(Dr. R. G. Kamble, BMK.)

Date : / /
Page No.:

प्रकरण - 4

प्रेम आणि वचनबध्दता / बांधिलकी

(Love and commitment)

शृंगारिक / सौंदर्यात्मक

४.१ - प्रेम एक सुशोभनीय / संकल्पना

Love is a many splendored (and defined) thing)

अ) प्रेमाच्या विविध व्याख्या / प्रेमाचा त्रिकोणी सिध्दांत.
ब) प्रेम आणि मैत्री.
क) प्रेम आणि जवळीकता.

बरीच शतके, कथा-कविता आणि गाण्यांमधून प्रेम ही संकल्पना व्यक्त होतानाची दिसते. बऱ्याच तत्त्वचिंतकांनी यावर वादविवाद केल्याचे दिसतात. अगणित युध्द यासंबंधीत झाल्याची दिसतात. बरेच धर्म यावर आधारित असल्याचे दिसतात. सुंदर फुले सुध्दा याच्यासाठीच वाहताना दिसतात. काही सुंदर बालके याच प्रेमाचे प्रतिक दिसतात. आणि असंख्य आईस्क्रीम आणि चॉकलेटस् प्रेमामध्ये फस्त झालेली दिसतात. त्यामुळे याची व्याख्या करायची झाल्यास,

एक किंवा अनेक व्यक्तींशी जवळीक साधण्यासाठी, प्रेमत्वाची सखोल आणि प्रेमळ भावना म्हणजे प्रेम होय.

(Love is a deep and tender feelings of affection, for or attachment to one or more persons)

हे प्रेम पालक-पाल्यांमध्ये, मित्रांमध्ये, आणि व्यक्ती व त्यांच्या पाळीव प्राण्यांमध्ये दिसून येते. तर, प्रेमाचे विविध पैलू जाणून घेण्याचा प्रयत्न करु.

अ) प्रेमाच्या विविध व्याख्या / प्रेमाचा त्रिकोणी सिध्दांत

(The many definitions of love / Triangular theory of Love) - या सिध्दांतानूसार प्रेमास एका घटकामध्ये न पाहता, प्रेमास तीन स्वतंत्र घटकांमध्ये पहावे. (स्टर्नबर्ग, 2004)

१) जवळिकता (Intimacy) - एकमेकां प्रतिची घनिष्ठता, व्यक्तता, संपर्क्रण आणि आधाराचा समावेश असणारा प्रेमाच्या भावनिक पैलू म्हणजे जवळिकता होय.

यास आपण प्रेमाच्या मैत्रीपुर्ण पैलू असे म्हणू शकतो. जवळिकता हळुवारपणे विकसीत होते आणि वाढत जाते. जोडप्यामधील जवळिकतेचा अभाव म्हणजे प्रेमळ नातेसंबंधाच्या अंत. एखादया कौटुंबीक पेचप्रसंगातून किंवा विभक्त होण्यातून व्यक्तीला वास्तविकता यांची जाणीव होते की आपण किती जवळ आहेत

२) आवेग (Passion) - / उत्कट प्रेम

शारिरिक आकर्षण, जागरण, आणि प्रिय व्यक्तीशी एकरूप होण्याच्या तिव्र भावनेचा समावेश असणारा प्रेमाच्या भावनिक आणि प्रेरक पैलू म्हणजे आवेग.

आवेगास, एक प्रेरक शक्ती म्हणून पाहता येईल. ज्यामुळे व्यक्ती मध्ये अत्यानंद, आणि मोहकतेची, आसक्तीची भावना निर्माण होते. तसेच शारिरिक व लैंगिक आकर्षण (जागरण) निर्माण होतो. जवळिकते प्रमाणेच आवेग क्षणात फुलतात. मात्र एक काळी व्यक्ती विषयी असणारा हा आवेग नाहिसा होताच व्यक्तीविषयी असणारे आकर्षण, मोह नाहिसा होतो. जेव्हा आपण एकमेकां प्रति आवेगशील असतो, अशावेळी प्रेमात अंध झालेलो असतो ज्यामुळे एकमेकांच्या चुका व दोष दिसत नाहीत. मात्र जसे हा आवेग कमी होतो तसे एकमेकांच्या चुका व दोष त्रासदायक ठरु लागतात.

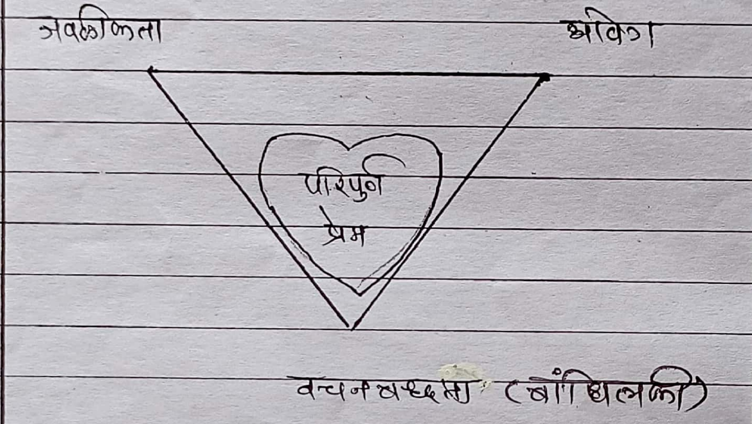
३) वचनबद्धता / बांधिलकी - (commitment)

प्रेमाचा हा तिसरा घटक. प्रिय व्यक्ती विषयी असणाऱ्या प्रेमाप्रतिची तात्कालीक खात्रीपुर्वकता आणि प्रेम निभावण्याच्या दीर्घकालिन वचनबद्धतेचा समावेश असणारा प्रेमाच्या बौद्धिक पैलू म्हणजे वचनबद्धता / बांधिलकी. जवळिकता आणि आवेगापेक्षा अगदी सरळ स्वभावी पणातून या घटकांची निर्मिती होते. अगदी जोडीदार म्हणून केलेली सुरुवात असे आपण याला म्हणू शकतो. दीर्घकालीन नातेसंबंधामध्ये सुरवातीस वचनबद्धता हळुवारपणे विकसीत होते व त्यानंतर गतिशीलपणे वाढते नातेसंबंध जितके घनिष्ठ तितकी वचनबद्धता अधिक दिसून येते. मात्र जसजसे नातेसंबंध कमकुवत होतात तशी वचनबद्धता घटू लागते व शेवटी नातेसंबंधाच्या अंताबरोबर वचनबद्धतेच्या सुध्दा अंत होतो.

