

मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

॥ आनंदयात्री ॥

वर्ष ९ वे • अंक १ ला • जून २००९

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

- | | |
|--|-------------------|
| <input type="checkbox"/> संपादकीय | अरूणा देशपांडे |
| <input type="checkbox"/> टॉक अबाउट ड्रग्स
(२६ जूनच्या निमित्ताने) | मुक्ता पुणतांबेकर |
| <input type="checkbox"/> RRTC - प्रकल्प | परेश कामदार |
| <input type="checkbox"/> सुटका सिगारेटच्या विळख्यातून | अरविंद केळकर |
| <input type="checkbox"/> माझी निकोटीन मुक्ती | दत्ता श्रीखंडे |
| <input type="checkbox"/> Sharing | by Ex-client |
| <input type="checkbox"/> Dangers of Caught
Medicines Abuse | Sanjay Bhagat |
| <input type="checkbox"/> कामगार महिलांमधील व्यसनाधीनता | प्रफुल्ला मोहिते |
| <input type="checkbox"/> 5 Phases of Recovery | Sanjay Bhagat |
| <input type="checkbox"/> A Gentleman known
as councillor | Satish Desai |
| <input type="checkbox"/> प्रेम व व्यसन | सुजय वाजपेयी |
| <input type="checkbox"/> दुसऱ्याला नावे ठेवताना | श्रेया भागवत |

संपादक / मुद्रक / प्रकाशक :

डॉ. अनिल अचवट

कार्यवाह : मुक्तांगण मित्र, 'कृष्णा'

संपादक पत्रकारनगर, पुणे
अरूणा देशपांडे विनय राजोपाध्ये

मुद्रणस्थळ

ए.जी.प्रिंटींग सर्व्हिस,
२३, मंत्री हाईट्स, शनिवार पेठ,
पुणे-४११०३०
फोन नं.: २४४९५७५८

संपादकीय.....

अरूणा देशपांडे

काही दिवसांपूर्वी म्हणजे ३१ मे ला-जागतिक 'तंबाखू' विरोधी दिना च्या दिवशी एका पेशंट मित्राचा एसएमएस आला 'आज ह्या दिवशी मी तंबाखू सोडत आहे' त्याच्या दारूच्या व्यसनमुक्तीची २ वर्षे पूर्ण झाली होती.

आपले अनेक मित्र कोणती व्यसनं सोडायची हे प्राधान्यांन ठरवतात. दारूचं मोठं, इतर म्हणजे बिडी, सिगारेट, कमी त्रासदायक असं वर्गीकरण करून मोकळे होतात. किंबहुना अगदी लहानपणा पासूनच आपण आसपास, शेजारी, समाजात विविध प्रकारची व्यसनं करणारे पहातो आज सकाळी गटचर्चा घेताना असेही लक्षात आले की आता असं कोणतंच नोकरांच क्षेत्र, व्यवसायाचं क्षेत्र व्यसनाच्या दृष्टींन सुरक्षित नाही. (कारण बऱ्याचदा आपले मित्र आमच्या नोकरात हे लागतंच हो!) असं लक्षात आले. म्हणूनच आता जागतिक पातळीवर ह्याचा विचार होत आहे. आणि २६ जून हा जागतिक अंमली पदार्थ विरोधीदिन' म्हणून पाळला जातो. फक्त दारू, ड्रग्स नव्हे तर इतर अनेक पदार्थात नशा आणणारे पदार्थ असतात. आणि ह्या गोष्टीची आपल्याला काहीच कल्पना, जाणीव नसते. म्हणून व्यसनमुक्तीसाठी व जागृतीसाठी हा विशेषांक !

टॉक अबाऊट ड्रग्ज !

मुक्ता पुणतांबेकर

मी ' मुक्तांगण' मध्ये काम करत असल्यामुळे अनेक ठिकाणी व्यसनमुक्ती विषयावर भाषणासाठी बोलावलं जातं. अशा कार्यक्रमांमध्ये पालक नेहमी एक प्रश्न विचारतात. व्यसनांच्या दुष्परिणामांविषयी चर्चा मुलांशी नेमक्या कोणत्या वयात केली पाहिजे?

माझ्या मते ही चर्चा कुठल्याही वयात, खरं म्हणजे लहानपणापासूनच सुरू केली पाहिजे . माझ्या या क्षेत्रातल्या कामाच्या अनुभवाप्रमाणेच एक 'आई' म्हणूनही मला असं वाटतं.

आपल्याकडे व्यसन, लैंगिकता अशा काही विषयांवर मुलांशी मोकळेपणाने बोललं जात नाही. मुलांना या विषयांवर उत्सुकता असते. घरी बोललं जात नाही, म्हणून मित्रांमध्ये चर्चा होते. यातून चुकीची माहिती मिळण्याची शक्यता असते.म्हणून या विषयांवर पालकांनी मुलांशी बोलणं, योग्य माहिती देणं आवश्यक आहे. या संवादांमुळे मुलं नेमका काय विचार करतात, त्यांना कसली उत्सुकता वाटते याची कल्पनाही आपल्याला येत राहते. माझी दोन्ही मुलं अगदी लहान असल्यापासूनच माझ्याबरोबर नेहमी मुक्तांगणमध्ये येतात. माझा मोठा मुलगा ईशान, याने तीन-चार वर्षांचा असताना मला विचारले होते की आई, मुक्तांगणमधल्या काकांना तू सारखं काय सांगत असतेस ? त्याला सोपं करून सांगावं म्हणून मी म्हटलं की, मी त्यांना सांगते 'दारू पिऊ नका.'अर्थातच पुढचा प्रश्न होता, 'असं तू का सांगतेस ?' मी म्हटले कारण दारू वाईट असते. ती प्यायली तर तब्येत बिघडते .पिणारा माणूस आजारी पडतो.'या प्रसंगानंतर चार-पाच दिवसांनी बाबाची (अनिल अवचट) तब्येत बरी नाही, असं मी सांगत होते. हे ऐकल्यावर ईशान म्हणाला, 'आबू आजारी

आहे, म्हणजे तो दारू प्यायला असेल!'

आमच्या घरातला हा खूप प्रसिध्द जोक आहे. धाकट्या कावेरीला, दादाकडून हे सगळं ज्ञान आयतंच मिळालं आहे. कोणीही सिगारेट ओढताना दिसलं की, त्याबघल कॉमेंट्स होतातच. प्रश्नही विचारले जातात.

दारू, सिगारेटसारख्या गोष्टी वाईट असल्या तरी त्यावर प्रश्न विचारायला, गप्पा मारायला हरकत नाही, याचीच जाणीव आपण मुलांना देऊ शकतो.मुक्तांगण व स्त्रीमुक्ती संघटनेतर्फे पुण्यातल्या महानगरपालिकांच्या शाळांमध्ये 'जिज्ञासा' नावाचा कार्यक्रम घेतला जातो . पैगंडावस्थेतल्या मुलांसाठी महत्वाच्या सहा विषयांवर त्यांच्याशी चर्चा केली जाते. व्यक्तिमत्व विकास, ताण-तणाव व्यवस्थापन, मूल्यशिक्षण, व्यवसाय मार्गदर्शन, लैंगिक शिक्षण व व्यसनाधीनता या विषयांवर जिज्ञासाचे 'संवादक' खेळ, गाणी, रोल प्ले या सर्वांचा वापर करून माहिती देतात. मुलंही प्रश्न विचारतात. वैयक्तिकपणे भेटतात मुलांकडून आम्ही जेव्हा प्रश्नावली भरून घेतली, तेव्हा जिज्ञासा प्रकल्पामुळे मुलांच्या या विषयांवरच्या माहितीमध्ये आणि दृष्टिकोनामध्ये लक्षणीय फरक पडतो हे दिसून आलं. संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या अमली पदार्थविरोधी विभागानेही म्हटलं आहे की, ड्रग्ज हा लपवायचा विषय नसून बोलायचा, चर्चा करायचा विषय आहे. पालक, शिक्षक, कार्यकर्ते वगैरे ज्यांचा मुलांशी संबंध येतो, त्या सर्वांनाच आम्ही आवाहन करत असतो 'लेट्स टॉक अबाऊट ड्रग्ज!'

