करिअर आणि मातृत्व

भाग्यश्री पी. जी.

ई साहित्य प्रतिष्ठान

सादर करीत आहे

करिअर आणि मातृत्व

लेखिका

भाग्यश्री पी जी

करिअर आणि मातृत्व

लेखिका... भाग्यश्री पी जी

असिस्टंट प्रोफेसर, ई एण्ड टी सी डिपार्टमेंट
SMSMPITR, अकलूज
मोबाईल: ९०९६८११२७१
ई-मेल: bhagyashri1271@gmail.com

ले औटींग तसेच मुखपृष्ठाचे डिझाइन: भाग्यश्री पाटील

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण व नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर 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 read with Sections 43 and 66 of the IT Act 2000. 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
eSahity Pratishthan
WhatsApp- 9987737237

या क्रमांकावर नाव व गाव कळवा आणि नियमित विनामूल्य ई पुस्तके मिळवा.

प्रकाशन : १४ जून २०२५

©esahity Pratishthan®2025

विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.

आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फ़ॉरवर्ड करू शकता.

हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

लेखिकेची ओळख

नमस्कार!

मी भाग्यश्री पाटील. मी एका नामांकित महाविद्यालयात असिस्टंट प्रोफेसर या पदावर कार्यरत आहे. मला खऱ्या अर्थाने लेखिका म्हणून ओळख मिळवून दिली ती ईसाहित्य ने. माझी या आधीची पाचही पुस्तके ईसाहित्य ने प्रकाशित केली, माझे विचार वाचकांपर्यंत पोचवले याचा मला खूप आनंद आहे. तसेच ही पुस्तके वाचून वाचकांच्या ज्या काही प्रतिक्रिया मला मिळाल्या, त्यामुळे मला आणखी दर्जेदार लिखाण करण्यास प्रोत्साहन मिळाले.

खास ईसाहित्यचे कौतुक यासाठी की ईसाहित्य ने माझ्यातल्या विद्यार्थ्याला कायम जिवंत ठेवले. मला मिळणाऱ्या प्रतिक्रियांमधून मी कायम सकारात्मक विचार करावा, जे आहे त्यावर समाधानी न राहता अजून उत्तम लेखन करावे याची प्रेरणा मला ईसाहित्य ने दिली. त्याबद्दल त्यांचे खूप खूप आभार. खरंच असे झाले नसते तर सध्यातरी लिखाणाचा विचार मी केलाच नसता. लेखन म्हणजे माझ्यासाठी मेडिटेशन आहे. मी जेव्हा लिहायला सुरवात करते तेव्हा मलाही माहिती नसते की माझ्या मनामध्ये किती कायकाय दडलं आहे. पण लिहिल्यावर खूप छान वाटतं हे मात्र नक्की. खूप दिवसातून लिहिण्याची प्रेरणा मिळाली आणि हे पुस्तक अस्तित्वात आले. माझ्या सर्व वाचकांना आवडेल आणि पटेल असा विषय घेऊन येत आहे..

प्रोफेसर भाग्यश्री पी जी, अकलूज

मनोगत

करिअर आणि मातृत्व हा विषयच असा आहे की म्हणावा तर सामान्य पण अनुभवायला गेलं की अतुलनीय, अनाकलनीय असा वाटतो. आजकाल कोणत्याही गोष्टीवर लेखन करताना जोपर्यंत आपण तो अनुभव स्वतः घेत नाही तोपर्यंत केलेले लेखन परिणामकारक होत नाही असे माझे अगदीच प्रामाणिक मत आहे. जवळपास ४ वर्षे होत आली मला पुस्तक लिहून. या गेल्या ४ वर्षात एकही लेख किंवा पुस्तक माझ्याकडून लिहिले गेले नाही. वेळ नव्हता असं नाही, पण कधी विषय सुचायचा नाही आणि सुचलाच तर त्याच्यावर एखादे पुस्तक लिहावे एवढी प्रेरणा मिळायची नाही. असं का होतंय कळत नव्हतं. कदाचित माझ्या वाचकांच्या माझ्याकडून जेवढ्या अपेक्षा असतील तेवढं परिणामकारक लेखन या काळात माझ्याकडून होणार नव्हतं म्हणून असं झालं असेल असं मला वाटतं.

१४/२ एक शौर्यकथा, अन्नदाता सुखी भव, तू आहेस म्हणून, सृष्टी रीस्टार्टस, इंजिनीरिंग चा कॉलेज कट्टा अशी एकामागून एक ५ पुस्तके माझ्याकडून लिहिली गेली. त्यावेळी लिखाणाची जशी गोडी लागली होती तशी परत जाणवली नाही, पण आता खूप जाणवतेय म्हणूनच एक नवीन विषय घेऊन येत आहे. विषय तसा जुनाच आहे पण त्याकडे नवीन दृष्टिकोनातून बघण्याची गरज वाटली म्हणून लिहायला सुरुवात केली. हा विषय वाचकांपर्यंत पोचून समाजात काही बदल झाला तर मला माझ्या लिखाणाचे सार्थक झाले असे वाटेल. करिअर बघत बघत घर आणि आपले बाळ सांभाळणाऱ्या माझ्या सर्व मैत्रिणींसाठी हे पुस्तक आहे..

धन्यवाद.

