

सहचरी विशेषांक

- |   |                    |
|---|--------------------|
| <input type="checkbox"/> हितगुज                               | -मुक्ता पुणतांबेकर |
| <input type="checkbox"/> बिचारी ते विचारी                     | -मनाली घाडीगावकर   |
| <input type="checkbox"/> मी.... एक सहचरी                      | -शैला              |
| <input type="checkbox"/> सहचरीचे मनोगत                        | -अनुराधा           |
| <input type="checkbox"/> एक पत्र                              | -एक सहचरी          |
| <input type="checkbox"/> विचारा नशा काय असते                  | -अर्चना शेवडे      |
| <input type="checkbox"/> निशिगंध                              | -वर्षा             |
| <input type="checkbox"/> संमोहन                               | -मुकुंद देशपांडे   |
| <input type="checkbox"/> पाठपुरावा                            | -प्रसाद ढवळे       |
| <input type="checkbox"/> मला समजलेला<br>'स्वातंत्र्याचा' अर्थ | -कैलास भोसले       |
| <input type="checkbox"/> प्रश्न तुमचे उत्तर आमचे              | -सुजय बाजपेई       |

संपादक / मुद्रक / प्रकाशक : -  
डॉ.अनिल अवचट कार्यवाह : मुक्तांगण मित्र  
, 'कृष्णा' पत्रकारनगर, पुणे - १६

संपादक : मुखपृष्ठ :  
अरुणा देशपांडे विनय राजोपाध्ये

मुद्रणस्थळ :-  
अ.जि.प्रिंटींग सर्व्हिस,  
२३,मंती हाईट्स,शनिवार पेठ,  
पुणे-४११०३०  
फोन नं. : २४४९५७५८

सहा महिन्यांपूर्वी संध्याला मी पहिल्यांदा भेटले. काल जेव्हा ती मला सहज भेटायला आली, तेव्हा 'हीच का ती पूर्वीची रडणारी, निराश झालेली, घाबरलेली संध्या', असा मला प्रश्न पडला.

पहिल्यांदा भेटली तेव्हा माझ्या समोर बसून नुसती रडत होती. काल मात्र अगदी हसत हसत आली. मला फुलांचा गुच्छ दिला. छान नवीन ड्रेस, त्यावर मॅचिंग दागिने घातले होते. खूप गप्पा मारल्या. 'तुम्हाला भेटलं की बरं वाटतं' असं जाताना मला म्हणाली. पण खरं सांगायचं तर तिला भेटून मलाच खूप बरं वाटलं.

तिचा नवरा राजेंद्र मुक्तांगणला अॅडमिट असताना, ती मला प्रथम भेटली. तिचं सगळं बोलणं ऐकल्यावर मी तिला 'सहचरी' सभेला थांबण्याचा आग्रह केला. माझ्या तासभर चाललेल्या काऊन्सेलिंगनेही तिची निराशा गेली नव्हती. पण सहचरी सभेने जादू झाली. मिटींगच्या सुरुवातीला गप्प बसून होती.

इतरांचे अनुभव ऐकल्यावर हळूहळू बोलण्यात भाग घ्यायला लागली. शेवटी स्वतःच्या नवऱ्याचं व्यसन, त्यामुळे तिला होणारा त्रास याविषयी मोकळेपणाने बोलली.

मिटींगनंतर मला पुन्हा भेटून म्हणाली, "मॅडम, मला आज समदुःखी मैत्रिण मिळाल्या. हा प्रॉब्लेम फक्त माझ्याच घरात नाही. खूप जणींच्या घरात आहे. त्या जशा धीटपणे त्याला तोंड देतात तसं मी सुद्धा आता देणार आहे."

यानंतर संध्याने वागण्यात बदल केला. स्वतःकडे, मुलांकडे लक्ष द्यायला सुरुवात केली. राजेंद्रचे काऊन्सेलर सांगतील त्याप्रमाणे त्याला मदत करत राहिली. नंतर तिला एक पार्ट टाईम नोकरी मिळाली. त्यानंतर तिचा आत्मविश्वास वाढला. स्वतःच्या कमाईमुळे भविष्याची चिंता कमी झाली.

राजेंद्रच्या डिस्चार्जनंतर दोन महिन्यांनंतर संध्याचा फोन आला,

“मॅडम, राजेंद्र काल पुन्हा प्यायला. पण मी शांत राहिले. आज त्याच्याशी व्यवस्थित बोलले. आम्ही दोघं आज ओ.पि.डी. साठी येतोय.”

ही परिस्थिती संध्याने शांतपणे हाताळली. राजेंद्रही नंतर पुन्हा व्यसनाकडे वळला नाही.

संध्या ‘सहचरी’ सभेला नियमितपणे येते. नवीन येणाऱ्या मैत्रिणींना परिस्थितीचा स्वीकार कसा करायचा, खंबीर राहून पतीला व्यसनमुक्त रहाण्यासाठी कशी मदत

करायची, याविषयी स्वतःचे अनुभव सांगते.

संध्यासारख्याच आज आपल्या अनेक मैत्रिणींच्या बाबतीत ‘सहचरी’ गटामुळे हा चमत्कार घडला आहे.

आज १० मार्च रोजी हया गटाचा तेरावा वर्धापनदिन आहे.

या आधार गटाच्या मदतीने स्वतःमध्ये बदल घडवण्याच्या सर्व मैत्रिणींचा मुक्तांगण परिवाराला अतिशय अभिमान वाटतो.



## संसार

### एक सहचरी

संसाराचे उभे धागे

आडवे धागे

दोघांनी विणताना....

एक निश्चित आकार

निर्माण होतोच....

आपापल्या परिनं

सुंदर, सुसुत्र आणि

कदाचित अपेक्षित....

कधी कधी

दोघांपैकी एक

एखादा धागा विणतांना

चुकतो....

मग चुकत जातो आकार...

अनपेक्षितपणे

म्हणून मग विण काय

उसवायची नसते....

मोडून पडायचं नसतं....

पण मग करायचं काय ?

एक साथी गोष्ट

एकत्र जमू या

मनमोकळी चर्चा करुया

नियमितपणे.....

## बिचारी ते विचारी

-मनाली घाडीगावकर

सर्वसामान्य मुलींप्रमाणेच स्वप्न उराशी बाळगून मी विवाहबंधनात अडकले. आईवडीलांकडे अतिशय दबलेल्या वातावरणात वाढलेली. स्वतःचे स्वत्व किंवा स्वतंत्र असे मन असते असा विचार मनात न आणणारी मी. मनाशी उराशी मात्र आशाआकांक्षांचे स्वप्न घेऊन या बंधनात पडले. कारण विवाहपूर्वीच्या त्या विश्वात सोबतीला मात्र होती पुस्तके, कथा कादंबऱ्या, प्रणयी, अद्भूत कथाकादंबऱ्या मनात नकळत भावी जीवनाचे इमले तयार करीत होत्या. त्या भावविश्वात पूर्णपणे मी रमले होते. १९८८ साली विवाह झाला आणि या भावभावना अधिकच उचंबळून आल्या. सुप्तावस्थेत असलेल्या इच्छा आकांक्षांना पूर्ण करण्याची जणू एक संधीच मिळाली होती. शंकेला देखील मनात जराही जागा नव्हती असा धक्कादायक अनुभव, घटना लग्नानंतरच्या २/३ महिन्यात पाहावयास मिळाल्या. म्हणतात ना नियतीच्या मनात काहीतरी वेगळे असते. तसेच घडते.

ज्याच्याशी मी आयुष्यभरासाठी जोडले गेले होते तो माझा साथीदार हळूहळू दारुच्या आहारी जात होता. घरातील आनंदी वातावरण चिंतायुक्त बनले. पत्नी, मुलगा, भाऊ या नात्यांमध्ये राग, भीती, काळजी, अविश्वास निर्माण होत होता. एकंदर शंकेचे खात्रीत रुपांतर झाले. नववधूच्या स्वप्नांचा चक्काचूर झाला. दारू हा शब्ददेखील उच्चारणे ज्या घरात निषिद्ध मानले जाई त्या घरात दारुच्या बाटल्या, बार यांना स्पर्श करावा लागत होता. जीवाचा आटापिटा करून घरातील आम्ही सर्वजण त्याची दारुपासून सुटका करण्यासाठी धडपडत होतो. अट्टाहास होता त्याने दारू सोडावी म्हणून चाललेला. तो दारूभोवती आणि आम्ही त्याच्याभोवती फिरत होतो. अगोदर तो दारू पित होता कालांतराने दारू त्याला पिऊ लागली.

नोकरी करणारी, हळूहळू स्वतंत्र व्यक्तिमत्व बनवू पाहणारी मी अक्षरशः कोलमडून गेले. जो कोणी सांगेल ते उपाय करायला आम्ही तयार

झालो. शारीरिक, मानसिक, वैचारिकतेने देखील कच खाल्ली. गंडेदोरे बांधणे, उपासतापास, देवदेवस्की या अंधश्रद्धांना देखील नकळत आम्ही जवळ केले. ध्येय एकच त्याने दारु सोडावी. तात्पुरत्या प्रयत्नांनी देखील मिळालेले यश पाहून समाधान वाटे. त्यामुळे अंधश्रद्धांच्या या विळख्यात गुरफटले कधी गेलो कळलेच नाही. आमची ही वाताहत पाहून मात्र आजूबाजूचे लोक हळहळत होते. मदत करायला सदैव तयार. माझ्यातील 'बिचारी'ला खतपाणी मिळत होते. नोकरीवर, सहकाऱ्यांसमोर बुरखा पांघरुन वावरणारी मी खंबीर तर संध्याकाळी घरट्याकडे परतताना मात्र बावरलेली, बिचारी होऊन जात असे. आज घरात काय वातावरण असेल? आलेला असेल का? की पुन्हा शोधाशोध? या प्रश्नांची हैराण होत होते. परमेश्वराने मलाच एवढे दुःख दिले. परिस्थिती काही बदलू शकणार नाही असे नकारात्मक विचार दृढ होऊ लागले कारण कोणत्याच प्रयत्नांना यश मिळत नव्हते. प्रयत्नांच्या मार्गावरील दुसरा टप्पा म्हणजे पुण्यातील डोणजे गाव .

