सीमा जठार

जोडीदाराने नकळत मोबाइल तपासणे किंवा आपण तसेच करणे. एकमेकांच्या सोशल नेटवर्किंग साइट्सवरील अकाउंटवर लक्ष ठेवणे. त्यावरून परस्परांना प्रश्न विचारणे, हे नात्यातील संवाद संपत चालल्याचे लक्षण आहे. मुळात आपल्याला हे का करावेसे वाटते, असा प्रश्न स्वत:ला विचारायला हवा. त्या प्रश्नाचे जे काही उत्तर असेल, तर जोडीदारासमोर शांतपणे मांडायला हवे. तंत्रज्ञान हे नाती जोडण्यासाठी असले, तरी त्यामुळेच नाती दुरावत चालली आहेत आणि हे काही चांगले लक्षण नाही.

मोबाइल तपासावा कशाला?

'आजकाल ही माझा मोबाइल सारखा तपासत असते. लग्नानंतर सुरुवातीला आम्ही दोघेही एकमेकांना एकमेकांचे मोबाइल देत होतो. तेव्हा एकमेकांचे मोबाइल पाहणे, लाडिक तक्रारी करणे होत असे. आता आमच्या लग्नाला १२ वर्षे झाली आहेत. माझा मोबाइल सतत तपासणे मला आवडत नाही. मी स्वतः तिचा मोबाइल कधीही तपासत नाही. मग सतत याच्याशी काय बोलता आहात? तिच्याशी का बोलता? ही काही वेळ आहे का मेसेज करण्याची? अशा प्रश्नांना आणि तपासणीला कंटाळून मी शेवटी मोबाइलला पासवर्ड ठेवला. त्यावरून ती माझ्याशी खूप भांडली. घरातील वातावरण पार बिघडून गेले. तिच्या या वागण्याचा मला वैताग आला आहे. ती सतत हेरगिरी करत असते असे वाटते,' अमोल तावातावाने सांगत होता.

***

'आम्ही दोघे इंजिनीअरिंगनंतर चार वर्षे लिव्ह इन रिलेशनशिपमध्ये आहोत. महाविद्यालयात एकत्र असल्यामुळे एकमेकांचे स्वभाव माहीत होते. सूर जुळले आणि आम्ही एकत्र राहण्याचा निर्णय घेतला. सुरुवातीचा काळ छान गेला. आम्ही दोघेही एकमेकांना स्पेस देत होतो. एकाच कार्यालयात काम करत असल्यामुळे सुट्ट्यांचेही छान नियोजन करता येत होते. वर्षभरापूर्वी मी माझी नोकरी बदलली. सुरुवातीला फार जाणवले नाही; पण नंतर लक्षात आले, की रोहन माझा मोबाइल सतत तपासत असतो. तू आज अर्धा तास व्हॉट्सॲपवर ऑनलाइन होतीस. कोणाशी बोलत होतीस, अशी विचारणा सुरू झाली. आधी मी हे गांभीर्याने घेतले नाही. नंतर नंतर त्याचे प्रमाण वाढू लागले. मी व्हॉट्सॲपवर कधी असते, इन्स्टाग्रामवर कोणाला फॉलो करते, फेसबुकवर काय पोस्ट टाकते, हे सारे तो सतत तपासतो आणि त्यावरून माझ्याशी भांडत असतो. त्याला नक्की काय हवे आहे, हे मला कळतच नाही. हे नाते आता ओझे वाटू लागले आहे,' तनया सांगत होती.

***

कौन्सेलिंग करत असताना अशा प्रकारची बरीच प्रकरणे समोर येत असतात. तंत्रज्ञान लोकांना जवळ आणते आहे, की दूर नेते आहे, असा प्रश्न हे सारे पाहताना पडतो. व्हॉट्सॲप, इन्स्टाग्राम, फेसबुक, टेलिग्राम, ई-मेल या सगळ्या गोष्टी माणसांच्या नात्यातील वीण घट्ट करण्यासाठी वापरता येऊ शकतात, त्याच गोष्टी ती वीण उसवत चालल्या आहेत. या गोष्टी आजकाल घटस्फोटालाही कारणीभूत ठरत आहेत. आपल्या जोडीदाराचे मेसेज, ई-मेल, इन्स्टाग्राम, सर्च हिस्टरी एका क्लिकवर मिळू शकते, म्हणून स्मार्टफोनवर त्याचा शोध घेणे किंवा ती माहिती मिळविणे खरेच योग्य आहे का? मुळात हे करावे असे का वाटते, याचा शोध घेणे महत्त्वाचे आहे.

नात्यामध्ये विश्वास सगळ्यांत महत्त्वाचा असतो. जोडीदारांचा एकमेकांवरील विश्वास कमी झाला किंवा आपल्या जोडीदाराच्या बोलण्यावर, वागण्यावर विश्वास नसेल, तर मनात संशय घर करायला लागतो. त्यानंतर गुपचूप मोबाइल तपासण्याचा प्रकार सुरू होतो. त्यावेळेपुरते ते सहज वाटत असले, तरी त्यातूनच नात्यामध्ये कटुता, विसंवाद निर्माण होऊ शकते.

विश्वासाबरोबरच नात्यामध्ये संवाद असणे खूप गरजेचे आहे. परस्परांतील जवळीकही महत्त्वाची आहे. एखादे जोडपे एकमेकांशी त्यांच्या मनातील गोष्टी खुलेपणाने बोलू शकत नसतील, तर दुसऱ्याच्या मनातील जाणून घेण्यासाठी मोबाइल तपासण्याचा प्रकार घडतो. आपल्या मनातील प्रश्नांची उत्तरे मिळविण्यासाठी जोडीदार कोणत्या साइट पाहतो, काय वाचतो, हे पाहिले जाते. ते पाहून त्याच्या मनात काय चालले असेल, याचा अंदाज बांधला जातो. 'मला तुझ्या मनातील गोष्टी जाणून घ्यायच्या आहेत' किंवा 'तुझ्या वागण्यामुळे मला काय वाटते,' हा संवाद साधण्यापेक्षा मोबाइल तपासून हवे ते समजेल, हे जास्त सोपे वाटू लागले आहे.

