

संपादकीय

घरात व्यसनमुक्ती आली की येणारा प्रत्येक दिवस दिवाळीसारखा वाटतो, असा मुक्तांगण परिवाराचा अनुभव आहे.

ज्यांच्या जीवनात नुकतीच व्यसनमुक्तीची सुरुवात आहे, त्यांना हे वाक्य नक्कीच मनापासून पटेल.

व्यसनमुक्तीमुळे नातेसंबंध सुधारतात, त्यातला आनंद मिळायला लागतो आणि प्रत्येक दिवस सणासारखा आनंदी होऊन जातो.

नातेसंबंध सुधारण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्नही करावे लागतात.

व्यसनकाळातील आपल्या वागण्यामुळे किंवा बोलण्यामुळे अनेक व्यक्ती दुखावल्या जातात. याचा पश्चाताप आपल्यालाही होत असतो म्हणून नातेसंबंध सुधारण्याची सुरुवात या व्यक्तींची माफी मागून करता येईल. हे करताना जरी अवघड वाटलं तरी माफी मागितल्यावर एक मोठं ओझं उतरतं.

काही वेळा कुटुंबियांकडूनही पूर्वी काही चुका झाल्या असतात. व्यसनमुक्तीची सुरुवात झाल्यावर दोन्ही बाजूंनी एकमेकांच्या पूर्वीच्या चुकांचा उल्लेख टाळला तरच नातेसंबंध सुधारू शकतात. काही पूर्वीच्या गोष्टी आपण विसरू शकलो नाही, तरी इतरांना क्षमा केली तरच एक नवीन सुरुवात करता येते.

एकमेकांना मदत करणे, एकत्र कार्यक्रमांना जाणे, फिरायला जाणे, दुसऱ्याच्या चांगल्या कृतीचे कौतुक करणे अशा काही गोष्टी जाणीवपूर्वक केल्यास नातेसंबंधातील आनंद आपल्याला मिळवता येतो.

नातेसंबंध सुरळीत होण्यासाठी आपल्याला इतरांना बदलवण्याचा अट्टाहास सोडून द्यावा लागतो. कारण इतरांचं वागणं आपल्या हातात नसतं. स्वतःच्या वागण्यात सकारात्मक बदल केल्यास, काही प्रमाणात इतरांचं वागणंही बदलू शकतं.

आपल्या स्वतःच्या परिवाराप्रमाणे मुक्तांगण परिवाराबरोबरचं नातंही घट्ट ठेवायला, नियमित फॉलो-अप ठेवायला, ही तुमच्याकडून अपेक्षा आहे.

सर्वांना दिवाळीच्या मनापासून शुभेच्छा !

- मुक्ता पुणतांबेकर

उपसंचालक,
मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र

मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

॥ आनंदयात्री ॥

वर्ष ८ वे - अंक ३ रा - नोव्हेंबर-डिसेंबर २००७

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

..... या अंकात

| | |
|------------------------------------|-------------------------|
| “जुगार” | अरविंद केळकर |
| जीवन | भास्कर मोरे |
| “श्रद्धांजली” | अजित गोलतकर |
| ‘आजी’ | प्रफुल्ला मोहिते |
| ‘सहचरी’ | प्रफुल्ला मोहिते |
| संवाद | सुजय वाजपेयी |
| 10 Steps of Happiness | Com. by S Purandare |
| ‘जिवनरस’ | डॉ. स्वाती वाघमारे |
| झडती व माझी रिकव्हरी | अंकुश दर्वेश |
| शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य | दिलीप अराणके |
| योजना | सतीश जोशी |
| आत्मविश्वासाची सूत्रे | दत्ता श्रीखंडे |
| नव्या वाटा | श्रीपाद कुलकर्णी |
| “होरपळीतून हिरवळीकडे” | (संजय भगत/रमण देशपांडे) |

संपादक/मुद्रक/प्रकाशक

डॉ. अनिल अवचट

कार्यकारी संपादक

जयंत साने

राजाराम जोशी

कार्यवाह

मुक्तांगण मित्र ‘कृष्णा’,

पत्रकारनगर, पुणे - १६.

मुखपृष्ठ

विनय राजोपाध्ये

मुद्रणस्थळ

कमर्शिअल प्रेस सर्व्हिस,

१२०० सदाशिव पेठ, पुणे - ३० फोन - २४४८ ६१०७

‘‘जुगार -एक दाहक अनुभव’’

अरविंद केळकर

मानवी जीवन म्हणजे एक न उलगाडणारे कोडे आहे. त्याच्या जीवनात कधी कधी अशा घटना घडतात की त्याचे जीवन एका क्षणात बदलून जाते. अगदी अनादी कालापासून हा खेळ खेळला जात आहे. ह्या खेळानेच कौरव, पांडवात महाभारत घडवून आणले. त्याला कारणच तसे होते, द्यूत क्रीडेत पांडव पांचालीला गमावून बसले आणि तिला जिंकण्याकरिता महायुद्ध झाले.

आजच्या संगणकीय युगातही हा खेळ मोठ्या प्रमाणात खेळला जातो, त्याचे फक्त स्वरूप बदलले आहे. पूर्वी द्यूतक्रीडा होती; तर आता त्याची जागा पत्ते, व्हिडीओ गेम्स, रेसेस, सट्टा व मटका ह्यांनी घेतली आहे. ह्या सर्व प्रकारात माणूस एक तर श्रीमंत होतो किंवा हातातले सर्व गमावून बसतो. तरीही तो पैसा मिळेल ह्या वेड्या आशेवर हा खेळ खेळत राहतो. म्हणूनच ह्या खेळालाही धूर्त, कावेबाज, घोटाळ्यात टाकणारा व जीवन उध्वस्त करणारा खेळ असे म्हणावे लागेल. कारण ह्यात तो कधीही श्रीमंत होत नाही.

ह्या खेळानेच माझे चांगले, सुसंस्कृत जीवन पार बदलून गेले. हा खेळ खेळावयास मिळावा म्हणून मी घरातील पैसे चोरणे, आईचे दागिने विकणे, मित्रांकडून कर्ज घेणे असे प्रकार सुरू केले आणि कहर म्हणजे ज्या ठिकाणी मी नोकरी करित होतो, तेथील मालकाची खोटी सही करून तो चेक बँकेतून वटवून मिळालेल्या पैशांनी जुगार खेळून तो सर्व पैसा गमावून बसलो व चेक फोर्जरीच्या आरोपाखाली पोलीस स्टेशनची पायरी चढलो. सुरुवातीला

रमी खेळायचो. एकदा रमीत भरपूर पैसे जिंकलो आणि मनात विचार आला की, एका रात्रीत थोडे पैसे लावून, खूप पैसे जिंकता आले तर, कष्ट करावयाची गरज काय ? ही धारणा मनात खोलवर रुजली आणि मी झटपट पैसा कमवण्यासाठी ह्या मार्गाचा अवलंब करू लागलो, परंतु पैसा कधीच दुप्पट झाला नाही, तर कर्ज करून घेतली व ती फेडण्याकरीता माझ्या वडिलांना स्वतःचे घर विकावे लागले. तरीही माझ्या विचारात बदल झाला नाही.

सात वर्षांपूर्वी म्हणजेच मुक्तांगणला आल्यानंतर एका मित्राचे विचार ऐकले आणि ठरविले की ह्या विळखा घातलेल्या आजाराला आपल्या जीवनातून कायमचे हद्दपार करावयाचे. कारण ह्या खेळाने मी नुसता पैसाच हरलो नाही, तर जवळची, जिवाभावाची प्रेम करणारी माणसे गमावून बसलो आणि सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे स्वतःवरचा विश्वास गमावून बसलो आणि त्यामुळे जीवनात एक प्रकारची पोकळी निर्माण होऊन आत्महत्या करण्यास प्रवृत्त झालो. गेलेला आत्मविश्वास मिळविण्यासाठी फक्त आजचा दिवस हा मंत्र अंमलात आणला. कधी आठवण झालीच तर आज नाही, उद्या बघू असे मनाशी ठरवून हळूहळू स्वतःला आजारापासून दूर ठेवू लागलो. बघता बघता गेलेला आत्मविश्वास मिळविला. आर्थिक नियोजन केले. गेलेले सर्व काही मिळविले. पण सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे माझ्या प्रती सगळ्यांचा गमावलेला विश्वास संपादन केला. आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट कळली, ती म्हणजे कष्टाच्या पैशाचे महत्त्व काही निराळेच असते. आणि म्हणूनच ह्या आजारापासून स्वतःला दूर ठेवण्यासाठी आत्मविश्वासाचे चिलखत घालून वावरतो आहे व प्रलोभनापासून स्वतःला दूर ठेवत आहे.

* * *

जीवन

भास्कर मोरे

जीवन काय आहे ? हे मी जवळून पाहिले आहे. ह्या जीवनाची जडण घडण ही आपोआप होत असते. प्रत्येक वेळी माणसाच्या जीवनात चढउतार हे येतच असतात. ज्यात जीवन हे निराशेकडे जात असते. माणूस कधी कधी दुःखाने हतबल होतो, कधीकधी प्रत्येक संकटाला सामोरे जात असतो. आपल्या जीवनाचा सूर्यच हा दुःखाने, समस्यांने उगवत असतो म्हणून काय आपण अगदीच खचून जाणे इष्ट नाही.

वादळाचा फेरा क्षणात येतो अन् निघूनही जातो. गरीबी, दारिद्र्य हे जीवनाचे अविभाज्य घटक आहेत, त्याला भिऊन कसे चालेल ? समर्थ मनाला धैर्याची गरज असते तसेच त्याला ध्यासाचीही चिकाटी हवी, नसता जीवन सफल होणारच नाही. स्वप्न माणसाला आशांरूपी दान आहे.

प्रत्येक स्वप्नपूर्ती प्रत्यक्षात कधीच येत नाही म्हणून का खजील व्हावे ? जन्म-मृत्यू हे अटळ आहेत, असे असताना त्याची भीती कशाला ? शरीर हे नश्वर आहे. या भूतलावरील सगळ्याच प्राणीमात्रांना या मायावी दुनियेचा एक ना एक दिवस निरोप घ्यावाच लागणार आहे. मग कशाला आपण चिंताग्रस्त होतो ? माणसाचा जन्म हा एकदाच आहे मग पुनर्जन्माचे वाद अथवा अपेक्षा आपण कां करावी ?

