

नोव्हेंबर/डिसेंबर २०२०

आंबंदुयात्रा

शुभ दीपावली



अनुक्रमणिका

संपादकीय	अतुल ठाकुर	२
संवाद	मुक्ता पुणतांबेकर	३
दिवाळी विशेष	प्रसन्न सातपुते	५
दिवाळी विशेष	मनीष प्रसाद	७
दिवाळी विशेष	साक्षी धुरी	८
दिवाळी विशेष	कीर्ती प्रधान	१०
दिवाळी विशेष	धनश्री फडके	११
दिवाळी विशेष	मैत्रेयी लीवळेकर	१३
दिवाळी विशेष	योगेश कुलकर्णी	१५
दिवाळी विशेष	शैला परांजये	१७
दिवाळी विशेष	अंजली फडके	१८
दिवाळी विशेष	धनश्री फडके	२०
दिवाळी विशेष	अनामिका	२१
दिवाळी विशेष	सौ. काळे	२२
दिवाळी विशेष	माधव कोल्हटकर	२३
दिवाळी विशेष	मुक्तांगण	२८
आदरांजली	प्रसाद ढवळे	२९
मन करा रे प्रसन्न	डॉ. मैथिली उमाटे	३१
समुपदेशकाच्या केबिनमधून	अंजली दळवी	३३
स्त्रियांमधील व्यसन आणि व्यसनमुक्ती	मुग्धा जोशी	३४
आहार आणि व्यसनमुक्ती	प्रिया कुलकर्णी	३६
कला आणि व्यसनमुक्ती	डॉ. मानसी देशमुख	३८
शिकावे यांच्याकडून	अतुल ठाकुर	४०
ऑनलाईन पाठपुरावा सभांचे वेळापत्रक	मुक्तांगण	४२

वर्ष २३ वे ✦ नोव्हेंबर/डिसेंबर २०२०

आनंदयात्री

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिंदोरी

- ✦ मुद्रक । प्रकाशक : मुक्ता पुणतांबेकर, संचालिका
मुक्तांगण मित्र, 'कृष्णा', पत्रकारनगर, पुणे - ४११ ०१६.
- ✦ संपादक : अतुल ठाकुर ✦ संपादन सहाय्य : मानवेंद्र जोगदेव, मृणालिनी क्षीरसागर
- ✦ मुखपृष्ठ सजावट : उन्मेश काळे
- ✦ अक्षरजुळणी : वर्षा बापट, डिझाइन मॅनेट, मुंबई.

या अंकातील मतांशी मुक्तांगण व संपादक सहमत असतीलच असे नाही.



अतुल ठाकुर

आनंदयात्रीच्या वाचकांना दीपावलीच्या मनःपूर्वक खूप खूप शुभेच्छा !

आनंदयात्रीचा हा दिवाळी अंक आपल्या हाती देताना मला अतिशय आनंद होत आहे. या प्रकाशाच्या सणात कधी नव्हे इतकी आज आपल्याला उर्जेची आणि सकारात्मकतेची आवश्यकता आहे. त्यामुळे या अंकात आम्ही आनंदाच्या गोष्टी घेऊन आलो आहोत. हा अंक तुमच्या मनात सकारात्मकतेचा प्रकाश घेऊन येईल असे आम्हास वाटते.

या अंकासोबत तीन नवी सदरं आम्ही सुरू करीत आहोत त्याचाही विशेष आनंद आहे. रुग्णमित्रांच्या आहाराकडे अनेकदा दुर्लक्ष केलं जातं. त्यासाठी आम्ही या अंकापासून मुक्तांगणमित्रांच्या आहारासंबंधी विशेष लेखमाला सुरू करीत आहोत. आहारतज्ञ प्रिया कुलकर्णी या लेखमालेसाठी माहिती देत आहेत. त्यांचे मनःपूर्वक आभार.

अनेकदा समाजात व्यसन म्हणजे पुरुषांचे व्यसन असेच गृहीत धरण्याचा प्रघात आहे. स्त्रियांमधील व्यसनासंबंधी लोकांना फार

कमी माहिती असते किंवा त्याबद्दल फारसं बोललं जात नाही. त्यासंबंधी समाजात पुरेशी जागरूकता व्हावी या उद्देशाने आम्ही स्त्रियांमधील व्यसनासंबंधी एक नवीन लेखमाला सुरू करीत आहोत. त्यासाठी मुक्तांगणच्या समुपदेशक मुग्धा जोशी यांचे आभार.

आणखी एक महत्त्वाची लेखमाला डॉ. मानसी देशमुख यांच्या सहकार्याने आम्ही सुरू करीत आहोत. कला आणि व्यसनमुक्ती या विषयाभोवती ही लेखमाला गुंफलेली असून संगीतोपचार हे व्यसनमुक्तीसाठी कसे सहाय्यक ठरू शकतील याची शक्यता या लेखमालेद्वारे आम्ही पडताळून पाहणार आहोत. डॉ. मानसी देशमुख यांच्या सहकार्याबद्दल त्यांचेही आभार.

पुन्हा एकदा दीपावलीच्या शुभेच्छा देतो. लेखांबद्दलच्या प्रतिक्रिया जरूर कळवा.





मुक्ता पुणतांबेकर

‘फिटे अंधाराचे जाळे, झाले मोकळे आकाश...’ हे माझे अतिशय आवडते गाणे आहे. आपल्यावर कुठलेही संकट आले तरी ते नक्की जाणार आहे, हा एक खूप चांगला संदेश या गाण्यातून मिळतो.

आपल्याकडे मुक्तांगणमध्ये व्यसनाच्या विळख्यात सापडलेले रुग्ण, त्यांचे कुटुंबीय येतात. खूप निराश असतात. पण रुग्ण व्यसनमुक्त झाल्यावर त्यांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद बघताना अंधारातून मोकळे होणारे आकाश आणि दऱ्याखोऱ्यातून वाहणारा प्रकाश आठवतो. कोरोनाच्या समस्येतून आता आपण सावरतोय. मुक्तांगणमध्ये पूर्वीप्रमाणे गजबज सुरू झाली आहे. आपण अँडमिशनची संख्या कमी केली होती, ती आता पूर्ववत केली आहे. रुग्ण आल्या-आल्या आधी त्यांची रॅपिड टेस्ट केली जाते आणि त्यानंतरच अँडमिशनची प्रक्रिया पूर्ण केली जाते. त्यामुळे आता संसर्ग पसरण्याचा धोका कमी झाला आहे.

मुक्तांगणमधल्या बहुतेक सगळ्या गोष्टी आता पूर्वीप्रमाणेच सुरू आहेत आणि काही व्हायच्या मार्गावर आहेत.

‘सारे रोजचे तरीही, नवा सुवास सुवास’ अशी वर सांगितलेल्या गाण्याची शेवटची ओळ आहे, ती मला खूप आवडते.