-भाग्यश्री पी जी

अनुक्रमणिका

१)	नको रे दुरावा
२)	करिअर की बाळ?
३)	अपराधीपणाची भावना
४)	समाजाची आणि कुटुंबाची भूमिका
५)	कशास किती महत्व द्यावे?
६)	जननी तू
७)	स्वतःची काळजी

१) नको रे दुरावा

सकाळी साधारण ८:१० ची वेळ. ८:३० ला कामाच्या ठिकाणी पोचायचं म्हणून सकाळची चाललेली घाई आणि धावपळ. तेवढ्यात बाळ झोपेतून उठले. उशीर तर खूप झालेला. पण त्याला घेण्याशिवाय पर्याय नव्हता. एक क्षण वाटलं, "किती वाईट आई आहोत आपण. आपल्या बाळासाठी सकाळचे ५ मिनिट द्यायलापण किती विचार करतोय". मला लगेच निघावं लागणार होतं. खूप जास्त उशीर झाला होता.पण त्याक्षणी त्याचा रडवेला झालेला चेहरा पाहिला आणि हातातलं सगळं गळून पडलं. त्याला उठल्या उठल्या आपली आई जवळ हवी म्हणून तो रडत होता. मग काय, माझ्यातल्या करिअर वुमन वर एक आई भारी पडली आणि पटकन त्याला उचलून घेतले. त्याचा मुड छान झाला. तो

हसू खेळू लागला. पण पुन्हा तेच ! उशीर झाल्यामुळे कसेतरी मन घट्ट करून त्याला सोडून पटकन निघावे लागले. त्यानंतर तो थोडावेळ रडला आणि परत खेळू लागला. तो त्यावेळी शांत झाला खरा पण माझं मन मला काही केल्या शांत बसू देईना. वाटलं सगळं सोडून द्यावं आणि घ्यावं माझ्या पिल्ल्याला कुशीत!

मला वाटतं असा अनुभव रोज माझ्या कित्येक मैत्रिणींना येत असेल ज्या जॉब करतात. कुठल्याच आईला आपल्या बाळापासून दूर राहणे आवडत नाही. पण करिअर पण कायचे असेल तर हे करावेच लागते. मी खूप विचार केला आणि अजुनपण करतेय की यावर खरंच काही उपाय करता येईल का. मला नेहमी असं

वाटतं की प्रत्येक कामाच्या ठिकाणी एक अशी जागा असावी जिला पाळणाघर नाही म्हणता येणार पण ज्या स्त्रिया बाहेर काम करतात त्यांना हवं तेव्हा आपल्या बाळाला तिथे ठेवता यावं. घेऊन जाता यावं. जेणेकरून त्यांना दिवसभर आपल्या बाळापासून दूर राहावे लागणार नाही. मी या पुस्तकाच्या माध्यमातून सर्वांना हेच आवाहन करू इच्छिते की जिथे जिथे शक्य असेल तिथे कामाच्या ठिकाणी लहान मुलांची काहीतरी सोय करण्यात यावी. जेणेकरून ज्या स्त्रियांना आपल्या मुलांची दुसरी काही सोय करणे शक्य नाही त्यांची सोय होईल म्हणजे त्या शांत मनाने आपले काम करू शकतील. सरासरी बाळ १ ते १.५ वर्षाचे होईपर्यंत त्याला आईची खूप जास्त गरज असते. त्यानंतर हळूहळू ते इतर माणसांकडे पण राहायला लागतं. बाळाला आईची जितकी गरज असते तितकीच गरज आईलाही बाळाची असते. या विषयावर मी आधीही लिहायचा प्रयत्न केला पण तेव्हा मी आई झाले नव्हते. पण आता याबाबतीतले खूप गोष्टी मी स्वतः अनुभवल्या आहेत त्यामुळे मी हे जास्त परिणामकारकपणे मांडू शकते असं मला वाटतं. कुठल्याच आईला तिच्या बाळाचा दुरावा सहन करावा लागू नये हे माझे प्रामाणिक मत आहे. आता यावर काही नकारात्मक लोकांचे हेही म्हणणे असेल की असे असेल तर कामच करू नये.घरी बाळ सांभाळत बसावे. पण यावर माझे हेच उत्तर आहे की एका स्त्रीने ठरवले तर ती काम आणि बाळ दोन्ही उत्तमरीतीने सांभाळू शकते. तिला सहानुभूती नक्कीच नकोय कारण सहानुभूती माणसाला कमजोर बनवते. फक्त गरज आहे ती तिला समजून घेऊन प्रोत्साहन देण्याची. ती या दोन्ही गोष्टी अगदी प्रामाणिकपणे सांभाळताना, तारेवरची कसरत करत असताना तिला आधार देण्याची. याचे उत्तम स्पष्टीकरण पुढच्या प्रकरणात आहे.

२) करिअर की बाळ?

