मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

||आनंदयात्री ||

वर्ष १० वे ● अंक ३ रा ● ऑक्टोबर / नोव्हेंबर २०१०

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

- **गांधी विचार** –मुक्ता पुणतांबेकर
- **गांधी आणि मुक्तांगण** –मुकुंद देशपांडे
- **मुक्तांगण - मला दिसलेले** –विजय जगताप
- **मुक्तांगण व पोलीस यंत्रणा** –भास्कर मोरे
- **होम अवे फ्रॉम होम** –प्रसाद चांदेकर
- **संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाचा विकास** -शेखर पुरंदरे
- **विकारातून विचाराकडे** –एक अनामिक मद्यपी
- **Muktangan my birth place** –अजित गोलतकर
- **वर्ष पहिले नवजीवनाचे** –हर्षल पंडित
- **मोकळ्या आकाशी** –अमोल पोटे
- **चाळीस रुपयांची रिकव्हरी** –एक आफ्टरकेअर मित्र
- **कुटुंबाने काय करावे?** –शीतल बिडकर
- **जीवाची मुंबई** –दत्ता श्रीखंडे
- **माझा ॲडमिशनचा पहिला दिवस** –विनोद नागपुरे

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

संपादक : अरूणा देशपांडे
मुखपृष्ठ : युनिक आर्टस्

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

गांधी विचार

–मुक्ता पुणतांबेकर

आपण सर्व भारतीयांसाठी राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जयंती – २ ऑक्टोबर हा अतिशय महत्त्वाचा दिवस असतो. संपूर्ण जगभरात हा दिवस अहिंसा दिन म्हणून मानला जातो. आपल्या देशात २ ते ८ ऑक्टोबर व्यसनमुक्ती सप्ताह आयोजित केला जातो. मुक्तांगणतर्फे या निमित्ताने वेगवेगळ्या ठिकाणी जनजागृतीचे कार्यक्रम केले जातात.

आपल्या मोठ्या मॅडम – डॉ. अनिता अवचट यांचे वडील श्री गोविंद नारायण सोहोनी हे गांधीवादी विचारसरणीचे स्वातंत्र्यसैनिक होते. मॅडमवरही या विचारांचा प्रभाव होता. मुक्तांगणच्या उपचारांमध्येही हे विचार दिसून येतात.

मुक्तांगणमध्ये गांधीजींच्या आश्रमाप्रमाणेच सर्वजण एकत्र राहतात. शिस्तबद्ध दिनक्रमाचं पालन करतात. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह या पंचसूत्रींचं अंतर्भाव मुक्तांगण नियमांमध्ये आहे. अहिंसा–शारिरीक व वाचिक हिंसा न करणे, सत्य–स्वतःशी व इतरांशी प्रामाणिक रहाणे, अस्तेय–चोरी न करणे, ब्रह्मचर्य – ज्ञान संपादन करणे आणि अपरिग्रह – गरजेपेक्षा जात वस्तू न साठवणे, या सर्व गोष्टी उपचार घेणाऱ्या रुग्णमित्रांकडून अपेक्षित असतात. व्यसनमुक्त रहाण्याबरोबरच एक अधिक चांगला माणूस होण्यासाठी याची मदत होऊ शकते.

रुग्णमित्र दाखल झाल्यानंतर व्यसनकाळात त्यांच्याकडून झालेल्या चुकांचा त्यांना पश्चात्ताप होतो. खूप वाईट वाटतं. बाबा या सर्वांना एक गोष्ट सांगतात. लहानपणी गांधीजी व त्यांच्या भावाने सोन्याच्या कड्याचा एक तुकडा विकला आणि त्याचे पैसे चैनीसाठी वापरले. ही चोरी उघडकीस आली नाही. पण गांधीजींना अतिशय पश्चात्ताप झाला.त्यांनी वडिलांकडे जाऊन चूक कबूल करुन माफी मागितली. वडिलांच्या डोळ्यात अश्रू आले.

व्यसनमुक्तीच्या मार्गावरच्या मित्रांना या गोष्टीमुळे बदलण्याची प्रेरणा मिळते.

ब्रिटीश सरकारने मिठावर कर बसवल्यावर, गांधीजींनी दांडीयात्रा काढून मिठाचा सत्याग्रह करायचा निर्णय घेतला. यातून काही साध्य होईल याविषयी मोतीलाल नेहरुंना शंका होती. त्यांनी गांधीजींना एक पत्र पाठवलं. त्याला उत्तर म्हणून गांधीजींनी 'करके देखो' एवढयाच मजकूराची तार पाठवली. मोतीलाल नेहरु आणि इतर स्वातंत्र्यसैनिकांनी हा आदेश मानला. त्यानंतर या सत्याग्रहाने जो इतिहास निर्माण केला तो आपल्याला माहित आहेच.

मुक्तांगणमध्ये दाखल होण्यासाठी काही मित्र तयार नसतात.

"योगा करुन, संगीत ऐकून, काऊन्सेलिंग करुन व्यसन कसं सुटेल?" असं त्यांचं म्हणणं असतं. त्यांना आपण 'कर के देखो' हे गांधीजींचं वाक्य सांगतो. हा सल्ला ते ऐकतात आणि हे सगळं केलं तर व्यसन सुटू शकतं हे त्यांना अनुभव घेतल्यावरच लक्षात येतं.

गांधीजींचे विचार आजही आपल्याला मार्गदर्शन करत असतात.

मी जिनिव्हाला गेले असताना एक पोस्टर बघितलं. गांधीजींचा एक मोठा फोटो आणि त्याखाली लिहिलं होतं, ''गांधीजी असताना संवादाची प्रभावी साधनं असती तर त्यांचे विचार सर्वत्र पोचले असते आणि दुसरं महायुध्द झालंच नसतं !''

हे वाचून माझं मन अभिमानाने भरुन आलं.

●●●

आनंदयात्री

-रागिणी डबीर

आला रौप्य महोत्सव मुक्तांगणी
जणू ध्यास असे हा पंचवीशीचा
पाया रोविला सुनंदा मम्मीनी
धूरा वाहती मुक्ताताई
निर्धारच असे हा आपुला
नकोच थारा व्यसनाला ॥

मुक्तांगण हे आहे सुंदर
प्रेम जिव्हाळा इथेच मिळतो
कुणी छोटा ना कुणी मोठा इथे
रुग्ण परिवाराला आस जडे॥

वसा असे हा प्रचंड मोठा
उपेक्षितांना जीवन देता
वरदहस्त हा ईश्वराचा
लाभो तुम्हाला कार्य कराया ॥

लाभो आयुष्य हे रुग्णमित्रांना
व्यसनमुक्त हे जीवन जगता
परतू नका तुम्ही रुग्ण म्हणूनी
हीच सदिच्छा मुक्तांगणची ॥

●●●

गांधी आणि मुक्तांगण

-मुकुंद देशपांडे

मुक्तांगणसाठी जितका वर्धापन-दिन महत्त्वाचा, तितकाच महात्मा गांधींचा जन्मदिन! त्यातून मुक्तांगणचे हे रौप्यमहोत्सवी वर्ष, साहजिकच गांधींची आणखी काही तत्त्व मुक्तांगणच्या दैनंदिन कार्यक्रमात कशी आणता येतील, याचासुद्धा विचार चालू आहेच.

'एका दिवसासाठी जर मी हिंदुस्थानचा राजा बनू शकलो त्या दिवशी मी एक गोष्ट करीन. संपूर्ण देशात दारूबंदी लागू करीन व दारू आणि इतर अंमली पदार्थांचं उच्चाटन करीन.' गांधीजींनी १९३८ मध्ये म्हटलं होतं, पण तसं झालं नाही. स्वातंत्र्यानंतर जरा कुठं देश स्थिरस्थावर होतोय. तवरच त्यांना काळाच्या पडद्याआड जावं लागलं आणि दारूबंदीचा त्यांचा संकल्प ते पूर्ण करू शकले नाहीत. तेच कार्य पुढं चालविण्याचं कार्य मुक्तांगण गेली २५ वर्षे करीत आहे. अर्थातच मुक्तांगण म्हणजे काही भारत-सरकार नव्हे, की जे देशभरात दारूबंदी लागू करु शकेल. पण एवढं मात्र निश्चित आहे की दारूमुळे किंवा अन्य प्रकारच्या नशेच्या वस्तुंमुळं पीडित लोकांना त्या दुष्टचक्रातून बाहेर काढण्याचं काम अविरत सुरू आहे, तेसुद्धा एकेकाळी नशाबाज असणाऱ्या लोकांच्या सहाय्यानं. मुक्तांगणच्या मदतीनं जे लोक स्वत: व्यसनमुक्त होतात, तेच या कार्याला उचलून धरतात, या नं त्या पद्धतीनं मुक्तांगणच्या पवित्र कार्याला हातभार लावतात, दूर दूर राहूनही व्यसनमुक्तीचा नुसता संदेशच नव्हे तर इतर व्यसनी लोकांना नशेतून बाहेर पडण्यासाठी प्रत्यक्ष मदत करतात, हा मुक्तांगणाचा पंचवीस वर्षांचा परिपाठ आहे, आणि त्यामुळे महात्मा गांधींचा संकल्प उचलून धरण्याचे काम केवळ मुक्तांगणच्या पुण्यातील बिल्डिंगपुरते मर्यादित राहिले नसून महाराष्ट्रात, महाराष्ट्राच्या बाहेरही अविरत सुरू आहे.

गांधीजींचे विचार इतके उच्च होते की सर्वसाधारण मनुष्याला ते विचार पेलणंसुद्धा कठीण ! तरीसुद्धा सत्य आणि अहिंसा या तत्त्वांचे पालन स्वत:च्या आचरणातून दाखवून इतर पीडित लोकांना त्याची महती पटावी, असा मुक्तांगण टीमचा प्रयत्न असतो. अर्थात कुठल्याही प्रकारची सक्ती किंवा जबरदस्ती, हाही मानसिक हिंसेचाच प्रकार असल्यामुळं त्या पद्धतीपासून मुक्तांगण हे अर्थातच दूर असते. व्यसनकाळात अजाणतेपणानं इतरांना दिलेला त्रास आपल्या स्वभावातील काही दोषांमुळं इतरांना दिलेल्या मानसिक पीडा, या व अशा कित्येक गोष्टींवर विचार करून मुक्तांगणात आलेल्या प्रत्येकाला 'सत्य-अहिंसा' या गांधींच्या तत्त्वांची व्यावहारिक बाजू समजावून सांगितली जाते व त्यांचा स्वभाव निर्मळ करण्याचा प्रयत्न केला जातो.

गांधींचा प्रकाश हा सूर्यासारखा होता. पण सूर्य मावळल्यानंतर कोपऱ्यात ठेवलेली पणती ही आपल्या कुवतीप्रमाणं प्रकाश देत राहते. मुक्तांगण - परिवाराचा असाच प्रयत्न आहे.

●●●

मुक्तांगण - मला दिसलेले

-विजय जगताप
(एच्.आर.कन्सल्टन्ट)

व्यवस्थापन सल्लागार म्हणून कार्यरत असताना श्री. माधव काळे साहेब यांची ओळख झाली, तेव्हा पासून आजपर्यंत काळे सर यांच्याकडे मी प्रेरणास्थान म्हणून पाहात असतो. त्यांच्यामुळे 'मुक्तांगण' या संस्थेशी संबंध आला व मी मुक्तांगण कायदेविषयक सल्लागार म्हणून काम पाहू लागलो.

बाबांचे (डॉ. अनिल अवचट) नाव आधीपासून खूप ऐकून होतो, त्यांच्या कार्याविषयी जवळून माहिती मिळाली. मुक्तांगणची माहिती मिळाली आणि भारावून गेलो.

कठोपनिषदात लिहिल्याप्रमाणे 'शरीर रथ मानावे, आत्म्यास रथी मानावे, बुध्दीस सारथी मानावे आणि मनाला लगाम मानावे' या मूळ सूत्राचा सुरुंग लावून व्यसनाधीन झालेल्या व्यक्तींना सुधारण्याचे थोर कार्य संस्था करत आहे, हे खरंच वाखाणण्यासारखंच आहे.