Date : / /
Page No.:

या सिध्दांतानुसार, वरिल तीन घटकांच्या एकत्रीकरणातून विविध प्रकारच्या प्रेमाची निर्मिती होते. उदा. सोबतीचे किंवा सहवासायुक्त प्रेम, जवळीकता आणि वचनबध्दतेवर आधारित असते. ज्यामध्ये विशेषत: जोडिदारा प्रतिचा विश्वास, काळजी आणि एकमेकांना सहन करण्याचा समावेश असतो. तर, विरुध्दार्थी प्रणय प्रेम, जवळीकता आणि तीव्र आवेगावर आधारित असते, ज्यामध्ये दीर्घकालीन वचनबध्दतेचा अभाव असतो. तथापि, वरिल पैकी तिन्ही घटकांचा अभाव असणे म्हणजे प्रेमाची अनुपस्थिती असणे. आपल्या सहकाऱ्यासोबत, शिक्षकां सोबत, शेजाऱ्यांसोबत आणि प्रवासा दरम्यान एखाद्या व्यक्तीशी असणारे संबंध इ. विविध नातेसंबंधाचे वर्णन या तीन घटकांद्वारे करता येते. या घटकांच्या आधारे रॉबर्ट स्ट्ररर* (१९८६) यांनी प्रेमाचे 8 प्रकार सांगितले आहेत.

1) निष्प्रेम - 3 ही घटक ×
2) आवड - जवळिकता ✓
3) वेडे प्रेम - उत्कटता ✓
4) पोकळ प्रेम - बांधिलकी ✓
5) प्रणय प्रेम - उत्कटता/जवळिकता ✓
6) पोरकट प्रेम - उत्कटता - बांधीलकी
7) सहभागी प्रेम - बांध - जवळ ✓
8) परिपुर्ण प्रेम - तिन्ही घटक ✓



स्टर्नबर्गचा प्रेमाचा त्रिकोणी सिध्दांत

तथापि, ज्या प्रेमामध्ये जवळिकता, आवेग आणि वचनबध्दतेचा समावेश असेल अशा प्रेमास परिपुर्ण प्रेम असे म्हणतात.

ब) प्रेम आणि मैत्री (Love and Friendship) -

प्रेम आणि मैत्री या दोन्ही संकल्पना काही अंशी एकमेकांना व्यापणाऱ्या आहेत. दोन्ही नातेसंबंधामध्ये स्वत: सारखा जोडिदार शोधण्याचा प्रयत्न व्यक्ती करते (लुकास व इतर, 2004). काही अपवाद वगळता दोन्ही नातेसबंधामध्ये एकमेकांच्या सहवासाचा आनंद घेतला जातो. जोडिदार जसा आहे तसा त्याचा स्विकार केला जातो. साधारणत: आपणास असा मित्र / जोडिदार हवा असतो जो आपली कदर करेल (गरे, होमस & ग्रिफीन, 2000). दोन्ही नातेसंबंधामध्ये

* Psychology today या मासिकात ड्रेंट्ज यांनी हे 8 प्रकार सांगितले आहेत.

त्यांना महित असते की, आपणास एकमेकांची गरज असते. कोणतही विश्वासघात न करता दोन्ही नातेसंबंधामध्ये एकमेकांवर विश्वास ठेवला जातो, सर्व चूक भूल माफ असते. शेवटी काय तर, मैत्री आणि प्रेमामध्ये आपण समान गुणवैशिष्ट्ये असणाऱ्या जोडिदाराची निवड/ अपेक्षा करतो. जो आपल्या सारखाच, उबदार, दयाळू, मोकळ्या मनाच्या, स्विकारी प्रवृत्तीच्या, आदरपूर्ण, विश्वासू आणि समजून घेणारा असावा. पण प्रेमामध्ये मात्र वरिल अपेक्षा अधिक असतात (बेर्स्ची, बर्गनिर & नॉय, 2003)

मैत्री पेक्षा, प्रेम नातेसंबंध खूप वेगळे असतात. प्रेमामध्ये घनिष्ठते संबंधीचे सकारात्मक व नकारात्मक पैलू उच्च स्वरुपाचे असतात ज्यामुळे नातेसंबंधामध्ये प्रेमा बरोबरच विफलता ही दिसून येते. पण मैत्रीयुक्त नातेसंबंधामध्ये, लैंगिकते मध्ये सुध्दा मोहकता आणि मग्नता दिसून येत नाही (लूकास व इतर., 2004). प्रेमामध्ये एकमेकांची अतिकाळजी घेतली जाते, स्वतःचे जीवन जोडिदारासाठी समर्पित केले जाते. पण अति जवळीकता आणि भावनिक गुंतागुंतीमुळे जोडप्यांमध्ये बरेचदा, तीव्र संघर्ष, तणाव आणि समजूतदारपणाबाबत रिक्त केल्या जातात (रॅग्गी, ब्राडबरी, हालवेग, एंगल & थरमायर, 2006).

क) प्रेम आणि जवळीकता (Love and attachment).

बाल्यावस्थेतील अनुभवांचे प्रतिबिंब प्रौढावस्थेतील नातेसंबंधामध्ये दिसते का? बाल्यावस्थेतील, पालकांशी असणारी जवळीकता नंतर प्रौढावस्थेत एक रोमँटिक पालकत्वाच्या शैलीवर प्रभाव टाकते (कोनिमसा & दाईबो, 2003). इतरांसोबत गुंतून राहण्याची व्यक्तीची विशिष्ट शैली म्हणजेच जवळीकतेची शैली. जवळीकतेच्या शैल्यांचे तीन प्रकार पडतात (हजन & शावेर, 1994).

