष केंद्रित केलं जात,व त्याला शाळेच्या व्यतिरिक्त, बऱ्याच वेगवेगळ्या क्लासेस मध्ये पाठवलं जात. ह्या प्रक्रियेत कदाचित ते मूल ' jack of all and master of none ', बनू शकत. मूलसुद्धा बरेचदा आई वडलांची इच्छा म्हणून सर्व एखाद्या बाहुल्या प्रमाणे, करायला तयार होतात. त्यात त्यांचं मन, इच्छा, कल,आवड हे काहीच लक्षात घेतलं जात नाही. फार क्वचित एखादच मूल, काही गोष्टी करण्यास साफ नकार देत. अश्या वेळेस हे मूल 'शहाणं' समजलं जात नाही. आज्ञाधारक,आई वडलांच्या सूचनांचं पालन करणार मूलच शहाणपणाच्या व्याख्येत बसत.

पुढे मुलं मोठी होतात, नोकरी व्यवसायाला लागतात, आर्थिक दृष्ट्याही स्वावलंबी होतात. आता त्यांना त्यांचं मत, आवड इत्यादी गोष्टी मांडण्याची मुभा व ताकद आलेली असते. काही कुटुंबां मध्ये मुलांशी बरोबरीने संवाद साधला जातो, व कुठल्याही चर्चेत किंवा निर्णय प्रक्रियेत, त्यांचं मत विचाराधीन घेतलं जात. तरीही असं दिसत कि, पालकांचं मत,इच्छा व मुलांचं मत व इच्छा ह्यात फरक असू शकतो. अश्या वेळेस आई वडील एक तर दुखी कष्टी होतात, व त्यांना असं वाटत असत कि, आपण एवढं सगळं केलं, ह्या मुलांसाठी, आता तरी ह्यांनी आमच्या इच्छा पुरवाव्या .परंतु नेहमी समजून घेतलं पाहिजे कि, प्रत्येक नाण्याला दोन बाजू असतात . मुलांचीही काही बाजू असते, व त्यांनी विशिष्ट प्रकारे वागण्याची हि काही कारण असू शकतात.

पुढे त्यांची लग्न झाल्यावर, सून व जावई हा आणखी एक पैलू त्यात जोडला जातो, व काहीही मनासारखं न घडल्यास त्याचा दोष सून किंवा जावयाला दिला जातो. ही एक प्रकारची 'Defense Mechanism ', असते, माझा मुलगा /मुलगी कसे चांगले आहेत, व सून / जावईच

कसे चुकीचे आहेत, हे स्वतः ला व इतरांना ठासून सांगितले जाते. ह्यात 'स्व'च पोषण केलं जात.

प्रत्येकच व्यक्ती प्रत्येक पदावर, आयुष्याच्या वेगवेगळ्या वळणावर, केंव्हा तरी असतेच. आधी तुम्ही लहान असता, मग मोठे होऊन कमावते होता, मग लग्न होऊन जावई / सून होता, मग पालक होता वगैरे. ह्या नात्याची एक वेगळीही अवस्था काही ठिकाणी उत्पन्न होते, ती म्हणजे वार्धक्यातील पालक, ( ७० ते ९० ) वयोगट, निवृत्त किंवा निवृत्तीला पोहोचलेले पालक, ( ५५ ते ६५ ), व ह्यांची लग्न झालेली मुले, एखाद दुसरं मूल झालेलं किंवा लग्न न झालेलीसुद्धा परंतु स्थिर स्थावर झालेली. निवृत्ती ला आलेले किंवा निवृत्त झालेले पालकसुद्धा तसे म्हातारपण ह्या अवस्थेतच असतात, परंतु त्यांच्या ७०ते ९० वयोगटातील पालकांना असे वाटत असते कि, ह्यांनी आमची सेवा करावी, तेच ५५ ते ६०च्या पालकांना असे वाटते कि, आता सर्व जवाबदारी मुलांनी घ्यावी. काही वेळेस लग्न झालेल्या मुली लांबच्या गावी किंवा परदेशीसुद्धा असतात, अश्या वेळेस वृद्ध पालक जर मुलं जवळ असतील तर, त्या मुलं सुनेने त्यांच्या कडे बघावे हि जगरीत आहे, प्रकृतीचा नियम आहे, परंतु त्यांना असे वाटत असते कि, मुलीने त्यांच्या आई वडलां कडे बघावं. इथे कुठला हि नियम किंवा कायदा न लावता परिस्थिती अनुसार काळजी व जवाबदारी घ्यावी व एकमेकांकडून काही अपेक्षा न ठेवता, जमेल तेवढं व तसं स्वतःचीच जवाबदारी समजून करावं. ह्या सर्वांच्या मागे एक विचार मांडावासा वाटतो, तो असा कि, आई वडलांनी लहान पणी, अगदी नोकरी ला लागेस्तोवर, मुलांचं सर्व काही केलेलं असत, तेंव्हा आता जर ते शारीरिक दृष्ट्या व बऱ्याचदा, आर्थिक दृष्ट्यासुद्धा कमकुवत असतील तर, मुलाने व नवऱ्याचे आई वडील म्हणून सुनेने सांभाळावे. असो. हे तर्क जावयाच्या बाबतीत लागू होत नाही, कारण त्याच तुम्ही काही संगोपन केलं नसत, तरी एखाद वेळेस, मुलगा नसल्यास, जावयाने मुला सारखं समजून सासू सासऱ्यांची जवाबदारी घेतली तर तो त्याचा चांगुलपणा व आपुलकी दाखवतो.

---

## प्रकरण २ लग्न व सासर

लग्न हासुद्धा आयुष्यातला महत्वाचा सोहळा व टप्पा आहे. लग्ना नंतर प्रत्येकाच्याच आयुष्यात बरेच बदल घडत असतात. ह्या नवीन बदलांशी जुळवून घ्यायचं असत.

लग्न एकतर प्रेम विवाह किंवा आई वडलांनी रीतसर स्थळ बघून लग्न ठरवलेलं असू शकत. तसेच सध्याच्या प्रथे प्रमाणे इंटरनेट वरूनसुद्धा लग्न ठरवता येऊ शकत. प्रेम विवाह



असल्यास मुलगामुलगी एकमेकांना आधी पासून ओळखत असतात, ते एकमेकांना परिचित असतात. घरातील इतर सदस्यांचा मुलं मुलीशी परिचय असू किंवा नसू शकतो. नेट वरून किंवा इतर माध्यमातून लग्न जमवलं असल्यास ३-४ भेटीं पलीकडे सर्वच एकमेकांना तसे नवीनच असतात.

