

गडबड टाळू या!

नुकतेच अनुरूपचे पालकांसाठीचा "लग्न मुला-मुलींची चिंता पालकांची" हा कार्यक्रम तीन वेगवेगळ्या शहरात झाला. पहिला पुण्यात, दुसरा कोल्हापूरमध्ये तर तिसरा ठाण्यात. तीनही ठिकाणी मिळून जवळपास एक हजार पालकांशी या निमित्ताने मला संवाद साधता आला. दर दोन वर्षांनी अनुरूपमध्ये येणाऱ्या पालकांची मानसिकता बदललेली दिसते. ज्या वेगाने आपल्या आजूबाजूचं जग बदलतंय ते बघता ते साहजिकही आहे. पण खरंतर यावेळी पालकांकडून आलेले प्रश्न नवीन नव्हते, चिंता नवीन नव्हती. मुला-मुलींचं लग्न जमवण्याच्या प्रक्रियेत नव्याने आलेले पालक पण चिंता आणि प्रश्न जुनेच. तरीही या वेळी मला जाणवलेली एक गोष्ट म्हणजे त्या प्रश्नांची, चिंतेची 'तीव्रता' वाढली आहे. आलीया भट आणि वरूण धवन यांचा 'बद्रीनाथ की दुल्हनिया' नावाचा नवीन सिनेमा मी बघितला. त्यात एक गंमतीदार दृश्य दाखवलंय. आपल्या दोन्ही मुलींच्या लग्नाच्या विचारांनी सदैव चिंतेत असणारे वडील सोबत नेहमी एक ऑक्सिजन सिलेंडर बाळगत असतात. मुलाचे वडीलही "हाँ, साथ में रखना चाहिए सिलिंडर" असं म्हणत त्यांना साथ देतात कारण तेही सिलेंडर बाळगत असतातच. विनोदाचा भाग जाऊ द्या. पण मुला-मुलींच्या लग्नाच्या टेन्शनमुळे ब्लड प्रेशर वाढवून घेणारे कमी नाहीत हे सत्यच आहे!

यावर काय करता येईल याचा मी विचार केला तेव्हा मला जाणवलं ते म्हणजे आपल्या मुला-मुलींसाठी अनुरूप जोडीदार शोधणाऱ्या पालकांनी 'गडबड' टाळण्याची गरज आहे. आता ही गडबड काय आहे?! सांगते. नकारात्मक गोष्टींपासून दूर राहण्यासाठी 'गडबड' टाळायला हवी असं म्हणल्यावर आता ही गडबड म्हणजे काय तर इंग्रजीत गडबड लिहायचं तर असं लिहू आपण- GADBAD. यातल्या प्रत्येक अक्षराला एक अर्थ आहे-

G म्हणजे Guilt. लग्न ठरवण्याच्या प्रक्रियेत अनेकदा आपल्या मनात अपराधी भावना येते. यामागे 'आधीपासूनच स्थळं बघायला लागायला हवं होतं' इथपासून ते या आधी जे बघितलं होतं प्रोफाईल त्यांनाच होकार दिला असता तर बरं झालं असतं इथपर्यंत सगळ्या प्रकारच्या अपराधीपणाच्या भावना मनात घर करतात. त्या अधून टाकायला हव्यात.

A म्हणजे Anger. "आम्ही रिक्वेस्ट पाठवून दोन आठवडे उलटले, उत्तर देता येत नाही म्हणजे काय?"; "आमची मुलगी इंजिनियर आहे, तिला बीकॉम मुलगा रिक्वेस्ट पाठवतोच कसा?"; "किती दिवस झाले प्रोफाइल्सची यादी मी काढून ठेवलीये पण मुलगा/मुलगी बघतच नाहीये. लग्नाची यांना काही चिंताच नाही", ही आणि अशी असंख्य वाक्ये म्हणत आपण आपला संताप वारंवार व्यक्त करत असतो. एकदा का डोक्यात राग शिरला की तर्कशुद्ध विचार करण्याची, शांतपणे दुसरी बाजू समजून घेण्याची क्षमता माणूस गमावतो हे सांगायला कोणा मानसोपचारतज्ज्ञाची गरज नाही!