1) सुरक्षित जवळीकता / संलग्नता शैली (Secure attachment style)

इतरांसोबत सहज जवळीकता साधता येणे, आणि प्रेम नातेसंबंधामध्ये आनंद आणि विश्वास अनुभवणे यालाच सुरक्षित जवळीकता शैली असे म्हणतात. या प्रकारचे प्रौढ प्रेम नातेसंबंधा विषयी सकारात्मक प्रतिमा बाळगतात आणि नातेसंबंधाचे महत्त्व समजून घेतात. अशा व्यक्ती प्रेमळ, एकमेकांवर अवलंबून आणि जवळीकतेत सुसहायता अनुभवतात.

अशा व्यक्ती सहज इतरांशी स्वतःच्या भावना व्यक्त करतात, जोडीदाराशी प्रभावी संप्रेषण साधतात आणि जोडीदाराच्या गरजां विषयी संवेदनशील असतात. त्यामुळे यांच्यातील प्रेम दिर्घकाळ टिकते आणि घटस्फोटाने त्याचा अंतही होतो यात काहिच आश्चर्य वाटण्यासारखे नाही. या प्रकारच्या बऱ्याच व्यक्तींना वाटते की प्रेम कधीही कोमेजत नाही. अशा प्रकारचे लोक त्यांच्या पालकांनाही प्रेमळ, जबाबदार आणि उदार स्वरूपात पाहतात. जवळपास 50% प्रौढ या शैलीचे असतात.

2) दुर्लक्षीत जवळीकता शैली / वर्जनात्मक संलग्नता शैली (Avoidant attachment style)

जोडीदाराशी (इतरांशी) सहज जवळीकता न साधता येणे, आणि नातेसंबंधातील जवळीकतेस भावनिक धुसमट असे अनुभवणे यालाच दुर्लक्षीत जवळीकता असे म्हणतात. अशा व्यक्तींना जवळीकतेची भीती असते. त्यामुळे अशा व्यक्ती इतरांवर विश्वास ठेवू शकत नाहीत व अवलंबून राहु शकत नाहीत त्यामुळे अशा व्यक्ती मत्सरास बळी पडतात. थोडक्यात या शैलीचे लोक स्वतःच्या भावना सहज व्यक्त करु शकत नाहीत. प्रेमाची एक उपहासक प्रतिमा अशा व्यक्ती बनवितात. अशा व्यक्तींच्या मते घनिष्ठ प्रेम फक्त चित्रपट आणि कादंबऱ्यांमध्ये असते जे वास्तवात नसते. घनिष्ठ प्रेम करणाऱ्या व्यक्ती दुर्मिळच असतात आणि असल्या तरी, असे प्रेम क्वचितच शेवट पर्यंत टिकते. प्रेमळ नातेसंबंधास अशा व्यक्ती खुप कमी महत्त्व देतात आणि पालकांनाही निष्काळजी पालकांच्या स्वरूपात पाहतात. जवळपास 25% व्यक्ती या शैलीचे असतात.

3) चिंतातूर जवळिकता शैली (Anxious attachment style)

जवळिकतेची ही तिसरी शैली. अत्य प्रमाणातील जवळिकतेची इच्छा असणे यालाच चिंतातूर जवळिकता असे म्हणतात.

अशा व्यक्ती नातेसंबंधास अधिक नाजूक समजतात. आपली प्रिय व्यक्ती आपणास सोडून जाईल या चिंतेने अशा व्यक्ती सतत अस्वस्थ असतात. विशेषतः, त्यांच्या हाकेस साद न देणे, एखाद्या दिवशी कामावरून उशीरा येणे किंवा अशी कोणतीही परिस्थिती त्यामुळे त्यांच्या नातेसंबंधास तडा जाईल. अशा

प्रत्येक गोष्टी विषयी या प्रकारच्या चिंता करतात. या व्यक्तींच्या मते प्रेमात पडणं सोप असतं पण, खरं प्रेम मिळणं खूप कठिण असतं. अशा व्यक्ती त्यांच्या पालकां विषयी सकारात्मक आणि नकारात्मक, अशा संमिश्र प्रतिक्रिया देतात. जवळपास 25% व्यक्ती या शैलिचे असतात (क्रिटेन्डेन & लँडिनी, 2011)

४.२ - प्रेम शोधणे (Finding love) - प्रेमाचा शोध -

प्रेम शोधण्याचे (साहजिकच स्वतःसाठी!) अनेक मार्ग आहेत. बरेचदा आपण वर्गामध्ये, शाळेमध्ये किंवा इतर कोणत्याही ठिकाणी आपल्यासाठी खास असणाऱ्या व्यक्तीशी बोलण्यास कचवचतो. पण बरेचदा आपले मित्र किंवा पालकसुद्धा मध्यस्थीच्या स्वरूपात आपणास प्रेम मिळवून देण्यास मदत करु शकतात. आणि विवाहच्या स्वरूपात आपणास त्याचे फळ मिळू शकते. आजच्या आधुनिक युगात इंटरनेट हा स्वतःसाठी जिवलग शोधण्याचा एक प्रभावी मार्ग बनला आहे. सध्य स्थितीत जवळपास 20% अमेरिकन जोडपी इंटरनेटच्या माध्यमातून मिळतात व पुढील काही वर्षांत हा आकडा वाढण्याची संभावना आहे (रोसनफेल्ड आणि थॉमस, 2010)

अ) ऑनलाईन भेटीगाठी (Online dating) -

ऑनलाईन भेटींचे जाळे आता अफाट वाढले आहे. जवळपास 2 अब्ज व्यक्ती ऑनलाईन असतात व एकमेकांच्या संपर्कात येवू शकतात. हल्लीचा हा एक मोठा व्यापार बनला आहे ज्यामध्ये जाहिरातींच्या माध्यमातून खूपसारा पैसा मिळविला जातो. विवाह इच्छुकांसाठी वेगवेगळ्या प्रकारच्या वेबसाईट्स बनल्या आहेत ज्या जोडिदार मिळवून देण्यास मदत करतात. त्यामुळे इंटरनेटच्या माध्यमातून योग्य जोडिदारा बरोबरच स्वतःस ही सुरक्षित कसे ठेवावे यासाठी पुढील गोष्टींची काळजी घ्यावी (Onguardonline.gov, 2012):

Date : / /
Page No.:

1) कोणत्याही साईटचा सभासद होण्यापुर्वी त्यांची कार्यपध्दती समजून घ्या. कारण काहि साईट्स फक्त विशीष्ट समुदायासाठि असतात तर काहि सर्वांसाठि.