लग्नानंतर मुलं व मुलीच्या आयुष्यात घडणारे बदल वेगवेगळे असतात. मुलीला स्वतःच्या आईवडलांचं घर सोडून नवर्याच्या घरी राहावयाला जावे लागते. तेंव्हा तिच्यासाठी घर, तिथली माणसं, त्यांची जीवन शैली, राहणीमानाच्या पद्धती सर्वच नवीन असत. तिला हे सर्व बघून समजून आत्मसात करून घ्यावं लागत. हे सर्व काही वेळेस दुसऱ्या गावी, किंवा अगदी परदेशीसुद्धा असू शकत. अश्या वेळेस तिला त्या नवीन शहरात किंवा परदेशात कोणीच जवळच नातेवाईक, / मित्र मैत्रीण नसू शकतात व कधीही तिला थोडं रिलॅक्स व्हावंसं वाटलं किंवा मन मोकळं करावस वाटलं तर कुठे जाण्याचा पर्यायच नसतो.

मुलाच्या बाबतीत तसे नसते. तो त्याच्याच घरात त्याच्या आई वडील, भाऊ बहिणीं बरोबर राहत असतो. फक्त बायको १ नवीन व्यक्ती त्याच्या आयुष्यात आलेली असते. सुनेच्या बाबतीत सासरच्या सर्वच माणसांनी तिला आपल्या घरात सामावून घेण्यात मदत करावी, पुढाकार घ्यावा. इथे तिला कम्फर्टेबल करण्यासाठी जास्त जवाबदारी सासू व नवऱ्याने घ्यावयास हवी, परंतु असे दिसते कि, नवरा ह्या भांगडीतच पडत नाही व सासूच्या अपेक्षांना कुठलीच सून पूर्णपणे उतरत नसल्यामुळे, तिचा कोंडमारा होत असतो. अगदी सुशिक्षित नोकरी करण्याच्या सासवासुद्धा सुनेशी तेढ ठेवूनच वागतात. सतत तिच्यातल्या उणीवा, चुकांचीच उजळणी करतात व तीच जीवन तणाव ग्रस्त करून टाकतात. अश्यात जर

नवऱ्याची साथ असली तर मुलींना ँक ढानसिक ताकद ढिळते व त्या इतर गोष्टींना समोर जायला सक्षढ ढोतात. ढुलं कडून झालेल्या काही चुकासुद्धा सुनेच्याच ढाथी ढारल्या जातात, व सर्व बाबतीत खापर तिच्याच नावावर ढोडलं जात.

कुठल्याही लग्नात नवरा बायको ढक्त असा नवीन संबंढ जुळून येत नाही तर ढुलीकडचे कुटुंब व ढुलाकडंच कुटुंब असं 'व्याही-व्याहीचं ' नातंसुद्धा निर्ढाण ढोत. ह्या नात्यातसुद्धा ढुलीच्या आई वडलांना, ढावाला, किंवा ँकूणच तिच्या कडच्या ढाणसांना खालच्या दर्जाचीच वागणूक दिली जाते. हे लोकसुद्धा आपल्या ढुलीला त्याच्या कडे त्रास नको ढ्हणून आवडो न आवडो, चुकीचं कि बरोबर त्याच्या तालावर नाचत राहतात व त्यांच्या ढागण्या ढूर्ण करण्यातच स्वतः ला धन्य समजतात. सदैव त्यांचच ढ्हणणं ँकावं लागत व जुळवूनही घ्यावं लागतच. अगदी लग्नाच्या बोलणी करण्या ढासून, लग्न चे समारंढ, नंतर चे सण वार, बाळंतढण व जन्ढ ढर ह्यांचीच हांजी हांजी करावी लागते. ँवढं करूनसुद्धा ढुलीला स्वतःच्या ढुली सारखं वागवतात का, तर ढ्हणतांना ढ्हणतात कि ती आता आमचीच आहे, आढ्हाला ढुली सारखीच आहे, वगैरे ढण, उणे दुणे काढून तिला घालून ढडून बोललं जात, व बरेचदा तिचे आई वडील व अक्ख खानदानच काढलं जात.

खरं ढ्हणजे दोन्ही कडच्या कुटुंबांढे ँकत्र समन्वयाने,सामंजस्याने राहायला काय हरकत आहे? ढुलगा व ढुलगी हे ढकृती चेच २ रूप आहेत, व ते ँकढेकांना ढूरक आहेत, व ँकढेकांशिवाय अधुरे आहेत. हा संसार कुणाचा तरी ढुलगा व कुणाची तरी ढुलगी ँकत्र आल्यानेच ढुढे जाणार आहे. दोन्ही कडचे ढालक सम स्तरावर असतात व त्यांनी ँकढेकांना स्वीकृती व सन्ढान द्यायलाच ढाहिजे.

ढला ढ्रश्न ढडायचा कि, नवरा बायकोच नातं हे ' ढ्रेढाचं' नातं आहे, ढग ह्या नात्यावर ँवढ्या कोट्या कां केल्या जातात?' बायको' ह्या व्यक्तीची नवरा ह्या गटात सतत टर कां उडविली जाते? कुठे तरी वाचनात असं आलं कि हे नातं 'राजनीतिक'असत, ढग सगळं खुलासा झाला, ढुली कडची ढार्टी 'विढक्ष', व ढुलवाले 'सत्ताधिश',असं ँकूण समीकरणच ढांडलं जात.

काही वेळेस ढुलीच कुटुंब ढुलाच्या कुटुंबा ढेक्षा सरस असतं,तरीही त्यांचीच नेहढी ढानहानी ढोत असते, व ढूग गिळून गढ्य बसावं लागत. ढुन्हा त्याच्या वागण्या बोलण्या ला कुठेच दाद ढागायची सोय नसते. ' धरलं तर चावत,सोडल तर ढळत' अशी अवस्था ढोऊन बसते. ह्या सर्व ढकारात ढुलीची ढारच तारांबळ उडते. तिच्या ढनात ढार असत कि,आढल्या

आई वडलांना, भावा बहिणी ला, आपल्या घरी बोलवावं, सर्वांनी खेळीमेळीने २ दिवस आनंदात घालवावे, पण हे काही तिला शक्य दिसत नाही.

मुलीच्या आई ची परिस्थिती तर फारच चमत्कारिक होते,तिने तिच्या स्वतःच्या लग्नानंतर सासुरवास सहन केलेला असतो, आता मुलीच्या सासू चाही जाच सहन करावा लागतो, बर जावई तरी कमीत कमी सज्जन असला तर बर, तोही तर्हेवाईक असला तर काही विचारायलाच नको.

इथे अजून एक नमूद करावंसं वाटत ते म्हणजे, मुलीच्या बाळंतपणात, मुलं ( नातवंड ) लहान असताना, त्यांना सांभाळणे, व इतर कुठलीही मदत लागली तर ती मुलीच्या आई वडलांनीच करायची असते, व ते ती आनंदाने करतातही, परंतु हक्क व अधिकार गाजवायला मुलीचे सासू सासरे, त्यांना कर्तव्य व जवाबदारी घ्याचीच नसते.

