

मी माझीच

। अत्याचारग्रस्त स्नियांसाठी मदतपुस्तिका ।

रूपांतर

मीना देवल

मी माझीच

(अत्याचारग्रस्त स्थियांसाठी मदतपुस्तिका)

© Akshara

अक्षरा प्रकाशन

पहिली आवृत्ती २००३

टाटा सामाजिक विज्ञान संस्थेच्या कुटुंब व बाळ कल्याण विभागाने
चालविलेल्या 'सेंटर फॉर रिसर्च ऑन व्हायोलेन्स अगेन्स्ट वुमेन' या
प्रकल्पांतर्गत

टाटा सामाजिक विज्ञान संस्थान

सायन ट्रॉम्बे रोड, देवनार मुंबई - ४०० ०८८

अक्षरा- स्थियांसाठी संसाधन केंद्र

५०९, नीलांबरी, रोड नं. ८६,

गोस्खले रोड, दादर (पश्चिम),

मुंबई : ४०० ०२८

दूरभाष: २४३० ९६७६/२४३१ ६०८२

ईमेल: aksharacentre@vsnl.com

मुद्रक:

मेसर्स व्ही-टू एंटरप्रायजेस

दूरभाष: ५६१९ २८३९/मो. ३४२ ९९ ३२८

मुख्यपृष्ठ:

एम् पडवेकर

शैक्षणिक साहित्य: राजगी वितरणासाठी

देणगी मूल्य:

रु. १५०/-

अर्पण पत्रिका

अन्याय अत्याचाराविरुद्ध लड़ा देणान्या सर्व मैत्रिणींना..

अनुक्रमणिका

१	मनोगत
२	प्रस्तावना
प्रकरण १	दुष्टाचार म्हणजे काय?
प्रकरण २	भावनिक दुष्टाचार
प्रकरण ३	दुष्टाचारातील सातत्य
प्रकरण ४	काही वेळा कुटुंब मोडणे हाच एकमेव पर्याय व योग्य निर्णय असू शकतो.
प्रकरण ५	तुम्ही स्वतःला काही देणे लागता
प्रकरण ६	'पण अजूनही माझां त्याच्यावर प्रेम आहे'
प्रकरण ७	सोडावे की रहावे – एक कठिण निर्णय
प्रकरण ८	विशेषज्ञांची व्यावसायिक मदत
प्रकरण ९	पोलिस व सरकारी वकिलांची मदत
प्रकरण १०	वकिलांची व समुपदेशकांची मदत
प्रकरण ११	स्वसमुपदेशन
प्रकरण १२	निर्भयतेची निदान एक कृती
प्रकरण १३	आपली माणसे
प्रकरण १४	माणसे जोडणे
प्रकरण १५	सुरुवातीचा कालखंड
प्रकरण १६	स्वतःची आणि मुलांची काळजी
प्रकरण १७	नवजीवनाचा प्रवास
प्रकरण १८	प्रेमप्रकरणातील हिंसाचार

ओंजळ

माझा चेहरा ओंजळीत घेऊन तू म्हणालास,

“हे फुल आहे माझं....

कुणालाही चिरडू देणार नाही मी”

हळूहळू माझा चेहरा

मिटून गेला तुझ्या ओंजळीत

तुझे हात गच्च गच्च होत गेले

बोटांच्या फटी मिटल्या

ऊजेड, वारा, श्वासापुरती हवा.....

सगळं कणाकणानं आटून गेलं....

तुला कदाचित माहिती नसेल

अशीही चिरडून जातात फुलं

अन्याय निवारण केंद्रांमधून काम करणाऱ्या समाजसेकांनी स्वतःला त्या पीडित स्त्रीच्या जागी समजून तिचे प्रश्न समरसतेने जाणून घ्यावेत अशी यामागील अपेक्षा आहे. काही प्रकरणांच्या सुरवातीला समाजसेवकांसाठी सूचनाही दिलेल्या आहेत. काही प्रकरणे वाचून त्यातील प्रश्नावली तुम्ही तुमच्याकडे आलेल्या स्त्रीला देऊ शकता. तिला स्वतःची समस्या व परिस्थिती यांचे आकलन होण्यासाठी या प्रकरणांतील तक्त्यांचा उपयोग होईल. तुमच्याकडे आलेली पीडित स्त्री हे पुस्तक वाचण्या एवढी सुशिक्षित असेल व या पुस्तकामुळे तिचा फायदा होईल, तिचे भावावलेपण संपेल असे तुम्हाला वाटल्यास हे पुस्तक यथायोग्य भागावर खुणा करून तिला बाचायला द्या.

तरुणतरुणींच्या भैत्रीमध्येही हिंसाचार घडतो व अनेकदा त्याचे पर्यवसान अॅसिड फेकणे, खून करणे, आत्महत्या करणे अशा गंभीर गुन्ह्यामध्ये होते, म्हणून या पुस्तकात प्रेमप्रकरणातील हिंसाचाराबाबत सविस्तर मार्गदर्शन केले आहे.

कौटुंबिक हिंसाचार आणखीही वेगवेगळ्या प्रकारे होऊ शकतो. लग्न होईपर्यंत किंवा लग्न लांबल्यास तरुण मुलीवर धरातल्या व रक्नाच्या नातेवाईकांकडूनही भावनिक व शारीरिक अत्याचार होऊ शकतो. नवन्याचे घर नाईलाजाने सोडावे लागलेल्या वा नवन्याने टाकून दिलेल्या मुलीस तिच्या माहेरघरी अपराध्यासारखी वागणूक दिली जाते. कुटुंबांतर्गत बलात्कार नेहमीच दडपून ठेवले जातात. समलिंगी संबंधात एकत्र राहणाऱ्या दोन स्त्रियांपैकी एकजण दुसरीवर अत्याचार करत असल्याची उदाहरणे आपल्याही समाजात पुढे येऊ लागली आहेत. अशा संबंधातून बाहेर पडणे वैवाहिक संबंधातून बाहेर पडण्याइतकेच कठीण असते. मुल नसलेल्या स्त्रीला वा विधवेला कुटुंबात मिळणारी वागणूक हा भावनिक हिंसाचारच असतो. असे अनेक प्रकार दाखवता येतील पण त्या सर्वांचाच उहापोह येथे करणे शक्य नाही, म्हणून मुख्यत्वे करून पती व पत्नी संबंधातील हिंसाचाराबाबत मार्गदर्शन करण्याचे व माहिती देण्याचे काम हे पुस्तक करते.

‘दादा समाज विज्ञान संस्थेच्या’ महिला व बालकल्याण विभागाने हे पुस्तक आणणापर्यंत आणण्याची संधी मला दिली त्याबद्दल मी या प्रकल्पाच्या मुख्य संयोजक श्रीमती अंजली दवे यांची आभारी आहे. श्रीमती कविता महाजन यांनी त्यांची एक कविता या पुस्तकामध्ये सवाविष्ट करण्यासाठी अनुमती दिली त्याबद्दल मी त्यांचीही आभारी आहे. श्रीमती उषा मेहता यांनी पुस्तकाचे संपूर्ण हस्तलिखित तपासण्याचे काम केले तसेच अक्षरा प्रकाशाच्या नंदिता गांधी यांनी पुस्तकासाठी मार्गदर्शन केले. या दोघींचीही मी झणी आहे.

प्रस्तावना

ज्या दुःखाला किंवा दुःखद घटनेला चेहरा नसतो, ते दुःख किंवा नी घटना आपल्याला थोडी कमी क्लेशकारी वाटते. उदाहरणार्थ, रस्त्यावरील अपघातांची बातमी आपण अनेकदा वाचतो, पण मृतांच्या यादीमधील एखादे नाव ओळखीचे निधाले तर मात्र आपणास मोठा धक्का वसतो. माणसाच्या वर्तणूकीबद्दलही असेच म्हणावे लागते. लाच घेणे, चोरी करणे, पैशाची अफरातफर अशा प्रकारचे गैरवतन अनेकजण करत असतात पण आपल्या जवळच्या व्यक्तीने असे वर्तन केल्याचे उघडकीस आले की आपल्याला ते क्लेशदायक वाटने. याच्याच पुढची पायरी म्हणजे व्यक्तिगत पातळीवर आपल्याशी कोण कसे वागते, याचे आपल्यावर होणारे परिणाम हे असेच भिन्न स्वरूपाचे असतात. दुसऱ्याचा मुलगा माझ्याजवळ खोटे बोलला तर मला काही वाटणार नाही. पण माझाच मुलगा माझ्याशी खोटे बोलला तर ते सहन करणे मला कठीण जाते. म्हणजे आपल्या जवळच्या व्यक्तीची वर्तणूक आपल्या अपेक्षेप्रमाणेच असायल्या हवी असे आपल्याला वाटत असते. तुमचा जीवन साथी जेव्हा तुम्हाला मारहाण करतो, तुम्हाला दुखावतो त्यावेळी तुम्हाला होणारे दुःख हे अशाच अपेक्षाभंगातून निर्माण होते. 'माझ्याच नशीबी असे दुःख कां यावे?' हा प्रश्न तुमच्या मनात उभा रहातो. 'आपण अशा कशा फसलो? यातून बाहेर पडण्याचा काहीच मार्ग नाही का? असेही प्रश्न आपल्याला पडतात. 'मी जशी स्वप्ने पाहिली तशा प्रकारचे जीवन मला मिळाले नाही, माझीच तेवढी लायकी नाही' असेही कोणाला वाटू लागते तर कोणी आपल्या माणसात अपल्याला परत जाता येईल कां असा विचार करू लागते.

या सर्वांच्या पलीकडे जाऊन, अधिक सुरक्षित व अधिक समाधानकारक असे जीवन नव्याने सुरु करण्यासाठी या पुस्तकाचा तुम्हाला उपयोग होऊ शकेल. सद्यास्थितीत तुम्ही सतत भीतीच्या सावटात आहात, उदास आहात. तुम्हाला शरमिदे वाटते आहे. मध्येच तुमची संतापाने लाही लाही होते आहे. या सर्व भावनांमुळे शक्तिपात होत असतो आणि मग गळून, गळादून गेल्यावर तुम्हाला धडपणे विचारही करता येत नाही. डोकेच चालेनासे होते. यापुढे कसकसे वागायचे याबद्दल काही निर्णय घेता येत नाही. काहीही ठरवता येत नाही. हे पुस्तक वाचलेत तर तुम्ही मोकळा श्वास घ्यायला शिकाल. आपल्या भाव भावना कोणत्या व गरजा काय याची नीट विभागणी करू शकाल. या प्रसंगातून मार्ग काढण्याचे काही उपायही तुम्हाला सापडतील.

यापूर्वीही असे मार्ग काढण्याचे, बदल घडवून आणण्याचे प्रयत्न तुम्ही केलेच असणार, तुम्हाला मारहाण करणाऱ्या व्यक्तीने पुन्हा असं करणार नाही अशी शपथही घेतली असेल! पण ते पुन्हा घडले आणि वर त्याने त्याबद्दल तुम्हालाच दोषी धरले

आणि मग तुमचेही मन खाऊ लागले की चांगली मारहाण थांबलेली अन् माझ्याच वागण्याने ती भी पुढा ओढवून घेतली!! तुमच्या पतीने वारंवार मारहाण केल्यावर तुम्ही कदाचित सासरच्यांची मदत मागितली असेल आणि त्यांनीही तुमच्याच वागण्यातले दोष दाखवले असतील. तुम्ही पालिसांना बोलावले असेल आणि त्यांनी तर प्रथम तुमच्या तक्रारीकडे कानाडोव्याच केला असेल, अविश्वास दाखवला असेल किंवा कोणीतरी तर तुम्हाला असेही विचारले असेल की, त्यापेक्षा नू घर सोडून निघून कां जात नाहीस?

मारहाण करणाऱ्या नवच्याला सोडून जाणे इतके अवघड कां असते ते हा प्रश्न विचारणाऱ्या लोकांना उमजणे कठीण आहे. स्त्री मुक्ती घळवळीमुळे ही समस्या अलिकडच्या काळात अधिकारिक लोकांना उमजायला लागली आहे कारण या घळवळीने कौटुंबिक हिंसाचाराचा प्रश्न धसास लावायचा प्रयत्न केला आहे. तरीही, अजूनही मारहाण सहन करणाऱ्या स्त्रीलाच दोषी धरले जाने व तिला असले प्रश्न विचारले जातात हे दुर्दैवच म्हणायला हवे.

तुम्ही खरेखरच घर सोडून निघून जायचे ठरवले असेल तर त्याबाबत व्यवस्थित आखणी करून निर्णय घेणे महत्वाचे आहे. मारहाण करणारा नवरा तुम्ही, 'घर सोडते' म्हटल्यावर अधिक पिसाट होऊ शकतो. तुम्ही निघून गेल्यावर तो तुमचा माग काढत येऊ शकतो म्हणून घर सोडले तरी नंतर कुठे व कसे रहायचे याची योजना अगोदरच करायला हवी.

या पुस्तकात तुम्हाला तुमच्यासारख्या अनेक मैत्रिणी भेटतील, त्यांच्याही कधि तुम्हाला कळतील, तुम्ही आता ज्या समस्यांनी त्रस्त आहात अशाच समस्यांना त्यांनी कसे तोड दिले ते त्या तुम्हाला सांगतील. सुरक्षित जीवन म्हणजे काय असते, मुले सुरक्षित आहेत हे बघून काय वाटते, ते त्यांच्याकडून तुम्हाला कळेल. एकेकाळी त्या सर्वजणी तुमच्या सारख्याच हताश, हतबल झालेल्या होत्या. या पुस्तकातून त्या तुमच्याशी बोलतील अन् मग आता त्या आहेत तशा तुम्हीही भुक्त व्हाल.

अन्याचारग्रस्त स्त्रीचे दुःख नेमके काय आहे व तिच्या समस्या कोणत्या याचे आकलन तिला स्वतःला व्हावे म्हणून ही प्रस्तावना या स्त्रीला उद्देशून आहे. या पुस्तकामुळे अशा स्त्रीला कोणती मदत मिळेल ते समाजसेवकांनी जाणून घ्यावे.

प्रकरण पहिले

Drushtachar Mhanje Kai?

‘त्यांचे मारहाणीचे प्रधाण दिवसेदिवस वाढतच चालले होते, दरवेळी मला बेटम मारून तो सरळ घराबाहेर चालता हायचा, डोकं थंड झाल्यावर परत यायचा आणि मग माझ्या हातापाया पडून माझी माफी माणायचा, मी इतकी धास्तावलेली असे की जुळतं घेण्यास लगेच तयार होत असे. मला कुठे जायला जागाच नव्हती, मला माहेरी परत जायचं नव्हतं. घराबाहेर पडून रस्त्यावर, आधारशिवाय राहण्याची हिम्मत माझ्यात नव्हती.’

ज्या भाणसावर तुम्ही प्रेम करता त्यानेच तुम्हाला मारहाण केली की तुम्हाला खूप एकाकी वाटत. इतर स्त्रियांना ही समस्या नाही असे तुम्हाला वाटतं पण ते चूक आहे अनेक स्त्रियां मारहाण सहन करत जगत असतात.

सुमारे २० ते ५० टक्के स्त्रियांनी आपल्या जोडीदाराच्या हातून किमान एकदा तरी मार खाल्लेला असतो.

नवन्याकडून आणि त्यांच्या नातेबाईकांकडून होणारा त्रास मुंबई जिल्ह्यातील आकडेवारी

वर्ष	नोंदवलेले गुरुं	आगेपत्र दाखल झालेले गुरुं	सुनावणी पूर्ण झालेले गुरुं	आगेप सिद्ध झालेले गुरुं
१९९८	२३७	१६१	६६	१०
१९९९	२३७	२०५	१२	११
२०००	१३७	५७	१२	११

आधार :—महाराष्ट्रातील गुरुंगारी — २०००

गुरुं अन्वेशण विभाग

सांख्यकी विभाग पूर्ण

याहून कितीतरी जास्त स्त्रिया मानसिक छळ सहन करत असतात. तरीही कदाचित

प्रकरण १ व २ मध्ये दुष्टाचारांच्या प्रकारांचे वर्गीकरण करण्यासाठी विविध घटनांची यादी दिली आहे. समाजसेवक वा समुपदेशकांनी या यादीचा स्वतःच्या तपासासाठी उपयोग करावा किंवा मदतीसाठी आलेल्या स्त्रीला ही यादी देऊन योग्य ठिकाणी ✓ अशी खूण करण्यास सांगावे.

तुम्हाला वाटेल की आपली समस्या याहून मिराळी आहे. 'मानसिक छळ' 'मारपीट' 'कौटुंबिक हिंसाचार' 'पत्नीस मारहाण' असे अनेक शब्द तुम्ही एकत आलेल्या आहात पण त्यांचा नव्हकी अर्थ काय? त्या सर्वातून निघणारा अर्थ एकच आहे की ते सर्व भिन्न अर्थी शब्द आहेत? मी जे जे सहन करते आहे त्याला काय म्हणायचे? असे अनेक प्रश्न तुम्हाला पडले असणार.

दुष्टाचार

दुष्टाचार म्हणजे दुसऱ्या व्यक्तीशी केलेले गैरवर्तन. दुष्टाचार शारीरिक, भावनिक किंवा लैंगिक यापैकी कुठल्याही प्रकारचा असू शकतो. एकत्रितपणे केलेल्या तीनही प्रकारच्या गैरवर्तनाला दुष्टाचार म्हणता येईल किंवा कोणत्याही एका प्रकारची गैरवर्तणूक देखील दुष्टाचार ठरू शकते.

मारपीट

मारहाण करणे हा शारीरिक दुष्टाचार झाला. मारपीट म्हणजे पत्नीस मारहाण असा अर्थ अनेकदा गृहीत धरला जातो पण मारहाण सहन करणाऱ्या सर्व स्त्रिया पतीकडून मारहाण झालेल्या नसतात, इतर नात्यांमधून सुध्दा शारीरिक दुष्टाचारागस स्त्री तोंड देत असते.

मारपीट म्हणजे एखादी थप्ड एखादवेळा मारणे नव्हे तर शारीरिक मारहाणीची ती एक संगतवार पद्धत आहे. मारपीट, मारझोड यांच्या जोडीला धमक्या, बंधने घालणे यांचाही यात समावेश असतो. दुसऱ्या व्यक्तीस ताव्यात ठेवण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या हा हिंसाचार आहे. या हिंसाचाराचा वापर करणे पुरुष बाईच्या मनात इतका धाक निर्माण करतात की ती स्त्री त्याच्या इच्छेबाहेर जाऊच शकत नाही.

तुमच्या पतीने पुढील प्रकारची वर्तणूक केली आहे काय?

- ◆ थोबाडीत मारणे, ढकलणे, ढोसणे, मारणे, बुकलणे.
- ◆ रस्ता अडवून धरणे, खोली किंवा घराबाहेर जाण्यास बंदी करणे.
- ◆ वस्तूंची फेकाफेक, मालमत्तेची नासाडी.
- ◆ भिंतीवर लाशा मारणे, रागाने स्वतःचे डोके आपटणे.
- ◆ तुम्हाला लाशा घालणे, चटके देणे, गळा आवळणे, झोडपणे किंवा तुमच्यावर बलात्कार करणे.
- ◆ बंदूक, सुरी अशा शस्त्रांचा तुमच्या विरोधात वापर करणे किंवा तसे करण्याची धमकी देणे.

खालीलपैकी काही गोष्टी घडल्या आहेत काय?

- ◆ मारहाणीनंतर अशक्तपणामुळे तुम्हाला कामावर जाणे अशक्य झाले, अंथरूणात पडून रहावे लागले.
- ◆ मारहाणीमुळे शारीगवर वळ उठले.
- ◆ मारहाणीमुळे डोळा सुजला, चेहरा काळ्या निळा झाला, ओठ फाटला, दात पडला.
- ◆ तुम्हाला डॉक्टरकडे जावे लागले.
- ◆ तुम्हाला डॉक्टरकडे नेण्यास मनाई केली गेली.
- ◆ कधी मारहाणीमुळे तुम्हाला दवाखान्यात भरती क्हावे लागले.

वरीलपैकी कोणत्याही एका बाबतीत जरी तुमचे होकारार्थी उत्तर असेल तर त्याचा अर्थ तुमच्यावर शारीरिक अत्याधार होतो आहे. जर अशा घटना एकापेक्षा जास्तवेळा घडल्या असतील तर तुम्ही शारीरिक दुष्टाचाराच्या बळी आहात.

काहीवेळा स्त्रियादेखील पुरुषांना मारहाण करतात, पण त्यात सातत्य नसते. धाक निर्माण करण्याचा हेतू त्यामागे नसतो, तो फक्त एक उद्देक असतो, त्यामुळे त्याला शारीरिक दुष्टाचार असे म्हणता येणार नाही. एखादी बाई आपल्याला जखमी करेल असा धसका पुरुषांच्या मनात कधीच नसतो म्हणूनच बळाचा वापर करून बाई पुरुषांवर नियंत्रण मिळवू शकत नाही. मारहाण हा नियंत्रणाचा एक मार्ग आहे व पुरुषच या मार्गाचा अवलंब करतात. शारीरिक अत्याचार करणारे पुरुष याच्या जोर्डीने भावनिक छळवादाचा उपयोग करतात असे सर्वसाधारणपणे दिसून येते.

भावनिक दुष्टाचार – मानसिक छळवाद

भावनिक दुष्टाचार म्हणजे स्त्रीच्या भावभावनांना हात घालून त्याद्वारे तिच्यावर ताबा मिळवणे, तिला भावनिक दृष्ट्या दुखावणे, यामध्ये अपमान करणे, शिव्यागाळी करणे, तिच्याबद्दल किंवा तिच्या प्रियजनाबद्दल वाईट आणि निंदाव्यंजक बोलणे, चारित्र्याबद्दल संशय घेणे, सारखे स्वतःच्या नालावर नाचायला लावणे, सारख्या आज्ञा सोडून त्या पाळायला लावणे, काहीबाही बोलून त्या स्त्रीला गोंधळ्यात टाकणे अशा सर्व प्रकारच्या वर्तणूकीचा समावेश होतो. भावनिक दुष्टाचार करणारी व्यक्ती त्या पीडित स्त्रीला निराश हतबल करते, तिच्या मनात धाक व भीती निर्माण करते. आपण कपदार्थ, नालायक, नादान आहोत असे त्या स्त्रीस वाटू लागते. तुमच्या जीवनसाथीने पुढील गोष्टी केल्या आहेत?

- ◆ तुमच्याकडे दुर्लक्ष करणे, तुम्हाला गलिच्छ वा निंदनीय पदव्या देणे, तुमची खिल्ली उडवणे.

- ◆ ऐसे, खर्च, खरेदी याबाबतच्या निर्णयांवर नियंत्रण ठेवणे.
- ◆ वारंवार तुम्हाला सोडून जाण्याची धमकी देणे.
- ◆ इतर स्नियांशी आपल्या असलेल्या / नसलेल्या संबंधाबाबत शेष्टी मिरवणे, रंगवून सांगणे.
- ◆ तुमच्यावरचा राग मुलांवर काढणे.
- ◆ तुम्हाला आवडणाऱ्या व्यक्ती, प्रिय व्यक्ती, माहेरचे नातेवाईक यांच्याबद्दल वाईट बोलणे.

असे जर घडत असेल, तर तुमचा मानसिक छळ होत आहे. मानसिक छळाचे अनंत मार्ग व प्रकार आहेत याबाबत दुसऱ्या प्रकरणत आपण अधिक विचार करू या.

लैंगिक दुष्टाचार

लैंगिक कृतींद्वारे केलेले गैरवर्तन म्हणजे लैंगिक दुष्टाचार. तो शारीरिक व मानसिक अशा दोन्हीही प्रकारचा असतो. तुमच्या पतीने पुढील गोष्टी केल्या आहेत काय?

- ◆ 'छिनाल', 'वेश्या', 'थंडगोला' अशा लैंगिक शिव्या दिल्या.
- ◆ थाक दडपशाहीने तुमच्याशी जबरी संभोग केला.
- ◆ तुम्हाला बरे नसतांना किंवा संभोग वेदनादायक ठरत असतांही संभोग करण्यास भाग पाडले.
- ◆ त्याला गुप्तरोग झाल्याचे किंवा एडस् असल्याचे तुमच्या पासून लपवून ठेवले.
- ◆ गर्भ-निरोधके वापरण्यास मज्जाव केला.
- ◆ गुप्तरोग किंवा एडस् यांपासून तुमचा बचाव व्हावा म्हणून निरोध वापरण्यास नकार दिला.
- ◆ निरोध वापरल्याने गुप्तरोग किंवा एडस् पासून तुमचा बचाव होऊ शकतो हे लक्षात न घेता निरोध वापरण्यास नकार दिला.

या गोष्टी तुमच्या बाबत घडत असतील तर याचा अर्थ तुम्ही लैंगिक दुष्टाचाराच्या बळी आहात.

तक्ता क्र. २

स्त्रियांवरील अत्याचाराचे गुन्हे

सन १९९८-२००० महाराष्ट्र राज्य

अ.क्र.	गुन्हयाचा प्रकार	१९९८	१९९९	२०००	जून २०००	जून २००१
१.	जबून मृत्यु (कलम ३०४(ब)भा.दं.वि.)	१२५	१७	७९	४०	५०
२.	हुंडयासाठी त्रास देवून मृत्यु (कलम ३०४(ब)भा.दं.वि.)	१८१	१३७	१११	७६	७०
३.	नवन्याकडून किंवा न्यांच्या नातेवाईकाकडून शारीरिक व मानसिक छल (कलम ४९८(अ)भा.दं.वि.)	७००६	६३५२	६०९१	३०८०	२८८३

आधार :— महाराष्ट्रातील गुन्हेगारी — २०००, गुन्हे अन्वेशण विभाग, सांख्येकी विभाग, पूणे, महाराष्ट्र राज्य.

प्रकरण दुसरे

Bhavnik
Drushtachar

प्रत्यक्षात शारीरिक मारहाण न करता देखील तुमचा पती तुम्हाला अनेकदा दुःखी, निराश, नाराज करतो का? आपल्याशी तो धडपणे वागत नाही याला आपलेच वागणे करणीभूत असावे असे तुम्हाला बाटत राहते नां? मग असे असेल तर या प्रकरणातील मजकूर वाचा. त्यामुळे तुमच्या विचारांना स्पष्टता येईल.

येथे काही प्रश्न दिले आहेत. हे प्रश्न वाचल्यावर तुमच्या बाबत नक्की काय घडत आहे याची कल्पना तुम्हाला येईल. प्रश्नाचे उत्तर नेहमी 'अधून मधून' किंवा 'कधीच नाही' यापैकी ज्या प्रकारात बसणारे असेल त्या रकान्यामध्ये ✓ अशी खूण करा. सर्व प्रश्नांचा नीट विचार करा.

भावनिक दुष्टाचाराच्या विविध प्रकारांची तपासणी.

अ इतरांपासून तुम्हाला तोडणे

	कृती	नेहमी	अधूनमधून	कधीचनाही
१	तुम्ही फोनबर बोलत असलात तर तुमचा पती रागवतो.	-	-	-
२	तुमची पत्रे वाचतो.	-	-	-
३	मैत्रिणीना भेटू देत नाही.	-	-	-
४	घरी यायला थोडा जरी उशीर झाला तरी तो सगावतो.	-	-	-
५	स्वतः घरी असला की तुम्ही घरातच रहायला हवे अशी सकली करतो.	-	-	-

ब मनावर सतत दडपण असणे.

	कृती	नेहमी	अधूनमधून	कधीच नाही
६	आपण कशा दिसतो व कशा रहतो याबद्दल त्याला काय वाटेल याची तुम्हाला काळजी वाटत राहते.	-	-	-
७	आपण कोणाकडे जावे कोणाला भेटावे हे तुम्ही त्याला विचारून उरवता	-	-	-
८	आपण काय बोलायचे याबद्दल तुम्ही सावध राहता कारण नाहीतर चुकून आपल्या बोलण्याने तो भडकेल अशी भीती तुम्हाला वाटते.	-	-	-
९	आपण कड्यावर उभ्या आहोत. कोणत्याही क्षणी उत्पात घडेल व आपण दरीत पडू असे तुम्हाला वाटत राहते.	-	-	-

क शरमिंदे करणे

	कृती	नेहमी	अधूनमधून	कधीच नाही
१०	तो तुम्हाला 'मूर्ख' 'कुत्री साली' 'बाजार बसवी' 'चालू' असली विशेषणे लावतो.	-	-	-
११	तू नेहमी कशी 'चुकत' असतेस असे तो इतरांच्या देखत तुम्हाला सांगतो.	-	-	-
१२	तुम्हाला लाज वाटेल अशा गोष्टी तो करायला भाग पाडतो.	-	-	-
१३	माझ्याखेरीज तुला दुसरे कुणी खपवून घेणार नाही असे तो ऐकवतो.	-	-	-

ડ धमक्या देणे

	कृती	नेहमी	अधूनमधून	कधीचनाही
१४	तुम्हाला सोडून जाण्याची धमकी देतो.	-	-	-
१५	तू सोडून गेलीस तर मी वेडा होईन किंवा आनंदहत्या करेन असे तो म्हणतो.	-	-	-
१६	तू माझ्या म्हणण्याप्रमाणे वागल्याखेरीज तुला बाहेर जाऊ देणार नाही असे म्हणतो.	-	-	-
१७	माझे ऐकले नाहीस तर तुला मारेन असे म्हणतो.	-	-	-

इ आजारपण व थकवा वाटणे

	कृती	नेहमी	अधूनमधून	कधीचनाही
१८	तुझ्या आयुष्यात पूर्वी कोण पुरुष येऊन गेले ने सांग असे म्हणत तो तुम्हाला रात्री उशिरापर्यंत जागवतो.	-	-	-
१९	त्याला खूप ठेवण्यासाठी सतत कराव्या लागणाऱ्या धडपडीमुळे थकवा येतो.	-	-	-
२०	तुम्हाला आजाऱ्यासारखे वाटते पण नवकी काय झाले आहे ते कळत नाही	-	-	-
२१	पूर्वी सहजतेने जमणाऱ्या गोष्टी आज तुमच्याच्याने होत नाहीत.	-	-	-

फ छोट्या अपेक्षा

	कृती	नेहमी	अधूनमधून	कशीचनाही
२२	जेवण ठराविक वेळीच तयार पाहिजे असे त्याचे म्हणणे असते.	-	-	-
२३	घर त्याच्या मनासारखे लावलेले व टापटीप हये असा त्याचा कटाक्ष असतो.	-	-	-
२४	तुम्ही फैसे कसे व कशात खर्च केले याचा सविस्तर अहवाल तुम्हाला द्यावा लागतो.	-	-	-

ग गोडबोलेपणा आणि धमक्या

	कृती	नेहमी	अधूनमधून	कशीचनाही
२५	क्षुद्रवृत्तीने वागल्यानंतर तो गोड वागतो व प्रेमळपणा दाखवतो.	-	-	-
२६	मारहाण केल्यानंतर तुमच्यासाठी काहीतरी घेऊन येतो किंवा तुम्हाला बाहेर नेतो.	-	-	-
२७	तुम्ही घर सोडायचे म्हटले तर जाऊ नको असे विनवतो व भी बदलेन अशा शपथा घेतो.	-	-	-

या तपासणीतून आपणास योग्य / अयोग्य असे ठरवायचे नाही. पास नापास असे गुण देण्याचा हेतूही येथे नाही तरीही तुम्ही एकूण कितीवेळ नेहमी वा अधूनमधून या रकान्याखाली ✓ अशी खूण केली आहे ते मोजा व ही संख्या बरीच मोठी असेल तर हा नियंत्रणाचा पध्दतशीर आकृतीबंध आहे असे आपण मानायला हवे. प्रत्येक व्यक्ती दुसऱ्यावर नियंत्रण ठेवण्याचा कोंका ना कोंका प्रयत्न करतोच पण हे सातत्याने घडत असेल, पध्दतशीरपणे घडत असेल तर त्यास भावनिक दुष्टाचार मानायला हवे.

यासाठी विविध पध्दती वापरल्या जाऊ शकतात, तुमच्या पतीला तुम्ही त्याच्या आज्ञेत

रहावेत असे वाटत असले तर तो मुद्दाम तुम्ही लहान मुलासारख्या आहात, तुम्हाला स्वतःचे निर्णय घेता येत नाहीत जगरहाटी समजत नाही असे तुमच्या मनावर बिबवितो. लहान मुलाशी वागावे तसे वागतो. तुमच्यावर जबाबदारी टाकण्याचे टाळतो.

तुम्ही त्याला सोडायचे ठरवलेत तर तो धमक्या तरी देतो नाहीतर एकदम गोडीगुलाबीत येतो. तो तुमच्याशी अधूनमधून व तुम्हाला त्याच्याबदल काही आशा निर्माण होईल इतपतंच बरा वागतो.

भावनिक दुष्टाचाराचे वर जे प्रकार दिले आहेत त्या सर्व नियंत्रणाच्या पद्धती आहेत. कैद्यांनी आजेत रहावे म्हणून तुरुंगात देखील अशाच पद्धती अंमलात आणतात यालाच 'ब्रेन वॉशिंग' असेही म्हणतात.

तुरुंगात किंवा चार भिंतीत आणि कुणणात कोणा व्यक्तीला फक्त शरीराने बंदिस्त करून त्याच्यावर संपूर्ण नियंत्रण साधता येत नाही म्हणून व्यक्तीला नियंत्रणात ठेवण्याचा सर्वोत्तम उपाय म्हणजे त्याच्या मनावर ताबा मिळवणे हा आहे.

दुसऱ्याच्या मनावर ताबा मिळवण्याचे अनेक मार्ग आहेत. एक मार्ग म्हणजे तू हतबल आहेस, तुझ्या हाती काहीही नाही अशी भीती त्या व्यक्तीच्या मनात निर्माण करणे. दुसरा म्हणजे तू कूचकामी, कपदार्थ आहेस असे त्या व्यक्तीच्या मनात भरवून तिलाही तसेच वाटायला लावणे. भयगंड, न्यूनगंड व हतबलता या भावनांनी ग्रासलेल्या त्या व्यक्तीस आपण काही बदल घडवून आणावा असा प्रयत्न करण्याची इच्छा उरत नाही. तुम्हाला अशा भावनांनी ग्रासले असेल तर तुमचा पतीच तुमच्यात या भावना निर्माण करत आहे काय याचा नीट तपास करा.

पुरुष असे करतात हे स्त्रियाच्या लक्षात आणून दिल्यावर अनेकांना धक्का बसतो. त्यांचे वागणे जाणून बुजून आहे, तुमच्यावर नियंत्रण करण्याचा हेतू त्यामागे आहे यावर विश्वास ठेवणे त्यांना कठीण जाते. नियंत्रण मिळवण्याचा पद्धतशीर मार्ग म्हणून मी हे सर्व करतो आहे, असे पुरुष तर कधी मानतच नाही. मी जे वागतो त्याचा तुला त्रास होतो, ते तुला जाचक किंवा बंधनकारक वाटते, पण माझा नाईलिंज आहे, माझे तुझ्यावर प्रेम आहे अशी मखलाशी तो करतो. या सापळयात बायका सहज फसतात.

भावनिक दुष्टाचाराचे सर्वसाधारणपणे आढळणारे आणखी दोन मार्ग आहेत.

१. 'वेडे' करून सोडणे – तुमचा पती एकदा एक सांगतो व दुसऱ्या दिवशी दुसरेच सांगतो, छोट्या छोट्या गोष्टीत तो बंडल मारतो आणि मग वर तुम्हालाच वेड

ठरवतो. तू नसत्या कल्पना लढवतेस, तुला सांगितलेले धड लक्षात रहात नाही, असे आरोप तो तुमच्यावर करतो. हे वारंवार घडत गेले तर तुम्ही खरोखरच गोंधळात पडण्याची शक्यता वाढते. आपल्याला वेड लागलंय की काय असे तुमचे तुम्हालाच वाटू लागते.

२. दखल न घेणे, दुर्लक्ष करणे — तुम्ही बोलत असतांना तुमचा पती तुमच्या बोलण्याकडे दुर्लक्ष करतो तुम्हाला काय वाटते हे विचारत नाही आणि स्वतःला काय वाटते ते ही कधी सांगत नाही? त्याचे नातेवाईक, मित्रमंडळी आली की त्यांच्या गण्यामधून तुम्हाला वगळतो? घरखर्चासाठी पुरेसे पैसे देत नाही?

अशा प्रकारचे वागणे हा भावनिक दुष्टाचारच झाला. तो तुमच्याकडे धड बघत नाही तुमचे बोलणे ऐकत नाही त्यामुळे आपण अगदी कस्पटासमान आहोत असे तुम्हाला वाटू लागते.

कदाचित असेही असू शकते की तुम्ही स्वतःही त्याच्याशी भावनिक दुष्टाचाराने वागत आहात. मग समस्या अधिक गंभीर ठरते परंतु यामुळे त्याच्या वागण्याचा तुमच्यावरील परिणाम कमी किंवा निराळा होतो असे मात्र नाही.

अनेक स्त्रिया असे म्हणतात की मानसिक छळ हा शारीरिक छळापेक्षाही अधिक क्लेशकारक असतो. परंतु शारीरिक छळामुळे तुम्हाला इजा पोहोचते. तुमचा मृत्यू ओढवू शकतो. अपांगत्व येऊ शकते. शारीरिक दुष्टाचारामुळे मनावर डडण येते, मनात दहशत निर्माण होते. शारीरिक व मानसिक अशा एकत्रित दुष्टाचाराचे परिणाम मात्र फार गंभीर असतात.

“लानानंतर सासरच्यांनी माझे कॉलेज शिक्षण बंद केले, पतीचा छळ सुरवातीला थोडया प्रमाणात सुरु झाला व मग हळू हळू वाढत गेला. मला तो वेढी व लट्ठ म्हणून हिणवत असे. घरबशी म्हणे, दिवसभर कोणा कोणाशी बोलतेस म्हणून डिवचत राही. मग अशात मधूनमधून मारले तरी त्यात काय झाले? तो मारणारच व तेच योग्य आहे असे मला वाटे!! बरं, मी सांगणार तरी कुणाला? मला तर एकही मैत्रीण उरलेली नव्हती.”