पण तोदेखील तात्पुरता होता. परिस्थिती, समाजाने खरंच बिचारी बनवून टाकले. घराच्या चार भिंतीच्या आड स्वतःला कोंडून घेतले होते. समाजाचे टोमणे काहीवेळा नकोसे वाटू लागले. समाजाच्या नजरा सहानुभूतीच्या नकोशा वाटू लागल्या. माझ्यातील आत्मविश्वास निघून गेला. घरातील कर्त्या पुरुषाची उणीव / कमतरता कधीच भरून निघणार नाही असे ठाम मत झाले. त्यातच आणखी एक मार्ग दिसला तो मानसशास्त्रज्ञ डॉ. रवी अभ्यंकर व त्यांची शॉकट्रिटमेंट. तो प्रयत्न देखील तात्पुरता ठरला. सदसद्विवेकबुद्धीचा अंत झालाच शेवटी. शरीर, मन, विचार यांनी खालावलेली मी. शेवटी आयुष्याला एवढे कंटाळले की वर्षभरातच आत्महत्येचा प्रयत्न केला. परंतु ज्याने सुंदर जीवन दिले त्यानेच एवढ्या मोठ्या संकटातून वाचविले. जगण्याची उमेदच निघून गेली होती.

'हे ही दिवस जातील' याची प्रचिती डॉ. आनंद नाडकर्णी आणि मुक्तांगणच्या प्रवासाने दिली. वेळीच मिळालेली साथ यामुळे आशा, विश्वास हळूहळू पुन्हा निर्माण झाला.

मुक्तांगणला अॅडमिट केल्यानंतर दर गुरुवारी होणाऱ्या मिटींगमधून बाबा व मुक्तामॅडमच्या विचारांमुळे, शब्दांमुळे मनाला उभारी मिळत होती. माझ्यातील दडपलेली बावरलेली मी सानेसरांच्या समुपदेशनामुळे मोकळी होऊ लागली. परिस्थिती इतकी वाईट नसते की ती बदलू शकत नाही. याची प्रचिती आली. हळूहळू माझ्या बिचारिला बाहेर काढू लागले. मला जगण्याचा अधिकार एक व्यक्ती म्हणून आहे. स्वतःकडे लक्ष देण्यास शिकले ते सहचरी किंवा अॅलअॅनॉन सभांमुळे. नियमित होणारे फॉलोअप व सभा यामुळे नकारात्मक विचारांची जागा सकारात्मक विचारांनी घेतली. राग, खुन्नस हळूहळू कमी झाला. गेलेला आत्मविश्वास पुन्हा मिळवू शकले. माझे स्वतःचे शिक्षण त्यानंतर सलग आठ वर्षे- साथीदारामुळे, घरातील सदस्यांमुळे मी पूर्ण करू शकले. शरीर, मन व विचारांना एक सभांचे वळणच लावून घेतले. संकुचित विचारसरणी व्यापक होऊ लागली. समाजात ताठ मानेने वावरू लागले. इतरांमध्ये हळूहळू मिसळू लागले. जो समाज बिचारी या नजरेने पाहत होता त्यांच्याकडून एक

आदराची नजर किंवा वागणूक मिळू लागली. या सर्वांचे श्रेय फक्त मुक्तांगण आणि तेथील सर्व मान्यवर यांच्यामुळेच. खरा आनंद कशात आहे याची प्रचिती आली. आज आमचे त्रिकोणी कुटुंब खूप आनंदात आहे. आज पूर्ण पटले आहे मला स्वतंत्र मन आहे. माणूस म्हणून मला जगण्याचा अधिकार आहे.

अॅलअॅनॉन - सहचरी सभा त्यांचे साहित्य, काही स्लोगन जसे **Just for Today, This too shall pass, One day at a time, think think think** जीवनाचे अविभाज्य भाग बनले आहेत. आम्हाला मिळालेला हा मदतीचा हात आम्ही इतरांना देण्याचा प्रयत्न करत आहोत.

माझ्या 'बिचारी ते विचारी' या प्रवासातील सर्व साथीदारांना, ज्यांनी ज्यांनी मदतीचा हात देऊ केला, आमच्या आनंदी आयुष्यासाठी हातभार लावला त्या सर्वांचे फार फार आभार.



आज पहिल्यांदाच आले आहे मी या सहचरी सभेला. काय चर्चा होत असेल या सभेत कोण जाणे? १०-१२ जणी आलेल्या दिसताहेत आणि मॅडमची वाट बघताहेत. सगळ्याजणी छान गप्पा मारताहेत, हसताहेत, खिदळताहेत. एकजण तर छान नटूनथटून आली आहे. बहुतेक तिचा वाढदिवस असावा. कसले वाढदिवस साजरे करतात कोण जाणे? इथे आपल्या घरात काय प्रॉब्लेम्स चालले आहेत आणि हे काय सुचतं कुणास ठाऊक?

यातल्या एकीने मघाशी माझ्याशी बोलताना अगदी आपुलकीने चौकशी केली. ती म्हणाली की आमच्या सगळ्यांच्या घरी व्यसन आहे. ते स्वीकारून त्यातून मार्ग काढण्यासाठीच आम्ही महिन्यातून दोन सोमवारी इथे येतो. मनमोकळेपणी बोलतो. तुझा नवरा फॉलोअपला येईल तेव्हा तु सुद्धा मिटींगला येत जा. इथे येऊन तुला शेअरिंग करता येईल व तुझ्या काही प्रश्नांची उत्तरेही आपोआप मिळतील.

खरंच असं होईल का?

त्याच्या वाढत्या व्यसनाने खरंतर मी इतकी हैराण झाले होते. ती रोजची भांडणे, ते तमाशे, पैशाची नासाडी, आजारपणं, मुलांच्या मनावर होणारे परिणाम, एक ना दोन. माझं आयुष्य म्हणजे जणू गरगरणारा भोवराच झाला होता. काय करावं तेच कळत नव्हतं.

कोणी कोणी सांगितलेले वेगवेगळे उपाय करून बघितले. नवस-सायास झाले. किती ज्योतिषांना पत्रिका दाखवून झाल्या. सोळा सोमवार, पांढरे बुधवार, कडक मंगळवार, अमावस्या- पौर्णिमांचे उतारे असे शेकडो उपाय केले. पण याची दारु काही सुटेना.

मी तर इतकी हतबल झाले होते की, आता जाऊन गाडीखाली जीव देऊ की विहिरीत उडी टाकून सगळं संपवू अशा विचाराने कितीवेळा घराबाहेर पडले आणि लेकरांच्या आठवणीने परत फिरले. डोक्याचा नुसता भुगा झाला होता. आता याची

सुधारण्याची आशा सोडून दिली होती. पण त्यांच्या मित्रांनी मुक्तांगणची माहिती दिली आणि थोडी आशा वाटू लागली. आता तो अॅडमिट आहे, म्हणून मी आज या सभेला येऊ शकले.

मुक्तांगणच्या सभेत मॅडम सांगत होत्या की व्यसन हा आजार आहे. पण मला नाही पटलं! इतका शहाणा आणि हुशार माझा नवरा, त्याला दारु पिऊ नये एवढी साधी गोष्ट कशी कळत नाही? मला तरी वाटतं की तो मुद्दामच असे वागतो. बाकीच्या बायका किती छान संसार करतात? नवऱ्याबरोबर फिरायला जातात, मुलांना चांगल्या शाळेत घालतात, मग माझ्याच नशिवात ही दारु, ही भांडणे, हे तमाशे का?

ऑफिसमध्ये खोटं सांगून लवकर निघाले आणि या सभेला आले. माझ्या प्रश्नांची उत्तरे मिळतील का इथे? मी मिटींगला येऊन त्याची दारु सुटेल का? मी काय बोलणार सभेत? ठीक आहे. आज ऐकू तरी सगळ्या काय बोलताहेत ते!

सहा महिन्यांनंतर.....

जरा धावपळ होते आहे

८ / आनंदयात्री

माझी, पण सहचरी सभेला आलं की, सगळा शीण जातो. सहा महिन्यांपूर्वी इथे आले तेव्हा वाटत होतं, की काय फायदा होणार आहे इथं येऊन? काय शेअरिंग करणार मी? पण पहिल्या दोन मिटींगनंतर मी थोडी थोडी बोलायला लागले, आणि खरंच खूप हलकं वाटायला लागलं.

गेल्या काही वर्षात मला मैत्रिणीच राहिल्या नाहीत. एक तर मी त्यांना टाळते किंवा एक मुखवटा लावून भेटते. समारंभांना जाणे बंद झाले आहे, ट्रीप, भिशी, मौजमजा सगळंच संपलय!

पण खरं सांगू का, या सहचरी सभेला आल्यावर ज्या मैत्रिणी भेटल्याना त्यांची आणि माझी खूप वर्षांची ओळख आहे असं वाटतय. मुख्य म्हणजे मी ज्या गोष्टी, गेली काही वर्षे मी कुणाजवळच बोलले नव्हते, अगदी आई-बहिण यांच्याजवळ सुद्धा त्या मी इथे मोकळेपणी बोलू शकते. माझ्या मैत्रिणींच्या शेअरिंगमधून नकळत माझ्या प्रश्नांची उत्तरे मिळत जातात.

इथे यायला लागल्यापासून

मी फक्त नवरा आणि त्याची दारु याचाच विचार करत बसणे कमी केले. थोडा स्वतःचा आणि मुलांचाही विचार करू लागले. घरात जरा बरा स्वयंपाक होऊ लागला. घरात पाऊल टाकल्याबरोबर सुरु होणारी माझी बडबड कमी झाली. परवा तर माझ्या मुलाने सांगितलेल्या एका विनोदावर, त्याला टाळी देऊन मी चक्क खळखळून हसले. एक दिवस मी बाथरूममध्ये गात होते, असे माझी शेजारीण सांगत होती.

खरंच, सगळं संपलय असं वाटत असतानाच, छान गुणगुणत आयुष्य जगावं असं आता वाटायला लागलंय. माझी लेक मला म्हणाली, 'आई तू हसताना किती छान दिसतेस? किती वर्षांनी हे हरवलेलं हसू परत मिळाले आहे. खूप मोकळं वाटतय, छातीवरचा दगड दूर झाल्यासारखं. घुसमट कमी होऊन मोकळा श्वास घेऊ शकते आता मी.'

सहचरी सभेत मी ऐकत होते की, माझ्या मैत्रिणी, त्यांच्या रोजच्या जीवनात येणाऱ्या संकटातून कसा मार्ग काढत गेल्या. एकदा असंच झालं. दोन

दिवसात मुलाच्या शाळेची फी भरायची होती. पूर्वीची मी असते, तर रडणे, आरडाओरडा करणे व नवऱ्याला दोष देणे यातच ते दोन दिवस निघून गेले असते व प्रश्न सुटलाच नसता. पण सहचरीत यायला लागल्यापासून मी उद्याची चिंता न करता, उद्याच्या प्रश्नाचे उत्तर शोधणे हा विचार करू लागले. पगाराचा अॅडव्हान्स घेऊन फी तर भरली, पुढचं पुढे बघू.

