

मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

॥ आनंदयात्री ॥

वर्ष ८ वे • अंक ६ वा • मार्च २००८

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| ★ झरोका | मुक्ता पुणतांबेकर |
| ★ सहचरी | वर्षा |
| ★ चौथी पायरी | संग्राहक-प्रफुल्ला मोहिते |
| ★ यांचा प्याला दुःखाचा | गौरी |
| ★ सांगा कसं जगायचं ? | शैला परांजपे |
| ★ सहजीवन | विश्वंभर केळकर |
| ★ सहचरी | शैलजा |
| ★ माझेही व्यसनमुक्त जीवन | सविता जोशी |
| ★ आपलं आयुष्य असंच का ? | अरुणा देशपांडे |
| ★ हे प्रश्न मला पडतात का ? | गौरी |

संपादक/मुद्रक/प्रकाशक :- डॉ. अनिल अवचट

कार्यवाह :

मुक्तांगण मित्र,

‘कृष्णा’, पत्रकारनगर, पुणे-१६

कार्यकारी संपादक : - जयंत साने

संपादन सहाय्य : - प्रफुल्ला मोहिते, रमण देशपांडे

मुखपृष्ठ कल्पना - विनय राजोपाध्ये

मुद्रणस्थळ : - कमर्शियल प्रेस सर्व्हिस ,
१२०० सदाशिव पेठ, लिमयेवाडी,
पुणे - ४११ ०३०. ☎ : २४४८६१०७

झरोका

चार-पाच दिवसांपूर्वी माझी कॉलेजमधली मैत्रीण लीना तिच्या भावाला घेऊन 'मुक्तांगण' मध्ये आली होती. त्याला म्हणजे अनिशला, त्याचं दारू पिणं थोडं वाढत चाललं आहे अशी भीती वाटत होती. गेली काही वर्षे तो कधीतरी पार्टीमध्ये दारू घेत असे. पण अलीकडे महिन्यातून दोन-तीन वेळा तो घरीही घ्यायला लागला होता. याची जरा काळजी वाटून घरातल्या सगळ्यांनी चर्चा करून त्याला मुक्तांगणमध्ये काऊन्सेलिंगसाठी पाठवलं होतं.

व्यसन जास्त वाढण्यापूर्वी उपचारासाठी येणारी फार कमी उदाहरण आम्हाला बघायला मिळतात. व्यसन जेव्हा अगदी टोकाला जातं तेव्हाच सहसा लोक व्यसनमुक्ती केंद्रात येतात.

व्यसनाधीनतेच्या मार्गावर असणारे लोक मला व्यसनाचा प्रॉब्लेम आहे, ही गोष्ट या गोष्टीचा लवकर स्वीकार करत नाहीत.

त्यांच्याप्रमाणेच त्यांचे कुटुंबीयसुद्धा त्यांचा मुलगा, भाऊ किंवा पती व्यसन करायला लागला आहे, हे लक्षात आलं तरी तो 'दारूडा' किंवा 'ड्रग अॅडिक्ट' बनला आहे हे मानायला तयार नसतात.

'तो थोडीच पितो. त्याचा कंट्रोल आहे. हवं तेव्हा थांबवू शकतो' किंवा 'आजकाल कोण पीत नाही?' असंही म्हणतात. कधीकधी तर 'त्याला खूप टेन्शन्स असतात, म्हणून तो पितो' असं समर्थनही करतात. व्यसनाधीनतेच्या या नकाराला 'डिनायल' म्हणतात.

आमच्या 'सहचरी' या व्यसनी लोकांच्या पत्नींच्या आधारगटात याविषयी एकदा आम्ही चर्चा करत होतो. नम्रता म्हणाली, 'संध्याकाळी माझा नवरा घरी यायची वेळ झाली की, मी गॅलरीत उभी राहायचे. तो आला की, त्याला आधार देऊन वर घेऊन यायचे. त्यावेळी खाली खूप लोक गप्पा मारत बसलेले असत. खूप लाज वाटायची.

कोणी जिऱ्यात भेटलं 'यांना ब्लडप्रेशरचा त्रास आहे. चक्कर येते,' असं सांगायचे. नम्रताचा या 'डिनायल'साठी लोक काय म्हणतील, याची भीती किंवा लाज कारणीभूत होती. पण त्यामुळे तिच्या पतीला उपचारासाठी आणायला उशीर लागला. निर्मलाच्या नवऱ्याचं व्यसन खूप वाढलं होतं. सकाळीही त्याला प्यायची इच्छा व्हायची. अशावेळी तो ऑफिसला न जाता घरीच पीत बसायचा आणि नंतर झोपून जायचा. सुरुवातीच्या काळात निर्मला ऑफिसमध्ये फोन करून 'त्याला बरं नाही, म्हणून तो येऊ शकणार नाही,' असं सांगायची.

त्याची नोकरी जाऊ नये या भीतीमुळे ती असं करत होती. पण त्यानेच त्याच्या व्यसनामुळे होणाऱ्या चुकांची जबाबदारी त्याच्यावर पडत नव्हती. त्याला अशी मदत करायची थांबवल्यावरच त्याला ऑफिसमधून सुट्ट्यांबद्दल मेमो मिळाला. नोकरी जाईल या भीतीने तो मुक्तांगणमध्ये दाखल झाला.

या चर्चेचा समारोप करताना मीनाक्षी म्हणाली, पती व्यसनी आहे, ही गोष्ट स्वीकारणं आम्हाला खूप अवघड जातं. ते मनात स्वीकारलं तरी

नातेवाईकांपासून, अगदी माहेरच्या लोकांपासूनही आम्ही लपवून ठेवतो. पण आता लक्षात येतंय की, यामुळे आम्ही अप्रत्यक्षपणे व्यसन वाढायला हातभार लावत होतो. जेव्हा मी माझ्या दीरांना स्पष्टपणे व्यसनाची कल्पना दिली, तेव्हा त्यांनी ताबडतोब त्यांना मुक्तांगणला आणलं. म्हणून ज्यांच्या घरात व्यसनाचा प्रश्न आहे त्या मैत्रीणींना मी नेहमी सांगते की, हे लपवून ठेवू नका. लाज न बाळगता मदत मागा. तरच मार्ग निघू शकेल !

-मुक्ता पुणतांबेकर

सहचरी - रात्र-सत्र

१० मार्च २००७ रोजी सहचरी वर्धापन दिनानिमित्त आम्ही सगळ्याजणी उद्यानप्रसाद कार्यालयात जमलो होतो. त्यानंतर आम्ही सर्वजणी आमच्यातील एक सहचरी 'गौरी' हिच्याकडे रात्र जागरणासाठी जमलो व ती रात्र आम्हा सहचरीसाठी खूप प्रेरणादायी ठरली.

नेहमीसुद्धा आम्ही सर्वजणी जमलो की एकमेकींशी बोलतो. एकमेकींची दुःख सुख समजावून घेण्याचा प्रयत्न करतो परंतु तेव्हा प्रत्येकीकडेच पुरेसा वेळ असतो असे नाही. काही मैत्रिणींचे शेअरिंग होते. परंतु सगळ्याजणी त्यावेळी बोलतातच असे नाही. अनेक मैत्रिणींच्या मनात विचारांची खूप दाटी झालेली असते. परंतु सर्व विचार ती त्यावेळेस बोलू शकेल असे नाही. प्रत्येकीलाच काहीतरी बोलायचे असते व बरेच काही एकायचेपण असते. आपल्या अनुभवांशी बोलणारी व ऐकणारी दोघीही पडताळणी करत असतात. आपण पण आयुष्यात अनेक चांगले अनुभव आपल्या सहचराकडून, कुटुंबाकडून घेतलेले असतात परंतु घरातील

व्यसनाची समस्या चांगल्या गोष्टीवर कुरघोडी करते. समस्येतून सोडवणूक करता येत नाही, मार्गदर्शन नाही अशा वेळी घरातील स्त्री गांजून जाते व अनेकदा टोकाची भूमिका घेण्याकडे कल जातो. टोकदार संभाषणे एकमेकांना जखमी घायाळ करत राहतात. अशा वेळी कसे वागावे, मनातील गोंधळ दूर करण्यासाठी काय प्रयत्न हवेत हे कळण्यासाठी रात्र जागरणील १० ते १२ तास खूप मदत करतात.

मुक्तांगणमध्ये आम्ही सगळ्याजणी रात्र जागरणासाठी जमलो. एक एक करत ४८ जणी जमल्या. पहिल्यांदा सर्व सहचरींची एकमेकींशी ओळख झाली. भरपूर पावभाजी व कॉफी फुलाआत्यानी सर्वासाठी बनवली होती. ती खाता खाता सगळ्याजणी एकमेकींशी मोकळेपणी बोलू लागल्या.