— विशाखा

‘मला खूप मारहाण केल्यावर तो माझ्याशी संबंध करायचा. मी इतकी मिट्टून गेलेली असायची की मला कळायचेच नाही काय चालले आहे ते! दुसऱ्या दिवशी माझी मलाच शरम यायची. स्वतःमध्ये स्वतःला कोंडून घेतले आहे अशी कल्पना करून मी

दिवस टक्कलत असे आणि मग पुन्हा भेटवस्तू, पुन्हा मारहाण, लगेच संभोग असे चक्र चालूच राहिले. मी केडी वाटते कां तुम्हाला?....'

— नीलिमा

विशाखा व नीलिमा दोधींनी त्या दुष्टाचारी पतीपासून घटस्फोट मिळवला. विशाखाने शिक्षण पूर्ण करून नोकरी धरली आहे नीलीमाचे दुसरे लान झाले आहे व ती आता सुखी आहे.

Drushtacharati Saatatyā

दुष्टाचाराच्या विविध प्रकारांबाबत आपण आता विचार केला. तुम्ही दुष्टाचाराच्या बळी आहात हे कदाचित एळाना तुमच्या लक्षात आले असेल. यासाठी लागणारी पुढील मदत हे पुस्तक तुम्हाला करेल. पतीचे घर सोडावे की नाही याबाबतचा निर्णय घेण्यासाठी देखील या पुस्तकाची मदत होईल. घर सोडल्यावर ज्या नव्या समस्या उभ्या गहतील त्या कशा सोडवायच्या हे या पुस्तकात तुम्हाला सापेल. प्रत्येक प्रकरण म्हणजे अधिक सुखाचे निरामय सुरक्षित जीवन जगण्याची एकेक पायरी आहे.

आणि हे लक्षात य्या की तुम्ही एकट्या नाही आहात. तुमच्याप्रमाणे हजारो स्त्रिया रोज दुष्टाचाराला सामोन्या जात असतात. मग तुम्हाला प्रश्न पडेल, असा सर्वसंस दुष्टाचार सातत्याने चालतोच कसा? याला प्रतिबंध करण्यासाठी काहीच उपाय नाही का?

या प्रकरणात, याच प्रश्नांची उत्तरे आपण शोधू या. ही उत्तरे सापडल्यावर तुम्हाला कळून येईल की परिवर्तन ही अशक्य गोष्ट नव्हे.

समस्येची पाश्वभूमी

अजूनही अनेकांना असे वाटते की पनीला मारणे हा नवन्याचा हक्कच आहे. अगदी अलीकडच्या काळापर्यंत कायदा देखील पलीला मारणे हा गुन्हा आहे असे मानत नव्हता. नंतर अनेक देशांप्रमाणे भारतातही कायद्यांमध्ये बदल झाले व म्हणून पलीला मारणे कोणी थांबवले असे मात्र अजिवात झाले नाही. बहुतांश लोकांना ही खाजगी बाब वाटते. समाजाने यात पडायचे काम नाही अशी सर्वसाधारण धारणा असते. या गोष्टीची कधी खुलेपणाने चर्चा होत नसे. या विषयावर वर्तमानपत्रात मासिकात कधी फारसे लिहिलेही जात नसे. वाईने न्याबद्दल बोलणे म्हणजे घराची अबू वेशीवर टांगणे, असे संस्कार तिच्यावर केले जात. तिने तोंड दाबून सर्व सहन करावे असे दडपण तिच्यावर आणले जात असे.

आजही अनेकांना ही गोष्ट समस्या आहे असे वाटतच नाही. पलीला मारहाण म्हणजे मासुली गोष्ट म्हणून त्याकडे कानाडोळ्या करणेच योग्य असे हे लोक मानतात.

या प्रकरणावर समाजसेवकांनी स्वतःही केसनुसार नीट विचार करावा व मदतीसाठी आलेल्या स्त्रीला सोप्या भाषेत मार्गदर्शन करावे.

त्यामध्ये पत्नीचाच दोष आहे, तिच्याच गुणाने तिने हे अंगावर ओढवून घेतले आहे असे धरून चालणारेही अनेक जण असतात. मित्रमैत्रिणी, नातेवाईकदेखील मारहाणीच्या समस्येची दाद घेणे टाळतात. डॉक्टर, वकील, न्यायाधीश अशी मंडळीही या प्रकारच्या तक्रारीकडे दुर्लक्ष करू पाहतात. अशा परिस्थितीत छळ व मारहाण सहन करणाऱ्या महिलेस एकाकी वाटणे अगदी साहजिक आहे.

जनावाईला अजूनही तो काळ आठवतो. कोणाशी बोलायची चोरीच होती. कोणी स्वतः होऊन विचारायला यायचे नाही. सगळ्या दोष जणू तिचाच आहे, असा त्यांचा एकंदर आव असे. ‘कोणीतरी प्रेमाने यावं, माझ्या दुखाऱ्या पाठीवर हात फिरवावा. तुझा दोष नसतांना तुला विनाकारण हे सहन करावे लागतं आहे असं म्हणावं, असं मला तेव्हां फार वाटे. पण कोणीही कधी असे पुढे आले नाही का कधी मारहाणीच्या वेळी मध्ये पडून माझी सुटका केली नाही. एक शेजारीण तर म्हणाली, ‘तू उगाचच जास्त बाऊ करतेस. हाड वगैरे तुटलंय का? गंभीर मारहाण असती तर वेगळी गोष्ट होती!’”

प्रवृत्तीतील परिवर्तने

१९७५ नंतर स्थिया बोलत्या होऊ लागल्या. स्वतःला होणाऱ्या मारहाणीविषयी गटांमध्ये चर्चा होऊ लागल्या. एकमेकीच्या अनुभवांची देवाण घेवाण सुरु झाली. घर सोडून बाहेर पडलेल्या स्त्रीला मदत करणारे, निवारा देणारे गट तयार झाले. मारहाण करणाऱ्या पतीवर खटला भरायचा असेल तर कायद्याचा सल्ला व इतर मदत देणारी केंद्रे तयार झाली.

स्थियांचा हा आवाज समाजाला ऐकावाच लागला. स्थियांचा छळ होतो, त्यांच्यावर अत्याचार होतात ही गोष्ट सर्वमान्य झाली. पत्नीला मारणे ही खाजगी बाब नसून एक सामाजिक समस्या आहे याची अनेकांना स्पष्ट जाणीव झाली. यासाठी काहीतरी करायला हवे, या समस्येसाठी खालील प्रकारचे कृती कार्यक्रम राबवायला हवेत असे अनेक स्त्री संघटनांनी ठरवले.

- ◆ कौटुंबिक हिंसाचागाबाबत प्रतिबंध करून स्थियांचे संरक्षण करणे.
- ◆ कौटुंबिक हिंसाचागाबाबत डॉक्टर, नर्सेस समुपदेशक यांच्यात जाणीव जागृती घडवणे.
- ◆ पोलीस, वकील, न्यायाधीश यांचे या समस्येबाबत प्रबोधन करणे.
- ◆ या समस्येबाबत सर्व माध्यमांद्वारे सतत चर्चा, विचारमंथन घडवून आणणे.

समाजाची प्रवृत्ती बदलत असल्याने आता या प्रकारचे अनेक कार्यक्रम राबवता येणे शक्य होत आहे.

आता अधिकाधिक लोकांच्या मनात पुढील प्रकारचे प्रम्प उधे गहू लागले आहेत.

- ◆ पुरुष दुष्टाधार कां करतात?
- ◆ अत्याचार, मारहाण, छळ करून पुन्हा त्याच घरात ते कसे राहतात?
- ◆ ती स्त्री घर कां सोडत नाही? कां सोडू शकत नाही?

आपली समाज रचना ही पुरुष प्रधान समाज रचना आहे. या समाज रचनेत स्त्रीची उत्पादन क्षमता, पुनरुत्पादन क्षमता, लैंगिकता या जीवनाच्या तीनही महत्वाच्या घटकांवर स्त्रीचे स्वतःचे नियंत्रण नसते हे नियंत्रण समाजाच्या संरचनेच्या हाती असते तिला निर्णयाचे कोणतेही स्वातंत्र्य नसते त्यामुळे स्त्रीला सतत दुर्योगात्मक मिळते. हे दुर्योगात्मक अबाधित राखण्याचे काम शासन न्याय धर्म शिक्षण व कुटुंब अशा समाजाच्या पाचही संस्थांवरे केले जाते. लिंगभेद हे निसर्गनिर्मित आहेत परंतु मानवसमाजात लिंगपदभाव (जेंडर) निर्माण केले जातात या लिंगपदभावास समाजाच्या सर्व संस्था खतपाणी घालतात. या सर्व संस्थांच्याद्वारे पुरुष व स्त्री यांच्यासाठी साचे तयार केले जातात व या साच्यांप्रमाणेच स्त्री व पुरुष घडावेत अशी समाजाची अपेक्षा असते. यासाठी स्त्री व पुरुष यांच्यासाठी खास गुण ठरवले गेले आहेत व हेच सर्व गुण त्यांच्या आंगी असणे आवश्यक आहे असे समाज मानतो. यातूनच लिंगपदांची निर्मिती झाली. समाजाने मानलेले पुरुषी गुण किंवा बायकी गुण समाजातल्या सर्व स्त्री पुरुषांच्या मनात इतके खोलवर रुजलेले असतात की त्यांना हे गुण नैसर्गिक वाढू लागतात. निसर्गनिर्मित भेदभाव व मानवनिर्मित भेदभाव यांची बेतालूम सरमिसळ झाली आहे त्यामुळेच समाजाने निर्मिलेले हे साचे तोडणे ही एक कठीण गोष्ट आहे.

पुरुष प्रतिमा

आपला समाज असे सांगतो की पुरुषाने असे असावे :—

- ◆ आत्मविश्वास असलेला
- ◆ जोरकस
- ◆ भावनांवर व भावनांच्या प्रदर्शनावर ताबा असलेला
- ◆ सतत कृतिशील

- ◆ निर्भय
- ◆ शरीराने दणकट
- ◆ मैदानी खेळात प्रवीण
- ◆ धाडसी
- ◆ जगरहाटी जाणणारा
- ◆ लैंगिकदृष्ट्या सबल

आता हे सर्वच गुण अंगी बाणवणे म्हणजे किती अवघड! यण पुरुषांनी या सर्व गुणांनी संपन्न असायलाच हवे अशी समाजाची अपेक्षा असते. फारच थोड्या पुरुषांना असला उच्च दर्जा प्राप्त करणे शक्य होते. अनेकदा ते प्रयत्न करतात परंतु बहुतांश वेळ्य अपयशी होतात. मग आपण परिपूर्ण पुरुष नाही याचे दुःख त्यांना डाचत राहते. या दुःखावर मात करण्यासाठी व लाज राखण्यासाठी उपाय म्हणून ते अत्याचारी होतात. हाताशी जो कोणी सापडेल त्याच्यावर आपल्या अपयशाचे खापर फोडतात व मारझोड करून आपल्या रागास व दुःखास वाट मोकळी करून देतात.

पुरुष दुष्टाचार कां करतात?

प्रेमामुळे पुरुषाला दुबळे व परावलंबी वाटू शकते. आपली सहचरी आपल्यावर सत्ता गाजवते असे त्याला वाटू लागते. आपल्यावर ज्याची सत्ता असते त्याचा आपण तिरस्कार करतो हे नैसर्गिक वास्तव आहे पुरुषाच्या बाबतीत तर ते अधिकच दुरावस्थेला पोहोचते. आपण सत्ताहीन दुबळे असणे समाजमान्य नाही, हे त्यांना माहीत असते. त्याच्या जीवनातील स्त्रीमुळे ते खरोखरच दुबळे ठरत असतील, ती स्त्री त्यांना दुबळेपणाची जाणीव देत असेल तर असे पुरुष अधिकच उट्टविघ्न होतात. त्यांना वाटते आपण तर पुरुष, म्हणजे स्त्रीपेक्षा श्रेष्ठ असायलाच हवे. आणि मग, जेव्हा प्रत्यक्षात मात्र तसे जाणवत नाही तेव्हां त्यांच्या संताप होतो.

पुरुष स्वतःच्या पुरुषी प्रतिमेबाबत जितका जास्त काळजी घेणारा असेल तितक्या जास्त प्रमाणात त्याचा राग प्रगट होत जातो. स्त्री कोणत्याही बाबतीत व जरा देखील वरचढ असलेली त्याला चालत नाही. यामुळे आपल्या पुरुषी प्रतिमेस धक्का पोहोचेल असे त्याला वाटत असते आणि ही प्रतिमा जपणे त्याच्या दृष्टीने फार महत्वाचे असते. ज्या व्यक्तीमुळे त्याला दुबळेपण जाणवते त्या व्यक्तीवर तो राग काढतो म्हणजेच ज्या व्यक्तीवर तो प्रेम करतो त्या व्यक्तीवर तो अत्याचार करतो. राग हे मारहाणीचे स्पष्टीकरण होऊ शकत नाही.

२४ तास एकत्र रहायचे म्हणजे अनेक कारणांनी चिडचिड ही होणारच. बहुतेक जोडप्यांत अनेक मतभेद असतात. पैसा, घरकाम, मुले अशा अनेक विषयांवरून पती पत्नीत वादावादी होऊ शकते. या वादावादीचेच रूपांतर संतापात होते. परंतु संतापलेली प्रत्येक व्यक्ती दुसऱ्याला मारतेच असे नाही. माणूस रागावतो पण मारमारीवर उतरत नाही. फक्त शाब्दिक चकमक झडते. असेच बहुतेक वेळा दिसून येते. त्यामुळे पत्नीला मारहाण होण्यामागे पतीचा संताप हे कारण असते हे स्पष्टीकरण पटणारे नाही.

हिंसक वातावरणातील बालपण

पत्नीला मारहाण करणाऱ्या पुरुषांपैकी ६० टक्के पुरुषांचे वडील त्यांना बालपणात मारहाण करत असत. त्यांच्या वडिलांनी आईला मारहाण करताना त्यांनी पाहिलेले असते. पण म्हणून हा मुलगा हिंसाचारी झाला? हे कारणही तसे पटणारे नाही. कारण हिंसक वातावरणात बालपण जाऊनही हिंसक प्रवृत्तीची न बनलेली मुलेही अनेक सापडतील. उरलेल्या ४० टक्क्यांचे काय? हा प्रश्नही उरतोच. त्यांचे बालपण हिंसक वातावरणात गेले नाही तरीही ते पत्नीला मारहाण करतात. हे कसे?

सरळ सोये उत्तर अशक्य.

ज्या पत्नीवर प्रेम आहे अशा पत्नीलाही माणूस कां मारतो? या प्रश्नाचे उत्तर कठीण आहे या प्रवृत्तीमागे एक कारण सांगता येणार नाही तर अनेक कारणे यामागे असू शकतात यापैकी काही कारणे अशी:

- ◆ तिच्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी.
- ◆ आपल्या दुर्बलतेची त्याला शंका वाटते व या न्यूनगांडापायी आपण दमदार, कडक आहोत हे सतत सिद्ध करणे त्याला गरजेचे वाटते.
- ◆ ती त्यावहाल कुठे बोलणार नाही, याची त्याला खात्री आहे.
- ◆ ती कुठे बोलली तरी आपल्याला कोणी काही म्हणणार नाही वा शिक्षा होणार नाही असे त्याला वाटते.
- ◆ पत्नीला मारणे हा एक गुन्हा आहे अशी शिकवण त्याला कधी मिळालेलीच नाही.
- ◆ त्याचे वडीलही त्याच्या आईला भारत असत, तेव्हां यात काहीही गैर नाही अशीही त्याची धारणा असते.
- ◆ त्याचे पालक त्याला भारत असत तेव्हां मारहाण ही अनुचित गोष्ट नाही असंच तो मानतो.

ही सर्व वरवरची कारणे आहेत. दारु पिऊन नशेच्या अंमलामुळे मारहाण केली असे स्पष्टीकरण अनेक नवरे पत्नीला देतात. याखेरीज संशयवरुन मारहाण, बाहेर झालेल्या अपमानास वाट करून देण्यासाठी मारहाण, 'मनाविरुद्ध तुझ्याशी लग्न करावे लागले' म्हणून मारहाण अशी अनंत कारणे आपल्याला सापडतील. या सर्व कारणामागचे मूलभूत कारण म्हणजे :

पत्नी ही पतीच्या मालकीची वस्तू आहे असे समाज सांगतो. तिला मारहाण करण्यास पुरुषप्रधान समाज रचनेची पूर्ण मान्यता आहे.

मारहाण करणारा पुरुष पत्नी बरोबर का नांदतो?

पत्नीला मारहाण करणारा पुरुष प्रत्यक्षात पत्नीवर फार अवलंबून असतो. हिंसाचारी प्रवृत्तीच्या पुरुषाला नातेसंबंध तयार करणे व टिकवणे ही अवघड गोष्ट असते, त्यामुळे त्याला फक्त पत्नी बदल जवळीक वाटते. पत्नी ही एकच आपल्या हक्काची गोष्ट आहे अशी त्याची धारणा असते त्यामुळे तो पत्नीला सोडत नाही. याउलट पत्नी आपल्याला सोडून जाईल की काय अशी धास्ती त्याला सतत वाटत असते. त्यामुळे तो संशयी बनतो तिच्याशी संबंधित अशा प्रत्येकाचा त्याला हेवा वाटतो. तिला परपुरुष आवङू लागेल की काय अशी भीती त्याला सतत वाटते. मग तिला मारहाण केल्याने भीती पोटी तरी ती आपल्याशी प्रामाणिक राहील असे त्याला वाटते म्हणून मारहाण करून तो तिला थाकात ठेवतो तिच्या वागणुकीवर सतत नियंत्रण ठेवतो.

स्त्री प्रतिमा

समाजाची अशी अपेक्षा असते की स्त्री म्हणजे अशीच असायला हवी :-

- ◆ भावनाप्रधान
- ◆ भित्री
- ◆ सहनशील
- ◆ घराला सर्वस्व मानणारी
- ◆ नाजूक
- ◆ विनम्र, आज्ञाधारक
- ◆ परावलंबी
- ◆ आनंदविश्वास नसलेली
- ◆ स्वतःच्या दिसण्याबाबत काळजी घेणारी, वेशभूषा, केशभूषा, सौंदर्य साधना यात रस घेणारी

स्त्रीप्रतिमेच्या या कल्पनापैकी बहुतेक कल्पना चुकीच्या आहेत व शिवाय स्त्रियांच्या दृष्टीने त्या हानीकारक आहेत. तथापि स्त्रियाचे याच प्रकारचे चित्रण शालेय पुस्तके, चित्रपट, मासिके, टी.व्ही. मालिका इत्यादीमधून केले जाते. शिक्षक, पालक याच प्रतिमेला आदर्श प्रतिमा मानतात. धर्माभ्येही स्त्रीच्या अंगी हेच गुण असावेत असा पाठपुरावा केल्याचे आढळते.

सर्व पालकांना असे वाटते की त्यांची मुलगी शांत स्वभावाची, उत्तम तसेच शालीन वर्तणुकीची व सुंदर असावी. शालेय पुस्तकात मुली भित्र्या, लजाळू, बुजन्या अशा दाखवल्या जातात. मुलगे दंगेखोर, शूर असतात आणि मुली ते फक्त बघत राहतात. कोणतीही धाडसाची कृत्ये त्या स्वतः कधीही करत नाहीत.

दूरदर्शन व मासिकातील जाहिरतीत सर्व तरुणी पुरुषाला खुश ठेवण्याच्या प्रयत्नात दिसतात. जणू तेच त्यांचे एकमेव ध्येय असते. त्यासाठी सुंदर दिसण्याचे अनंत प्रयत्न त्या करत राहतात. त्यांचे सर्व जीवन प्रामुख्याने घराच्या चार भिंतीतच व्यतीत होत असते असे या जाहिरातीवरुन वाटते.

सर्व धर्माची शिकवणही याच प्रकारची आहे. पुरुषाशिवाय स्त्री चे जीवन परिपूर्ण नाही असे सर्व धर्मात मानले जाते. स्त्रीने पतीशी एकनिष्ठ रहावे, पतीची सेवा करावी, पतीच्या आज्ञेत रहावे, असे सर्व धर्मग्रंथामध्ये लिहिलेले आहे.

या सर्वांचा एकत्रित परिणाम असा होतो की, स्त्रिया दुर्बल असतात, हतबल असतात, त्यांना बुध्दी कमीच असते अशा प्रकारच्या सर्वांशने चुकीच्या कल्पना जनभानसात खोलवर रुजत राहतात.

दुर्बल हतबल व मूर्ख राहण्याने कोणाचा फायदा होणे शक्य आहे काय? पण तरीही समाज स्त्रियांना तसेच बनायला सांगतो. स्वतःचे संरक्षण करण्यास त्या असमर्थ आहेत असे त्यांच्या मनावर बिंवले जाते. त्यांच्या संरक्षणासाठी पुरुषी छत्राची त्यांना गरज आहे असे त्यांना शिकवले जाते.

अत्याचारी पुरुषाबरोबर नांदणारी स्त्री

समाजाची शिकवण काहीही असो आज अनेक स्त्रिया शिकतात, नोकरी करतात. अनेक उच्च अधिकाराची पदे स्त्रिया भुषवत आहेत. अनेक स्त्रिया आत्मनिर्भर झाल्या आहेत. त्यांच्यात चांगला आत्मविश्वास आहे. जगाशी कसे वागायचे ते त्यांना चांगले समजते. त्या स्वतंत्र आहेत. स्वतःचा निर्णय त्या स्वतःच घेतात. त्यांना स्व शक्तीची जाणीव आहे. अशा आत्मनिर्भर स्वतंत्र परिपूर्ण स्त्रीवर अत्याचार होणे अशक्य आहे

असे कोणालाही वाटू शकेल. स्त्री दुर्बल हतबल असेल तरच तिच्यावर अत्याचार होऊ शकतो अशी सर्वसाधारण धारणा असते पण वास्तव मात्र भिन्न आहे.

समाज असे मानतो की स्त्रीच्या जीवनात पुरुष असेल तरच ती परिपूर्ण स्त्री, त्यामुळे प्रत्यक्षात स्वयंपरिपूर्ण असलेली स्त्रीदेखील कुंकवाचा धनी म्हणून कोणा पुरुषाचा स्वीकार करते व अनेक तडजोडी करत त्याच्याबरोबर जीवन घालवते.

पुरुषांशिवाय आपले कसे निभावणार अशी भीती फक्त दुर्बळ, अशिक्षित, आर्थिकदृष्ट्या परावरलंबी स्त्रीलाच वाटते असे नव्हे तर सबल, मुशिक्षित, आर्थिकदृष्ट्या स्वतंत्र स्त्रीला सुध्या पुरुषांशिवाय या समाजात राहणे भीतीदायक वाटते. ज्या पुरुषावर तिचे प्रेम असेल तो कसाही वागला, त्याने मारहाण केली, तरी ती त्याला सोडून जात नाही. अत्याचारी पुरुषाला सोडून न जाता त्याच्याच बरोबर नांदण्याची इतर कारणेही अनेक आहेत.

बहुतेकांच्या बाबतीत पतीची कमाई पत्नीपेक्षा जास्त असते. एकटया स्त्रीच्या कमाईत तिचे व मुलांचे भरण पोषण होणे अशक्य असते. शिवाय डोक्याबरील छत्राची समस्या असते. त्यामुळे स्त्रिया जरी नवरा अत्याचारी असला तरी त्याला सोडून घ्यायला धजावत नाहीत. ज्या स्त्रीला पगार बन्यापैकी आहे, तिचेसुध्या उत्पन्न घटस्फोट झाला तर घटतेच व मग स्वतःचे व मुलांचे खर्च निभावतांना चणचण भासू लागते, जड जाते. घटस्फोटानंतर मुलांची जबाबदारी आईच्याच शिरावर पडते. मुलांचे खर्च वाढत जाणारे असतात. अशी जोखीम पत्करणे, हा धोका पत्करणे म्हणजे आगीतून निघून फुफाट्यात पडण्यसारखेच आहे असे स्त्रियांना वाटते. त्यामुळे बहुतेक स्त्रिया ही जबाबदारी घ्यायला कचरतात.

दुराचारी व्यक्तीची भीती

दुराचार करणारा नवरा, 'तोंडातून ब्र काढलास, मला सोडून गेलीस, कुठे बोललीस तर तुला ठार मारेन, परिणाम वाईट होतील' अशा प्रकारच्या धमक्या देत असतो. कधी तुझ्या आईवडिलांना मारेन म्हणतो तर कधी मुलांना मारण्याची धमकी देतो. 'तू कुठेही पळालीस तरी तुला शोधून काढल्या शिवाय रहाणार नाही' अशी शेखी तो मिरवतो. काही प्रकरणात ती पूर्वी पळून गेली असता त्याने तिला पकडून आणण्याची घटना प्रत्यक्षात घडलेली असते. या सर्व गोष्टीमुळे आपण याला सोडले तर आपणास जास्त धोका आहे असा धाक तिच्या मनात तयार होतो.

इतर कारणे

स्त्रीच्या माहेरचे लोक, गावचे लोक, जानीतले लोक, तिच्या घटस्फोटाच्या निर्णयाला नेहमी विरोध करतात. तिने थोडे सहन करावे, जमवून घ्यावे असे त्यांचे म्हणणे असते. त्यांच्या विरोधास न जुमानता तिने नवन्याचे घर सोडले तर तिला कोणाचाही आधार मिळत नाही. साधी कोरडी सहानुभुतीदेखील मिळत नाही. आपण आपल्याच माणसांकडून घिककारले जाणार, एकटे पडणार याची तिला खात्री असते. त्यामुळे नवन्याला सोडून देण्याचा निर्णय घ्यायला ती घाबरते.

अत्याचारी नवन्याला त्याची पत्नी सोडून न जाण्याचे आणखी एक कारण म्हणजे तिला कुटुंब उच्चस्त होऊ घायचे नसते. मुलांना बडील हवेतच अशी तिची धारणा असते. त्या दुराचारी नवन्यावर तिचे ग्रेमही असू शकते! स्वतःकडे दोष घेऊन ती स्वतःला अपराधी ठरवते व त्या नवन्याची मात्र तिला दया वाटते. आपल्याशिवाय त्याचे कसे होणार अशी काळजी तिला वाटते.

कौटुंबिक हिंसाचाराने पीडित असलेली स्त्री नवन्याजवळ कां राहते यामागे अनेक व्यामिश्र कारणे सापडतील. पुढील प्रकरणात या कारणांचा आपण अधिक विचार करु.

काय करायला हवे?

आता परिस्थिती हळू हळू बदलते आहे. आम्ही मुकाट्याने अत्याचार सहन करणार नाही असे म्हणणन्या अधिकाधिक स्थिया पुढे येऊ लागल्या आहेत. कायद्यामध्ये बदल होत आहेत. लोकांच्या संकल्पना बदलत आहेत. पीडित स्थियांसाठी आधारगट, आधाराश्रम उभे गहिले आहेत. त्यांच्या निवान्यांची सोय पहिली जात आहे. कायद्यामध्येही अनेक त्रुटी आहेत. अजूनही अनेक गोष्टी करणे गरजेचे आहे परंतु पूर्वीपक्षा पीडित स्त्रीला अधिक सहजतेने मदत मिळू शकते. वातावरणात बदल झाला आहे ही गोष्ट निश्चितच महत्वाची आहे.

पीडित स्थिया एकत्र येऊन एकमेकीच्या आधाराने व आपापसात चर्चा करून अत्याचारापासून मुक्तता मिळवण्याचे विविध मार्ग चोखाळत आहेत. हिंसाचारापासून मुक्तता हवी असेल तर हिंसाचारी व्यक्तीपासून स्वतःला तोडले पाहिजे. पतीचे घर सोडायचे की तेथेच रहायचे याचा निर्णय घेणे ही मुक्ततेकडे नेणारी पहिली कठीण पायरी आहे.

प्रकरण चौथे

समजा तुम्ही अंतिम निर्णय घेतला आहे. तुमच्यावर अन्याचार करणाऱ्या पुरुषाजवळ रहायचे नाही असे ठरवले आहे, परंतु तरीही हा निर्णय योग्य आहे असे तुम्हाला वाढू शकत नाही. कारण लहानपणापासून ऐकलेली वाक्ये, दिलेली शिकवण तुम्हाला आता आठवत राहते.

‘एकदा लग्न झालं की नवन्याचे घर तेच वाईच घर.’

‘थोड्या घरगुती कुरुती आणि भांडणे, मारगमारी झाली म्हणून काही लगेच कोणी घर सोडत नसते.’

‘ताण तणाव आहेत, समस्या आहे म्हणून त्यांपासून दूर पळणे हा काही उपाय नव्हे!’

‘बाईने घरच्या अबूचे रक्षण करावे, घरच्या अबूची लक्तरे वेशीवर टांगू नयेत’

‘वन्या वा वाईट अशा सर्व काळ्यात कुटुंबाने एकत्र रहावे, भांडणे वाद असतील तर ते घरातल्या घरात मिटवावेत.’

ही शिकवण मूळत आली कुटून? ही मूळ्ये कोणी व कशी तयार केली? याचा आपण कधी तपासच करत नाही. वास्तवात हे तुमचे स्वतःचे विचार नाहीत. हे विचार तुम्ही वेगवेगळ्या व्यक्तींकडून केढा ना केढा ऐकले आहेत. तुमची आई, तुमचे वडील, तुमचे गुरु, तुमचे धर्मग्रंथ, तुमचे समुपदेशक, तुमचे शोजारी पाजारी, मित्रमैत्रिणी, विविध मास्थमे या सर्वांकडून हे विचार तुमच्या मनावर बिंबवले जात असतात. आणि तरीही अनेकदा तुम्हाला मात्र वाटते की हे सर्व आपले स्वतःचे विचार आहेत.

या अशा संकल्पना कोटून आल्या याचा तुम्ही शोध घेतलात की मग या संकल्पनांशी आपण स्वतः खरोखरच सहमत आहात की नाही हे ठरवण्याच्या टप्प्यावर तुम्ही याल. तुमचा या विचारांवर विश्वास आहे की त्यांचा अर्थ समजून न घेताच तुम्ही या विचारांना आत्मसात केले आहे? नवन्याने कसेही वागवले तरी बाईने नवन्याला सोडता कामा नये असे तुम्हाला खरेच वाटते कां? या प्रश्नांची उत्तरे तुम्हाला शोधायची आहेत.

हिंसाचारी पुरुषाबरोबर अन्याय सहन करत मुकाटयाने राहणे हे चूक आहे असे तुम्हाला वाढू लागले, तरी प्रत्यक्षात त्याला सोडून जाण्याचा ठामणा तुम्ही दाखवू शकत नाही. तुम्हाला काळजी वाढू लागते की,

“तो कोसलून पडेल”

“माझ्याशिवाय त्याला कोणी नाही”

Kahi Vela
Kutumba
Moadne Haach
Ekmeva Paryaay
Va Yogyā
Nirnay
Asu Shakto

‘तो आत्महत्या करेल’

‘मुलांपासून त्याला नोडणे बरे नाही’

खरेच तो कोसळून पडेल कां?

अनेक जण कोसळून पडतात, आत्महत्या करतात. तुमची ही भीती तुमच्या नवन्याच्या बाबतीत खरी ठरण्याची शक्यता किती आहे? नवकी काय घडेल हे खात्रीपूर्वक तर कोणीच सांगू शकणार नाही. काही प्रश्नांची उत्तरे शोधली तर थोडा अंदाज करता येईल.

यापूर्वी तो कधी असा ‘कोसळून’ पडला होता कां? पूर्वी कधी त्याने आत्महत्येचा प्रथल केला होता कां? त्याचे मानसिक संतुलन पूर्वी बिघडले होते कां? तुमचे लग्न होण्यापूर्वीपासूनच त्याला कझी मानसिक आजार असेल तर त्याला तुम्ही जबाबदार नाही.

तुम्ही त्याला सोडलेत तर तो पुन्हा कोसळेल किंवा तसे होणारही नाही. ताणतणाव अधिक चांगल्याप्रकारे कसे हाताळावे हे आता तो कदाचित शिकला असेल. तो जे काही करतो ते सर्व तुमच्या वागण्यावरच अवलंबून असते असे मानण्यात काहीही तथ्य नाही.

तो आत्महत्ये बदल कधी बोलला आहे कां? सर्वसाधारणपणे असे मानले जाते की जे लोक आत्महत्येबदल बोलतात, आत्महत्येची खमकी देतात ते प्रत्यक्षात आत्महत्या करत नाहीत परंतु हे विधानही शंभर टक्के सत्य नाही.

तो नवकी काय करेल हे सांगता येत नाही हेच अंतिम वास्तव उरते. परंतु याचा अर्थ तुम्ही काहीच करू नये, मुकाट रहावे, त्याला सोडू नये असा अजिबात होत नाही. आणि काही विपरीत घडू लागले तर त्यासाठी तुम्ही त्याला मदत जरुर करु शकता. परंतु स्वतःला मदत करणे हे तुमचे पहिले काम आहे.

तुम्ही मदत कशी करणार?

तुम्ही त्याला सोडायचे ठरवलेत तर त्याच्या बरोबर रहायला दुसरे कोणीतरी येऊ शकते. मित्रमंडळ किंवा नातेवाईक यांची मदत यासाठी होईल. याबाबतची काही तरतुद तुम्ही करु शकता. त्याला ज्यांच्याबरोबर रहायला आवडेल असेच लोक यासाठी हवेत.

त्याला एखाद्या समुपदेशकाची मदत होऊ शकेल. तुम्ही त्याला चांगल्या समुपदेशकाचे नाव सुचवू शकता. बस्स! एवढं केलंत तरी पुरे! शेवटी प्रत्यक्षात काय करावे हे खरे तर त्याच्याच हाती आहे.

तुम्ही त्याला मदत करण्याला अनेक पर्यादा आहेत हे लक्षात ठेवा. केव्हा ना केव्हातरी त्याला स्वतःलाच याबाबत काहीतरी करावे लागेल. तुमच्या वाचून त्याचे सर्व काही अडते आहे, तो तुमच्यावर भावनिक दृष्ट्या पूर्णपणे अवलंबून आहे हे वास्तव संपायला हवे. त्यानेच ते संपवायला हवे. त्याने तसे केले नाही तर तुम्ही पुढ्हा परत पहिल्या टप्प्यावर येऊन पडाल.

मुलांचे काय होणार?

समजा तुम्ही मुलांना घेऊन घर सोडायचे ठरवले आहेत. याचा त्याला अतिशय राग येईल, तो दुखावेल. आता मुले मला दुरावतील, माझे त्यांचे संबंध संपतील, तू त्यांच्या मनात माझ्या विरुद्धच्या गोष्टी भरवशील अशी बडबड तो करु लागेल आणि मग तुम्हाला पुढ्हा अपराध्यासारखे वाटायला लागेल. आपण चूक करतोय असे वाढू लागेल. परंतु तो भविष्यातले जे चित्र रंगवतो आहे ते अतिरंजित नाही कां? तुम्ही तसेच घडेल असे मानायचे काहीच कारण नाही. एका घरात न राहताही बाप व मुलांचे संबंध अबाधित राहू शकतात. तो कसा वागतो यावर हे संबंध अवलंबून आहेत.

पती व पत्नी एकत्र रहात असतात तेव्हां बाप मुलांना कितीसा वेळ देतो? रोज कामावरुन आल्यावर एखादा तास आणि सुट्टीच्या दिवशी फार तर घार तास! याऊलट पती—पत्नी विभक्त झाल्यावर बाप मुलांसाठी अधिक वेळ देतो असे दिसून येते. न्यायालयाने त्याला मुलांबरोबर राहण्याचा जो कालखंड दिला असेल त्यावेळी प्रथमच तो मुलांबरोबर चोवीस तास गहनो. मुलांच्या सर्व गरजा पुरवतो. त्यांना हवे नको ते बघतो व या प्रक्रियेत तो मुलांच्या अधिक जवळ येतो.

मात्र जर या माणसापासून तुम्हाला व तुमच्या मुलांना धोका असेल तर मात्र तुम्ही सर्व पाश तोडायचे ठरवता, त्याला पत्ता लागणार नाही अशा जागी निघून जाता, मुलांना त्यापासून लपवता. यातच सुरक्षितता आहे व अशा परिस्थितीत हाच निर्णय योग्य ठरतो.

काही वेळा बाप मुलांना पळवून नेण्याच्या धमक्या देतो. बहुतेक वेळा या नुसत्या पोकळ धमक्याच असतात. तरीही आपण खबरदारी घ्यायलाच लागते. पोलिंसाकडे याबाबतची एन.सी. नोंदवून ठेवणे चांगले. तुम्हाला या धमक्यामुळे मानसिक तणाव येत असेल तर त्यासाठी तुम्ही समुपदेशकाकडेरी जायला हवे.

बालक अत्याचार

तुमच्याबरोबर तुमच्या मुलांनाही मारहाण होते कां? मुलांना वळण लावण्यासाठी त्यांना

मारण्यात काहीच गैर नाही अशी पुळळ ग्रौढ व्यक्तींची समजूत असते. हा मुलांवर अत्याचार आहे असे त्यांना जाणवतही नाही. मुलाला शिक्षा म्हणून बेसुमार मारहाण करणे यास अत्याचार मानायला हवे. मुलावर धारदार हत्यार चालवणे, त्यास डागणे, वळ उठतील इतके मारणे, त्याचे हाड मोडणे हे अत्याचाराचे प्रकार आहेत. यातून जन्मभराचे अपेंगल्व किंवा मृत्यू देखील संभवतो. अशावेळी अत्याचारी व्यक्तीपासून बालकाला सुरक्षितपणे दूर ठेवणे गरजेचे असते. मुलांना स्वतःचे संरक्षण स्वतःच करता येत नाही. त्यामुळे तुमच्या मुलांवर अत्याचार होत असतील तर त्यांच्या संरक्षणासाठी योग्य पावले तुम्ही तातडीने उचलायला हवीत. सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे मुलांना बरोबर घेऊन अत्याचारी व्यक्तीचे घर सोडून जाणे होय.