आपल्यासमोर जीवनाचे अनेक मार्ग आहेत. त्यातील उत्कर्षाचा मार्ग कोणता ? हे प्रथम जाणले पाहिजे. माणूस हा सतत क्रियाशील राहिला पाहिजे. आपली शक्ती सत्कार्यालाच वाहिली पाहिजे. जीवन एक स्वच्छ पाण्याचा झरा आहे. त्यात गढूळ, निर्मळ, सुंदर, स्वच्छ पाणी वाहत असते

म्हणून का आपण पाण्याला अवेरायचे असते ? तसेच जीवनाचे नाही कां ? आपल्या जीवनातही असेच गोड, वाईट, घाणेरडे प्रसंग येत असतात. मात्र ते कितपत आपण स्वीकारतो ह्यावरच ते अवलंबून असते.

दुःख अनावर झाले की, आपल्या डोळ्यातून अश्रू वाहतात. पर्यायी आपण निराश होतो. जीवनात खचून जातो. भविष्याची वाटचाल आपणास अंधुक दिसू लागते आणि यातूनच आपण आपल्या शरिरावर नाना तऱ्हेचे बाह्य आक्रमण करून घेतो. यामुळेच आपले जीवन एक उध्वस्त तुरुंग होते आणि मग आपण अयशस्वी कैदी होऊन बसतो. दुःखावर मात करण्यासाठी आपण निरनिराळे मार्ग शोधू लागतो. आपली प्रगती होण्याऐवजी अधोगतीच होत असते. हे आपल्या जागृत मनाला पटत नाही. जीवन हे असे आशा, निराशा, दुःख, काळजी, भीती, राग, लोभ यांनीच भरले जाते. तेव्हा जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन हा निर्भीड पण स्वच्छ असला पाहिजे. जीवनावर आघात करण्याऐवजी प्रेम करायला शिकले पाहिजे. प्रेमामध्येही आपुलकी, ममता, जिवाळा, समझदारी हे दिसायला पाहिजे.

आज असे कुठेही दिसत नाही. नात्या-नात्यामध्ये कोरडेपणा आलेला दिसतो. प्रत्येक विचारात स्वार्थ दिसतो. त्यात स्पर्धा दिसते, मग कसे टिकणार नातेसंबंध ?

आपण आपल्या जीवनाला सामर्थ्यशाली बनवू या, तरच जगण्याचा अर्थ व जीवनाचे मर्म समजणे शक्य होईल. तेव्हा जीवनाचं सार्थक झालं असे म्हणणंही सोपं होईल.

* * *

“श्रद्धांजली”

गोष्टी तशा घरातल्या घरात राहू दे ।
मला सदैव आपल्या ऋणातच राहू दे ॥

- महेश नगरकर

महेश सरांच्या निधनाला एक वर्ष झाले पण आजही अनेकदा त्यांची आठवण येते. विशेष करून शुक्रवारी - कारण प्रत्येक रूण मित्राचे वॉर्डमध्ये जाण्याअगोदर झडती घेण्याचे काम, त्यांच्यावर सोपविले होते. महेश सरांचे वैशिष्ट्य असं होतं की ते प्रत्येकाशी हसत-खेळत, एखादा विनोद करत कोणत्याही रूण मित्राला अपमानकारक वाटू न देता, अतिशय छान प्रकारे झडती घेत असत.

महेश सरांनी हे झडतीचे काम एक आत्मपरीक्षणाची संधी म्हणून घेतलं आणि गुटखा खाणं बंद केलं. ते मार्मिकपणे असं म्हणायचे की पैसा जमविण्यासाठी मी माझं गुटखा खाणं बंद केलं. परंतु अशा लहान लहान सवयीच पुढे गंभीर अक्राळविक्राळ रूप धारण करतात, हे अनुभवातून त्यांना कळलं होतं.

महेश सरांकडून मला अनेक सकारात्मक आणि व्यसनमुक्तीला मदत करणाऱ्या गोष्टी शिकायला मिळाल्या. Glorification, Manipulation आणि Honesty हे त्यांचे आवडीचे विषय आणि ह्या विषयांवर ते अतिशय उत्कृष्ट, रूण मित्रांना लाभदायक असे गुप घ्यायचे. त्यांच्या गुप्स मधले महत्वाचे मुद्दे मी माझ्या डायरीमध्ये लिहून ठेवले आहेत. आजही काही समस्या आल्यावर मी माझी ती जुनी डायरी काढून वाचतो आणि त्यातून मला समाधानकारक असा सल्ला मिळतो.

एप्रिल / मे २००० च्या आनंदयात्रीमध्ये महेश सरांनी लिहिलं होतं की बाबा, मुक्ता मॅडम व सर्व सर मंडळी ह्यांचा मी ऋणी राहीन.

गोष्टी तशा घरातल्या घरात राहू दे ।
महेश सर सदैव आमच्या हृदयातच राहू देत ॥

- अजित गोलतकर

‘आजी’

प्रफुल्ला मोहिते

माझ्या नातीचा जन्म झाला,
आदिमायेचा,
अजून एक अंश,
माझ्या घरात अंकुरला !

प्राजक्ताच्या सड्यावर,
बकुळीची रांगोळी,
माझ्या रित्या हाती,
देवाने ठेवली,
सोनचाप्याची कळी !

आज तू आई झालीस,
पाहून तुझ्या स्त्रीत्वाला,
मिळालेले पूर्णत्व,
मोहरले -
परत एकदा -
माझे मातृत्व !

‘सहचरी’

प्रफुल्ला मोहिते

अगं मैतरणी,
माझ्या मनाच्या कवाडांसमोर,
तू साद घातली,
‘खुल जा सिम सिम’ म्हणावं -
तशी ती सताड उघडली !

किलकिल्या नजरेनं पाहिली -
उभी असलेली तुला;
डोळ्यातली चमक तुझ्या -
कुठेतरी ओळखीची वाटली मला !

सहजच मी विचारलं -
ओळखलीस पुरी मला ?
मिश्किल ओठ तुझे बंदच राहिले -
डोळे मात्र ओळख देऊन गेले !

ओळखी-अनोळखीच्या पलिकडलं-
आपलं नातं जमलं;
शब्दात सांगता येत नाही -
पण मनात खोल रुजलं !

* * *

संवाद

सुजय वाजपेयी

संवाद म्हटलं तर सर्वजण बोलणे या गोष्टीकडे लक्ष केंद्रीत करतात. आपण पाहिले की संवादाचा जन्म कसा झाला असेल तर तो खुणा करून बोलणे म्हणजेच न बोलणे यातून झाला. आपले पूर्वज आदीमानव हे खुणांद्वारेच बोलत होते. कालांतराने प्रत्येक गोष्टीला नाव देण्यात आले व हळूहळू असंख्य प्रकारच्या भाषा विकसित झाल्या. आज आपण पाहिले तर विविध भाषा ह्या देशानुरूप, प्रदेशानुरूप वेगवेगळ्या दिसून येतात. यामध्ये खुणांद्वारे बोलली जाणारी भाषा, यात फार कमी विविधता दिसून येते.

संवाद कशासाठी केला जातो ? असा प्रश्न विचारला तर आपणास दिसून येईल की, वेगवेगळ्या प्रकारच्या भावना, विचार, अनुभव व नातेसंबंध जपण्यासाठी संवाद गरजेचा आहे. या सर्व संवाद प्रक्रिया ह्या मनुष्यात चालतात असे नाही तर पृथ्वीतलावरील प्रत्येक सजीव याचा उपयोग करीत असतो. कित्येक पशु-पक्षी संवादाचा उपयोग आपल्या भावना पोहोचविण्यासाठी करतात. उदा. मोर पिसारा काढून नाचतो व लांडोरीला आकर्षित करण्याचा प्रयत्न करतो. कोकीळा सुमधुर आवाज काढते, गाय आपल्या वासराला बोलावण्यासाठी हंबरते. जर आपण कवीची कविता किंवा काव्य पाहिले तर त्यांना पाण्याच्या खळखळणाऱ्या आवाजात, मंजुळ वाऱ्यामध्येसुद्धा संवाद दिसून येतो. मुख्यतः संवादाचे चार प्रकार पडतात.

पहिल्या प्रकारामध्ये एकाच बाजूने केला जाणारा संवाद. यामध्ये जसं शाळांमध्ये शिक्षक वर्ग घेतात, त्याप्रमाणे संवाद दिसून येतो. यामध्ये समोरच्या व्यक्तीपर्यंत काही गोष्टी पोहोचवायच्या असतात,

तसेच गतीने बोलले जाते. यात समोरच्या व्यक्तीचं मत लक्षात घेतलं जात नाही. याच्या ठीक उलट दुसरा प्रकार आहे. यामध्ये दोन्ही बाजूंनी केला जाणारा संवाद होय. यात हळूवार बोलावे लागते, समोरील व्यक्तीचं मत लक्षात घेतलं जातं, जे ठरविलेले आहे तेच बोलावे असे नाही तर काही वेळेस त्यात बदलही करता येतो, यामुळे समस्यांचे निरसन होते. मुक्तांगणमध्ये दुसऱ्या प्रकारे बोलल्या जाणाऱ्या संवादाचा उपयोग होतो.

तिसरा प्रकार संवाद कौशल्यात जास्त प्रचलित आहे व त्याचा वापर जास्त प्रमाणात केला जातो त्यास बोलणे (Verbal) संवाद कौशल्य म्हणतात. यात भाषेचा जास्त वापर होतो, यात शब्दांची रचना निवडक असते व आवाज व बोलण्याची पद्धत याकडे लक्ष दिले जाते. चौथा प्रकार हा खुणांद्वारे (Non-Verbal) संवाद करणे होय. खुणा करून बोलल्यास पूर्ण शरीराचा वापर होऊ शकतो. उदा. लहान मुलांना गप्प बसविण्यासाठी आई डोळे मोठे करते व मुलास गप्प बसविते. समोरील व्यक्तीवर याचा परिणाम होत असतो. अलिकडे याकडे जास्तीत जास्त लक्ष दिलं जातं. अशाप्रकारे संवादाचे मुख्य चार प्रकार पडतात. संवाद एखाद्यास प्रोत्साहन देऊ शकतो तर निराशही करू शकतो, हास्यही देऊ शकतो, शांतता ही पसरवू शकतो, एखाद्या गोष्टीत आवड निर्माण करू शकतो तर नावडही निर्माण करू शकतो. नातेसंबंध जोडूही शकतो तर तोडूही शकतो.

