स्त्रीच्या समृद्ध व समाधानी जीवनाच्या गुरूकिल्ल्या
(एका पुरूषाच्या चेष्म्यातून)

लेखक: अभय बिंदुमाधव जोशी

महत्त्वाची टीप:
(१) या लेखातील सर्व विचार माझे - म्हणजे एका पुरूषाच्या अनुभवातून व निरीक्षणातून उतरलेले - म्हणजेच एका अर्थी एकांगी आहेत. वाचकांनी लेख वाचताना हा दोष ध्यानी ठेवावा ही विनंती.

(२) हा लेख मी माझ्याच इंग्लिश लेखाचा केलेला अनुवाद आहे. त्यामुळे काही ठिकाणी माझ्या मराठी अनुवादाची खात्री (confidence) नसल्याने मी कंसात मला अभिप्रेत असलेले इंग्लिश शब्द/वाक्प्रचार दिले आहेत. त्यामुळे वाचनात अडथळा वाटल्यास दिलगीर आहे.

पार्श्वभूमी:

स्त्रीचे आयुष्य समृद्ध आणि समाधानी (fulfilling) व्हायचे असेल तर तिच्या आयुष्यात खालील गोष्टी असणे/होणे महत्त्वाचे आहे असे मला वाटते. या यादीतील कुठल्या गोष्टी एकत्र (in parallel) करायच्या आणि कुठल्या "एकामागोमाग एक" (one at a time) अशा रीतीने करायच्या हे काही अंशी प्रत्येक स्त्रीच्या जीवनातील टप्प्यावर (phase) व काही अंशी तिच्या मर्जीवर (personal choice) अवलंबून आहे. उदाहरणार्थ, मित्र-मैत्रीणी मिळवणे (ज्याला मी "कनेक्शन" बनवणे म्हटले आहे) ही गोष्ट एखाद्या स्वतंत्र, अविवाहित कॉलेजतरूणीला अगदी सुलभ, दैनंदिन जीवनातल्या सारखी रूटीन वाटेल. किंवा लहान मूल असलेल्या मातेला सृजनशीलता (creativity) अगदी नैसर्गिक वाटेल. इ.

पण त्याचबरोबर स्त्रीने एकाच कुठल्यातरी गोष्टीमागे धावत सुटावे; बाकी सर्व विसरून तिचाच पिच्छा करीत राहावे हे चुकीचे किंवा तिच्यासाठी अहितकारक आहे असे मला वाटते.

या यादीतील प्रत्येक गोष्टीला मी "गुरूकिल्ली" असे म्हटले आहे. कारण प्रत्येक किल्ली स्त्रीच्या संपन्न आयुष्याचे एक दालन उघडते असा माझा समज आहे.

आरोग्य:

शारीरिक आरोग्याकडे काळजीपूर्वक लक्ष देणे हे केवळ स्त्रियांच्याच नव्हे तर सर्वांच्याच दृष्टीने महत्त्वाचे आहे. आरोग्य उत्तम असले की जीवन सुखी करण्याच्या अनेक संधी निर्माण होतात. ही बाब मुद्दाम या लेखात नमूद करण्याचे कारण असे की स्वतःच्या तब्येतीकडे दुर्लक्ष करण्याकडे स्त्रियांचा कल (tendency) असतो. किंवा त्यांच्या इतर जबाबदाऱ्या पार पाडताना स्वतःच्या आरोग्याला कमी प्राधान्य (priority) देण्याकडेही स्त्रियांचा कल असतो. उदाहरणार्थ, बऱ्याच स्त्रिया मातृत्वाची भूमिका पार पाडताना, पोरांचे

कोडकौतुक करताना, स्वतःच्या तब्येतीची हेळसांड करतात, व्यायाम करणे थांबवतात, चांगला आहार घेण्याचे विसरतात.

थोडक्यात काय तर, प्रत्येक स्त्रीने आपल्या शारीरिक आरोग्याची काळजी घेतली पाहिजे, व्यायामासाठी वेळ काढला पाहिजे, पुरेशी झोप घेतली पाहिजे, पोषक आहार घ्यायला पाहिजे, नियमित आरोग्यतपासणी (check-up) करून घ्यायला पाहिजे. इतर जबाबदाऱ्या किंवा उपक्रम (activities) कितीही महत्त्वाच्या किंवा आकर्षक वाटल्या तरी!

स्वातंत्र्य व स्वावलंबनः

प्रत्येक स्त्रीने प्रत्येक गोष्टीत स्वावलंबी होण्याचा (आर्थिक दृष्ट्याही), गरज नसताना इतरांची मदत घेणे टाळण्याचा, यथोचित (reasonable) प्रयत्न केला पाहिजे.

