मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

# ।। आनंदयात्री ।।

**वर्ष १० वे ● अंक ५ वा ● फेब्रुवारी २०११**

## व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी


- ❑ **माझ्याच बाबतीत का?** –मुक्ता पुणतांबेकर
- ❑ **सहजीवन सभा** –डॉ.अनिल अवचट
- ❑ **मॅडम** –जयंत साने
- ❑ **भांडणाचे नियम** –मुक्ता पुणतांबेकर
- ❑ A Touching Poem - Mom..... –Annonymous
- ❑ **मी क्रेव्हींग कसे हाताळले** -हर्षल पंडित
- ❑ **अहमदनगर पाठपुरावा** –नितीन देऊस्कर.
- ❑ **ठाणे पाठपुरावा - मेळावा** –अरुणा देशपांडे
- ❑ **आम्ही चालवू हा पुढे वारसा** –अमोल पोटे
- ❑ **नियमित फॉलोअपचा फायदा.** –भास्कर जाधव
- ❑ **The following words...** **–Sanjay Bhagat**
- ❑ **माझ्या आठवणीतल्या मॅडम** –माधव करंदीकर
- ❑ **पाठपुरावा** –विश्वंभर केळकर


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

संपादक : अरूणा देशपांडे
मुखपृष्ठ संकल्पना संजय भगत

मुद्रणस्थळ :-
अे.जि.प्रिंटींग सर्व्हिस,
२३,मंत्री हाईट्स,शनिवार पेठ,
पुणे–४११०३०
फोन नं. : २४४९५७५८



# माझ्याच बाबतीत का ?

-मुक्ता पुणतांबेकर

आपल्यावर एखादं संकट येतं, मोठी समस्या येते, तेव्हा आपण खूप घाबरुन जातो. अशा वेळी मनात पहिला विचार कोणता येतो ? आपल्यापैकी बऱ्याच जणांच्या मनाला एक प्रश्न पडतो ''हे माझ्याच बाबतीत का होतंय ?'' हा विचार आला की आपल्याला आणखी वाईट वाटतं. खूप एकटं वाटतं. 'बाकीचे लोक किती सुखी आहेत आणि असा प्रॉब्लेम फक्त मलाच आहे' असे पुढचे विचार सुरु होतात स्वतःची कीव, निराशा, दुःख, इतरांवर आणि परिस्थितीवर चिडचिड, संताप... अशा भावनांच्या गर्तेत आपण सापडतो. यातून बाहेर पडताच येत नाही.

'हे माझ्याच बाबतीत का ?' या प्रश्नाला काही योग्य उत्तर आहे का ? अजिबात नाही. म्हणजेच या प्रश्नाला काहीच अर्थ नाही. तरीही आपण तो विचारुन स्वतःला त्रास करुन घेत असतो.

एका जगप्रसिध्द टेनिस खेळाडूला गंभीर आजाराने ग्रासलं. तरीही त्याने हा प्रश्न स्वतःला विचारला नाही. उलट तो म्हणाला, ''जेव्हा माझ्याबाबतीत चांगल्या गोष्टी घडल्या. मला ग्रँड स्लॅम विजेतेपद मिळालं तेव्हा 'हे माझ्याच बाबतीत का ?' असं मी विचारलं नाही. उलट त्याचा आनंदाने स्वीकार केला. तसाच स्वीकार या संकटाचाही करायला हवा !''

माझी आई सुध्दा नेहमी म्हणायची की हा प्रश्न विचारुन आपण फक्त स्वतःला त्रास करुन घेतो. जोपर्यंत हा प्रश्न आपल्या मनात आहे, तोपर्यंत 'पुढे काय करायचं' हे सुध्दा आपल्याला ठरवता येत नाही. म्हणून प्रश्न विचारण्यापेक्षा परिस्थितीचा स्वीकार केला तरच पुढचा मार्ग आपल्याला दिसू शकतो.

हा स्वीकार कसा करायचा हे तिने स्वतःच्या अनुभवातूनच दाखवून दिलं.

तिला कॅन्सरच निदान झालं, तेव्हा ती घाबरली नाही. ती आम्हाला म्हणाली, तरी बरं, कॅन्सरच झाला. हार्ट ॲटॅक किंवा अपघातात अचानक गेले असते तर माझं काम मला पूर्ण करता आलं नसतं. आता मला माहिती आहे की माझ्यापाशी वेळ कमी आहे आणि मला खूप काम करायचं आहे. हा विचार करुन तिने शेवटपर्यंत स्वतःला कामात झोकून दिलं. सर्व प्रकारच्या तपासण्या, उपचार या सर्वांना ती न घाबरता सामोरी गेली.

१० फेब्रुवारी १९९७ रोजी तिचं निधन झालं. त्या दिवशी सकाळी

हॉस्पिटलमध्ये ती बोलू शकत नव्हती. तरीही 'तिने अजून खूप काम करायचं आहे', असं डॉक्टरांच्या हातावर लिहून दिलं.कुठलाही त्रागा न करता शांतपणे एखाद्या ज्योतीप्रमाणे ती विझून गेलील.

ती नेहमी म्हणायची 'माझी ही कॅन्सरच बरोबरची लढाई नाही. मी कॅन्सरला माझा मित्रच मानला आहे. समस्या, संकटं यांना न घाबरता ती त्यांच्याशी मैत्रीच करुन टाकायची.

तिचं आजारपण, सरकारी नोकरी, व्यसनमुक्तीचं कार्य या सगळ्यामुळे तिला वैयक्तिक आणि सामाजिक क्षेत्रात खूप संघर्ष करावा लागला. संघर्ष तिच्या जीवनाचा भागच होता. त्याचा तिने हसतमुखाने स्वीकार केला.

तिच्या स्मृतीनिमित्त वेगवेगळ्या क्षेत्रात धैर्याने संघर्ष करणाऱ्या व्यक्तींना संघर्ष सन्मान, पुरस्कार दिले जातात.

यावर्षी श्री. अतुल देऊळगावकर व श्री. विलास जवळ यांना हे पुरस्कार देण्यात येणार आहेत.

लातुरचे श्री.अतुल देऊळगावकर हे पर्यावरण क्षेत्रातील कार्यकर्ते आहेत. आपत्ती व्यवस्थापन, पेयजल, स्वच्छता, पाणलोट क्षेत्र विकास, जागतिक हवामान बदल, शेती इत्यादी अनेक विषयांवर त्यांनी संशोधन व लेखन केले आहे. पर्यावरण विषयक अनेक समित्यांवर ते कार्यरत आहेत. जागतिक परिषदांमध्ये त्यांनी भारताचे प्रतिनिधत्व केले आहे.

दुसरे पुरस्कार विजेते श्री. विलास जवळ सातारा जिल्हयातील मेढा गावचे, रहिवासी आहेत. त्यांच्या व्यसनमुक्त युवक संघाच्या प्रयत्नातून संपूर्ण जावळी तालुका दारुविक्रीमुक्त झाला आहे.

लहानपणी वडिलांच्या दारुच्या व्यसनामुळे त्यांच्या मनात दारुविषयी तिटकारा निर्माण झाला. त्यामुळे व्यसनाविषयी जनजागरण आणि कायदेशीर मार्गाने गावात दारुबंदी करणे हे त्यांच्या कामाचे स्वरुप आहे. अनेक अडथळे येऊन सुध्दा महिलांच्या मदतीने त्यांचे आंदोलन सातारा जिल्हयात सुरु आहे.

या दोघांना जेष्ठ पत्रकार श्री. निखिल वागळे यांच्या हस्ते पुरस्कार प्रदान केले जाणार आहेत.

वेगवेगळ्या आव्हानांना सामोरे जात अथकपणे संघर्ष करणाऱ्यांचा मॅडमच्या स्मृतीदिनानिमित्त हा सन्मान केला जात आहे.

आपल्या आयुष्यातील मस्यांशी निर्भयपणे संघर्ष करण्याची प्रेरणा दरवर्षी या कार्यक्रमातून सर्वांना मिळत असते.

●●●



## सहजीवन सभा....

**-डॉ.अनिल अवचट**

सुनंदाने सहजीवन सभा सुरू केल्या. महिन्यातून एकदा नारायण पेठेतल्या कौन्सेलिंग सेंटरवर पती-पत्नी जमायचे. कधी कुणी म्हणे, आपल्या घरी पुढची मीटिंग घ्या, की त्याच्या घरी व्हायची. त्या काळात अनेकांची घरे पाहिली. घरे छोटी असली तरी दाटीने बसण्यातही मजा असे. तो मित्र, त्यांचं सर्व कुटुंब, एवढंच नव्हे तर, ती चाळ, वस्तीही या आयोजनात भाग घ्यायची. आमच्या त्या मुलीला पदार्थ करण्यासाठी मदत म्हणून इतर मुलीही दुपारपासून तिच्याकडे दाखल व्हायच्या. केवढा उत्साह असायचा सगळ्यांना !

काही काही प्रश्न, तक्रारी साध्या वाटतील, पण त्या त्यांच्या जीवनात महत्त्वाच्या असायच्या. मला त्यातल्या काही गोष्टी आठवताहेत. एक मित्र व्यापारी होता. किराणा मालाचा दुकानदार. मागच्या खोलीत संसार. तरुण चुणचुणीत बायको घर सांभाळायची. त्या दिवशी मीटिंगमध्ये ती बोलली, ''हे मनचं काही बोलत नाहीत. काही विचारलं की झटकून टाकतात.''

मी विचारलं, ''का रे बुवा असं?''

तो म्हणाला, ''तिच्याशी काय बोलायचं ? त्या येडीला काय समजतं?''

असं म्हटल्यावर जे सगळे त्याच्यावर तुटून पडले म्हणता.

एक सहचरी (पेशंटच्या बायकोला आम्ही हे नाव दिलेलं) म्हणाली, ''तिला तुम्ही कधी फिरायला घेऊन जाता का ?''

''छेः छेः ! आमच्या मारवाडी समाजात ती पद्धत नाही.''

''तुम्ही तिला बाहेर नेत नाही, तर ती मग अडाणी राहणारच.''

दुसरा मित्र म्हणाला, ''तू एवढा शहाणा, तर व्यसनात कसा फसलास?'' या सगळ्या चर्चेनंतर असे एकमत झाले, की त्या दोघांनी रोज फिरायला जायचं.

तो म्हणाला, ''आम्ही निघालो की आख्खी गल्ली आम्हाला पाहायला उभी राहील.''

''राहू दे. एक दिवस पाहतील. रोज पाहायला कुणाला वेळ आहे?''

नंतर चांगली गोष्ट म्हणजे ते दोघे फिरायला जायला लागले. त्या निमित्ताने दिवसातल्या बऱ्याच गोष्टी, टेन्शन्स ते एकमेकांना सांगत असतील आणि तो भार हलका होत असेल.