आपलं रोजचं जीवन आपल्याला खूप कंटाळवाणा वाटू शकतं. पण जेव्हा आपण एखाद्या संकटातून बाहेर पडतो, तेव्हा तेच रोजचं जीवन किती चांगलं आहे, हे आपल्या लक्षात येतं. आपण त्याकडे एका नवीन दृष्टिकोनातून बघायला लागतो. मुक्तांगण-मध्ये सुद्धा रोजचं काम, तेच ते गुप, एकच वेळापत्रक असं पूर्वी कधीकधी वाटायचं. पण आता मात्र त्यातला आनंद लक्षात येतो आहे. आम्ही सर्वजण उत्साहाने कामाला लागले आहोत.

आयुष्यात दुःख असल्याशिवाय सुखाची किंमत वळत नाही आणि अंधार असल्याशिवाय प्रकाशाचे महत्त्व कळत नाही, हे अगदी खरं आहे.

यावर्षी गुढीपाडवा, गणपती, दसरा असे अनेक महत्त्वाचे सण आपण कोरोनाच्या दडपणाखाली साजरे केले. दिवाळी मात्र आपल्यासाठी नवीन प्रकाश घेऊन आली आहे. अर्थातच संसर्ग न होण्याची सर्व

काळजी घेऊनच हा सण आपल्याला साजरा
करायचा आहे.
अंधाराचे जाळे फिटून दऱ्याखोऱ्यातून
वाहणाऱ्या प्रकाशाचा आता आपल्याला

आनंद घ्यायचा आहे.
आनंदयात्रीच्या सर्व वाचकांना दिवाळीच्या
खूप खूप शुभेच्छा!



दिवाळीसाठी सजलेले मुक्तांगण



प्रसन्न सातपुते

दिवाळी विशेष

नमस्कार मित्रांनो.. माझं नाव प्रसन्न, मी एक बेवडा आहे. सर्वप्रथम दीपावली अन् नववर्षाच्या तुम्हा सर्वांना मनःपूर्वक शुभेच्छा!

गेली कित्येक वर्ष दिवाळी, दसरा, गणपती हे सण कधी यायचे, कधी जायचे कळायचंही नाही! कारण मी व्यसनात बुडालेलो असायचो.... शेवटच्या काळात तर मला तारीख, वार पण माहीत नसायचे... रोजचा दिवस फक्त यांत्रिकपणे दारू नावाच्या इंधनावर(?) ढकलत होतो! सणासुदीलाही आमच्या घरचं वातावरण तसंच सुतकी असायचं... नाही म्हणायला समाजाला दिसावं म्हणून गोडधोड, पणत्या, कंदील, रांगोळ्या हे सगळं असायचं... पण या साऱ्याला एक व्हाण्याची झालर असायची.. भीतीचं सावट असायचं... आणि त्याला कारणीभूत मी होतो! कारण या सगळ्या आनंदावर विरजण टाकायला, मी कधी दारू पिऊन येईन, हे माझं मलाही ठाऊक नसायचं.

आज गेले ८-१० महिने दारूपासून दूर राहिल्यावर, मी जेव्हा माझ्या त्या दिवसांचा

विचार करतो तेव्हा मला माझ्या चुका स्पष्ट दिसून येतात! आणि मग त्या चुकांतून एकेक दिवसाच्या हिशेबानं मी स्वतःमध्ये बदल करण्याचा प्रयत्न करतो... आणि अवघड वाटतं ते सुरुवातीला, पण जमतंच! यापूर्वी दोनदा मुक्तांगणला माझी Admission झाली आहे... पण प्रत्येक वेळी चूक हीच करायचो कधीच Followup नाही केलं. तिथून आल्यावर स्वतःला परत आर्थिक, कौटुंबिक, नुकसान भरून काढण्यात गुंतवलं... परिणामी परत दारूकडेच वळलो. आर्थिक स्थैर्य लाभलं नाहीच... कुटुंबही विखुरण्याच्या मार्गावर होतं! पण परमेश्वर खरंच दयाळू आहे. रसातळाला जाण्यापूर्वीच त्याने हात दिला, आज मी नियमितपणे Online Meetings करतोय, माझ्या समुपदेशकांच्या, Sponsor च्या नियमित संपर्कात राहतोय, कारण आज मला त्याचं महत्त्व पटलंय! असं म्हणतात की, “जे इतरांच्या अनुभवातून शिकत नाहीत, त्यांना दारू शिकवते!” माझ्या बाबतीत अगदी खरं आहे ते. इतरांना ऐकताना, “माझं एवढं नुकसान नाही झालं!

याचं पिणंच जास्त होतं, म्हणून याला हे भोगावं लागलं. आपण Safe आहोत, I Can Manage!” असा अतिशहाणा विचार मी करायचो आणि स्वतःला Proud वाटून घ्यायचो. त्याच दारूने मला देशीच्या अड्ड्यावर आणून बसवलं आणि शिकवलं!! आज या सगळ्याचा विचार करतो तेव्हा राहून राहून खंत एकाच गोष्टीची वाटत राहते की... आता कितीही केलं तरी मुलांना त्यांचं बालपण, जे माझ्या दारूत वाहून गेलं होतं, ते परत देऊ शकणार नाही! पण दुसऱ्याचक्षणी स्वतःला बजावतो की, या पुढच्या आयुष्यात त्यांना लागणारी सर्व सुखं आणि मुख्य म्हणजे तुझी Soberity... ती दे त्यांना! आणि खरंच मित्रांनो, त्यांना अजून कसलीच अपेक्षा नाहीये... आज घरच्यांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद पाहून वाटतं की, ही नशा सोडून कुठे भरकटलो होतो आपण इतकी वर्षे!!

आज कोरोनाच्या संकटामुळे दिवाळीचा जोश नसेल तितकासा, पण माझ्या घरी मात्र उत्साहाचं वातावरण आहे, मुलं आनंदात आहेत, पत्नी मला फराळातलं काय काय आवडतं त्याची तयारी करण्यात गुंतली आहे आणि हे खूपच हवंहवंसं आहे! आजवर माझ्या पिण्यामुळे त्यांनी विनाकारण किती मनस्ताप सोसलाय! पण आज त्याचा मागमूसही त्यांच्या चेहऱ्यावर नाहीये! आता हेच मला टिकवून ठेवायचंय...

मुक्तांगणने उपचार करून फक्त माझंच आयुष्य सुसह्य नाही बनवलं, तर माझ्या पूर्ण कुटुंबाचं जीवन फुलवलंय!! आता हा बहर कायम टिकवून ठेवणं केवळ माझ्याच हाती आहे... तुम्हा सर्वांची साथ आहेच, ती कायम अशीच मिळत राहो हीच प्रार्थना!!





