अनुक्रमणिका

१) मुलगा व मुलगी संगोपनातील पालकांचा दुजाभाव : एक सामाजिक वास्तव १
२) कन्यादान ९
३) लग्नाचा खर्च : परंपरा, प्रतिष्ठा आणि वास्तवाची गोष्ट १४
४) हुंडा १७
५) माहेरच्यांशी संपर्क २०
६) शाकाहार आणि मांसाहार २२
७) अरेंज मॅरेज व लव्ह मॅरेज २३
८) लग्न २६
९) संवेदनशीलता ३०
१०) समानता ३२
११) पती व पत्नीच्या एकमेकांकडून असलेल्या अपेक्षा ३६
१२) यशस्वी महिलांचे रहस्य ३९
१३) मुडीनेस व त्याचा सामाजिकदृष्ट्या होणारा प्रभाव ४८
१४) ट्रॅफिक व शिस्त ५५
१५) स्वच्छता ५९
१६) विवाहानंतरचे समुपदेशन : नात्याचा मजबूत आधार ६२
१७) विवाहपूर्व समुपदेशन : यशस्वी वैवाहिक जीवनाची पहिली पायरी ६६
१८) मुलांचे समुपदेशन : अभ्यासातील एकाग्रता सुधारते ७०

१९) कुटुंबीयांचे समुपदेशन : सुखी घराचे मानसशास्त्र ७२

२०) ऑफिसमधील समुपदेशन : सकारात्मक कामाचे वातावरण निर्माण करणे ७६

२१) निवासी सोसायटीतील समुपदेशन : सकारात्मक समाजाची निर्मिती ८०

२२) खेळाडूंचे समुपदेशन : उत्कृष्ट कामगिरीसाठी मानसिक तयारी ८४

२३) ॲप्टिट्यूड टेस्ट आणि करिअर गाईडन्स : मुलांच्या भविष्याची योग्य दिशा ८८

२४) शाळांसाठी मानसशास्त्राद्वारे समुपदेशन : शिक्षण आणि मनोविकासासाठी मार्गदर्शन ९३

२५) वृद्धाश्रमातील ज्येष्ठ नागरिकांसाठी समुपदेशन : मानसिक स्वास्थ्य आणि जीवनाची गुणवत्ता वाढवणे ९७

२६) देहदान : एक महान सामाजिक योगदान १०१

• 'प्रस्तावना' •

लोककल्याणकारी पुस्तक –
समानता सामाजिक विचारांची

जगी सर्व सुखी असा कोण आहे,
विचारी मना, तूच शोधूनी पाहे.

समर्थ रामदास स्वामींनी मानवाला दिलासा देताना हा श्लोक सांगितलाय. आपल्याला भाग्यशाली मनुष्य जन्म प्राप्त झाला, तरी त्याला सुखदु:खाच्या फेऱ्यातून जावेच लागते. हे सत्य असले, तरी आणखीही एक सत्य आहे. कोणतेही संकट येते ते उपायाचे दरवाजे घेऊनच आत येते. संकट आलेच, तर त्याचा सामना करायला मार्ग प्राप्त होणारच, हा विश्वास मनात बाळगला, तर आत्मशक्ती वाढते. दु:खाचे पक्षी आपल्या हृदयामध्ये फडफड करत राहणारच. त्यांना तिथे घर करू द्यायचे नाही हे लक्षात ठेवायचे. त्यांना बाहेर सकारात्मक विचारात फिरवून आणायचे. ते ज्या ज्या चांगल्या आणि उपयुक्त जागी नेता येईल, अशी एक जागा म्हणजे सलील रवींद्र जव्हेरी यांनी लिहिलेले 'समानता सामाजिक विचारांची' हे पुस्तक होय.