2) तुमच्या माहितीवर नियंत्रण ठेवण्याचा प्रयत्न करा. तुम्हास अपेक्षित असणारा समुह वगळता, इतरांसाठी तुमची माहिति खुली ठेवू नका.

3) तुमची व्यक्तिगत माहिती स्वतः पुरतीच ठेवा. तुमचे पुर्ण नाव, खाजगी पत्ता, बँकेची माहिती इ. खाजगी ठेवा. फक्त तुम्हाला शोधू शकतील इतकीच माहिती उघड ठेवा. जसे, तुमच्या शाळेचे नाव, नोकरीचे ठिकाण इ.

4) तुमच्या नावामधून तुमच्या विषयी अधिक काहि कळता कामा नये. जसे तुमचे नाव, जन्मस्थळ इ.

5) आवश्यक असेल तेवढीच माहिति पोस्ट करा.

6) एकदा पोस्ट केलेली माहिती पुन्हा परत घेता येणार नाहि हे लक्षात ठेवा.

7) स्वतःचा फोटो पोस्ट करणे टाळा.

8) नविन ऑनलाइन ओळखीला मित्र भेटीची मागणी करत असल्यास काळजी घ्या.

9) जर शंका आल्यास तुमच्या आतील आवाजावर विश्वास ठेवा.

प्रत्यक्ष भेटींच्या तुलनेत ऑनलाईन भेटीमधून तीन प्रकारच्या सुविधा पुरविल्या जातात 1) तुमच्या बाबत इच्छुक असणाऱ्या असंख्य जोडिदारांची माहिति 2) ई-मेल, चॅटींग, मेसेजींग आणि व्हिडिओ कॉल च्या माध्यमातून 24 तास संवाद साधण्याची सुविधा 3) हवा तसा जोडिदार निवडण्याची स्वातंत्र्यता.

ब) स्व-प्रकटीकरणाचे महत्त्व (The importance of self-disclosure)

स्वतःची वैयक्तीक माहिती इतरांजवळ व्यक्त करणे म्हणजे स्व-प्रकटीकरण होय.

ज्यांना खरोखरच दिर्घकाळ नातेसंबंधासाठि जोडिदार बनवायचा असतो अशा व्यक्ती प्रामाणिकपणे स्वतःची माहिती व्यक्त करतात. प्रभाविपणाच्या अनुषंगाने सकारात्मक स्व-सादरीकरण अधिक प्रभावी ठरते. उच्च स्वरुपाच्या स्व-प्रकटीकरणातून गुणवत्तापुर्ण नातेसंबंध विकसीत होतात. आणि होणाऱ्या जोडिदारा विषयी माहिती ही मिळते. हे सर्व एकमेकांना समजून घेण्याच्या सहकार वृत्तीतूनच घडते. पण

दुसऱ्या बाजूस स्व-प्रकटीकरणामध्ये असुरक्षिततेची जोखिम सुद्धा असते. नाकारल्याची जोखिम. त्याकरीता जोडिदारांमध्ये एकमेकांप्रती विश्वासाची भावना असणे अपेक्षीत आहे. जोडीतील एका जोडिदाराने सुद्धा असुरक्षिततेमुळे नकार दिल्यास, दुसऱ्या जोडिदाराचा स्व-आदर कमी होतो व नात्यातील घनिष्ठता नाहिशी होते.

तसेच, स्व-प्रकटीकरणा संदर्भात अतिप्रामाणीकतेचा आपल्या जोडिदाराद्वारे चुकीचा अर्थ लावला जाऊ शकतो. विशेषत: खाजगी माहिती व्यक्त करताना. प्रामाणिकता बऱ्याचदा नातेसंबंधासाठी हानीकारक ठरु शकते. त्यामुळे स्वत:च्या वैयक्तीक समस्या विषयी जोडिदाराशी चर्चा करावी ज्यामुळे एकमेकांप्रतिचा स्व-आदर ही राहतो आणि नातेसंबंधातील धोके ही टळतात.

५.३- विवाह आणि इतर वचनबद्ध नातेसंबंध (Marriage and other committed relationships)

अ) सहजीवन/सहवास (cohabitation)

विवाह पुर्वी पती-पत्नी प्रमाणे एकत्रीत राहण्याचा सराव म्हणजे सहजीवन/सहवास.

यामध्ये जोडपी विवाहपुर्वी, अविवाहितपणे एकमेकांशी वैवाहिक जीवन व्यतीत करतात. २० ते ४० वयोगटातील जोडप्यांमध्ये याचे प्रमाण अधिक दिसते. मागील दोन दशकांमध्ये, वरील वयोगटामध्ये याचे प्रमाण दुप्पट झाल्याचे दिसते. १९९५ मध्ये ही सरासरी ३% होती जी आज ७% आहे (क्राय, २०११). १९९० साली ३.२ दशलक्ष जोडपी सहजीवनामध्ये होती आज ते प्रमाण ४ दशलक्षाच्या जवळपास आहे. दोन व्यक्तींना एकत्रीत राहणे परवडते त्यामुळे हे प्रमाण वाढतानाचे दिसते (census.gov, 2012).

काहि जोडपी वैवाहिक जिवनाचा सराव म्हणून सहजीवन जगताल. जवळपास ७०% व्यक्ती सहजीवन जगलात (मॅनींग, २०१०). इतर, डेटींग करणाऱ्या जोडप्यांपेक्षा, सहजीवन जगणारी जोडपी अगदी अल्प कालावधीत अधिक जवळीकता अनुभवतात. तथापी, घटस्फोटास प्रतिबंध म्हणून आजची बरीच तरुण जोडपी सहजीवनाची निवड करतात (स्वानब्रो, २००९). दुर्भाग्यवश, अशा जोडप्यां मध्येच घटस्फोटाचे प्रमाण अधिक दिसते. यालाच सहजीवन प्रभाव (cohabitation effect) असे म्हणतात (जुड्सो, २००९). प्रथम सहजीवन जगणाऱ्या जोडप्यांमध्ये, न जगणाऱ्या इतर जोडप्यांपेक्षा वैवाहिक अस्थिरता अधिक दिसून येणे म्हणजे सहजीवन प्रभाव.