एका दुसऱ्या मीटिंगमध्ये सुनंदाने प्रश्न टाकला, की या महिन्यात आपल्या दोघांना कितीदा आणि कशावरून भांडणे झाली ? मीटिंगमध्ये मस्त गोंधळ. बायकांना सांगायची घाई झाली होती. सुनंदाने एका जोडप्याचा प्रश्न घेतला. मित्र म्हणाला, ''मी कामावरून दमून येतो.

मला चहा, थोडा आराम हवा असतो, तर ही घरातल्या कटकटी सांगत बसते. मग माझं टाळकं सटकतं...''

तिला यावर बोलायला सांगितलं. ''मी दिवसभर सगळे कष्ट करते. याच्या व्यसनाबद्दल मलाच सगळ्यांनी जबाबदार धरलंय. आता हा बरा झाला तरी मागचा उद्धार चालू असतोच. परत मुलांचे डबे, अभ्यास... याच्याशिवाय मी तरी कोणाला सांगणार ? याला बघितलं की राहवतच नाही.''

त्यावर दुसऱ्या मित्राने त्याला विचारलं, ''तुझ्या घरापाशी कोपऱ्यावर कुठं चहाचं हॉटेल आहे का?''

त्याला रोख समजला नाही, पण तरी म्हणाला, ''हो, आहे.''

''मग तू कामावरून येताना तिथं आधी जात जा. बेसिनवर तोंड धूत जा. चहा पी. आरामात पी. फ्रेश हो आणि मग घरी जा. मग वहिनींनी तुला काही सांगितलं तर चालेल ना ?''

या मित्राने मान हलवली.

दुसरी मुलगी या सहचारीला म्हणाली, ''जसं दिवसभर तू दाबून धरलंस तसं आणखी दोन तास दाबून धर. रात्रीची जेवणं झाली की पाय मोकळे करायला बाहेर पडा. मग तुला सांगायचं ते सांग. ते नीट ऐकून घेतील.''

यावर सगळ्यांनी टाळ्या वाजवल्या.

एकदा एक मित्र भेटला. म्हणाला, ''बाबा, शनिवारी आपली सहजीवन सभा आहे ना ? आमच्या बायका शस्त्रं परजून तयारच आहेत.'' ते खरेच होते. सुनंदा आणि मी असल्याने त्यांना अभय असे. बरे, हेही ठरलेले होते, की मीटिंगमध्ये जे बोलले जाते त्यावरून घरी भांडायचे नाही. जर झालंच भांडण, तर त्याची चर्चा पुढच्या मीटिंगमध्ये होईल. त्यामुळे एक प्रकारे नेहमीच्या भांडणांचा, प्रश्नांचा निचरा होत असे.

कधी मुलांच्या अभ्यासावरचा विषय. तो तर फार जिव्हाळ्याचा. मग आम्ही त्यांना मुलांना मोकळेपणाने वाढवण्याबद्दल सांगायचो. आमच्या मुलींचे अनुभव सांगायचो. मार्क, नंबर यापेक्षा चांगलं वागणं महत्त्वाचं आहे. यावर मित्रांच्या टाळ्या. कारण असा अट्टहास शक्यतो बायकांचा, पोरांच्या आयांचा. एका मीटिंगमध्ये अभ्यास घेण्यावरनं निघालं. आमच्या या मित्रांना अभ्यास घ्यायची हुक्की येते. मग रागावणं, ओरडणं, कधी मारही. सहचरी म्हणाली, ''ते पोर म्हणतंय, बाबा पीत होते तेव्हा बरं होतं. येऊन निवांत झोपायचे.'' सगळे हसले. मग अभ्यास कसा हसत-खेळत घेता येऊ शकेल यावर चर्चा. त्याआधी त्या पुस्तकांचा आपणही अभ्यास करावा, अशी ही सूचना, त्यावर एकाचा 'म्हणजे आमच्या इज्जत का फालुदा' असा कॉमेंट. त्यावर हास्यकल्लोळ, इत्यादी इत्यादी. कधी आम्ही नवरा-बायकोला एकमेकांचे



रोल करायला सांगायचो. आयत्या वेळी सुचेल तो संवाद. बायकोने नवऱ्याची आणि नवऱ्याने बायकोची भूमिका करायची. विषय दिला होता, पगाराचा पहिला दिवस. बायका नवऱ्याची अशी काय भूमिका करायच्या की बास. लाथेने दार उघडून झिंगत आत यायचे. वस्तूंची (प्रतिकात्मक) फेकाफेक करायची. तोंडाने शिव्यांचा पट्टा. बायको झालेला नवरा अजिजीने- ''अहो, हळू बोला. शेजारी ऐकताहेत... '' मग त्यावर शेजाऱ्यांना एखादी शिवी. ते पाहताना आम्ही हसून बेजार व्हायचो. पण दर महिन्याला ते खरे घडणारे नाटक, नाटक तरी कशाल म्हणा, दृश्य होते. नवऱ्याला कळायचे, की त्या वेळी बायकोची काय अवस्था झाली असेल. एका आई-मुलाला असेच नाट्य करायला दिले. मुलगा नंतर म्हणाला, ''मला आईचं दुःख पहिल्यांदाच कळलं.'' ते सांगून कळलं नसतं, पण या काही मिनिटांच्या 'परकाया प्रवेशामुळे' ते कळलं.

●●●

## मॅडम

**-जयंत साने**

**१० फेब्रुवारी**

डॉ.अनिता अवचट ऊर्फ मॅडम् यांचा स्मृती दिन. त्यांच्या आठवणींचा दिवस. त्यांच्या व्यक्तिगत जीवनाचा शोध आपण घेतला तरी त्यांच्या मनाचा शोध घेणं फार अवघड होतं. कॅन्सरचा आजार असूनही संस्थेची जबाबदारी त्या व्यवस्थितपणे पार पाडत होत्या. पण कधीही त्यांनी आजाराचा बाऊ केला नाही. त्या नेहमी खादीचे कपडे वापरत. हिवाळ्यात अंगावर उबदार शाल असायची. त्यांचा हसतमुख चेहरा हाच त्यांचा एकमेव दागिना. आपल्याला नेमकं संभाषण करत प्रत्येक गोष्टींची नोंद आपल्या डायरीमध्ये करत.

त्या म्हणायच्या, 'आरशासमोर आपण उभं राहिलो की आपण कसे आहोत ते दिसतो. तसेच डायरी हा आपल्या मनाचा आरसा असतो.

दिवस भराच्या कामाचा आलेख त्यात असतो. जीवन समृद्ध करायला डायरीची मदत होते,''

आत्मपरीक्षण हा शब्द अनेकवेळा त्यांच्या तोंडून ऐकायला मिळाला. त्या विषयी त्या म्हणायच्या आत्मपरीक्षण ही एक कला आहे. परखडपणे आपल्या चुका, विचार, कृती, उद्देश स्वतःजवळ मांडणे आणि चिंतन करणे महत्त्वाचे आहे. जसं भविष्य जाणून घेण्यासाठी माणूस धडपड करतो तशीच धडपड आपला भूतकाळ शोधण्यासाठी केला तर आपण कसे जगलो हे आपल्याला दिसते. भविष्यात त्या चुका आपण टाळू शकतो.

मानसोपचार तज्ज्ञ म्हणून

रुग्णावर उपचार करत असताना त्यांनी कधीही जात, पात, धर्म, गरीब, श्रीमंत असा भेदभाव केला नाही. समोर येणारी व्यक्ती आजारी असून त्या व्यक्तीला बरे करणे हे आपले काम समजून समाजासमोर एक आदर्श ठेवला.

आजदेखील मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राचे नांव कोणी घेतले तरी सर्वांत प्रथम डॉ. अनिता अवचट ऊर्फ मॅडम यांची आठवण येते. त्यांनी मनोरुग्ण, व्यसनाधीन रुग्ण, मतीमंद मुलांना मार्गदर्शन. तसेच कॅन्सर पीडीत लहान मुलामुलींना आधार देण्याचं काम केलं. हमाल पंचायत येथे कष्टकरी कुटुंबीयांना मोफत दवाखाना त्या चालवत असतं. आपुलकी आणि सामाजिक बांधिलकी हाच त्यांचा धर्म होता..

नियतीने जरी आपल काम केलं असले तरी जातानादेखील त्यांनी आपले प्रसन्न व्यक्तिमत्त्व जसेच्यातसे जपून ठेवले होते. तो दिवस होता १० फेब्रुवारी १९९७ त्यांच्या हजारो मुलांचा आधार काळाने झडप मारून नेला होता. तरीसुद्धा नियतीला मान खाली घालायला लावून मॅडम मात्र हसतमुख आणि प्रसन्न चेहऱ्याने सर्वांचा निरोप घेऊन गेल्या त्या काही सांगत ...

आयुष्य हे मोलाचे असते
तनाने- मनाने- धनाने तोलायचे नसते ।
आपल्याच डोळ्यांनी बघायचे असते
दुसऱ्याचे दुःख आपले करायचे असते ।
झुरून खचून जायचे नसते
मनाला उभारी द्यायची असते ।
हसत खेळत जगायचे असते
समोरच्याला प्रेम द्यायचे असते ।
रडत कुथत जगायचे नसते.
गरिब-श्रीमंत बघायचे नसते
सर्वांना सामावून घ्यायचे असते.
प्रत्येकाला प्रेम द्यायचे असते.
प्रेम द्यायचे असते.

अशा या पुण्यनीय, वंदनीय, आदरणीय मॅडमना माझा सलाम .

●●●



# भांडणाचे नियम

-मुक्ता पुणतांबेकर

माझे आई-बाबा डॉ.अनिता आणि डॉ. अनिल अवचट यांचं अतिशय छान सहजीवन मी लहानपणापासून पाहत आहे. या आदर्श सहजीवनामुळे ते दोघं एकरूपच वाटतात. म्हणूनच आईला जाऊन चौदा वर्षे झाली, तरी हे सहजीवन संपलेलं नाही, सुरूच आहे, असं मला वाटतं.

हे आदर्श सहजीवन अनुभवत असताना जेव्हा मी 'मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्रात काम करायला सुरवात केली, तेव्हा 'सहजीवन कसं नसावं,' याची उदाहरणं सतत माझ्यासमोर यायला लागली.

घरात व्यसन आलं, की संपूर्ण कुटुंबालाच त्याचा त्रास होतो. पती-पत्नीच्या नात्यावर त्याचा वाईट परिणाम होतो. पतीने व्यसन सोडलं तरी हे नातं लगेच सुरळीत होत नाही.

एकमेकांना पूर्वीच्या चुकांची आठवण करून देणं, दोषारोप, धमक्या, समजून न घेणं अशा अनेक चुका नंतरही होत राहतात. हे विचारात घेऊन वैवाहिक जीवनात सुसंवाद निर्माण व्हावा म्हणून माझ्या आईने 'सहजीवन' नावाची एक सभा घ्यायला सुरवात केली. अजूनही महिन्यातून एकदा ही सभा घेतली जाते. या सभांमधली चर्चा ऐकताना मला जाणवायचं की फक्त व्यसनग्रस्त कुटुंबीयांनाच नाही, तर सर्वांनाच यातून निघणाऱ्या मुद्यांचा उपयोग होऊ शकेल.