विचारपूर्वक निर्णय घेण्याची चांगली सवय मला सहचरीने लावली. प्रत्येक गोष्टीत पर्याय निघू शकतात हे सहचरीने मला शिकवले. धन्यवाद सहचरी, मनःपूर्वक धन्यवाद!

दोन वर्षांनंतर ....

बघता बघता सहचरी सभेला यायला लागून २-२॥ वर्षे झाली. पण आज मी एवढी खूष का दिसते आहे, ते माहिती आहे का?

या खुषीचे कारण म्हणजे मागच्याच आठवड्यात आमच्या 'ह्यां'चा पहिला वाढदिवस झाला. अहो हसताय काय? तसा वाढदिवस नाही हो. 'सोब्रायटी'चा वाढदिवस. सोबर

राहणे म्हणजे व्यसनापासून दूर राहणे. एक वर्षभर ते व्यसनापासून दूर राहिले. कितीतरी मोठमोठे समारंभ आपण पाहतो, पण हा सोहळा फारच हृदयस्पर्शी होता. मला 'ह्यां'चा खूप अभिमान वाटला, त्या कार्यक्रमात त्यांचे मनोगत ऐकताना.

मुक्तांगणमध्ये दाखल झाल्यावर त्यांच्यात जसा बदल झाला, तसा सहचरीत येऊन माझ्यात बदल झाला. सुरुवातीला माझ्या मनात किती प्रश्न होते पण आता बऱ्याच प्रश्नांची उत्तरे आपोआप मिळू लागली आहेत. व्यसन हा एक आजार आहे, हे मला आता पटले आहे. या आजारातून बरे होण्यासाठी आजारी माणसाला जशी मदत करावी लागते, तशीच मदत आपल्या व्यसनी मित्राला करायची. व्यसन वाईट आहे. व्यसनी माणूस वाईट नाही, हा फरक मला चांगलाच समजला आहे.

ह्या वर्षभरात कितीतरी वेळ आम्हाला दोघांना स्वतःला व एकमेकांना सावरावे लागले. त्यांच्या नोकरीत प्रॉब्लेम झाले, तेव्हा दारु हा यावरचा उपाय नाही, हे वारंवार मनावर

ठसवावे लागले. तसेच त्यांच्या वाईट मूडमध्ये घरातील वातावरण चांगले ठेवण्याची खूप मोठी जबाबदारी माझ्यावर आली.

ह्या एक वर्षाच्या आधीची गोष्ट. डिसचार्ज नंतर काही दिवसांनी हे पार्टीत थोडीशी दारु पिऊन आले. मी आधी खूप घाबरले, मग खूप संतापले. ते अपराधी भावनेने गप्पच होते. मग मी शांत होऊन एका मैत्रिणीला फोन केला. तिने मला इतके छान समजावले. त्यामुळे त्यानंतर जेव्हा असा प्रसंग आला तेव्हा मी तो छान निभवू शकले.

हा फसवा आजार आहे व तो कधीही डोके वर काढू शकतो, हे मुक्तांगणने मला शिकवले. त्यामुळेच फॉलोअप म्हणजेच पाठपुराव्याचे महत्त्व मला पटले आहे.

गेले वर्षभर घरात व्यसन नाही पण, वाद, ताणतणाव हे असतातच. त्यावेळी बारीकसारीक गोष्टीसुद्धा मी सहचरीत बोलू शकते. मनावरचा ताण हलका होऊन काहीतरी मार्ग सापडतो.

इथल्या सर्व मैत्रिणींमध्ये खूप

आपुलकी व जिव्हाळा आहे. निखळ मैत्रीचे नाते आहे, सर्व सहचरींचे आमच्यात हेवेदावे, मत्सर, स्पर्धा यांना स्थानच नाही. उलट एकमेकींच्या गुणांना, कौशल्याला दाद मिळते. प्रोत्साहनही मिळते. माझे वाचन, गाणे, कविता करणे त्यामुळेच पुन्हा सुरु झाले आहे.

मागच्याच आठवड्यात माझ्या भावाचा साखरपुडा झाला, तेव्हा मी नटून थटून दिवसभर मिरवत होते. माझ्या सगळ्या मावश्या, आत्या, काकू अगदी आश्चर्याने माझ्यातला बदल पहात होत्या. कुणाच्याही नजरेत सहानुभूति किंवा किव नव्हती.

हे सगळं सहचरीमुळेच, हो की नाही? पटतय ना तुम्हाला? पाच वर्षांनंतर....

मी सहचरी आहे, याचा मला खूप अभिमान आहे, असे मी आता पाच वर्षांनी ठामपणे म्हणू शकते. पाठपुरावा म्हणजेच फॉलोअप ठेवल्यामुळे मी आता खूपच आनंदी व खंबीर झाले आहे.

पूर्वी एलआयसी च्या जाहिरातीत एक वाक्य असायचे, 'आयुर्विम्ब्याला पर्याय नाही' तसेच मी

म्हणते, 'सहचरीला पर्याय नाही'

सहचरी हा माझा श्वास आहे, ध्यास आहे. सहचरीने माझ्या जीवनाला एक निश्चित उद्दिष्ट दिले आहे. पूर्वी मी एक चाकोरीबद्ध आयुष्य जगत होते. झापड लावल्यासारखी आपल्याच जगात वावरत होते. पण सहचरीमुळे मी डोळसपणे जगू लागले. शेअरिंगमधून जसे मी माझे मन मोकळे केले, तसेच असंख्य मैत्रीणींच्या सुखात व दुःखातही सहभागी होण्याची संधी मला मिळाली.

सहचरी सभेत येऊन आम्हाला मार्गदर्शन करणाऱ्या असंख्य लोकांकडून समाजात वेगवेगळी कामे करणाऱ्या अनेकांचे अनुभव ऐकायला मिळाले. कितीतरी प्रश्नांसाठी कार्यकर्ते लढत, झगडत असतात, त्याची जाणीव झाली. त्यामुळे आपल्याच कोषात न राहता, समाजातील इतर घटकांसाठी काहीतरी केले पाहिजे याचे भान आम्हाला आले. इतर स्वमदत गटातील मैत्रीणींशीही ओळख झाली. त्यांच्या अनुभवातून

आम्ही शिकत गेलो.

आता मी माझ्या नातेवाईक किंवा ऑफिसमधील मैत्रीणींप्रमाणे साड्या, दागिने, मेकअप, फॅशनस या गोष्टींची चर्चा करण्यात रमत नाही. त्या उलट चांगले काही वाचले, ऐकले किंवा काही वेगळे अनुभव इतरांशी शेअर करण्यात जास्त आनंद होतो. संवेदनशीलतेने जगणे म्हणजे काय याचा प्रत्यय येऊ लागला आहे.

हा प्रवास सोपा नाही, खूप खडतर आहे. पण जेव्हा कुणाचीतरी सोबत असते, तेव्हा कठीण वाटही सोपी होत जाते.

पूर्वी व्यसनामुळे जगण्याची लाज वाटायची. ऑफिसमध्ये मी फार बोलत नसे. शक्यतो ज्या संभाषणात व्यसन येईल, तिथे माझी माघार असे. पण आता मी व्यसनासोबत जगणे स्वीकारले आहे व त्यामुळे अपराधी भावनाही पूर्ण नष्ट झाली आहे.

मागच्याच आठवड्यात आमच्या ऑफिसच्या सांस्कृतिक कार्यक्रमात मी छान गाणी म्हटल्याबद्दल मला सर्वांकडून छान दाद मिळाली. ऑफिसच्या मासिकातील माझ्या

कविता तर सर्वानाच आवडतात. ह्या सगळ्यामुळे जगायला खूप हरुप येतो.

'जे घडते ते चांगल्यासाठीच' या न्यायाने व्यसनाच्या संकटातून मी तावून सुलाखून बाहेर पडत आहे. माझे व्यक्तिमत्त्व फुलविण्याचा मी पूर्ण प्रयत्न करते आहे.

दहा वर्षांनंतर ....

बघता बघता सहचरी गटात येऊन मला दहा वर्षे झाली. मी आता झाले आहे सिनीयर सहचरी. नुसतेच शेअरिंग न करता मी आता ग्रुपही घेऊ शकते. माझ्या मैत्रीणींना काही चांगल्या गोष्टींची माहिती करून देण्यासाठी मी प्रथम स्वतःचे अनुभवविश्व विस्तारायचा प्रयत्न करते आहे. खूप वाचते, खूप ऐकते आणि खूप बोलतेसुद्धा. मला गॉसिप पेक्षाही अर्थपूर्ण बोलण्याचे किंवा ऐकण्याचे महत्त्व पटले आहे.

परवाच्या सहचरी सभेत एक नवीन सहचरी आपले दुःख सांगताना, हमसून हमसून रडू लागली. मला दहा वर्षांपूर्वीची मी आठवले. तिच्या भावनांनी माझेही डोळे पाणावले. पण मी पुढे होऊन तिच्या पाठीवर हात

ठेवला, आधाराचा. तिला आधार देण्यासाठी जो खंबीरपणा पाहिजे, तो मला दिला सहचरीने. माझ्या अनुभवातून माझ्या मैत्रिणीला मी दिलासा देऊ शकते.

सहचरीत येऊन मी खूप महत्त्वाच्या गोष्टी शिकले. पती हा आपल्या आयुष्याचा महत्त्वाचा भाग आहे, पण पूर्ण आयुष्य नव्हे. त्याला व्यसनाचा आजार झाला आहे. त्या आजारातून त्याला बरे करण्यासाठी आपण औषधोपचार करायचे, मदत करायची. पण तो जर सोबर रहात नसेल तर तेही स्वीकारून आपण जिद्दीने घर सावरायचे. मुलांचे आयुष्य मार्गी लावायचे.

आज माझे पतीही व्यसनमुक्त आहेत व मुलेही शिकून स्वतःच्या पायावर उभी आहेत. घरात सर्वांचा आपापसातील संवादही चांगला आहे. त्यामुळे आम्ही समाधानी आहोत.

सहचरी सभेत येऊन माझ्यातले दोष ओळखायला शिकले. ते कमी करण्याचा प्रयत्न केला. तसेच स्वतःमधील चांगले गुण, स्वतःची

बलस्थाने ओळखण्याचा प्रयत्न केला. समोरच्याला बदलण्याचा अट्टाहास करण्यापेक्षा, स्वतःमध्ये बदल करून मी सतत माझे व्यक्तिमत्त्व विकसित करू पहात आहे.