Date : / /
Page No.:

याचबरोबर सहजीवन कालावधी, स्वतःची वैवाहिक सक्षमता तपासण्यासाठी सहजीवन व्यतीत करणे आणि स्वतःची समस्या- परिहार क्षमता तपासण्यासाठी सहजीवन व्यतीत करणे असे काही इतर घटक सुद्धा वैवाहिक अस्थिरतेला ही कारणीभूत ठरतात (फिलिप्स आणि स्विनी, २००५).

ब) विवाह (Marriage) -

विवाहबद्ध होण्याची स्थिती, किंवा दोन व्यक्तींचे कायदेशीर (सामाजिक) मिलन म्हणजे विवाह होय.

सहजीवन आणि एकटे जीवन जगण्याच्या विचारांमुळे आजकाल प्रौढांमध्ये विवाहाचे प्रमाण कमी दिसते. जवळपास ८ टक्के प्रौढ - विवाहबद्ध होतानाची दिसतात. म्हणून याचा अर्थ विवाह ही संकल्पना कालबाह्य झाली आहे असे नाही. अमेरिकेमध्ये जवळपास ७२ टक्के व्यक्ती जीवनात एकदा तरी विवाहबद्ध झाल्याची दिसतात (कोहेन, २०११). जोडीदार म्हणून कायदेशीर खात्री मिळणे, सुरक्षित लैंगिक संबंध मिळणे, भावनिक स्थैर्य, लैंगिक गरजांची पुर्तता होणे, आपत्य प्राप्ती होणे असे अनेक फायदे विवाहबद्ध होण्याचे आहेत.

हल्ली सर्व धर्मातील जोडपी विवाह इच्छुक दिसतात. विशिष्ट वयात विवाह करण्याचे प्रमाण प्रतिवर्ष सौम्य प्रमाणात वाढतानाचे दिसते. आजकाल बऱ्याच व्यक्ती वय वर्ष २० ते ३० च्या दरम्यान विवाहबद्ध होतानाच्या दिसतात. तसेच उशीरा लग्न करण्याची परंपरा ही रुळली दिसते. शिक्षण आणि आर्थिक आधुनिकरण हे त्याचे एक कारण असू शकते (कोहेन, २०११). अनेक वैवाहिक अभिवृत्ती चाचण्या आहेत ज्याचा उपयोग वैवाहिक अभिवृत्तींच्या मापन अनुषंगाने करता येईल.

* प्रेम आणि विवाह (Love and marriage) -

बऱ्याच व्यक्ती अशाच कोणत्या ना कोणत्या कारणामुळे लग्न करतात. बऱ्याच जणांना आपण नेमके विवाह का करतोय हे देखील स्पष्ट नसते. पारंपारिक विवाह पध्दती मध्ये सामाजिकता आणि आर्थिकता खूप मोठी भूमिका बजावतात. पण आजच्या घडीस फक्त आर्थिक स्थैर्य, आपत्य प्राप्ती किंवा लैंगिक गरजांची पुर्तता म्हणून विवाह केला जात नाही. जीवनामध्ये समाधान मिळवणे हा निकष लावला जातो. इतपत, सामाजिक प्रतिष्ठेवरी विवाह केलेली उच्चभ्रू जोडपी सुद्धा प्रेमावर आधारित विवाहास अधिक महत्त्व देतात. बरीच अमेरिकन जोडपी ऐच्छिक विवाहामध्ये

Date : / /
Page No.:

अधिक विश्वास ठेवतात. दोन व्यक्ती एकमेकांवर प्रेम करतात म्हणून दीर्घकाळ वैवाहिक जीवन जगतील या संभाव्यतेवर ऐच्छिक विवाह हि संकल्पना आधारित आहे. जेंव्हा दोन व्यक्ती दीर्घकाळ एकमेकांच्या प्रेमात नसतात तेंव्हा आपणास विभक्त व्हावे लागेल हे समजून घेणे गरजेचे आहे. जेंव्हा दोन व्यक्ती प्रणय प्रेमातून एकमेकांशी बांधील होतात तेंव्हा भावनिक व शारीरिकतेवर अधिक भर दिला जातो. त्यामुळे प्रेम नाहीसे होताच विवाह अपयशी ठरतो. त्यामुळे शारीरिक आकर्षणा पेक्षा एकमेकांप्रतिची बांधिलकी, समाधान, वचनबद्धता व दीर्घकाळ आनंदाने एकत्रित राहण्याची प्रेरणा यशस्वी वैवाहिक जीवनासाठी जोडप्यांमध्ये असणे खुप गरजेचे आहे.

* विविधता, प्रेम, आणि विवाह (Love, diversity, and marriage)

बरेचदा, बऱ्याच व्यक्तींचा कल आपल्या समान वयाच्या, शिक्षणाच्या, आपल्यास सामाजिक, धार्मिक आणि वंशिक पार्श्वभूमिच्या व्यक्तींशीच विवाह करण्याच्या कल दिसतो. मात्र समाजातील वाढती विविधता पाहता आजकाल लोक, विवाह बाबत या मर्यादा ओलांडतानाचे दिसतात. कारण वरील घटकांपेक्षा आजकाल एकमेकांच्या मुल्यांना अधिक महत्त्व दिले जाते. आजकाल, जवळपास 15 टक्के विवाह, आंतरजातीय होतानाचे दिसतात (वॅग, 2012). मेरसुमोये (2000) यांच्या मते, या प्रकारच्या विवाहांमध्ये प्रेम आणि जवळिकतेबाबत संघर्ष उद्भवण्याची प्रवणता दिसते. मात्र या प्रकारचे विवाह घटस्फोटास अधिक बळी पडत नाहीत.

