

मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

॥ आनंदयात्री ॥

वर्ष ८ वे • अंक ६ वा • मार्च २००९

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

<input type="checkbox"/> मनोगत	मुक्ता पुणतांबेकर
<input type="checkbox"/> निशिंगंध फुलताना	प्रफुल्ला मोहिते
<input type="checkbox"/> आजचा दिवस	सुचित्रा
<input type="checkbox"/> एक अनामिकेची डायरी	गौरी
<input type="checkbox"/> मी, एक सहचर	संकलन-प्रफुल्ला
<input type="checkbox"/> समुपदेशन	अरुणा
<input type="checkbox"/> कविता शैलाच्या	शैला
<input type="checkbox"/> जे टाळणे अशक्य	विद्या
<input type="checkbox"/> निशिंगंध मधील पहिला अनुभव	शैला
<input type="checkbox"/> अशीही एक सहचरी	मुकुंद देशपांडे
<input type="checkbox"/> परिवार आणि व्यसनाधिनता	एक सहचरी

संपादक / मुद्रक / प्रकाशक : - डॉ.अनिल अचवट
कार्यवाह : मुक्तांगण मित्र,
'कृष्णा' पत्रकारनगर, पुणे - १६
प्रबंध संपादक प्रफुल्ला मोहिते
संपादक अरुणा देशपांडे
मुद्रणस्थळ ए.जी.प्रिंटिंग सर्व्हिस,
२३, मंत्री हाईटस्, शनिवार पेठ,
पुणे-४११०३०
फोन नं.: २४४९५७५८

'सहचरी'च्या संस्थापिका, मुक्ता मॅडम यांचे मनोगत

मुक्ता पुणतांबेकर

माझे चौथीपर्यंतचे शिक्षण महापालिकेच्या शाळेत झाले. आई आणि बाबा (डॉ. अनिता आणि अनिल अवचट) दोघेही सामाजिक कार्यात असल्यामुळे तळागाळातील लोकांचे जीवन कसे असते, त्यांना कोणत्या हालअपेष्टा सहन कराव्या लागतात, याची जाणीव आम्हाला व्हावी, यामुळेच त्यांनी जाणूनबुजून आम्हाला पालिकेच्या शाळेत घातले. त्यावेळी माझे झोपडपट्टीतील अनेक मित्र-मैत्रिणी आमच्या घरी खेळायला येत असत. आजूबाजूचे अनेक लोक, नातेवाईक आई-बाबांना बोलत असत; मात्र त्यांनी कधी आपला निर्णय बदलला नाही. त्यामुळे मला तेव्हापासून सर्वांमध्ये मिसळायची सवय लागली. त्यांच्या परिस्थितीची कल्पना आली.

माध्यमिक व महाविद्यालयीन शिक्षण मात्र 'गरवारे' मध्ये झाले. दहावीमध्ये मला ८४ टक्के मिळाले; पण मला ट्रेकिंग, गिर्यारोहणाची विशेष आवड असल्यामुळे कलाशाखेत प्रवेश घेतला. त्यावेळी मी अनेक सामाजिक संस्थांमध्ये जाऊन काम करत असे. महिला सेवाग्राममध्ये दर रविवारी मी शिकवायला जात असे. अशा पद्धतीने माझी सामाजिक कार्याची

आवड जोपासली गेली. पुढे फर्ग्युसन महाविद्यालयातून मी सायकॉलॉजी या विषयात बी. ए. ची पदवी घेतली. पुणे विद्यापीठातून 'क्लिनिकल सायकॉलॉजी' विषयात एम. ए. ला मला सुवर्णपदक मिळाले. त्यानंतर या क्षेत्रातील खूप संधी माझ्याकडे चालत आल्या. अनेक ठिकाणी व्याख्याता म्हणून बोलावणे आले. अनेक कंपन्यांमध्ये क्लिनिकल ऑफिसर म्हणून विचारणा झाली. मात्र, सामाजिक कार्याकडे माझी ओढ असल्यामुळे मी त्या सर्व संधी नाकारल्या आणि 'मुक्तांगण'मध्ये जाऊन आईला मदत करू लागले. सुरुवातीचे काही महिने मी आईच्या कामाचे निरीक्षण केले. ती रुग्णांशी कशी वागते, बोलते, त्यांची निगा कशी राखते, या सर्व गोष्टी मी काळजीपूर्वक न्याहाळू लागले. त्यावेळी माझ्या लक्षात आले की, रुग्णांच्या सेवेमध्ये आई इतकी दंग झाली की, प्रशासकीय कामांचा तिला कंटाळा येऊ लागला आहे. अशा वेळी १९९३ मध्ये 'मुक्तांगण' च्या प्रशासकिय कामांची जबाबदारी मी स्वतःकडे घेतली. माझ्या आयुष्यातील पहिले वळण तेच ठरले.

अशातच आईच्या कर्करोगाचे निदान झाले. पुढील ४ वर्षे कामाची जबाबदारी सांभाळत आईकडून खूप काही शिकले. आजारी असूनदेखील ती सतत कार्यमग्न असे. आपल्या आजाराकडे सुद्धा ती सकारात्मक दृष्टिकोनातून बघत असे. तिची जिद्द, कष्ट मी बारकाईने अभ्यासू लागले. १० फेब्रुवारी १९९७ ला आई गेली. तेव्हा 'मुक्तांगण'ची सर्व जबाबदारी माझ्यावर येऊन पडली आणि माझ्या आयुष्याला निर्णायक वळण मिळाले.

व्यसन करणारे हे देखील आपल्याप्रमाणे माणसेच असतात. तेव्हा त्यांच्यावर न चिडता, ते वाईट असल्याचा शिक्षा न लावता. त्यांच्याशी प्रेमाने बोलले पाहिजे, त्यांना समजून घेऊन व्यसनापासून परावृत्त केले पाहिजे. हे माझ्या लक्षात आले. त्याचप्रमाणे व्यसनी व्यक्तीचा अधिक त्रास त्यांच्या बायकांना सहन करावा लागतो, याची मला जाणीव झाली आणि १० मार्च १९९७ ला मी 'मुक्तांगण सहचरी गट' स्थापन केला. या अंतर्गत नवव्याच्या व्यसनाचा त्रास झालेल्या महिला एकत्र येऊन आपले सुख-दुःख वाटून घेतात, एकमेकांचे सांत्वन करतात. पण, केवळ मानसिक आधार पुरेसा नाही,

म्हणून या बायकांचे आर्थिक पुनर्वसनही व्हावे, यासाठी संस्थेतच काही उपक्रम राबविण्यास सुरुवात केली.

अशा प्रकारे विविध उपक्रम राबवीत काम सुरु होते. दरम्यानच्या काळात मलेशिया आणि फ्रान्समध्ये जाऊन तेथील व्यसनमुक्ती केंद्राचा अभ्यास केला. काम खूप होत होते तेव्हा लक्षात आले, की नुसते काम करून उपयोग नाही, त्याची नोंदही असली पाहिजे. यासाठी आम्ही संस्थेचे आयएसओ प्रमाणपत्रही अपग्रेड करून घेतले.

२००० मध्ये केंद्र सरकारने 'मुक्तांगण'ला प्रशिक्षण केंद्राचा दर्जा दिला. त्या अंतर्गत राज्यासह छत्तीसगड, मध्यप्रदेश, गोवा आणि गुजरात या राज्यांतही प्रशिक्षणाचे काम 'मुक्तांगण' मार्फत सुरु आहे. याखेरीज यंदा आम्ही महिलांसाठी स्वतंत्र व्यसनमुक्ती विभाग सुरु केला आहे. यामध्ये काम करणाऱ्या देखील सर्व महिलाच आहेत. 'मुक्तांगण'चे काम तर सुरूच आहे; पण त्याबरोबरच मी लेखनदेखील करीत असते. आता लवकर व्यसनमुक्ती वर आधारीत पुस्तकही लिहिणार आहे.

निशिगंध फुलताना

प्रफुल्ला मोहिते

'स्त्रियांसाठी वेगळे व्यसन-मुक्ती केंद्र सुरु करायचे' ह्या निर्णयाचा क्षण कसा म्हणवा? आनंद-दुःखाचा, सुदैवाचा-दुर्दैवाचा, अभिमानाचा? आपली परंपरा, संस्कार ह्या दृष्टीने खरोखर ही वेळ यावी हे अभिमानारूपद नक्कीच नाही.

पण ज्या स्त्रिया व्यसनाच्या विळख्यात अडकल्या आहेत त्यांच्या दृष्टीने हा धीर देणारा क्षण ठरला असेल.

मुक्तांगणच्याच बिल्डींगचे एकस्टेंशन करण्याचे बाबांनी ठरवले. बांधकाम सुरु झाले आणि एकीकडे आमची तयारी सुरु झाली. स्त्रियांसाठी व्यसनमुक्तीच्या उपचारांचे पाच आठवड्यांचे शेड्यूल बनवायचे ठरवले. काम जास्त अवघड नव्हते; कारण मुक्तांगणची २२ वर्षांची अनुभवी उपचार पद्धती समोर होती. इंटरनेट, ह्या विषयावरील पुस्तके, आरआरटीसी मधील माहिती आणि इतरांचे अनुभव ह्या सर्वांचे मंथन झाले आणि त्यात एक गोष्ट प्रकषनि जाणवली. "ती अशी फक्त महिलांनी महिलांसाठी चालवलेल्या व्यसन - मुक्ती केंद्राची आता जास्त गरज आहे."

