मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

|| आनंदयात्री ||

वर्ष १० वे ● अंक ४ था ● डिसेंबर २०१० / जानेवारी २०११

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

❑ **आनंदाचे क्षण** –मुक्ता पुणतांबेकर

❑ **आठवणीतील मॅडम** –प्रसाद ढवळे

❑ **मुहुर्तमेढ** –प्रसाद चांदेकर

❑ **एक विचार** –अमोल पोटे

❑ **माझी रिकव्हरी** –निशिकांत प्रधान

❑ **ए.ए.च्या पायऱ्यांचे आचरण** -गणेश समेळ

❑ **पाठपुरावा** –विश्वंभर केळकर

❑ **सहचरीने मला काय दिले** –अरुंधती

❑ **जाणीव** –एक मित्र

❑ **मुक्तांगण मधील घडामोडी** –शेखर, नितीन, अमोल

❑ **आवर्जून भेट दद्या** –मानवेंद्र जोगळेकर

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

संपादक : अरूणा देशपांडे

मुखपृष्ठ : युनिक आर्टस्

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

आनंदाचे क्षण

-मुक्ता पुणतांबेकर

मध्यंतरी एका पत्रकार मुलीने मला प्रश्न विचारला होता,'' तुम्हाला इथे रोज लोकांचे प्रॉब्लेम्स् ऐकावे लागतात. व्यसन सोडल्यावरही पुन्हा व्यसनाकडे जाणाऱ्या लोकांशी, त्यांच्या कुटुंबीयांशी बोलावं लागतं. तुम्ही या सगळ्यांमुळे निराश होत नाही का ? या सगळ्यात तुमचा कामाचा उत्साह कसा टिकून राहतो ?''

मी उत्तर दिलं,''इथे काम करताना जसे निराशेचे क्षण असतात, त्याइतकेच आनंदाचेही क्षण असतात. रोज आम्ही जसे दुःखाचे अश्रू बघतो, तसेच रुग्णमित्र बरा झाल्यावर त्याच्या कुटुंबीयांच्या डोळ्यांत आनंदाचे अश्रूही बघतो. जो माणूस कधीच सुधारणार नाही, असं वाटत असतं, त्याच्यात जेव्हा चांगला बदल होताना दिसतो तेव्हा आमचा काम करण्याचा उत्साह वाढतो.''

हे लिहीत असतानाच नाशिकचा आपला एक मित्र फॉलो अपसाठी आला. मुक्तांगणमधून घरी जाऊन त्याला एक महिना पूर्ण झाला आहे. पत्नी, मुलगा आणि आई–वडीलही त्याच्याबरोबर होते. सर्वांच्या चेहऱ्यावरच्या आनंदाकडे बघूनच आपला मित्र व्यसनमुक्त आहे हे लक्षात आलं.

त्याच्या आई म्हणाल्या, ''गेले काही महिने आमच्या कुटुंबाला ग्रहण लागलं होतं, पण आता ते संपलंय. आम्ही खूप आनंदात आहोत.'' त्या सर्वांकडे बघताना खूप बरं वाटलं.

नंतर लगेचच 'सहचरी' च्या सभांना नियमितपणे येणारी एक मैत्रीण आली. ती म्हणाली, ''मॅडम, मी गेल्या सहा महिन्यांपासून माझ्या मिस्टरांना मुक्तांगणमध्ये अॅडमिट करायचा प्रयत्न करते आहे. तुम्ही सांगितल्याप्रमाणे मी मीटिंगला नेहमी येते. स्वतःला शांत ठेवायचा प्रयत्न करते. याचा त्यांच्यावर चांगला परिणाम झाला आणि ते इथे राहायला तयार झाले आहेत.!''तिचं बोलणं ऐकताना मलाही खूप आनंद झाला.

दर महिन्याच्या शेवटच्या शनिवारी, मुक्तांगणमध्ये व्यसनमुक्तीच्या वाढदिवसांचा कार्यक्रम असतो. त्या महिन्यात पूर्वी दाखल

असलेले मित्र हा पुनर्जन्माचा वाढदिवस साजरा करण्यासाठी येतात. या कार्यक्रमात जेव्हा या मित्रांचं , त्यांच्या कुटुंबीयांचं मनोगत आम्ही ऐकतो तेव्हा आम्हाला खूप उत्साह वाटतो. अजून काम करण्याची प्रेरणा मिळते. आमच्यासाठी हा कार्यक्रम म्हणजे एक 'टॉनिक'च असतं.

आपण सर्वजण आपल्या रोजच्या दिनक्रमामध्ये गुरफटून गेलेलो असतो. नोकरी, व्यवसाय, घर, रोजची धावपळ या सर्वांचा कधीकधी वैताग येतो. सगळं रुटीन वाटायला लागलं. आपल्यापेक्षा इतर लोक कसे सुखी आहेत, त्यांची परिस्थिती आपल्याहून चांगली आहे, असं वाटत राहतं. गृहिणींना वाटतं, नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांचं बरं आहे, रोज बाहेर पडता येतं, आमचं मात्र तेच रुटीन.नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना गृहिणीच आमच्यापेक्षा सुखी असं वाटतं. नोकरीवाल्यांना स्वतंत्र व्यवसाय असणाऱ्यांचा तर व्यवसायवाल्यानां नोकरी करणाऱ्यांचा हेवा वाटतो.

'मुक्तांगण'मध्ये खूप काही प्रॉब्लेम्स् आले, तर मीही कधीकधी वैतागते. पूर्वीची कॉलेजमध्ये शिकवायची नोकरीच बरी होती,अशा कटकटी नव्हत्या, असे विचार मनात यायला लागतात.

पण मी लगेच स्वतःच्या विचारांचा ताबा घेते. या कामात कटकटी असल्या तरी इथे समाधान किती आहे, याची स्वतःला आठवण करून देते. इथे रोज मिळणारे 'आनंदाचे क्षण' आठवते.

आपल्या सर्वांनाच निराश वाटेल तेव्हा हे करून बघता येईल.

नकारात्मक विचार आपोआप मनात येत असतात, त्यासाठी काही कष्ट घ्यावे लागत नाहीत. त्यांच्या 'ट्रॅप' मध्ये अडकलो तर निराशा, दुःख, राग अशा त्रासदायक भावना वाढत राहतात. पण सकारात्मक विचार करायला मात्र मुद्दाम प्रयत्न करायला लागतो. एकदा का ते सुरू झाले की सगळ्या त्रासदायक भावना निघून जातात.

नवीन वर्षाचा या वर्षी हाच संकल्प करूयात का ?

निराशेच्या क्षणी प्रयत्नपूर्वक स्वतःला रोजच्या आयुष्यातील छोट्या छोट्या आनंदाच्या क्षणांची आठवण करून देऊ.

●●●

आठवणीतील मॅडम

-प्रसाद ढवळे

२५ नोव्हेंबर १९९२, नव्याने उपचारार्थ दाखल झालेले आम्ही सर्व रुग्ण मित्र मुक्तांगणच्या वाचनालयात बसलो होतो. मॅ. अनिता अवचट (मोठ्या मॅडम) आमच्याशी बोलणार होत्या. कशा असतील मोठ्या मॅडम! हा आमच्या सर्वांच्या मनातला एक कॉमन प्रश्न होता.त्या आल्या. प्रसन्न चेहरा, छोटी मूर्ती, बोलके डोळे, पांढरा शुभ्र खादीचा ड्रेस. आपल्या प्रत्येक कृतीवर विश्वास असणारे नाजूक पण करारी व्यक्तिमत्त्व! त्यांनी सर्वांकडे बघून एक स्मितहास्य केले आणि जणू काही आम्ही सर्वजण त्यांच्या परिसरातील आहोत असे समजून त्या आमच्याशी बोलू लागल्या.

सर्व बाजूंनी मार खाल्लेले आपण. उपचारानंतर तरी परिस्थितीत बदल होणार आहे का? समाज, कुटुंबीय परत आपला स्वीकार करतील का? आपण परत स्वतःच्या पायावर उभे राहू शकू का? असे अनेक प्रश्न आमच्या मनात होते. मॅडमशी त्याबाबत बोलण्याआधीच त्या बोलू लागल्या. तुमच्या मनात अनेक प्रश्न आहेत. पुढे काय याची चिंता आहे. पण सर्वप्रथम उपचारांवर लक्ष केंद्रित करा. आपोआप तुमच्या प्रश्नांची उत्तरे तुम्हाला मिळत जातील. मनकवड्या मॅडमचे हे धीरगंभीर पण आश्वासक शब्द ऐकले आणि काहीतरी चांगले वाटू लागले. चांगले घडण्याची शक्यताही अधिक वाटू लागली. ही मॅडमची आणि आमची पहिली ओळख. एक आदरयुक्त दरारा असणाऱ्या व्यक्तिमत्त्वाची ओळख आजही माझ्या मनात तशीच आहे.

मॅडमच्या संपर्कात आलो आणि त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचे विविध पैलू उलगडत गेले. मला स्वतःला दम्याचा त्रास आहे. उपचारार्थ दाखल झाल्यानंतर तीनच दिवसांनी मला दम्याचा अ‍ॅटॅक आला. खूप विचित्र अवस्था झाली. डिसचार्ज घ्यावा असे वाटू लागले. तसे मॅडमना बोलून दाखवताच त्या म्हणाल्या,''डिस्चार्ज घेण्यापेक्षा तुझ्या आजाराला तुझा मित्र समज आणि त्याच्या आवडी-निवडी जपण्याचा प्रयत्न कर. दमा या तुझ्या मित्राला काय आवडत नाही ते करू नकोस. तेलकट पदार्थ खाऊ नकोस, सिगारेट ओढू नकोस आणि काय आवडते ते कर. योगा, प्राणायाम सातत्याने करत जा. मग बघ आपल्या मित्रापासून होणारा त्रास किती कमी

होतो ते.''

मॅडम आम्हाला नुसते सांगत नसत तर स्वतःही त्या गोष्टींचे आचरण त्या करत असत. त्यांना स्वतःला कॅन्सर झाला असतानासुध्दा डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधोपचार घेत. 'मला कॅन्सर तर झाला आहे. योग्य काळजी घेऊन मी काम करू शकेन पण मला हार्टअॅटॅक येऊन मी आजच गेले असते तर!' असा जबरदस्त सकारात्मक विचार करत त्यांनी कॅन्सरसारख्या आजारालाही ७ वर्षे थोपवून धरले. असे विलक्षण व्यक्तिमत्त्व होते ते!

काही व्यक्ती अशा असतात की त्यांच्या प्रत्येक कृतीतून आपण काहीतरी शिकत असतो. मॅडमची काम करण्याची पध्दत, रुग्ण मित्रांच्या समस्येवर नेमके बोट ठेवण्याची त्यांची हातोटी, ऐकून घेण्याची त्यांची क्षमता, त्यांची शिस्तबध्दता, विनोदबुध्दी, निर्णय घेण्याची क्षमता, कवीमनाच्या मॅडम आपल्या या विविध पैलूंनी आम्हाला खूप काही शिकवून गेल्या.

मला आठवते, एक रुग्ण मित्र होता. त्याला मॅडमशी खूप वेळ बोलून आपले मन मोकळे करायचे होते. पण दरवेळी तो १५ मिनिटे बोलून बाहेर यायचा व म्हणायचा बाहेर इतर रुग्णमित्र असतात त्यामुळे मॅडमचा किती वेळ घ्यायचा. मॅडमना जेव्हा ही गोष्ट समजली तेव्हा त्यांनी मला सांगितले की सर्व रुग्णमित्रांना वॉर्डमध्ये पाठव व त्याला माझ्याकडे घेऊन ये, तो येताच मॅडम त्याला म्हणाल्या, 'आजचा संपूर्ण दिवस तुला जे काही बोलायचे ते बोल.'' नुसते रुग्णमित्रच नाहीत तर त्यांच्या पालकांच्या बाबतीतही त्या खूप जागृत असायच्या. वेळप्रसंगी त्यांना त्यांच्या भूमिकेची जाणीवही त्या करून द्यायच्या. एका रुग्णमित्राच्या खासदार असलेल्या आई त्याला भेटायला यायच्या. बरोबर कमांडोज व सतत घाईगडबड. मॅडमना जेव्हा त्या भेटायला गेल्या तेव्हा मॅडमनी सर्वप्रथम त्यांना एकच प्रश्न विचारला, ''आई म्हणुन भेटायला आला आहात का खासदार म्हणून?'' या एका वाक्यात त्या बाई काय समजायचे ते समजल्या.