न्यायालयात या अत्याचारी नवन्यालाच मुलांचा ताबा मिळाला तर काय हाईल? अशी भीती तुम्हाला वाटणे साहजिक आहे. पण ही गोष्ट टाळण्याची तजबीज करण्याचेही मार्ग आहेत. बाप मुलांना मारतो ही गोष्ट आजूबाजूची मंडळी व नातेवाईक यांच्यापासून लपवून ठेवू नका उलट मुद्दाम कानावर घाला. बापाच्या मारहाणीनंतर मुलांना लागले असेल तर त्याला लगेच डॉक्टरांकडे न्या. औषधोपचाराची फारशी गरज नसली तरी हे करा. डॉक्टरला या प्रकाराची नोंद करायला सांगा. मुलांच्या ताब्याबद्दल वाद निर्माण झाला तर या गोष्टी तुम्हाला उपयोगी पडतील.

तुम्ही स्वतः मुलांशी हिंसक वृत्तीने वागता का? पहिली पायरी म्हणजे ही गोष्ट कबूल करा. पुढची पायरी म्हणजे यासाठी योग्य ती मदत मागा. हे करणे कठीण आहे पण एकदा तुम्ही ही गोष्ट उघडपणे कबूल केलीत तर त्यातून तुम्हाला दिलासा मिळेल. तुमची समस्या माहित असलेले लोक तुम्हाला समजून घेऊ शकतील व व्यवहार्य उपाय सुचवतील. मुलांना शिस्त लावण्याचे व त्यांच्याकडून आनंद मिळवण्याचे नवनवीन मार्ग तुम्ही शिकाल. तुम्ही यासाठी एखाद्या संस्थेकडे किंवा समुपदेशकाकडे ही जाऊ शकता.

मुलांवरील लैंगिक अत्याचार

कुटुंबातल्या व्यक्तीकडून मुलांवर लैंगिक अत्याचार झाल्यास त्यास 'इनसेस्ट' असे म्हणतात. हा प्रकार जगभर, प्रत्येक वर्गात, प्रत्येक जाती जमाति, वंशात घडत असतो. परंतु दुर्दैवाने त्याची वाच्यता होत नाही. फक्त शारीरिक मारहाण करणारे लैंगिक अत्याचार करतील असे नाही. वरवर प्रेमळपणा दाखवणारी कुटुंबातली व्यक्ती देखील असा लैंगिक अत्याचार मुलांवर करू शकते. शारीरिक मारहाण करणारा नवराही हे कृत्ये बरेचदा करतो. त्याला सावत्र मुले असतील म्हणजे पत्नीच्या पहिल्या

लग्नाची मुले असतील तर ही शक्यता वाढते.

स्वतः मुलने ही घटना सांगेपर्यंत वाट पाहू नका. त्याने किंवा तिने हे सांगितले तर भयंकर वाईट परिणाम होतील अशी धमकी त्या कुकर्मी व्यक्तीने बालकाला आधीच दिलेली असते. लहान मुलीप्रमाणेच लहान मुलग्यांवरही असे अन्याचार होऊ शकतात ही गोष्ठीही लक्षात घ्या.

तुम्हाला थोडा जरी संशय आला तरी विलंब न लावता त्या बालकास निवांत जागी घेऊन जा. गप्पा मारता मारता हा विषय काढा. घडलेल्या गोष्ठीबदल तुला दोषी धरले जाणार नाही असा दिलासा बालकाला द्या.

मादक हालचाली करून बालक बालिका आपल्यावर इनसेस्ट ओढवून घेतात असा निर्लज्ज प्रतिवाद करण्यास या प्रौढ व्यक्ती कघरत नाहीत. परंतु प्रौढ व्यक्ती बालकावर दबाव आणू शकते. बालक प्रौढावर काय दबाव आणणार? हे वास्तव लक्षात घेतले तर प्रत्येक लैंगिक हिंसाचारास प्रौढ व्यक्तीच जबाबदार असते हे आपणास मान्य करावेच लागेल.

मुलांचे हक्क व अधिकार

मुलांना वडिलांकडून मिळणाऱ्या सकारात्मक गोष्टी कोणत्या? तर प्रेम, सुरक्षितता, लाड, कौतुक, आदर, पैसा, स्थैर्य, मौजमजा इ. इ. आता समजा वडिलांपासून मुल दुरावले तर त्याला यापैकी काहीच मिळणार नाही का? तर तसे अजिबात नाही, तुम्ही तसे मानायचे काहीही कारण नाही. याच गोष्टी त्यांना वेगळ्या स्वरूपात मिळतील. वेगवेगळ्या वेळी व वेगवेगळ्या ठिकाणी मिळतील. एवढाच काय तो फरक: शिवाय ताबा मिळण्या बाबतच्या निर्णयात भेटीच्या संधीचा अंतर्भाव केल्याने मुले व वडील यांचे नातेसंबंध अबाधित राहू शकतात.

कदाचित मुलांना पैसा कमी मिळेल व कमी पैशात निभावणे आई व मुलांना थोडे कठीण जाईल पण मारहाण करणाऱ्या बापाबरोबर राहण्यापेक्षा ते नक्कीच अधिक सुसहग असेल, नाही कां? नाचककी, अपमान, मानसिक ताण, मारहाणीची भीती या सर्वांपासून मुक्ती मिळणे हा त्यांचा अधिक महत्वाचा अधिकार आहे. तो मिळवण्याच्या मोबदल्यात थोडी आर्थिक ओढाताण सहन करावी लागली तरी बेहतर असेच अखेरीस मुलांना बाटणार.

काही बाप दुटप्पी वागणारे असतात पल्नीशी अत्यंत क्रूरपणे वागतात पण मुलांशी नीट वागतात. फक्त तुम्हाला मारहाण होत असेल फक्त तुमचा मानसिक छळ होत असेल तर तुम्ही काय करणार? त्याची तुमच्या बरोबरची क्रूर वागणूक उघडया डोळयांनी

बघत बघतच मुले मोठी होतात. प्रौढ व्यक्ती एकमेकांशी अशाच वागतात असे त्यांना वाटू लागते. त्यांची विचारसरणी केंगळी घडायला हवी असे तुम्हाला वाटते नां? अन्याय अत्याचार मुकाटयाने सहन करत त्याच घरात व त्याच नवन्यापाशी तुम्ही राहिलात तर हिंसाचारापुढे हतबल ठरणारी प्रौढ व्यक्ती घरातल्या बालकांना दिसते आणि तुमच्यावर प्रेम करणाऱ्याने तुम्हाला मारले तर ते तुम्ही मुकाटयाने सहन करायचे असते' असा सदेशाच जणू त्यांना तुम्ही रोज देत राहता.

हे योग्य आहे?

सरोज म्हणते,

"नवन्याचे घर भी सोडल्यावर माझ्या शिल्पामध्ये किती फरक पडला. त्या घरात असतांना शिल्पाचा नेहमी कान वहायचा, डोके दुखायचे, ती धड झोपायची नाही. आम्ही स्वतंत्र झाले तर आता तिचे वजन वाढले आहे, चिडचिड संपली आहे. अगदी खुशीत असते. जणू तिच्या डोक्यावरचे एक मोङ्डे ओङ्गे उतरले आहे असे तिला बघून वाटते. शिल्पातल्या या बदलामुळेच नवन्याकडे परत न जाण्याचा माझा निर्णय अगदी पळका झाला आहे. तिची मनःशांती हिरावून घेण्याचा मला काहीही अधिकार नाही".

अनेकांना वाटते की आई वडील असे दोष एकत्र नांदत असलेल्या घरातील मुले अधिक चांगली वाढतात. असे घरच मुलांच्या निरोगी वाढीसाठी योग्य आहे पण या वाटण्यास कोणताही शास्त्रीय आधार वा पुरावा उपलब्ध नाही. दोन पालक असलेले घर तरी मुव्हात कसे घर आहे यावरच सारे अवलंबून असते. हिंसाचारी, मारहाण करणाऱ्या बापाचे मुलगे प्रौढ वयात आल्यावर स्वतःही हिंसाचारी बनतात अशी उदाहरणे बरीच आढळतात. अशा कुटुंबातल्या मुलीवरही विपरीत परिणाम होतो. पुरुषांनी मारहाण करणे हे नैसर्गिक व सर्वसाधारण वागणे आहे अशी त्यांची धारणा होते व प्रौढ वयात त्या हिंसाचाराच्या सहज बळी होतात.

तुमच्या मुलांना शांत सुरक्षित घर मिळणे हा त्यांचा हक्क आहे व असे घर मिळवून देण्याचा तुम्ही प्रयत्न करायला हवा. प्रौढ व्यक्ती एकमेकांचा जेथे आदर करत आहेत असे घर त्यांना रहायला मिळावे. निरोगी व सुसंपत्र व्यक्तीमत्व प्राप्त होण्याची संधी त्यांना मिळायला हवी.

प्रकरण पाचवे

तुमच्यावर अन्याचार करणारा पुरुष असे वागत असतो की जणू काही तुम्हाला कोणतेही अधिकार नाहीत. मग आपल्याला काही अधिकार आहेत असे मानून पावले उच्चायला तुम्ही देखील घावरता. हळू हळू आपल्याला काही हक्क आहेत हे तुम्हाला जाणवेनासेच होते. वास्तवात तुम्हाला अधिकार आहेत, हक्क आहेत. या प्रकरणामुळे तुम्हाला तुमचे अधिकार कोणते हे समजून घेता येईल.

पन्ही, माता, सून याव्यतिरिकतही तुम्ही कोणी आहात कां?

अनेक स्त्रिया स्वतःच्या कुटुंबापासून वेगळी व स्वतंत्र अशी स्वतःची प्रतिमा मनात देखील आणू शकत नाहीत. आपले कुटुंब व आपण यांच्यात त्या अशी सरमिसल करतात की त्या घर व कुटुंबाचा एक अविभाज्य भाग बनून जातात. आपला नवरा, आपली मुले, यांच्यातच आपण समावलेल्या आहोत असे त्यांना वाटते. आपले स्वतःचे स्वतंत्र अस्तित्व त्या विसरतात. स्त्री च्या जीवनाच्या केंद्रस्थानी कुटुंब असते तर पुरुषाच्या मात्र जीवनाच्या परिधावर कुटुंब असते व केंद्रस्थानी फक्त तो स्वतः असतो.

म्हणून आता तुम्ही पुढील प्रश्नांची उत्तरे शोधायचा प्रयत्न करा.

- १) मला काय हवेसे वाटते?
- २) मला आता काय करायची इच्छा आहे?
- ३) मला काय करायला आवडले?
- ४) मला कोणाबरोबर बेळ घालवायला आवडतो?
- ५) मला कोणते कपडे घालायला आवडतात?
- ६) मला कोठे कोठे जायला आवडते?
- ७) मला कुठे रहायला आवडेल?
- ८) येत्या पाच वर्षांत मला काय काय करायचे आहे?
- ९) मला आणखी दहा वर्षांनी काय करायचे आहे?

या एश्नांच्या उत्तरापैकी अनेक उत्तरे तुम्ही पुढील प्रमाणे द्याल.

‘येथेच रहणे बरे मुलांच्या शाळा कशा बदलणार?’

‘त्यांना मी असे असे कपडे घातलेले आवडतात’

‘माझां काही म्हणणं नाही बाई... मी थोडक्यात खुश होणारी आहे!’

Tumhi
Swatahla
Kahi Dene
Lagta
Tumhi Trunko
Tumhi Dhanko

‘चे! माझ्या नवन्याला ते काही चालणार नाही!’
‘खर्चाचा विचार नको कां करायला?’

म्हणजे या उत्तरात तुम्ही कुठेच नाही. तुम्हाला काय वाटते ते यातून पुढे येतच नाही. इतरांचा विचार तुम्ही प्रथम व सतत करत आहात. इतर काय म्हणतील, इतरांना काय वाटेल, इतरांची गैरसोय होईल कां? अशा शंका तुम्हाला येतात व त्या शंकाना अनुसरुन तुम्ही तुमचे वागणे, निर्णय ठरवता. इतरांच्या म्हणण्याप्रमाणे इच्छेप्रमाणे होईल, त्या व्यतिरिक्त काही होऊच शकणार नाही अशी तुमची धारणा असते. मग तुमच्या स्वतःच्या इच्छेचा, मनोकामनांचा प्रभव उरत नाही.

आता या प्रश्नाना पुढा उत्तरे शोधा. यावेळी कुटुंबातल्या इतरांना काय वाटेल, त्यांची गैरसोय होईल कां हे विचार बाजूला ठेवा. याचा अर्थ तुम्हाला दुसऱ्या कोणाचीही पर्वा नाही असा अजिबात नाही. याचा अर्थ एवढाच आहे की स्वतःला काही हवेसे असेल ते मिळण्याची तुमचीही काही योग्यता आहे. तुम्हालाही मन आहे कामना आकांक्षा आहेत. तुम्ही एक व्यक्ती आहात. तुम्हाला एक ‘स्व’ आहे.

‘तो आम्हाला सोडून गेला. मी त्याला विसरले अन् माझा पुनर्जन्मघ झाल्यासारखे मला वाटू लागले. सारखं तो काय म्हणेल त्याला काय वाटेल हे जे दडपण असायचे तेच संपले. माझां वागणं चालणं बोलणं गहणं सगळंच बदललं!’”

— निरुपमा.

मन जाणणे

दुसऱ्यांच्या गरजा लक्षात घेण्याची, त्यांना प्राधान्य देण्याची शिकवण मुलींना बालपणापासून दिली जाते. पत्नी म्हणून, आई म्हणून भूमिका बजावतांना त्यांना या शिकवणीचा उपयोग करणे अनिवार्य ठरते.

लहान मुलांना बोलता येत नाही किंवा आपले विचार स्पष्टपणे मांडता येत नाहीत. त्यामुळे त्यांना काय हवे आहे, त्यांना कशाची गरज आहे हे आईला समजून घ्यावे लागते पण प्रौढ पुरुषांना नर काय हवे आहे, कशाची गरज आहे हे सांगता येते मां? मग ते तसे कां करत नाहीत? बाईने त्यांच्या मनातले ओळखावे अशी अपेक्षा कां?

पुरुषांनी आपल्या भाव भावनांचे प्रदर्शन करता कामा नये असे मुलग्यांच्या मनावर लहानपणापासून बिंबवलेले असते. त्यामुळे पुरुषाला वाटते की आपल्या भावना आपली मनस्थिती आपण न सांगताच पत्नीने ओळखावी. तो उदास आहे? निराश

आहे? घावरला आहे? त्याला एकाकी वाटते आहे? तो अपमानामुळे जळफळतो आहे? त्याला चुचकारण्याची गरज आहे? त्याने तिच्याकडे काहीही मागणी केलेली नाही पण तिने त्याची गरज ओळखून त्याप्रमाणे वागलेच पाहिजे. त्याला सुखी व खूप ठेवलेच पाहिजे.

पीडित स्त्री मारहाण करणाऱ्या नवन्याचे मन जाणण्याचा कसून प्रयत्न करत असते कारण तिची स्वतःची स्थिती, हालअपेष्टा वा सुरक्षितता ह्या गोष्टी मन जाणण्यात यशस्वी होण्यावर अवलंबून असतात. त्याची मनःस्थिती कशी आहे हे बरोबर ओळखून त्याप्रमाणे त्याच्या तालावर नाचले नाही तर कुठल्याही क्षणी स्फोट होऊ शकतो.

परंतु काही हिंसक युरुष असे असतात की, सर्व त्यांच्या मनासारखे झाले तरी त्यांचा स्फोट होतो. म्हणून स्वतःच्या सुरक्षिततेसाठी मन जाणून घेण्याचा कितपत उपयोग होतो हे तुम्ही पडताळून पहायला हवे, या कसरतीपायी तुमच्या मनावर जो ताण निर्माण होतो त्याचे काय? आपण मन जाणण्यात चुकणार तर नाही नां याचे जे प्रचंड दडपण तुमच्या मनावर असते त्या मानाने त्यातून मिळणारी तथाकथित सुरक्षा वाजवी मुल्याची वाटते कां याचा हिशोब तुम्ही तपासला पाहिजे. अशी तारेवरची कसरत तुम्ही किती काळ करणार? यापेक्षा अधिक चांगले जीवन जगण्याची तुमची नक्कीच लायकी आहे तुम्ही स्वतःलाही काही देणे लागता.

“माझांच मेलीचं चुकलं !!”

“स्वतःच्या कमनि अन् वागण्याने मी त्याचा राग आढळून घेतला”

‘मी किटकिट करून त्याच्यामागे लागले अन् म्हणून पुढचं रामायण घडलं.’

‘गेल्यावेळीही असंच झालं होतं मीच सुखात केली होती भांडणाला !’

‘मी सुगृहिणी नाही. घरकामात काही ना काही घोटाले होतातच !’

‘काहीवेळा मीही प्रतिकार करते, त्याला मारते’

“तरी तो माझी बडबड किटकिट खूपच सहन करतो. मी मागे लागले की सांगेल ते ऐकतो.”

तुम्हाला स्वतःमधील दोषांची जाणीव आहे. त्यामुळे मारहाणीला आपणच कारणीभूत आहोत असे तुम्ही मानता. त्यामुळे हे संबंध संपवायला हवेत असा विचार तर तुमच्या मनाला कधी शिवणारच नाही. उलट तुम्हाला वाटते ‘जर मी बदलले तर तो नक्कीच बदललेल’

तो तुम्हाला मारहाण करणे बंद करेल असे तुमच्यातले बदल म्हणजे नक्की कोण

कोणते बदल? 'तू असं केलस म्हणून मी तुला मारलं' असे तो ज्या ज्या गोष्टीबदल म्हणतो त्याची एकदा तुम्ही यादी करा. कदाचित धरभर पसारा पडला होता म्हणून त्याने तुम्हाला मारले असेल, नाहीतर जेवणाला उशीर झाला म्हणून वा मैत्रिणीबरोबर गणा मारत बसलीस म्हणून. दरवेळी तुम्हाला या यादीतील गोष्टीसाठीच मारले गेले कां? केवळ या कारणासाठीच? कां कधी कधी यापैकी कोणतेही कारण नसतांना देखील मारहाण झाली?

आता तुमच्यातला कोणता 'दोष' तुम्ही घालवणार? यापैकी एकातरी दोषामुळे लगेच तुम्हाला मारून शिस्त लावण्याचा अधिकार त्याला मिळतो असे तुम्हाला खरेच वाटते? इतके कां हे दोष गंभीर आहेत? आता मैत्रिणीबरोबर गणागोष्टीत वेळ घालवला तर काय आभाळ कोसळले? तुम्हाला मैत्रिणीच असू नयेत की काय? उलट मैत्रिणी तुम्हाला जे देतात ते त्याच्याकडून कधीच मिळत नाही. मैत्रिणी तुमचे ऐकून घेतात, स्वतःचेही मन मोकळे करतात. तुम्ही त्यांना आवडता, त्या तुमची पर्वा करतात, तुम्हाला कधीही उडवून लावत नाहीत, तुमची काळजी घेतात. प्रत्येक व्यक्तीला हे सर्व मिळणे गरजेचे असते.

अखेर तुम्ही ठरवता की स्वतःच्या सुखांचा इच्छांचा विचार करायचा नाही मैत्रिणीशी बोलण्यातून मिळणार दिलासा विसरायचा, आणि कसेबसे निभावून न्यायचे. पण मग त्यामुळे तुम्हाला एकाकी व उदास वाटू लागते. पुढा केंद्रातरी तुम्ही गुपचूप मैत्रिणीशी नाहीतर माहेरच्या नातेवाईकांशी बोलायला जाता, नवन्याला ते कठते अन् तुम्हाला पुढा 'शिक्षा' मिळते. कोणाशी तरी बोलावेसे वाटणे, मन मोकळे करावेसे वाटणे हा दोष आहे? यात तुम्ही बदल घडवू इच्छिता?

मुव्हात प्रश्न असा आहे की एका प्रौढ व्यक्तीस दुसऱ्या प्रौढ व्यक्तीला शिक्षा करण्याचा अधिकार आहे कां? लहान मुलाला पालकांनी, शिक्षकांनी शिस्त लावावी, पण शिक्षा करू नये. बोलून समजवावे, असे आपण म्हणतो अन् येथे एक बाप्या प्रौढ वयाच्या बाईला, दोन मुलांच्या आईला शिस्त लावण्यासाठी शिक्षा करतो, मारतो? असा अधिकार या पुरुषाने घेणे म्हणजे त्या बाईवर नियंत्रण करण्याचा व त्यासाठी हिंसाचाराचा वापर करण्याचा मकता स्वतःकडे घेणे आहे. कोणाही पुरुषाला असा अधिकार नाही. नियंत्रणाचाही नाही अन् त्यासाठी शिक्षा करण्याचाही नाही. तुमच्यात काही दोष आहेत की नाहीत हा मुद्दाच मुळी येथे गैरलागू आहे. तुम्ही त्याची मालमत्ता नाही. तुम्ही त्याचे मुल नाही वा तुम्ही म्हणजे त्याने पाळलेला प्राणी नाही. पाळीव प्राण्यावर प्रेम करा असे सांगितले जाते आणि मुलांना पालकांनी मारणे छलणे हा तर कायद्याने गुन्हा होऊ शकतो.

तुमचे अधिकार कोणते?

बहुतेक स्थिरांच्या बाबतीत असे होते की त्या स्वतःचे अधिकार हळू हळू एकेक करत सोडत जातात. हे घडत असतांना अनेक जणींच्या तर ते लक्षातही येत नाही. संभाषण स्वातंत्र्य हा खरे तर एक मूलभूत अधिकार आहे पण तो सर्वात प्रथम हिरावला जातो. मारहाण सहन करणारी पीडित स्त्री नवन्याला राग येईल असे काहीही बोलणे टाळते, बंद करते. ती ज्या गोष्टीबद्दल बोलणे टाळते अशा गोष्टींची यादी भरपूर मोठी होऊ शकेल. बघू या कां ही यादी?

- १) माहेरच्या माणसांच्या चांगुलपणा बाबत.
- २) त्याला न आवडणाऱ्या, परंतु तिच्याशी सहानुभूतीने वागणाऱ्या कोणाही नातेवाईकाबाबत.
- ३) भविष्यातली स्वप्नाबाबत. (त्याला वाटते आताच्या परिस्थिती बदल तुम्ही कुरकुर करता आहात)
- ४) स्वतःचे मत ठासपणे मांडणे (तुम्हाला एखाद्या गोष्टीबाबत, घटनेबाबत काय वाटते ते ऐकण्याची त्याला इच्छा नसते. 'तू मूर्ख आहेस' हे त्याचे पालुपद असते.)
- ५) त्याचे काम, त्याने काय काय केले, त्याला कसे वाटते आहे असले प्रश्न. (त्याला वाटते तुम्ही त्याच्या मागे लागता आहात, भुणभुण करत आहात)
- ६) स्वतःच्या तब्येतीबद्दल किंवा मनस्थितीबद्दल (तुमच्या तक्रारी आणि कुरकुर ऐकायची त्याची अजिबात तयारी नाही)

तुमच्या नकळत तुमचे अधिकार हिरावले जात असल्यामुळे आपले अधिकार नक्की कोणते होते हे समजून घेणे तुमच्या दृष्टीने कठीण होते आहे. आपण प्रथम प्रत्येक व्यक्तीला माणूस म्हणून असणाऱ्या अधिकारांची यादी करु.

- १) मत प्रदर्शन करण्याचा अधिकार – लोकप्रिय नसलेल्या मतांचाही यात अंतर्भव आहे.
- २) भाव भावना, मनस्थिती दर्शवण्याचा अधिकार. मनस्थिती जरी खालावलेली, उदास असेल तरी ती दडपून ठेवण्याचे कारण नाही, असे हा अधिकार सांगतो.
- ३) एकांतवासाचा अधिकार
- ४) धर्म निवडीचे स्वातंत्र्य
- ५) जीवन कसे जगावे, रहाणीमान कसे असावे हे ठरवण्याचा अधिकार

- ६) भयमुक्तीचा अधिकार
- ७) स्वतःसाठी काही वेळ काढून ठेवण्याचा अधिकार
- ८) योग्य प्रकारची व सुयोग्य पगार देणारी नोकरी करण्याचा अधिकार.
- ९) मित्रमैत्रिणीची निवड करण्याचा अधिकार
- १०) कुटुंबाकडून भावनिक अधार मिळण्याचा अधिकार
- ११) कुटुंबाकडे मन मोकळे करण्याचा अधिकार
- १२) विश्रांतीचा हक्क, न झेपणारे कष्ट नाकारण्याचा अधिकार
- १३) स्वतःच्या मर्जीने थोडेफार पैसे खर्च करण्याचा अधिकार
- १४) शरीरसंवंध केंद्रा ठेवावेत हे ठरवण्याचा अधिकार

या अधिकारांच्या यादीपैकी कुठले अधिकार तुम्हाला मानवी अधिकार म्हणून पटतात योग्य वाटतात त्या अधिकारांच्या पुढे अशी खुण करा. आता यापैकी कोणकोणते अधिकार तुम्हाला आहेत त्यापुढे * अशी खुण करा. तुम्हाला असलेले अधिकार व इतरांना असलेले मानवी अधिकार यांच्या संख्येत तफावत आहे कां? याचा अर्थ तुम्ही माणूस नाही असा होतो कां? हे स्वतःलाच विचारून बघा. पल्लीला मानवी हक्क नसावेत, स्त्रियांनाच मानवी हक्क नसावेत, मुले मोही होईपर्यंत आईचे सर्व मानवी हक्क प्रलंबित करावे असे तर कुणाला म्हणायचे नाही नां?

काही स्त्रियांना स्वतःसाठी वेळ काढणे स्वतःच्या मर्जीने पैसा खर्च करणे हे स्वतःचे अधिकार आहेत हे मान्य करणे देखील फार जड जाते म्हणून या दोन अधिकारांचा आणण थोडा अधिक विचार करु या.

पैसा

गरीब कुटुंबात पुरेसा पैसा नसतो, दैनंदिन खर्च भागवतांना ओढाताण होते. तरीही काही पैसा विनाकारण वा बिनगरजेच्या गोष्टीपायी खर्च होत असतो. बिडी काढी, गुटका, दारु यावर पुरुष पैसा खर्च करतो. त्यापायी अनेक खन्या गरजेच्या गोष्टी आणण्यास पैसा उरत नाही मग त्यांची गरजच नाही असे तो म्हणतो, म्हणजे गरजेचे काय व वायफळ खर्च कोणता याबाबतचा निर्णय करणारा तो पुरुष असतो व त्याने निर्णय अगोदरच घेतलेले असतान.

कुटुंबातला पैसा कसा खर्च करावा हे ठरवणे कठीण असते परंतु दोन ग्रैंड व्यक्तींनी मिळून हे ठरवायला हवे हे मात्र नक्की. फक्त पुरुषाने हे ठरवता कामा नये. यासाठी काही मध्यम मार्ग काढावेत तडजोडी कराव्यात. दोघांसाठी अगदी थोडा पैसा असाही

काढला जावा की ज्याबहूल प्रश्न विचारले जाणार नाहीत. त्याला किंवा तिला हव्या त्या गोष्टीवर तो पैसा त्याने किंवा तिने खर्च करावा. छान अहे नं कल्यना?

ज्या कुटुंबात भरपूर पैसा आहे किंवा स्त्री मिळवती आहे तेथेही पैशाबाबतचा खरा अधिकार स्त्रीला नसतो. मला हवी तेक्का भी साडी घेऊन येते, सिनेमा नाटकांसाठी पैसा खर्च करते म्हणजे भी आर्थिक दृष्ट्या स्वतंत्र आहे असे त्या स्त्रीला वाटते. परंतु हा अधिकार आभासी असतो. पैशाबाबतचे महत्वाचे व मोटे निर्णय घेण्याचा अधिकार या स्त्रीला नसतो. मालमत्ता विकत घेणे, पैसा व्याजाने गुंतवणे अशा प्रकारचे निर्णय घेतांना अंतिम शब्द वसतल्या पुरुषाचाच असतो. एवढेच नव्हे तर समजा त्या स्त्रीला माहेरच्या कोणा नातेवाईकाला आर्थिक मदत करायची असेल किंवा कर्जाऊ पैसे द्यायचे असतील तर त्यास परवानगी मिळणे कठीण असते. माहेरच्या माणसांना काही प्रसंगा निमित्त घसघशीत भेटवस्तू घेऊन द्यायची म्हटले तरी तिला कानकोडे वाटते.

मग काही बायका गुपचूप पैसे बाजूला काढून ठेवतात व गरजेनुरुप खर्च करतात पण तुम्ही या गोष्टी चोरूनमारून करता म्हणजे तुम्हाला हा अधिकार नाही, खुलेपणाने स्वतःचा निर्णय घेता येत नाही अशा तुम्ही कोणीतरी आहात — असे जणू तुम्ही मान्य करता असा यातून अर्धे निघतो. यालाच स्वतःचा अधिकार घालवणे असे म्हणतात.

वे ल

तुमच्यापैकी प्रत्येकीला खास स्वतःसाठी असा वेळ पिलायला हवा. मनाला वाटेल त्याप्रमाणे हा वेळ घालवता आला पाहिजे. चोरीस तास फक्त घर कुटुंब नोकरी यांना तुम्ही बांधिल असाल तर ते चूक आहे. खास असा मोकळा वेळ दररोज मिळेल, काढता येईल असे अजिबात नाही पण आठवड्यातून एखादी संध्याकाळ, अर्धा दिवस असा तुमच्यासाठी निवांतपणा हवाच.

आता या वेळाचे काय करायचे हेच कदाचित काहींना सुरवातीला उमगणार नाही पण तसे असले तरी प्रथम स्वतःसाठी वेळ राखायला सुरवात तर करा, कसा घालवायचा ते वेळ आल्यावर बघू असे म्हणा हवे तर, तुमच्या नवन्याला जो सिनेमा बघण्यात रस नाही परंतु जो तुम्हाला बघावासा वाटतो आहे अशा सिनेमाला तुम्ही जा. बागेत फिरायला जा. एखाद्या कलासला जायला लागा. एखाद्या स्त्री संघटनेच्या सभेला जा. भाषण ऐकायला जा. तुम्हाला हवे ते करण्याची मोकळीक मिळवण्याच्या या प्रक्रीयेमुळे तुमच्यातला गमावलेला स्व तुम्हाला पुन्हा सापडेल.

तुमच्या घरकामाबद्दल व पगारी नोकरीबद्दल आदर व जाणीव दाखवणे

पुरुष हा घराचा खरा पोषणकर्ता असे अजूनही मानले जाते. बाईच्या नोकरीला फारसे महत्व दिले जात नाही 'तुमच्या पिठात माझे मीठ' अशी तिची मिळकत मामूली समजाली जाते परंतु वाढत्या महागाईच्या काळात हे चित्र बदलते आहे. बाईची अतिरिक्त मिळकत कुटुंबाच्या दृष्टीने गरजेची आहे. घरातील बाईच्या नोकरीमुळे दैनंदिन खर्चाला चांगलाच हातभार लागतो आहे.

गेल्या काही वर्षांपासून कामाबद्दलच्या, नोकरी बाबतच्या संकल्पनांमध्ये हळू हळू बदल होण्यास सुरवात झाली आहे व बहुताश लोकांनी पुढील कल्पनांचा स्वीकार केला आहे.

- ◆ स्त्री व पुरुष दोघांपैकी कोणीही काम केले तरी त्या कामाचे मूल्य समान असते.
- ◆ पुरुषांप्रमाणेच स्त्रीला वाजवी पगार मिळायलाच हवा.
- ◆ घरकाम, मुलांची देखभाल यात स्त्री व पुरुष दोघांचाही सहभाग असावा.
- ◆ घरातले काम घराबाहेरच्या कामाइतकेच महत्वाचे आहे.

तुम्हाला सुयोग्य संखी मिळालेली नाही किंवा तुमच्या पतीची इच्छा नाही म्हणून तुम्ही नोकरी न करता घर संभाळत आहात. तुमचा पती तुमच्या घरकामाच्या कष्टाला कमी लेखत राहतो. हळू हळू तुम्हालाही ते पटायला लागते माझे घरकाम महत्वाचे नाही, मीच महत्वाची नाही, कःपदार्थ आहे अशी तुमची धारणा होते.

असे घडणे ही एक समस्या आहे हे प्रथम ध्यानात घ्या. तुम्हाला काही बदल घडवून आणावे लागतील. स्वतःच्या घरकामाला महत्व द्यायला प्रथम तुम्ही स्वतःच स्वतःला पुन्हा पुन्हा शिकवायला, पटवायला हवे. घरकाम महत्वाचे का? याचे उत्तर देणारी एक यादीच तुम्ही करु शकता आणि तरीही तुम्हाला घरकामाचे महत्व पटलेच नाही तर मात्र सरळ तुम्ही पगारी नोकरी शोधा आणि पगारी नोकर लावून घरकाम करून घ्या!!

समजा, तुम्हाला आधीपासूनच पगारी नोकरी आहे परंतु पगार नसा मामूलीच आहे, त्यामुळे तुमचा नवराही तुमच्या नोकरीला फालतू समजतो व तुम्हीही त्या नोकरीस फारसे महत्व देत नाही. असे असेल तर ही देखील एक समस्याच आहे. तुम्ही अधिक उत्तम नोकरी मिळवण्याचा प्रयत्न सुरु करा त्यासाठी प्रशिक्षण घ्या.

थोडक्यात सांगायचे तर तुम्ही जे काम करत आहात त्याचा आदर करायला शिका. नाहीतर ज्याचा आदर वाटेल असे काम करायला सुरवात करा.

अधिकार परत मिळवणे

मानवी अधिकारांची यादी आपण याआधी पाहिलीच आहे आता यापैकी कुठला अधिकार तुम्हाला प्रथम परत मिळवायचा आहे ते ठरवा. योग्य वाटले तर त्याबाबत तुमच्या पतीशी चर्चा करा. तुम्ही पैसा व वेळ याच अधिकारांपासून सुरक्षात करु शकता तो तडजोड करण्यास व दिलेला शब्द पाळण्यास तयार आहे कां बघा.

जर या प्रश्नास नकारार्थी उत्तर असेल तर असल्या नवन्यास सोडून जाण्याचा विचार तुम्ही गंभीरपणे करायला हवा ते तुमचे स्वतःला देणे लागते असे समजा.

इतर कोणत्याही मनुष्यप्राण्या प्रमाणे तुम्हाला अधिकार आहेत कारण तुम्ही माणूस आहात पण प्रथम तुमचा स्वतःचा या गोष्टीवर विश्वास हवा. अधिकार मिळवण्याची ती पहिली पायरी आहे.

स्त्रिया या अनेक गुह्यांमध्ये बळी ठरलेल्या असतात. उदा. खुन, जबरी, चोरी, तथापी जे गुन्हे विवक्षीतपणे स्त्रियांच्या विरोधात असतात त्यांना स्त्रीयाविरोधी गुन्हे म्हटले जाते. एखादी व्यक्ती “स्त्री” आहे म्हणून तिच्यावर अत्याचार होतो. अशात गुह्यांना “स्त्रीयावरील अत्याचाराचे गुन्हे” असे संबोधण्यात येते सर्वसाधारणपणे अशा गुह्यांचे दोन प्रकारात वर्गीकरण केले जाते.

भारतीय दंड विधान संहितेमधील गुन्हे

१. बलात्कार (कलम ३७६ भा.दं.वि.)
२. कायदेशील रखवालीतून पळवून नेणे (कलम ३६३—३७३ भा.दं.वि.)
३. हुंड्यांसाठी खून अथवा त्याचे प्रश्नन (कलम ३०२, ३०४—ब भा.दं.वि.)
४. मानसिक व शारीरिक छळ (कलम ४९८(अ) भा.दं.वि.)
५. विनयभंग (कलम ३५४ भा.दं.वि.)
६. लैंगिक छळ (कलम ५०९ भा.दं.वि.)
७. मुलींची आयात करणे (कलम ३६६(ब) भा.दं.वि.)
८. हुंड्यासाठी खून (३०२ भा.दं.वि.)
९. हुंड्यासाठी खूनाचा प्रयत्न (३०७ भा.दं.वि.)
१०. आत्महत्येस प्रवृत्त करणे (३०६ भा.दं.वि.)

आधार : महाराष्ट्रातील गुन्हेगारी – २००१

गुन्हे अन्वेशण विभाग, सांखियकी शाखा,
महाराष्ट्र राज्य,
पुणे

प्रकरण सहावे

जोडव्यामध्ये तीन प्रकारचे प्रेमसंबंध असू शकतात.

- ◆ कल्पनारथ्य प्रेम (रोमांटिक लव्ह)
- ◆ आशीन करणारे प्रेम (ऑडिकिटव्ह लव्ह)
- ◆ परस्परपूरक, पोषक प्रेम (नर्चरिंग लव्ह)

अनेकांच्या बाबतीत या तीनही प्रकारच्या प्रेमाची सरामिसळ झालेली असते पण त्यांना वेगवेगळे करून त्यांचा स्वतंत्र विचारही करता येतो.

तुम्ही व तुमचा सहचर यांच्यात कोणत्या प्रकारचे प्रेम आहे? पुढे दिलेल्या तक्त्याचा अभ्यास करा व तुम्हाला लागू असलेल्या गोष्टीपुढे ✓ अशी खूण करा.

Pan Maza
Azunahi
Tyachavar
Prem Ahe

तक्ता :

तुम्ही एकमेकांवर कशा प्रकारचे प्रेम करता?