झाले; परत वेगाने विचाराला, चर्चाना सुरुवात झाली. बिल्डींगचा आराखडा बदलणे आवश्यक होते. आज हा वॉर्ड मुक्तांगणच्या बिल्डींगला लागूनच असला तरी पूर्ण वेगळा आहे.

नंतरचा प्रश्न, स्टाफ! पूर्ण महिला वर्ग. मोठ्या मॅडमने मुक्तांगणच्या सुरुवातीपासूनच ठरवलेले, अंमलात आणलेले धोरण म्हणजे, आपले व्यसनमित्रच बरे होऊन केंद्र चालवतील. स्त्रियांच्या बाबतीत हे होईलही, पण खूप काळ लागेल असे वाटले. म्हणून विचार केला-सहचरींचा! त्यांना पतीच्या व्यसनामुळे हा आजार माहित आहे. मुक्तांगणशी त्यांचा सतत संपर्क आहे. जमेल असे वाटले. प्रयत्न सुरु केला. सहचरी प्रकल्पातील जया, नीता, आशाची निवड केली व त्यांना ट्रेनिंग सुरु केले. त्यांनी प्रथम मुक्तांगणमधील सर्व थेरपीज, ग्रुप्स अंटेण्ड केले. रोज त्याच विषयावर नंतर त्यांच्याशी अर्धा तास चर्चा करत होते. महिना पूर्ण झाल्यावर बंधूने वॉर्ड मॅनेजमेंटचे ट्रेनिंग दिले. (त्याच्या उत्स्फूर्त, उत्साही, सोप्या स्टाईलने) नंतर ह्या तिघींमध्ये विशाखाची भर पडली. एक पाच

दिवसांचे 'बेसिक ऑफ अॅडिक्शन अॅण्ड कौन्सिलिंग'चे वर्कशॉपही ह्या मुलींनी केले.

दुसरा प्रश्न काऊन्सेलर्स! मी आणि अरुणा, पंधरा पेशंट! ओके! डॉक्टर -आमची लाडकी स्वाती! सिस्टर्स - तीन नवीन अपॉईंटमेंट केल्या; ज्यूलिने त्यासाठी छान मदत केली.

रोजच्या थेरपींसाठी रिसोर्सपर्सन, हे जरा कठीण आव्हान होते. मुक्ता मॅडम, वंदना मॅडम, अरुणा, दिपाली आणि मी. आम्ही पाच आणि थेरपी सेशन्स ३५ दिवसात सत्तर! परत सहचरीं कडे वळले. पुण्यातल्या सेंटरवर नियमित मिटींग्ज करणाऱ्या आमच्या उत्साही मैत्रिणी! शैला, गौरी, सुचित्रा, विद्या, विभावरी, दया; वर्षा! कमालीची कुमक मिळाली. विषयांची चर्चा झाली, वाटले गेले. सुट्ट्यांनुसार दिवस वेळा ठरवल्या. सेंटरवर एकदा जमून दीपालीने 'गुप्स कसे घ्यावेत.' ह्यावर मार्गदर्शन केले.

एकीकडे ओपीडी चालू होती. दोन-तीन वर्तमानपत्रात माहिती आल्याने चौकशी सुरु झाली होती.

२७ जानेवारी २००९. सकाळचे अकरा वाजले आणि 'निशिंगंध' ची पहिली अॅडमिशन

झाली.

'निशिंगंध! स्त्रियांच्या ह्या केंद्राला नाव काय द्यावे यासाठी मुक्तांगणचा स्टाफ, बाबा, डॉ. नाडकर्णी ह्या सर्वांनी चर्चा करून यादी तयार केली होती. आणि नाव पुढे आले. मोठ्या मॅडमना निशिंगंधाची फुले खूप आवडायची म्हणून निशिंगंध! मंद सुगंध दरवळतोय. मन प्रसन्न होतंय.

मोठ्या मॅडमच्या बाराव्या स्मृतिदिनानिमित्त मुक्तांगणने त्यांना वाहिलेले हे फूल.

मुक्तांगणच्या सहचरी :

व्यसनी व्यक्तीची पत्नी ही कुटुंबातील सर्वाधिक त्रास झालेली व्यक्ती असते. त्यांच्यासाठी, मुक्तांगणचा सहचरी हा गट कार्यरत आहे. प्रत्येक महिन्याच्या दुसऱ्या सोमवारी, मुक्तांगण व्यसनमुक्ती सल्ला केंद्रात संध्याकाळी ६॥ वाजता व दर महिन्याच्या दुसऱ्या गुरुवारी दुपारी ११.३० वाजता मुक्तांगण व्यसन-मुक्ती केंद्रात या सभा होतात.

“फक्त आजचा दिवस”

सुचित्रा

अलअॅनॉन कडून मिळालेली महत्वपूर्ण भेट म्हणजे शांतीच्यामार्गावर वाटचाल करत असताना आठवण्यासारखी अलअॅनॉनची घोषवाक्ये आणि प्रार्थना. ह्या दोनही गोष्टींची जिला सतत आठवण राहिल तिचे आयुष्य कितीही काटेरी वाटेचे असेल तरी तिला त्यावरून चालताना हळूच काटा बाजूला सारून मार्ग कसा काढावा यासाठी मिळालेले उत्तम मार्गदर्शन आहे. अर्थात याला अनुभवातून येणारे शहाणपण हे महत्त्वाचे आहे. म्हणून प्रार्थना आणि घोषवाक्ये ही म्हणण्यासाठी नसून जगताना वापरण्यासाठी आहेत यावर माझा पूर्ण विश्वास आहे.

अलअॅनॉनचे मला दिलेले एक सुंदर घोषवाक्य म्हणजे 'फक्त आजचा दिवस आहे.' आपण सर्वजण एकाच वेळी आयुष्यभराचे सर्व प्रश्न, चिंता एकदम सोडविण्याच्या प्रयत्नात असतो. परंतु आज मला समजले आहे की, फक्त आलेला हा आजचा दिवस व्यवस्थित जगण्याचा प्रयत्न मला करायचा आहे. शांत आयुष्य जर मला जगायचे असेल तर मी आजचा दिवस काहीतरी करू शकते.

फक्त आजचा दिवस मी आनंदी राहीन. अनुभवी लोकांनी अचुक सांगितले आहे की, "जेवढे निश्चय करतील तेवढाच आनंद सर्वजण उपभोगू शकतील."

मला नेहमी परिस्थितीला दोष देण्याची सवय जडली होती. कोणत्याही गोष्टीचे अपयश हे त्यावेळची परिस्थिती तशी होती ना! नाहीतर फलाणा फलाणा फलाणा असे रडगाणे गाण्याची मला सवय होती. आता मला समजले की, फक्त आजचा दिवस सर्व परिस्थिती माझ्या इच्छा - आकांक्षाप्रमाणे बदलण्याऐवजी मी स्वतःला आहे त्या परिस्थितीनुरूप बदलण्याचा प्रयत्न करीन.

पूर्वी मी हे केले मी ते केले, हे जे काही झाले ते मी होते म्हणूनच झाले अन्यथा ...

म्हणजे इतरांना काय जमतय, अशा आशयाच्या माझ्या भावना होत्या. पण त्यावर उपाय म्हणून आता फक्त आजचा दिवस माझ्या मानसिक शक्तीत वाढ करण्याचा प्रयत्न करीन. स्वतःला उपयुक्त अशी एखादी गोष्ट अभ्यासण्याचा व शिकण्याचा प्रयत्न मी करीन. माझ्या चंचल मनाला

मी आजचा दिवस आवर घालीन. ज्यासाठी मनाची एकाग्रता विचाराला पूरक व प्रयत्न लागतील असे काहीतरी वाचण्याचा मी प्रयत्न करीन असे मी म्हणते.

मी माझ्याही नकळत कधीच कुठले काम केलेले मला माहीत नव्हते. जर मी हे घोषवाक्य खालील कृती करताना वापरले तर मला आदर्श जीवनाची वाटचाल सुरु असल्याचे चांगल्या पद्धतीने जाणवते.

१. फक्त आजचा दिवस मी समजणार नाही अशा रितीने कुणाचे तरी भले करीन आणि तरीही कुणाला समजले तरी मी त्याची दखल घेणार नाही.

२. फक्त मानसिक व्यायाम म्हणून मी ज्या गोष्टी मला कराव्याश्या वाटणार नाहीत अशा दोन तरी गोष्टी करीन. जरी माझ्या भावना दुखावल्या गेलेल्या असल्या तरीही मी तसे दाखविणार नाही, निदान आज तरी मी तसे दाखवणार नाही.

३. फक्त आजच्या दिवस मी दुसऱ्याचे ऐकेन. जास्तीत जास्त व्यवस्थित दिसण्याचा निटनेटके कपडे करण्याचा, नम्रतेने वागण्याचा, किंचितही टिका न

करण्याचा, दुसऱ्यांच्या चुका न शोधण्याचा व माझ्याशिवाय अन्य कुणालाही न सुधारण्याचा प्रयत्न करीन.