आई झाल्यानंतर साहजिकच जबाबदारी वाढते. यामुळे करिअर चा विचार करावा की नको हा प्रश्न खूप जणींना पडत असेल. खूपदा मलाही पडला. किंबहुना मी आई होऊन १.५ वर्ष होत आले तरी करिअर चा विचार करावा की नाही कळत नव्हते. वास्तविक यामध्ये नक्की कशाची निवड करावी हा ज्याचा त्याचा वयक्तिक प्रश्न आहे. ते ठरवण्याचा अधिकार ज्याचा त्यालाच आहे. पण माझ्या काही मैत्रिणींचे अनुभव, माझा स्वतःचा अभ्यास मला हेच सांगतो की, या दोन्ही गोष्टी खूप जास्त महत्वाच्या आहेत. प्रत्येकाचे आपले वेगळे महत्व आहे. दोन्हीपैकी एक निवडणे अवघड आहे. कुटुंबाची साथ असेल तर दोन्ही गोष्टी सांभाळणे सोपे नाही पण सोयीस्कर नक्कीच होते हा माझा अनुभव आहे. असे का त्याचे कारण सांगते.

१) तुम्ही जर करिअर नाकारून बाळाला निवडले तर करिअर चे नुकसान होते. जगात वावरण्याचा आत्मविश्वास हरवतो जो या स्पर्धेच्या युगात टिकण्यासाठी खूप महत्वाचा आहे. सर्वात महत्वाचे म्हणजे आजच्या काळातल्या अडचणी आव्हाने बघता प्रत्येक स्त्रीने स्वतःच्या पायावर उभे असणे, आर्थिकदृष्टीने स्वावलंबी असणे हि काळाची गरज आहे. कधी कोणती अडचण येईल सांगता येत नाही. त्यामुळे चालू असलेले काम बंद करून घरी बसून राहणे खूप चुकीचे आहे. तुमच्याकडे तेवढे आर्थिक स्थैर्य असेल आणि काहीच काम न करता घरी राहून मूळ सांभाळणे आपली आवड आणि निवड असेल तर तसे करू शकता.

२) करिअर ची निवड केली तर बाळाला पाळणाघरात राहावे लागू शकते. त्याच्यावर संस्कार करायला आईच घरी नसेल तर मुले सैरभैर होतात. मग शेवटी ज्याच्या उज्वल भविष्यासाठी पैसा कमवायचा त्यालाच वेळ देता येत नसेल तर त्या पैशांचा काय उपयोग? असा विचार येणे स्वाभाविक आहे. पैशाने सर्व काही विकत घेता येईल पण आईचे माया प्रेम संस्कार नाही मिळणार. जेव्हा जेव्हा आपल्या बाळाला आपली खूप जास्त गरज असेल तेव्हा जर आपण त्याचसोबत नसू तर त्याला आपल्याबद्दल माया प्रेम कुठून येणार? आपण आहोत काय नाही काय कालांतराने त्याला या गोष्टींचा फरक पडणे बंद होईल.

त्यामुळे मी असं म्हणते की दोन्हीपैकी एकाची निवड करणे खूप अवघड आहे. दोन्हींचे आपापले वेगळे महत्व आहे. आता या दोन्हींचा ताळमेळ कसा घालायचा हे कुटुंबावर अवलंबून आहे. कुटुंबाने साथ दिली तर हे सहज शक्य आहे. तसेच कामाची निवड करताना ते ६ ते ८ तासांपेक्षा जास्त नसावे याचीसुद्धा काळजी निदान ते शाळेत जाईपर्यंत घ्यावी.

३) अपराधीपणाची भावना

अनेकदा आपण करिअर चा विचार करतोय म्हणजे काहीतरी मोठी चूक करतोय अशी अपराधीपणाची भावना देखील मनात येते. स्वतःकडे लक्ष देणे, स्वतःसाठी काहीतरी करणे, स्वतःची काळजी घेणे या गोष्टी बऱ्याच वेळा दुर्लक्षित राहतात. कारण काय तर फक्त अपराधीपणाची भावना बहुतेक वेळा दुसर्यांना सांगताना आपण सांगतो की स्वतःची काळजी घे, स्वतःकडे लक्ष दे पण जेव्हा आपल्यावर वेळ येते तेव्हा आपण काय करतो? बाळाची जबाबदारी, घराची जबाबदारी, या सगळ्यात आपण कुठे असतो? सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत फक्त जबाबदाऱ्यांचा ओझं पेलत असतो.

कधी असं झालाय का, की सकाळी उठून पहिलं मी स्वतःसाठी काहीतरी मस्त बनवते, नाश्ता करून घेऊ मग कामाचं बघू! असं कधीच नाही होणार माहित आहे मला. कारण असं विचार करणे सुद्धा अपराध वाटतो. पण खरं सांगू का हे खूप धोकेदायक आहे. जोपर्यंत हा विचार ही भावना असते तोपर्यंत ठीक पण कालांतराने जसजसे दिवस जातात तसतशी ही भावना सवयींमध्ये बदलत जाते आणि एकदा सवय लागली की ती अंगवळणी पडते. या सगळ्यात मुलं आपापल्या वेळेप्रमाणे

मोठी होत राहतात घरातले आपल्या आयुष्यात व्यस्त असतात. आणि वेळ निघून गेल्यावर आपल्या लक्षात येतं की आपण स्वतःकडे नीट पाहिलंच नाही. या विषयावर कित्येक लेख, कविता, चित्रपट मी वाचलेत पाहिलेत पण जेव्हा स्वतःमध्ये बदल करायची वेळ येते तेव्हा आपण जैसे थे राहतो. याबाबतीत मी खूप नशीबवान आहे की वेळेत मला वेक अप कॉल्स मिळतात. मीही माझ्या वाचक मैत्रिणींपैकी एक आहे. मी काही खूप अनुभवी माणूस नाही. मीही अनुभवातून चुकांमधूनच शिकत आहे, मीही बाळ सांभाळून जॉब करण्याची कसरत करतेय. मलाही अजून हा समतोल साधने १००% जमलेले नाही पण प्रयत्नांती परमेश्वर म्हणून माझे चालू आहे. या सगळयात अर्थातच कुटुंबाची साथ आहे. ज्यांना दुर्दैवाने हि साथ मिळू शकत नाही त्यांनी आपली परिस्थितीचा अभ्यास करून योग्य तो पर्याय शोधणे गरजेचे आहे.