स्वावलंबन म्हणजे स्वतःचे निर्णयही स्वतःच घेणे. स्त्रीने स्वतःच्या निर्णयांसाठी इतरांवर अवलंबून राहू नये. तसेच तिने स्वतःच्या निर्णयांची जबाबदारीही स्वीकारली पाहिजे. निर्णयप्रक्रियेत - मग ते निर्णय बरोबर ठरोत की चूक - असे स्वावलंबन आले की आपोआपच इतरांना दोष देणे कमी होते, व निर्णयांचे जे परिणाम होतील ते संतुलित मनाने (balanced mind) स्वीकारण्याची चांगली सवय लागते. स्वतःच्या आयुष्याचे सुकाणू (controls) आपल्या हातात घ्यायला स्त्री शिकते.

अर्थात "स्वतःचे" निर्णय कुठले याबाबतीत काही स्त्रियांचा गोंधळ होतो. उदाहरणार्थ, स्वतः कमावलेले पैसे कुठे खर्च करायचे किंवा मित्राला फोन करायचा की नाही, हे निर्णय "स्वतःचे" आहेत. पण मुलाला कुठल्या शाळेत घालायचे किंवा नवऱ्याने सासूबाईंना (त्याच्या आईला) गिफ्ट काय द्यावी हे निर्णय स्त्रीचे "स्वतःचे" होऊ शकत नाहीत. चुकीच्या गोष्टी "स्वतःच्या" मानल्या तर त्यांचे निष्कारण ओझे होऊन जाते!

कनेक्शन्स अर्थात मैत्रीसंबंधः

एखाद्या व्यक्तीबरोबरचे निरोगी मैत्रीसंबंध म्हणजे कनेक्शन! स्त्रीचे तिच्या आयुष्यात येणाऱ्या अनेक व्यक्तींशी असे थेट (direct) व मजबूत कनेक्शन असणे अत्यंत जरूरीचे आहे. उदाहरणार्थ, तिचे भाऊ-बहीण, आई-वडील, मित्र-मैत्रीणी, सहकारी इ.

प्रत्येक स्त्रीकडे प्रेम करण्याची प्रचंड क्षमता असते. पण, ही क्षमता एकाच व्यक्तीवर (कुटुंबातील किंवा नात्यातील) केंद्रित करण्याकडे बऱ्याच स्त्रियांचा कल असतो. असे असले की इतर लोकांना तिच्या प्रेमाची दारे बंद होतात. हे म्हणजे ज्या हृदयाची प्रेम करण्याची अपरिमित ताकद आहे त्याच्याभोवती भिंत बांधण्यासारखे आहे. याचा परिणाम स्त्रीचे एकाच व्यक्तीवरचे परावलंबन (dependence) - भावनिक व इतरही - वाढण्यात तर होतोच, शिवाय त्यामुळे तिच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकासही खुंटू शकतो. हे एकाच व्यक्तीला सर्व प्रेम बहाल करणे कधी संस्कृतीजन्य (cultural) असते तर कधी स्त्रीने स्वतःच स्वतःवर लादलेले बंधन असते. हे बंधन जर ती टाळू शकली तर तिला इतरांच्या प्रेमाचा अनुभव/आनंद मिळेल.

आणि त्या आनंदाच्या/सुखाच्या खतपाण्यामुळे ती इतर अनेक क्षेत्रांत - जसे की सृजनशीलता, जीवनाचे ध्येय, आत्मज्ञान (self-awareness) - प्रगती करू शकेल.

स्त्रीची कनेक्शन्स तिची स्वतःची हवीत, अप्रत्यक्ष (indirect) नसावीत - जरी अर्थात ती सुरूवातीस ओळख होताना तशी असू शकतात. अशा थेट कनेक्शन्सच्या साहाय्याने स्त्री विचारांची मुक्त देवाणघेवाण करू शकते; मदत घेऊ शकते; तिच्या समस्यांची चर्चा विश्वासाने व निर्भीडपणे करू शकते.

प्रत्येक स्त्रीने आपल्या आयुष्यात अशी स्वतःची अमूल्य कनेक्शन्स निर्माण करण्याचा व विशेषतः ती टिकवून ठेवण्याचा कसोशीने प्रयत्न केला पाहिजे. शक्यतो ही कनेक्शन्स एकमेकांपासून वेगळी (independent), त्यांच्या-त्यांच्या विश्वात (parallel universes) असलेली, एकमेकांच्या पायात पाय नसलेली, अशी ठेवली पाहिजेत.