मला एकदम सगळी कामे आठवण्याची व ती करण्यासाठी स्वतःची अतिरिक्त दमवणूक करण्याची सवय होती. सगळे ठरवायचे आणि काहीच नाही करायचे असा माझा दिनक्रम व्हायचा. आता मी फक्त आजच्या दिवसासाठी एक दिनक्रम आखते. तंतोतंत पाळला गेला नाही तरीही मी दिनक्रम आखते. दोन घातक गोष्टी ज्या माझ्या पराभवाला अपयशाला आत्तापर्यंत कारणीभूत ठरल्या त्या म्हणजे अती घाईगडबड आणि अनिर्णयता. या दोन गोष्टी फक्त आजच्या दिवस करणार नाही असे मी मनाला पक्के बजावून सांगते. त्याचा सुद्धा मला काम चांगले होण्यासाठी, काहीतरी काम केल्याचे समाधान मिळवण्यासाठी उपयोग नक्कीच होतो.

मी सतत कामांची मालिका घेऊन धावत असते. हे काम झाले की ते काम. ह्यांना भेटून आले की त्यांना भेटायला जायचय. असे सतत काम, काम आणि काम असे विचार घेऊन जगण्याची माझी सवय. आता मात्र मी फक्त माझ्यासाठी शांतपणे

अर्धातास घालवीन व स्वतःला कोचत न बसता विश्रांती घेईन. या अर्ध्या तासात मी माझ्या आयुष्याचा चांगला अर्थ घेण्याचा मी प्रयत्न करीन असे मी ठरवू शकते. तसा प्रयत्न करण्याकडे माझा कल नक्कीच असतो.

सतत कशाचीतरी भिती मला असते. तपासायला गेले तर ते मात्र कळतच नाही. पण त्या भितीमुळे टेन्शन आणि टेन्शनमुळे घाई आणि घाईमुळे चुका, अशा विचित्र चाकोरीत मी सतत असते.

आता मात्र मी फक्त आजचा दिवस निर्भयपणे वागेन. जे चांगले आहे, सुंदर आहे, त्याचा आस्वाद घेण्यास मी घाबरणार नाही. ज्याप्रमाणे मी जगाला देईन त्याचप्रमाणे जग मला देईल यावर मी विश्वास ठेवीन.

या आणि अशा अनेक गोष्टी जेव्हा समजतात तेव्हा तुम्हा आम्हा सर्वांनाच एका दिवसाचे महत्व फक्त आजच्या दिवसाचे नव्हे आत्ताच्या तासाचे, अगदी आत्ताच्या क्षणाचे महत्व किती आहे याची मला कल्पना येवू लागते आणि आहे त्या परिस्थितीत मला फक्त आजच्या दिवसासाठी काय करता येईल या विचाराने माझी सर्व जीवनशैलीच बदलण्यासाठी खूप

मदत होते. आपण सर्वच जण या घोषवाक्याकडे एका नव्या दृष्टीने पाहू या आणि आपले आणि इतरांचे आयुष्य सुखावह करूयात.

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

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

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

अनामिकेची डायरी

गौरी

॥ एक ॥

२५ फेब्रुवारीचा दिवस. माझ्या आयुष्यातला काळाकुट्ट दिवस ! गेले कित्येक दिवस घरातला गोंधळ वाढतच चालला होता. घरातल्या कुणाच्याच जिवाला स्वस्थता नव्हती. अभिजीतचं दारू पिणं प्रचंड वाढलं होतं. आज त्याला मुक्तांगणमध्ये अँडमिट केलं. कालच सासूबाई घरी रहायला आल्या होत्या. मुलं भेदरली होती. सकाळीच भराभर आवरून मुक्तांगणमध्ये जायला निघालो. रिक्षात दोन्ही बाजूला मी व आई बसलो होतो. मध्ये अभिजीत! (न जाणो जाताना वाटेत उतरून पळून गेला तर!) माझ्या डोळ्याचं पाणी थांबत नव्हतं. मुक्तांगणबद्दल काय काय कळलं होतं. तिथं म्हणे कॉटला बांधून ठेवतात... आणि बरंच काही! मनावर दगड ठेवणं म्हणजे काय ते समजलं. मुक्तांगणमध्ये पोचलो. दगडी इमारत! पाहताक्षणी हे सगळे इमारतीचे दगड अंगावर कोसळतायंत की काय वाटलं!

आत पोचल्यावर अँडमिशनचे सोपस्कार पार पडले. भीतभीत मी माझ्या मनातले सगळे प्रश्न विचारले. माझ्यासमोर जो माणूस बसला होता, त्याला सगळेजण 'बंधू' म्हणत होते. बंधूनं सगळ्याची शांतपणे उत्तर दिली. मन जरासं स्वस्थ झालं. आसपास बरीच माणसं पांढऱ्या कपड्यातली. ते सगळे पेशंटस् होते. (खरंतर पांढरा रंग मला खूप आवडणारा... पण त्या दिवशी तो भीषण वाटला.) तिथे दरवाजावर वॉचमन बसला होता. तो लगेच दार लावून घेत होता. माझ्या पोटात खड्डा पडला. या पिंजऱ्यात अभिजीतला ठेवायचं? आणि मी घरात रहायचं... बाहेर फिरायचं? क्षणात अपराधी वाटायला लागलं. अभिजीत म्हणायचा - 'तुझ्या रागीट स्वभावामुळे मी दारू प्यायला लागलो' हे सगळं आठवून मला खूप खूप अपराधी वाटायला लागलं. मुक्तांगण मधून बाहेर पडलो. (५००० रु. भरावे लागले. मुलांना किती किती गोष्टी आणायच्या

होत्या, त्या आता आणता येणार नाहीत. क्षणात त्याचा प्रचंड राग आला.)

रात्री अंधरुणावर पडल्यावर खूप खूप रडू आलं. अभिची खूप आठवण आली. कसा असेल? त्याला झोप येईल का? काय जेवला असेल? नेमकं काय वाटत असेल त्याला? माझा राग येत असेल का?

॥दोन ॥

सकाळी उठायला खूप उशीर झाला. काल रात्री कितीतरी वेळ मी जागी होते. पण आता स्वतःला सावरायला हवे. मुलांच्या परीक्षा जवळ आल्या होत्या. तिकडे लक्ष द्यायला हवे. मुलांचा विचार मनात येताक्षणी झोप पळून गेली. सगळ्या जबाबदाऱ्या आता एकटीनं उचलायच्या आहेत. निकरानं मनातले सगळे विचार बाजूला सारून कामाला लागले. आज ऑफिसमध्ये पण खूप काम होतं.

॥तीन॥

आज मुक्तांगणमध्ये पालक सभा होती. हॉल पालकांनी भरून गेला होता. सगळे पालक

वेगवेगळ्या गावाहून आले होते. पुण्यातलेही होते काही जण! पण कुणाशी ओळख वाढवावीशी वाटत नव्हती. न जाणो, कुणी ओळखलं तर? सकाळी लवकर उठून अभिजीतसाठी भाजणीची थालिपिठं करून घेतली होती. पालक सभा मुक्ता मॅडमनी घेतली. त्या म्हणाल्या, 'दारू पिणं हा आजार आहे. मुक्तांगणचे उपचार म्हणजे जादूची कांडी नाही. फॉलोअप ठेवायला पाहिजे. वारंवार यायला हवं. कौन्सेलरशी बोलल्याशिवाय जाऊ नका.' असंही त्यांनी सांगितलं. दारू पिणं हा आजार हे अजिबात पटलं नाही. त्या म्हणाल्या - 'घरी नेण्याविषयी तुमचा पेशंट तुम्हाला आग्रह धरेल. पण तिकडे दुर्लक्ष करा.' - पालकसभा संपल्यानंतर अभिजीत भेटला. बरा वाटला, पण त्याच्या चेहऱ्यावर उदास भाव होते. मला वाटलं माझी चौकशी करेल. कशी आहेस असं विचारेल. मुलांना का नाही आणलंस, असंही विचारेल. पण माझ्या सगळ्या अपेक्षा फोल ठरल्या. अभिच्या चेहऱ्यावर जरी उदास भाव होते, तरी मनातून तो

संतापलेला होता. मुक्तांगणमधल्या व्यवस्थेविषयी तावातावानं बोलत होता. त्याला तिथलं जेवण आवडलं नव्हतं. मनात आलं - गेले कित्येक दिवस तो घरातलं जेवत नव्हता. एकदा तर त्यानं ताट फेकून दिलं होतं. आजही त्याच्यासाठी म्हणून करून आणलेल्या थालिपिठाचं त्याला काहीच कौतुक वाटलं नाही. सरतेशेवटी म्हणाला- 'मला नाही रहायचं इथे!' मला मुक्ता मॅडमच्या बोलण्याची आठवण झाली. तो असं म्हणणार हे त्यांना काय माहित?

॥चारा॥

आज मुक्तांगणमध्ये सहचरी सभा झाली. मला खूप आवडली. निरनिराळ्या भावनांविषयी मुक्ता मॅडमने सांगितलं. भावनांची गडबड (GADBAD) कशी होते, ते सांगितलं. जणू काही त्या सगळं माझ्याच बद्दल सांगतायत, असं वाटलं मला. नारायण पेठेतल्या सेंटरवर दर महिन्याच्या दुसऱ्या सोमवारी सहचरी सभा असते. मी नक्की जाणार त्या सभेला! खरंच गेल्या कित्येक दिवसात मी माझ्या

स्वतःकडे लक्षच दिलं नव्हतं. अभिच्या दारु पिण्याला मी जबाबदार नाही, हे समजल्यावर तर मला हायसं वाटलं. इतकं मोकळं मोकळं वाटलं मला!