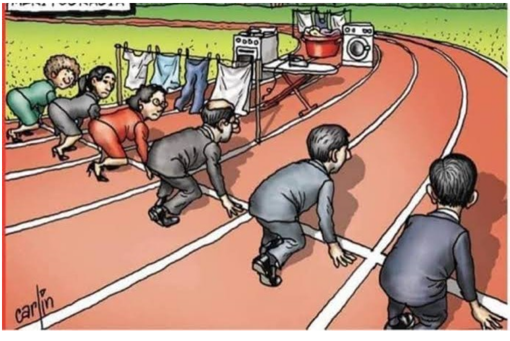
४) **समाजाची आणि कुटुंबाची भूमिका**

एखाद्या स्त्रीला करिअर आणि बाळ यांचा समतोल साधायचा असेल तर तिला प्रथम घरातून आणि नंतर समाजातून पाठिंबा मिळणे खरोखर खूप जास्त गरजेचे आहे. मातृत्व म्हणजे स्त्रीचा दुसरा जन्मच असतो. या काळात तिच्यात खूप शारीरिक आणि मानसिक बदल होत असतात. अशा वेळी कुटुंबाने तिला धीर देणे, तिला पुन्हा स्वतःच्या पायावर उभे राहायला मदत करणे खूप गरजेचे असते. तरच ती तिचा हरवलेला आत्मविश्वास परत मिळवू शकते. फक्त तिच्यावरचा द्वेष, किंवा तिची प्रगती पाहवत नाही म्हणून तिला मागे खेचणारे कुटुंब मी पहिले आहेत. कितीतरी ठिकाणी पुरुषप्रधान संस्कृतीमुळे स्त्री जर करिअर च्या याबाबतीत पुरुषापेक्षा जास्त प्रगतिशील असेल तर ते त्यांना बघवत नाही. कॉलेज मध्ये टॉपर असणाऱ्या मुली लग्नानंतर मुलबाळ आणि घराची जबाबदारी यात अडकून पडलेल्या मी पहिल्या आहेत. कितीतरी हुशार मुली केवळ घरातून पाठिंबा न मिळाल्यामुळे मागे पडत आहेत. हे खूप त्रासदायक आहे. हे कुठेतरी बदलले पाहिजे हाच या लिखाणामागचा हेतू आहे.

आपली संस्कृती पुरुषप्रधान असली तरी स्त्रियांना पुढे जाण्यास प्रोत्साहन देणारे पुरुषसुद्धा आहेत. आणि असे नागरिक घडवण्याची जबाबदारीसुद्धा आपल्यावरच आहे. माझ्यावर आहे असं मी मानते. आपल्या पुढच्या पिढीला असे

संस्कार देणे जेणेकरून पुढची येणारी पिढी स्त्रियांचा आदर करून त्यांना पुढे जाण्यास प्रोत्साहित करेल ही आपली जबाबदारी आहे.

आई झाल्यानंतर स्त्रियांची कार्यक्षमता कमी होते असा समज असणाऱ्या व्यतीही समाजात आहेत. मग त्यामुळे कामाच्या ठिकाणी अशा स्त्रियांना कमी लेखणे किंवा त्यांना कुठलेही काम देताना "हे जमेल ना" या भावनेने त्यांच्याकडे पाहणे असे प्रकार देखील होतात. पण हा समज खोटा ठरवणारे एक खूप मोठे उदाहरण माझ्याकडे आहे. ते म्हणजे "हिरकणी". आपल्या बाळाच्या ओढीने अत्यंत अवघड असं कडा उतरून जाणारी , आपल्या बाळासाठी अनेक संकटाना तोंड देणाऱ्या कित्येक धाडसी वीरांगना आपण इतिहासात पाहिलेल्या आहेत. त्याचाही पुढे जाऊन अलीकडच्या काळात नावारूपाला आलेली कर्तव्यदक्ष आई म्हणजे मेरी कॉम. आई होऊनसुद्धा ती आपले कार्यक्षेत्र उत्तम गाजवत आहे. असे एक ना अनेक, कित्येक उदाहरणे देता येतील. सांगण्याचा हेतू हाच की आई झाल्याने कार्यक्षमता कमी होत नाही. फक्त सगळया जबाबदाऱ्या सहज पार पडायच्या असतील तर गरज असते ती पाठिंब्याची.तोच मिळणे अपेक्षित आहे.



५) ५) कशास किती महत्व द्यावे?