१. याच्यावर करते तसे प्रेम मी आणखी कोणावर करूच शकणार नाही.
२. त्याच्याविना माझे जीवन निर्शक आहे.
३. त्याच्यातल्या कोणकोणत्या गोष्टी मला आवडतात ते मला पक्के ठाऊक आहे.
४. मी इतर गोष्टी व माणसे यात रस घ्यायला हवा हे मला पटते पण त्याच्या खेरीज मला काही सुचत नाही.
५. नवीन काही करायचे असेल तर आम्ही एकमेकांना मदत करतो.
६. मला जरासा उशीर झाला तरी त्याला वाटते मी कोणा परपुरुषाबरोबर कुठे गेले की काय?
७. मी डोळ्यांना अशी झापड लावून फिरते की त्यामुळे मला त्याच्यातल्या फक्त चांगल्या गोष्टीच तेवढया दिसतात.
८. तो कोणा दुसऱ्या स्त्री बरोबर असेल या नुसत्या कल्पनेनेदेखील मी हवालदील अनु घायाळ होते.
९. मला त्याने कधीच सोडून जाऊ नये अशी मी आशा धरतेच आहे पण समजा तसे घडले तरी हळू हळू सावरेन मी स्वतळा.
१०. तो माझ्यावर जसे अन् जेवढे प्रेम करतो तसे तो दुसऱ्या कोणाही स्त्री वर करूच शकणार नाही.

११. मी त्याच्यापासून दूर असले की बन्याचदा मला बरेच वाटते आणि तरीही त्याची आठवण येत राहते त्याला फोन करावासा वाटतो.
१२. मी अवतारात असलेली त्याने पहाणे माझ्या जीवावर येते तो घरी याथच्या वेळेस मी अगदी टापटीप राहण्याचा प्रयत्न करते.
१३. तो भोवताली असला की मी अगदी खुशीत असते.
१४. मी त्याच्यावर इतके प्रेम कां करते? उत्तर मला ठाऊक नाही. करते हे मात्र खरे.
१५. त्याच्या अंगात मला हवे हवेसे वाटणारे बरेच गुण आहेत तसे गुण आत्मसात करण्याचा मीही प्रयत्न करत असते.
१६. एकट्या त्याच्या बरोबर किंवा त्याच्या मित्रमंडळींबरोबर वेळ घालवणे छान वाटते. पण एकटीने किंवा मैत्रिणींबरोबर वेळ घालवणेही मला आवडते.
१७. तो खरंच खूप खास आहे. माझ्यासारख्या सर्वसामान्य स्वीत त्याने काय पाहिले असेल?
१८. माझ्या शिवाय त्याचे जीवन निरर्थक आहे.
१९. मी त्याच्याबरोबर असते तेव्हां किंवा नसते तेव्हां देखील मी सदैव खुशीत असावे असे त्याला वाटते.
२०. याकेली मात्र तो बदलासाठी अगदी मनापासून तयार झाला आहे. त्याला त्याच्या चुका कबूल आहेत त्याने स्वतळा बदलायचे ठरवले आहे.
२१. माझ्यावर त्याच एकदे प्रेम आहे की मी कोठे आहे, काय करते आहे हे प्रत्येक क्षणी त्याला कळायलाच हवे.
२२. त्याने इतरांबरोबर कसा वेळ घालवला, काय मौजमजा केली हे ऐकायला मला फार आवडते.

कल्पनारम्य प्रेम

कल्पनारम्य, रोमांटिक प्रेम म्हणजे जादू मानली जाते. दोष भेटले, त्यांची जन्मजन्मांतरीची ओळख पटली, दोवं एकमेकांच्या आकंठ प्रेमात बुडाले, प्रेमापुढे जाणू ते आगतिक झाले .. अशी एकंदर कथा घडते व पुढे सरकते. या सर्व कल्याना फारच लोकप्रिय असतात याच कल्पनांवर कविता, गाणी रचली जातात, गोष्टी लिहील्या जातात, चित्रपट निघतात!

आता वरील तक्ता तुम्ही पुन्हा पहा. तुम्ही जर १, ७, १०, १२, १४, १७ या क्रमांकांवर किंवा यापैकी बन्याच क्रमांकावर ✓ खूण केलेली असेल तर तुमचे

त्याच्यावर रोमॅन्टिक प्रेम आहे व या रोमॅन्टीक कल्पना टिकवून ठेवण्यासाठी तुम्हाला खूप धडपड करावी लागते आहे. स्वतःला फसवावे लागते आहे त्याच्यापासून अनेक गोष्टी लपवाव्या लागत आहेत.

तुम्ही तुमच्या कल्पनेतल्या आदर्श पुरुषाच्या प्रेमात आकंठ बुडालेल्या आहात. त्याच्या प्रत्यक्षातल्या वर्तणूकीमुळे तुमच्या कल्पनाविश्वाला धकका लागू नये अशी काळजी तुम्ही घेत आहात. वास्तवाकडे पाठ फिरवत आहात. तो खूप छान आहे तुमची जोडी एकमेकांसाठीच बनलेली आहे. त्याची क्रूर वर्तणूक लवकरच थांबेल. तुमच्या प्रेमाची जादू कधीच ओसरणार नाही असे तुम्हाला मनापासून वाटते आहे.

आधीन करणारे (ऑडिकिटव्ह) प्रेम

कल्पनारम्य प्रेम ही एक प्रकारची 'नशा' असते अनेक स्त्रियांच्या बाबतीत असे दिसून येते की हे प्रेम तसे धोकादायक ठरत नाही. जिचे स्वतःवरही प्रेम आहे, जिला इतर मित्रमैत्रिणी आहेन, काही छंद आहेत तिला अशा कल्पनारम्य प्रेमाचा धेका नसतो. जर तिचा यती तिच्यावर प्रेम करेनासा झाला किंवा तिला सोडून गेला तर ती दुःखी होईल, काही काळापर्यंत तिला त्रास जाणवेल, परंतु ती संपूर्णपणे कोसळून पडणार नाही.

काही स्त्रियांच्या बाबतीत मात्र असे नसते. त्या स्वतःला, स्वतःच्या आवडीनिवडीना छंदाना अगदी कमी लेखतात. पतीवरील प्रेमापुढे त्यांच्या जीवनातील इतर सर्व गोष्टी अगदी नगण्य असतात. अशा स्त्रीच्या बाबतीत कल्पनारम्य प्रेमाची मर्यादा संपते व आधीन करणाऱ्या (ऑडिकिटव्ह) प्रेमात ते रुपांतरित होते. पतीच्या प्रेमाची गरज हेच जणू तिचे विश्व होते. त्याच्या प्रेमा खेरीज आपण जगूच शकणार नाही अशी तिची खात्री असते व त्यामुळे केवळ ते प्रेम मिळावे या आशेपोटी ती त्याची सर्व तन्हेची वर्तणूक मुकाटयाने सहन करते.

ही स्त्री एक प्रकारच्या व्यसनाच्या चक्रात गुरफटते. तिची प्रेमाची गरज त्याने भागवली तर ती 'नशेत' जाते. प्रेमाचा पुरवठा झाला नाही की तिला 'टक्की' येते ती हतबलू हवालदिल होते. ती त्याच्या प्रेमावर पूर्ण अवलंबून असते. त्याच्याखेरीज इतरांकडून तिला प्रेम मिळून भागत नाही. त्याच्याचे प्रेमाचे तिला व्यसन जडते.

काहीवेळा त्या पुरुषलाही वाटते की आपण तिच्याशिवाय राहू शकत नाही. दोघं एकमेकांच्या आधीन झालेली असतात. अशा जोडप्यातला पुरुष जर मारहाण करणारा असेल तर ते मात्र फारच धोकादायक असते. कारण मारहाण करण्याच्या प्रवृत्तीच्या जोडीला पत्नीच्या प्रेमाचे व्यसन जडलेला पुरुष मारहाणीपायी ती आपणास सोडून

असा प्रेमसंबंधात मारहाण होत असेल तर ते प्रेमसंबंध तातडीने व पूर्णपणे संपवणेच इष्ट आहे.

तुम्हाला पतीला सोडायचे असेल तर तुम्हाला रम्य प्रेमकल्पना विसराव्या लागतील. ‘मला काय हवे ते जाणणारा तोच एकटा पुरुष आहे’ ‘मी त्याच्या व्यतिरिक्त कोणावर प्रेम करूच शकणार नाही’ ‘त्याचे प्रेम नसेल तर माझ्या जगण्याला काय अर्थ आहे?’ असले विचार तुम्ही मनातून काढून टाकायला हवेत.

एक काळ असा होता की शर्मिलाला वाटायचे, मी सुभाष शिवाय राहूच शकणार नाही.

“वर्षानुवर्षे मी त्याची मारहाण सहन केली. माझे याच्यावर प्रेम आहे, तेळ्हा याच्यात बदल घडवून आणण्यातच माझ्या प्रेमाचा विजय आहे.... आता मात्र मला ते विचार हास्यास्पद वाटतात. मी त्याच्याकडे कधीच परत जाणार नाही कारण आज मी त्याच्याविना किती सुखी आहे.”

प्रकरण सातवे

Sodave Ki
Rahave?
Ek Kathin
Nirnay

मारहाण हिंसाचार यांनी पीडित स्त्री आपल्या समस्येवर सतत विचार तर करतच असते, शक्य असेल न्या व्यक्तीजवळ ती याबाबत बोलते, माहेरच्या माणसांना हे कळवते, त्यांच्यापाशी रडते. क्वचित एखाद्या संस्थेकडे जाते. कारण या समस्येवर तिला उपाय हवा असतो. पण ज्या उपायात तिला पतीपासून दूर जावे लागणार नाही, कोणताही धोका पत्करावा लागणार नाही, कष्ट सहन करावे लागणार नाहीत असा मध्यममार्गी उपाय ती शोधत असते.

परंतु असा उपाय मिळणे शक्य नाही. तुम्ही तुमची जीवनपद्धती बदलयला तयार असाल तरच फळ मिळेल. यात एक आद्वान आहे, उत्तेजनही आहे. पण सुरवातीला हे फार कठीण वाटते. हा उपाय कळेशकारक, भीतीदायक असतो. तुम्हाला एकाकी वाटू शकते. अपग्रधीपण टोचत राहते. स्वर्ये संपल्याची खंत वाटत राहते. पण तुम्हाला बदल हवा आहे या निश्चयाबाबत तुम्ही ठाम असाल तर वास्तवाला भिडण्याचा क्षण आलेला आहे, हे तुम्हाला जाणवेल. आणि मग वाटले होते तेवढे काही हे वास्तव दाहक नाही, असेही तुमच्या लक्षात येईल.

तुम्ही घर सोडलेत तर काय घडू शकते.

तुम्ही घर सोडतेवेळी स्वतँच्या भविष्याबद्दल फक्त वाईट व भयानक गोष्टीचीच कल्पना करू शकता. “मी झोपेच्या गोळ्या खाईन” “मी एकटी मुलांना कशी संभाळणार? त्यांना कोणाचाच थाक राहणार नाही, वाया जाणार ती” “माझ्या आँफीसमधल्या कापाकडे माझे दुर्लक्ष होणार, बढती, पगारवाढ आता विसरा!”

आणि सर्वांत जास्त भीतीदायक गोष्टीबद्दल तुमच्या मनात सुस्पष्ट कल्पनाच नसतात ‘एकटीने राहणे!’ या गोष्टीबद्दल अधिक खोलवर विचार करण्याचा प्रयत्न करा. एकटे राहण्याने शारीरिक सुखाला तुम्ही मुकाल, निरनिराळ्या ठिकाणी जायला मिळणाऱ्या सोबतीला तुम्ही मुकाल, कोणावर तरी आपण अवलंबून राहावे, कोणाला तरी आपली

समाजसेवकांकडे मदतीसाठी आलेल्या स्त्रीन्या दृष्टीने घर सोडावे की घरातच रहावे हा खरेच एक फार कठीण निर्णय आहे. तिची संभ्रमावस्था संपवण्यासाठी या प्रकरणाचा उपयोग करा.. या प्रकरणात दिलेले तक्ते तिच्याकडून भरून घ्या येथे विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे तिला शोधायला सांगा. या प्रकरणात सांगितलेले सर्व सावधानतेचे मार्ग तिला नीटणे समजावून सांगा.

गरज वाटावी, असे कोणी उरणार नाही. तुम्हाला यापैकी नवकी कशाची भीती वाटते आहे?

आता तुम्हाला कोणकोणत्या वाईट गोष्टी घडण्याची भीती वाटते याची एक यादी करा. नंतर त्या प्रत्येक भीतीपुढे ती प्रत्यक्षात येण्याची व प्रत्यक्षात तसे न घडण्याची कारणे लिहा. उदाहरणार्थ घर मिळणार नाही ही भीती. या भीतीचा अनुभव प्रत्यक्षात येण्याचे कारण म्हणजे वराचे भाडे परवडणार नाही व ही भीती खोटी ठरण्याचे कारण म्हणजे सुखवातीला छोटे घर/झोपडी घेता येईल, नातेवाईक मदत करतील. पोटभाडेकरु ठेवता येतील.

भयाक्ख वाटणाऱ्या गोष्टीची शक्यता व अशक्यता यांची यादी केल्यावर तुम्हाला तुमच्या काही प्रश्नांची उत्तरे सहज सापडतील तर काही प्रश्नांसाठी विशेषज्ञांची मदत घ्यावी लागेल. नातेवाईकांशी सल्ला मसलत करावी लागेल, वकिलांना भेटावे लागेल.

विशेषज्ञांच्या व वकिलांच्या मदतीसाठी अनेक सरकारी सेवा योजना आहेत, स्वयंसेवी संस्था आहेत. त्यांची माहिती मिळवा. पोलीस देखील अशा संस्थांकडे तुम्हाला पाठवतील. तुम्हाला मारहाण होते हे विशेषज्ञ व वकिलांना स्पष्टपणे सांगा. अशा भेटी घेऊन सल्ला विचारला अधिकाधिक माहिती मिळाली की पुढी तुमची यादी तपासा. आता तुम्हाला त्या यादीत काही बदल नव्हकीच करता येतील.

तुम्ही पतीजवळ राहिल्यास काय घडू शकते?

पतीजवळ राहिल्याने काय काय वाईट घडू शकते याचा विचार करा. तत्कालीन व दीर्घकालीन अशा दोनही परिणामांचा विचार करा. तुम्हाला मुले असतील तर याच हिंसक वातावरणात राहल्याने त्यांच्यावर दूरगामी मानसिक परिणाम होतील? त्यांना शारीरिक त्रास सहन करत रहावे लागेल?

“मी मुलाला सांगायची, बाबा घरात असतानां रडायचे नाही. ते चिडले, त्यांनी मारले तरी रडायचे नाही. तो तेव्हां फक्त पाच वर्षांचा होता. धाकटीला शेजारणीने दिलेली कसलीशी गुटी चाटवून मी झोपवून ठेवायची. झोपेतच गेली विचारी अन् सुटली. माझ्या मुलाने भाव त्या गोष्टीचा मानसिक धसका घेतला. मी त्याच्या बापाला सोडले अन् माझ्या मुलात संपूर्ण बदल झाला आहे. मानसिक हिंसाचार म्हणजे काय ते आता मला कळले. माझ्या मुलावर मानसिक हिंसाचार होत होता तेव्हा मी काहीच करू शकले नाही याचे आतां खूप वाईट वाटते.”

तुम्हाला गेल्यावेळी मारहाण झाली तो प्रसंग त्यावेळी तुमच्या मनात दाटलेली भीती आठवून बघा. ‘आपण मरणार! आपला हातपाय तुटणार!’ असे तुम्हाला वाटले

असणार आपण त्याला ठार मारवे अशी तीव्र इच्छाही तुम्हाला झाली असणार पण मग त्याचे परिणाम काय होतील, मी तुरुंगात गेले तर मुलांना कोण, असे सर्व भलभलते विचार मार खातांना तुमच्या मनात येत असणार.

हे असे खरेच घडले तर काय होईल याची कल्पना करा. एवढा मोङ्गा धोका पत्करून या माणसाबरोबर राहण्यात काही फायदा आहे?

दोन्ही बाजूंचा विचार

मी येथेच रहावे की या माणसाला सोडून जावे? दोन्ही निर्णयांबाबतच्या चांगल्या वा वाईट गोष्टींची यादी करा त्या यादीचा चांगला अभ्यास करा दोन्ही बाजूंच्या चांगल्या व वाईट गोष्टींची तुलना करा.

तक्ता	रहाणार		सोडणार	
	चांगले	वाईट	चांगले	वाईट
१	—	—	—	—
२	—	—	—	—
३	—	—	—	—

याप्रकारे तुमचा तक्ता तयार होईल तक्ता कितीही लांब असू शकतो. काही गोष्टी तर अशा असतील की त्या दोन्ही बाजूंना लागू असतील. उदाहरण म्हणजे एकाकी वाटणे ही गोष्ट सोडणार या कलमातील वाईट गोष्टींच्या यादीत येईल. पण तुम्हाला माहीत आहे की, त्याच्याबरोबर राहतांनाही अनेकदा तुम्हाला एकाकी वाटत असते. परंतु त्यावेळी मैत्रिणीना भेटायची संधी मिळणे मात्र दुरापास्त असते. म्हणजेच मैत्रिणीना भेटायची संधी ही गोष्ट सोडणार या कलमाखालील चांगल्या गोष्टींच्या यादीत येईल. मैत्रिणीना भेटून त्यांच्याशी मनमोकळ्या गणा मारल्याने एकाकीपणाची भावना कमी होण्यास मदत होते हे तुम्ही जाणताच.

ही यादी केली तरी तुमची अनिष्टितता संपणार नाही हे या उदाहरणावरून तुमच्या लक्षात येईल. आणखी एक मार्ग म्हणजे प्रत्येक चांगल्या व वाईट गोष्टींना १ ते १० पर्यंत मार्क द्या. त्या त्या गोष्टींच्या महत्वानुसार हे मार्क ठरवा नंतर चांगल्या व वाईट अशा गुणांची बेरीज प्रत्येक यादीसाठी करा. कोणत्या कलमातील चांगल्या गोष्टींना जास्त मार्क पडले ते बघा यातून तुम्हाला तुमचा निर्णय ठरवण्यास मदत होईल. आता

पुढीची पायरी म्हणजे हा निर्णय अंमलात आणणे व यासाठी करावी लागणारी तयारी.

राहण्याचा निर्णय

समजा तुम्ही आत्ताच पतीला सोडणे योग्य नाही असे ठरवलेत तर या निर्णयाबद्दल घलबिचल न ठेवता त्या निर्णयावर ठाप रहायचे आहे. आता तुम्हाला नोकरी नाही, नोकरी मिळण्याची अर्हता, कौशल्य तुमच्याकडे नाही माहेरचा भवकम आधार नाही. मुळे अजून फारच लहान आहेत या किंवा अशा कारणामुळे तुम्हाला वाटते आहे की आणखी काही काळ तरी आपण येथेच राहून पहावे.

काही काळानंतर सोडायचे असा तुमचा निर्णय असेल तर त्यादृष्टीने आतापासून तुम्हाला तयारी करावी लागेल. मित्र मैत्रिणी जोडणे, एखाद्या आधार गटाचे सभासद होणे, अर्धजिनाच्या दृष्टीने उपयोगी पडेल असे प्रशिक्षण घेण्यास सुरवात करणे अशा गोष्टी तुम्ही कराव्या. नाहीतर काही काळानंतरही तुम्ही आता आहात तिथेच असाल.

जी व्यक्ती आपल्याला घाबरते तिच्यावर अधिक दादागिरी करायची, अशी अनेक पुरुषांची प्रवृत्ती असते. तुम्हाला ज्या गोष्टीची बंदी आहे त्या तुम्ही एकदा सहज म्हणून करूनच बघा बहुदा काहीही विरोध होणार नाही, आणि मग बंदी वगैरे उगाचच केला जाणारा बाऊ आहे हे तुमच्या लक्ष्यात येईल. अर्थात यात तसा धोका आहेच, प्रतिक्रिया काय होईल याबाबत सावध राहून पळून वा लपून राहण्याची देखील तयारी ठेवावी लागेल.

काही पुरुषांना मारहाण अत्याचार केल्यानंतर पश्चाताप होतो. हा अगदी जणू मधुचंद्राचा काळ असतो. तुमच्या मनासारखे वागायला ते या काळात तयार असतात. तुम्हाला कशाची आडकाठी वा बंदी देखील नसते. मग या काळाचा फायदा तुम्ही उठवायला हवा, हा काळ कायमचा राहिल असल्या भ्रमात न राहता तुम्ही पुढील योजना आखण्याचे, मित्रमंडळींना भेटण्याचे स्वातंत्र्य या कालखंडात घ्यावे. तुम्हाला जे काही बदल घडवून आणायचे असतील त्या बदलांच्या योजना याच कालखंडात सुरु कराव्या.

चेहरा सुजलेला, डोक्य काळानिला झालेला अशा स्थितीत नवीन माणसांपुढे जाणे तुम्हाला लाजिरवाणे वाटणे साहजिक आहे. पण तसे करण्याचा प्रयत्न काहीही करून तुम्ही करायलाच हवा. मारहाणीच्या खुणा गेल्या की तुमच्या पतीला, आपण काय केले हे विसरायला देल लागत नाही आणि मग त्याच्या पश्चातापाचा तुम्हाला भरवसा धरता येत नाही. नवीन काही घटना घडली की तो पुन्हा मारहाण करण्यास सरसावतो.

अचानक घर सोडायची पाळी आल्यास....

आता घर सोडायचे नाही असा निर्णय असो किंवा घर सोडायचे असा निर्णय असो हे दोन्ही प्रकारचे निर्णय तुम्ही यथावकाश अंमलात आणणार आहात. स्वतः होऊन घाईने पाऊल उचलण्याची गरज नाही परंतु तातडीने घर सोडावे लागण्याची, आणिबाणीची स्थिती देखिल निर्माण होऊ शकते. असे झाले तर? अशा प्रसंगासाठी प्रथमपासून योजना तयार ठेवणे केवळाही श्रेयस्कर आहे.

अत्याचारी हल्ला केव्हा होणार याबाबतची लक्षणे शिकण्याचा, आत्मसात करण्याचा प्रयत्न करा. ही लक्षणे काही दिवस आधी सुरु होतात की काही तासच आधी सुरु होतात याचा अभ्यास करा. ही लक्षणे लिहून ठेवा. न्याच्या वर्तण्याकीत, आवाजात, स्वरपातळीत, चेहन्यात बदल होतात व नंतरच तो हिंसाचारी बनतो हे तुमच्या लक्षात येईल आणि त्यामुळे हिंसाचार सुरु होण्यापूर्वीच सुरक्षिततेची सावध कृती करणे तुम्हाला शक्य होईल. घडते आहे तो अन्याय आहे हे तुम्हाला एकदा पटले की, मामुली मारहाणीस मी माझ्या कल्पनेमुळे उगाचच बाढवते आहे असे तुम्ही कधीच म्हणणार नाही.

आणीबाणीची योजना आखतांना पहिली गोष्ट म्हणजे सुरक्षिततेसाठी कुठे जायचे हे ठरवणे. तुम्हाला आपले मानणाऱ्यांचे घर ही पहिली निवड. हे नातेवाईकांचे, मैत्रिणीचे घर असू शकते. येथील व्यक्ती तुमच्या कोणत्याही कृतीसाठी तुम्हाला आधार देतील अशा हव्यात, हे घर फारसे लांब असता कामा नये. हे शक्य नसेल तर सरळ एखादे जवळचे, स्वस्त सुरक्षित लॉजिंग शोधून ठेवा. तुम्ही तणाव विरहीत असतांना तेथर्पर्यंत जाण्याचा सराव करून ठेवा. तुमच्या जवळ इतर काही गोष्टीची तयारीही सनत हवी. या गोष्टी म्हणजे....

- ◆ प्रवासभाड्याचे पैसे
- ◆ तुमच्यासाठी, मुळे असल्यास त्याच्यासाठी कपड्यांचा एकेक संच (हे संच तुमच्या काभाच्या जागी किंवा शेजाऱ्यांकडे लपवून ठेवा.)
- ◆ एक दोन दिवस लॉर्जींग बोर्डींगमध्ये राहण्याचे व जेवण खाण्याच्या खर्चाचे पैसे.
- ◆ घराची डुप्लीकेट चावी
- ◆ आणिबाणीचे, नातेवाईकांचे, मैत्रिणींचे फोन नंबर लिहीलेली वही.

रात्र असो वा दिवस, बाहेर झटकन पडता आले पाहिजे अशी तयारी ठेवा. त्याच्या

नकळत बाहेर कसे पडायचे ते ठरवा. केर टाकायला रोज सत्री बाहेर जाण्याची पष्ठत ठेवा. म्हणजे त्या निमित्ताने पक्ळून जाणेही शक्य होईल. आणिबाणीच्या क्षणी अगदी सहज म्हणून बाहेर पडा आणि मागे वक्ळूनही न बघता चालतच रहा. फोन गाठण्याचा प्रयत्न करा. फोन जवळ तुम्हाला सुरक्षित वाटेल. काही नंबर पाठ करून ठेवा.

जर तुम्हाला मुले असतील तर मुलांना घेऊन जाण्याची योजना देखील तयार ठेवा. अगदी लहान असलेले मूल रडते आहे म्हणून त्याला उचला शांत करण्याच्या निमित्ताने घराबाहेर न्या. मुले मोठी असतील तर घरत आरडाओरडा सुरु होताक्षणीच शेजारी पळायचे, तेथून नातेवाईक किंवा पोलिसांना फोन करायचा अशा सूचना व प्रशिक्षण त्यांना देऊन ठेवा

मुलांना घेऊन बाहेर पडण्यात जर तुम्ही अपयशी झालात तर त्यांना नेण्यासाठी लवकर हालचाली करा. पोलीस अधिकाऱ्याला सोबत घेऊन त्या घरी पुढा परत जा, त्यांच्या शाळेमध्ये जाऊन मुलांना ताब्यात घ्या. मुले तुम्ही घर सोडल्यानंतर वडिलांच्या घरीच राहिली तर पुढे न्यायालयात मुलांच्या ताब्याबाबतच्या तुमच्या अधिकारावर गदा येऊ शकते.

घर कायमचे सोडण्याची आखणी

तुमची आणिबाणी बाबतची योजना तयार आहे आणि तुमचा घर कायमचे सोडण्याचा निर्णय झालेला असेल तर त्याबाबतही व्यवस्थित व्यवहारीक पातळीवर विचार करून योजना आखायला हवी.

तुमच्या पैशाचे व मालमत्तेचे संरक्षण

विवाहित व्यक्तीच्या मालमत्ते बाबतचे कायदे बरेचसे स्त्री विरोधी आहेत. न्यायालयाकडून तुम्हाला काय मिळू शकते याबाबत तुम्हाला वकिली सल्ला घ्यावा लागेल. तुम्ही तुमच्याबरोबर कोणकोणत्या वस्तू घेऊन जाऊ शकता याची यादी तुम्ही कायदेशीर सल्ला घेऊन मगच करायला हवी, या वस्तू बाहेर कशा काढायच्या ही आणखी पुढची पायरी आहे.

तुमच्या व मुलांच्या वैयक्तिक उपयोगाच्या गोष्टी हळू हळू पतीच्या नकळत खूप आधीपासून हलवायला लागा. महत्वाची कागदपत्रे, प्रमाणपत्रे, जन्माचे दाखले, जातीचा दाखला, काही महत्वाच्या प्रसंगांचे फोटो अशा सर्व गोष्टींचा अंतर्भाव तुम्ही यात करू शकता. या गोष्टींची प्रथम यादी करा नंतर या वस्तू घरातल्या देन तीन जागी एकत्र करून ठेवा म्हणजे त्या पटकन् भरू घेता येतील किंवा शेजारी नातेवाईक यांच्या

घरात त्या नेऊन ठेवा.

पती घरात नसतानां तुमच्या गोष्टी हलवा, तो अचानक आला तर तुम्हाल धोका होऊ शकतो. म्हणून अशावेळी कोणीतरी व्यक्ती सोबत ठेवा. स्त्रीधन या तरतुदीत बसणाऱ्या गोष्टीची यादी तुम्ही पोलीस ठाण्यावर सादर केलीत तर त्या वस्तू हलवण्याचे वेळी पोलिसांचे संरक्षणही तुम्हाला मिळू शकेल. वस्तीपातळीवर काम करणारी स्वयंसेवी संस्था तुम्हाला यासाठी मदत करेल. वैयक्तिक उपयोगाच्या व वैयक्तिक महत्वाच्या वस्तू मिळवणे हा तुमचा हक्क आहे.

बँकेमध्ये तुमचे व पतीचे जॉईट अकॉट असेल तर त्यातील अर्ध्या पैशावर तुमचा अधिकार आहे. हे पैसे नंतर मिळतील अशा भ्रमात न राहता ते पैसे अगोदरच काढून घ्या.

तुम्ही एकदा घर सोडलेले की तुम्हाला काहीही मिळणार नाही हे लक्षात ठेवा. तुमचा पती बँकेतल्या खात्यानून तुमचे नाव काढून टाकेल, घराचे कुलुप बदलेल, तुमच्या वस्तू कागदपत्रे नष्ट करेल त्यामुळे जे काही बरोबर घ्यायचे ते घर सोडतेवेळीच न्या. तुमच्या वस्तू व तुमच्या मुलांना लागणाऱ्या वस्तू यावर तसेच अर्ध्या पैशावर, मालमत्तेवर तुमचा हक्क आहे. त्यामुळे त्याबाबत अपराधीपणाची भावना मनात बाळगण्याचे कारण नाही.

तुम्ही घर सोडतांना बरोबर घेतलेल्या वस्तूची यादी करा त्याची एक झेरॉक्स प्रत काढा घराबाहेर पडल्यावर जवळच्या पोलीस स्टेशनवर जा तेथे मी स्वतः होऊन घर सोडत आहे व पुढील वस्तू बरोबर घेत आहे अशी सविस्तर एन.सी. तक्रार नोंदवा. या तक्रारीची झेरॉक्स प्रत व एन.सी. चा नंबर लिहून घ्या. यादीत दाखवल्या नेवढयाच गोष्टी मी बरोबर घेतल्या आहेत हे पोलीस अधिकाऱ्याला तुमची बँग उघडून दाखवा. असे करणे अत्यंत महत्वाचे आहे, कारण पत्नी पक्कून गेली व माझ्या वस्तू तिने चोरून नेल्या अशी तक्रार करण्यासाठी तुमचा नवरा याच पोलीस स्टेशनवर येण्याची शक्यता आहे, पत्नी पोलीस स्टेशनवर नोंद करून मग घर सोडून गेल्याचे कवळ्यावर त्याच्या तक्रारीत दम राहणार नाही.

घर सोडल्यावर कोठे रहायचे?

घर सोडल्यावर कोठे रहायला मिळेल याची योजनाही आधीपासूनच करायला हवी. खालील ठिकाणापैकी एखादे ठिकाण तुम्हाला निवडावे लागेल.

- ◆ सरकारी आधारगृह
- ◆ खाजगी संस्थेने चालवलेले निरधार महिलांचे वस्तीगृह
- ◆ अत्याचारग्रस्त महिलांसाठी असलेले विशेष निवारण स्थान
- ◆ नातेवाईकांचे घर, मैत्रिणीचे घर
- ◆ माहेर
- ◆ स्वतःची खोली, भाड्याने घेतलेली खोली.

कुठे रहायचे हे टरवण्यासाठी चौकशी घाचणी खूप आधीपासून करायला हवी. आधार देणार असे म्हणणारे नातेवाईक, मैत्रिणी, माहेरची मंडळी ऐनवेळी मागे हटणार नाहीत याची खात्री करून घ्या. स्वयंसेवी संस्थेच्या निवारणगृहांचे नियम समजून घ्या. सरकारी आधारगृहात प्रवेश मिळेल कां तेथील वातावरण कसे असेल हे जाणून घ्या. मग निर्णय घ्या.

घर सोडण्याच्या निर्णयाबाबत मानसिक व व्यावहारीक अशा दोन्ही प्रकारची तयारी तुम्ही जितकी आधीपासून व परिपूर्ण प्रकारे कराल तितका युद्धे प्रत्यक्षात त्याचा तुम्हाला फायदा जाणवेल.

प्रकरण आठवे

Visheshganyanchi
Vyavasayik Madat
Lingbhedavar
Adharit
Bhedbhavachi
Samasya

व्यावसायिक म्हणजे एखाद्या क्षेत्रात विशेष प्रशिक्षण घेतलेल्या व्यक्ती यामध्ये बकील, पोलीस, समुपदेशक, डॉक्टर अशा सर्व मंडळीचा समावेश होतो.

ही व्यावसायिक मंडळी तुमच्या दृष्टीने फार महत्वाची व उपयोगाची ठरु शकतात. ते तुमच्या सुरक्षेची काळजी घेतात, कायदेविषयक मार्गदर्शन करतात, तुमचे अधिकार तुम्हाला मिळवून देण्यात मदत करतात, तुमच्या समस्यांना सापोरे जाण्यासाठी व नवीन जीवन सुरु करण्यासाठी ते तुम्हाला मदत करु शकतात.

ही व्यावसायिक मंडळी काही केला अडचणी निर्पाण करून गोस्टी बिघडवूनही टाकू शकतात. कारण एक तर सागळेच काही आपल्या कामात हुशार नसतात, काही हुशार असतात पण तुम्हाला ज्या प्रकारच्या मदतीची गरज आहे तशी मदत देत नाहीत. 'स्त्री' बाबतच्या त्यांच्या संकल्पना तुम्हाला धोकादायकदेखील ठरु शकतात.

पुरुषप्रतिमा व स्त्रीप्रतिमा म्हणजे काय हे आपण पहिल्या प्रकरणात पाहिले. पुरुष व स्त्रिया यांच्याकडून विशिष्ट प्रकारच्या अपेक्षा ठेवण्याचा संस्कार या प्रतिमा आपल्यावर करत असतात. या दोन भिन्न प्रकारच्या अपेक्षा बाळगणे म्हणजे लिंगभेदावर आधारित भेदभाव करणे होय, यालाच सेक्सीझम असे म्हणतात.

सेक्सीझम म्हणजे अशी धारणा—

- ◆ स्त्री व पुरुष यांची स्वभाव वैशिष्ट्ये जम्मजात व निसर्गतःच भिन्न असतात.
- ◆ पुरुष हा स्त्री पेक्षा श्रेष्ठ आहे
- ◆ स्त्रीचे जीवन नियंत्रीत करण्याचे कायदे व नियम बनवण्याचा पुरुषांना अधिकार आहे.

स्त्री असो वा पुरुष, प्रत्येकाच्या मनात लहान वा मोठया प्रमाणात वरील प्रकारच्या

विशेषज्ञांनी आत्मपरीक्षण करण्याच्या दृष्टीनेही हे प्रकरण महत्वाचे आहे. विशेषज्ञ व पीडित स्त्री यांचेतील नातेसंबंधांचा येथे अभ्यास केला असून पीडित स्त्रीस न्याय मिळवून देणे हे आपले अंतिम लक्ष असायला हवे म्हणूनच प्रकरण ८,९,१० मध्ये या स्त्रियांनी विशेषज्ञांशी वागताना कोणती काळजी घ्यावी याबाबत मार्गदर्शन केले आहे. या प्रकरणांतील कसोटीस आपण उतरतो आहोत नां हे सर्व विशेषज्ञांनी स्वतःच तपासून बघावे.

धारणा रुजलेल्या असतात तथापि अशा संकल्पना मनात बाळगणारा पुरुष व्यावसायिक अत्याचारग्रस्त स्त्रीच्या दृष्टीने एक नवीन समस्या ठरतो. तो पुरुष असल्यामुळे तुमच्यापेक्षा त्याला अधिक समजते असे तो मानतो आणि मग तुमच्या चुका दाखवणे हेच आपले प्रमुख कार्य मानतो अन् मदत करणे दूरच राहते. श्रेष्ठत्याच्या भावनेमुळे तो तुमच्या समस्येबाबतचे निर्णय स्वतःच घेतो व ते तुमच्यावर लाढू पाहतो. ज्या गोष्टींचा त्याच्या व्यावसायाशी संबंध नाही अशा गोष्टी देखील तो स्वतःच्या नियंत्रणाखाली घेऊ पाहतो.

अशा व्यावसायिकाबाबत तुम्ही सावधान रहायला हवे कारण सुरवातीला त्याच्या विशेष ज्ञानामुळे तुम्ही भागवता. अनेक गोष्टी तुम्हाला नीटपणे जमत नाहीत, हाताळता येत नाहीत हे त्याचे म्हणणे तुम्हाला पटते. बायकांना अशी कामे येत नाहीत या त्याच्या मताशी तुम्ही सहमत होता आणि त्यामुळे तुम्हाला हतबल वाढू लागते. हतबल वाटणे तुमच्या दृष्टीने फार तोट्याचे आहे म्हणून स्वतःला कधीही हतबल ठरवू नका. ठीक आहे, तुम्हाला कायदा माहीत नाही काही वेळा तुम्ही गफील गहीलात परंतु आता तुम्ही शिकू लागला आहात. तुम्हाला काय हवे आहे, तुमची गरज काय आहे हे आता तुम्ही जाणता. तुमच्या स्वतःच्या चुकावर मात करत नवीन निर्णय घेण्याचा अधिकार हा सर्वस्वी तुमचा आहे यातूनच तुम्ही घडत जाणार आहात. काही व्यावसायिक त्यांच्याकडे आलेल्या व्यक्तीचा/पक्षकाराचा फायदा घेतात. काही पुरुष-व्यावसायिक लैंगिक मोबदल्याची अपेक्षा करतात. स्थिया अशा अपेक्षामुळे पुन्हा पुन्हा दुखावल्या जातात.

तुम्ही स्त्री-व्यावसायिक निवडणे हे सर्वात श्रेयस्कर आहे. हिंसाचागाबाबत ठाम भूमिका घेऊ शकेल, जिला त्या प्रश्नाची घांगली जाण आहे अशी स्त्री निवडा. तिच्या कामामध्येही ती हुशार असायला हवी. सेक्रिस्ट संकल्पना कमी प्रमाणात असलेली अशी व्यावसायिक स्त्री शोधण्याचा प्रयत्न करा. तिची फी तुम्हाला परवडणारी हवी.