प्रेम ही एक वैश्विक संकल्पना आहे, ज्यामुळे आपणास योग्य जोडीदार मिळण्यास मदत होते. समुहकेंद्रित संस्कृती (collectivistic culture) पेक्षा व्यक्तीकेंद्रित संस्कृतील (Individualistic culture) मध्ये वाढलेल्या व्यक्ती, प्रेम या संकल्पनेवर वैवाहिक नातेसंबंध प्रस्थापित करण्याच्या अनुषंगाने अधिक भर देतात. उदा. भारतामध्ये, अमेरिकेच्या तुलनेत जोडीदार मिळताना प्रेम संकल्पनेवर कमी महत्त्व दिल्याचे दिसते असे लेवीन, सातो, हाशीमोथो व वेर्मा यांना 1995 मध्ये दिसून आले आहे. अशा, संस्कृतींमध्ये ज्याच्यावर प्रेम केले जाते अशा जोडीदाराशी विवाह करण्यापेक्षा, विवाहा नंतर जोडीदारावर प्रेम करण्यास शिकले जाते/ केले जाते. पण, आश्चर्याची बाब अशा संस्कृतींमध्ये घटस्फोटाचे प्रमाणही कमी आहे.

५.५ - जिव्हाळ्याच्या नातेसंबंधातील समायोजन Adjustment to intimate relationships -

विवाहा नंतर नेमके काय काय घडत यावर जोडप्यांमधील नात किती टिकेल हे अवलंबून असत. दुसऱ्या शब्दात एकमेकांशी कितपत जुळवून घेतात यावर बरच काही अवलंबून असते. वैवाहिक जीवना दरम्यान जोडप्यातील नातेसंबंधामधील बदल आणि समायोजन यालाच जोडप्यातील समायोजन (Couple adjustment) असे म्हणतात. विशेषतः आजच्या गतिशीलपणे बदलणाऱ्या समाजामध्ये प्रत्येकामधील लवचीकता आणि बदलण्याची इच्छा समायोजनामध्ये महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. आजच्या घडीस हे थोडे कठीण वाटते, विशेषतः विवाहाच्या पहिल्या वर्षा दरम्यान. एकमेकांची भूमिका स्पष्ट नसणे हा आजच्या आणि पुर्वीच्या जोडप्यांमधील एक मुख्य कारक आहे. वेळेनूसार पती - पत्नीच्या बदललेल्या - भूमिका एक मोठी समस्या आहे. जसे स्वयंपाक कोण करणार, कचरा कोणी टाकायचा, बिलं कोणी भागवायची, कुटुंबाची धुरा कोण सांभाळायची, पत्नीने नोकरि करायची की नाहि इ. व अनेक. त्यामुळे जवळच्या - नातेसंबंधातील उत्तम समायोजनासाठि पुढिल काहि गोष्टी समजून घेणे आवश्यक आहे.

अ) अभिवृत्ती समायोजन (Attitude adjustment) -

प्रेम नेमके कशामुळे जीवंत राहत? स्वभाव (अभिवृत्ती) जुळणे हा त्यातला एक घटक आहे (कलमीजन, 2005). लग्नाच्या सुरवातीस जोडप्यांचा स्वभाव एकमेकांशी जूळत नसल्याचे दिसते. पण जस - जसे दिवस सरता, एकमेकांच्या स्वभावामध्ये अधिक सुसंगती दिसू लागते त्यामुळे वादास वाव उरत नाहि. उदा. लग्नाच्या सुरवातीस, कुटुंब नियोजन कसे करावे याबाबत मतभेद दिसतात. जसे पत्नीने औषधां - चा वापर करावा असे पतिस वाटते, तर औषधांमुळे होणारे दुष्परिणा - म टाळण्यासाठि पतीनेच सुरक्षा/काळजी घ्यावी असे पत्नीस वाटते. मात्र नंतर - नंतर अशा समस्यांसाठि तिसरा मार्ग निवडून जोडपी समस्या सोडवितात. थोडक्यात काय तर वैवाहिक जीवनात उत्तम समायोजनासाठि स्वभाव जूळणं खुप गरजेचे आहे.

जबाबदारी विभागणी

ब) जबाबदाऱ्या वाटून घेणे (Sharing responsibilities) -

पुर्वीपेक्षा आजकाल जोडपी मोठ्या प्रमाणात जबाबदाऱ्या वाटून घेत आहेत. परिणामतः एकमेकांच्या भूमिकां बदल अधिक लवचीकता दिसून येते. उदा. स्त्री नोकरीला जात असेल तर, पुरुषाद्वारे प्रोत्साहन, भावनिक आधार पुरविणे, कौटुंबिक जबाबदारी सांभाळणे इ. तसेच दोघेही मिळवते असतील तर आर्थिक निर्णय कोणी घ्यायचे हि एक समस्या बनते.

समतावाद हा एक आदर्श मानला जातो, पण प्रामाणिकपणा ही एक समस्या जबाबदाऱ्या बाबत दिसून येते. जर महिला नोकरी करत असेल तर कुटुंबांची देखरेख हि करावी ही पण एक अपेक्षा राहते. विविध अभ्यासांमधून हे दिसून आले आहे, स्त्रीया नोकरी करत असताना देखील पुरुषांच्या तुलनेत त्यांना घरकाम अधिक पहाव लागते (सायर, 2005). परिणामतः नोकरी बरोबर इतर जबाबदाऱ्या संभाळताना स्त्री खुप थकून जाते (स्ट्रीच, कॅसपर आणि सॅलवाज्जीओ, 2008). मात्र, संशोधनातून हे सुद्धा दिसून आले आहे की, पुरुष कौटुंबिक कार्यात हातभार लावतात तेव्हा पत्नीच्या अनुषंगाने वैवाहिक जीवनाची गुणवत्ता सुधारते मात्र पुरुषाची नाही (अमारो, जॉनसन, बूथ & रॉजर्स, 2003). आश्चर्याची बाब म्हणजे विरुद्धलिंगी जोडप्यांपेक्षा समलिंगी जोडपी घरकामासाठी नोकर-चाकर लावून, नातेसंबंधामध्ये अधिक समाधान आणि समानता अनुभवतात (कुर्डी, 2000; कुरडेक, 2005).