प्रत्येकीच्या समस्येची तीव्रता कमी जास्त होती परंतु जातकुळी एकच भीती, नवरा संशय घेतो म्हणून कुठे जाता येत नाही, कुणाशी बोलता येत नाही त्यामुळे होणारी मानसिक घुसमट, स्वतःकडे वेळोवेळी होणारे दुर्लक्ष, आर्थिक

ओढाताण, घरातील माणसांची असाह्यता व असहकार अशा अनेक आघाड्यावर लढताना होणारी दमछाक, परंतु तरीदेखील संसार संभाळण्याची जिद्द प्रत्येकीजवळ होती. जास्तीत जास्त प्रयत्न करून आपल्यावर असलेली जबाबदारी पेलण्याची उमेद होती व आहे. ह्या सगळ्याकडे गांभिर्याने पहाण्याचे, एकमेकींची उमेद वाढवण्याचे काम रात्र जागरणाने होते. एकमेकींना समजून घेण्याने, संवाद केल्याने खूप जिव्हाळा निर्माण झाला आहे. आपल्यातील त्रुटी व चुकांकडे डोळसपणे पाहून त्या आधी स्वीकारण्याची तयारी होते व उपचार करून चुका कमी करता येतात. आपल्याकडे खूप चांगल्या गोष्टी देखील असतात. त्यामध्ये वाढ करण्यासाठी प्रयत्न, योग्य दिशा व उमेद अशा रात्र जागरणातून मिळते.

छोटे छोटे खेळ खेळण्यामुळे आपण मनानी तरतरीत होतो. दीपालीने असे अनेक खेळ घेतले. एकादी गोष्ट परत परत करावी लागली तर ते कंटाळवाणे होते. त्याचप्रमाणे आपण सुद्धा एखादी गोष्ट सारखीच उगाळत बसतो ते घरातील सर्वांनाच कंटाळवाणे होते हे दीपालीने साध्या खेळातून दाखवून दिले.

प्रत्येकाच्या मनामध्ये एक मूल दडलेले असते. वय व समज ह्यामुळे समाजात तसे वावरता येत

नाही परंतु दिपालीने सगळ्यांना रिंगणात गोल गोल फिरताना आपल्या मनात साचलेले बहिर काढून टाकले मनाचे नैराश्याचे सावट ह्या खेळामुळे निघून गेले.

दुसऱ्याचे चांगले गुण ओळखायला, त्याचे कौतुक करायला शिकले पाहिजे. त्यामुळे सुखी व संपन्न आयुष्य जगायला मदत होते. एकमेकाविषयी आदर व आस्था असेल तर कुठलीही गंभीर समस्या समर्थपणे हाताळणे शक्य होते. त्यावर साधक बाधक विचार करता येता व मूळ समस्या सोडवण्याकडे कल झुकतो. समस्येच्या मुळाशी जाऊन त्यावर उपचार झाल्यास समस्या परत परत उद्भवण्याची शक्यता नाहीशी किंवा खुप कमी करणे शक्य होते.

सहजीवनामध्ये शारीरिक सुख, व्याधी, मानसिकता याविषयी तसेच लैंगिक गोष्टीचे महत्त्व, त्याची आवश्यकता, त्याचे महत्त्व या गोष्टीवर चर्चा झाली, बोलणे झाले. संध्याकाळी सात वाजता जमलेल्या आम्हा सर्व मैत्रिणींना सकाळचे सहा कधी वाजले कळले देखील नाही. खूप नवीन गोष्टी समजावून घेऊन आम्ही सर्व जणी मुक्तांगणमधून बाहेर पडला ते पुढल्या रात्र जागरणासाठी सगळ्यांनी जमायचे असे ठरवूनच!

- वर्षा

चौथी पायरी

आपल्या स्वतःमध्ये असलेल्या गुणदोषांची यादी तयार करणे ही गोष्ट नुसतं 'असं असं करा' असं सांगण्याइतकी सोपी नाही. आपले स्वतःचे व्यक्तिमत्व म्हणजे काय? आपल्यात कुठले कुठले चांगले गुण आहेत, कुठले दोष आहेत ते शोधून काढणे. खरं म्हणजे असा विचार आपण बहुधा कधी केलेलाच नसतो. 'तू भरल्या वांग्याची भाजी खूप छान केलीस हं' असं कुणी म्हटलं की तेवढ्यापुरतं मन हुरळून जातं. आपण नेहमीच अशी भाजी खूप चांगली बनवितो, यात माझा हातखंडा आहे असा आपण विचार करतो. बरोबर असतंही ते, पण पूर्णपणे नव्हे. कारण कधीतरी आपल्या हातून ती भाजी बिघडूही शकते, हे आपण लक्षात घेत नाही.

आपण 'खरे' असे आहोत हे नीटपणे समजले, तरच आपल्या चांगल्या गुणांचा आपल्या आयुष्यात कसा उपयोग करून घेता येईल, तसेच दोष कसे कमी करता येतील या गोष्टी समजतात. स्वतःचे मोजमाप करायला अतियश प्रामाणिकपणा

असला पाहिजे. तसेच या शोधांच्या खटाटोपात आपल्याला माहीत नसलेले काही दोषही आढळून येतात. ते स्वीकार करायला धाडस हवे. "आपण इतके वाईट आहोत?" या विचाराने स्वतःला दोष देण्याचे काहीच कारण नाही. कारण आता तरी या निमित्ताने या गोष्टी कळल्या, आता आपण दोष कमी करण्याचा प्रयत्न करू, या भूमिकेकडे जायचे, तर आधी दोष समजायला तरी हवेत ना! म्हणून म्हटले की प्रामाणिकपणा हवा, खरे आपण कसे आहोत ते जाणून घ्यायची इच्छा हवी. एखादा दोष म्हणजे आपण पूर्ण वाईट, असं कसं म्हणता येईल? तो दोष समजला तर कमी करता येतो. प्रयत्न करू या.

दोष कमी करण्याचे प्रयत्नच नव्हे, तर नुसती इच्छा होणे ही सुद्धा आपल्याला चांगलेपणाकडे नेण्याचे पहिले पाऊल आहे. आता मला तसे वाटू लागले आहे, हे मनाशी म्हणतांनाच आपण ते पाऊल पुढे टाकलेले आहे. यानंतर, कुठलाही स्वभावदोष थोडा जरी कमी करता

आला तरी आपण चांगुलपणाच्या ध्येयाकडे जाण्यासाठी टाकलेले एक पाऊल ठरणार आहे.

आपल्या या उद्योगासाठी वही-पेनची आवश्यकता वाटेल. लिहू या काय वाटतं ते. एक गोष्ट मात्र लक्षात ठेवायला हवी की गुण-दोष लिहिणे म्हणजे घडलेल्या घटना लिहिणे नव्हे. घटना घडतच राहतात. थोड्याशा मनासारख्या आणि पुष्कळशा मनाविरुद्ध. आपण त्यांना थांबवू शकत नाही. आपला ताबा नसतो त्यांच्यावर गाडी उशीरा आली, आपण पाय घसरून खाली पडलो, शेजारच्या घरांत टीव्ही किंवा रेडिओ फार जोरात वाजवतात वगैरे घटना झाल्या. लिहायचं मुख्य हे आहे की कोणत्याही घटनेमुळे माझ्या मनांत काय उलथापालथ होते? माझ्या भावना कशा होत्या, भावना स्वतः चांगल्या किंवा वाईट अशा काही नसतात. पण त्या माझ्या मनाला घडवितात. आपण स्वतः कसे आहोत ते पहायचे आहे. लोक मला काय म्हणतात ते नव्हे.

तरीसुद्धा स्वतःचे गुण दोष पाहतांना, आपल्या स्वतःबद्दलची माहिती लिहितांना आपला कुणी निकटस्थ, कुणी हितचिंतक, यांची मदत घ्यायला हरकत नाही. ते योग्य

वाटत नसल्यास आपण एकटेच या कामासाठी सज्ज होऊ या.

शांतपणे विचार करूया. आपण कसे आहोत, आणि असे का झालो. खरं तर प्रत्येकाला असं वाटतं की समाजातला एक महत्त्वाचा घटक म्हणून आपलं स्थान असावं कोणत्याही मोबदल्याशिवाय आपण कोणासाठी तरी सेवेच्या रूपानं काही करीत रहावं. हा विचार मनात दृढ होत जाणं, त्या दिशेनं काही कृति होणं, म्हणजेच आपलं निसर्गाशी, ईश्वराशी तादात्म्य होत जाणं. मग आपली भीती कुठल्या कुठं पळून जाते. आपण इतरांसाठी काही करू शकतो ही कल्पनाच इतकी सुखदायी असते, की आपण नेहमी आनंदीच रहातो.

देवा, माझ्यामध्ये बदल घडवून आणण्याचं धैर्य मला दे.

दृष्टीकोन

दृष्टीकोन म्हणजे काय? एखादी घटना, प्रसंग किंवा माणसे किंवा एखादी कल्पना यांनी आपल्या भावनांतून आलेला प्रतिसाद.

खरं म्हणजे आपण काही आपले दृष्टीकोन घेऊन जन्माला आलेलो नाही. आपल्या घरचे संबंध, मित्र मंडळी, काही होऊन गेलेल्या

घटना वगैरे मुळं ते बनलेले असतात. पण ते अंगवळणी पडून गेल्याचं मात्र आपल्या नजरेत येत नाही.

गेल्या काही वर्षांत, मद्यपींच्या सतत सहवासामुळे नफरत, स्वतःबद्दलच दयाभाव, भीती अशा प्रकारच्या गोष्टींनी आपले मन ढगाळून गेले आहे. ते मळभ दूर करून आपण एक आनंदी आयुष्य जगण्याचे मार्ग शोधून काढायला हवेत. स्वतःपासूनच सुरू करू या.

दृष्टीकोन हे संसर्गजन्य रोगासारखे असतात. पसरत जातात. माझ्या दृष्टीकोनात असं काही तरी आहे का जे इतरांनी घ्यावं?

माझ्या आयुष्यामध्ये नरक निर्माण करायचा की स्वर्ग, त्याच्या मार्गाचा विचार करीन.

