

आनंदी आजी आजोबा
आवडती भारी मळा माझे आजोबा
केस त्यांचे पिकेके

गुडघ्यात वाकलेके

ओटीवरी झोका घेती माझे आजोबा॥

असे एक बाकगीत सुमारे ५० वर्षांपूर्वी फार
लोकप्रिय होते. घराघरातील आजोबा असेच असायचे.
पिकेकेके केस, कमरेत वाकून काठी घेऊन चाकणारे आजोबा.

आज मात्र अशी परिस्थिती राहिली नाही. साठीच
काय स्नारी उठतेकेके आजचे आजोबा टी-शर्ट आणि जीन्स
घालून मॉनिंग वॉकला जाताना अगदी स्पोर्ट्स दिसतात.
घोतर, मोट आणि काठी तर दिसतच नाही. आजच्या सर्व
आज्यादेखील सकाळ क्रमीज घालून बॅडमिंटन खेळणाऱ्या,
स्मूटर किंवा फार चालवणाऱ्या अशाच आहेत. आजी म्हणजे
मळकट रंगाची जुनार शाडी नेसून स्वयंपाकघराबाहेर
ज्या आहे. हे माहीतही असणारी अशी राहिली आहे का?
निश्चितच नाही. स्वता निर्णय घेणारी, बाहेरची सगळी कामे
घडाडीने करणारी, संगणकावर कुशळतेने काम करणारी अशी
आजची आजी आहे. आजी आणि आजोबा दोघांनीही आपल्या
कार्यक्षम जीवनशैलीने वयावर जणू मालतच केेली आहे.

हे सर्व छान छान चित्राप्रमाणे भासत असले तरी
खरी परिस्थिती अशीच आहे का? बरबर अगदी सुखी व
आनंदी वाटणारे हे आजी आजोबा खरंच आनंदी आहेत?
का हा एक मायावी, फसवा मुखवटा आहे? मुळात बाध्यक्य
ही आनंदाची गोष्ट आहे? इतारवथाचा हा काळवंड खुबकर
होडू शकतो का?

'बाकणीचा काळ सुखाचा' हेच आपण सतत वाचत
किंवा ऐकत आलो आहोत. किंवा तरुणांचे फुलपाखरी आयुष्य
फार मोठे असते हे ही अनुभवलयं. त्या त्या वेळची गोडीही
चाखलीय. पण आता जगाच्या सध्याकाळी, या वळणावर
केवळ त्या आठवणी काढून उसासेच टाकयचे का? तर नाही
आता जे आपल्या हातात आहे, त्यातूनच आपल्याला समृद्ध

होना येईत का? हो नक्कीच!

आपल्या भारतीय संस्कृतीत चार आश्रम सांगितले आहेत. वयाची पहिली काही वर्षे ज्ञानार्जनाचा काळ म्हणजे ब्रह्मचर्याश्रम. त्यानंतर प्रापंचिक, सामाजिक कर्तव्ये उत्तम प्रकारे पार पाडण्यासाठी सांगितला आहे तो म्हणजे गृहस्थाश्रम. आपली कर्तव्ये चोखपणाने निभावल्यानंतर हा संसाराचा गाडा पुढील पिढीच्या हाक्यात देऊन आपण समाधानाने त्यातून भिवून होणे हा आहे वानप्रस्थ! आणि त्याच्याही पलीकडे संन्यस्त वृत्तीने आपल्या गरजा कमी कमी करत ईश्वरचिंतन करणे हा संन्यासाश्रम! या चारही आश्रमातील कर्तव्यकर्म जर व्यवस्थितपणे आचरली तर निश्चितपणे जगण्याचे सार्थक होईल. यानिष्ठ संन्यासाश्रम हा सर्वांना मानवण्याजोगास बाही असे जरी मान्य केले तरी तो खरा Extended वानप्रस्थाश्रमच आहे. आणि खरोखर वानप्रस्थ जर योग्य रीतीने साधला ना तर आपल्याला आणि पुढील पिढीला किती तरी सुखाने होईल. कलहाचा प्रश्नच येणार नाही.

प्रपंच करावा नेटका! मग धरावे परमार्थ विवेका! असे श्री समर्थ रामदासस्वामींनी सांगितले आहेच. आणि खरंच आहे ते! आपल्या तरुण वयात जर आपण नेटकेपणाने प्रपंच केला असेल तर त्यातून जरा बाजूला होऊन तटस्थपणाने त्याच्याकडे पाहणेही सहज शक्य होईल. कारण समर्थानींच दुसऱ्या एका ओवीत म्हटले आहे.