पूर्वी त्याची दारू जशी त्याच्या मनात असायची. तशीच ती माझ्याही डोक्यात असायची. पण आता मी त्याच्या व्यसनाची चिंता करत नाही. त्याच्या व्यसनाला तोच जबाबदार आहे व व्यसनमुक्त राहणेही त्याच्या हातात आहे

आता व्यसन हा विषय केंद्रस्थानी नसून आपले व्यक्तिमत्त्व विकसित करून आपण सर्व सहचरी नवीन सहचरींसाठी किंवा समाजातील इतर घटकांसाठी काहीतरी करावे हाच सहचरी गटाचा मुख्य उद्देश बनला आहे. या दृष्टीने सहचरी हा स्वमदत गट बारा वर्षे वाटचाल करत आहे.

आता मी नेहमीच हे काम करत राहणार आहे. माझ्यासारख्या नवऱ्याच्या व्यसनाच्या प्रश्नात अडकलेल्यांना मदत करणं हे माझं कर्तव्य नाही का?

●●●

## सहचरीचे मनोगत

-अनुराधा

आज लिहायला बसली आहे सहचरी सभेनं मला काय दिलं? माझं आयुष्य दुःखी होतं? असह्य होतं? सगळं दुःख मनातच ठेवणारं? गैरसमज करून घेणारं, आरोप करणारं? की माझं आयुष्य तुम्ही असं का केलं म्हणून? एकच एक काळजी, चिंता वहाणारं? ह्याची दारू कधी सुटणार? आणि माझं आयुष्य कधी सुखी होणार फक्त ह्याच गोष्टीवर आधारलेला मागचा काळ खरंच असा होता? आता मला आठवावं लागतंय मी निराश होते सतत रडणारी, तमाम व्यसनी पुरुष वर्गाला दोष देणारी. तर कधी कधी आक्रमक होणारी व एकीकडे असहाय्यतेनं रडून विचारणारी हे माझ्याच वाट्याला का? हो खरंच मी अशी होते पण सहचरी सभा करत गेले विचारी होत गेले.

माझ्या वागण्याचा मागोवा घेऊ लागले फक्त सहचरी न राहता आई म्हणूनही जागी झाले फक्त त्याच्याचसाठी रडत न बसता मला माझ्यासाठी काय करता येईल? विचार करू लागले. शिकता येईल पुढे? गाणं मनमुराद ऐकता येईल? एखादं छानसं निसर्गरूप बघून आस्वाद घेता येईल? पण किती अवघड वाटलं हे सगळं ऐकताना पण सहजच एका सहचरीचं वाक्य आठवलं - आजच जगू या गं. आज तर तो पिला नाही ये ना? हे वाक्य व अशा सारखी अनेक वाक्यं जगू लागले शेअरींग करू लागले. बोलू लागले. मन हलकं होऊ लागलं. पण तरी आजचं, आताचं आयुष्य पूर्ण सुखी आहे का? उत्तर - नाहीच. उलट झालं काय? आज शंभर रु. हरवले, चिडचिड, तगमग, स्विकारणं आज मुलीशी भांडण झालं खूप दिवसांनी टोकाचा राग आला.

मग माझंच मला अपराधी वाटू लागलं  
पण मी सॉरी म्हणायला शिकले  
मुलीलाही.  
आत्मपरिक्षण करू लागले. माझ्या  
आततायी  
वागण्याचंही.  
ऑफिसला पोहोचले.  
भांडणाचा कप्पा बंद झाला  
दुपारपर्यंत मुलीशी चांगला संवाद सुरू  
झाला.  
आजचं आयुष्यही आहे  
कधी कधी खंत वाटण्याचं  
रोजच घटना घडत आहेत  
चांगल्या, वाईट, बऱ्या.

काही समाधान देणाऱ्या  
काही चुटपुट लावणाऱ्या  
एखादं दीर्घकालीन काम  
लांबणीवर टाकणाऱ्या  
भूतकाळाचीही आठवण  
कधी कधी मनात जोकावणाऱ्या  
कधी पाण्याचा खळखळट  
पण परत आणि परत परत  
शांत, संध, निवांत  
खरंच छान वाटतयं  
जगायला अजून उमेद आहे  
भविष्य आहे  
आजचा दिवस शिकत आहे  
रोजचा दिवस नवीन आहे.

●●●

व्यसनमुक्ती प्रवासामध्ये  
असंख्य अडचणी येतात.  
अशावेळी समुपदेशकाची  
(काअनुसेलरची) मदत घेणं  
फायद्याच असते.

अशी मदत पत्राव्दारेही  
घेता येईल किंवा आपल्या  
जवळच्या फॉलोअप सेंटर मध्ये  
जावून घेता येईल.

### ●पुणे - सल्ला केंद्र●

प्रार्थना समाज, पासोड्या विठोबा  
मंदिराजवळ, बुधवार पेठ, पुणे.  
दुसरा व चौथा सोमवार,  
सायं. ६.०० ते ९.००

संपर्क - मुक्तांगण

०२०-२६६९७६०५/

६४०९४५९८

प्रसाद ढवळे

९४२३२०९४४३

## एक पत्र

-सुवर्णा

प्रिय मुक्तामॅडम,

यांस सस्नेह नमस्कार

तुमच्याशी प्रत्यक्ष बोलण्याचा

अथवा पत्रव्यवहाराचा कधी संबंध आला  
नाही. मला मुक्तांगणमध्ये प्रत्यक्ष येऊन  
माझ्या भावना व्यक्त करायच्या होत्या.  
परंतु मला ते जमले नाही म्हणून हे छोटसं  
पत्र.

माझ्या पतींना मी एक वर्षापूर्वी  
दिवाळीनंतर मुक्तांगणमध्ये अॅडमिट केले  
होते. बरोबर एक वर्षांनी आजचा माझा  
अनुभव व्यक्त करते.

जवळजवळ १५ वर्षे माझ्या घरी  
कधीही दिवाळी समाधानात गेली नव्हती.  
परंतु यावर्षी पहिल्यांदाच सर्व दिवस खूप  
आनंदात गेले. याचा अर्थ तो दारू प्यायला  
नाही असं नाही. त्याचे दारू पिणे चालूच  
होते. पण एकही दिवस वाद, भांडणे न  
होता मला दिवाळी एन्जॉय करता आली.  
डॉ. नाडकर्णी सरांची औषधे आणि त्यांचा  
असलेला मोरल सपोर्ट आणि  
मुक्तांगणमधील शिकवण आणि सर्वात  
महत्त्वाचे अरुणा देशपांडे मॅडम, वंदना  
कुलकर्णी मॅडम ज्यांना मी दर महिन्याला  
फॉलोअप साठी आय. पी. अेच. मध्ये  
भेटते त्यांचं आय. पी. अेच. मध्ये येणे हे

माझ्या दृष्टीने खूपच महत्त्वाचे ठरले. कारण  
काही गोष्टी ज्या मी माझ्या मैत्रिणींबरोबर  
शेअर करत नव्हते त्या गोष्टी मला वंदना  
मॅडमजवळ शेअर करता येऊ लागल्या.  
मला स्वतःबद्दल कमीपणा वाटायचा. तो  
स्वभाव गेला. अजूनही माझ्या घरातलं  
वातावरण आहे तसंच आहे परंतु ते  
वातावरण फेस करायला मी शिकले.  
आजचा दिवस माझा आहे तो मला  
मजेतच घालवायचा आहे न चिडता,  
रागावता हे मला समजलं आणि प्रत्यक्ष  
अनुभवते आहे आणि सर्वात ९९%  
योगदान माझ्या मुलीचे जिच्यामुळे मी  
आज खंबीरपणे उभी आहे. मी  
मुक्तांगणमध्ये नसते तर कदाचित आजचा  
दिवस मला दिसलाही नसता. आजचा  
दिवस मी आनंदात घालवला नसता हेच  
आनंदाचे वातावरण माझ्या आयुष्यात  
वर्षभर राहो. अशी मी देवाजवळ नक्कीच  
प्रार्थना करेन.  
श्री. बाबांना माझा नमस्कार.  
पुन्हा एकदा आय. पी. अेच, तुम्ही,  
अरुणा मॅडम आणि वंदना मॅडम व सर्व  
मुक्तांगण परिवार यांचे आभार मानते.

-एक सहचरी

●●●



तिनं पुसलेल्या कुंकवाला विझलेल्या डोळ्यांना  
विचारा नशा काय असते

भिंतीच्या चिरांना पोचलेल्या भांड्यांना  
विचारा नशा काय असते

वासनेच्या डंखांनी पोळलेल्या मनाला  
विचारा नशा काय असते

स्पर्श न करुनही अनुभवलेल्या धुंदीला  
विचारा नशा काय असते

अडवू शकला नाही तंटा त्या उंबरठ्याला  
विचारा नशा काय असते

रित्या रित्या पेल्यांनी गमवल्या त्या चांदरातील  
विचारा नशा काय असते

- आनंदयात्री -  
व्यसनमुक्ती प्रवासातील शिदोरी
- कोणतंही पान उलगडावे  
आणि व्यसनमुक्ती भक्कम करण्याचा मार्ग इथे मिळेल.
- स्वतः विकत घेऊन वाचावा असा संग्राह्य प्रत्येक अंक.
- आनंदयात्रीचे वाचन म्हणजे -  
जगण्याच्या मार्गाचे अवलोकन.

मी पंचवीस वर्षे एका अतिशय नावाजलेल्या कंपनीत नोकरी करित होते. माझा रिटायरमेंटचा दिवस जवळ येऊन ठेपला. मला त्या कामाची इतकी सवय झाली होती, की मी त्यानंतर काय करणार? मला खूप भीती वाटायची. एके दिवशी मी रिटायर झाले. वास्तव समोर आलं. मी एकटी माझ्या घरात दिवसभर करणार काय? नवरा त्याच्या कामात. मुलं व्यवस्थित सेटल झालेली. तीही परदेशात. कधीतरी मी आणि माझा नवरा तिकडे जाणार. कधीतरी ते इथं येणार. बरं, नवराही दिवसभर बाहेर. रात्री कधीतरी लवकर तर अनेकवेळा खूप उशीराच यायचा. मला स्वयंपाकात अजिबात रस नाही. सर्व कामं माझी बाईच करते. पूर्वी नवरा लवकर आला की रिलॅक्सेशनसाठी थोडी दारू घ्यायचा, मलाही म्हणायचा, “तू पण थोडी घे. मला कंपनी दे.”