रुग्णमित्र, कुटुंबीय याबरोबरच त्या आपल्या सहकाऱ्यांचा सन्मानही जपायच्या. सहकाऱ्यांनी घेतलेले निर्णय त्या सहसा बदलायच्या नाहीत. एकदा पुण्याचे माजी महापौर त्यांच्या नातेवाईकाला उपचारार्थ दाखल करण्यासाठी रविवारी घेऊन आले. डॉक्टर नसल्यामुळे रुग्णाला सोमवारी अॅडमिट करू असे त्यांना सांगितल्यावर ते मॅडमना फोन करतो असे म्हणाले.

त्यांनी फोन केला. मॅडमशी त्यांचे काय बोलणे झाले ते आम्हाला माहीत नाही. पण शांतपणे ते एवढेच म्हणाले, 'सोमवारी रुग्णाला अॅडमिशनसाठी घेऊन येतो.' आम्ही काहीही न बोलता, आपल्या सहकाऱ्यांनी घेतलेल्या योग्य निर्णयाचा अंदाज घेऊन समोर कोण आहे याचा विचार न करता मॅडमनी त्यांच्या निर्णयाचा आदर केला. अशा विविध घटनांनी आमचा काम करण्याचा उत्साह नेहमी वाढतच राहिला.

सहकाऱ्यांचा आदर करण्याबरोबर काही वेळा आम्ही हवेत जायचो त्याला वेळेवर पंक्चर करायचे कामही त्या खुबीने करत असत.

मॅडमच्या विविध भूमिका होत्या. घरी त्या मुक्ता, यशोची आई, बाबाची सहचरी असायच्या. मुक्तांगणमध्ये वावरताना त्या मॅडम होत्या. बाहेरच्या जगात त्या-त्या प्रसंगानुसार त्यांचे व्यक्तिमत्त्व बदलत असे. त्यात त्यांनी कधीही गफलत होऊ दिली नाही.

मुक्तांगणच्या कामात असताना त्यांची येण्याजाण्याची वेळ घड्याळाप्रमाणे अशी होती. त्यात त्या कधीही तडजोड करायच्या नाहीत.

मुक्ता मॅडमच्या सुरवातीच्या काळात एखादा रुग्णमित्र जर परत व्यसनाकडे वळला तर त्या खूप डिस्टर्ब होत. मॅडमनी त्यांना सांगितले होते की या क्षेत्रात काम करायचे तर अपयश येणारच. आपण आपले काम सतत सुरू ठेवायचे एवढेच आपल्या हातात असते. मॅडमचे हे बोल मुक्ता मॅडमना खूप काही शिकवून गेले.

मॅडमचा मेंदू म्हणजे कॉम्प्युटरच होता. रुग्णमित्र, त्यांचे कुटुंबीय यांना नावानी लक्षात ठेवणे, सहकाऱ्यांचे जन्मदिवस, लग्नाचे वाढदिवस त्यांच्या हमखास लक्षात असायचे. अशा दिवशी त्या आपल्या सहकाऱ्यांना स्वतः तयार केलेली एखादी कविता किंवा एखादे पत्र देत असत. आजही आमच्या सहकाऱ्यांनी मॅडमच्या आठवणींची ही शिदोरी जपून ठेवली आहे.

प्रसिध्दीविन्मुख असे मॅडमचे व्यक्तिमत्त्व होते. अनेक सन्मान त्यांना मिळाले पण कोणताही सन्मान त्या स्वतःस्वीकारत नसत. आपल्या सहकाऱ्यांना त्या घेऊन जात आणि त्यांना सन्मान स्वीकारण्याची संधी त्या देत असत. हा मुक्तांगण परिवाराचा सन्मान आहे असेच त्या मानायच्या. मॅडमचा देवावर विश्वास नव्हता पण आपली मते त्यांनी कधीच इतरांवर

लादली नाहीत. माणसांमधील देव त्यांना नेहमीच भावायचा. अशा अनेक आदरणीय व्यक्तींसमोर त्या नतमस्तक झालेल्या आम्ही अनेकदा पाहिले आहे.

महात्मा गांधींच्या विचारांचा व आचारांचा मॅडमवर खूप मोठा पगडा होता. 'वैष्णव जन तो.....' हे महात्मा गांधींचे आवडीचे भजन त्यांना खूप आवडायचे. आजही रुग्णमित्रांना डिस्चार्ज देताना ते सर्वांना ऐकवले जाते. पांढरा शुभ्र खादीचा ड्रेस, हातात एक छानसे फूल, चेहऱ्यावर प्रसन्न हास्य असे मॅडमचे लोभस व्यक्तिमत्त्व होते.

कॅन्सरचा आजार बळावत होता तसतसे मॅडमच्या व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम होऊ लागले. पण काम करण्याच्या उत्साहावर मात्र शेवटपर्यंत परिणाम झाला नाही. केमोथेरपीमुळे डोक्यावरचे केस विरळ होऊ लागले. शरीर कृश होऊ लागले. पण चेहऱ्यावरचे हास्य कॅन्सरसारखा आजारही हिरावून घेऊ शकला नाही.

No case is gone case. असे म्हणणाऱ्या मॅडम अखेरपर्यंत व्यसनमुक्त समाजाचे स्वप्न साकार करण्यासाठी कार्यरत राहिल्या. आजारपणाच्या काळात शरीर कृश झाले होते. जिना चढताना त्यांना त्रास व्हायचा. तोल जायचा. पण त्यांनी शेवटपर्यंत कोणाचाही आधार घेतला नाही. आधार द्यायचा प्रयत्न केला तर त्या अवस्थेतही त्या म्हणायच्या,'तुम्ही स्वतःला सावरा माझी काळजी करू नका.';अस म्हणतात की प्रत्येक गोष्टींचा शेवट असतो. अखेर तो दिवस होता. सोमवार १० फेब्रुवारी १९९७ मॅडमनी आपला देह ठेवला. व्यसनमुक्तीच्या चळवळीत प्रेरणा देणारी एक ज्योत मालवली. 'अजुन खूप काम बाकी आहे' असे लिहून मॅडम आपल्यातून निघून गेल्या. मॅडमच्या देहाला अग्नी देऊन मी आपल्या घरी परत आलो. आई आणि पत्नी घरी बसलेल्या होत्या. माझी पत्नी फक्त एकच वाक्य बोलली ''मॅडम गेल्या. आता मी कुणाकडे जायचे? '' मॅडमच्या जाण्याने मुक्तांगण परिवारात जी एक पोकळी निर्माण झाली त्याची ही एक बोलकी प्रतिक्रिया होती.

मॅडमच्या पवित्र स्मृतीस आमचे विनम्र अभिवादन!

•••

मुहुर्तमेढ

-प्रसाद चांदेकर

आज विस्तारलेलं मुक्तांगण आपण सर्वच पाहतो; मात्र या केंद्राची सुरवात एका छोटेखानी समारंभात झाली होती. या समारंभाला उपस्थित राहायचे भाग्य नियतीने माझ्या कपाळी लिहिले होते. या मोठ्या चळवळीची छोटीशी सुरवात अनुभवल्यानंतर स्मरणात राहिलेली काही क्षणचित्रे... खास 'आनंदयात्री'च्या वाचकांसाठी!

-बंधु

१९८६ च्या उत्तरार्धात भारतात गर्दच्या व्यसनाने थैमान घातले होते. बाबांची याच संदर्भातील लेखमाला 'महाराष्ट्र टाईम्स'मधून क्रमशः वाचकांपुढे येत होती. महाराष्ट्रातील सजग वाचकवर्ग व्यसनाधीन तरुणांच्या करुण कहाण्यांनी अस्वस्थ झाला होता. त्यावेळी आम्ही मुंबईत राहायचो. मला गर्दचे व्यसन जडले होते. साहजिकच माझे पालकही ही लेखमाला उत्सुकतेने वाचत असत.

बाबांची लेखमाला संपल्यानंतर ऑगस्ट महिन्यात पुलं आणि सुनिताबाईंच्या मदतीने पुण्यात 'मुक्तांगण व्यसनमुक्ती उपचार केंद्र' सुरू होत असल्याची बातमी झळकली. पहिल्या पानावर इमारतीचा फोटोही होता. २९ ऑगस्ट १९८६ रोजी या केंद्राचे उद्घाटन होईल असे बातमी सांगत होती. माझ्या वडिलांनी त्या बातमीकडे माझे लक्ष वेधले. त्या काळात मी कधी रस्त्यावर तर कधी घरात असायचो. व्यसनांच्या धुंदीत महाराष्ट्रात कुठेही भटकणे नित्याचेच होते. मुंबईत असलो तरी वाट फुटेल तसा घरंगळत जायतो. मला या केंद्राच्या उद्घाटनाला हजर राहावे असे वाटले. मी आईकडून पुण्याला जाण्यासाठी पैसे घेतले. आईला आशा वाटत होती की हे नव्याने अस्तित्वात येणारे केंद्र तिच्या मुलाला दिशा दाखवेल. डॉ. अनिल आणि अनिता अवचट ही नावं अपरिचित असली तरी पुलंना साहित्यातून वारंवार भेटलो होतो. पुलंचा वरदहस्त असलेल्या या केंद्राकडून अपेक्षा पूर्ण होतील असे वाटले. त्यामुळे मी मुक्तांगणच्या उद्घाटनालाच हजर राहण्याचा निर्णय घेतला. हे केंद्र कोणी डॉ. अनिता अवचट चालवणार होत्या. जमलं तर त्यांचीही भेट घेऊ असे ठरवलं.

पुण्याला जाण्यासाठी घेतलेले पैसे मुंबईतच संपले होते. आईने दिलेल्या दीड-दोनशे रुपयांचे गर्द पिऊन मी पूर्ण बधिर अवस्थेत पोहोचलो. आता पुण्याला जायचा प्रश्न होता. अखेरीस

मुंबई–पुणे हायवेवर उभा राहिलो. पुण्याकडे जाणाऱ्या एका ट्रक–ड्रायव्हरला माझी दया आली. त्याने शिवाजीनगरला सोडले. पुढे पायपीट करत मेंटल हॉस्पिटलपर्यंत आलो.

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राच्या उद्‌घाटनाला आलो आहे, असं सांगितल्यावर मेंटल परिसरात प्रवेश मिळाला. मेंटलच्या आवारात भरपूर हिरवाई असल्याचं पाहून बरं वाटलं. एक नव्याने तयार झालेली इमारत पाहुण्यांची वाट बघत होती. खाकी युनिफॉर्ममधले अटेंडन्स सजावट करत होते. प्रवेशदाराजवळ बहरलेल्या कुंड्या ठेवण्याचे काम सुरू होते. कोणीतरी हटकलं तेव्हा मी पत्रकार असल्याचं सांगून प्रवेशद्वाराजवळच घट्ट उभा राहिलो. सुदैवाने माझी सखोल चौकशी झाली नाही. पुढेमागे या केंद्रात ॲडमिट झालो तर कोणत्या सोयी–सुविधा मिळतील याची चाचपणी केली. अद्याप केंद्र सुरू झाले नाही तेव्हा त्याबद्दल फारशी माहिती देऊ शकत नाही, असं उत्तर मिळालं. धूम्रपानाची जबर तल्लफ येत होती. मेंटलच्या आवारातून बाहेर पडलो तर पुन्हा प्रवेश मिळेलच याची खात्री नव्हती. एव्हाना अधिकारी, मेंटलमधील डॉक्टर्स अशी मंडळी येऊ लागली होती. त्यामुळे तल्लफ दाबून तसाच उभा राहिलो.

