

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

<input type="checkbox"/> दिवाळीच्या शुभेच्छा	मुक्ता पुणतांबेकर
<input type="checkbox"/> अशीही दिवाळी	वंदना कुलकर्णी
<input type="checkbox"/> मनोगत - अशी दिवाळी साजरी करणार	संतोष मखमले
<input type="checkbox"/> दिवाळी मुक्तांगण मधील	एक मुक्तांगण मित्र
<input type="checkbox"/> स्वप्ने विरली (कविता)	मुक्तांगण परिवार
<input type="checkbox"/> कविता निर्मिती	दत्ता श्रीखंडे
<input type="checkbox"/> तोफेच्या तोंडी	डॉ.आनंद नाडकर्णी
<input type="checkbox"/> प्रार्थनेचा अर्थ	जयंत खटावकर
<input type="checkbox"/> कथा माझ्या व्यसनमुक्तीची	अरुण
<input type="checkbox"/> पाठपुरावा	प्रसाद ढवळे
<input type="checkbox"/> सबब बहादूर	जन स्वास्थ्य मासिकाच्या सौजन्याने
<input type="checkbox"/> करिष्ये वचनं तव	मुकुंद देशपांडे

संपादक / मुद्रक / प्रकाशक : -

डॉ.अनिल अचवट कार्यवाह : मुक्तांगण मित्र, 'कृष्णा' पत्रकारनगर, पुणे - १६

संपादक

अरुणा देशपांडे

मुखपृष्ठ

विनय राजोपाध्ये

मुद्रणस्थळ

ए.जी.प्रिंटिंग सर्व्हिस,
२३, मंत्री हाईट्स, शनिवार पेठ,
पुणे-४११०३०
फोन नं.: २४४९५७५८

“मॅडम दिवाळीत घरी जाण्यासाठी मला गेट-पास मिळेल का?” मागच्या आठवड्यात नुकताच अॅडमिट झालेला एक मित्र मला विचारत होता.

“अरे आपण इथेच सगळेजण मिळून दिवाळी साजरी करणार आहोत. इथेही घरच्यासारखंच सर्व काही असेल.” ही आपली व्यसनमुक्त दिवाळी असेल. मी काही बोलण्यापूर्वी त्याच्या गुपच्या एका मित्राने त्याची समजूत काढली.

दरवर्षी दिवाळी जवळ आली, की अशा प्रकारचं संभाषण मुक्तांगणमध्ये होतंच. दिवाळी सारख्या सणाच्या वेळी आपण घरी असावं, घरच्यांबरोबर दिवाळी साजरी करावी, असं वाटणं स्वाभाविकच आहे, पण हे मित्र जेव्हा मुक्तांगण मध्ये दिवाळी साजरी करतात, तर त्यातही आनंद आहे, हे त्यांच्या लक्षात येतं.

मुक्तांगणमध्ये दिवाळीची पूर्वतयारी गणपती झाल्यावर लगेचच सुरु होते. विश्वंभर केळकर, सूर्यकांत वाळके आकाशकंदीलांसाठी कागद खरेदी करतात. आफ्टर के अर मधील मित्र, निशिंगंधच्या मैत्रिणी या सर्वांना घेऊन या दोघांनी यावर्षी सहाशे आकाशकंदिल तयार केले.

‘सहचरी’ च्या मैत्रिणी प्रफुल्ला मोहित्यांच्या नेतृत्वाखाली फराळाचे

पदार्थ तयार करतात. त्यांच्या चकल्या आणि लाडवांबरोबर दत्ता श्रीखंड्याच्या खास चिवड्याची सर्वांची फर्माईश असते. राजाराम जोशी आणि दत्ता दिवाळीच्या सर्व दिवसांसाठी जेवणाचाही खास मेनू ठरवतात.

दिवाळीच्या पहाटे एकमेकांना तेल, उटणं लावून अभ्यंगस्नानाची वॉर्डमध्ये गडबड असते. किल्ले करून यावर्षी सुद्धा या सगळ्यां बरोबरच अनेक खास कार्यक्रमांच आयोजन केलं आहे. अगदी घरच्यासारखी, रांगोळी वैगेरे काढून सजावट केली जाते.

दिवाळीसाठी ‘मुक्तांगण’ मध्ये गेली तेवीस वर्ष परंपरा पाळली जाते. ज्यांच्या प्रेरणेमुळे मुक्तांगणची स्थापना झाली, त्या पु.ल. देशपांड्याच्या घरात आपला आकाशकंदिल लावला जातो. आज पु.ल. आपल्यात नसले तरीही या परंपरेत खंड पडलेला नाही.

सध्या आपले बाबा अमेरिकेच्या दौऱ्यावर आहेत. दिवाळी साजरी करताना ते इथे नसतील. पण त्यांच्या नुकत्याच आलेल्या ई-मेल मध्ये त्यांनी लिहिलं आहे. “इतरांच्या जीवनात दिवाळी आणायचे भाग्य आपल्याला लाभो, या साठी शुभेच्छा.”

हे भाग्य आम्हाला तर लाभलंच आहे, पण आमच्या असंख्य व्यसनमुक्त मित्रांनाही लाभलं आहे.

आणि नवीन वर्षाची पहाट

पुण्याच्या मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्रामध्ये दिवाळी आणि नववर्ष हे दोन्ही उत्सव वेगळ्या प्रकारे साजरे होतात. या अपूर्व सोहळ्यांचे हृद्य अनुभव.....

दिवाळी आणि नवीन वर्ष हे वर्षानुवर्षे आपल्या कुटुंबीयांबरोबर आणि मित्रमंडळींबरोबर साजरं करण्याची रूढ सवय असलेल्या मला, यावर्षी ते वेगळ्या प्रकारे साजरे करण्याची संधी मिळाली.

मी पुण्याच्या मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्रामध्ये विवाह आणि कुटुंब समुपदेशक म्हणून आठवड्यातले काही दिवस काम करते. आम्हाला दसऱ्याची सुट्टी नव्हती; कारण दसरा गुरुवारी आला होता आणि गुरुवारी आमच्या रुग्णमित्रांचे कुटुंबीय त्यांना भेटायला येतात. त्यानंतर कळलं की, मुक्तांगणला तर दिवाळीचीही सुट्टी नसते! दिवाळीला घरी जाता येत नाही म्हणून रुग्णमित्र अस्वस्थ असतात. त्यांच्या कुटुंबीयांचेही घरी मन लागत नाही.... म्हणून दिवाळीला विविध स्पर्धा, करमणुकीचे कार्यक्रम आयोजित करून मुक्तांगणचे सर्व समुपदेशक या रुग्णमित्रांना आनंदी ठेवण्याचा, घरपण देण्याचा प्रयत्न करतात. त्यामुळे मुक्तांगण परिवाराची दिवाळी इथेच

साजरी होते!

दिवाळी जवळ यायला लागली तसं मुक्तांगणमध्ये एक उत्साहाचं, सणाचं वातावरण तयार व्हायला लागलं. आमचे रुग्णमित्र आकाशकंदील बनवतात व आम्ही ते थोडक्या किंमतीला विकतो. त्याआधी पहिला बनलेला आकाशकंदील पु. ल. देशपांडे यांच्या घरी जाऊन लावला जातो..... कारण त्यांच्या पुढाकाराने, उत्तेजनाने व देणगीने मुक्तांगण सुरु झाले! आज २०-२२ वर्षे ही प्रथा सुरु आहे. या वर्षीचे आकाशकंदील फार सुंदर बनले होते व त्यांचा प्रचंड खप झाला. आकाशकंदील बनवणाऱ्या सर्वांना एक सुंदर भेट देऊन आम्ही त्या टीमचे कौतुक केले. सारे मुक्तांगण या रंगीबेरंगी आकाशकंदीलांनी लखलखले होते.

किल्ले बनवण्याची स्पर्धा होती. आमच्या मित्रांनी एकसे एक लाजवाब किल्ले बनवले होते. रांगोळी स्पर्धेतील काही रांगोळ्याही उत्कृष्ट होत्या. आमचे अनेक रुग्णमित्र उत्तम कलाकार असतात. अनेकांमधल्या सुप्त गुणांचा आमच्या 'आर्ट आणि म्युझिक थेरपी' मध्ये आविष्कार होतो; तर काहींचे व्यसनामुळे मागे पडलेले हे गुण नव्याने पुढे येतात. त्याचा त्यांना आनंद तर होतोच; पण त्यांचा आत्मविश्वास, आत्मसन्मानही

त्यातून वाढीला लागतो. बाहेर त्यांची जात 'बेवडा' अशी ठरवली गेलेली असते; मुक्तांगणमध्ये तो 'माणूस' म्हणून जगू लागतो! या सगळ्याचा अतिशय सकारात्मक परिणाम मुक्तांगणमधील दिवाळी साजरी करण्यात होतो.

दिवाळीच्या आधी आठ दिवस आमच्या सहचरींची (रुग्ण मित्रांच्या पत्नी. 'सहचरी' हा त्यांचा आधारगत आहे.) फराळाचे पदार्थ बनवण्याची लगबग सुरु होते! आमच्याकडे अॅडमिट असलेले शे-सव्वाशे रुग्णमित्र, पन्नासएक स्टाफ आणि गुरुवारी भेटायला येणारे नातेवाईक असा दोनेकशे मंडळींचा फराळ मुक्तांगणमध्ये असतो! शिवाय बाहेरच्या ऑर्डर्स. आमच्या सहचरी हे आव्हान आनंदाने आणि उत्तमरीत्या पेलतात. सर्व फराळाचे पदार्थ घरच्या दर्जाचे असतात. त्यांचं तळणं सुरु झालं की मुक्तांगणमध्ये तो वास घुसायचा आणि दिवाळीची चाहूल गडद व्हायची....

प्रत्यक्ष दिवाळीत अभ्यंगस्नान, फराळ आणि विविध खेळांच्या स्पर्धांमध्ये आमचे रुग्णमित्र रंगून गेले. अनेकांच्या आयुष्यात कितीतरी वर्षांनी दिवाळी पहाटेबरोबर व्यसनमुक्तीची पहाट आली होती! त्यांच्या नातेवाईकांसाठीही हा अनुभव अपूर्व होता. या सगळ्यांच्या चेहऱ्यावर पसरून राहिलेला हा अपूर्व आनंद बघणं हाच आम्हा कार्यकर्त्यांसाठी

या दिवाळीचा आनंद असतो!

एका वेगळ्या दिवाळीच्या या सुखद आठवणी मागे रेंगाळत असताना, ३१ डिसेंबरला मुक्तांगणमध्येच नवीन वर्ष साजरे करण्याच्या योजना आकार घेऊ लागल्या. दिवाळीच्या अनुभवामुळे माझा उत्साह दुणावलेला होताच; त्यात या वर्षी मुक्तांगणमधल्या आम्ही महिलांनी (मोजून पाचजणी! मुक्ता पुणतांबेकरसह) आयोजित करायचा असे ठरले. मग आमच्या मीटिंग्ज होऊन, वेगवेगळ्या कल्पना पुढे येऊन, एक छान कार्यक्रम आकाराला आला.

मुक्तांगणची इमारत ही सुप्रसिद्ध वास्तुविशारद शिरीष बेरी यांनी बांधली असून, मुक्तांगणची संकल्पना शब्दशः प्रत्यक्षात आल्याचा तो वास्तुशास्त्राचा उत्कृष्ट नमुना आहे. या इमारतीच्या 'ओपन एअर थिएटर' मध्ये हा कार्यक्रम होणार होता. याच संपूर्ण रचना नैसर्गिक आणि निसर्गाला..... वरच्या खुल्या आकाशाला..... साद घालणारी आहे. आमच्या मुक्तांगणच्या मंडळींनी नवीन वर्षाच्या स्वागतासाठी सुरेख सजावट केली होती.

जुन्या वर्षाची सरती रात्र म्हणजे व्यसनमुक्त व त्यांचे कुटुंबीय यांच्यासाठी कर्दनकाळ! म्हणून आम्ही आमच्या व्यसनमुक्त झालेल्या मित्रांना कुटुंबीयांसकट नवीन वर्षाच्या या

कार्यक्रमाला मुक्तांगण मुक्कामी येण्याचे आग्रहाचे आमंत्रण देतो. त्यामुळे संध्याकाळ होता होता मंडळी दाखल होऊ लागली. संध्याकाळी साडेसहापर्यंत थिएटर हाऊसफुल्ल झालं! रंगीबेरंगी कपडे नि आनंदोत्सुक चेहऱ्यांनी सजलं. कार्यक्रम सुरु होताच गजबज थंडावली नि साद-प्रतिसादातून कार्यक्रम उत्तरोत्तर रंगत गेला. आम्ही पूर्वार्धात 'सारेगम'ची थीम घेतली होती नि उत्तरार्धात सगळ्यांना सामावून घेणारे आणि बक्षिसाची संधी देणारे विविध कार्यक्रम नि खेळ आयोजित केले होते. शिवाय नृत्य, वादन, फिशपॉन्डस्, नकला यांनी बहार आणली.