मनीष प्रसाद

Surrender and Goal...

सोबराइअटि की शुरूआत तब होती है जब आप सरेंडर करते हो।

मैंने सोबर रहने के लिए काफी प्रयास किया, लेकिन मैं कभी कामयाब नहीं हो पाया। मेरी सोबराइअटि कुछ महीनों की या कुछ दिनों की होती, कभी कंडीशनल होती।

कुछ तो कमी थी मेरे प्रयास में जो मैं समझ नहीं पा रहा था। या यँ कहुँ तो, मैं दूसरों की ना सुनकर अपनी करता था।

शायद मुझे वो ज़रिया/कारण नहीं मिल पा रहा था जो मेरी सोबराइटी टिका पाने में मेरी मदद कर पाता।

आखिर मुझे एक मकसद मिला जिसे मैंने आपना गोल बनाया। उसे पाने के लिए मुझे जो करना था उसकी सूची बनाई।

सबसे पहले मुझे आपना पेहला कदम लेना था, मुझे सरेंडर करना था।

मैंने वही किया। कोई कंडीशन नहीं रखा। और मुझे जैसा जैसा कहा गया, वही किया।

मैंने आपने फादर की मदद ली। शुरू में मैंने अकेले बाहर जाना बंद किया। वो भी तबतक

किया, जबतक मुझे कहा नहीं गया।

मैंने पैसे रखना बंद किये। और आगे जाके मुझे थोड़े पैसे मिलने भी लगे, वो भी बहोत कम, जरूरत अनुसार। मैंने उन पैसों का ईमानदारी से हिसाब देना शुरू किया। और ये मेरा दूसरा कदम था।

मैं फॉलो-अप से कभी दूर नहीं हुआ। ये मुझे हमेशा याद दिलाये रखती की मैं अब क्या हूँ। मैं एक-एक दिन के हिसाब से अपने एडिक्शन से दूर रहा और खुद को मोटीवेट करता रहा। ये मेरा तीसरा कदम था।

इसी तरह आज मैंने 3 साल पूरा किया और आपना गोल भी अचीव कर लिया।

मुझे खुशी है आज की मैं अभी भी पहले दिन की तरह प्रयत्न करता हूँ और एक-एक दिन के हिसाब से सोबर हूँ। और अब मुझे अपना दूसरा गोल जल्द ही सेट करना है। बिना मदद के शायद मैं अकेला नहीं कर पाता। मैं सभी का तहे दिल से शुक्रगुजार हूँ।





साक्षी धुरी

कोणताही सण असो किंवा माझा व मुलांचा वाढदिवस या ठराविक दिवशी इतर दिवसांपेक्षा मनात भीतीचे जास्त सावट सुहासच्या व्यसनाच्या काळात नेहमी माझ्या मनात दाटलेले असयाचे. माझ्या बहिणीला, मैत्रीणीला आपला नवरा सणाच्या दिवशी आपल्याला काय सरप्राईज देईल याची उत्सुकता लागलेली असायची. पण माझी परिस्थिती या उलट असायची. सणाच्या दिवशी सुहास माझ्या समोर कोणती बिकट परिस्थिती आणून ठेवेल, या विचाराने मी धास्तावलेली असायचे. इतरांच्या आयुष्यात सण म्हणजे आनंद. माझ्या आयुष्यात सण म्हणजे इतर दिवसांच्या दुःखापेक्षा जास्त दुःख, यामुळे कोणताही सण, माझा व माझ्या मुलांचा वाढदिवस मला नकोसा वाटायचा. या दिवशी इतर दिवसांपेक्षा जास्त ड्रिंक करायची. आनंद म्हणजे दारू पिणे हे त्याचे गणित होते. सणाच्या दिवशी आजूबाजूची लोकं आपल्या मुलांबरोबर सणाचा आनंद घेताना पाहून मला खूप वाटायचे की माझ्या तर नशिबात पाहिजे तसा आनंद घेता येत नाही मला, पण निदान माझ्या मुलांना तरी तो

घेता यावा. त्यांना तो घेता येत नाही, यापेक्षा मोठं दुःख नाही. त्या बिचान्यांची काय चूक आहे? त्यांनाही आज असा दिवस पहावा लागतो आहे. या एवढ्या लहान वयात मनात अश्रू गिळून गप्प राहावे लागत आहे.

सुहास ड्रिंक करून आला की माझी मुलं मित्रांबरोबर मज्जा, मस्ती, खेळणं सोडून घरात येऊन शांत बसायची. अजाणत्या वयात ती विचाराने मोठी झाली होती. त्यांचे बालपण या व्यसनांमुळे हरवून गेले होते.

एखादी आवडीची वस्तू सणाची दिवशी भेट म्हणून तर कधी दिली नाही. पण न मागता मात्र अश्रूंची भेट प्रत्येक सणाला मिळत होती.

इतरांकडे पाहून खूप वाटायचे की आपल्याही आयुष्यात असा सोनेरी, आनंदाचा, सुखाचा सणाचा दिवस येईल का कधी? की येणारच नाही? आपल्या आयुष्यात असंच अंधाराचं, काळोखाचं साम्राज्य पसरलेलं असेल का?

पण म्हणतात ना 'ऊपर वाले के घर देर है पर अंधेर नहीं', त्याप्रमाणे आमच्या आयुष्यात सोनेरी प्रकाशाच्या रूपात मुक्तांगण आले.

सुहासला वाटू लागले, आता आपण व्यसनमुक्त झालं पाहिजे. आपण मदत

घेतली पाहिजे. ही मदत मुक्तांगण व कॉउन्सिलरच्या रूपात सुहासला मिळाली. नियमित फॉलोअप मिटिंग आणि स्वतःमध्ये चेंजस करण्याचा प्रयत्न करून सुहास व्यसनमुक्त झाला.

आमच्या आयुष्यात पसरलेल्या काळोखाचे, अंधाराचे रूपांतर आज सोनेरी किरणांच्या प्रकाशात मुक्तांगणमुळे झाले.

ज्या दिवशी सुहासला वाटू लागले की आपण व्यसनमुक्त झाले पाहिजे, त्या दिवशी खऱ्या अर्थाने आमच्या आयुष्यातील सोनेरी किरणांची, आयुष्य उजळून टाकणारी, भरभराटीची खरी दिवाळी होती.