सुरवातीला मी ‘नको’ म्हणायची. पण नंतर नंतर मला त्याची कंपनी दारू पिण्यासाठी आवडायला लागली. पण तो क्वचितच लवकर येत असे. घरात मी एकटीच. माझं विचारचक्र सुरु झालं, “माझा नवरा आजकाल मी घरी असतानाही घरी लवकर का येत नाही?” मी लगेचच त्याला फोन लावला. म्हटलं, “आज कधी येणार?” म्हणाला

“साडे अकरा-बारा वाजतील.” झालं, माझा संशय आणि संताप एवढा वाढला की, प्रचंड अस्वस्थ झाले. बाहेर जाऊन बियर घेऊन आले. बाटली संपवली पण नंतर वाटायला लागलं आता नवरा आपल्याबरोबर असायला हवा होता. तो कित्ती चांगला आहे. मी उगीचच त्याच्यावर संशय घेऊन रागावले.

एके दिवशी त्यानं मला धाडकन बातमी दिली की तो एक महिन्यासाठी कामा निमित्ताने ऑस्ट्रेलियाला जाणार. मी अस्वस्थ. मी वाट पहात होते तो मला म्हणेल, “तू ही चल” पण तो म्हणेचना. मला हे अजिबात सहन झालं नाही. माझी मुलं जिथं होती, तिथे तो जाणार नव्हता. पण मग मला का नाही घेऊन जात. संशयानं, रागानं मन पछाडलं. दुसऱ्या दिवसापासून मी रोज आवडेल ती दारू आणून प्यायला लागले. मला माझी चूक कळत होती. मीच माझ्या मनाला सांगत होते, “अगं घरात इतकी कामं पडलीत ती कर.” पण माझं मन घरात रमतच नव्हतं. मला कुठेतरी बाहेर काम हवं होतं आणि ते माझ्या वयामुळे मिळणं शक्य नव्हतं.

हळूहळू माझं पिणं इतकं वाढलं की एक दिवस माझा नवरा घरी आला. त्यानं इतक्या वेळेला बेल वाजवली, माझा

मोबाईल वाजवला. मी शुद्धीतच नव्हते. दुसऱ्या दिवशी मला कळलं की तो स्वतः किल्लीने दार उघडून आता आला. मला उठवण्याचा प्रयत्न केला. स्वतःचं जेवण स्वतः वाढून घेऊन जेवला आणि झोपला. पुढे पुढे तर मला मी आदल्या दिवशी काय केलं तेही आठवेनासं झालं. नंतर मला आठवतंय ते एवढंच की मी नवऱ्याबरोबर निशिगंधला पोचलेले होते.

सर्वात प्रथम माझी आत्त्यांशी ओळख झाली. मग कळलं हे बायकांनी बायकांसाठी चालवलेलं केंद्र आहे. निशिगंध इतकं मला घरगुती वाटलं आणि माझ्या माणसांना भेटायला प्रत्येक आठवड्यात एक दिवस मंगळवार. मी थोडी खट्टू झाले. पण मग बाकीच्या मुली, ज्या इतर रिहॅब फिरून आल्या होत्या, त्यांनी माहिती दिली की इतर रिहॅबमध्ये महिन्यातून फक्त एक दिवस दोन तास भेटायला दिलं जातं. त्यामुळे मला निशिगंध अधिक आवडायला लागलं. तिथलं शिस्तशीर वागणंही सुरवातीला त्रासदायक पण नंतर त्याची मला सवय होऊन गेली. मला तिथलं जेवण आवडलं. सर्व सहचरी किती मेहनत घेतात ह्याचं खूप आश्चर्य वाटलं. तिथं आत्या, अरुणामॅडम, दिपाली मॅडम, वंदना कुलकर्णी आणि मुक्ता मॅडम इतके छान गुप्स आणि थेरपी घेतात की ते मधून मधून परत एकावेत असं वाटतं. माझा नवरा पस्तीस दिवस दर मंगळवारी मला भेटायला

यायचा. आमचं छान बोलणं होत असे. कारण माझी कौन्सिलर त्याचंही कौन्सिलिंग करत असे. माझी ३५ दिवसांची मुदत संपायला आली, मला एकच चिंता होती की माझा नवरा माझ्याशी कसा वागेल ? आमचं तिथे पटेल का? मी हे माझ्या कौन्सिलरला सांगितलं. मी घरी गेले आणि मला सांगितल्याप्रमाणे मी वागायला लागले. जरा कुठे खटकलं की मी लगेच माझ्या कौन्सिलरला फोन करते. जास्तीत जास्त मी माझ्याच वागण्यात सुधारणा करायचा प्रयत्न करते. दुसऱ्या कुणालाही सुधारायचा प्रयत्न मी सोडून दिलाय. माझे फोन तर माझ्या कौन्सिलरला चालूच असतात. पण मी महिन्यातून एकदा तरी निशिगंधमध्ये जाते. रहाता आलं तर रहाते नाही तर मुंबईहून सकाळी निघते. निशिगंधमध्ये सर्वांना भेटते आणि परत येते. त्यानंतर मला इतकं वेगळं, छान वाटतं. नव्यानं छान आयुष्य जगते. फॉलोअप फार महत्त्वाचा आहे. मी जरी नव्यानं आयुष्य जगत असले तरी मला विसरता येणार नाही मी व्यसनी आहे व कायमची. त्यामुळे फॉलोअप मला आवश्यक वाटतो. नवीन नाती जुळवतो, उर्जा देतो पुढचे दिवस चांगले जाण्यासाठी.

●●●

## संमोहन

म्हणजे काय ? कशासाठी ? कसे काम करते ?

-मुकुंद देशपांडे

दहावीमध्ये शिकणाऱ्या सोनालीमध्ये फक्त पाच दिवासामध्ये पडलेला फरक आश्चर्यजनक होता. गेल्या दोन वर्षांत रखडत-रखडत चाळीस-बेचाळीस टक्क्यावर पास होणारी मुलगी आता मला म्हणते की '६५/७० टक्के सहज मिळतील अभ्यासही छान. लक्षात राहतो.' हा फरक पडला संमोहनतज्ञ डॉ. राजीव नगरकर यांच्या पाच दिवसांच्या उपचारांमुळं. मी डॉक्टरांना विचारलं, तर ते म्हणाले, 'अहो, सोपं होतं. तीन वर्षांपूर्वी ही मुलगी आजारपणामुळं एकदा नापास झाली. तेव्हापासून 'आपल्याला हे काही जमणार नाही' अशी ठाम कल्पना डोक्यात बसली होती. ती मी संमोहन - उपचारांनी काढून टाकली.'

डॉ. राजीव नगरकर आणि मुक्ता मॅडम यांची फर्ग्युसन कॉलेजमध्ये एका सेमिनारमध्ये दोन मिनिटे भेट झाली होती. 'या उपचारपद्धतीचा आपल्या पेशंट-मित्रांना काही फायदा होईल का?' असा विचार त्यांच्या मनात घोळत असला

पाहिजे. शेवटी मला बोलावून त्या म्हणाल्या, 'त्यांचे स्टाफ मिटींगमध्ये एक सेशन ठेवा. हा डॉक्टरांचा फोन नंबर!' मग भाषण झालं, प्रदीर्घ प्रश्नोत्तरं झाली. संमोहन हा काय प्रकार आहे?

संमोहनाचा संबंध मनाशी आहे. आपण कित्येकदा म्हणतो, 'तिथं माझं मन रमत नव्हतं.' 'मनाविरुद्ध घडलं की खूप राग येतो मला.' 'ती गोष्ट मनाला चटका लावून गेली.' मनात नसेल.... तरीही कित्येक गोष्टी कराव्या लागतात. या वाक्यात 'मनाविरुद्ध', 'मनाला चटका', 'मन रमणं' असे शब्द आलेत. प्रश्न असा की, 'मन' म्हणजे काय? मन म्हणजे मेंदू नक्कीच नव्हे, कारण मेंदू हा कॅलक्युलेटर आहे. फार तर कॉम्प्युटर म्हणा. कॉम्प्युटरला कधी काही 'वाटत' का? त्याला काही आवडीनिवडी असतात का? तर मुळीच नाही. दिलेली माहिती स्वीकार करून, प्रोसेस करून, तुम्हाला उत्तर काढून देणं हे संगणकाचं काम. त्याला 'वाटत-बीटत' काही नसतं, किंवा 'आवड-निवड' वगैरे प्रकार नसतात. ते

सगळे मनाचे खेळ आहेत. 'मन' हा काय प्रकार आहे? ते कुठं असतं?

“एखाद्या गोष्टीची जाणीव होणं, संवेदना होणं, हे मनाचं कार्य आहे. आवडणे-न आवडणे ही संवेदना, किंवा कुणाचं तरी दुःख पाहून कणव येणं, दया येणे ही जाणीव मनामुळं येते. म्हणजेच जिथं जिथं संवेदना किंवा जाणीव, तिथं तिथं 'मन' आहे. त्यामुळं मनाची कोणतीही एक जागा नाही.” डॉ. नगरकर म्हणतात. “आपल्या पाच ज्ञानेंद्रियांकडून मिळत असलेल्या ज्ञानाचा योग्य अर्थ लावणे हे मनाचं काम.” ते पुढं सांगतात. म्हणजे काय? गोकुळमधला चहा गुडलक पेक्षा चांगला असतो. दोन्हीकडच्या चहाची गोडी, वास, वगैरे गोष्टींचं ज्ञान देणं हे मेंदूचं काम, पण त्यावरून चांगला कुठला हे ठरविणे हे मनाचं काम. दुसऱ्या कुणाला गोकुळपेक्षा गुडलकचा चहा चांगला वाटत असेल. हे 'वाटणे' प्रत्येकाच्या मनावर अवलंबून असतं. मनाचं दुसरं महत्त्वाचं काम म्हणजे ते एक रेकॉर्डिंग मशीन आहे. डॉ. नगरकरांच्या शब्दात सांगायचं तर २४x७x३६५ असं अव्याहत काम करणारं रेकॉर्डिंग मशीन! जागेपणी, झोपेत, कुठल्याही

स्थितीत मिळालेला डेटा ते रेकॉर्ड करीत असतं. आणि हवा तेव्हा पुढं आणून देतं. अड्डावीस वर्षांपूर्वी पॅरीसमध्ये वास घेतलेला चॅनेल ५ हा सुगंध (परफ्युम) आता मिळणाऱ्या त्याच नावाच्या वासापेक्षा निराळा होता, हे मी ठामपणे सांगू शकतो. मी दहा वर्षांचा असताना एका उंच कड्यावरून खाली पडतोय असं स्वप्न पाहिलं होतं. ते आठवून आजही मला भीती वाटते. हे मनाचे व्यापार!