मी तर असंही बघितलं आहे कि, एका सासूबाई झालेल्या बाईंनी,त्यांच्या मुलीच्या लग्नात, सुनेच्या आई ला बोलवून घेतलं कि तुम्ही या व सर्व सांभाळा, म्हणजे ह्यांच्या मुलीच्या लग्नातही तुम्हीच जवाबदारी घ्या .

३०-३०, ४०-४०, वर्ष संसार झाल्यावरसुद्धा,नवरा बायको ला सुनावतो कि, अमुक एक गोष्ट तुला येतच नाही, तू हे कधी करतच नाही, तुला माहेरचच करायचं असत, सासर ची माणसं नको वगैरे . ह्यात काहीही तथ्य नसत. बायको चीही बरीच स्वप्न, आशा,आकांक्षा पूर्ण झालेल्या नसतात, परंतु ती वयाच्या ह्या अवस्थेत असं काही बोलत नाही, ६०-६५, व्या वर्षीसुद्धा ती बिचारी सर्व ऐकून गप्प बसते . म्हणतात ना " शेळी जाते जीवा निशी, खाणारा म्हणतो वातड कशी."

---

## प्रकरण ३ भावंड

आजकालच्या काळात भावंड असणंसुद्धा भाग्याचंच म्हंटल पाहिजे. तरुण जोडपी आता श्च अपत्यावर कुटुंबाला पूर्ण विराम देतात. त्यामुळे आता "हम दो हमारे दो",च्या ऐवजी "एक के बाद अभी नहीं, और कभी नहीं". अशी अवस्था झाली आहे. पूर्वीच्या काळी बर



असायचं. मुलं होत राहायची, एकत्र कुटुंब असल्यामुळे घरात बरीच, बाळ गोपाळ असायची, त्यामुळे त्यांना भावंडातच सवंगडीही मिळायचे . असो. आता जर म्हंटल कि एक तरी भावंड असावं, बहीण भाऊ काहीही, कारण आई वडलांच्या पश्चात किंवा तुमचे तुम्ही करते धरते झाले कि, एक 'सपोर्ट सिस्टम ' म्हणून, सख्ख जवळच कोणी असावं, तर ते त्यांना पटेलच असे

नाही. मुळातच लग्न उशिरा होत,त्यात ह्या न त्या कारणाने पहिलं मूलच उशिरा होत, मग दुसऱ्याचा प्रश्नच येत नाही, त्यात कधी नवऱ्याला हवं असलं तर बायकोचा विरोध असतो, कधी बायको ला हवं असलं तर नवरा नाही म्हणतो. ह्या सर्वांच्या मागे एक असतो आर्थिक दृष्टीकोण, व दुसरं म्हणजे, त्या बाळाला द्यावा लागणार वेळ. एक मनुष्य जीवन उभं करायचं म्हणजे, खस्ता खाव्याच लागतात, त्याच्या साठी स्वतःच्या प्रायोरिटीस बाजूला ठेवून, त्या अपत्याच्या गरजा, विकास ह्या कडे लक्ष पुरवावं लागत असो.

आता प्रश्न असा आहे कि, खरंच ह्यात किती तथ्य आहे? जन्मभर किंवा ह्यात असे पर्यंत, भावंडं खरंच एकमेकांच्या पाठीशी उभे राहतात का? सुखात व आनंदाच्या क्षणाचे सर्वच भागीदार असतात. परंतु संकटात जेव्हा खरंच आपल्या जवळच्यांची साथ अपेक्षित असते, ती मिळते का? प्रत्येक वेळेस पैशांचीच मदत हवी असते असे नाही, तर शारीरिक कष्टाची, मानसिक आधाराची, व नुसतंच एखाद्याच्या असण्याची गरज असते, पण तीसुद्धा मिळत नाही. मग अश्या वेळेस वाटत कि काय उपयोग,भावंडं असूनही एकटेच आहोत.

माझ्या पाहण्यात दोन्ही प्रकारची भावंडं आली आहेत. पहिली म्हणजे कर्तव्याची जाण असलेली,व दुसऱ्याच्या परिस्थितीशी व गर्जेशी संवेदनशील असणारी. एक कुटुंब तर असं पाहिलं आहे कि, त्या व्यक्तींनी मदत मागायच्या आधीच, ह्या भावाला कळायचं कि, त्यांची अशी अशी गरज आहे, समजून हा भाऊ पैशानी, कष्टानी,सल्ल्याने मदत करायचा, दुसऱ्या



प्रकारचीही भावंडं बघण्यात आली ती अशी कि २ भाऊ व भाऊबहीण एकमेकांचं तोंड हि बघायला तयार नाही, व बोलणं, एकमेकांकडे जाणही नाही, मग मदत करणं तर दूरच राहिलं

काही ठिकाणी सख्खे भाऊ बहीणसुद्धा मतलब प्रमाणे वागतात. आपली गरज असली कि, तेवढ्या पुरतं काम काढून घ्यायचं व नंतर काहीच संबंध नसल्या सारखं वागायचं. काही ठिकाणी पैश्यामुळे वितुष्ट येत, तर काही ठिकाणी नुसत्या दुसऱ्या कडूनच अपेक्षा असतात, स्वतः ची वेळ आली कि, ह्यांना काहीच, जवाबदारी घ्यायचीच नसते.

हेच भाऊ बहीण एकाच आई बापाच्या पोटी जन्माला आलेले असतात, लहान पणी एकाच छताखाली राहून शिकले सवरले असतात, एकत्र खेळले असतात, एकमेकांच्या गोष्टी, कपडे, पुस्तक, खेळणी, वापरले असतात, एकत्र खाल्ले पिल्ले असतात, मग मोठं झाल्यावर आपापल्या कुटुंबात स्थिर स्थावर झाल्यावर येवढे कसे परके होतात?

हे भावा बहिणीच संबंध बिघडण्यात बरेचदा त्यांच्या त्यांच्या जोडीदाराचाही हात असतो. म्हणजे भावाची बायको व बहिणीचा नवरा, ह्यांना आपापल्या नवरा बायकोच्या भावंडांशी नीट वागणं जमत नाही किंवा त्यांना एकूणच सासरच्या माणसांशी संबंध ठेवायचा नसतो . काही वेळेस तर भाऊ व लग्न झालेल्या बहिणी, बऱ्याच लांबच्या ठिकाणी राहत असतात. त्यामुळे त्यांचा तसा रोजच्या रोज काही संबंधही येत नसतो. काही कारणे निमित्त किंवा काही प्रसंगीच जाण येणं होत. तरी हि ह्या भावजयाना नणंदांचा राग असतो. त्यांच्या मते सासूच्या आजारपणात नणंदांनी म्हणजे मुलींनी आई ची सेवा करावी, तिथे जाऊन राहावे. पण हे तितकस प्रॅक्टिकल नसत. आपलं घरदार, नोकरी, संसार सोडून, असं किती दिवस जाऊन राहणार? त्यातही, जर भाऊ भावजयीने तोंड फोडून म्हंटल कि, अशी अशी गरज आहे, तुम्ही किती दिवस येऊशकता? तर बहिणी, आई साठी जातीलसुद्धा. नेमकं त्याच वेळेस नंदाच्या घरी अशी परिस्थिती असू शकते कि, त्यांना स्वतःच घर सोडून, तिथे जाऊन राहणं शक्य नसत, असो. एकाच गावात किंवा जवळपास राहत असले, तर ते शक्यही असतं .