मुक्तांगणच्या उद्‌घाटनासाठी आलेल्या मंडळींपैकी डॉ. एच. व्ही. सरदेसाई ठळकपणे आठवतायत. ते त्यांच्या भारदस्त व्यक्तिमत्त्वामुळे लक्षात राहिले. त्यानंतर छोट्या चणीचे पोपटलाल शहा आले. पुढे ते सामाजिक कार्यकर्ते असल्याचं समजलं. त्याकाळी सुरू असलेल्या व्यसनमुक्ती आंदोलनात त्यांचा मोठा सहभाग असे. पुलंना पाहायची ओढ होती. त्यामुळे डॉ. बाबा आढाव, बाबा अवचट आणि मॅडम इमारतीमध्ये आले तरी त्यांच्या येण्याची मी फारशी दखल घेतली नाही. खरंतर त्या वेळीच मी पुढाकार घ्यायला हवा होता. मोठ्या मॅडमना माझी समस्या सांगायला हवी होती. त्यांच्या साध्या व्यक्तिमत्त्वाने दिपून गेलो होतो म्हणून संवाद साधायचे धाडसच झाले नाही. मग पुलं आले. डोक्यावर पांढऱ्या शुभ्र केसांची 'चांदी' होती. चेहऱ्यावर त्यांचे ते प्रसिद्ध स्मित होते.

मुक्तांगणच्या इमारतीची पाहणी करून सगळे मेंटलच्या एका प्रशस्त हॉलमध्ये जमले. तेथे ख्रिस्ती कर्मचाऱ्यांच्या सामूहिक प्रार्थना होत असाव्यात. भिंतीवर बायलमधील वचने पाहिल्यासारखं आठवतं. या कार्यक्रमात सगळे जीव ओतून बोलले. एकाही वक्त्याच्या भाषणात उपदेश नव्हता. किंबहुना या लोकांना समाजात नव्याने

सामावून घेण्यासाठी काय करता येईल, या दिशेनेच विचार मांडले गेले. त्यानंतर मेंटलमध्ये ओव्हरसिअर किंवा सुपरवायझर अशा कोणत्या तरी पदावर काम करणारे एक अधिकारी बोलले. उत्तम शरीरसंपदा लाभलेल्या या व्यक्तीने सुरवातच 'माझं नाव... आणि मी एक बेवडा आहे' अशी केली. विशेष म्हणजे प्रक्षेकांनीही या वाक्याला जोरदार प्रतिसाद दिला. पुढे त्यांचं नाव मनोहर कुलकर्णी असल्याचं समजलं. हे मी ए. ए. च्या सभासदाचं ऐकलेलं पहिलं अनुभव कथन होतं. भविष्यात मी या संघटनेकडे आकृष्ट झालो आणि काही काळ सक्रिय सभासद म्हणून वावरलो. मनोहर एकेकाळी बॉक्सर होता. त्यानंतर त्याच्या जीवनात दारूने प्रवेश केला. पुढे नियतीचे अनेक आघात सोसल्यावर त्याने दारू सोडली. त्याचं अनुभव कथन त्यावेळी रोमांचक, थरारक असं वाटलं. त्यावेळी त्याने एक शेर ऐकवला–

वो अफसाना जिसे अंजाम तक
लाना ना हो मुमकिन,
उसे इक खुबसूरत मोड पर
छोडना अच्छा !

म्हणजे दारू पिण्यातून काय साधणार आहे, त्यापेक्षा एखाद्या सुंदर वळणावर तिला निरोपच द्यायला हवा.

या दोन ओळी 'गुमराह' चित्रपटातील एका गीताच्या आहेत; परंतु मनोहरने इतक्या प्रभावीपणे सादर केलं कि तो शेर पुढे अनेक दिवस शेअरिंगमधून वापरला गेला. बाबांनी मुक्तांगणच्या जन्माची गोष्ट सांगितली. पुलंनी या संस्थेचा विकास होऊ नये; उलट ती लवकरात लवकर बंद व्हावी अशी इच्छा प्रकट केली. पुढे समाजात व्यसनाधीन व्यक्तींची संख्या वाढत गेली. मुक्तांगण बंद करणे तर सोडाच पण चहूबाजूने वाढवावे लागले. पुलं त्यांच्या भाषणात म्हणाले होते, ''हे केंद्र बंद व्हावे. सगळ्यांची व्यसने सुटली तर तसे घडणे शक्य आहे. मग आपण एकेका खोलीत नवनिर्मितीसाठी दालने उघडू, कोणी गाणे गाईल तर कोणी नृत्याचे शिक्षण घेईल. एखादा कवी किंवा साहित्यिक त्याच्या प्रतिभेला साद घालेल.'' दुर्दैवाने 'पुलं'ची ही इच्छा आजही अपूर्णच आहे.

त्यानंतर काही दिवसांतच मी मुक्तांगणमध्ये दाखल झालो. या केंद्राच्या पहिल्या बॅचचा विद्यार्थी बनलो. ही काही अभिमानाने सांगायची बाब नाही; मात्र मी मुक्तांगणच्या जन्माचा सोहळा याचि देही याचि डोळा पाहिला; हे निश्चितच अभिमानाने सांगेन.

●●●

एक विचार

-अमोल पोटे

'आषाढी-कार्तिकी भक्तजन येती' प्रमाणे माझ्या आपल्या दर सहा आठ महिन्यांनी मुक्तांगणच्या वाऱ्या सुरू होत्या. यावेळी म्हणजे साधारण वर्षा दीड वर्षापूर्वी नव्याने सरू झालेल्या 'अनुभव' वॉर्डमध्ये माझी ॲडमिशन झाली. २१ दिवस पूर्ण करायचे, मग गेटपाससाठी सल्लागारांची मनधरणी करायची. आफ्टर केअरमधून कामावर एक दोन महिने ये-जा करायची.जरा थोडसं सगळं वातावरण निवळलंय असं पाहून मग डिस्चार्ज घ्यायचा आणि मग पुन्हा एखादा नवीन प्रयोग करण्याचा प्रयत्न करायचा (तसे आम्ही सगळे प्रयोगशीलच) प्रमाणात व्यसन करणं आपल्याला कसं जमत नाही ? ते पाहाण्यासाठी असंच काहीसं ठरवलं होत. याहीवेळी दाखल होताना ते विचार होतेच.

२१ दिवस पूर्ण झाले आणि मी माझे सल्लागार प्रसाद ढवळे यांच्या केबिनमध्ये गेलो. ''सर तुम्ही सांगाल ते ऐकायचं आणि त्याप्रमाणे वागायच ठरवलंय' हेच ऐकायचं होतं तुझ्या तोंडून, आम्ही फक्त मार्ग दाखवायचं काम करू शकतो. त्या मार्गावर चालणे आणि अडचण येत आहे असं वाटताक्षणी मदत मागणे हे मात्र तुझ्याच हातात आहे. आता तू खरा स्वतःमध्ये चांगले बदल करण्यासाठी तयार झाला आहेस. माणूस नक्की बदलू शकतो, याच संकल्पनेवर तर मुक्तांगणचे कार्य अविरत चालू आहे. पण बदल घडवून आणण्याची तयारी मात्र तुझी असली पाहिजे आणि आता ती यावेळी दिसत आहे. 'No case is a gone case' हे मोठ्या मॅडमचं वाक्य आपल्याला हेच शिकवतं. सरांनी आनंदयात्रीचा अंक दिला आणि म्हणाले, ''वाच हा अंक, तुझ्या स्वभावात, व्यक्तिमत्त्वात आणि विचारात आमूलाग्र बदलांची आवश्यकता आहे, फायदा होईल या अंकाचा तुला त्यासाठी.'

अंकाच्या मुखपृष्ठावरील मोठ्या मॅडमचा आश्वासक चेहऱ्यातील फोटो नजरेस पडला. त्याखाली लिहिले होते. 'आपल्याकडे काय नाही त्यापेक्षा काय आहे ते पाहूयात'

मोठ्या मॅडमना खरंतर मी बघितलेलंदेखील नाही, पण इथं काम करताना त्यांच्याबद्दल भरपूर ऐकायला मिळतं. अनेकवेळा वाचायला देखील मिळतं. सर्वांच्या बोलण्यातून अनेक प्रसंग/अनुभव ऐकायला मिळतात, त्यामुळे असेल कदाचित, पण मला 'मोठ्या मॅडम' मात्र मी मुक्तांगणमध्ये असो किंवा बाहेर कायमच माझ्याबरोबर आहेत असे जाणवत असते. मोठ्या

मॅडमचा हा विचार घेऊन कसे मी स्वतःला स्वप्नरंजनातून सत्यात आणण्यात व आहे त्या परिस्थितीत समाधान मानण्यात शिकलो, हे आज जाणवते. मोठ्या मॅडमचा हा आणि असे अनेक विचार कायमच मला त्यांच्याबरोबर असल्याची जाणीव करून देतात. फार लांब कशाला जायचं, मघाशी दिनेशबरोबर बोलताना आम्ही सिनेमावर चर्चा करत होते. तेव्हा एकदम मी त्याला म्हणाला`की, असं जर एका काळामधून पुढच्या किंवा मागच्या काळामध्ये जाता आलं तर मी नक्कीच मोठ्या मॅडमच्या काळात जाईन आणि त्यांच्याबरोबर काम करायला मला नक्कीच आवडेल. हां आणि त्यांच्याबरोबर काम करायचे म्हणजे मला खूप बदलायला लागेल पण तिही तयारी आहे आणि ऐकल्या-वाचल्याप्रमाणे आपोआपच बदल होईल त्यांच्या सहवासात. दिनेश हसला, म्हणाला 'तू त्यांना पाहिलेही नाहीस. मग एवढं कसं खात्रीने बोलू शकतोस, त्यांच्याबद्दल ? मीही हसलो, म्हणालो की आपण कुठं पाहिलय शिवाजी महाराजांना, गांधीजींना ? पण आपण प्रयत्न करतोच की नाही त्यांचे आदर्श ठेवायचा. तसंच आहे मोठ्या मॅडमचं. लोक उगाच नाही ग्रेट होत. ते नुसते लोक राहात नाहीत तर एक 'विचार' होतात आणि मग विचार काही थांबत नाही.

२ डिसेंबर – मोठ्या मॅडमच्या वाढदिवसानिमित्त प्रकाशित अंकात जो विचार छापला होता, तो मला अस्वस्थ करून गेला. मग माझ्या लक्षात आले की, आजवर मी आपल्याकडे काय नाही याचाच जास्त विचार करत होतो आणि ते मिळवण्यासाठी मग माझी केविलवाणी धडपड सुरू होई आणि बहुतेककरून अपयशच आले आणि मग व्यसन हा एकच मार्ग मला माहीत होता.

सुरवातीपासूनच मार्केटिंग क्षेत्रात करिअर करायचं असं ठरवलं होतं. पैसा, प्रसिध्दी रोज मोठ्या मोठ्या लोकांना प्रॉडक्ट विकण्यासाठी भेटायचं म्हणजे अजून wide scope याच उद्देशानं मी मार्केटिंग निवडलं होतं, पण ते निवडताना माझे निकष फक्त भरपूर पैसा, प्रसिध्दी, गाडी, परदेश प्रवास, उच्चभ्रू जीवनशैली हे होतं. वेगवेगळ्या कंपन्या बदलत यश मिळवत गेलोदेखील, पण हे सर्व करताना व्यसनाच्या विळख्यात नकळतपणे अडकत गेलो. भरपूर मिळवले आणि त्याहीपेक्षा जास्त गमावले. आज लक्षात येते की आपल्याकडे काय नाही, हा माझा विचार किती चुकीचा होता तो !