मनाचे दोन मुख्य भाग पडतात. जागृत मन आणि अंतर्मन. जागृत मन हे आत्ता सभोवती चाललेल्या घटनांचं, डोळे, कान, जीभ, त्वचा आणि नाक या पाच ज्ञानेंद्रियांद्वारे मिळत असलेल्या ज्ञानाचं पृथःकरण करून त्यावर प्रतिक्रिया देण्याचं काम करीत असतं. त्यावेळी अंतर्मन या गोष्टींचा अर्थ पूर्वी झालेल्या, 'वाटलेल्या' गोष्टीशी पडताळून पाहून, तेव्हाच्या व आत्ताच्या गोष्टींचा समन्वय लाऊन प्रतिसाद देतं. अंतर्मनाला मानसतज्ञ 'ट्रिगर' म्हणतात. बंदुकीची गोळी नळीतून बाहेर पडते, हे जागृत मनाचं काम. पण त्यासाठी बंदुकीचा घोडा दाबावा लागतो हे अंतर्मनाचं काम आणि या बंदुकीला तर

असंख्य गोळ्या, असंख्य नळ्या आहेत. कुठल्या वेळी कुठला ट्रिगर दाबायचा हे अंतर्मन ठरवितं. योग्य वेळी जागृत मनाकडून योग्य काम करून घेण्याची ही नैसर्गिक यंत्रणा आहे. अंतर्मन हे काम सूचनांद्वारे करतं.

तरीपण पुष्कळवेळा घोटाळा होतोच. समजा आपण एक छानपैकी पुस्तक वाचत पडलोय, तेवढ्यात कुठल्यातरी मिरवणुकीचं ढमढम बाहेर चाललंय, तर वाचण्यात लक्ष लागत नाही किंवा खलनायकाची भूमिका करणारा नट नुसता पडद्यावर आला रे आला, की त्याचा राग यायला लागतो. पहिल्या उदाहरणात संदेश बिघडून जातात, तर दुसऱ्यात त्या नटाबद्दलच्या अंतर्मनाने जतन केलेल्या जुन्या भावना उफाळून वर येतात. एखाद्यावेळी 'अरे बापरे, दहावीची परिक्षा' ही भीती कुठंतरी अंतर्मनात खोल लपून असते, तर कधी 'तंबाकू मिळाली नाही, तर शौचाला होणार नाही' या कल्पनेत आपण वावरतो, व तसं घडतंसुद्धा कारण या कल्पना अंतर्मनात खोल दडलेल्या असतात, व जागृत मनाला कितीही पटवून द्यायचा प्रयत्न केला, तरी त्या

मुळापासून बदलत नाहीत.

आणि इथंच संमोहन तज्ञांची गरज पडते. संमोहन उपचार म्हणजे काय? पुष्कळ वेळा जागृत मनाचा गोंगाट खूप मोठा असतो. वरच्या उदाहरणातल्या मिरवणुकीच्या बँडसारखा, तो बंद केल्याशिवाय पुस्तक वाचण्याचा आनंद घेता येईल का? नाही. तसंच जागृत मनाच्या खिडक्या काही वेळा बंद करून आपण अंतर्मनाशी संपर्क साधू शकतो व त्याला सूचना देऊ शकतो की, अरे बाबा, तू याच्या आधी कितीतरी परिक्षा दिल्यास की नाही? तू तंबाकू खायला शिकलास कधी? तर विसाव्या वर्षी. मग त्याच्या आधी शौचाला व्यवस्थित होत होतं. तंबाकू बिनासुद्धा, मग तसंच आत्ताही होईल ना. उगीच कशाला घाबरतोस? अंतर्मनावर अशा सूचना वारंवार आदळत राहिलं की, त्यांची भीती निघून जाते व ते जागृत मनाला सांगतं की इतर परीक्षांप्रमाणे ही सुद्धा एक साधारण सोपी परीक्षा आहे किंवा तंबाकू शिवायही शौचाला सहजपणे होऊ शकते. जागृत मन त्याप्रमाणे कृती करायला सुरुवात करतं. म्हणजे संमोहन उपचार तज्ञांचं काम काय तर वरचा गोंगाट बंद करून

अंतर्मनापर्यंत पोचणे आणि त्याला सूचना देत देत त्याचे भ्रम काढून टाकून वस्तुस्थितीपर्यंत आणून सोडणे.

मनाची शक्ति अफाट आहे. ती शक्ति जागृत करून दिली की ते कुठलेही कार्य करू शकते. मन जशा प्रकारची कल्पना करते, त्यावर जागृत मन विश्वास ठेवते आणि त्याप्रमाणं कृती करते. कल्पना चुकीच्या असल्या तर संमोहनाच्या आधाराने सूचना देऊन तज्ञ त्या बदलतात. सहाजिकच या बदललेल्या कल्पनांमुळे विश्वासातही बदल होतो आणि कृतीतही. व्यसनाधिनता, कुठल्यातरी प्रकारची भीती, ढासाळलेला आत्मविश्वास, आत्महत्येचे विचार, अपराधीपणाची भावना अशा प्रकारच्या मानसिक व्याधीपासून मुक्त होण्यास संमोहन चिकित्सा पद्धती उपयोगी पडू शकते, मात्र त्या माणसाची तशी इच्छा हवी. त्याच्या इच्छेविरुद्ध संमोहन करता येत नाही व सूचनाही देता येत नाहीत.

डॉ. नगरकरांच्या शब्दात सांगायाचं म्हणजे मनाशी निगडीत कोणत्याही तक्रारीवर संमोहन उपचाराने फायदा होऊ शकतो. एका तासाचं एक,

अशी साधारणपणे पाच पासून पंधरा सेशनस आवश्यक असतात. यात औषधे वगैरे काही नसतात, फक्त पेशंटची इच्छा हवी. अर्थातच शारीरिक व्याधींना या पद्धतीचा उपयोग होत नाही. दारू, सिगारेट किंवा जुगार अशा प्रकारच्या व्यसनांचे मूळ मनातच असते. दारूसारख्या व्यसनांचे परिणाम जरी शरीरावर दिसून येत असले तरी त्यात पुढाकार मनाचाच असतो. वारंवार व्यसनमुक्ती केंद्रात उपचार घेऊन फायदा होत नसल्यास, त्याचा अर्थ असा होतो की जागृत मनाला पटलेल्या गोष्टी अंतर्मनापर्यंत पोचत नाहीत किंवा अंतर्मन मानत नाही. अशा स्थितीमध्ये संमोहनाद्वारे परस्पर अंतर्मनाला सूचना दिल्यास निश्चितच फायदा होतो व त्याचा परिणाम व्यसन सुटण्यासाठी होतो. व्यसन किती जुने आहे, या गोष्टीशी व्यसन सुटण्याचा संबंध नसतो. फारतर संमोहनाची सेशनस वाढू शकतात असे डॉ. नगरकरांचे मत आहे.

आपल्याला मदत हवी असल्यास मुक्तांगणला चौकशी करावी. फोन नं. ०२०-६४०९४५९८



## पाठपुरावा

(सहजीवन -आपली जबाबदारी)

-प्रसाद ढवळे

१० मार्च 'सहचरी' या सपोर्ट ग्रुपचा वर्धापनदिन. पतीच्या व्यसनाच्या काळात सर्वात जास्त झळ बसलेल्या सहचरींच्या सपोर्ट ग्रुपचा वर्धापनदिन.

सहचरी आणि त्यांचे सहजीवन या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू. यापैकी मोठ्या मंडमच्या काळात सहजीवन सभा सुरु झाली आणि बघताबघता त्याचे स्वरूप व्यापक झाले.

मोठ्या मंडम, बाबा, अधूनमधून डॉ. आनंद नाडकर्णी यांच्या उपस्थितीत सुरु झालेल्या या सभेला दर महिन्याच्या शेवटच्या बुधवारी मुक्तांगणमधून उपचार घेऊन बाहेर पडलेले आमचे मित्र पत्नीसह एकत्र जमू लागले.

व्यसनाच्या काळात सहजीवन पूर्णपणे विस्कळित झालेले असते. **Physical level** पासून **Financial level** पर्यंत अनेक समस्या निर्माण झालेल्या असतात. परस्परांमध्ये विसंवाद, संशय, अविश्वास निर्माण झालेला असतो. अपेक्षा, गरजा, यांना स्थान नसते. निर्णय घेता येत नसतात. भिती, चिंता या भावनांनी मनात ठाण मांडलेले असते. अशा आमच्या मित्रांना व त्यांच्या पत्नींना आपल्या भावना व्यक्त

करण्यासाठी, समस्या मांडण्यासाठी सहजीवन सभेच्या रूपाने एक मोकळे व्यासपीठ उपलब्ध झाले.

सहजीवनात, निर्माण झालेले प्रश्न, आणखी प्रश्न निर्माण होऊ नयेत म्हणून कसे प्रयत्न करायचे, निर्णय कसे घ्यायचे, एकदा निर्णय घेतल्यानंतर त्याची काहीना काही किंमत चुकवावी लागणार आहे याची जाणीव कशी ठेवावी, एकमेकांचा आदर कसा करावा, अपेक्षा, गरजा कशा समजावून घ्याव्यात अशा सहजीवनातल्या विविध भागांवर रोल प्ले, सायकोड्रामा, चर्चा अशा विविध माध्यमातून उत्तरे शोधण्याचा प्रयत्न होऊ लागला.

व्यसनमुक्तीची २० वर्षे पूर्ण केलेला आमचा मित्र एका सहजीवन सभेत म्हणाला होता, 'आपले सहजीवन तीन टप्प्यातून जात असते. पहिला टप्पा असतो हनिमून स्टेज - स्वप्नवत अवस्था. यामध्ये एकमेकांचा प्रत्येक शब्द झेलला जातो. कोणताही त्याग करण्याची तयारी असते. कधीही संपू नये असे वाटणारी ही स्टेज असते पण कधीना कधी तरी या स्टेजमधून बाहेर पडावेच लागते.

त्यानंतर येते ती **Period of**

या गटाला येणं का आवश्यक आहे बरं ?

कारण.....

\* एक व्यसनाधीन व्यक्तीच्या बरोबर, या व्यक्तीच्या संपर्कातल्या अनेक जवळच्या व्यक्ती मानसिक ताणतणावांनी हतबल होत असतात. यापैकी एक महत्वाची व्यक्ती म्हणजे त्याची पत्नी.