तुम्हाला काही व्यावसायिकांची मदत सरकारतरफे मिळू शकते. त्यांना तुम्ही पैसा देत नसलात तरीही त्यांच्याकडून सेवा मिळवण्याचा तुमचा अधिकार अबाधित आहे हे लक्षात ठेवा. सरकारी योजनेतरफे काम करण्याचा व्यावसायिकाने तुम्हाला आदरणे वागवणेही तितकेच गरजेचे आहे. या दोनही गोष्टी तुम्ही सुरुवातीलाच स्पष्ट करा.

तुम्हाला विविध व्यावसायिकांकडून काय मिळू शकते हे आणण पुढील दोन प्रकरणात पाहणार आहोत.

Police Va
Sarkari
Vakilachi
Madat

या प्रकरणात पोलीस व सरकारी वकिलांकडून आणण कोणकोणत्या अपेक्षा ठेवू शकतो हे बघू या. समजा तुम्हाला हवी त्या प्रकारची मदत या व्यक्तींकडून मिळाली नाही तर त्याबाबत आणण काय करु शकतो नेही येथे जाणून घेऊ या.

पोलिसांची मदत

पोलिसांना बोलवावे कां?

तारा पोलिसांकडे जाण्याच्या कल्पनेने स्वतःच धावरते. पोलीस वेडेवाकडे प्रभ्य विचारतील, लक्ष देणार नाहीत, स्वतः पोलीस लोक देखील आपल्या बायकांना मारत असतात म्हणे! नव्याला पकडलं तरी चार दिवसात सुटेल अन् मग पुन्हा माझ्यावर खुब्रस खाईल. अशी भीती तिला वाटते.

सुशिला एका स्वयंसेवी संस्थेच्या सभेला जाऊन आली आहे. पोलिसांना बोलावण्याचे महत्व तिच्या लक्षात आले आहे. पोलीसस्टेशनवर जाऊन एन.सी. नोंदवायची, पोलीस त्याला बोलावून दमात घेतील व समुपदेशकाकडे पाठवतील हे बघण्याचा पाठपुरावा करायचा यामुळे फरक पडू शकतो असे तिचे मत आहे.

तारा किंवा सुशिला या दोघींची मने खरी व योग्यच आहेत. तुमची केस या दोघींच्यामध्ये कुठेतरी असू शकते. त्यामुळे पोलीसांबाबत सर्वतोपरी विचार प्रथम करून ठेवा.

तुमच्यावर पुन्हा हल्ला झाला की तुम्ही पोलिसांना बोलावणार किंवा नाही ते अगोदरपासूनच ठरवून ठेवा. पोलिसांना तुम्ही बोलवलेत तर त्यांनी काय करावे अशी तुमची अपेक्षा आहे त्याबाबतची स्पष्टता असणे चांगले. तुमच्या नव्याला शांत करणे, हाणामारी थांबवणे, दमात घेणे, एवढेच तुम्हाला अपेक्षित आहे? त्याला पोलिसांनी अटक करावी अशी तुमची इच्छा आहे? पोलिसांनी तुम्हाला सुरक्षित जागी हलवावे असे तुम्हाला वाटते आहे? प्रत्येकीच्या परिस्थितीनुसार या अपेक्षा बदलू शकतात.

तुम्हाला जे अपेक्षित आहे ते मिळण्याची शक्यता कितपत आहे याचा प्रथम अंदाज घ्या. प्रत्येक पोलीस स्टेशनची कामकाजाची पध्दत वेगवेगळी असू शकते काही ठिकाणी पोलीस चांगली मदत करतात बाईच्या सर्व वस्तू तिला मिळवून देतात व घर सोडण्यास मदत करतात. काही वेळ्या पोलीस बाईला अपमानास्पद व अनादराची

वाग्णूक देतात. तिच्या तक्रारीला महत्वच देत नाहीत. काही वेळा तर पोलीस अंती उत्साह दाखवून नवन्याला कोठडीत टाकतात, मारहाण करतात व सर्व केस एक प्रकारे बिघडवून टाकतात.

तुमच्या विभागातल्या पोलीसचौकीवर कोण अधिकारी आहेत ते कशा स्वभावाचे आहेत त्यांची 'कीर्ती' काय आहे याची आडून आडून चौकशी करून ठेवा. याबाबत त्या विभागातील एखाद्या स्वयंसेवी संस्थेची मदत घ्या वा त्यांना सल्ला विचारा.

तुम्ही पोलिसांकडे जायचे ठरवून ठेवले असेल तर तिथे गेल्यावर काय काय सांगायचे याची तालीम करून ठेवा.

पोलिसांकडून उत्तम प्रतिसाद मिळवण्यासाठी

- ◆ शक्यतोवर शांतपणे बोला, प्रक्षेपित होणे टाळा.
- ◆ तुमची तक्रार लेखी नोंदवली जात आहे ना हे बघा.
- ◆ तुमच्यावरील अत्याचारांचे सविस्तर पण थोडक्यात असे वर्णन करा.
- ◆ तुमच्या शरीरावरील जखमा, मारहाणीचे वळ त्यांना व्यवस्थित दाखवा.
- ◆ तुम्हाला मारहाण होतांना पाहणाऱ्यांची नावे सांगा.
- ◆ यापूर्वीची तक्रार, न्यायालयीन आदेश असे काही असेल तर त्याबद्दलची माहिती द्या.
- ◆ तुमच्या तक्रारीचा नोंदवहीतील क्रमांक लिहून घ्या व नीट जपून ठेवा. पोलीस अधिकाऱ्याचे नाव, पोलीस स्टेशनचा नंबर या गोष्टीही लिहून घ्या.

पोलिस अटक केंव्हा करतात?

आपल्याकडे ४९८ अ कलमान्वये पत्नीला मारहाण करणे, इतर प्रकारे छळणे हा गुन्हा आहे. त्यामुळे पत्नीने तक्रार केली व त्या तक्रारीत पूर्ण तथ्य आहे, यातून गंभीर गुन्हा घडू शकतो अशी शक्यता जाणवते आहे, अशी परिस्थिती असेल आणि ४९८ (अ) कलम लावा अशी पत्नीची मागणी असेल तर पोलीस त्या पुरुषास ताबडतोब अटक करू शकतात. काहीवेळा नवण, सासरचे नातेवाईक यांना पोलीस स्टेशनवर बोलावतात चौकशी करतात व मग पोलीस अधिकारी अटके बाबत निर्णय घेतो. मारहाणीचे स्वरूप किती गंभीर आहे यावरही अटक अवलंबून असते. ४९८ (अ) या कलमाचा दुरुपयोग होणार नाही याची काळजी पोलीस घेतात. अनेकदा त्यासाठी नवन्याला ते झुकते माप देतात. या उलट काहीवेळा पोलीस ४९८ (अ) कलमाचा स्वतःच दुरुपयोग करतात.

पलीनं तक्रार केली हे निमित्त करून त्या वस्तीतील गुंडाला कोठडीत टाकतात किंवा मारहाण करतात पलीची इच्छा, किंवा लग्न वाचवायचे आहे की नाही, असे महत्वाचे मुद्दे पोलिसांच्या दृष्टीने दुव्यम असल्याचे अनेकदा दिसते. तक्रार करणाऱ्या स्त्रीने या वास्तवाचे भान सतत बाळगायला हवे. स्वतःला काय हवे तेच पोलिसांनी केले पाहिजे यासाठी ताम भूमिका घ्यायला हवी.

तक्रारीचा पाठपुरावा

तुमची तक्रार पोलिसांकडून, नंतर न्यायालयात केस म्हणून दाखल होऊ शकते. तुमची इच्छा असो वा नसो पोलिसांकडे एकदा तुम्ही गेलात व पोलिसांनी ४९८ (अ) हे कलम लावले की तो खटला न्यायालयात जातो. सरकारी वकील हा खटला चालवतो कधी कधी खटला चालवायचा आहे की नाही, याबाबतचे तुमचे मत सरकारी वकील जाणून घेतो व त्यानुसार कारवाई करतो.

खटल्यामध्ये आगेप सिध्द झाला तर पतीस कारवासाची शिक्षा होऊ शकते. एकदा खटला न्यायालयात दाखल झाला की तुम्हाला तो मागे घेता येत नाही. फक्त सरकारी वकील तसे करु शकतात, किंवा न्यायाधीश खटला काढून टाकू शकतात. हा खटला बराच काळ चालतो. या मध्यांतरीच्या काळ्यात तुमचा समेट झाला, परस्पर संमतीने घटस्फोट घेण्यासाठी पतीने अट घातली किंवा इतर कोणत्याही कारणाने तुम्हाला खटल्याचा पाठपुरावा करायचा नसेल तर तुम्ही सरकारी वकिलाला तसे कळवावे लागतें. तुम्ही त्याचे मुख्य साक्षीदार व तक्रारदार असल्याने खटला काढून टाकला जातो.

तुम्हाला तक्रार मागे घ्यायची असेल तर त्यापूर्वी दहा वेळा विचार करा. तक्रार केली त्या वेळच्या परिस्थितीपेक्षा आजची परिस्थिती निराळी व तुमच्या दृष्टीने अधिक बरी आहे कां? तक्रार मागे घेण्याने तुमचा काय व कोणत्या प्रकारचा फायदा होणार आहे? तक्रार मागे घेण्यासाठी कोणी तुमच्यावर दबाव आणत आहे कां? हा निर्णय तुमचा स्वतःचा व तुम्ही मनापासून घेतला आहे नां?

‘तक्रार मागे घेतलीस तर एकरकमी पोटगी देतो, स्थीधन परत करतो’ वगैरे प्रकारची कबूली देऊन दोन्ही पक्ष परस्पर संमतीने घटस्फोट घेतात असे बरेचदा घडते. पोटगीची रक्कम पुरेशी भरभक्कम असेल सर्व वस्तू दागिने कपडे इत्यादि परत मिळणार असतील मुलांबाबत तुमच्या मनासारखा तोडगा निघाला असेल तर तक्रार मागे घेण्याची अट पूर्ण करण्यात काही तोटा नाही. मात्र सर्व गोष्टी पदरात पडल्यावर अगदी शेवटच्या क्षणी तक्रार मागे घ्यावी कारण तक्रार हे एकच हुकमी पान तुमच्या हाती

आहे हे लक्षात ठेवा.

साधारणपणे बाई पोलिसात गेली न्यायालयात खटला उभा राहिला की त्या जोडथ्याचे लाम मोडीतच निघते व घटस्फोट अपरिहार्य होतो. अशावेळी तुरुंगाच्या शिक्षेचा बागुलबुवा दाखवून जास्तीत जास्त गोष्टी पदरात पाढून घेणे हा एकच पर्याय बाईच्या हाती उरतो.

याउलट फार थोड्या प्रमाणात असे घडते की पोलिस, न्यायालय या चक्रात गुरफटल्यावर नवन्याचे डोळे उधडतात तो एकदम बदलून जातो, मग बाईलाही झाले एवढे बस्स झाले असे वाटू लागते. 'आपलेही त्याच्यावर प्रेम आहे शेवटी मुलांना बापाचा आधार हवाच' असे विचार तिच्या मनात येऊ लागतात, ती दोघे पुन्हा एकत्र राहू लागतात. त्याचे मारहाण करणे बंद होते. मग आता तक्रार मागे घे अशी भुणभुण तो पल्नीच्या मागे लावतो. अशावेळी पल्नीने अशा भुलथापांना लगेच बळी पडू नये. त्याच्या वागण्यात खरेच बदल झाला आहे की तो नाटके करतो आहे हे नीट आजमावून पहावे. तक्रार मागे घेण्याची बाई करू नये, तक्रार मागे घेतली आणि पुन्हा तो बदलला, मारहाण करू लागला तर पुन्हा पहिल्यापासून सर्व प्रक्रिया सुरु करावी लागेल. दुसऱ्या वेळेस पोलीस, वकील कमी सहकार्य देतील, अशा प्रकारची मनाची तयारी ठेवूनच तक्रार मागे घ्यावी.

खटल्याबाबत घडणारी तिसरी गोष्ट म्हणजे एकदंदर न्याय प्रक्रियेबाबत बाईची फार निराशा होते. सरकारी वकील तिच्या खटल्यास फारसे महत्व देत नाहीत अशी तिची भावना होते. कारण तो तिच्याशी एखाद्या आरोपीशी, गुहेगाराशी वागावे तसे वागत असतो. याउलट नवन्याने पैसे खर्चून उभा केलेला खाजगी वकील जोरदार प्रतिवाद करतो. तिला उलट सुलट प्रभ्य विचारून नामोहरम करतो. निकाल लवकर लागत नाही. नवरा मजेत असतो. दुसरे लग्न करून मोकळा झालेला असतो. त्यामुळे ती हतबल होते. खटल्याचा पाठपुरावा करणे सोडून देते. असे तुम्ही कधीही करू नका. खटला नीटपणे चालवणे हे सरकारी वकीलाचे काम आहे हे काम नीट होत नसेल तर एखाद्या स्त्री संघटनेची मदत घ्या.

खटला चालवण्याची प्रक्रिया

तुम्हाला तक्रार मागे घ्यायची नाही असा तुमचा निर्णय असेल तर पतीविरुद्ध गुन्हा दाखल होऊन खटला चालवलाच हवा. मात्र निकालापर्यंतची न्यायाची प्रक्रिया फार किचकट व वेळखाऊ असते. त्यातच सरकारी वकील व न्यायाधीश यांचे लिंगसापेक्ष भेदभाव (सेक्सोस्ट बायस) तुमच्या खटल्यात सतत आडवे येतात. खटल्याचा निकाल

अनेक गोष्टीवर अवलंबून असतो. या गोष्टीपैकी काही गोष्टी अशा:

- ◆ सबळ पुरावा, चांगले साक्षीदार
- ◆ वैद्यकीय अहवाल
- ◆ पत्नीला मारहाण करणे हा गुन्हा आहे असे स्वतः न्यायाधीश मनापासून मानतात वा नाही
- ◆ आरोपी वजनदार आसामी असणे.
- ◆ आरोपीने निष्णांत वकील दिलेला असणे.

या सर्व गोष्टीचा निकालावर परीणाम होईल. या सर्वच गोष्टी तुमच्या हातात नसतात पण तरीही तुम्ही प्रयत्न सोडता कामा नये. काही वेळा सरकारी वकील पुरेसा रस घेत नाही असे तुमच्या लक्षत येऊ शकते, खटल्याचे काय झाले आहे काय चालले आहे याबाबत तो तुम्हाला धड उत्तरे देत नसेल तर तुमची त्याच्या कामाबाबतची नाराजी त्यांच्यापर्यंत पोहोचू द्या. सरकारी वकीलकडे तुमच्या खटल्याखेरीज इतर अनेक खटले असतात काम फार व माणसे कमी अशी परिस्थिती तेथे असते हे सर्व खरे असले तरी 'मी जे सहन केले त्याबदल मला न्याय मिळालाच पाहिजे'. हे तुमचे म्हणणे सरकारी वकिलाच्या मनावर तुम्ही ठसवत रहा. तुम्ही स्त्री संघटनेकडे गेलात तर त्यांची कार्यकर्ती सरकारी वकिलाला भेटेल, त्याचाही बगवसा चांगला परिणाम होऊ शकेल.

कायद्याची इतर मदत

भारहाण करणाऱ्या पुरुषापासून संरक्षण मिळवण्यासाठी इतर प्रकारचे न्यायालयीन आदेश तुम्हाला मिळू शकतात. यामध्ये त्याला घरामध्ये प्रवेश करण्यास बंदी, संपर्क ठेवण्यास बंदी असे आदेश अंतर्भूत आहेत किंवा संरक्षणाचा आदेश देखिल मिळू शकतो.

हा आदेश मोडला गेला की तुम्ही लगेच पोलिसांना कळवले पाहिजे. न्यायालयीन आदेशाचा अवमान हा गंभीर गुन्हा आहे. प्रत्येक वेळी सरकारी वकिलालाही तुम्ही हे कळवले पाहिजे. आदेश मोडल्याने आपल्याला शिक्षा होते याची खात्री पटल्यावर तुमचा पती तुमच्या वाटेस जाणार नाही

बहुतेक स्थिया पोलिसांकडे जाण्याचे ठारवतात. पोलिसांकडून त्यांना नेहमीच चांगली वागणूक मिळते असे नाही आणि त्यांच्या तकारीचा तपशीलदार केला झात नाही.

स्थियांवरील अस्याचाराचे गुह्यांची पोलीसांकडून निर्गती सन २००० – २००१

अ.क्र.	गुह्यांचा प्रकार	तपासासाठी दाखल झालेले गुहे आणि अनिष्ट गुहे (प्रलंबित दावे धरून)	तपास पूर्ण झालेल्या गुह्यांची टक्केवारी	दोगारेप पत्र दाखल झालेला गुह्यांची टक्केवारी	तपास पूर्ण न झालेले गुहे	न झालेल्या गुह्यांची टक्केवारी	तपास पूर्ण
सन	२०००	२००१	२०००	२००१	२०००	२००१	२०००
१.	बालात्कार	१६०५	१५६०	८३.९	८५.७	८०.५	८२.५
२.	अपहरण व पळवून नेणे	८९३	८५०	७३.२	८९.९	५५.०	५८.३
३.	हुंडयासाठी खून	४६६७	४२३	७५.४	७८.०	७४.९	७७.३
४.	विनयभंग	३११४	३१८४	८८.३	८८.३	८६.२	८५.६

५.	लैंगिक छात्र	१०२२	१२७३	८८.४	८७.५	८६.७	८५.८	८५९	९५९	९५०	९२.५
६.	नवन्याकृदून व नातोवाइकांकृदून हेणार चास	७५२७	६८७७	८९.३	८९.८	८८.५	८८.०	७८७	७०१	९०.४	९०.२
७.*	मुळीची आयात करणे										
८.	अनेक बळी (प्रतिवध) कायदा	९४३	७०३	३८.८	३३.०	३८.७	३३.०	४७०	४७१	४९.८	६७.०
९.	हुंडा बंदी कायदा	२३	२७	१००	१५.३	१००	१५.२	०	१	०	३.७
१०.	स्त्रीयांचे असलील प्रदर्शन मनाई कायदा	११	१०	९०.९	९०.०	९०.९	९०.०	१	१	१.१	१०.०
११.	सती (प्रतिवध) कायदा	०	०	०.०	०	०.०	०.०	०	०	०.०	०.०
	एकूण	१५६०५	१४९०८	८४.७	८७.४	८२.३	८३.५	२३८४	२१८१	९५.३	१४.६

टिप : → मुलीची आयात करणे (२१ वर्षाबरील) माहिती उपलब्ध नाही.

आधार :— महाराष्ट्रातील गुह्नेशारी — २००१

गुन्हे अनेकांश विभाग, सांखिकी विभाग पुणे, महाराष्ट्र राज्य.

प्रकरण दहावे

Vakilachi Va
Samupadeshakachi
Madat

तुम्हाला वकील कोळा करावा लागतो?

- ◆ नवन्याकडून पोटगी मिळवण्यासाठी
- ◆ नवन्याकडून कायदेशिररित्या विभक्त होण्यासाठी
- ◆ घटस्फोट मिळवण्यासाठी.

वकील नेमायचा तर त्याची फी फार असते, तुम्हाला ती परवडेलच असे नाही. सरकारते मोफत कायदा सल्ला केंद्र चालवली जातात. तेथे तुम्ही गेलात तर तुम्हाला वकील मिळतो व त्याची फी भरावी लागत नाही. तुमच्या विभागात असे मोफत कायदा सल्ला केंद्र कुठे आहे याची चौकशी नजिकच्या पोलीस स्टेशनवर किंवा स्थी संघटनेकडे करा.

मारहाणीच्या, हिसाचाराच्या केसेसची चांगली माहिती असलेला व अशा केसेस चालवणारा वकील शोधा.

वकिलाला भेटण्यापूर्वी तुम्हाला नवकी काय हवे आहे ते ठरवा. तुमचे नवन्यावर प्रेमही आहे व त्याचेवेळी तुम्हाला त्याचा निरस्कारही वाटतो अशा संभ्रमावस्थेत तुम्ही असाल तर वकील तुमच्याबाबत काहीही निर्णय घेऊ शकणार नाही. तुमचा मानसिक गोथळ बालवणे हे त्याचे काय नाही. अशा संभ्रमाबाबत तुम्ही त्याच्याशी बोलत बसलात तर त्याचा वेळ खाल्याबद्दल तो तुमच्यावर वैतागेल व त्या वेळाची फी घेईल.

तुमचा तुम्हाला निर्णय घेता येत नसेल तर तुम्ही समुपदेशकाला भेटा. प्रथम तुम्ही खालील प्रश्नांची उत्तरे शोधा.

- ◆ तुम्हाला खरेखर घटस्फोट हवा आहे कां? या निर्णयाबाबत तुमच्यावर दबाव आलेला नाही ना? तुमच्या माहेरच्या मंडळीचा या निर्णयास पाठिंबा आहे का? किंवा या निर्णयासाठी त्यांचा दबाव आहे की विरोध? माहेरचा पाठिंबा नसला किंवा कालांतराने संपला तरी तुम्ही स्वतंत्र स्वावलंबी जीवन जगायाची हिम्मत बाळगून आहात ना? तुमच्या मुलांना आधार, घर व पैसा याची सोय होणार आहे काय? तुम्हाला एकटेपणा निभावता येईल कां? प्रेमाची गरज भासेल कां?
- ◆ घटस्फोट घ्यायचाच असेल तर तो आताच हवा आहे की काही काळ तसाच जाऊ द्यावा? त्याच्या मारहाणीमुळे सध्या तुम्हाला त्याचा गग आलेला आहे, हा राग निवळल्यावर तुमचे मन पालटणार नाही नां? उगाच घाईने निर्णय घेतला असे वाटणार नाही नां?

मुलांचा ताबा

मुलांचा ताबा ही कायद्याच्या लढाईतली सर्वांन कठीण लढाई आहे. बाप हिंसाचारी असतो व सुडबुधीने पेटलेला असतो तेक्हा तर ही लढाई अधिकच कठीण होते.

पती—पत्नीच्या भांडणात पुष्कळदा मुलांचा उपयोग यादी म्हणून केला जातो. असे घडणे चूक आहे. कुठे राहिल्याने मुले अधिक सुरक्षित व सुखी होतील? मुलांचे भले कशात आहे? मुले ज्याच्याजवळ राहतील तो पालक मुलांचे पालनपोषण करण्यात अधिक सक्षम आहे का? या सर्व गोष्टींचा सारासार विचार पती व पत्नी देखांनीही करावा.

मुलांच्या ताब्याचा निर्णय घेते वेळी तुम्ही पुढील मुद्दे तपासून पहा

- ◆ तुम्हाला मुलांचा ताबा खरोखर हवा आहे कां? मुलांची जबाबदारी एकटीने पार पाडण्याची धमक तुमचे अंगी आहे नां? तुम्हाला माहेरच्या मंडळींची, इतर नातेवाईकांची मदत मिळेल नां? पतीवर केवळ सूड घ्यायचा म्हणून तुम्ही मुलांचा ताबा मिळवू पहात आहात काय?
- ◆ सर्व सारासार विचार करता मुले तुमच्याकडे राहणेच श्रेयस्कार असे दिसते आहे, मुलांची बापाकडे रहायची तयारी नाही तरी ताब्याचा प्रश्न धसास लावण्यास तुम्ही घाबरत आहात? तुला मुले मिळणार नाहीत अशी धमकी नवन्याने दिली आहे?

अशी परिस्थिती असेल तर मात्र तुम्ही खूपच खंबीर बनायला हवे. मुले तुमच्या ताब्यात मिळू नयेत म्हणून तुमच्यावर विविध दोष लादले जातील. तुमचे चारित्र्य चांगले नाही, तुम्हाला वाईट सवयी आहेत, तुमचे मानसिक संतुलन बिघडलेले आहे, तुम्ही आई म्हणून नालायक आहात अशा वाईट दोषारोपांना तोंड देण्याची तयारी ठेवा. यातील काही आरोप सिद्ध करणारा पूर्व इतिहास असेल तर तो तुमच्या वकीलास मोकळेपणाने सांगा. मारहाण करणारा पती जवळ नसेल तर भयमुक्त व शांतीच्या वातावरणात तुम्ही मुलांना चांगले बाढवू शकाल हा आत्मविश्वास तुमच्यात प्रयत्नपूर्वक विकसित करा. दीर्घ लढाई लढण्याची तयारी ठेवा. तुमची इच्छा व मुलांची इच्छा असेल तर त्याच्यामध्ये कोणीही येऊ शकणर नाही. भीतीपायी तुम्ही कोणालाही मध्ये आणूच नका. मुले हा तुमचा हक्क आहे.

- ◆ तुम्ही मुलांचा ताबा सोडला तर काय होईल?

समजा तुम्हाला मुलांचा ताबा नको आहे किंवा ताबा घेण्यासारखी तुमची परिस्थिती

नाही तरीही ताबा सोडला तर काय होईल ही कुशंका तुम्हाला ग्रासणारच. मुलंना काय वाटेल? मुलांशिवाय मी जगू शकेन कां? मुलांचे संगोफन नीट होईल नां. असे अनेक प्रश्न तुम्हाला सतावत राहतील. तुम्हाला इतर मदत मिळेल, तुम्ही मुलंना संभाळू शकाल अशी आशा जाणवत असेल तर मुलांचा ताबा आताच संपूर्णपणे सोडू नका.

मुलांचा ताबा हा एकंदर फार नाजूक प्रश्न आहे. विविध पर्यायांवर नीट विचार करा समुपदेशक, नातेवाईक, मित्रमैत्रिणी या सर्वांशी भरपूर चर्चा करा. सावकाशीने निर्णय घ्या.

समुपदेशक आणि तुम्ही

मारहाण, अत्याचार सहन करणाऱ्या स्त्रीला अनेक समस्यांनी ग्रासलेले असते. यातील काही समस्या मानसिक व भावनिक स्वरूपाच्या असतात. त्यावर तुम्ही स्वतःच कशी मात करु शकता, मित्रमैत्रिणी नातेवाईक यांची काय मदत होऊ शकते हे आपण पुढील प्रकरणात पाहणार आहोत. परंतु या मंडळी व्यतिरिक्त तुम्हाला एखाद्या मानसोपचारतज्ञाशी वा प्रशिक्षित समुपदेशकाशी बोलावेसे वाटणे देखील नैसर्गिक आहे.

आजकाल प्रत्येक पक्षाने महिलाशाखा काढलेली आहे व या शाखेतील सर्वच महिला स्वतःला समुपदेशक समजतात. उजव्या विचारसरणीचा पक्ष असेल तर त्याच्या कार्यकर्त्या पीडित महिलेलाच आरोपी मानून वागवतात असा अनुभव अनेकांना येतो. काही वेळा अशा राजकीय विचार सरणीच्या महिला पक्षाच्या फायद्यासाठी अतीरेकी पाऊले उचलून स्टंटबाजी करतात आणि केस बिघडवून टाकतात तेव्हा समुपदेशक निवडतांना काळजी घ्या.

शारीरिक हिंसाचार म्हणजे काय हे नीट जाणणाऱ्या समुपदेशक शोधा. तुमची परिस्थिती, त्यातील धोके, हे तिला नीट समजले पाहिजेत, मग समुपदेशक तुम्हाला तुम्ही कोणते निर्णय घ्यावेत याबद्दल मार्गदर्शन करु शकेल व नंतर तुम्ही धेतलेल्या निर्णयाबाबत ठाम राहण्यासाठीही तुम्हाला मदत करेल.

देवका म्हणते

“संघटनेतल्या ताईशी बोलल्यावर मला खूप वेगळे, खूप हल्के वाटले. काहीना काही खोट दाखवून माझा नवरा मला मारायचा. सुरवातीला काय तर म्हणे मी त्याला पसंतच नव्हते, तरी माझ्याशी लान करावे लागले. नंतर मग काहीही कारण शोधायचा. मी दिसते कशी, राहते कशी, वागते कशी, प्रत्येक गोष्टीत चुका दाखव

आणि हाण रडै! कधी मी नरकुटी लावली म्हणून कामाकरून आल्या आल्या मारहाण! ताईना हे सर्व सांगितले. ‘दोष माझाच आहे तर मला काही उपाय सुचवा’ असे विनवले, यावर त्या म्हणाल्या, ‘दोष तुझ्यात नाही! त्याच्या डोक्यात आहे सर्व बिघाड!!’ आणि एकेक कारणांची उकल त्यांनी मला करून दाखवली. आता मला वाटते खरंच माझा काय दोष म्हणून मी इतका मार खायचा?’

समुपदेशक कोठे मिळेल?

तुमच्या आजूबाजूच्या लोकांत चौकशी करा. अधिक वाचन असलेली, समाजात वावरणारी शेजारीण असेल तर तिला विचारा, स्त्री संघटनांचे पत्ते मिळवा, तेथील कार्यकर्ते समुपदेश करतात. काही पोलीस स्टेशनमध्ये स्वतंत्र महिला कक्ष असतो. तेथे प्रशिक्षित समाज सेवक असतात. ते समुपदेश करू शकतात. तुमच्याकडे आर्थिक पाठबळ असेल तर फी भरून तुम्ही मानसोपचार तजाला भेटू शकता. न्यायालयात तुमचा खटला उभा राहिला की न्यायालयातील समुपदेशकाकडे तुम्हाला पाठवले जाते.

समुपदेशक कसा असावा

तुम्ही स्वतःच स्वतःला मदत करावी यासाठी मदत करणारा समुपदेशक तुम्हाला मिळायला हवा. त्याने तुमच्यात स्व-सन्मान जागृत करायला हवा कारण तुम्ही ज्या कठीण आणिबाणीच्या परिस्थितीतून जात आहात त्या काळ्यात आत्मसन्मान, आत्मविश्वास या गोष्टींची तुम्हाला अत्यंत गरज आहे. तुम्ही कोसळून पडलेल्या आहात, तुम्हाला उभारी मिळायला हवी. तुमचे खच्चीकरण होता कामा नये, अशी जाण समुपदेशकाने ठेवायला हवी.

समुपदेशकाच्या मनात लिंगसापेक्ष भेदभावाची प्रवृत्ती आहे कां हे तुम्ही त्याला/तिला काही प्रश्न विचारून जाणून घेऊ शकता. स्त्री व पुरुषांच्या भूमिकेत काळानुरुप बदल व्हायला हवेत असे वाटते मात्र घरासाठी ऐसे कमावून आणणाऱ्याच्याच हाती सर्व निर्णयक्षमता असावी कां? इत्यादी प्रकारच्या प्रश्नाच्या उत्तरावरून समुपदेशकाची प्रवृत्ती कळू शकेल. मारहाण होते त्या अर्थी बांधेचे काहीतरी चुकत असणार! पत्नीला शिस्त लावण्याचा पुरुषाला अधिकार आहेच! चूल व मूल हेच खरे बांधेचे क्षेत्र! आपल्या धर्मात सुध्दा स्त्रीला दुर्यम स्थान आहे, त्याअर्थी ते योग्यच आहे! अशी विचार धारणा असणारे समुपदेशक देखील तुम्हाला भेटू शकतात, त्याच्यापासून चार हात दूरच रहा.

लग्न वाचवणे हेच आपले अंतिम ध्येय आहे असे काही समुपदेशकांना वाटत असते. बाईचे दुःख ते जाणतात. बाईवर अन्याय होऊ नये असेही त्यांना वाटते. पण तरीही तिने संबंध तोडू नयेत, घर सोडू नये असे त्यांना वाटत असते. हिंसाचारी नवन्याबरोबर राहणे किती असुरक्षित व भयावह आहे याची त्यांना जाण नसते. अगदी स्त्री समुपदेशक सुख्दा या पश्चिमीचा विचार करतात. मारहाण होते म्हणजे दोघेही दोषी आहेत, दोघांना समजावले, सुधरवले की सुखाने एकत्र गहतील अशी त्यांची समजूत असते. अशा समुपदेशकांनाही टाळा.

मारहाण करणाराच ती थांबवू शकतो. सर्व दोष मारहाण करणाऱ्याचा आहे मार खाणाऱ्याचा भव्हे अशी विचारसंरणी असलेला समुपदेशक मिळवण्याचा प्रयत्न करा.

महिला समुपदेशक अधिक बरी ठरते. कारण स्त्रीचे दुःख, अत्याचारी पती बदलची भीती या भावना ती अधिक चांगल्या प्रकारे जाणू शकते. महिला समुपदेशकांचे महिला संघटनांशी संबंध असतात. तुम्हाला तुमची समुपदेशक या संघटनेकडे नेऊन तेथील मदतही मिळवून देऊ शकेल.

समुपदेशकाचे फायदे

चांगला समुपदेशक तुम्ही निवडलात की त्याच्याबाबत तुमच्या अपेक्षा निर्माण होतात. त्या अपेक्षा पूर्ण झाल्या तर समुपदेश सफल ठरला असे मानायला हवे.

समुपदेशकाकडे जाण्यामुळे तुम्ही तुमच्या भाव—भावना शब्दात मांडायला शिकता. मनमोकळेपणाने बोलायला मिळण्याची एक जागा तुम्हाला सापडते. येथे आपल्या चुका दाखवल्या जातील, आपल्या जखमेवर मीठ चोळले जाईल, आपल्या समस्येचा बोलबाला चार ठिकाणी केला जाईल, आपल्याला कोणी हास्यास्पद ठरवेल, वेडी ठरवेल अशा प्रकारची कोणतीच भीती, दडपण तुम्हाला नसते. त्यामुळे मनात खोल खोल लपलेले दुःख तुम्ही समुपदेशकाकडे भरभरून बोलून मोकळे करता. हा समुपदेशनाचा पहिला फायदा आहे.

रोजच्या माहरहाणीमुळे शिव्यागळीमुळे अत्याचारांमुळे तुम्ही स्वतःला खूप हीन दीन समजू लागलेल्या असतांना तुम्ही समुपदेशकांकडे जाता. आपण कपदार्थ आहेत, आपल्या जीवनात काही अर्थ नाही, आपण सर्वस्वी नालायक आहेत, अशा प्रकारच्या भावनांनी तुम्हाला ग्रासलेले असते. समुपदेशनामुळे तुमची आत्मसन्मानाची भावना जागृत होते. मी काही कमी नाही. माझ्या अंगी गुण आहेत, कर्तृत्व आहे असे तुमच्या लक्षात येऊ लागते, अपराधीयणा वाटेनासा होतो. तुमचा 'स्व' तुम्हाला जाणवू लागतो.

हा समुपदेशनाचा दुसरा महत्वाचा फायदा आहे.

समुपदेशकाकडे जाऊ लागल्या पासून २ महिन्यांच्या आत किंवा ३, ४ सत्र भेटी नंतर हे दोन फायदे तुम्हाला जाणून लागले तर तुम्ही योग्य समुपदेशकाकडे जात आहात असे मानायला हरकत नाही. 'समुपदेशकाकडे मी गेले पण त्याचा काहीच फायदा झाला नाही. समुपदेशक या प्रकारात काही अर्थ नाही' असे कधीच म्हणू नका. समुपदेशनाचा फायदा जाणवला नाही तर व्यक्ती बदला. उपचार सोडून देऊ नका. कारण तुम्हाला समुपदेशनाची गरज आहे.

समुपदेशकाची व तुमची तार नीट जुळत नसेल तुम्हाला असमाधान वाटत असेल तर समुपदेशकाला तसे स्पष्टपणे सांगा. समुपदेशकालाही कदाचित तसेच जाणवले असेल. तुमच्या समस्येबाबत मदत करणे जमत नाही असे समुपदेशकालाही वाटले तर तुमचा समुपदेशकच तुम्हाला दुसरीकडे पाठवेल.

समस्या तुमची आहे. तोडगा तुम्हालाच शोधायचा आहे, तुम्हीच तुम्हाला मदत करणार आहात. समुपदेशन हे त्यासाठी वापरण्याचे एक साधन आहे. चांगला समुपदेशक हे साधन तुम्हाला पुरवेल.

प्रकरण अकरावे

Swa-
Samupadeshan

प्रशिक्षित अनुभवी समुपटेशक तुम्हाला अणिबाणीच्या काळ्यात आधार देतो. तुम्ही स्वतःच स्वतःला कशी मदत करू शकाल हे शिकवतो. त्यासाठी मदत करतो. परंतु काळगांतराने कुण्याच्याही आधार शिवाय स्वतःलच स्वतःची मदत करण्याची वेळ तुमच्यावर येते त्यावेळी तुमची खरी परीक्षा होते.

सद्यास्थितीत तुम्हाला स्वतःबदल काहीच खाढी वाटत नसणे साहजिकच आहे. तुम्ही गोंधळलेल्या आहात, निराश झाल्या आहात. आपल्याला नक्की काय हवे आहे हे ठरवणेच अशक्य झाले आहे. काही कृती करावी अशी इच्छाशक्तीच उरलेली नाही, वेड लागेल की काय असे वाटते आहे.

पण अशी स्थिती कायमची राहणार आहे कां? अजिबात नाही. तुम्ही गोंधळलेल्या असताना देखील स्वतःला मदत करणे सुरु करू शकता. नव्हे ते तुम्ही सुरु केलेच आहे. हे पुस्तक वाचून, संषटनेकडे येऊन, शेजारणीशी बोलून, काही ना काही करून तुम्ही मार्ग शोधण्याची धडपड सुरु केली आहे.

स्वतःच्या कुवतीबदल तुम्हाला जे वाटते, स्वतःबदल तुम्ही जो विचार करता त्यात प्रथम बदल करा. या बदलानुन तुम्हाला शकती लाभेल.

स्वतःशी बोलण्याच्या पद्धतीत बदल

शारीरिक मारहाण केली जाते त्यावेळी तोंडानेही भरभूर शिव्यामाळी, दूषणे देणे चालू असते. बहुतांश स्त्रियांना हे सातत्याने सहन करणे अशक्य होऊन बसते आणि मग या शाब्दिक छळाचा स्त्रीवर विषरीत परिणाम होतो. तिला जी दूषणे दिली जातात ती योग्यच आहेत असे ती स्वतःशी मान्य करते. ती स्वतःही स्वतःला दूषणे देऊ लागते.