एका सभेमध्ये, नुकत्याच व्यसनमुक्त झालेल्या मित्राने माझ्या आईला प्रश्न विचारला, ''माझी आणि बायकोची खूप भांडणं होतात. दोन दोन दिवस आमचे वाद चालतात. नंतर अबोला होतो. ही भांडणं आम्ही कशी बंद करू ?''

आईने उत्तर दिलं, ''पती- पत्नीमध्ये, भांडणं तर होणारच. त्याशिवाय सहजीवनाची मजा नाही. भांडणाची तीव्रता कमी करण्यासाठी आपण 'भांडणाचे काही नियम ठरवू शकतो.''

'भांडणाचे नियम' या शब्दाचं सर्वांना आश्चर्य वाटलं.

आईने त्या मित्राला विचारलं, ''तुमच्या नुकत्याच झालेल्या भांडणाचं कारण सांगा.''

तो म्हणाला, ''परवाच हिने मला न आवडणारी भाजी केली म्हणून चिडलो आणि आमचं भांडण सुरू झालं. नंतर ती खूप चिडली आणि भांडण वाढतच गेलं. मी तिची माहेरची माणसं कुठे चुकतात, त्यांनी तिला कसं नीट वळण लावलं नाही, हे सुनावलं मग ती माझ्या घरच्या लोकांवर घसरली...''

आई म्हणाली, ''यावरून आपल्या लक्षात येतंय की मूळ मुद्दा सोडून तुम्ही दुसरंच काही बोलत सुटलात म्हणून तुमचं भांडण वाढलं. आता भांडणाचा पहिला नियम ठरवा की ज्या विषयावर भांडण सुरू होईल त्या विषयावरच बोलायचं (भांडायचं !) विषय बदलायचा नाही.''

त्याची पत्नी म्हणाली, ''असं केलं तर भांडण दहा मिनिटांपेक्षा जास्त चालणारच नाही ! 'भाजी आवडली नाही' त्याच्यावर आणखी काय बोलणार ?''

हा नियम आवडल्यावर सर्वांनी मिळून 'भांडणाचे नियम' ठरवले.

१) भांडण ज्या कारणामुळे सुरू झालं त्याचा भांडताना विषय बदलायचा नाही. विशेषतः सासर-माहेरच्या माणसांचा उल्लेख करायचा नाही.

२) भांडणासाठी एक 'टाईम लिमिट' ठरवायचं ते अर्ध्या तासाचं असेल, तर वेळ संपली की दोघांनी गप्प बसायचं.

३) दोघांमधली एक व्यक्ती काही कारणांनी चिडलेली असेल, तर दुसऱ्याने त्यावेळी थोडं समजून घेऊन शांत रहाणं आवश्यक आहे, तरच भांडण वाढणार नाही.

४) एखादी गोष्ट आवडली नाही तर चिडून सांगण्यापेक्षा शांतपणे सांगितली, तर आपलं म्हणणं दुसऱ्याला नीट लक्षात येईल.

५) 'तू नेहमीच असं वागतेस', 'तुला काही जमत नाही' अशा प्रकारे 'लेबल' लावू नये. त्यावेळच्या वागण्याबद्दल बोलावे.

६) मुलांसमोर किंवा इतर लोकांसमोर वाद न घालण्याचं पथ्य पती-पत्नीने पाळणं खूप महत्त्वाचं आहे.

७) भांडणांची तीव्रता जास्त असेल, तर समुपदेशकाची किंवा दोघांना मान्य असलेल्या मध्यस्थाची मदत घ्यावी.

सर्वांनीच अशा प्रकारचे काही नियम घालून घेतले, तर भांडणे टोकाला जाणार नाहीत आणि छोटी छोटी भांडणं सहजीवनाची गोडी वाढवतील.

या सगळ्या नियमांची माझ्या वैयक्तिक आयुष्यातही आशिष बरोबरचं माझं सहजीवन समृद्ध होण्यासाठी मदत झाली.

पती-पत्नींमध्ये सुसंवाद असेल तरच सहजीवन यशस्वी होऊ शकतं. त्यामुळे विसंवादाचं रुपांतर सुसंवादामध्ये करणं आवश्यक आहे.

●●●



# A Touching Poem... Mom...

-Annonymous

A Touching Poem... Mom....
I went to party Mom,
I remembered what you said.
You told me not to drink, Mom,
So I drank soda instead.

I really felt proud inside, Mom,
The way you said I would.
I didn't drink and drive, Mom,
Even though the others said I should.

I know I did the right thing, Mom,
I know you are always right.
Now the party is finally ending, Mom,
As everyone is driving out of sight.

As I got into my car, Mom,
I knew I'd get home in one piece.
Because of the way you raised me,
So responsible and sweet...

I started to drive away, Mom,
But as I pulled out into the road,
The other car didn't see me, Mom,
And hit me like a load.

As I lay there on the parement, Mom,
I hear the policeman say,
"The other guy is drunk," Mom,
And now I'm the one who will pay.

I'm lying here dying, Mom...
I wish you'd get here soon,
How could this happen to me, Mom?
My life just burst like a balloon...

There is blood all around me, Mom,
And most of it is mine.
I here the medic say, Mom,
I'll die in a short time.

I just wanted to tell you, Mom,
I swear I didn't drink.
It was the others, Mom.
The others didn't think.

He was probably at the same party as I.
The only difference is, he drank
And I will die.

Why do people drink, Mom ?
I tcan ruin your whole life.
I'm feeling sharp pains now.
Pains just like a knife.

The guy who hit me is walking, Mom,
And I don't think it's fair.
I'm lying here dying
And all he can do is staring.

Tell my brother not to cry, Mom,
Tell Daddy to be brave.
And when I go to heaven, Mom,
Put "GOOD BOY" on my grave.

Someone should have told him, Mom,
Not to drink and drive.
If only they had told him, Mom,
I would still be alive.

My breath is getting shorter, Mom.
I'm becoming very scared.
Please don't cry for me, Mom.
When I needed you, you were always there.

I have one last question, Mom.
Before I say good bye.
I didn't drink and drive,
So why am I the one to die ?

●●●

## रोज रात्री स्वत:ला विचारायचे प्रश्न

१) आजचा दिवस कालच्यापेक्षा कमी चुका करीत जास्तीत जास्त माझ्या उद्दिष्टाकडे जाण्याचा प्रयत्न करण्यात गेला का?

२) मी मानसिक व्यायाम म्हणून मला आवडत नसलेली दोन कामे चांगल्या पध्दतीने केली का ?

३) मी विनाकारण संघर्ष ओढवून घेतला तर नाही ?

४) मी माझ्या आप्तस्वकीयांच्या भावनांची कदर केली का ?

५) मी प्रार्थना केली का ?

६) आजच्या वेळापत्रकापैकी मी किती गोष्टी केल्या नाहीत ?

७) माझ्या तब्येतीची मी काळजी घेतली का ?

**व्यसनात अडकलेल्या माणसांचा द्वेष करु नका, त्यांना मदतीची गरज आहे.**



## मी क्रेव्हींग असे हाताळले...

-हर्षल पंडीत

मला येथे राहून एक वर्ष होऊन गेलं, पण केवळ मी मुक्तांगण परिवाराच्या सहवासात आहे म्हणूनच व्यसनमुक्त आहे.कारण येथील वातावरणामुळे मी व्यसन करूच शकत नाही. मला सारखी माझ्या भूतकाळाची आठवण करुन येते. पण येथे राहून मला कधी दारू प्यायची आठवण झाली नाही का ? नाही, तर ती झालीच, पण केवळ माझ्या मागे येथील शिकवण होती. म्हणूनच मी त्या दिवशी व्यसन केले नाही.

मला येथे येऊन ५ महिने होऊन गेले होते. मला बाहेर कामावर जाण्यासाठी परवानगी मिळालेली होती. त्याप्रमाणे ३ फेब्रुवारी २०१० रोजी मी एका कंपनीत मुलाखतीसाठी गेलो. तेथून निघाल्यावर तसे म्हटले तर अगदी आधीपासून प्यायची इच्छा होत होती. मानसिक इच्छा झालेली होती. मी तेथून बाहेर पडलो. गाडीला किक मारली ते गाडी पिण्याच्या विचारामध्येच चालू लागली. विचार आला आज आपण प्यायचीच, आपल्याला वेळ आहे आणि एकदा थोडी प्यायल्यावर आपलं कोणालाच समजत नाही. त्या विचारांमध्येच रस्त्याने जाऊ लागलो. शिवाजीनगर गेले, पुणे विद्यापीठ आणि मग औंध... औंधपर्यंत आल्यावर विचार सुरू झाले की अरे, मी आज आत्ता प्यायला चाललो आहे खरं पण प्यायलो तर काय होईल ? परत पहिल्यासारखी सायकल सुरू होईल. आई वडील कधीच स्वीकारणार नाहीत, मुक्तांगणमध्ये राहता येणार नाही. परत अॅडमिशनसाठी पैसे कुठून आणणार ?

मुक्तांगणमधील वेगवेगळ्या मित्रांचे किस्से डोळ्यांसमोर येऊ लागले, स्वतःला रस्त्यावर आलेलं दिसू लागलं. एवढं सगळं माहीत असूनही क्रेव्हींग प्रचंड होतं ते कमी होत नव्हते.

पण मी आधी म्हटले तसे मुक्तांगणची शिकवण पाठीशी होती. येथे सांगितलेल्या बारीक बारीक गोष्टी किती महत्त्वाच्या असतात ते समजलं. हॉल्ट प्रोग्रॅमप्रमाणे गाडी औंध पुलाच्या कडेला घेतली. तेथेच निरा विक्री केंद्रची टपरी होती. तिथे निरा प्यायल्यावर माझं क्रेव्हींग कमी झालं आणि मी गाडी परत वळवली व ती थेट मुक्तांगणमध्येच थांबवली.

सांगायचं म्हणजे येथील जो काही प्रोग्रॅम आहे, त्यातील प्रत्येक ग्रुप हा बाहेरील आयुष्यात महत्त्वाचा असतो. कारण जेव्हा आपल्याला बाहेर प्रचंड अडचणी येतात त्याला तोंड देण्यासाठी, त्याच्याशी

लढण्यासाठी या सर्वांची मदत होते.

मी जर तेव्हा हॉल्ट प्रोग्रॅम वापरला नसता, योग्य विचार केला नसता तर मी नक्कीच त्या दिवशी पुन्हा प्यायलो असतो. म्हणून येथे सांगण्यात येणाऱ्या साध्या साध्या गोष्टीसुद्धा दारू पिण्यापासून आपल्याला दूर ठेवू शकतात.