आधी केले मग सांगितले :

सलील जव्हेरींना समाजकार्याची आवड आहे. आपला व्यवसाय सांभाळत त्यांनी सार्वजनिक जीवनात प्रवेश केला. त्यांच्याबद्दल समाजामध्ये असलेला आदर पाहून अंबरनाथ नगर परिषदेने त्यांची स्वच्छ सर्वेक्षण प्रकल्पात Brand Ambassador म्हणून नेमणूक केली. त्यांनी हे कार्य तळमळीने केले. त्याचा परिणाम म्हणून सन २०२० मध्ये भारतातील साधारण ६५०० स्थानिक संस्थांमध्ये स्वच्छतेमध्ये अंबरनाथचा १८ वा क्रमांक आला. अमृत गटातील नगरपरिषदांमध्ये प्रथम क्रमांक प्राप्त झाला. कार्मेल स्कूल, बदलापूर या ४००० विद्यार्थी असणाऱ्या 'पालक शिक्षक संघा'मध्ये सर्व पालकांचे नेतृत्व ते करत होते. ते कोकण मराठी साहित्य परिषदेच्या अंबरनाथ शाखेचे उपाध्यक्ष, तसेच कल्याण अंबरनाथ म्यॅन्युफॅक्चरर्स असोसिएशनच्या अंबरनाथ विभागाचे अध्यक्ष होते. अशा अनेक

महत्त्वपूर्ण संस्थांमधून काम करत त्यांनी असंख्य माणसे वाचली. त्यांचे प्रश्न समजून घेतले आणि ते सोडवण्याचे प्रामाणिक प्रयत्न केले. अनेकांना यशाचा मार्ग दाखवला. इन्फोसिस कंपनीचे थोर उद्योजक श्री. नारायण मूर्ती यांना एकाने प्रश्न विचारला, ''यशस्वी माणूस कोण?'' त्यावर त्यांनी छान उत्तर दिले, ''ज्याच्या आजूबाजूची माणसं आनंदी राहतात तो माणूस यशस्वी.'' याप्रमाणे मापदंड लावला, तर सलील जव्हेरी यशस्वी आहेत.

समाज सुधारण्याचा ध्यास :

जनसंपर्कात त्यांना आपल्या समाजातील व्यथा समजल्या. आपल्या चालीरितींचा पुनर्विचार करण्याची प्रेरणा मिळाली. विचारमंथनाचा त्यांनी मार्ग स्वीकारला. त्यांच्या कन्या ईशा व ईरा या नव्या पिढीच्या प्रतिनिधी. त्यांनी त्यांचे विचार ऐकून घेतले. त्यावर पुन्हा विचार केला. ऐकून सोडून दिले नाही. Hearing पेक्षा Listening ला महत्त्व दिले. 'Hearing is physical process and Listening is management tool' हे जाणले. आपल्या समाजात पुरुषाच्या तुलनेत स्त्रीला कमी महत्त्व दिले जाते. शाळेत प्रवेश घेताना मुलांना श्रीमंत शाळेत घातले जाते, तर मुलींना साध्या शाळेत. समारंभात भोजनाच्या पहिल्या पंक्तीला पुरुष आधी बसतात आणि नंतरच्या पंक्तीला स्त्रिया. विवाहप्रसंगी कन्यादान केले जाते. कन्या ही वस्तू आहे का? अशा प्रकारचे अनेक प्रश्न सलील यांना त्यांच्या कन्यांनी विचारले. यावर सलील यांनी खूप विचार केला. 'Thinking is power' हे त्यांना माहीत होते. यावर त्यांनी आपल्या समाजप्रबोधनात जनजागृती केली.

प्रत्यक्ष लोकांना भेटून सांगण्यात मर्यादा येतात. केवळ त्या संस्थेतील लोकांनाच आपले विचार कळतात. स्त्री ही शक्ती आहे. आपल्या संस्कृतीत तर तिला देवीचे स्थान दिले आहे. तिला आपण मातृरूप, लक्ष्मीरूप, सरस्वतीरूप, शक्तिरूप, शांतिरूप, मांगल्यारूप यामध्ये पाहतो. स्त्रीमाहात्म्य त्यांनी प्रत्यक्ष सांगणे चालू ठेवले. परंतु, सर्व समाजापर्यंत पोहोचण्याचा एक मार्ग म्हणजे हे मार्गदर्शक पुस्तक होय.

स्त्रीची अवहेलना ही त्या कुटुंबाच्या प्रगतीस बाधक ठरते. ते कुटुंब नेहमी अशांत राहते. तेथील सदस्य एकमेकांची उणीदुणी काढण्यात समाधान मानतात. समाधानी स्त्री ही घर आनंदी ठेऊ शकते. या स्त्रीचा सन्मान वाढवण्याचे काम हे पुस्तक करत आहे.