निसर्गाने स्त्रीला खूप सहनशील बनवले आहे. ती तिच्या कुटुंबासाठी कितीही मोठी आव्हाने पेलू शकते पण त्यासाठी तिला शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या सुदृढ असणे खूप गरजेचे आहे. आणि असे राहायचे असेल तर कुठल्याही मानसिक त्रासाला गायब करणारा एकच मंत्र आहे तो आचरणात आणावा. तो म्हणजे

ओम इग्नोराय नमः

अर्थात ज्या गोष्टींचे सोलुशन आपल्याला मिळत नाही किंवा ज्या गोष्टींचा त्रास खूप होतो पण त्या कशा हाताळाव्या हे समजत नाही तेव्हा सरळ त्या गोष्टीकडे दुर्लक्ष करणे. उदाहरणार्थ समाजात आपण बघतो की आजही कित्येक ठिकाणी नकारात्मक लोक अस्तित्वात असतात कितीही नाही म्हटलं तरी अशा लोकांचा त्रास होतोच. त्यांना फक्त लोकांची निंदा करण्यात रस असतो. मग ते तुमचे नातेवाईक असतील किंवा तुमचे शेजारी किंवा घरातली एखादी व्यक्ती. या गोष्टी होतातच. मग अशा वेळी आपण काय करतो? आपल्याला मानसिक त्रास झाला की त्या व्यक्तींशी वाद घालत बसतो ज्याला काहीच अर्थ नसतो. नाहीतर डोकं धरून बसतो. आपल्याला रोज दिवसभरात असे कितीतरी लोक भेटत असतात. निंदा त्यांचा स्वभावच असेल तर त्याला काही औषध नाही. ते त्यांचं काम करून जातात आणि आपल्या डोक्याचा ताण वाढून बसतो. आपण रोज अशा किती लोकांशी वाद घालत बसणार आहोत? अशा वेळी आपलं शरीर आणि मन नीट ठेवायचे असेल

तर सरळ सरळ दुर्लक्ष करणे हा एकाच मार्ग उरतो. तुम्ही एकदा दुर्लक्ष करायला सुरु केले की तुमची मानसिक शांती टिकून राहते आणि त्यांना पण लक्षात येते की आपण त्यांच्या बोलण्याला फारसे महत्व देत नाही. आपण समोरच्याच्या बोलण्याला जितके जास्त महत्व देऊ तितका त्रास आपल्याला होणार. मग दुर्लक्ष करणे हा उत्तम पर्याय नाही का? आपल्यातली सकारात्मकता टिकवून ठेवणे हे आपलं प्राधान्य असायला हवे. कुणी काहीही बोलले वागले तरी आपला आत्मविश्वास कमी होऊ न देणे हे आपलं ध्येय असावे. आणि प्रोफेशनल आणि पर्सनल दोन्ही आयुष्यात हे असे अनेक अनुभव येत राहतात. त्याला कसं समोर जायचं ते आपल्यावर आहे. मी आताही असे अनुभव घेतच आहे. त्यावरूनच या गोष्टी सांगू शकते. अर्थात या गोष्टी आपला स्वाभिमान सांभाळूनच कराव्या कारण खूप जास्त ऐकून घेतो म्हणजे आपल्याला सगळं मान्य आहे असा कुणाचा समज व्हायला नको याचीही काळजी घ्यावी लागते.

कधी कधी तर मला यासुद्धा गोष्टीचेआश्चर्य वाटते की ज्या व्यक्तींची वैचारिक, शैक्षणिक पात्रता आणि कुवत आपल्यापेक्षा कमी असते असे लोक ही बोलतात. मग ते नकारात्मक असो की टीकात्मक, त्यांचं बोलणं ठरलेलं.अशा वेळी त्यांच्यावर हसावे की त्यांच्या सद्सद्विवेकबुद्धीची कीव करावी हेच कळतनाही. पणअशा लोकांशी वाद घातला तर आपल्याला आपली उंचावरची एक पायरी उतरून खाली यावे लागते हे नक्की. मग त्यांच्याकडे लक्ष न देता आपले चांगले काम करत राहायचे की आपण इतक्या कष्टाने उंचावलेली एक पायरी उतरून खाली यायचे हे आपले आपणच ठरवावे. पुढच्या वेळी कुणीअसे काही बोलले वागले तर त्यांची बौद्धिक, वैचारिक कुवत नक्की तपासून पहा. ती तुमच्यापेक्षा कमी असेल तर तुमचा मानसिक त्रासअर्ध्यापेक्षा जास्त कमी होईल.

आपण एकाच वेळी सगळयांना पटेल असे जगूच शकत नाही. याचे एक उत्तम उदाहरण सांगते. कल्पना करा की २ व्यक्तीआहेत. आणि माझ्याकडे भेंडीची