मला नोकरी मिळाल्यावर असेच क्रेव्हींग त्या दिवसानंतर दोन महिन्यानेसुद्धा आले होते. त्याची तीव्रता खूप जास्त होती. म्हणून मी माझ्या सल्लागारांशी बोलून ती नोकरी सोडून दिली व येथेच काम करण्याचा निर्णय घेतला. पण तोही येथील उपचारांचाच एक भाग होता व त्याचा मलाच खूप मोठा फायदा झालेला आहे.

•••

# कविता

**-मुक्तांगण मित्र**

जीवनाच्या आशा कधीच सोडू नको।
व्यसनाचे उपचार तू कधी विसरू नको ॥

मुक्तांगणच्या ओठातले सूर परतू नको ।
व्यसनाची जखम तू चोळू नको ॥

पानकड्याच्या दगडासारखा झिजू नको ।
मद्यासारख्या विषाची परीक्षा घेऊ नको ॥

भावनांच्या अश्रुकणांत वाहू नको ।
उन वादळाच्या तडाख्यास घाबरू नको ॥

मुक्तांगणची उपचार शिदोरी हरवू नको ।
प्रयत्नांती परमेश्वर असतो हे विसरू नको ॥

•••



# अहमदनगर पाठपुरावा

**-नितीन देऊस्कर**

**रोपट्याचा झाला वृक्ष !**

व्यसनापासून लांब राहत असताना जास्तीतजास्त चांगला माणूस म्हणून जगण्याची प्रक्रिया म्हणजे खरी व्यसनमुक्ती अस माझे मत आहे. या सर्व प्रक्रियेतील अतिशय महत्त्वाचा भाग म्हणजे पाठपुरावा ! आपणास पाठपुराव्याचे महत्त्व माहीत आहेच. महाराष्ट्रात प्रत्येक प्रमुख शहरांत पाठपुराव्याची मुक्तांगणची केंद्रे आहेत; त्यापैकीच एक अहमदनगर. गेली बरीच वर्षे हा पाठपुरावा नित्य नेमाने व जोमाने चालू आहे. या पाठपुराव्याची सुरवात म्हणजे सल्लागार दत्ता श्रीखंडे, महेश नगरकर यांनी केली. खूप कष्ट घेऊन, अनेक घरी भेटी देऊन, नगर जिल्ह्याच्या कानाकोपऱ्यांत हिंडून सुरवातीला छोटेसे रोपटे असलेल्या या पाठपुरावा केंद्राचे वृक्षात रुपांतर करण्याला परेश कामदार व भास्कर मोरे यांचाही मोलाचा हातभार लागला.

साधारण दीड वर्षापूर्वी या पाठपुराव्याची जबाबदारी माझ्याकडे देण्याचे ठरले. श्रीखंडे सरांबरोबर प्रथमच मी अहमदनगरला पाठपुराव्यासाठी गेलो. तसा मला हा भाग नवखाच होता. शिर्डीला जाताना नगरमधून जावे लागते, तेवढीच काय ती नगरची ओळख. पहिल्या पाठपुराव्याच्या वेळी आपल्या काही जुन्या मित्रांना भेटण्याचा योग आला. अर्थात, वॉर्ड इन्चार्ज म्हणून अनेक वर्षे मी काम केल्याने सर्वांना मी व मला सर्व ओळखत होतेच. भास्कर जाधव, अबिद शेख, श्री. व सौ. मनोचा व अर्थातच त्यावेळच्या पाठपुरावा केंद्राचा व आमचा महत्त्वाचा कार्यकर्ता (ज्याच्या मेहुण्यांनीच मोठा हॉल देऊ केला होता.) सतीश शहाणे यांनी मला पहिल्याच भेटीत साथ देण्याचे व सातत्य ठेवण्याचे आश्वासन दिले व आजतागायत ते पाळत आहेत.

मी नगरला जायला लागल्यापासून आपले कार्यकर्ते मित्र सातत्याने येऊ लागले. नवीन मित्रांच्या स्थिरावण्यासाठी, त्यांना यावेसे वाटण्यासाठी मदत करू लागले. भास्कर जाधव तर राहुरी भाग अख्खा सांभाळतो. नवीन-जुन्या मित्रांना घरी जाऊन भेटतो, ख्यालखुशाली घेत राहतो. आपल्या शेअरिंगमधून दुसऱ्याला व्यसनापासून लांब ठेवण्याची कला सतत वापरत राहतो. शहर भागाकडे लक्ष ठेवण्याची जबाबदारी अबिद, सतिश, श्री. व सौ. मनोचा यांनी स्वतःहून स्विकारली. कोंडीराम भुवन, बाबा शिंदे, लक्ष्मीकांत शिंदेसर, श्री व सौ. जहागीरदार हे सातत्याने येत राहिले. विविध ग्रुप्समध्ये हिरीरीने भाग घेत व नवीन मित्रांना मार्गदर्शनही करीत राहिले. ही सर्व मित्रमंडळी फक्त नगर पाठपुराव्यातच सतत येतात असे नाही. तर मुक्तांगणच्या प्रत्येक महत्त्वाच्या कार्यक्रमाला आपला घरचाच कार्यक्रम समजून हजेरी लावतात.

हळू-हळू पाठपुराव्याला येणाऱ्या आपल्या मित्रांच्या संख्येत वाढ

होऊ लागली. त्यांच्यात सातत्य येऊ लागले. रुग्णमित्रांच्या घरच्यांचा प्रतिसाद वाढू लागला. त्यांच्या पत्नीही सातत्याने मीटिंगना येऊन चर्चेत सहभागी होऊ लागल्या. श्री व सौ. गाडीलकर, श्री. व सौ. गांगर्डे, श्री व सौ. व्यवहारे, श्री. व सौ. जहागीरदार, श्री. व सौ. मनोचा यांचा सातत्याने पाठपुराव्यात सहभाग असतो. म्हणजे प्रत्येक वेळेस जणू सहजीवन मीटिंगच असते. मी या पाठपुराव्यास सुरवात केल्यानंतर तेथे रुळलो व रमलोही. जसे नवीन व जुने मित्र तेथे भेटायला येत गेले, तसेच मार्गदर्शन व चौकशीसाठी अनेक नातेवाईकही येत गेले. प्रत्यक्ष कौन्सिलिंग, ग्रुप कौन्सिलिंग, जुन्या मित्रांचे अनुभव यातून ज्यांना मुक्तांगणमध्ये ॲडमिट व्हावेसे वाटले ते रुग्णमित्र व त्यांचे नातेवाईक हे या प्रक्रियेत सामील होताना पाहून आमचा काम करण्याचा जोम वाढतो, नितीन डुची, अविनाश ठोके, प्रशांत फिरोदिया, प्रमोद गायकवाड यासारखे मित्र म्हणजे आमची ताज्या दमाची नवीन फळीच आहे.

हा प्रपंच करत असताना राहुरी, शिर्डी, श्रीरामपूर वगैरे तालुके भास्कर, मी, अविनाश ठोके यांनी जवळपास चाळूनच काढले आहेत. जेथे गरज वाटते तेथे आम्ही घरगुती मीटिंगही करतो. आमचा असाच एक मित्र फॉलोअपमध्ये असताना पुन्हा व्यसनाकडे वळला व त्याचा फॉलोअप बंद झाला. आम्ही त्याच्या घरी जाऊन त्याच्याशी व घरच्यांशी बोलून त्याला फॉलोअपमध्ये परत आणला व त्याच्या काहीशा अवघड अशा व्यसनापासून आम्ही त्याला लांब ठेवू शकलो. अशी अनेक उदाहरणे देता येईल इतकी विविध अनुभवांनी व रुग्णांशी चर्चा करून मगच निर्णय घेतो. त्यामुळे रुग्णाचे जीवन सुरळीत चालते. अर्थात यात आमच्या प्रत्येक कार्यकर्त्या मित्राचा वाटा मोलाचा असतो.

एकमेकांच्या हातात हात घालून आम्ही हे सर्व काम करत असलो तरी त्यात व्यसनी नसलेल्या अनेक हितचिंतकांची मदत निःस्वार्थीपणे होत असतेच.सध्या तीन महिन्यांपासून सोनार हॉस्पिटल येथील जागा काही अपरिहार्य कारणामुळे आम्हाला बदलावी लागली. पण तात्काळ श्री व सौ. जहागीरदार यांनी त्यांची जागा वापरण्यास दिली. नव्हे हट्टच धरला ! सर्वसंमतीने आता त्या जागेत पाठपुरावा सुरळीतपणे चालू आहे. नवीन मित्र सातत्याने येत राहावेत म्हणून जुन्या मित्रांची उपस्थिती व मदत असणे गरजेचे व महत्त्वाचे आहे.

मोठ्या मॅडमनी सांगितलेले अजून बरेच काम करायचे बाकी आहे. हे वाक्य आम्ही लक्षात ठेवले आहे.

अहमदनगर पाठपुरावा केंद्राचा पत्ता :-

नंदादीप हॉल, जनकल्याण रक्तपेढीजवळ,सातपुते तालमीशेजारी, नालेगांव, अहमदनगर

मोबाईल नं. :

नितीन देऊस्कर - ९७६५५०३८६७,
सतीश शहाणे - ९४०३६९३४०७,
राजन जहागीरदार - ९३७१६३०५८९,
भास्कर जाधव - ९९७५३१७५२७.

●●●



# ठाणे पाठपुरावा - मेळावा

-अरुणा देशपांडे

एक साठीच्या वयाचे रुग्णमित्र शेअरिंग करत होते. दिलखुलासपणे सांगत होते की, मुक्तांगणमधून आल्यापासून मी घरातली सर्व कामं करतो. पत्नीला स्वयंपाकातही मदत करतो. सर्वजण शेअरिंग ऐकत होते. निमित्त होते - ठाणे पाठपुरावा केंद्रातील वार्षिक मेळाव्याचे. दरवर्षी डिसेंबर महिन्यात ठाण्याला हा मेळावा घेतला जातो. या मेळाव्यात व्यसनमुक्त मित्रांचे अभिनंदन केले जाते. अभिनंदनाप्रीत्यर्थ गुलाबाचे फूल दिले जाते पण त्यावरही मित्र खूष असतात.

ठाणे पाठपुरावा केंद्र आहे. IPH ला नवव्या मजल्यावर तर अकराव्या मजल्यावर गच्चीत हा कार्यक्रम घेतला जातो. एकदा तर लिफ्ट बंद पडली पण एवढे मजले चढून सर्वजण मेळाव्यासाठी आले. मागच्यावर्षी अनेक छंद असलेले मिलिंद आमडेकर व त्यांची पत्नी सहजीवन सभा घेण्यासाठी आले होते.

या वर्षी १२ डिसेंबर २०१० ला हा मेळावा झाला व मार्गदर्शन करण्यासाठी विश्वंभर केळकर उपस्थित होते. केळकरांनी स्वतःच्या व्यसनमुक्तीत पाठपुराव्यावर जास्तीतजास्त भर दिला. त्यामुळे त्यांनी ‘पाठपुरावा का ठेवायचा ? यावर खूप तळमळीने माहिती दिली.