घरी आल्यावर खूप दिवसांनी माझी सतार काढली. सतारीच्या तारांवरून हात फिरवताना एका वेगळ्याच जगात मी आहे असं वाटलं मला. एक वेगळीच शक्ती माझ्यात संचारतेय असं वाटत होतं. मॅडम म्हणाल्या होत्या हे ३५ दिवस तुमचे आहेत. तुम्ही ते स्वतःसाठी वापरा. या दिवसात तुम्हाला हवं ते करा.

॥पाचा॥

नारायण पेठेतल्या सेंटरवर गेले होते संध्याकाळी. माझ्यासारख्याच १२/१५ जणी होत्या तिथे. खूप छान हसत, गप्पा मारत होत्या. काहींच्या केसात गजरे होते. (किती दिवसात मी गजरा नव्हता घातला.) मला वाटलं, किती छान या सगळ्यांच्या घरात आता सगळी परिस्थिती छान असणार. पण मग मीटिंग सुरू झाली आणि हळूहळू समजत गेलं

कि माझ्या घरातल्यासारखी परिस्थिती या साऱ्यांच्या घरात आहे. तरी इतका हसरा चेहरा? मीटिंग संपल्यावर चौघी-पाचजणी माझ्या भोवती जमा झाल्या. आपुलकीनं माझी चौकशी केली. काहींनी माझा फोन नंबर लिहून घेतला. मला इथे नक्की मैत्रिणी मिळतील, असा मला विश्वास वाटला.

॥सहा॥

आज अभिजितचा डिसचार्ज! सकाळीच मुक्तांगणला पोचले. त्याच्या कौन्सेलरशी बोलले. अभिजितबद्दल ते खूप चांगले बोलले. तो नीट राहणार याबद्दल त्यांना खात्री होती. नंतर काय काय काळजी घ्यायची, याविषयी पण त्यांनी सांगितलं. ते खूप हळूवारपणे, समजूतदारपणे बोलत होते.

खालच्या हॉलमध्ये 'अंतरदीप' कार्यक्रम होता. अंतरात सोबरायटीचा दीप पेटता ठेवायला मदत करणारा हा कार्यक्रम! 'बाबा' आले होते या कार्यक्रमाला त्यांनी अप्रतिम असे अंतरदीपचे मंत्र म्हटले. तिथला दीप प्रज्वलित केला गेला. ज्यांचा आज डिसचार्ज, ते

लांबच्या सोबरायटीच्या प्रवासाला निघाले, म्हणून त्यांच्या हातावर दही दिले गेले. सर्व वातावरण भारून गेलं होतं. बाबांच्या अप्रतिम भाषणानं या कार्यक्रमाची सांगता झाली. कार्यक्रमानंतर अभिजीतला घेऊन मी घरी आले. रात्री खूप दिवसांनी मुले व आम्ही एकत्र जेवलो. अभि आनंदात होता. असाच आनंद मला आता कायमचा हवा होता. अशा वेळी परमेश्वराची आठवण होणं अगदी साहजिक होतं. खूप कृतज्ञता भरून राहिली होती मनात! विलक्षण शांतीचा प्रत्यय येत होता!

हरवलेल्या,
कोलमडलेल्यांना
सावरी,
सुस्वागतम्
आपल्या
सहचरी

मी, एक सहचर

सचिन - एक सहचर

होय, मी सहचर आहे. अप रववळलींझी हॅीलरपव आज मला तुमच्याशी अगदी मनमोकळ बोलायचंय!

माझे आणि स्वातीचे लग्न तीन वर्षापूर्वी झाले. अगदी बघून, ठरवून! लग्नानंतर आम्ही महाबळेश्वरला गेलो. स्वर्गात असल्यासारखे वाटत होते; स्वाती सुंदर, हसरी, हुशार! दुसऱ्या दिवशी रात्री आम्ही जेवायला गेलो. हॉटेलमध्ये इतर लोक ड्रीक्स घेत होते. स्वाती अचानक म्हणाली, "सचिन आपणही घेऊयात का?" क्षणभर अवाक झालो. मी क्वचित कधी कधी घेतलेली होती. पण लग्न झाल्यावर, स्वातीसमोर, इतक्या छान वातावरणात आठवणही झाली नव्हती; स्वातीकडून ही अनपेक्षित मागणी होती. वाटले मुंबईची मुलगी आहे, स्मार्ट आहे. 'हो' म्हणालो वाईन घेतली. रात्र छान गेली.

पण ही एक भयंकर काळोखाची सुरुवात आहे हे तेव्हा कळले नाही. लग्नानंतरचे तीन महिने, तिचं सारखं सारखं माहेरी जाणं; ठरलेल्या दिवशी परत न येणं. आईने समजूत घातली, 'लहान आहे,

एकुलती एक आहे, चालायचंच!' मी ही मनाची समजूत घालतच होतो. हळूहळू कळायला लागलं. तीचं तंद्रीत असणं, वेळी अवेळी गाढ झोपणं, घराबाहेर वेळी-अवेळी बरोबर कुणी नसताना पडणं.

घरात राहून कंटाळा येतो. म्हणून तिने नोकरी शोधली. लॅब टेक्निशियनचा कोर्स झालेला होता. एक दिवशी तिला आणायला जरा लवकर गेलो. तिच्या लॅबपासून जरा अंतरावर तिची वाट पहात थांबलो. इकडे-तिकडे बघत असताना एकदम ती दिसली. एका वाईन शॉपमधून बाहेर पडत होती! हादरलो! लोकही तिच्याकडे पहात होते. कोल्हापूर-माझंच गाव. इथे हे दृश्य! तिने मला बघितलं आणि बाईकवर मागे येऊन बसली. लोकांच्या नजरा! अक्षरशः अदृश्य होऊन जावंसं वाटत होतं.

घरी आल्यावर माझा संयम सुटला. रुममध्ये गेल्यावर वाद सुरु झाला. तिने माझ्यावर जुनाटपणाचा, गावंढळपणाचा आरोप केला. मी तिला नाना दूषणे लावली.

ह्या प्रसंगानंतर ती अजूनच निर्दावली. बहुतेक माझी कोंडी तिने

ओळखली असावी. त्याचाच गैरफायदा ती घेऊ लागली. मी आई-भावाला, मित्रांना काही सांगू शकत नव्हतो. आतल्या आत घुसमट. कामावर गेल्यावर सतत चिंता, डोळ्यासमोर दृश्य उभी रहायची. हिला जास्त झालीय, ती रस्त्यात पडलीय. जिऱ्यात बसली आहे. शेजारी-पाजारी बघताहेत. मग तिच्यावर लक्ष ठेवायला लागलो. तिने नोकरी करायची नाही घराबाहेर एकटीने जायचे नाही. वगैरे ती आता आईकडे तक्रारी करायला लागली, आईला वाटले मी संशयी वृत्तीनेच तिच्यावर ही बंधने घालतोय. तिने मलाच समजावले. स्वाती चांगली मुलगी आहे असे करू नकोस. आई भावाच्या घरी राहात होती, माझे नवीन लग्न झालेले, प्रायव्हसी मिळावी म्हणून. मी स्वातीच्या वडिलांशी बोलायचे ठरवले. त्यांना बोलवून घेतले. स्वातीने खूप अकांडतांडव केले. माझ्यावर नाना आरोप केले. तिच्या पपांनी सर्व ऐकून घेतले. "लग्नाआधी हे असलं काही नव्हतं, तुमच्याकडे येऊन ती हे शिकली; माझ्या मुलीचं वाटोळं केलंत" वगैरे. हताश झालो.

स्वातीचं व्यसन वाढतच

चाललं होतं. तिच्यावर लक्ष होतं. सवयी लक्षात येत होत्या. बाथरूममध्ये आधीच बाटली लपवलेली असायची. तिथे जाऊन ती बाटलीच तोंडाला लावयाची. कच्ची, पाणी-सोडा-बर्फ न घालता. सुरुवातीला मी मारे हॉलमध्ये बसून लक्ष ठेवायचो. ग्लास-बर्फ - पाण्याच्या बाटल्यांवर! एकदा मी घरातल्या सगळ्या बाटल्या शोधून शोधून फोडल्या! पैसे-चीज वस्तू लपवल्या! पण परिणाम शून्य.

एकदा ऑफिसमधून घरी आलो तर ही जिऱ्यातच बधीर बसलेली. ड्रेस अस्ताव्यस्त! काळजात कळ उठली. तिला उचलले घरात नेले. पलंगावर झोपवली आणि उद्वेग आला. अक्षरशः भिंतीवर डोके आपटून घेतले. कळना काय करावे. आईला फोन केला. तिला बोलवून घेतले. मग मात्र बांध फुटला. आईला सर्व सांगितले. तिलाही धक्काच होता. तिचा २८ वर्षांचा तरुण मुलगा हतबल होऊन रडत होता. झुमाझ्याच नशिबात असं का? झु हे विचारत होता.

मग मिटींग्ज, तिच्या माहेरच्यांबरोबर मिटींग्ज. फोन. तिच्या आई-वडिलांचा सपोर्ट नाही.

तरीसुद्धा आम्ही तिला माहेरी पाठवायचे ठरवले. ह्या विचाराने की माझ्यापासून दूर केले की काही सुधारणा होईल.