नव्या वर्षाची सुरुवात 'कधीतरी दुसऱ्यासाठीपण जगून बघावं, दुसऱ्याच्या आनंदात आपला आनंद शोधता येतो आणि तो कितीतरी लाख मोलाचा असतो....' हे सांगणारी होती! डॉ. अनिता आणि डॉ. अनिल अवघटांनी सुरु केलेलं हे काम किती मोलाचं आहे आणि समाजाला त्याची किती गरज आहे, हे या दोन अनुभवांनी अधिक आवर्जून जाणवून दिलं! कार्यक्रमानंतरचा पावभाजी, केक आणि गरम गरम वेलचीच्या कॉफीचा मेनू बाहेरच्या अनेकांना कदाचित टिंगलीचा वाटला तरी इथल्या अनेकांसाठी तो केवढा तरी बदल घेऊन आला होता!

मनोगत.... अशी साजरी करणार दिवाळी...

संतोष मखामले

मी खरतर या वर्षी स्वतःला खरोखर खूपच नशिबवान समजून ही दिवाळी साजरी करणार आहे. हे माझे विचार नाही तर माझा आत्मविश्वास ही आहे. या साठी मी सर्व प्रथम मुक्तांगण व्यसनमुक्तीचे शतशः आभार मानीत आहे. याचे कारण असे कि गेल्या २० वर्षांपूर्वीची दिवाळी आज मला हे मुक्तांगण कडून साजरी करण्यास मिळत आहे.

वीस वर्षांपूर्वी माझे कॉलेजचे शिक्षण पूर्ण करून मी कौटुंबिक प्रवासास सुरुवात केली. सुरवातीची काही ठरावीक वर्षे अतिशय सुखा समाधानाने गेली. त्याच प्रमाणे दोन तीन वर्षांनंतर एक छोटस गोंडस बाळ आमच्या दोघांच्या आयुष्यात आले. त्या प्रमाणे सुख देखिल वाढत गेले परंतु नियतीस नाही. नियतीस अस म्हणूच शकत नाही. मला कळत नकळत व्यसनाची सवय लागली वाढता मित्र परिवार, त्यांची वाईट संगत यामुळे मी या दारूव सिगारेटच्या अधिन झालो होतो. त्यामुळे घरातील कटकटी, त्रास, भांडण, तंटा या प्रकारचे त्रास वाढत गेले. घरातील वातावरण पूर्णपणे विस्कळीत झाले होते. माझ्या मुलावर देखिल परिणाम होवू लागला होता. माझे स्वभाव

दोष वाढत गेले. याच परिस्थितीमध्ये माझ्या एका नातेवाईकांनी मला मुक्तांगण व्यसनमुक्ती विषयी सांगितले.

मी मुक्तांगण व्यसनमुक्तीमध्ये ३५ दिवसांचा कोर्स (व्यसनमुक्ती कोर्स) करण्यासाठी प्रवेश घेतला. व यामध्येच माझे संपूर्ण आयुष्य सुधारू लागले. येथील नेहमीचे नित्यनियम योगासने, व्यसनाविषयीची वाईट असणाऱ्या संपूर्ण गोष्टी माझे सल्लागार सांगत आले. त्यामुळे माझ्या आयुष्यात खूप बदल झाला. मी मला स्वतःला पुर्णपणे व्यसन मुक्त केले व माझ्या मध्ये एक प्रकारचा आत्मविश्वास निर्माण झाला. याचा मला अभिमान आहे.

या वर्षाची दिवाळी मी मुक्तांगण मधून संपूर्णपणे व्यसनमुक्त होवून बाहेर पडणार आहे. याच आनंदने माझ्या घरातील सर्व मंडळी अतिशय आनंदी आहेत. ह्या दिवाळीत मी घरात जातानाच मुलांसाठी आकाशकंदील, नवीन कपडे, गोड पदार्थ घेवून जाणार आहे. या दिवाळीची खूप स्वप्ने रंगविली आहेत.

घरातील गोड पदार्थ बनविण्यास माझ्या बायकोस मी मदत करणार आहे. देवाची पूजा, लक्ष्मीपूजन, पाडवा, मुलाची फटाकेबाजी, बहीणीचे घरी जावून निर्व्यसनी भावाची भेट देणार आहे. याचा मला आनंद आहे. या शिवाय अजुन खूप खूप आनंद लुटणार आहे. अगदी गेल्या वीस वर्षांची दिवाळी मी या वर्षी पूर्ण करणार आहे.

दिवाळी.... मुक्तांगणमधील

एक मुक्तांगण मित्र

पाच वर्षांपूर्वीचा प्रसंग. अॅडमिशनसाठी मला मुक्तांगणात आणल गेलं, त्यानंतर आठ दहा दिवसामध्येच दिवाळी येणार आहे वगैरे मला काही माहिती नव्हतं. त्यावेळी अॅडमिशनचा दिवस गुरुवार होता व मला शुक्रवारी सकाळी (फोन करून) आणलं होत. तीनचारदा ओपीडी यासाठी आल्यामुळे मुक्तांगणाचं वातावरण नवीन नव्हतं. रिसेप्शन डेस्कवर स्वागत करून प्रकाश वायंगणकर म्हणाले “या कागदावर लिहून द्या की मी पस्तीस दिवसांचा कोर्स पूर्ण करीन. दिवाळीसाठी घरी जाण्याची विनंती करणार नाही.”

या दिवसाच्या आधीचे काही महिने मी पहाटे पासून रात्रीपर्यंत पीत राहिल्यामुळे मला सध्या ऑक्टोबर महिना चालू आहे, किंवा यानंतर अमुक एक दिवसांनी दिवाळी आहे अशा गोष्टींची काहीच माहिती नव्हती. त्यात काय मोठंस लिहून दे म्हणतात तर लिहून देऊ असा विचार करत मी कागद पुढ ओढला. पहातो तर काय, लिहिताच येत नव्हतं. इंग्लिश लिहिण्याचा प्रयत्न केला, ते मात्र वेड्या वाकड्या अक्षरात जमत होतं.

शेवटी इंग्लिशमध्ये कसंबसं लिहून अॅडमिशन घेतली. या आधीच्या निदान पाच सहा दिवाळ्या मी दारूमध्ये बुडवून चाखलेल्या होत्या. आता येणारी दिवाळी निराळी असणार, म्हणजे दिवाळी असूनही दारू मिळणार नाही, याचा मला अंदाज होताच.

आणि याचा अनुभव ही आला. तो पर्यंत कौन्सेलर बरोबर तीन मिटिंग झालेल्या होत्या. मुक्तांगणाच्या वातावरणाची साधारण माहिती झालेली होती. पहिल्या आठवड्यात शरीरातली दारू उतरल्यामुळ अगदी फ्रेश वाटत होतं. जेवण खाण नीट सुरू झालेलं होतं. मुक्तांगणाच्या प्रत्येक अॅक्टिविटी मध्ये उत्साहानं भाग घ्यावा, ही गोष्ट कॉन्सेलरनी मनावर बिंबवली होती. दिवाळीच्या आदल्या दिवशी संध्याकाळी हजारो रुपयांचे फटाके, सुवासिक तेल, मोती साबणाच्या वड्या वगैरे सामान बघितले. दिव्यांनी, कागदांनी आकाश कंदिलांनी मुक्तांगण सजवून झालेलं होतं. प्रवेशद्वारावर एक जंबो आकाश कंदिल टांगला होता. दुसऱ्या दिवशी नरकचतुर्दशीला सर्व मित्रांनी एकमेकांना तेल-उटणे लावून पहाटे पाच वाजल्यापासून आंगोळी सुरू कराव्यात अस सांगण्यात आलं होतं.

मी दहाबारा दिवसांपासून

दारू-मुक्त असल्यामुळे तसा फ्रेश होतो. पहाटे चार वाजल्यापासून शहरात इतरत्र होणाऱ्या आतिशबाजीचे आवाज ऐकून जाग आली. खाली येऊन बघितलं, काही जुने पेशंट कुठं कुठं पताका लावीत होते आणखी काही डेकोरेशन करीत होते. ते सर्व रात्रभरच काम करीत होते. त्यांना मदत करावी अशी इच्छा मात्र होईना. वर जाउन बिछान्यावर पडून राहिलो.

मनात विचार आला, हे रात्रभर काम करीत राहणारे लोक माझे कोण? कुणीच नाहीत. ते जास्त काळापासून इथं राहतात एवढच. तशी ही मुक्तांगण संस्था तरी माझी कोण? फक्त ३५ दिवसांचा संबंध माझा. या उलट ज्या कंपन्यांमध्ये मी कित्येक वर्षे कामे करीत होतो, त्या सुध्दा फक्त कामापुरतीच आपुलकी दाखवायच्या. इतरांपेक्षा चारपाचशे रूपये अधिक पगारवाढ देउन कृतज्ञता जाहीर करायच्या. एखादा प्रॉजेक्ट पूर्ण झाल्यावर कुधी अधिकारी या प्रॉजेक्ट च्या यशामध्ये यांचे योगदान महत्वाचं आहे. अशी तोंड देखली वाक्य बोलायचा, आणि त्याला उत्तर म्हणून खरं तर यांच्या मार्गदर्शनामुळेच मी हे करू शकलो असं तोंड देखल उत्तर मी द्यायचो, हे सर्व नकली आहे, खोटं आहे, हे मनात असूनही अशा प्रकारे नकली आनंदाचे क्षण गाठीला असतांना इथ फक्त पस्तीस

दिवसासाठी आलेल्या माझ्यासारख्या लोकांवर असली प्रेमाची पाखड!

स्टाफचा कोणी सिनीयर मनुष्य सहजगत्या पेशंटच्या खांद्यावर हात ठेवून बोलतो. दारूड्यांना घरी काहीही प्रेमाचे शब्द ऐकायला मिळत नाहीत. कुठल्याही चांगल्या कामाची प्रशंसा तर सोडाच, जाणीवही दाखविली जात नाही. या दिवाळीमध्ये मी पुष्कळ अशा गोष्टी शिकलो, ज्या पूर्वी कधी अनुभवायला मिळाल्या नव्हत्या, ही दिवाळी म्हणजे नुसता तीन दिवसांचा सण नसून, खऱ्या अर्थाने मनातला अंधार दूर करणारा ठरला.

पहाटेच्या आंगोळीपासून, अगदी घरच्या प्रमाणे फराळ करून सर्वांनी दिवाळीचे स्वागत केले. ज्यांनी रात्रभर सजावटीचे काम केले होते, ते दिवसाही कुठल्या कामात व्यग्र असायचे. एखाद्या कामापासून जेव्हा पैशांची अपेक्षा असते, तेव्हा मनुष्य तासांचा हिशेब करतो, इथं कामासाठी कुठल्याही प्रकारचं मानधन नव्हतं. म्हणूनच कदाचित सर्व कामे लोक मनापासून करायचे. हा स्टाफचा मनुष्य आहे, हा आफटर पेशंट आहे असा कोणताही भेद,

मुक्तांगणाची कोणती ही कामं करतांना जाणवत नव्हता. ऐक्याच्या गप्पा मारणाऱ्या नेता कंपनीनं इथं येवुन काही दिवस रहावं (नाहीतरी दारू पितातच) म्हणजे त्यांना समानता, ऐक्य या शब्दांचा खरा अर्थ समजेल. जाति, धर्म, गरीबी-श्रीमंती असले कुठलेही भेद न पाळता ध्येयाकडं कशी वाटचाल करायची, हे इथं शिकवलं जातं.

एक प्रश्न नेहमी विचारला जातो. जर असं आहे, तर सर्वच पेशंट व्यसनमुक्त का होत नाहीत? त्याचं कारण असं की शिकवणारानं कितीही जीव तोडून शिकवलं तरी त्यातलं काय ग्रहण करायचं आणि काय नाही करायचं हे प्रत्येक मनुष्यावर अवलंबून असतं. अगदी द्रोणाचार्यांपासून ते सचिन तेंडुलकरचे गुरु आचरेकर यांची उदाहरणे पहा. द्रोणाचार्यांनी शेकडो शिष्यांना शिकविलं. ग्रहण कुणी काय केलं? अर्जुनानं धनुर्विद्या, भीमानं गदा विद्या एवढंच आपल्या ऐकिवात आहे. प्रत्येक शिष्य अर्जुनासारखा उत्तम धनुर्धर का नाही बनला? आचरेकरांनी हजारो मुलांना क्रिकेट शिकवलं. प्रत्येक मुलगा सुनील गावस्कर किंवा सचिन तेंडुलकर का नाही बनला? देणाऱ्याकडं खूप काही असतं, घेणारा त्यातलं किती घेवू शकतो, हे ज्याच्या त्याच्यावर अवलंबून आहे.