क) संप्रेषण आणि संघर्ष (Communication and conflict)

एकमेकांच्या जबाबदाऱ्यांमध्ये सातत्याने होणाऱ्या बदलांमुळे वैवाहिक नातेसंबंधामध्ये संप्रेषण आणि संघर्षाचे महत्त्व अधिक वाढले आहे. जरी एका विशिष्ट ठिकाणी जोडप्यांमध्ये एकमत होत असले तरी काही विशिष्ट समस्यांबाबत, प्राधान्यक्रमाबाबत तणावतही दिसून येते. जसे काही जोडप्यांसाठी पैसा ही समस्या असते तर काहिंसाठी लैंगिकता. त्याचबरोबर, मुलांची देखरेख, शिस्त इ. घटक सुद्धा जबाबदार ठरतात. याच्याही पुढे बाळाच्या जन्माबरोबर, प्रेम कमी होवून वैवाहिक असमाधान वाढताना दिसते (पुटरबस, 2005). तसेच सासु-सासरे, विवाहबाह्य संबंध, व्यसन, जुगार आणि एकमेकां प्रतिचा मत्सर इ. घटकांमुळेही संघर्ष निर्माण होतो. तथापि, जोडप्यांनमध्ये

Date : / /
Page No.:

सामान्यतः दिसून येणारी एक मोठी समस्या म्हणजे, संप्रेषणाच्या अभाव (मरे आणि होल्मस्, 2011).

जोडपी त्यांच्या मित्रांशी, भावंडांशी मुक्तपणे बोलतात, मग एकमेकांशी का बोलत नाहीत? नक्कीच जोडीदारांनी एकमेकांशी नियमी संवाद साधला पाहीजे. जसे जेवणामध्ये आज काहि वेगळे करायचे का? नेहमीपेक्षा मी आज लवकर घरी येतो इ. दिर्घकालीन संप्रेषणातील अभावामुळे ज्या समस्या निर्माण होतात, पुढे जाऊन त्या सोडवणे कठिण होते. तथापि, राग ही वैवाहिक जीवनात नेहमी घातक ठरणारि भावना आहे असे नाही कारण बरेचदा आनंदी व दुःखी जोडपी सुध्दा भांडताना दिसतात.

वैवाहिक जीवनात व्यत्यय/अडथळे निर्माण करणारे घटक (Factors that place a marriage in jeopardy)

जी नाती शेवटच्या श्वास घेत असतात, अशा वेळी जोडपी विविध मार्गांनी एकमेकांविषयी द्वेष व्यक्त करतात. बरेचदा कोणतीहि तडजोड करण्यासाठी स्त्रीयांकडून पुढाकार (80%) घेतला जातो. त्यामुळे स्त्रीनेच जर नकारात्मक भूमिका घेतली तर नाते अधिक बिकट बनते (पिटरसन, 1999).

गॉट्मन (2012) यांनी, नातेसंबंधामध्ये दुरावा निर्माण करणारे घटक सांगितले आहेत.

1) एकमेकांवर टिका करणे (Criticism) - उदा. तु खूप स्वार्थी आहेस.
2) एकमेकांना अपमानित करणे (Contempt) - तू खुप मुर्ख आहेस.
3) नेहमी स्वतःचाच बचाव करणे (Diffensiveness) - यात माझी काहि चूक नहि, तुझीच चूक आहे.
4) भावनाशून्यता (Stonewalling) - भावनिक निष्ठूरता दाखवणे, जसे जोडिदार बोलण्याचा प्रयत्न करत असतानाहि त्याला प्रतिसाद न देणे

वरील चार गोष्टि योग्य वेळी न सोडविल्यास, विशेषतः पहिल्या सहा वर्षात, तर नाते ऑक्सीजनवर आहे असे स्पष्ट होते.

यशस्वी विवाहातील घटक (Factors that lead to successful marriages)

आजकाल नातेसंबंधामध्ये मालकी पेक्षा समानतेला अधिक महत्त्व आहे. आजकाल वैवाहिक यशस्विता, वैवाहिक समाधानाच्या आधारे

ठरविले जाते. वैवाहिक जीवनात समाधानी व तृप्त असणे म्हणजे वैवाहिक समाधान (Marital satisfaction) होय.

वैवाहिक जीवनातील यशस्वी घटकांचा विचार केल्यास, एकमेकांच्या समस्या सोडविण्याची क्षमता आणि दीर्घकाळ नाते जोपासण्यातील दोघांचे योगदान हे दोन घटक महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. पण, याचा अर्थ यशस्वी जोड्यांमध्ये मतभेद नसतात असे नाही. आपल्यातील मतभेदांची सोडवणूक करण्यासाठी अशी जोडपी नकारात्मक भावनांपेक्षा सकारात्मक भावनांचा अधिक उपयोग करतात (फिंचम, 2003). उदा. पत्नी रुसली/रागावली असेल तर पती रुसवा काढण्याची भूमिका घेतो. तसेच, आपण एकमेकांपेक्षा वेगळे आहेत आणि आपणास जुळवून घेतले पाहिजे याचा स्विकारही अशी जोडपी करतात. जसे, एक जोडिदार बोलका नसेल तर दुसरा संवाद साधण्याचा प्रयत्न करतो. यामुळे जीवनातील आनंद द्विगुणीत होतो.

भावात्मक अनुमोदन (Affective affirmation) हा यशस्वी विवाहातील आणखी एक महत्त्वपूर्ण घटक आहे. जोडप्यांमध्ये प्रेमळ संवाद व एकमेकांच्या विनाअट स्विकार करणे म्हणजेच भावात्मक अनुमोदन होय. तसेच, जोडिदाराच्या भावना समजून घेणे, दोघांमध्ये संतुलन राखणे, लैंगिक समाधान व समजूतदारपणा इ. घटक सुध्दा नातेसंबंधास अधिक बळकट बनवितात. तसेच आरोपण हा घटक सुध्दा महत्त्वपूर्ण योगदान देतो. आनंदी जोडपी, एकमेकांच्या चुका काढण्यापेक्षा नाते सुधारण्यावर भर देतात तर, नाखूष जोडपी तणावपूर्ण वातावरण निर्मिती करतात.