मुक्तांगणमध्ये एक सल्लागार म्हणून, व्यवस्थापनाचा जो दृष्टीकोन हवाअसतो, तो इतका अप्रतिम मिळाला की बस ! कायदे/नियम पालन करण्याची तळमळ, त्यासाठी हातातली सारी कामं बाजूला ठेवून सर्व पदाधिकारी मला तातडीने भेटतात. साऱ्या गोष्टी काटेकोरपणे करतात हे खरोखरच कौतुकास्पद आहे. बाबा याची साऱ्याची जातीने चौकशी करतात, माझ्यासाठी वेळ देतात याचं खूप समाधान वाटते.

एवढ्या मोठया माणसाला नुसते भेटण्यातच खूप आनंद,धन्यता वाटते. मला संगीतात रुची आहे कळताच त्यांनी बासरी काढली अप्रतिम 'भूप' वाजवून दाखवल्या, त्यांच्या या एका नव्या अंगाची ओळख झाली. पुष्कळ सांगता येईल परंतु, एवढेच सांगेन -

भूमंडळी सकळांसी मान्य । तो म्हणो नये सामान्य ॥''

या संस्थेविषयी, संस्थेच्या सर्व पदाधिकाऱ्यांविषयी, बाबांच्या मार्गदर्शन आणि आमच्या कार्यक्षेत्रातील सहभागाविषयी खूप आदर वाटतो.

एक सल्लागार म्हणून मुक्तांगण बरोबर काम करण्यास मिळाले याबद्दल मी स्वतःला धन्य समजतो.

●●●

धार

मोहन आणि गोपाळ एक मोठ्या इस्टेट मध्ये झाडे तोडण्यांच काम करीत होते. दोघांनाही दोन दोन वर्षे झाली होती. इस्टेटच्या मालकाने मोहनला मोठी पगारवाढ दिली. गोपाळचा पगार मात्र तेवढाच ठेवला. सहाजिकच गोपाळला हे आवडले नाही व तो मालकाकडे जाब विचारायला गेला. मालक म्हणाला, तू दोन वर्षापूर्वी जेवढी तोडत होतास, तेवढीच आजही तोडतोस. जास्त झाडं तोडलीस तर तुझाही पगार वाढवीन. गोपाळ जास्त काम करायला लागला. खूप मेहनतीनं काम करु लागला. पण जास्त झाडं काही तुटेनात.शेवटी त्याने मोहनला विचारले. मोहन म्हणाला, प्रत्येक झाड तोडल्यावर मी पंधरा मिनिटं काढतो व कुऱ्हाडीला धार लावतो.तू याच्या आधी कुऱ्हाडीला धार कधी लावली होतीस?
गोपाळला उत्तर मिळाले होते.

मुक्तांगण आणि पोलीस यंत्रणा

-भास्कर मोरे

मी १९८९ ला मुक्तांगणमध्ये रुजू झाल्यापासून एक जबाबदारी माझ्यावर आली, ती म्हणजे पोलिसांच्या मदतीने गर्दची विक्री बंद करण्याबाबत कामे करणे.

मुक्तांगणची सुरवातही एका 'ड्रग ॲडिक्ट' मुळेच झाली. सुरवातीला म्हणजे १९८६ पासून मित्र ॲडमिट होत व पुन्हा आपल्या घरी जात. काही दिवसांनी पुन्हा ते व्यसनाकडे वळत या कारणाचा जेव्हा मॅडम व बाबांनी शोध घेतला तेव्हा त्यांच्या असे लक्षात आले की आपण जे श्रम घेतो पेशंट बरा करण्यासाठी, हे सगळे व्यर्थ जातात. याचं कारण म्हणजे त्या पेशंटच्या घराजवळ किंवा घराच्या आसपास, 'गर्द विक्री' चे धंदे सर्रास चालत असत. ज्यामुळे सहज उपलब्धता असल्याकारणाने पेशंट पुन्हा गर्दच्या व्यसनाकडे वळत असत. (पूर्वी गर्दच्या पुडीची किंमत २ ते ५रु. असे, नंतर ती १० ते २५ रु. पर्यंत गेली, आज पुण्यामध्ये ७० ते ८० रु. ला एक पुडी मिळते.)

मात्र असे ठरले की जे रुग्णमित्र उपचारासाठी दाखल होतात, त्यांच्याकडून गर्द विक्रेत्यांची माहिती गोळा करणे व ती माहिती सी आय डी क्राईम व्हिजिलन्स ब्रॅन्च, अँटी नार्कोटिक्स या विभागांना पाठवून गर्द विक्रेत्याला आळा घालणे.

१९८६ ते २००२ पर्यंत गर्द विक्रेत्याचे प्रमाण अधिक होते. हे काम करत असताना असे आढळून आले की गर्द विक्री करणारी मुले हेही व्यसनाच्या आहारी गेली आहेत. त्यांच्या नशापूर्तीसाठी ही मुलं रोज मुंबईला रेल्वेने विनातिकीट जात व येताना ४०० ते ५०० रु. चा माल घेऊन येत. अर्धा माल विक्री करून निम्मा स्वत:साठी नशा करण्यास वापरत असत, त्यामुळे मुख्य व मोठे ड्रग पेडलर्सपर्यंत पोलीस यंत्रणेला पोचणे कठीण जात असे.

मुक्तांगणला 'ड्रग ॲडिक्टस्' प्रामुख्याने मुंबई, ठाणे,नाशिक, मालेगाव, मनमाड, जळगाव, पुणे, पिंपरी-चिंचवड, सातारा, कोल्हापूर, मिरज, सांगली, बेळगाव, धुळे, वर्धा, रायगड, रत्नागिरी, नागपूर, अकोला, अमरावती, अहमदनगर, नांदेड या

भागांतून उपचारासाठी येत असत.

महाराष्ट्राच्या बाहेरील राज्यांमधूनही ड्रग्जचे पेशंट उपचारासाठी येऊ लागले. त्यात प्रामुख्याने गुजरात, सुरत, अहमदाबाद,उत्तर प्रदेश, आसाम, दिल्ली, गाझीयाबाद, मध्यप्रदेश, खांडवा, हैदराबाद, राजस्थान, कोलकता, जम्मू, पंजाब आदि राज्यांतूनही रुग्ण उपचारासाठी येऊ लागले.त्यांच्यामार्फत गर्द विक्रेत्यांची माहिती घेऊन त्या त्या राज्याच्या पोलीस विभागाकडे ती पुरवण्यात येऊ लागली. ही संख्या कमी झाली पर्यायाने उपलब्धता कमी प्रमाणात असल्यामुळे गर्दच्या रुग्णांची संख्या कमी होऊन, अवैध धंद्यांना आळा बसण्यास सुरवात झाली. माझ्या मते हे मुक्तांगणचे खूप मोठे कार्य आहे, असे मला वाटते.

पूर्वीच्या काळामध्ये ४० ते ५० रुग्ण उपचारासाठी दाखल होत.त्यात ३० ते ३५ रुग्ण हे गर्दचे असत, व दारूचे, १० ते १५ असत, आजची परिस्थिती खूप वेगळी आहे. आज महिन्याला १०० ते ११० रुग्ण उपचारासाठी दाखल होतात, त्यात गर्दच्या रुग्णांचे प्रमाण फक्त आठ ते दहा टक्के आहे.व्यसनाच्या प्रश्नाची तीव्रता कमी होण्यासाठी पोलीस व मुक्तांगण यांच्यातर्फे ठिकठिकाणी जनजागृती मोहीमसुद्धा राबवली जाते. पोलीस ट्रेनिंग कॉलेजेस्मध्ये मुक्तांगणच्या कार्यकर्त्यांना नियमितपणे व्यसनाधीनता, ताणतणाव इत्यादी विषयांवर कार्यशाळा घेण्यासाठी बोलावण्यात येते.

हे चित्र बदलण्यास मुक्तांगणची कार्यप्रणाली व पोलीस यंत्रणेचे सहकार्य कारणीभूत आहे.

आज पुन्हा नव्याने एक समस्या आहे. ती म्हणजे ‘व्हाइटनर’ची नशा! आज लहान वयात म्हणजे १२ वर्षांची मुलं या नशेच्या अधीन होत आहेत. ‘व्हाईटनर’ हे सहजरित्या कोणत्याही स्टेशनरीच्या दुकानात उपलब्ध होत आहे. झोपेच्या गोळ्या, वेदनाशामक गोळ्या, खोकल्याचे औषध, काही प्रमाणात इंजेक्शन हेही सहज उपलब्ध होत आहे. त्याबाबतही कार्य करणे व जनजागरण करणे महत्त्वाचे वाटत आहे. जसे गर्द विक्रेत्यांना आळा घातला, तसेच आता गैरमार्गाने विक्री करणाऱ्या औषध विक्रेत्यावर नजर ठेवणे गरजेचे आहे.

●●●

होम अवे फ्रॉम होम

-प्रसाद चांदेकर

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती उपचार केंद्र सुरू झालं आणि पाहता पाहता स्थिरावलं. आता व्यसनातून बरं होऊ पाहणाऱ्या रुग्णांची रीघ लागली होती. रुग्णांनी यायचं, व्यसनमुक्त राहण्यासाठी उपचार घ्यायचे आणि बरं वाटल्यानंतर घरी जायचं असं एक ठेक्यात चालणारं चक्र सुरू झालं. व्यसनमुक्तीचे उपचार पूर्ण करतानाच पेशंट, त्याचे नातेवाईक आणि सल्लागार भविष्याचा वेध घेत. त्यानुसार एखादी योजना आखत. ही योजना बहुदा त्या रुग्ण-मित्राला रुचेल अशीच असे. कधी कधी या योजनेत त्या बरं होऊ पाहणाऱ्याला जाचक वाटतील असे कंगोरेदेखील असत; मात्र अशा शिस्तीच्या कलमांसाठी तो पेशंटच जबाबदार असे. उदाहरणार्थ, डिस्चार्जच्या दिवशीच पालक त्यांच्या पेशंटला किती पैसे द्यायचे हे सल्लागाराच्या उपस्थितीतच ठरवत. एखादी पत्नी तिच्या नवऱ्याकडून वेळेत घरी यायचं आश्वासन पदरात पाडून घेई. मग तहाची, वाटाघाटींची बोलणी होत. अखेरीस रुग्ण त्याच्या नातेवाइकांसोबत सस्मित मुद्रेने (हे महत्त्वाचं!) घरी जात असे.

ॲडमिशन्स - डिस्चार्जच्या या अव्याहत चक्रात कधीतरी वेगळ्या ‘केसेस’ समोर येत. एखाद्या मित्राकडे भवितव्यात काय करायचं, याची योजनाच नसे. कधी तो स्वत: घरी जायला, नवा डाव मांडायला उत्सुक असला तरी त्याच्या नातेवाइकांचा त्याच्या योजनेला विरोध असे. एखादा विधुर मित्र, मुलं परदेशात स्थिरावलेली, घरात पत्नी नाही अशा परिस्थितीत सापडलेला असायचा. बरं त्याला परत घरी पाठवावं तर मिळणाऱ्या स्वातंत्र्याचा तो दुरुपयोगच अधिक करेल अशी शक्यता. मग अशा मित्रांचं काय करायचं? मोठ्या मॅडमना अर्थातच बाहेर भवितव्य नसलेल्या अशा केसेस येतील याची कल्पना असावी. ९०-९१ साली त्यांनी ‘आफ्टर केअर’ म्हणजे उपचारानंतरचे उपचार अशी संकल्पना असलेला विभाग सुरू केला. मुक्तांगणचं उबदार घरटं सोडून जाण्याची शक्ती पंखात नसेल त्या पिल्लानं (रुग्ण-मित्राने) ‘आफ्टर केअर’ मध्ये राहावं असं ठरलं. या विभागात राहताना हे मित्र नोकऱ्या शोधत स्थिर होण्याचा प्रयत्न करत. काही घरात पुन्हा प्रवेश व्हावा यासाठी प्रयत्नशील असत. (अशाच रुग्णांपैकी मीही एक) व्यक्तिमत्त्वात बदल घडला तरच घरी जाण्याची शक्यता असे. म्हणजे सल्लागार, मोठ्या मॅडम त्या दृष्टीने पेशंटच्या नातेवाइकांपाशी रदबदली करत. हे किती मानहानीचे वाटते ते या प्रक्रियेतून गेलेल्यांनाच माहीत. रुग्ण-मित्र वयाने वाढले असले तरी बुद्धी अजून तारुण्यातच रेंगाळतेय, अशा मन:स्थितीत असत. ते घरात घेण्याविषयी नातेवाइकांपाशी लकडा लावत. या काळात ‘आफ्टर केअर’ म्हणजे ओॲसिसच असे.