अनेकदा आधीच्या नातेसंबंधांत फसविले गेलेले असणे किंवा जोडीदाराला इतर गोष्टींमध्ये खोटे बोलण्याची, फसविण्याची सवय असेल, तर त्यामुळेही संशय वाढतो. असुरक्षिततेची भावना निर्माण होते आणि अशा प्रकारचे कृत्य घडू शकते.

▸▸ उर्वरित पान...२

काही महत्त्वाचे

- नात्यामध्ये जोडीदाराला अवकाश देणे गरजेचे असते किंबहुना प्रत्येकालाच असा अवकाश हवा असतो. त्यामध्ये कोणीही ढवळाढवळ करू नये, अशी जोडीदाराची इच्छा असते. आपल्या जोडीदाराचे खासगीपण जपणे ही एक जबाबदारीच आहे, हे लक्षात घेतले पाहिजे.
- तुम्ही जर लपूनछपून मोबाइल तपासत असाल, तर तुमचा मोबाइल जोडीदाराच्या हाती द्यायला हवा, हे लक्षात घ्या. एकमेकांत चेक करत असाल, तर त्याच्या/तिच्या हाती तुमचाही मोबाइल स्वखुषीने पाहायला देण्याची गरज आहे हे लक्षात घ्या. परस्परांत विश्वास असल्यास आणि परस्परांच्या विचाराने एकमेकांचे मोबाइल पाहण्यास हरकत नसावी.
- मोबाइल तपासण्याची इच्छा झालीच, तर आपल्याला असे का करावेसे वाटते आहे, हा प्रश्न स्वतःला विचारावा. या प्रश्नाचे उत्तर आधी शोधावे. आपल्या मनातील शंका जोडीदाराकडे शांतपणे मांडावी.
- जोडीदाराच्या वागण्याबोलण्यात काही अडचण किंवा शंका वाटत असल्यास, त्याच्याशी स्पष्ट बोला. उगाच जोडीदाराच्या भावना गृहित धरून, आडून आडून मोबाइल तपासण्याची सवय लावून घेऊ नका.
- एकमेकांच्या सोशल मीडियाचा पासवर्ड, मोबाइलचा पासवर्ड देण्यासाठी नात्यामध्ये खोलवर परिपक्वता लागते. तीही दोन्ही बाजूंनी. ही परिपक्वता केवळ एकमेकांचा विश्वास कमावल्यावरच येते.

पान १ वरून

मोबाइल तपासावा कशाला?

मुळात संशय घ्यावा असे कोणतेही कृत्य जोडीदाराकडून झालेले नसू शकते. कदाचित दुसऱ्या व्यक्तीच्या मनात तशी शंका निर्माण होऊ शकते. त्यात आधीचा अनुभव वाईट असल्यास तशी भावना मनात फोफावते. आपल्याशी कोणीही प्रामाणिक नाही, या भीतीमुळे कोणताही पुरावा नसताना किंवा जोडीदाराच्या वागण्या-बोलण्यातून ते जाणवत नसतानाही मोबाइल, ई-मेल तपासणे अशा गोष्टी केल्या गेल्यास नात्यात कटुता निर्माण होते. नाते दुरावू शकते, हे समजून घ्यायला हवे.

जोडीदाराचा मोबाइल लपूनछपून तपासणे किंवा त्याची परवानगी नसतानाही त्याच्या समोर तपासणे हे नात्यातील संवाद आणि विश्वास संपत चालल्याचे लक्षण आहे. तसे करण्याची गरज वाटत असेल, तर ती का वाटते आहे, याचा शोध घेणे जास्त गरजेचे आहे. आपण हे का करतो आहोत, ज्या पद्धतीने करतो आहोत ती पद्धत योग्य आहे का, यामुळे नात्यातील गुंता सुटणार आहे की अजून वाढणार आहे, हे प्रश्न स्वतःला विचारणे आवश्यक आहे. मी हा प्रश्न कशा प्रकारे हाताळू, की ज्यामुळे नात्यात अविश्वास निर्माण होणार नाही आणि माझ्या भीतीवरही उत्तर मिळेल, हा सर्वांत महत्त्वाचा मुद्दा आहे.

आपला जोडीदार लपूनछपून आपला मोबाइल तपासतो आहे, हे लक्षात आल्यानंतर स्वतःचे मत खूप शांतपणे आणि विचाराने मांडणे गरजेचे आहे. जोडीदाराच्या अशा वागण्याचा आपल्यावर काय परिणाम होतो आहे, हे सांगणेही महत्त्वाचे आहे.

तंत्रज्ञानाचा वापर नातेसंबंध घट्ट करण्यासाठी केला गेला, तर ते वरदानच आहे. त्याच्या अति वापरामुळे आणि परस्परांतील संवादाच्या कमतरतेमुळे नात्यांमध्ये संशय, दुरावा वाढत चालला आहे. एकमेकांवर विश्वास ठेवून, संवाद साधून नाते फुलविता येते. त्यातूनही मोबाइल तपासणे ही गरज वाटल्यास समुपदेशकाची मदत घेण्याचा पर्याय असतोच.

(लेखिका समुपदेशक आहेत.)

चित्र : अतुल बेलोकर