नेटका करता फिका होत जातो।

प्रपंच जितका व्यवस्थित करू तितकी त्याच्यातील आसक्ती कमी होत जाते. मला माहिती आहे की हे नेवदे बौद्धांचा सोपे आहे तेवदेच वागणे अवघड आहे. इतकी वर्षे आपण ज्या सैसाराने आपला जीव ओतला तो असा कसा! एकदम दुसऱ्यावर आणि ते सुद्धा सुनेवर सोपवायचा! बायकांचा तर घरातील स्वर्ग नसुंवर साड्या दागिने तर सोडाच भांड्या कुंड्यांवरही जीव असतो. आणि बायकांचा

कशाळा पुरुषांना सुद्धा संसारानून अंग काढून घेणे कठीणच जाते. त्यांच्या नेहमीच्या वसुंची जागा बदललेली सुद्धा चाळत नाही. कोणत्याही बाजूने विचार करा पण हे अवघडच वाटते. मग यावर उपाय काय वरं?

मुक्ता - सुनावर संपन्न स्तोपवून आपण रहते स्वस्थ थाचेच नाव धानप्रस्थ।

मात्र याची पूर्वतयारी खूप आधीपासून करायला हवी. नवीन पिढीला होसने संसार सजवायचा असतो त्यांची नवीन जीवनशैली असते. वृद्धांना आवडो न आवडो, त्यांच्या इष्टीने ती योग्यच असते.

निदान पहिले नातवंड आल्यावर तरी याचा आरंभ घ्यायलाच हवा. या आधुनिक वेगवान जगात जुने ते कवटाळून बसणे कधी कधी अव्यवहार्य ठरते. अर्थात जुन्या झाल्या तरी काही गोष्टींचे मूल्य असतेच परंतु नवीन भरणे राकाड आणि जुने तेच सोने असा आग्रह नेहमीच योग्य ठरणार नाही. वेळा नव्या-जुन्याचा संगम घडवणे ~~वेळी~~ हीच ज्येष्ठ नागरिकांची जबाबदारी आहे. परंतु तरुणांना जुन्या चाळीरीतिचे मूल्य समजावून सोमतांना आपणही वार नवीन गोष्टी जाणून घ्यायला ह्यात

अगदी लहान मुलांनाही सारखा उपदेश केलेला आवडत नाही. माझी एक मैत्रिण योगिनी ही तर तिच्या नातवंडकडे असलेली हॅरी पॉटरची सर्व पुस्तके वाचते, कार्टून्स बघते, त्याचाही आनंद लुटते. पण हे सर्व करत असतानाच नातवांना सुंदर संस्कृत स्तोत्रेही शिकवते. आणि त्यामुळे त्यांनाही त्याचे ओसे वाहत नाही. येता जाला, किंवा खेळताना सुद्धा मुळे अगदी आनंदाने ही स्तोत्रे, गीतेच अध्याप सहजतेने म्हणतात. कारण योगिनी त्यांची जाणीव नाहीच मुळी. ती त्यांची मैत्रिण होऊन गेली आहे.

पण खरेच नात्यांची गुंफण जर पक्की असेल तर हे नात्यांचे सांडे कधी व कसे बदलतात हे समजत देखील नाही. एकवेळ रुळावरून जाणारी आगगाडी खडखडाट करेल पण

कोणताही ह्यादरा न बसता एका भूमिकेतून दुसऱ्या भूमिकेत सुखीतपणे जाणे हा केवळ भविष्याचा भारी नर स्वयंशिक्षिताचा भार आहे. आईच्या भूमिकेतून आज्ञेच्या बिरुदाकडे वळताना काही अधिकार मिळताना नशा काही जबाबदाऱ्याही येतात.

सुजाताची नर गोष्टी निराळी! ती तिच्या मासीकडून संगणक, शिकते; मोबाईल, फेस बुक वरील नवीन नवीन गोष्टी जाणून घेते. कावल्या वेळात तिच्याबरोबर बुद्धिबळ खेळते. आणि त्याच जोडीला घरात कितीही समृद्धी असली तरी सुद्धा स्वावलंबनाचे सोपे धडेही देते. आपले कपडे, पुस्तके, खेळणी जगाच्या जागी नीट ठेवल्याची स्वयं लहानपणीच लावायला हवी. म्हणजे मग त्याची किंमतही करू. व ते आवरत असताना ज्यांना या अशा गोष्टी मिळत नाही त्यांच्याविषयी दयाभावना, संवेदना उत्पन्न होते आणि वस्तूंचा अपव्यय आपोआप टाळला जातो. आजची मुले हेच उद्याचे भावी जगलक नागरिक असणार आहेत. त्यांना दडवण्यात खारीचा वाटा नाही. आज्ञेसोबत आहे हे विसरून चाळणार नाही.