स्वप्ने विरली, दिशा हरवली, रडलो ओक्साबोक्षी
आयुष्याला ग्रहण लागले, व्यसन केवळ साक्षी ।
भरकटलेला पतंग फाटे, व्यर्थ उडे आकाशी
वादळ सुटले, अंधकारले, कुठे दीप अंधारी ? ।
व्यसनमुक्तीच्या उपचारांची, मनी उमलता नक्षी
उपचारांतून मार्गी लागे, मुक्तांगणचा पक्षी ।
या पक्षाची गगन-भरारी, घरटे जमिनीवरती
स्वप्ने घेवुनी उरी उद्याची, याद व्यसनमुक्तीची ।

साधारण १५ वर्षांपूर्वी मॅडम डॉ.अनिता अवचट व डॉ.आनंद नाडकर्णी यांनी सर्व पेशंट मित्र व स्टाफ साठी एक कॉमन ग्रुप घेतला होता.

आम्हाला विषय दिला होता “पक्षी” ही फक्त दोन अक्षरे फळ्यावर लिहली होती. मुक्तांगणचे बोधचिन्ह म्हणजे पक्षी.मॅडम व आनंद ला यांनी पक्षी व मुक्तांगणचे नात सांगितले व आम्हाला सर्वांना पक्षी हे अक्षर घेऊन कविता करण्यास सांगितली आणि मग पुढचा तास दिड तास त्या उपचार गटात आम्हा सर्वांकडून त्यांनी कविता निर्मिती करवून घेतली.ती मला व इतर सर्व मित्रांना व्यसन मुक्तीच्या प्रवासात एक शिदोरीच आहे.

स्वप्ने विरली, दिशा हरवली
रडलो ओक्साबोक्क्षी....
आयुष्याला ग्रहण लागले.
व्यसन केवळ साक्षी ।

ही कविता तयार झाल्या.वर तीला मिटर मध्ये बसवली. मग ठरलेली आता छान चाल लावुया, आणि मग सुरुवात झाली. आनंद काका स्वतः गात असताना ढोलकीचा ठेका ही धरला होता,त्याना

मॅडम नुसत्या टाळ्या वाजवून साथ देत होत्या.जोडीला आम्ही सर्व होतोच, मग पुर्ण गाणं चाली सहित तयार झालं.पुढे काही महिन्यात अशी बरीच गाणी बाबा डॉ.अनिल अवचट व आनंद काका यांनी लिहली.मध्यंतरी आपली ‘मोकळ्या आकाशी’ एक कॅसेटही तयार झाली.

भरकटलेला पतंग फाटे
व्यर्थ उडे आकाशी

खरच माझ आयुष्य असच पतंगासारखे भरकटले होते. पण मॅडम भेटल्यावर....

व्यसनमुक्तीच्या उपचारांची,
मनी उमलता नक्षी
उपचारांतून मार्गी लागे,
मुक्तांगणचा पक्षी ।
या पक्षाची गगन-भरारी,
घरटे जमिनीवरती
स्वप्ने घेवुनी उरी उद्याची,
याद व्यसनमुक्तीची ।

आम्ही सर्वच आज फाटलेल्या पतंगासारखे नाहीतर मुक्त पाखरा सारखे व हाच मार्ग इतरांना दाखविण्याचा प्रयत्न करत आहोत.

डॉ. आनंद नाडकर्णी यांचे १० वर्षांपूर्वी प्रसिद्ध झालेले, रॅशनल इमोटिव्ह थेरपी-विवेकनिष्ठ विचार पद्धती यावर आधारित ‘स्वभाव-विभाव’ हे एक सोप्या भाषेतील पुस्तक. या पुस्तकातील प्रकरणांचा उपयोग वैयक्तिक चर्चा, गटचर्चा, स्टाफ मिटिंग यामध्ये सातत्याने आम्ही करत असतो असेच एक प्रकरण आम्ही पुर्णमुद्रीत करत आहोत. आम्हाला खात्री आहे हे प्रकरण आपणाला आवडलंही आणि उपयोगीही पडेल.

.... तर हा असा कलणारा सूर्य.

टकमक टोकाजवळच्या एका बुरुजावरच्या धिप्पाड रक्षकांची धुसर आकृती. साखळदंडांनी बांधल्यामुळे जड झालेली, अवसान हरवलेली पावले, खेचल्यासारखी पुढे जाणारी, माझ्या शरीराची गती.... समोर, मावळतीच्या उन्हात चमकणारे तोफेचे पंचधातूंनी बुजवलेले तोंड... शेजारी जळता पलिता घेऊन उभा असलेला काळाकभिन्न हशम, साखळदंडांनी मला तोफेच्या तोंडाला करकचून बांधले जाते आहे. आता धडपड करण्यातही काही गम्य राहिलेले नाही. मी मान कलती करून पाठी पहाण्याचा प्रयत्न करतो. काळ्या माणसाच्या हातातला पलिता घेऊन मला तोफेच्या तोंडी देण्यासाठी दमदार पावले टाकत

तो माझ्याजवळ येत असतो. एव्हाना अंधार पसरू लागलेला. पलित्याच्या प्रकाशात त्याचा चेहरा मला दिसतो.. मी दचकतो.... कारण तो चेहरा- मला मृत्यूची सजा देणारा, माझाच असतो. निःसंशय माझाच...

आपल्यापैकी काहीजण अशा प्रसंगातून, स्वतःला नियमितपणे नेत असतात असे म्हटले तर कदाचित आश्चर्य वाटेल. आपल्या पंधरा वर्षांच्या मुलाच्या वर्तणुकीबद्दल आणि त्याच्या समस्यांबद्दल माझ्याशी बोलताना एका आईचा चेहरा पाणावला आणि ती म्हणाली, ‘लहानपणी त्याला अंगावरचे दूध नाही देऊ शकले म्हणून हे सगळे असे झाले.’ तिच्या चेहऱ्याकडे पाहून माझी खात्री झाली की हा विचार तिला प्रत्येक वेळी, प्रचंड ताकदीने कुरतडत असेल. मुलाच्या संदर्भात येणारी प्रत्येक कटू आठवण तिला तोफेच्या तोंडी देऊन जात असेल. मुलाच्या वागण्याची, तिच्या मनातली जे अगदी वैयक्तिक आणि खाजगी कारणमीमांसा आहे. त्यात दोष मुलाचा नसतो तर ही आई म्हणते, स्वतःचाच आहे. आपण लक्षात घेऊया की इथे, प्रत्यक्षात नेमके असे घडले होते काय किंवा पुरेसे स्तनपान देणे म्हणजे नेमके काय, निव्वळ त्यामुळेच आजची

समस्या आली आहे काय? हे स्पष्ट प्रश्न या क्षणापुरते तरी गैरलागू ठरतात. ती व्यक्ती स्वतःच्या हाताने स्नतःवरच चाबकाचे फटकारे ओढत राहाते.

आणि एखादी चूक जर जाणूनबुजून आपण केली असेल तर आपण सारेच कधी ना कधी 'मुख्रसारखे' किंवा 'वेड्यासारखे' (अक्कल कांदे खायला गेल्यासारखे) वागत असतो; पण चूक केल्यावर आपणच तिचे रुपांतर करतो गुन्ह्यांमध्ये. चुकीचे परिणाम भोगावे लागतात, दुरुस्ती करता येते.... गुन्हा म्हटला की शिक्षा आलीच. आपल्या मनातल्या पिनलकोडमध्ये जर 'चूक' हा शब्दच नसेल आणि त्या जागी 'गुन्हा' हा शब्द येत असेल तर, तर मग ही 'गुन्हा आणि सजा' नावाची जोडी निरंतर चिकटून राहाते.

'चूक' आणि 'गुन्हा' या दोघांमधला भावार्थी फरक आपण लक्षात घेतला तर या दुष्टचक्रातून स्वतःची सूटका करू शकतो; पण त्यातही दोन रस्ते आहेत. तात्पुरते समाधान देणारा एक फसवा रस्ता आहे. त्याचे नामदर्शक पाटीवर लिहिले आहे. 'मी कधी चूक करतच नाही.' 'चूक करूच शकतच नाही' या पाटीच्या पार्श्वभागी लिहिले आहे. 'अर्थातच चुका, गुन्हे करतात ते सारे अन्य' या रस्त्याने जाणारी व्यक्ती, स्वतःचीच चूक पुन्हा करण्याची शक्यता वाढविते. अर्थातच स्वतःच्या हाताने

सर्वज्ञपणाची सोयीस्कर झूल आपण सारेच जण वारंवार पांघरत असतो.

दुसरा रस्ता आहे 'सान्या चुका फक्त माझ्याच' आणि 'मी चुकीचाच माणूस आहे' या पाट्यांचा या पाट्या आल्या की त्याला आपण चूक न म्हणता 'गुन्हा' म्हणू. कारण इथे मी स्वतःला गुन्हेगाराच्या पिंजऱ्यात उभे राहून फटकावत असतो. छोटी चूक, मोठी चूक, महाप्रचंड चूक करणाऱ्या माणसाकडेही स्वतःला या अर्थाने 'गुन्हेगार' ठरवायचे की नाही याचे 'पूर्ण स्वातंत्र्य' असते. हे आपण लक्षात घेऊ या. त्याचा वापर करून आपण स्वतःला भावनिक पारतंत्र्यात खितपत ठेवत असतो. कारण एकदा 'गुन्हेगार' हे लेबल आपण स्वतःला लावले की परिणामांची शिक्षा मुकाटपणे भोगण्याशिवाय कोणताही पर्याय मी स्वतःसमोर ठेवत नाही. शिवाय ही शिक्षा 'अतिशय कडू' आहे, हा राग स्वतःशी आळवत राहातो. "माझ्यासारख्या गुन्हेगाराला अशीच शिक्षा मिळायला हवी", असेही तीव्र सप्तकात म्हणत - 'चुभता हूवा मिठा दर्द' नावाची इंटरकॉन्टीनेन्टल डिश तयार करतो.

याचा अर्थ, केलेल्या चुकीची जबाबदारी मी स्वीकारायची नाही असा, अजिबात नव्हे. कधीकधी मी 'बेपर्वा' राहण्याचा तिसरा मार्गही घेऊ शकतो. "मी करतो चुका, मीच भोगतो ना त्याचे परिणाम, मग ठीक आहे, बघू पुढे काय

करायचे ते." या स्वरूपाचा हा विचार व्यक्तीला चुकीपासून शिकायचे व त्याची पुनरावृत्ती टाळायची असे सांगत नाही. या विचारामुळे व्यक्तिला तात्पुरते भावनिक समाधान जरी मिळत असेल तरीही भविष्यामध्ये तीच चूक पुन्हा करण्याची किंवा चुकीचे रुपांतर घडचुकीमध्ये करण्याची शक्यता येथे जास्त दिसते.

स्वतःला तोफेच्या तोंडी न देता, आपल्या हातून घडलेल्या चुकीचा सामना करता येतो का, ते आता पाहूया.

त्यासाठी माझ्या मनातली, माझ्या संदर्भातली भूमिका अशी करायला हवी. "मी चुका न करण्याचा जास्तीत जास्त प्रयत्न करेन. तरीही माझ्या हातून चूक होऊ शकते. असे झाल्यास मी प्रथम स्वतःला सांगेन की जसा तू चुकणारा माणूस आहेस तसाच तू शिकणारा माणूसही आहेस. चुकीचे मूल्यमापन करून, तिच्या दुरुस्तीसाठीचे प्रयत्न प्रथम. ते मार्गी लागले की झालेल्या चुकीबद्दल स्वतःला काहीतरी दंड द्यायचा."

तुमच्या लक्षात येईल की इथे मी स्वतःला 'मी हा असाच' नावाच्या नकारात्मक व नाशक भावनेपासून दूर नेऊन पश्चाताप नावाच्या नकारात्मक पण (आत्मविश्वास व समस्या निवारणासाठी) पोषक भावनेपर्यंत नेऊ शकतो.

नाशक नसतात. त्यांचे रुपांतर आपण अधिक विनाशकही करू शकतो तसेच पोषकही करू शकतो.

पश्चातापाची भावना मला, माझ्याच माणुसपणाची ग्वाही देते. 'बिनचूक' नाही, हे मला कळले तर मला मी 'बिनचूक' नाही या अहंभावनेपासूनही स्वतःला दूर ठेवण्याची किल्ली मिळते.

चुकीच्या वर्तनाची जबाबदारी उचलायची; पण तरीही स्वतःवर चुकांचे खिळे ठोकून सुळी चढवायचे नाही हे कळले तर "स्वतःचा क्रॉस स्वतःच्या खांद्यावरून नेणे" याचा भावार्थ समजू शकेल.

'पश्चाताप' आणि 'खंत' या दोन भावना फक्त तीव्रतेवरच मापायच्या नाहीत, तर त्या दोघांपाठचे विचार वेगवेगळे आहेत हे महत्त्वाचे.