तसेच कालचक्रानुसार एखादे कनेक्शन वर म्हटल्याप्रमाणे अर्थपूर्ण, आनंददायक वगैरे राहिले नसेल तर त्याला चिकटून न राहाता पुढे जाणे हेही स्त्रीने स्वीकारले पाहिजे.

एका महत्त्वाच्या कनेक्शनचा खास उल्लेख करणे आवश्यक आहे. ते म्हणजे स्त्रीचे feminine circle: समहृदयी, समविचारी, जागृत (conscious) स्त्रियांचा ग्रूप. असा एक ग्रूप असेल तर तो स्त्रीसाठी अतिशय सबलीकारक (empowering) ठरतो. हा ग्रूप स्त्रीचे निरपेक्ष, निरलस (non-judgmental) असे मदतस्थान (support system) होऊन स्त्रीची सर्वांगीण वाढ, विचारांची/अनुभवांची देवाणघेवाण, त्यातून शिकणे, या सर्वांसाठी मदतरूप होऊ शकतो. असा ग्रूप बनवणे तितकेसे अवघड नाही. अशा स्त्रिया स्त्रीला तिच्याच कुटुंबात, दूरच्या नातेवाईकांत, सहकारी स्त्रियांच्यात, अशा सापडू शकतात.

सृजनशीलता (creativity):

सृजनशीलता म्हणजे असे एक कार्यक्षेत्र की ज्यात स्त्री आपली प्रतिभा (talent) वापरू शकते, आणि जे तिला आवडीचे आणि अर्थपूर्ण वाटते. अशा कामासाठी ती जे आपले कौशल्य वापरते ती खरी सृजनशीलता - तो तिचा स्वभावगुण (attitude) आहे, तो तिचा दृष्टीकोन आहे. अशा सृजनशीलतेमुळे स्त्रीचा आत्मविश्वास वाढतो आणि न्यूनगंड नष्ट होतो; तिला स्वतःविषयी प्रेम वाटू लागते.

सृजनशील होण्यासाठी स्त्रीने स्वतःची निसर्गदत्त प्रतिभा (natural gift/talent) कशात आहे याचा मागोवा घेतला पाहिजे व त्या talent चा शोध लागल्यावर तिचा सतत पाठपुरावा केला पाहिजे; त्या क्षेत्रात काम केले पाहिजे. या कामाची तिने तिच्या इतर भूमिकांशी गल्लत करता कामा नये - जसे की माता, पत्नी, इत्यादी. बऱ्याचदा असे दिसते की अशा भूमिका (विशेषतः मातेची) निभावताना स्त्री खूप सृजनशील होते - तिच्या talents एकदम फोफावतात, उदा. पाककौशल्य, गृहसजावट, सण-समारंभ, इत्यादी. पण खरी talent - जी वापरून स्त्रीला दीर्घकाल कार्यमग्न होता येईल - अशी एकाच भूमिकेवर अवलंबून नसली पाहिजे.

स्वतःची talent शोधणे ही प्रक्रिया सततच्या शोधातून (exploration) व स्वतःची ओळख करून घेत असताना होऊ शकते.

मातृत्वः

स्त्रीला निसर्गतःच आई व्हायला आवडतं; म्हणजे काय तर इतरांची काळजी घ्यायला (caring for others) आवडतं - मुख्यतः स्वतःच्या अपत्यांची; पण इतरांचीही - जसे की तिचे आईवडील, वृद्ध नातेवाईक, इत्यादी. अलीकडेच एका प्रसिद्ध कंपनीच्या CFO ला मुलाखतीत विचारले की ती करत असलेल्या महत्त्वाच्या भूमिका कुठल्या. तर ती म्हणाली की सर्वात महत्त्वाची भूमिका म्हणजे आईची. त्यानंतर CFOची, आणि मग तिसऱ्या दूरच्या स्थानावर पत्नीची!

मातृत्व कसे करावे (स्वतःच्या अपत्यांसाठी) याविषयी उपदेश करण्याची किंवा याचे how-to गाईड लेखकाने सांगण्याची अजिबात गरज नाही. फक्त एव्हढेच सांगावेसे वाटते की आईपण योग्य वयात होणे जरूरीचे आहे – आणि हे वय स्त्रीच्या नैसर्गिक कालयंत्रानुसार (natural clock) व्हायला हवे, म्हणजेच तिला हवे असेल तेव्हाच. समाजाने/संस्कृतीने किंवा नातेवाईकांनी ठरवलेल्या कॅलेंडरनुसार नव्हे. केवळ "अमुक वयात मूल होणे आवश्यक आहे" असल्या निकषावर मूल होऊ देऊ नये; जेव्हा स्त्रीला खरोखर मातृत्वाची नैसर्गिक ऊर्मी होईल तेव्हाच ते होऊ देणे योग्य आहे.