ही दिवाळी बऱ्याच वर्षांनंतर सुख, समाधान घेऊन आली होती. कधीही मुलांसोबत एकत्र दिवाळीची खरेदी केली नव्हती. ती यावेळी मुलांच्या आवडी प्रमाणे केली. मुलांच्या चेहऱ्यावरील त्यावेळेचं समाधान हे शब्दात न मांडण्यासारखं आहे. मला मुलांसाठी त्यांचे जे पप्पा हवे होते, ते आज मला, सुहास व्यसनपासून दूर झाल्यामुळे, त्याच्यात दिसू लागले. माझी मुलं आज आनंदाने त्यांच्या मित्रांबरोबर खेळायला जातात. सुहास आणि मुलांमध्ये एक सुंदर नातं झालं आहे, जे व्यसनाच्या काळात अजिबात नव्हतं. माझ्या

सासू सासऱ्यांच्या चेहऱ्यावरील चिंता काळजी दूर होऊन सुहास व्यसनमुक्त झाल्यामुळे समाधान दिसत आहे. ते दोघेही खूप आनंदी आहेत.

सुहास व्यसनमुक्त झाल्यावर त्याच्याबरोबर आनंदाने घालवलेला प्रत्येक क्षण म्हणजे माझ्यासाठी दिवाळीपेक्षा कमी नव्हता.

जो वाढदिवस मला नकोसा वाटायचा, तो वाढदिवस मुलांनी खास, आपले पप्पा आता छान राहतात म्हणून, सरप्राईज प्लॅन केलं होतं. मुलं खूश तर आम्ही सर्व खूश. व्यसनमुक्त राहिल्यामुळे येणारा प्रत्येक दिवस हा आमचा आनंदाचा, सुखाचा होता.

प्रकाशाने उजळून टाकणारा मुक्तांगणरूपी दिवा आमच्या आयुष्यात आला आणि आमच्या घरातील अंधाराचे, दुःखाचे साम्राज्य या तेजोमय दिव्याने दूर करून सुखाच्या ज्योतीने आमचा सुखाचा संसार प्रकाशाने उजळून टाकला.

ही अशी सुखाची, आनंदाची दिवाळी प्रत्येक सहचरीच्या आयुष्यात येवो हीच मनापासून माझी सदिच्छा.

सर्वांना दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा !!





कीर्ती प्रधान

मार्गदर्शन मिळता मोठ्यांचे,
आम्हीही धरतो ताल घरातल्यांचे.
एकमेकींचे हात हाती घेऊन,
वाटते मनी पूर्ण जग आले फिरून.
कितीही वाईट वेळ आली जरी,
एकमेकींशी बोलून सरते ती दरी.
हे सगळे जणू कमी की काय,
जशी असते नेहमी दुधावर साय.
बाबा येतात, आनंद काका येतात,
कधी मुक्ताताई तर कधी आत्या येतात.
थोड्याशा वेळात भरभरून देऊन जातात,
खरे जात नाहीत तर मनात घर करतात.
ह्यातूनच आम्ही सहचरी पण काही शिकतो,
कधी कधी Family Picnic Arrange करतो.
त्यातून सगळे जण बोध घेतात,
फक्त रूग्णमित्र नाही तर,
त्याच्याबरोबर घरातलेही फरफटत असतात.
सगळे मित्र एकत्र येऊन समजतात हे सूत्र,
एकमेकांचे Problems समजून घेतात,
मग आपले हे मित्र.
ह्यांना असेच नेहमी हसत आणि एकत्र ठेवूयात,
आपण सहचरी नेहमी आनंदाने गाऊयात.
आपण सगळ्या एकत्र असलो तर नाही कशाची डर,
कितीही मोठा गड आला तरी हसत हसत करू सर.
Hip Hip Hurray for Mukhtangan Sahachari Group!!!!
सगळ्या जणी मानूयात मुक्तांगणचे आभार खूप!!!





धनश्री फडके

तेजोमय दीपावली

दिवाळी म्हणजे आनंदाचा दीपोत्सव. सगळीकडे रोषणाई, नवनवीन पोषाखांची हौस, रंगीत रांगोळी, पूजेअर्चेची तयारी, अभ्यंग स्नान, नातेवाईकांची उठबस, फराळ आणि खाण्यापिण्याची रेलचेल. पण आमची पूर्वीची दिवाळी म्हणजे माझ्या नवऱ्यासाठी पिण्याची रेलचेल आणि आमच्यासाठी अश्रूंचा धबधबा होता. एक अनामिक भीती कायम डोक्यात असायची की दिवाळीला हा नेमका कोणत्या रूपात समोर येईल. कारण आदल्या रात्रीपासून त्याचं दिवाळी सेलेब्रेशन चालू झालेलं असायचं. माझ्या मैत्रिणी, बरोबरीच्या बहिणी, नणंदा, जावा आपापल्या नवऱ्यांबरोबर, मुलांबरोबर आनंदाची दिवाळी साजरी करत असायच्या तेव्हा सतत मनात प्रश्न यायचा आपल्या बाबतीतच का हे असं ? मी किंवा माझ्या मुलीने अशा काय अपेक्षा ठेवल्या होत्या त्याच्याकडून. ना कधी सोनेचांदी ना कधी साडी, ड्रेस यांची अपेक्षा. फक्त आणि फक्त आम्हाला दोघींना त्याच्या प्रेमाची आणि व्यसनमुक्तीची अपेक्षा होती. मी सदैव सगळ्या नातेवाईक आप्तेष्ट यांच्या गराड्यात असून देखील सणात एकटी

असायचे आणि मुलगी कायम घाबरलेली की इतके भाऊ बहीण सगळे जमलेत आणि तिचा बाबा पिऊन आला तर काय ?

पण सगळेच दिवस सारखे नसतात. रात्रीच्या गर्भातच उद्याचा उषःकाल असतो. तो उषःकाल आमच्याही आयुष्यात आला आणि माझा नवरा व्यसनमुक्त झाला. ही जादू केली मुक्तांगण, मुक्ता ताई आणि साऱ्या कॉऊन्सिलरनी, नेहमी होणाऱ्या फोलोअप मिटिंगनी, त्याला साथ मिळाली मंदारच्या व्यसनमुक्तीच्या प्रयत्नांची आणि आमच्या आधाराची आणि मदतीची.

आमच्या आयुष्यात मुक्तांगणने खरोखरच मुक्त जीवनाचे दरवाजे उघडले. माझ्या नवऱ्याला व्यसनापासून मुक्ती मिळाली आणि आम्हाला या सर्व त्रासापासून. आमचा माणूस आम्हाला परत सापडला. राम आणि सीता रावणाचा वध करून पुन्हा अयोध्येत परत आले म्हणून दिवाळी साजरी करतात. व्यसनमुक्ती नंतरची दिवाळी आम्ही व्यसनरूपी रावणाचा नाश करून आमच्या नव्या आयुष्यासाठी साजरी केली. माझ्या लेकीच्या डोक्यात अखंड दीप उजळले होते,

त्याने माझी दिवाळी तेजोमय होऊन गेली. तिचा बाबा कायमच तिच्यासाठी खास होता. पण त्याच्या व्यसनमुळे ती त्याच्यापासून लांब असायची. या दिवाळीमध्ये तिला त्याची भीती वाटली नाही उलट त्याच्याबरोबर सगळीकडे आनंदाने ती मिरवून आली. तो तिला, मला नव्याने भेटला. आम्ही एकत्र दिव्यांची रोषणाई केली, फराळ बनवला, फटाके फोडले, सगळ्या आप्तेष्टांकडे गेलो. त्यावर्षी पाडवा खऱ्या अर्थाने साजरा झाला कारण त्याने मला ओवाळणीमध्ये त्याची व्यसनमुक्ती दिली होती.