एकत्र कुटुंब ही भारताची शक्ती :

जगातील अन्य प्रगत देशांशी तुलना करताना भारतातील एकत्र कुटुंब पद्धती हे शक्तिस्थान मानले गेले आहे. ते टिकवणे एक आव्हान होऊन बसले आहे. त्यासाठी 'एकमेका साह्य करू अवघे धरू सुपंथ' हे तत्त्व ठेवले पाहिजे. घरातील महिलांना मायेने वागवले गेले पाहिजे. त्यांच्यामध्ये न्यूनगंड निर्माण होता कामा नये. 'जिथे कमी तिथे मी' या भावनेने सर्वांनी वागायला हवे. पुरुषांनीसुद्धा घरकामात मदत करायला हवी. 'हे माझे घर आहे. त्यासाठी पडेल ते काम मी करेन' अशी भावना हवी. अशी सारी घरे समजूतदार झाली, तर देश संपन्न होईल. या दृष्टीने पाहता हे पुस्तक देशकार्यास चालना देणारे आहे.

समुपदेशनाचे महत्त्व :

ह्या पुस्तकात केवळ समस्या मांडलेल्या नाहीत, तर त्यावर उपाय म्हणून सदासर्वकाळ समुपदेशनाची गरज असल्याचे प्रभावीपणे मांडले आहे.

एकदा एक पैज लावली गेली. दोन माणसांपुढे दोन समान आकाराचे लाकडाचे ओंडके ठेवले. ते आधी कोण फोडते हे पाहायचे ठरले. दोघांच्या हातात कुऱ्हाडी दिल्या. पहिल्या कष्टाळू माणसाने वेगात सुरुवात केली, तरीही तो पहिला आला नाही. याचे कारण म्हणजे, दुसऱ्याने प्रथम काही मिनिटे पात्याला धार लावली. मग लाकूड फोडणे सुरू केले. तो प्रथम आला. हा धार लावण्याचा प्रकार म्हणजे समुपदेशन होय.

ह्या पुस्तकात विवाहपूर्व समुपदेशनाचे महत्त्व सांगितले आहे. विवाहानंतरचेही समुपदेशन केले आहे. त्यामुळे घटस्फोटासाठी फॅमिली कोर्टात होणारी गर्दी कमी होईल. समुपदेशनाच्या आवश्यकतेत त्यांनी मुले, कुटुंब, ऑफिसमधील कर्मचारी, सोसायटीमधील सदस्य, खेळाडू आदी अनेक समूहांवर स्वतंत्र प्रकरणे दिली आहेत. स्वतंत्र उदाहरणांचा वापर केला आहे. प्रकरणाचे शेवटी सारांशाची कॅप्सूल दिली आहे. त्यामुळे पुस्तक वाचनीय व उपयुक्त झाले आहे.

समाज सुधारणेचा जागर :

हे पुस्तक समाजातील विषमता कमी करण्यास प्रवृत्त करणारे आहे. स्त्रीला सन्मान देणारे आहे. 'माणसा माणसा कधी व्हशील माणूस' या काव्यपंक्तीचा अर्थ हृदयापर्यंत नेणारे आहे. माणुसकीचा जागर करणारे आहे.

या सदविचारांना अधिक प्रेरणा देणाऱ्या सौ. सायली आणि कु. ईशा व ईरा यांचाही यात मोलाचा वाटा आहे. त्यांच्या प्रश्नांनी सलील यांना अधिक विचार करावा लागला. त्यातून त्यांना जनकल्याणाच्या समानतेची दिशा सापडली, ती त्यांनी इथे शब्दबद्ध केली. ती वाचकांनी 'सिपेन्स' तत्त्वाने अधिकाधिक लोकांपर्यंत न्यावी. (जी सूर्यकिरण बाहेर पडतात ती तीन पटींनी किरणे निर्माण करतात. त्यातील प्रत्येक किरण पुन्हा तीन पटींनी वाढत जातो. परिणामी, सारी पृथ्वी प्रकाशमान करतो. याच तत्त्वानुसार, अशाच वाढत्या प्रमाणात वाचकांनी हे ज्ञान पुढे प्रसारित करावे.) या 'सिपेन्स' पुस्तकातील विचारांनी सर्व वाचकांची मने निर्मळ होवोत.