मी प्रत्येक वाईट गोष्टीसाठी माझ्या दारूपीडित नवऱ्याला दोषी धरायचे. आता सहचरी गुपमध्ये येऊन मला हे समजले, की माझ्यासमोर उभे राहिलेले प्रश्न हे मीच निर्माण केले.

मला हेही समजले की घटना होत रहातात. त्यांचा चांगला-वाईट अर्थ लावणे, त्यांचे परिणाम इत्यादि गोष्टी त्यांच्याकडे पहाण्याच्या दृष्टीकोनानुसार बदलतात. निराशा वगैरे मूड न बाळगता मी माझे विचार

नेहमी सकारात्मक ठेवीन. माझा एखाद्या गोष्टीकडे पहाण्याचा जसा दृष्टीकोन असेल तशी माझी वर्तणूक असते. ज्या त्या वेळी जे मनाला पटेल, जे योग्य वाटेल तशी मी वागते. सहचरी गटामध्ये काही जणी नियमित येणाऱ्या असतात. काही सुरुवातीला येतात, नंतर नाही येत. मी स्वतःसाठी जाते. जुन्या मेंबर्समधला फरक जाणवतो. नवीन स्त्रीयांशी बोलते, पुस्तके, पत्रिका जे मिळेल ते वाचते. काहीतरी आत्मसात करण्याचा प्रयत्न करते.

जबाबदारी

जबाबदारी शब्दावरून आपल्याला काय समजते Responsibility = Ability to respond, to our own needs & to others around us प्रतिसाद देण्याची क्षमता. कित्येक वर्षांच्या दारूच्या संबंधित सहवासाने आपण बहुधा प्रतिसाद देणे ही गोष्ट विसरून गेलेलो असतो. प्रतिक्रिया देण्याची प्रवृत्ती मात्र तीव्र झालेली असते. परिणाम हा की कुटुंबीय लोक आणि मित्रवर्ग यांच्याशी असलेले संबंध बिघडत जातात.

आपल्या जबाबदाऱ्यांची जाणीव सतत ठेवावी, त्यामुळे आपला मानही वाढतो व आपल्याला

महत्त्वपूर्ण असणाऱ्या व्यक्तींशी संबंधही सुधारतात.

माझं सुख, माझ्या मनाची शांती, माझे दृष्टीकोन, मी कशी दिसते, कशी बोलते, ती सर्वतोपरी माझीच जबाबदारी आहे. या सर्व गोष्टी बदलण्याची शक्ती फक्त माझ्यात आहे. योग्य त्या वेळी आणि गरजेनुसार ही शक्ती मी वापरत जाईन.

स्वतःचे मूल्यमापन

मद्यपींच्या संगतीत राहून आपल्या स्वतःबद्दलच्या कल्पना बदलतात. आपल्यामुळे ही स्थिति निर्माण झाली आहे का? चांगल्या गोष्टी करण्याची माझी योग्यता संपली आहे का? अशा प्रकारच्या विचारांनी एक प्रकारची अपराधी भावना निर्माण होते. या भावना आपण लपवून ठेवतो आणि असे वाटायला लागते की आपण कुचकामी आहोत.

हा दृष्टीकोन बदलावा लागेल. कारण हे विसरून चालणार नाही की आपण एका आजाराचा सामना करीत आहोत आणि त्यासाठी अशा नकारात्मक भावनांना दूर ठेवायला लागेल. आपण स्वतःकडे लक्ष देऊ आणि आपल्या दृष्टीकोनांत बदल करू.

प्रेम

‘तुझं माझ्यावर मनापासून प्रेम असतं तर.....’ अशा अर्थाची वाक्यं मद्यपींच्या घरांत नेहमी वावरत असतात, दारू पिण्याच्या काळात तो प्रेम विसरतो हे ही जाणवतं, पण थोडा विचार केला तर हे हि आढळून येईल की प्रेम देण्याची तसेच स्वीकारण्याची आपली क्षमताही खूप कमी झालेली आहे. एकतर आपण सर्व गोष्टी उदासीनतेने करतो किंवा आपला स्वतःचा एक कोष बनवून घेतो व त्यांतच राहतो.

इथं सहचरी गुपचा लाभ घेता येतो. आपल्यासारख्या अनेक भेटतात, मनमोकळेपणे गप्पा मारता येतात, मद्यपाश आजाराबद्दल अधिकाधिक माहिती होते, तसं प्रेमाचं समीकरण आणखीच जुळत जातं. कोषातून आपण बाहेर पडतो, व स्वतःबद्दल, कुटुंबियाबद्दल पुनःप्रेम उफाळून येतं. प्रेम देणं आणि प्रेम घेणंही.

परिपक्वता

जी परिस्थिती आपण बदलू शकत नाही ती आनंदाने स्वीकारणे यालाच परिपक्वता किंवा समजुतदारपणा म्हणतात.

आपली बुध्दी आणि आपल्या भावना समतोल ठेवल्या की

आपली वागणूक आपणहूनच योग्य अशी होते. योग्य वेळी योग्य कृती आपल्याकडून व्हावी यासाठी परिस्थिती आणि संपर्कातील माणसं यांच्याबद्दल स्पष्ट दृष्टिकोन असायला हवा. कुठलाही मनुष्य काय करू शकतो, काय करू शकत नाही, हे नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे.

समजुतदार लोक अगदी टोकाचा विचार कधीही करत नाही. आपल्या क्षमतेची त्यांना जाणीव असते आणि आपण केलेल्या कृतींची जबाबदारी आपली स्वतःची असते याची जाणीव ठेवतात. अपेक्षा फक्त स्वतःकडून आणि चांगल्या वाईटाची जबाबदारीही स्वतःचीच हे ते ओळखतात.

आपण सर्व शक्तिमान नाही, तसेच दुबळे व निराधारही नाही याची जाणीव म्हणजे परिपक्वता. काय आहे, काय असू शकतं आणि काय असू शकत नाही याचं ते ज्ञान आहे. जीवनाचा तो एक उत्तम मार्ग आहे. एखाद्या निराशेच्या क्षणी किंवा दैवानं तडाखा दिला तर झटकन सावरून 'मी माझ आयुष्य उत्तम प्रकारे जगूनच' या निर्धारचा तो मंत्र आहे.

-संग्राहक- प्रफुल्ला मोहिते

आभाळ

तुम्हाला ती भित्र्या सशाची

गोष्ट माहीत आहे का ?

पाठीवर पान पडल्यावर भिऊन

धूम पळत सुटलेल्या

मीही होते असाच एक भित्रा ससा

पाठीवर पान पडेल या आशंकेने

आधीच धूम पळणारी

पण आभाळच म्हणालं मला एकदा,

अग नसलेलं ओझं वहाण्याच्या

भीतीने

खऱ्या जबाबदाऱ्याच तुम्ही झटकता,

भिन्नेपणाच्या गोंडस नावाखाली !

तेव्हापासून मी आभाळच पाठीवर

घेऊन

जबाबदारीने फिरू लागले.

आता पाठीवर पान पडण्याची

भीतीच नाही उरली.

शैला

यांचा प्याला दुःखाचा ?

शिवानी माझी अनेक वर्षांपासूनची मैत्रीण! आम्ही एकाच ठिकाणी काम करत होतो. गेले काही महिने मी पहात होते, शिवानीचं कामात लक्ष नसायचं. आपल्याच तंद्रीत असायची. कधीकधी वेळीअवेळी ऑफिसमध्ये कुणाचेतरी फोनही यायचे तिला. मला दिवसेंदिवस ती निस्तेज वाटत होती. बरेचदा याबद्दल विचारूनही तिनं काहीच सांगितलं नाही. तिचं वजनही कमी कमी होत चाललं होतं.

रोज लंचटाईममध्ये काही ना काही कारण सांगून जेवायचीही नाही. आज काय सोमवारचा उपवास, आज काय घरीच सकाळी खाल्लंय अशी अनेक कारणं सांगायची. शेवटी एक दिवस बळेबळेच मी तिला डॉक्टरांकडे घेऊन गेले. डॉक्टरांनी तिला ब्लडटेस्ट करायला सांगितली. रिपोर्ट मिळाला आणि मला हादरायलाच झाल. तिचं हिमोग्लोबीन सातपर्यंत घसरलं होतं.

मी तिला म्हटलं आज काही झालं तरी आपण दोघींनी बाहेर जेवायला जायचं. तिच्या घरी मीच

फोन करून सांगितलं. आम्ही दोघीजणी एका गार्डन रेस्टॉरंटमध्ये गेलो. शांत वातावरण होतं. लवकर गेल्यामुळे गर्दीही नव्हती.

हळूहळू मी तिला बोलतं करायला सुरुवात केली. तिला म्हटलं, "हे एचबी कमी व्हायला नक्की काहीतरी कारण असणार आहे, आणि काय आहे, ते तू सांगितल्याशिवाय आपण आज इथून जाणार नाही."