पा, ठ, पु, रा, वा या अद्याक्षरांपासून काय कळते पाहा :

पा - पालन, पारदर्शकता

ठ - ठरवून करण्याची कामे

पु - पूर्वतयारी, पूर्वग्रहांचा त्याग

रा - रागावर नियंत्रण.

वा - वास्तवतेचे भान. वर्तनात बदल

अशा पद्धतीने त्यांनी खूप सोप्या शब्दात उपस्थित सभासदांना पाठपुराव्याचे महत्त्व सांगितले.अशा प्रकारच्या ग्रुप मीटिंगमधून अनेकांना व्यसनमुक्तीची शिदोरी मिळते.

अल्पोपहार व चहा घेऊन मेळाव्याचा समारोप झाला.

आपल्या व्यसनमुक्त स्वयंसेवकांनी याचे आयोजन केले होते. अल्पोपहार घेताना सर्व जण एकमेकांची ओळख करून घेत होते.

पुढील व्यसनमुक्तीची साखळी चालू राहण्यासाठी एकमेकांना आधार देत होते.

●●●

# आम्ही चालवू हा पुढे वारसा

**-अमोल पोटे**

'टाकरखेडा' हे जामनेर तालुक्यातील जळगाव जिल्ह्यामधील एक छोटेखानी गाव- खेडेगावच म्हणूयात ना. पुण्यापासून साधारण चारशे कि. मी. एवढे लांब. पण या गावातही दारूच्या व्यसनाने आपले पाय घट्ट रोवलेले. हे सगळं थांबलं पाहिजे, आपला गाव परत पूर्वीसारखा हसता-खेळता गाव झाला पाहिजे, असं सहा वर्षांपूर्वी मुक्तांगणमध्ये उपचार घेऊन व्यसनमुक्त राहात असलेल्या व त्याबरोबरीनेच आपला स्थानिक प्रतिनिधी म्हणून कार्यरत असलेल्या 'संजय कोठारी' या कार्यकर्त्याला वाटले. सर्वात प्रथम व्यसनाच्या आहारी गेलेल्यांची यादी करण्याचे ठरले. तब्बल चाळीस नावं अशी पुढे आली. त्यांना भेटून, बोलून, समजावून सांगायचा प्रयत्न त्यांनी सुरू केला. पण हे काम सोपं नव्हतं, एकट्याचं तर मुळीच नाही. मग समविचारी मित्र एकत्र आले आणि एक टीमच तयार झाली.

गाठी-भेटींचे सत्र सुरू झाले. व्यसन कसे जडते, त्याने काय काय दुष्परिणाम होतात, त्यापासून स्वतःला कसे दूर ठेवता येईल. या आणि अशा विषयांवर माहितीची देवाण-घेवाण होऊ लागली. अनेक वर्षे सुरू असलेले व्यसन अचानक बंद केल्यामुळे अनेक शारीरिक आणि मानसिक त्रासांना सामोरे जावे लागते, ते होऊ नयेत म्हणून हे तळीराम 'एकच प्याला' म्हणत उतारा घेतात आणि एकदा पहिला घोट पोटात गेला की मग थांबता येत नाही. पुन्हा हे व्यसनाचे दुष्टचक्र सकाळपासून रात्रीपर्यंत सुरू राहते. हे कसं थांबवता येईल ? जामनेरमधील एक ज्येष्ठ डॉक्टर पुढे आले. अशा सर्वांना व्यसन अचानक बंद केल्यामुळे होणारा त्रास होऊ नये यासाठी औषधोपचार करण्याचे ठरले. सतत या सर्वांच्या संपर्कात राहाणे, त्यांना पोट भरलेले ठेवण्यास सांगणे, एकटे कोठेही जाणे टाळणे, अती श्रमाचे काम न करणे, रागावर नियंत्रण ठेवणे या आणि अशा स्वतःला व्यसनापासून लांब ठेवण्यासाठीच्या छोट्या छोट्या पण महत्त्वपूर्ण गोष्टी ही सगळी 'टीम' वेळोवेळी भेटून समजावून सांगत होती. असं हे सगळं कार्य या टाकरखेड्यात वेग घेत आहे. मित्रांचा प्रतिसाद हळूहळू वाढत आहे.



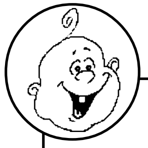
एक-एक जण व्यसनापासून स्वतःला जाणीवपूर्वक लांब ठेवू लागला. मग या सगळ्या चाललेल्या कार्यात आपणही 'काहीतरी करायला पाहिजे. आपला खारीचा, पण मोलाचा वाटा चलायलाच पाहिजे असे याच गावात राहणाऱ्या नरेंद्र पंढरी केणे या न्यू इंग्लिश स्कूल, जामनेर येथे १० वीच्या वर्गात शिकणाऱ्या नवयुवकास वाटले. मग काय, ठरले तर. या 'टीम' मध्ये हा छोटा जवानही सामील झाला. खरं तर या 'टीम' मधील बहुतेक सदस्य आयुष्यात कधी ना कधी या व्यसनाच्या विळख्यात अडकले होते. वेळीच सावध होऊन मुक्तांगणचे उपचारही घेतले व 'फक्त आजचा दिवस' व्यसन करायचे नाही, हे रोज आपल्या मनाला बजावत आज अनेक वर्षे व्यसनापासून लांब आहे केवळ व्यसनमुक्त नाहीत तर हा मार्ग इतर व्यसनाधीन लोकांना सांगत आहेत. मोठ्या मॅडम, डॉ. अनिता अवचट यांचे 'व्यसनमुक्त समाजाच्या निर्मिती'चे स्वप्न साकार करण्याच्या दृष्टीने अनेक कार्यकर्ते गावोगावी तयार होत आहेत. दर दोन महिन्यांनी मुक्तांगणचे कार्यकर्ते जामनेरला जातात. सर्व मित्र व त्यांच्या कुटुंबीयांचा मेळावा घेतला जातो.

जामनेरमधील स्थानिक कार्यकर्ते

नाव नंबर

१) संजय कोठारी
९३७३०३०७३५
२) जनार्दन मिस्तरी
९४२३९३५१६७,९४२०९४३६१४
३) चंदनशीव एकनाथ
९६७ ३३६४६६५
४) अप्पा सुपेकर
९०९६१७५६७२
५) आर. एन. पाटील (डॉ.)
६) बी. एस. पाटील (सर) -
०२५८०-२३२५१४

●●●



एक माणूस बारमध्ये दारू पिता पिता रडायला लागतो. तेवढ्यात त्याचा मित्र तिथं येतो. तो विचारतो, 'काय रे रडायला काय झाले?' तो म्हणतो, 'जिला विसरण्या दारू प्यायला बसलोय, तिचा चेहराच अजिबात आठवेना !'

# नियमित फॉलोअपचा फायदा

-भास्कर जाधव

व्यसनमुक्तीची ६ वर्षे पूर्ण झाली. माझी मुक्तांगणमध्ये पहिली ॲडमिशन २००२ ला माझ्या मनाविरुद्ध घरच्यांच्या आग्रहाखातर झाली. मला दारू व इतर मेडिकल औषधांच्या व्यसनाची सवय होती. नियमितपणे व्यसन करण ही माझी नियमित गरज बनली होती. त्याशिवाय मी जगू शकत नाही, हे मला नेहमी वाटत असे. मी व्यसन सोडण्यासाठी घरी भरपूर प्रयत्न केले. पण ते मला कधीच जमले नाही. व्यसनापासून लांब राहिल्यावर प्रचंड प्रमाणात त्रास सहन करावा लागायचा. झोप यायची नाही. जेवण जात नव्हते व इतर कामांवर मन लागत नसे. मी देवळाली प्रवरानगर परिषदमध्ये सरकारी नोकरीस असल्यामुळे मला पगार चांगला आहे. व्यसनाचे प्रमाण वाढत गेल्याने मला आर्थिक अडचणी येण्यास सुरुवात झाली. इतर मित्रांकडून खोटे बोलून, वेगवेगळी कारणे सांगून पैसे उसने घेण्यास सुरवात केली. मी घेतलेले पैसे परत देत नव्हतो. म्हणून मित्रांनी मला टाळण्यास सुरवात केली. त्यामुळे मला त्यांचा राग येत असे. नंतर पत्नीकडून गोड गोड बोलून फसवून पैसे घेत असे. घरचे लोक पैसे देण्यास वैतागले व आमच्या कुटुंबात वादावादीला सुरवात झाली. व्यसन काळात नेहमी भांडणे व्हायची. मी पत्नी व मुलांकडे कधीही लक्ष दिले नाही. मी व्यसनात पूर्णपणे बुडालो होतो. माझी पत्नी कमी शिकलेली, पण डोक्याने फार हुशार व मनमिळावू स्वभावाची. तिने हळूवारपणे व्यसन मुक्ती केंद्र कुठे आहे याचा शोध घेण्यास सुरवात केली. माझा पुतण्या प्रदीप जाधव याने अहमदनगर येथील मुक्तांगणचे फॉलोअप सेंटरबद्दल माहिती घेतली व पत्नीला सांगितली. प्रत्येक महिन्याच्या शेवटच्या रविवारी तेथे मीटिंग असते. या मिटिंगला येऊन त्यांनी मला न सांगता ॲडमिशनची तारीख घेतली. माझा पुतण्या प्रदीप व मला मुक्तांगणमध्ये आल्यानंतर पाच आठवडे राहावे लागणार हे कळल्यानंतर अत्यंत वाईट वाटले. पण ॲडमिशनच्या दिवशी मी नशेत असल्यामुळे फारसा फरक पडला नाही. दुसऱ्या दिवशी पहाटे जॉन अंकल झोपेतून उठवण्यासाठी आले असता त्यांची माझी झोप मोडल्याबद्दल बाचाबाची झाली पण त्यांनी मला गोड बोलून पी. टी. करण्या-साठी खाली आणले. पण माझे पी. टी.कडे लक्ष नव्हते. सकाळी ९ वाजता ढवळेसरांनी नवीन आलेल्या पेशंटबरोबर चहा घेत ओळख करून घेतली व उपचाराला सुरवात झाली. मला श्री. दत्ता



श्रीखंडे हे सल्लागार म्हणून लाभले. त्यांनी मला व्यसनाबद्दलची पूर्ण माहिती देऊन होणारे शारीरिक, आर्थिक, कौटुंबिक नुकसान याबद्दल चर्चा केली. पण या ठिकाणी माझे मन लागत नव्हते. घरच्या माणसांची आठवण येत होती. मुक्तांगणमधून पळून जाण्याचा विचार नेहमी डोक्यात येत होता. पण नेहमीचे गेट बंद असल्याने मला पळून जाता येणे शक्य झाले नाही. दोन आठवडे पूर्ण झाल्यानंतर मला घरची मंडळी भेटण्यासाठी आली व त्यांच्या मनाविरुद्ध जबरदस्तीत मी माझी मुक्तांगणमधून सुटका करून घेतली. वैद्यकीय सल्ल्याविरुद्ध डिस्चार्ज घेतला व घरी आलो. दुसऱ्या दिवसापासून पुन्हा व्यसनाला जोरदारपणे सुरवात झाली. मुक्तांगणमधून अपुरे उपचार घेऊन बाहेर आल्याची चूक नंतर माझ्या लक्षात आली. ही झालेली चूक माझ्या आयुष्यातील सर्वात मोठी चूक होती. पुन्हा दोन वर्षानंतर मुक्तांगणमध्ये उपचारासाठी येण्याचे ठरविले.