काही दिवस गेले. मी जरा शांत झालो. स्वतःला विचारले, “डायवोर्स?” वेगळे करायचे? स्वतःतून स्वातीला काढून टाकायचे? शक्य आहे? आता तिची एवढी काळजी वाटातेय. ती अशक्त झालीय, काही खात नाही, तिचे आईवडील नीट लक्ष देत असतील ना! नाही. डायवोर्स नाही!

आईने खूप चौकशी केली. मिटींग्ज, नाना उपचारपद्धती पुस्तके. सर्व माझ्यासमोर आणून टाकले. मी ही सावरलो. पुण्यात जाऊन अॅल-अॅनॉन मिटींग ही केली. तोवर आई बऱ्याच व्यसनमुक्ती केंद्रात जाऊन आली होती. मुक्तांगणमध्ये गेलो. निशिगंध बघितले. अॅडमिशन बुक करून स्वाती, तिचे आईवडील यांना पुण्यात बोलावले. आता स्वातीचा डिस्चार्ज होईल. माझं मन, माझं घर फुलून गेलंय तिचं स्वागत करायला!

(संकलन - प्रफुल्ला मोहिते)

समाधान म्हणजे
तुम्हाला जे हवे आहे,
त्याची पूर्तता नव्हे,
समाधान म्हणजे
तुमच्यापाशी जे
आधीपासून आहे,
त्याचे भान

प्रत्येक महिन्याच्या
शेवटच्या बुधवारी
“सहजीवन सभेला”
यायलाच हवं !

बिचारी ते विचारी
व्हाया सहचरी

समुपदेशन

अरुणा देशपांडे

सल्लागार :- ये, ये सहचरी मिटींग केलीस? मागच्या अॅडमिशनला करायला हवी होती. आता काय वाटतंय तुला?

सहचरी :- मी मिटींग ऐकली. पण मला तरी माझ्या स्वभावात, वागण्यात खूप काही फरक पडलाय असं वाटत नाही. मी रोज नोकरीला जाते. दैनंदिन कामे करते... (असं म्हणत म्हणत ती उठली तिच्या चेहऱ्यावर घाबरल्याचे व बावरलेपणाचे भाव दिसायला लागले.)

सल्लागार :- काय गं काय झालं? सहचरी :- मी मघाशी मेडिकलमध्ये गेले होते. ह्यांची औषधं आणण्यासाठी. तिथे बॅगच विसरून आले. छे! हल्ली हे माझं असंच होतं. मी कशी विसरले. काय गं बाई, काय करू? काही कळत नाहीये. (सल्लागारानं तिला थांबवलं. तिचं भीतीचं, गोंधळलेलं, बावरलेलं रूप बघून सल्लागारानं तिला धीर दिला. ते मेडिकल मुक्तांगण जवळच आहे. तेथील स्टाफला सांगता येईल. काळजी करू नको.)

पण तिला हे पटलं नाही. ती लगेच केबीनच्या बाहेर पडून निघून गेली.

असंच खूप सहचरीचं होतं. पेशंटला भेटायला बसमधून, रिक्षामधून आल्या की इतक्या विचारात, तंद्रित असतात की पुढच्या स्टॉपपर्यंत जातात.

काही सहचरी हे विसरलेपण, चिंतामग्न स्थिती व्यसनमुळे झाली आहे हे मान्य करतात.

पण काहीना हा स्विकार यायला वेळ लागतो. त्यांना वाटते. पेशंटनेच करावे जे काही करायचं ते. पेशंटच्या आजाराचाही स्विकार करणं अवघड जातं. कारण हा आजार अगदी वेगळा आहे.

सहचरी :- म्हणजे हा आजार आहे तरी कसा?

सल्लागार :- हा आजार कायमचा, भयानक, कावेबाज, विचारांचा, भावनांचा असा घोटाळ्याचा आजार आहे.

सहचरी :- म्हणजे तर समजून घेणं मुश्किलच नाही का? **सल्लागार :-** ह्यासाठी आपलं निरीक्षण हवं. माझंही व पेशंटच निरीक्षण पण पहारा नव्हे.

सहचरी :- पण मग ह्या आजाराचा स्विकार करणं म्हणजे नेमकं काय करायचं?

सहचरी:-पण समजा तो धमक्या देऊन पित राहिला तर?

सल्लागार:-खरंच तुझ्या मनात खूप शंका, प्रश्न आहेत. तू गोंधळलेली पण आहेस.

धमक्यांना बळी न पडता, ठाम रहायला हवं व सल्लागारांची पण मदत घ्यावी. नशेत असलेल्या व्यक्तींशी खूप रागाचं, टोकाचं बोलूनही काही उपयोग नसतो.

सहचरी:-पण हे मला जमेल का?

सल्लागार:- हो नक्कीच. तू जर सहचरी सभांना नियमित आलीस तर तुला आत्मविश्वास येईल. ह्या सभामध्ये चर्चा, वैचारिक देवाण-घेवाण होते आपल्या प्रश्नांची उत्तरे आपल्याला मिळतात.

सहचरी:-मी डोंबविलीची आहे. मी कुठे जाऊ सभेला?

सल्लागार:-तुला ठाण्याला सभेला जावं लागेल. जरी पेशंट> F/U मध्ये नसला तरी तुला F/U सभेला यायला हवं. त्याचा तुलाच खूप फायदा होईल.

सहचरी:- मग मी पुढच्या रविवारी F/U सभेला भेटते.

सल्लागार:- मला खूप बंर वाटलं..... ऐकून.

मन

शैला

मन हळवे, पाण्यावरचा जणू तरंग,

आपल्याच कोषात, सतत दंग

मन घट्ट, जणू अभेद्य कातळ,

कितीही घाव घाला, तरी निश्चल

मन हेलकावे खाई, जणू वादळातील होडी,

कधी कलंडेल, कधी सावरेल थोडी.

मन निश्चयी, स्थिर आणि खंबीर,खेळकर, खट्याळ

तरीही क्षणात गंभीर.

किती रंग मनाचे, किती कवडसे?

मन सापडता सापडेना, असे कसे?

असे कसे? असे कसे?

111>

कविता शैलाच्या

शैला

अतिरेकी

जो दहशतीने धरतो,
भल्याभल्यांना वेठीला
करतो अतोनात नुकसान,
आर्थिक, शारीरिक, मानसिक,
सामाजिक इत्यादी
उध्वस्त करतो अनेक अनमोल
आयुष्य!

हा फक्त बंदुकधारी किंवा
बाँबधारीच असतो का?
हा असू शकतो माणसाच्या
वेशातील
एक हिंस्त्र पशू!

उदाहरणार्थ - मुलीच्या गर्भाला
जन्मापूर्वीच नख लावणारा,
नराधम बाप किंवा तत्सम
नातेवाईक

- हुंड्यासाठी बिनदिकतपणे एका
स्वप्नाळू मुलीच्या अंकावर रॉकेल
ओतणारा नवरा, सासरा, सासू,
नणंद आदि

-स्वतःच्या क्षणिक मोहापायी,
कोवळ्या मुलीवर अत्याचार
करणारा
एखादा वासनांध!

-मद्यधुंद अवस्थेत आपल्या
भरधाव
गाडीखाली, निरपराध गरिबांना
चिरडणारा नशाबाज

-अंधश्रद्धेपायी नरबळीसारखी
राक्षसी कृत्ये करणारा एखादा
अडाणी
हे थांबवण्यासाठी केलेले समाजाचे
सर्व प्रयत्न अपूरेच पडतात
पण या यादीत आपले नाव येऊ
नये
याची जबाबदारी तरी आपण
घेऊ शकतो, नक्कीच!

111>

**बिचारी ते बिचारी
व्हाया सहचरी**

सूर्योदय

व्यसन घरात शिरलं,
जणू महापूराचा लोंढाच आला.
चक्रीवादळाचे तडाखे, भूकंपाचे
हादरे,
उबदार घर तर जमीनदोस्तच झालं!
हळूहळू उठले, स्वतःला सावरलं,
कुटूंबालाही थोडा हात दिला.
आधाराचे हात खूप आले पुढे
त्यांनी पुसले थोडे अश्रू, दिले थोडे
बळ
त्या बळाच्या पायावर, विश्वासाचे
खांब उभारले,
प्रेमाच्या भिंतीवर, आशेचे छप्पर
विसावले
घर उभे राहिले, त्याबरोबर मीही!
जमीनदोस्त घराच्या अवशेषातूनच
एक कोवळे रोपटे झुलू लागले
सोनेरी उन्हात हळूच डुलू लागले.
त्या रोपट्यानेच फुलवला आशेचा
अंकुर
अजून थोडे सावरायचे आहे,
पण होईल तेही हळूहळू!
दूर क्षितीजावर दिसणाऱ्या
पहाटेच्या केशरी शलाकांकडे पाहून
वाट चालायची उभारी येते
कारण निबिड अंधार दूर सारणारा
सूर्योदय होतोच, हेच सत्य आहे
निर्विवाद सत्य!