मी ‘ऑफ्टर केअर’ चा सभासद म्हणून गेली कित्येक वर्षे वावरतोय. आता घरात थारा नाही हे वास्तव उमगल्यावर मला स्वत:चीच कीव आली. यापुढे एकटयाला वाटचाल करायची अशी अंधुक कल्पना आल्यानंतर मनात बरीच

मोडतोड झाली. त्यातून पुन्हा पुन्हा व्यसनाकडे जात राहिलो. व्यसनमुक्ती नाही म्हणून घरात प्रवेश नाही अशा दुष्टचक्रात अडकलो. या काळात 'आफ्टर केअर'नसतं तर वाहावत गेलो असतो. मात्र अवतीभोवती माझ्यासारखेच झगडणारे अनेक होते. अरुण, शेखर, राजन, मेनन, राजेश, दत्ता, नितीन ते अगदी माधव, अमोल, निशिकांत, आनंद आणि दिनेशपर्यंत सगळ्यांनी साथ दिली. या सगळ्यांचा आणि माझा संघर्ष काही वेगळा नाही असं जाणवून मी निर्धास्त झालो. आता जसा इतरांचा तसा माझाही प्रवास हे निश्चित झालं आणि मी प्रयत्न सुरू ठेवले.

याच काळात किशोर भिंगारदिवे 'आफ्टर केअर' मध्ये दाखल झाला. हा पठ्ठ्या सकाळीच मुक्तांगणच्या इमारतीमधून सायकल हाणत स्टेशनला जात असे. पुढे रेल्वेने लोणावळा गाठल्यानंतर त्याचं काम सुरू होत असे. लोहमार्गावरील खडी पुन्हा लोखंडी पट्ट्यांना दाबून रचणे हे त्याच्या कामाचं स्वरूप. दिवसभर काम करून तो लोणावळ्याहून पुण्याला यायचा तो केवळ झोपायला. एकदा त्याने कोणीही जेवण काढून ठेवलं नाही अशी माझ्याकडे तक्रार केली. त्यानंतर मी दोन-तीन वेळा त्याचं ताट तयार करून झाकून ठेवलं. तो आल्यावर निवांत जेवला आणि झोपला. या घटनेमुळे त्याला मी जवळचा वाटू लागलो. तो रोज रात्री हाताला पडलेले घट्टे दाखवायचा. एकीकडे बायको साथ सोडून माहेरी गेल्याचा ताण तर दुसरीकडे शारीरिक कष्टांची परमावधी! या कात्रीत सापडलेला किशोर 'आफ्टर केअर' नसतं तर पिऊन पिऊन मेलाच असता.

एरवी कितीही भांडणं, रुसवे-फुगवे झाले तरी एकमेकांच्या भविष्याचा प्रश्न असेल तेव्हा 'A C' (आफ्टर केअर सध्या याच शॉर्टफॉर्मनं ओळखलं जातं) तील एकी पाहण्यासारखी असे. या विभागातले मित्र लग्नाला उभे राहिले तेव्हा त्यांच्याशी भांडणाऱ्यांनी कटू भूतकाळ पुसून टाकला होता. यामागे एखाद्या व्यसनमुक्त बांधवाची गाडी मार्गी लागल्याने वाटत असलेले समाधानच असावे. त्यावेळी लग्न घरात उत्साहाने वावरणाऱ्यांची लग्नं केव्हा होतील याची किंबहुना होतीलच याचीही शाश्वती नसे. मात्र 'A C' तील सन्माननीय सदस्यासाठी कामं हौसेनं अंगावर घेतली जात.

'आफ्टर केअर' मध्ये राहणाऱ्या मित्रांचे वाढदिवसही आवर्जून साजरे केले जातात. या निमित्ताने त्याच्याविषयीच्या भावना, कडू-गोड प्रतिक्रिया व्यक्त केल्या जातात. या मित्राला व्यसनमुक्तीच्या प्रवासात काही अडचणी येत असल्यास त्यानुसार मार्गदर्शन होते. इथे एखाद्याला प्रमोशन मिळाले तर त्याचे अभिनंदन करणारा एखादा प्रसंग पार पडतो. सहवासात राहून एकमेकांविषयी जिव्हाळा वाटत असतो. त्यामुळे सुखं-दु:खही वाटून घेतली जातात. साहजिकच, 'आफ्टर केअर' चं वर्णन 'Home away from home' असं केलं जातं. माझ्यासारख्या अवघड केसेस बऱ्या करायच्या तर अशा एखाद्या विसाव्याच्या जागेची आवश्यकता असते. या ठिकाणी विश्रांती घेऊन रुग्ण-मित्र घरी जायला निघतात तेव्हा त्यांच्यात नवं बळ संचारलेलं असतं.

●●●

आहे मनोहर तरी....

-निनाद ब्रम्हे

पुस्तकांचा सहवास, पानांची सोबत
अन् कॅरमची संगत
मित्रांचा घोळका,
गप्पा येतात रंगात

बंधूची बासरी
सकाळ मधूर करते
दादाची मस्ती करायची सवय
आणि त्याची आठवण दूर करते

कितीही गोळ्या घेतल्या तरी
आईच्या कुशीशिवाय झोप लागत नाही
घरचं कोकम सरबत प्यायल्याशिवाय
तहान काही भागत नाही

हा हा म्हणता रात्र
संध्येला आलिंगन देऊ लागते
हळू हळू तुझी आठवण (उफ्)
तीव्रपणे येऊ लागते

मी इथे बरा आहे
पण तुझ्याशिवाय सारं व्यर्थ आहे
तुझा स्पर्श नाही, ते हास्य नाही
या दिवसांना काय अर्थ आहे?

भास होतात तू असल्याचे
हळूच चिमटा काढून जातेस
ताटात असतं नावडतं कारलं
श्रीखंड-पुरी वाढून जातेस

आलोय खरा पण समजत नाही
पस्तीस दिवस कसे सरतील
तुझ्याविना सुन्या आभाळात
तारका कशा पसरतील

वाटतं आता सगळं सोडून
तुझ्यासमीप यावं
एकत्र व्हावे श्वास आपुले
आसमंतानं धुंद व्हावं

पांढरे कपडे घालतो तरी
रात्र काळी सरत नाही
सगळं माहीत असूनही
मुक्तांगण DISCHARGE करत नाही

तुझ्या खोड्या आठवतात अन्
हसू उमटतं गालावर
तुझं ते रुसणं-फुगणं
अन् कायम राग नाकावर

न सांगता न भेटता आलो
पण रोज भेटतो स्वप्नात
कधी ओलावा तरी कधी कोरड
चालू असतंच प्रेमात

●●●

संपूर्ण व्यक्तिमत्वाचा विकास

-शेखर पुरंदरे

विकास ही सतत चालणारी प्रक्रिया आहे. जसे की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, अध्यात्मिक, नैतिक इत्यादी.

ही प्रक्रिया व्यसनी व्यक्तीने व्यसन सोडून काही काळ लोटल्यावर चालू होते. मात्र यासाठी व्यसन सोडलेल्या व्यक्तीने खालील दिलेल्या गोष्टी अंमलात आणणे जरुरीचे आहे याचा मुख्य उद्देश म्हणजे जीवन पध्दतीत सकारात्मक बदल घडवून आणून सर्वांना समाधान व यश मिळवून देणे असा आहे.

१) व्यसनमुक्तीची बांधिलकी :

या ठिकाणी कमिटमेंट चा अर्थ कृती होय. सर्वप्रथम प्राधान्य व्यसनमुक्ती आहे. त्यासाठी जास्त कष्ट घेणे आवश्यक ठरते व अंमलबजावणी महत्त्वाची ठरते. उदा. मुक्तांगण मध्ये फक्त आजचा दिवस व इतर कार्यक्रम शिकवले जातात ते अंमलात आणणे जरुरीचे आहे, म्हणजेच कोणत्याही कारणास्तव पुन्हा व्यसनाकडे न वळणे व त्यासाठी सातत्याची आवश्यकता आहे.

२) वर्तनातील बदल :

याचा अर्थ व्यसन काळात आपल्यामध्ये जे काही स्वभावदोष निर्माण झाले होते किंवा आपले वर्तन समाज मान्य नव्हते त्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करुन वैयक्तिक पातळीवर परिवर्तन घडवून आणणे उदा. अहंकार, चिडचिडेपणा, तिरस्कार,घृणा, खोटे बोलणे इ. स्वभाव दोष असतील तर त्यांच्यावर मात करुन कमीत कमी कसे करता येईल ते पहाणे.

३) आहे त्या कौटुंबिक परिस्थितीत तडजोड करुन रहाणे :

व्यसन काळात कुटुंबियांना आपण जो त्रास देत असतो तो व्यसन सोडल्यावर न देणे, कुटुंबियांकडून जास्त अपेक्षा न ठेवणे

४) उच्च नितीमूल्यांचा स्विकार करणे :

समाजात वावरत असताना आपणास काही मूल्ये जोपासावी लागतात. जसजसे व्यसनी व्यक्ती व्यसनापासून दूर रहावयास लागतो तस तसा त्याने खालील मूल्यांचा स्विकार

केल्यास त्याच्यामध्ये निश्चितच फरक पडू लागतो.

४) दैनंदिन प्रार्थना :

अहंकार दूर ठेवणे ,व्यसन न करता येणाऱ्या समस्यांचा मुकाबला करणे , निग्रहीपणा,चिकाटी, कणखरपणा, प्रेरणा, जुळवून घेण्याच्या क्षमतेत वाढ करणे. धैर्य - व्यसन सोडायलाही धैर्य लागते, अनुशासन-स्वयंशिस्त, कामे वेळेवर करणे,दुसऱ्यांवर अवलंबून न रहाणे, कर्तव्याची जाणीव, सदैव दक्ष राहणे, याचा अर्थ पावलो पावली जी प्रलोभने आहेत त्यापासून दूर रहाणे, परिपक्वता - व्यसन काळात परिपक्वता कमी होते ती व्यसनमुक्तीत वाढीस लावणे यासाठी मोठ्या लोकांचा सल्ला घेणे , आनंदीवृत्ती - व्यसन काळात व्यक्ती स्व केंद्रित होवून स्वतःच आनंद घेत असते, मात्र येथे व्यसनी व्यक्तीने सदैव आनंदी असणे जरुरीचे आहे.

५) नियमितपणे पाठपुरावा ठेवणे :

व्यसनमुक्त जीवन जगत असताना कामावर नियमितपणे व वेळेवर जाणे, सल्लागाराने जो पाठपुरावरा दिला आहे त्यानुसार पाठपुरावा ठेवणे, तसेच व्यसनमुक्ती केंद्राचे जे कार्यक्रम आहेत त्यामध्ये जमेल तसा सहभाग घेणे उदा. पालक सभा, सहचरी/सहजीवन सभा, २६ जानेवारीचा स्नेहमेळावा, भेटीगाठी, शेवटचा शनिवार व्यसनमुक्ती वाढदिवस इ.कोणताही महत्त्वाचा/मोठा निर्णय परस्पर न घेता मुक्तांगण परिवाराचा सल्ला घेणे फायद्याचे ठरते.