स्वतःला तोफेच्या तोंडी देण्याच्या सवयीला इंग्रजीत 'Self Pity' असे म्हणतात. हे एक खोल 'Pit' म्हणजे खड्डा आहे. स्वतःवरच 'poor me' म्हणजेच 'गरीब बिचारा, कमनशिबी, नालायक' अशा पदव्यांची खैरात केली, की न कळतच या पदव्या माझ्या बहुतेक सर्व वर्तनांना मीच लावून टाकतो. त्यामुळे 'चुकीची दुरुस्ती' करण्याकडे माझा कल राहात नाही. स्वतःला अशा प्रकारे अंधाऱ्या खड्ड्यात तर ठेवायचे व तरीही अंधाराबद्दल नेहमी तक्रार करायची, असा

लागतो.

ये शू ख्रिस्ताची एक गोष्ट सांगतात. समाजाच्या रूढीप्रमाणे चारित्र्यहीन असलेल्या स्त्रीला जेव्हा जमाव दगड मारायला निघाला तेव्हा येशू म्हणाला - 'ज्यांनी आयुष्यात कधीही पापी कृत्य केले नसेल त्यांनीच या स्त्रीला दगड मारावे' जमावातले उगारलेले हात खाली आले. (इथे मूळची गोष्ट संपते. आता या गोष्टीचा पुढचा काल्पनिक एपीसोड वाचा)-या जमावामध्ये दोन तरुण असतात. त्यातल्या एकाला स्वतःच्या वर्तनाची इतकी लाज आणि खंत वाटते की त्या तिरीमिरीत तो घरी जातो आणि स्वतःच्या हातावर सुरीने वार करून घेतो. दुसरा तरुणही पश्चाताप पावतो; पण स्वतःला पश्चातापदग्ध करत नाही. तो त्या दिवसापासून वेश्यावस्तीतील स्त्रियांसाठी व त्यांच्या मुलांसाठी काही विधायक काम करायला सुरुवात करतो. म्हणजे येशूने जमावाला एक शिकवण दिली खरी परंतु तिचा वापर 'गुन्हा' म्हणून करायचा की 'चूक' म्हणून करायचा हे ठरवले कोणी ? तर जमावामधल्या व्यक्तींच्या विचारांनी आणि वृत्तीने.

●आवाहन●

तुमचे व्यसनमुक्ती काळातले अनुभव लिहून कळवा. या अनुभवांचा अनेकांना उपयोग होतो.

'आनंदयात्री' साठी अनुभव लिहिताना मी कसा हातो, त्या पेक्षा मी कसा आहे या वर भर द्यावा.

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासामध्ये असंख्य अडचणी येतात. अशावेळी समुपदेशकाची (काअुन्सेलरची) मदत घेणे फायद्याच असते.

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

प्रार्थनेचा अर्थ

श्री जयंत खटावकर

'जे टाळणे अशक्य
दे शक्ती ते सहाया ॥

हे देवा,

मला विसर पडू देऊ नको कि मी कोण आहे ? मी एक मद्यासक्त आहे. दुर्देवाने, मी मद्यपाशाचा आजारी आहे व उर्वरीत आयुष्य मला मद्यमुक्त व स्थिरचित्त असे व्यतीत करायचे आहे. आणि हे सगळे सत्य आहे. व्यसनकाळात माझ्या हातून चुका झाल्या आहेत. माझे बेजबाबदार आणि बेताल वर्तन याला मी आणि पर्यायाने माझा आजार जबाबदार आहे. आता व्यसनमुक्त राहताना 'जे टाळणे अशक्य' असे बरेच प्रसंग घटना घडतात. अतिरिक्त व्यसनाधिनतेमुळे माझे मन दुर्बल झाले आहे. माझी सहनशीलता संपते, संयम तुटतो विचार सैरभैर होतात. मला पुन्हा व्यसन सुरु करावे असे वाटू लागते. माझा तोल जाण्याचा संभव असतो. व्यसनमुक्ती टिकवण्यासाठीच्या सुचना-शिक्षण मी विसरू शकतो आणि अशा वेळेस तुझ्या कृपादृष्टीची गरज असते म्हणून हे ईश्वरा, नियमितपणे पहिल्या घोटापासून मला वाचवण्यासाठीची ही प्रार्थना मी करतो आहे.

(आता यश-अपयश, राग-द्वेष, सुख-दुःख, चढ-उतार, कीर्ती-दुष्कीर्ती, मान-अपमान, संशय, ओढाताण, ताण-तणाव इ. संबंधीत

काहीही घडले तरी मला वाचव. माझे भावनिक संतुलन बऱ्याचदा मी घालवून बसतो. माझे मन चंचल आहे, विषारी आहे आणि अकाली म्हातारे झाले आहे 'कळतय पण वळत नाही' अशी स्थिती खुपदा होते. भुतकाळतल्या गोष्टी, घटना, प्रसंग आठवले की मनाचा थरकाप होतो.) देवा मला रोज वाचव.....

मला टाळता येणार नाही असे खूप काही घडते. मन प्रसन्न, शांत, स्थिरचित्त ठेवणे कठीण जाते. तुझ्या कृपादृष्टी शिवाय ते शक्य नाही. तुझ्या निर्व्याज प्रेमाचा व अमर्याद कृपेचा माझ्यावर नित्य वर्षाव होऊ दे. ज्यायोगे मी दारुच्या पहिल्या घोटापासून दूर राहीन. उर्वरीत आयुष्याच्या प्रत्येक दिवशी 'फक्त आजचा दिवस' या हिशोबाने तुझी कृपादृष्टी लाभल्याने माझा दिवस दारुशिवाय आनंदाने जाणार आहे आणि यासाठी मी सदैव प्रसन्नचित्त असायला हवा आणि त्यासाठी तुझी कृपादृष्टी मला लाभू दे. बरंच काही वाईट-दुष्ट असं टाळण्यासाठी हे देवा मला मदत कर. माझी मानसिक दुर्बलता जाऊ दे. मनःशक्ती वाढू दे. माझ्यावर आणि माझ्या कुटुंबीयांवर मी ओढवलेल्या माझ्या व्यसनाधिनतेचे हे संकट मी टाळू शकत नाही. यातून निरंतर मुक्त होण्याचा मार्ग तू मला दाखव. आता मला माहीत आहे माझी स्पर्धा फक्त माझ्याशी आहे,

माझा कोणाशीही झगडा नाही, मी कोणलाही बदलू शकत नाही. माझी सुधारणा माझ्या हातात आहे आणि हे सगळ आनंदात स्विकारण्याची सुबुद्धी मला येऊ दे.

माझी बिघडत गेलेली परिस्थिती मी टाळू शकत नाही. तरीही माझी मनःस्थिती शांत-प्रसन्न ठेवण्यासाठी हे ईश्वरा मी तुझी करुणा करतो आहे. माझी ही मनोभावनेने केलेली विनंती तुझ्यापर्यंत पोहचू दे.

खरंतरं मला समजत नाही. माझ्यावर काय परिस्थिती आली आहे? माझी परिस्थिती काय आहे? आणि ही कशामुळे, कुणामुळे, केव्हापासून? मी या परिस्थिती व बिघडलेल्या मनःस्थितीवर मात करू शकेन का? सगळी उत्तर माझ्याकडे असली तरी विवेकनिष्ठ विचार करण्यास केवळ तुझ्यावरील श्रद्धा मला उपयोगी पडेल असा माझा विश्वास आहे. मी ठरवलंय 'स्वतःशी' फक्त स्वतःशी का होईना कठोर प्रामाणिकपणे विचार करण्याचं आणि हे आत्मसंशोधन करण्यास आणि आत्मज्ञान होण्यासाठी तुझ्या मदतीकरिता 'हे' मागणं म्हणजेच नम्रतापूर्वक केलेली तुझी प्रार्थना

मज काय शक्य आहे आहे अशक्य काय

मला बऱ्याचदा उगीचच वाटत राहतं... मी भ्रान्त, अफाट, साहसी, विक्रमी, स्पर्धा जिंकणारा, एक नंबर, असामान्य, अति हळवा माणूस आहे.

माझे माझ्याविषयी बरेच भ्रम आहेत, आता समजायला लागलं आहे. दारुमुळे पायांत ताकत राहिली नाही आहे. पण माझी भाषा 'लाथ मारीन तिथं पाणी काढीन' अशी शक्याशक्यतांच्या पलीकडे म्हणजेच मी खुपदा स्वप्नरंजनात रमतो. मी प्रयत्न अपुरे करतो. मी सोडतो किंवा मी सोडली, सोडली होती असे म्हणतो पण हे सगळ म्हणण्याची पात्रता सुद्धा घालवून बसलो तर नाही ना? प्रश्न पडतो?

मला खूप प्रश्न-समस्या आहेत. मला कोणी समजून घेत नाही माझे प्रॉब्लेम कुणाला समजणार. अशी समस्या मी कुरवाळतो आणि मज काय शक्य आहे काय अशक्य आहे. हे मी विसरतो, आत्मकरुणा आणि पश्चाताप यातून बाहेर येण्यासाठी हे प्रेमळ ईश्वरा मला शक्य आहे ते करण्यासाठी मनःसामर्थ्य दे. मला समजायला हवं-बरं-वाईट, चांगलं-वाईट, योग्य-अयोग्य, माझ्यात मानसिक निरोगीपणा येणं जरूरी आहे. मी युं करीन, मी युं होणार असं म्हणणं थांबवून, स्वप्नरंजन, दिवास्वप्न, आशा, आकांक्षा, महत्वाकांक्षा, ध्येय, सत्य-असत्य, धैर्य-धारिष्ट्य या प्रत्येक शब्दाचा अर्थ आणि एकमेकांतील फरक/भेद माझ्या लक्षात येण्यास तुझी मदत मला हवी आहे. तू मला अनेक संधी उपलब्ध करून दिल्या. माझ्यासाठी उत्कृष्ट योजना आखल्यास पण माझ्यातल्या आजाराने

त्याच सोनं मी करू शकलो नाही. मला मान्य आहे मी चुकलो आहे. मी कष्ट करतो, माझ्यात प्रामाणिकपणा, संयम, चिकाटी, शिस्त, सातत्य हे गुण आहेत. पण आजाराने असलेल्या मानसिक दौर्बल्यामुळे मी तुझी भक्ती, उपासना करण्यास कमी पडतो. या प्रार्थनेद्वारा, अनन्याभावे मी तुझ्याकडे मागणी करतो की मला काय शक्य आणि काय अशक्य आहे हे केवळ तुच सांगू शकतो.

या प्रार्थनेद्वारे दिसू शकत नसला तरी तू जे देतो ते माहीत आहे, असल्याने आता मी ते पोशितच नाही. माझ्या शब्दकोशात शक्य आणि अशक्य हे दोन्ही शब्द आहेत. असे शिककामोर्तब माझ्या मनाने केले आहे. खरंतरं मृगजळाच्या मागं मी आता स्वतःला बजावतो आहे की मी सामान्य आहे. सर्वसामान्य आहे. आणि यापुढे मला आत्मभाव व वास्तविक भावना ठेवून तुझी प्रार्थना करायची आहे की मला असंच ठेव.

माझे मला कळाय दे बुद्धी देवराया ।

पिण्यासाठी, पिऊन झाल्यानंतर, उतरल्यानंतर आणि पुन्हा पिण्यासाठी मी काय करीन किंवा या प्रत्येक वेळेच्या माझ्या वर्तनाची मी खात्री देऊ शकत नाही कृती घडून गेल्यानंतर मला पश्चात्ताप होऊ लागतो अपराध वाटतो. राग खून्नस कां वाटते? मी संताप त्रागा-चिडचिड का करतो? अचानक निराशा

किंवा दुःख मला का वाटते? मी एखाद्या वेळेस अती आनंदाने हुरळून जातो, दुसऱ्याने चांगले म्हणावे म्हणून तर मी काही करतो का? माझ्याकडे सर्वांनी पहावे म्हणून मी काही करतो? माझ्या व्यसनमुक्तीचे प्रदर्शन करण्याऐवजी आचरण करणे आवश्यक आहे. मला समजते. पण Unpredictable माझे वर्तन बदलण्यास माझे मन बदलले पाहिजे. त्यासाठी मनापासून तूझे सहाय्य मला हवे आहे. Keep it simple one day at a time. 1st drink dose the damage. मला माहीत आहे. पण अति विचार आणि आतिसावधपणा माझा घात करतो. काय रे देवा?...

तू जर माझे मन स्वच्छ केलेस तर....? मला सोब्रायटी मिळेल. दुसऱ्यांच्या मतांचा, परस्परांचा आदर करायचा मी शिकेन. मी लक्षात ठेवीन मी गुरुजी किंवा देव नाही. मी विद्यार्थी आहे. मला खूप शुद्ध पवित्र व्हायचं आहे. मीच माझ्या आयुष्याची घाण/दुर्दशा करून ठेवली आहे.

आता तरी मला कळू दे. तू दयाळू आहेस. तू मदत करतोस. चांगला मार्ग दाखवितोस. तू आहेस, भरतास बोलतोस, सावरतोस, आधार देतोस ई. आतातरी मी घसरून पडणार नाही याची काळजी मी घेणार आहे. मी तुला पकडले आहे. तू मला सोडू नकोस. काय रे देवा! मंगल हो!