आपण प्रत्येकजण मनातल्या भनात स्वतःला विविध प्रकारचे सदेश देत असतो. हे सदेश कधी कधी आपल्याला मदत करणारे, संकटान खंबीरपणा देणारे असे असतात परंतु अनेकदा आपण स्वतःला अशा गोष्टी सांगतो की त्यामुळे आपली घसरण होते, अपयश एदरी पडते. सतत मारहाण व शाब्दिक छळाला बळी पडणारी स्त्री स्वतःला कोणते सदेश देणार?

अन्याय निवारण केंद्रावर काम करणाऱ्या सर्व समाजसेवकांनी या प्रकरणातील स्वसमुपदेशनाची संकल्पना नीट समजून घ्यावी व पीडित स्त्रीला याबाबतचे प्रशिक्षण द्यावे.

‘तुला चांगल्या साडयांची काय गरज! तशी तुझी लायकीच नाही, किती जाढी अन् कुरुप आहेत तू!’

‘तू मूर्ख आहेस! तुला कोणी दारात देखील उभे करणार नाही!

‘स्वतःच्य पायावर उभे रहायला खंबीरपणा अंगी असावा लागतो. तो आहे कां तुझ्याकडे?’

‘तुझं नशीबच फुटकं! एक गोष्ट धड घडत नाही तुझ्या बाबतीत!!’

तुम्ही जर स्वतःला असेच सांगत राहिलात तर तुमच्या जीवनात सुख आणि समाधान कसे येणार? एकोकडे तुम्हाला आशा वाटत असते की, हे ही दिवस जातील, माझे जीणे सुसहय होईल आणि त्याचवेळी तुम्ही स्वतःला कुचकामी ठरवत असता. तुम्ही जर इतक्या नालायक मूर्ख कर्तृत्वहीन आहात तर तुमचे जीवन कसे बदलणार? जरा नीट विचार करा आणि सर्व प्रथम स्वतःला दूषणे देणे, स्वतःला चुकीचे संदेश देणे बंद करा. तुम्ही मारणान्याचा हात धरू शकत नाही, तुम्हाल वाईट साईट दूषणे देणान्यांची तोंडे बंद करू शकत नाही पण निदान स्वतःध स्वतःचा छल करणे तरी बंद करा ना.

ही गोष्ट साध्य करण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करा.

तुमच्या मनातले विचार कागदावर लिहून काढा. म्हणजे आता तुम्हाला तुमचे विचार दिसत आहेत त्यामुळे त्यांना तुम्ही नाकारु शकत नाही. तुम्ही स्वतःला जे दोष देता ते तसेच्या तसे न लाजता लिहून काढा. काही टिका करणारी वाक्ये असतील, काही नुसतेच शब्द असतील, काही विचारांचे तर परिच्छेद तयार होतील.

तुम्हाला दूषणे देणारे, तुमच्यावर टीका करणारे इतर लोक याच गोष्टी मोठ्यांदा बोलतात त्यावेळी तुम्हाला न्यांचा राग येतो. तुमच्यावरचे आरोप खोडून काढावेसे वाटतात. पण हेच दोषारोप तुम्ही स्वतःच स्वतःवर करता तेव्हां ते मूकेपणाने करता त्यामुळे त्यास उत्तर देण्याची वेळच येत नाही आणि मग स्वतःबद्दलचे हे हीन दीन विचार तुम्हाला खोलवर कुरतडत राहतात.

या मूक घातक विचारांना नजेरे समोर लिखित स्वरूपात उभे करा जाब विचारा आणि बदलून टाका. या घातक विचारांना बदलण्यासाठी त्यांचा प्रथम नीट अभ्यास करा.

तुम्ही स्वतःशी जे बोलता त्यातील काही विधाने सर्वसाधारण स्वरूपाची असतील. उदाहरण म्हणजे, ‘तू मूर्ख आहेस’ हे विधान तुम्हाला स्वतःबद्दल सर्वसाधारणपणे काय वाटते हे दर्शवते याच जोडीला काही विधाने विशिष्ट घटना, व्यावहारिक वास्तव यावर आधारीत असतील. याचे उदाहरण म्हणजे, ‘तू चुकलीस’ ‘तुझे लक्ष्य ठिकाणावर

नसते' 'तू झोपून राहतेस तुला वेळेवारी जाग येत नाही' अशा प्रकारची विधाने.

या दोन प्रकारच्या विधनांचे परिणाम विभिन्न प्रकारचे होतात. 'तू मूर्ख आहेस' हे विधान बदलण्यास काही जागाच नाही पण 'तू चुकलीस' या विधानाचा मात्र असा अर्थ होतो की 'तू मूर्ख नाहीस, पण अमुक प्रसंगी तू चुकलीस' तुम्ही तुमचे वागणे बदलवू शकता. तुम्ही स्वतःला सांगू शकता की अगदी चाणाक्ष, हुशार माणूस सुध्दा कधीतरी चुका करतो. प्रत्येक जण चुकू शकतो तेव्हा मी चूक केली यात कमीपणा भानण्याचे कारण नाही.

म्हणून स्वतःबदल सर्वसाधारण विधाने करण्याचे टाळा. सर्वसाधारण विधानांुढे काय घटना घडली ते लिहा आणि भग बघा. सर्वसाधारण विधानांमुळे तुमच्या भाषी जो दोष तुम्ही मारून घेतलेला असेल त्यातील हवाच निघून जाईल म्हणजे असे बघा की, भाकरी जलाली, ही घटना. तर यामागचे कारण म्हणजे आदल्या रात्री खाल्लेल्या मारामुळे तुमचे भन थान्यावर नक्हते. हे वास्तव लक्षात न घेता, 'तू वेधळी आहेस' असे स्वतः विषयी सर्वसाधारण विधान तुम्ही को म्हणून करून घ्यायचे?

तुम्हाला दिल्या जाणाऱ्या प्रत्येक दूषणामागची घटना, कारणे यांची यादी तुम्ही त्या दूषणां समोरच्या कॉलममध्ये लिहून काढा. हा उपक्रम रोजच्या रोज करा. प्रत्येक सर्वसाधारण विधानाच्या जागी वास्तव घटना लिहा. ही घटना दोष दाखवत नाही तर सुधारणेस वाच देते असे तुमच्या लक्षात येईल. तुमच्यातली अपराधीपणाची भावना कमी कमी होऊ लागेल. तुमच्या विचारांना स्पष्टता येईल. कोणत्या प्रसंगातले कोणते वागणे बदलायचे, कोणत्या सवयी सोडायच्या हे तुम्ही नीटणे ठरवू शकाल. हे निर्णय अंमलात आणण्याचे मार्ग शोधाल. वास्तवात काय घडले याचा विचार न करता तुम्ही स्वतःला दूषणेच देऊ लागता, स्वतःवर दोषाचा शिक्का मारून घेता ही तुमची सवय सुटत नाही तो पर्यंत हा उपक्रम चालू ठेवा. दरवेळी सर्वसाधारण दोष व त्याच्या जोडीला घडलेली घटना असे लिहून काढा. असे तुम्हाला कदाचित काही आठवडे, काही महिने करावे लागेल पण अखेर तुमची सवय सुटेल, तुम्ही स्वतःशी जे बोलता त्यात बदल होईल.

स्वतःला सतत दोष लावण्याच्या सवयीमुळे अपराधी वाटणे, नैराश्य येणे, सतत थास्तावल्यासारखे अस्वस्थ वाटणे असे इतर परिणाम तुमच्यावर होत असतात स्वतःशी स्वतःबदल सर्वसाधारण विधाने करण्याची सवय सुटली की या परिणामांपासून तुम्हाला मुक्ती मिळेल.

आज मी केलेल्या सुयोग्य गोष्टी

कौटुंबिक हिंसाचाराचा बळी ठरलेली स्वी इतकी खचलेली असते की आपण कोठे

चुकले कोठे योग्य वागले कोणकोणती महत्वाची कामे केली या सर्व गोष्टीबदल तिच्या मनात संभ्रम निर्माण झालेला असतो. तुम्हालाही आपण दिवसभर खास असे काहीच करत नाही, योग्य कामे करत नाही, असे वाटत असणार. तुम्ही जर काहीच घडपड करत नसाल तर तुम्ही स्वतःच्या जीवनावर नियंत्रण कसे मिळवणार? म्हणूनच दिवसभर तुम्ही केलेली कामे, ज्यांचे श्रेय तुम्हाला मिळायलाच हवे अशा सर्व गोष्टी यांची यादी लिहून ठेवायला सुखावत करा.

दुसऱ्यांच्या भल्यासाठी तुम्ही काही गोष्टी करता. आजारी माणसाची सेवा, देखभाल, मुलंवर न रागवता त्यांचे दिवसभराचे कार्यक्रम संभाळणे, शेजारणीला मदत, पाहुण्यांचे हसून स्वागत, त्यांचा पाहुण्याचार, जेवण बनवणे, म्हातान्या माणसांची सेवा करणे. यादी कितीतरी मोठी बनत जाईल, होय नां?

काही गोष्टी तुम्ही स्वतःचे जीवनमान सुधारावे म्हणून करता. एखादा ठाम निर्णय घेणे, माहिती मिळवण्यासाठी फोन करणे, वाचन करणे, एखादया सभेला जाणे, कौशल्याचे काम शिकणे. सुयोग्य कामांच्या यादीत या गोष्टी देखील नोंदवा.

स्वतःला छान वाटवे म्हणून देखील तुम्ही काही कामे केली असणार. केस रंगवले, बूटी पार्लरमध्ये जाऊन भिक्या कोरुन घेतल्या, व्यायाम केला, फिरायला गेले, टी. क्वी.पाहिला, शेजारणीशी गप्पा मारल्या.

दिवसभर तुम्ही काहीना काही करत असता सर्वच गोष्टी फार ग्रेट ठरणान्या असतील असे नाही पण यादी केलीत व नंतर कधी उदास वाटत असतांना मागील काही दिवसांची यादी वाचलीत तर तुम्हाला बरे वाटेल. तुमच्या दुःखी जीवनात बदल घडवण्यासाठी जी नवीन गोष्ट तुम्ही सुरु कराल ती अगदी छोटी असली वा सुखावत फारशी जोमदार झाली नसली तरी त्याचे श्रेय तुम्हाला नवकीच मिळणार आहे. त्यामुळे त्या दिवसाच्या सुयोग्य कामाच्या यादीत अपुरे राहिलेले काम सुधा तुम्ही लिहायला हवे.

तुमची यादी वाढवत नेणारी प्रत्येक गोष्ट तुम्हाला अधिकाधिक बढ देत जाईल. आपणही काहीतरी महत्वाचे काम करतो आहोत, म्हणजे आपणही कोणीतरी महत्वाच्या व्यक्ती आहोत असे तुम्हाला वाटू लागेल. नवनवीन गोष्टी करून यहाण्याची ईर्षा तुमच्या मनात निर्माण होईल. खच्ची केला गेलेला तुमचा 'स्व' जागृत होईल. हीच तुम्ही स्वतःच स्वतःला केलेली खरी मदत उरेल.

प्रकरण बारावे

Nirbhaytech
Nidan
Ek Kruti

तुम्ही जेव्हां भयभीत व कुंठीत अशा अवस्थेतले जिणे जगत असता तेव्हा भयाच्या अंमलाखाली असून सुध्दा केलेली कोणतीही महत्वपूर्ण गोष्ट म्हणजे धैर्यच मानायला हवे. जी गोष्ट करणे परजेचे आहे, फायद्याचे आहे अशी कृती म्हणजे महत्वपूर्ण गोष्ट होय. ही कृती तशी अगदी छोटी वा साधीशीच असेल तरीही तुम्ही ती निर्भयतने पार पाडलीत हे महत्वाचे आहे. उदाहरण म्हणजे नोकरी शोधणे, बंदी असूनही दरवाजा उघडा टाकणे, शेजारणीशी बोलणे अशी भयावर मात करणारी कोणतीही कृती.

तुम्हाला वाटेल, अशा छोट्या गोष्टींना धैर्याची कृती मानायचे? कारण धैर्य म्हणजे मोऱ्ये शौर्याचे काम, आगीत उडी मारणे नाहीतर बुडत्याला वाचवणे इत्यादी इत्यादी. पण तुम्हाला ज्या छोट्या गोष्टी करण्याचा धीर आजवर होत नव्हता व आज तुम्ही त्यापैकी एखादी गोष्ट केलीत तर ती छोटी गोष्ट धैर्याची गोष्टच होते. नाही कां?

या छोट्या गोष्टी कृतीत उतरवायला तुम्हाला भीती वाटते मनाचा मोऱ्या करून तुम्ही अखेर हे थाडस केले आहे असे कबूल करणे मात्र तुमच्या जिवावर येते. अर्थात यात नवल असे काहीच नाही. आपण भयग्रस्त आहोत असे कबूल करायला कोणालाच आवडणार नाही कारण भयग्रस्त जीवन फार कलेपदायक असते. तुम्हाला अशी आशा वाटते की आपण भयग्रस्त जिणे जगते आहोत हे अमान्य केले, नाकारले की ती अवस्था आणोआप नाहीशी होईल. पण ही आशा फोल आहे. तुम्ही बिनधास्त आहोत असे स्वतःशी नुसते म्हटल्याने तुमचे धास्तावलेपण संपत नाही. तुम्हाला जे वाटते आहे ते नाकारणे म्हणजे त्या अवस्थेचा हतबलपणे स्वीकार करणे होय म्हणून हे नाकारणे निर्षक आहे.

यामुळे होणारा मुख्य तोटा म्हणजे भीतीवर मात करण्यासारख्या गोष्टी, भीतीवरचे उपाय तुम्ही टाळता किंवा पुढे ढकलता. ज्या कृतीबाबत तुम्हाला धास्ती वाटते त्या कृती करतच नाही. कृती न करण्याची इतर अनेक कारणे शोधता पण त्यामागचे मूळ कारण म्हणजे तुम्हाला वाटणारी भीती, धास्ती हे मात्र नाकारता. उदाहरण म्हणजे मारहाणीला कंटाळून तुम्ही काम शोधायचे ठरवले पण कामावर जाऊ लागले तर 'तो' काय म्हणेल ही धास्ती तुमच्या मनात आहे. त्यामुळे काम मिळण्याची जेथे शक्यता

समाजसेवकांनी हे प्रकरण पीडित स्त्रीला वाचून दाखवावे किंवा वाचायला सांगावे मग त्याबाबत तिच्याशी चर्चा करावी.

आहे तेथे जाणे तुम्ही टाळता. आज काय तर सर्दी झालीय, अंग दुखते आहे, उद्या जाऊ; उद्या काय तर मुलाची शाळा लवकर सुटणार म्हणून जाता येणार नाही असे तुमचे प्रत्येक कृतीबाबत होत राहते. ही कारणे म्हणजे पळवाटा आहेत व त्यातून तुमची कृती बाबतची अनिच्छा फक्त दिसून येते.

पळवाटा म्हणून दिली जाणरी कारणे अगदी फुसकी आहेत असे तुमचे तुम्हाला सुधा जाणवेल. मग तुमच्या अंतरंगात खरी खळबळ कशाची आहे ते शोधून काढा. मनातली भीती लपवण्याची ही सर्व धडपड आहे हे तुमच्या सहज लक्षात येईल. तुमची भीती तुम्ही स्वतःपासून लपवत आहात ही अधिकच गंभीर गोष्ट आहे.

भीतीवर मात करण्याची पहिली पायरी म्हणजे भीती वाटते हे मान्य करणे, ही भीती फक्त कोणा व्यक्तीची असेल, नाहीतर काही कृती करण्याबाबत असेल. जी धास्ती तुम्हाला वाटते ती प्रथम स्वतःशी कबूल करा. मग ती धास्ती घलवण्याचा प्रयत्न करा. भीतीवर मात करण्यासाठी धैर्याची गरज आहे. खास प्रयत्न करून टप्प्या टप्प्याने तुम्ही धैर्य एकबदू शकता.

तुम्हाला ज्या कृतीची भीती वाटते ती कृती करणे तुम्ही पुढे ढकलत आहात. समजा तुम्ही 'मी नोकरीचे विचारायला अमूक ठिकाणी जाईन' असे म्हणता 'शेजारणीला चहाला बोलावेन' असे म्हणता पण प्रत्यक्ष ते करत नाही कारण जाईन, बोलावेन हा भविष्यकाळ झाला. त्याएवजी तुम्ही 'मी बोलावणार आहे' 'मी जाणार आहे' असे म्हणून बघा, लोगेच त्यात एक ठामपणा येतो. हा तुम्हाला अगदी छोटासा फरक वाटेल पण हा फार महत्वाचा फरक आहे. भले नंतर तुम्हाला त्या जागी नोकरी नाही जरी मिळाली तरी आणण प्रयत्न केला, आपण प्रयत्न करण्याचा धीटपणा दाखवला या गोष्टीचे समाधान तुम्हाला मिळेल. भीतीपासूनच्या मुक्ततेचा एक मोकळा श्वास तुम्ही घ्याल.

तुम्हाला नक्की काय हवे आहे ते ठरवा. त्यासाठी कोणती कृती आवश्यक आहे ते ठरवा. ही कृती तुमच्या अवाक्यातली आहे ना ते बघा. मग ही कृती भीतीपायी लांबवणे सोडून देऊ ती कृती मी करेनच असे ठामपणे ठरवा. एकदम मोळी उडी बेऊ नका. पायरी पायरीने पुढे पुढे जा.

तुम्ही ज्या गोष्टी करण्याचे धैर्य दाखवता त्याचे श्रेय स्वतःला घ्या. मोकळेपणाने हे श्रेय घ्या. तुम्ही इतरांनी केलेल्या गोष्टीचे कौतुक करता. पती मुले यांना त्यांच्या कामगारीचे श्रेय देता पण स्वतःकडे कोणतेही श्रेय घ्यायला कचरता. अनेक स्विया अशा असतात. तुम्ही तशा बनू नका. तुम्ही स्वतःला किंमत द्याल तरच इतर मंडळी तुम्हाला मान देतील.

स्वतःचे कोडकौतुक

चांगल्या चुंगल्या गोष्टी, चांगले खाणे, चांगला कपडा या गोष्टींसाठी मी लायक नाही असे कधीच मानू नका. इतरांप्रमाणेच तुम्हालाही चांगली वागणूक मिळाण्याचा हक्क आहे. स्वतःकडे दुर्लक्ष करु नका. नाहीतरी माझा पती माझ्याकडे धडपणे पहातही नाही मग मी कशाला चांगली राहू? असा विचार मनात येता क्षणी काढून टाका. स्वतःसाठी चांगल्या रहा. तुमचे कोणी कौतुक करत नाही तरी काही बिघडत नाही. स्वतःचे कौतुक स्वतःच करा. तशी वृत्ती अंगी बाणवा, बाईने प्रत्येक बाबतीत काटकसर करावी, त्याग करावा अशी सर्वसाधरण समाजाची अपेक्षा असते. तसेच संस्कार मुलींवर केले जातात. अंघोळीला चांगले गरम पाणी, भरपूर पाणी, साबण अशा साध्या गोष्टी सुधा घरातल्या स्त्रीला कमी प्रमाणात लाभतात. मग ती स्वतःकडे स्वतःच्या आरोग्याकडे कशी लक्ष देणार? मारहाणीमुळे नैगश्यग्रस्त झालेल्या स्त्रीला तर स्वतःकडे पाहण्याचा उत्साह अजिबात नसतो.

नैगश्यग्रस्त स्त्री अबरचबर पदार्थ बकाबका खात राहते. लटुपणाच्या त्रासाने ग्रासते. लट्ठ, बेढब अशी दूषणे तिला दिली जातात. त्यामुळे ती अधिकच नैगश्यग्रस्त होते व खाण्याचे चक्र पुन्हा चालू होते असे अनेकदा दिसते. गरीब घरात स्त्रीला पुरेसा आहार मिळत नाही, कधी कधी स्त्रीच्या चूका बदल तिला उपाशी राहण्याची शिक्षा दिली जाते. त्यामुळे या स्त्रिया अशक्त, रक्तक्षयी, रातांधळेपणा जडलेल्या अशा बनतात. तुम्ही हचा दोन्ही गोष्टी टाळ्याला हव्यात. सकस चौरस आहार मिळवायला हवा. स्वतःचे आरोग्य जपणे महत्वाचे आहे कारण कोणत्याही क्षणी घर सोडावे लागून स्वतःच्या पायावर उभे राहण्याची वेळ तुमच्यावर येऊ शकते हे लक्षात ठेवा. तब्बेत बिघडली तर त्यामुळेही नैगश्य येऊ शकते, नीट विचार करून निर्णय घेणे जमत नाही. म्हणून तब्बेत संभाळणे महत्वाचे आहे. यासाठी आहार, व्यायाम व विश्रांती या सर्वच बाबतीत समतोल साधायला हवा. तुमच्या कठीण परिस्थितीत हे अवघड आहे, परंतु निदान तुमच्या मनाने हे ध्येय म्हणून ठरवले तर हळू हळू व थोड्याफार प्रमाणात ते शक्य होईल.

तब्बेतीची एखादी तक्रार सातत्याने चालू राहीली तर डॉक्टरकडे जाण्याची टाळ्याटाळ करु नका. तुमचा नवरा तुम्हाला डॉक्टरकडे नेईल म्हणून वाट पाहू नका. डॉक्टरला सर्व गोष्टी मोकळेणाने व न लाजता सांगा. मारहाणीतून इजा झाली असेल तर ती अजिबात लपवू नका. डॉक्टरने दिलेली औषधे नियमितपणे घ्या. मारहाण झाली, जीव नकोसा झाला की औषध बंद असे आपण करायचे नाही असे मनाला सतत बजावत रहा.

तब्बेत संभाळण्याच्याच जोडीला चांगले दिसणे, चांगले राहणे हे मानसिक उल्हासासाठी

महत्वाचे आहे. टापटीप रहायचा प्रयत्न करा. साधे पण स्वच्छ कपडे, नीट विंचरलेले केस, स्वच्छ अंधोळ, हलकासा मेकप – म्हणजे पावडर कुंकू अशा छोट्या गोष्टीकडे लक्ष दिलेत तर तुमचे तुम्हालाच ताजेतवाने वाटेल. मनही या कामात गुंतलेले राहील. तुम्हाला गबाळी म्हणून हिणवणारे लोक तुम्ही नीटनेटक्या राहू लागल्या म्हणूनही नावे ठेवतील. पण लोक किंवा मारहाण करणाऱ्या नवरा हे काय म्हणतात इकडे लक्ष देऊ नका.

तुम्हाला कशामुळे बरे वाटते आहे ते लक्षात घ्या.

स्वान्तसुखाय

बाईने स्वतःचे सुख स्वतःचा आनंद यांचा कधी विचारच करायचा नसतो असे तिच्या मनावर लहानपणापासून बिंबवलेले असते. जी स्त्री लग्नानंतर हिंसाचार सहन करत असते तिचे तर इतके मानसिक खच्चीकरण झालेले असते की ती तर स्वतःबद्दल काहीच विचार करु शकत नाही, निर्णय खेऊ शकत नाही. तुम्हाला हे टाळायचे आहे म्हणून तुम्ही स्वतःच्या कोडकौतुकाला सुरुवात करा आणि त्याचाच एक भाग म्हणून मला काय आवडते मला कशाकशातून आनंद मिळतो याचाही विचार करायला लागा.

आपल्याला काय करायला आवडते, कोणकोणत्या छोट्या मोठ्या गोष्टीतून आनंद मिळतो, हे तुम्ही एकांना विसरून गेला असाल, म्हणून मुद्दाम लहानपणापासूनचे तुमचे आनंदाचे खुशीचे प्रसंग आठवा मग अशा प्रकारच्या गोष्टीची यादी करा. या यादीत तीन प्रकारच्या आनंददायी गोष्टी लिहीता येतील. पहिला प्रकार म्हणजे पूर्वी ज्यापासून तुम्हाला सुख मिळाले, आनंद मिळाला अशा गोष्टी, दुसरा प्रकार म्हणजे ज्यापासून तुम्हाला आजही आनंद मिळू शकेल व ज्या आजही कराव्याशा वाटतात अशा गोष्टी व तिसरा प्रकार म्हणजे अशा काही ऐकीव गोष्टी की ज्या तुम्ही आजवर केलेल्या नाहीत पण करून पाहण्याची इच्छा आहे.

या तीन प्रकारांची यादी मस्त मोट्टी होऊ दे. यादी करण्यातच तुम्हाला खूप रस वाटेल, इंटरेस्ट येईल. विरंगुळा वाटेल. म्हणजे बघा, लहानपणी तुम्हाला सागरगोटे खोल्यायला खूप आवडायचे हा पहिला प्रकार झाला. आता सागरगोटे खोल्यायला तुम्हाला तितकेसे आवडणार नाही पण पत्ते खेळणे अजूनही आवडते मग तो दुसरा प्रकार झाला. दुसऱ्या प्रकारात तर खूप गोष्टी येतील मसाला पान खाणे, आराम खुर्चीत झोपणे, अशा छोट्या गोष्टी यात येतील आणि नदीत पाय बुडवून बसणे अशी एखादी लांबची गोष्टही त्यातच येईल. तिसऱ्या प्रकारची यादी करतांना तुम्हाला लाजल्या सारखे होईल पण जे मनात येईल ते तुम्ही लिहू शकता. तुम्हाला वॉटर किंगडम मध्ये जायचे

असेल, समुद्रापार जायची इच्छा असेल मोठार चालवायची असेल अमिताभ बच्चनला भेटायचे असेल! वचने किं दारीद्र्यता असे म्हणतात नां? मग लिहून ठेवायला काय हरकत आहे?

तेंव्हा तुमची यादी पुढील प्रमाणे होईल.

	मला पूर्वी आवडत असलेल्या गोष्टी	मला अजूनही आवडणाऱ्या गोष्टी	मला करून बघायला आवडतील अशा गोष्टी
१)			
२)			
३)			
४)			
५)			
६)			

काही अगदी ठोट्या गोष्टी तुम्ही कोणाच्यातरी धाकामुळे करायच्या टाळता तर काही गोष्टी तुम्हाला आता परवडणे शक्य नाही परंतु म्हणून काही तुम्ही त्यांना मनाआड करण्याची गरज नाही. तुमच्या आजोळच्या गावी जाण्याचे तुमच्या मनात आहे वा शिर्डीला जाण्याची इच्छा आहे तर यात काही वाईट नाही. केव्हा ना केव्हातरी हे जमेल, ब्यूटी पार्लरमध्ये जाऊन भिक्या कोरुन घ्याव्या असे तुम्हाला वाटते पण नवरा काय म्हणेल ही भीती तुमच्या मनात आहे. ती भीती तुम्ही मान्य करु इच्छित नाही, पण पार्लरला जाणे मात्र टाळता. त्यासाठी लागणारा पैसा नाही, वेळ नाही अशी साधी सोपी कारणे तुम्ही पुढे करता.

हेच दुष्टचक्र तुम्हाला भेदायचे आहे. तुम्हाला कोणीही मदत करणारे नाही, तुमची दखल घेणारेही कोणी नाही. तुमच्यावर कोणीही प्रेम करत नाही. तुमचे कुणाला कौतुक नाही. तुमची कुणाला किंमत नाही, तरीही काही म्हणजे काहीच विघडत नाही. तुम्ही स्वतःवर खूप खूप प्रेम करा.

प्रकरण तेरावे

Aapli Maanse

हिंसाचारी पुरुष पत्नीवर विविध प्रकारची बंधने घालून तिळा सतत धाकात ठेवत असतो. तुमचे नातेवाईक किंवा ओळखीची मित्र मंडळी घरी आली की तो तिरसठासारखे वागतो. घरातले तणावाचे वातावरण जाणवून ही बाहेरची मंडळी घरी येण्याचे टाळू लागतात.

तो तुम्हाला कोणाकडे ही जाऊ देत नाही. कुठे काही समारंभ असेल, कोणाकडे निमंत्रण असेल तर तेथे जायला तुम्हाला तो आडकाठी तर करतोच वर तुम्हाला वाईटपणा येईल असे कारण सर्वदूर पसरवतो. यामुळे तुम्हाला एक्हाना 'आपली' म्हणावी अशी फार कमी माणसे राहीली असणार.

हे कडे आता तुम्हाला भेदायचे आहे. कोणा एकाची पत्नी म्हणून नव्हे तर एक स्वतंत्र व्यक्ती म्हणून माणसे जोडायची आहेत. स्वतःचे असे नवीन वर्तुल तयार करायचे आहे. मैत्रिणी, नातेवाईक, शेजारी, ओळखीचे लोक अशा प्रत्येक टप्प्यावरील नातेसंबंधाबद्दल तुमच्या भनात काही आशंका, काही संदेह असतील पण ते दूर सारुन या प्रत्येक नातेसंबंधातून तुम्ही काय मिळवू शकाल हे सकारातमक टूटिकोम ठेवून पहायला हवे. सर्व प्रकारच्या नातेसंबंधातून आपल्याला चांगले व वाईट असे दोही प्रकारचे अनुभव मिळालेले असतात. हे अनुभव लक्षात घेऊन त्यामुळे आपल्याला संबंध ठेवावे लागतात.

ओळखीच्या किंवा नात्यातल्या प्रत्येक व्यक्तीशी तुमची मैत्री होणार नाही. हिंसाचाराच्या कालखंडात तुमच्यावर एकाकीपण लादले गेल्यामुळे तुम्हाला प्रत्येक व्यक्तीत काही ना काही दोष आढळतो व त्या दोषामुळे ही व्यक्ती आपली मैत्रिण होणार नाही असे वाढून तुम्ही एकामागून एक व्यक्ती बाद करत जाता. एकाकी झालेली व्यक्ती आपण कोणालाच नकोशा आहेत, आपल्याशी कोण मैत्री करणार... असे धरून चालते. इतरांनी आपल्याला तोडण्यापूर्वी, आपणच तोडून वागलेले बेरे असे तुम्ही ठरवता आणि आपली माणसे कोण हा शोष अधिकच कठीण होतो.

तुमच्याही बाबतीत असे होत आहे कां? मग एक काम करा. तुमचे ओळखीचे, शेजारी, नातेवाईक, मुलांच्या शाळेत भेटणारे इतर पालक, कापाच्या ठिकाणचे

हे प्रकरण देखील पीडित स्त्रीला वाचून दाखवा, तिळा आपली वाटतील अशा माणसांची यादी करण्यास सांगा.

सहकारी, अशा सगळ्यांच्या नावाची यादी करा व प्रत्येकांच्या नावापुढे ती व्यक्ती तुमची 'आपलीशी व्यक्ती' का होऊ शकत नाही याची कारणे लिहा. म्हणजे या यादीत असे तीन कॉलम होतील.

उदाहरणार्थ :

- | | | |
|------------|---------|--------------------------------|
| १) निमाताई | नणंद | दूरच्या गावी राहतात |
| २) सुनिता | शेजारीण | कागळ्या, लावालावी करण्याची सवय |

या यादीत प्रत्येक व्यक्तीचे दोषच तुम्हाला सापडतील असे अजिबात नाही. यापैकी काही जणांशी मैत्री संबंध साधता येतील असे तुम्हाला वाटू लागेल. यातून तुमच्याकडे 'आपली माणसे' कोणाला मानावे याचा एक साठाच तयार होईल.

तुमच्या या यादीत असा पुरेसा साठा तयार झाला नाही तर याचा अर्थ असा होतो की तुमचा प्रत्येकाकडे पाहण्याचा टूटिकोन चुकतो आहे. या यादीत स्त्री वा पुरुष असा भेदाभेद करू नका. यादी पुन्हा तयार करा. टूटिकोन बदलण्याचा प्रयत्न करा. प्रत्येक व्यक्तीत काही ना काही दोष असतोच, पण तो फार महत्वाचा असतोच असेही नाही.

योग्य वाटणाऱ्या व्यक्तीबरोबर मैत्रीची संघी घेऊन बघा. त्यांच्याबरोबर मुद्दाम काही काळ घालवा. तुमचे एकाकीपण कमी झाल्या सारखे तुम्हाला वाटले तर उत्तमच. त्यांच्या सहवासात तुम्हाला स्वतःबद्दल काय वाटते हे देखील तपासून पहा. ते तुम्हाला कमी लेखतात, अपराधी मानतात असे जाणवले तर दुसरी व्यक्ती शोधण्याचा प्रयत्न करा.

काही व्यक्ती अशा असतात की त्यांच्या सहवासात तुम्हाला खूप छान वाटते. त्यांचे बोलणे, हसणे, विनोद करणे पाहून तुमचा वेळ छान जातो. या व्यक्तीना तुम्ही 'आपले माणूस' म्हणून जवळ करू शकत नाही पण या व्यक्ती तुम्हाला आवडतात. अशा व्यक्तीही मुद्दाम शोधून काढा, त्यांच्या सहवासात वेळ घालवण्याचा प्रयत्न करा.

काही काळानंतर या ओळखीच्या, नात्यातल्या व्यक्ती खूप जवळच्या 'आपल्या' वाटू लागतात. त्यांच्याजवळ तुम्ही तुमचे मन मोकळे करू शकता. आपले एकाकीपण विसरता.

स्वयंसेवी संस्था, महिला मंडळ

तुमच्या वस्तीमध्ये विविध सामाजिक संस्था कार्यरत असतील. अशा संस्थांची माहिती मिळवा. तुम्हाला वेळ असेल, तुमच्याकडे काही कौशल्य असेल, तर अशा संस्थेच्या

कामात स्वयंसेवक म्हणून सहभागी व्हा. या विविध संस्थांच्या सभांना जा. तेथे सांगितले जाणारे विचार एका. जबल एखादे महिला मंडळ असेल तर त्यांच्या कामात तुम्ही सक्रिय सहभाग घेऊ शकता. तुमच्या प्रभागात एखादी स्त्री संस्था असेल तर ती संस्था तुम्हाला सर्व तन्हेची मदत करेल, शिवाय त्यांचेकडे स्त्रियांचे काही गट असतील. तुमच्या सारख्या एकाकी अत्याचार पीडित स्त्रिया या गटात एकत्र येत असतील. अशा गटात तुम्ही जरुर सामिल व्हा. समदुःखी मैत्रिणी तुम्हाला भेटतील. त्यांनी आपल्या समस्यांवर कसे मार्ग काढले ते समजेल. या स्त्री गटांचे अनेकविध कार्यक्रमही तुम्हाला आनंददायी ठरतील. या सर्वांतून तुमचे एकाकीपण संपेल. तुम्हाला नवी उभारी मिळेल.

आपण एकाकीपणाने कुढत, कण्हत, कुंथत जीवन जगायचे नाही हे प्रथम पवके ठरवा. डोळे उघडे ठेबून जगाकडे पहा. थोडे प्रयत्न करा. मार्ग अनेक सापडतील आणि तुमचे एकाकीपण सहजपणे संपेल.

प्रकरण चौदावे

Maanse Jo

काही व्यक्ती नवरुगा माणसाशी टेखील घटकन गप्पा मारु लागतात. काहींना हे जमत नाही आणि याउलट काही व्यक्ती तर इतक्या अंतर्मुख आणि अबोल असतात की, त्या मोकळ्यादाकळ्या अशा वागृघ शकत नाहीत. तुम्ही कशा प्रकरणी व्यक्ती आहात ते ठरवा. नंतर तुमच्यात काही बदल करणे आवश्यक आहेत का ते बघा.

तुम्ही सध्या आणीबाणीच्या परिस्थितीत आहात, त्यामुळे विविध माणसांचा आधार मिळणे तुमच्या दृष्टीने महत्वाचे आहे. माणसे, नाती, संबंध तोडणे सोये असते, जोडणे कठीण असते. पती बरोबरचे संबंध सलगेखाचे नसल्यावर सासरची काही नाती तुटून गेली असण्याची शक्यता जास्त असते. काही स्त्रिया आपल्या पतीच्या वर्तणूकीचे कारण आपली सासरची भेडळी आहेत असा ठाम प्रह करून घेतात. सासू किंवा नणदेने कान भरले म्हणून नवन्याने आपल्याला मारले असे त्या समजतात. यामुळे खण अपराधी असलेला नवरा निंदेंप उरतो आणि सासू व नणदेवे या स्त्री बरोबर असलेले संबंध तुरावतात. या ऐवजी प्रत्येक स्त्रीने 'आपलाच दाम खोया' हे लक्षात घ्यायला हवे. सासू व नणंद यांच्याकडून सहानुभूती मिळवायला हवी, आपल्या मुलाची, भावाची त्यांना लाज वाटेल, त्या तुमची बाजू समजू शकल्या तर त्याचा तुम्हाला नवकीच फायदा होईल. पण असे सहसा होत नाही. मारहाण करणाऱ्या नवन्यामुळे सासरची माणसे तुटल्याचेचे सर्वसाधारणपणे दिसते. यामुळे हताश होण्याचे कारण नाही. नवन्याचे इतर लांबचे नातेवाईक असतील तर त्यांना तुम्ही जोडून ठेवू शकता. सासू, नणंद यांच्याशी दुरावलेले संबंध तुमच्या स्वतःच्या वागणुकीने, मुलांच्याद्वारे तुम्ही पुन्हा सुधरवू शकता. संबंध जोडण्याची गरज तुम्ही लक्षात घेतलीत तर तुम्हाला हे सहज जमेल, तुम्हाला व तुमच्या मुलांना जास्तीत जास्त मित्र मैत्रिणी, प्रेमळ नातेवाईक, चांगले शेजारी असा भरपूर मोङ्गा घेतावला मिळाला तर तुमचे व मुलांचे मानसिक संतुलन चांगले राहील. माणसे जोडायची तर पहिले पाऊल तुम्हीच उचलायला हवे. हे तुम्हाला अवघड वाटणार कारण आपण अक्षेरल्या जाऊ ही भीती तुमच्या मनात आहे. पण या भीतीचा थोडा विचार करा. समजा तुम्हाला अक्षेरले गेले तर काय मोड्यु आकाश कोसळणार आहे? आपण आपल्याकडून प्रयत्न करून पहिला हे समाधान मोड्यु आहे. त्यामुळे तुम्हाला थोडे अपमानित व दुखावल्यासारखे वाटेल

'माणसे जोडणे' या संकल्पनेचे महत्व समाजसेवकांनी त्यांच्याकडे येणाऱ्या पीडित स्त्रीला समजावून सांगावे तिच्या मनातील न्यूनगांड काढून टाकण्यासाठी तिला मदत करावी.