संवादामध्ये महत्त्वाचा भाग येतो भावना. संवादामुळे भावना कळतात कारण भावना ह्या नैसर्गिक आहेत, भावना प्रत्येकाला आहेत, भावना म्हणजेच समोरील व्यक्तीस उत्तर देणे असू शकते व भावना ह्या वेगवेगळ्या प्रकारे व्यक्त करता येतात. आपल्या भावनांवर आपले वर्तन अवलंबून असते म्हणून संवादाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

* * *

10 Steps of Happiness

Compiled by - S. Purandare

Motivational thinker Jagmohan Bhanver believes that whenever we are faced with a problem in life, there are two choices, one that takes you down and the other that helps you grow as a person. One choice frustrates you; the other creates happiness. What doesn't change is the fact that we mostly have the choice to react in the way we decide to. You can choose to be happy about something, or you may choose to be - Unhappy.

- 1) **Accept yourself as you are** - when you can accept your own lapses of ethics and moralities and not see them as a danger to your existence, you will be more tolerant of lapses in others. When you admit that you are as likely as the next person is to make errors, you will stop striking a noble pose and be more - Understanding.
- 2) **Accept other as they are** - when you bend other peoples will to your own, you may be crippling progress. You unconsciously create another "you", invariably discouraging fresh ideas.
- 3) **Relationships** - In any relationship, there are entities. Unless we recognise these entities and study them seperately, objectively, we can't do justice to the person. Because unless we do this, we tend to view the other person through our own behaviour. In such a case, we stand to lose the other person through loss of his / her identity.

- 4) **Friendship** - You will learn that being a true friend means to be your best with him/her. But not be afraid to share your worst. Eventually, when you become a true friend, you would become true to yourself too.
- 5) **Enjoy the Moment** - Many a time, people are so intent on reaching the post of gold at the end of the rainbow that they completely ignore the beauty of the rainbow.
- 6) **Enjoy the little pleasures of life** - Dont ignore those "Little" things that act as a balm to your Spirit, damaged as it is by the daily obsession with seemingly larger issues.
- 7) **Manage Pain** - When you witness a transition from summer to winter, or winter to monsoon, you take it as a mere change of seasons. But on deeper thought, you will discover that as the bitter seed was a part of fruit, so is pain a part of your existence. And as the seasons changed, so does your existence. Where joy changes to pain or pain to pleasure is not in your perview to command.
- 8) **Prayer and Religion** - When you recognise that you are just a part of the living other and your existence is both, necessary to and dependent on, the existence of others, you would have learnt the first phase of my (author's) prayer. When you can follow through this regognition in action. You would complete the second part of my prayer too. When you die and still live on in the depths of various others like myself and unlike one, My prayer would be complete.

- 9) **Be tolerant** - Very often we clothe the truth in the raiment of our own perceptions and it is lost to our senses. Then one day a stormy wind blows, and one by one takes away the obfuscating garments, and reveals in all its nakedness what was hidden - the Truth.
- 10) **Go on the quest for peace** - The secret of life is within all of us, you merely need to choose to search within yourself.

'Get Happy Now'
by Jagmohan Bhanver.

Day-to-Day Living
When you awaken tomorrow Morning,
Start your new day with conviction
that -
HAPPINESS IS
BUT A WAY OF LIVING
and
that you alone hold
the key to happiness.

॥ जिवनरस ॥

डॉ. स्वाती वाघमारे

एखादी मोठी मूर्ती घडवायची असल्यास आतल्या बाजूला एक भक्कम सांगाडा ठेवावा लागतो. साधी निर्जीव मूर्ती असली तरीही अशी व्यवस्था असते. सर्व प्राणिमात्र व मनुष्य हे तर हलते, बोलते, चालते जिवंत पुतळे आहेत.

शरीराच्या आतील हालचाल म्हणजे रक्ताभिसरण, स्पंदने वगैरेंचा विचार तर करावाच लागतो, परंतु हात, पाय, गुडघे, मान यांची हालचाल सांध्यांमार्फत सांभाळावी लागते. साधा मातीचा गणपती किंवा शाडूची मूर्ती बनविली तर त्याचा हात, सोंड वगैरे तुटणार नाही किंवा पाणी वगैरे पडल्यास गळून जाणार नाही यावर लक्ष ठेवावे लागते. पण म्हणून धातूची मूर्ती बनविली, तर तिचे दहा दिवसांनी विसर्जन केल्यानंतर निसर्गात माती, पाणी वगैरे द्रव्यात विरून जाणार नाही.

परमेश्वराने मनुष्याचे शरीर अशा सुंदर योजनेप्रमाणे बनविले आहे, की जिवंत असेपर्यंत अत्यंत मजबूत असावे, मृत्यूनंतर मात्र त्याचे विघटन सोपे व्हावे. शरीराच्या रचनेसाठी किंवा धारणेसाठी जी योजना केली त्याला आयुर्वेदाने 'धातू' अशी संज्ञा दिली आणि त्यांच्या गुणधर्मांप्रमाणे व उपयोगाप्रमाणे त्यांचे सात भाग केले. यात धातू हा शब्द लोखंड, जस्त, सोने, चांदी, तांबे या अर्थाने घेतलेला नसून या सात धातूंमध्ये असलेले जे सूक्ष्म घटक किंवा निसर्गाचे मुख्य घटक म्हणून जी पाच तत्त्वे त्यांची योजना केली ही पाच तत्त्वे म्हणजे पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश. या ठिकाणी 'पृथ्वी' म्हणजे माती, दगड, धोंडे असलेली पृथ्वी; 'जल' म्हणजे नदीतून वाहणारे पाणी; 'तेज' म्हणजे शेंगडीतील अग्नी; 'वायू' म्हणजे पंखा सुरू केल्यावर जाणवणारा वारा व 'आकाश' म्हणजे वर दिसणारे निळेभोर आकाश, असा ढोबळ अर्थ न घेता पंचतत्त्वांच्या संज्ञा या संकल्पना आहेत.

शरीराला एक विशिष्ट आकार देण्यासाठी त्याच्या आतल्या बाजूला एक भक्कम आधार द्यावा लागतो. प्राणिमात्र हलते, बोलते, चालते असल्यामुळे सर्व सांधे हलावे-फिरावे लागतात किंवा सांध्यांना काही पॅकिंग गुंडाळून दोरीने बांधून ठेवावे लागते. त्यानंतर त्याला जो आकार द्यायचा आहे त्या आकारानुसार योजना करून वर लिंपण करून सर्वात व सुंदर गुळगुळीत मुलामा दिलेला असतो. हे सर्व वर्णन अशासाठी की मुख्य आकार धारण करण्यासाठी एक पक्की योजना लागते. तसेच हा पुतळा ज्या चिखलाचा बनवला तो चिखल बनविताना त्यात पाणी घालण्याची गरज असते, पुतळा बनविताना मध्ये काही पोकळी ठेवावी लागते. संपूर्ण पुतळा भरीव केल्यास वजन वाढेल, अशा दृष्टीने हे शरीर बनवत असताना शरीर धारण करणाऱ्या मुख्य योजनेला आयुर्वेदाने 'धातू' म्हटले आहे. शरीर धारण करणाऱ्या गोष्टींपैकी सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे ओजस. मनुष्याला जिवंत ठेवण्यासाठी या मुख्य दृष्ट्याची आवश्यकता असते. ओजस किंवा शक्ती ज्यापासून तयार होते ते वीर्य. वीर्य तयार केले जाते मज्जेपासून. शरीरात घर्षण कमी होण्यासाठी विशिष्ट ठिकाणी पॅकिंग देण्यासाठी, सांधे बांधण्यासाठी, संदेश वहनाची यंत्रणा राबविण्यासाठी अशा अनेक ठिकाणी याच मज्जेचा उपयोग केलेला दिसतो. मग त्यानंतर एखादी वस्तू चिकटून राहावी या दृष्टीने मज्जाधातूला बांधून ठेवण्यासाठी असतो मेदधातू. नंतर भरीव आकारासाठी असते मांस, मांस तयार होते रक्तापासून. अन्नाचे रक्तात रूपांतर होण्यापूर्वी आपण खाल्लेल्या अन्नावर शरीरातील काही घटकांचा व प्राणांचा संस्कार होऊन रसधातू तयार होतो. असे हे सात धातू असतात. यापैकी आपण आता पहिला धातू, रसधातूची माहिती पाहू या.

'धातू' म्हटल्यावर डोळ्यांसमोर उभा राहतो लोखंडाचा कठीणपणा; पण आयुर्वेदाने रसाला म्हणजे एका वाहत्या द्रवपदार्थाला रसधातू म्हटल्याने मनाचा गोंधळ उडू शकतो.

जसे आयुर्वेदाच्या संकल्पनांनुसार पंच महाभूतांमधील जलतत्त्वाला पाणी समजता येत नाही, तसेच रसधातूला केवळ प्रवाही असे म्हणता येणार नाही. रसधातू पृथ्वीतत्व व जलतत्त्वातील गुण घेऊन तयार झालेला असतो. जलतत्व म्हणजे प्रवाहीपणा. सर्व एका पातळीवर आणणे हा पाण्याचा

गुणधर्म. लवचिकपणा, भावनेतील ओलावा, दोन वस्तू एकमेकांत मिसळण्याची शक्यता, हे सर्व जलतत्वामुळे होते. अर्थात त्यात जिवंतपणा हाही गुण असतो व त्यामुळेच शरीरव्यवस्थेमध्ये पुढे त्याचे रक्तात रूपांतर होऊ शकते. ताज्या फळाचा रस हा रसधातू समजला जाणार नाही, तर त्याचा पचनसंस्थेत स्वीकार झाल्यावर त्यावर शरीरातील पाचक द्रव्यांचा व पाचनाग्रीचा संस्कार होऊन त्याचे पुढे रक्तात रूपांतर होऊ शकेल अशा अवस्थेत खाल्लेले अन्न किंवा रस आला की त्याला 'रसधातू' समजले जाते. रसधातू हृदयामार्फत शरीरभर पोहोचविला जातो व सर्व शरीराला व्यापून असतो. अन्न जेवढे शुद्ध व सात्विक तेवढा हा रसधातू चांगला. या रसधातूच्या आरोग्यावर मनुष्याला जीवनात 'रस' असतो व यावरच इतर माणसांना त्या व्यक्तीत असलेला 'रस' अवलंबून असावा.

* * *

आवाहन

तुमचे व्यसनमुक्तीच्या काळातले अनुभव लिहून कळवा.

या अनुभवांचा अनेकांना उपयोग होतो.

“आनंदयात्री” साठी अनुभव लिहिताना मी कसा होतो,

त्यापेक्षा मी कसा आहे यावर भर द्यावा.

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासामध्ये असंख्य अडचणी येतात.