भाजी आहे. (ही भाजी मला आवडते म्हणून उदाहरणासाठी घेतली आहे). आता त्या २ व्यक्तींपैकी एकाला भेंडीची भाजी प्रचंड आवडते. अक्षरशः इतकी की तो रोज दिली तरी खाऊ शकतो. आता दुसरायाच्या पूर्ण विरोधी आहे. त्याला ही भाजी अजिबात आवडत नाही. मग ती भाजी न आवडणाऱ्या व्यक्तीला आपण कितीही प्रकारे, चवदार आणि कशीही बनवून दिली तरी त्याला ती आवडणारच नाही. तो ती खाईलच असं नाही. ज्याला आवडते त्याला ती बनवून दयायला जास्त कष्ट घ्यावे लागत नाहीत. तो खाणारच हे नक्की असतं.यावरून मला हे सांगायचे आहे की २ किंवा जास्त व्यक्तींच्या आवडीनिवडी, स्वभाव,दृष्टिकोन यात कधीतरीच साम्य येते नाहीतर बहुधा ते वेगवेगळेचअसतात. आणि आपण आपल्या आयुष्यात तर रोज कितीतरी व्यक्तींना भेटत असतो. मग आपले वागणे बोलणे काहींना आवडते काहींना खटकते. मग ज्यांना खटकते त्यांचा विचार केला तर आपण चुकतोय असा अर्थ होतो का? भेंडीची भाजी न आवडणाऱ्या माणसाने खाल्ली नाही याचा अर्थ ती चांगली झाली नाही असं आहे का? यात भेंडीची काय चूक? तर सांगायचे तात्पर्य हे की आपण म्हणजे ही भाजी आणि २ व्यक्ती म्हणजे समाज. काहींना आपला स्वभाव आवडतो काहींना आवडत नाही. मग प्रत्येकाच्या नजरेत चांगले बनण्याचा अट्टाहास कशासाठी? दुसऱ्यांच्या आवडी निवडीचा इतका विचार करत बसलो तर आपण आपले आयुष्य जगणार कधी? हा!आता आपल्या चांगल्याचा विचार करणाऱ्या आपल्या हितचिंतक लोकांना जर आपले वागणे चुकीचे वाटले तर त्याचा नक्की विचार करा कारण ते आपल्या चांगल्यासाठी, आपल्यात सुधारणा होण्यासाठी सांगत असतात. बाकी "निंदकाचे घर असावे शेजारी" ही तर म्हण जगजाहीर आहे!

अजून असेच एक उदाहरण सांगते. समजा एखाद्या अडाणी माणसाला सांगितले की "१०वी चे पेपर तपासून दे!" तर यावर तुमचे काय मत असेल? ज्या माणसाचा शिक्षणाशी कसला संबंधच आलेला नाही तो माणूस गुणदानाचे काम व्यवस्थित करू शकेल का ? कधीच नाही !हे कल्पनेपलीकडचे आहे. त्याची तेवढी

पात्रताच नाही. मग आपल्या रोजच्या आयुष्यात तरी ज्या लोकांची तेवढी पात्रता नाही अशा लोकांना आपण चूक की बरोबर ठरवण्याचा अधिकार आपण का देतो? आपल्याबद्दल, आपल्या आयुष्याबद्दल आपण केलेल्या किंवा करत असलेल्या कष्ट, संघर्षाबद्दल त्यांना काडीमात्र माहिती नसते. फक्त जे दिसते त्यावरून आपण कसे चुकतो हा सरळ सरळ निर्णय देऊन ते मोकळे होतात. अशा लोकांना खरंच महत्व देण्याची गरज आहे का हा प्रश्न स्वतःला विचारायला हवा.

ही उदाहरणे द्यायचे कारण हेच की गोष्टी छोट्या वाटतात पण त्याचा आपल्या कार्यक्षमतेवर खूप परिणाम होऊ शकतो. अशा गोष्टींनी आपली मनस्थिती खराब होते. आपली चिडचिड होते. त्यातून कामात चुका होऊ शकतात. त्याचा ताण आला की मग अशा मनस्थितीमुळे घरचे पण वातावरण बिघडते. हे नुकसान टाळायचे असेल तर ऐकावे जनाचे करावे मनाचे याप्रमाणे आचरण करावे. कारण आपल्या स्वतःला आपण स्वतःशिवाय दुसरे कोणीच ओळखू शकत नाही. त्यामुळे स्वतःला जज करायचा अधिकार फक्त आपल्या स्वतःला आहे. त्यानंतर मग आपले म्हणवणारे लोक आणि पात्रता नसणारे तर या यादीतच बसत नाही. मग त्यांचा विचार कशाला?

आजच्या धावपळीच्या युगात समजून घेणारी माणसे भेटणे खूप कठीण आहे. अशी माणसे भेटली तर बऱ्याच अवघड वाटणाऱ्या गोष्टी सोप्या होतात. या बाबतीत मी खूप नशीबवान आहे. आयुष्यात जोडीदाराचे महत्त्व या विषयावर मी एक ओळ काय पूर्ण पुस्तक लिहू शकते. कारण तसा जोडीदार माझ्या आयुष्यात आहे. याबद्दल मी देवाचे खूप आभार मानते. मनमिळाऊ, समजून घेणारा, प्रेमळ हे सगळे पुस्तकी शब्द झाले. पण एका वाक्यात सांगायचे झाले तर शांत, संयमी, आणि समजूतदार माणूस असे म्हणायला हरकत नाही.