६) आहे त्या कामाशी व जबाबदाऱ्यांशी जुळवून घेणे :

प्रत्येकाला मनाजोगते काम मिळतेच असे नाही. त्यासाठीच प्रयत्नपूर्वक आपल्यामधील कौशल्यात वाढ करणे, निरनिराळी कौशल्ये आत्मसात करणे, दुसऱ्यावर कमीत कमी अवलंबून रहाणे, स्वत:स शिस्त लावून घेणे, नेहमीच्या कामावर व जबाबदाऱ्यांवर लक्ष ठेवणे, उत्पादकतेत वाढ करणे, सर्व सहकाऱ्यांना वेळ प्रसंगी मदत करणे.

७) सामाजिक पुनर्स्थापना :

- उपचार घेवून घरी गेल्यावर रुग्ण मित्राकडे संशयाने पाहिले जाते, तिरस्काराची वागणूक मिळते, त्यासाठी जास्तीत जास्त फॉलो अप मध्ये राहिले पाहिजे. एए/एनए सभांना उपस्थित

रहाणे, ज्यांच्याशीआपले आचार विचार जुळतात अशांची मैत्री करणे, नवीन निर्व्यसनी मित्र जोडण्याचा प्रयत्न करणे. निरनिराळ्या सभा/समारंभांना उपस्थित रहाणे. असे केल्यास व्यसनी व्यक्ती समाजाच्या मुख्य प्रवाहात हळू हळू येत रहाते.

८) वैयक्तिक विकास आणि स्वतःचा स्विकार :

उपचार घेवून बाहेर पडल्यावर काही व्यसनी व्यक्तींच्या मनात अपराधीपणाची जाणीव निर्माण होते. परंतु ही अवस्था काही काळच टिकते. मात्र काही व्यक्ती अशा आढळतात की पूर्वी आपण व्यसनी होतो हे विसरुन जाऊन समाजात समरसतेने वागतात. त्यां घराकडून/समाजाकडून जेथे काम करतो तेथून पुन्हा प्रेम मिळु लागते. व्यसन काळात ज्या काही चुका घडल्या आहेत त्याबद्दल माफी मिळते.

काही व्यसनी व्यक्तींची उपचारानंतरची अवस्था गोंधळलेली असते. आत्मविश्वास नसतो, अशांनी मात्र ज्यांना अनेक वर्षे व्यसनमुक्तीची झाली आहेत अशांची मैत्री करावी व स्वतःचा विकास घडवून आणावा.

९) व्यसनमुक्ती आणि पुनर्आनंद :

म्हणजेच पुन्हा पुन्हा व्यसन न करण्याची इच्छा होणे. झाल्यास ती निरनिराळ्या मार्गांनी टाळणे/मात करणे पूर्व आंनद म्हणजे व्यसन न करता कुटुंबाला पूर्वीसारखे सुखी/आनंदात ठेवणे, कर्तव्ये निभावणे.

व्यसनाधीनतेच्या काळात व्यसनी व्यक्ती व्यसनामध्ये सुख शोधत असते परंतु अप्रत्यक्षपणे संपूर्ण कुटुंबावर याचा परिणाम होत असतो.

व्यसनमुक्त झाल्यावर मात्र त्याने सर्व कुटुंबियांना आनंद दिला पाहिजे.

वरील सर्व नऊ मुद्दे लक्षात घेतले असता असे कळून येईल की ते सर्व एकमेकांत गुंतते आहेत. त्याची एक साखळीआहे.त्यातील एक जरी मुद्दा व्यसन सोडलेल्या व्यक्तीने आचरणात न आणल्यास तो पुन्हा व्यसनाधीन होवून पर्यायाने संपूर्ण कुटुंबियाची हानी होण्याची शक्यता जास्त आहे.

●●●

विकाराकडून विचाराकडे

- अनामिक मद्यपी

अल्कोहोलिक ॲनॉनिमस (ए.ए.) ही संस्था व्यसनमुक्तीचं काम जगभर करते. आपल्याकडेसुद्धा आपण ए. ए. च्या तीन सभा प्रत्येक आठवड्यात घेतो. मुक्तांगणमध्ये बरे झालेले रुग्णमित्र बाहेर पडल्यावर ए. ए. च्या कामात स्वयंसेवक म्हणून सहभागी झाले, अशी अनेक उदाहरणे आहेत. हे मित्र मुक्तांगणलासुद्धा सभा घ्यायला येतात.

संजय सी. असाच एक आपला मित्र. गेली पंधरा वर्षे दारूपासून तो लांब आहे. आपल्याकडे तो ए. ए. ची सभा घ्यायला येतो. एकेकाळचा हा अट्टल दारूडा त्याच्या शेअरिंगमधून बरंच काही सांगून गेला. सुरवातीला त्याने गंमत म्हणून बिअर घेतली होती व तीसुद्धा पाणी घालून. पण दारू 'एंजॉय करणं' त्याला जमलं नाही आणि तो व्यसनात पूर्ण अडकला. मग काय, कालपरवापर्यंत चांगला पॉप्युलर असणारा संजय बघता-बघता बदनाम झाला. पोलिसांनीसुद्धा त्याला गुंड ठरवला. पोलिस लॉकअप व तुरुंग नित्याचेच झाले.

पण कसा का असेना, एकदाचा तो मुक्तांगणमध्ये आला आणि मोठ्या मॅडमच्या सावलीत विसावला. एक वर्ष भर्रकन् गेलं, नोकरीसुद्धा मिळाली. असं चांगलं चाललं असताना, सुमारे दोन वर्षांनंतर, तो आपल्या गावी गेला. तिकडे त्याला पोलिसांनी बघितलं, 'उचलला आणि आत टाकला.' ही गोष्ट त्याने मनाला लावून घेतली आणि पुन्हा पिण्याची सुरवात झाली.

पुन्हा तो मुक्तांगणला आला. यावेळी त्याने सर्व उपचार घेण्याचे मनापासून ठरवलं होतं. ए. ए. च्या सभांना येणाऱ्या वक्त्यांची शेअरिंग तो लक्ष देऊन ऐकू लागला. सुरवातीला न आवडणाऱ्या ए. ए. मीटिंगचा संजयवरसुद्धा परिणाम होऊ लागला.

मुक्तांगणने दिलेला 'फॉलोअप'चा सल्ला पटला असल्याने संजय ए. ए. च्या सभांना नियमित जाऊ लागला. प्रयत्नातील सातत्यामुळे एक दिवसाच्या हिशोबाने दारू न पिणं जमू लागलं. पुन्हा नोकरी मिळाली व यथावकाश लग्नही झालं, पण दुर्दैवाने घटस्फोट झाला. असे प्रश्न येतच राहिले. अजूनही वाटचाल खडतरच आहे, पण महत्त्वाचं हे की पंधरा वर्षे झाली, संजयने दारूला स्पर्श केला नाही.

व्यसनमुक्त राहण्यासाठी प्रामाणिकपणा अत्यावश्यक आहे. संजयच्या शेअरिंगमधून तो व्यक्त होत होता. आपल्या वागणुकीतला वाईट भाग त्याने लपवला नाही. त्याच्या अधोगती

व अपयशाला तो स्वत:च जबाबदार होता हे त्याने स्वीकारलं होतं. तसंच मुक्तांगणने दिलेल्या 'धोक्याच्या सूचना' ही लक्षात ठेवल्या होत्या. असं, त्याच्यापरीने 'शक्य साध्य' होतं ते सर्व काही करत होता.

'फक्त आजचा दिवस' प्रयत्नातील सातत्य असे आवश्यक ते सर्व मेसेज संजयने त्याच्या शेअरिंगमधून दिले. सर्वांत महत्त्वाचं म्हणजे 'नॉट यट' हे त्याने चांगलं समजावून सांगितलं.

आपल्याकडील अनेक रुग्णमित्र उच्चशिक्षित आहेत, त्यांना चांगली नोकरी आहे व त्यांचे नातेवाईक त्यांना दर गुरुवारी भेटायला येतात. संजयचं झालं तेवढं त्यांचं नुकसान अजून झालेलं नाही, पण याला 'नॉट यट' असंच म्हणायला हवं. संजयप्रमाणे दारू पिणं चालू ठेवलं, वाहवत जाणाऱ्या स्वभावाला वेळीच आवरलं नाही तर तुरुंगवासासारखे अनुभव घ्यावे लागतात. तसंच, ए. ए. च्या सभांना काहीतरी 'इंप्रेसिव्ह' ऐकायला मिळेल या अपेक्षेने जायचं नसतं. तर 'लर्न टू लिसन अँड लिसन टू लर्न' हे लक्षात ठेवून जायचं असतं. संजयने पुढे हेसुद्धा सांगितलं की ए. ए. च्या सभा या 'झटपट उपचार पद्धती' नाहीत. दारूड्याच्या मनावर, विचारांवर सावकाश पण हमखास परिणाम करणाऱ्या त्या 'विचारऔषधी' आहेत. हलके-हलके समज येऊ लागली की दारू पिण्याच्या विकाराकडून दारू न पिण्याच्या विचाराकडे जाता येतं. मुक्तांगणमध्ये विचार करायला व विचारांना योग्य दिशा द्यायला वेळ व वाव मिळतो, त्याचा उपयोग करून घ्यायला हवा. तसं केल्यास संजयप्रमाणे आपण सगळेच व्यसनमुक्त राहू शकू अशी खात्री वाटते.

●●●

लोभ

जंगलात जाऊन निरनिराळे प्राणी, पक्षी यांना पकडणे ही एक कला आहे. पकडणाऱ्या लोकांना त्या त्या प्राण्यांच्या सवयी, स्वभाव, मेंटॅलिटी वगैरे माहिती असायला पाहिजे. माकडे कशी पकडतात माहिती आहे का?

एका पेटीच्या झाकणाला एक भोक पाडतात. त्या भोकाचा आकार असा असतो, की माकडाचा पंजा मनगटापर्यंत सहज आत जाऊ शकतो, पण हाताची मूठ बनिवली तर ती बाहेर येऊ शकत नाही. त्या पेटीत शेंगा घालतात व पेटी जंगलात झाडाखाली ठेवतात. माकड शेंगा घेण्यासाठी येते भोकातून हात आत घालून मुठीत शेंगा भरुन घेते, पण मूठ बाहेर काढता येत नाही. हात बाहेर काढण्यासाठी एक दोन वेळा मूठीतून शेंगा टाकून भोकातून हात बाहेर काढून बघते. हात सहजपणे बाहेर येतो. पुन: हात आत घालून मूठ भरून शेंगा घेते. मुठीत असलेल्या शेंगा सोडण्याचे त्याच्या जिवावर येते. लोभ सुटत नाही.

कधीतरी मूठभर शेंगासकट हात बाहेर काढता येईल, अशा भ्रमात ते शेंगा पकडून हात बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करीत राहते व पकडले जाते.

आपण असं नाही ना करत?

Muktangan - My Birth Place

-Ajit Golatkar

Muktangan matters to me a lot because Muktangan is my place of birth or 're-birth'. After 23 years of drinking, I was literally going down the drain. With no job, and deteriorating health due to complete dependency on alcohol, my countdown had started and it could have been a matter of only few days that my life had ended.

In these circumstances, in October 2002 my psychiatrist Dr. Manoj Bhatawdekar sent me to Dr. Anand Nadkarni who in turn asked me to go to Muktangan. Initially, in muktangan, I was feeling a bit lonely and bored, but I had a tremendous confidence and hope in my counselor Shri Prasad Dhawale who had completed over 12 years of sobriety. I had tried to quit alcohol on my own but could never remain abstinent for even 3 months at a stretch. Therefore Dhawale sir became my role model and I decided to follow all his instructions in order to achieve long term sobriety.

Another important factor that induced me to stay in Muktangan was respected Baba and respected Mukta Madam. Baba's calm composed, gentle mannerism is totally different from the stereotype dictatorial attitude of de-addiction centers. I often wonder how respected Baba manages to remain so relaxed in these stressful times when people are rushing to psychiatrists to reduce their tensions. I try to emulate respected Baba and it helps me a lot to remain strees-free.