ती मला म्हणाली, "मला तुला बरेच दिवस हे सांगायचंय पण कळत नव्हत कसं सांगावं. माझ्या नवऱ्याच दारू पिण्याचं प्रमाण आजकाल खूप वाढत चाललंय. सारखा म्हणतो, "मला ऑफिसमध्ये टेन्शन आहे." पूर्वी कधीतरी सहा महिन्यांनी एखादेवेळी पार्टी असायची. हळूहळू हे प्रमाण अगदी एक दिवसाआड येऊन ठेपलंय. मला सारखं वाटतं की, काय टेन्शन आहे ते एकदा ऑफिसमध्ये फोन करून शोधून काढावं. पण अगं, टेन्शन कुणाला नसतं? कधी कधी माझ्या अंगावर ओरडतो. मला म्हणतो तुझी

साथ नाही मला. मला खूप अपराध्यासारखं वाटतं ! माझं काय चुकतंय तेच मला कळत नाही आणि हे सगळं मुलांसमोर चालतं”

शिवानी भरभरून बोलत होती. आज मी तिला थांबवणार नव्हते. ती माझ्याशीच फक्त बोलत होती असं नाही, तर जाणवत होतं की ती स्वतःशीच बोलतयेय, स्वतःलाच प्रश्न विचारतयेय... आणि त्यातच गुरफटून जातयेय.

कधी कधी तर इतका राग येतो. दारू आपल्या शरीराला वाईट आहे, हे कळत कसं नाही गं! परवा तर स्कूटर स्टॅण्डवरती पण ठेवता येत नव्हती. शेजारच्या कांकूशी तर, बोलायचीसुद्धा लाज वाटते. मी तर हल्ली त्यांच्याकडे किल्ली ठेवायला जायचं सुद्धा टाळते. हे असंच चालू राहिलं तर पुढचं कसं होणार याची फार काळजी वाटते. अजून मुलांची शिक्षणं व्हायची आहेत. पैशाला असे पाय फुटले तर पुरणार आहेत का? बोलता बोलता शिवानी ओक्साबोकशी रडू लागली. आज अनेक घरांत हीच परिस्थिती आहे. घरातल्या या अवस्थेची खूप लाज वाटत असते. कोणाकडे बोलायचं हा प्रश्न पडतो.

आज समाजात दारूला फार मोठी प्रतिष्ठा मिळालीय.

सेलिब्रेशनच्या नावाखाली वारंवार पाटर्चा साजऱ्या केल्या जातात. ‘आज बसूया का?’ या एकमेकांना विचारलेल्या प्रश्नाखाली फार मोठा अर्थ दडलेला असतो. घरातल्या लहान मुलांच्या हातात सॉफ्ट ड्रिंकच्या बाटल्या असतात आणि त्याचवेळी त्यांच्यासमोर सर्व मोठी माणसं बिअर/जीन/रम/व्हिस्कीच्या बाटल्या संपवत असतात. सुरुवातीला घरातली बाईसुद्धा पापड तळून दे, कांदा चिरून दे इ. गोष्टी करत राहते. हल्ली तर बायकासुद्धा पुरुषांच्या बरोबरीने बिअर, जीनचा आस्वाद घेताना दिसतात. जोपर्यंत सगळं व्यवस्थित चालू असतं, तोपर्यंत घरातल्या स्त्रीला फारसा फरक पडत नाही. पण हळूहळू त्याचं प्रमाण वाढायला लागतं आणि मग सगळे प्रश्न सुरू होतात.

शिवानीसारख्या अनेकीना आज नेमकं कसं वागायचं समजत नाही. शिवानी सारखी आपल्या नवऱ्याच्या पिण्याचं कारण शोधतयेय आणि तो त्यात भरही घालतोय. तो रोज एक वेगळं कारण सांगतो आणि तिला ते खरंही वाटायला लागतं. कधी कधी तिला पराकोटीचा रागही येतो. मग वेगवेगळ्या पद्धती अवलंबून ती त्याला बांधून ठेवायचा प्रयत्न करायला लागते. दिवसरात्र त्याचा आणि त्याच्या व्यसनाचा

विचार करायला लागते. सुरुवातीला व्यसन म्हणजे काय याचं आकलन होईपर्यंत खूप वेळ जातो आणि अर्थ उलगडायला लागतो, तेव्हा परिस्थिती हाताबाहेर गेलेली असते.

शिवानी, धनश्री, आशा, रेखा... अशा कितीतरी, सगळ्याजणी नवऱ्याच्या व्यसनात अडकलेल्या. स्वतःचं स्वत्व हरवून बसलेल्या. समाजापासून, नातेवाईकांपासून दुरावलेल्या, खूप खूप लाज बाळगून घेण्याच्या अवस्थेत वावरत असतात. त्याच्याबद्दलचा राग मग मुलांवर काढला जातो.

धनश्री सांगते, “मी स्वयंपाकसुद्धा रोज नीट करत नाही. बहुतेक रोज मुलांना ब्रेड देते आणि त्याबद्दलसुद्धा स्वतःला दोष देते. दुसरी एखादी गोष्ट माझ्या संसारात मी सहन केली असती, पण हे सहन करणं खूप अवघड. मला ना कधीकधी या सगळ्याचा खूप उबग येतो. असं वाटतं, कुठेतरी लांब निघून जावं. पण कुठे जाणार? आणि गेले.... तरी मनातल्या प्रश्नांपासून सुटका थोडीच मिळणार? आणि मुलांचा काय दोष गं? मुलांना टाकून आई जाऊ शकते का?”

निधी म्हणाली, “मला त्याची खूप भीती वाटते. रात्र रात्र मला झोप येत नाही. टेन्शननं माझी

खूप पाठ दुखते. घरी आला आणि नीट नसला तर मुलं भेदरलेली असतात. धाकटा तर घरातच थांबत नाही. मोठी मुलगी पण वयात आलीय. तिला एकटीला घरात ठेवायची भीतीच वाटते. घरातसुद्धा सुरक्षितता नाही. ती म्हणते हे कसलं घर? खरंतर घर ही गोष्ट सगळ्यात सुरक्षित हवी. प्यायलेल्या माणसाचा भरवसा कसा द्यावा? वयात आलेल्या मुलीवर हात टाकला तर?”

आशा म्हणाली, “माझे यजमान कधी कधी इतक चांगले वागतात. मधेमधे ३/४ महिने हातात ग्लासही धरत नाही. मग मला पण खूप छान वाटायला लागतं. असं वाटतं आता सगळं सुरळीत होणार. कितीतरी ज्योतिषांना मी यांची कुंडली दाखवलीय. खूप उपासतापास केले. एका छोट्या गावात कुणीतरी एक बाबा राहतात. ते गंडादोरा देतात. त्यांच्याकडे पण जाऊन आले. इतकं च नाही; मला कुणीतरी सांगितलं होतं, घोड्यानं उष्टं केलेलं पाणी प्यायला दिलं की दारू सुटते. मला कळलं की एकांकडे दोन घोडे आहेत. सकाळी कामाला जाण्यापूर्वी मी त्यांच्याकडे रिकामी बाटली द्यायचे आणि संध्याकाळी येताना त्या उष्ट्या पाण्याची बाटली घेऊन यायचे. तिथल्या त्या माणसानं विचारलंसुद्धा, ‘पाणी कशासाठी पाहिजे?’ सांगताना

इतकी लाज वाटली. कारण सांगितल्यावर तो माणूस इतका फिस्कन हसला. मला त्याचाही प्रचंड राग आला....”

असहायता आणि एकटेपणा

नेहाच्या घरात तर मारहाण, शिवीगाळ पण चालू असते. नेहाचं कशात लक्ष नाही, तिच्या मुलांचंही अभ्यासात लक्ष नाही. मुलं एकूणच सगळ्यात खूप मागे पडली आहेत. नेहाला सतत त्यांचीच काळजी लागून राहिली आहे. तिचं स्वतःकडेही लक्ष नाही. तिचा नवरा तिला खूप शिव्या देतो, दूषणं देतो आणि त्याला तिच्याबद्दल कमालीचा संशय आहे. कोणत्या ना कोणत्या व्यक्तीवरून तो तिला सारखा घालून पाडून बोलत असतो. त्याच्या जोडीला तिचे सासू-सासरे पण असतात. ते म्हणतात, “लग्नाच्या आधी हा असा नव्हता. तू आल्यानंतरच त्याचं सगळं वाढलंय. पूर्वी प्यायचा पण सगळं कसं अगदी मोजून मापून!” नेहाचा जीव कसनुसा होऊन जायचा. तिला कळायचं नाही. मी कधी त्याला प्यायचा आग्रह केला? तिला खरोखरी स्वतःचा राग यायचा, तिला वाटायचं असं काय हवं होतं मला आयुष्यात? एक साधा सरळ नवरा आणि शांत आयुष्य. मला गाडी नको होती, बंगला नको होता, पैसा नको

होता... पण हे सगळं माझ्याच वाट्याला का आलं? का माझ्याच नशिवाला? असा प्रश्न स्वतःच्या मनाला ती वारंवार विचारत राहायची आणि उत्तर तर नसायचं च तिच्याकडे.... पार खंतावून जायची.

अशा कितीतरी जणी. कितीतरी प्रसंग त्यांच्या आयुष्यभर व्यापून उरलेले. स्वतःची सगळी ताकद या एका प्रश्नापायी घालवणाऱ्या या सगळ्या. कधी कधी स्वतःला खूप दोष देणाऱ्या. माझ्याच नशिबी का? या प्रश्नात वर्षानुवर्ष अडकत राहणाऱ्या, स्वतःच्या नातेवाईकांपासून, समाजापासून दुरावत जातात. इतकंच नाही स्वतःच्या आवडी निवडी किती धूळ खात पडतात त्यांचं त्यांनाच कळत नाही. आणि मग अंतरंगातले हे प्रश्न त्यांचं आयुष्य व्यापून उरतात. गतकाळातले हे प्रश्न चारचौघांत सांगू नयेत ही रीत असल्याने ते आतल्या आत गाडून टाकले जातात. संबंध आयुष्यच वादळी वाऱ्याचं, भूकंपाच्या धक्क्यांनी भरलेलं असतं. पण ते संपतात असं नाही, तर वागण्यात, बोलण्यात ते प्रतीत होत रहातात. पुष्कळवेळा अनेकांना शारीरिक दुखणी मागे लागतात किंवा नंतर सुरू होणाऱ्या शारीरिक आजारांची मुहूर्तमेढ त्याकाळात रोवली जाते.