६) जननी तू

स्त्री ही क्षणाची पत्नी आणि अनंतकाळाची माता असते. तिला शेवटपर्यंत आईच्या भूमिकेत राहावे लागते. पण यासोबतच तिने तिचे अस्तित्व जपायला हवे. तिचे छंद आवडीनिवडी या जपायलाच हव्यात. तिला ज्या गोष्टींमधून आनंद आणि समाधान मिळते त्या तिने करायलाच हव्या. तिने स्वतःच्या पायावर उभे असावे. खरतर बदल व्हयला हवाय पण तो एका दिवसात होणार नाही. या साठी या विषयावर प्रत्येकाने गांभीर्याने विचार केला पाहिजे. एका स्त्रीची घर आणि जॉब यामध्ये होणारी ओढाताण लक्षात घेता तिला सोयीस्कर होईल असे काय करता येईल याचा विचार प्रत्येक कुटुंबाने करायला हवा. आणि या सगळयाच्या आधी स्वतःचा विचार आपण स्वतः करायला हवा असे मी म्हणेन.

कारण आपण स्वतःवर प्रेम केले तरच जग आपल्यावर प्रेम करेल. आपण जर कायम स्वतःला दुय्यम स्थान दिले, स्वतःला स्वतःच्या आवडीनिवडीना शेवटी ठेवले तर ती सवय अंगवळणी पडायला वेळ लागणार नाही. मला या गोष्टी खूपदा जाणवल्या म्हणून मी मी स्वतःचे करिअर छंद याकडे लक्ष द्यायला सुरवात केली आहे. हे पुस्तक त्याचेच उदाहरण आहे. ज्या गोष्टींमधून आपल्याला आनंद मिळतो त्या केल्याच पाहिजेत.

आपण समाजाकडून फक्त चांगल्या गोष्टींची अपेक्षाच ठेऊ शकतो. त्या घडतीलच असं नाही त्यामुळे त्या नाही घडल्या तर वाईट वाटून घेण्याचे काहीच कारण नाही. कित्येकदा करिअर च्या मागे धावणाऱ्या स्त्रीला मागे खेचण्याचा प्रयत्न सुद्धा समाजाकडून होत असतो.

आपले बाळ सांभाळून स्पर्धात्मक क्षेत्रातला हरवलेला आत्मविश्वास मिळवत ती करिअर ची सुरुवात करायला धडपडत असते तेव्हा तिला प्रोत्साहन द्यायचे सोडून "हिला बाळाची काहीच काळजी नाही बाळापेक्षा करिअर जास्त प्रिय आहे." अशी वाक्येदेखील ऐकायला मिळतात. पण शेवटी कोणत्या गोष्टीला प्राधान्य द्यावे हा ज्याचा त्याचा वयक्तिक प्रश्न आहे हे माणसांना कळत नाही .त्याच्याही पुढे जाऊन, एका आईला तिच्या बाळाची किती काळजी आहे हे मोजमाप कुणी करायला जाऊ नये असं वाटतं कारण ते कुणालाच जमणार नाही.स्वतः आईलाही नाही. केवळ ती कामासाठी घराबाहेर पडली म्हणजे तिला तिच्या बाळाची काळजी नाही असं होत नाही.ती बाहेर असली तरी तिचं मन सतत आपल्या बाळाभोवती घिरट्या घालत असतं. अशा गोष्टी घरात काय किंवा बाहेर

काय होतच राहतात. त्याला किती महत्त्व द्यायचे ते समजले पाहिजे. ते समजले तरच मानसिक त्रास होणार नाही.

कधी कधी असही वाटतं की "मी करिअर साठी बाहेर पडले तर माझ्या बाळाला कोण सांभाळणार ?" हा प्रश्न एकट्या आईलाच का पडावा? तो दोघांनाही पडायला हवा. पण तसं होत नाही. याबाबतीत तिला गृहीत धरले जाते. बाहेर पडून काम करायचे असेल तर घर सांभाळून बाळाची सोय करून मग तिला बाहेर पडावे लागते.

या सगळ्यात स्पर्धात्मक युगात घरातून बाहेर पडल्यानंतरच्या अडचणी ताण तणाव वेगळे असतात. एकदा काम सोडून बाळ झाल्यानंतर ते पुन्हा सुरु करायचे असेल तर खूप अडचणी येतात. सगळ्यात आधी तर आत्मविश्वास कमी झालेला असतो, त्यानंतर बाहेर जे काही बदल झालेले असतात ते आत्मसात करून त्याप्रमाणे स्वतःला अपडेट करावे लागते. हे सगळे करत असताना "माझं बाळ ठीक असेल ना?" “ते काय करत असेल?” हा विचार सतत मनात डोकावत असतो. या सगळ्यामुळे मनावर आणि शरीरावर ताण येणे अगदीच साहजिक आहे. पण तो कमी कसा करता येईल या दृष्टीने प्रयत्न करणेही तेवढेच आवश्यक आहे.

७) स्वतःची काळजी

एका महान वक्त्याने सांगितले आहे की दररोज ज्या ५ लोकांसोबत आपण जास्तीत जास्त वेळ घालवतो त्यांचे ॲवरेज आपण बनतो. त्यामुळे आपण दिवसातला जास्तीत जास्त वेळ कोणाच्या सानिध्यात घालवतो यावर आपण कोण होणार हे ठरते. यात किती तथ्य आहे मला माहित नाही पण जवळजवळ९५% हे खरे आहे असे माझे निरीक्षण सांगते. म्हणजे तुम्ही जर सतत नकारात्मक, परिस्थितीचे रडगाणे गाणाऱ्या, काहीच कर्तृत्व नसलेल्या व्यक्तींसोबत तुमचा वेळ घालवत असाल तर कालांतराने तुम्हीही तसेच बनता. याउलट तुम्ही नेहमी

हसतमुख, ऊर्जेने भरलेले, सकारात्मक, ध्येयवादी असे लोक निवडले तर तुम्हीही तसे नक्कीच बनाल यात शंकानाही. हे नकळतपणे घडत असते. कधीकधी आपल्या स्वतःच्याही लक्षात येत नाही की आपल्यात इतके सगळे बदल कधी आणि कसे झालेते. यामुळे आपले आसपास चे वातावरण, माणसे काळजीपूर्वक निवडणे खूप जास्त गरजेचे आहे.