\* पतीच्या व्यसनाधीनतेच्या काळात तिला सर्व बाजूंनी अडचणींचा सामना करावा लागतो. नव्या जबाबदाऱ्या उचलाव्या लागतात, मुलांचे संगोपन एकट्याने करावे लागते, माणसं सांभाळावी लागतात, समाजाला तोंड द्यावे लागते.

\* यामध्ये जोडीदाराची साथ नसते किंवा असली तरी त्यात सातत्य नसते.

\* दैनंदिन जीवनाच्या सुकुन चाललेल्या वेलीला पुन्हा तजेला आणण्यासाठी मुक्तांगणचा सहचरी हा आधारगट.

\* संसाराच्या ऋतुचक्रांत स्वतःला कसं सांभाळायचं, आधार नसतानाही आकाशाच्या दिशेनं कसं वर सरकायचं याची शिकवण इथं आपण एकमेकांना द्यायची असते.

\* तर चला, आपल्याला समजून घेणाऱ्या मैत्रिणींना भेटायला !



उपक्रम राबवले जाऊ लागले. त्यातून या सहचरींचा आत्मविश्वास वाढला, आर्थिक समस्या कमी होऊ लागल्या, समाजात ताठ मानेने त्या मिसळू लागल्या आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे मोकळेपणाने बोलू लागल्या.

मुक्तांगणच्या 'निशिगंध' या महिला व्यसनमुक्ती केंद्राने नुकतेच अत्यंत यशस्वीपणे १ वर्षे पूर्ण केले. महिलांनी महिलांसाठी चालवलेले असे हे भारतातील एकमेव केंद्र आहे. या केंद्रात काम करणाऱ्या आमच्या सर्व सहचरीच आहेत.

आज सहचरी गटाचा वर्धापनदिन साजरा होत असताना एक गोष्ट मात्र जाणवते की या गटाचे विविध उपक्रम चालू असताना सहजीवन या गटाकडे थोडे दुर्लक्ष होत आहे. मोठ्या मॅडमनी सुरु केलेल्या सहजीवन गटाच्या प्रेरणेतून सहचरी गट सुरु झाला आहे. एकाच नाण्याच्या या दोन बाजू आहेत. अशा वेळी मुक्तांगणचे सर्व मित्र व त्यांच्या पत्नींना आमचे आवाहन आहे की आपण सर्वजण मिळून परत एकदा सहजीवन सभेचे पुनरुज्जीवन करू आणि दर महिन्यातून एकदा एकमेकांसह एकत्र जमू मोठ्या मॅडमनी सुरु केलेले उपक्रम आपल्याला सुरु ठेवायचे आहेत ना ?

कामाला दाद देणे, काही वेळा थोडे अंतरही ठेवणे अशा गोष्टी एकमेकांच्या अनुभवातून आत्मसात करत गेल्यामुळे आमचे मित्र व त्यांच्या पत्नींचे सहजीवन फुलत गेले.

सहजीवन सभेमध्ये काही वैविध्य आणावे म्हणून दर महिन्यातून एकदा एखाद्या मित्राच्या घरी या सभेचे आयोजन होऊ लागले. त्या संपूर्ण सभेची जबाबदारी तो मित्र व त्याची पत्नी घेऊ लागले.

सहजीवन सभा चालू असतानाच मोठ्या मॅडमच्या लक्षात आले की आपल्या मित्रांच्या पत्नींसाठीही एक व्यासपीठ हवे आहे की जेथे त्या आपल्या भावना व्यक्त करू शकतील, समस्या मांडू शकतील. त्यातूनच मोठ्या मॅडमच्या निधनानंतर बरोबर एक महिन्यांनी सहचरी या सपोर्ट ग्रुपचा जन्म झाला.

मुक्ता मॅडम, आल्या त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली दर महिन्याच्या ४ थ्या सोमवारी त्यांच्या सभा होऊ लागल्या. शेअरिंगला महत्व दिले जाऊ लागले. काही बाहेरची मंडळी येऊन मार्गदर्शन करू लागली.

आमच्या अनेक सहचरी पूर्णपणे पतीच्या कमाईवर अवलंबून असतात आणि पती जर व्यसनात असेल तर संपूर्ण कुटुंबच उध्वस्त होण्याची वेळ आलेली असते. अशा पत्नींना स्वतःच्या पायावर उभे करण्यासाठी सहचरी गटातर्फे विविध

adjustment स्टेज. या स्टेजमध्ये आपणास अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते. नोकरीच्या समस्या, आर्थिक समस्या, मुलांच्या शाळा-कॉलेजच्या समस्या, वृद्ध आईवडिलांच्या तब्येतीचे प्रश्न. अशा अनेक समस्या असतात. ही सर्वात महत्वाची स्टेज असते. कारण या स्टेजमध्ये जर सर्व गोष्टी नीट हाताळल्या तर त्यानंतर येणारी तिसरी स्टेज त्रासदायक ठरणार नाही.

तिसरी स्टेज म्हणजे old age. यामध्ये आपण एकमेकांना गृहीत धरलेले असते. शारीरिक आकर्षण कमी झालेले असते. मुले आपापल्या करीअरमध्ये मग्न असतात. अशा वेळी आपण जर दुसऱ्या स्टेजची व्यवस्थित आखणी केली असेल तर आपणाला कोणावरही अवलंबून रहावे लागत नाही.

अशी चर्चा चालू असताना आमच्या मित्रांच्या व पत्नींच्या लक्षात आले की, आपल्यापैकी बहुतेकजण दुसऱ्या स्टेज मध्ये आहेत आणि त्यानंतर अनेक चांगल्या गोष्टी एकमेकांच्या अनुभवातून सांगण्यात आल्या.

एकमेकांना गृहीत न धरता एकमेकांच्या गुणदोषांसह एकमेकांचा स्विकार करणे, विषयाला धरूनच चर्चा करणे, क्वचित प्रसंगी वाद घालणे पण त्याला कालमर्यादा ठेवणे, एकमेकांच्या कामाचा आदर ठेवणे, शब्दातून, स्पर्शातून बोलणे, एकमेकांच्या चांगल्या

## मला समजलेला

### ‘स्वातंत्र्याचा’ अर्थ

- कैलास भोसले

जगातल्या सर्व गोष्टी साऱ्यांना एकदम मिळत नसतात. त्या मिळविण्यासाठी अनेकांनी त्यागाचे बलिदान दिलेले असते. काही कष्ट, प्रयत्न न करता जे मिळतं त्याचं सर्वांनाच महत्त्व नसते, म्हणून मी स्वातंत्र्याविषयी असे म्हणेन, स्वातंत्र्यासाठी आम्ही काय केले?

पूर्वज श्रमले त्यासाठी

वृक्ष लावणारे निघुनिया जाती  
तळी विसावती सान थोर

यावरून मला असं सांगावयाचे आहे की, जे देशाला स्वातंत्र्य मिळाले त्यात आमचे काही एक योगदान नाही. त्यासाठी अनेक देशभक्त, स्वातंत्र्यवीर प्रबोधक सर्वांचा सिंहाचा वाटा आहे. त्यासाठी त्यांनी ज्या यातना (गुलामगिरीत) सहन केल्यात त्याचे महत्त्व आमच्या पिढीला राहिले नाही.

ज्यांनी त्यासाठी कष्ट घेतले तो स्वातंत्र्याचा वृक्ष मजबूत करून आम्हाला विनाकष्ट फळं चाखायला मिळवून दिली त्यामुळे त्यांच्याकडून

मिळालेल्या स्वातंत्र्याचा आम्ही अतिरेक केला.

मी मुक्तांगणात येण्यापूर्वी मला मिळालेल्या स्वातंत्र्याचा मी अतिरेक केला होता. मी कुटुंबावर, पत्नी, पाल्य, आईवडिल, समाज अनेकांवर अन्याय केला आहे. जो अन्याय केला आहे तो स्वातंत्र्याचा अतिरेक आहे. असं वागणं म्हणजे स्वातंत्र्य नव्हे, तर त्यास हुकूमशाही म्हणता येईल.

मी एका वर्षापूर्वी मनसोक्त दारु पिऊन आलो होतो. आल्यावर फाटकापासून माझे ओरडणे, भुंकणे सुरु केले होते. त्या अनेकांशी मी काय बोलत होतो हे मला समजत नव्हते मात्र (मी या पवित्र काम/सेवा देणाऱ्या सेवाभावी संस्थेचा परिसर उचलून धरला होता. यापेक्षा पुढे जाऊन मला गेटच्या बाहेर आपल्या अधिकाराने काढावे नव्हे हाकलून द्यावे लागले होते.)

याचाच अर्थ मला मिळालेल्या स्वातंत्र्याचा अर्थ कळला नव्हता.

परवा मात्र मी दि.

२२.१.२०१० ला रितसर प्रवेश घेतल्यावर खऱ्या अर्थाने मला स्वातंत्र्याचा अर्थ समजून दिला म्हणून सर्वप्रथम संस्थापक डॉ. अनिल अवचट व त्यांच्या सहकाऱ्यांची प्रथम माफी मागतो आणि स्वातंत्र्याचे मोल काय आहे हा अर्थ समजून दिल्याबद्दल आभारी आहे.

मुक्तांगण इतरांच्या दृष्टीने पारतंत्र्य असले तरी माझ्या दृष्टीने माझ्या दुर्गुणांवर विजय मिळविण्यासाठी मुक्तांगणचे योगदान मिळाले. इथे आल्यावर फक्त दोन तास मी रूळलो नाही.परंतु ३३ दिवस पूर्ण केल्यास मला स्वातंत्र्याचा खरा अर्थ समजला असं मी मनापासून स्विकारत आहे.

आत्मविश्वासातून कुटुंबातील सदस्यांवर स्वातंत्र्य हिरावल्यामुळे त्यांचा वेदनांवर खरा अर्थ जो स्वातंत्र्याचा तो समजला आहे.

हे परमेश्वरा या समजलेल्या स्वातंत्र्याचा खऱ्या अर्थाने कुटुंबाचे जीवन तेजोमय होऊ दे.....