Respected Mukta Madam has an extremely pleasing personality combined with a regimen of strict discipline. What really impressed me though, were Mukta Madam's ideals of complete Honesty and complete purity. I have always

tried to live up to respected Mukta Madam's ideals and it has helped me a great deal in reducing my character defects.

In addition to all this, Muktangan proved to be the solution to my problem of loneliness. At home I am alone with my elderly aunt and become bored and lazy in just a few days. This is like a dry drunk stage, so I prefer to stay in Muktangan where I am in the company of over 100 inmate friends.

Reading books and periodicals has been my hobby since early childhood. During my addiction period I had no problems physically, but I was so pre-occupied with drinking, that I had no time to read. Thanks to Muktangan, I rediscovered my favourite past time. In Muktangan's Library I got the opportunity to read a lot, and I read all the books published by Alcoholics Anonymous plus some good authors like Norman cousins, John Grishom, and my most favorite author P. G. Woodhouse I enjoy looking after Muktangan's Library and the Reception counter in the evening.

In conclusion, I would like to pay my sincere respects and regards to Dr. Anita Awachat for founding Muktangan. Thanks to Muktangan I have completed seven years of alcohol free living without the help of Muktangan I would not have been alive for even seven weeks. In its silver Jubilee year, I take great pride in being a part of this happy Muktangan family.

•••

तुम्ही तुमचे अनुभव
कळवा
त्याचा आम्हाला
सतत उपयोग होतो

“वर्ष पहिले..... नवजीवनाचे”

- हर्षल पंडित

आज संध्याकाळी मुक्तांगणमधील किचनमध्ये पालकाची भाजी करत असताना शेजारच्या भांड्यातील डाळीला तडका दिल्याने धूर झाला, ठसका लागला जरासा, म्हणून एक्झॉस्ट फॅन सुरू करायला गेलो, तोच खिडकीशेजारी अडकवलेल्या ‘कालनिर्णय’वर नजर फिरली. सप्टेंबर महिना आणि लाल निळ्या तारखा. एकदम आठवले की मागील वर्षी याच महिन्यात मी मुक्तांगणात पुन्हा एकदा दाखल झालो, पण यावेळी मात्र स्वखुषीने, खुषी यासाठी की आता मात्र मुक्त व्हायचे एकदाचे, या व्यसनांच्या विळख्यातून अनुभव वॉर्डमध्ये ॲडमिशन मिळाली. मग पुढचे २१ दिवस उपचार प्रामाणिकपणे घेतले. वरचेवर नव्हे तर मनापासून.

या आधीही मी मागील वर्षाच्या सरवातीस म्हणजे जानेवारीत इथे दाखल होतो. ३५ दिवसांचे उपचार पूर्णही केले, पण ते फक्त दाखवण्यासाठीच, मग येथून डिस्चार्ज घेतल्यावर पाठपुरावाही ठेवला, पण मनात कुठेतरी प्रयोगाची इच्छा होतीच. महिन्याने नोकरी मिळाली व फॉलोअप पण चालू होता. पण दारू फक्त शरीरातून गेली होती, मनातून नाही. त्यात चंचल स्वभाव, सातत्याचा अभाव यामुळे डोक्यातील दारू तोंडात कधी आली ते कळलंच नाही आणि मग कामावर दांड्या होऊ लागल्या, पगाराची रक्कम कमी होऊ लागली, कामावर आणि घरी खोटे बोलणे वाढू लागले आणि सगळंच प्रकरण हाताबाहेर जातंय असं लक्षात येऊ लागलं. वेळीच आवर घालणं आवश्यक होतं, मग मुक्तांगणचा हात पुन्हा एकदा धरायचा ठरवला पण यावेळी मात्र न सोडण्यासाठी.कायमचाच. तशी घरी कल्पना दिली. तेही तयार झाले. मुक्तांगणला निघण्याची तयारी झाली, पण माझ्या लक्षात आले की ही तयारी आहे ती आपल्याला परत घरी न घेऊन येण्यासाठीची आणि तसा मी आईच्या कुशीत कोसळलोच, खूप रडलो, पण पाझर फुटेना आणि फुटणार तरी कसा? व्यसनकाळात माझ्या हातून कळत नकळत घडलेल्या अनंत चुका तिने पदरात घातल्या होत्या, पण वारंवार वाईट गोष्टींचा मला अनुभव येऊनदेखील मी परत परत व्यसन करण्यास प्रवृत्त होत होतो आणि आता मात्र आई-बाबांनी ठाम निश्चय केला होता.... मला मुक्तांगणच्या हवाली करायचे पण कायमचेच.

अनुभवला दाखल झाल्यावर पहिला गुरुवार उजाडला. मी आफ्टर केअरच्या जिन्यात उभा राहून आई-बाबा येण्याची वाट पाहत होतो. गेटवरून नजर हटत नव्हती. मला अनेकदा अनेकांनी इथे

उभा राहू नकोस म्हणून हटकलेदेखील, पण मी तसाच उभा राहिलो ते येतील, मग आपण धावत जाऊ, त्यांना बिलगून पुन्हा मी अशी चूक करणार नाही हे सांगू, हवं तर शपथ घेऊ, लोटांगण घालू पण मला तुम्ही माफ करा, तुमच्या पदरात घ्या, दूर लोटू नका, अशी विनवणी करू पण घड्याळात तीनचे ठोके पडले आणि मी पायरीवर बसलोच एकदम, वेळ संपली होती, मला कळून चुकले होते की फार फार दूर गेले आई-बाबा माझ्यापासून, नव्हे मीच खरं तर मला दूर केलं त्यांच्यापासून.

पायरीवरच मनात विचारांचा कल्लोळ माजला, मग एक विचार असा आला की आपल्या चुकांमुळेच जर आई-बाबा एवढे दूर गेले आपल्यापासून, तर मग याच चुका सुधारून व नवीन चुका घडू नयेत याची दक्षता घेऊन नाही का आणता येणार मला त्यांना परत एकदा माझ्याजवळ आणि माझ्या प्रश्नांचे उत्तर मलाच मिळाले. मग ठरले, तर चुका सुधारायच्या आणि नवीन होऊ नयेत याची दक्षता घ्यायची पण हे सगळं कसं शक्य आहे ! तर मग मुक्तांगणमध्येच अधिक काळ राहाण्याचा निर्णय समुपदेशकांशी बोलून घेतला. मग पुढील गुरुवारी आई-बाबा आले मुक्तांगणला, पण माझ्या चुकांचा पाढाच वाचला त्यांनी माझ्या समुपदेशकांच्या पुढे. मी चांगला राहायचं ठरवलंय ना आता, मग मागचं का उकरून काढताहेत हे? मला त्यांचा प्रचंड राग आला पण मग लक्षात आले की आपण ठरवले आहे ना की नवीन चूक होणार नाही याची दक्षता घ्यायची, मग शांत झालो. पुढे मग आफ्टर केअरमध्ये शिफ्ट झालो.

मुक्ता मॅडमच्या मदतनीसाची जबाबदारी मला मिळाली. या कामामुळे एक वेगळीच दिशा मला मिळाली. उलटं बोलणं कमी झालं, दुसऱ्याचं ऐकणं पटकन रिॲक्ट होणं या गोष्टी हळूहळू मी आचरणात आणू लागलो. एके दिवशी त्यांनी मला बोलावून सांगितले की माझ्याकडे तुझ्यासाठी एक नोकरी आहे. पण मुक्ता मॅडमनी पाठविलेल्या ठिकाणी जर नोकरी केली तर बंधन आलेच, सतत आपले रिपोर्टिंग त्यांच्याकडे होत राहणार म्हणून मी त्यांना नकार दिला व माझ्या पसंतीची नोकरी पत्करली, पण तिथे काही माझे फारसे जमले नाही. मग पुन्हा नोकरी बदलली आणि इथे मात्र काम माझ्या आवडीचे होते. पण व्यसनकाळातील एक जुना मित्र मला तिथे भेटला व मला पुन्हा व्यसनाकडे जाण्याची भीती वाटू लागली. मग मुक्ता मॅडमशी बोललो, काम जरी तुझ्या पसंतीचे असले तरी पुन्हा व्यसन करून तुला आता परवडणार नाही. हे त्यांचे वाक्य ऐकले व परिस्थितीला शरण जाऊन त्या नोकरीचा राजीनामा देऊन मुक्तांगणच्या किचनमध्ये रुजू झालो, तो आजतागायत तिथे आनंदाने काम करत आहे.

आई-बाबा मुक्तांगणला येत पण मला भेटण्यासाठी नव्हे तर माझे पैसे भरायला. पण मीही चंग बांधला होता की चांगले राहून दाखवायचे, माझ्यातील बदल त्यांच्या नक्कीच लक्षात येतील व एक दिवस ते नक्की परत माझा स्वीकार करतील. त्यांचा पूर्वीचा हरवलेला हर्षल त्यांना पुन्हा एकदा नव्याने सापडेल. याच आशेवर नव्हे तर खात्रीने हे व्यसनमुक्तीचे नवजीवन जगतो आहे उमेदीने आणि चैतन्याने.....

•••

प्रार्थना

- सोपानराव खुटवड

हे दयाघना देवा
कृपेचा आशीर्वाद द्यावा
भक्तांसाठी नसतो दुरावा
कृपेचा आशीर्वाद द्यावा ॥

अडकलो मी नशाबंधनात
नशाबाज मित्र वाट पाहत
लक्ष नव्हते घरसंसारात
सांगुन थकले नातेवाईक
होईना सुधारणा माझ्या जीवनात
हे दयाघना देवा
कृपेचा आशीर्वाद द्यावा ॥

ॲडमिट झालो मुक्तांगणात
तेव्हा दिसला मित्रांचा बाजार
आहे दारू भयंकर आजार
फक्त आजचा दिवस
पाळणे मंत्र जीवनात
झाला साक्षात्कार उपचार केंद्रात
सुखी झालो देवा
कृपेचा आशीर्वाद द्यावा ॥

असाच वरदहस्त राहावा ॥
हे दयाघना देवा ॥

मोकळ्या आकाशी

- अमोल पोटे

एका गुरुवारी सकाळी दहा-साडेदहाची वेळ, माधव मला शोधत वॉर्डमध्ये आला. 'अमोल, व्हिजिट आहे तुझ्यासाठी, मी केबिनमध्ये बसवलंय त्यांना, व्हिजिट? आणि माझ्यासाठी?' कोण बरं असावं असं मनात म्हणत जिन्याच्या पायऱ्या उतरू लागलो. केबिनच्या बाहेरून निळ्या कलरचे जॅकेट घातलेली, केस मागे फिरवलेली पाठमोरी आकृती दिसली. मी उत्सुकतेने दार ढकलून आत शिरताना पाहातो तो काय माझ्या पूर्वीच्या कंपनीतील 'चाळकेसाहेब' बसलेले. 'सर, व्हॉट अ प्लेझंट सरप्राइज, इकडे कसे काय?' माझ्या भाच्याला प्रॉब्लेम आहे, पण तुझ्यासारखा नाही, म्हणजे दारू नाही. इंटरनेटचं व्यसन लागलंय त्याला. १०-१० तास उठतच नाही, त्या कॉम्प्युटर समोरुन, तहान-भूक-झोप सगळ्याचं भानच हरवून बसलाय तो, त्याच्यासाठी आलोय. परवा पुण्याला आलो होतो बहिणीकडे तेव्हा माझ्या हातात २९ सप्टेंबरचा पुणे मिररचा अंक पडला. त्याच्या फ्रंट पेजवर तुमच्या मुक्ता मॅडमचा फोटो पाहिला आणि त्याबरोबरचे 'Helping-e-addicts sign out' हे शिर्षक वाचून ठरवले द्यायचीच भेट आता मुक्तांगणला.''