माझी दुसरी ॲडमिशन ११ नोव्हेंबर २००४ ला झाली. दुसऱ्या दिवशी १२ तारखेला दिवाळीचा सण होता, तो दिवस मी आयुष्यात कधीही विसरणार नाही. मी मुक्तांगणमध्ये आल्यानंतर घरच्यांनी दिवाळी साजरी केली नव्हती. मुलांना फटाके, नवे कपडे आणले नाहीत. पण माझी दिवाळी अगदी आनंदात झाली. अगदी दुसऱ्या दिवसापासूनच नियमितपणे प्रत्येक दिवशी उपचार घेत राहिलो. त्याचे लिखाण मला दिलेल्या डायरीमध्ये नोंद करत गेलो. मुक्तांगणमधील माझे सल्लागार श्री. दत्तासर व इतर सल्लागार यांच्या भेटी घेऊन व्यसनाबद्दलची माहिती घेतली. यामुळे माझ्या ज्ञानात भर पडली. माझ्याकडून झालेल्या चुका माझ्या लक्षात आल्या. पश्चात्ताप वाटण्यास सुरवात झाली. माझे मन मोकळे करत राहिले, यामुळे माझ्या डोक्यावरचा ताण कमी कमी होत गेला. मुक्तांगणमधील जेवण अत्यंत चांगले असल्याने भरपूर जेवण करून शांत झोप येण्यास सुरवात झाली. दत्तासरांनी नियमित फॉलोअपला येण्याचे सांगितले. तीन आठवडे उपचार पूर्ण झाल्यानंतर मला भेटण्यासाठी माझी मुले व पत्नी, पुतण्या, आई आले. मला बघितल्यानंतर त्यांना खरोखर धक्का बसला. माझी प्रकृती चांगल्याप्रकारे सुधारली होती. रंग उजळला होता. विचार बदललेले होते. त्यांना बघितल्यानंतर मला खूप आनंद झाला. पण मी घरी घेऊन जायचा आग्रह धरला नाही. ते भेटून गेल्यानंतर मला दोन दिवस करमले नाही. सारखी त्यांची आठवण होत होती. नंतर पुढील दोन आठवडे उपचार घेऊन पूर्ण तयार झालो.

शेवटच्या आठवड्यात बाहेर पडण्याचा आनंद होत होता व दुसरीकडे बाहेर गेल्यानंतर आपले काय होणार, या गोष्टीची भीती होती. हे सर्व मी दत्तासरांना सांगितले.त्यांनी मला सल्ला देऊन नियमितपणे न विसरता रोज फोन करण्यास सांगितले. शेवटच्या दिवशी आंतरदीपचा कार्यक्रम झाला. त्यात मी माझे मनोगत व्यक्त केले. मुक्तांगणमध्ये घेतलेल्या उपचाराबद्दलची सर्व माहिती इतर मित्रांना दिली. दारू व इतर व्यसन न करण्याचे सर्वांना सांगितले. फक्त आजचा एक दिवस व्यसन करणार नाही याची शपथ घेतली. माझे मनोगत ऐकून इतर मित्रांना फार आनंद वाटला व त्यांनी टाळ्या वाजवून माझा आनंद वाढविला.

मी मुक्तांगणमधून बाहेर आल्यानंतर अहमदनगर येथे होणारा फॉलोअपचा प्रत्येक महिन्याचा एक दिवस एकदाही चुकला नाही. त्यामुळे माझी बॅटरी नेहमी चार्ज होत गेली व व्यसनापासून दूर राहण्यास मदत होत गेली. जुने मित्र पुन्हा जवळ येण्यास सुरवात झाल्याचे मी नेहमी सरांना सांगत गेलो व त्यांच्यापासून दूर राहण्याचा मला फॉलोअपमध्ये नेहमी सल्ला मिळाला. मला व्यसनमुक्त जीवनास ६ वर्षे पूर्ण झाली. मुलांकडे व पत्नीकडे व्यवस्थित लक्ष दिले. मुलीच्या नावे पगारातून मिळणाऱ्या रकमेमधून अल्प बचत करण्यास सुरवात केली, त्यामुळे माझी घरची सर्व मंडळी अगदी आनंदात व खूष आहेत. फॉलोअपच्या माध्यमातून मी चार वर्षांपासून स्वतः व्यसनमुक्तीचे काम हाती घेतले आहे. राहुरी तालुक्यामध्ये मला 'मुक्तांगणमित्र' म्हणून नवीन नाव मिळाले, याचा मला अभिमान वाटतो. मुक्तांगणमधून उपचार घेऊन आल्यानंतर नवीन रुग्णांना भेटणे, त्यांच्या व्यसनाबद्दलच्या अडचणी समजावून घेणे व त्यातून मार्ग काढणे असे काम मी करतो. मी नेहमी माझ्या तालुक्यातील मुक्तांगणच्या मित्रांना फोन करतो. वेळप्रसंगी त्यांना घरी जाऊन भेटतो. त्यांना फॉलोअप घेऊन येतो. माझ्या इतर मित्रांकडे माझी नेहमीच होम व्हिजीट चालू असते. मी स्वतः वर्षातून किमान चार पाच वेळा मुक्तांगणला जातो. त्यामुळे मला व्यसनमुक्तीसाठी त्याचा नेहमी फायदा होतो. अहमदनगर येथील फॉलोअप सेंटर अत्यंत चांगल्या पद्धतीने सुरू आहे. मीटिंगला ३० ते ४० पेशंट हजर असतात. सर्व मित्र स्वतःच्या अडीअडचणींबद्दल नितीन देऊस्करांशी चर्चा करतात. या कामाची माझ्या व्यसनमुक्तीसाठी मदत होते.

●●●



**The following words are actually applicable to all of us, young or old, children or parents !**

-Sanjay Bhagat

**I am writing this to you because of 3 reasons.**

1. Life, fortune and mishaps are unpredictable, nobody knows how long he lives. Some words are better said early.
2. I am your father, and if I don't tell you these, no one else will.
3. What are written are my own personal bitter experi ences that perhaps could save you a lot of unnecessary heartaches.

**Remember the following as you go through life.**

1. Do not bear grudge towards those who are not good to you. No one has the responsibility of treating you well, except your mother and me. To those who are good to you, you have to treasure it and be thankful, and Also you have to be cautions, because, everyone has a mo tive for every move. When a person is good to you, it does not mean he really likes you. You have to be care ful, don't hastily regard him as a real friend.
2. No one is indispensable, nothing in the world that you just possess. Once you understand this idea, it would be easier for you to go through life when people around you don't want you anymore, or when you lose what/ whom you love most.
3. Life is short. When you waste your life today, tomor row you would find that life is leaving you. The earlier you treasure your life, the better you enjoy life.

4. Love is but a transient feeling and this feeling would fade with time and with one's mood. If your so called loved one leaves you, be patient, time will wash away your aches and sadness. Don't over exaggerate the beauty and sweetness of love, and don't over exagger ate the sadness of falling out of love.

5. A lot of successful people did not receive a good edu cation, which does not mean that you can be successful by not studying hard ! Whatever knowledge you gain is your weapon in life. One can go from rags to riches, but one has to start from some rags !

6. I do not expect you to financially support me when I am old, either would I financially support your whole life. My responsibility as a supporter ends when you are grown up. After that, you decide whether you want to travel in a public transport or in your limousine, whether rich or poor.

7. You honor your words, but don't expect others to be so. You can be good to people but don't expect people to be good to you. If you don't understand this, you would end up with unnecessary troubles.

8. I have bought lotteries for umpteen years, but I never strike any prize. That shows if you want to be rich, you have to work hard ! There is no free lunch !

9. No matter how much time I have with you, let's trea sure the time we have together. We do not know if we would meet again in our next life.

**Your ever loving Dad.**

●●●



## माझ्या आठवणीतल्या मॅडम

-माधव करंदीकर

१० ऑक्टोबर १९९६ ला मी मुक्तांगणमध्ये उपचारांसाठी दाखल झालो. येण्यापूर्वी अगदी कफल्लक अवस्थेत होतो. लिओ आर. या ए.ए. सभासदाने मला वसईच्या कार्डिनल ग्रेशस हॉस्पिटलमध्ये ॲडमिट केले होते. तेथे कॉलेजातील माझा वर्गमित्र सतीश याने त्याच्या ऑफीसमधील एका कर्मचाऱ्याला (मनीष त्याचं नाव) पाठवून माझ्याशी संपर्क साधला व यापुढे तो ठरवेल तसं करायचं अशी ताकीद मला दिली. मग कार्डिनलमधून १० दिवसांनी ठाण्याला डॉ. आनंद नाडकर्णी कडे व तेथून १० तारखेला २.३० वा. मनीषबरोबर माझी स्वारी मुक्तांगणमध्ये आली. आदल्या रात्री मनीषला सांगून दीड क्वार्टर देशी घेतलीच होती. मी माझ्या पैशाने प्यालो असा डोस त्यालाही पाजला. दारू रोमारोमांत भिनली होती. ती अशी. शुक्रवारी स.व. वा मॅडमनी नवीन पेशंटचा ओरिएंटेशन ग्रुप घेतला. त्यावेळी मॅडमना प्रथम पाहिलं, ऐकलं अतिशय शांत, सस्मित असा चेहरा, त्याच्या शब्दाशब्दात समोरच्या माणसाला आपलंसं करून घेण्याची विलक्षण शक्ती होती. माझ्यासारख्या दारुड्याला त्यांचे चार शब्दही फार मोठा धीर देऊन गेले.

त्यानंतरही माझी त्यांची भेट त्यांच्या केबिनमध्ये झाली. त्यांचा पहिलाच कौन्सिलींग सेशन. मी समोर बसलेला, ‘‘काय म्हणताय ?’’ मॅडमनी प्रारंभ केला. दुसरा प्रश्न शर्टच्या खिशात काय आहे ? म्हटलं, विडी व काड्यापेटी आहे. काढून टेबलवर ठेव - मॅडम म्हणाल्या. मी सांगितल्याप्रमाणे केलं, ‘‘तुम्हाला खोकला येतोय तेव्हा याची काय गरज आहे ? आता हेही आजपासून थांबवून टाका.’’मी हो म्हटलं, तेवढ्यात डॉ. नाडकर्णी मॅडमना भेटायला आहे. ‘‘हा आजपासून धूम्रपान सोडणार आहे’’ मॅडम म्हणाल्या, डॉ. नाडकर्णी म्हणाले, ‘‘वा ! छान आहे’’मॅडमच्या शब्दांत काय जादू होती की माझ्यासारख्या अट्टल हेवी स्मोकरसुध्दा उस्फूर्तपणे ‘‘हो’’ म्हणून गेला.