---

## प्रकरण ४ नातेवाईक व मित्र मंडळ

आपल्याला समजायला लागल्यावर नातेवाईक म्हणजे काका-काकू, मामा-मामी, मावशी, आत्या, वगैरे, ही नाती आई वडलांच्या त्यांच्या शी असलेल्या नात्यांमधून निर्माण



होतात. आपले त्यांचे संबंध आई वडलांचे त्यांच्या शी कसे संबंध आहेत ह्यावर अवलंबून असतात. जर काही कारणाने ह्या मोठ्या लोकं मध्ये काही वितुष्ट असेल तर मुलांवरही ते बिंबवलं जात व, मुलांनीही ते बघितलं असल्यामुळे त्यांच्याही वागणुकीत व एकूण विचारांमध्ये त्याचा प्रभाव असतोच. पुढे जेव्हा आपण स्वतंत्र पणे आपल्या

पायांवर स्थिर स्थावर होतो व संसारात पडतो तेव्हा आपली अशी स्वतंत्र नाती निर्माण होतात. दीर -नणंद, जावा, पुतणे, व मुलांनासुद्धा बायको कडची नवीन नाती असतात.

जावा ह्या एका कुटुंबात व एका नावाने जरी बांधल्या गेल्या असल्या तरी त्या वेग वेगळ्या घरातून आलेल्या असतात. तेव्हा त्यांची एकूण पार्श्वभूमी, कौटुंबिक वातावरण, रोजच्या दैनंदिन जीवनातील पद्धती ह्यात फरक असतो. पण त्याही पेक्षा भावा - भावातील नातं कस आहे, त्यावरही ह्यांच्यात हे नवीन नातं निर्माण झालेलं अवलंबून असत. आजकाल तर क्वचितच एकत्र कुटुंब बघायला मिळत. कारण सर्व जण कामाच्या निमित्ताने एकाच गावी असतीलच असे नाही, तरीही जेव्हा केव्हा कार्य प्रसंगी, काही निमित्ताने, भेटतील तेवढा काय तो त्यांच्यात संबंध, त्यातही जर त्यांच्या परिस्थितीत आर्थिक तफावत असली तर तेही एक कारण असू शकत, त्यांच्यात समंजस पणा नसण्याचं. बरेचदा आईच मुलांच्यात तुलना करतांना दिसते. सुनां मध्येसुद्धा उगाचच प्रतिस्पर्धी असल्या सारखं बोलते, एका सुने समोर दुसऱ्या सुनेची वाखाणणी करायची व त्या सुने समोर ह्या सुने ची, असो. नणंद भावजय, जावेच नातं खरंतर मैत्रिणी सारखं असायला हरकत नाही, पण इथेही एकमेकांकडून अपेक्षा व आपलं हे बरोबर व दुसऱ्याच ते चूक हीच भावना ठेवल्याने नात्यांमध्ये आपुलकीच्या ऐवजी दुरावाच जास्त निर्माण होतो.

सख्या भावा बहिणीं मध्ये एकमेकांचं तोंडही न बघण्या इतपत संबंध बिघडतात व त्यात तेल ओतण्याचे काम त्यांचे त्यांचे नवरा-बायको करत असतात. काही नातेवाईक उदा: व्याही,

काका वगैरे बोलणं टाकून संबंध तोडल्यागतच वावरतात. ह्या अश्या प्रत्येक नात्यात दोन्हीही पक्षांची अशी एक बाजू असते, व त्यांना आपलीच बाजू बरोबर व समोरचा चूक असेच वाटत असते, त्यामुळे कोणीही माघार घ्यायला तयार नसतोच, व हे बिघडलेले संबंध असेच राहतात व त्यात सुधार होतच नाही.

काही वेळेस प्रॉपर्टी वरून भांडणे होतात. आई वडलांच्या नंतर त्याचे वाटे हिस्से करताना काही भाऊ, बहिणींना त्यांचा हिस्सा देत नाही, किंवा कमी देतात व मग त्यातून वितुष्ट येत. मोठ्या बहिणीने लहान भावाचं सांभाळ, दुखं खूप बघितलेलं असत व त्याही पेक्षा न्याय बुद्धीने समान हक्क मिळतील असं बघितलं गेलं पाहिजे. एकमेकांच्या अडी अडचणीला जर कोणी उभं राहत नसेल तर मग नाती, संबंध, जवळीक, सोयरीक ह्या शब्दांना काही अर्थच राहत नाही.

त्या मानाने मित्र परिवारात बरं असतं. ते म्हटलंच आहे कि, " A friend in need is a friend indeed ". जो वेळेस धावून येईल तोच खरा मित्र. लहान पणी बरं असतं, निरागस मैत्री असते, हेवे दावे नसतात, तेवढ्या पूर्ती भांडणे होतात, व लगेच मिटतातसुद्धा. बरेचदा ही मैत्री पुढे चालू राहते, नंतर जसे मोठे होतात तसे, अभ्यासाच्या निमित्ताने, किंवा इतर कारणाने वेगवेगळ्या दिशेला गेल्यामुळे संपर्कात राहता येत नाही, असो. लांबच्या ठिकाणी गेल्यामुळे आपापल्या अभ्यासक्रमात व पुढे नोकरी व्यवसायामुळे तेवढा वेळ हि मिळत नाही. पुढे मोठे झाल्यावर महाविद्यालयीन शिक्षण घेत असताना नवीन मित्र मैत्रीणी होतात, व त्यातले १-२ त्यांच्याशी आपली नाळ जुळते, व पुढेही मैत्री चालू राहते, व काही वेळेस असंही दिसून येत कि, मधला एक लांब काळ गेल्यावरसुद्धा योगायोगाने परत एकमेकांच्या सानिध्यात आल्यावर पुनः ही मैत्री चालू राहते, व त्याची घनिष्टता तेवढीच घट्ट असते. ह्या मधल्या काळातील गॅपमुळे कुठेही मैत्रीत अंतर किंवा अवघडलेपणा येत नाही, व तीच मोकळीक, आपुलकी व विश्वास जाणवतो.