मुक्तांगणने असे अनेक दीप अनेकांच्या विझलेल्या संसारात लावून त्यांच्या आयुष्यात आनंदाची दिवाळी साजरी केली आहे. आपणही हाच आदर्श समोर ठेवायचा असं आम्ही ठरवलं आहे. ज्योतीने ज्योत लावली गेली की प्रेमाचे हजारो दिवे चहूकडे उजळतात. आपण मुक्तांगणचा सूर्य होऊ शकत नाही. पण मुक्तांगणने आपल्यातील पणती तरी उजळली आहे. तिच्या प्रकाशात एक तरी वाट प्रकाशमान करूया. दीपावलीच्या सर्वाना हार्दिक शुभेच्छा!



पुणे प्रार्थना समाज यांच्यातर्फे 'मुक्तांगण मित्र'ला व्यसनमुक्ती क्षेत्रात केलेल्या कार्याबद्दल २०२० चा 'महर्षी विठ्ठल रामजी शिंदे' अॅवार्डने पुरस्कृत करण्यात आले



मैत्रेयी लोवळेकर

साधू संत येति घरा, तोचि दिवाळी दसरा!

शाळेत 'संतवाणी' ह्या शीर्षकाखाली हे वचन ऐकलं होतं, त्यावर स-संदर्भ स्पष्टीकरण, लघु-उत्तरे, अर्थ विशद करा इत्यादी प्रकारचे प्रश्न सुद्धा सोडवले होते. पण त्याचा अर्थ मात्र तेव्हा समजला नव्हता! किंबहुना आपल्याला अर्थ समजलाच नाहीये, हेही समजलं नव्हतं!!

व्यसनाच्या भुताने पाठ सोडली, त्या वर्षीची दिवाळी खरा अर्थ घेऊन आली. त्याआधी मुलं लहान होती त्यामुळे अगदी घरातल्या साफसफाईपासून ते खरेदी, वंदील (शक्यतो घरी बनवणे) लावणे, दिव्यांच्या माळा लावणे, फराळाचे पदार्थ बनवणे, रांगोळी, पहाटे तेल लावून अभ्यंगस्नान, देवळात जाणे, नातेवाईकांच्या गाठी-भेटी, भेटवस्तूंची देवाण-घेवाण, ओवाळणे आणि अशा अनेक, दिवाळीशी निगडित गोष्टी एकटीला करायला जमत नसत. कंटाळा येत असे. नातेवाईक आणि मित्रमंडळी नकोच वाटायची.

मुब-तांगणमध्ये ऍडमिशन आणि डिस्चार्जानंतर व्यसनमुक्त जोडीदाराची साथ लाभली. नुसतं नावापुरतं नाही, तर मनापासून

त्याचा सहभाग हीच आमची 'दिवाळी' होती....

रुग्णमित्राच्या व्यसनमुक्ती बरोबरच कुटुंबाची सर्वांगीण प्रगती हे मुक्तांगणच्या उपचारपद्धतीचं उद्दिष्ट आहे. त्याची प्रचिती अशा प्रसंगांत येते. त्या वर्षी (पासून) घराचा प्रत्येक कानाकोपरा स्वच्छ झाला. अगदी अडगळीचे भाग मी कंटाळून किंवा चिडून, चरफडत, कधी वेळेअभावी तर कधी मुद्दामच करत/करू शकत नसे. दिवाळीत जास्त काही नाही, तरी निदान प्रत्येकी एक नवीन ड्रेस घेतच असू, तेही एकटीने मुलांना घेऊन, गर्दीत उडी घेऊन, ट्रॅफिकमध्ये अडकून, कंटाळून अगदी नको होत असे, त्याचाही प्रश्न सहज सुटला. गर्दीची वेळ सोडून, बाईकवरून पटापट खरेदी झाली. कंदील लावणे आणि दिव्यांच्या माळा लावणे हे माझ्यासाठी आत्यंतिक कठीण काम! एकतर उंची कमी, त्यात प्रमाणबद्धता, सममिती, सौंदर्याची जाण ह्या गुणांचा प्रकर्षाने अभाव... अशा अभूतपूर्व संयोगामुळे कंदील वाकडा लागणे, माळांचा समतोल नसणे; ते साधायच्या प्रयत्नात खूप वेळ जाणे,

त्यामुळे आलेला वैताग आणि तरीही शेवटी ते नीट लागलेलं नसणे - ह्या सगळ्याची अनुपस्थिती एक वेगळाच आनंद घेऊन आली! कारण, opposites attract या नियमाप्रमाणे, त्याला ह्या सगळ्या गोष्टी सहज जमतात. त्यामुळे बल्ब लावणे, दोऱ्या शोधणे, काठी धरणे अशी बेगारी कामं मी आणि बाकीची - बॅलन्स राखणे वगैरे कामं त्याने --- अशी वाटणी झाली.

फराळ बनवण्यात मदत नसली, तरी काय पदार्थ बनावेत, हे त्याने सांगितल्यामुळे / सुचवल्यामुळे हुरूप आला. पारंपरिक पदार्थांची दोन-तीन पुस्तकं, सुगरण काकू-मामी-आज्जींना विचारणा, ऑफिसमधल्या पाक-कुशल मैत्रिणींचे सल्ले ह्या सगळ्यांचा एकत्रित परिणाम असेल कदाचित, जे तीन चार पदार्थ केले, ते चविष्ट झाले. बऱ्याच

वर्षांनी, सासरच्या परंपरेप्रमाणे तेल आणि नारळाच्या दुधाने मालिश झाले. काही वर्षांच्या अंतराने नातेवाईक मंडळींची दिवाळीचे निमित्त साधून भेट घडली. कोणासाठी काय गिफ्ट घ्यावं, ह्यावर विचारांची देवाण घेवाण झाली; छोट्या छोट्या भेटी दिल्या-घेतल्या... लग्नानंतरच्या पहिल्या दिवाळीच्या सुद्धा एवढ्या आठवणी नसतील!!!

भव्य-दिव्य, मोठं मोठं काही नाही, पण छोट्या छोट्या गोष्टीच महत्त्वाच्या असतात, नाही का? म्हणून तुकाराम महाराजांची माफी मागून मी म्हणेन - व्यसनमुक्तीचा वाहे झरा, तोच दिवाळी दसरा !!