अशावेळी समुपदेशकाची (कौन्सिलरची)

मदत घेणे फायद्याचे असते.

झडती व माझी रिकव्हरी

अंकुश दवेश

झडतीचे काम हे नियम व सुरक्षेच्या दृष्टीने आवश्यक आहे, ते रोज मी नित्यनेमाने करीत आहे. झडती म्हणजे पेशंटना अपमान वाटतो, पण या कामी त्यांच्या सहकार्याची सतत अपेक्षा असते. हे काम मोठे जबाबदारीचे आहे. व्यसनमुक्ती केंद्रात दाखल झाल्याचे काम, यानिमित्ताने संबंधिताला करून देण्याची जबाबदारी पार पाडावी लागते.

पेशंट सुरुवातीला अंगाला हात लावू देत नाहीत, शिवीगाळ करतात, पण त्यांची मानसिकता सांभाळून हे काम करावे लागते. त्यांच्या आरोग्यपूर्ण जीवनाचा प्रारंभ करण्याची जबाबदारी पार पाडत असल्याने शिवीगाळीकडे दुर्लक्ष करतो. ३५ दिवसांच्या त्यांच्या उपचार काळात हे काम वारंवार करावे लागणार असल्याने या कामी सुरुवातीलाच विश्वासात घेतो. शत्रुत्वाची भावना निर्माण होऊ नये असे प्रयत्न करतो. त्यांच्या पालकांचाही सहभाग घेतो. एखाद्याकडे नशेची चीज सापडली तर आनंद होतो, असे नाही उलट वाईट वाटते. असा 'माल' पेशंटकडे सापडू नये हीच नेहमी इच्छा असते. 'मुक्तांगण' मध्ये येताना पेशंट मंडळी पैसे, तंबाखू, सिगारेट असा 'माल' लपवून आणतात. पण आता नजर तयार झाली आहे. पेशंटच्या बोलण्यावरूनच त्याच्याकडे 'माल' असेल की नाही, याचा अंदाज येतो. याचा अर्थ मन संशयी बनलं आहे असं नाही. पेशंटबद्दल सतत अविश्वासाची भावना नसते. त्यांची देहबोलीच बरंच काही सांगून जात असते.

झडतीचे काम हे दिसते तितके सोपे नाही. सुरुवातीला शिवीगाळ करणारे पेशंट सहकार्य करू लागतात पण पालकांशी त्यांचे फटकून वागणे सुरुच असते. काहीजण पालकांना धमक्या देऊन 'माल' मागवतात. अशावेळी हतबल पालक आमच्याकडे येतात. त्यावेळी पेशंटला स्वतःची जाणीव करून देण्याचे, त्याच्या मार्गदर्शकांना सावध करण्याचे काम करावे

लागते. खरे तर असे काम कोणी सहसा स्वीकारत नाही, पण ही भूमिका आता जमली आहे.

‘मुक्तांगण’ मध्ये दाखल होताना पेशंटची झडती घेतली जावी, हे समजण्यासारखे आहे, पण ३५ दिवसांच्या उपचारानंतर पेशंट घरी जात असताना झडती कां घेतात, असा प्रश्न रुग्णमित्रांना व त्यांच्या पालकांना नेहमी पडतो. पण त्यांना असे सांगावेसे वाटते की उपचारानंतर नशामुक्त मित्रांना घरी जाण्याची घाई झालेली असते, अशावेळी ते अनेक गोष्टी विसरतात. त्या गोष्टी परत करण्याचे कामही झडती विभाग करत असतो. यासाठी प्रारंभी जेव्हा झडती होते तेव्हा त्याच्या जवळील सर्व किंमती वस्तू जसे घड्याळ, लॉकेट इ. ची नोंद रजिस्टरमध्ये केली जाते. या वस्तू जाताना त्यांना परत केल्या जातात. ‘मुक्तांगण’मध्ये धार्मिक भावनेला अवाजवी महत्त्व दिले जात नाही. गंडा, ताईत, देवादिकांचे फोटो अशा गोष्टी जवळ बाळगता येत नाहीत. या सर्व गोष्टी संबंधिताला परत करण्याचे काम झडती विभागाचेच असते.

झडतीच्या कामी, कमी शिकलेल्या लोकांचे सहकार्य मिळते, असा आजपर्यंतचा अनुभव आहे. श्रीमंत, जास्त शिक्षण घेतलेली मंडळी अरेरावीतच वागताना दिसतात. ही मंडळी Egoistic असतात. काही नातेवाईक सुरक्षेच्या कारणास्तव हे काम आवश्यक असल्याचे पटल्यानंतर सहकार्याची जबाबदारी पार पाडतात. याउलट काही नातेवाईक शंकेखोर असतात, येथे ‘माल’ मिळत नाही, अशीही विचारणा करतात. अशावेळी आश्चर्य वाटते. आपण व्यसनमुक्ती केंद्रात आलो आहोत, याचे भान त्यांना करून द्यावे लागते. एकूणच हे काम म्हटले तर सोपे, म्हटले तर अवघड आहे. पण मनावर नियंत्रण ठेवून काम करण्याची सवय लावून घेतल्यास सहज शक्य आहे. ‘बुरी नजरवाले तेरा मुँह काला’ या वाक्याप्रमाणे पेशंट हे काम करताना पाहतात, हे खरे, पण त्यांच्या व्यसनमुक्तीला चालना देणारे काम हातून होते आहे, ही गोष्टच झडतीसाठी सतत प्रेरणा देत असते.

* * *

शारिरीक आणि मानसिक स्वास्थ्य

दिलीप अराणके

स्वस्थतेचे महत्त्व आम्हाला ज्या वेळेस आपण आजारी पडतो त्याच वेळेस समजते. शक्ती आणि उर्जा यांची उणीव भासल्याने कायमचे स्वस्थ व आनंदित राहण्यासाठी “योगसाधना” अत्यंत महत्त्वाची आहे.

वेगवेगळ्या खेळांच्या आणि व्यायाम प्रकारांच्या सहाय्याने आम्ही ठराविक मर्यादितपर्यंत स्वस्थता मिळवतो. परंतु नियमित योगाभ्यासामुळे शारिरीक स्वास्थ्य, मानसिक शांती व बौद्धिक प्रगल्भता निश्चितपणे मिळू शकते. योगाभ्यासाने जीवनाचा सर्वांगीण विकास होऊ शकतो.

नियमित योगाभ्यासाने आपल्या शरीरातील श्वसनसंस्था, पचनसंस्था, उत्सर्जन, रक्तसंचार, स्नायुवर्धन आणि वेगवेगळ्या ग्रंथींवर अनुकूल परिणाम होत असतात. पुढे निर्देशित केलेल्या वेगवेगळ्या घटकांवर आमचे शरीर आणि मन याचे स्वास्थ्य अवलंबून असते.

- १) आहार २) दिनचर्या ३) व्यवहार ४) आचरण
- ५) विचार ६) दृष्टी ७) वृत्ति ८) निद्रा
- ९) व्यसन १०) श्रम ११) अनियमितता १२) संयमाचा अभाव
- १३) भय १४) आत्मविश्वासाचा अभाव

योगाभ्यासाने थकावट येत नाही. शरीरातील उर्जा, ताकद वृद्धिंगत होते. शरीर आणि मनाचे संतुलन झाल्याने स्वास्थ्य मिळते.

आपण आपल्या शरीराचे स्वतः अवलोकन करून शारिरीक रोग व मानसिक विकाराचे कारण शोधून काढावयास हवे. शारिरीकदृष्ट्या आणि मानसिकदृष्ट्या आपण कमकुवत आहोत आणि आपणास स्वस्थता मिळण्यास असमर्थ आहोत असे वाटल्यास आपल्या दुःखाचे कारण शरीरांतर्गतच आहे. आपण शारिरीक दोष आणि विकृती याच्यावर मात करण्यासाठी योगाभ्यासाची कास धरली पाहिजे.

योगाभ्यास करताना काही सावधानता पाळणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे -

- १) योगाभ्यास योग्य व्यक्तिकडून आणि योग्य वेळेत करावा.
- २) सकाळची वेळ सर्वात उत्तम परंतु संध्याकाळी किंवा दुपारच्या भोजनानंतर तीन तासांनी सुद्धा चालू शकेल.
- ३) शौच-स्नानानंतर योगाभ्यास जास्त उपयुक्त होईल.
- ४) रुचकर आणि सात्विक आहार आवश्यक आहे.
- ५) भोजनाच्या अगोदर अर्धा तास व भोजनानंतर अर्धा तास पाणी न पिणे.
- ६) भोजन शांत आणि प्रसन्नचित्त वातावरणात चावून चावून खावे. हा परमेश्वराचा प्रसाद आहे असे समजणे.
- ७) योगाभ्यास खुल्या मैदानात, बागेत करणे चांगले परंतु योगकेंद्रात जाऊन अभ्यास केल्यास सर्वोत्तम होईल.
- ८) सैलसर कपडे परिधान करूनच योगाभ्यास करावा.
- ९) सुरुवातीला साधी, सोपी योगासने व प्राणायाम करून नंतर आसनातील स्थिरता व वेळ वाढवावी.
- १०) उच्च रक्तदाब असणाऱ्यांनी कठीण आसने करू नयेत. रक्तप्रवाह मस्तकात जाईल अशी आसने करू नयेत.
- ११) आसन करताना श्वासाची गती स्वाभाविक राहिल याची काळजी घ्यावी.
- १२) भुजंगासन, ताडासन, पादोत्तानासन, पवनमुक्तासन, शवासन ह्यासारख्या सोप्या आसनांनी योगाभ्यास सुरू करावा.
- १३) प्राणायामाचा अभ्यास करताना दीर्घ श्वासाचा अभ्यास करणे योग्य ठरेल. अनुलोम, विलोम, नाडीशोधन, कपालभाती, भस्तिका, उज्जायी, भ्रामरी इ. प्राणायाम योग्य शिक्षकाकडून समजावून घेऊन करणे योग्य ठरेल.

योगाभ्यास हा काही कठीण अभ्यास नसून सहज प्रक्रिया आहे. दिवसातील

२४ तासांच्या व्यस्त दिनचर्येत शारिरीक/मानसिक स्वास्थ्यासाठी केवळ एक तास दररोज देणे आपल्याच हिताचे आहे. चांगल्या कामासाठी वेळ काढावाच लागतो.

मुक्तांगणमधील सर्व रुग्णमित्रांना व कार्यकर्त्यांना “योगाभ्यास” हा व्यसनमुक्तीचा सोपानमार्ग आहे हे सांगणे न लगे.