व्यसनात अडकलेल्या माणसांचा व्देष करू नका, त्यांना मदतीची गरज आहे.

RRTC - प्रकल्प (शरीर मन एक संस्था आहे)

परेश कामदार

हे विधान मी जेव्हा मुक्तांगण मध्ये रुग्ण म्हणून असताना आठवड्यात पाच वेळा कानावर पडायचे हे विधान मी फक्त ऐकत होतो. पण त्याचा अनुभव व साक्षात्कार मला वेगवेगळ्या रितीने मुक्तांगण मध्ये कायकर्ता म्हणून असताना आला.

मुक्तांगण मध्ये मला बहुतेक सगळ्या विभागामध्ये काम करायची संधी माझ्या सल्लागार मुक्ता मॅडमने दिली. मग ते वॉर्ड इन्चार्ज, आफ्टर केयर इन्चार्ज, OPD कौन्सिलर, रेग्युलर कौन्सिलर, मेन्टेनन्स, RRTC मध्ये Field staff आणि मग DFID प्रकल्पाचा प्रोजेक्ट सुपरवायजर व प्रोजेक्ट I 49 मध्ये स्टेट सपोर्ट पर्सन.

वरील जबाबदारी बरोबर काम करताना अनुभवलयं शरीर मन एक संस्था आहे या वाक्याची प्रचिती मला खास करुन I 49 आणि DFID प्रकल्पांतर्गत प्रकषनि झाली.

आपल्या भारतामध्ये जवळ जवळ ४०० स्वयंसेवी संस्था आहे. ज्याच्या माध्यमातून एका वर्षात ७२ हजार रुग्णांना उपचार दिला जातो. व १० हजार जनजागरण कार्यक्रमातून ५ लाख लोकांपर्यंत व्यसन व HIV/AIDS ची माहिती पुरविली जाते भारताची जन संख्या पाहिली तर हे काम जे होते ते गरजांनुसृत एकदम शुल्लक आहे

प्रकल्पाच्या माध्यमातून ५१ संस्थांनी मुक्तांगणकडून व्यसनी व्यक्तीची आणि संबंधित व्यक्तींना HIV/AID धोका कमी करण्याच्या प्रयत्नासाठी माझ्या देखरेखी खाली व्यसनमुक्त आणि त्यांचे नातेवाईक अश्या १३५ कार्यकर्त्यांना प्रशिक्षण, वस्तीपातळी वर येणाऱ्या अडचणींना मदत करणे व वेगवेगळे उपक्रम राबविण्यासाठी मला नियुक्त केले होते.

जवळ जवळ अडीच वर्षांच्या कालावधी मध्ये महाराष्ट्र, गुजरात, मध्य प्रदेश आणि छत्तीसगड या राज्यामधील ३७ गावातील २०९ वस्त्यांमध्ये एकाच वेळी हे काम चालू होते. हे सगळे करत असताना व्यसनाधिनतेचे प्रमाण ज्या वेगाने वाढत आहे. त्यानुसार स्वयंसेवी संस्थांची कामे खूप कमी पडत आहेत हे प्रकर्षने जाणविले.

प्रकल्पांतर्गत १३५ कार्यकर्त्यांच्या कामाच्या प्रवाहामध्ये जाणवले की, प्रत्येक व्यक्ती आपल्या स्वतःमध्ये एक संस्था आहे, कारण की, त्यांची कृती व वृत्ती यामध्ये चांगला समन्वय साधलेला होता. प्रकल्पाचे उद्दिष्ट साधण्यासाठी सातत्याने अडीच वर्षे चिकाटिने काम केले.

***** आनंदयात्री / ५ *****

प्रत्येकाने वैयक्तिकरित्या वस्तीचा आढावा घेतला. त्यात परिस्थिती, अडचणी, पर्याय, वस्तीमधील स्वयंसेवक दुसऱ्या संस्था, धोक्याच्या बाबीं मदतीचे मिळणारे हात या सगळ्याचा पूर्णपणे अभ्यास करुन त्याची वैयक्तिक दखल घेतली व

१३५ कार्यकर्त्यांकडून मिळालेल्या नियमित अहवालानंतर जी काही आकडेवारी मिळाली त्यातून अंदाजे प्रत्येकांकडून वैयक्तिकरित्या १९६ व्यसनी व्यक्तींना संपर्क केला म्हणजे २६४६० व्यसनी व्यक्तींचा संपर्क झाला. ८१ हजार गृहभेटी दिल्या गेल्या ३ लाख १७ हजार ५२० वैयक्तिक मार्गदर्शन दिले गेले. २ लाख ९८ हजार ३१० कौटूंबिक मार्गदर्शन दिले. २ लाख ११ हजार ६८० जनजागरण कार्यक्रम घेतले गेले ज्यामध्ये ३५ लाख लोकांपर्यंत व्यसन आणि HIV/AIDS याविषयाची माहिती पोहचविली गेली. आणि २३ हजार ४३० लोकांना उपचारासाठी प्रवृत्त करुन उपचार दयायला मदत केली .

वस्ती पातळीवर त्याच वस्तीमधील लोकांच्या सहकार्याने ४८ मोफत व्यसनमुक्ती निवासी शिबीर घेतले गेली. ज्याचा ७२० व्यसनी लोकांनी लाभ घेतला.

वरील सर्व अनुभव व आढाव्यावरुन, प्रत्येक व्यक्ती आपल्या स्वतः मध्ये एक संस्था आहे हे पटते आहे.

प्रकल्पाच्या समारोपाच्या वेळी कार्यकर्त्यांचा मनोगतातील काही प्रतिक्रिया व विधाने नमूद कराविशी वाटतात.

प्रकल्पामुळे

- * स्वतः मधील क्षमतेची जाणीव झाली.
- * व्यसनमुक्त रहायला पाठबळ मिळाले.
- * आत्मविश्वास आला
- * वास्तवतेची व परिस्थितीची जाणीव झाली.
- * प्रशिक्षणामुळे ज्ञान मिळाले व ते ज्ञान लोकांपर्यंत पोहचविण्याची शैली प्राप्त झाली.
- * जे विकृत मिळत नाही. पण कृती आणि वृत्तीने मिळत ते आनंद आणि समाधान मिळाले.
- * लोकांकडून प्रेम आणि आदर मिळाला.

२६ जून जागतिक अंमली पदार्थ व अवैध्य वाहतुक विरोधी दिना निमित्ताने असे वाटते की, या कामामध्ये आपल्या क्षमते नुसार व्यसन मुक्तीच्या कार्यात हातभार लावावा वरिल सर्व केवळ वाचण्यापूरते मर्यादित न ठेवता ते कृतीत आणण्यासाठी मुक्तांगण मित्र RRTC, पूणे ०२० - ६४०१५९४७ या दूरध्वनीवर संपर्क करावा.