वर्षाचा प्रत्येक दिवस आपल्या सर्वांचा दिवाळी-दसरा असो, अशी ईश्वरचरणी प्रार्थना !!



पेशंटसाठी फराळाचा नाश्ता



योगेश कुलकर्णी

नमस्कार मित्रांनो,
या करोना काळात आपला सेल्फ टॉक (स्वतःशी संवाद) वाढला. मित्रांचा गप्पांचा फड रंगत नव्हता. त्यामुळे आपणच आपल्या स्वतःचे मित्र बनलो. या रिकाम्या वेळात स्वतःशी गप्पा मारताना अनेक जुने विषय उलगडले. व्यसनाच्या काळात दुसऱ्यांचे कधीही ऐकले नाही. आता, दुसऱ्यांचे म्हणणे ऐकून घ्यायला शिकलो. वस्तुस्थितीचा स्वीकार करून आपण आपल्या स्वतःत बदल घडवून आणले. सुरुवातीला त्रास झाला पण वस्तुस्थितीचा स्वीकार केल्यामुळे नंतर त्रास हळूहळू कमी व्हायला सुरुवात झाली. मी दुसऱ्याला सुधरविण्यापेक्षा स्वतःला वेळ दिला, स्वतःत काही बदल केले. स्वतःच्या गरजा कमी केल्या. मी फस्ट्रेशन टू डिप्रेसनचा प्रवास माझा व माझ्या काही जवळच्या मित्रांचा जवळून पहिला आहे. त्यामुळे आपल्या मनात अविवेकी विचारांच्या झालेल्या भाऊगर्दीकडे लक्ष न देता, विवेकी विचारांशी मैत्री केली. मी रोजची डायरी लिहित नाही पण, काही चांगले सुचले, काही चांगले ऐकले की

थोडसं लिहून ठेवतो. आपला सेल्फ रिस्पेक्ट आणि अहंभाव यातील फरक जेव्हा आपल्याला समजायला सुरुवात होते तेव्हा आपल्याला कौटुंबिक आणि सामाजिक जबाबदाऱ्या समजायला सुरुवात होते. दुसऱ्यांचं पण ऐकून घेता आलं पाहिजे. आपण अति-चिक्किन्सवक (वनायम शंवेखोर) असलो की त्याचा त्रास आपल्यालाच होतो. त्यामुळे दुसऱ्यांच्या भावनांचा आदर केला पाहिजे. मित्रांनो, या महामारीच्या काळात स्वतःच्या जवळ यायचा प्रयत्न केला आहे.

लॉकडाऊन जसा सुरू झाला तसा माझा एक जवळचा मित्र आहे, तो माझ्या आणखीन जवळ आला, तो मित्र म्हणजे माझा साडे-सहा वर्षांचा माझा मुलगा उन्मेष. माझी सहचारिणी सर्विसला जात असल्याने तो त्याच्या लहानपणापासून माझा अगदी जवळचा मित्र आहे. मी त्याच्याशी बोलतो, गप्पा मारतो, त्याचे आवडते खेळ खेळतो, त्याच्या बालमनाला पडलेल्या प्रश्नांना समजून घेऊन त्याची उत्तरे द्यायचा प्रयत्न करतो. तो आता पहिलीत गेला आहे. त्याचे ऑनलाईन शाळेचे

पिरेड, त्याचा अभ्यास घेणे यात मला खूप आनंद मिळतो. या आंदामुळे मी जगायला शिकलो. या माझ्या छोट्याशा मित्रामुळे कोरोना काळात वाईट विचारांपासून मी खूप

दूर राहिलो. अशा माझ्या बालमित्राला, माझ्या सहचरीला आणि अर्थातच माझ्या मुक्तांगणला मनापासून धन्यवाद.



कलादालन





शैला परांजपे

दिपोत्सव प्रकाशाचा, तेजाचा
आनंद, भेटीगाठींचा, फराळाचा
रांगोळी, आकाशकंदील, सजावट छान
उटणे, सुवासिक तेलाने, अभ्यंगस्नान
सुगंधी अत्तर, गुलाबपाणी
भाऊराया घालतो ओवाळणी
सण आला, वर्षाचा, उत्साहाचा
देई संदेश, आरोग्य जपण्याचा
समाधान आणि समृद्धी, लाभो सर्वाना
हीच परमेश्वर चरणी प्रार्थना
तुम्ही रहावे आनंदी, हीच सदिच्छा
दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा





अंजली फडके

व्यसनमुक्ती नंतरचा आनंददायी प्रवास

प्रवास म्हटलं की सुरुवातीचं स्टेशन, मधला सुखाचा किंवा त्रासदायक काळ आणि मग आपलं अंतिम ध्येय ठरलेलंच! परंतु व्यसनमुक्तीच्या प्रवासात मात्र हा मधला काळ खूप खडतर आणि त्रासदायकच असतो. त्याकाळात धीर सोडला नाही, आपल्या सहप्रवासी व्यसनी व्यक्तीला समजून घेतलं तरच आपलं व्यसनमुक्तीचं अंतिम ध्येय गाठता येतं.

आमचा प्रवासही याला अपवाद नव्हता. पण देवाची कृपा आणि मुख्य म्हणजे अमोल साथ-मदत यामुळे हे ध्येय गाठता आलं.

त्यानंतर मात्र आयुष्याला नक्कीच रंगत यायला सुरुवात झाली. याचा अर्थ असा नव्हे की सगळे प्रॉब्लेम एकदम नाहीसे झाले, परंतु आता त्यावर उत्तर शोधणं सोपं झालं. आपल्या आयुष्यातील अत्यंत महत्त्वाची व्यक्ती स्वतः व्यसनमुक्त जीवन जगू पाहते आहे, हे बघताना त्याची मधून मधून होणारी चिडचिड, सतत उद्ध्वगारे आर्थिक प्रश्न हे सांभाळणं सकारात्मक झालं. “अंधान्या बोगद्यातून बाहेर पडलो आहोत ना, मग आता उजेडात येणारे प्रश्न डावलून कसं

चालेल?” अशी मानसिकता तयार झाली. मुलींच्या बाबतीतले, तसेच इतर निर्णय घेताना मी एकटी नाही, माझ्याबरोबर माझा माणूस आहे, या विचाराने आधार दिला. कष्ट करून मिळणारे पैसे, मग ते अपुरे का असेनात, आता दारूच्या दुकानाच्या गल्ल्यात जाणार नव्हते, त्यामुळे पैसे मिळवण्यासाठी कष्ट करताना उलट गंमत येऊ लागली.