* * *

| | | | |
|---------------------|------------|------|--------|
| हे दिवस घातक आहेत - | ३१ डिसेंबर | होळी | गटारी |
| खिसमस | पार्टी | लन | समारंभ |
| आनंद | निराशा | जन्म | मृत्यू |
| | | | यश |
| | | | अपशय |

- ◆ चुकायच्या दिवसांची स्वतःची एक यादी करावी.
- ◆ त्या दिवशी, तशा प्रसंगी मी आता कसा वागेन याची योजना मनामध्ये आखावी, कागदावर लिहावी, काऊन्सेलरला दाखवावी.
- ◆ पक्की झालेली योजना मनामध्ये वारंवार घोळवावी. श्रद्धेने आळवावी.
- ◆ अशा प्रसंगाला समर्थ तोंड दिले की तो अनुभव तपशीलवार लिहून ठेवावा.
- ◆ पुढे असा प्रसंग येतो आहे असे जाणवल्यास आधीच्या शिकवणुकीची उजळणी करावी.
- ◆ आणि अशा प्रसंगी, आवरता न येणाऱ्या, सावरता न येणाऱ्या तीव्र भावना निर्माण झाल्यास तात्काळ वाट धरावी मुक्तांगणची.
- ◆ व्यसनाधीनतेच्या काळात उपचारासाठी आणि व्यसनमुक्तीच्या काळात स्वतःला जपण्यासाठी मुक्तांगणचे दरवाजे सदैव खुले आहेत..... ३६५ दिवस..... तुमच्यासाठी.

* * *

योजना.....

सतीश जोशी

योजना फक्त योजना बनवतात, कार्य नाही. आपण भविष्यकाळाच्या योजना बनवतो. पण त्या योजना व्यसनाला पोषक असतील तर सगळं व्यर्थ आहे. त्यापेक्षा मी आजच्या दिवसासाठी काय योजना आखतो. त्या योजना प्रत्यक्षात किती येतात ? याचा आढावा घेऊन अगोदरच्या दिवसाच्या योजनेत भर टाकून आणि एक योजना अंमलात आणा. रोज एकच योजना करायची. सात दिवसांमध्ये संपूर्ण दिवसभराच्या दीर्घकालीन योजना तयार होतील याची अंमलबजावणी डायरीमध्ये लिहा. ज्या जमल्या त्या लिहा, ज्या नाही जमल्या त्याची अंमलबजावणी करण्याचा प्रयत्न करायचा. कां जमत नाही याचा आढावा घ्यावा; योजना (दिवसाच्या रोज एक याप्रमाणे उदा. ठराविक वाजता उठणे / योग, प्राणायाम, कपडे धुण्याची वेळ, आंघोळीची वेळ, वाचन, वाचलेले लिहीणे, दिलेल्या कामाशिवाय एखादे अजून मुक्तांगणचे काम करणे वगैरे. रोज फक्त एक किंवा दोन योजनाच आखा.

का ? ऐवजी कसं ? Instead of Why ? Solve - How

हे माझ्याच नशिबी देवाने का दिलं ? मीच कसा यात सापडलो ? हा प्रश्न आपल्याला सुटकेच्या मार्गापासून दूर नेतो. वास्तवापासून दूर नेतो. का ? याला उत्तर नाही. ते आहे आणि मरेपर्यंत राहणार याचा पूर्ण स्वीकार करून यापासून आता मुक्त कसं होता येईल याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. का ? या प्रश्नावर माथेफोड करण्यात काही अर्थ नाही. त्यातून निष्पन्न काहीही होणार नाही. त्याऐवजी आता उरलेलं जीवन कसं जगायचं यावर विचार केल्यास काहीतरी सकारात्मक निष्पन्न होईल. सुटकेचा मार्ग मिळेल. पिंजऱ्यात का अडकलो ? याऐवजी

पिंजऱ्यातून सुटायचं कसं यावर थोडा विचार करणं आवश्यक आहे. शिकण्याच्या नव्या पद्धती शोधणं आवश्यक आहे. जुन्या वळणावर किंवा सवयींकडे जातांना फक्त एखादा शब्द किंवा प्रसंग आवश्यक असतो. जुन्या पद्धती, वाटा अशक्य झाल्या आहेत. नवीन वाटा शोधण्याची आवश्यकता आपापल्या बुद्धीनुसार, ए ए च्या बारा पायऱ्यांचा अभ्यास आणि त्यांची जीवनात अंमलबजावणी, त्यासाठी खुलं हृदय व मनापासूनची तळमळ असेल तर प्रयत्न करायला हरकत नाही. केवळ देवाच्या मदतीनेच मी दुराचारापासून दूर राहू शकतो. नवीन जीवनपद्धतीमध्ये समाधानी होऊ शकतो. जुन्या वाटा, पद्धती अशक्य आहेत याचं सतत भान ठेवणे आवश्यक. जी चूक झाली ती मान्य करण्यास मोठी हिंमत लागते आणि हिंमतवाल्यांनाच देव साथ देतो व विजयी बनवतो हे तेवढंच खरं आहे.

* * *

मला फायदा झालेली व सतत होत असलेली
आत्मविश्वासाची सूत्रे आपण वापरलीत तर जरूर फायदा होईल
दत्ता श्रीखंडे

- ◆ स्वतःला एक व्यक्ती म्हणून ओळखायला शिका.
- ◆ स्वतःचे मूल्यमापन स्वतःच करा. तुम्हाला आयुष्यात नक्की काय करायचे, याचा विचार करा.
- ◆ स्वतःची भूमिका स्वतःच तयार करा आणि त्या भूमिकेत सगळ्यांना सामोरे जा.
- ◆ स्वतःवर विश्वास ठेवा.
- ◆ कोणत्याही गोष्टीसाठी मनात न्यूनगंड येऊ देऊ नका. चुकलं तर चुकीचा स्वीकार करा त्याने तुमचा मोठेपणा दिसेल.
- ◆ न्यूनगंड डोक्यातून काढून टाका, आपले काम, मेहनत यावर विश्वास ठेवा.
- ◆ तुमचा विश्वास वाढवा. मी हे करून दाखवीनच ही भावना तुमच्यातील ऊर्जा वाढवेल.
- ◆ आपली भावना आणि कर्तव्य यांच्यात समतोल साधा. कोणताही निर्णय विचारपूर्वक घ्या. जो निर्णय घेतला त्यावर कधी पश्चाताप करू नका.
- ◆ आयुष्यात केलेल्या / झालेल्या चुकांमधून बरंच काही शिकायला मिळतं, त्यातून क्रांतिकारी बदल होतात.
- ◆ दुसऱ्याच्या सांगण्यावर विसंबून राहू नका. स्वतःची बुद्धी, विवेक, संयम यावर विश्वास ठेवून काम करा.
- ◆ ज्यांच्यावर तुमचा विश्वास असेल अशा कोणाचाही सल्ला घेण्यास मागेपुढे पाहू नका.
- ◆ आपल्यापेक्षा कोणी काही चांगलं केलं असेल तर त्याचा जरूर विचार करा.
- ◆ सगळी यशस्वी माणसे या पृथ्वीवरचीच आहेत हे लक्षात ठेवा.
- ◆ तुमच्यात न्यूनगंड निर्माण करील अशा खोटेपणापासून दूर रहा. माणसे ओळखायला शिका. नेहमी सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवा.

* * *

नव्या वाटा

श्रीपाद कुलकर्णी

तसेच पाहिले आपल्या आयुष्यात,
मधून-मधून कितीतरी आहेत,
अभावाचे आकार,
उजळलेल्या लखलख वाटांवर,
मध्येच आहेत दबा धरून बसलेले,
अंधारे कोपरे, अवघड चढउतार आणि,
बेईमान अपघाती वळणे देखील,
तरीही इथवर चालत आलो सुखरूप,
“मुक्तांगणपर्यंत”
म्हणले तर उशीर, म्हणले तर खूप लवकर,
डोळे झाले आहेत सतर्क सावध,
पावले झाली आहेत अधिक शहाणी,
आणि नव्याने उलगडत जाणाऱ्या वाटा,
आता ह्या वाटा मला व्यसनातून,
निघून आयुष्याचा नवा “मुक्तीमार्ग”
निश्चितच दाखवतील.

आवाहन

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील आपले अनुभव
आम्हाला लिहून कळवा.
इतरांना त्याचा उपयोग होतो.

कृपया आपले लेखन साहित्य, आखीव कागदाच्या एका बाजूला लिहिलेले
असावे, पाकिटावर ‘आनंदयात्रीसाठी लेख’ असा उल्लेख असावा.

‘‘होरपळीतून हिरवळीकडे’’

संकल्पना : संजय भगत

शब्दांकन : रमण देशपांडे

कोण्या एके काळी समाजसेवक हा सर्वस्व असायचा. त्यालाही तसे वाटायचे. आजच्या बदलत्या विशिष्ट परिस्थितीत त्या समाजसेवकाला समुपदेशक किंवा कौन्सिलर, सल्लागार म्हणतात. यांत्रिक, गतीमान आणि स्पर्धेच्या युगात मनोविह्वल झालेल्या अनेक रुग्णांना आधार देताना या सल्लागारांना अनेक आघात झेलावे लागतात. व्यसनमुक्ती क्षेत्रात हे प्रकषांन जाणवते.

सल्लागार म्हणजे तळागाळातील लोकांची मदत करणारा समाजसेवक अशी आजपर्यंत ओळख होती, पण बदलत्या काळानुसार ही व्याख्या बदलली असून समजाच्या सर्व थरातील गरजूंना योग्य ती मदत करणारा तो सल्लागार कौन्सिलर म्हणून ओळखला जाऊ लागला आहे. ही मदत केवळ चर्चा, मार्गदर्शन एवढीच मर्यादित नाही तर समाजाला एकाच सूत्रात बांधताना व्यक्ती-व्यक्तीमध्ये मानवतेचे बंध निर्माण करण्याची महत्त्वाची भूमिका आजचा सल्लागार पार पाडत आहे.

आज भारतीय समाजात कौटुंबिक समस्यात कमालीची वाढ झाली आहे. कामाच्या ठिकाणी अनेकांना समस्या भेडसावतात. आत्महत्या, हिंसा, अश्लील वर्तन याच्या बातम्या तर आपण रोजच वाचतो. समजसेवकांनी, सल्लागारांनी या समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न केला तर बऱ्याच अंशी यश येते, असा आतापर्यंतचा अनुभव आहे.