गट सहचरींचा

हे सारं जाणून मुक्तांगण व्यसनमुक्ती संस्थेतर्फे व्यसनी लोकांच्या पत्नीसाठी ‘सहचरी’ नावाचा स्वमदत गट चालवला जातो. या गटात जमणाऱ्या सगळ्याजणींची मनःस्थिती एकसारखी असते. इथे या सगळ्यांना स्वतःच्या संसारात आलेल्या दुःखाचा स्वीकार करत पुढे जाण्यासाठी वेगळ्या विचारांचा पाठपुरावा करायला शिकवलं जातं.

शिवानीला मी तिथं जायला सांगितलं. सुरुवातीला शिवानी जायला तयार नव्हती. पण आता मात्र या गटात जाते. तिला याठिकाणी खूप मैत्रिणी मिळाल्या आहेत. नवऱ्याच्या दारू पिण्याला तू जबाबदार नाहीस तर तो स्वतःच जबाबदार आहे, यावर तिची सुटका झाली आहे. त्याचप्रमाणे नवरा हा आपल्या आयुष्याचा महत्त्वाचा भाग आहे हे नक्की, पण तो म्हणजेच आपलं पूर्ण आयुष्य नाही, या विचारांमुळे ती पत्नीशिवायच्या तिच्या वेगवेगळ्या भूमिकांना न्याय देऊ शकते. त्यामुळे आता तिचं मुलांकडे दुर्लक्ष होत नाही, ती त्यांचं जेवण, त्यांचा अभ्यास, त्यांची मनःस्थिती या सगळ्याकडे लक्ष देऊ शकते. तिला गटात खूप मैत्रिणी मिळाल्याने ती आता मुलांनाही गृहीत धरत नाही.

तिच्या आता लक्षात आलंय की तिला फक्त त्याला मदतीचा आधार द्यायचाय. त्याच्या जबाबदारीचं ओझं आपल्या खांद्यावर घ्यायचं नाहीए. किंवा तो दारू पितो, याची लाज तिनं बाळगण्याचं काहीच कारण नाही. कोणताही प्रसंग तिच्यावर आला तरी आता तिच्याबरोबर खूप मैत्रिणी आहेत आणि सखळ्या नातेवाईकापेक्षा ही मैत्रीची वीण घट्ट आहे.

शिवानी आता मजेत आहे. ती आत स्वतःकडेही छान लक्ष देते. नवीन नवीन गोष्टी शिकण्यात तिला आता खूप आनंद वाटतो, इतकंच नाही तर तिच्यासारख्या अनेक मैत्रीणी या गटात येतात, त्यांच्याशी बोलून त्यांनाही आधार द्यायचा प्रयत्न करतात.

रेखा तर आता आर्थिकदृष्ट्या स्वावलंबी झाली आहे. स्वतःच्या पायावर उभी आहे. हे सारं माझ्याच नशिवात का या प्रश्नातून ती आता पूर्ण बाहेर आली आहे, कारण तिला आता कळून चुकलं आहे, की या प्रश्नाला उत्तर नाही. हा प्रश्न स्वीकारून पुढे जायचं आहे.

-गौरी

सांगा कसं जगायचं?

“सांगा कसं जगायचं?
कणहत कणहत, की गाणं म्हणत?
तुम्हीच ठरवा.”

मंगेश पाडगावकरांची ही कविता ऐकताना हेच जाणवते की आपल्या आयुष्यातल्या सुंदर गोष्टी सोडून आपण दुःखे संकटे व अडचणीच का लक्षात ठेवतो? सगळं सुरळीत चालू असताना भविष्याच्या काळजीने का खंतावतो?

१० फेब्रुवारीला मोठ्या मॅडमचा स्मृतीदिन दरवर्षीप्रमाणे भावपूर्ण, तरीही सुनियोजित पद्धतीने साजरा झाला. यंदाच्या संघर्ष सन्मान पुरस्काराचे एक मानकरी, सहाणे कुटुंबिय होते. आपल्या मुलीच्या मूकबधिरत्वामुळे व एकं दर परिस्थितीने निराश होऊन हे जोडपे आत्महत्या करायला निघाले होते. हेलन केलर यांच्या जीवनकहाणीतून बळ मिळून त्यांनी आपल्या मुलीला एक दर्जेदार आयुष्य दिले.

कार्यक्रम संपवून घरी आल्यावर मी ‘माझी जीवनकहाणी’ हे हेलन केलर यांचे पुस्तक पुन्हा वाचू लागले. या पुस्तकात असे काय आहे की, ज्यामुळे जगण्याची प्रेरणा

एखाद्याला मिळू शकते, याचे कुतूहल मला वाटले.

मेंदूतील व पोटातील रक्तस्रावामुळे हेलन केलर यांची दृष्टी व श्रवणशक्ती अगदी बालवयातच गेली. श्रवणदोषामुळेच त्या मूकही झाल्या. ६-७ वर्षांच्या होईपर्यंत त्यांचे आयुष्य अंधःकारमय व इतरांपेक्षा खूप वेगळे होते. त्या स्वभावतः दंगेखोर असल्याने त्याही स्थितीत खूप मस्ती व खोड्या करत. पण त्या वागण्यात आक्रमकता होती.

त्यानंतर त्यांना शिकवण्यासाठी ‘अॅनी सुलिव्हॅन’ या बाई आल्या. त्यांनी हेलन केलर यांच्या आयुष्याला जी कलाटणी दिली, त्याने एक नवा इतिहास घडला. बाईच्या मदतीने हेलन केलर यांनी विविध विषयांचा अभ्यास केला, थोर लेखकांच्या साहित्यात त्या रमल्या, खूप फिरल्या व जगातील सर्व गोष्टींचे सौंदर्य त्यांनी जाणून घेतले.

आपल्या तिहेरी अंपगत्वावर बाईच्या मदतीने मात करून त्या सामान्य माणसापेक्षाही संपन्न जीवन जगल्या. पत्रकार म्हणून काम करून समाजाचे प्रश्न

सोडवण्याचा त्यांनी प्रयत्न केला ‘अमेरिकन फाऊंडेशन फॉर द ब्लाइंड’ या संस्थेत काम करताना, दुसऱ्या महायुद्धाच्या काळात प्रत्यक्ष युद्धभूमीवर जाऊन, अंधत्व आलेल्या सैनिकांना धीर देण्याचे काम हेलन केलर यांनी केले व युद्ध संपल्यावरही ते काम चालू ठेवले.

अन् सुलिव्हॅन यांनी ज्या पद्धतीने हेलन केलर यांना शिकवते, ते या पुस्तकात वाचताना अतिशय आश्चर्य व कौतुकही वाटते. हेलन केलर म्हणतात, “बाईच्या आपुलकीमुळे तसेच कल्पक चैतन्यमय आणि चतुर व्यक्तिमत्वामुळे माझ्या जीवनाला अर्थ आला”.

एकदा बाईंनी त्यांना समद्रातल्या शिंपल्यांवरचे एक पुस्तक वाचून दाखवले व त्या म्हणाल्या की, कालव्यांची शिंपले बांधण्याची पद्धत, म्हणजे एक प्रकारे मनाची उभारणी, मशागत कशी करावी याचे प्रतीक आहे. कालवा जसा जादू करावी तसे, पाण्यातून मिळणाऱ्या द्रव्यात बदल घडवून स्वतःत सामावून घेतो, त्याप्रमाणे आपल्यालाही मिळणाऱ्या ज्ञानाचे रूपांतर विचारांच्या मोत्यांमध्ये केले पाहिजे.

हेलन केलर म्हणतात बाईंनी माझ्या मनाला योग्य वळण देण्याची पराकाष्ठा केली. माझ्या ज्ञानाच्या कक्षा रूंदावत ठेवल्या.

माझ्या भोवतालच्या सुंदर गोष्टींमध्ये मला आनंद वाटतो तो माझ्यातील प्रेरणांमुळे किती आणि बाईंच्या प्रभावामुळे किती हे मी सांगू शकणार नाही. माझ्या आयुष्यात बाई आल्यामुळे माझ्याभोवतीचा परिसर प्रेम आणि आनंदाने भरून गेला. चराचरातल्या सौंदर्याचा प्रत्यय येऊन माझे आयुष्य आल्हाददायक व उपयुक्त झाले. माझ्या जगण्याला मर्यादा असूनही ते सौंदर्यस्पर्शी झाले. प्रत्येक गोष्टीत काहीतरी नवलाई असते. अगदी अंधार आणि एकांतातसुद्धा. म्हणूनच दुसऱ्यांच्या दृष्टीतला सूर्य, दुसऱ्यांच्या कानावर पडणारे संगीत आणि दुसऱ्यांच्या ओठावरचे स्मित यात मी आनंद शोधते.