सुदैवाने अत्यंत कठीण परिस्थितीत असताना म्हणजे घरात Active Alcoholism असताना मला ‘अल्कोहोलिक अॅनॉनिमस’ आणि त्याच्याबरोबर ‘अल् अॅनॉन’ सारखा सुरेख प्रोग्राम मिळाला. त्यामुळे हा एक आजार आहे आणि आपल्या घरात वाईट किंवा वेडा माणूस नसून आजारी माणूस आहे हे समजलं. त्यामुळे देवाच्या कृपेने मुलींना त्यांच्या वडिलांपासून तुटू दिलं नाही. सतत त्यांना हे सांगत राहिले की, तुमच्या वडिलांचं आपल्या सर्वांवर खूप प्रेम आहे. आता ते स्वतः त्रासात आहेत, तेव्हा त्यांना समजून घ्या, माफ करा! त्याचबरोबर त्यांच्या पुढील आयुष्यासाठी त्यांना दारूचे दुष्परिणाम,

त्याची अनुवंशिकता समजावून सांगत गेले. त्यामुळे ज्या रस्त्यावरून गेल्यावर पुढे दरी लागतेच, त्या रस्त्यावरून न जाण्यात शहाणपणा आहे हे त्यांना समजलं.

त्यामुळे व्यसनमुक्त काळात तर मुली वडिलांच्या अजून खूप जवळ आल्या. आता त्या मोठ्या आणि समजूतदार झाल्यामुळे आयुष्य आणि त्याचे तत्त्वज्ञान याविषयी आमच्याशी मोकळेपणाने बोलू लागल्या. मुख्य म्हणजे एखाद्या वेळी मतभेद झाले तरी वाद विकोपाला जाणं बंद झालं. कुठल्याही वादात पूर्वीच्या दारूसंबंधातील चुका, गोष्टी उगाळायच्या नाहीत हे आम्ही कटाक्षाने पाळू लागलो. प्रत्येक वादात एका लिमिटनंतर तोंड बंद ठेवायचं हे दोन्ही बाजूंना कळू लागलं. आता आम्ही दोघे भरपूर गप्पा मारतो, बारीक सारीक गोष्टींचा घरातील सगळेच भरपूर आनंद घेतो, खळखळून हसतो, चेष्टा-मस्करी करतो! थोडक्यात जीवनाचा आनंद घेतो!

या सर्व म्हणजे अगदी 'अथपासून इतिपर्यंत' च्या प्रवासात देव बनून जर आमच्या पाठीशी कोण उभं राहिलं असेल तर ते 'मुक्तांगण' ! तिथलं वातावरण, अगदी सर्व समुपदेशक व सहकारी, सहचरी मिटिंग्ज व त्या इतक्या

सुंदर घेणाऱ्या आल्या, स्वतः मुक्ता, तिचं ते सकारात्मक बोलणं, मोठ्या मॅडमचे व बाबांचे आशीर्वाद आणि माझ्या माणसाची प्रचंड इच्छाशक्ती यांनी जादू केली आणि मुक्तांगण 'आपलं मुक्तांगण' आणि तिसऱ्या कोणाशी बोलताना 'आमचं मुक्तांगण' झालं. Followup मिटिंग्ज तसेच अल्कोहोलिक ॲनॉनिमसच्या मिटिंग्जमुळे कष्टाने मिळवलेली व्यसनमुक्ती टिकवणं सोपं झालं.

आता आयुष्य अगदी खूपच सोपं नसलं तरी आटोक्यात आल्यासारखं वाटत आहे. मागच्या चुकांसाठी आता स्वतःला माफ केलं आहे, पण त्याचवेळी त्या परत होऊ द्यायच्या नाहीत याचंही भान आहे.

आयुष्य उत्तम, सकारात्मक जगण्याचा मार्ग खरोखरच मुक्तांगणच्या प्रार्थनेतून जातो हे सत्य कळलं आहे -

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

दे बुद्धी देवराया...





धनश्री फडके

दिवाळी विशेष

आनंदाची दिवाळी

दिवे लागले आसमंती
माझी सुनी होती ओसरी
हाती होता दीप माझ्या
पण दिवाळी होती अंधारी

विनाशाचा सारा काळोख
व्यापूनी राहिला सभोवती
दिशा उगवती आहे कोणती
प्रश्न घेऊन दिवस बुडती

कवडसा कुठूनसा एक प्रकाशाचा
अचानक रात्री अंधान्या दिसला
उजळुनी टाकेन आयुष्य सारे
शब्द कानी भरवशाचा दिला

मुक्त अंगणी झाली देहाची मुक्ती
तमासूर लोपला पुन्हा उजळली प्राची
वाट आता कशाला पाहू मी सणाची
रोजचे जगणे आता आनंदाची दिवाळी





अन्नामिका

आली आली दिवाळी आली! सगळ्यांची तयारी सुरू होते. महिलांचे घर साफ करून फराळ करणे, तर मुलांचे परीक्षा संपून किल्ले करणे, नवीन कपडे घेणे आणि घरातील पुरुषांची पैशाचे नियोजन करणे ही सगळ्यांची जोरात तयारी चालू दरवर्षी होते. मात्र माझी दरवर्षी वेगळीच तयारी असायची. आपली दिवाळी छान, सुखाची जावी म्हणून मी व्यसनाचे प्रयोजन करून ठेवणे किंवा त्याची व्यवस्था करणे. यावर्षी मात्र मी असे प्रयोजन/व्यवस्था करण्यास अपवाद आहे. मी यावर्षी खूप जल्लोषात, फ्रेश, आनंदी आहे. स्वच्छंदी जीवन जगत आहे. निर्मल मनाने दिवाळीची तयारी सुरू केलेली आहे. घराची साफ-सफाई करून तर लवकरच झाली आहे, कारण या वेळेस कामात मन रमून घेणे, हा छंद जोपासल्यामुळे घर वरच्यावर साफ करते. मी माझ्या चार वर्षांच्या मुलाबरोबर खूप छान वेळ घालवते आहे. त्याच्याबरोबर घालवलेला प्रत्येक क्षण अविस्मरणीय असतो. त्याची ऑनलाईन शाळा, त्याचे बागडणे, त्याची प्रगती हे सगळे मी खूप आनंदाने अनुभवते आहे. मधली