पण मग 'आपल्याकडे काय आहे' ते पाहू. हा मोठ्या मॅडमचा विचार माझ्या जीवनाला बदलायला खूप

उपयोगी पडला. या विचाराने मला काय शिकवले तर आता या घडीला माझ्या गरजा काय आहेत ? पैसा की आनंद ? समाधान ? तर व्यसनमुक्तीच्या वाटेवरच्या सुरवातीच्या काही वर्षांत पैशापेक्षा जास्त गरज आहे ती जीवनातला खरा आनंद आणि समाधान समजण्यात. कारण हा जर मला समजला तर मी नक्कीच परत व्यसनांकडे जाण्याच्या शक्यता अगदी धूसर होत जातील आणि हा आनंद आणि समाधान मुक्तांगणमध्ये काम करताना मला मिळतो आहे.

जे करायचं ते चांगलच करायचं, त्यात कोणतीही तडतोड करायची नाही असं ठरवलं असल्यानं माझा 'क्वालिटी कॉन्शस' नक्कीच व नेहमीच जागा राहील. मी जे करतो आहे त्याकडे आधीच्या लोकांनी कौतुकानं बघणं आणि गुणवत्ता व वेगळेपणा जोपासणे हा माझा प्रामाणिक प्रयत्न राहील. 'आभाळाच्या छताखाली काहीच वाया जात', नाही तसेच माझे मुक्तांगणमधील काम मला भरपूर आनंद देईल, शिकवेल असा माझा विश्वास आहे.

कोणत्याही क्षेत्रात असो 'स्ट्रगल' प्रत्येकालाच करावा लागतो. आज पावलोपावली माझ्यापुढं प्रलोभनं असतील. ही प्रलोभनं नाकारून उत्तमतेचा ध्यास धरणं, मला संस्थेच्या दृष्टिकोनातून आवश्यक व फायद्याचं करणं, त्यासाठी प्रसंगी नकार देणं हेदेखील एक मोठं 'स्ट्रगल' असेल. अर्थात त्या निर्णयाला मला स्वतःलाच पाठिंबा द्यावा लागेल. माझं मलाच समजवावं लागेल.

माझ्या आत्ताच्या गरजा काय आहेत? पैसा की आनंद, समाधान ? यावर बऱ्याच गोष्टी अवलंबून आहेत. मी माझ्या आनंदासाठी काही करत असेन तर तो 'स्ट्रगल' राहणार नाही. तो आनंदाचा प्रवास होईल आणि हा आनंदाचा प्रवास मी मुक्तांगणबरोबर काम करताना अनुभवतोय व येणाऱ्या प्रत्येक दिवसाबरोबर तो वृद्धिंगतच होत जाईल. खरंच आपल्याकडं काय नाही, त्यापेक्षा काय आहे ते पाहूयात.

●●●

'माझी रिकव्हरी'

-निशिकांत प्रधान

'मनापासून एखादी गोष्ट केली तरच ती मनाला आनंद व समाधान देऊन जाते', असे माझे आजपर्यंतचे स्वतःचे मत, ह्या मतामुळे मला आजपर्यंत बरेच चांगले व वाईट अनुभव आले.

माझ्या लहानपणापासून मी तसा मितभाषीच होतो, तसेच माझे बालपण ते जवळजवळ ग्रॅज्युएटपर्यंतच्या काळात माझे जे वागणे होते ते तसे जरा भित्रटपणाचे, बुजऱ्या स्वभावाचे होते. त्यातच मला लहानपणापासून घरच्यांच्या धाकातच राहावे लागले आहे त्यामुळे कोणतीही गोष्ट करताना ती बरीच विचार करून व भीत भीतच् माझ्या हातून होत असे; त्यामुळेच तसा बंदिस्त वातावरणात मी वाढलेलो असल्याकारणाने माझे विचारसुद्धा सुरवातीला 'संकुचित' असे होते. त्यामुळे माझी निर्णयक्षमतासुद्धा तशी मर्यादित स्वरूपाचीच होती. त्यात घरात भावंडांमध्ये मी सगळ्यात धाकटा असल्याकारणाने माझ्यावर सगळ्यांचे अधिक लक्ष असायचे, त्यामुळे बऱ्याचवेळेला चांगल्या कामांकरीताही खोटे बोलण्याची वेळ माझ्यावर आली आहे व त्यामुळे घरच्यांचा मारही बऱ्याच वेळेला खायची पाळी माझ्यावर आली आहे; असो. तर असा मी वयाच्या चौदाव्या पंधराव्या वर्षीच व्यसनाच्या तावडीत सापडलो.

बऱ्याच वेळेला मी, माझा मित्र दोघेच रात्री उशिरापर्यंत अभ्यास करत बसत असू. एके दिवशी तो माझा मित्र त्याच्या दुसऱ्या एका मित्राला घेऊन आला. त्या मित्राला त्यावेळेला थोडी दारू प्यायची होती म्हणून खरतर तो आमच्यामध्ये आला होता. त्याने दारू प्यायला सुरवात केली, त्यावेळी माझा मित्र मला म्हणाला की मीसुद्धा कधी कधी थोडीफार दारू घेतो व त्यामुळे खूपच आनंद व मजा येते. हे त्यांचे बोलणे ऐकल्यावर मलासुद्धा मनातून त्या मित्राचा हेवा वाटू लागला, आणि मग मी घरातील धाकधपटशाला घाबरून वैतागलेलो असल्याकारणाने थोडा रिलीफ मिळविण्यासाठी पहिला दारूचा पेग त्यावेळी भीतभीतच तोंडाला लावला. त्या पहिल्या पेगने त्यावेळी दिलेले समाधान व आनंद मनामध्ये इतके घर करून बसले की यापुढे घरच्यांच्या दबावाचे एकच उत्तर म्हणजे नशा करणे व त्यातून रिलीफ मिळविणे हेच उद्दिष्ट डोळ्यांपुढे ठेवून माझे वागणे सुरू झाले.

सुरवातीला व्यसन करताना कोणी बघत तर नाही ना ? कोणाला कळत तर नाही ना ? अशा तऱ्हेने व्यसन चालू होते. ग्रॅज्युएट झाल्यानंतर

पहिले कधीतरी महिन्यातून एकदा असलेले माझे व्यसन नंतर दररोज होऊ लागले; त्याला कारण म्हणजे मी ग्रॅज्युएट झालो आणि मला एका ट्रान्स्पोर्ट कंपनीमध्ये लगेच नोकरी लागली. त्यावेळी हाताखाली पाच सहा हमाल होते. त्यांच्या बरोबरीने कामावरून सुटल्यावर घरी जायच्या आधी दारू प्यायला सुरवात झाली. त्यामुळे पहिले कधीतरी व्यसन व्हायचे ते कामाला लागल्यावर दररोजच व्हायला लागले. मग एखादेवेळी बरोबर कोणी नसले तरी मग मी एकटा बारमध्ये जाऊन दारू प्यायला सुरवात केली. अशा तऱ्हेने दिवसेंदिवस माझे व्यसन वाढतच गेले.

मी दररोज व्यसन करीत असल्यामुळे ही गोष्ट घरी समजलीच होती, तेव्हा माझे व्यसन सुटावे म्हणून माझ्या घरच्यांनी बरेच उपाय करायला सुरवात केली.

दररोज संध्याकाळी ७ ते रात्री ९.३० वा पर्यंत माझा भाऊ माझ्याकरीता वेळ काढून मला त्या मीटिंगला घेऊन जायचा व घरी आणून सोडायचा. असे बरेच दिवस त्यांनी माझ्याकरीता प्रयत्न केले, पण माझे व्यसन काही कमी होईना. तेव्हा मग घरच्यांनी माझे लग्न लावून द्यायचे ठरविले माझ्यावर जबाबदारी पडल्यावर तरी माझे व्यसन कमी होईल, सुटेल अशी त्यांची आशा होती. पण तरीही माझे व्यसन सुटू शकले नाही. माझ्या व्यसनामुळे माझी लग्नाची बायको माझ्या मुलासह मला सोडून कायमची तिच्या माहेरी राहायला गेली, त्यामुळे त्या कारणामुळे तर माझे व्यसनात जास्तच वाढ झाली.

माझ्या थोरल्या बहिणीला मुक्तांगण या व्यसनमुक्ती केंद्राची माहिती मिळाली. त्याप्रमाणे माझी मुक्तांगणमध्ये पहिली ॲडमिशन २००७ मध्ये झाली. त्यावेळेला मुक्तांगणचे ३५ दिवस मी पूर्ण करून परत व्यसन करायचे नाही या हेतूने तेथून डिस्चार्ज घेऊन बाहेर पडलो; काही दिवस व्यवस्थित गेले पण त्याच वेळेला माझ्या भावाचे गाडीवरून पाडल्याचे निमित्त झाले व डोक्याला मार लागला म्हणून स्कॅन केला. त्यामध्ये माझ्या भावाला Brain Tumer (डोक्याचा कॅन्सर)असल्याचे समजले. त्यामुळे त्याचे ऑपरेशन करावे लागले तरीसुद्धा तो त्या आजारातून वाचू शकला नाही, त्याच्या जाण्याचे संपूर्ण खापर माझ्यावर फोडण्यात आले. हा आरोप सहन न होऊन माझे पुन्हा एकदा व्यसनात रुपांतर झाले. भावानंतर काही दिवसांतच माझे वडीलही असेच पडायचे निमित्त होऊन आम्हाला कायमचे सोडून गेले. त्यांच्या जाण्यामुळे डोक्यावरचे छत्रच नाहीसे झाले. कुणाचाच धाक असा शिल्लक राहिला नाही, त्यामुळे नंतर माझ्या व्यसनात वाढच होत गेली.

परंतु एकदा माझे व्यसन सोडविण्याच्यादृष्टिकोनातून मला

मुक्तांगणमध्ये ॲडमिट केले गेले. आता कायमचे व्यसन सोडून चांगले आयुष्य जगायचे, या विचाराने मी परत मुक्तांगणमधून डिस्चार्ज घेऊन बाहेर पडलो. बाहेर पडल्यावर मी व माझी आई असे आम्ही दोघेच घरात राहतहोतो. मला माझे वय निघून गेल्यामुळे चांगली नोकरी मिळू शकली नाही. काही बारीक सारीक नोकऱ्या केल्या, पण त्या काही टिकल्या नाहीत व परत एकदा आलेले नैराश्य, एकटेपण तसेच आईचे चालू झालेले डायबेटीसचे आजारपण.ती या आजारपणात जास्त दिवस काढू शकली नाही आणि तिचासुद्धा अंत थोड्यात दिवसांत झाला. मग मात्र मी संपूर्णपणे उध्वस्तच होऊन गेलो. माझा शेवटचा आधारपण मला सोडून गेला आणि मग त्या दुःखातून मी शेवटपर्यंत स्वतःला सावरूच शकलो नाही आणि एकंदरीतच पुन्हा माझ्या व्यसनाला जोरात सुरवात झाली.

'३ जानेवारी २००९' या दिवशी परत एकदा मला माझ्या थोरल्या बहिणीने मुक्तांगणमध्ये आणून ॲडमिट केले.ती माझी तिसरी ॲडमिशन . ह्या ॲडमिशनच्या सुरवातीच्या वेळेला माझ्या सल्लागार 'मोहिते मॅडम' आल्या त्यांनी मला सांगितले की तू पहिल्या दोन ॲडमिशन अगदीच मनापासून घेतल्या नाहीस आणि म्हणूनच तुला परत परत धक्के खात इथे यायला लागले तेव्हा मी तुला आता लवकर येथून सोडणार नाही. त्यानुसार मी इथे राहून व्यवस्थित ट्रिटमेंट घेत दिवस काढू लागलो. मला ॲडमिशन घेऊन दोन महिन्यांचा कालावधी लोटला गेला आणि एके दिवशी म्हणजे २२ मार्च २००९ ला सकाळी मला समजले की माझी थोरली बहिण 'जिने' मी व्यसनमुक्त होऊन चांगले जीवन जगावे यासाठी माझ्याकरीता 'अथक परिश्रम'घेतले ती माझी बहिण मला कायमचे सोडून गेली. त्यामुळे माझा सगळ्यात शेवटचा आधारी गेला असे मला झाले व त्यानंतर मग मी कायमचेच मुक्तांगणमध्ये राहून करिअर करायचा निर्णय घेतला व तीच माझी 'व्यसनमुक्तीची श्रद्धांजली' मी माझ्या भावाला, वडिलांना, आईला व थोरल्या बहिणीला वाहिली.