हे आत्मकथन वाचले की हेलन केलर यांना सलाम करावासा वाटतो. आपल्याला मिळालेले धडधाकट व सुंदर आयुष्य आपण निराशेने अंधःकारमय का करतो? सकारात्मक आयुष्य हे नेहमीच सुंदर व संपन्न असते, तर नकारात्मक आयुष्य हे भयाण व निरर्थक असते. म्हणूनच आपणही पेला अर्धा सरला आहे असे न म्हणता, पेला अर्धा भरला आहे असे म्हणू व पेला पूर्ण भरायचा प्रयत्न करू. अर्थपूर्ण जगू आणि स्वतःबरोबरच सर्वांना आनंदी करू.

सहजीवन

माणसाने भूतकाळात फारसे रमू नये अस म्हणतात. पण 'भाळणे' हा शब्द मनात आला की आपण काही वर्षे मागे जातो आणि त्यावेळी आपण आपल्या जीवनसाथीवर कसे आणि कां भाळलो..... असे कदाचित वाटते (सर्वांनाच असे वाटते असे ही नाही) पण एकदा ती दोघे एकमेकांवर भाळली, अगदी पहाताक्षणी (ती पाहताच बाला कलीजा खलास झाला) मग तो प्रेमविवाह असो अगर अगदी रितसर पत्रिका वगैरे बघून असो. विवाह होईपर्यंतच्या मधल्या काळात ती दोघेही एकमेकांचे शब्द झेलीत असतात. एकमेकांचे व्यवस्थित ऐकत असतात. मग विवाह होतो आणि 'भाळणे' या शब्दाच्या मागे आणखी एक अक्षर लागते 'सां' आणि एकमेकांना सांभाळणे सुरू होते.

त्यातूनच सहजीवनाला सुरवात होते. 'सहजीवन' हा पंचाक्षरी शब्द. प्रत्येक अक्षरावरून चांगल्या निकोप सहजीवनासाठी काही शब्द तयार करून हे आपल सहजीवन

शेवटपर्यंत आनंदी उत्साही ठेवण्यासाठी काय करायला पाहिजे ते बघूया.

स - सकारात्मक विचार, समजुतदारपणा, समानता, सलोखा, सत्य बोलणे, समजून घेणे, सर्वांनुमते निर्णय, सहकार्य, समाधानी असणे आणि सहनशीलता.

स ह जी व न ा त समजुतदारपणा आवश्यक आहे. एकमेकांना इतकेच नव्हे तर इतर नातेवाईकांनाही समजून घ्यावे. त्यांचेशी सलोखा राखणे, एकमेकांना सहकार्य करीत समानतेची जाणीव सतत मनात ठेऊन सर्वांनुमते निर्णय घेणे व नेहमी सत्य बोलून सकारात्मक विचार मनात ठेवून सहनशीलता टिकविणे आणि आहे त्यात समाधानी असणे महत्वाचे असते.

ह - हट्टीपणा सोडणे, हव्यास सोडणे, हसतखेळत राहणे, हद्दपार करणे, हळुवारपणे नाती जपणे.

विवाहानंतर प्रथम बरीच खरेदी होत असते. त्यावेळी सद्यस्थितीचा विचार (आर्थिक)

महत्त्वाचा घटक असतो. म्हणून हट्टीपणा सोडावा हे उत्तम. हट्टीपणा, हव्यास कमी केला की हसतखेळत संसार सहज जमू लागतो आणि वाईट विचार हद्दपार होऊन सर्व नातीही अगदी हळुवारपणे जपण्याची (जिथल्या तिथे ठेवण्याची) कलाही अवगत होते.

जी - जीवनक्रम ठरविणे, जीवनाश्यक वस्तू ठरविणे, जिद्द बाळगणे, जिवापाड प्रेम करणे, जिव्हाळा, सर्वांना जिंकणे.

एकदा का समाधानी वृत्ती निर्माण झाली की आपल्याला आपला जीवनक्रम व्यवस्थित ठरविता येतो. कोणत्या गोष्टी जीवनाश्यक आहेत, काय मिळविण्यासाठी जिद्दीने पुढे जायचे आहे हे ठरविता येते. त्याचवेळी एकमेकांवर जिवापाड प्रेम करीत, जिव्हाळा निर्माण करून सर्वांना आपुलकीनं जिंकायची आहे.

व - वक्तशीर असणे, वरिष्ठांचा, वडीलधाऱ्या मंडळींचा आदर करणे, वर्तणूक सुधारणे, वर्तमानात राहणे.

घरातील वडिलधाऱ्यांचा तसेच आपल्या वरिष्ठांचा आदर करीत स्वतःमधले दोष प्रयत्नपूर्वक कमी करावेत. आपले वर्तन सुधारावे.

त्यामुळे आपोआप आपल्यामध्ये वक्तशीरपणा येऊन भूतकाळाचा योग्य वापर करून भविष्याची चिंता न करता वर्तमानांत आपण आनंदी समाधानी राहू.

न - नवी उमेद बाळगणे, नजरेत भरेल असे कार्य करणे, नजरचूक, नम्रता, नजर फिरविणे, नफातोटा बघणे, नकारात्मक विचारांचा त्याग करणे,

अशा रितीने नकारात्मकता जाऊन आपल्या हातून नजरेत भरेल असे कार्य करण्याची नवी उमेद मिळते. त्याचवेळी आपल्या कामावर नियमित नजर फिरविणे, नफातोटा बघणे, एखादी छोटीशी कां असेना नजर चूक मान्य करणे आणि त्यासाठी सदैव नम्र असणे अत्यावश्यक आहे.

चला तर..... अशा रितीने सकारात्मकता अंगी बाणवून सहनशीलतेचा अंगीकार करून सदैव नम्र राहून थोरामोठ्यांचा नेहमी आदर करून "संसार करावा नेटका । मग साधा परमार्थ विवेका ॥" या श्री समर्थांच्या आदेशाप्रमाणे आपल सहजीवन सहज, सुंदर, समृद्ध करूया !

- विश्वंभर केळकर

~~*

सहचरी

सहचरी हा एक स्वमदत गट आहे. व्यसनात अडकलेल्या व्यक्तींच्या कुटुंबातील पत्नी / आई / बहिण इ. नातेवाईकानी एकत्र येऊन तयार झालेला एक आधारगट.

इतर स्वमदत गट आणि सहचरी गट यातील महत्त्वाचा फरक म्हणजे इतर गटांमध्ये आजारी व्यक्तींनी मानसिकदृष्ट्या खंबीर होण्यासाठी एकत्र येऊन स्थापलेला गट असतो तर सहचरी गट हा आजारी व्यक्तींच्या कुटुंबियांनी स्थापलेला असतो.

आपल्या कुटुंबातील व्यसनी व्यक्तीमुळे सहचरी खूप भांबावून गेलेली असते. ती स्वतः दुःखी, हताश, निराश झाल्यामुळे खचलेली असते, त्यामुळे तिचे संपूर्ण कुटुंबही भरकटल्यासारखे होते. आयुष्य म्हणजे रखरखीत वाळवंट बनलेले असते.

या वाळवंटात सहचरीला हिरवळ सापडते ती मुक्तांगणच्या रूपाने. सहचरी गटात आल्यावर प्रथम तिला अनेक समदुःखी मैत्रिणी

भेटतात. त्यातून ती तिच्या एकटेपणाच्या कोषातून बाहेर येऊन प्रथमच मोकळेपणाने बोलायला शिकते.

वर्षानुवर्षांचे दडपण, घुसमट यातून मोकळी होऊन ती आनंदी राहू लागते. इतरांच्या अनुभवातून नकळत ती अनेक गोष्टी शिकत जाते व हळूहळू जीवनातील सत्याला धीटपणे सामोरी जाते व खंबीरपणे जगायला शिकते.

सहचरीच्या रूपाने तिला जणू नवीन माहेरच मिळते. मुक्तांगण तिला शिकवते की व्यसन हा एक आजार आहे व आपल्या आजारी मित्राला आपण मदत करायला पाहिजे. पण सहचरी गटात ती शिकते, की हा मित्र म्हणजे आपल्या आयुष्याचा एक भाग आहे, पूर्ण आयुष्य नव्हे. त्याला किती प्रमाणात मदत करायची व कशा रितीने करायची ते तिला समजू लागते.

सहचरी गटात येऊन ती आपल्या आयुष्याकडे सकारात्मक दृष्टीकोनातून पहायला शिकते.

(तिला कळते की दुसऱ्यामध्ये बदल करण्याचा प्रयत्न यशस्वी झाला नाही तरी स्वतःमध्ये बदल करणे नक्कीच आपल्या हातात आहे.) स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वात बदल करून ती स्वतःची नव्याने ओळख करून घेते. आपले छंद जोपासणे, आपल्यातील क्षमतांची जाणीव ठेवून आपल्या आयुष्यात व पर्यायाने संपूर्ण कुटुंबातच ती आनंदी वातावरण ठेवण्याचा प्रयत्न करते.

सहचरी गटातील वातावरणामुळे तीही इतरांप्रमाणे घरातील परिस्थितीचा स्वीकार करायला शिकते. आपले मनोधैर्य उंचावून ती ताठ मानेने एक संपन्न जीवन जगायला शिकते.

सहचरी गट ही एक संरक्षक फळी आहे. व्यसनी मित्रांच्या बरे होण्याच्या प्रक्रियेमध्ये स्त्रीला येणाऱ्या अडचणी, ताणतणाव यापासून तिचा बचाव व्हावा, तिच्या संकटांची, दुःखाची तीव्रता कमी होण्यासाठी या गटाचा तिला खूप उपयोग होतो.