मुलींच्या बाबतीत तर असं होत कि, लग्न झाल्यावर दुसऱ्या गावी गेल्यामुळे त्या आपल्या मित्र मैत्रीणीनं पासून दुरावतात, व मग एवढा संपर्क रोजच्या रोज राहत नाही. हल्लीच्या पिढी ला बर आहे, सोशल साईट्समुळे एकमेकांच्या आयुष्यातील घडामोडी, प्रगती व हालचाल कळत राहतात. वरिष्ठ मंडळीसुद्धा हल्ली ह्या साईट्स चा वापर करतात, परंतु सर्वच जण करतातच असे नाही, व सक्रिय असतीलच असे नाही, तरी नोकरीच्या ठिकाणी स्थिर स्थावर झाल्यावर तिथे झालेले मित्र मैत्रीणी शेवटी, खऱ्या अर्थाने बऱ्याच काळा पर्यंत साथ देतात व त्यांच्या शी घट्ट जवळच व तीव्र असं मैत्रीचं नातं तयार होत. ह्या वयात मैत्री केली असल्यामुळे

ती सुझ पणे केलेली असते व मित्रां मध्ये एक प्रकारचा समंजसपणा, एकमेकांची स्वीकृती व वेळ पडल्यास मदत करण्याची तयारी असते. इथे बहुधा व्यक्ती परिपक्व असल्यामुळे स्वतंत्रसुद्धा असते व त्याचे मैत्रीचे संबंध तोच ठरवतो व त्याच पालनही करतो. इथे बहुधा अहं ची भावना, चढाओढ, दुसऱ्याला कमी लेखणे ही समस्या नसते, व त्यामुळे निखळ मैत्री एकमेकांच्या दोष गुणांसह जमते व टिकून राहते.

बरेचदा असे प्रसंग येतात कि, नातेवाईकाने पेक्षा मित्र मैत्रीणीचं जवळच्या वाटतात व त्यांच्या शी मन मोकळं करतानाही कुठलाही संकोच जाणवत नाही. विरेचन साठीसुद्धा मित्रच जास्त उपयोगी पडतात कारण इथे कुठलेही complications नसतात, व खऱ्या अर्थाने मित्रां साठी तदानुभूती जाणवते. ह्यात एखाद वेळेस झाली तर मदतच होते पण नुकसान मात्र नक्कीच होत नाही, अर्थात प्रत्येक नियमाला व अनुभवाला अपवाद असतातच . असो.

ह्याचा अर्थ असा नाही कि, सर्वच मित्र अश्या प्रकारच्या मानसिकतेला जोपासतात व सर्वच मित्रांचं सर्वच मित्रांशी निखळ मैत्रीचाच नातं असत . अशीही उदाहरण बघायला मिळतात जिथे मित्रावरच कुरघोडी केली जाते, हेवे दावे असतात, व दगा फटकाही केला जातो. एवढच नाही तर मित्राच चांगलं झालेलंही बघवत नाहीं व एकाच कार्यालयात, एकाच क्षेत्रात कार्यरत असल्यास एका मित्राची प्रगती, दुसऱ्याच्या असूयेचं कारण असू शकते, पण मग असं जर असेल तर तिला मैत्री म्हणायची का ? बरेचदा काही मित्र, मैत्रीचा गैर फायदासुद्धा घेतांना दिसतात व मित्राला एक प्रकारे आपल्या फायद्या साठी वापरून घेतात .

कथा कादंबऱ्या, सिनेमा व टीव्ही मालिकांमधूनसुद्धा आपण दोन्ही प्रकारच्या मैत्रीची उदाहरण बघतो. हे जरी काल्पनिक असलं तरी त्यात खऱ्या आयुष्यातल्या घटनांचं प्रतिबिंबच बघायला मिळतं. असो.

---

## प्रकरण ५ विश्लेषण

आता प्रश्न असा पडतो कि, असं कां होत? एकच नातं असत, परंतु त्याचे भिन्न रूप बघायला मिळतात. म्हणजे काही भाऊ लहानपणी व मोठे झाल्यावरसुद्धा गुण्या गोविंदाने



राहतात, सहकार्य करतात, व खऱ्या अर्थाने एकमेकांचा आधार होऊन राहतात. पण इतर दुसरे भाऊ एकमेकांचे वैरी आहेत असेच वागतात. ह्या विरुद्ध छटा आपल्याला सर्वच नात्यांमध्ये बघायला मिळतात. तर ह्याच कारण त्या नात्याच्या मुळात नसून त्या त्या व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्वात, स्वभावात, दृष्टिकोनात असत.

ह्यातली काही ठळक कारण अशी असू शकतात .....

१) **अहं** :- ज्या दोन व्यक्तींमध्ये तेढ आहे, ते दोघेही "अहं" भावनेनी ग्रस्त असतात. कोणीही आपला अहंकार सोडायला तयार नसतो. त्यांच्या डोक्यात असे विचार चालू असतात कि, मीच कां? जुळवून घ्यायचं असेल तर कोणाला तरी पुढाकार घ्यावा लागतो. एकाला तरी आपला हेका सोडावा लागतो. दोघे हि अडून बसले तर जुळणं कठीण असतं. त्यांना हे समजत नाही कि ह्यात आपलं स्वतःचसुद्धा नुकसानच आहे.

२) **पैसा** :- बऱ्याच नात्यां मध्ये पैश्यामुळे वितुष्ट येत. एक जण आपल्या श्रीमंतीचा टेम्भा मिरवतो व त्यामुळे दुसऱ्याला गरिबीची टर उडवत आहे असं वाटत, व मग हा त्या श्रीमंत नातेवाईकांपासून लांबच राहतो. काही वेळेस अशी परिस्थिती निर्माण होते कि, एका नातेवाईकाला दुसऱ्या नातेवाईकांकडून पैश्याची मदत घ्यावी लागते, पण नंतर हा पैशे परत करण्यात कां कुं करतो व त्या मूळे ह्यांच्या नात्यात अवघडलेपणा येतो, व ते एकमेकांची निंदा नालस्ती करतात, व नात्यात वितुष्ट येत.

ह्या शिवाय बऱ्याच ठिकाणी आई वडलांची संपत्ती ची वाटणी करूनसुद्धा वाद होतात व त्यांच्या पश्चात भावंडां मध्ये दरी निर्माण होते. काही भावंडाना अन्याय झाल्याची भावना निर्माण होते व ते इतर भावंडांचा द्वेष करू लागतात.

३) **सत्ता** :- काही व्यक्तिमत्व ' Power Motivated ' असतात. हे अशे लोक नातेवाईकांशीसुद्धा ह्या पदावरूनच व्यवहार करतात. त्यांच्या सत्ता व सत्ताधीश असल्याची अशी काही नशा असते कि, मी मोठा व बाकी सर्वांनी माझ्या आज्ञेत राहायला पाहिजे, असो. हे असे वागणे जास्त करून सासू-सून तथा जावा जावा ह्या नात्यात दिसून येत. सासूच्या मनात असत कि मी मोठी, हे घर मी उभारलंय, त्यामुळे माझा शब्दच अंतिम मानला गेला पाहिजे, मोठ्या जावेला वाटत असत कि, मी एवढे वर्ष सासू चा जाच सहन केला आता मलाही छोट्या जावेनी मान द्यावा, विचारावं वगैरे.