पण लवकरच तुम्ही ते विसराल तेव्हां प्रयत्न सोडू नका.

समजा तुम्ही नवीन नोकरी भरली आहे. तेथील सहकारी तुम्हाला परके आहेत. पण म्हणून तुम्ही लाजून गष्य गप्पच गहीलात तर ते तुम्हाला शिष्ट समजतील. त्यामुळे सहकाऱ्यांकडे पाहून स्वतः होऊन हसणे 'हॅलो', 'गुडमॉर्निंग' म्हणणे हे तुमचे पहिले पाऊल ठरेल. समजा सहकाऱ्यांपैकी एखादा तुमच्याशी तुसडेपणाने वागला तर सर्वचजण तसेच असतील असे अजिबात समजू नका. 'आपण नव्याला सोडून आलेली बाई आहेत किंवा नव्याने टाकलेली बाई आहेत' हा गंड तुमच्या मनात आहे. तुम्हाला मात्र वाटते की, समोरच्या प्रत्येकाच्या मनात हा गंड आहे. 'तशी बाई' म्हणून प्रत्येकजण आपल्याकडे पाहतो म्हणून आपण सावधतेने वागले पाहिजे असे भानणे हे चूक आहे. तुम्ही असा विचार करत राहिलात तर स्वतःच्या कोशातून कधीच बाहेर येऊ शकणार नाही. मनातला हा गंड प्रयत्नपूर्वक काढून टाका. लोक तुमच्याकडे एक व्यक्ती म्हणून पाहतील अशा प्रकारे वर्तन ठेवा.

माणसे जोडणे ही कला आहे. तुम्हाला ती आत्मसात करावी लागेल. समोरच्या व्यक्तीची योग्य कारणासाठी, योग्य प्रकारे, वागण्यात नाटकीपणा न आणता, मनापासून प्रशंसा करणे हे माणसातल जिंकण्याचे एक तंत्र आहे. दुसऱ्यांना सतत नावे ठेवणे टाळा. हजर नसलेल्या व्यक्तीबद्दल चारचौधात वाईट बोलण्याची सवय कटाक्षाने मोडा. स्वतःची एक चांगली प्रतिमा तयार करा.

तुम्ही स्वयंसेवी संघटनेत सामिल झाल्या असाल तर तेथेही अशाच मनमोकळेपणाने वाग. कोशात राहू नका. इतर स्वियांशी, संस्थेच्या कार्यकर्त्यांशी स्वतः होऊन बोला. जपेल तशी मदत करा. संस्थेची सभा असेल तर सभेच्या वेळेच्या पंधरा—वीस मिनीटे आधीच सभेच्या जागी पोहोचा. म्हणजे या वेळेत तेथे असलेल्या इतर मंडळीशी बोलण्याची, ओळख वाढवण्याची संधी तुम्हाला मिळेल. सभा किंवा कार्यक्रम संपल्यावर तुमच्या भागातील कोण मंडळी आहेत ते बघून त्यांच्या बरोबर जा, म्हणजे तेव्हांही मैत्री वाढेल.

प्रत्येक स्त्रीला माहेरचा आधार मिळायलाच हवा असे आपण नुसते सिध्दांत म्हणून मांडतो. परंतु प्रत्यक्ष व्यवहारात ते कठीण असते. वरवरचा आधार मिळाला तरी मुलगी कायमची माहेरी येऊन राहणे कोणालाच नको असते. भावाचे लग्न झालेले असेल, आई—वडील भावावर अवलंबून असतील, घरात लानाच्या लहान बहिणी असतील तर परिस्थिती अधिकच विकट होते. तुम्ही माहेरच्या संपूर्ण आधाराची अपेक्षा धरूच नका कारण तेही एक प्रकारचे परावलंबित्वच आहे. तुमच्या कुटुंबाला तोडू मात्र नका. त्यांच्या अडचणी, त्यांची मानसिकता समजून घ्या व मग त्यांच्याकडून जो

शक्य असेल तो आधार मिळवा.

तुम्हाला होणारी मारहाण पूर्वी तुम्ही स्वतःच्या कुटुंबापासून लपवून ठेवलेली असेल तर आता ती गोष्ट कळल्यावर ते लोक कदाचित अविश्वास दाखवतील किंवा आधी का सांगितले नाहीस म्हणून रागवतील. जर त्यांना आधीपासून मारहाणीबदल माहीत असेल व ते तुम्हाला घर सोडण्यास सांगत असतील तर वेळेवारी घर का सोडले नाही? म्हणून त्यांना राग येऊ शकतो. काही झाले तरी सासरचे घर सोडायचे नाही असे सांगणारे कुटुंबीयही असू शकतील. नवन्याला सोडले म्हणून ते तुम्हाला अपराधी ठरवतील. प्रसंगास सामोरे जाण्यास तुमच्या कुटुंबियांना अवधी द्या. वास्तवाचा स्वीकार करणे त्यांना जड जाणार आहे. तुमचे विविध मूडस, तुमचे एकाकीपण, तुमचे घिडघिडणे, तुमच्या मनातली अपराधीपणाची भावना या सर्व गोष्टी तुमच्या स्वतःच्या नातेवाईकांना नीट जाणता येणार नाहीत, हाताळता येणार नाहीत व या गोष्टीचे तुम्हाला तीव्र दुःख होणे स्वाभाविक आहे.

कुटुंबातील काही नातेवाईकांच्या सहवासात तुम्हाला अधिकच कानकोंडे वाटेल. तुमच्यातला न्यूनगंड उफाळून येईल तर अशा व्यक्तीला आवर्जून टाळा. तुमच्या भावभावनांचे स्पष्टीकरण तुमच्या कुटुंबाला देत बसू नका. वाद विवाद पूर्णपणे टाळा. कोणाचे कुठले वागणे खटकते, त्रासदायक होते हे त्या त्या व्यक्तीला सांगावे असे तुम्हाला तीव्रपणे वाटेल कारण तुमचेच कुटुंब आहे, म्हणजे तेवढी मोकळिक आपल्याला आहे असे तुम्ही धरून घालाल पण तसे करु नका. तुम्हाला चूकीचे वाटणारे वागणे त्या व्यक्तीच्या दृष्टीने बरोबर असते. त्यामुळे यातून वाद होतात. माहेरची मंडळी तुमच्या भल्यासाठी काही गोष्टी करु पाहतात, पण नेमक्या त्याच गोष्टीची तुम्हाला चीड येते. असे पुष्कळदा घडू शकते. ते तुमच्यावर प्रेम करतात त्यांना तुमची काळजी आहे ही मुख्य गोष्ट लक्षात घ्या.

माहेरच्या कुटुंबाचे प्रेम तुम्हाला दुबळे करत असेल तर मात्र तुम्ही सावध क्षा. हे प्रेम तुम्हाला स्वतंत्र आयुष्य जगू देत नाही. स्वतःबदलचे, मुलांबदलचे निर्णय घेऊ देत नाही. 'मारहाण संपली आता तू आमच्या छत्राखाली मुकाट व मुखात रहा' असे सांगणारे हे प्रेम असते. अशावेळी काही काळ तुम्हीही दबून गेल्या सारख्या होता, पण योग्य वेळ आली की या प्रेमबंधातून बाहेर पडा. दुबळे करणारा आधार नको असे ठामपणे ठरवा. स्वतःच्या पायावर उभे रहा.

कुणालाही न दुखावता, माणसे जोडत जोडत, आधार देत आणि घेत तुम्हाला पुढे पुढे जायचे आहे.

प्रकरण पंथरावे

**Survaaticha
Kaalkhand**

मारहाण करणाऱ्या पतीचे घर सोडून तुम्ही बाहेर पडलात की सुरवातीचा काही आठवड्यांचा कालखंड हा फार कठीण काळ असतो. हा काळ तुम्ही कुठे व कसा घालवता हे महत्वाचे आहे.

आधारगृहात राहणे

काही स्वयंसेवी संस्थातर्फे किंवा सरकारद्वारे निराश्रीत महिलांसाठी आधारगृहे चालवली जातात. येथे तुम्ही गेलात तर तुम्हाला प्रशिक्षित समाजसेवक, सेवाभावी कार्यकर्ते अशी मंडळी भेटतील. तुम्ही घर का सोडलेत ते त्यांना चांगल्याप्रकारे उमजू शकते. तुमचे दुःख अपमान ते जाणतील.

तुम्हाला काय हवे आहे ते तुम्हाला ठरवायला लावून त्याप्रमाणे मदत करतील. तुम्हाला तुमच्या पती पासून संरक्षण देतील.

घराचा आसरा सोडणे ही कठीण गोष्ट आहे. तुम्हाला पैसा, नोकरी शिक्षण, मुले या सर्वध गोट्टीची काळजी असणार. आधार गृहातील लोक तुम्हाला तुमच्या या समस्या सोडवण्यासाठी मदत, मार्गदर्शन करतील. आधार गृहात तुम्हाला अनेक समदुःखी भर्गनी भेटतील. त्यांच्याशी बोलल्याने तुमची काळजी, भीती थोडी कमी होईल. कालांतराने आधारगृह सोडून तुम्ही स्वतःच्या पायावर उभ्या राहू शकाल.

उज्ज्वला म्हणते, ‘घर सोडून बाहेर पडल्यावर मी मैत्रिणीकडे २ दिवस राहिले, पण तेथे येऊन माझ्या नवन्याने तमाशा केला. धिंगणा घातला म्हणून मग मी या महिलाधाम मध्ये आले. येथे मला शांतता लाभली आहे. इथले लोक व इतर बायका फार चांगल्या आहेत. त्यांचा आधार वाटो आहे. प्रत्येक बाईची काहाणी थोडवाफार फरकाने तीच आहे. पण यातून मार्ग निघेल या आशेवर प्रत्येकजण जगते आहे.’’

आधार गृहांची माहिती व पत्ते यासाठी खास प्रयत्न करा. यलो पेजेस मध्ये पहा. एखाद्या स्त्री संस्थेकडे जाऊन विचार, पोलीस स्टेशनवरून ही माहिती मिळवा. वाय.

पीडित स्त्रील्ये विविध पर्याय सुचवण्याच्या दृष्टीने समाजसेवकांना या प्रकरणाचा चांगला उपयोग होईल या एकरणाच्या शेवटी दिलेल्या ३ याद्या तुमच्याकडे आलेल्या स्वियांकडून जरुर भरुन घ्या.

डब्ल्यू.सी. ए. नावाच्या संस्थेचे कार्यालय असेल तर तेथे जा. स्त्रियांचे महाविद्यालय जवळ असेल तर तेथे चौकशी करा.

नातेवाइकांकडे राहणे

तुमची काळजी घेणारे, तुमच्यावर प्रेम करणारे असे तुमचे माहेरचे नातेवाईक असतील व त्यांनी आनंदाने तुम्हाला आसग दिला तर हा सुरवातीचा कालखंड बराच सुसहय हातो. शिवाय येथे ठराविक मुदती पुरतेच राहता येईल असे बंधन नसते. प्रेमाच्या माणसांजवळ तुम्ही तुमचे मन मोकळे करु शकता.

याचे काही तोटेही आहेत. तुम्हाला आपले दुःख गेंजारत बसण्याची, उगाळत बसण्याची सवय लागू शकते. प्रेमाच्या व अधिकाराच्या जोरावर तुमच्या बाबतचा प्रत्येक निर्णय कोणी दुसरेच घेऊ लागतात. अधिक काळ लोटल्यावर नातेसंबंधात तणाव निर्माण होऊ शकतो. पैसा ही समस्या होते. जागेची अडचण होते. मुलांना दुसऱ्याच्या घरात आश्रीता सारखे रहात आहोत असे वारू लागते.

यावर उपाय म्हणजे माहेरच्या घरात किती काळ रहायचे हे स्वतःशी ठरवा. दुसरी मंडळी तुम्हाला सारखे सल्ले देत असतील व तुम्हाला ते असहय होत असेल तर तसे स्पष्टपणे सांगा. गरज असेल तेवढीच मदत घ्या. योग्य मदत मिळवण्याबाबत मिधेपणा दाखवू नका परंतु मदतीबद्दलची जाण जरुर दाखवा. तुम्ही नोकरी शोधायला किंवा काही प्रशिक्षण घेण्यासाठी बाहेर जाल तेव्हां तुमच्या मुलांना तुमची आई जरुर संभाळेल पण तसे सामंजस्य तुम्हा दोघींमध्ये असणे गरजेचे आहे. योग्य वेळ आली की भाहेरचे संबंध न तोडता, कोणतीही कटुता न आणता किंव्हना माहेरच्यांच्या मदतीनेच तुम्ही स्वतंत्र रहायला लागा.

स्वतंत्र राहणे

काही स्त्रियांच्या बाबतीत हा पर्यायही संभवतो. काहीवेळा स्त्रीला पर्यायी स्वतंत्र जागा उपलब्ध होते किंवा काही वेळा पती घर सोडून निघून जातो, व त्याच घरात ती स्त्री स्वतंत्रपणे राहू लागते.

एकटे राहतांना सर्वप्रथम करण्याची गोष्ट म्हणजे दाराची कुलपे बदलणे, दरे, खिडक्या नीट बंद होतात हे पाहणे. नवराच त्या घरात परत येऊन किंवा नव्या घरात धुसून मारहाण करण्याची शक्यता असते. संकोच न बाळगता याबाबतच्या सूचना शेजान्यांना देऊन ठेवणेही इष्ट असते.

स्वतंत्र राहतांना एकाकी वाढू नवे म्हणून तुम्ही स्वतःला सतत कामात गुंतवून ठेवावे. मैत्रिणी, नालेवाईक, स्त्रियांचे गट यात बेळ घालवावा म्हणजे नैराश्य येणार नाही.

पतीची पुनर्भेट

हिंसाचारी पतीपासून सुटका केल्यानंतरच्या सुरवातीच्या कालखंडातील एक कठीण प्रसंग म्हणजे पती पुढ्हा भेटणे. ही टाळता येणारी गोष्ट नव्हे. त्यामुळे केळा ना केळा त्याला भेटावे लागतेच. तुम्हाला स्वतःलाच त्याच्याशी बोलावे, त्याला भेटावे असे सुरवातीला वाढू शकेल. दारुचे व्यसन सोडल्यावर दारुड्या माणसाला एक पेला तरी घ्यावाच असे वाटावे तसेच हे आहे. पण पहिला एक आठवडा त्याला भेटू नका. फोन करू नका. नंतर प्रथम भेटाल तेंद्हा कोणीतरी सोशल वर्कर, समुपदेशक तुमच्याबरोबर हजर असू द्या.

मारहाणीतून सुटका झाल्यावर तुमच्या जखमा भरु लागतात आणि मग तुमचे मनही विरघळू लागते. त्याच्या बरोबर घालवलेले आनंदाचे क्षण तुम्हाला आठवू लागतात.

आपल्याला अशी अनेक उदाहरणे सापडतील की ज्यात मारहाणीला घाबरून व कंटाळून घराबाहेर पडलेली स्त्री पुढ्हा पतीकडे परत जाते. कधी तिचा नाईलाज होतो घराबाहेरच्या जगात कुठे जमत नाही म्हणून ती परत जाते, तर कधी नवरा विनवण्या करतो, प्रेमाची नाटके करतो त्यास ती फसते व परत जाते. आता या स्त्रियांचे पुढे काय होते हे बघणे तुमच्या दृष्टीने महत्वाचे आहे. एकतर 'पळपुटी' असा शिक्का तिच्यावर बसतो. 'शेवटी नाक घासत परत आलीच!' अशी तिची मानहानी होते. कित्येकदा अनेक प्रकारच्या अटी घालून तिला परत घेतले जाते आणि मुख्य म्हणजे मारहण पुढ्हा सुरु होते. परत जाणाऱ्या बहुतांश स्त्रियांच्या बाबतीत हेच घडते. यापैकी काही जणी पुढ्हा बाहेर पडतात मग बाहेरचे आधारही कमकुवत होतात. कारण कोणीच तिला गांभियांने घेत नाही. 'ही काय चार दिवसांनी परत जाईल त्याच्याकडे च मार खायला!' असे ज्याला त्याला वाटते. अशा प्रकारे इकडे आड तर तिकडे विहीर अशी या स्त्रियांची स्थिती होते.

तेव्हां या तन्हेची उदाहरणे डोळ्यासमोर ठेवूनच तुम्ही काय तो निर्णय घ्या. जसे घर सोडण्याचा निर्णय घेणे अवघड आहे तसेच त्या घरात परत जाण्याचा निर्णय घेणेही अवघड आहे. उत्स्फूर्तपणे वाटले म्हणून केले अशी ही गोष्ट नाही. नवन्याच्या पश्चातापाच्या नाटकांना तर बिलकूल फसू नका. पश्चातापदाथ नवन्याकडे परत जायचेच असेल तर त्याला कडक अटी घालून चार जणांच्या साक्षीने या अटी कबूल करून घेऊन मग प्रायोगिक तत्वावर परत एकत्र रहायला लागा.

परत जाण्याच्या निर्णयाबाबत तुमच्यावर दबाव येत असेल किंवा पुनर्भेटीच्या वेळी आपण गाठळून जाऊ, धड विचार करु शकणार माही अशी भोटी तुम्हाला वाटत असेल तर तुम्ही पुढील गोष्टी करा.

प्रथम तुमच्या पतीने तुमच्याशी सुखातीपासून ज्या ज्या प्रकारे गैरवर्तन केले त्याची यादी तयार करा. सर्व प्रकारचे अपमान, नातेवाईक, माहेरची माणसे यांच्यासमोर केलेले तमाशे, मुलांशी केलेले गैरवर्तन, सांसारिक जबाबदान्यातील असहकार, शारीरिक जखमा या सर्वांचा यादीमध्ये अंतर्भव करा. मारहाणीचा, संतापाचा प्रसंग कसा संपला, त्यानंतर काय घडले, तो कसा वागला, पुन्हा कसा पालटला, दोन कठीण प्रसंग किती सातत्याने घडत गेले, मधल्या काळ्यात तणावाचे वातावरण होते काय? मुलांवर काय परिणाम झाले? या सर्वांची १, २, ३ असे क्रमांक घालून यादी करा. तुम्हाला वाटेल या गोष्टी आणण विसरले आहोत पण ही यादी करतांना तुम्हाला पुन्हा तसेच मानसिक क्लेष होतील पण अंतिम निर्णयाच्या दृष्टीने ही यादी महत्वाची आहे.

आता चांगल्या प्रसंगांची दुसरी यादी तयार करा. तुमचे आनंदाचे क्षण, त्याच्या वागण्यातल्या व स्वभावातल्या तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टी, विशिष्ट प्रसंगातले त्यावे चांगले वागणे, प्रेमाने बोलणे भेटवस्तू देणे असे जे काही चांगले घडले असेल ते सर्व या यादीत क्रमवार लिहा.

या दोन्ही यादींची तुलना करा दुसरी यादी करतांना झालेला आनंद व पहिली यादी करतांना झालेले क्लेष यांचीही तुलना करा. आनंदाच्या क्षणांनी त्या क्लेषांवर मात केली का?

'तो असा नसता, अमुक प्रकारे वागला असता तर आमचा दोघांचा संसार किती सुखी झाला असता' असे स्वप्नरंजन तुम्ही अनेकदा केले असणार. तुमच्या त्याच्याबद्दल काय अपेक्षा आहेत, कोणते बदल तुम्हाला हवे आहेत, याचीही एक यादी करा.

या तुमच्या अपेक्षांबद्दल तुम्ही त्याच्याशी केंका ना केळा बोलल्या असणारच. मग त्यावेळी त्याची प्रतिक्रिया काय होती, काही बदल करण्याचा प्रयत्न त्याने केला काय? झालेला बदल किती काळ टिकला या गोष्टींची नोंदही त्या त्या अपेक्षांच्या पुढे यादीमध्ये लिहा.

याचा अर्थ असा की तुमच्याकडे पुढील प्रकारच्या तीन याद्या झाल्या.

यादी क्र. १

गैरवर्तन व दुःखद घटना

क्र.	घटनेचे वर्णन	दोन घटनांतील अंतर	तुमच्याकरील परिणाम
१			
२			
३			
४			

याप्रकारे सर्व क्रमांक

यादी क्र. २

सुखद आठवणी

क्र.	घटना	तुमच्याकरील परिणाम
१		
२		
३		
४		

(ही यादी छोटी असण्याची शक्यता आहे.)

यादी क्र. ३

अपेक्षित बदल

क्र.	अपेक्षा	बदलांचे प्रयत्न व परिणाम
१		
२		
३		

या प्रकारे सर्व क्रमांक.

या याद्या सावकाशीने, गोष्टी जशा आठवतील तशी भर घालत घालत करा, करत रहा. या याद्या नीट जपून ठेवा. त्यांचा नीट अभ्यास करा. जेंक्हा जेंक्हा पतीची व तुमची भेट होईल किंवा तुम्हाला पतीला भेटावेस वाटेल किंवा पुन्हा एकांत्र राहण्याच्या दृष्टीने हालचाली चालू असतील तेंक्हा तेंक्हा या याद्या पुन्हा तपासा व मगच योग्य तो निर्णय घ्या.

प्रकरण सोळावे

Tumchi Aani
Mulaanchi Kaalji

एकटया बाईने पतीचे घर सोडणे व मुलांना बेऊन सोडणे यात फार फरक आहे. मुलांसकट बाहेर पडणे, नवन्यापासून दूर राहणे व मुलांना वडिलांपासून दूर ठेवणे, एकटीच्या बळावर चाढवणे हे फार कठीण आहे.

मुलांची व पित्याची भेट

मुलांना भेटण्याची संधी हा पित्याचा अधिकार आहे तो कोणत्याही आईला मान्य करावाच लागतो, पण मुले व वडिलांची भेट हा प्रसंग त्या स्त्रीच्या दृष्टीने फार तणावाचा असतो.

तुम्ही त्याला भेटणे ठाळत आहात, त्याचेवेळी मुलांना वडिलांचा सहवास आणण लाभू देत नाही अशी अपराधाची टोचणीही तुम्हाला आहे अशी परिस्थिती जेव्हा असते तेव्हां तुमच्या या भावनांचा उपयोग भेटीच्या वेळी तुमच्या नवरा स्वतःच्या फायद्यासाठी करून घेतो. मुले देखील तुमच्या या भावना ओळखतात व त्याचा फायदा उठवतात. मुले स्वतःच्या परिस्थितीचे वडिलांसमोर काय घिब्रण करतात व वडील स्वतःची कशी प्रतिमा मुलांसमोर उभी करतात या दोन्ही गोष्टी तुमच्या हातातल्या नाहीत. म्हणून त्यावर विचार करत बसू नका. भेटीनंतर मुलांना खोचक प्रश्न विचारू नका. मुले त्यावरून तुमची किंवत करतील किंवा तुमचा अपमान करतील.

मुलांना भेटण्यासाठी किंवा बेऊन जाण्यासाठी तो येईल त्यावेळी तुम्हाला त्याचे दर्शनही नको असेल तर त्याबाबतची तरतुद तुम्ही आधीपासून करून ठेवा. मिश्रमैत्रीण किंवा नातेवाईकांच्या घरी मुले व वडील भेटील अशी सोय करता येईल, तुमच्या घकिलालाच असा कार्यक्रम आखायला सांगा व घटस्फोटाच्या निकालपत्रात त्याला कायदेशीर मान्यता भिळ्या व या कार्यक्रमानुसारचे भेट घडली पाहिजे यासाठी डाम रहा. तुमच्या पतीलाही तसेच करण्यास भाग पाडा. कुंदंब न्यायालयातफेही भेटीच्या जागेची सोय केली जाऊ शकते. समजा मुलांचा ताबा नवन्याकडे आहे व तुम्हाला

घर सोडणाऱ्या किंवा सोडावे लागलेल्या प्रत्येक स्वीला तोंड द्यावे लागणाऱ्या समस्यांचा उहापोह येथे केला आहे. धीर न सोडता मुलांबद्दल नीट विचार करण्यासाठी हे प्रकरण वाचा असे तुम्ही तुमच्याकडे आलेल्या स्त्रीला सांगा किंवा तिची मुले कशा प्रकारची आहेत हे पडताळून त्यानुसार या प्रकरणातील सुयोग्य भागाचा उपयोग तिच्यासाठी करा.

भेटीचा अधिकार मिळालेला आहे, तर अशावेळीही वरील प्रकारच्या कार्यक्रमाबाबत ठाम रहा व त्याचे दर्शन टाळा. सुरक्षातीच्या काळखंडात ही गोष्ट कटाक्षाने संभाळा.

मुलांच्या भेटीच्या संधीचा उपयोग तो तुम्हाला पुढी जाळ्यात ओढण्यासाठी करू शकतो. मुलांच्या द्वारे तो तुम्हाला संदेश पाठवू लागतो. काही महिने विभक्त राहिल्यावर त्याला भेटण्यात काही गैर नाही असे तुम्हाला वाटू लागते. मुलांबद्दल काही सांगण्याच्या निमित्ताने, सुचना देण्याच्या निमित्ताने तुमच्या भेटी घडू लागतात. अशावेळी पुढी गेल्या प्रकरणात सांगितलेल्या याद्यांचा अभ्यास करा. तुमच्या हातून त्या याद्या हरवल्या असतील तर कां व कशा हरवल्या हे तुम्हीच स्वतःचे स्वतःला विचारा. याद्या हरवल्या याचा अर्थ तुम्हाला वास्तवाचा स्वीकार करण्याची भीती वाटते आहे असा होतो.

मुलांच्या निमित्ताने किंवा इतर मागाने तुमचा पती तुम्हाला भेटू पाहतो आहे, तुमच्याशी बोलतो आहे, आपण बदलले आहोत आपणास पश्चात्ताप झाला आहे असे दर्शवित आहे. तर तुम्ही न्यास कशी प्रतिक्रिया देणार ही खरेखर कठीण समस्या असते. मुलांना आपली दोघांची गरज आहे असा भावनिक दबाव मुले व नवग या दोन्हीबाजूनी तुमच्यावर येतो.

अशावेळी पुढी एक नवीन यादी करा. या यादीत विभक्ततेच्या काळात त्याच्यात झालेले बदल क्रमवारीने लिहा. यापूर्वी त्याने असे बदल करण्याचे प्रयत्न केले होते कां? ते किती टिकले? ते कां फसले? याची नोंद करा. त्याच्यात झालेले बदल खरेखर झाले आहेत कां? हे त्याचे मित्र व नातेवाईक यांना स्पष्टपणे विचारा. तो याबाबत तुमच्यावर चिडेल. तू माझ्यावर विश्वास ठेवत नाहीस असे म्हणेल. तर 'नुझ्या पोकळ आश्वासनावर विश्वास ठेवून मी पुढी फसणार नाही' असे त्याला ठामपणे सांगा. त्याचवेळी तो योग्य दिशेने जात आहे याबाबतचे समाधानही दाखवा व अंतिम निर्णयासाठी पुरेसा अवधी मागून घ्या.

हिंसाचार व विभक्त राहणे याबाबतच्या मुलांच्या प्रतिक्रिया काही वेळा हिंसाचारी पती मुलांना भेटण्याचा अधिकार मागत नाही. त्यामुळे मुले बशच काळ वडिलांना न भेटताच राहतात. एक प्रकारे हे बरेच आहे. अधून मधून भेटी, खोटी आश्वासने यामुळे मुले अस्वस्थ होतात, ते यात टळते.

याउलट, काही वेळा मुलांना वडिलांना भेटावेसे वाटते. वडिलांबरोबर रहावेसे वाटते. तुम्हाला तो मारत असल्या तरी मुलांना त्याच्याबरोबर घालवलेले आनंदाचे क्षण

आठवत राहतात, अशावेळी मुलांना दटवू नका. वडील काही बाबतीत चांगले आहेत असे मान्य करा. परंतु त्यांच्या मारहाणीमुळे त्यांच्या पासून दूर राहणे सध्यातरी श्रेयस्कर आहे असे मुलांना पटवून द्या.

काही मुले असे यालक आपल्या नशिबी आले म्हणून आपल्या नशिवाला दोष देतात. काहीवेळा आपल्यामुळेच घरान भांडणे होतात व नंतर आईला मार बसतो असे ती थरून चालतात, त्यामुळे स्वतःला अपराधी मानतात. तुमच्या ही गोष्ट लक्षात आली तर मुलांशी नीट बोला. त्यांना प्रश्न विचारून बोलते करा. 'तू हड्डी वेडी मुलगी आहेस, तू खूप रडतेस म्हणून वडील घर सोडून गेले' हे चूक आहे, तर्कसंगत नाही हे तिला पटवून द्या. सर्वांच मुले रडतात म्हणून वडील मारहाण करतात कां? घर सोडतात कां? तर तसे नसते हे मुलांना दाखवून द्या.

आइने किंतीही समजावले तरी मुलांच्या भनातून काही गोष्टी जात नाहीत. शिवाय त्यांना इतर समस्या भेडसावत असतात. नवीन जागा, नवीन घर, नवीन शेजार, नवीन मित्र, या सर्वांशी जमवून घेणे कठीण होते. काही वेळा अनपेक्षितपणे आईवडीलांबद्दलची तिन्हाईतांची शेरेबाजी त्यांच्या कानावर पडते. काहीवेळा मित्र चिडवतात, नातेवाईक टोमणे मारतात. या सर्वांचा त्यांना त्रास होतो. अशी मुले रात्रीच्या वेळी गादी ओली करू लागतात. अबोल होतात, तुसडी होतात, चिडचिडी होतात, तोतरे बोलू लागतात, अभ्यासातील प्रगती खुंटते. तुमच्या मुलात अशी कोणतीही लक्षणे दिसली तर त्याला समुपदेशकाकडे न्या. मुलांसाठी खास समुपदेशक असतात. अत्याचारी बापाच्या मुलांचे समुपदेशन करण्याचे प्रशिक्षण घेतलेले समुपदेशक असतात. स्त्री संस्था किंवा आधारगृहातून या समुपदेशकांचे पत्रे तुम्हाला मिळू शकतील. मुले पालकापेक्षा समुपदेशकाकडे मोकळेपणने बोलतात.

अपर्णा सांगते, 'देविका माझ्याशी वडिलांबद्दल कधीच काही बोलली नाही. परंतु प्रतिमाताईकडे गेल्यावर अविनाश बद्दलचा सर्व राग, तिरस्कार जणू उफाळून आल्या सारखी ती भडाभडा बोलली. तो माणूस मला व मुलांना मरायचा तर मी मुकाट्याने मार खायची व मुलांनाही त्याच्यापासून बाचवायची नाही, म्हणून देविकाचा माझ्यावरही राग होता हे प्रतिमाताईकडून मला प्रथमच कळले'

जेव्हां मुल हिंसक बनते...

मुले हिंसाचारी बापाचे अनुकरण करू पाहतात. यामध्ये उलटून मारणे, बरोबरीच्या मुलामुलींशी मारामारी करणे, वस्तू फेकून मारणे, वस्तू तोडणे, धमकावणे, शिवीगाळ करणे, ओरडणे असे सर्व प्रकारचे हिंसाचार येतात. यापैकी कोणतीही गो८ कदा

जरी घडली तरी ती सवय ताबडतोब घालवण्यासाठी तातडीने प्रयत्न करा. असे वागणे खपवून घेतले जाणार नाही असे त्याला किंवा तिला शांतपणे सांगा. हळूवारपणे त्या मुलाला दुसऱ्या खोलीत न्या व स्वतःच्या रगावर त्याने ताबा मिळवे पर्यंत त्या खोलीतून हलू देऊ नका. मुल चुकेल त्या त्या प्रसंगी सातत्याने असेच वागा. त्याला धडा शिकवणे, शिक्षा करणे, मार देणे असे करू नका. कारण यातून पुढा ते मुल हिंसाचारच शिकेल.

तुम्ही मुलांना बळण लावण्यासाठी पूर्वी मारत असाल. आताही कधी ना कधी तुम्ही मुलाला फटके ठेवून देणारच. पण ही चूकून अनावधानाने घडलेली गोष्ट आहे. हा योग्य मार्ग नव्हे. आईसुधा कधीतरी चुकते असे त्याच्याजवळ प्रांजळपणे कबूल करा. आता आपल्याला नवे जीवन नवीन मार्गानी सुरु करायचे आहे, तुम्ही मुलांनी व मी मिळून यासाठी एकत्रितपणे प्रयत्न करायचे आहेत असे सांगून मुलांना विश्वासात च्या. महत्व द्या.

वाढत्या वयातला मुलगा हिंसाचारी होत आहे असे दिसून आले, 'मला हिंसाचार नको आहे' या तुमच्या सांगण्याचा परिणाम होत नाही असे लक्षात आले की मात्र सावध व्हा. यातून तुमच्या कुटुंबाचे वातावरण पुढा दुषित होणार आहे तुमच्या स्वतःच्या व इतर लहान भावडांच्या सुरक्षिततेलाही यामुळे बाधा येऊ शकते. त्यामुळे अशावेळी कठोर होऊन निर्णय घ्या, त्या मुलाला आश्रमशाळेत किंवा रिमांडहोम मध्ये पाठवा. किंवा त्याबाबत एखाद्या समुपदेशकाचा सल्ला घ्या.

जेव्हा मुल फारच शहाण्यासारखे शांत बनते

ही देखील एक विरुद्ध प्रकारची प्रतिक्रियाच आहे. परंतु या प्रतिक्रियेची चटकन दखल घेतली जात नाही. ही शहाणी मुले सांगावे ते ते ऐकतात. नवीन वातावरण नवीन शेजार नवीन मित्र यापैकी कशाचीही तक्रार करत नाहीत. लहान भावडांची काळजी घेतात. तुम्ही दुःखी दिसलात तर तुम्हाला दिलासा देऊ पाहतात. हे शहाणे मुल एकेकदा तुमच्या पालकाची भूमिका बजावू पाहते. तुम्हीही इतक्या थकलेल्या व दुःखी असता की या मुलाचे असे प्रौढासारखे वागणे पाहून तुम्हाला बरेच वाटते, परंतु लक्षात ठेवा हे अकाली प्रौढत्व येणे फार वाईट आहे, मुलांनी मुलासारखेच रहावे.

काहीवेळ्या एखादे मुल स्वतःला कोषात गुरफटवून घेते. हसणे, खेळणे, बोलणे, इतरात मिसळणे याचे प्रमाण एकदम कमी होते. सांगाल ती कामे करते. इतरवेळी अभ्यास, पुस्तकवाचन, टी.व्ही. नाहीतर नुसने बसून राहणे यात वेळ घालवते. या मुलाच्या मनात काय घालले आहे ते तुम्हाला कधीच कळत नाही कारण त्याच्या तुमच्याकडून

काही अपेक्षाच नसतात. ते कधीच काही मागत नाही. अशा मुलाकडे ही दुर्लक्ष होणे सहजिक आहे.

अशा अगदी शाहण्या झालेल्या किंवा कोषात गेलेल्या मुलाकडे विशेष लक्ष पुरवणे फार महत्वाचे आहे. त्याला वेगळ्या प्रकारच्या मानसिक आधाराची गरज आहे. त्याच्या भावभावना योग्य व सकारात्मक पद्धतीने व्यक्त करण्यास त्याला भाग पाडायला हवे. नाहीतर त्याचा दबून राहिलेल्या वाफेसारखा स्फोट होऊ शकतो.

अगदी हळूवार पद्धतीने व त्यांच्या नकळत या मुलांना हसते बोलते करायचा प्रयत्न करा. त्यांना इतर मुलांमध्ये खेळायला उद्युक्त करा. मात्र कोणत्याही गोष्टीची बळजबरी करू नका. तुम्ही स्वतः या मुला बरोबर हसा, खेळा. त्याचे लाड करा. त्याला कुठेतरी बाहेर न्या. तुम्हाला यातून यश येत नाही असे वाटले तर मुलांच्या आजोबाआजींची मदत उपयुक्त ठरु शकेल. समुपदेशकाचा सल्लगाही घ्या.

घर व नवरा यांचा त्याग केल्यावर किंवा नवन्याने तुमचा त्याग केल्यावर तुम्ही व मुलेच एकमेकांचे पूरक घटक ठरता. मुले तुमच्यात आधार शोधतील आणि तुम्हाला मुलांमुळे जीवनाचा अर्थ सापडेल.

हे पुस्तक वाचतानं। काही स्थियांची मनोगते मधून मधून तुम्ही वाचलीत. या सर्व स्थियांच्या कहाण्या या सत्यवटना आहेत. प्रत्येकीची कहाणी खूप दीर्घ व दुःखद आहे, त्यातला अगदी थोडा अंश या पुस्तकात आल आहे. या मोजक्या स्थिया प्रातिनिधिक स्वरूपात या पुस्तकात तुम्हाला भेटात, परंतु अशा हजारो परित्यक्ता एकट्या महाराष्ट्रात तुम्हाला सापडतील. पतीने पतीला मारझोड करणे ही लानसंथेतली सहज घडणारी व सर्वमान्य गोष्ट असावी, इतके मारहाण सहन करणाऱ्या स्थियांचे प्रमाण प्रयंड आहे. पती ही पतीच्या मालकीची वस्तू आहे. पतीची गुलाम आहे हे तत्व या मारझोडीतून अधोरेखित केले जाते.

कौटुंबिक हिंसाचाराने पीडित असलेली स्त्री अगदी असह्य झाले की मात्र घर सोडते. किंवा निने घर सोडावे यासाठीच तिला मारहाण होत असते. आणि ते नाहीच घडले तर तिला बळेने बाहेर काढले जाते. आपल्याकडे नवराच घर सोडून गेला आहे असे फार क्वचित घडते कारण घरवर बहुदा नव्याचा हक्क व नाव असते.