E- mail-- rrtc west@gmail.com

***** आनंदयात्री / ६ *****

“सुटका सिगरेटच्या विळख्यातून”

श्री .अरविंद केळकर

‘प्रत्येक झुरका मृत्यूचा पाश, “असे असून देखील माझी सिगरेट काही सुटत नव्हती,” आणि मी तसा प्रयत्न देखील करत नव्हतो.

माझ्या आयुष्यात या शेवट धुम्र नलिकेने वयाच्या १२ व्या वर्षी प्रवेश केला, त्यावेळी मी ७ वीत होतो. माझ्या पेक्षा वयाने मोठ्या मित्रांना सिगरेट ओढताना पाहून त्यांचे अनुकरण करून एक झुरका घेऊन पाहिला, आणि ठसका लागला, त्या वेळी थांबलो.

वयाच्या १८ व्या वर्षीपासून मात्र मला सिगरेटचे व्यसन जडले. प्रथम दिवसाला ३, व नंतर त्याची ३ ते ४ पाकिटे असे प्रमाण वाढले.

२३ वर्षे मी अशा प्रमाणात सिगरेट ओढत होतो, त्याचे पुढे होणारे भयंकर परिणाम माहित असून देखील त्या परिणामा कडे दुर्लक्ष करून मी सिगरेट ओढत होतो. माझे शरीर त्यातील रसायनांची मागणी करीत होते, कामाच्या ठिकाणी दर पाच मिनिटांनी एक ह्या प्रमाणात सिगरेट ओढत होतो. कारण न केल्याने हात कापणे, कामात लक्ष न लागणे असे होऊ लागले.

मी मुक्तांगण मध्ये नोकरीत रुजू झाल्या नंतर देखील माझे व्यसन सुटत नव्हते. आ. बाबांच्या वाढदिवशी म्हणजे (२६ ऑगस्ट २००६) रोजी मी कामानिमित्त पत्रकार नगरला गेलो होतो, कामासाठी बाबांच्या घरी जावयाचे होते, जाण्या अगोदर मी तेथील एका पानटपरीवरून एक सिगरेट घेऊन ओढली बाबांना वास येऊ नये म्हणून हॉल्स खाल्ले, व त्यांच्या घरी गेलो, बाबांशी बोलत असताना, बाबा म्हणाले अजून सिगरेट ओढतोस का? नाही म्हणणे शक्यच नव्हते, मी हो म्हटले, त्यावर बाबांनी माझ्याकडून सिगरेट सोडावयाचे वचन घेतले, तेथून माझ्या वैयक्तिक कामासाठी मी डेक्कनला गेलो, व तेथील काम संपवून मी सिगरेट तोंडात धरून गाडीला किक मारली. कामाच्या ठिकाणी येईपर्यंत ती सिगरेट माझ्या तोंडात होती, त्याचा धुर छातीत कोंडल्यामुळे मला धाप लागली, आणि त्यानंतर मला त्रास झाला, व छातीत दुखू लागले, त्याचवेळी जाणीव झाली हे लक्षण काही ठीक नाही आणि त्वरीत निर्णय घेऊन माझे सहकारी श्री. जयंत साने ह्यांचेशी बोललो व त्यांचे सल्ल्यानुसार निको फ्री गोळ्यांचा कोर्स पूर्ण केला, व सिगरेटचे क्रेव्हींग हळूहळू थांबले व त्या दिवसा पासून धुम्रपान पूर्णपणे थांबले. व सिगरेटच्या विळख्यातून स्वतःची सुटका करून घेतली.

माझी निकोटीन मुक्ती

दत्ता श्रीखंडे

माझ्या व्यसनाची सुरवात ४ थीत असताना विडी पासून झाली. घरात किंवा आसपास पान तंबाखू विडी ही व्यसन सर्रास होत असत. हे सर्व वातावरणच मला व्यसनासाठी पोषक होत. चौथीत शिकत असताना मधल्या सुद्धीत शाळे मागील झुडपात मित्रा सोबत पहिल्या विडीचा झुरका घेतला तेव्हा मला ठसका लागला, अनुभव नकोसा वाटला पण नंतर थोडीफार गुंणी आल्या सारख वाटलं.

त्यानंतर काही महिने विडी ओढली नाही पुन्हा एकदा मित्रा सोबत प्रयत्न केला तेव्हा ही मळमळल्या सारख झाल पण नंतर बर वाटू लागल व अधून मधून विडी ओढू लागलो. त्या काळी माझा आवडता नट म्हणजे प्राण त्याच सिगरेट ओढण किंवा दारू पिण फार आवडत असे आणि माझीही विडी पासून सिगरेट पिण्याची सुरवात झाली आणि सिगरेट पिण हे प्रतिष्ठेच आहे असाच माझा समज होता आणि मी हे सर्व करत आहे ती वाईट आहे हे ही सांगणारा गाझ्या आसपास कोणी ही नव्हता. पुढे शाळा सोडल्यावर साधारण १९८३ साली चरस गांजा ओढू लागलो तेव्हा हे व्यसन माझ्या शरीरात पोहचवणारे चिलीमव्दारे किंवा सिगरेट मधुन. ही तंबाखूच होती कारण तंबाखूमध्ये मळून हे व्यसन धुरा व्दारे करत असे.

पुढे वर्षे भरत गर्दच (ब्राऊन शुगरच) व्यसन करू लागलो. गर्दचा झुरका आत पर्मला पोहचवण्या साठीही वाहक म्हणून सिगरेट किंवा विडी लागत होती या सर्व काळात विडीचं प्रमाण प्रचंड वाढल इतकं की रोज दोन बंडल विडी लागू लागली. १९९२ साली मुक्तांगण मध्ये अॅडमिट झालो मोठी सर्व व्यसने सुटली तरीपण विडी सुटली नाही. प्रमाणही तेवढंच

होतं. १९९४ साली लग्न झालं तेव्हा काही दिवस विडी सोडण्याच नाटक केलं पण सिगारेट सुरु होती व काही दिवसानंतर गाडी पुन्हा विडीवर आली. १९९६ साली मुलगा परिस झाला आणि महिन्याचा असताना एक घटना घडली. तेव्हा आम्ही १०६९० च्या खोली मध्ये राहात होतो. जुनी कौलारू चाळ होती ती. परीस १ महिन्याचा असेल मी नेहमी प्रमाणे रात्री जेवण झाल्यावर घरातच एक विडी पेटवली. बाळ लहान असल्याने दार व खिडकी बंद होती. एक दोन झुरके घेतले आणि घरात विडीचा धूर होऊन परीसला ठसका लागला ती घटना मला बरच काही शिकवून गेली.

खर तर तो विडी सिगारेट बाबत एक टर्निंग पॉईट होता. कारण तेव्हा पासून आज पर्यंत विडी बंद आहे आज परीस १३ वर्षाचा झाला आहे पण विडी बंद झाल्यावर पर्याय तंबाखू चघळणे हे सुरु झाले दोन दिवसातून एक गायछाप तंबाखु पुडी अस प्रमाण होत २००० पासून गुटखा ही सुरु झाला व तंबाखु व गुटखा सुरु झाला मधुन मधुन तंबाखु किंवा गुटखा एक प्रकार बंद करत असत पण पूर्ण निकोटीन मुक्त होता येत नव्हत मागच्या वर्षी पुन्हा एकदा गुटखा सोडण्याबाबत यश आल.