3) नातेसंबंध उत्तम बनविणे / चांगले संबंध निर्माण करणे (Making the relationships better)

नातेसंबंध उत्तम बनविण्याचा एक प्रभावी मार्ग म्हणजे जे वाईट आहे ते टाळणे. तसेच विवाह पुर्व संघर्ष निरसन कार्यक्रम, विवाहपुर्व शिक्षण इ. घटक सुध्दा फायद्याचे ठरतात. पण संघर्ष नेहमी वाईट असतो असे नाही, संघर्ष अपघातवश घडतो. हा जीवनाच्या एक अपरिहार्य घटक आहे ज्यातून बरेचदा नात्या विषयी बरच काही शिकायला मिळत आणि नात्यास नवी उभारी सुध्दा मिळते.

• नातेसंबंध सुधारण्यासाठी काही टिप्स :- वैवाहिक जीवनात अडचण निर्माण करणाऱ्या वरील चार गोष्टींना पुढील प्रमाणे व्यक्त करा.

1) एकमेकांवर टीका करण्यापेक्षा - एकमेकांना दोष न देता तक्रार करा.
2) एकमेकांना अपमानीत करण्यापेक्षा - कृतज्ञता व्यक्त करा.
3) प्रत्येकवेळी स्वतःचा बचाव करण्यापेक्षा - जबाबदारी स्वीकारा.
4) भावनाशून्य राहण्यापेक्षा - ऐकण्यास शिका.
5) परिस्थिती खुप बिकट होण्यापुर्वीच कोणाचीही तरी मदत घ्या.
6) मनात येईल ते बोलू नका, विशेषतः संवेदनशिल विषया बाबत.
7) समस्याजन्य विचार, एकमेकांना दोष न देता सोडविण्याचा प्रयत्न करा. नाजूक मुद्द्याने सुरवात करू नका.
8) इतरांचे विचार हि स्विकारण्याची मानसिकता ठेवा. विशेषतः पुरुषांनी स्त्रियांबाबत.
9) जोडिदाराकडुन दुखावल्या जाणाऱ्या गोष्टी टाळा.
10) इतरांना न दुखावता वादविवादातून कसे बाहेर पडता येईल हे बघा.
11) नकारात्मक गोष्टी टाळून सकारात्मक वातावरणाची निर्मिती कशी करता येईल हे पहा.

• जोडीदार उपचारपध्दती (couples therapy) - जी जोडपी तडजोड करण्यास तयार नसतात अशांसाठी एक प्रभावी उपचार पध्दती म्हणून भावना - केंद्रित उपचार पध्दती (Emotion - focused Therapy - EFT) वापरली जाते. ही एक बोधात्मिक उपचार पध्दती आहे. जी विचार व भावनांमध्ये बदल करण्यास उपयुक्त ठरते. जोडप्यांमधील एकमेकां प्रतिची सुरक्षितता, मोकळीकता आणि एकमेकाप्रति प्रतिसादाची भावना उन्नत करण्याचा प्रयत्न ही उपचारपध्दती करते, ज्यामध्ये उत्तम वातावरणाची निर्मिती करण्याच्या अनुषंगाने जोडिदारास ऐकण्यास शिकविले जाते. एकदा का जोडिदारास ऐकण्याची आणि सुरक्षिततेची भावना विकसीत झाली, जोडपी स्पष्टपणे एकमेकांचे विचार एकमेकांपर्यंत पोहचवू शकतात व समस्येची सोडवणूक करू शकतात. तथापि, या उपचार पध्दतीची यशस्वीता ही उच्च दिसून येते.

३) लैंगिकता (Sexuality) -

आजच्या जोडप्यांमध्ये पूर्वीच्या जोडप्यांच्या तुलनेत लैंगिक ज्ञान अधिक दिसते, पण लैंगिक आंतरक्रियेत अधिक गुंतल्याची ही दिसतात. २० ते ३० वयोगटातील जोडपी आठवड्यातून सरासरी दोन-तीन वेळा लैंगिक आंतरक्रियेत गुंतलेली दिसता. वेगवेगळ्या पद्धतीने अधिक काळ प्रणय-क्रिडा करण्यामध्ये ही जोडपी गुंतलेली असतात (स्मिथ, 2003; पारकर - होप, २००९). तथापी, दीर्घकाळ लैंगिक आंतरक्रियेत गुंतल्याने जोडप्यांमध्ये लैंगिक आंतरक्रियेचे प्रमाण कमी दिसते (ब्रेवीस & मायर, २००५). वेळ किंवा शारिरिक ऊर्जेचा अभाव असणे, सहवास जुना होणे, वय होणे, मुला बाळांमुळे एकांत न मिळणे इ. कारणांमुळे लैंगिक आंतरक्रियेत ऱ्हास झाल्याचे दिसते. वास्तविकतः, दीर्घकाळ वैवाहिक जीवन जगलेली जोडपी कालावधी पेक्षा लैंगिक आंतरक्रियेच्या गुणवत्तेवर अधिक भर देतात.

बरीच जोडपी एक पत्नीत्व व एक पतीत्वाचा आव आणतात कारण जेव्हा त्यांना याविषयी विचारले जाते तेव्हाचे चित्र मात्र वेगळे असते. वॅनजे लीस्टी आणि गर्स्टनबर्गर यांनी 2004 मध्ये केलेल्या अभ्यासात असे दिसून आले आहे की, २० ते ५० टक्के अमेरिकन महिला आणि ३० ते ६० टक्के पुरुष विवाह बाह्य संबंधामध्ये असतात. आणि आपण कुणाला सापडणार नाही हे माहीत असले तेव्हा स्त्रीयांमध्ये हे प्रमाण ६८ टक्के तर पुरुषांमध्ये ७५ टक्के दिसते. व्यभिचार हे एकमेव कारण आहे याचे. परिणामतः वैवाहिक गुणवत्ता ह्रासते. तथापी, अशा गोष्टींमुळे काही जणांच्या संसाराचा नाश होतो, तर काही जणांना याचा काहीच फरक पडत नाही. कारण व्यक्ती परत्वे यामध्ये तफावत दिसते. यातून काही जोडपी नाते सुधारण्याचा प्रयत्न करतात तर काही जण नव्या नात्याची सुरुवात करतात (प्रिविरि & अमाटो, २००४).