मात्र याचाही अतिरेक चाळणार नाही. आम्ही वयस्क, ज्येष्ठ म्हणून आम्ही सांगतो तसेच वागले पाहिजे. माझ्या तंत्रानेच घर चाळले पाहिजे हा दुराग्रह झाला. स्वयंपाक अमुक पद्धतीनेच करायला हवा. आर्थिक गुंतवणूक, मुलांचे शिक्षण, पारुणे रकमे, सण वार या गोष्टींचे निर्णय लढण पिढीवरच सोपवायचे. त्यांनाही भले बुरे समजते आणि एखाद्या निर्णय त्यांच्या हातून चुकला तरी समजावून सांगायचे, धीर द्यायचा एवढाच ज्येष्ठांचा सहभाग असायला हवा. आणि आपण त्यांच्या चार गोष्टींमध्ये सहभागी झालो तर ते आपली एखादी तरी गोष्ट भक्तीचा ऐकतीक ना?

आयुष्याच्या संध्याकाळी आपल्या हातात किती वर्षे शिल्लक आहेत हे माहीत नाही. परंतु जो आणि जितका वेळ हातात आहे त्याचा योगान्यात योगीक उपयोग आपण करायला हवा. आपली स्वयं विहित कर्मे आपण पार पाडली आहेत आणि मृत्यू किंवा जर्जरावस्था अजून दूर आहे ही किती सुंदर

परिस्थिती आहे. आता आयल्याला कोणतीही परीक्षा द्यायची नाही. आपण कोणालाही उन्हे द्यायला बांधील नाही. अगदी मुक्त पण तरीही नियमित आयुष्य जगायला मिळते आहे याचा आनंद अवर्णनीय आहे. इतकी वर्षे समाजकडून जे घेतले आता ते समाजकडून फेडायलाय हे. ही जाणीव किती सुखद आहे! द्यायचे द्यायला किती आनंद आहे याचा अनुभव प्रत्येकाने घ्यायलाय हे. अशा मनाच्या निर्मिक अवस्थेत काही नवीन शिकले तर? त्यापासून व्यावहारिक फायदा नसेल कदाचित पण आनंद तर नक्कीच मिळेल. केवळ स्वानुसुखाय!

आत्तापर्यंत व्यक्तींमध्ये तुम्ही मोठमोठी जबाबदारीची पदे सांभाळली असतील. पण आता निवृत्त झाल्यावर एकदम एखादी वेगळीच गोष्ट शिकण्यात फार मोठी गंमत आहे. एखादी भारतीय किंवा परकीय भाषा, मॅसेडी लिपी, एखाद्या मनीन खेळ, कम्प्युटर, खास काम, पेरिंग, क्षेत्रपठण असे अनेक पर्याय आहेत. शिवाय आणखी थोडा वेळ असेल तर वाचक मंच, समाजकाम, एखाद्या संस्थेसाठी काम करणे असेही करता येणे अगदीच काही कठीण नाही.

एखाद्या संस्थेला लहानमोठ्या शक्यतेचा चेक देणे ही एकवेळ सोपी गोष्ट आहे परंतु आपला चेक त्यांच्यासाठी देणे हे अवघड आहे. मोठमोठ्या हॉस्पिटलमध्ये नवख्या माणसांना काही सुधारत नाही किंवा रुग्णांजवळ बसण्यासाठी जवळचे भातेवाईकी नसतात. वसुधा अशा लोकांना मदत करते. त्या लोकांना तिचा खूप आधार वाटतो. रुग्णालयातून घरी गेल्यावर सुद्धा ते वसुधाला फोन करतात. त्यांच्यात एक अनूट बंध निर्माण झाला आहे.

M. I. U. पॉझिटिव्ह रुग्णांना तर दुहेरी लढाई लढवी लागते. त्यांच्या व्यतिरिक्त औषधोपचार आणि त्याचवेळीच समाजाच्या तिरस्काराच्या नजरा! त्यांना आर्थिक, शारीरिक आणि मुख्य म्हणजे भावनिक आधार देण्याचे व्रत मोठी क्रित्येक वर्षे सुनिताताई सांभाळत आहेत. अपेक्षा काय? तर काहीच नाही. केवळ अशा लोकांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद!

व्हास आणखी काही नको. हे आनंदी आणि कृतज्ञ चेहेरे
ह्यांना त्यांचे काम निरुसपणे करण्यासाठी प्रेरणा देतात.

ह्यांना बाहेर जाऊन काही करणे काही कारणांमुळे
शक्य नसेल ह्यांना अगदी घरी राहून सुद्धा खूप करता येऊ
शकते. आणि असे करणारेही खूप आहेत. अतिशय गरीब
कुटुंबातील मुलांना अभ्यासात मार्गदर्शन करणे, अंध विद्यार्थ्यां-
साठी अभ्यासाच्या पुस्तकांच्या ऑडिओ कॅसेट्स तयार करून
देणे. चार गरीब बायकांना शिवण काम शिकवणे असे अनेक
मार्ग आहेत. तुमची इच्छा मात्र तीव्र हवी.