तंबाखू सोडण्याचे भरपूर प्रयत्न करत होतो पण यश येत नव्हत एकीकडे एका व्यसन मुक्ती केन्द्रात एक कार्यकर्ता म्हणून काम करताना तंबाखू सुटत नाही याची लाज पण वाटत होती. पण अखेर तंबाखू सोडण्याचा दिवसही माझा वाढदिवस साधून आला. या साठी मला कुटुंबिय माझे सहकारी, विशेष करून मुक्ताताई व नवीन न्यू लाईफ च्युइंगम यांची फार मोलाची मदत झाली आज पूर्ण तंबाखू मुक्त आहे याचा मला खरच स्वताचा अभिमान वाटतो पण खरी कसोटी हे सर्व टिकवून ठेवणे महत्वाचं आहे. म्हणून काल ज्ञानेश्वरांच्या पालखी मध्ये तंबाखूच जनजागरण करताना मी स्वतः तंबाखू मुक्त आहे याच बर वाटत होत म्हणून वारकऱ्यांना हरीमुखे म्हणा तंबाखुला, तंबाखुला निरोप घ्यावा हे माझ्या आतून येत होत. जे आतून येत ते, इतरांना भिडतं.

SHARING By AN EX-CLIENT

Dear Sir,

First of all I would like to thank each and every member of Mukangan for making my stay as a wonderful one.

My story is a little bit peculiar from others. I have started consuming alcohol from the year 1985 and my daily consumption started from the year 2006 onwards. I got the job of Manager (Operations) of a private company at Dubai during 2003 I was staying away from my family since 2000 onwards due to my employment. I was doing Forex Trading which is a very highly speculative trading. Only at night time I consume alcohol and simultaneously do the trading. Most of the times my decisions were wrong and under the influence of alcohol I always do the trading on illusionary basis. My character defect of speculative nature clubbed with alcoholism made me to loose more than Rs.. 50 lakhs. All my payments were made through credit cards and my liabilities got gradually increased.

At this juncture, I have consulted my brother and informed my problems who in turn consulted one of his close friend and got me admitted to a rehab center at Bangalore. My stay over there made my life miserable and had sleepless nights over there. After staying nearly two and a half months, the police authorities raided the center and released us; otherwise, my stay there would have been indefinite.

It was my sister in law who found about Mukangan on the internet and asked me to go through the site. I was satisfied after seeing the site and informed my brother about joining at Mukangan. The very first day when I come over to Mukangan, I had high BP because of my past experiences at the previous rehab center.

The friendly atmosphere and the pleasant environment made me happy and I never felt that I am staying at a rehab center. The main thing is that I was not at all treated as an accused or a criminal. I was considered as a suffering patient and was properly taken care of. This homely atmosphere really made my self very comfortable and adjusts the atmosphere within a day or two.

During my stay of thirty five I have neither heard any harsh word from any of the staff nor any manhandling at the center which is not at all a common thing in any rehab center.

The main person to remember is the respected Baba. I have never seen a soft natured person like him. His way of talking was really extraordinary. His magnetic eyes and attractive soft voice literally mesmerized me. Particularly the song “paani sa nirmal ho” in his voice even now is ringing in my mind. A person of such great reputation mingling with everybody is remarkable. Next person is respected Mukta Madam. Her politeness and the way she listens to the inmates is really superb. I had one or two instances to meet her in person to explain about my problems.

All the staff members and councellors were very friendly and of helping nature. I had the liberty of asking help whenever it is needed by me. The services were done round the clock and it became more than home.

Here I should mention that I had a wonderful councillor, Mr. Shekhar Purandare, who really considered me as his brother and gave his valuable advice to overcome my problems. At the previous rehab center I was given 10 minutes to meet my wife that too in front of councillor only. All the way she had traveled 24 hours to see me. When my wife came to visit me I was so happy to see her and Muktangan gave me a won

derful opportunity of talking to my wife so freely and openly which I have not done in my past 22 years of marriage life. Really hats off to Muktangan. This experience was really enthralling and I could really hear about my wife’s expectation from my side.

My stay at Muktangan made a remarkable change in my personality paved the way for transforming my character defects. The Yoga classes and physical exercise classes made me physically fit. Apart from leaving alcohol, the center has helped me to learn punctuality, discipline, anger management, handling tense situations. When I come out of the center I really felt heavy that I am leaving such wonderful place.

Even after coming out of the center, I had the opportunity to consume alcohol which I have bluntly refused. Now I am totally aware of the alcohol related problems and will never risk into that venture once again making my life miserable. I already had enough out of it. Now Muktangan has given me the strength to say “No” to alcohol. Whenever my mind thinks about alcohol, I immediately think about my stay at Muktangan which makes me to think reasonably.

I have assured my councillor that I would be attending my sobriety birthdays at Muktangan and praying god to give enough strength to achieve the same. My family members are supporting me and this makes me better and will think twice before doing any mistake.

Once again I thank everybody for giving me a helping hand exactly when it is needed.

With regards,

ABC

~~*~*~*~*~* आनंदयात्री /११ *~*~*~*~*~*~*

~~*~*~*~*~* आनंदयात्री /१२ *~*~*~*~*~*~*

Lack of coordination
Abdominal speech
Slurred speech
Numbness in fingers and toes
Nausea
Vomiting
Blurred vision

Of even more concern, is the fact that these side effects can be significantly worse if DXM abuse takes place while taking other medications or alcohol. As a parent, there are several signs you can look out for should you suspect substance abuse:

- | **Peculiar medicinal odor on your child's breath**
- | **Dubious packages being delivered in the mail**
- | **Empty cough medicine bottles of packaging**
- | **Missing cough medicines**
- | **Frequent visits to questionable websites**
- | **Sudden changes regarding eating habits**
- | **Sudden change in sleep pattern**
- | **Unaccountable changes to physical appearance**
- | **General loss of interest with regards to hobbies, etc.**

They say that prevention is better than cure, and this is particularly true when it comes to substance abuse. Whether or not you suspect abuse, all responsible parents should discuss that matter with their kids. Highlighting the dangers of cough medicines and other over the counter drugs at early stage may well result in you preventing such a scenario from developing. Likewise, if you do have reason to suspect your child is involved, you need to confront them immediately and make your concerns known. Depending on the circumstances, it may also be advisable to involve a councillor or even the family doctor.

कामगार महिलांमधील व्यसनाधीनता

प्रफुल्ला मोहीते

नमस्कार.....

खरं तर भारतातील महिलांच्या व्यसनाबद्दल बोलावे ही अभिमानास्पद गोष्ट नक्कीच नाही. पण बदलत्या सामाजिक परिस्थितीत ही बोलण्याची वेळ आली आहे.

साधारण दहा वर्षांपूर्वी कामगार महिलांमध्ये फक्त मिश्रीचे व्यसन दिसत होते. होय, मिश्री हे इतर सर्व व्यसनां इतकेच घातक व्यसन आहे. सध्या तंबाखू, गुटखा व दारू ही व्यसने कामगार महिलांमध्ये जास्त प्रमाणात दिसत आहेत.