अशा तऱ्हेने माझ्या मुक्तांगण मधील आयुष्याला त्यापुढे सुरवात झाली, व्यनमुक्तीला नव्याने सुरवात झाली. मी मुक्तांगणमध्ये राहून तेथील कामे करायला सुरवात केली. त्यामुळे माझा येथील कामात वेळ अतिशय आनंदात आणि म्हणून समाधानात जायला लागला. मुक्तांगणमध्ये काम करीत असताना मी व्यसनमुक्तीचे पहिले वर्ष पूर्ण केले, त्याचे मेडल स्वीकारताना 'तो व्यसनमुक्त निशिकांत पाहायला त्याच्या घरचे जवळचे कोणी नव्हते', हे पाहून खूप गहिवरून आले.

●●●

ए.ए. च्या पायऱ्यांचे आचरण का करावे

-गणेश समेळ

माझी स्वतःची व्यसनमुक्ती जपतच मी मुक्तांगणचा एक कायमस्वरूपी कार्यकर्ता बनून राहायचे, माझी मी ठरविले आहे.ए. ए. ची मदत ?

''ए काय ग माझे इकडे सामान का व कोणी हलविले ? तुम्हाला काही शिस्त नाही, एकही काम धड करता येत नाही,'' वगैरे माझी हुशारी घरी चालू झाली होती. नुकताच मी मुक्तांगणमध्ये ३५ दिवस उपचार घेऊन घरी आलो होतो. वाटत होते की दारू मी पीत नाही, किती मोठा त्याग केला आहे, सर्वांनी माझे कौतुक करावे; पाठ थोपटावी असे वाटत होते. पण कोणीही तसे करत नव्हते आणि माझे महत्त्व घरात वाढावे म्हणून सर्व कामामध्ये लुडबुड करत होतो आणि मी बेशिस्त माणूस त्यांना शिस्त शिकवत होतो. विसरलो होतो की माझ्या व्यसनाच्या काळात घर ते व्यवस्थित सांभाळत होते. माझा काहीही उपयोग त्यांना होत नव्हता आणि आता माझी लुडबुड त्यांना फार त्रास देत होती. एके दिवशी बायकोने चांगली माझी कान उघाडणी केली, ''इतकेच म्हणाला अहो तुम्ही इतके वर्षे दारू पिऊन मजा केलीत आणि आता थोडे महिने झाले आहेत सोडून तर तुमची इतकी दादागिरी घरांत ? 'पाहा ज्या बायकोच्या नवऱ्याने दारू केव्हाच घेतली नाही त्यांनी किती दादागिरी करायला पाहिजे बायकोकडे!' ते तर व्यवस्थित घरात वागतात आणि कोठे तरी मनांत आले खरं आहे तिचं. मी दारू न घेताही दारू घेऊन जो त्रास देत होतो त्यापेक्षा जास्त त्रास देत आहे. पण हे असे का होते हे शोधण्याचा प्रयत्न करायला लागलो आणि का ळाले की मी माझे स्वभाव दोष बदलले नाहीयेत. ते दारू पितानाही तसेच होते आणि दारू न घेताही तसेच आहेत आणि ज्या स्वभावदोषामुळे मी परत परत दारूकडे जात होतो ते बदलायला नको का ?

मुक्तांगणमध्ये ए. ए. च्या पहिल्या चार पायऱ्यांची ओळख झाली होती. मुक्तांगणमध्येच ए. ए. च्या मिटिंगद्वारे ए. ए. चे महत्त्व कळले होते आणि असेही सांगितले होते की ए. ए. च्या मिटिंगस् आणि संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व जर बदलायचे असेल, तर ए. ए. च्या बारा पायऱ्या आचरणात आणा की त्याद्वारे परत तुमच्या हातात दारूचा ग्लास येणार

नाही !

डिस्चार्ज ए. ए.च्या मीटिंगस् व मुक्तांगणचा नियमित फॉलोअप मी सुरु केला. त्यामुळे ए. ए. च्या पायऱ्याची चांगली आणि महत्त्वाची ओळख झाली. मार्गदर्शकावर श्रद्धा ठेवली आणि त्यांनी माझा अभ्यास व स्वभाव ओळखून मला यशस्वी होण्यासाठी मार्गदर्शकतत्त्वे सांगितली ती आचरणात आणली.

मी व्यसनी नाही हा भ्रम नष्ट केला आणि मी व्यसनी आहे हे माझ्या अंतरात्म्यापाशी कबूल करायला लावले, माझी हतबलता माझ्या जीवनात किती अंगाला आहे हे समजाविले व पटवून दिले, कमी प्रमाणात व्यसन परत केव्हाही करू शकत नाही, हे माझ्या पूर्व जीवनाच्या अनुभवावरून माझ्या लक्षात आले.

देवावर विश्वास राहिला नव्हता, कारण घरच्यांनी जास्तकरून पत्नीने सर्व देवांचे नवस, उपास जे कोणी सांगेल ते उपाय केले होते, पण मी माझी दारू काय सुटत नव्हती. मार्गदर्शकाने एक गोष्ट सांगितली 'एक दिवस शेतकरी आपल्या शेतावर काम करण्यात मग्न असताना अचानक आभाळ भरते म्हणून ते आपल्या बैलगाडीत सर्व हत्यारे भरून घराकडे जास्त जोरात बैलगाडी पळवत निघाला. वाटेत एका मोठ्या खड्ड्यात बैलगाडीचे चाक अडकले व ते बाहेर निघेना. शेतकऱ्याने सगळे उपाय केले पण चाक बाहेर येईना तेव्हा त्याला सर्वात शक्तिमान अशा मारुतीची आठवण झाली आणि त्याची भक्ति भावाने प्रार्थना केली. मारुती प्रसन्न झाला व त्याने काय मदत हवी, असे शेतकऱ्यास विचारले. शेतकऱ्याने अडचण सांगितली. मारुतीने सांगितले की गाडीपुढे दोर लाव व गाडी खेच, मी मागून जोर लावतो पण तू मागे बघायचे नाही. शेतकऱ्याने गाडी पुढे जोरात खेचली तर काय चमत्कार गाडी तशीच बाहेर. शेतकऱ्याला आनंद झाला, त्याने मारुतीचे आभार मानले. मारुतीने सांगितले, मी काहीही केले नाही, माझ्यावर तुझी श्रद्धा होती की मी मदत केल्यावर गाडी बाहेर येणार. त्या श्रद्धेनेच गाडी बाहेर पडली, मी मागे फक्त उभा होतो. मी गाडीला हातही लावला नाही. बघा श्रद्धा काय काय करते मुक्तांगण व ए. ए. मध्ये आल्यानंतर देव आपल्या पाठीशी आहे ही श्रद्धा आपण ठेवली तर आपल्या थोड्याशा प्रयत्नांने आपण व्यसनमुक्त राहतो.त्यासाठी प्रयत्नशील राहणे म्हणजेच फॉलोअप व मिटिंग करून आत्मपरीक्षण करणे.

माझ्या इच्छेने जे मी केले त्याची फळे मी भोगली होती म्हणून देवाची इच्छा काय आहे त्याप्रमाणे वागण्याचा प्रयत्न केला आणि सुख,समाधान मिळत गेले. माझे आचार आणि विचार देवावर सोपविले. देव जे करेल ते चांगलेच करेल आणि ते चांगलेच असेल त्यावर विश्वास ठेवला. अधिक श्रम न करता सर्व सुखसोयी या हव्या होत्या. स्वप्नात जास्त जगत होतो आणि मनाविरुद्ध काही झाले तर परत परत दारूकडे वळत होतो. पण देवावर आचार आणि विचार सोपविल्यामुळे मी जेवढे प्रयत्न व श्रम करीन, तेवढेच मला देव देतो (म्हणजे लायकीप्रमाणे) यात समाधान वाटत गेले आणि मग आनंदात राहू लागलो.

माझ्या व्यसनाच्या काळात व त्या अगोदर व्यसनाकडे का वळलो, याचा विचार करावयास मार्गदर्शकाने लावले. माझा राग, द्वेष, भीती आणि लैंगिक भावना याचा जो अतिरेकपणा केला होता, चारित्र्यदोष, माझ्या जडणघडणीतील दोष, माझी अपात्रता आणि दुर्गुण यांचा एकत्रित परिणाम जीवनावर कसा झाला, याचा आढावा घ्यावा लागला आणि मी कोठे चुकत होतो किंवा नेमके मी काय करायला हवे होते याचे मार्गदर्शन केले आणि डोक्यावरचा मोठा बोजा मला हलका करायला लागला त्यामुळे स्वभावात हळूहळू बदल घडत गेला.

देवाने जन्मजात जे गुण, दुर्गुण घेऊन मला या जगात आणले होते ते सर्व त्यालाच शरण जाऊन, प्रार्थना करून देवालाच त्याची तीव्रता कमी करण्याची सारखी विनवणी करावी लागते. जेव्हा जेव्हा हे दुर्गुण डोकं वर काढतात तेव्हा माझे मानसिक संतुलन बिघडू नये म्हणून सतत जागरूक राहावे लागते, देवाला प्रार्थना करावी लागले, हळूहळू स्वभावाच्या दुर्गुणांचे प्रमाण कमी होत गेले आणि मन शांत राहत गेले.

ज्या समाजात राहून त्यांच्यापासून दूर गेलो होतो त्या समाजात परत येताना किंवा वावरताना मी व्यसन काळात त्यांच्याशी कसे वर्तन केले होते, ते आठवून या सर्वांची माफी मागावी लागली, पण अनुभव वेगळाच आला जे दारू पिताना मला हितचिंतक वाटत होते ते वैरी निघाले आणि जे मला वैरी वाटत होते ते हितचिंतक निघाले, आणि मी व्यसनापासून दूर आहे या समाधानाने.

●●●

पाठपुरावा

-विश्वंभर केळकर

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

व्यसन काळात गमावलेलं सर्व परत मिळतं पण त्यासाठी सहनशीलता अत्यावश्यक आहे. श्रद्धा, सबुरी हे शब्द नुसतेच वाचायचे नसतात तर त्यावर विचार करावयाचा असतो. 'तरी बरं' या मंत्रानं स्वतःच सांत्वन करायचं असतं. आपल्याजवळ जे आहे त्यात आनंद, समाधान मानायचं शिकायचं असतं. नकारात्मक विचार मनातून काढून टाकून, संशयाला बिलकुल थारा न देता नैराश्य झटकून टाकून 'फार फार तर काय होईल' असं म्हणत सकारात्मक विचार मनात जागृत करावयास पाहिजेत. आपला व्यसन करण्याचा कोटा संपलेला आहे, हा सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवायला हवा.आपलं आयुष्य आपण चांगल्याप्रकारे घडवू शकतो यावर विश्वास ठेवा. 'फक्त आजचा दिवस' मी व्यसन करणार नाही, हा आपल्यासाठी 'मूलमंत्र' आहे. हे सर्व व्यवस्थितपणे, शांतपणे लक्षात ठेवून जर आपण आपला येणारा प्रत्येक दिवस व्यतित केला तर आपल्या बोलण्यात आणि वागण्यात अंतर येणार नाही. मित्रांनो हे मी का सांगतोय, कारण गेली दहा वर्षे तसं वागण्याचा मी प्रामाणिक प्रयत्न करीत आहे.

मी डिस्चार्ज घेऊन बाहेर पडलो त्यावेळी पाठपुरावा कसा

ठेवायचा याचे मार्गदर्शऩ मला माझ्या समुपदेशक मुक्ता मॅडम यांनी केले होते. त्याप्रमाणे पाठपुरावा ठेवायचा असा पक्का निर्धार मी केलेला होता. रोज न चुकता सल्ला केंद्रावर रोज संध्याकाळी ५ ते ८ मी असायचो. तेथील कामे कोणीही न सांगता करायचो. झाटलोट करणे, संडास-बाथरूम स्वच्छ करणे, पाणी भरून ठेवणे इत्यादि आणि हो एक डायरी केलेली आहे, त्यावर रोज समुपदेशकांच्या तसेच मुक्ता मॅडम यांच्या सह्या घेतो आणि हे आजही चालू आहे.