मुक्तांगणमधून आपला व्यसनी मित्र बाहेर आला तरी त्याचा आजार हा पूर्ण बरा होणारा नसतो, हे तिला पटलेले असते. ती त्याला पाठपुराव्याचे महत्त्व पटवून देऊ शकते

ते सहचरी सभेतील अनुभव ऐकूनच. तिला तर सहचरी गटात यायची ओढ नेहमीच असते. त्यामुळे तिचा पाठपुरावा सतत असतो.

असा हा सहचरी स्वमदत गट, आम्हा स्त्रियांचा आधारवड म्हणूनच आम्ही अभिमानाने म्हणतो

“ सहचरी आमची लाडकी सखी
आधाराचा तिचा हात सतत
असतो आपल्या पाठीवर
पण आमचं दुबळेपणा,
भित्रेपणा आणि एकाकीपणा
याची तिनेच केलीय हकालपट्टी
आमच्या आयुष्यातून
सहचरीच्या साथीने आम्ही
साऱ्या सख्या,
जगतोय नवे निर्भय आयुष्य.
अपयशाच्या भीतीनं.
नाही. झाकोळणार आता
आमचे कुणाचंच भविष्य !”

- शैला

~~*

माझेही 'व्यसनमुक्त' जीवन

माझं नाव सविता. मी एक सहचरी आहे. माझा नवरा जेव्हा व्यसन करित होता. त्यावेळेस माझे जीवन खूप अस्ताव्यस्त झालेलं होतं. पण आता व्यसनमुक्तीनंतर जीवन सुखमय व आनंददायी आहे.

माझ्या पतीला व्यसन थांबवून आज ७ वर्ष पूर्ण झाली. तेव्हा पासून त्यांच व्यसन थांबलेलं आहे. तेव्हा पासूनच माझ्या जीवनाला एक नवीन मार्ग मिळाला व माझ्या घरात एक नवीन चैतन्य आलेलं आहे.

माझा नवरा जेव्हा ह्या भीषण रोगामध्ये अडकला होता. त्यावेळेसच माझं पण वागणं अगदी क्रूर व न दारू पिता दारूड्यासारखं! मला हेच कळत नव्हतं की, हा माणूस इतक्या जबरदस्त रोगाने पछाडलेला आहे, तरीही आपण त्याच्याशी असं का वागतो. ह्या चुका मला ह्या प्रोग्राममुळेच कळल्या.

व्यसनाच्या काळातले दिवस आता आठवले तर मलाच माझी लाज वाटते. की ही व्यक्ती शुद्धीवर नसतांना अशी वागते. पण मी शुद्धीवर असतांना त्याच्याशी

दारूड्यासारखी वागायची. एक म्हण आहे. 'व्यसनी माणसाच्या एका दोषाखाली माझे १०० दोष (चुका) झाकल्या जातात.' मी माझ्या दोषाकडे दुर्लक्ष करत गेले. पण मला देवाने एक चांगली संधी दिली. मी माझ्या दोषाकडे लक्ष देवून दूर कसे करायचे.

जसे-जसे मी माझ्या दोषाकडे लक्ष द्यायला लागले व माझ्यातल्या चुका शोधायला लागले, तर माझ्या असे लक्षात आले की, मला माझ्यातले दोष काढले तरच मी माझं जीवन आनंदी व सुखकारक घालवू शकेन. तर मी तो प्रयत्न केला. ही संधी मला देवाने देवाच्या रूपात ह्या प्रोग्रामने दिली.

“देनेवाले की किंमत देखी नही जाती । लेकीन नियत देखी जाती है।”

आता माझ्यातले बदल माझ्या घरातील लोकांना, व आजुबाजूच्या लोकांना जाणवतात. (लक्षात येतात) कारण माझ्यात बऱ्यापैकी शांतपणा आला व अक्लोहोलिककडे बघण्याचा

दृष्टीकोण बदलला. व्यसनाच्या काळात जी माझी नकारात्मकतेची भावना होती ती पण बदलण्याचा प्रयत्न करून ती सकारात्मकतेमध्ये बदलली. नातेवाईकांची जी खुन्नस होती ती बदलून त्यांचे संबंध चांगले झाले.

माझ्यासमोर आलेले प्रश्न व काळज्या त्यांना कशा पद्धतीने सामोरे जायचे त्या त्या प्रश्नांना मलाच सामोरे जावे लागेल व त्यासाठी माझं मन स्थिर असणे आवश्यक आहे. ते मन स्थिर राहण्यासाठी ह्या मिटींगची मला खूप मदत होते. मी ह्या मिटींगला सातत्याने आल्याने माझं मन शांत व स्थिर व्हायला मदत झाली.

मिटींग संपल्यावर आपण जी प्रार्थना म्हणतो त्या प्रार्थनेतच इतकी ताकद आहे की, मला ती ताकद मिळाली स्वतःमध्ये बदल करण्यास मदत झाली. प्रार्थना संपल्यावर आम्ही एकमेकींना म्हणतो येत रहा. याचाच अर्थ असा की, येत राहिल्याने तुमच्यात बदल होण्यास मदत होईल, आणि मला ती चांगलीच झालेली आहे.

जेव्हा माझ्या घरात व्यसनमुक्तीचा प्रवास सुरू झाला तेव्हापासून नातेवाईकांचे संबंध चांगले झाले. ते माझ्याशी व माझ्या

कुटुंबियांशी चांगले वागायला लागले. घरी माझ्या येणे-जाणे सुरू झाले. कोणत्याही कार्यक्रमाला बोलवायला लागले व सहभागी करवून घ्यायला लागले त्यांच्यात अशी कुठेतरी भावना जागृत झाली की, हे कुटुंब आपल्याच कुटुंबातील एक भाग आहे. हे केवळ शक्य झालं ते म्हणजे व्यसनमुक्तीमुळे व आमच्यातल्या झालेल्या बदलामुळे.

मला आता असे वाटते की, जे कोणी माझ्यासारख्याच भीषण रोगात अडकलेले आहेत त्यांच्यापर्यंत हा मेसेज पोहोचविणे. त्यांनापण हा मार्ग सांगणे, तो म्हणजे माझ्या स्वतःच्या अनुभवातूनच, त्यांना मी एवढं सांगू शकेन की, ह्याच्यातून बाहेर निघण्याचा मार्ग जसा मला मिळाला तसा तुम्हालाही मिळावा अशी माझी इच्छा आहे. त्यांना ह्या प्रोग्रामला येण्यास प्रवृत्त करता येईल.

व्यसनाच्या काळात गेलेले वैभव व आत्मविश्वास परत मला व्यसनमुक्तीच्या काळात मिळाला. वैभव तर मिळतच पण आपला स्वतःचा गेलेला आत्मविश्वास परत मिळविण्यासाठी मला खूप वर्ष तपस्या करावी लागली. आणि ह्या प्रोग्राममुळे हे ही लक्षात आलं की,

प्रत्येक पुरुषाची बायको ही जशी सुखाची वाटेकरी असत, तशीच दुःखाची ही असते. प्रत्येक वेळेस स्त्री ही आपल्या-आपल्या नवऱ्यांना धीर व साथ देण्याचा प्रयत्न करते. प्रयत्न करत असतांना आपल्या स्वतःचा संयम न घालवू देता मदत करावी लागते. जसं व्यसनमुक्तीमधील माझ जीवन आनंदी व सुखकारक झाले व जशी मला सुधारण्याची संधी मिळाली तशी सर्वांना मिळो व सर्वांचे जीवन आनंदी व सुखकर होवो, हीच ईश्वर चरणी प्रार्थना. आपला देश एक व्यसनमुक्त देश होवो.

“हमारे मत परिवर्तन होते है । ये प्रोग्राम मिलने के बाद

सविता के घरमे खुशीयाँ आती है ।

व्यसनमुक्ती और अपना स्वभाव बदलने के बाद ।”

-एक सहचरी

सौ. सविता

धनश्रीला प्रश्न पडला की केवळ सगळ्या बायका एकत्र जमून अनुभव सांगतात, त्यामुळे नवऱ्याची दारु कशी सुटणार ? पण नवऱ्याची दारु सुटावी म्हणून सहचरीची मिटींग नाही. मुळात ज्यावेळी घरात व्यसनाची समस्या असते त्यावेळी त्याची पत्नी, आई, मुलं यांनाही एक विचित्र प्रकारचा को-डिपेन्डन्सीचा आजार जडतो. ती त्याच्याही नकळत दिवसभर त्याच्याच व्यसनाचा विचार करायला लागते. आज संध्याकाळी घरी येताना तो कसा येणार, याचा भरवसा तिला वाटत नाही

आपलं आयुष्य असंच का ? ? ; !

आपल्या आयुष्याकडे मागे वळून पाहिलं तर आपल्याला असंच वाटेल “ काय हे आयुष्य”? मागे वळून बघायलाच नको ! दुःख ! चिंता! कर्जाचे डोंगर ! माझे रडणे, किंचाळणे अस अनेक माझे आयुष्य अशा निष्कर्षापर्यंत पोहोचलेले की..... नाही खरंच कोणी नाही आपल्यासाठी.... पण ... एक दिवस मार्ग मिळाला.

