

## पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

दि. १० फेब्रुवारी २०२० सभावृत्त

दि. १० फेब्रुवारी २०२० रोजी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची सभा झाली. 'वृद्ध कल्याण शास्त्र' (जेरोन्टोलॉजी) या शास्त्राच्या अभ्यासक डॉ. रोहीणीताई पटवर्धन यांचे 'संवाद-सूत्र' सौहार्दपूर्ण परस्पर संबंधासाठी या विषयावर भाषण आयोजित केले होते.

प्रार्थनेने सभेचा आरंभ झाला. एप्रिल महिन्यामध्ये जागतिक पार्किन्सन्स दिनानिमित्त काही निवेदने करण्यात आली. त्यानंतर, नारायण कलबाग (१५ फेब्रु.) वसु देसाई (१६ फेब्रु.), आशा रेवणकर (१८ फेब्रु.) सरोजिनी कुर्तकोटी (२२ फेब्रु.) यांना वाढदिवसाच्या शुभेच्छा कार्ड देण्यात आली. याचे संयोजन अंजली महाजन यांनी केले. डॉ. रोहीणीताई पटवर्धन यांचा परिचय अंजली महाजन यांनी करून दिला. डॉ. रोहीणीताई पटवर्धन, एम. आय.टी. कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या प्राचार्या असून उच्च विद्याविभूषित आहेत. 'वृद्ध कल्याण शास्त्र' (Gerontology) या वेगळ्या पण अतिशय जिद्दाळ्याच्या विषयावर त्यांच्या अभ्यास आणि पी.एचडी. पदवी आहे. वृद्धांच्या वाढत्या संख्येमुळे निर्माण झालेले प्रश्न / समस्या याची उकल करण्याचा त्या अनेकप्रकारे प्रयत्न करतात. यामध्ये लेखमाला, या विषयावरील पुस्तके, शिबिरे आणि स्वतःच्या संस्थेतर्फे चालवित असलेला वृद्धाश्रम यांचा समावेश आहे.

पार्किन्सन्स मंडळाने 'संवाद-सूत्र सौहार्दपूर्ण परस्पर संबंधासाठी' हा विषय दिला होता. डॉ. रोहीणीताईनी भाषणाच्या सुरुवातीसच मी वृद्ध कल्याणशास्त्राची अभ्यासक असल्यामुळे "पार्किन्सन्स मित्रमंडळ" ही संस्था मला माझी संस्था वाटते, असे सांगितले. 'संवाद-सूत्र' हा विषय दिल्याबद्दल त्यांनी आनंद व्यक्त केला.

सौहार्दपूर्ण संबंध मग ते व्यक्तींमधले असोत. कुटुंबातले असोत, किंवा कामाच्या ठिकाणी असतो याचा पाया असतो, 'परस्परामधील संवाद'. हा संवाद जितका गुणवत्तापूर्ण होईल. तितके नातेसंबंध सौहार्दपूर्ण राहतात. असे सांगून संवाद सूत्र ही कल्पना विशद केली.

सभोवतालची प्रत्येक गोष्ट म्हणजे माणूस, प्राणी, फूल, फळ, झाडं, वस्तू सारे आपल्याला काही ना काही सांगत असतात. म्हणजेच आपल्यात आणि त्यांच्यात संवाद होणार असतो. हा संवाद छान होणं महत्त्वाचे. संवादांमधल्या गोष्टी प्रत्येकाला किती समजतात यावर संवाद छान की बिघडलेला हे ठरते.

अर्थात, संवादासाठी दोहोंमधील नातेसंबंधसुद्धा तितकाच महत्त्वाचा ठरतो. मनुष्य जन्माला

येतानाच काही नाती घेऊन येतो. कारण जन्माने आपण कुणाचे कोणीतरी असतो. हे नातेसंबंध आपल्या अवघ्या जगण्यावर परिणाम करणारी गोष्ट असते. आपण परस्पर संबंध जितके समृद्ध करू तितके जगणे समृद्ध होते इतकी सोपी कल्पना सांगितली.

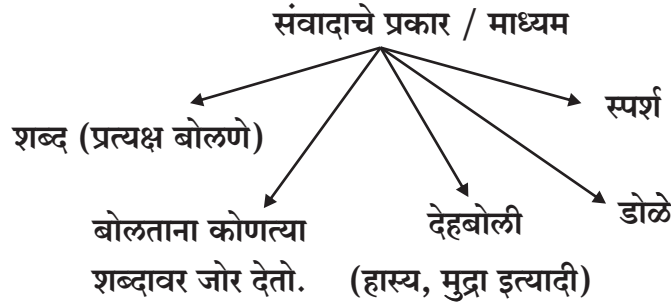
त्यानंतर परस्पर संबंध म्हणजे काय याचे प्रकार सांगितले. साधारणपणे दोन व्यक्तींमधील संबंध तीन प्रकारचे असू शकतात -

१) जिह्वाळ्याचे (इथे शांत समाधान वाटते)

२) स्नेहपूर्ण (इथे आनंद वाटतो.)