४) **भावना** :- बरेचदा भावनांचा उद्रेकसुद्धा नात्यात अडचण निर्माण करतात. आपण सिनेम किंवा मालिकां मधुन जे काही बघतो ते दुसरं तिसरं काही नसून भावनांचं exploitation असत. कुठल्याही परिस्थिती चा भावनिक दृष्टिकोनातून किंवा विवेकनिष्ठ दृष्टिकोनातून विचार केला जाऊ शकतो. जर भावनिक बाजूच महत्वाची मानली तर तिथे विचाराला जागाच नसते व मग अश्या वेळेस वाद, वैर, वितुष्ट, भेद-भाव, नात्यातला दुरावा मिटवणं शक्यच होत नाही, असो.

५) **नाण्याची एकच बाजू** :- प्रत्येक गोष्टीला, परिस्थितीला, घटनेला, दोन बाजू असतात . ह्या दोन्ही बाजू लक्षात घेतल्या तर समजून घेणं सोपं जात. लोकांना एकच बाजू बघायची असते, व हीच खरी आहे, इतर सब झूट, असा पवित्रा असतो. आपण जेव्हा तिन्हाईत म्हणून दोन व्यक्तीं मधल भांडण, वाद मिटवण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा आपण दोन्ही बाजू ऐकतो, ज्याला गाऱ्हाणं करायचं असत ती बाजू व ज्याच्या बदल असत ती एक बाजू. ह्या प्रमाणे जी व्यक्ती स्वतःच ह्या परिस्थितीत आहे त्यानेच जर दुसऱ्याची बाजू समजून घेतली, व त्याचही म्हणणं ऐकून घेतलं तर कदाचित सारासार विचाराने पडताळणी करून बऱ्याच अंशी गैरसमज दूर होऊ शकतील, असे वाटते . अर्थात इथे उदात्त मन, स्वीकृती करण्याचा कल असणे, आवश्यक वाटते.

६) **स्व चा विस्तार**:- हे कारण जास्त करून 'पालक-पाल्य ' ह्या संबंदात लागू पडत. वर नात्यांच्या वर्णनात (प्रकरण १ले) नमूद केल्या प्रमाणे पालक व मुले ह्यांच्यातील तणाव हा ह्या प्रकारात मोडतो. पालक आपल्या इच्छा, महत्वाकांक्षा, स्वप्न मुलांवर लादतात, व भावनिक दृष्ट्या त्यांना कमकुवत करून ते करण्यास भाग पडतात. पालकांना त्यांच्या स्वतःच्या आयुष्यात ज्या गोष्टी करायच्या होत्या, काही कारणामुळे त्या करता आल्या नाही त्या आता त्यांना मुलांकडून करून घ्यायच्या असतात . आपल्या मुलात ते स्वतः ला बघत असतात व त्याच यश, त्याची उपलब्धीही स्वतः ची समजून त्यात आनंद व समाधान मिळवतात .

७) **तदानुभूती** :- ह्याचा अभाव असणेसुद्धा नात्यातील सामंजस्य बिघडवण्यास कारणीभूत ठरते . अशी लोक स्वतःच्याच भावना कुरवाळत बसतात व पर दुःख शीतल समजतात. अश्याच एका व्यक्ती ला त्याच्या कुटुंबातच जेव्हा बऱ्याच समस्या व आपसातील तडजोडी न होण्याचं जाणवू लागलं तेव्हा त्याने मला त्याच्या व्यक्तिमत्वाचं मूल्यांकन करता येऊन, त्यात तो कुठे कमी पडतो हे का, असे विचारले?. तेव्हा त्याच्या व्यक्तिमत्त्वच मूल्यांकन केल्यावर असं आढळून आलं कि त्याचे तदनुभूती मधील गुण फारच कमी होते व ते त्याने प्रयत्न केल्यास त्यात सुधारणा होऊ शकते. असं सांगून त्याची प्रक्रिया व त्या साठी कसे प्रयत्न करायचे ते हि समजावून सांगितले.

---

## प्रकरण ६) INTERVENTION ( उपचार)

वर केलेल्या कारणाच्या आधारावरच उपाय योजना सुचवावीशी वाटते.

१) **तदानुभूती वाढवणे** :- तदानुभूती म्हणजे दुसरा अनुभवत असलेल्या भावनांची जाणीव होणे . त्या व्यक्तीच्या दृष्टीकोनातून त्याच्या भावना समजून घेणे. तदानुभूती प्राथमिक व advance स्वरूपाची असते. तदानुभूती असण्यास २ कौशल्य विकसित झालेली असली पाहिजे .



i ) संवेदन

ii ) संप्रेषण

संवेदनात दुसऱ्याच्या भावना, बाबी,समस्या, अभिवृत्ती, दृष्टिकोन ऐकून

घेण्याची तयारी असावी लागते.

संप्रेषणात त्या दुसऱ्या व्यक्तीला आपल्याला सांगता आलं पाहिजे कि, तुझ्या भावना व त्यांचे अर्थ मला समजले आहेत.

" मनुष्य प्राण्यांकडे तदानुभूती असणे हा एक वरदानच म्हणावा लागेल."

२) **एक मेक साहा करू अवघे धरू सुपंथ**:- एरीक बर्न नावाच्या मानसशास्त्रज्ञाने टी . ए . ( Transactional - Analysis ) चं प्रारूप मांडलं . ह्यात मानवी संबंधातील एकमेकांशी होणाऱ्या क्रिया प्रतिक्रिया चा अभ्यास केला जातो. त्याने असा सिद्धांत मांडला कि, मनुष्य संवाद साधतो ते कुठल्या तरी एका 'अहं'च्या अवस्थेतून ....१) पालक २) बालक ३) वयस्क

'पालक' ह्या अवस्थेतून जेव्हा संवाद साधतात ते आपापल्या आई वडलांकडून जे बघतात, त्या प्रमाणेच करतात. 'बालकं ' ह्या अवस्थेत, जसे ते लहानपणी असायचे, त्या प्रमाणे वागतात, बोलतात व जास्त करून त्यांच्या प्रतिक्रिया ह्या 'भावनिक ' असतात. 'वयस्क ' अवस्थेत ते विचारपूर्ण मूल्यांकन करून पूर्व ग्रह न ठेवता संवाद साधत असतात.



कोण कसं संवाद साधतंय हे समजून घेतलं तर आपसातील संबंधात मदतच होते. बर्न ने पुढील ४ प्रकारच्या वर्तणुकीची शक्यता नमूद केली आहे.