''हो सर, असे तीन जण आमच्याकडे दाखल झाले होते. तिघेही शालेय विद्यार्थी होते आणि तुम्ही म्हणताय तसं तुमच्या भाच्यासारखेच दहा-दहा तास रोज इंटरनेट वापरत होते. सुरवातीला तिघेही नाकारतच होते की त्यांना व्यसन लागले आहे इंटरनेटचे. आम्ही इतरांसारखेच नेट वापरतो ''त्यात गैर काय आहे?'' असा सवालही होता त्यांचा. पण त्यांना आम्ही पटवून दिले की ते त्यांचा जास्तीतजास्त वेळ इंटरनेटवरच कसा घालवतात. खेळणे, फिरायला जाणे, वाचणे, लिहिणे, चांगले चित्रपट पाहणे, गप्पा मारणे, या आणि अशा कोणत्याही गोष्टींत त्यांचा अजिबात सहभाग नव्हता. त्यांच्याच वयाची इतर सगळी मुले मात्र याच साऱ्या गोष्टीत हिरीरीने सहभाग घेत होते. एकप्रकारे त्यांचे सारे लहानपण हरवून गेले होते त्या इंटरनेटच्या मोहजालात.

''अगदी असंच काहीसं झालय बघ निरंजनचं. हरवूनच गेलाय जणू तो त्या इंटरनेटमध्ये. मला तर फार काळजी वाटते त्याची. हल्ली बरेचदा उलटूनदेखील बोलतो, उद्धटपणे वागतो. एकप्रकारचा उद्दामपणा आलाय त्याच्या वागण्यात. १७-१८ वर्षांचाच असेल निरंजन पण त्याची स्वतंत्र खोली, त्याचा कॉम्प्युटर आणि तो सारा बंगलाच खायला उठतो आम्हा सर्वांना. त्याच्या कुठल्याही मित्राचे जाणे-येणे नाही, हसणे-खेळणे, बागडणे विसरलाय. कसाबसा काठावरच पास होतो. तो खरंतर एकपाठी पण या इंटरनेटमुळे अनुपस्थिती. मी परवा मुद्दाम बाहेर घेऊन गेलो त्याला फिरायला तेव्हा कळाले की इंटरनेटवर 'डेली लॉटरी' ही खेळायला लागलाय क्रेडिट कार्ड वापरुन. तेव्हाच ठरवले, वेळीच उपाय करायला हवा आणि योगायोग बघा कसा तुमची बातमी वाचली आणि तडक आलो मुक्तांगणला.''

''सर अगदी योग्य निर्णय घेतलात तुम्ही.''

खरंतर मोबाईल, बाईक, ब्रँडेड कपडे जसे आज अनेकांच्या रोजच्या जीवनातील अविभाज्य भागच बनले आहेत ना तसंच काहीसं झालंय इंटरनेटचे. ऐकून आश्चर्य वाटेल सर तुम्हाला, काही शालेय मुले जी इंटरनेट वापरतात त्यांच्या मते तर इंटरनेट हे गर्द पेक्षाही जास्त व्यसनाधीन बनवते. मुक्तांगणमध्ये पहिल्यांदाच दारू, गर्द, निकोटीन या पुरातन व्यसनांमध्ये इंटरनेटही आपले स्थान आता निर्माण करू पाहात आहे पण आमचे ५ आठवड्यांचे उपचार यावरही लागू पडत आहेत.

आम्ही आमच्या निवासी उपचारांमध्ये अशा मित्रांसाठी समुपदेशन. त्यांच्या भविष्याबद्दल त्यांना आम्ही विचार करायला लावतो. त्यांचे शिक्षण मग पुढे करिअर या गोष्टींवर चर्चा होते. लहान वयाचे असल्यामुळे आणि जीवनाचा अनुभव नसल्यामुळे त्यांच्याकडे विशेष लक्ष पुरवावे लागते. पण आमच्याकडे दाखल अशा तीन मित्रांच्याबाबतीत आमचे हे उपचार त्यांना लागू पडले व ते आता इतरांसारखेच नॉर्मल जीवन जगत आहेत. नेट वापरतात पण आवश्यक तेवढेच त्यांच्या पालकांना काही सूचना दिल्या त्यात प्रामुख्याने त्यांनी तो इंटरनेट वापरत असताना लक्ष

ठेवायला सांगितले. काही पालकांना आपला मुलगा खूप वेळ इंटरनेट वापरतो याचे भूषण वाटते, पण इंटरनेटच्या वापरावर त्यांनी कटाक्षाने लक्ष ठेवणे गरजेचे आहे.

मुक्तांगणमध्ये समुपदेशनव्यतिरिक्त आम्ही ध्यान, योगा, डायरी लिखाण, ग्रुप थेरपी, पुस्तक वाचन, खेळ, संगीत थेरपी, बागकाम, वेगवेगळ्या स्पर्धा, रोल प्लेज या आणि अशा अनेक गोष्टींचा समावेश ५ आठवड्यांच्या उपचारादरम्यान करतो आणि त्यातून त्यांना इंटरनेटशिवायही आपण अन्य अनेक गोष्टींतून आनंद घेऊ शकतो याची जाणीव होते.''

''व्वा! अमोल फारच छान.! मुक्तांगणचे हे नवीन आव्हानांना सामोरे जाण्याचे प्रयत्न खरच कौतुकास्पद आहेत. ठरलं तर मग निरंजनला घेऊनच येतो येथे उपचारांसाठी तुमच्या ॲडमिशन विभागाने दिलेल्या तारखेला. खरंच 'sign out' होईल आमचा निरंजन एकदाचा या इंटरनेटच्या व्यसनातून आणि पुन्हा एकदा मुक्तांगणच्या साथीने पंखात बळ भरेल त्याच्या 'मोकळ्या आकाशी' झेप घेण्यासाठी.''

•••

सोयीस्कर

एक मनुष्य संध्याकाळच्या वेळेला रस्त्याच्या कडेला म्युनिसिपालटीच्या दिव्याखाली काहीतरी हुडकत असतो. जाणायेणाऱ्यांपैकी एक मनुष्य त्याला विचारतो. काय हरवलयं हो?

माझी किल्ली हुडकतोय मी तोही पहिल्याला मदत करावी म्हणून शोधण्याचा प्रयत्न करातो. किल्ली काही सापडत नाही.

इथं कुठं दिसत नाही. नक्की कुठं पडली ते तुम्हाला माहीत आहे का?

हो, मला नक्की आठवतंय्. पलिकडच्या एक लहानशा घराकडे बोट दाखवून तो म्हणाला, त्या घराच्या मागून मी येत असतांना पडली. मग इथं रस्त्यावर का हुडकताय? जिथं पडली तिथं पहा ना!

तिकडे अंधार आहे. शिवाय खाली काटेकुटे आहेत. तिथं हुडकणं फार गैरसोयीचं आहे. म्हणून इथं दिव्याच्या प्रकाशात, स्वच्छ जागेवर बघतोय.

जन्मभर शोधलं तरी त्याला सापडेल का त्याची किल्ली? आपणही कित्येकदा असं करतो का? एखाद्या प्रश्नाचं मूळ कारण न पाहता सोयीस्कर उत्तर शोधणाचा प्रयत्न करतो का?

चाळीस रुपयांची रिकव्हरी

- एक आफ्टरकेअर मित्र

'पन्नास रुपये पास करावेत', असा अर्ज माझ्या कौन्सेलर मॅडम अरुणा देशपांडे यांच्यासमोर ठेवला आणि वाट पाहत उभा राहिलो. त्यांनी 'कशाला हवेत?' वगैरे विचारलं. पन्नास वर काट मारून चाळीस केलं, 'उरलेले परत आणून द्या' म्हणून सांगितलं आणि सही करता करता म्हणाल्या, 'अकौटस्मधून घ्या'. त्या आधी रोज संध्याकाळी ५ ते ८ चा गेटपास त्यांनी दिला होता. बहुधा २००६ चा सप्टेंबर किंवा ऑक्टोबर असावा. हे चाळीस रुपये म्हणजे माझ्या नव्या 'बिझिनेस'चं भांडवल!

महिनाभरापासून 'मला काहीतरी काम करू द्या' म्हणून मी त्यांच्यामागं लकडा लावला होता. चार पाच महिन्यांपूर्वी मी 'स्लिप' झाल्यामुळं त्या माझ्याबाबतीत फारच काळजीपूर्वक निर्णय घ्यायच्या. मी कशाप्रकारचं काम करावं, कशा प्रकारचं काम करू नये यावरही दोन तीन वेळा चर्चा झाली होती. इंजिनीअरिंगशी संबंधित कुठलेही काम करू नये यावर त्यांचा कटाक्ष होता. शेवटी इंग्लिश बोलण्याचा वर्ग काढायला हरकत नाही, असं त्यांनी सांगितलं. आपल्या मनानं कोर्सचा अभ्यासक्रम लिहून काढला. त्यांना तसेच मुक्ता मॅडमना दाखविला. त्या दोघींना आवडला तो, आता प्रत्यक्ष कृतीची वेळ आली. मी 'बाराशे रुपये द्या, म्हणजे एक व्हाईट बोर्ड, काही पत्रके, अशी सुरवात करता येईल' असा आग्रह धरत होतो. तेव्हा 'लागणारी रक्कम तुमची तुम्ही उभी करा', म्हणाल्या. आता त्या कोर्सची जाहिरात बाहेरून टाईप करून घ्यायला व त्याच्या झेरॉक्स प्रती घेण्यासाठी हे चाळीस रुपये पास केले.

'टाईप करण्याचे पंधरा रुपये, वीस झेरॉक्सचे वीस रुपये आणि पाच रुपयांचा चहा असा हिशोब दिला.' विश्रांतवाडीमध्ये साठे बिस्किट फॅक्टरीसमोर 'द्वारका बुक डेपो' नावाचे दुकान आहे. त्याची मालकीण रमाताई कुलकर्णी यांच्या परवानगीने त्यांच्या काचेवर एक जाहिरात चिकटवली, बाकी आणखी कुठं कुठं लावल्या. चार पाच शिल्लक राहिल्या. माझ्याकडे फोन नव्हता व मुक्तांगणचा पत्ताही सांगण्यात काही अर्थ नव्हता. मग ठरविले की संध्याकाळी ५ ते ८ या वेळात द्वारका बुक डेपोच्या पायरीवर बसायचं. कुणी चौकशीला आलं की 'सर संध्याकाळी पाच ते आठ इथंच भेटतील', असं रमाताई सांगायच्या. आठवड्यानं चाळीस-पंचेचाळीस वयाचा नरेंद्र मोरे नावाचा मनुष्य आला. त्याच्या पार्टनरला व त्याला इंग्लिश

बोलायला शिकायचं होतं. 'क्लास कुठं घेणार?' त्यानं विचारलं.

'दोन ठिकाणी बोलणी चाललीत. दोन तीन दिवसांत नक्की होईल.'

त्याने पंधराशे रुपये ॲडव्हान्स म्हणून दिले. ते रमाताईंकडे ठेवायला दिले. चार बाय तीनचा पांढरा बोर्ड तेराशे रुपयाला पडत होता म्हणून प्लायवर सनमाईका चिकटवून साडेसातशे रुपयात बोर्ड बनविला. तो ठेवायचा कुठं? रमाताईंच्या दुकानात जागा नव्हती. मग मुक्तांगणात आणला. वायंगणकर सरांच्या मागे तो बोर्ड आठवडाभर उभा होता. जागेचं काय करायचं? कळत नव्हतं. सर्वजण डिपॉझिट, भाडं भरपूर मागायचे, एक रबर स्टँप बनवायला किशोर प्रिंटर्स या दुकानात गेलो. पाहतो तर त्या दुकानाला खाली भलं मोठं बेसमेंट होतं. ते रिकामंही होते. कुणी सुतार तिथं काम करीत होते. किशोरभाईंना विचारलं,'मी खाली गोडाऊनमध्ये इंग्लिशचे क्लास घेऊ का? दोन महिन्यांनी भाडं देईन.' ते लगेच हो म्हणाले. तीन मोडक्या खुर्च्या, एक लोखंडी फोल्डिंग टेबल (वायंगणकरांचे) अशा थाटात दोन स्टुडंटस्‌वर माझा 'अश्विन क्लासेस' सुरू झाला.