प्रथम, व्यसन म्हणजे काय बघूयात. कुठलीही नशा देणारी गोष्ट वापरणे, ठराविक वेळेला ती हवी, म्हणजे हवीच वाटणे व नशा करणे, नशा नाही केली तर अस्वस्थ वाटणे म्हणजे व्यसन. सुरुवात अर्थातच कमी प्रमाणात असते. एखाद्या वेळेला मिश्री लावणे एक गुटख्याची पुडी दिवसभर खाणे, एखादा पेग पिणे याने सुरुवात होते. ती गोष्ट करायला मग आवडायला लागते नंतर व्यक्ती त्यासाठी संधी शोधू लागते. हळहळू प्रमाण वाढू लागते व काही काळानंतर ती व्यक्ती त्या नशेवर अवलंबून राहते, गुलाम होते, म्हणजेच व्यसनी होते.

पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये हा व्यसनी होण्याला लागणारा काळ कमी असतो म्हणजेच एकदा व्यसन केल्यावर स्त्री लवकरच व्यसनी बनते. सुरुवातीला हे सर्व चोरून लपून चालू असते. पण काही काळानंतर व्यसनाधीनता इतकी वाढते की कुटुंबाचा, समाजाचा धाक वाटेनासा होतो. व ती बिनदिवकत व्यसन करू लागते. परवाच सकाळी रस्ता झाडणारी एक कामगार स्त्री पाहिली. सकाळची सहा-साडेसहाची वेळ. तिने खराटा खाली ठेवला. गुटख्याच्या पुड्या; खर तर पुड्यांची माळ काढली आणि पुडी फोडून तोंडात टाकली. एकामागोमाग एक अशा चार पुड्या तोंडात टाकल्या व परत रस्ता झाडायला सुरुवात केली.

दारु पिऊन ऐश करतो, पैसे घालवतो मला तुडवतो. आज मीही करुन बघते. आणि तिने पहिला घोट घेतला. त्या दिवशी खूप बरं वाटलं-हलकं हलकं ! पण हे बरं वाटणं तिला वारंवार हवं वाटलं. आठवड्यात एकदा- दोनदा असं करत रोज दारु पिणं सुरु झालं. लपवण्यासाठी नाना प्रकारचे उपाय खोटं बोलणं. दुपार झाली, पिण्याची वेळ झाली की अस्वस्थ होऊ लागली. घरात असली की पिण्याची सोय नसे. मग बाहेर बाहेर राहण्याची निमित्त शोधू लागली. मग बाटली आणून गुपचुप पिऊ लागली. चोरीचा मामला ! मग ग्लास-पाणी असला सरंजाम कसा जमावा बाटलीच तोंडाला लावणे सुरु झाले. कोरी दारु उपाशी पोटात जाऊन पडल्यावर काय होणार ? किती दिवस व्यसन लपून राहणार ? मग-भांडण मारहाण. आता तर मुलं सुध्दा मारू लागली. घरांच घरपण गेलं. शेजारी-पाजारी-वस्तीत बेवडी म्हणून हिंडू लागली. हो, तिचं नावच ते पडलं ! माहेरी पाठवून देण्यात आलं. मनीषा इतकी दारुच्या अधीन झाली होती. तिने माहेरीही पिणं चालू ठेवलं त्यासाठी भावाच्या घरात चोऱ्या केल्या. वहिनीच्या हातचा मार खाल्ला. भाऊही हताश झाला. त्याने मनीषाला सासरी आणून सोडलं. वेडसर अवस्थेत रस्त्यावर दारुसाठी भीक मागणाऱ्या मनीषाला वस्तीत काम करणाऱ्या सोशलवर्करने आमच्या संस्थेत आणलं होत अतिशय अशक्त, थरथरणाऱ्या मनीषाचे रूप अजून आठवते. थिजलेले डोळे, केस पिंजारलेले, फाटकी साडी.

नंतर मनीषा OPD वर येत राहिली. व्यसन बंद झालं. सासर-माहेर एक झालं. उपचार सुरु आहेत. आज मनीषा छानशी नटून थटून हसण्याचे हय्याने येते खरोखर भरुन पावंतं.

मैत्रिणींनो आज आपल्या अवतीभवती अशा खूप मनीषा संगीता-आशा-उषा दिसतात कदाचित आरशात बघितलं तर आपणही दिसू. सावध व्हायला हवं. आजची छोटी सवय उद्याचे व्यसन होऊ शकतं. व्यसन सुरुच असेल तर उपचार घ्यायला हवेत. होय; योग्य उपचारांनी व्यसनमुक्त होता येतं; व्यसनापासून दूर राहता येतं. तर. करायची सुरुवात उपचारांना ?

* बिडी- कामगार, कचरा उचलणाऱ्या, मार्गावर काम करणाऱ्या, एकमेकींच बघून व्यसनी होणाऱ्या. मार्गावर काम करताना तांब्यात दारु घेऊन बसणाऱ्या महिला पाहिल्यात; सुरुवातीला खूप काम होतं म्हणून दारु पिणं; नंतर हात थरथरायला नकोत म्हणून दारु पिणं. हया बरोबरच-उपचारांसाठी प्रथम तीन गोष्टींची तयारी करायला हवी.

सर्वप्रथम प्रामाणिकपणा - मला खरंच व्यसन सोडायचं आहे कुणासाठी म्हणून नाही, माझ्या स्वतःसाठी. आणि म्हणूनच चोरुन-लपून-छपून- मनात दडवून मी काही करणार नाही. दुसऱ्या कुणाला फसवून काय मिळणार आहे ? मी स्वतःलाच फसवणार नाही मला प्रामाणिक पणे व्यसन सोडायचं आहे ही तयारी हवी.

***दुसरी बाब म्हणजे :**

मनमोकळेपणा मनात खूप काही साठवून ठेवलेल असतं खूप वाईट विचार असतात. मनमोकळं बोललं पाहिजे. आपल्याला उपचार देण्याऱ्याशी , विश्वासातल्या माणसांशी- मैत्रिणींशी. मनात एक-बाहेर एक असे ठेवलं तर आपण सुधारणार कशा ?

*** तिसरी आणि महत्वाची गोष्ट :**

इच्छाशक्ती व्यसनमुक्त राहण्याची खरीखरी मनाच्या तळापासून इच्छा हवी. ही इच्छा असेल तर सर्व उपचार होणार आहेत. आपण मघापासून सारखं उपचार- ट्रीटमेंट म्हणतोय. उपचार तर रोगावर- आजारावर करतात. पण व्यसनासाठी ?

व्यसन हा एक आजार आहे. मनाचा आजार. हा आजार कुठल्या जंतुंनी -साथींनी-संगतींनी नाही होत. खूप गैरसमज आहेत व्यसनाविषयी . व्यसन सुटण्यासाठी गंडे-दोरे केले जातात. उपास तापास, देवदेव, सगळं करतात. सुटतं व्यसन ? नाही ना ? त्या साठी हवेत मनोपचार !

मैत्रिणींनी मनीषाने ते घेतले आज ती सुखी आनन्दी जीवन जगतेय तर करायचा ना प्रयत्न -

व्यसन मुक्त राहण्याचा ?

5 Phases of recovery

SANJAY BHAGAT

Early Recovery can be thought of as moving through these 5 phases and they are often taught in drug treatment programs:



1. Admission of the addiction problem (and getting the problem right)

This is the key starting point of addiction treatment- If there is no problem then there certainly is no need for a solution. There is certain logic to that. What would prevent someone from admitting they have an addiction problem? well, how about memory distortion caused by the chemical dependency. Just not getting facts straight.