•••

‘पती हा माझ्या  
आयुष्याचा महत्वाचा  
भाग आहे.पूर्ण आयुष्य  
नाही’

‘त्याच्या व्यसनास मी  
जबाबदार नाही,तसेच  
त्याच्या  
व्यसनमुक्तीसही; मी  
फक्त त्याला मदत  
करायचीय’

‘मला आता कळले  
तिरस्कार करायचाच  
असेल तर तो व्यसनाचा;  
व्यक्तीचा नाही ।’

बिचारी ते विचारी  
व्हाया सहचरी

## प्रश्न तुमचे उत्तर आमचे

-सुजय बाजपेई

आगोदर चर्चा केल्याप्रमाणे आपण एच.आय.व्ही. /एड्स बाबत विविध विषयांवर माहिती घेतली. त्यामध्ये हा रोग कसा आहे, याचा व व्यसनाधिनता यांचा संबंध काय आहे? आज आपण या विषयावरील इतर प्रश्न व त्यांची उत्तरे पाहू. मी ज्यावेळेस हा गुप घेत असतो त्यावेळेस असंख्य प्रश्नांना सामोरे जावे लागते. त्याचे कारण माझा श्रोता; हा वेगवेगळ्या वयातला, वेगवेगळे शिक्षण घेऊन ग्रामीण व शहरी भागातून आलेला असतो. त्याच प्रश्नांपैकी समज व गैरसमज असणारे प्रश्न आपण पाहू.

**प्रश्न १ :** माझा दुपारचा गुप संपला होता व मी माझ्या केबीनमध्ये बसलो होतो. एक रुग्णमित्र पळत माझ्याकडे आला व त्याने सांगितले, 'सर एक पेशंट खाली पडला आहे' त्याच्या डोक्याला मार लागला होता व रक्त येत होते. त्याने पळत जाऊन त्याच्या जखमांना दाबून धरले व डॉक्टरांकडे घेऊन गेला. त्याला तेथे कळले की तो एच.आय.व्ही. बाधीत आहे. त्याला भीती वाटायला लागली. 'मला धोका आहे का ?'

**उत्तर -:** त्याला शांतपणे खाली बसवले. त्याचे हात व्यवस्थित साबणाने धुण्यास सांगितले व त्याला म्हणालो की, 'तुझ्या हाताला एक सुध्दा बारीक मोठी जखम नव्हती. मग एच.आय.व्ही. होण्याची संभावना राहत नाही.' त्याने सुटकेचा श्वास घेतला. त्याला सांगितले 'आपण धावून एखाद्या व्यक्तिला मदत करावी पण काळजी घ्यावी. हाताला कोठे जखम नाही ना, जर शक्य असेल तर ग्लोव्हज् वापरावेत. बाधीत रक्ताशी संबंध आला तर आहे. त्यामुळे जास्तीत जास्त महत्व प्रतिबंधात्मक उपायांना द्यावे.'

**प्रश्न २ :** एक एच.आय.व्ही. बाधीत रुग्णमित्राने विचारले की, 'माझ्या कुटुंबियांना सर्व माहिती आहे. त्यांना तज्ञांमार्फत सांगितले गेले आहे. तरी माझे ताट, वाटी, ग्लास, कप, झोपण्याचे अंधरुण हे सर्व वेगवेगळे आहे. मी बाथरूमला जाऊन आलो तर दोन दोन बादल्या पाणी टाकले जाते. असे का ?'

**उत्तर -:** त्याच्याशी बराच वेळ गप्पा

मारल्यानंतर असे लक्षात आले की त्याला व त्याच्या परिवाराला तज्ञांमार्फत समुपदेशन, शंका-कुशंकांचे निरसन होऊन सुध्दा त्यांच्या वागण्यात बदल नव्हता. त्यामुळे रुग्ण मित्राला सांगितले की, 'हे असेच राहणार व आपण आपल्यामध्ये काय काय बदल करायचे ते आपण पाहू. सर्व प्रथम तू त्यांच्यावर अवलंबून राहू नकोस. तू अविवाहीत आहेस त्यामुळे आपले कपडे आपणच धुवायचे, आपले अंधरुण पांघरुण आपणच घालायचे व नंतर उचलून ठेवायचे. आपण मुक्तांगण मध्ये आपले प्लेट आणि ग्लास स्वतः धुतो. तसेच घरीपण करायचे. सुरवातीला थोडं वेगळ वाटेल. घरातील लोक म्हणतील तू करू नकोस परंतु आपण आपले काम करत राहायचे. हळू हळू तू बघ त्यांना एक दिवस समजेल. मानवी स्वभाव असतो. आपल्या व्यक्तिकडून आपण अपेक्षा ठेवत असतो.' डॉ. नाडकर्णी सर नेहमी म्हणतात आशा करा की अमुक एक गोष्ट अशी होईल परंतु अपेक्षा धरू नका. अशीच व्हायला हवी. त्याला सांगितले 'तुझा मित्रपरिवार फार मोठा आहे. त्यांच्याशी रोज बोलत जा व मला भेटत जा.'

**प्रश्न ३ :** एक रुग्णमित्र विचारत होता की, 'माझा एक मित्र एच.आय.व्ही. झालेला होता. तो लवकर गेला परंतु त्याची पत्नी अजून जिवंत आहे. पुरुषांमध्ये हा रोग लवकर व जास्त पसरतो का ?'

**उत्तर -:** यामध्ये कुठेच स्त्री व पुरुष असा भेदभाव केला जाऊ शकत नाही. प्रत्येकाची रोग प्रतिकारक क्षमता वेगवेगळी असते. रोग प्रतिकारक क्षमता म्हणजे पांढऱ्या रक्त पेशी ज्यांना संरक्षण पेशी असे आपण म्हणतो. अशाच प्रकारच्या पेशींना CD4 Lymphocyte पेशी असे म्हटले जाते. उदाहरण : समजा एक थेंबा पेशा कमी रक्तामध्ये ५०० ते १५०० च्या दरम्यान पांढऱ्या रक्तपेशी असतात. त्या पेशी जेव्हा कमी होत जातात (८२००) पेशीच्या खाली जातात तेव्हा त्याला एड्स होतो. त्यामुळे यामध्ये स्त्रीया जास्त काळ जगतात असे नाही. त्यामुळे हा रोग आहे की नाही याची टेस्ट करून घेतली पाहिजे व तज्ञ लोकांकडून मार्गदर्शन घेतले पाहिजे.

**प्रश्न ४ :** शाळेत एखाद्या मुलास एड्स झाला असेल तर इतर

मुलांना एच.आय.व्ही. होण्याचा धोका असतो काय ?

उत्तर - : नाही. यामध्ये मुलगा शाळेत असेल तर तेथे एकमेकांशी संपर्क हात मिळविणे, एकत्र अभ्यास करणे, स्पर्श, एकत्र खाणे, शाळेतील स्वच्छता गृहातील सामाईक वापर करणे इत्यादी सारख्या दैनंदिन घटना घडत

असतात. वरील सर्व घटनांमध्ये एच.आय. व्ही. होण्याचा धोका नसतो. एच.आय.व्ही. हा असुरक्षित संभोग, बाधीत सुईचा वापर किंवा बाधीत रक्त घेतल्याने, बाधीत माता गरोदरपणाच्या काळात होऊ शकतो. त्यामुळे शाळांमध्ये एखादा मुलगा एच.आय.व्ही. बाधीत असेल तर इतर मुलांना होऊ शकत नाही. ●●●

### सहचरी प्रकल्पाची वाटचाल

सहचरी आर्थिक दृष्ट्या सक्षम व्हाव्यात, त्यांना मानसिक आधारही मिळावा ह्या दृष्टीकोनातून (पोळ्या बनवण्याचा) सहचरी प्रकल्प सहा वर्षांपूर्वी सुरु झाला. पोळ्यांबरोबरच चटणी, मसाला, पराठे इ. तयार करणे विकणे हे ही सुरु झाले.

आता पुढचे पाऊल.....

म्हणजे या प्रकल्पांतर्गत एक छोटे कॅन्टीन सुरु झाले आहे. आमच्या या मैत्रिणींच्या हाताची खरी चव तुम्हाला या कॅन्टीन मध्ये कळेल. वडे, भजी या सारखे पदार्थ दर गुरुवारी, शुक्रवारी कॅन्टीन मध्ये मिळतात. आपले रूग्णमित्र व त्यांचे नातेवाईक ह्या पदार्थांचा आस्वाद घेतात.

त्याच्याही पुढचे पाऊल.....

एका आय.टी. कंपनीला ह्या प्रकल्पांतर्गत ब्रेकफास्ट व चहा दररोज पाठविला जातो. रोजच वेगळा व चवीचा मेनू हे ह्या नाशत्याचे वैशिष्ट्य आहे.

पण.....ह्या मागे आमच्या मैत्रिणींचे सतत कष्ट करणारे हात व मोहिते मॅडमचे मार्गदर्शन आहे. बाहेरील कॅटरिंगच्या ऑर्डर्स, फराळ असे इतरही काम चालू असते.

पती व्यसनात असला अथवा व्यसनमुक्त असला तरी त्यांचे काम खूप आनंदाने व खेळीमेळीने चालू असते.

हा प्रकल्प बघायला जरूर या.....

- (संकलन) अरूणा देशपांडे

### क्षितीजाकडे झेपावताना.....

व्यसनमुक्त समाजनिर्मिती हे आमचे स्वप्न आहे. जाणिव-जागृती, उपचार व पुर्नवसन या माध्यमातून, हे ध्येय प्रत्यक्षात उतरविण्यास आम्ही सातत्याने प्रयत्नशील राहू.

मानवी मूल्यांना जपणारी, संस्कृतीशी सुसंगत तसेच अनुभवाशी प्रामाणिक अशी उस्फूर्त उपचार पध्दती विकसित करणे व जीवनपध्दती म्हणून तिचा स्वीकार करणे हे आमचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे.

माणसातील माणूसपणा आणि आशावाद जागविण्याचा हा शास्त्रीय व सांघिक प्रयोग, सहभागी होणाऱ्या प्रत्येकाला समृद्ध करेल असा आमचा विश्वास आहे.

हाती घेतलेल्या कार्यातील प्रत्येक क्षणाला, निष्ठापूर्वक सामोरे जाऊन स्वतःला चतुरस्त्र बनविण्याचा आमचा प्रयत्न असेल. स्वावलंबन, स्वयंशिस्त, कल्पकता, व परस्पर आदर ही आमची मार्गदर्शक सूत्रे असतील.

व्यसनमुक्तीच्या वाटेवरच्या प्रत्येक व्यक्तीला व कुटुंबाला आम्ही सदैव आधार देऊ आणि त्यांच्या सर्वांगीण विकासाला हातभार लावू. समविचारी व्यक्ती व संस्था यांच्या शक्तीचा वापर व्यसनमुक्ती आंदोलनात आम्ही करून घेऊ.

व्यावसायिक निष्ठा जपत, उत्कृष्ट दर्जाचे सहाय्य देत रहाणे, हाच आमचा संकल्प, हाच आमचा ध्यास !

- 'मुक्तांगण मित्र' परिवार

●●●