

माझ्या अतिशय जवळच्या मैत्रीणीचं वय ४५ आहे. ती नुकतीच मेनोपॉजच्या कठीण अनुभवातून बाहेर पडली आहे. मात्र, या दरम्यान तिचं वजन बरंच वाढलं, त्वचेचा पोतही बदललाय. तिचा स्वभाव खूप हळवा झाला आहे. या सगळ्यामुळे तिचं आत्मविश्वास खूप कमी झाला आहे. तिचं स्वतःवर प्रेम करणं बंद केलंय. ती सारखी स्वतःला नावं ठेवत असते.

- मेनोपॉजचा हा काळ प्रत्येक स्त्रीसाठी थोड्या फार प्रमाणात अवघड असतोच. एक तर त्यावेळेस शरीरात बदल होत असतात. वयानुसार बदलांना सहजपणे स्वीकारायची लवचिकताही कमी झालेली असते. मासिक पाळी एरवी कितीही नकोशी वाटत असली, तरी त्यामुळे आपला चेहरा, बांधा आणि एकंदरीत बाह्य सौंदर्य टिकून राहायला मदत होत असते. त्यामुळेच कदाचित मेनोपॉजचं वास्तव स्वीकारताना आपल्याला आणखी जड जात असावं. शिवाय, हार्मोन्सच्या असंतुलनामुळे शारीरिक बदलही होत असतात. याबाबतीतला प्रत्येकीचा अनुभव वेगळा असला, तरी त्यामागची भावना सारखीच असते. तुमच्या मैत्रीणीचा अनुभव कठीण असल्यामुळे तिला यातून बाहेर पडणं अवघड जातंय. आणि जवळची मैत्रीण असल्यामुळे तिची तगमग तुम्हाला पाहावत नाहीये हे अगदी साहजिकच आहे.

- मला असं वाटतं, की छंद, चांगलं संगीत, चांगली पुस्तके, आवडत्या लोकांचा सहवास, बाहेर फिरायला जाणं वगैरे या गोष्टींतून तुमची मैत्रीण यातून बाहेर पडू शकेल. कित्येकदा अशा अनुभवातून जाणाऱ्या स्त्रीला एकतर खूप जपलं जातं किंवा त्याकडे फारसं लक्ष दिलं जात नाही. या दोन्ही गोष्टी चुकीच्या आहेत. खूप सहानुभूती किंवा मानसिक आधार देण्यानं तुमची मैत्रीण बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करेल, पण ते प्रयत्न स्वतःहून नाही तर तुमच्या नाहीतर इतरांच्या मदतीने केलेले असतील. असे प्रयत्न टिकण्याची शाश्वती कमीच असते. म्हणूनच तुम्ही सगळे म्हटलं तर तिच्यासोबत राहा पण तिला परावलंबी करू नका. तिला तिचे जुने छंद परत जोपासण्याचा आग्रह करा. छंद नसतील, तर नव्याने काही जोडण्याविषयी सुचवा. तुमच्या मैत्रीणीच्या हातात एखादी कला असेल, तर त्यात जीव रमवायला सांगा. आतापर्यंतच्या आयुष्यात राहून गेलेल्या कित्येक गोष्टी असतील ज्या आता करण्याने मन रमेल आणि राहून गेलेली गोष्ट पूर्ण केल्याचा आनंदही मिळेल. उदा. पर्यटन, भरतकाम- कशिदाकारी शिकणं, समाजसेवा, कुकरी क्लासेस, इंटरनेट शिकणं असं बरंच काही करता येईल. ऑनलाइन शॉपिंग, ट्रेकिंग, चायनीज- लेबनीजसारखे परदेशी पदार्थ शिकणं अशा चाकोरीबाहेरच्या गोष्टी शिकण्यातूनही खूप आनंद मिळेल आणि त्या अनुभवाचा विसर पडेल.

- आजकाल स्त्रियांच्या फिटनेसविषयी तपशीलवार सांगणारी कित्येक पुस्तके उपलब्ध आहेत. त्यापैकी काही पुस्तकांत मेनोपॉजविषयी फार सुंदर आणि साध्या पद्धतीने, तांत्रिक गोष्टींमध्ये न शिरता सांगितलेलं आहे. ही पुस्तके वाचूनही तुमच्या मैत्रीणीच्या मनाला हुरूप मिळेल. सुरुवातीला तिला कदाचित यातलं काहीच करावंसं वाटणार नाही. ती बरीच कारणांही पुढे करेल. मात्र, तुम्ही नेटाने प्रयत्न करत तिला स्वतःहूनच या सगळ्यातून बाहेर पडण्यास मदत केली, तर तुमची मैत्री आणखी घट्टही होईल. शिवाय, काळानुरूप हळूहळू का होईना पण या अनुभवाचा विसर पडण्यास, त्यातून चांगलं काही शोधण्यास मदत होईल हे नक्की.