Another block to admitting the problem is our distorted defense mechanisms, such as minimizing, rationalizing and good old fashioned denial. If we get to the point that we acknowledge there is a problem and want to do something about it now, we can move on to the next phase of recovery which is compliance.

2. Compliance

What is meant by compliance here is going along

with the most important aspect of recovery; seeing and agreeing to the concept of complete abstinence from all mood altering substances. This early phase of recovery usually involves little emotional insight into the whys of the addiction; the concentration is simply on 'don't do it' on a daily basis. Once we accept compliance as a necessary part of addiction recovery, we can move toward the whys and wherefores. But it is not unusual to pass through the next phase of recovery which is defiance.

3. Defiance

Defiance can rear its head in several ways the most damaging is in the form of believing that the terms of addiction don't apply to me. Picking and choosing what is to be done and not done. An example might be rejection of continuing care believing that is for others not me, or I have been 'good' for a while, I deserve to use again now that I proved I can quit.

Another example of defiance can be becoming engaged in anger toward others who do not have your affliction or getting on the pity pot with the 'poor me's'. Defiance and anger can also be a block toward connecting and resolving with your emotions and feelings that underlie the blanketing emotion of anger.

4. Acceptance

One of my favorite philosophers was Popeye the Sailor Man, he used to say "I am what I 'am'". However you come to accept your addiction whether you believe

it is a no fault illness, or you simply got dealt a bad hand in life, accepting your addiction allows you to move out of the problem and into the solution. People who are accepting are generally less defensive and have a greater sense of emotional and personal identity. Acceptance is the first step toward beginning to trust yourself and others, and open the possibilities of self-evaluation.

5. Surrender

We are not talking about submission but rather surrender they are very different. Submission is a temporary yielding ; it tends to leave the escape hatch of returning to the addiction open. There is an implication of force or arm twisting being used of submitting against your will.

Surrender can be thought of as wholehearted acceptance and compliance. It is a voluntary action and does not mean being defeated as does submission, but rather a conscious decision not to participate. A boxer who has been knocked out has submitted to the power of his opponent. A boxer who has retired and does not climb in the ring more has surrendered to the idea that he no longer chooses to fight.

In summing up the points made above we can say that progress in drug addiction recovery or alcoholism treatment can be made by admitting there is a problem and seeing the need for change. We move through negativity and emotional blocks to our recovery to arrive at a point of acceptance.

***** आनंदयात्री /२३*****

A GENTLEMAN KNOWN AS 'THE COUNCELLOR'