कथा माझ्या व्यसनमुक्तीची

अरूण

नुकताच मॅट्रिक झालो होतो. मालाडच्या मारुतीच्या देवळासमोर एका दारुड्याला पोलिस मारत होते. दारुबंदी उठवावी म्हणून वर्तमानपत्रात येणारी उलटसुलट चर्चा वाचत होतो. पुढे फर्स्ट इयरला भवन्स कॉलेजच्या शिबिरात "प्रोहिबिशन अँज ए नॅशनल पॉलिसी" या विषयावर अर्धा तास भाषणही केले. दारुबंदी हवीच असे माझे पक्के मतही होते.

पण काळाच्या उदरात वेगळीच योजना असावी. नोकरी-व्यवसायात विविध व्यक्तींशी येणारा संपर्क आणि लंबकाप्रमाणे झोके घेणारा माझा स्वभाव, स्वातंत्र्याच्या वेडगळ कल्पना आणि इतर जनसामान्यांचे तुलनेत अकाली मिळालेले यश. या धुंदीतच दारुचा घोट घेतला. सटीसाहामासी माझे पाट्या, मैफली, दौरे अशा प्रसंगी मद्यपान सुरु झाले. किंबहुना ते माझ्या प्रतिष्ठेचे लक्षण झाले.

मुळात हळवा स्वभाव, सर्वस्व झोकून देण्याची वृत्ती. त्यामुळे ज्या व्यक्तीवर सर्वस्वी विश्वास टाकला तिने विश्वासघात केल्यावर बेगडी दुःखाचे क्षणी मद्याचा घोट घेतला, तोच - तोच पतनाचा पहिला क्षण. मन सैरभैर असे. तरीही सर्वजण समजून घेत होते. मी मात्र त्यांना प्रतिसाद देत नव्हतो. वृत्ती आत्मकेंद्रित झालेली. माझे एक कवी मित्र

एकदा म्हणाले, "आपली दुःखे कवितेला सांगावीत, तू कवी आहेस ना?" मी लिहिले-

माणूसघाण्यांच्या मसणवटीत
एका रामप्रहरी,
पेटलेल्या चिता विझवून
मी कोळसे गोळा केले ।
सूर्य अस्ताला जाताना
माझे हात बघितले
फक्त काळे होते ॥

काळ जात होता. कधी यश, कधी अपयश, त्याची परिणीती शेवटी दारुत, वृत्ती जास्तीत जास्त आत्मकेंद्रीत होऊ लागली. आत्मकेंद्रीत वृत्तीमुळे पराकोटीचा राग, स्वार्थ, असूया, मोह यांनी माझा ताबा घेतला, पुन्हा दारु, घातक चक्र सुरु झाले. मनोमन हे चक्र तोडून बाहेर पडावेसे वाटायचे ! पण समोरचा दरवाजा बंद ! स्वभावात मग पलायनवाद शिरला. भीती, अनामिक भीती, दोनदा स्कुटरवरून पडलो. समाजात मान राहिला नाही. घरात मुलगा, बायको विवंचनेत. मी सतत धुंदीत. दारु प्यायल्यावर दारुच्या धुंदी आणि इतर वेळेस विवंचना. मला या चक्रातून बाहेर पडण्याची अनिवार इच्छा, विशेष म्हणजे माझे कुटुंबिय, मित्र, सहकारी यांचा माझ्या गुणांवर विश्वास. मनोवैज्ञानिकांच्या सल्ल्याने मुक्तांगण

व्यसनमुक्ती केंद्रात दाखल झालो. पहिल्याच दिवशी व्यसनमुक्ती केंद्राच्या लॉकरमध्ये श्री गोंदवलेकर महाराजांचा फोटो मिळाला. 'मी तुझ्या मागे आहे हे' त्यांचे शब्द आठवले. कोणीही सोडले तरी ते सोडणार नाहीत याची खुण पटली. सुधारणेची संधी मला व्यसनमुक्ती केंद्रात आणून श्री महाराजांनी दिल्याची खात्री पटली. व्यसनमुक्त राहण्याचा निश्चय ३५ दिवसांच्या वास्तव्यात वृढ झाला.

बाहेर पडल्यावर मला जग वेगळेच वाटले. प्रथमतः कमीतकमी बोलून मी जास्तीत जास्त ऐकायचे ठरवले. राग, लोभ, मोह, असूया, स्वार्थ यांनी पक्की घरे केली होती. ते सतत फणा वर काढीत, त्यांचा दंश झाला की घरातले वातावरण गढूळ होई. मी पुन्हा दारुकडे वळून ही त्यांना भीती. पुन्हा तिढा पण माझा निश्चय पक्का होता.

मी स्वतःच्या मनाशी एकादा आत्मपरीक्षण केले. लहानपणापासून तोंडावर पांघरुण घेऊन झोपण्याची सवय होतीच. रोज रात्री जप करायचा आणि मी कसा वागलो याचे मनःपूर्वक चिंतन केले. मी केलेले गुन्हे इतके भयानक होते. प्रामाणिकपणे सांगतो, जर मी त्यांचे जागी असतो तर क्षमा केली नसती. मी उपाय शोधू लागलो. गेलेल्या गोष्टी सुधारणे शक्य नव्हते. फक्त एकच शक्य होते. मी दोन पावले पुढे जाणे. शक्यतो घरातल्या माणसांची मर्जी सांभाळणे, त्यांना शक्य ती सर्व मदत करणे. असे करता करता

माझ्या लक्षात आले की त्यांच्या सुखात माझेही सर्व सुख सामावले आहे. घरातली सर्व मंडळी माझ्या सुखासाठी धडपडताना दिसू लागली. केवढा हा बदल. फक्त माझा दृष्टिकोन बदलण्याची जरूरी आहे, याची जाणीव झाली. शक्यतो घरातल्या माणसांनी सांगितलेली कामे टाळायची नाहीत असे ठरवले. अलीकडे बायकोला भजनाला सोडणे, आणणे, संध्याकाळी आवर्जून चहा मागून पिणे (पूर्वी दारु पिऊनच यायचो त्यामुळे चहाचा प्रश्नच नसे), टी.व्ही. पहाणे, गप्पा मारणे, मुलाच्या विवाहाची चर्चा करणे, यात छान वेळ जातो. खरोखरच ही सारी सुखे, आनंद माझ्यापुढे हात जोडून उभी असताना मी दारुकडे का वळलो होतो? त्याला कारण माझा स्वभाव. तो बदलला पाहिजे याची खात्री पटली आहे. मनःपूर्वक सांगतो. घरातल्यांच्या सहकार्यांमुळे अपेक्षेबाहेर यश मिळाले आहे. आता आत्मपरिक्षणाबरोबर घरातल्या मंडळीचे स्वभावही समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो. गंमत पहा पूर्वी बायकोच्या वर्तनाचा राग असे. तिच्या स्वभावाचे निरीक्षण केल्यावर तिची बालसुलभ निरागस वृत्ती मला समजली आहे. अलीकडे मी तिच्या खेळकरपणाला साथ देतो. समाधान सतत घरात वावरते. आम्ही जवळ होतोच आणखी जवळ येतो आहोत. घरातला, नातेवाईकांचा दृष्टिकोन बदलत होता, पण समाजात व्यवसायाचे ठिकाणी काय

करता येईल याचा विचार करीत होतो. मी पूर्वी कसा वागलो याचा विचार मनात सुरुच असे. सतत आलेल्या प्रसंगात मी त्यांच्या जागी असतो, तर कसा वागलो असतो, याचा विचार करू लागलो. लक्षात आले की, मी त्यांच्यापेक्षा जास्त आक्रमक होतो. दुसऱ्यांच्या वर्मावर बोट ठेवणे, असहकाराची भूमिका घेणे, निकोप स्पर्धेची अपेक्षा ठेवणे आणि वर्तन मात्र विरुद्ध असणे हे माझ्यातील दोष मला स्पष्ट दिसले. किंबहुना माझ्यावर उत्कट प्रेम करणाऱ्या माणसांना मी दुःखवत होतो, हे लक्षात येताच मी मुळापासून हादरलो.

मग ठरविले, समाजात, कामाच्या ठिकाणी दुसऱ्यांच्या कुवतीवर, चांगुलपणावर डोळसपणे विश्वास ठेवायचा, हा बदल घडवून आणल्यावर माझ्या लक्षात आले की बऱ्याच संघर्षाची कारणे मी मला आखून दिलेल्या वर्तुळाबाहेर जाऊन कृती केल्यामुळे व स्वतःची भूमिका व्यवस्थित पार न पाडण्यात आहेत. समाजात लोकांना अपेक्षित भूमिका मला जरी घेता आली नाही, तरी प्रसंगापासून दूर राहणे सुखावह ठरू लागले. मला सत्तेची आवड मोठी आणि तुटपुंज्या ज्ञानाचा अहंकार फार, त्यामुळे मी व्यवसायात नुसत्या वादात स्वतःला लोटून द्यायचो आणि विकतचे श्राद्ध पदरात घेत असे. सध्या समाजसुधारणेचा ठेका मी घेतलेला नाही, असे स्वतःला सतत समजावतो. या सर्वांचा सुखावह परिणाम मी अनुभवतो

आहे. मुळात वाद टळतात. भूमिका व्यवस्थित पार पडल्याने व समजल्याने नाटक शोक पर्यावसायी किंवा फार्स होत नाही, ते सुंदर, नितळ पारदर्शी होते. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे माझे समाधान टिकते, उत्साह द्विगुणीत होतो. स्वतःचा स्वभाव माहित असल्याने उत्साहाला आवर घालावा लागतो. स्वतः भोवती भूमिकेचे वर्तुळ आखल्याने खोटे बोलण्याचा प्रसंग क्वचित येतो. सव्यापसव्य टळते व मन शांत राहते. सत्ता संघर्षापासून दूर राहिल्याने माझे नियतकर्तव्य मला दिसू लागले आहे. माझ्यातल्या सद्गुणांचा मला चांगला वापर करता येतो. चांगले शिक्षकी गुण असल्याने हाताखाली काम करणाऱ्यांना चांगले शिकविता येते. स्वभाव गोष्टीवेल्हाळ, भरपूर वाचनाची सवय त्यामुळे निखळ आनंद देणाऱ्या गप्पांचा फड रंगविता येतो. पाठीमागे कधी कौतुकाचे शब्द कानावर येतात, नाही कसे म्हणू, बरे वाटते, पण स्वतःला सांगावे लागते "शेफारून जायचे कारण नाही पुर्वानुभव माहितीय ना?"

अजूनही पैशाचा मोह सुटला नाही. हेही स्पष्ट करतो, की पूर्वी कधी वाममार्गाने पैसा मिळविला नाही, आजही नाही. परंतु पैसे खर्च करायचे वावडेच. पैसे साठविण्याची विलक्षण हौस. मला वाटते भविष्यात येऊ शकणाऱ्या प्रसंगांच्या भीतीपोटची ही प्रतिक्रिया असावी, पण मला एक उपाय सापडला

आहे. पैशाची आवक जावक घरात उघडपणे करतो. पासबुक लपवित नाही. त्यामुळे घडते काय की, बायको, मुलगा सर्व नियोजन परस्पर करतात व माझ्या पुढे मांडतात. स्वभावाप्रमाणे मी मोडता घालतोच. परंतु त्यांच्या मनाप्रमाणे ते करतातच, पण त्यांना निखळ खरेदीच्या आनंदाला मी मुकायला लावतो ही खंत आहेच. अजूनही मी हा उपाय राबविणार आहे. दुसरा परिणामकारक उपाय सापडेपर्यंत.

या सर्वांचा अर्थ मी पूर्ण व्यसनमुक्त झालो का ? नाही. दारुने माझ्या व्यक्तिमत्वातले दोष खतपाणी घालून वाढवले आहेत. त्यांची मुळे खोलवर रुजली आहेत. मला हे माझ्या स्वभावात, प्रवृत्तीत वाढलेले तण मुळापासून उपटावे लागतील न संपणारे काम आहे. हे मलाच ते नेटाने व निश्चयाने करावे लागणार आहे. पर्याय नाही कधी थकलो की कविता, गाणी, विनोद हे माझे छंद मदतीला घेतो. मन स्थिर होते. गेली पंचवीस, तीस वर्षे रामनामाचा उपचार म्हणून का होईना जप करण्याची सवय आहेच. ती अशा वेळी फार उपयोगी पडते. वृत्ती उफाळून आल्या की जप सुरु करतो, थोडा वेळ गेला की त्या काबूत येतात. त्याचा समूळ नायनाट करणे परमेश्वराचे हाती आहे. प्रयत्न करणे माझे हाती आहे. ते मी कुवतीप्रमाणे करतो आहे. मुक्तांगण व अ. अ. चा सतत संपर्क हा नित्यनेम ठेवला आहे. तब्येत चांगली आहे. वजन

वाढते आहे. त्याचा चांगला परिणाम मानसिक आरोग्यावर होतो आहे. परवा माझे मित्र मला म्हणाले, "तुमच्या व्यसनमुक्तीचा आनंद वहिनींच्या चेहऱ्यावर दिसतो, किती आनंदी व सुखी कुटुंब आहे तुमचे."

