

आपुलाचि वाद आपणांसी!

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

“मला त्याच्या वागण्यात बदल घडायलाच हवा आहे . काय वाटेल ते झालं तरी . त्यासाठी कितीही किंमत मोजायची माझी तयारी आहे . आणि माझी काही किंमत आहे की नाही?” दुर्दम्य महत्त्वाकांक्षा की काय म्हणतात ते हेच असावं बहुतेक!

त्या बराच काळ या गोष्टीची ब-यापैकी किंमत मोजत असाव्यात हे दर्शवणा-या अनेक खुणा दिसत होत्या . त्यांच्या डोळ्यांभोवतीची काळी वर्तुळं, कपाळावरच्या आठया, आवाजातला कंप, प्रत्येक शारीरिक हालचालीतून जाणवणारा ताण ...आणि सगळ्यात महत्त्वाचं म्हणजे अथपासून इतिपर्यंत केलेल्या शारीरिक तपासण्यांची भली थोरली फाईल. रक्तातली साखर थोडीशी वाढलेली दिसत होती . मानसिक ताणाचं हे निर्देशक आहे असं त्यांच्या फिजिथियनने त्यांना सांगून मानसोपचाराचा सल्ला दिला होता . वय वर्ष सुमारे चाळीस . लग्नाला सुमारे चौदा वर्ष झाली होती . घरात नवरा- बायको आणि एक दहा वर्षांची मुलगी अशा तीन माणसांचा संसार चालू होता .

“तुमच्या नव-याच्या वागण्यातल्या ब-याच गोष्टी तुम्हाला खटकतात असं दिसतयं .”

“हो . तसं वरकरणी म्हणाल तर काही दिसणार नाही तुम्हाला . म्हणजे त्याला कुठलंही व्यसन नाही . किंवा बाहेर काही वाईट उद्योग करत असेल तर तेही नाही . इतरांच्या नजरेत तो अगदी सरळ माणूस आहे . दोष दाखवण्यासारखं काही नाही त्याच्यात . पण मी बायको आहे त्याची . सगळ्या जगाशी चांगलं वागून तू जर तुझ्या बायकोशी नीट वागणार नसलास तर काय उपयोग? त्याच्या लेखी माझी काही किंमत नाहीए . मी कमावत नाही म्हणजे मी टाकाऊ झाले का? घरी आला की टी .व्ही . वरच्या बातम्या बघतो, जेवतो . मुलीशी थोडा वेळ हसून खेळून गप्पा मारतो . मी विचारलेल्या प्रश्नांना मोघम उत्तरं देतो . आणि मग लॅपटॉप हातात घेऊन लगेच कामाला सुरूवात करतो . रात्री एक वाजेपर्यंत काम चालतं . ते झालं की झोपून जातो . मी मात्र झोप येत नाही म्हणून तळमळत राहते . मला त्याच्याशी कितीतरी बोलायचं असतं . पण ते त्याच्या गावीही नसतं . सकाळी सातला उठून तो त्याच्या व्यायामाला जातो . आठला घरी आला की अर्ध्या तासात कामावर जायची वेळ येते . शनिवार रविवारी म्हणाल तर त्याचा जवळजवळ अर्धा दिवस झोपण्यात जातो . कारण आठवडाभराची झोप त्याला भरून काढायची असते . या आय .टी क्षेत्रातली मंडळी असंच काम करतात हे मला माहीत आहे . पण मला बायको म्हणून काही भावना आहेत की नाही? मी त्याला म्हणते नेहमी- तू लग्न माझ्याशी केलंयस की ऑफिसशी?”

“तो तुमच्याशी वाईट वागतो का? उदा . तुमच्याशी भांडण करतो का? किंवा, तुमचा अपमान करतो का? तुमच्यावर संशय घेतो का? पैसे खर्च करण्याचं किंवा इतर काही बाबतीतलं स्वातंत्र्य देत नाही असं काही आहे का?”

“तसंही नाही . मी कसं सांगू तुम्हाला? अलिप्त असतो . मी एवढी तळतळाट करते पण तो एका शब्दाने मला उलट बोलत नाही .”

“एकूण अबोल राहणं किंवा अलिप्त असणं हा त्याचा स्वभाव आहे का?”

“हो ना . मी किती सांगते त्याला . तू तुझा स्वभाव बदल . एवढी वर्ष झाली . मी राहतेय त्याच्याबरोबर .”

“मी तुम्हाला तेच विचारणार होतो . एवढ्या वर्षात तुम्हाला त्याचा स्वभाव खटकला नाही . आताच एकदम काय झालं? मघाशी तुम्ही बोलता बोलता असंही म्हणालात की मी कमावत नाही म्हणजे मी टाकाऊ झाले का? तुम्ही कमावत नाही याबद्दल तो काही टोचून बोलला का तुम्हाला?”

“तो नाही बोलला काही . मला वाटणं साहजिकच आहे ना हो . मीही शिकलेली आहे . मी आधी नोकरी करत होते . आमची मुलगी सहा महिन्यांची होती तेव्हा तिला न्युमोनिया झाला होता . त्यानंतर ती पूर्ण बरी झाली . पण त्यानंतर आम्ही दोघांनी निर्णय घेतला की त्याने नोकरी करायची आणि मी घराकडे आणि मुलीकडे लक्ष द्यायचं .”