Satish Desai

~~~~~  
Dictionary meaning define this person as an professional psychological adivser. Don't carry of the word psychological, if I have counsellor, that does't mean there is something wrong with my grey cells. Even Sachin Tendulkar and Vishvanathan Anand have Councillors. When these great players pass through a bad patch and their fans expect them to win. In the same way when people, relatives or society expect some beahavioural pattern from me, and I go the otherway from normal behavioural patton this person. THE COUNCELLOR helps me to be on the track and makes my life with lesser problems.

My guru once said to me. "I am like a drum. As you beat me, so I sound" for those who see him a greatwise teacher he is that those who see him as adear friend he is also that.

Councillor is like a mirror whatever qualities we present him he reflects back to me. He is whatever each one of us want him to be and at the same time he is beyond our mental concept unshakably centered in consciousness. This quality of an Councillor puts him on a higher mental plane than me, and therefore I start sharing with him my problems .Last but not the least I start to share with him my prized possession "THE TURST" in this person, and when I do this I put myself on a track which people call 'A positive personality'

A great thinker and a philosopher once said "TRUST IN GOD" I say 'TRUST IS GOD' It is not people who have lost trust in god they have lost TRUST IN TRUST,

\*\*\*\*\* आनंदयात्री /२४\*\*\*\*\*

and when I trust my Councillor, he becomes my father, mother, friend. You name it, and all this under one single word COUNCELLOR

This gentleman can be my ultimate best friend and teacher not for any subjects like History, Maths or Geography but about an very practical life i.e. life without any ADDICTION. And when I understand this concept of life without addiction, it becomes my first step mainstream of the society, friends and relatives i.e. to my own best world.

Good counsellors will not give you water easily if you are thirsty, they make you more thirsty so that you understand the thirst and do not waste water while drinking. They put you on the path to seek answers. They make you ask questions so that they will be able to help you and after all these efforts what am I going to give him as his fees ? nothing but my strong 'CONVICTION'.

People like me who lack conviction always take the middle of the road, and guess what happens, if I walk on the middles of the road ? I get run over.

We have lack of confidence and required courage to stay away from addition. People without conviction do not take a stand, they confirm in order to get accepted even when they know what they are doing is wrong, they behave like a part of an HERD. We all have low moments we fall down and get hurt. We all have moments when we doubt ourselves and get in to self pity, This is the time or the moment we need someone to help and overcome these feelings, and for that this gentleman.

**'THE COUNCELLOR'** is the safest bet

I'd rather change my mind

and succeed

Than have my own way and fail.

\*\*\*\*\* आनंदयात्री / २५ \*\*\*\*\*

## प्रेम व व्यसन

सुजय वाजपेयी  
प्रिय सुजय सर,

खूप दिवसांनंतर पत्र लिहित आहे. स्वतःबद्दल तर मी कधीच लिहिले नव्हते तुम्ही सांगितलत म्हणून पत्र लिहिते. सर मी लहान कुटुंबात वाढलेली मुलगी. आमच्या कुटुंबामध्ये आई, वडील आणि माझा लहान भाऊ आई-वडील दोघेही नोकरी करतात. माझ्या सोबत जी घटना घडली ती म्हणजे कॉलेजमधील मी कॉलेजमध्ये असताना फार धडाकेबाज, सारखी मुलांमध्ये राहणारी अशा व्यक्तींना आम्ही टॉमबॉय म्हणतो अशी माझी ओळख कॉलेजमध्ये होती. आमचा ग्रुप भेटायचा व आम्ही वेगवेगळे कार्यक्रम आखायचो. त्यामध्ये ट्रेकींग करणे, नवनवीन ठिकाणांना भेट देणे, पावसाळ्यात खासकरून धबधबे पाहण्यासाठी फिरायला जाणे अशी नेहमी आम्ही एकत्र मजा करायचो. आम्ही एकमेकांच्या घरी जाऊन बर्थडे पण साजरे करायचो. यामध्ये फार मजा यायची कॉलेजमधील इतर ग्रुप आम्हाला बघुन चिडायचे. माझ्यासाठी हे सर्व गोल्डन डेज् होते

याच ग्रुपमध्ये सुनिल पण होता सुनिल फार चांगल्या घरातला तो संयुक्त कुटुंबात राहत होता. माझ्यासोबतच कॉलेज संपेपर्यंत होता. त्यामुळे सुनिल व माझी केमीस्ट्री चांगली जमली होती. कॉलेज संपले व सर्वजण आपापल्या क्षेत्रात काम करायला लागले सर्व ग्रुप सोबत रोज भेट होत नव्हती परंतु आम्ही विकएण्ड ला नक्की भेटायचो सुनिल मला रोज फोन करायचा आम्ही दोघेही अनेकदा एकमेकांना भेटत होतो. ज्यादिवशी सुनिलचा फोन आला नाही त्यादिवशी मी त्याला एस एम एस ( ीी) करायची व तो लगेचच फोन करायचा आम्ही दोघेही एकमेकांना सर्व गोष्टी सांगत होतो. आई कामावरून उशीरा येत असल्यामुळे तिच्याशी बोलणं फार कमी व्हायचे.

मी सुनिलचा फार विचार करायला लागले. आम्ही रात्री सुद्धा फोन वर बोलायचो. मी त्याला माझा लाईफ पार्टनर म्हणून बघायला सुरवात केली. तो इतर मुलींसोबत बोलला तर मला राग यायचा मग तो सॉरी म्हणून फोन करायचा मला हे फार आवडायचे असे बरेच दिवस गेल्यानंतर मी त्याला लम्बाबद्दल विचारले. त्याने ८ दिवसांनंतर सांगतो असे म्हणाला त्या ८ दिवसात मी फार आनंदी होते. मी आयुष्यात कधीच ऐवढी आनंदी नव्हते फार कमी वेळात असंख्य स्वप्न पाहिले.

एके दिवशी सुनिल म्हणाला की आपण मित्र आहोत वि मित्रच राहणार त्या वेळेस मी त्याला काही बोलले नाही परंतु मी पूर्णपणे डीप्रेशन मध्ये गेले. दोन दिवस आश्रूंना वाट मोकळी करून दिली व नंतर परत त्याचे फोन सुरु झाले. पहिल्यासारखे आम्ही बोलत नाही तरी अधुनमधुन त्याचा फोन येतो. मी कीतीही त्याला विसरायचा प्रयत्न करते परंतु मी विसरू शकत नाही. मला कळत नाही मी काय करावं? मी यासोबत एक कविता पाठवत आहे ती नक्की वाचा.

**आपली विद्यार्थिनी**

**दिप्ती**

\*\*\*\*\* आनंदयात्री / २६ \*\*\*\*\*

प्रिय दिमी.

तुझे पत्र मला अतिशय आवडते. त्यामध्ये भावनांचा प्रवास फार चांगला दाखवला आहे. बघ तू पत्राद्वारे सर्व माझ्याशी बोललेस. त्यामुळे तुला बरे वाटले असेल. दिमी सध्या आपण प्रत्येक दुसऱ्या घरात आपण प्रेमविवाह झालेले पाहतो. तू ज्याठिकाणी आहेस त्या ठिकाणी मला एक व्यसनी व्यक्ती दिसत आहे. आमच्या इथे सुद्धा अशाप्रकारचे आमचे मित्र असतात. ते सुद्धा व्यसनाच्या विचारात रात्र-दिवस असतात. ते मिळाले नाही ते राहू शकत नाही. ती गोष्ट पाहिजेच असे त्यांना नेहमी वाटते. त्यामध्ये किती वेळ, पैसा, मानसिक ताण याचा किती अपव्यय झाला हे कळत नाही. नातेसंबंधा मध्ये आपण काळजी घेणे गरजेचे असते. आपण खालील समीकरण पाहू.

|         |   |         |
|---------|---|---------|
| मित्र   | - | मैत्रीण |
| सखा     | - | सोबती   |
| प्रियकर | - | प्रेयसी |
| पती     | - | पत्नी   |