रहाता राहीली कथा आत्मकेंद्रित वृत्तीची, बऱ्याच प्रयत्नानंतर मी माझ्या मनाच्या कवाडाला एक फट पाडण्यात यशस्वी झालो. पूर्वी एका कवितेत मी म्हटले होते.

"या घराला खिडक्या तरी किती ?
लावायची कटकट"
मी म्हणालो-
"कर तुझी कवाडे
कायमची बंद.
फक्त एक फट ठेव,
तो अनाहत घंटानाद
कायम झिरपण्यासाठी."

सध्या बारीकशी फट पडली आहे. वाऱ्याची झुळूक आत येते, सुखावते, दिसण्यापुरता सूर्यप्रकाश येतो, चंद्राचे चिमुटभर चांदणे आत पसरते. कधीतरी कवाडे पूर्ण उघडतील. वारे घोंगावत येईल, रौद्रदर्शन घडेल, सूर्यप्रकाश स्वच्छ पसरेल चांदण्याचा पुर येईल पण.... हे सर्व होण्यासाठी व्यसनमुक्त रहावयास हवे. तेवढे यश देण्यासाठी परमेश्वराची आर्त आळवणी करणे माझ्या हाती आहे.

व्यसनमुक्तीच्या वाटचालीत सातत्य ठेवायचे तर पाठपुरावा करण्याशिवाय पर्याय नाही पण सर्वांना पुण्यात येउन पाठपुरावा ठेवणे शक्य होणार नाही. काहीना आर्थिक दृष्ट्या परवडत नाही तर काहीना तेवढा वेळ मिळत नाही . मुक्तांगणने अशा मित्रांना भेटण्यासाठी , महाराष्ट्राच्या विविध भागात पाठपुरावा केंद्रे सुरू केली आहेत. मुक्तांगणचे कार्यकर्ते, त्या त्या भागातील मुक्तांगण परिवारातील सिनिअर व्यसनमुक्त मित्र यांच्या संयुक्त प्रयत्नातून ही केंद्रे कार्यरत आहेत.

व्यसनमुक्त मित्रांच्या व्यसनमुक्तीच्या वाटचालीत सातत्य रहावे, धोका निर्माण होण्यापूर्वी मदत मिळावी, एखादा मित्र व्यसनाकडे वळल्यास त्याला आधीक नुकसान होण्यापूर्वी मदत मिळावी, नवीन रूग्णमित्रांना उपचारांची योग्य माहिती व्हावी या उद्देशाने या पाठपुरावा केंद्राचे कामकाज चालते. मुक्तांगणमधील अनुभवी कार्यकर्ते महीन्यातून एकदा त्या त्या पाठपुरावा केंद्रात जात असतात.

ठाणे येथे सुरू असलेले पाठपुरावा केंद्र हे असेच अनेक पाठपुरावा केंद्रांपैकी एक. जयंत साने हे या पाठपुरावा केंद्राचे काम पहात होते. तेथे येणाऱ्या

सहचारींसाठी एक वेगळी मिटींग सुरू करावी असे सानेसराना वाटत होते म्हणून अरुणा देशपांडे या तेथे जाऊ लागल्या व कालांतराने त्यांनी संपूर्ण पाठपुरावा केंद्राची जबाबदारी स्विकारली.

डॉ. नाडकर्णी ट्रस्टी असलेल्या Institute for Psychological Helth मध्ये हे पाठपुरावण केंद्र असल्यामुळे एक प्रकारचे वेगळे वलय या केंद्राला आहे. खूप प्रशस्त, सर्व सुविधायुक्त, व तेथे आल्यावर तेथील वातावरणाने बरे वाटावे असे हे केंद्र आहे.

अरुणा देशपांडे याच्यासाठी सहचरी सभा घेणे हा अनुभव नवा होता मग हळुहळु निमित्त येणारे मित्र, काही सिनियर व काही नुकतेच उपचार घेउन बरे झालेले मित्र यांच्याशी त्यांचा रॅपो वाढू लागला आणि एकमेकांच्या सहयोगाने ठाणे पाठपुरावा केंद्राचे काम जोमाने सुरू झाले.

व्यसनासंबंधीच्या अनेक विषयांवर चर्चा, एकमेकांच्या अनुभवातून एकमेकांचे प्रश्न सोडविण्यासाठीचे प्रयत्न, त्याच बरोबर ग्रुप मिटींग भाषणाचे स्वरूप आणून देता एखादा विषय घेऊन त्यावर विचार, दृष्टिकोन, मतं मांडणे, चर्चा करणे, प्रत्येकाला चर्चेत सहभागी

करून घेणे, अशा पद्धतीने त्यांनी कामाला सुरवात केली.

हळुहळु एखादा दुसरा अपवाद वगता प्रत्येकजण बोलायला लागला, भिड चेपत गेली, बोलण्यात मोकळेपणा यायला लागला. या विषयीची एक आठवण सांगताना अरुणा देशपांडे म्हणाल्या, मध्यंतरी एका मित्राचे आईवडील मिटींगला आले होते. त्यांनी आपली मते हिरीरीने मांडली. ते म्हणाले , “ मला वाटले की येथे नुसते एकावे लागते पण खूप बोलण्यामुळे आपल्याला खूप मोकळे वाटले.”

मिटींगचे असे स्वरूप एकदम झालेले नाही अरुणा देशपांडे यांनी दरवेळी वेगवेगळ्या माध्यमांचा केलेला वापर, लेखांचे वाचन, गोष्टींचा वापर, गटचर्चा या माध्यमातून उपस्थित मित्र व त्यांच्या कुटुंबियांची वैचारीक भूक, बौध्दीक भूक भागवण्यासाठी एक व्यासपीठ उपलब्ध करून दिले. वेगवान युग, वेळेचा अभाव, माध्यमांचा प्रभाव यातून शहरातल्या संवादाच्या जागा कमी होत आहेत अशा वेळी सर्वांसाठी खुल्या मनाने बोलण्याचे हे एक व्यासपीठ आहे.

प्रत्येक पाठपुरावा केंद्राप्रमाणे ठाणे येथेही पाठपुरावा केंद्राचा वर्धापनदिन साजरा केला जातो. त्या दिवशी एक सहजीवन सभा घेतली जाते. सर्व मित्र खूप उत्साहाने हया गेट टुगेदर ची मजा

घेत असतात.

सातत्याने एकत्र येण्याने काही मित्रांना अप्रत्यक्षपणेही मार्गदर्शन मिळत असते. या बाबत बोलताना अरुणा देशपांडे म्हणाल्या मध्यंतरी एका नुकत्याच डिस्चार्ज झालेल्या मित्राने नवीन नोकरी जॉइन केली पण नोकरीचे क्षेत्र बदलल्यामुळे थोडी भिती त्याला होती. एका अनुभवी मित्राने त्याला सांगितले, “मी पण तसे केले आहे आपणास माहित नसलेला भाग हळुहळु कळत जातो घाबरू नकोस, तू नक्की ही नव्या फिल्डमधील नोकरी करू शकशील.” हया मुळे त्या मित्राला दिलासा मिळाला त्यासाठी वेगळ्या ची गरज Counselling पडली.

जास्तीत जास्त मित्रांनी फॉलोअप ठेवावा यासाठी अरुणा देशपांडे सतत प्रयत्नशील असतात. पत्र, फोन याद्वारे त्या त्यांच्या सतत संपर्कात असतात. एकमेकांच्या अनुभवातून एकमेकांचा फायदा व्हावा यासाठी त्या आग्रही असतात.

तर मग मित्रांनो येणार ना आपल्या कुटुंबियांसमवेत दर महीन्याच्या २ च्या रविवारी

ठाणे पाठपुरावा केंद्रात भेटायला? आम्ही वाट पहात आहोत.

औषधे न खाणे, पथ्य न सांभाळणे, मद्य सोडणे, टाळत रहाणे, डॉक्टरांनी सांगितलेला व्यायाम न करणे यांच्या सबबी सांगण्यात रुग्ण पटाईत असतोच. त्यामुळे त्याला स्वतःलाच त्रास होण्याची शक्यता असते.

सबबी सांगणे हा मनुष्यधर्म आहे आणि मानवप्राणी या धर्माचे अगदी काटेकोरपणे पालन करीत असतो. मानवी जीवनाचे ते एक अविभाज्य अंग आहे. सबबी न सांगणारा माणूस विरळाच ! सबबी सांगण्याची परंपरा खूप प्राचीन असावी. कदाचित अॅडम आणि इव्हपासून ही परंपरा असण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. सायंकाळी घरी उशिरा परतल्याबद्दल इव्हने अॅडमला झापले असेल व जाब विचारला असेल. त्यावर अॅडमने "अगं काही नाही. नदीकाठावर अमका आमका मित्र भेटला होता; गप्पा मारत बसलो म्हणून उशीर झाला." अशी चक्क लोणकढी थाप मारली असेल. आपण दोघेच पृथ्वीतलावरचे प्रथम जीव आहोत हे विसरून कदाचित इव्हनेही "हां हां, मग ठीक आहे; पण रोज रोज अशी मित्राची सबब चालणार नाही." अशी तंबीही दिली असेल! काही सांगता येत नाही.

तर अॅडम आणि इव्हपासून चालत आलेल्या या थापा मारण्याच्या सबबी सांगण्याच्या कलेत मनुष्य इतका पारंगत झाला आहे की, तो खरे क्वचितच बोलतो ! आमच्या चालू असलेल्या (कलि) युगातील अॅडम रात्री उशिरापर्यंत मित्रांच्याबरोबर पार्टी करून, आनंदाच्या लाटांवर तरंगत, माऊथ फ्रेशनर खाऊन घरी परततो. वाट बघून थकलेली त्याची इव्ह त्याला उशिरा परत आल्याबद्दल जाब विचारते. त्यावर हा मॉडर्न अॅडम "अगं, ऑफिसमध्ये कामाचा लोडच इतका आहे की, ओव्हरटाईम करावा लागला. साहेबांनी सोडलेच नाही !" अशी थाप मारतो. त्या इव्हची वंशज असणारी ही आधुनिक इव्हदेखील भोळीच असते. आपला अॅडम आपल्या कुटुंबासाठी रात्रंदिवस किती कष्ट करतोय या समाधानात ती झोपी जाते.

सबब सांगताना ती सबब आपल्या फायद्याची आहे की तोट्याची आहे हा विचारदेखील मनुष्याला येत नाही. रेटून थाप मारायची आणि वेळ मारून न्यायची एवढे एकच ध्येय त्याच्या डोळ्यांसमोर असते. आपण समोरच्याला कसे उल्लू केले या खोट्या समाधानातच तो असतो.

मागे माझ्याकडे एक रुग्ण आला होता. अस्वस्थता त्याच्या हालचालीतूनच दिसत होती. "डॉक्टर, सकाळपासून चक्कर यायला लागलीय आणि खूपच अस्वस्थ वाटतयं." तोंडात पानाचा तोबरा, तोंड पूर्ण लालभडक, पोटाचा नगारा, जिथे जिथे म्हणून शक्य आहे तिथून तिथून चरबी ओसंडून वाहात होती. त्याची मी तपासणी केली असता ब्लडप्रेसर प्रचंड वाढल्याचे आढळून आले. त्याला परिस्थितीची कल्पना दिली, इथून पुढे मटण-दारू-पान-तंबाखू चालणार नाही असे खडसावले आणि आवश्यक त्या गोळ्या देऊन घरी पाठवले. आठ दिवसांनी पुन्हा तोच रुग्ण तशाच अवस्थेत माझ्यासमोर येऊन उभा राहिला. पुन्हा तपासणी केली असता ब्लडप्रेसर पूर्वीपेक्षा वाढलेले !

मी त्याच्याकडे पथ्य व गोळ्या यांच्याबद्दल चौकशी केली त्यावर तो म्हणाला, "डॉक्टर, अहो आमचा धंदाच असा आहे की, रोज पाट्या कराव्या लागतात. मानसास्नी सांभाळावं लागतं. तरीबी मी तुम्हा सांगितल्यापासून फक्त तीन वेळा मटण-दारू घेतलो, तेबी फक्त क्वार्टरच. त्याच्यावर नाय." "गोळ्या तरी व्यवस्थित घेता की नाही?" मी विचारले.

"तेबी मला एका दोस्तानं

सांगितलं, यकदा का या गोळ्या बीपीच्या गोळ्या मागं लागल्या की आयुष्यभर मागं लागल्यात. उगाच कशाला खातोस मर्दा...? म्हणून तुम्ही दिलेल्या गोळ्यांपैकी एकच गोळी खाल्लीया. नंतर बंद करून टाकल्या. काल रात्री लय त्रास झाला म्हणून आज परत बीपी चेक करायला तुमच्याकडं आलोय."