कौन्सिलर्सच्या कामाची विशिष्ट पद्धती असते. समस्याग्रस्त व्यक्तीमत्त्वाची ओळख झाल्यानंतर ते केवळ त्याच्यातच हवा तो बदल घडवून आणत नाही तर त्याच्या कुटुंबातील त्याने गमावलेले स्थान परत प्राप्त करून देण्यासाठी पाठपुरावा करतात. उपचारार्थीला स्वयंसहाय्यता करण्यासाठी

समान समस्या असणाऱ्यांचे जाळे विणतात. यासाठी अभ्यास वर्ग, सल्ला, मानसशास्त्रीय चाचण्या घेताना नजीकच्या काळात उद्भवणाऱ्या समस्या, दीर्घकालीन सुधारणेचे नियोजन, सकारात्मक वृत्तीचे दृढीकरण या मुद्द्यांचा अभ्यास केला जातो. समस्याग्रस्ताला पालक, शिक्षक यांच्या माध्यमातूनही मदत केली जाते. वास्तवतेचे भान करून दिले जाते.

दरम्यान आजच्या समाजात समस्यांचा स्फोट झाला आहे असेच चित्र आहे. याचा स्वाभाविक ताण दुःख हलके करणाऱ्या या घटकावरही पडला आहे. आकडेवारी सिद्ध करते की खुद्द काही सल्लागारांचीच भरकटल्यासारखी अवस्था झाली आहे. याचा परिणाम म्हणजे दारू आणि तंबाखूच्या व्यसनात लक्षणीय वाढ झाली आहे. यामुळे त्यांच्या कार्यक्षमतेत घट झाल्याचेही दिसून येते. शारीरिक क्षमतेचा न्हास, सतत चिडचिड, पराभूत मानसिकता, निद्रानाश, वजनातील चढ-उतार, शंकेखोर वृत्ती अशा व्याधींनी आजचा सल्लागार ग्रासलेला दिसतो, म्हणूनच त्यांनी या बाबतीत जागरूक राहणे आवश्यक आहे.

या बाबतीत काळजी आणि स्वयंपचार घेतल्यास त्यांच्या कामगिरीतही सुधारणा व वेग अपेक्षित आहे. या अभ्यासामुळे इतरांच्या अनुभवातून आपण काय शिकलो याची जाणीव तर निर्माण होतेच, शिवाय मानवी हिताला प्राधान्य देण्याची वृत्ती वाढीस लागते. वैयक्तिक व्यक्तिमत्त्वाची जाण आणि त्याचा पाठपुरावा सकारात्मक पद्धतीने वापरता येतो. दुसऱ्याबरोबर कार्य करताना जास्त चांगला संपर्क साधला जातो. सतत व्यक्तिमत्त्वाचा अभ्यास करत राहिल्यामुळे खूप नवीन गोष्टींचा उलगडा होतो. अशा प्रकारचे स्वपरिक्षण हे व्यावसायिकतेचे महत्त्वाचे अंग आहे. स्वतःच्या मानसिकतेचा अभ्यास करण्यासाठी जमाखर्चाची, उणे-दुणे काढण्याची गरज नाही. कुवत आणि व्यावसायिकता यांची नीट सांगड घातली तर आपण प्रभावीपणे काम करू शकतो.

* * *

‘दृष्टिकोन’

राजेंद्र शेठे

‘भोगले जे दुःख सारे सुख म्हणावे लागले....’ हे आशाताईचे गाणे ऐकताना जीवनात शंभर टक्के सुखाचा मार्ग शोधण्याचा प्रयत्न करणारे आम्ही दुःखाला सुख मानायला कधीच धजावणार नाही. पण जीवन सुखाचे, आनंदाचे करताना आपला प्रयत्न किमान दुःख व त्रास याची अनुभूती घेण्याकडे वळवणे सहज शक्य आहे. किमान दुःखाचा मार्ग माझा मला कळण्यासाठी मला मुक्तांगणची प्रार्थना प्रत्येक शब्दाभोवती प्रदक्षिणा घालून समजून घ्यावी लागेल.

जीवनात घडणाऱ्या बहुतेक सर्व घटनांमध्ये आपला प्रत्यक्ष संबंध असो अथवा नसो त्यातून उमटणारे पडसाद व नकळत येणाऱ्या प्रतिक्रिया कमी त्रासाच्या व्हाव्यात. वर्तमानात जगत असताना भूतकाळातील भुते किंवा भविष्यातील विष याची अनुभूती टाळता यावी. मनाच्या या खेळाला मनस्ताप, चिंता, टोचणी, रुखरुख, हुरहूर अशा गोंडस नावाने कुरवाळणे बंद व्हावे यासाठी या मनाला मेंदू व बुद्धीच्या सहकायाने विवेकनिष्ठ विचार करण्याची सवय व सराव सहज शक्य आहे.

अल्बर्ट एलिस यांचे RET किंवा REBT मध्ये असा विवेकनिष्ठ विचारच A-B-C सूत्रामधून कसे काम करतो. घटना-दृष्टिकोन-विचार-भावना-वर्तन-प्रतिक्रिया यांचा परस्पर संबंध लक्षात घेण्यासाठी खालील मुद्यावर आपण लक्ष केंद्रित केल्यास कमी दुःखाचा/त्रासाचा मार्ग सुखमय होऊ शकतो.

१) एखाद्या घटनेमुळे किंवा परिस्थितीमुळे आपल्यावर दुःखद किंवा सुखद परिणाम होत नाहीत तर त्या परिस्थितीकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनामुळेच आपण सुखाचे किंवा दुःखाचे अनुभव घेतो.

२) घटना किंवा परिस्थिती बदलणे आपल्या नियंत्रणाबाहेरचे आहे. पण

त्या घटनेकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन व विचार बदलणे सर्वस्वी आपल्या नियंत्रणात असते.

३) म्हणजेच जगात चांगले-वाईट असे काही नसते तर आपले विचार व दृष्टिकोन त्याला चांगलेपणा किंवा वाईटपणाचे लेबल चिकटवतात.

४) सर्वार्थाने वाईट व शंभर टक्के नुकसान करणाऱ्या घटनांमध्ये केवळ विचार व दृष्टिकोन बदलल्यामुळे परिणाम बदलू शकत नाही. पण त्या घटनेची तीव्रता, कालावधी व वारंवारीता निश्चितच कमी करता येते.

५) आपले विचार किंवा दृष्टिकोन तयार होण्यामध्ये आपला Self Talk व प्रतिमा यांचे सहाय्याने तयार होणाऱ्या भावनेची मदत मोलाची असते. त्यामुळे Self Talk मध्ये जर आपण आमूलाग्र बदल करू शकतो तर भावना, दृष्टिकोन व पर्यायाने परिणाम बदलणे शक्य आहे.

६) नियंत्रणाबाहेर गोष्टी स्वीकारता याव्यात व मनःस्वास्थ्य टिकून रहावे याकरिता मुक्तांगण/ए.ए.ची प्रार्थना समजून-उमजून जगण्याचा प्रयत्न पाहिजे.

७) न बदलता येणारी परिस्थिती, टाळता न येणाऱ्या प्रसंगांमध्ये मनाची प्रसन्नता किंवा सहन करण्याची शक्ती REBT च्या नियमित सरावाने शक्य आहे.

८) नैसर्गिक आपत्ती, अपघात, मृत्यू, अन्य लोकांचे वागणे याकडे पाहण्याचा आपला दृष्टिकोन आपला इतका पक्का असतो की आपण हे दृष्टिकोन चुकीचे आहेत हे मान्य करण्यात अपमान मानतो. यासाठी अहंकाराची धार बोथट करून माझे ते खरे न म्हणता खरे ते माझे म्हणणे आवश्यक आहे.

इतरांनी मला मदत करावी, दुखवू नये, भांडू नये, अन्याय करू नये ही आपली नैसर्गिक भावना. पण नेहमी याच्या उलटे घडते व मग आपण राग, द्वेष, तिरस्कार, दुःख या भावनांमध्ये बंदिस्त होतो. मनस्वास्थ्य बिघडते आणि नेमके याच ठिकाणी इतरांना बदलण्याची नियंत्रणाबाहेरील गोष्ट

स्वीकारून स्वतःला बदलता येऊ शकते, ही नियंत्रणामधील गोष्ट स्वीकारून स्वतःमध्ये चांगले बदल करण्याची कृती करणे आवश्यक आहे. इतरांना बदलण्याची माझी मागणी / अड्डाहास मला उद्देग, निराशा, बंडखोरी सारख्या भावनांना जन्म देण्यास भाग पाडते तर स्वतःमध्ये बदल करण्याच्या कृतीमुळे मला कमी दुःखाचा, कमी त्रासाचा अनुभव घेण्यास सहाय्यभूत ठरते.

कोणती परिस्थिती माझ्या नियंत्रणात आहे व नियंत्रणाबाहेर आहे या शहाणपणाबरोबरच माझे उद्दीष्ट/ध्येय काय आहे याची निश्चिती व निर्धार मला राग, दुःख, अपराधीपणा चिंता किंवा भीती या तीव्र भावनांचे सौम्य परिणामांच्या भावनांमध्ये रूपांतरास मदत करतो.

अशा विरूप भावना तयार होण्यास आपले खालील विचार कारणीभूत असतात:

- १) मी हे सहनच करू शकत नाही. या घटनेमुळे माझे प्रचंड नुकसान होणार आहे. माझ्यावर अन्याय होणार आहे. हे सर्व माझ्या तत्वांचे विरुद्ध आहे.
- २) होणाऱ्या घटनेमुळे होणारे परिणाम महाभयंकर आहेत. परिस्थिती घातक आहे.
- ३) मी कुचकामी आहे. एखाद्या चुकीमुळे, चुकीच्या निर्णयामुळे जीवन व्यर्थ झाले आहे.
- ४) लोकांचे ताणलेले अवास्तव विचार-निष्कर्ष मला पूर्ण भयभीत करतात.

अशा या विचारातून होणाऱ्या विरूप भावना माझा आत्मविश्वास, सहनशक्ती, प्रतिकारशक्ती, संघर्ष या माझ्या जमेच्या बाजूवर प्रचंड आघात करतात. विरूप/नकारात्मक भावनांमुळे संपूर्ण उध्वस्त न होता किमान त्रास करून घेऊन जगणे आपल्याच हातात आहे. दुःखाला योग्य जागा करून देणे हा सुद्धा सुखाचा मार्ग आहे.