जनकल्याणाचे साध्य प्राप्त करणाऱ्या या मौल्यवान पुस्तकाबद्दल सलील जव्हेरी यांचे अभिनंदन. खूप खूप शुभेच्छा!!

– प्राचार्य श्याम भुर्के

९१७/७, डेक्कन जिमखाना,
पुणे : ४११००४
shyam@izeltech.com
मो. ९४२२०३३५००

• मनोगत •

मनुष्य म्हणून आपण खूप प्रगती केली आहे, अगदी दळणवळणाच्या सुविधांपासून, चंद्राच्या अगदी South Pole वर पोहोचण्यापर्यंत ते आज तर अगदी Artificial Intelligence पर्यंत. खरं तर, आपण इतकी प्रगती केली आहे की, आता तर AI च्या माध्यमातून गाठलेल्या प्रगतीमुळे मनुष्यात थोडी भीतीही निर्माण झाली आहे की, पुढे काही नोकऱ्या धोक्यात तर येणार नाहीत ना!

म्हणजेच, आपण आपल्या कल्पनेच्या बाहेर उत्तुंग प्रगती केली आहे. तरीही माझा हा निष्कर्ष आहे की, आपण मनुष्याच्या खऱ्या क्षमतेच्या फक्त ६०% च प्रगती केली आहे!

आता आपल्या मनात विचार येईल की, मी हे काय म्हणतोय?

मी समजावतो... मनुष्य म्हणजेच स्त्री व पुरुष व त्यात स्त्रियांचा वाटा ५०% आणि पुरुषांचा ५०%. मनुष्याने जी प्रगती केली आहे, त्यात पुरुषांकडून साधारण ९५% योगदान मिळाले आहे व स्त्रियांकडून साधारण २५% च! त्याचे कारण हे आहे की, पुरुष हा हजारो वर्षांपासून विकसित (उत्क्रांत) होत आहे, तर स्त्रिया खऱ्या अर्थाने साधारण गेल्या १५०-२०० वर्षांपासून. कारण, पूर्वी सुरुवातीला काही रीतिरिवाजांमुळे व नंतर घडलेल्या मानसिकतेमुळे स्त्रिया कित्येक वर्षे शक्यतो चूल व मूल ह्यातच अडकलेल्या होत्या. महिलांमध्ये खूप क्षमता दडलेली आहे आणि त्या क्षमता जागृत करण्याकरता त्यांना त्यांच्या अस्तित्वाची जाणीव करून द्यावी लागेल, ज्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल. आणि जेव्हा कुठल्याही व्यक्तीचा आत्मविश्वास वाढतो, तेव्हा त्या व्यक्तीला आभाळही ठेंगणे होते! म्हणूनच, जर आपल्याला मानवतेला खरा न्याय द्यायचा असेल, तर मनुष्य म्हणून स्त्री व पुरुष ह्यांच्याकडून १००% योगदान कसे मिळेल ह्याकरता प्रयत्नशील राहायला हवे. हेच उद्दिष्ट ठेऊन मी हे पुस्तक लिहिलेले आहे. हे पुस्तक वाचताना वाचकांच्या हे लक्षात येईल की, ह्यात नमूद केलेल्या बऱ्याच गोष्टी ह्या माहीत तर होत्या... पण आजवर लक्षात आलेल्या नव्हत्या!

हे पुस्तक लिहिताना माझ्या आयुष्याच्या वाटेवर भेटलेल्या असंख्य माणसांचे

ऋण माझ्या मनावर कायमचे कोरले गेले आहे. त्यांच्या शब्दांनी, विचारांनी, कृतींनी आणि नि:स्वार्थ पाठिंब्यानेच हे लिखाण आकाराला आले.

सर्वप्रथम माझे श्रद्धास्थान असलेले माझे आई-वडील कै. सुषमा रवींद्र जव्हेरी व कै. रवींद्र पांडुरंग जव्हेरी यांना मी अंत:करणपूर्वक नमन करतो. त्यांनी माझ्या बालपणापासून माझ्या मनात माणूस म्हणून जगण्याची मूल्ये रुजवली. स्त्री-पुरुष, जात-धर्म या संकल्पनांपलीकडे जाऊन माणुसकीकडे पाहण्याची दृष्टी त्यांनी मला दिली. त्याच विचारांची प्रचिती मला माझे सासू-सासरे कै. लीलाबाई मदनसिंग राठोड व कै. मदनसिंग गुलाबसिंग राठोड यांच्या सहवासातूनही मिळाली. समानतेवर विश्वास ठेवणारी त्यांची जीवनदृष्टी माझ्यासाठी सदैव प्रेरणादायी ठरली.