शिवाय आठवड्यातून एकदा मुक्तांगणला यायचे असे ठरविले आणि वारही ठरविला तो म्हणजे बुधवार. या दिवशी 'आंतरदीप' कार्यक्रम म्हणजे आदरणीय बाबा यांचे विचार ऐकायला मिळणार, म्हणजे दुग्धशर्करा योगच की ! दर बुधवारी यायला लागलो. कार्यक्रम झाल्यावर मुक्ता मॅडमना भेटायला जायचो, त्यांचे मार्गदर्शन घ्यायचो व इतर समुपदेशकांशी विचारविनिमय करायचो, असेच दिवस छान चालले होते.

एकदा अशीच एक गंमत झाली गंमत कसली, माझी सत्वपरीक्षाच होती. आपल्याला आणि घरच्यांना सांगितलेलं असतं की वाजवीपेक्षा जास्त पैसे खिशात ठेवायचे नाहीत कदाचित व्यसन करण्याची इच्छा होईल आणि त्यावेळी पैसे असले तर मग घोटाळा संभवतो. म्हणून मला माझी पत्नी रोज बससाठी १० रु. द्यायची. एक दिवस मी पैसे घ्यायला विसरलो. चालत चालत कॉर्पोरेशनला आलो, बसमध्ये चढलो, कंडक्टरने तिकीट विचारले, खिशात हात घातला तर पैसे नव्हते, इतर प्रवासी वेगळ्या नजरेने बघत होते. मी शांतपणे बसमधून उतरलो.खिशातून 'मुक्तांगणचे' कार्ड काढून शांतपणे प्रार्थना म्हंटली.

आता काय करायचे घरी जावे तरी पत्नी तिच्या ऑफिसला गेलेली असणार, पैसे कुठून आणायचे? कोणाकडे मागणार? शांतपणे विचार केला, समोरच्या हॉटेलमध्ये जाऊन २-३ ग्लास पाणी प्यायलो आणि चक्क १० कि.मी चालत मुक्तांगणला आलो. मला 'आंतरदीप' कार्यक्रम चुकवायचा नव्हता. कार्यक्रम नेहमीप्रमाणे चांगला झाला. मुक्ता मॅडम यांना भेटलो त्यांचे मार्गदर्शन घेऊन परत चालत चालत घरी आलो, थोडे पाय दुखले पण कोणाला बोललो नाही, पण कुणाकडून तरी मॅडमना कळलं होतं. दुसऱ्या दिवशी त्या मला रागवल्यासुद्धा. असं परत करायचं नाही . मी पैसे दिले असते असंही त्या म्हणाल्या. पण त्यांचा तो राग नव्हता. त्या रागावण्यामागे त्यांना माझी

'पाठपुराव्या' बद्दलची कळकळ दिसली असावी.

पण मित्रांनो 'पाठपुरावा' मला ठेवायचा होता. मला माझ्यात बदल घडवून आणायचे होते. व्यसनकाळात काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर हे षड्रिपू माझ्यात खचाखच भरलेले होते. कारागिर जसा दगडातला नको असलेला भाग छोट्या छिन्नी हातोडीने काढून टाकून सुंदर, सुबक प्रसन्न मूर्ती आपल्यासमोर ठेवतो आणि मग आपणही त्या मूर्तीला नमस्कार करतो इतकेच काय नवसही बोलतो, तसेच मला माझ्यावर काम करायचे आहे, शिरलेले दोष हळूहळू बाहेर काढून टाकण्याचा जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावयाचा आहे. ते कमी कमी होत गेले की आपोआपच चांगले गुण आत शिरतील आणि मी पूर्वीसारखाच सर्वांना आवडणारा होईन. मग आपला परिवार आणि हा समाज माझा नक्कीच स्वीकार करील.'हेही दिवस जातील' याची प्रचिती येईल.

महिन्यातल्या शेवटच्या शनिवारी 'मुक्तांगणमध्ये' आनंदोत्सव असतो. व्यसनमुक्त मित्रांचा वाढदिवस कार्यक्रम. दुसरा जन्मच. याही कार्यक्रमासाठी मी यायचे ठरविले होते. 'अकरा शनिवार' चे व्रत आपलं व्यसन सुटावं, आपण चांगलं व्हावं, यासाठी आपल्या घरचे उपवास, नवस, गंडे दोरे असे बरेच काही करत असतात. पण आपलं व्यसन काही सुटत नसतं. आता त्यांनी काही करायचे नाही. हे अकरा शनिवारचे व्रत आपण घ्यायचे. प्रत्येक महिन्यातल्या शेवटच्या शनिवारी मुक्तांगण 'उतणार नाही, मातणार नाही घेतला वसा टाकणार नाही' याप्रमाणे अकरा महिने , शेवटच्या शनिवारी शनिवार कार्यक्रमाला आवर्जून येत राहिलो. प्रत्येक कार्यक्रमामधून खूप काही शिकायला मिळालं आणि काय आश्चर्य ! बाराव्या महिन्यातल्या शेवटच्या शनिवारी चक्क मला वर्ष पूर्ण झाल्याचं मेडल मिळालं! व्रताचं उद्यापनच होत ते.

मित्रांनो, हा आनंद अवर्णनीयच होता. विश्वासच बसत नव्हता. माझे आप्तेष्ट समोर बसलेले होते. त्यांच्या चेहऱ्यावरील आनंद, समाधान पाहून मी गहिवरलो होतो.मुक्ता मॅडम यांचा चेहरा बरंच काही सांगून जात होता. गेल्या बुधवारच्या कार्यक्रमात आदरणीय बाबांनी म्हटलेल्या 'आंतरदीप' गीतातील एक ओळ चटकन डोळ्यांसमोर आली. ' दुखविलेस ज्यांना तू मनोभावे माग त्यांची क्षमा'.

मित्रांनो, असा दिवस तुमच्याही आयुष्यात निश्चित येईल. तुमचा परिवार तुम्हाला चांगले निर्व्यसनी

झालेला बघायला आतुर झालेला आहे, त्यासाठी हा पंचाक्षरी मंत्र 'पाठपुरावा' ठेवणे आवश्यकच आहे, नव्हे अत्यावश्यक, अनिवार्य आहे.

१) पारदर्शकता, प्रामाणिकपणा, पारख
२) ठरवून करायची कामे, ठामपणा
३) पूर्वग्रहांचा त्याग, पूर्वानुभव, पूर्णपणे स्वीकार
४) रागावर नियंत्रण, राहणीमान
५) वास्तवतेचे भान, वागण्यात नम्रता, कृतज्ञता

●●●

दोन कविता

-निशिगंध

'निशिगंध' ह्या स्त्रियांसाठी असणाऱ्या व्यसनमुक्ती केंद्रातील आपल्या मैत्रिणींच्या कविता.

निशिगंधाची फुले पांढरी
दिसते नाजूक आणि साजरी
दरवळून टाके हा सुगंध
वाहत राही मंद मंद
जिवनी आला नशेचा अंधकार जेव्हा
आयुष्य वाटे अवघड तेव्हा
निशिगंध होते माहेर जेव्हा
प्रकाशमय झाले आयुष्य तेव्हा
या खडतर वाटेवरी
साथ देती सख्या आणि सोबती
गुज हे माझ्या मनीचे
जाणून घेती आम्हा किती
फुले उमलली या संसारी
बहरून गेली आयुष्य सारी
या खडतर वाटेवरी
निशिगंध होते सोबती म्हणूनी

निशिगंध की महक
सासों में बसी ऐसी
आपकी यादें हमारी
यादों में बसी हो जैसे
निशिगंध के सोच में
हम रहते है ऐसे
आपकी पवित्र आत्मा हमारे
जीवन का आधार हो जैसे
निशिगंध की भीनी भीनी
खुशबू में हम महके ऐसे
हमेशा व्यसनमुक्त
महके हमारा जीवन जैसे
इस दिन हम आपको
याद करते हो ऐसे
एक ज्ञानपूर्ण व्यसनमुक्त शिक्षा
देनेवालों को
बच्चे याद करते हो जैसे

'सहचरी'ने मला काय दिले?

-अरुंधती

'कभी किसी को मुक्कमल जहाँ नहीं मिलता' ही माझी पूर्वीची मनोवस्था असे. व्यसनी व्यक्तीमुळे माझ्या आयुष्याची वाताहत झाली आहे. माझं दुःख जगासमोर मांडून मी सहानुभूती मिळवायला तयार असे. पण हा माझा भ्रम आहे, ही जाणीव मला सहचरीमध्ये आल्यापासून झाली. माझ्यातसुध्दा बदलाची गरज आहे याचे मला भान आले.

माणसाचे सुख हे वाटल्याने वाढते आणि दुःख हे सांगितल्याने कमी होते. याचा अनुभव या मीटिंगमध्ये आला. आमच्यातली प्रत्येक सहचरी थोड्या-फार फरकाने त्यासारख्या प्रसंगातून गेली असल्यामुळे सह-अनुभवाचा भाग त्यात होता. शिवाय अलिप्तपणे आणि परखडपणे आपले स्वभावदोष सभेत सांगितल्याने ते कमी व्हायला मदत होते. इतके दिवस मणामणाचे ओझे डोक्यावर ठेवून रडत-खडत अशी माझी वाटचाल होती, पण सहचरीमुळे हा डोक्यावरचा भार बाजूला ठेवता आला.

आज मी माझा आनंद कशावर अवलंबून ठेवला नाही, तो 'जर-तर' च्या तराजूत तोलला जात नाही. मी आनंदी आहे हे मला सांगावं लागत नाही. कारण ते माझ्या प्रत्येक कृतीतून आणि बोलण्यातून जाणवते; कारण मन व शरीर एक अव्दैत असते.

आम्हाला सहचरी म्हणजे एक हक्काचं व्यासपीठ आहे. प्रत्येकीचा सर्वांगीण विकास व्हावा या हेतूने वेगवेगळ्या क्षेत्रांतल्या तज्ज्ञ व्यक्तींना आम्ही बोलवीत असतो. त्यांचे विचार ऐकून, त्यांच्याशी चर्चा करून आत्मविकास करून घेतो.

सहचरीमुळे व्यसनाकडे व त्याचबरोबर स्वतःकडे पाहण्याचा वेगळा दृष्टिकोन मिळाला. व्यसनाच्या काळात गमावलेला आत्मविश्वास, स्वतःकडे असलेल्या गुणांची जाणीव करून दिल्यामुळे परत मिळाला. स्वतःवर प्रेम करायला शिकवलं. जेव्हा मी स्वतःवर प्रेम करते तेव्हाच दुसऱ्यावर प्रेम करू शकते.

आजच्या वेगवान जगात समोरच्या व्यक्तीचे तोंडभर कौतुक करायला कुणालाच वेळ नसतो, पण आमच्या सहचरींची कौतुकाची थाप खूप काही परिणाम साधते. निखळ आणि स्वच्छ मनाच्या मैत्रिणी मिळाल्या.

सहचरी सभेमुळे व्यसनी व्यक्तीच्या सोब्रायटीला पूरक असे वागणे माझ्याकडून व्हायला लागले.

आमच्यातलं सकारात्मक, पारदर्शक असं सहजीवन सुरू झालं. सहजीवनाचा पाया हा स्वातंत्र्य, प्रेम, आदर आणि विश्वास या गोष्टींवर अवलंबून आहे, हे सहचरीने मला शिकवलं.

आता मी ठामपणे म्हणू शकते –

भले बुरे जे घडून गेले; विसरून जाऊ सारे क्षणभर;

जरा विसावू या वळणावर...

ही क्षणभर विसरण्याची जाणीव मला सहचरीने करून दिली.