समुपदेक म्हणून रुग्णांनी डायरी लिहावी असा आमचा आग्रह असतो व त्यामुळे मी सुध्दा काही वर्षापूर्वी डायरी लिहिणं सुरु केलं होते. अगदी रोजच्या हिशोबासहित. पण आपल्या कंटाळा, वेळ नाही अशा नेहमीच्याच कारणानं ते बंद पडलं. आपण प्रत्येक क्षण जगूया.... आनंदानं ह्या वाक्यामुळेच माझ आयुष्य सुसह्य झालयं.... पण डायरी परत लिहायला सुरवात करणं जमेना.

मग अगदी ठरवलंच ठरवलं.... आता लिहायची डायरी तर कुठल्या स्वरूपात? आजच्या दिवसात घडलेले नकारात्मक प्रसंग व चांगले प्रसंग..... डायरी लिहायला

लागून दहा पंधरा दिवस उलटले आणि लक्षात आलं की ह्या दिवसांत असेही काही दिवस आहेत जेव्हा नकारात्मक, असह्य काहीचं घडलं नाही. ठीक, बरे, चांगले अशा गटात पण काही दिवसांना बसवलं... ज्या दिवशी काही प्रसंग, काही नकारात्मक प्रसंग घडले होते, त्याच दिवशी काही चांगले प्रसंगही - मनाला सुखावणारे - मुलीशी झालेली चर्चा, तिच्या शिक्षिकेने दिलेला धीर आईला मदत केली म्हणून तिला बरं वाटणं.... एखादं छानसं गाणं ऐकणं व गाणी ऐकत गाडी चालवणं व कामातील समाधान. खरंच जरूर पहा आपला रोजचा दिवस !

आनंद, दुःखाचे क्षण हेच आपलं आयुष्य ! त्यात आनंदाच्या क्षणांची भर घालू या असं तर आपण म्हणतोच पण आनंदाचे प्रसंग आपल्या आयुष्यात खूप असतात हेही लक्षात ठेवू या. मग लिहिताय ना डायरी? कडू, गोड प्रसंगाची.. आठवणींची.....

अरुणा देशपांडे

व्वा !

अहाहा !

हुशुश !

हे प्रश्न मला पडतात का ?

१. मद्यपाश हा आजार आहे, असे मनापासून पटते का ?
२. घरात चालणाऱ्या दारु प्रकरणांचा मुलांवर काय परिणाम होतो इकडं मी डोळसपणे लक्ष दिले का ?
३. दारुशी संबंधित स्त्रियांचे अनुभव ऐकण्यासाठी मी सहचरी सभांना नेहमी जाते का ?

जोडीदाराविषयी

४. मी दारु, मद्यपाश, याबद्दल सर्व माहिती घेतली आहे का ?
४. माझा जोडीदार माझ्या संपूर्ण भावनांना कधीच साथ देऊ शकणार नाही, ही वस्तुस्थिती मी मान्य करते का ?
५. झालं गेलं विसरून जाऊन, आपल्या आयुष्याची नवीन पायाभरणी करावी, नवीन मार्ग शोधावेत असे वाटते का ?
६. मी खरोखर काय करू शकतो ? माझी क्षमता किती आहे व कुठपर्यंत जाऊ शकतो ?
७. मद्यपी असो किंवा नसो, कुठल्याही प्रौढ मनुष्यावर मी नियंत्रण ठेऊ शकत नाही. पटतंय ?

८. मी जेवढी इतरांची काळजी करते तेवढी माझी करते का ?
९. मला 'नाही' म्हणता येते का ? भिडस्त तर नाही ना मी ?
१०. माझी वर्तणूक आणि कृती यांची जबाबदारी माझीच नाही का ?
११. दुसऱ्यांना दोष देण्यापेक्षा स्वतःमध्ये सुधारणा करण्याला मी महत्त्व देते का ?
१२. माझी चूक असते तेव्हा, मी क्षमा मागते का ?
१३. छोट्या छोट्या गोष्टींसाठी मी दुसऱ्यांवर अवलंबून नाही ना ?
१४. मुलांचे स्वतःचे असे निराळे प्रश्न असतात. त्यांना योग्य मार्ग दाखविले म्हणजे आपली मते त्यांच्यावर लादणे नव्हे हे मी ध्यानात ठेवते का ?
१५. मला याची जाणीव आहे का. की आयुष्य कधी सुखी-दुःखी किंवा चांगले -वाईट नसतं तर ते या जोड्यांच्या मध्ये कुठंतरी असतं ?

गौरी

LIST OF FOLLOW - UP CENTERS

INDAPUR

3rd Saturday of every month

Mr. Nitin Deuskar ● Mob # 9921 662 539

Hotel Sai Sagar, Near Indapur Bus Stand, **Indapur**

SOLAPUR

3rd Saturday of every month 10 a.m. to 2 p.m.

Smt. Prafulla Mohite ● Mob # 9832 669 204

Niramaya Arogya Dham 83, Nirgude Block,
Railway Lines, Near Omkar Clinic, Duffrin, **Solapur**

SASWAD

3rd Sunday of every month 5 p.m. to 7 p.m.

Mr. Rajiv Takawale, ● Mob # 9890 456 597

Mahalasakant Hsg. Society, Navre Road, **Saswad**

BARAMATI

3rd Sunday of every month **Mr. Ajay Dudhane**,

Mob # 9823 704 086 ● Professional Courier, Station Road,

Baramati (Mr. Jabbar Pathan)

ALIBAUGH

1st Monday of every month 2 p.m. to 5 p.m.

Mr. Vishwambhar Kelkar ● Mob # 9881 139 957

Alibaugh Police Headquarters, Zanzeera Sabhagrah, **Alibaugh**

SANGLI

3rd Sunday of every month 10 a.m. to 12 noon

Mr. Prasad Dhawale ● Mob # 9423 209 443 Manavrahata Kendra,
Ghodawat Diagnosis Centre, Civil Hospital Corner, **Sangli** (Meeting on
every Sunday at 10 a.m.)

ICHALKARANJI

3rd Saturday of every month 6 p.m. **Mr. Prasad Dhawale**,

Mob # 9423 209 443 ● Mangalmurti i Trading Company,

Opp. Gulmohar Builder, Shahu Statue, **Ichalkaranji**

KOLHAPUR

3rd Sunday of every month 5 p.m. **Mr. Prasad Dhawale**,

Mob # 9423 209 443 ● Janswasthya Dakshata Samiti,

Panch Bungalow, Gulmohar, Shahupuri, **Kolhapur**

LIST OF FOLLOW - UP CENTERS

JAMNER

3rd Saturday of every month 10 a.m. to 1 p.m.

Mr. Vinay Lodha ● Mob # 9421 517 731 **Mr. Sanjay Kothari**

Pachora Road, Opp, Hotel Group, **Jamner** Dist - **Jalgaon**

DHULE

3rd Sunday of every month 10 a.m. to 1 p.m. C/o **Mr. Anil Mahajan**

4, Champa Baugh Lane, Sakhri Road, **Dhule**

AHMEDNAGAR

Last Sunday of the month 10 a.m. to 1 p.m. **Mr. Bhaskar More**

Mob # 9822 311 034 ● Sonar Hospital, Pune Nagar Road, **Ahmednagar**

NASIK

1st Saturday of every month 5 p.m. to 8 p.m. **Mr. Sujay Bajpai**,

Mob # 9422 532 252 ● Rotary Club hall. Near Mantri Hospital, **Nasik**

AURANGABAD

1st Sunday of every month 7.30 p.m. to 12 midnight

Mr. Shekhar Purandare ● Mob # 9422 367 177

Lion Club of Usmanpura, Bal Sadan, Opp. Eknath Rang Mandir,
Near Guru Teg Bahadur High School, Usmanpura, **Aurangabad**
(Meeting on every Thursday & Sunday at 7.30 p.m.)

MUMBAI

2nd Saturday of every month 5 p.m. to 7 p.m.

Mr. Jayant Sane ● Mob # 9921493623

Chabildas Boys High-School, Opp. Vanmadi Half,
Half # 22, Ground Floor, Near Dadar Station, **Dadar - West**

VIRAR

2nd Sunday of every month 11 a.m. to 1 p.m.

Mr. Jayant Sane ● Mob # 9921493623 Late Madhubai K. Shah

Charitable Trust, Near Mashan Bhoomi, Virat Nagar, **Virar (W)**

THANE

2nd Sunday of every month 11 a.m. to 1 p.m.

Smt. Aruna Deshpande ● Mob # 9890 933 384

Institute for Psychological Health (IPH) 9th Floor, Ganesh Kripa,
Shivdarshan Society, 3 Petrol Pump, Hari Niwas Junction,
Opp. Maharashtra Ply Center, **Thane - West**

CONTACT TELEPHONE NOS.

MUKTANGAN DE-ADDICTION CENTRE

Tel # 020 - 6401 4598 / 2669 7605 / 2669 3271

Fax # 020 - 2565 9407

E-mail - muktangancorporate@gmail.com

muktangan@vsnl.net

MUKTANGAN COUNSELLING CENTRE

Tel # 020 2447 6499

Fax # 020 - 2565 9407

E-mail - muktangancorporate@gmail.com

muktangan@vsnl.net

REGIONAL RESOURCE & TRAINING CENTRE WEST ZONE

Tel # 020 - 6401 5947 / 2668 3824

Fax # 020 - 2561 6570

E-mail -

rrtcwest@gmail.com

muktangan@vsnl.net