D म्हणजे Depression. नैराश्य. अनेकदा आपण पाठवलेल्या रिक्वेस्टना उत्तर येत नाही, नकारांवर नकार मिळतात, आपल्याला येणाऱ्या रिक्वेस्ट्स बघून त्याबाबत काहीही कारण नसताना काहीतरी मत बनवून आपल्याला असं वाटतं की आपल्यातच काहीतरी कमतरता आहे की काय. यातून निराश व्हायला होतं. मनात नकारात्मक विचार घर करायला लागतात. हे नैराश्य झटकून घ्यायला हवं.

B म्हणजे Blaming. मुलं-मुली आणि पालक आणि कधीकधी पालकांमध्ये आपापसातच जोरदार आरोप-प्रत्यारोपांच्या फैरी झडतात. मुलं स्वतः जोडीदार निवडीत पुढाकार घेत नाहीत, पालक जेव्हा स्थळं सुचवतात तेव्हा ती नाकं मुरडतात. विशेष कारण न देता अनेकांना नकार देतात. मग “तुझ्या लाडामुळे झालाय हा असा” इथपासून ते “तुम्हाला मी आता नकोशीच झाले आहे का घरांत? लवकर लग्न लावून मला घरांतून घालवण्याची काय घाई आहे?”, असं मुलींनी रागाच्या भरात म्हणण्यापर्यंत सर्व आरोप होत राहतात.

A म्हणजे Anxiety वर उल्लेख केलेल्या GADB मुळे पुढचा टप्पा गाठला जातो तो म्हणजे चिंता. साधीसुधी काळजी नव्हे हां- चिंता. मुला-मुलींच्या लग्नाच्या विचाराने पालकांना झोप लागत नाही. ब्लड प्रेशर वाढतं. मग माणसाचं वागणं हे तर्कशुद्ध विचारांनुसार न होता, ‘चिंते’च्या हुकुमाप्रमाणे व्हायला लागतं. ही वाट मोठी निसरडी. घसरून पडण्याची शक्यताच जास्त!

D म्हणजे Disgust. शेवटचा D फार महत्त्वाचा. घृणा एकदा तयार झाली मनात की या सगळ्यापासून पळ काढायची इच्छा होऊ लागते. “आमच्या मुलांनी आपलं आपलं जमवलं असतं तर बरं झालं असतं. परवा एकजण माझ्याकडे आल्या होत्या आणि त्या त्यांच्या बिचाऱ्या मुलीसमोरच म्हणत होत्या की ‘हिला आपलं आपलं काही जमवता आलं नाही म्हणून मग आम्हाला लक्ष घालायला लागतंय’. यामध्ये ‘आरोप’ म्हणजे blaming ही आलं. आणि या सगळ्यातून सुटका होण्याची धडपड आली. त्यातून या प्रक्रियेबद्दलची घृणाही (disgust) दिसून आली.

आपल्याला ही गडबड (GADB) टाळायची आहे. अपराधी भावना, राग, नैराश्य, आरोप, चिंता आणि घृणा या नकारात्मक भावनांना दूर ठेवायचंय. तरच अनुरूप जोडीदार निवडण्याची प्रक्रिया ही सोपी, आनंददायी आणि त्याहून महत्त्वाचं म्हणजे फलदायी होऊ शकते. कोणतंही काम करताना तुमची मानसिक स्थिती सकारात्मक आणि उत्तम असेल तर काम उत्तम होतं म्हणतात. इथे तर आयुष्यभराचा जोडीदार निवडण्याचा प्रश्न आहे. मग या प्रक्रियेत नकारात्मक विचारांना थारा देण्याचा प्रश्नच येत नाही.

मग गडबड टाळायची करताय ना सुरुवात?!