माझ्या आयुष्यातील माझी आधारवड असलेली माझी पत्नी सौ. सायली, जिने प्रत्येक टप्प्यावर माझ्यावर विश्वास ठेवला, माझ्या विचारांना बळ दिले आणि माझ्या स्वप्नांना साथ दिली, तिच्याशिवाय हे पुस्तक शक्यच झाले नसते. तसेच, माझ्या जुळ्या कन्या कु. ईशा व ईरा, ज्यांच्याशी झालेल्या निरागस, तरीही खोलवर जाणाऱ्या चर्चांनी मला अनेक विषयांकडे नव्या नजरेने पाहायला शिकवले.

माझे काका व प्रख्यात साहित्यिक प्राचार्य श्री. श्याम भुर्के जी यांचे मी विशेष ऋण मानतो. त्यांच्या सूक्ष्म निरीक्षणातून, त्यांच्या सकारात्मक विचारसरणीतून आणि साहित्याविषयीच्या त्यांच्या निष्ठेतून माझी मानसिक जडणघडण झाली. वाचन व लेखन हे केवळ छंद नसून जीवनदृष्टी असू शकते, हे त्यांनी मला नकळत शिकवले.

पुस्तक लिहिण्याच्या प्रवासात मला प्रोत्साहन देणारे अतिरिक्त जिल्हाधिकारी श्री. राजीव नंदकर जी, जीवन मार्गदर्शक श्री. मितेश खत्री जी व श्री. संजय राहते जी यांचे मन:पूर्वक आभार. माझ्या सर्व नातेवाइकांचा – लहान असोत वा मोठे, मी ऋणी आहे. प्रत्येक भेटीत, प्रत्येक संवादात मला काहीतरी शिकायला मिळाले आणि त्या अनुभवांचेच प्रतिबिंब या पुस्तकात उमटले आहे.

अंबरनाथकर, सामाजिक क्षेत्रात कार्य करत असताना लाभलेले माझे सहकारी आणि मित्रपरिवार यांच्या सहवासात मी घडलो, वाढलो आणि विचारांनी समृद्ध झालो. श्री. विशाल पवार जी व श्री. हर्षद सामंत जी यांच्यासोबत झालेल्या दीर्घ, प्रामाणिक व मानसिकता ह्या विषयांवरील चर्चांनी माझ्या विचारांना दिशा दिली.

नेहमीच्या धावपळीतही मदतीस तत्पर असलेले श्री. सुरेश पाटील जी, श्री. संपत काळे जी, श्री. प्रसाद भिडे यांचे मी विशेष आभार मानतो. तसेच, श्री. सुभाष शेगोकार जी, श्री. अनिल जी व सौ. निशा थोरात जी, श्री. स्वप्नील पवार जी,

श्री. मालोजी पवार जी, श्री. श्रीराज पोतदार जी, श्री. व्यंकटेश कल्याणकर जी व श्री. विलास भोराडे जी, या पुस्तकासंदर्भातील विविध टप्प्यांवर ज्यांनी आपले योगदान दिले, त्यांचेही मी मनापासून ऋणी आहे.

शेवटी, श्री. स्वप्नील पानगे जी व सर्व मानसोपचारतज्ज्ञांना माझा मानाचा मुजरा. त्यांनी आपल्या ज्ञानातून, संवेदनशीलतेतून आणि समुपदेशनातून समाजातील अनेक व्यक्तींना अंधारातून प्रकाशाकडे नेले. खऱ्या अर्थाने आनंद म्हणजे काय, हे समजून घेण्याचा मार्ग त्यांनी समाजाला दाखवला.

हे पुस्तक म्हणजे माझे एकट्याचे स्वप्न नाही, तर अनेक हातांनी, अनेक मनांनी आणि अनेक विचारांनी साकारलेली एक सामूहिक भावना आहे.

– सलील रवींद्र जव्हेरी
saliljaveri27gmail.com
मो. ८३२९९२८९५५