स्वतःबद्दल असलेले अवास्तव समज, स्वतःचा सर्व अंगांनी अभ्यास करून व स्वतःला जाणून घेऊन दूर करणे आवश्यक आहे. जगत असताना

वेगवेगळ्या परिस्थितीत आपण आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचे विविध पैलू अनुभवतो. घर, नोकरी, धंदा, समाज या ठिकाणी वेगवेगळ्या भूमिका बजावतो. या सर्व भूमिका कसलेल्या नटाप्रमाणे वठवण्यासाठी आपल्या मनामध्ये या सर्व भूमिकांचे स्वतंत्र कप्पे करणे सरावाने शक्य आहे. त्यासाठी घरातील कप्पा, ऑफिसमधील कप्पा, समाजाचा कप्पा अशा ढोबळ विचाराबरोबरच त्या त्या ठिकाणच्या सर्व भूमिकांचा सखोल अभ्यास म्हणजे स्वतःला जाणून घेणे. हे सर्व करत असताना माझ्या मनात खालील अविवेकी विचार येऊ शकतात :

- १) मी प्रत्येक गोष्ट, प्रत्येक वेळी सर्वोत्तम केलीच पाहिजे व त्याचे सर्वांनी कौतुकच केले पाहिजे नाहीतर सर्व कुचकामी.
- २) मला माझ्या वर्तुळातील सर्वांनी सदा सर्वकाल सहकार्य दिलेच पाहिजे.
- ३) मला सकारात्मक विचार करण्यासाठी सर्व परिस्थिती माझ्या बाजूनेच असली पाहिजे.

या सर्व अविवेकी विचारातून जन्म घेते विरूप भावना व या भावनांच्या पोटी जन्म घेते वर्तन, परिणाम, प्रतिक्रिया की जे नेहमी दुःखद, त्रासदायक असते.

जीवनात 'फक्त आजचा दिवस' या मंत्राने जगत असताना अविवेकी विचार-विवेकनिष्ठ विचार, विरूप भावना-अनुरूप भावना यांच्या हिंदोळ्यावर बसून कमी त्रासाचे, कमी दुःखाचे जीवन सुखमय करण्याचा प्रयत्न करावा लागतो. मनाची प्रसन्नता, जगण्याचे धैर्य, मनाची शक्ती, जगण्याचा निर्धार REBT च्या रोजच्या सरावातूनच परमेश्वर मला शहाणपण व बुद्धी देऊन माझ्या जीवनात उतरू शकतो.

A) घटना, परिस्थिती बदलणे शक्य नसते तेव्हा B) दृष्टीकोन, विचार सकारात्मक करून C) विरूप भावना अनुरूप करून कमी दुःखाचे/त्रासाचे जीवन जगता येते. असा सराव, अशा सततच्या अनुभवासाठी, माझे मला कळण्यासाठी शुभेच्छा !

* * *

आनंदयात्री

विश्वंभर केळकर

२९ ऑगस्ट १९८६ मुक्तांगणची स्थापना होऊन आज २१ वर्षे पूर्ण करून मुक्तांगण २२ व्या वर्षात पदार्पण करीत आहे. जुन्या मुक्तांगण पासून नवीन मुक्तांगण अशी ही अनेक चांगल्या वाईट अनुभवांची शिदोरी घेऊन पुढे पुढे जाणारी समर्थ वाटचाल. या वाटचालीच्या साक्षीदारांशी मनमोकळेपणाने गप्पा मारायला मिळाल्या. खूप बरं वाटलं. खरं म्हणजे एकेकाळचे 'एकसे बढकर एक' असे हे व्यसनी, पण आता त्यांचेकडे पाहिले तर हे मुळीच खरं वाटत नाही. केवढा हा व्यक्तिमत्वात बदल, हे कसे काय घडले असे म्हणालो तर हे सर्वजण नम्रपणे म्हणाले हा 'मुक्तांगण'चा चमत्कार. मुक्तांगणमध्येच काम करणे हेच यांचे ध्येय. इथल्या पेशंट मित्रांना आपलेच अनुभव सांगून त्यांना व्यसनमुक्त कसे राहता येते हे सर्वजण अत्यंत खुबीने सांगतात. त्यांच्यात आत्मविश्वास निर्माण करतात.

श्री. राजाराम जोशी सर गेली २१ वर्षे मुक्तांगणमध्ये काम करीत आहेत. त्यांना थोडसं भूतकाळात नेलं तसं ते म्हणाले खरं तर 'कोण ही बाई माझी दारु सोडवून दाखवतेय तेच बघतो.' तिच्या समोरच दारूची बाटली घेऊन बसलो. पण त्यांनी (मोठ्या मॅडम) शांतपणे मला विचारले की तुला दारू सोडावी असं वाटतंय ना आणि मी गर्भगळीत झालो. त्यांचेसमोर दारू पिऊच शकलो नाही. त्यांनी मला प्रथम काही औषधं दिली. मी सहा महीने औषधेही घेत होतो आणि दारूही पीत होतो. शेवटी त्यांनीच मला 'मुक्तांगण'मध्ये सुट्टी असूनसुद्धा अॅडमिट केले. त्यावेळी ७० दिवस रहावयास लागत असे. मी राहिलो आणि गंमत म्हणजे डिस्चार्ज झाला त्या दिवशीच रात्री परत झोपावयास मुक्तांगणला आलो. मोठ्या मॅडमनी मला इथेच काम करणेस सांगितले आणि मी आनंदाने सर्व कामे करू लागलो. त्यांच्यात काहीतरी विलक्षण होतं. त्यांनी दिलेली वागणूक, मार्गदर्शन, विश्वास यामुळे मला परत दारू प्यावी असे कधीच वाटले नाही. इथे सुरुवातीला सर्व

प्रकारची कामे केली आणि ८९ साली समुपदेशक म्हणून काम करणेस सुरुवात केली. सुरुवातीला पत्नी म्हणायची की साइडबायसाइड टुरिस्टचा व्यवसाय पुन्हा सुरू करा. पण मी नाही म्हटले. इथल्या कामात खूप रमलोय. व्यसनी मित्रांना मदत करणे हेच आता ध्येय.

'आमच्या घरात सगळेच सोमरस घेतात त्यामुळे सुरुवातीला पत्नीला विशेष असे वाटत नव्हते.' बोलत होते सोमनाथ पुरंदरे सर. पण एका कंपनीत पर्सनल मॅनेजर म्हणून काम करीत असल्यामुळे निरनिराळ्या लोकांशी संबंध यायचे, मग पाट्या वगैरे आणि ती सुरुवात मी थांबवू शकलो नाही. थोडक्यात 'थोडी थोडी पीत गेलो, बघता बघता.....झालो.' खरंतर एक शांत, मितभाषी, हुषार व्यक्तिमत्व. स्वतः M.S.W. आणि आता वकील सुद्धा. पण कुठेही गर्वाचा लवलेश नाही. अगदी शांतपणे बोलत होते. २४ फेब्रुवारी ९४ ला अॅडमिट झालो. मला खरंतर सांगितलं होतं की मुक्तांगणला थोडी प्यायला मिळते म्हणून आलो. खूप वाट बघितली शेवटी विचारलं तर एक कार्यकर्ता मला घेऊन बिल्डिंगच्या बाहेर आला आणि म्हणाला ही पाटी वाचा. बघतो तर काय 'मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र'. पण मोठ्या मॅडम आणि राजाराम जोशी सरांमुळेच आजपर्यंत व्यसनमुक्त जीवन जगतोय. सुरुवातीला मोठ्या मॅडम यांचा पी.ए. म्हणून दोनतीन महीने काम केले. नंतर समुपदेशक म्हणून काम करू लागलो. जवळ जवळ १६०० मित्रांना समुपदेशन केले. आता मी मुक्तांगणच्या बऱ्याच जबाबदाऱ्या पार पाडतोय. मला कधी प्रयोग करून पहावा, थोडीशी घ्यावी असे वाटले नाही. तुम्हाला एक गंमत सांगतो. जेमतेम वर्ष पूर्ण झालं होतं त्यावेळेस. एका कॉन्फरन्ससाठी दिल्लीला गेलो होतो. मोठ्या मॅडमनीच विश्वासानं पाठवलं होतं. घरच्यांना खूप भीती वाटत होतीच; संध्याकाळी सगळेजण पार्टीला बसलो तर समोरच आपली 'बया' हजर. थोडी चुळबूळ झाली पण लगेच मोठ्या मॅडमना फोन केला, त्यांनी सांगितलं की एखादं कोल्ड्रिंक घे आणि सर्वांना चिअर कर, तेव्हा धीर आला आणि स्वतःला सावरलं. अजून १७ वर्षे शिल्लक आहेत. मुक्तांगण सोडून जावे असे मुळीच वाटत नाही. भविष्यात डायग्नोस्टिक सेंटरची योजना आहे. व्यसनी लोकांना

H.I.V. बाबत आणि मोफत कायदाविषयक मार्गदर्शन करणेचा विचार आहे आणि हो मी अजूनही विद्यार्थीच आहे.

पूर्वी रेल्वेमध्ये, बसमध्ये यांच्यापासून सावध रहा त्यामध्ये माझा फोटो होता. चोऱ्यामाऱ्या, जेल सगळं अनुभवलं आहे. बोलत होते श्री. दत्ता श्रीखंडे सर. १६ जानेवारी १९९२ मध्ये मी अॅडमिट झालो. आनंदवॉर्ड अनुभवला आहे. सर्व प्रकारची व्यसनं केली आहेत. सुरवातीला परत व्यसन करावे असे वाटायचे पण परत व्यसन केले तर सगळेच मुसळ केरांत, परत 'ये रे माझ्या मागल्या' मोठ्या मॅडम यांचे मार्गदर्शन आठवायचे आणि व्यसनाचा विचार निघून जायचा. मी मुक्तांगणमध्येच रहात होतो. जून ९२ मध्ये स्टाफमध्ये मोठ्या मॅडमनी घेतले. सर्व कामे करित होतो. ९५ साली समुपदेशक झालो. एक गोष्ट सांगतो. पूर्वी मी होतो त्या एरियांत गेलो होतो. अजूनही माझा फोटो होताच. मी स्वतः पोलीस स्टेशनला गेलो, त्यांना सर्व हकीकत सांगितली. मोठ्या मॅडमनी एक लेटर दिले होते ते त्यांना दाखविले. त्यांनी अभिनंदन केले. मोठ्या मॅडमच्या लेटरला, त्यांच्या शब्दाला एवढी किंमत आहे हे समजले. त्यांच्याबद्दलचा आदर आणि कृतज्ञता आणखीनच वाढली. माझा विवाह ९४ साली मुक्तांगणमध्येच झाला. मोठ्या मॅडमनीच सारं केलं. माझ्या पत्नीनं माझं व्यसन पाहिलेलं नाही पण तिने व्यसन पाहिलेलं आहे. केव्हातरी आमचं भांडण झालेवर मी जर म्हणालो, "आता जाऊन पितोच" तर ती म्हणते मीच आणून देते. आता पिण्याची इच्छा होत नाही. न पिताही छान आयुष्य जगता येतं हे समजलं आहे. किचनमध्ये काम, बागकाम आणि समुपदेशन हे सर्व मनापासून आवडते. यापैकी काहीही सोडूच शकत नाही. मुक्तांगणचे काम सांभाळून कपड्यांचा व्यवसाय करतो. केटरिंग पण करतो. आता मुक्तांगण सोडून बाहेर काम करणे ही कल्पनाच सहन होणार नाही. मी नेहमी सतत काहीतरी नवीन वाचत असतो, त्यातून काहीतरी घेत असतो, शिकत असतो.