आता यावर काय बोलावे ते मला सुचेना. मी कितीही जीव तोडून समजावून सांगितले तरी याच्यात काही फरक पडेल की नाही याची शंका वाटू लागली. शेवटी वैतागून त्याला चिड्डी लिहून देऊन कन्सल्टंटकडे पाठवले. सबबी सांगताना ती सबब कदाचित आपल्या जिवावरही बेतू शकेल एवढेही अशा लोकांना भान नसते.

अगदी साध्या साध्या गोष्टीतही लोक सबबी, कारणे सांगत बसतात. "डॉक्टर ताप काय कमी झालाच नाही की; आणि खोकलाबी जोरात हाय. परवा इंजेक्शन घेऊन गेलो. कायबी फरक नाय; एकच दिवस फरक पडला बघा." एक रुग्ण नाराजीच्या सुरात म्हणाला. मलाही आश्चर्य वाटले. त्याला उत्तम अँटिबायोटिक्सचा कोर्स लिहून दिला होता. मी त्याला त्याविषयी विचारले. "लिहून दिलेल्या गोळ्या खाल्ल्या का व्यवस्थित?"

‘अवं डॉक्टर ती तुमची चिठ्ठी इथनं घरी जातानाच कुठतरी पडली (की टाकली?); मीबी पाचसहा दिवस कामात हुतो; काय ध्यानात राहिलं नाही बघा!’ म्हणजे लिहून दिलेल्या औषधांचा कोर्स न करता, वर ताप का कमी झाला नाही म्हणून डॉक्टरवरच डाफरत होता.

असे अनुभव नित्याचेच असतात. प्रिस्क्रीप्शन लिहून दिलेली चिठ्ठी पडली, कपडे धुताना खिशातच राहिली, पोरानं फाडली, एवढेच काय एका माऊलीने “डॉक्टर तुमी दिलेली चिठ्ठी आमच्या ह्यांनी मिश्री भाजण्यासाठी वापरली.” असे सांगितल्यावर मला त्या भाजलेल्या मिश्रीचा उग्र दर्प नाकात गेल्यासारखे कसेनुसे झाल्याचे स्पष्ट आठवते.

“खोकला लागलेल्या मुलाला गार पाणी का देता?” असे विचारल्यावर “अवं ते स्वतःच जातयं आणि पिपात हात घालून गार पाणी पितंय.” ही सबब.

मुलाला नीट औषध न पाजल्याबद्दल रागवावं तर “डॉक्टर आमी नीट पाजतुया पण तेच फुरं फुरं करून औषध आमच्याच तोंडावर उडवतंय त्याला काय करणार?” अशी सबब. वर “डॉक्टर, तुम्ही बी बघा ट्राय करून.” म्हणजे बाळाचा तो स्प्रेपंप माझ्याही तोंडावर उडवायची त्याची इच्छा होती.

काही काही लोक डॉक्टरांनी दिलेल्या गोळ्याही खात नाहीत. ‘कामाच्या रगाड्यात ध्यानातच आलं नाही’ ही नेहमीची सबब. पण एकवेळच्या गोळ्या खायला केवळ पाच ते सहा सेकंद लागतात हे ते विसरतात. स्वतःच्या तब्येतीसाठी पाचदहा सेकंद ना काढू शकणारे लोक किती ‘कामसू’ असतील याचा मी विचार करतो.

मधुमेह, रक्तदाब असणाऱ्या रुग्णांना डॉक्टर सामान्यतः सकाळी फिरायला जाण्याचा व्यायाम करायला सांगतात. ‘सकाळच्या, कमी प्रदूषण असलेल्या हवेत किमान तीन ते चार किलोमीटर चालण्याचा व्यायाम करा’ असा सल्ला मधुमेह असलेल्या एका रुग्णाला दिला होता. त्यावर त्याने लगेच सबबीचे गोडाऊनच माझ्यासमोर रिकामे केले “डॉक्टर, तुम्ही सांगताय खरे, पण पहाटेच्या वेळी थंडी खूप असते. सकाळी एवढ्या थंडीत उठायची इच्छा होत नाही. तरीसुद्धा मागे एकदा जिद्दीने उठून फिरायला बाहेर पडलो तर सकाळी कुत्री मागं लागली. एवढ्या जोरात पळून घरी आलो की घरी आल्यावर तोंडातून शब्द बाहेर पडेना. आणि एकदा तर एकाने मागून येऊन माझ्या अंगावर सायकल घातली. आता मला सांगा, अशा परिस्थितीत मी कसं फिरायला जाऊ?”

अगदी पोटतिडकीने तो हे बोलत होता. जणू फिरायला जायचा सल्ला मी माझ्याच फायद्यासाठी देऊन त्याच्यावर अन्याय करतोय असा बोलण्याचा त्याचा सूर होता.

डॉक्टरांनी सांगितलेला व्यायाम न करण्याची रुग्णांकडे असंख्य कारणे असतात, तशीच सांगितलेले पथ्य न पाळण्याचीही असंख्य कारणे रुग्ण देतात. “डॉक्टर काय काय करणार ? आठवड्यात चार चार लग्नं, तीही जवळची. मी कितीही नको नको म्हटलं तरी ताटात पाच पाच जिलब्या तसंच सोडणं वाईट दिसतं हो, म्हणून खाव्या लागल्या.” अशा सबबी. आता त्याच्या ताटात त्यांनी जिलब्या टाकल्या की यानेच मागून खाल्ल्या हे बघायला डॉक्टर काही तिथे नसतो. पण पथ्य मोडल्याने आपलीच शुगर वाढेल, जास्त त्रास होईल याची जाणीव त्यांना नसते.

सबबी सांगितल्या की डॉक्टरांचे समाधान होईल. पण तब्येतीचे नुकसान हे त्यांचेच होणार असते. आपण डॉक्टरांना कसे बनवले या भ्रामक आनंदात ही मंडळी असतात. औषधे न खाणे, पथ्य न सांभाळणे, डॉक्टरांनी सांगितलेला व्यायाम न करणे यांच्या सबबी सांगण्यात रुग्ण पटाईत असतोच. त्यामुळे त्याला स्वतःलाच त्रास होण्याची

शक्यता असते. पण डॉक्टरांचेही नुकसान करणाऱ्या सबबी सांगण्यात काही रुग्ण अगदी तरबेज असतात. त्यातील मुख्य म्हणजे बिलाचे पैसे न देण्याची सबब.

‘डॉक्टर, अजून पगार झाला नाही’ ही बिल न देण्याची एक सबब. ‘मालकाने पैसे दिले नाहीत’ ही दुसरी. अशा असंख्य सबबी. काही रुग्ण तर इंजेक्शन-गोळ्या देऊन झाल्यावर सगळे खिसे चाचपडतात. “अरेच्या पैशांच पाकीट घरीच राहिलं वाटतं. डॉक्टर, पुढल्यावेळी पैसे देतो हं!” आता डॉक्टर यावर काय बोलणार ? एक रुग्ण तर माझ्याकडे नित्यनेमाने लुंगी व बनियनवर येतो. लुंगीला खिसा नसतो आणि बनियनला तर नसतोच नसतो. खिसे चाचपण्याची तसदीसुद्धा तो घेत नाही. खिसेच नसल्यामुळे डॉक्टरही पैसे मागायला लाजतो. चारसहा महिन्यांनी कधीतरी प्रसन्न होऊन तो बिलापैकी निम्मे पैसे आपून देतो. मीही चोराची लंगोटी... सॉरी.. लुंगी म्हणून गप्प बसतो. काय करणार ? नेहमीचा रुग्ण !

एखाद्या गंभीर रुग्णाला डॉक्टर ‘तज्ज्ञ डॉक्टरांना दाखवून घ्या’ म्हणून आपल्या दृष्टीने तज्ज्ञ असलेल्या कन्सल्टंटची चिठ्ठी लिहून दिली की हमखास तिकडे हा रुग्ण जात नाही.

दुसरीकडेच जाणार हे ठरलेले. मग नंतर कधीतरी ते रुग्ण किंवा त्याचे नातेवाईक दवाखान्यात आल्यावर चौकशी केली की ते सांगतात, “अहो डॉक्टर तुम्ही चिड्डी लिहून दिली त्या डॉक्टरांच्याकडेच आम्ही जाणार होतो. तेवढ्यात आमचे साडू आले. ते म्हणाले, त्या डॉक्टरांची बिलं फार जास्त असतात. ट्रीटमेंटही बरोबर नसते आपण अमक्या अमक्या डॉक्टरकडे जाऊ. तिथे बीलही कमी ट्रीटमेंटही फर्स्टक्लास. म्हणून आम्ही तिकडे गेलो.” हा अनुभव अगदी नेहमीचा.

रुग्णाची दिशाभूल करणारी ही मंडळी अगदी ट्रॅफिक पोलिसासारखी टपूनच असतात. इकडे कशाला, तिकडे जाऊ; सिव्हिलला जाऊ.. अशासारखे त्यांचे भरतवाक्य असते. त्यात त्यांना काय समाधान मिळते देव जाणे. रुग्णाच्या नातेवाईकांनाही डॉक्टरांनी दिलेल्या सल्ल्यापेक्षा फुकटचा सल्ला देणाऱ्या अशा व्यक्तींचेच म्हणणे पटते व ते त्यानुसार वागतात. यांतही बऱ्याच प्रमाणात रुग्णाचेच नुकसान होणार असते, हे त्यांच्या गावीही नसते.

रुग्णांच्या बाबतीत अशा सबबींचे नित्य नवे कल्पनाविलास डॉक्टरांना अनुभवाला येतातच; पण खाजगी आयुष्यातही डॉक्टरांना अशा बऱ्याच सबबी अनुभवाला येतात. आपण

एखाद्या मित्राला कुठल्यातरी महत्त्वाच्या कामासाठी फोन करायला सांगतो. तो काही फोन करत नाही; नंतर भेटल्यावर म्हणतो, “अरे, तुझा मोबाईल बंद होता काय ? मी चांगला अर्धा तास फोन करत होतो. ‘स्वीचड ऑफ’ असेच उत्तर येत होते.” आपला मोबाईल तर चांगला चालू असतो; पण त्याची सबब ग्राह्य धरावी लागते. ‘नेटवर्क बिझी असेल’ असे स्वतःचे समाधान करून घ्यावे लागते. मोबाईलमुळे सर्वांना एक मोठी सबब सापडली आहे. “का उचलला नाही?” तर “मोबाईल बेडरूममध्ये होता, मी बाथरूममध्ये होतो.” किंवा “मोबाईल सायलेंट मोडवर होता.” किंवा “मोबाईल पॅटच्या खिशात होता व मी गाडीवर होतो. आवाजच ऐकू आला नाही.” अशा एक ना अनेक... असंख्य सबबी रोजच्या जीवनात प्रत्येकाला ऐकाव्या लागतात. एखाद्याला दिलेली वेळ न पाळण्याचे कारण सांगताना, गाडी पंक्चर झाली, ऐनवेळी पाहुणे घरी आले किंवा अचानक जुलाब चालू झाले इथपर्यंत लोक कारणे देतात. ऐकणाऱ्याला त्यावर विश्वास ठेवावा लागतो; कारण तोही कुणालातरी अशा सबबी सांगत असतो.

तर अशा या सबबी. आपल्या जीवनाचा त्या अविभाज्य भाग बनलेल्या आहेत

करिष्ये वचनं तव

मुकुंद देशपांडे

‘तू सांगशील, तसं मी करीन’ हे वाक्य आहे अर्जुनाचं, गीतेचं संपूर्ण ज्ञान ग्रहण केल्यानंतर उद्गारलेलं!

हाच वीर अर्जुन सुरुवातीला हतबल होऊन बसला होता. हातपाय गाळून बसला होता. युद्ध करणार नाही, असं म्हणत होता. श्रीकृष्णाच्या तासा दोन तासांच्या कौन्सेलिंगनंतर त्याच्यात नवी चेतना जागृत झाली. ‘या पेक्षा मरण बरं’ म्हणणारा अर्जुन तरारून युद्धाला तयार झाला, विजय आपलाच होणार असा आत्मविश्वास त्याच्यामध्ये जागृत झाला व शेवटी श्रीकृष्णाचे पाय धरून त्याला म्हणाला, ‘तू म्हणतोस ते सर्व मला पटलेलं आहे. तुझ्या सांगण्याप्रमाणेच मी वागेन.’