111>

झापड

तेव्हा कशी जगत होते?
डोळ्यांवर झापड लावल्यासारखी?
मी, नवरा, मुले-बाळे, सासू-बिसू
घर-नोकरी, घर शटल सव्हिस!
आपलेच चक्रीपाळणे गरगर फिरत
होते
दुसरीकडे बघायला वेळच कुठे
होता?
सामाजिक जाणीव वगैरे शब्दबंबाळ
जगायला सवडच कुठे होती?
घरच्याच घासात लागे खडा,
तर लष्कराच्या भाकऱ्या कोण
थापणार?
आता पाळणे थोडे संथ झाले आहेत.
उंचावरून पहाताना, खालच्या
वास्तवाची जाणीव,
अस्वस्थ करू लागली आहे.
आता पाय जमिनीवरच रहायला
हवेत,
नव्हे रोवायला हवेत.
ह्या भक्कम पायांनी, इतरांना
थोडा आधार द्यायला हवा
झापड काढून आजूबाजूला पाहून
योग्य दिशेने घोडा वळवायला हवा.
कारण आता लगाम आपल्या हातात
येऊ शकतो, हे नक्की आहे.

111>

जे टाळणे अशक्य ...

विद्या

‘जे टाळणे अशक्य, दे शक्ती ते
सहाया’
जे शक्य साध्य आहे, निर्धार दे
कराया
मज काय शक्य आहे, आहे
अशक्य काय
माझे मला कळाया, दे बुद्धी
देवराया

आपली मुक्तांगणची प्रार्थना
मला नेहमीच बळ देत आली आहे.
जेव्हा कुठल्याही प्रकारची बिकट
परिस्थिती येते, किंवा अवघड निर्णय
घ्यायची वेळ येते, तेव्हा ही प्रार्थना
आपोआपच माझ्या मनात
उमटायला लागते. ही प्रार्थना म्हणजे
आपले जीवन न डगमगता
जगण्याचा मोठा आधार आहे.

‘जे टाळणे अशक्य, दे शक्ती ते
सहाया’
जे शक्य साध्य आहे, निर्धार दे
कराया

बरेचदा एखादी परिस्थिती
बदलण्याचा आपण आटोकाट प्रयत्न
करत असतो. काही तरी जादू व्हावी
व आहे ती परिस्थिती आपल्याला
हवी तशी बदलावी, असे
आपल्याला फार वाटत असते. परंतु

परिस्थिती अशी जादूने कधीच
बदलत नसते. ती बदलण्यासाठी
योग्य वेळ व योग्य प्रयत्न जरूरी
असतात. कधी-कधी तर कितीही
प्रयत्न केला तरीही परिस्थितीत
काहीच बदल होत नाही. अशा वेळी
परिस्थिती आहे, तशीच तशी
आपल्याला स्विकारावी लागते. ज्या
गोष्टी टाळणे आपल्या हातात
नाहीत, त्या सहन करायची शक्ती
आपण या प्रार्थनेतून मिळवतो.
दुसऱ्यांवर किंवा परिस्थितीवर
चिडणं, दोषारोप करणं आपोआप
बंद होतं.

मग हळूहळू काही गोष्टी
बदलणं हे माझ्या आवाक्या बाहेरचं
आहे हे मनाला पटायला लागतं. ते
एकदा मनाला पटले की मग माझी
शक्ती, माझा वेळ मी
आवाक्याबाहेरच्या गोष्टींवर खर्च
करण्याऐवजी ज्या गोष्टी माझ्या
आवाक्यातल्या आहेत त्यांच्यावरती
खर्च करते. मला जमण्यासारख्या
गोष्टींची एक यादी तयार होते.
यादीतील गोष्टी करण्यासाठी
निर्धारपूर्वक त्यात स्वतःला झोकून
देता येते. जेव्हा एखाद्या तुम्हाला

जमण्यासारख्या गोष्टींवर तुम्ही मनापासून परिश्रम घेता, तेव्हा ती साध्य झाल्याचा आनंद तुम्हाला मिळतोच मिळतो. जरी काही कारणाने ती गोष्ट साध्य नाही झाली तरी त्यासाठी घेतलेल्या कष्टांचा, परिश्रमांचासुद्धा एक वेगळाच आनंद असतो. माझ्याकडून मी पूर्ण प्रयत्न केले याचे समाधान असते. त्यामुळे एखादी गोष्ट प्रयत्न करूनही नाही मिळाली तरी तितकेसे निराश वाटत नाही.

मज काय शक्य आहे, आहे

अशक्य काय

माझे मला कळाय़ा, दे बुद्धी

देवराया

परिस्थितीचा आहे तसा स्विकार करणे, म्हणजे परिस्थिती पासून पळवाट काढणे असा अर्थ होत नाही. प्रत्येक वेळेस हे करणे मला अशक्य आहे किंवा हे मला जमणारच नाही असं ठरवून संकटांपासून पळून जाणे किंवा रडत बसणे असेही नाही.

म्हणूनच प्रार्थनेमधील शेवटच्या दोन ओळी मला अतिशय महत्त्वाच्या वाटतात. आपल्याला काय शक्य आहे व काय अशक्य

आहे हे प्रामाणिकपणे सारासार विचार करून जेव्हा आपल्याला ठरवता येऊ लागतं, तेव्हा आपण डोळसपणे आयुष्य जगायला लागतो. आपली द्विधा मनस्थिती संपते. आपण ठामपणे काही निर्णय घेऊ शकतो. घेतलेल्या निर्णयाप्रमाणे आत्मविश्वासाने पावले उचलू शकतो. अनिश्चिततेचे सावट दूर होते. व मन शांत रहाते. आपला बराचसा मनस्ताप वाचतो. नैराश्य कमी होते. काही तरी साध्य केल्याचे समाधान वाटते.

ही प्रार्थना आपल्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवून, आपल्या जगण्यात किती चांगला बदल होतो, याचा अनुभव प्रत्येकाने घ्यायलाच हवा.

111>

**विश्वासात घेऊन साथ देणारी
मनमिळाऊ अशी 'सहचरी'**

**व्यथा-वेदना स्वीकारूनही
हसरी
स्त्रीयांना साथ देणारी
'सहचरी'**

निशिंगंधमधील पहिला अनुभव

शैला

२७ जानेवारी २००९ ला निशिंगंध सुरु झाले. २६ जानेवारीला मुक्तांगणमध्ये 'भेटीगाठी' कार्यक्रमाला गेले तेव्हाच सर्व सहचरी मैत्रिणींबरोबर उत्सुकतेने निशिंगंधची नवीन इमारत पाहिली. तेव्हाच खूप आवडली, आपलीशी वाटली.

जवळजवळ ३ आठवड्यांनंतर गुपच्या निमित्ताने निशिंगंधला गेले. तेव्हा गुप कसा होईल याची जरा धाकधूक होती. आमच्या सहचरी गटात मला शेअरिंगची सवय होती पण एखादा विषय स्वतः मांडून समोरच्या पेशंटला शेअरिंगमध्ये सहभागी करून घेणे जमेल की नाही असे वाटत होते. आधी गुप घेऊन आलेल्या मैत्रिणींबरोबर थोडी चर्चा केली होती. पण पहिलाच अनुभव असल्यामुळे जरा साशंकच होते.

अर्धा पाऊण तास लवकर गेल्यामुळे जरा इकडेतिकडे फिरून तिथल्या सहचरींशी गप्पा मारून फ्रेश झाले. प्रार्थनेने सुरुवात केली. माझा विषय होता 'कविता'! माझे कवितेवर फार प्रेम असल्यामुळे काव्याचे जीवनातील महत्त्व थोडे

वर्णन करून शाळेतल्या काही कविता मैत्रिणींना आठवायला सांगितल्या. आधी त्या फार बोलत नव्हत्या. पण नंतर चांदोमामा, झुकझुक गाडीपासून, गांधीजीपर्यंत बऱ्याच कविता आठवून त्यावर बोललो.

कविता जगायला किती बळ देतात यावर मी बोलले. कवितेच्या आधाराने जीवनात सकारात्मता कशी येऊ शकते हे आमच्या सहचरींच्या अनुभवाने मी स्पष्ट करू शकले. एकेक जुन्या कविता आठवताना मला स्वतःलाही त्यातील नवे नवे अर्थ उलगडत गेले.

बहिणाबाईंच्या कविता हा खरं तर एक स्वतंत्र विषय आहे. पण त्यांच्या, मनावरच्या २-३ कवितांवर चर्चा केली. एका अडाणी, अशिक्षित बाईने ४ ओळीत जीवनाचे तत्वज्ञान किती चपखलपणे मांडले हे वाचून खरंच आश्चर्य वाटते.

“मन जहरी जहरी, त्याचं न्यारं रे तंतर,

आरे विंचू-साप बरा, त्याले उतारे मंतर!”

या २ ओळीत मनाचं साधं वर्णन आहे. मनात इतके जहर भरलेले असते की ते बाहेर काढणे भयंकर अवघड आहे हे सांगताना बहिणीबाईंनी विंचू-सापाचे उदाहरण दिले आहे. त्या म्हणतात की, विंचवाचे, सापाचे विष मांत्रिक तरी उतरु शकतो पण माणसाच्या मनातल्या विषाचा उतारा फक्त त्याच्याकडेच असतो, इतर कोणीही ते उतरु शकत नाहीत.

मला एका मासिकात वाचायला मिळालेली एक साथी पण अर्थही नव्हता. 'आमच्या मनातल्या विषाचा उतारा फक्त त्याच्याकडेच असतो, इतर कोणीही ते उतरु शकत नाहीत.'

मला एका मासिकात वाचायला मिळालेली एक साथी पण अर्थही नव्हता. 'आमच्या मनातल्या विषाचा उतारा फक्त त्याच्याकडेच असतो, इतर कोणीही ते उतरु शकत नाहीत.'