यामध्ये मला असे वाटते तुम्ही दोघे पहिल्या ठिकाणी होता. त्यानंतर तुम्ही दुसऱ्या ठिकाणी आलात व तु त्याला पती च्या रुपांशी जोडून पाहू लागली. त्यामध्ये आपण त्याच्या सर्व चुकांकडे कानाडोळा करतो. त्यामुळे आपला निर्णय चुकीचा होऊ शकतो. या सर्व चारही नाते संबंधामध्ये एक लाईन असते व ती आपण ओलांडू नये बघ एखाद्या पती-पत्नी मध्ये वरिल तिन्ही नातेसंबंध असतील तर ते लग्न यशस्वी आपण म्हणू शकतो.

आपण या अनुभवाकडे डोळसपणे पाहून बरेच शिकू शकतो. तू इथेच थांबलीस म्हणून बरे झाले. प्रत्येकाच्या आयुष्यात अशा प्रकारचे प्रसंग येतात व आपण यातून शिकत पुढे जायचे. वेळ कोणासाठी सुद्धा थांबत नाही तर आपण का थांबायचे? प्रत्येक काळोख रात्र नंतर पहाट होतेच. पहिल्या पावसानंतर झाडांना पालवी फुटते, शेतात बियामधुन लहान अंकुर फुटतात तसेच तु इथे न थांबता जिवनातील विविध क्षेत्रांमध्ये पुढे जावस धन्यवाद!

## दुसऱ्याला नावे ठेवताना

श्रेया भागवत

आज नेहमीप्रमाणे मुक्तांगणला आले. येताना आज दिवसभरात मला काय-काय काम करायची आहेत याचे नियोजनही चालले होते. हे करावे, ते करावे याचे नियोजन चालू असताना मनात नाना प्रश्न येतही होते आणि निघून जातही होते कधी-कधी आपल्याला बरेच काही करायचे असते. पण तरीही आपण दिवस व रात्र यात सामावून घ्यावेच लागते.

काही दिवसांपासून माणूस दुसऱ्याला नावे का ठेवतो ? याचे विचारचक्र तर्कानी बोलायला सुरुवात केली.

एक म्हणजे दुसऱ्याला नावे ठेवली तर खरंच ही घटना एवढी समस्या निर्माण करणारी आहे का ? उगाचच आपण त्याचा बाऊ करतोय ? या दोन प्रश्नातच आपल्याला या समस्येचे कारण शोधावे असे वाटू लागले. ही समस्या घरी, कामाच्या ठिकाणी व पूर्ण समाजामध्ये अनुभवली जाते. या विचाराला एका रुग्णमित्राच्या बायकोला भेटल्यावर भर पडली.

व्यसनी माणसांवर उपचार करून भागत नाही. तर त्याचे सर्व कुटुंबिय आणि त्याचे सहवासात नेहमी असणारे लोक मुख्यतः त्याची पत्नी यांचाही विचार झाला पाहिजे कारण दीर्घकाळ व्यसनाने माणूस परावलंबी होतो. सहनशीलता कमी बनते आणि एवढ्या तेवढ्या वरून मूड जाऊन त्याची चिडचिड वाढते. अनेकदा त्याचे शिब्या आणि प्रत्यक्ष मारहाणीत रुपांतर होते, आणि दोघेही एकमेकांना नावे ठेवण्यात पुढाकार घेताना दिसतात. भांडणाची सुरुवात आणि शेवट यात बरीच तफावत असते. यामध्ये दोघे एकमेकांच्या चुका काढतात, दोषारोप करतात आणि त्याने होते काय ? नातेसंबंध दुरावले जातात. स्वतःची प्रतिमा ढासळते आणि नकळत माणूस बेजबाबदार बनतो. आणि त्याचा घरातील लहान,

कोवळ्या, बाल मनावर विपरित परिणात घडून येतो तो वेगळाच. यामुळे वैवाहिक जीवनात बिघाड होत जातात. दोघांमधले संवाद/किंवा बोलणे इतके कमी होते की त्यामुळे आणखी गैरसमज वाढत जातात.

आयुष्यात चढ-उतार कधी कधी दुःखित, शापित क्षणाची काळी कुट्ट झालर लागते आणि मग जगायचं तरी कशासाठी ? असा प्रश्न पडतो. डोळस नजरेने मनाची कवाड सताड उघडी करुन पाहिल तर जगात जगण्यासारखेही खूप काही आहे हे समजू लागते.

यासाठी वैवाहिक जीवन विषयक सल्ला घेण्याची आवश्यकता आहे. त्यासाठी प्रशिक्षित, पूर्वग्रह नसलेला, भूतकाळ व वर्तमान काळाचा विचार करायला मदत करणारा असा व्यक्ती जो वैवाहिक बेबनाव सुधारण्यास मदत करतो परंतु त्यासाठी पती-पत्नीमध्ये संबंध सुधारण्याचा रस असला पाहिजे. नेमकेपणाने त्यानी आपले प्रश्न एकमेकांसमोर मांडले पाहिजे दोघांनी एकमेकांवर विश्वास ठेवून दोघांची योग्य वागणूक कशी करायची व मुलांशी कसे वागावे. त्याचा योग्य पर्याय कोणता हे ठरवावे.

#### दुसऱ्यांना नावे ठेवण्यासाठी पोषक असणाऱ्या गोष्टी शक्यतो टाळाव्यात.

- १) एकमेकांना कमी लेखणे.
- २) प्रत्यक्ष बोलणे आणि वागणे यात तफावत करु नये.
- ३) व्यक्तिविषयी गैरसमज निर्माण करुन पसरु नये.
- ४) समोरच्याचे म्हणणे दुर्लक्षित करु नये.
- ५) जाणीव पूर्वक दुसऱ्यांचे स्वभावदोष व चुका काढणे.
- ६) गुंतागुंतीची प्रश्न निर्माण करणे.
- ७) एकमेकांविषयी पूर्वग्रह करुन घेणे.

#### दुसऱ्याला नावे ठेवण्याच्या आधी या गोष्टी पाळाव्यात.

- १) त्या व्यक्तीच्या ठिकाणी मी असते तर ?
- २) शांतपणे विषयाची मांडणी करणे.
- ३) मोकळेपणाने बोलणे व ऐकून घेणे.
- ४) व्यक्तिगत उल्लेख करणे.
- ५) लक्षपूर्वक ऐकण्याची सवय करणे.
- ६) उत्तेजन देणे.
- ७) कुठलेही पूर्वग्रह करु नये.
- ८) भावनेची कदर करणे.
- ९) चुका व स्वभावदोष कमी करण्यासाठी मदत करणे.

दुसऱ्याच्या बोलण्यामुळे जो काही शारीरिक, मानसिक, भावनिक व सामाजिक पातळीवर तणाव निर्माण होतो आणि त्याचा स्फोट झाल्यावर स्वतःला व समोरच्या व्यक्तिला त्याचे दुष्परिणाम भोगावे लागतात.

कधी-कधी स्वतःचा अहंकार ईर्ष्या व फायद्यासाठी समोरची व्यक्ती कितीही बरोबर असली तरीही त्याला नावे ठेवायला कमी करत नाही . त्यामध्ये बोलणाऱ्या व्यक्तीचाच अहंभाव दुःखावला जातो आणि सर्व परिस्थितीत तणाव निर्माण होतो. यांचे परिणाम दोघांनाही भोगावे लागतात. या सगळ्यामध्ये अहंभाव स्वार्थीपणा, हे गुण जर आपण जाणीवपूर्वक कमी केले आणि आत्मपरीक्षण करून मी कुठे आहे ? हे शोधले तर नक्कीच त्याचे उत्तर मिळेल नाही का ?

## AFFIRMATIONS 'होकारार्थी वाक्ये'

तुमच्यामधील क्षमतांना होकार देणारी मनोबल वाढवणारी आणि स्वतःशी केलेला संवाद दृढ करणारी अशी ही वाक्ये स्वतःमध्ये मला हवा तो बदल घडवून आणण्यासाठीची ती अत्यंत प्रभावी साधने आहेत. रोज सकाळी व झोपण्यापूर्वी, तसेच वेळ मिळेल तेव्हा शिवाय स्वतःला नैराश्य आले असेल तेव्हा ही वाक्ये स्वतःशी म्हणावीत. स्वतःत आश्चर्यकारक बदल घडवून आणण्याचे प्रचंड सामर्थ्य त्यांच्यात आहे.

- १) इतर कोणी मला काही बोलले वा केले तरी उत्तम आयुष्य जगण्यास मी एक पात्र व्यक्ती आहे.
- २) मी माझा स्वतःचा खूप आदर करतो
- ३) मी जसा आहे त्या गुण दोषांस स्वतःचा स्वीकार करतो.
- ४) माझे माझ्यावर प्रेम आहे.
- ५) माझ्यावर इतरांनी प्रेम करावे असा मी आहे 'I am loveable'
- ६) माझे माझ्यावर पूर्ण नियंत्रण आहे
- ७) माझ्यात प्रगती घडवून आणणे मला आवडते,
- ८) माझे विचार वास्तवात आणण्याची क्षमता माझ्यात आहे.
- ९) मी प्रत्येक क्षणी मला 'आधार' देणाऱ्या विचारांचीच निवड करतो.
- १०) मी ज्या ज्या गोष्टींवर लक्ष केंद्र करतो ते सत्यात आणू शकतो.
- ११) माझ्या आयुष्याच्या प्रत्येक लहान मोठ्या गोष्टींना मी स्वतः 'जबाबदार' आहे.
- १२) मला हवे तसे आयुष्य मी 'घडवत' आहे.
- १३) मला 'आतून' खूप शांत वाटते.
- १४) मी सुरक्षित आहे

- १५) मी एक उत्तम आणि पात्र व्यक्ती आहे याची मला खात्री आहे.
- १६) माझ्या कपड्यांची आणि शरीराची मी चांगली निगा राखतो.
- १७) माझ्या शरीराला पुरेसा व्यायाम होतो आणि माझे सर्व अवयव उत्तम काम करतात.
- १८) मी स्वतःबद्दल खूप समाधानी आहे
- १९) माझ्या स्वतःच्या गरजा इतरां इतक्याच महत्वाच्या आहेत.
- २०) मी मला जे हवे ते ह्या विश्वकर्माकडे निःसंकोचपणे मागतो.
- २१) मला मिळणारे सर्व मी खूप सन्मानाने स्वीकारतो
- २२) मला माझ्याबद्दल पूर्ण खात्री आहे.
- २३) मी माझ्या स्वतःचा शिक्षक आणि मार्गदर्शक आहे.
- २४) माझी आत्मशक्ती मला मार्ग दाखवते.
- २५) मी आता प्रत्येक समस्येला संधी मानतो.
- २६) प्रत्येक समस्या मला नव्यानी सर्जनशील आणि विकसित होण्याची संधी देतात.
- २७) माझ्यात अनेक गुण आणि कौशल्ये आहेत.
- २८) प्रत्येक दिवशी माझी मनःशक्ती आत्मसन्मान आणि आत्मप्रतिष्ठा अधिकाधिक उंचावते आहे.
- २९) माझ्या गरजेचे ते ते सर्व माझ्यात आहे.
- ३०) मी अपयशांमधून तत्परतेने बाहेर येतो आणि ध्येयांच्या मार्गावर मी पुन्हा यशस्वीपणे वाटचाल करतो.
- ३१) माझं आयुष्य हे एक आव्हानात्मक साहस आहे. मी माझ्या आयुष्यातल्या साहसांचे स्वागत करतो.
- ३२) मी होकारात्मक वाक्ये रोज स्वतःशी म्हणतो. त्यामुळे मी माझ्यामध्ये बदल घडवून आणतो.