मला दहा महिन्यांची मुलगी आहे. ती प्रीमॅच्युअर म्हणजे गर्भारपणाच्या सातव्या महिन्यातच जन्मलेली आहे. त्यामुळे सुरुवातीपासूनच मला तिची जास्त काळजी घ्यावी लागली. तिचं कमी वजन, अशक्तपणा, आजारपण यातून जाताना मी तिला जरा जास्तच जपते असं घरचे म्हणतात. मला त्याचं म्हणणं पटतं, मात्र तिची फार काळजी वाटते. ती आजारी पडू नये, मोठ्या कष्टाने वाढवलेलं तिचं वजन कमी होऊ नये, ती सुखरूप राहावी असंच मला वाटतं. मी काय करू? स्रेहल, वय ३१.

- स्रेहल, एक आई म्हणून तुझा होत असलेला गोंधळ समजण्यासारखा आहे. मुळातच प्रत्येक आईला आपलं मूल नेहमी धडधाकट राहावं असंच वाटत असतं. त्यात तुझं बाळ प्री- मॅच्युअर असल्यामुळे तिच्या प्रत्येक बाबतीत तुझ्या मनात प्री- मॅच्युअर असल्याची भावना सतत डोकावत असणार. बऱ्याचदा तिच्या प्रीमॅच्युअर असण्याचा आणि आजारपणाचा संबंध नसेलही. पण अगदी नाजूक, कमी वजनाच्या अवस्थेत तू मुलीला पाहिलेले असल्यामुळे, त्यातून तिचा विकास केलेला असल्यामुळे तुझ्या मनात एकप्रकारची धास्ती नकळत बसली आहे. यात काही चुकीचं आहे असं समजू नकोस. त्यामुळे मी असं सुचवेन तू आधी तुझ्या मनातला गोंधळ थांबव. प्रत्येकाचे सल्ले ऐकणं, त्यावरून विचार करत बसणं, आपण किती चूक किंवा बरोबर आहोत याची शहानिशा करणं थांबव. एकदा तुझं मन शांत आणि खंबीर झालं, की तू तुझ्या मुलीचा हिताचा जास्त चांगल्या पद्धतीने विचार करू शकशील.

- तिचं खाणं- पिणं, वाढ याबद्दल तुला सतत काहीतरी विधानं, सल्ले ऐकायला मिळत असतील. कुणावर विश्वास ठेवायचा या गोंधळात पडण्यापेक्षा तू तिच्या डॉक्टरांशी सविस्तर बोल. प्रीमॅच्युअर असल्यामुळे तिच्या आरोग्याच्या तक्रारी, तिचं खाणपिणं कसं असावं, तिला काही कमी पडतंय का? तिच्या विकासाचे टप्पे कसे असले पाहिजेत याबद्दल त्यांच्याकडून जाणून घे. ते सांगतील त्याप्रमाणे तुला किती काळजी घ्यायची आणि कुठे जपायचं नाही हे लक्षात येईल. मूल 'ऑलप्रुफ' व्हावं म्हणून त्याला 'काही होत नाही' असं म्हणत एकदम थंडी- गारठ्यात, कडक उन्हात नेणं योग्य नाही आणि ऊन, पाऊस, थंडी बाधेल म्हणून सतत घरात कोंडून ठेवणंही योग्य नाही. तू योग्य ती काळजी घेऊन हळूहळू बाहेरच्या वातावरणाची तिला सवय करून दे. कारण, शेवटी कधी ना कधीतरी तिला बाहेरच्या जगात वावरायचं आहेच. आज नाहीतर उद्या बाहेरच्या जगात मिसळायला लागल्यानंतर तिला सुरुवातीला थोडा त्रास होणारच. मात्र, आधी खूप जपायचं, बाहेरचं वारंही लागू द्यायचं नाही असं केल्यानं नंतर तिची बाहेरच्या वातावरणातील जंतूशी लढण्याची शक्ती विकसितच होार नाही. म्हणूनच तिला हळूहळू सगळ्याची सवय करणं केव्हाही चांगलं. एखादा पदार्थ तिला पचत नाही म्हणून अजिबात द्यायचा नाही असं करण्यापेक्षा अगदी थोड्या प्रमाणात, कदाचित वेगळ्या चवीने करून खायला दे. अर्थात हे सगळं करताना डॉक्टरांचा सल्लाही आवर्जून घे.

- बाळ प्रीमॅच्युअर असल्याने त्यांच्या मानसिक वाढीचे टप्पेही वेगवेगळे असतात. बालविकासतज्ज्ञांशी तू त्या बाबतीतही सविस्तर बोललीस तर तुला तिची काळजी घेणं आणखी सोपं जाईल. आई झाल्यानंतर काळजी करण्याची सवय जन्मभरासाठी जडते, मात्र संगोपन हा खूप आनंदाचा विषय असतो. तू त्याचा भरभरून आनंद घेतलास, तर तो तुझ्या मुलीमध्येही झिरपेल एवढं नक्की.