१) I'M OK ----- You are OK

२) I'M OK ----- You are not OK

३) I'M not OK ----- You are OK

४) I'M not OK ----- You are not OK

ह्यात management मध्ये 'Win-Win', situation म्हणतात, ती अंगिकारता आली पाहिजे . म्हणजेच प्रत्येकाने "I'm OK, You are OK " ह्या संवादा पर्यंत पोहोचल्यास आपसातील कलह, संघर्ष, व ताण -तणाव कमी होऊन स्वस्थ संबंध प्रस्थापित होण्यास मदत होईल.

३) **अलिप्तपणा** :- एकीकडे आपण संबंध सुधारण्याचा व जुळवण्याच बोलतो आहोत व त्यात अलिप्त पण चा पुरस्कार करतोय हे कसे काय? इथे अलिप्तपणा म्हणजे दुसऱ्याच्या आयुष्यात ढवळाढवळ न करणे. बरेचदा मुलगा मोठा झाला सून आली तरी, आई जी आता सासूच्या भूमिकेत गेली तरी सारख्या त्याच आधीच्या पद्धतीने सूचना देत राहते, व अपेक्षा अशी असते कि, ह्यांनी आपल्याला विचारून सर्व करावं. आपण सांगितलेलं सर्व ऐकावं, व सांगू त्याच पद्धतीने वागावं. आपल्याला जास्त अनुभव आहे, व त्या मुले आपल्याला जास्त समजतं, असो. परंतु योग्य वेळेस भावनिक संबंधातून स्वतः ला थोडेसे वेगळे करता आले, व रोजच्या दैनंदिन व्यवहारात अलिप्त होता आले तर ते उगाचच होणाऱ्या ताण - तणावां ना बंदी घालतील, व होणारे संघर्षही टळू शकतील . मागितला तर जरूर सल्ला द्यावा, अन्यथा नाव निराळे राहण्यातच हित आहे. ही पद्धत जास्त करून सासू-सून, जावा-जावा, व्याही ह्या संबंधांना लागू पडते.

४) **मीपणा** :- ' आत्म- सम्मान ', अहं, अभिमान व अहंकार ह्यात फरक असतो व नेमकं त्यातच गल्लत होतांना दिसते. कुठल्याही बाबतीत चार लोक जमल्यास, प्रत्येकाचं मत

जाणून घेताना, व प्रत्येकाच्या विचाराची दखल घेताना, मला असं वाटत हे केलं पाहिजे पेक्षा आपण असं करूया का? ही वृत्ती जर जोपासली तर सर्व समावेशक अभिवृत्ती दिसते. ह्यात सर्वांचाच मान राखला जातो . '।' पेक्षा ' WE ' ची हाताळणी जास्त जवळीक साधून संगठीत होण्यास मदत करते.

आपलाच मुद्दा रेटण्या पेक्षा दुसऱ्याच काय म्हणणं आहे? त्यालाही महत्व द्यायला हवे. प्रत्येक नाण्याला दोन बाजू असतात, तेंव्हा आपण म्हणू तेच अंतिम सत्य नाही ह्याची जाण ठेवून, ह्या गोष्टीला एक वेगळी बाजू असू शकते, आणि कदाचित ती जास्त चांगली असू शकेल व ती आपल्या लक्षातच आली नव्हती ही वस्तुस्थिती असू शकते. असो.

५) **विवेकनिष्ठ मानसोपचार** :- शेवटी संबंध जपणे, सुरळीत ठेवणे, किंवा बिघडणे हा सगळाच भावनांचा व्याप, पसारा, असतो. ' मानापमान', आमचं ऐकलं नाही, ' माझ्या कडे दुर्लक्षच केलं अश्या प्रतिक्रिया बहुधा ऐकायला मिळतात. ह्या भावनिक त्रासातून बाहेर येण्यास व स्वतः ला त्याचा बळी न पडून घ्यायचं असल्यास, ' विवेक निष्ठ ', मानसोपचार पद्धतीचा अवलंब करावा. ह्या पद्धतीचा विकास, डॉ . एल्बर्ट एलिस ह्यांनी केला असून" A-B-C-D-E"च्या प्रारूपातून त्यांनी स्पष्ट केला आहे. "A", म्हणजे बाह्य घटना आहे, उदा : एक व्यक्ती तुम्हाला अद्दा तद्दा बोलते. व "B" म्हणजे तुम्ही स्वतः शी मनातल्या मनात जे बोलता. तुम्हीस्वतः ला "A" ह्या घटने बदल सांगता. हे सांगणं तुमची श्रद्धा, अभिवृत्ती व दृष्टिकोनावर अवलंबून असत. ह्यामुळे "C"चा उदय होतो. "C" म्हणजे तुम्ही जी भावना अनुभवता ती . आता ह्याभावने शी सामना करावयास तुम्हाला "D" ह्या ठिकाणी वाद घालायचा आहे. हे तुम्ही २ प्रकारेंकरू शकता.

१) **श्रद्धेला आव्हान देऊन,** २) **संयुक्तिक,तार्किक व योग्य असे विचार**  
**"B"च्या ठिकाणी आणणे व स्थिरावणे.**

आव्हाना साठी काही प्रश्न आपण स्वतः ला विचारू शकतो.

- 1) हे संयुक्तिक आहे का?.
- २) ह्याला काही पुरावा आहे का?.
- ३) ह्याने कोणाला तरी मदत होईल का?.
- ४) हाच शेवटचा पर्याय आहे का?.

"E" म्हणजे तुम्ही वाद घातल्यानंतर जे अनुभवले ते. तुम्ही एक विचार रुजवाल, अनुभवाल, आणि जीवनाचं नवीन सारही समजून घ्याल. तर आपल्याला जे वाटत असत कि, "A" ह्या बाह्य घटनेमुळे आपल्याला भावनिक त्रास झाला, तर हे खरं नाही, तर आपण "B" शी जे काही बोलतो, त्यातून "C" म्हणजे आपल्या भावनांची निर्मिती होते.

ह्या प्रारूपात "B" फार महत्वाचा आहे. "B" म्हणजे आपले विचार, मत, अभिवृत्ती, मूल्य, श्रद्धा, व विश्वास. विचार हे विवेकनिष्ठ किंवा अविवेकनिष्ठ असू शकतात. विवेकनिष्ठ विचारांमुळे योग्य भावना निर्मित होतात, व त्यामुळे वर्तनही तसेच घडते व हे वर्तन आपल्या भल्याचेच असते. ह्यामुळे आपल्या मनात कटुता राहत नाही, व दुसऱ्या बद्दलही आपण वैर भाव न ठेवता समंजस पणे संबंध प्रस्थापित करू शकतो. "A" ह्या बाह्य घटनेमुळे ( म्हणजे तुम्हाला कोणीतरी वाईट बोललं ), तुम्ही "B" ह्या अवस्थेत स्वतः शी असा काही संवाद साधता. ' असं कसं बोलला तो?' " स्वतः ला काय समजतो?" " त्याने असं बोलायला नको होत?" " मला आता त्याच्या शी काहीच घेणं देणं नाही वगैरे."