३) भितीयुक्त (इथे भय, दहशत इ. वाटते)

यानंतर डॉ. रोहीणीताईनी संवाद अर्थात (Communication) यावर विवेचन केले. त्याचा गोषवारा असा -



यातील प्रत्यक्ष शब्द संवादाचा भाग फक्त ७% असतो. कोणत्या शब्दावर जोर देऊन शब्दफेक होते त्याचा संवादामध्ये ३३% इतका भाग असतो, आणि सर्वात मोठा संवादाचा परिणाम ठरणारा भाग हा देहबोली, डोळे आणि स्पर्शातून होतो असे सांगितले.

जर संवाद चांगला हवा असेल तर देवाने आपल्याला दिलेल्या साधनांचा चांगल्या प्रकारे उपयोग करावा. ही साधने म्हणजेच देहबोली, स्पर्श, हास्य. यामध्ये स्पर्शाची भूमिका फार मोठी असते जी भारतीय संस्कृतीमध्ये सहजपणे वापरली जात नाही. खर म्हणजे वय वाढत तसे स्पर्शाची भूक वाढते. वृद्धांना स्पर्शामुळे ऊब, आधार, सुरक्षितता, आनंद वाटतो. चांगल्या प्रकारच्या संवादासाठी डोळ्यांपेक्षा मन उघडं पाहिजे. ज्याच्या बरोबर बोलायचे त्या दोन व्यक्ती मनाच्या एका पातळीवर पाहिजेत असे सांगितले. दिसण्यास जरी संवाद कौशल्य इतकं सोपे दिसत असले तरी सुद्धा अनेक ठिकाणी संवाद चांगला का होत नाही ?

याचे विवेचन करताना त्यांनी व्यक्तींचे तीन प्रकार सांगितले ते असे -

\* सा.सू. : (सारख्या सूचना देणारी) ही व्यक्ती सारख्या सूचना देते, किंवा खूप चौकश्या तरी करते. प्रत्येक गोष्टीतले मला कळलेच पाहिजे अशी आग्रही असते.

\* उडवून लावणारी : या व्यक्ती impulsive असतात. लगेच उत्तरे देतात, घेऊन टाकू, करून टाकू, भरून टाकू या प्रकारचा attitude असतो. अश्यावेळी आर्थिक नुकसानीचाही संभव असतो.

\* तराजू काटा : या व्यक्ती समतोल, समंजस असतात. शहाण्या असतात. या कोणत्याही बाबीचे Processing करतात. तराजूच्या काट्याप्रमाणे Balance राखतात.

एकदा का या तीन प्रकारच्या व्यक्ती कळल्या की आपण मध्यम मार्ग काढू शकतो नव्हे काढावा, त्यामुळे संवादाची गुणवत्ता चांगली होते आणि संबंध चांगले म्हणायस मदत होते. संघर्ष, Clashes कमी होतात. उलट स्फूर्ती, Motivation मिळते.

यानंतरचा एक महत्त्वाचा विचार त्यांनी मांडला तो म्हणजे आपल्या प्रत्येकामध्येच या तीनही व्यक्तींच्या छटा असतात. १) सा. सूचना २) उडवून लावण्याची वृत्ती ३) तराजू वृत्ती. मात्र आपण सजगपणे कोणती वृत्ती संवादावेळी वर येत आहे. प्रबळ होत आहे हे तपासावे. परिस्थितीनुसार स्वतःमध्ये आवश्यक ते बदल करावे. इथे रोहीणीताईंनी काही उदाहरणे दिली. त्यातील एक उदाहरण म्हणजे, आयुष्याची अनेक वर्षे अधिकारपदावर काम केलेली व्यक्ती निवृत्तीनंतरही त्याच भूमिकेत रहाते. सारख्या सूचना देत अधिकार गाजवत रहाते. यामुळे संवाद आणि पर्यायाने नातेसंबंध बिघडतात. यासाठी शब्द ऐकायला नाही तर माणूस वाचायला शिका.

या संपूर्ण विवेचनानंतर शुभार्थी आणि शुभंकर यांच्यातील संवाद आणि नातेसंबंध याबद्दल रोहीणीताईंनी चर्चा केली.