सगळया जबाबदाऱ्या हसतमुखाने पार पाडणाऱ्या स्त्रिया खऱ्याअर्थाने सुपर वूमन आहेत. यात शंकाच नाही. पण जरा थांबा. थोडा विचार करा. वेळेसोबत आराम हा शब्द आपल्या शब्दकोशातून धूसर होत जातो. स्वतःची काळजी आराम आवडीनिवडी छंद या गोष्टी जणू अस्तित्वातच नाहीत असं वाटतं. हो आहोत आपण सुपर वूमन! पण याचबरोबर स्वतःच आरोग्य, स्वतःचा आहार याकडे नीट लक्ष देणेही गरजेचे आहे. कारण कालांतराने आपण या गोष्टींची काळजी घेतली नाही याचा पश्चाताप होऊ शकतो. थकणे हा गुणधर्मच नाही असे म्हणून कसे चालेल. शरीर आहे ते. कधीतरी थकवा येणारच. मग तेव्हा आपल्याला आरामाची गरज आहे ही जाणीव आपल्याला नाही झाली तर दुसर्यांना कशी होईल?

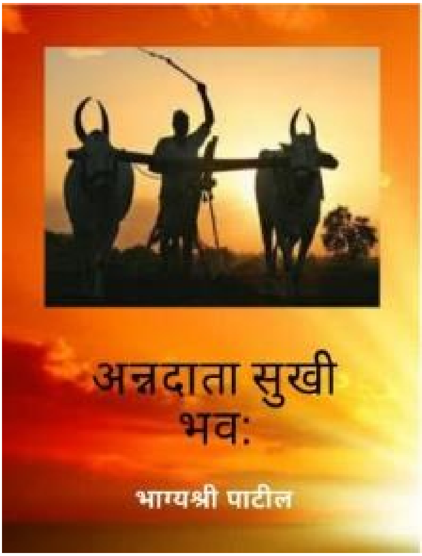
यावर एक छान कविता वाचण्यात आली ती इथे ऐकवावी वाटते.

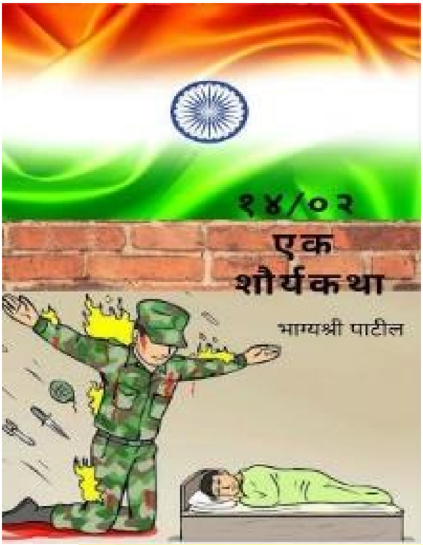
लवकर उठून सगळयांच्या अंघोळी,
कपडे, फारशी पुसणे उरकून घेतले,
मुलांना थालिपीठ, नवऱ्याला भाजीपोळी,
उरलंच काही तर स्वतःसाठी ठेवलं,
कुंडीतल्या झाडांना पाणी घातलं,
दुधाचं पातेलं फ्रिज मध्ये ठेवलं,
पण आरशात बघायचं मात्र राहून गेलं,

ऑफिसला जरासा उशीर झाला,
त्यामुळे गेल्यावर बॉस च बोलणं खाल्लं,
रडले काही वेळ,
काम पूर्ण केलं,
पण डोळे पुसायचा राहून गेलं,
घरी येताना भाज्या घेतल्या,
आल्या आल्या किचन मध्ये शिरले,
थकवा घालवायचं मात्र राहून गेलं,
रात्री सारे जेवले झोपून गेले,
मी मात्र एकटीच जागी राहिले ,
दिवसभराच्या इतक्या धावपळीत,
आजही जगायचं राहून गेलं

मला वाटतं माझ्यासहित खूप जणींचे वेळापत्रक हे असेच असणार आहे.. वेळेत जागे होऊन यात थोडाजरी बदल झाला तरी मला माझ्या लिखाणाचे सार्थक झाल्यासारखे वाटेल. बघूया आता काय होतंय ते!

****





भाग्यश्री पाटील यांची ई साहित्यतर्फे प्रकाशित पाच पुस्तके सामाजिक विषयांवरील होती. पर्यावरण, किसान, जवान, विद्यार्थी व महिला या विषयांवरील ती पुस्तके खुप गाजली. त्यांना वाचकांकडून अतिशय उत्तम प्रतिसाद मिळाला.