घाबेरीज अनेक मार्ग आहेत. आपल्या घरात किती
तरी अनावश्यक पण सुस्थितीत असलेल्या वस्तू, उपकरणे
असतात. कपड्यांनी आपली कपाटे खचखच भरलेली असतात.
आणि काही दुर्दैवी लोकांकडे अंग आकण्यसपुरतेही कपडे नसताना
त्यांच्यापर्यंत हे पोहोचवता येईल. त्यांच्यासाठी काम करणाऱ्या
घरा काही संस्थाही आहेत.

आयुष्याचा हा संधिकाल आणखी आनंदी करण्यासाठी
अजून काय करू शकता येईल? तर भूमिका बदलायच्या.
मृगत्रे काय? तर बऱ्याच स्त्रियांनी संसार उमारीतीने सांभाळला
असतो परंतु बाहेरचे व्यवहार मृगत्रे बँकांचे व्यवहार, जी.पी.एफ.
एक्स, किंवा भरणे याविषयी पूर्ण अज्ञान असते. तसेच
काही पुरुषांनी आपापल्या क्षेत्रात उच्च पदावर काम करून
कर्तृत्व गाजवलेले असते पण घरात त्यांना चहासुद्धा करून
घेता येत नाही. आणि त्याचा किंमतीकाना अभिमान वाटतो.
पण स्वतंत्रपणे एक दोन सोपे पदार्थ प्रयत्नांनी जमू शकतील
आणि त्यात आनंदही मिळवता येईल. यात कमीपणा कुठेच
नाही. उलट आनंदाची ही देवाण घेवाण आहे. बायकांनी सुद्धा
बँकांचे, विम्याचे व्यवहार सांभाळून घ्यावेच. त्यात कधीच
काहीच नाही. त्यातून आत्मनिश्वास नक्कीच वाढेल. जे
आत्तापर्यंत कधीच केले नाही ते थोडे तरी शिकून घ्यावेच.
सराख्या विषयातील थोडे थोडे ज्ञान मिळावेच आणि ज्या
विषयात आपल्याला गती आहे, गोडी आहे ते इतरांना

वाचयचे. देव्यातही आनंद आणि देण्यातही आनंद! दोन्हीकडून फायदाच फायदा! अद्युनमद्युन सांस्कृतिक, वैयक्तिक कार्यक्रमांनी हजेरी लावून रसिकता जपायची. आपले उतारवयातके हे व्यक्तिमत्व चाफेवर बनवायचे.

बधोमानानुसार काही ना काही व्याधी असणाऱ्या वग ह्याचा बाडु न करता व्यवस्थित औषधपाणी घेऊन निरामय जीवनही जगता येते. इतरांना त्रास द्यायचा नाही आणि आपणही काढून घ्यायचा नाही. जास्तीत जास्त नैसर्गिक आहार, योग्य व्यायाम, होकारात्मक दृष्टीकोन व मनःशांती यांच्या योगाने उत्तम जीवनशैली आपरता येईल.

आपली संसाराची होस भागली आहे. आता मुळाच्या संसारात उगीच कवकादवळ करायची नाही. 'निथे कमी निथे आम्ही' असे म्हणून ह्यांच्या अडचणीच्या वेळी मनापासून मदत करायची. कुणासाठी दोष न देता त्यातून चांगल्या गोष्टींचे मनःपूर्वक कौतुक करायचे.

रडत कुडत बसल्यापेक्षा, आपल्याघराच्या संकरांचा, अडचणींचा पाठा वाचत बसल्यापेक्षा, थोडेसे आपल्यातून बाहेर पडून बघूयात ना जरा! जाजूबाजूला किती चांगल्या गोष्टी घडत आहेत याचा शोध घेऊ या. ईश्वराने आपल्याला जे सुंदर जीवन दिलेले आहे ह्याविषयी कृतज्ञता प्रकट करू या. आणि मग जगणे हे कोटणे न बनता प्रत्येक दिवस हा उत्सवाचा होईल. जगाच्या रोज नवीन घेवणा मिळेल. इजेने स्तब्धस्वराने व्यक्तिमत्व - त्याला वृद्ध म्हणायला कोण घनावेल? वृद्ध म्हणजे धक्केला, त्रासलेला, वयाने वाढलेला एवढाच अर्थ न घेता ज्ञानाने अनुभवाने जो वाढला जो वृद्ध असा मवीनच अशी जगासमोर मांडता येईल आणि आपोआपच ओठावर शब्द येतील. हो! आम्ही आहोत आनंदी आनी आजोबा!

१५

फोन नं. 25386964
9373366611

माधवी रघुवीर जोशी
डी.एच. बुडकंड
गांधीभवन कोथरुड
पुणे - 411035