मनात इतके जहर भरलेले असते की ते बाहेर काढणे भयंकर अवघड आहे हे सांगताना बहिणीबाईंनी विंचू-सापाचे उदाहरण दिले आहे. त्या म्हणतात की, विंचवाचे, सापाचे विष मांत्रिक तरी उतरु शकतो पण माणसाच्या मनातल्या विषाचा उतारा फक्त त्याच्याकडेच असतो, इतर कोणीही ते उतरु शकत नाहीत.

मला एका मासिकात वाचायला मिळालेली एक साथी पण अर्थही नव्हता. 'आमच्या मनातल्या विषाचा उतारा फक्त त्याच्याकडेच असतो, इतर कोणीही ते उतरु शकत नाहीत.'

मला एका मासिकात वाचायला मिळालेली एक साथी पण अर्थही नव्हता. 'आमच्या मनातल्या विषाचा उतारा फक्त त्याच्याकडेच असतो, इतर कोणीही ते उतरु शकत नाहीत.'



अशीही एक सहचरी

मुकुंद देशपांडे

“आपल्या बत्तीस वर्षांच्या सहजीवनाचा आजचा शेवटचा दिवस आहे, असं मला वाटतं. तुम्हाला मुक्तांगणात अॅडमिट करावं, ही सूचना माझीच होती हे खरं, पण दोन-चार महिन्यांनी तुम्ही चांगले होऊन परत घरी याल, आपण पुन्हा शांतिपूर्ण जीवन आनंदानं जगू, एकमेकांच्या साहचर्याचा आनंद घेऊ. हे स्वप्न बघूनच मी हा प्रस्ताव ठेवला होता. परंतु गेल्या चार-पाच दिवसांत मुलांशी आणि सुनांशी चाललेल्या बोलण्यानंतर मला याची खात्री पटली आहे, की ते तुम्हाला घरी आणणार नाहीत. अगदी पूर्ण निव्वयर्सनी झालात, तरीसुद्धा आपण दोघं बरोबर राहू शकू, असं मला वाटत नाही.”

माझी ६२ वर्षे वयाची सहचरी प्रफुल्ल हिचे हे उद्गार शंभर टक्के खरे ठरले. २००४ सालचा ऑक्टोबर महिना होता. पंधरा दिवसावर दिवाळी होती. ‘दिवाळीसाठी घरी जाणार नाही, इथंच राहीन’ असं मुक्तांगणात माझ्याकडून निराळ्या कागदावर लिहून घेतलं गेलं, आणि मी अॅडमिट झालो. पुन्हा त्या घराकडं न जाण्यासाठी! सहचरी प्रफुल्ल

आपल्या अशक्त हातात माझा हात मिनिटभर घेऊन उभी होती, डोळ्यांत दुःख आणि आशा याचे मिश्रभाव.

तिला कॅन्सर होता. दोन वर्षांनी तिनं जगाचा निरोप घेतला, मी इथे मुक्तांगणात असतानाच तिच्या स्मृतीसह, त्या शेवटच्या स्पर्शासह, मी माझं नवीन जीवन जगतोय, मुक्तांगणात राहून. कधीतरी पुढच्या जन्मी भेट होईल, अशा आशेनं नव्हे, तर आता सुद्धा तिचा साथ अनुभवून, तिचा सल्ला विचारून.

आमचा प्रेमविवाह होता, असं म्हणता येईल. धर्म-जात एक असली तरी ती व मी यांच्या घरामध्ये भौगोलिक दूरी होती. मूलचे महाराष्ट्रीय असले, तरी तिचे कुटुंब वर्षानुवर्षे मध्य प्रदेशात रहात होते. तिच्या घरी सर्व हिंदीच बोलत. प्रफुल्ल उच्चशिक्षित होती. एम.ए., बी. एड., साहित्यरत्न, इत्यादी उपाधींनी विभूषित. हिंदी साहित्यकार, हिंदी भाषा, तिचा आविष्कार इत्यादी ज्ञान व भावपूर्ण मन ही तिची प्रमुख अंगे होती. लग्नापूर्वी आम्ही दोघं अतिशय जवळचे मित्र होतो. ही मैत्री तुटू नये

म्हणूनच विवाहबंधन मान्य केले. प्रेमविवाहामधल्या त्रुटींची आम्हाला कल्पना होती. लग्नाआधीच्या 'प्रेमाच्या' धाग्यांत नंतर 'अधिकाराचे' धागे मिसळल्यानंतर, आधीचे धागे कसे कमकुवत होत जातात. याची कल्पनाच नव्हे, तर आम्ही कित्येकदा चर्चाही केली होती.

लग्नाच्या आधीसुद्धा मी दारु पीत होतो, मला दारु आवडते हे तिला माहित होतं. तिनं कधी फारसं मनावर घेतलं नाही. अतिशय सौम्य प्रमाणात आणि ते सुद्धा महिन्यातून एक दोन वेळा मी दारू घ्यायचो. पाहुण्यांसमोर पिऊ नये कारण वाईट वास येतो, एवढाच तिचा आग्रह असायचा. नंतर बऱ्याच वर्षांनंतर म्हणजे १९८९ मध्ये (तेव्हा आम्ही मुंबईला रहात होतो.) तिनं स्वतः मला पुण्याला आणून मला मुक्तांगणात अँडमिट केलं होतं. प्रत्येक गुरुवारी येऊन ती मला भेटायची, बोलायची. माझ्या त्यावेळच्या डिसचार्जनंतर ती खूप खुश होती. ती एक सहचरी होती आणि नंतरच्या सहजीवनाची स्वप्नंही तिच्यापुढं होती.

पण आता २००४ ची परिस्थिती निराळी होती. तिनं ड्रायव्हींग सीट सोडली होती, आणि

मीही. कारच्या मागच्या सीटवर बसलेला माणूस ड्रायव्हींग करणाऱ्या मनुष्याला ज्या विनंतीवजा सूचना देतो, तशाच प्रकारे ती मुलांशी, सुनांशी बोलत होती. ती तिच्या कॅन्सरमुळं हतबल होती आणि मी माझ्या मद्यपाशामुळं तिनं सहचरीच्या कुठल्याही मीटिंगला हजेरी लावली नाही. कौन्सेलर किंवा मॅडमना कुठलेही प्रश्न विचारले नाहीत. कदाचित तिला या गोष्टींची आवश्यकता वाटत नसेल. लग्नानंतरची ३२ वर्षे आणि लग्नाआधीची ३ वर्षे अशा ३५ वर्षांच्या दीर्घ सहवासात ती माझा प्रत्येक श्वास ओळखू शकत असावी, म्हणूनच कोणत्याही तांत्रिक माहितीशिवाय ती सहचरीची भूमिका उत्कृष्टपणे निभावू शकत होती.

तिनं जगाला दोन वर्षांपूर्वी निरोप दिला. पण ती नेहमीच माझ्याबरोबर असते. आठवणीद्वारा, कधी कुणा मनुष्याद्वारा तर कधी तिच्या स्वप्नाद्वारा, तिचं अस्तित्व मला नेहमी जाणवत राहतं. ती एक आदर्श सहचरी आहे आणि या अशा सहजीवनामध्ये तिच्या स्वप्नांची अनुभूति घेणं हेच माझंही जीवन आहे. माझ्या अस्तित्वाचा तो एकमेव हेतू आहे.

परिवार आणि व्यसनाधीनता

एक सहचरी

व्यसनाधीन स्थितीमध्ये परिवाराचे खूप महत्व आहे. परिवाराची व्यसनाबद्दलची प्रतिक्रिया, व्यसनी मनुष्याबद्दलची प्रतिक्रिया, व्यसनाधीन मनुष्यामध्ये होणाऱ्या बदलाबद्दलची प्रतिक्रिया तसेच उपचार, नंतरचा पाठपुरावा यातही परिवाराची महत्वाची भूमिका असते.

परिवाराची व्यसनाबद्दलची प्रतिक्रिया : पत्नीला यात काळजी, झोप न येणे, तणाव व डिप्रेसन यांचा मुख्यतः समावेश होतो. इतरांना सामाजिक व मानसिक समस्या येतात. अपराधीपणा व राग यांचा समावेश असतो. व त्याचा परिणाम मुले किंवा कामावरचे सहकारी यांच्यावर काढला जातो.

परिवाराद्वारा वस्तुस्थिती नाकारणे, denial याचे स्वरूप असे असते. - समस्येचा व्यापक विचार न करणे परिणाम किंवा गांभीर्य न समजणे व्यसन व त्याने होणाऱ्या समस्या न कळणे व्यसनी मनुष्याला उपचाराची गरज आहे हे न समजणे

यामुळे ते काय करतात इतरांना खोटी कारणे देतात, व्यसनी मनुष्याचा अर्धवट राहिलेल्या कामांची पूर्ती करतात, त्यांची बिले, पेमेंट वगैरे भागवतात, त्याच्या स्वतःच्या (उदा. कायद्याशी निगडीत) कामातून, जबाबदारीतून त्याला सोडवायचा प्रयत्न करतात. त्याच्या व्यसनातील आपला संबंध टाळतात उदा. 'काय माहिती, तो कुठून पैसे आणतो' ! किंवा 'तसा आम्हाला काही त्रास नसतो हो'!, तो आता सुधारतोय, इत्यादी.