स्त्रीला स्वतःचे मूल होऊ शकत नसेल (कुठल्याही कारणाने) तर त्याचा खेद न बाळगता तिची मातृत्वाची ऊर्जा (care-giving energy) ती इतर प्रकारे व्यक्त करू शकते. जसे की इतर लहान मुले, इतर स्त्रिया, वृद्ध माणसे, यांच्यासाठी.

स्त्रीला effective आई व्हायचे असेल तर तिला मुलांच्या पित्याची खूप मदत होऊ शकते यात शंकाच नाही. बहुतेक वेळा हा पिता त्या स्त्रीचा नवरा असतो किंवा पाश्चात्त्य संस्कृतीत पुरूष-मित्रही असू असतो. बऱ्याच स्त्रियांची चूक अशी होते की त्या या पुरूषाकडून दोन वेगवेगळ्या भूमिकांची अपेक्षा ठेवतातः एक उत्तम पित्याची व दुसरी उत्तम नवऱ्याची. मला असे वाटते की “आई” या भूमिकेत असताना स्त्रीने "पित्याच्या" भूमिकेला अधिक महत्त्व द्यावे व नवऱ्याच्या भूमिकेला गौण स्थान द्यावे. पित्याच्या भूमिकेत तो पुरूष चांगली कामगिरी करत असेल तर तिने नवरा म्हणून होत असलेल्या त्याच्या चुकांकडे, असमाधानकारक कामगिरीकडे कानाडोळा करावा. (अर्थात, जो पुरूष नवरा/पार्टनर म्हणून समाधानकारक काम करत नसेल त्याच्याशी पत्नीचे संबंध ठेवावेत की नाही हा वेगळाच विषय आहे! बऱ्याचदा असे दिसते की पुरूषाचा "चांगला होतकरू पार्टनर" म्हणून स्त्रीशी संबंध प्रस्थापित होतो, आणि कालांतराने त्याची कामगिरी रसातळाला जाते!)

घटस्फोट झाला असेल तर हा नवरा नामक प्राणी कुठेच नसतो. याही केसमधे स्त्रीने त्याला पित्याची भूमिका बजावू द्यावी (विशेषतः त्याची तशी इच्छा असेल तर नक्कीच); जेणेकरून तिची मातृत्वाची भूमिका अधिक सुसह्य व effective होऊ शकते.

मिस्टर यांगः

स्त्रीच्या आयुष्यातली पुरूषाची भूमिका वादग्रस्त आहे. कारण स्त्रियांच्या वाट्याला येणाऱ्या अन्याय व अत्याचारांना पुरूष मोठ्या प्रमाणात कारणीभूत असतात. पुरूष नसतेच तर किती छान झाले असते असेही कित्येक स्त्रियांना वाटत असल्यास नवल नाही!

पण या लेखात स्त्रियांची सर्वांगीण fulfillment हा विषय असल्याने पुरूषांची चांगली, सकारात्मक, positive बाजू मला मांडायची आहे. आणि त्यासाठी मिस्टर यांग हे अत्यंत सुंदर रूपक आहे.

मिस्टर यांग हे नामाभिधान यिन-यांग (yin yang) या चिनी तत्त्वज्ञानातून घेतले आहे. कल्पना अशी आहे की यिन ही आदर्श स्त्रीगुणांची व यांग हा आदर्श पुरूषगुणांचा प्रतीक आहे. हे दोघे परस्परपूरक आहेत; एकमेकांशिवाय त्यांचे अस्तित्व अपुरे, अर्धवट आहे आणि त्या दोघांच्या मीलनातच त्यांच्या व्यक्तिमत्वांना, अस्तित्वाला पूर्णता प्राप्त होते.

तर हा मिस्टर यांग कसा असतो? तो असा पुरूष असतो की जो स्त्रीला तिच्या स्त्रीत्वाची (feminine nature) जाणीव करून देतो; जो तिच्या स्त्रीत्वाचा नेहमी गौरव करतो; जो तिच्या स्त्रीसुलभ अंगांचा व गुणांचा (qualities/traits) अपमान करत नाही, त्यांना कमी लेखत नाही. मिस्टर यांग हा असा पुरूष असतो की ज्याच्याबरोबर स्त्री तिचे अतिशय intimate विचार विश्वासाने/बिनधोकपणे share करू शकते.