महाभारतातल्या घनघोर युद्धामध्ये शेवटी विजय पांडवांचाच झाला हे आपणा सर्वांना माहित आहे, आणि या विजयामध्ये सिंहाचा वाटा अर्जुनाचा होता, हे ही आपण जाणतो. आधी हातपाय गाळून हतबल होऊन बसलेला अर्जुन हा कृष्णाच्या सांगण्याप्रमाणे वागत गेला म्हणून विजयी झाला. त्याआधी त्याला धनुर्विद्या, युद्धनीति वगैरेचे ज्ञान नव्हते का? होते, नक्कीच होते. वीर होता तो! तरी सुद्धा तो कृष्णाला शरण का

गेला, ‘तू म्हणशील ते करायला मी तयार आहे’ असं का म्हणाला, स्वतःची हुशारी बाजूला ठेवून कृष्णाच्या इच्छेप्रमाणे वागायला तो का तयार झाला?

ए. ए. ची तिसरी पायरी हेच सांगते. तन-मनाने कुणापुढे तरी नतमस्तक हो...अशा कुणापुढे की ज्याला तू स्वतःपेक्षा अधिक शक्तिमान मानतोस. उत्कृष्ट धनुर्धारी म्हणून इतिहासात ज्याला तोड नाही, अशा अर्जुनावर हतबल व्हायची पाळी आली. समोर आपले सगेसोयरे-गुरुजन पाहून त्याच्या हातातील गांडीव धनुष्य गाळून पडले. संभ्रमावस्था ! हा संभ्रम की मी कोण आहे व समोर कोण आहे, याचा विवेक तो हरवून बसला. यांच्याकडून आपण मारले जाऊ शकतो ही एका बाजूला भीति, तर दुसरीकडे माझ्या आस लोकांना मी मारलं तर जग काय म्हणेल ही भीती. शत्रू कोण आणि मित्र कोण ही ती संभ्रमावस्था!

माझीही मनःस्थिती अशीच होती. खरं म्हणजे यापेक्षाही दुर्दम्य! दारुपुढे हारून गेल्यामुळे आपण काही करू शकतो हा विश्वास नव्हता. दारुच्या दुकानात भेटणारे काही परिचित चेहरे (एखादा पेग फुकटात मिळेल या आशेनं)

कधी कधी “या साहेब, आज उशीर केलात”, असं म्हणायचे. दारु देणारा दुकानदाराचा मुलगा “काल दिसला नाहीत साहेब? कुठं बाहेरगावी गेला होता वाटतं!” असं म्हणायचा. तेवढ्यावर ‘साहेब’ खुश! असं वाटायचं, की किती प्रेमानं चौकशी करतात हे लोक! नाहीतर घरी बघा. गेल्याबरोबर बायकोची सरबत्ती चालू! किराणासामानातले, भाजीतले पैसे वाचवून मी त्याची दारु पितो हे माहिती असल्यामुळे “ही कोबी अर्धा किलो नाहीच, ती एकच पाव आहे.” किंवा दोन किलो साखरेऐवजी मी दीड किलो न्यायचो, तेव्हा “दहा रुपयाची आणखीन दोसायला मिळाली तुम्हाला” इथून सुरु करुन ती इतिहासाची पानं उलटायची. कधी कधी रागानं उलट पावली बाहेर जायचो तेव्हा “ते मित्र” एखादा पेग मोठ्या प्रेमानं ऑफर करायचे. कोण शत्रू आणि कोण मित्र याचा संभ्रम हा असा!

खरं म्हणजे अर्जुन माझ्यापेक्षा फार लकी होता. संभ्रमित अवस्थेत असताना त्याला कौन्सेलर मिळाला तो कृष्ण! कौन्सेलर हा आपल्यापेक्षा महान असतो, ही गोष्ट त्याला मुद्दाम पटवून घेण्याची आवश्यकता नव्हती. कृष्णाची हुशारी, त्यातले देवत्व, पांडवांकडे असलेला त्याचा कल या सर्व गोष्टी आधीच सिद्ध होत्या. समर्पणाला या गोष्टींची नक्कीच गरज असते. मला खूप

प्रॉब्लेम आले. आपण हतबल झालो आहोत, स्वतःच्या प्रयत्नांनी दारु काही सुटत नाही, हे कसेबसे मान्य झाले. कुणाची तरी मदत घेणं गरजेचं आहे असंही मनापासून वाटू लागलं. पण कुणाची?

सुरुवातीची कौन्सेलरबरोबरची दोन तीन सेशन्स ‘ही मला काय मदत करणार? या गुर्मीत गेली. त्यानंतर मात्र त्यांनी आपली पकड मजबूत करायला सुरुवात केली. वर्षानुवर्षे मला खोटे बोलण्याची सवय होती. ज्या कंपन्यांत मी काम करायचो, त्यांच्यासाठी खोटे बोलून मी लाखोंचा फायदा मिळवून दिला होता. पण त्यांच्या समोर मला खोटं बोलणे जमत नव्हते. त्या कधी रागावत नव्हत्या किंवा युक्तिवादातही पकडत नव्हती. फक्त एवढंच सांगायच्या कि अमूक एक गोष्ट माझ्यासाठी योग्य आहे किंवा अयोग्य आहे. किंवा आत्ता योग्य वाटणारी गोष्ट, परिस्थिती बदलल्यावर कशी अयोग्य ठरू शकते, इत्यादी. त्यानंतर मी एक गोष्ट मनात ठरविली की निदान ह्यांच्या बरोबर तरी खरेच बोलले पाहिजे. नंतर मी जो उलगाडत गेलो, ते इतकं की माझ्याजवळ गोपनीय असं काही राहिलंच नाही.

आणि तेव्हा मला याची कल्पना आली की मी समर्पणाच्या दिशेने वाटचाल करीत आहे.

‘करिष्ये वचनं तव’ यासाठी बाइबलमध्ये Thy will shalt be done असं वाक्य आहे. हे वाक्य वारंवार माझ्या डायरीमध्ये येऊ लागलं. दोन उदारहणं सांगतो.

त्यांच्या सल्ल्यांनं मी शिकवण्या करायला सुरुवात केली. इंग्रजी बोलायला शिकविणे. विद्यार्थी (हे सर्व मोठ्या वयाचेच, कारण कमीत कमी दहावी तरी पाहिजे असं मी ठरविलं होतं.) विचारायचे “तुमचे घर कुठंय?” पहिल्याच बॅचमध्ये मुक्तांगणाच्या अगदी समोर असलेल्या ‘अवन्ती’ बिल्डींगमधल्या दोन मुली माझ्याकडे शिकायला आल्या. त्या कॉमर्स कॉलेजमध्ये शिकत होत्या. मला मुक्तांगणात जाता येता त्यांनी पाहिलेलं होतं. तर मी सांगायचो, “मी मुक्तांगणात राहातो.” “तिथं तर सगळे दारुडे राहतात ना!” मी सांगायचो, “मी रात्रीचा वॉर्ड इन्चार्ज म्हणून तिथं काम करतो, म्हणून मला तिथं रहायला परवानगी दिली आहे.” यावर विद्यार्थ्यांचं समाधान व्हायचं.

एके दिवशी माझ्या कौन्सेलर यांनी मला विचारलं, “तुम्ही मुक्तांगणात राहाता हे तुमच्या विद्यार्थ्यांना माहित आहे का?”

“हो तर. मी सांगतो तसं कुणी विचारलं तर.”

“तुम्ही पेशंट म्हणून, व्यसनी म्हणून रहता हे त्यांना माहिती आहे का?”

“नाही, मी पार्टटाईम स्टाफ आहे, अशी त्यांची कल्पना आहे.”

“असं का करता? खरं का नाही सांगत?”

“कसं सांगू? माझ्या विद्यार्थ्यांमध्ये अधिकतर मुली असतात. मी दारुडा आहे, हे सांगितलं तर माझ्याकडं कुणी येणारच नाही.”

“तसं होणार नाही. जे जातील त्यांना जाऊ दे, पण खोटं बोलून काही उद्योग करायचा नाही.”

अर्थातच मला ही आज्ञा आवडली नव्हती. भीती वाटत होती, सर्व काही बंद पडेल याची. तरी हिंमत केली, व नंतर सत्य सांगायला सुरुवात केली. कित्येक विद्यार्थी असं समजू लागले की मी विनोद करतोय. काही जण म्हणत, ‘आम्हाला तुमच्या पूर्वेतिहासाशी काही घेणं देणं नाही’ काही (विशेषतः ३२/३५ वयाच्या स्त्रिया) अधिक प्रश्न विचारायच्या. एक तर रात्री आठ-सव्वा आठला क्लास सुटल्यानंतर स्कुटरवरून मला मुक्तांगणाच्या गेटपर्यंत सोडायला यायची. एकंदरीत हे मात्र पटलं की खरं बोलून नुकसान काहीच झालं नाही. म्हणजे कौन्सेलरांचा सल्ला बरोबर होता.

तिसरी पायरी म्हणजेच ‘करिष्ये

वचनं तव' याचे एक आणखी उदाहरण देतो. एके दिवशी मला दिल्लीहून कुणा शर्मा नावाच्या मनुष्याचा फोन आला. मी दिल्लीला कुणीही शर्माला ओळखत नाही. तर या शर्मानं मला सांगितलं की त्याला दिल्लीला एकदम अठरा फ्लायओव्हरची कामं मिळाली आहेत. त्याला पुलाच्या कामाचा अनुभव असणारा मनुष्य मॅनेजर किंवा पार्टनर म्हणून हवा आहे. माझ्या पटवर्धन नावाच्या भोपाळच्या मित्रानं त्याला माझं नाव सुचविलं होतं, सुरुवातीला एक लाख रुपये पगार, अधिक फ्लॅट, अधिक कार अशी ऑफर होती. मोठ्या आनंदान मी माझ्या कौन्सेलरांकडं गेलो. उत्साहात ही सर्व हकीकत सांगितली आणि विचारलं. "हो म्हणू नं त्याला?" त्या शांतपणे माझं सर्व बोलणं ऐकून घेत होत्या व मधून मधून, 'हां', 'अच्छा' 'असं का' करीत होत्या. त्या 'हो' म्हणणार. यात मला शंका नव्हती. माझ्या प्रश्नाला त्या म्हणाल्या, "ऑफर तर खूपच चांगली आहे. पण तुम्ही फॉलोअप कसा ठेवणार?" मला हा प्रश्न अपेक्षित होता. मी उत्तर दिले, "महिन्यातून एकदा मी तुम्हाला भेटायला इथं येत जाईन व दोन दिवस मुक्तांगणात रहात जाईन." त्यांना पटल्यासारखं दिसलं तेवढ्यात त्यांनी विचारलं, "तुम्ही बरीच वर्षे परदेशात होता. तिथंही खूप पैसे मिळत होते ना?"

मी 'हो' म्हटलं.

'मग पैसे मिळवायची हौस अजून पूर्ण नाही का झाली? घरापासून दूर राहून व खूप पैसे मिळाल्यामुळच तुमची आज ही स्थिती झाली हे विसरलात का?'

मी स्वतःबद्दल या दृष्टिकोनातून कधी पाहिलंच नव्हतं. मला एकदम समजलं की ती नोकरी स्वीकारणं हे माझं अधःपतन आहे. सहाजिकच दुसऱ्या दिवशी "येऊ शकत नाही" असा शर्माला फोन केला.

एक लाख तर सोडूनच द्या, मला कसेबसे पाच सहा हजारसुद्धा मिळत नाहीत महिन्याला. पण आजपर्यंतच्या कळत्या जीवनाच्या पंचेचाळीस वर्षात जे सुख, जो आनंद, जी निर्भयता आणि जी शान्ति मला लाभली नाही, तिचा मी अनुभव घेतोय. माझा हतबलपणा राहिलेला नाही. नवीन चैतन्य सळसळतंय. का? तर कुणीतरी माझी काळजी घेतंय, याची सदैव मला जाणीव आहे.

धनुष्य सज्ज करून कोणत्याही प्रतिकूल परिस्थितीशी लढण्याचे माझ्यामध्ये सामर्थ्य आहे. केवळ तिसऱ्या पायरीच्या आधारावर; अर्जुनाप्रमाणे मी सुद्धा 'करिष्ये वचनं तव' या सूत्राच्या अनुभूतीचा मी आनंद घेत आहे.

सुखी संसार

वैभव गुप

मुक्तांगण की दुवांये लेकर जा
जा तुझको सुखी संसार मिले ॥धृ.॥

३५ दिनमे सिखाया है तुझको
दारुसे अलग तु कैसा रहे
बाहर की दुनिया मे तुझको
हर बार हमारी याद रहे ॥धृ.॥

मुक्तांगण की दुवाये लेकर जा
जा तुझको सुखी संसार मिले
कभी व्हिस्की ना कभी रम को छुये
ना गलती से भी देशी पीये
हर नशे से तुझको दूर रखे
यही कामना हर मुक्तांगणी करे ॥धृ.॥

मुक्तांगण की दुवाये लेकर जा
जा तुझको सुखी संसार मिले ॥
सालों से नशे में झुमा तू
हर तरह की लफडीबाजी कीये
तेरे जीवन का है ये मोड नया
तुझे नशा मुक्त जीवन सदा मीले ॥धृ.॥

मुक्तांगण की दुवाये लेकर जा
जा तुझको सुखी संसार मिले ॥