अशा नकारात्मक वृत्तीमुळे 'काहीच प्रॉब्लेम नाही' असच सर्वजण दाखवितात. अस अधिक काळ चालत राहिल, तर व्यसनी मनुष्याला सुधारणा करायलाही उशीर लागतो.

व्यसनी मनुष्याबद्दलची प्रतिक्रिया - आणि काय करावे याची जाणीव : पुष्कळदा पत्नी ही अप्रत्यक्षपणे व्यसनी मनुष्याला व्यसनी व्हायला मदतच करते. त्याला योग्य उपचार मिळावेत याचे प्रयत्न करण्याऐवजी त्याला सारखे

रागावणे, सारखी निगराणी ठेवणे, धमक्या देणे, इत्यादीमुळे हा रोग आणखी वाढतो असे दिसून येते.

व्यसनाचे परिणाम त्याला भोगावे लागू नयेत असा प्रयत्न म्हणजे रोग वाढायला उत्तेजनच ! कारण कुणीतरी काळजी घेतंय, हे पाहून तो आणखीनच व्यसन करायला लागतो.

कसं काय घडतं - १) त्याच्या व्यसनासाठी खोटी कारणे देणे २) त्याचा विचित्र वागणुकीचा दोष स्वतःवर घेणे ३) 'त्याला काय वाटेल?' म्हणून विषय टाळणे ४) त्याची उधारी, कर्जे वगैरे चुकविणे ५) त्याला उसनवार पैसे देणे ६) त्याला बर वाटावं म्हणून स्वतः नशा करणे ७) आणखी एक 'आणखी एक' चान्स देत राहणे ८) 'सोडून जाईन' अशा धमक्या देणे व तसं न करणे ९) त्याची अर्धवट राहिलेली कामं पूर्ण करणे.

उपचारांमध्ये परिवाराचा सहयोग-

प्रत्यक्ष उपचार सुरु असतांना परिवारातील लोकांचा सहयोग फार आवश्यक असतो, पण बहुधा ते फारच खचून गेलेले असतात. त्यामुळे त्यांना धैर्य व मदतीची फार गरज असते. व्यसनी

मनुष्य त्यांच्यामध्ये अपराधीपणाची भावना निर्माण करण्याची शक्यता असते. उदा. १) उपचार चांगल्या रितीने होत नाहीत. २) व्यसन नाही केले तर मी मरुन जाईन ३) आत्महत्या करीन ४) काही विचित्र मागण्या मला दुकान उघडून द्या.

अशा वेळेला परिवार अधिक हताश होतो त्यांच्यामध्ये विश्वास निर्माण करणे, व्यसनाबद्दल माहिती देणे, व्यसन बंद करतांना होत जाणारी मनोवृत्ति यांचा उहापोह करुन त्यांचे प्रश्न सोडविण्यास मदत करणे गरजेचे असते. कौन्सेलरवर विश्वास बसेल असे संबंध हवेत. नकार किंवा अप्रत्यक्षपणे व्यसनाला होणारी मदत यांचाही चर्चेत समावेश असावा.

उपचारानंतरच्या काळजीत कुटुंबाचे महत्त्व

व्यसन थांबविणे हा उपचाराचा एक भाग झाला. पण त्यानंतर त्याला पुनः व्यवस्थित कामधंद्याला लावणे गरजेचे असते. त्यासाठी या गोष्टींकडे लक्ष द्यावे लागते.

व्यसनी मनुष्याची कुटुंबात व समाजात पत खालावलेली

असते. त्यासाठी 'व्यसनीसाठी' काम न करता त्याच्या बरोबर काम करणे योग्य. व्यसनी मनुष्याचे काम धंदे पुनः नीट सुरळीत चालण्यासाठी मदत देणे, त्या मनुष्याला पुनः कुटुंबात महत्त्व प्राप्त करुन देणे, व त्यासाठी निर्णय वगैरे गोष्टीत त्याचा सहभाग घेणे.

उपचारानंतर नातेसंबंध

कुटुंबीय जन त्याच्या बरोबर कशाप्रकारे संबंध ठेवतात, त्यावर तो मनुष्य नॉर्मल होण्यावर परिणाम होतो. उदा. व्यसनाच्या काळात संबंध तुटले असल्यास ते पुनः स्थापित करणे कठीण पडते. उदा. मुले त्याच्याशी प्रत्यक्ष न मागता, आपल्या गोष्टी आई तर्फे मागतात. व्यसनाधिन असतांना केलेल्या राड्यांची उजळणी नातेवाईक करतात. अशामुळे त्या मनुष्याचा आत्मसन्मान दुखावला जातो. या गोष्टी कशा हाताळाय्यात त्याची माहिती कुटुंबियांना देणे गरजेचे असते.

कुटुंबियांकडून उत्साहवर्धक वातावरणाची निर्मिती होणे गरजेचे असते. व्यसनाच्या काळात कुटुंबियांनी त्याची खूप निर्भत्सना केलेली असते. तसेच वातावरण

नंतरही राहिल्यास तो पुनः व्यसनाकडे वळू शकतो. या उलट त्याला उत्साह देणारे वातावरण ठेवल्यास रिकव्हरी ही फार चांगली गोष्ट आहे यावर त्याचा विश्वास बसतो. मौखिक तसेच कृतीद्वारी केलेली त्याची प्रशंसा लाभप्रद असते.

समाजाकडून उपेक्षा

आजारीपणाच्या काळात काही कुटुंबीय आजूबाजूच्या लोकांचे सल्ले घेतात, मित्र मंडळींना विचारत राहतात, या गोष्टींचा विपरित परिणाम होतो, आणि अशा गोष्टी टाळल्या पाहिजेत. एकदा उपचार सुरु केले की सर्व लोकांनी तो व्यसनमुक्त कसा होईल व राहिल इकडेच लक्ष द्यायला हवे.

रोगी जर उपचार घ्यायला तयार होत नसेल तर

उपचार घेण्याची इच्छा ही मोटिव्हेशन च्या पातळीवर कमी-जास्त अवलंबून असते. कधीकधी तर परिवार आणि मित्रांच्या वारंवार सांगण्यानंतरही रोगी उपचार घ्यायला तयार होत नाही. अशा वेळी स्वतः निर्णय घेणे, त्याच्या व्यसनाला मदत होणारी साधने थांबविणे. SHG चा सहारा घेणे,

अलिसपणा दाखविणे अशा गोष्टी उपयोगी पडतात. एखाद्या महत्वाच्या क्षणी तो व्यसनी मनुष्य उपचारासाठी तयार होऊ शकतो, अशी नेहमी आशा ठेवावी.

व्यसनाच्या काळात परिवाराचे स्थान

व्यसनापूर्वी त्या मनुष्याची परिवारात एक महत्वपूर्ण भूमिका असते. उदा. कुटुंब प्रमुख इ. व्यसनात गेल्यावर त्याला अक्षम मानला जातो, व त्या दृष्टीने परिवार त्याची काळजी घेत राहतो. त्याला कोणतीही जबाबदारी दिली जात नाही. महत्वपूर्ण गोष्टीमध्ये सामील करित नाहीत. याचा परिणाम म्हणजे तो मनुष्य अपमानित, अपराधी व स्वतःला निरुपयोगी समजायला लागतो व अधिकच व्यसन करू लागतो. कधीकधी दुसरी कोणी व्यक्ति (उदा. पत्नी) त्याचे अधिकार घेते (नोकरी करायला लागते) नंतर ती व्यक्ति ते अधिकार सोडत नाही. परिवार त्याच्या उपचार व रिकव्हरी प्रक्रियेत भाग घेत नाही, तो एकटा पडतो, त्याला परिवारात राहूनही पाहण्यासारखे वाटते.

सहचरी गट

या गटाला येणं का आवश्यक आहे बरं ?

कारण.....

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

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

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

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

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

* तर चला, आपल्याला समजून घेणाऱ्या मैत्रिणींना भेटायला !

संसार

एक सहचरी

संसाराचे उभे धागे

आडवे धागे

दोघांनी विणताना....

एक निश्चित आकार

निर्माण होतोच....

आपल्या परिणं

सुंदर, सुसुत्र आणि

कदाचित अपेक्षित....

कधी कधी

दोघांपैकी एक

एखादा धागा विणतांना

चुकतो....

मग चुकत जातो आकार...

अनपेक्षितपणे

म्हणून मग विण काय

उसवायची नसते....

मोडून पडायचं नसतं....

पण मग करायचं काय ?

एक साधी गोष्ट

एकत्र जमू या

मनमोकळी चर्चा करुया

नियमितपणे.....

आयुष्य

शैला

जगलेल्या प्रत्येक क्षणाचा हिशेब मागू नका

मोजलेल्या प्रत्येक श्वासाचे, आभार मानू नका ॥

जगायचे म्हणून जगले नाही,

कर्तव्य म्हणून केले नाही,

ओइयासारखे आयुष्य मानले नाही,

प्रत्येक भावनेला एक चौकट आखू नका ॥

सुखात चिंब भिजून गेले,

दुःखाचे अश्रू इटकन पुसले,

अडचणींतून मार्ग काढत गेले,

प्रत्येक वेदनेची उपेक्षा करू नका ॥

प्रेम भरभरून दिले,

लोभ भरभरून घेतला,

स्नेहमय जीवनाचा प्रकाश पसर ला,

त्या स्नेहाच्या ज्योतीला फुंकर घालू

नका ॥