दोघांच्याकडून फीचे तीन हजार रुपये मिळाले होते. काही पत्रके छापून घेतली. दोनतीन बोर्ड बनवून घेतले. थोडीशी जाहिरात व्हावी म्हणून. एका दुकानात 'तुमच्या कौंटरवर थोडी पत्रकं ठेवा. गिऱ्हाइकांना द्या' म्हणून सांगायला गेलो तर मालकीण म्हणाली, ''आम्हाला दोघांना शिकवा की इंग्रजी!'' सकाळी सातला त्यांच्या घरी जाऊन शिकवायचो. महिना 'दोन हजार फी, त्या दोघांना मराठीसुद्धा लिहायला येत नव्हतं. कशीबशी सही करायचे. अगदी पेन्सिल हातात कशी धरायची, इथपासून सुरवात. एबीसीडी लिहायला शिकवलं. शब्द कसे बनवायचे, माणसांची, गावाची नावं लिहिणे-वाचणे, नेहमी लागणारे इंग्लिश शब्दवगैरे शिकवले. ते दोघं अगदीच न शिकलेले असल्यामुळं खूप वैताग यायचा. दोन महिने हे काम केलं. चार हजार मिळाले. तोपर्यंत तिकडं क्लासमध्ये आणखी पाच मुलं-मुली मिळाल्या. क्लासला थोडसं स्थैर्य आलं. चारेएक हजार वाचू लागले.

पुढच्या वर्षी विश्रांतवाडीमध्ये इंग्रजी बोलण्याचे आणखी सहा वर्ग सुरू झाले. सगळे अप-टू-डेट! एकट्या 'जय गणेश' कॉम्प्लेक्समध्ये तीन क्लासेस आहेत. विचार केला, इंजिनीअरिंगकडं वळावे, प्रतिकनगर स्टॉपवर 'अभियंता क्लासेस' मध्ये विद्यार्थी म्हणून भरती झालो. १७-१८ वयाच्या मुलामुलींबरोबर एक पासष्ठ वर्षांचा विद्यार्थी / ग्राफिक शिकलो.

इंजिनीअरिंग कॉलेजेसमध्ये थोडीफार जाहिरात केली. पण नशीब पाहा. त्याच वर्षी पुणे युनिव्हर्सिटीने तो विषय 'सर्टिफाईड' घोषित केला. म्हणजे कॉलेजमध्ये शिकायचं पण परीक्षा मात्र नाही. मग कोण येणार क्लासला? सगळा कार्यक्रम फिसकटला. मग नववी-दहावीला इंग्रजी व गणित शिकवायला लागलो. ते अजून सुरू आहे.

आताही फार पैसे मिळतात असं नाही. पण एअरपोर्टच्या मेनरोडवर ग्राऊंड फ्लोअरला पाच खोल्यांच्या ब्लॉकमध्ये 'अश्विन क्लासेस' सुरू आहेत. पाच शिक्षक (तीन डिप्लोमासाठी, दोन नववी-दहावीसाठी) आहेत. चार खोल्यांत मोठे व्हाईट बोर्डस्, मुलांसाठी बाके, खुर्च्या, एक रिसेप्शन-ऑफिस असं सर्व स्टाईलिश पद्धतीत चालू आहे. ऑगस्टमध्ये कॉम्प्युटरचे ॲडव्हान्स कोर्सेस (ग्राफिक, कॅड अशा प्रकारचे) सुरू करण्याची योजना आहे. सध्या ८ वी, ९ वी, १० वी (आयसीएसई आणि एसएससी) व ११ वी, १२ वी (सायन्स) तसेच इंजिनीअरींग डिप्लोमाचे वर्ग चालतात. जागेला बारा हजार रुपये भाडं आहे. पार्टनर व मी ते भाडं शेअर करतो. (पार्टनर दहा हजार व मी दोन हजार) या भागात 'अश्विन' हे नाव आदराने घेतलं जातं.

चाळीस रुपयांच्या रिकव्हरीचे आणखी काही पैलू आहेत. इथं जाधवनगर आणि भीमनगर अशा दोन मोठ्या झोपडपट्ट्या आहेत. तिथल्या मुला-मुलींना अत्यल्प फी मध्ये मी दहावीसाठी शिकवतो. ज्यांना १०/१५ मार्क मिळतात, त्यांनांही ५० मिळतात. अर्धवट शिक्षण सोडलेल्या मुलींना दहावीसाठी शिकवतो.

आळंदीमध्ये अंध मुलींचे होस्टेल व शाळा आहे. तेथे जाऊन मी दहावीच्या मुलांना इंग्रजी शिकवतो. हा अगदी नवीन अनुभव होता. गेल्या वर्षी तेवीस अंध मुली दहावीला बसल्या. सगळ्या पास तर झाल्याच शिवाय बारा मुली पहिल्या वर्गात आल्या.

चाळीस रुपयांच्या रिकव्हरीच्या अंतर्गत आणखी एक उपक्रम! दोन वर्षांपासून दोन मुलींच्या शिक्षणाचा भार मी उचलतो. वह्या, पुस्तकं, स्टेशनरी, फी, क्लासेस सर्व काही, या वर्षी एक मुलगी बारावीला पहिल्या वर्गात उत्तीर्ण झाली. दुसरीनं आठवीत शाळा सोडली होती, ती दहावीला दुसऱ्या वर्गात पास झाली. अर्थात त्यांचा खर्च मी करतो हे मुलींना माहीत नाही. फक्त आयांना माहीत आहे. (दोघींनाही वडील नाहीत.)

चाळीस रुपये भांडवलावर उभा केलेल्या 'बिझनेस'चा हा लेखा-जोखा! मुक्तांगणच्या भाषेत म्हणायचं तर 'रिकव्हरीचा आढावा' आणखी दोन वर्षे (वयाची सत्तरी उलटेपर्यंत) हे काम करावं अशी इच्छा आहे.

●●●

कुटुंबानं काय करावं

-शीतल बिडकर

आरती अचानकच मागल्या काही महिन्यात चिडचिडी झालेली सगळ्यांनाच जाणवत होती. प्रचंड उत्साही आणि हुशार, निखळ हसणारी आरती आजकाल अगदीच निरुत्साही, पाणावलेले डोळे, काळजीने वेढलेला चेहरा, भावनिक ताण आणि कसल्या तरी विचाराच्या धुंदीत वावरताना दिसायची. असा अंदाज होता की आजकाल तिचा नवरा जास्त प्यायला लागलाय, पण तिनं त्याचं व्यसन मागच्या अनेक वर्षांपासून सहन केल होतं.

नेहमीसारखी ऑफिसला आली आणि आम्ही खूप आनंदाने तिला वाढदिवसाच्या शुभेच्छा दिल्या. तिनं चक्क घड्याळ पाहिलं आणि शुष्क चेहऱ्यान म्हणाली, ''अरे हो! आजच माझा वाढदिवस ना!'' मी तिला आश्चर्याने म्हटलं 'काय ग! लक्षातच नव्हतं की काय?' तसे तिचे डोळे पाणावले आणि रडायला लागली. मग मागच्या अनेक महिन्यांपासूनचा आपल्या नवऱ्याचा इतिहास, विचित्र वागणं, आणि त्याच्या व्यसनात गुरफटून गेलेली ती स्वत:, यावर ती बोलू लागली.

व्यसनाच्या काळात व्यसनी व्यक्तीच्या कुटुंबीयांवर होणारे व्यसनाचे परिणाम हे तितकेच गंभीर असतात. मानसिक आणि शारीरिकदृष्ट्या व्यसनात गुरफटून गेलेल्या व्यक्तीचे कुटुंबीय देखील व्यसनाच्या विचारांमध्येच असतात. या माझ्या प्रिय व्यक्तीचे व्यसन सोडविण्यासाठी मी काय करावे? मी कसं या व्यक्तीला नियंत्रित करू? अशा विचित्र परिस्थितीत मी कसं ॲडजेस्ट करू? मी काय केल्याने व्यसन हा प्रकार घरांच्या बाहेर राहील? उदासी, हताशपणा, काळजी, चिंता, घर सांभाळण्याची जबाबदारी, त्यातच स्वत:च्या भावना आणि स्वत:कडून असणाऱ्या अपेक्षांचा डोंगर, परिस्थिती नियंत्रित करण्याची धडपड आणि दारू थोपण्याचे अयशस्वी प्रयत्न या दुष्टचक्रात व्यसनी व्यक्तीच्या घरच्यांची तारेवरची कसरत होते.

थोडक्यात, व्यसन करणाऱ्या व्यक्तीमुळे घरातील इतर लोकांच्या आयुष्यात जो विस्कळीतपणा तयार होतो. त्याला सह-अवलंबितता असं म्हणता येईल. म्हणजेच व्यसनामुळे व्यसनी व्यक्तीच्या आयुष्यावर प्रत्यक्षपणे परिणाम होतोच पण अप्रत्यक्ष असा त्या व्यसनाचा त्रास कुटुंबीयांनाही भोगावा लागतो. जणू काही या कुटुंबीयांसाठी काही अलिखित नियमच अस्तित्वात असतात, जसे की,

* आपल्या घरामधील समस्या बाहेर बोलणं बरं नाही.

* माझ्या भावना मी प्रदर्शित करणं योग्य नाही.

* घरात व्यसनाची समस्या आहे तर मी आनंदात कशी राहू? तसं करणं योग्य नाही.

* मी स्वार्थी होऊ नये.

* मी नेहमी अचूक आणि जबाबदारीनेच राहायला हवं आहे.

अशी प्रतिक्रिया येणं अगदीच सामान्य आहे, पण ही परिस्थिती मात्र असामान्य आहे. कुटुंबीय जणू काही नकळतपणे व्यसनी व्यक्तीला अधिकच बेजबाबदार बनवतात. ज्या गोष्टीमुळे समस्या तयार होतात अशा गोष्टी व्यसनी व्यक्तीच्या समोर आणल्या जात नाहीत. परिस्थितीवर ताबा ठेवण्याचा आणि व्यसनी व्यक्तीला नियंत्रित करण्याचा अयशस्वी प्रयत्न चालूच राहतो. खर्च भागत नाही म्हणून बायको नोकरी करू लागते, आर्थिक अडचण आली म्हणून दागिने गहाण ठेवते. असे सगळे प्रकार कुटुंबीयांकडून होतात आणि व्यसनी व्यक्ती अधिकच बेजबाबदार बनते. अशा प्रकारच्या प्रतिक्रिया आणि परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची सवयच नातेवाईक स्वत:ला लावून होतात. काही काळानंतर कुटुंब उध्वस्त होते. कुटुंबीयांचे वर्तनही अनियंत्रित होते. म्हणजे व्यसनी व्यक्तींशी पूर्ण संबंध तोडणे, घर सोडून निघून जाणे. वगैरे अशा तीव्र प्रतिक्रिया पाहायला मिळतात.

आरतीशी सविस्तर बोलल्यानंतर असं लक्षात आलं की व्यसनी व्यक्तीच्या शरीरात नशा असते आणि कुटुंबीयांच्या मनात/ डोक्यात नशा असते.

म्हणजे नशेसंबंधीचे आणि

नशेच्या परिणामांचे व व्यसनी व्यक्तीचे विचार सतत कुटुंबीयांच्या मनात वा डोक्यांत चालू राहतात.

या दुष्टचक्रातून बाहेर पडण्यासाठी कुटुंबीयांनी स्वत:लाच काही प्रश्न पुन्हा पुन्हा विचारायला हवेत.

१) मी पूर्ण वेळ फक्त व्यसनी व्यक्तीवरच लक्ष देते का? आणि त्यामुळे माझ्या कुटुंबाकडे माझे दुर्लक्ष होते आहे का?

२) माझ्या कुटुंबालादेखील आनंदी राहण्याचा हक्क आहे याची मला जाणीव होते का?

३) मी विकासाकडे लक्ष देण्याऐवजी आजारपणाकडे लक्ष देत आहे का?