अहो, जरा इकडे या हा शब्द कानावर पडला की आपल्या पेशंट मित्रांना भीती वाटते. त्यांचा चेहरासुद्धा आवाजाला साजेसाच. मी सुद्धा

हळूच जाऊन विचारलं. थोडं बोलायचं होतं. श्री. अंकुश सरांच्या चेहऱ्यावर थोडसं हसू आलं आणि म्हणाले, "काय बोलायचंय, विचारायचंय ते विचारा." आपण इथे अॅडमिट केव्हा झालात ? हां म्हणजे तुम्हाला मुलाखत घ्यायची आहे. ठीक ठीक. मी अॅडमिट झालो ३१ मे ९३. पंधरा वर्षे व्यसन करित होतो. बाहेर पडलो, सुरुवातीला वाटायचे व्यसन करावे पण भूतकाळ आठवायचा. मग मुक्तांगणनी दिलेला विचार, मार्गदर्शन उपयोगी पडायचं आणि काहीही झाले तरी व्यसन करायचे नाही असे ठरवायचो. आलेल्या अडीअडचणींवर मात करायचो. सुरुवातीला सर्व कामे केली. आता मॅटेनन्स आणि झडती प्रमुख म्हणून काम करतो. पण खरं सांगू झडती घेतो त्यावेळी तंबाखू, विडी वगैरे मिळालं की पेशंट मित्र सुरुवातीला विनवण्या नंतर शिव्याशापही देतात. पण मी शांतपणे सहन करतो. त्यांना समजून घेतो. तेवढी सहनशीलता मिळविली आहे. कपडे बदलत असताना पेशंट मित्रांशी गप्पागोष्टी करतो. जसा केस कापताना तो कारागीर गप्पा मारतो नां अगदी तशाच गप्पा मारतो. त्यामुळे पेशंट मित्रांची मानसिक तयारी होत असते आणि गंमत म्हणजे हेच मित्र ३५ दिवसानंतर घरी जाताना गळ्याला मिठी मारतात, काहीजण तर पायासुद्धा पडतात. असा बदल त्यांच्यात झालेला पाहून मन सुखावंतं, काम करण्याची नवीन उमेद येते. अगदी मनापासून सांगतो 'मुक्तांगण'मध्येच काम करावेसे वाटते. इथल्या वातावरणांत काहीतरी शक्ती आहे. मला इथली ओढ सतत वाटते.

मी येतोच आहे असं फोनवरून सांगून फारच थोड्यावेळा जाणारे आणि तरीसुद्धा सर्व पेशंटमित्रांना अतिशय आवडणारं व्यक्तिमत्व म्हणजे श्री. प्रसाद ढवळे सर. मी एक पत्रकार, माझे वडील नावाजलेले पत्रकार, ही लोकं मला काय शिकवणार हा माज. १५ जून ९१ ला अॅडमिट. बाहेर पडलो. लगेच स्लिप. २४ सप्टेंबरला परत अॅडमिट. त्यावेळी मात्र ठरविले की आता आपली बुद्धी चालवायची नाही. इथली लोकं जे काही सांगतील ते, नव्हे तेच करायचं आणि त्यांच्याप्रमाणे वागायचं. आपण स्वतः कुठलेही निर्णय घ्यायचे नाहीत. ३५ दिवसानंतर वडील म्हणाले इकडे परत येऊ नकोस. मोठ्या मॅडमनी विचारले इथे काम करशील ? मी

तयार झालो. आपटरकेअरमध्ये राहून मोठ्या मॅडमची सर्व कामे करू लागलो. मॅडमच्या सहवासांत खूप काही शिकायला मिळालं. मधून मधून मॅडम सांगायच्या या मित्रांशी थोडं बोल. असं बोलून बोलून पेशंट मित्रांशी कसं बोलावं हे थोडसं समजायला लागलं. खरं म्हणजे पहिलं वर्ष माझी ड्रायड्रंक स्टेज होती. नंतर रोज सल्ला केंद्र, मॅडमची सर्व कामे, दिल्लीचे रिपोर्ट करणे आणि समुपदेशन या सर्वांमुळे मी खरा बदलत गेलो. जणू माझा पुनर्जन्मच होत होता. नंतर विवाह केला. थोड्याच दिवसांनी जागेचा प्रश्न निर्माण झाला. वाटलं काय उपयोग सोब्रायटीचा. पण मदत मागितली तर मिळते. मोठ्या मॅडमनी ५,००० रु आणि ५००/- रु. असे भाडे दिले. देवासारख्या धावून आल्या. श्री. राजाराम जोशी सरांनी मला आणि पत्नीला खूपच सांभाळून घेतले, समुपदेशनही केले. आपण जे काम करतोय त्यांत अपयश येणार आहे हे लक्षात घेऊन काम करणे म्हणजे निराशा येत नाही. मुक्तांगणच्या कामात माझा खारीचा वाटा आहे हे मी लक्षात ठेवतो. व्यसनी व्यक्ती वाईट नसते त्यामुळे आजही मदत करतो. कामाचा कंटाळा अजिबात नाही. आपलं म्हणणं ऐकणारी व्यक्ती पेशंटमित्राला हवी असते आणि मुक्तांगण तेच करतं. हे सर्व काम म्हणजे एक टीमवर्क आहे. पुण्यातील पेशंट मित्रांचा रिसर्च करावा असे वाटते. त्यांच्या स्लिप्स रिलॅप्स कां होतात ? हे पहावे. काम मोठे आहे पण सर्वांनी मिळून करावे असे वाटते. इतर सहकारी मित्रांचे सहकार्य जरूर घेतो. प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर मी देऊ शकेन असे नाही. मग तो प्रश्न कोण सोडवू शकेल त्याचेकडे मी घेऊन जातो. शेवटपर्यंत इथेच काम करावे असेच वाटते. मोठ्या मॅडमनी मांडलेली विचारसरणी घेऊनच मुक्ता मॅडम यांनी समर्थपणे कार्य सुरू केलेलं आहे. त्यामुळे मुक्तांगणसाठी वाटेल ते करायची तयारी आहे. आता मी काय कमावलं ? असं म्हणाल तर एवढंच सांगेन की माझे वडील जाण्यापूर्वी मला म्हणाले की, “प्रसाद, तुझ्या आईची आता मला बिलकुल काळजी वाटत नाही.”

पु. लं.च्या ‘नारायण’ या कथेतील हे व्यक्तीमत्व. मुक्तांगणमधील कुठलंही काम असेल, काहीही विचारायचे असेल तर ते या व्यक्तीला विचारा, नक्कीच माहिती मिळते. सतत पायाला भिंगरी लावल्याप्रमाणे ही व्यक्ती सर्वत्र

संचार करीत असते. सर्वांशी शांतपणे बोलत असते. अर्थात या व्यक्तीला गाठायचे म्हणजे एक दिव्यच होते पण एकदाची भेटली. म्हटलं शहा सर थोडं बोलायचं होतं. त्यांनी माझ्याकडे पाहिलं आणि म्हणाले, “मला ‘सर’ म्हणायचं नाही. मला विवेकच म्हणा.” केवढा हा विवेक. मग अगदी मनमोकळ्या गप्पा सुरू केल्या. विवेक बोलता झाला. १३-७-९६ ला अॅडमिट. पण बाहेर पडल्यावर लगेचच प्रयोग केला. मग १३-३-९७ ला पुन्हा अॅडमिट. यावेळी मात्र सगळं मनापासून करीत होतो. घरचे परत घरी घेण्यास तयार नव्हते. सर्वत्र अंधःकार दिसत होता. पण माझं काम बघून मॅडमनी विचारले इथे काम करणार कां ? लगेचच सुरूवात केली. सुरूवातीला सिलेंडर आणणे, संडास, बाथरूम सर्व साफसफाई. मग हळूहळू स्टॉक वाटणे. आता स्टॉकबरोबर वाढदिवस पत्र, झेरॉक्स, आनंदयात्री, लायब्ररी, बाहेरची कामे असं बरंच काही. मुक्तांगण सोडावे असं अजिबात वाटत नाही. कॉम्प्युटर शिकण्याची इच्छा आहे. ग्रुप घ्यावे असे वाटते म्हणून आता ग्रुपमीटींग ऐकणेस सुरूवात केली आहे. सर्व सहकारी मित्रांशी चांगले संबंध आहेत. पेशंट मित्रांना सर्वतोपरी मदत करतो कारण त्यांच्यामध्ये मी स्वतःला पाहतो. अजून मी सुद्धा पेशंटच आहे असेच समजतो. रागावर नियंत्रण ठेवणेचा प्रयत्न करतोय. दुसऱ्याला मदत करताना मला कोणीतरी त्यावेळी मदत केली होती हे जाणवते.

या सर्वांशी बोलताना, त्यांचे विचार ऐकताना असं जाणवत होतं सर्वांची विचारधारा एकच आहे. ‘मुक्तांगण’ हीच कर्मभूमी आता दुसरीकडे जाणे नाही. मोठ्या मॅडमनी दिलेली विचारधारा, त्यांनी दाखविलेली वाट समर्थपणे चालणाऱ्या मुक्ता मॅडम. त्या करीत असलेल्या कार्यात हे सर्वजण आनंदाने सहभागी झाले आहेत. सगळे आनंदयात्रीच. आपणही या कार्यात खारीचा वाटा उचलावा. इथे आलेला आपला पेशंट मित्र, त्याला चांगले मार्गदर्शन मिळाले पाहिजे आणि तो ‘माणूस’ म्हणून समाजात वावरला पाहिजे हीच सर्वांची प्रामाणिक इच्छा. खरंच यालाच म्हणतात ‘सहकार’. ‘एकमेकां साह्य करू अवघे धरूं सुपंथ’.

* * *