माझ्या व माझ्या पतीच्या सहजीवनात व्यसनामुळे आलेली परिस्थिती; आज सहचरीमुळे मिळालेले आशादायक वळण; आज अतिशय आनंदी आणि बिनमुखवट्याचे सहजीवन मला खालील ओळीत सांगावेसे वाटते–

कधी निराशा खिन्न दाटली
कधी भोवती रान पेटले
परी अचानक वळणावरती
निळे निळे चांदणे भेटले

आज इतक्या वर्षानंतर एखाद्या विषयावर मी लिहू शकते ते केवळ सहचरीमुळे. त्याबद्दल आभारांची औपचारिकता नाही, पण कृतज्ञता व्यक्त करण्याची संधी मी सोडत नाही.

●●●

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती सल्ला केंद्र

सप्रेम नमस्कार,

नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा !

आपण सल्लाकेंद्रावर नियमित भेटत असतो. २०११ या नववर्षात आपण विविध उपक्रमांचे आयोजन केले आहे. आपण कुटुबीयांसमवेत या उपक्रमांत सहभागी व्हाल, याची आम्हाला खात्री आहे.

१० जानेवारी	:	रेणूताई गावस्कर
२४ जाने २०११	:	सहचरी सभा - मागील वर्षाचा आढावा आणि शेअरिंग
१४ फेब्रुवारी २०११	:	संज्योत देशपांडे
२८ फेब्रुवारी २०११	:	रविबाला काकतकर - लाईफ मॅनेजमेंट
१४ मार्च २०११	:	सहचरी वर्धापनदिन - आ. बाबा, मुक्ता मॅडम
२८ मार्च २०११	:	मानसी, मुग्धा - शेअरिंग
स्थळ	:	साधना मिडिया सेंटर, शनिवार पेठ पोलीस चौकीसमोर शनिवार पेठ, पुणे ३०

आपले मुक्तांगण मित्र, पुणे.

जाणीव

-एक मित्र

''अगदी खरं सांगतो मॅडम! दारूचा विचारध्दा गेल्या तीन महिन्यांत माझ्या मनात आला नव्हता. कितीतरी वेळा मी त्या दुकानावरून गेलो होतो. पैसे पण असायचे खिशात! पण कधीच वाटलं नाही, की आत जावं आणि एक क्वार्टर मारावी. पण त्या दिवशी काय झालं कुणास ठाऊक! पाय आपोआपच आत वळले आणि गटागट एक क्वार्टर मारली. मग अर्ध्या पाऊण तासानं पुन्हा गेलो, सावकाशपणे एक क्वार्टर आणखी उतरवली आणि एक घरी घेऊन गेलो.''

''मुलं होती का घरी?''

''होती की!बायको बाजारात गेली होती. मुलं टी.व्ही.बघत बसली होती.''

''तुम्हाला बघून काय वाटलं त्यांना? तासाभरात दोन क्वार्टर घेतल्यावर चेहरा तर बदललेलाच असणार. पावलंही वाकडी तिकडी.''

''हो. भिंतीला धरून आत गेलो. मायाच्या शेजारी जाऊन बसलो, टी.व्ही. बघायला.''

''काय केलं तिनं?''

''माझ्याकडं बघितलं. तिला वासही आला असणार. एकदम उठली आणि आत निघून गेली. तिच्यापाठोपाठ राहूलध्दा गेला.''

''मायाचा चेहरा नीट बघितला का?''

''हो तर. घृणा, अविश्वास! बघू नये, असा झाला होता.''

''पाहा, तीन महिने संपादन केलेला तिचा विश्वास तुम्ही एका क्षणात तोडला. याच्या आधी महिनाभर ती कशी वागायची?''

''गेलो की हातातली बॅग घ्यायची. 'बाबा आले गं, चहा कर'असं तिच्या आईला ओरडून सांगायची. शाळेत घडलेला एखादा प्रसंग सांगायची.राहूल किती वाईट आहे, त्यानं कसं पाणी उडवलं ते सांगायची. कधी मला उशीर व्हायचा, तर मलाही वाइट्ट म्हणायची.''

''कुठली माया बघायला तुम्हाला आवडेल? उशीर झाला म्हणून तुम्हाला 'वाईट आहात'म्हणणारी, का तुम्हाला बघितल्याबरोबर आत निघून जाणारी.''

दोन मिनिटं तो काहीच बोले ना. मॅडम फक्त त्याच्याकडं पाहात होत्या, एकही शब्द न बोलता त्यानं डोळे मिटून घेतले होते. दोन तीन मिनिटांनी त्याच्या गळ्यातून हुंदका बाहेर आला.

''मला माझ्याशी भांडणारी, राहुलच्या तक्रारी सांगणारी माया हवी.'' स्वरात व्याकुळता.

''उद्या गुरुवार आहे. तुमची बायको तुमच्या आवडत्या मायाला घेऊन येईल तुम्हाला भेटायला.''

''ती नाही येणार! मला म्हणाली होती

ती, की कध्धी कध्धी येणार नाही माझ्याकडं'' –तोच स्वर.

''येईल ती. मी तुमच्या पत्नीला फोन करते, तिला घेऊन या म्हणून. मायाला सांगा, मी यापुढं असं कधी करणार नाही. तिची माफी मागा. ती तुम्हाला नक्की माफ करेल, माझी खात्री आहे. पण परत जर असं काही घडलं, तर मात्र ती कधीही माफ करणार नाही.''

''बोलवा तिला. मी यापुढं कधीही पिणार नाही. माफ कर म्हणेन मी तिला.''

''अगदी बरोबर. आणि यानंतर कधी दारूच्या दुकानाकडं पाय आपोआप जरी वळले तर तिचा चेहरा आठवा. तुमचं प्रॉमिस आठवा.''

●●●

''अरे वा! खूपच पध्दतशीर रीतीनं तुम्ही लिहून आणलंय,'' कौन्सेलर मॅडम त्याच्या डायरीतली पानं पाहून म्हणाल्या.

''हो. तुम्ही म्हणाला होता नं की दारूमुळं किती नुकसान झालं ते लिहून आणा म्हणून! नुसते दारूमुळं खर्च झालेले पैसेच नव्हे, तर कितीतरी वेळा नोकऱ्या गेल्या आणि दर दोन नोकऱ्यांमध्ये दोन–तीन महिने गॅप पडायची, ते नुकसानसुध्दा मी अंदाजानं त्यात जोडलं आहे. शेवटच्या दोन वर्षात तर मी फक्त सहा सात महिनेच नोकरी केली. म्हणजे दीड वर्षाचा पगार हा सुध्दा दारूमुळं झालेलं नुकसानंच नव्हे का? ते सुध्दा धरलंय त्यात.''

''व्हेरी गुड. म्हणजे तुमच्या अंदाजाप्रमाणं अकरा–बारा लाखाचं नुकसान झालं.''

''होय मॅडम, कमीत कमी.''

''म्हणजे टू बी.एच.के फ्लॅट!''

''होय मॅडम.''तो खालच्या मानेने म्हणाला.

''पण तुमच्या या यादीमध्ये एक दोन आयटम तर पार विसरून गेलेले दिसता.''

''कोणते मॅडम?''

''दारूमुळं तुमचं कौटुंबिक आणि सामाजिक नुकसान खूप झालं. परिवारात स्थान नाही, त्यांनी बाहेर काढल्यासारखंच आहे आता. समाजात मान नाही. पूर्वी ज्या ज्या ठिकाणी तुम्ही नोकरी केलीत, तिथं मान असायचा. इभ्रत असायची. कुटुंबात सर्व गोष्टी तुमच्या सल्ल्याप्रमाणं व्हायच्या. आत्ता तसं होतं का?''

''नाही. सर्वजण टाळतात मला.'' ''मग त्याची काय किंमत लावणार तुम्ही?''

''त्याची तर पैशामध्ये किंमत लावता येणार नाही. पूर्वीसारखा मला मान मिळेल, असं वाटत नाही मला. मला सर्वांनी अगदी वाळीत टाकलंय हो. घरातही घेणार नाहीत मला, असं वाटतंय.'' काकुळतीचा स्वर.

''सर्व काही ठीक होऊ शकतं. गेलेले बारा लाख परत मिळू शकतात. टू बी.एच.के फ्लॅट तुम्ही घेऊ शकता. परिवारात तेच प्रेम तुम्हाला पुन्हा मिळू शकतं. समाजातही मान मिळू शकतो. तुम्हाला आवडेल ना तसं?''

''नक्कीच! पण ते कसं शक्य आहे? ते तर माझं तोंड पाहायलाही तयार नाहीत. तुम्ही उगीचच दिलासा देताय मला. पाहा नं, गेले चार महिने कुणी भेटायला आलेलं नाही. मुक्तांगणची फी चेकनं पाठवतात. ते काय प्रेम करतील माझ्यावर?''

''असं पाहा. भेटायला आले नाहीत हे खरंय. पण ते मला फोन करून चौकशी करतात. शिवाय फी भरतात. वाऱ्यावर नाही सोडलं त्यांनी तुम्हाला. तुम्हाला हवं ते सर्व मिळेल. आता यापुढं तुम्ही काय करणार, यावर ते अवलंबून आहे.''

''या पुढं?''

''हो, या पुढं. तुमच्यात होत असलेल्या बदलाची मी त्यांना कल्पना दिली आहे. तुमची पत्नी पुढच्या आठवड्यात भेटायला येणार आहे. तुमच्या दारूमुळं कुटुंबानं गेली आठ–दहा वर्षं किती त्रासात काढली, याची कल्पना आहे तुम्हाला? या पुढं त्यांना प्रेम द्या. चांगल्या नोकऱ्याही मिळतील तुम्हाला. मुलांना प्रेमानं वागवा. तीच तुम्हाला नंतर सहारा देणार.''

''पण माफ करतील मला? समाज स्वीकार करेल मला?''

''नक्कीच. त्यांचा तुमच्यावर राग नाही. तुमच्या पिण्यावर आहे. दारू पोटात गेली की माणूस हा माणूस राहत नाही शैतान बनतो. त्यांना तो शैतान नको आहे.''

''नाही पिणार यापुढं कधीही, मला माणसात आणा मॅडम. मी एका थेंबालाही स्पर्श करणार नाही यापुढं.''

●●●

सहचरींसाठी

सहचरी सभा - साधना मिडिया सेंटर, शनिवार पेठ येथे दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी आयोजित केली जाते.सर्वांच्या माहितीसाठी पुढील तीन महिन्यांचा कार्यक्रम देत आहे.

जाने २४ - 'मागच्या वर्षीचा आढावा व पुढचा संकल्प' याविषयी सर्व मैत्रिणींचे शेअरींग

फेब्रु २८ - लाईफ मॅनेजमेंट या विषयावर रविबाला काकतकर यांचे मार्गदर्शन.

मार्च २८ - आर्ट थेरपी

मुक्तांगणमधील स्मरणात राहणाऱ्या घडामोडी

-शेखर पुरंदरे, नितीन देऊस्कर, अमोल पोटे

आपण कोठेही असलो तरी' मुक्तांगण' आपल्याबरोबरच असते. एक अतुट नाते जडलय मुक्तांगणबरोबर, नव्हे या परिवाराचे सदस्यच झालोय आपण. मग काय चाललं असेल सध्या मुक्तांगणमध्ये ? हा विचार मनात आल्याशिवाय राहत नाही. त्याचाच मागोवा घेण्याचा केलेला हा प्रयत्न.