“म्हणजे याही बाबतीत त्याने तुमच्यावर जबरदस्ती केली नाही . त्याने कधी तुमच्यावर अविश्वास दाखवला का?”

“ नाही . त्याला काही विचारायला गेलं की तो म्हणतो- तू काय ते ठरव, माझा तुझ्यावर विश्वास आहे .”

“मग प्रश्न येतोच कुठे? तुम्ही जे सांगताय त्यावरून असं दिसतंय की तुमच्याच मनात कुठेतरी खंत आहे आपण कमावत नसल्याची .”

“खरं आहे . तोही मला हेच म्हणतो की तू सगळं घर सांभाळतेस म्हणून मी माझ्या कामाला एवढा वेळ देऊ शकतो .”

“मग या घटनेकडे तुम्ही इतक्या नकारात्मक दृष्टीने का बघताय? काहीतरी घडलं असणार ज्यामुळे तुम्ही या बाबतीत इतक्या हळव्या झाला आहात . दुस-या कुणीतरी काहीतरी म्हटलं असेल . आठवून बघा .”

त्यांच्या डोळ्यांत पाणी जमा व्हायला लागलं होतं. “फार कष्ट करून आठवायला नकोय डॉक्टर. तेच तर रोज आठवतं मला. आणि त्रास होतो. सहा महिन्यांपूर्वी आमच्या शाळेच्या बॅचचं गेट टुगोदर झालं. तिथे माझी शाळेतली जुनी मैत्रीण भेटली. ती शाळेत असताना खरं म्हणजे फार हुशार वगैरे नव्हती. ती आता तिच्या ऑफिसमध्ये मॅनेजर आहे. तिने मला बोलून दाखवलं. म्हणाली- तू काहीच करत नाहीस म्हणजे कमालच झाली. तिच्या नव-याची मोठी फॅक्टरी आहे. तिची एक आणि तिच्या नव-याची एक, अशा दोन गाड्या आहेत. अलिबागला मोठं फार्महाऊस आहे. या सगळ्या गोष्टींचं ती नको इतकं कौतुक करत बसली. तिने मला तर जवळजवळ तुच्छ लेखल्यासारखंच केलं. मला म्हणाली -माझा नवरा माझ्या मुठीत आहे, मला विचारल्याशिवाय त्याचं पान हलत नाही, पैशाला मान असतो ग बाई... तेव्हापासून माझ्या डोक्यात हे विचार यायला लागले- आपण काही कमावत नाही, आपला नवरा आपल्याला भाव देत नाही. माझी झोप उडाली. मला डोकेदुखी सुरू झाली. अँसिडिटी वाढली. थकवा वाढला. चिडचिड वाढली. जीवनात अर्थ नाही असं वाटायला लागलं. त्यातूनच शुगर वाढली. आता तुमच्याशी बोलताना हे कळतंय की मी खूप गोंधळलेय.”

औषधोपचाराच्या जोडीला या बाईना मानसोपचाराची नितांत गरज आहे. एकूणच त्यांनी स्वतःच्या मानसिक आंदोलनांकडे तटस्थपणे बघायला हवं आहे. कथा कुणाची, व्यथा कुणा असा हा प्रकार!

तुलनेची, ईर्ष्येची विषारी बीजं शाळेत असल्यापासून पेरली जातात. ती सुप्तावस्थेत राहतात, मोठेपणी प्रकटतात आणि त्रास देत राहतात. कधीकधी ती नैराश्याचं टोक गाठतात. हल्ली सोशल मीडियामधून हा व्हायरस फार मोठ्या प्रमाणावर पसरतो आहे.

दुस-या व्यक्तीने बदलावं यासारखा दुसरा अविवेकी आग्रह नाही. असं जेव्हा एखाद्या व्यक्तीच्या बाबतीत आपल्याला वाटतं तेव्हा स्वतःच्या मनाशी थोडासा गृहपाठ करून बघावा. त्या व्यक्तीच्या नेमक्या कुठल्या वागण्यात बदल घडावा असं आपल्याला वाटतंय त्याची एक यादी करावी. ती यादी तपासून बघावी. हे लक्षात येईल की इतके सगळे बदल त्या व्यक्तीने ‘आपल्याला’ बरं वाटावं म्हणून करायचे आहेत. मुळात ती व्यक्ती अशी का आहे त्याचा आपल्याशी अर्थाअर्थी संबंध नसतो. त्या व्यक्तीचं पूर्वसंचित (आनुवंशिकता, जडणघडण, स्वभाव वगैरे) त्याला जबाबदार असतं. त्या व्यक्तीला दोष देणं, तिने बदलावं (म्हणजेच ती व्यक्ती जे नाहीए ते व्हावं) अशी स्वतःची अवास्तव अपेक्षा तिच्यावर लादत राहणं हे खूप सोपं आहे. त्या अपेक्षा शेवटी आपल्या आहेत, त्या कुठून येताहेत त्यांचा शोध त्यांच्या मुळाशी जाऊन आपणच घेऊ शकतो हे कळणं महत्त्वाचं. अर्थात ही प्रक्रिया कठीण असली तरी ती आपल्या हिताची असते.

तुकोबारायांनी म्हणून ठेवलं आहेच, “तुका म्हणे होय मनाशी संवाद, आपुलाचि वाद आपणांसी!”