घराबाहेर पडल्यावर या स्थिया कशा खंबीरपणे उभ्या राहतात, स्वतःचा गमावलेला स्व कसा परत मिळवतात हे पाहणे फार महत्वाचे आहे.

मारहाण करणाऱ्या पतीपासून सुटका झालेल्या या स्थियांशी आणण बोललो त्यांच्या कहाण्या ऐकल्या तर आपल्या लक्षात येईल की या सर्वानाच खूप कठीण परिस्थितीला तोड द्यावे लागले. व्यक्तिगत पातळीवर लडा द्यावा लागला. मानहानी सोसावी लागली, एकाकी वाट राहीले, आर्थिक समस्यांना तोड द्यावे लागले. 'मन मारुन परत जा' म्हणून दबाव आला. परंतु या सर्वावर त्यांच्या भयमुक्त जीवनाच्या आनंदाने मात केली. कठीण असले तरी तणावहित, निर्भय असे नवजीवन त्या आज जागत आहेत व म्हणून त्या आज आनंदी आहेत.

कठीण परिस्थिती, कष्ट यांची झालर असलेल्या या आनंदामागे अनेक कारणे आहेत.

एल्मा म्हणते, 'माझी भीती संपली. पूर्वी मला काय हवे आहे ते मी सांगू शकत नक्हते.

तुमच्याकडे आलेल्या पीडित स्त्रीचे एकाकीपण घालवण्यासाठी तिला हे प्रकरण वाचायला द्या किंवा वाचून दाखावा. समस्याग्रस्त स्थियांच्या गटसुभेमध्ये किंवा कार्यशाळेमध्येही या प्रकरणाचा तुम्हाला उपयोग होईल.

आपल्याला काही हवेसे वाढू शकते याची मला जाणीवसुधा नव्हती. मी फक्त सतत भीतीच्या दडपणाखाली असायची.”

“आता ती भीती संपली. मी शाळेत आया आहे. माझ्याकडे पैसा नाही. पण मला आतून एक समाधान, एक आनंद जाणवत असतो.”

दीपा म्हणते, “पुरुषाशिवाय जीवन कंठणे जड जाते. एकाकी व निराश वाटते. एकेकदा कंटाळा येतो... पण न्याच्याजवळ राहून आज मी जी आहे ती बनू शकले असते का? शक्यच नाही. भारहाणीच्या व जखमांच्या जोडीला तो घालून पाढून बोलून माझे मानसिक खच्चीकरण करत होता. आपल्याला काही जमणार नाही, असे मला वाटायचे. पण बघा, आज मी बँकेत अधिकारी आहे, मुलांना चांगली बाढवते आहे, सर्व निर्णय स्वतःचे स्वतः घेते आहे.....”

राजी म्हणते, “थोडया पैशासाठी न्याच्युपढे हात पसरा, त्याची बोलणी खा, नंतर हिशेब द्या, त्यावरून मार खा, हे चक्र आता संपले. मी आज चार पैसे स्वतः कष्ट करून कमावते व स्वतःच्या भनाने खर्च करते. पैसा करा संभाळायचा हे मी अनुभवातून शिकले”.

कमला म्हणते, ‘‘मी दुसरे लागून केले तेक्का मला कळले की स्त्री व पुरुषात कसे स्नेहबंध असतात. आता मी सर्व जग उघडता डोळ्यांनी पाढू शकते. मी आतां स्वतःला सक्षम समजते. पूर्वी मी जणू तळवरात कोङल्यासारखी होते.”

कुसुम म्हणते, ‘‘मी टि.व्ही. पाहते, बाजारात चक्कर मारते, बँकेत स्वतः जाते, आतां माझ्या नावाचा फोन देखील येणार आहे. उद्याच्या प्रत्येक दिवस माझ्यापुढे नवीन आशा घेऊन येतो. मी माझ्या नवन्याला सोडण्याचा निर्णय घेण्यापूर्वी मात्र माझ्या भोवती निराशेचा अंधकार दाटलेला होता.”

तारा म्हणते, “घराबाहेर पडण्याचा मुळ्य फायदा म्हणजे आज मी मुक्त आहे. माझ्यावर कोणाची सनतची नजर नाही.. मला आता नियमांच्या धारेवर धरले जान नाही. कामाच्या ठिकाणी मी अधिक मन लावून काप करू शकते. कारण घरचा तणाव काहीच नाही. मी आता पुढे पुढे जाऊ शकते. स्वतःचे निर्णय स्वतः घेऊन मी मुक्त भरारी मारेन.”

एल्मा, दीपा, राजी, कमला, कुसुम, तारा या सर्वांना त्यांच्या नव्या जीवनात त्यांनी पूर्वी कधीच अनुभवले नव्हते असे सुख समाधान गवसले आहे.

“माझी भीती संपली.....”

“मी माझे सर्व निर्णय स्वतःचे स्वतः घेते.....”

“मी अनुभवातून शिकले.....”

“मी आता स्वतःला सध्यम समजते.....”

“प्रत्येक दिक्ष माझ्यासाठी नवीन आशा आणतो....”

“मी मुक्त आहे”

हाच तुम्हाला या पुस्तकाचा संदेश आहे. तुम्हीही तुमचे जीवन बदलू शकता.
नवजीवनाची बाटचाल करू शकता तुम्ही मुक्त होऊ शकता.

प्रेम प्रकरणातील

हिंसाचार

- रिकू पाटील पासून सुरु झालेली प्रेयसीच्या खुनाची मालीका संपण्याची लक्षणे नाहीत. अधून मधून अशा तन्हेच्या बातम्या सातत्याने कानावर येत असतात. म्हणून तरुण मुलींनी प्रथम पासून कोणती सावधानता बाळगावी याचा विचार करणे गरजेचे आहे.
- आपला मित्र कसा आहे याची योग्य पारख तरुणींनी केली पाहिजे. तो मित्र आपल्या मैत्रीकडे केवळ मैत्री म्हणून पाहतो आहे काय? आपण व्यक्ती म्हणून त्याला आवडतो की फक्त शारीरिक आकर्षण वाटते, याचा अंदाज प्रत्येक तरुणीला यायला हवा. मित्र आपल्या बाबतीत फार पजेसिव्ह आहे काय? आपल्यावर तो सतत मालकी हक्क दाखवतो आहे काय? यावर तुम्ही बारीक लक्ष ठेवा व तसे जाणवले तर लगेच सतर्क व्हा. याबाबतची स्वतःची नापसंती स्पष्ट करा. एखादा मुलगा तुम्ही मित्रमैत्रिणीच्या गटात असल्यात की वेगळा वागतो व तुम्ही एकटया भेटलात की वेगळा वागतो. वागण्यातला हा फरक तपासून पहा. फक्त तुम्ही दोघेचे वारंवार भेटता आणि तुमची मैत्री घडू होत जाते. तुम्ही त्याच्या दिसण्याला, राहण्याला, बोलण्याला भुलून जाता. त्याच्यावर भाळता, त्याच्यावर प्रेम करू लागता तर ही एक नैसर्गिक घटना मानावी लागेल. परंतु तरीही या कालखंडात त्याचे वागणे कसे आहे हे तुम्ही बारकाइने व सतत पाहायलाच हवे.
- तुमचा मित्र सभ्य, सुसंस्कृत वाटतो कां? त्याच्या नोंडात शिव्या सहजतेने येतात? तो दुसऱ्या एखाद्या मुलीबद्दल, स्त्रीबद्दल, त्यांच्या चारिंयाबद्दल गलीच्छ भाषेत शेरेबाजी करतो? तसे असेल तर ही मैत्री वेळेवारी आवरती ध्या.
- प्रेम प्रकरण चालू असतांना घडणारा हिंसाचार अनेकदा लक्षात घेतला जात नाही. मस्ती, गमत, एकमेकांच्या फिरक्या घेणे या सदरात या गोष्टी खून जाऊ शकतात.

तरुण मुलींना त्यांच्या मित्राकडून होणाऱ्या छळाबाबतच्या केसेस आपल्याकडे कमी प्रमाणात येतात कारण त्याबद्दल बोलण्याची या मुलींना भीती वाटते या छळाचा अतिरेक झाल्यावर त्याची बातमीच होते व वेळ टळून गेलेली असते म्हणून वेळेवारी अशा मुलींना जागृत करणे 'नकार' कसा द्यावा हे त्यांना शिकवणे फार गरजेचे आहे यासाठी तरुण मुलींसाठी व मुलांसाठी देखील कार्यशाळा यायला हव्यात अशा कार्यशाळांसाठी हया प्रकरणातील मार्गदर्शन उपयुक्त ठरेल अधिकाधिक तरुणींपर्यंत या प्रकरणातील विचार पोचवा.

परंतु यातूनच कधीकधी शारीरिक व मानसिक हिंसाचार घडतो.

उदाहरण म्हणजे तुम्ही तुमच्या मित्राबरोबर गंमत म्हणून मस्ती करता करता तो तुमचा हात तुमच्या पाठीकडे वळवून पिरणाळतो. तुम्ही किंचाळता, तो हसतो, कधी कधी तुमच्या डोळ्यातून अशू आल्याशिवाय तो हात सोडत नाही. तुम्हाला हे विचित्र वाटते, लाजिरवाणे वाटते थोडी भीती वाटते, बराच रागही येतो. पण तुम्ही हसून साजे करता, कारण हसले नाही तर तुमचा मित्र, 'तुला थोडीसुधा थट्टा कळत नाही' म्हणून तुम्हालाच हिणवतो. मग तुम्हालाही वाटते यात कळी फारसे गैर नाही.

काही वेळा चार चौधात त्याचे तुमच्याबद्दलचे बोलणे तुम्हाला खटकते. तुमच्याबद्दल काही हीन पातळीवरचे विनोद तो जाहीरपणे करतो किंवा काही शारीर शेरेबाजी करतो हे विनोद ही शेरेबाजी यात एकप्रकारचा पध्दतशीरपणा तुम्हाला जाणवतो. हा भावनिक हिंसाचार झाला असे तुमच्या लक्षात येण्यास मात्र उशिर लागतो. तुमची पर्स तो हक्काने खेचून घेतो, उघडतो. त्यातल्या खाजगी गोटीचेही सर्वांसमोर प्रदर्शन करतो. ही वास्तविक चीड आणणारी गोष्ट आहे. पण तुम्ही चारचौधात याबाबत काहीच करु शकत नाही. स्वतःचा राग अपमान गिळून टाकता व हे देखील तुम्हाला सवयीचेच होऊन जाते.

या प्रकारचे वर्तन खपवून घेणे ही आयुष्यभर अन्याय सहन करायला लावणारी पहिली पायरी आहे. म्हणून तुम्हाला जी गोष्ट खटकते, ज्या वागण्याचा राग येतो, अपमान वाटतो ते ते सर्व तुमच्या मित्राला नीट समजावून, स्पष्टपणे सांगा. मला असे वागणे आवडत नाही क अशा गोटी मी सहन करून घेणार नाही असे बजावा. तो नरीही कळून न उमजल्या सारखे करेल, छोट्या गोटींचा उगीच बाऊ करतेस म्हणून उडवून लावेल. पण तुम्ही यावर नमून न जाता त्याला तुमच्या म्हणण्यातले गांभीर्य पटेपर्यंत तुमचा मुद्दा सोडू नका. तुम्ही एवढे प्रयत्न करूनही त्याच्या वागण्यात काहीच बदल झाला नाही तर ही मैत्री ठामपणे संपवा.

हिंसाचाराचे इतरही अनेक प्रकार आहेत. तुम्हाला घाबरवणे हा यामागे मुख्य उद्देश असतो. यातून तुमचा मित्र तुमच्यावर नियंत्रण मिळवत असतो. तुम्हाला डबलसीट घेऊन स्कूटर जोगात चालवणे, मोटारीचा वेग प्रचंड वाढवलेला ठेवणे व अगदी शेवटच्या क्षणी ब्रेक दाबणे हे हिंसाचाराचे प्रकार आहेत असे तुम्हाला वाटणे शक्य नाही. परंतु यातून तुमचा मित्र स्वतःचा पुरुषार्थ तुमच्या मनावर उसवत असतो.

थोडा मतभेद झाला की ढकलणे, अधिक राग आला तर फटकावणे, केस खेचणे, गदागदा हलवून आपले म्हणणे पटवणे, या कृतींतून तुम्हाला भले फारशी शरीरिक

इजा होत नसेल. एण या सर्व कृती करण्यामागची जी वृत्ती असते ती वृत्ती लक्षात घेणे महत्वाचे आहे. शारीर बळ वापरुन तुमच्यावर नियंत्रण ठेवण्याची त्याची वृत्ती या वर्तनावरुन दिसून येते. म्हणून अशा गोष्टीना तुम्ही वेळेवारी प्रतिबंध करायला हवा. तुम्ही असले प्रकार चालवून घेणार नाही हे त्याला स्पष्टपणे जाणवायलाच हवे. नाहीनर असले प्रकार व त्यांची तीव्रता वाढत जाईल.

याबद्दल त्याच्याकडे फक्त निषेध नोंदवणे पुरेसे नाही. ही सवय चुकीची आहे व ही चूक, गंभीर प्रकारची व धोकादायक आहे हे त्याला पटले आहे की नाही याची खातरजमा करून घ्या. त्याला कळले आहे, पटले आहे, उमजले आहे असे वाटले तरीही लागलेल्या सवयीमुळे 'चुकून' पुन्हाही तसेच घडले तर याचा अर्थ असाच होतो की त्याला तुमची पर्वा नाही.

तो पुन्हा तुफाला समजावण्याचा प्रयत्न करेल. 'मला तुझे पटते, एण मी स्वतःला आवरु शकत नाही, मला तुझी पर्वा नाही असे म्हणून कोस, पुन्हा असे घडणार नाही' कधी तो असाही प्रतिबाद करेल की 'या गोष्टी मी सहतुक्यणे करत नाही, त्यावर माझा ताबा नाही म्हणून या सहजच घडतात.'

असे जर असेल तर जे थांबवणे त्याच्या हातात नाही ते थांबवण्याचे वचन त्याने दिले तरी त्याला काहीही अर्थ नाही; हे नीट लक्षात घ्या.

अशा मैत्रीमध्येही, मग तुम्ही तुमच्या मित्राला अंतिम नोटीस द्यायला हवी, असा मित्र सोडण्याची तुमची पुरेशी तथारी हवी. हिंसाचाराचे वरील पैकी कोणतेही प्रकार घडले व ते तुम्हाला नापंसत अहेत असे तुम्ही सांगूनही परत परत ते घडत राहीले तर 'मी आपले संबंध नोडेन' अशी तुम्ही नुसती धमकी देऊन उपयोगी नाही, ही धमकी पोकळ आहे असे त्याला वाटेल. आणि त्याच्या हिंसाचारी वृत्तीला खतपाणीच मिळेल. त्याएवजी "आपण पुढील काही दिवस एकमेकांना भेटायचे नाही. मी तुझ्याबरोबर एकटी कुठेही येणार नाही." असे तुम्ही त्याला प्रथम सांगून बघा. कारण ही गोष्ट तुम्ही सहजतेने अंमलात आणू शकता.

विवाहपूर्व शारीर संबंध ही एक आजकाल सर्वसामान्यपणे आढळून येणारी घटना आहे. हे नाकारण्यात अर्थ नाही. त्याबाबत खुलेपणाने विचार विनिमय व चर्चा होणे फार गरजेचे आहे ते मात्र घडत नाही. विवाह करण्याचे नक्की ठरलेले आहे, परंतु घराची सोय नाही, शिक्षण चालू आहे, अशा काही कारणांनी विवाह लांबतो, अशावेळी दोघांच्या संमतीने शारीरसंबंध आला, तसेच गर्भधारणा न होण्याच्या दृष्टीनेही काळजी घेतली गेली असे बन्याच जोडप्यांच्या बाबतीत घडत असावे.

तथापि मुलीची इच्छा नसतांना, याच मित्राशी विवाह करावा की नाही अशी द्विधा मनास्थिती असल्यामुळे वा विवाहाची शक्यता कमी असल्युळे मुलगी शरीरसंबंधास राजी नसेल, अशावेळी जर तिचा मित्र शरीर संबंधासाठी तिच्यावर दबाव आणत असेल तर ते गैर आहे.

तुमच्या बाबतीतही हे घडू शकते. तुम्ही तुमच्या मित्राबरोबर एकट्या फिरायला गेलात तुम्ही एकत्र कॉफी घेतलीत किंवा सिनेमा पाहिलात की लगेच तो पुढची अपेक्षा धरतो. तुम्ही शरीरसंभोगाला तयार आहात असे तो गृहीनच धरतो. तुम्ही नकार दिलात तर त्याला अतिशय राग येतो. तुम्हाला सोडून जाण्याची धमकी तो देतो. संभोगास नकार, म्हणजे माझ्यावर तुझे प्रेम नाही असे तो म्हणतो. प्रेम सिद्ध करायर्च असेल तर माझ्याबरोबर चल अशी गळ तो घालतो. तू माझ्याबरोबर इतक्या वेळा एकटी आलीस, मला द्वुलवलेस, खेळवलेस असे आरोप तो करतो. परंतु लक्षात ठेवा या आरोपांमध्ये काहीही तथ्य नाही. तुमची इच्छा ही सर्वात महत्वाची आहे. तुमचे शरीर तुमचे आहे. त्यावर फक्त तुमचा अधिकार आहे. त्यामुळे अगदी चुंबनापर्यंत तुमचे संबंध पोहोचले असले, तुम्ही त्याला तोपर्यंत कधीही नकार दिलेला नसला तरी शरीरसंबंधाला तुम्ही नकार देऊ शकता. तुम्ही नकार देऊन देखील त्याने तुम्हाला एकांतात गाठले व शरीरसंबंध घडला तर तो बलात्काराचा गुन्हा आहे.

समजा तुम्ही स्वेच्छेने शरीरसंबंधाला तयार झालात तर त्याने निरोध वापरायलाच हवा, या पूर्वअटीवर तुम्ही ठाम रहायला हवे. तो याबाबतीत बेफिकीर गहील व कधीतरी अधून मधून संबंध ठेवल्याने लगेच गर्भधारणा होत नाही असे तुम्हाला पटवण्याचा प्रयत्न करेल. पण या सांगण्यास अजिबात भुलू नका, बळी पडू नका. एकाच संभोगातूनही गर्भसंभव होऊ शकतो आणि अशी गर्भधारणा झाली तर तुम्हालाच असह्य मनस्ताप व त्रास सहन करावा लागेल.

मैत्रीचे संबंध संघवणे

कोवळ्या वयातली मैत्री किंवा प्रेमसंबंध तोडणे तरुण मुलीला फार कठीण असते. शरीर संबंधापर्यंत मैत्री पोहोचलेली असेल तर ते अधिकच कठीण वाटते, आपली बदनामी होईल ही भीती असते. आपले आयुष्य पुन्हा मार्गी लागणार नाही, आपल्याला पुन्हा कोणी पुरुष स्वीकारणार नाही, भेटणारच नाही असे त्या तरुणीला वाटू शकते. संपूर्ण पुरुष जातीचाच तिटकारा देखील वाटू शकतो, याखेरीज आपला मित्र नकार स्विकारणार नाही, हिंसक बनेल, धमक्या देईल, ऑसिड फेकेल, खून करेल, असे काहीही घडू शकेल हे दडणणही तिच्या मनावर असते.

तुमच्या आयुष्यातला हा टप्पा, हा कठीण कालखंड तुम्ही कसा पार करता यावर तुमच्या पुढील सर्व आयुष्यातले सुख अवलंबून आहे म्हणून याबाबतचा विचार प्रत्येक तरुणीने तिच्यावर तशी वेळ आली नसतांना देखील करून ठेवायला हवा.

पहिली गोष्ट म्हणजे तुम्ही स्वतः स्वतःच्या शारीराकडे कशा पाहता, स्वतःला व्यक्ती म्हणून महत्व देता की फक्त स्वतःचे स्वीत्व गोंजारत, जोपासत बसता, याबाबत आत्मपरीक्षण करा. तुम्ही स्वतःच्या स्वीत्वाचा उपयोग कोणत्याही प्रकारच्या फायद्यासाठी करून घेता कामा नये. याचा फायदा म्हणजे समाज, पुरुष, बरोबरीचे मुलगे दखील तुमच्याकडे व्यक्ती म्हणून व आदराने पाहू लागतील. हा नुसता विचार नसून व्यवहारातही हे सिध्द झालेले आहे हे लक्षात घ्या. स्वतःचे वागणे बदला, अधिक ठाम बना, तुमचा स्व जागृत ठेवा, स्वाभिमानी असा, दबून राहू नका, आपली मते मांडण्यास कधीही घाबरु नका.

असे असूनही तुमची मित्राची निवड चूकू शकते. काही दिवसांच्या मैत्रीनंतर त्याचे खरे स्वरूप तुमच्या लक्षात येते. मैत्री आवरती घ्यावी, असे तुम्हाला वाढू लागते. जन्माचा जोडीदार म्हणून हा मित्र अयोग्य आहे, असे तुम्ही ठरवले तर यात काहीही गैर नाही. काही दिवस जवळीकीचे संबंध आल्यानंतर त्याची तुम्ही पारख केली व त्याला अयोग्य ठरवलेत याचा अर्थ तुम्ही त्याला खेळवलेत, झुलवलेत असा होत नाही.

मैत्री करावी अशी तुमची इच्छा नसतांना कोणी मुलगा तुमच्या मागे लागला आहे, तुमच्या सहजच्या बोलण्या हसण्यातून, त्याच्याकडे बघण्यातून तो निराळ्य अर्थ काढत आहे असा प्रकार असेल तर तुम्ही वेळेवारी सावध व्हायला हवे. लक्षात ठेवा प्रत्येक स्त्रीकडे एक सहावे ज्ञानेंद्रिय (सिक्स्थ सेन्स) असते. तुमच्याकडेही ते आहेच, त्यामुळे आपल्याशी बोलणारा माणूस ‘सभ्य’ आहे की त्याचा अंतःस्थ हेतू वाईट आहे हे आपोआपच जाणवते, सहजपणे समजते. स्त्री अनेकदा या आतल्या आवाजाकडे दुर्लक्ष करते. त्यामागे अनेक कारणे असू शकतात. तो माणूस तुमचा ‘बॉस’ आहे, तुमचा शिक्षक, परीक्षक, पी.एच.डी. घा गाईड, असा कोणी आहे, नातेवाइकापैकी आहे, तुमच्यावर त्याने कधी काही उपकार केले आहेत किंवा त्याच्याकडून मदत लागण्याची शक्यता आहे, अशा परिस्थितीत ती व्यक्ती प्रत्यक्ष काही करत नाही तोवर तुम्ही तुमचा आतला आवाज डपून ठेवता. त्याकडे दुर्लक्ष करीत राहता त्याची वाईट नजर टाळीत राहता वा काही वेळा आतल्या आवाजाच्या भरवशावर कृती करून उगाच तमाशा कशाल्य करायचा असा सावध पवित्राही तुम्ही घेता. अशा व्यक्तीला टाळण्याचा प्रयत्न करता. तथापि असे काहीही नसेल, या व्यक्तीची नजर वाईट आहे असे तुम्हाला आतून जाणवत असेल, तर कटाक्षाने त्याला टाळा. सहज म्हणून

सुधा संपर्कात येऊ नका. एवढे करूनही तो मागे लागला तर मात्र जोरदार आवाज उठवा, शक्य आहे की याबद्दल लोक तुम्हालाच उलटी नावे ठेवतील, कांगावरखोर म्हणतील पण तरीही दडपण न बाळगता या मुलाबद्दलची तक्रार जबळच्या जबाबदार व्यक्तीकडे करा. मित्र मैत्रिणी, घरातील मोठी माणसे, शिक्षक यांना ही गोष्ट कळू द्या. इतका बोलबाला झाल्याने तो बदलेल, नाद सोडेल, निदान तुम्हाला इजा करण्याची हिंमत तरी नकरीच करणार नाही. शिक्षक किंवा वडीलधारी मंडळी नंतर त्याचे समुपदेशन देखील करु शकतील, त्यामुळे त्याचेही आयुष्य योग्य दिशेने जाऊ लागेल.

दोन्ही बाजूंनी वाढत गेलेली मैत्री आहे व ती तुम्हाला संपवायची आहे, तर हा नकार अधिकाधिक सुयोग्य प्रकारे तुमच्या मित्रापर्यंत पाहोचायला हवा. प्रथम तुम्हाला या संबंधास पूर्ण विराम द्यायचा आहे याबाबत ठाम निर्णय घ्या. काय काय घडत गेले व तुम्ही या निर्णयाप्रत का आलात याची नीट नोंद करा. त्याच्या कोणत्या प्रवृत्ती, कृती तुम्हाला आवडल्या नाहीत, त्याने त्यात बदल करण्याचा केलेला प्रयत्न कसा फसला, तुमच्या दोघांच्या आवडी—निवडी, विचार एकमेकांशी मिळते जुळते नाहीत हे तुमच्या कसकसे लक्षात येत गेले हे सर्व मुद्दे लिहून काढा. तुम्ही मैत्री संपवण्याचा निर्णय घेण्याच्या विचारात आहात हे हळू हळू, टप्प्या टप्प्याने त्याला कळू द्या, जाणवू द्या. तुमच्या नकारातून तो अपमानित, व्यथित वा क्रोधित होता कामा नये, याची काळजी घ्या. म्हणून नकार अचानकपणे जाहीर करणे टाळा. नकाराचा त्याने संतुलितपणे स्विकार करावा, अशा प्रकारे नकार द्या. त्याची दुसऱ्याशी तुलना करून नकार देऊ नका. शिवाय नकार गुळमुळीतपणे न देता ठामपणे द्या. नकाराचा निर्णय घेतेवेळी व निर्णय कृतीत उतरवतांना, वडीलधारी अनुभवी व्यक्ती, समुपदेशक यांची मदत घ्या. प्रेमप्रकरणातून घडणारे खून, अत्याचार यास प्रतिबंध करायचा, तर मुलींनी सजग राहणे व बोलते होणे या दोन्ही गोष्टी महत्वाच्या आहेत.

परिशिष्ट – I

स्थियांवरील अत्यावाराचे गुह्ये (१९९९–२००१)

अ.क्र.	गुह्याचा प्रकार	वर्षे			२००० व २००१ मधील तफावत (टक्केवारी)
		१९९९	२०००	२००१	
१.	बलात्कार	१३२०	१३१०	१३०२	- ०.६
२.	अपहरण व पळवून नेणे	७२७	६६२	६११	- ७.५०
३.	हुंडयासाठी खून	३९५	३७१	३०८	- १६.९८
४.	मानसिक व शारिरिक छळ	७०२६	६७६८	६०९०	- १०.०९
५.	विनयभंग	२७६६	२८०५	२८२३	+ ०.६४
६.	लैंगिक छळ	८२५	९३०	११२०	+ २०.४३
७.	मुलीची आयात करणे	०	०	१	१००.००
८.	सती (प्रतिबंध) कायदा	०	०	०	०.००
९.	अनैतिक बाबी (प्रतिबंध) कायदा	३९०	१६०	२३३	+ ४५.६२
१०.	स्थियांचे अश्लील * प्रदर्शन मनाई कायदा	* ४	* ५	* ९	+ ८०.०
११.	हुंडाप्रतिबंधक कायदा	१४	२२	२७	+ २२.७२
	एकूण	१३४६७	१३०३३	१२५२४	- ३.९०

* टीप :— मुंबई शहराची सुधारित माहिती अंतर्भूत

आधार :— महाराष्ट्रातील गुह्येगारी — २००१, गुह्ये अन्वेशण विभाग, सांख्यिकी
शाखा, पुणे, महाराष्ट्र राज्य.

परिशिष्ट - II

स्त्रियांवरील अत्याचाराबाबतचे गुन्हे संपूर्ण भारत (१९९८ - २०००)

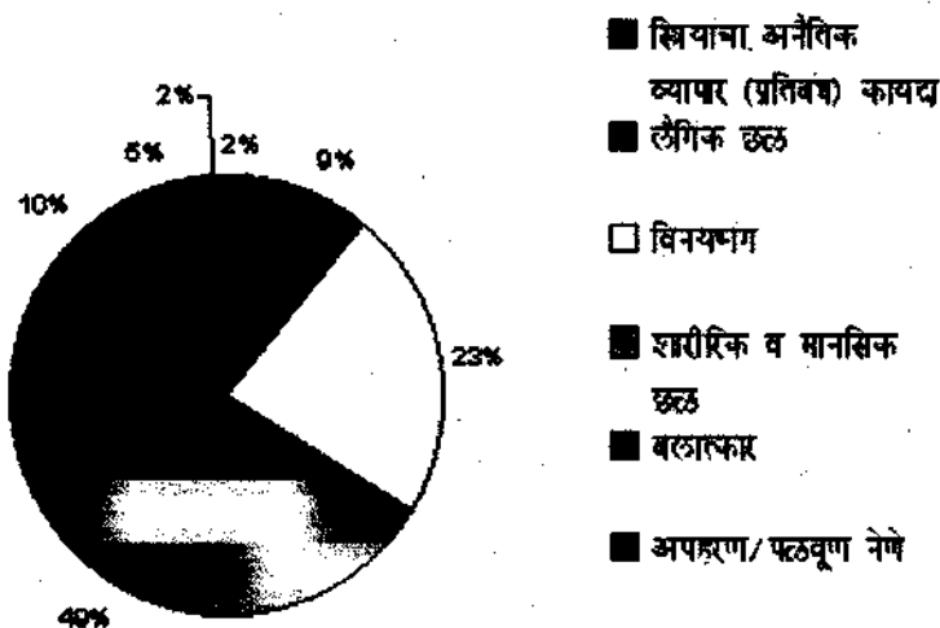
१९९८ ते २००० या कालावधीत भारतीय दंडविधान व स्थानिक व विशेष कायद्याप्रमाणे दाखल झालेल्या स्त्रियांवरील अत्याचाराच्या गुन्ह्यांची कोटनी निकाल दिलेल्या गुन्ह्यांची माहिती पुढील तक्यात दिली आहे. आधीच्या वर्षाच्या तुलनेने अनुक्रमे ३.३ व ४.१ टक्के वाढ झालेली दिसते.

अ.क्र.	गुन्ह्याचा प्रकार	वर्ष			१९९९ व २००० मधील तफावत (टक्केवारी)
		१९९८	१९९९	२०००	
१.	बलात्कार	१५१५१	१५४६८	१६४९६	६.६
२.	अपहरण व पळवून नेणे	१६३५१	१५९६२	१५०२३	- ५.९
३.	हुंड्यासाठी खून	६९७५	६६९९	६९९५	४.४
४.	मानसिक व शारीरिक छळ	४१३७६	४३८२३	४५७७८	४.५
५.	विनयभंग	३०९५९	३२३११	३२९४०	१.९
६.	लैंगिक छळ	८०५४	८८५८	११०२४	२४.५
७.	मुर्लीची आयात करणे	०१४६	१	६४	६३००.०
८.	सती (प्रतिबंध) कायदा	०	०	०	-
९.	अनैतिक बाबी (प्रतिबंध) कायदा	८६९५	९३६३	९५७५	१.६
१०.	स्त्रियांचे अश्लील प्रदर्शन मनाई कायदा	१९०	२२२	६६२	१९८.२
११.	हुंडाप्रतिबंधक कायदा	३५७८	३०६४	२८७६	- ६.१
	एकूण	१३१४७५	१३५७७१	१४१३७३	४.१

आधार :— क्राईम इन इंडिया — २०००, राष्ट्रीय गुन्हे नोंद विभाग, गृह मंत्रालय,
भारत सरकार

आलेख I

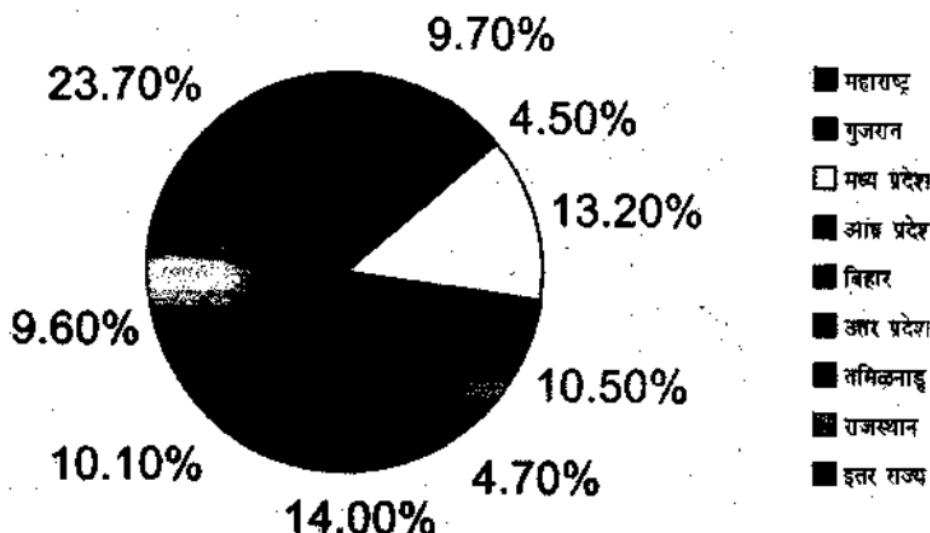
सन २००१ स्थियांवरील अत्याचारांचे वेगवेगळे गुन्हयाची प्रतिशत टक्केवारी



आधार :— महाराष्ट्रातील गुन्हेगारी — २००१, गुन्हे अन्वेशाण विभाग, सांख्यिकी
शाखा, पुणे, महाराष्ट्र राज्य.

आलेख I.I

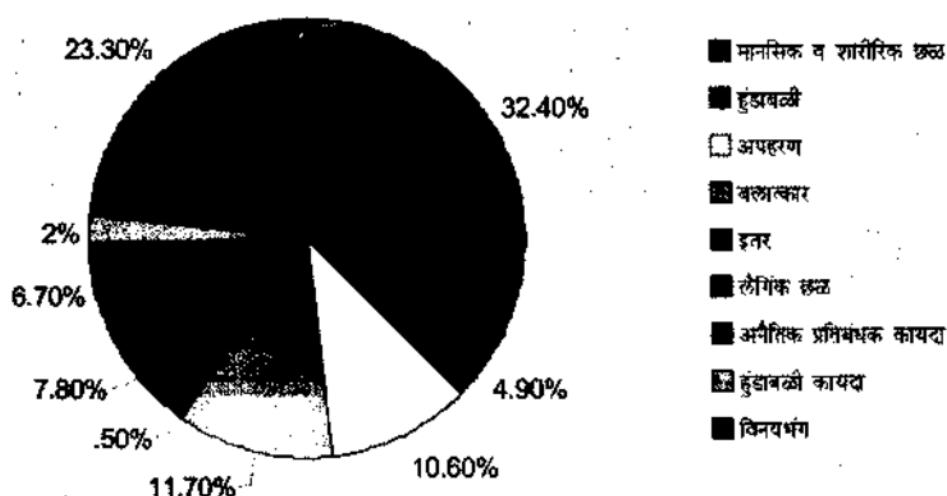
भारत सरकार राज्यानुसार स्त्रियांवरील अत्याचाराचे गुन्हे २००० ची टक्केवारी



आधार :— क्राईम इन इंडिया — २०००, राष्ट्रीय गुन्हे नोंद विभाग, गृह मंत्रालय,
भारत सरकार

आलेख III

स्त्रियांवरील अत्याचाराचे गुन्हे २००० ची टक्केवारी



आधार :— क्राईम इन इंडिया — २०००, राष्ट्रीय गुन्हे नोट विभाग, गृह मंत्रालय,
भारत सरकार

अक्षरासंबंधी

अक्षरा - स्त्रियांचे साधन केंद्र १९९५ मध्ये स्थापन झाले. यामध्ये मोफत वाचनालय व संदर्भ सुविधा आहेत. स्त्रियांना माहिती पुरविल्यास त्या अधिक समर्थ होतात आणि त्या इतर स्त्रियांना व स्त्री चळवळीला मदत करू शकतात अशी अक्षराची धारणा आहे. लिंग पद भाव निरपेक्ष प्रशिक्षण कार्यक्रम अक्षरा आयोजित करते, शैक्षणिक साहित्य प्रकाशित करते. महाविद्यालयीन व्यास्थात्यांसाठी, विद्यार्थ्यांसाठी विविध उपक्रम राबविते आणि विविध मोहिमेत सहभागी होते. अक्षराने अलिकडेच तरुण स्त्रियांसाठी शिष्यवृत्ती सुरु केली आहे.

अक्षराची प्रकाशने

- दि कोटा क्वेश्चन - चुमेन अँड इलेक्टोरल सिटस् (इंगिलिश आणि मराठी)
- शॅडो वर्कर्स - चुमेन इन होम बेसड् प्रॉडक्शन्स (इंगिलिश आणि मराठी)
- नॉट जस्ट अ मॅटर ऑफ फेथ - एसेज् ऑन कम्युनेलिज्म
- दि अक्षरा हॅडबुक - ऑन ऑलटरनेटीव क्लासिफिकेशन अँड डाक्युमेंटेशन सिस्टीम
- अ सोर्स बुक - इन सर्च ऑफ फेमिनिस्ट व्हीजन्स, ऑल्टरनेटीव पॅराडाईम अँड प्रॅक्टीसेस.
- पुरुष प्रधानतेचे गौडबंगाल - मराठी
- दि लॉ ऑन ट्रायल - दि डिवेट ऑन युनिफॉर्म सिव्हील कोड
- अपने होने का सघ (स्त्रियांच्या कहाण्या) उर्दू
- अपने जीवनकी कुछ जागकारी - हिंदी
- युवती मेला- ऑन ऑलटरनेटीव फेमिनिस्ट अवेरनेस प्रोग्राम - हिंडीओ अँड बुकलेट