मिस्टर यांग असा पुरूष असतो की जो तिला तिच्या स्त्रीसुलभ ऊर्जेची व शक्तीची (sexual energy व potential) जाणीव करून देतो व ती ऊर्जा मुक्त करण्यासाठी व तिचा योग्य विनियोग करण्यासाठी (harnessing) मदतरूप होतो. प्रत्येक स्त्रीपाशी शक्तिमान ऊर्जानिर्मिती (powerful orgasms) अनुभवण्याचे potential असते जे फलद्रूप झाले तर तिला तिच्या आत्मशक्तीची जाणीव होते. आणि मग त्यासाठी तिला बाह्यतः खरेदी केलेल्या किंवा ऐकीव ज्ञानावर अवलंबून राहाण्याची गरज उरत नाही. Sexual orgasm चा अनुभव स्त्रीसाठी अत्यंत आनंददायक, सुखकारक तर असतोच, शिवाय तो एक healing अनुभव असतो.

स्त्रीला असा मिस्टर यांग मिळाला, की जो उदारमतवादी, आध्यात्मिक प्रकृतीचा (spiritually inclined; धार्मिक नव्हे!) आणि सन्मानाने वागवणारा (respectful) पार्टनर आहे, तर तिला तिच्या आत्मज्ञान मिळवण्याच्या प्रक्रियेत, स्त्रीत्वाचे विविध पैलू (dimensions) समजायला, आणि परिणामतः अत्यंत समाधानी व्हायला सर्वप्रकारे भरघोस मदत होऊ शकते.

मिस्टर यांग शोधणे/सापडणे ही साधी-सोपी गोष्ट नाही. यासाठी स्त्रीपाशी एकच मार्ग आहे: Open-minded असणे, डोळे व कान सतत उघडे ठेवणे, डरपोकपणा टाळणे (courageous असणे), व साहसी वृत्ती अंगी बाळगणे. पारंपारिक रित्या चालत आलेल्या मार्गांवर (जसे की arranged marriage) अवलंबून राहून चालणार नाही. निसर्गाने खरे तर असा मिस्टर यांग पारखण्याचे कसब प्रत्येक स्त्रीला दिले आहे. पण त्यासाठी तिने तिच्या ह्या अंत:प्रेरणा (instincts) प्रामाणिकपणे अनुसरणे आवश्यक आहे. सामाजिक

परिस्थितीमुळे म्हणा किंवा तथाकथित संस्कारांमुळे म्हणा स्त्रीच्या ह्या अंत:प्रेरणा पार दबून गेलेल्या असतात.

अर्थात १००% मिस्टर यांग मिळणे दुरापास्तच. बरेचशे मिस्टर यांग होतकरूच असतात. पण जर स्त्री खरेच मिस्टर यांगचा शोध घेऊ इच्छित असेल तर ती नक्कीच असा एखादा होतकरू यांग हाताशी घेऊन त्याचे परिवर्तन (transformation) घडवून आणू शकते.

मिस्टर यांगचा शोध घेताना कुणा मूर्खाच्या तावडीत सापडत नाही ना याचीही दक्षता स्त्रीने घेणे अत्यावश्यक आहे. कारण दुर्दैवाने असे मूर्ख व नादान पुरूषच संख्येने अधिक आहेत! मिस्टर यांगच्या तयारीचे कमीच. सरतेशेवटी मिस्टर यांग भेटणे ही सुदैवाचीच बाब आहे.

वर म्हटल्याप्रमाणे मिस्टर यांगचे नमूद केलेले सर्व गुण एकाच पुरूषात सापडणे ही स्त्रीच्या दृष्टीने भाग्याची, पण अशक्य नसली तरी दुर्मिळ बाब आहे. फारच थोडे पुरूष या सर्व जबाबदाऱ्या पेलू शकतात. मग स्त्रीने काय करायचे? मला असे सुचवावेसे वाटते की एकाच पुरूषात (साधारणतः नवऱ्यात) या सर्वांची अपेक्षा न करता त्याऐवजी स्त्री असा विचार करू शकते की यातले काही गुण नवऱ्यात तर काही एखाद्या अत्यंत प्रिय अशा मित्रात (महाभारतातील द्रौपदी व कृष्ण यांचे नाते आठवा!) मिळू शकतील का!

Last modified: September 14, 2016