उत्तम संवादाची मूळ गरज दोन्ही घटक समान मानसिक पातळीवर असावेत अशी असते. तथापि, शुभार्थी -शुभंकरांमध्ये शुभार्थी हा व्याधीमुळे त्रस्त असतो. पार्किन्सन्स सारख्या व्याधीमध्ये शारीरिक वर्तन मर्यादा असतात. यामुळे मनाची अवस्थापण Low असते. त्यामुळे खर म्हणजे संवाद सुधारण्याचे मार्ग कमी होतात. इथे शुभंकरांची समजून घेण्याची भूमिका महत्त्वाची ठरते. अशावेळी स्पर्शाच्या भाषेचा जास्त वापर करून संवाद Normalize करण्याचा प्रयत्न करणे योग्य ठरते.

यावेळी प्रेक्षकांच्यामधून काही प्रश्न आले. त्या प्रश्नांच्या अनुषंगाने रोहीणीताई बोलल्या. उदाहरणार्थ शुभंकरांनी तळमळ आणि काळजी पोटी वारंवार तुम्हाला दुखतय, तुम्हाला गिळता येत नाहीए, तुम्हाला अमुक नाही, तमुक नाही असा उल्लेख करू नये, खूप बोलू नये या उलटपक्षी कृतीवर बोलावे उदाहरणार्थ “आता आपण मसाज करू या चला”, “आता आपण टी.व्ही. बघूया.” “आता

आपण बातम्या ऐकू या.” अशाप्रकारे यामुळे ती कृती (उपाय) आणि त्याचा अपेक्षित चांगला परिणाम होऊन सकारात्मक संवाद होऊ शकतो.

वय वाढले की अस वाटतं जगणं पुरे, जगणं नको. अशावेळी शुभंकरांनी काळजी करावी पण काळजी बोलून दाखवू नये. प्रेक्षकांतून डॉक्टर जावडेकर यांनी एकटेपणावर मात करण्यासाठी एकट्याने खेळायचे खेळ खेळावेत अशी सूचना केली.

विपश्यनेसारख्या मनःशांती प्रकारबद्दल प्रेक्षकांतून सूचना झाली. यावेळी रोहीणीताई फार महत्त्वाचे बोलल्या. ‘आपुलाची संवाद आपुल्याशी हाही फार महत्त्वाचा असतो आणि तो चांगला ठेवणे हे महत्त्वाचे’ विपश्यना, इत्यादी प्रकार हे आपला आपल्याशी संवाद चांगला ठेवणे, तुम्ही तुमच्यामध्ये किती आंतरिक समाधानी आहात आणि स्वतःचे स्वतः आंतरिक समाधान किती मिळवू शकता हे शिकविण्याचे मार्ग आहेत.

इथे रोहीणीताईंनी खूप मौलिक टिप दिली, ती अशी की आंतरिक समाधान मिळविणे, ते जमणे याबद्दल अपयशी वाटून घेऊ नये. आपण काही परमेश्वर नाही. मला जमेल तसा माझ्या क्षमतेनुसार समाधान मिळविण्याचा प्रयत्न करेन.

मोठे दुःख पहा म्हणजे आपले दुःख काहीच नाही असे वाटेल. दुःखाला मोठे करू नका. ज्यांच्यामध्ये हे सोसण्याची / सहन करण्याची क्षमता आहे त्यांच्याचकडे अशी परिस्थिती येते, असे एका प्रश्नोत्तरात म्हणाल्या. सरतेशेवटी आपण धडधाकट आहोत, पेशंट नाही म्हणून **Let us understand a Patient** असे सांगितले.

यावेळी, वाढदिवसानिमित्त कलबाग काकांनी कंदी पेढे, तर वसु देसाईने मलई पेढे वाटले. शीलाताई कुलकर्णींनी तिळगूळ लाडू वाटले.

श्यामाताई शेंडे, आशा रेवणकर, दीपा होनप, वसु देसाई, अंजली महाजन, मृदुला कर्णी, वैशाली खोपडे यांच्या सहयोगाने कार्यक्रम नेटका झाला. शोभनाताई तीर्थळी यांचे मार्गदर्शन होतेच.

याप्रसंगी डॉ. रोहीणी पटवर्धन यांनी त्यांची ‘आपल्यासाठी आपणच’ आणि ‘आनंदस्वर ज्येष्ठांसाठी’ या पुस्तकांच्या प्रती विक्रीसाठी आणल्या होत्या. त्याचा लाभ अनेक शुभार्थींनी घेतला.