मॅडमचा रोज नियमित संपर्क होत नसला तरी त्यांचे अस्तित्व त्या मुक्तांगणमध्ये असताना तर जाणवायचंच पण त्या संध्याकाळी घरी निघून गेल्यावरही जाणवायचं.

३५ दिवस झाल्यानंतर मी येथेच राहावे असे माझ्या मोठ्या भावाने ठरवलं. त्यामुळे रोज मॅडमचं दर्शन

व्हायला लागलं. जेवणाच्या पंगतीत त्या नियमित चक्कर मारुन प्रत्येकाची चौकशी करायच्या. मुलं नीट जेवत आहेत ना हे पाहायला. जणू त्यांची आईच यायची.

एकदा रविवारच्या त्यांच्या ग्रुपमध्ये फळ्यावर चित्र काढलेलं होतं व मॅडम प्रत्येकाला चित्र पाहून काय वाटतं ते सांगायला बोलावत होत्या. खरं तर अजूनही मी थोडासा ऑफ मुडमध्ये होतो त्यामुळे काय सांगायचं त्यात ? असा विचार करुन समोरच्या मित्राच्या पाठीमागे तोंड लपवत होतो. माझा नंबर आला तेव्हा मी जाणूनबजून आपलं लक्षच नाही असा आव आणून तिसरीकडेच बघत होतो. मी टाळाटाळ करतोय हे मॅडमनी ५०-६० पेशंटच्या घोळक्यांतही अचूक हेरलं व दोन-तीनदा मान डोलावली. त्या साध्या मान डोलावण्यात त्या बरंच काही सांगून गेल्या. म्हणजे ''मुला काय चाललय तुझं ? अरे आपल्या मनातील विचार व्यक्त करण्यासाठी असतात, दाबून टाकायला नाहीत. व्यसन थांबावायचं आहे ना मग मनमोकळं करायला हवं. इथे काही तुझी परीक्षा मी घेत नाहीये. तू मोकळं व्हावं यासाठीच मी प्रयत्न करतेय'' आपले विचार शब्दांत बंदिस्त न करता ते Body Language व चेहऱ्यावरील हावभावातून दुसऱ्यापर्यंत पोहोचवण्याची त्यांची हातोटी विलक्षण होती.

मॅडमना कॅन्सर आहे हे जेव्हा मला कळलं तेव्हा धक्काचं बसला व अतिशय आश्चर्यही वाटलं. आश्चर्य अशासाठी की कॅन्सरसारख्या दुर्धर रोगाशी झगडणारी ही बाई रोज न चुकता मुक्तांगणमध्ये येऊन कामाचे डोंगर उपसते, सर्वांबद्दल इतकी आपुलकी, कळकळ हिला आहे आणि नेहमीच सकाळी येते तेव्हा इतकी ताजीतवानी नीटनेटकी. फक्त आवाज हळू झालाय, केस गळलेत. बाकी हिच्याकडे बघून कोणाला त्यांच्या यातनांचा मागमूसही लागणार नाही. चेहऱ्यावर स्मित हास्य.

मृत्युशय्येवर असतानाही ''मला अजून खूप काम करायचं आहे'' असं म्हणणाऱ्या आमच्या मॅडम म्हणजे एक विलक्षण व्यक्तिमत्त्व होतं. व्यसनमुक्त समाज हे माझं स्वप्न आहे म्हणणाऱ्या मॅडम म्हणजे दैवी व्यक्तिमत्त्व. निस्वार्थ सेवा म्हणजे काय याचा वस्तुपाठच त्यांनी सर्वांपुढे ठेवला. त्यांचं अंत्यदर्शन काही घेता आलं नाही पण आजही त्या मुक्तांगणच्या रुपात जिवंतच आहेत असं जाणवतं. मुक्तांगण परिवाराच्या हृदयातील त्यांचं स्थान अढळ आहे.

●●●



## पाठपुरावा

**-विश्वंभर केळकर**

मुक्तांगणमध्ये असताना 'पाठपुरावा' हा शब्द आपण बरेचवेळा ऐकलेला असतो. आपले समुपदेशक, इतर स्टाफसुद्धा आपल्याला पाठपुरावा व्यवस्थित ठेवा, असे डिस्चार्जचे दिवशी वारंवार सांगत असतात. व्यसनमुक्त राहणेसाठी पाठपुरावा आवश्यक आहे, नव्हे अत्यावश्यक आहे. त्यासाठी आपण How/ Halt कार्यक्रमाची अंमलबजावणी 'तरी बरं' 'फार फार तर काय होईल' 'फक्त आजचा दिवस' सहनशीलता आणि सकारात्मक विचार या गोष्टींवर डोळ्यांत तेल घालून लक्ष ठेवायला पाहिजे. पण अतिशय महत्त्वाचे म्हणजे 'व्यसन हा आजार' आहे आणि तो मला झालेला आहे, या आजाराचा स्वीकार होणे अतिशय आवश्यक आहे. कारण स्वीकार नसेल तर वरील गोष्टींवर आपण लक्षपूर्वक काम करणार नाही. पण एकदा स्वीकार पक्का झाला की, 'पाठपुरावा' या शब्दावर नव्हे पंचाक्षरी मंत्राची अंमलबजावणी आपण करू आणि हो ! हा मंत्र आपल्यासाठी अतिशय प्रभावी आहे. यातील प्रत्येक अक्षर आपल्याला बरंच काही सांगून जाते.

व्यसन काळात गमावलेलं सर्व परत मिळतं पण त्यासाठी सहनशीलता अत्यावश्यक आहे. श्रद्धा, सबुरी हे शब्द नुसतेच वाचायचे नसतात तर त्यावर विचार करावयाचा असतो. 'तरी बरं' या मंत्रानं स्वतःच सांत्वन करायचं असतं. आपल्याजवळ जे आहे त्यात आनंद, समाधान मानायचं शिकायचं असतं. नकारात्मक विचार मनातून काढून टाकून, संशयाला बिलकुल थारा न देता नैराश्य झटकून टाकून 'फार फार तर काय होईल' असं म्हणत सकारात्मक विचार मनात जागृत करावयास पाहिजेत. सतत सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवायला हवा. 'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार' हे लक्षात ठेऊन आपल्यालाच आपल्यावर काम करावयाचे आहे हे लक्षात ठेवायला पाहिजे.आपण दुसऱ्याला बदलू शकत नाही तर स्वत:ला बदलायचे आहे हे ध्यानात ठेवायला पाहिजे. 'फक्त आजचा दिवस' मी व्यसन करणार नाही हा आपल्या साठी 'मूलमंत्र' आहे. हे सर्व व्यवस्थित

पणे शांतपणे लक्षात ठेऊन जर आपण आपला येणारा प्रत्येक दिवस व्यतीत केला तर आपल्या बोलण्यात आणि वागण्यात अंतर येणार नाही. यालाच पारदर्शकता म्हणतात.

पारदर्शकता येऊ लागल्यावर प्रामाणिकपणा आपोआप येतो. मी एक व्यसनी आहे, व्यसन हा आजार आहे आणि तो मला झालेला आहे हे स्विकारण्यास काहीच अडचण निर्माण होणार नाही. पाच आठवड्यांमध्ये आपल्यात झालेला थोडासा बदल, अजिबात बदल झाला नसलेला समाज यांना बदलावयास निश्चितच कारणीभूत होईल. मी कोण आहे 'कोहं हंस: तत्वमसि' याची अनुभूती येऊ लागणार आहे. स्वत:चे गुण दोष जवळून पाहता येऊ लागतील आणि दोष हळूहळू कमी करत असताना सद्गुण आपोआपच आपल्यात प्रवेश करतील. आपल्याला आपली खरी ओळख, पारख होईल. दगडामध्ये मूर्ती असतेच. कारागीर त्यातला नको असलेला भाग फक्त काढून टाकतो आणि सुंदर, सुबक, प्रसन्न मूर्ती आपल्यासमोर ठेवतो. तसेच काम पस्तीस दिवस आपले मुक्तांगणचे समुपदेशक आणि अधिकारी वर्ग करीत असतात. एक 'माणूस' बनवून आपल्याला जगात पाठवत असतात.

आपल्याला 'फक्त आजचा दिवस' मी कसा वागणार आहे याचे वेळापत्रक तयार करणे आणि त्याप्रमाणे वागण्याचा प्रयत्न करणे यामध्ये 'ठरवून करायच्या' काही गोष्टींचा अंतर्भाव असतो. 'मी आज कोणाशीही खोटं बोलणार नाही', 'दुसऱ्याला कळणार नाही अशा प्रकारे मदत करीन' अशा प्रकारे प्रयत्नपूर्वक येणारा प्रत्येक दिवस जर आपण घालविला तर आपल्यात अमूलाग्र बदल होण्यास सुरूवात होईल.

मग 'आंतरदीप' कार्यक्रमध्ये आपले आदरणीय बाबा जे आंतरदीप गीतामध्ये सांगतात 'दुखविलेस ज्यांना तू मनोभावे माग त्यांची क्षमा' ह्या काव्यपंक्ती प्रमाणे नम्रपणे, ज्यांनी आपल्याला मुक्तांगणमध्ये ॲडमिट करून सुधारण्याची संधी दिली त्यांची क्षमा मागण्याची इच्छा आपल्या मनात निर्माण होईल खर तर आपण किती आपल्या नातेवाईकांना छळलय, दु:ख, त्रास दिलाय, नकोनको अस तोडून बोललोय त्यांना निरनिराळी लेबलं लावली आहेत.



त्यांचा तिरस्कार करुन ह्या जगात मी एकटा खरा, माझचं बरोबर, बाकीचे हे सगळे वाईट अशी विधाने केलेली आहेत.

व्यसनकाळात केलेल्या आपल्या हातून कळतनकळत घडलेल्या अनंत वाईट गोष्टी आपल्याला आता आठवतात की टचकन डोळ्यात पाणी येते. आपल्या पराकोटीची निराशा निर्माण होते. आपल्याला क्षमा मागण्याची सुद्धा लाज वाटते. साधे त्यांचे समोर जाण्याचे धाडस होत नाही. आपण खिन्न अवस्थेत जाऊ शकतो. आणि इथेच धोका असतो. कारण त्यामुळे पुन्हा आपण व्यसनाकडे जाण्याची शक्यता असते. म्हणून भूतकाळात रमायचे नसते. गाडी चालवताना, पुढे ओव्हरटेक होत असताना वळणावर आपण उजवीकडील आरशामध्ये पाहून गाडी पुढे नेतो, आपण काही मागे वळून पाहत नाही. तसंच भूतकाळ फक्त लक्षात ठेऊन, धोक्याचे दिवस, वेळा स्मरणात ठेऊन विशेष काळजी घ्यावयाची असते. सर्वांचे मार्गदर्शनाप्रमाणे पुढील वाटचाल करावयाची असते.