४) माझ्यासुद्धा व्यसनी व्यक्ती प्रमाणेच चिडचिड, संशय, व्यसनाचा विचार, इतरांना दोष देणे अशा प्रकारच्या प्रतिक्रिया नसतात का?

अशी परिस्थिती आरतीची पण आहे, घरातील व्यक्तींनी (पत्नी, आई इत्यादी) यांनी हा त्रास सहन करायचा? तर नक्कीच नाही.

खरं तर आता माझ्या डोळ्यांसमोर अनेक सहचरी आहेत. त्यांचा नवरा व्यसनात असूनही स्वत:चं जीवन योग्य रितीनं जगत आहेत. पण हे कसं जमलं त्यांना. एक तर त्यांनी 'सहचरी सभे'ला नियमित उपस्थित राहिल्या.

- स्वत:कडे म्हणजे स्वत:चे आरोग्य, छंद, आवड-निवड याकडे बघायला सुरवात केली.

- हळूहळू मुले व ती वेगवेगळ्या कार्यक्रमांना जाऊ लागले पण पेशंट मित्रालाही एकीकडे आधार देत राहिल्या.

- नवरा हा माझ्या आयुष्याचा महत्त्वाचा भाग आहे. पण पूर्ण आयुष्य नाही हे त्यांना पटलं होतं.

- म्हणूनच आई, पत्नी, मुलगी अशा भूमिकांमध्ये होणारी त्यांची ओढाताण कमी झाली.

- आपण पण असं करू या? स्वत:कडे लक्ष द्यायला?

''नको दूरावा
देऊ आधार
बरा होईल
व्यसनाचा
आजार!''

•••

जिवाची मुंबई?

- दत्ता श्रीखंडे

मुंबई म्हटलं की नवनवीन गोष्टी सतत येत राहतात. मग तो एखादा खाद्य पदार्थ असो, फॅशन असो किंवा व्यसन असो. नवीन गोष्टींचं स्वागत करण्यासाठी ती नेहमी तयार असते.

असंच स्वागत ८० च्या दशकात मुंबईनं केलं गर्दचं! ब्राऊन शुगर असंही म्हणतात त्याला. मुंबई नंतर लगेचच गर्दची लाट देशभरात उसळली. तरुण-तरुणी गर्दच्या व्यसनाच्या आहारी जाऊ लागले आणि बघता बघता या प्रश्नानं गंभीर रूप धारण केलं. मुंबईत तर रस्त्यावर, रेल्वे, ट्रॅकवर, समुद्र किनाऱ्यावर, जिथं पाहावे तिथं गर्दुले दिसू लागले. या वाढत चाललेल्या व्यसनाच्या प्रसारामधून सुटका कशी करून घ्यावी, हे मात्र त्या व्यसनी लोकांना किंवा त्यांच्या नातेवाइकांना काहीच माहिती नव्हते.

या गंभीर समस्येचा पाठपुरावा केला, तो डॉ. आनंद नाडकर्णी व डॉ. अनिल अवचट (बाबा) या जोडगोळीनं. त्या वेळी डॉ. आनंद नाडकर्णी हे व्यसनी लोकांना के. ई. एम. हॉस्पिटलात ओ. पी. डी. स्वरूपाचे उपचार देत. मीसुद्धा दोन वेळा उपचारांसाठी गेलो होतो. तेव्हा जी ऊर्जा मी आनंद नाडकर्णींमध्ये पाहात होतो, त्याहीपेक्षा अधिक आज ती दिसून येते.

१९८६ मध्ये मुक्तांगण सुरू झालं आणि उपचाराइतकीच पाठपुराव्याचीही गरज आहे हे जाणवलं. त्यावेळी उपचारासाठी येणारे रुग्णमित्र हे मुंबई, ठाणे, नाशिक या भागांतील जास्त प्रमाणात असायचे. डॉ. नाडकर्णी ठाण्याला काम करायचे. नाशिक, संगमनेर हा पाठपुरावा मोठ्या मॅडम व राजाराम जोशी करायचे. मुंबईलासुद्धा पाठपुरावा केंद्र सरू झाले. त्या सुमारास मुक्ता मॅडमनी मुंबईची जबाबदारी घेतली. पूर्वी दादर येथे संध्याकाळी पाठपुरावा होत होता. विरार, वसई, ठाणे, नवी मुंबई येथील पेशंटही येत असत. मॅडमनी जुन्या रुग्णमित्रांची एक फळी मुंबईला तयार केली. मीसुद्धा काही वेळा मुंबईला गेलो होतो. रात्री उशिरापर्यंत रुग्ण व त्यांचे नातेवाईक याची रीघ असायची. चर्चा चालायच्या.

आता आणखी जास्त केंद्रांची गरज भासू लागली. त्यानुसार ठाणे व

विरारला केंद्रे सुरू झाली. स्थानिक कार्यकर्ते या पाठपुरावा केंद्रामध्ये हिरीरीने भाग घेऊ लागले. प्रमोद उदार हा पहिल्या दिवसापासून आजपर्यंत नियमित काम करतो. मुंबई भागातल्या बाकी अडचणीही त्वरेने सोडवितो. गेले वर्षभर मी तिथं जात आहे. प्रतिसाद चांगला असतो. अनेक कार्यकर्ते तयार होत आहेत. गणेश, प्रमोद, हरप्रीतसिंग, गणपय्या शेट्टी हे जुने कार्यकर्ते आहेतच.

पाठपुराव्यामुळे व्यसनमुक्तींत सातत्य राहते. संयमाने व धैर्याने आपण लढू शकतो. कधी अडचणीचे प्रसंग आल्यास आपण त्यावर मात करू शकतो. मुक्तांगणच्या रौप्यमहोत्सवाच्या निमित्ताने कार्यक्रमांना एक नवीन चैतन्य आले आहे. कारण मुंबईच्या रस्त्यावर गर्दमुळे आयुष्य बेचिराख झालेले तरुण पाहूनच मुक्तांगणची स्थापना झाली होती.

आनंदकाका आणि बाबा यांनी ज्या गल्ल्यांमध्ये, रस्त्यावर भटकंती करून या प्रश्नाला समाजा समोर आणले, ते रस्ते मुंबईचेच! या समस्येच्या तोडग्यासाठी आणि पीडित रुग्णमित्रांच्या भग्न नातेवाइकांसाठी मोठ्या मॅडमनी मुक्तांगणाचं हे व्यासपीठ तयार केलं, ज्याचा फायदा हजारो लोकांना मिळत आहे, उपचारानंतर पाठपुराव्याची तितकीच गरज असते. यासाठी मुक्तांगणच्या सर्व कार्यकर्त्यांनी सातत्यानं काम केलं. या केंद्रांवर व्यसनी मित्र मोठ्या संख्येने येतात व लाभ घेतात, याचा आम्हाला आनंद आहे.

पाठपुरावा न ठेवल्यास प्रश्न वाढण्याची शक्यता जास्त असते. पाठपुराव्याने व्यसनमुक्तीही चांगल्याप्रकारे होते, त्याचा कौटुंबिक व सामाजिक स्वास्थ्यालाही लाभ होतो. हे ध्यानात घेऊन डौलदार, मनमुक्त जीवनाच्या वाटचालीसाठी **रविवार, दि. २१ नोव्हेंबर २०१० या दिवशी सकाळी साडेदहा ते दुपारी दीड या वेळामध्ये व्यसनमुक्त मित्र, त्यांचे नातेवाईक व हितचिंतक यांचा मेळावा आयोजित केला आहे. सध्याचे पाठपुरावा केंद्र, सरस्वती विद्या मंदिर, शितळादेवी क्रॉस रोड, तुलसीपाईप रोड, माहीम, मुंबई ४०० ०१६ या ठिकाणी हा मेळावा होईल.**

(दर महिन्याच्या, तिसऱ्या रविवारी ११ ते १ या वेळात पाठपुरावा असतो. २१ नोव्हेंबर रोजी मुक्ता मॅडम व काही कार्यकर्ते उपस्थित राहतील. सर्वांनी मित्र परिवारासह अवश्य यावे.)

माझा ॲडमिशनचा पहिला दिवस

- विनोद नागपुरे

१२ ऑगस्टची रात्र ही माझ्या राक्षसीवृत्तीची अखेरची रात्र. पहाटे ५ चा गजर झाला आणि मी खडबडून उठलो, का? तर व्यसनमुक्ती केंद्रात अर्थात मुक्तांगण येथे जायला. जस जशी घरातून निघून जायची वेळ येत होती तस तसा माझा कंठ दाटून येत होता, पण डोळ्यांत अश्रू आणून काहीही उपयोग नव्हता, कारण मी माझ्या वाईट व्यसनांपायी माझ्या सर्व घरच्यांचे, पत्नीचे, मुलींचे, आईचे, सासू-सासऱ्यांचे आणि इतर सर्वांचेच अश्रू काढले त्यामुळे मला माझ्या डोळ्यांतून अश्रू काढण्याचा काहीच अधिकार नव्हता. घरातून जरा जड पावलांनीच बाहेर पडलो.

इंद्रायणी एक्स्प्रेसमधून प्रवास सुरू झाला तो मुक्तांगणच्या वाटेचा. प्रवासा दरम्यान काल रात्रीपर्यंत केलेल्या चांगल्या,वाईट कृत्यांची हजेरी घेत होतो. त्यात मला हे समजलं की, मी विनोद ही व्यक्ती कुठेतरी बारमध्ये, मित्रांच्या घोळक्यामध्ये किंवा कुणाचे तरी प्रॉब्लेम सोडवण्यामध्ये हरवून गेला आहे. त्याला घर आहे पण दार नाही, दार आहे पण घर नाही. अशी वटवाघळासारखी कुठेतरी लटकत राहण्यासारखी परिस्थिती आहे. असा विचार करता करता पुणे स्टेशन आले.

रिक्षावाल्याला मुक्तांगणपर्यंत सोडण्यास सांगितले. त्या रिक्षावाल्याने मुक्तांगणमध्ये कोणाला भेटायला जायचे आहे? असे विचारले. त्याला मी सांगितले, 'मीच आहे पेशंट', तो ही जरा चाट पडला. त्यावर त्याने 'साहेब तुम्ही तर चांगले धडधाकट व सभ्य दिसत आहात' असे उत्तर दिले. मी म्हटले, 'जाऊ दे रे, मी जास्त दारू पितो, माझा माझ्यावर कंट्रोल नाही. मी तापटसुद्धा आहे. त्याकरिता शरीरातले हे वाईट गुण काढण्यासाठी व नवीन जन्म घेण्यासाठी मुक्तांगण येथे चाललो आहे.' त्यावर तो म्हणाला की, 'माझ्या आत्ताच लक्षात आलं की मी रात्री दीड क्वार्टर व चकना पार्सल घेऊन ठेवली आहे व ती मी घरी जाऊन थोडी पितो.' मला गालातल्या गालात हसू आले. मुक्तांगणमध्ये प्रवेश केला. वातावरण थोडे वेगळच वाटलं. तरीसुद्धा विचार पक्का केला होता की काहीही झालं तरी राहायचंच. ॲडमिशन झाले, मेडिकल चेकअप झालं. मी बायकोला म्हणालो,'निघ तू आता, कारण तुला ३.१५ ची डेक्कन एक्स्प्रेस मिळेल.' ती निघाली तेव्हा मला राहवले नाही. संध्याकाळी चहा मिळाला, नंतर ओळख मेळावा झाला. आमच्या वॉर्डमध्ये एकूण एकोणीस जण आहेत. पण छान आहेत. पहिल्या दिवशी तर हसून हसून पोट दुखून आले, कारण तीनजण जे भरती झाले होते, त्यांची नाटकं पाहून. बरं असो. ॲडमिशनचा दिवस छान गेला, पण काही केल्या संध्या, जान्हवी, तन्वी, आई यांची आठवण जात नव्हती. प्रत्येक मागच्या चांगल्या वाईट आठवणींचा, पत्नीने खराब प्रसंगातही मला साथ दिलेल्याचा आढावा घेत मला झोप कधी लागली हे कळलेच नाही !