अश्या तुमच्या स्वगतमुळे तुम्हाला राग, द्वेष, अपमान, अश्या भावनांचा अनुभव येऊ शकतो. हा संपूर्ण प्रारूप आपण एका खऱ्या खुऱ्या, प्रत्यक्ष घडलेल्या उदाहरणावरून समजून घेऊया.

माझ्या परिचयात असलेल्या एका व्यक्तीला तिच्या एका नातेवाईकाने ( वयाने व नात्यानेही मोठा असलेला ), एकदा संभाषणाच्या ओघात 'मूर्ख' म्हंटल, तर ही व्यक्ती एवढी Hurt झाली कि, तिने असं ठरवलं कि, मी आता ह्या नातेवाईकाशी, व ह्या नात्यातल्या इतर नातेवाईकांशीसुद्धा काहीच संबंध ठेवणार नाही. आता इथे काय झालं ते पाहूया. नातेवाईकाने मूर्ख म्हंटल, हि झाली बाह्य घटना "A", त्यामुळे "B" वर ह्या व्यक्तीने, स्वतः ला काय संगितलं? " ठीक आहे, मी मूर्ख आहे, मग माझ्याशी बोलू नका." मला मूर्ख म्हंटल, आता मला ह्या पुढे कोणाशीच बोलायचं नाहीये. " व ह्या स्वगतामुळे "C" चा उदय झाला, जिथे त्या व्यक्तीला 'हीन भावना, राग, 'स्वतः ला दोष देणे', इत्यादि भावनांचा अनुभव आला. आता ह्यातून बाहेर यायचं असेल तर स्वतः ला असं सांगावं लागेल कि, 'ह्याने मूर्ख म्हंटल म्हणजे मी खरंच मूर्ख आहे का?', ह्याच्या मूर्ख म्हणण्यांत मी मूर्ख ठरते का?, " तो मूर्ख म्हणाला हे त्याचे विचार ध्वनित करतात", " मी खरंच मूर्ख आहे ह्याचे पुरावे आहेत का?"

आज ह्याने मूर्ख म्हंटल, उद्या कोणी गाढव म्हंटल, व तिसरं कोणी शहाणं म्हंटल तर मग मी नक्की कोण आहे? मूर्ख, गाढव, कि शहाणी? त्यामुळे असं विकोपाला न जाता, मी स्वतः ठरवायचं कि मी कोण आहे? व एका विशिष्ट परिस्थितीत, एका कोणी मला मूर्ख म्हंटल म्हणजे, मी नेहमीच संपूर्णपणे मूर्ख ठरत नाही, व सर्वांशी संबंध न ठेवणे, व संवाद न साधणे,

हा काही अंतिम पर्याय असू शकत नाही. अश्या ह्या "D" वरच्या आव्हानामुळे त्याला इ वर एक सारासार विचार रुजवता येईल, व समाधान व मानसिक शांतीही लाभेल, तसेच असलेले संबंध पुढे सुरु ठेवण्यास मदतही होईल.

अश्या प्रकारे ह्या काही पद्धतींचा अवलंब केल्यास माणसा - माणसातील नाती जोडण्यास, टिकवण्यास व सांभाळण्यास हात भर लागू शकेल, ही अपेक्षा.

" नाती ही रोपट्यां सारखी असतात, त्यांना प्रेम आपुलकी, विश्वास ह्याच खत पाणी घातलं तर ते पुढे मोठे वृक्ष होऊन आपल्याला सावली व आधार देऊ शकतात".

" जीवनाच्या किनाऱ्यावर सर्व नाती लाटां सारखी असतात, ती येतात जातात, पण, असं काही स्पर्श करून जातात, कि, आपले पणाची भावना नेहमी साठी सोडून जातात. असो.

प्रा.आरती पसारकर  
माजी प्राध्यापिका व विभाग प्रमुख

---

ई साहित्य प्रतिष्ठानचे हे १२ वे वर्ष. प्रा. आरती पसारकर यांचे हे दुसरे पुस्तक.

प्रा. आरती पसारकर या मानसशास्त्राच्या विद्वान आहेत. प्रा. आरती पसारकरांसारखे ज्येष्ठ लेखक आपली सर्व पुस्तके ई साहित्यच्या माध्यमातून जगभरातील वाचकांना विनामूल्य देतात. असे लेखक ज्यांना लेखन हीच भक्ती असते. आणि त्यातून कसलीही अभिलाषा नसते. मराठी भाषेच्या सुदैवाने गेली दोन हजार वर्षे कवीराज नरेंद्र, संत ज्ञानेश्वर, संत तुकारामांपासून ही परंपरा सुरू आहे. अखंड. अजरामर. म्हणून तर डॉ. वृषाली जोशी(१० पुस्तके), शंभू गणपुले (नऊ पुस्तके), डॉ. मुरलीधर जावडेकर (९ पुस्तके), डॉ. वसंत बागुल (तेरा पुस्तके), शुभांगी पासेबंद (सात पुस्तके), अविनाश नगरकर (चार पुस्तके), डॉ. स्मिता दामले (सात पुस्तके), डॉ. नितीन मोरे (१७ पुस्तके), अनील वाकणकर (६ पुस्तके), अनंत पावसकर(चार पुस्तके), मधू शिरगांवकर (दोन), अशोक कोठारे (८ हजार पानांचे महाभारत), श्री. विजय पांडरे (ज्ञानेश्वरी भावार्थ), मोहन मद्रण्णा (जागतिक कीर्तीचे वैज्ञानिक), संगीता जोशी ( आद्य गझलकारा, १० पुस्तके), विनीता देशपांडे (४ पुस्तके) उल्हास हरी जोशी(५), नंदिनी देशमुख (५), सुजाता चव्हाण (४) असे अनेक ज्येष्ठ व अनुभवी, कसलेले लेखक ई साहित्याच्या द्वारे आपली पुस्तके लाखो लोकांपर्यंत पोहोचवतात. एकही पैशाची अपेक्षा न ठेवता.

अशा साहित्यमूर्तींच्या त्यागातूनच एक दिवस मराठीचा साहित्य वृक्ष जागतिक पटलावर आपले नाव नेऊन ठेवील याची आम्हाला खात्री आहे. यात ई साहित्य प्रतिष्ठान एकटे नाही. ही एक मोठी चळवळ आहे. अनेक नवनवीन व्यासपीठे उभी रहात आहेत. त्या त्या व्यासपीठांतून नवनवीन लेखक उदयाला येत आहेत. आणि या सर्वांचा सामूहिक स्वर गगनाला भिडून म्हणतो आहे.

आणि ग्रंथोपजीविये । विशेषीं लोकीं 'इ'यें ।

दृष्टादृष्ट विजयें । होआवे जी