१) मुक्तांगणमधील दिवाळी :

दिवाळी सण मोठा नाही आनंदा तोटा. खरंच दरवर्षीप्रमाणे याही वर्षी मुक्तांगणमध्ये दिवाळी मोठी उत्साहात साजरी करण्यात आली. सगळी इमारत हार-तुऱ्यांनी सजवली गेली. पहिली आंघोळ एकमेकांना उटणे तेल लावून आतील मित्रांनी आनंदाने साजरी केली. फराळाची मजा घेत, रांगोळी काढत, दिवे लावत, पारंपरिक पध्दतीचे आकाशकंदील तयार करतानाचा मित्रांचा उत्साह वाखाणण्याजोगा होता. अनेक वर्षांनी व्यसनमुक्त दिवाळी साजरी करताना व्यसनाशिवायही आपण जीवनातील छोट्या छोट्या प्रसंगांतून आनंद घेऊ शकतो, हे मित्रांनी अनुभवले. पाडवा व भाऊबीजेच्या रविवारी घरच्यांना, मित्रांना नियम थोडेसे बाजूला ठेवत भेटण्याची परवानगी दिली व आपला नवरा किंवा भाऊ पुन्हा एकदा पूर्वीसारखा उत्साहात पाहून घरच्यांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद ओसंडून वाहताना जाणवले आणि मुक्तांगणचे सारे वातावरण चैतन्यमय होऊन गेले.

२) बाबांना साहित्य अकादमी पुरस्कार

आपल्या सर्वांचे आवडते आदरणीय 'बाबा' डॉ. अनिल अवचट यांना १४ नोव्हेंबर म्हणजे बालदिनी साहित्य अकादमीने बाल -साहित्य पुरस्कार प्रदान करून सन्मानित केले. त्यांनी लिहिलेल्या 'सृष्टीत गोष्टी' या पुस्तकाने हा सन्मान त्यांना मिळवून दिला. बालदिनी मिळालेल्या पुरस्काराने सिद्ध केले आहे आपण सर्वजण प्रेमाने त्यांना बाबा का म्हणतो ते. बाबा अशीच छोट्या छोट्या गोष्टींतून निसर्गाशी नाते जोडणारी व त्यातून आयुष्याचे मर्म शिकवणारी तुमच्या पुढील पुस्तकांची आम्ही आतुरतेने वाट पाहत आहोत.

३) जामनेरचा दमदार पाठपुरावा सुरू

व्यसनमुक्त जीवनाच्या वाटचालीत सातत्य राहावे, सतत चांगल्या बदलांची प्रक्रिया सुरू रहावी, निर्माण झालेले प्रश्न सुटावेत, आणखी प्रश्न निर्माण होऊ नयेत म्हणून प्रयत्न व्हावेत यासाठी मुक्तांगणचे कार्यकर्ते सातत्याने पाठपुरावा करत असतात.

'तुम्ही कोठेही असलात तरी आम्ही तुमच्या आसपास आहोत,' हा पाठपुरावा करताना आमचा प्रयत्न असतो. असाच एक प्रयत्न म्हणून जामनेरचा पाठपुरावा दर दोन महिन्यांतून एकदा असा पुन्हा जोमाने सुरू करण्यात यश आले. राजाराम जोशी, प्रसाद ढवळे, प्रकाश वायंगणकर व अमोल पोटे यांनी विविध माध्यमांच्या मधून या पाठपुराव्यात पुन्हा एकदा मुक्तांगणच्या पाठपुराव्याच्या मुख्य प्रवाहात आणण्यास प्रयत्न केले, तसेच दर महिन्याला औरंगाबाद पाठपुरावा राजाराम जोशी हाताळत आहेत.

४) **नाशिक पाठपुरावा बाबांच्या उपस्थितीत :**

नाशिक पाठपुराव्यास या वेळी आदरणीय बाबा उपस्थित होते, त्यामुळे तेथील मित्रांमध्ये उत्साहाचे वातावरण होते, व पाठपुरावा फक्त प्रश्न-उत्तरांपुरता मर्यादित न राहता त्याला भेटीगाठीचे स्वरूप प्राप्त झाले. सुजय वाजपेयी यांनी नाशिकमधील मित्रांशी संपर्क साधून कार्यक्रम यशस्वी होण्यासाठी प्रयत्न केले.

५) **माहीम पाठपुरावा मुक्ता मॅडमच्या उपस्थितीत :**

२१ नोव्हेंबर रोजी मुंबईतील माहीम येथील पाठपुरावा केंद्रामध्ये 'गेटटुगेदर' दत्ता श्रीखंडे यांच्या विशेष प्रयत्नांतून यशस्वीरित्या पार पडला. मुक्ता मॅडम यांच्या उपस्थितीने व मार्गदर्शनामुळे उपस्थितांमध्ये एकप्रकारचा उत्साह जाणवला. मुक्तांगणची मॅन पॉवर कमी आहे तरी देखील आम्ही सातत्याने पाठपुरावा करत असतो. अशावेळी आमची अपेक्षा एवढीच असते की सर्व रुग्णमित्र व कुटुंबीयांनी आपल्या कामातून वेळ काढून पाठपुरावा करण्यासाठी यावे. आम्ही चार पावले पुढे येत आहोत. आपणही दोन पावले पुढे टाकणार ना ?

६) प्रशिक्षणास प्रोत्साहन :

मुक्तांगणमधील कार्यकर्ते समुपदेशक यांना वेळोवेळी आपल्या कार्यक्षमतेत वाढ व्हावी, तसेच नवीन आव्हानांची माहिती मिळावी यासाठी प्रशिक्षण देण्यात येते व याच अनुषंगाने समुपदेशक डॉ. माधवी साळुंके यांनी कोलंबो प्लॅन-चेन्नई-टीटीके येथील निवासी प्रशिक्षण शिबिर पूर्ण केले.

फॅमिली प्लॅनिंग असोसिएशन व दिशा सायकॉलॉजिकल कौन्सेलींग सेंटरतर्फे आयोजित बेसिक कौन्सेलर ट्रेनिंग कोर्स मुक्तांगणतर्फे पूर्णवेळ कार्यकर्ता अमोल पोटे याने पूर्ण केला.

आपल्या रिजनल रिसोअर्स ट्रेनिंग सेंटरचे देखील आपल्या प्रशस्त नव्या जागेत स्थलांतर झाले.

७) व्यसनमुक्तांचा वाढदिवस :

मुक्तांगणमध्ये उपचार घेताना रुग्णमित्रांचा आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलतो. व्यसनमुक्त आनंदी आयुष्य जगण्याच्या प्रबळ इच्छेने ते बाहेर पडतात, ते पुढील वर्षी आपल्या व्यसनमुक्तीचा वाढदिवस साजरा करण्याचा निर्धार करूनच. अशाच आपल्या मुक्तांगणमध्ये काम करणाऱ्या रमेश हुले यांनी व्यसनमुक्तीची २० वर्षे पूर्ण केली. तसेच आफ्टर केअरमध्ये राहून बाहेर कामाला ये जा करणाऱ्या प्रणव देशमुख याने व्यसनमुक्तीचे पहिले वर्ष पूर्ण केले. इथे उपचार घेऊन अधिक आवश्यक बदलांसाठी आफ्टर केअरमध्ये राहात असताना आपण ज्या गोष्टींसाठी इथे दाखल झालो होतो तिची आठवण ठेवून स्वयंसेवक म्हणून इतर रुग्णमित्रांना मदत करणाऱ्यांपैकी दिनेश जोशी यानदेखील आपल्या व्यसनमुक्तीचे पहिले वर्ष पूर्ण केले.

मुक्तांगण जरी प्रामुख्याने व्यसनमुक्तीच्या क्षेत्रात कार्यरत असले तरी व्यसनाधीनतेमध्ये निर्माण झालेल्या इतर आजारांविषयीही जनजागृतीचे कार्य सातत्याने करत असते. याचाच एक भाग म्हणून १ डिसेंबर – वर्ल्डस् एड्स डे रोजी या आजाराविषयीची प्राथमिक माहिती व आजार होऊ नये यासाठी घ्यावयाची काळजी याची सर्व माहिती देणारा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला.

८) मॅडमचा जन्म दिवस – २ डिसेंबर

मुक्तांगण सेवाभावनेने सातत्याने गेली २४ वर्षे व्यसनमुक्ती व पुनर्वसनाच्या कार्यात अविरत अग्रेसर राहिले आहे. मुक्तांगणची स्थापना करणाऱ्या मोठ्या मॅडम – डॉ. अनिता अवचट यांचा वाढदिवसाचा कार्यक्रम त्यांना अपेक्षित अशा साधेपणाने त्यांच्या आठवणींना उजाळा देऊन व त्यांचे रुग्णमित्रांशी शेअरिंग करुन साजरा करण्यात आला. राजाराम जोशी, दत्ता श्रीखंडे व नितीन देऊस्कर मोठ्या मॅडमच्या आठवणी सांगताना एक क्षण गहिवरले, पण स्वतःला सावरत 'व्यसनमुक्त समाजाची निर्मिती हे माझे स्वप्न आहे', असे म्हणणाऱ्या मोठ्या मॅडमचे ते स्वप्न साकारण्यासाठी पुन्हा सज्ज झाले.

९)

मुक्तांगणमधील प्रत्येक विभागाच्या कामाची माहिती व्हावी यासाठी यावेळी एक अभिनव उपक्रम राबविण्यात आला. प्रत्येकाने आपल्या अखत्यारित न येणाऱ्या विभागाचे ऑडिट करण्याचे ठरले. व हे क्रॉस ऑडिट करताना येथील प्रत्येकाला विविध विभागांच्या कामकाजाच्या पद्धतीची माहिती झाली. तसेच हाऊस किपींग, मेंटेनन्स व झडती विभागामध्ये नवचैतन्य येण्यासाठी उचित बदल करण्यात आले.

मोठ्या मॅडमनी माझा कार्यकर्ता फक्त व्यसनमुक्त राहून चालणार नाही, तर त्या बरोबरीने त्याने स्वतःच्या स्वभावात, व्यक्तिमत्त्वात व विचारातही बदल करणे आवश्यक आहे. हे शिकविलेले आजही आम्ही आचरणात आणण्याच्या प्रयत्नात आहोत. पण बदलत्या काळाबरोबर आपणही बदलले पाहिजे व नावीण्याची कास धरली पाहिजे, हे लक्षात घेऊन कार्यकर्ते संगणक प्रशिक्षित होऊ लागले व आज एखाद्या निवांत क्षणी ते एकमेकांना 'फेसबुक'वर देखील भेटतात. मुक्तांगणचा कार्यकर्ता मागे राहाणार नाही, कारण तो तयारच अशा प्रवाहात झाला आहे – 'मुक्तांगण विचारसरणीच्या !'

●●●

आवर्जून भेट द्या.

–मानवेंद्र जोगळेकर

आजच्या माहिती व तंत्रज्ञानाच्या युगात आपण वावरत असताना विविध यंत्रे, तंत्रज्ञान, माध्यमे याचा आपण सहजपणे वापर करत असतो या गोष्टीच्या वापरांची आपल्याला सवय होते.

इंटरनेट हे देखील एक आधुनिक युगातील माध्यम. क्षणात आपण अनेकांशी संपर्क करु शकतो. त्याचप्रमाणे आपण माहितीही मिळवू शकतो.

सध्या मुक्तांगणला येणारे काही रुग्ण मित्र अथवा त्यांचे नातेवाईक वेबसाईट मधून मुक्तांगणची माहिती मिळवतात. मुक्तांगणशी संपर्क ठेवतात. त्यामुळे नेट हे मुक्तांगणपर्यंत त्वरित पोहोचवणारे एक माध्यम आहे. व्यसनमुक्तीच्या संदर्भातही ऑनलाईन साहित्य खूप आहे. आमचे डिस्चार्ज होऊन गेलेले काही मित्रही ई–मेलव्दारा आमच्या संपर्कात असतात.

त्यातील काही वेबसाईट्सना आपण अवश्य भेट द्या.

www.muktangan.org
www.unodc.org
WHO, NACO, UNAIDS, UNODC

या जागतिक संस्था आहेत त्यामुळे या संस्थांच्या वेबसाईट्सवरील माहिती अधिक विश्वासार्ह आहे.

www.nida.org
www.undcp.org
www.freevibe.com
www.unodc.org/thinkaids
www.odccp.org/youthnet
www.tobaccoclinic.org
www.fhi.se
www.unodc.org/treatnet

या वेबसाईट्सनाही भेट द्या. सध्या फेसबुक वरही आपण 'मुक्तांगणचे' चे 'फ्रेंड्स' बनू शकता.