सर्व स्वभावदोषांध्ये व्यसनकाळात राग, चिडचिडेपणा हा आपल्यात प्रामुख्याने नसानसात भिनलेला असतो. जरी काही मनाविरूद्ध झाल किंवा कोणी काही बोलल की आपली चिडचिड सुरु होते आणि तेच निमित्त करुन आपण पुन्हा व्यसनाकडे जाऊ शकतो हे लक्षात ठेऊन रागावर नियंत्रण आणण्याचा प्रयत्न करावयास पाहिजे. ह्यासाठी सकाळी उठल्यावर योगा-प्राणायाम करणे अतिशय चांगले. आपल्या घरात बाहेर आजूबाजूला काहीतरी घटना घडतच असतात, त्यांच्याकडे शांतपणे पाहावयास प्रयत्नपूर्वक शिकावयास पाहिजे. सकारत्मक विचार मनात रुजविण्यास शिकले पाहिजे. 'जे टाळणे अशक्य' मग उगीच राग चिडचिड करुन आपण आपल्यालाच त्रास का करुन घेतोय याचा विचार करावयास पाहीजे. समोर आलेल्या परिस्थितीला प्रसन्न पणे, शांतपणे सामोरे जाण्यास शिकले पाहिजे अर्थात हे सर्व सहज, चुटकीसारखे साध्य होण्यासारखे नाही हे मान्य. पण 'प्रयत्ने वाळूचे कण रगडिता तेलही गळे' ह्या उक्तीप्रमाणे सतत निष्ठेने, विवेकपूर्वक प्रयत्न करणे हेच आपले ध्येय डोळ्यासमोर ठेऊन रागावर नियंत्रण, ताबा मिळवणेचा प्रयत्न केलाच

पाहिजे. नाहीतर हा राग, चिडचिड कधी आपल्याला नको असलेल्या व्यसनाच्या वाटेवर घेऊन जाईल हे कळणार सुद्धा नाही.

पस्तीस दिवस 'मुक्तांगण'मध्ये असताना आपल्याला आपण नक्की कोठे आहोत, आपण कायकाय करुन ठेवले आहे आणि आत्ता आपल्यासमोर काय परिस्थिती, वास्तव आहे याची जाणीव होते. त्यावरून आपण कसे वागले पाहिजे त्याचे मार्गदर्शन समुपदेशकांनी केलेलही असतं. तसे आपण वागावयास पाहिजे. उगाच व्यसनकाळात कायकाय गमावले यापेक्षा आत्ता आपल्याकडे काय आहे, आत्ता आपण काय करू शकतो याकडे लक्ष केंद्रीत करावयास पाहिजे. गतवैभवाचे दु:ख करीत बसण्यापेक्षा कोणाशीही तुलना न करता वास्तवतेच भान ठेवून आपण दिनक्रम आखला पाहिजे. आपण जे काम करतोय त्यामध्ये प्रामणिकपणा, सचोटी असली पाहिजे. जास्त श्रम केल्यावर थकवा येतो व थकवा आल्यावर परत व्यसनाकडे जाण्याचा, आकृष्ट होण्याचा धोका अधिकच असतो. हे समुपदेशकांचे शब्द लक्षात ठेऊन, व्यसनाकडे वळायचे सुद्धा नाही हेच तर आपले खरे ध्येय असले पाहिजे.

या सर्व गोष्टी साध्य करण्यासाठी 'पाठपुराव' अत्यावश्य आहे, अनिवार्य आहे. थोडासा निष्काळजीपणा फाजील आत्मविश्वास, प्रयोग करण्याची इच्छा आपल्याला परत व्यसनाकडे घेऊन जाऊ शकते. पस्तीस दिवसांमध्ये थांबलेले आपल व्यसन, उरलेलं सर्व आयुष्य व्यसनापासून दूर राहण्यासाठी व्यसनमुक्त जीवन व्यतीत करण्यासाठी 'पाठपुरावा' ठेवणे यातच आपल खर हित आहे. नव्हे हेच खर जीवन, जगणं आहे. 'पाठपुरावा हा पंचाक्षरी मंत्र आपला श्वास आहे. मग या पंचाक्षरी मंत्राचा गर्भितार्थ म्हणजे -

पारदर्शकता, पारख, प्रामाणिकपणा,
ठरवून करावयाची कामे, ठामपणा,
पूर्वग्रहांचा त्याग, पूर्वानुभव, पूर्णपणे स्विकार,
रागावर नियंत्रण, राहणीमान
वास्तवतेचे भान, वागण्यात नम्रता, कृतज्ञता.

•••



## पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

### अहमदनगर
नंदादीप हॉल, जनकल्याण रक्तपेढीजवळ
सातपुते तालमी शेजारी नालेगाव,
अहमदनगर.
शेवटचा रविवार सकाळी १० ते १.००
**संपर्क** –नितिन देउसकर
९७६५५०३८६७
सतीश शहाणे
९४०३६९३४०७

### इचलकरंजी
मंगलमुर्ती ट्रेडींग कंपनी, गुलमोहोर
बिल्डर्स समोर, इचलकरंजी.
तिसरा शनिवार, सांय ६.३० ते १०.००
**संपर्क** –प्रसाद ढवळे
९४२३२०९४४३
दीपक सोमाणी
९४२२०४६९९१

### औरंगाबाद
लायन्स क्लब ऑफ औरंगाबाद
बालसदन उस्मानपुरा, एकनाथ
रंगमंदिरासमोर, औरंगाबाद.
दुसरा शनिवार, सायं.५ ते ८
**संपर्क** –श्री.राजाराम जोशी
९८२२००४३१९
स्थानिक संपर्क
नितीन देशमुख
९४२३१४८४३५
प्रिया मिरखेलकर
९३७२७८८८४

### कराड
भवानी प्रतिष्ठान कार्यालय
पंत कोट, सोमवार पेठ, कराड.
तिसरा शुक्रवार, सायं.६.०० ते ९.००
**संपर्क** –प्रसाद ढवळे
९४२३२०९४४३
शंभू खिलवाणी
९८२३२५९९५५

### बीड
नित्यसेवा हॉस्पिटल
ठीगळे कॉम्प्लेक्स, जालना रोड, बीड.
दुसरा रविवार, सकाळी ११ ते १.००
**संपर्क** –भास्कर मोरे
९८२२३४१०३४
धनंजय मुळे
९२२५८१९८००

### बेळगांव
प्रताप हुंद्रे – क्रांतीवीर नाना पाटील चौक,
चव्हाट गल्ली, बेळगांव.
तिसरा शनिवार, सकाळी १० ते १.००
**संपर्क** –प्रसाद ढवळे
९४२३२०९४४३
प्रताप हुंद्रे
९८८०२७९३९३

## पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

**कोल्हापूर**
वि.स.खांडेकर विद्यामंदिर
ॲपल हॉस्पिटलजवळ, शाहूपुरी
(व्यापारी पेठ) कोल्हापूर.
तिसरा रविवार, सायं. ६.०० ते ९.००
**संपर्क** –प्रसाद ढवळे
९४२३२०९४४३
जयंत अंबीलढोक
९४२११९१३२७

**सांगली**
घोडवत डायग्नोस्टीक सेंटर, सिव्हील
हॉस्पिटलजवळ, सांगली.
तिसरा रविवार, सकाळी १० ते १.००
**संपर्क** –प्रसाद ढवळे
९४२३२०९४४३
विनायक कुलकर्णी
९२७०३३६४९२

**ठाणे**
इन्स्टिट्युट फॉर सायकॉलॉजीकल हेल्थ
९ वा मजला, गणेश कृपा, शिवदर्शन सोसा.
३ पेट्रोलपंपा जवळ, ठाणे.
दुसरा रविवार, सकाळी ११ ते १.००
**संपर्क** –माधव कोल्हटकर
९३७१४२०७५१

**बारामती , सासवड, माळेगांव**
चौथा रविवार
बारामती – दुपारी १२.०० ते ३.००
जब्बार पठाण,भिगवण चौक
जुन्या देना बँके समोर
सासवड – सकाळी १०.०० ते ११.००
माळेगांव – सायं.– ५ ते ६
**संपर्क** –अंकुश दरवेश–९८२२३९९७२१
धनंजय मराठे–९९६०४१०६२८

**मुंबई**
सरस्वती विद्यामंदिर, शितळा क्रॉस रोड,
माहीम, मुंबई – १६.
तिसरा रविवार,
सकाळी ११.०० ते १.००
**संपर्क** –दत्ता श्रीखंडे
९८२२४३०२१८
गणेश समेळ
९३२०७६४१३९

**मुक्तांगण मध्ये पालकसभेत सूचना दिल्या जातात. या सूचनांचे पालन करताना तुम्हाला काय अनुभव आले, ते लिहून कळवावे. इतरांना त्याचा उपयोग होतो.**



## पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

**सोलापूर**
निरामय आरोग्य धाम , डफरिन
चौक,सोलापूर.
तिसरा शनिवार, सकाळी १० ते १२
**संपर्क** –प्रफुल्ला मोहिते
९८२२६६९२०४
श्रीनिवास आयाचित
९८२२९३१९६६

**नाशिक**
रोटरी हॉल, गंजमाळ, डॉ.आवारे
हॉस्पिटलजवळ, नाशिक.
पहिला शनिवार, सायं.०५.०० ते ८.००
**संपर्क** –माधव कोल्हटकर
९३७१४२०७५१
सुनील बिरारीस
९८६०३४९७४५

**पुणे – सल्ला केंद्र**
साधना मिडीया सेंटर, पहिला मजला
शनिवार पेठ पोलीस चौकी समोर,पुणे.
दुसरा व चौथा सोमवार,
सायं. ५.०० ते ८.००
**संपर्क** –मुक्तांगण
०२०–२६६९७६०५/
६४०१४५९८
प्रसाद ढवळे
९४२३२०९४४३

**इंदापूर**
महाराष्ट्र ट्रेडर्सच्या जवळ,
शिवाजी चौक, इंदापूर.
तिसरा रविवार, दुपारी १२.०० ते ३.००
**संपर्क** –धनंजय मराठे
९९६०४१०६२८
शिवशंकर मोरे
९८९०४०४८९४

**पिंपरी–चिंचवड सल्ला केंद्र**
Y.C.M. हॉस्पिटल जवळ, १ ला मजला,
मेंटल केअर सेंटर, पिंपरी, पुणे – १८
पहिला शनिवार – सायं. ५ ते ७
**संपर्क** –भास्कर मोरे
९८२२३४१०३४

**जामनेर पाठपुरावा केंद्र**
दुसरा शनिवार – सकाळी १० वाजता
**संपर्क** –श्री.राजाराम जेशी
९८२२००४३१९
श्री.प्रसाद ढवळे
९४२३२०९४४३
स्थानिक संपर्क
संजीव कोठारी
९३७३०३०७३५

●●●