काही वर्षे मी या सगळ्याला मुकले होते. 'जे होते ते भल्यासाठीच' असं म्हटलं जातं हे खरंच आहे. माझ्या व्यसनाच्या काळात आणि निशिगंधमध्ये कुटुंबापासून दूर राहून मी माझी Personality Development करण्याचे ठरवले आहे. कारण व्यसनमुळे आयुष्याचे खूपच नुकसान झाले आहे. रोजच्या जीवनात मी आत्यांनी शिकवलेलं Bhavana Apartment, व्यसन एक आजार आहे, One day at a time, रोज नवा दिवस, ओमकार, सूर्यनमस्कार, Consistency आणि असं शिकवलेलं बरंच काही प्रत्येक पावलागणिक त्याचा वापर करत आहे. कारण मी एक व्यसनी आहे आणि या सगळ्याची नेहमीच आठवण ठेवणे मला गरजेचे वाटते. म्हणूनच मी मला या दिवाळीत माझ्या स्वच्छंदी, आनंदी आयुष्याचे तोरण लावणे आणि निशिगंध मधील धड्यांचे आकाशकंदीलाप्रमाणे मनात प्रकाश जळून देण्याचे ठरवले आहे. गोड फराळ खाताना, गोड आठवणींचा असाच उजाळा देऊन, कुटुंबाबरोबर सदैव हसतमुख आणि आनंदी राहण्याचे ठरवले आहे. ❀❀



सौ. काळे

मुखपृष्ठकार उन्मेश काळे

माझे पती श्री. उन्मेश काळे यांना मुक्तांगण-मध्ये दोनदा प्रवेश घ्यावा लागला. पहिल्या प्रवेशानंतर सात आठ महिने ते व्यवस्थित होते. पण त्यानंतर त्यांची गाडी पुन्हा घसरली आणि परत मुक्तांगणला प्रवेश घ्यावा लागला. परंतु दुसऱ्या Admission नंतर जादू व्हावी तसा त्यांच्यामध्ये सकारात्मक बदल घडून आला.

मनापासून कोणतीही गोष्ट ठरवली की ती सफल होतेच याचेच हे उदाहरणं. व्यसन सोडल्यानंतर त्यांनी स्वतःच स्वतःमध्ये चांगले बदल घडवून आणले. अर्थात आम्ही सर्वांनीही त्यांची साथ कधीच सोडली नाही. आता ते घरातील सर्व जबाबदाऱ्या व्यवस्थित पार पाडत आहेत. त्याबरोबर स्वतःचा छंद हेच काम म्हणून त्यांनी निवडले आहे. त्यामुळे ते आनंदात आहेत आणि त्यांच्या-बरोबर आम्हीही आनंदात आहोत.

एक आनंदाची गोष्ट इथे सांगावीशी वाटते ती म्हणजे, मागील वर्षी माझे पती उन्मेश यांना

एक संपूर्ण दिवाळी अंक Design करण्याचे काम मिळाले होते. हा अंक संपूर्णपणे लहान मुलांसाठी होता. तो दिवाळी अंक इतका उत्कृष्ट झाला होता की, त्या अंकास मराठी वृत्तपत्रलेखक संघ, मुंबई यांच्या वतीने सर्वोत्कृष्ट मुलांचा अंक - साने गुरुजी स्मृती पुरस्कार मिळाला होता.

मागे वळून जेव्हा मी बघते तेव्हा आता असे वाटते की, मी स्वप्न तर बघत नाही आहे ना इतका फरक आताच्या दिवसात आणि तेव्हाच्या दिवसात जाणवतो.





माधव कोल्हटकर

तिमिरातुनी तेजाकडे

जिंदगी है तो ख्वाब है,
ख्वाब है तो मंजिले है।.....

‘मी वयाच्या सतराव्या वर्षापासून दारू प्यायला सुरुवात केली’ सर्वसामान्य लोकांसाठी ही अचंबीत करणारी गोष्ट सांगताना अनेक जणांना विजेचे झटके बसतात, पण एक व्यसनमुक्तीच्या प्रवासामधील वारकरी आपले शेअरिंग करतो आहे.

खरंतर मी एका मध्यमवर्गीय कुटुंबातून पुढे आलेला, चांगला संस्कारी वातावरणात वाढलेला आणि शेंडेफळ असल्याने लाडाकोडात वाढलेला. जरा जास्तच लाड झाले असावेत असं आता वाटतं.

घरातील समंजस वातावरणामुळे मला आवडेल त्या क्षेत्रात करिअर करण्याची उत्तम संधी उपलब्ध होती. पण या वातावरणाचा सदुपयोग करून घेण्याऐवजी मी मनासारखा ‘वापर’ केला. आयुष्य सोपं होतं, घरी सारं काही आरामात मिळत होतं. पण कधी कधी सुख टोचतं या उक्तीप्रमाणे व्यसन वाढत गेलं, घरात भांडणे होऊ लागली, पण इतर मद्यपिंप्रमाणे शिव्या देत

नसे, व्यसन करून रस्त्यात पडत नाही ना, मग मी व्यसनी नाहीच असा माझा गैरसमज होता आणि याचमुळे स्वच्छंदी वागत असताना नकळतपणे ‘स्वैर’पणा वाढत गेला आणि व्यसनही, अतीव्यसन करण्याचा शरीरावर होणारा दुष्परिणाम व्हायचा तो झालाच. काविळ, टॉईफाईड झाला, अमेरिकेला गेलेल्या आईवडीलांना मुलाच्या काळजीने लवकर परत यावे लागले.

पण... माझे हात थरथरत नसत, कामावर नियमित जात असे, योग्य-अयोग्य, चांगले-वाईट यातील फरक समजण्यास खूप वेळ लागला. तोवर पुलाखालून बरंच पाणी वाहून गेलं होतं. घरातील व घराबाहेरील अनेकांनी हरेकप्रकारे समजावले, पण व्यर्थ...

पुढे एकदा पिऊन उशीरा घरी आलो, सिगारेट गादीवर पडून धूर येऊ लागला. सकाळी सोसायटीतल्या लोकांनी पाणी मारून जळणाऱ्या बेडवरील आग विझवली. ही घटना वडीलांच्या कानावर गेली आणि त्यांच्याशी भांडण झाले. पुढे वर्षभर वडीलांशी अबोला धरला. त्यानंतरच्या एका भांडणात वडीलांना प्रत्युत्तर करताना म्हटले

की, “३५ वर्ष तुम्ही काय केलंत???” आणि हाच क्षण सर्वांत मोठ्या व्हासाचा होता. बहिणीने दोनच पर्याय समोर ठेवले. मी एकतर घराबाहेर जावे किंवा मुक्तांगणमध्ये. त्यामध्ये अत्यंत सेल्फ सेंटर्ड असल्यामुळे मुक्तांगण हा पर्याय पत्करला किंवा ते पत्करण्याशिवाय मार्गच राहिला नाही. ‘विज्ञताना दिवा फडफडतो’ पण त्याला विज्ञून द्यायचं नव्हतं मला. म्हणून मग ‘मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्रात’ दाखल झालो. दाखल झालो म्हणण्यापेक्षा व्यसनमुक्तीच्या उपचारासाठी खरंतर दाखल केला गेलो... पण... मुक्तांगणमधील उपचारादरम्यान फारसं गांभीर्याने लक्ष केंद्रित न केल्यामुळे सुरुवातीच्या तेथील काही अँडमिशनसचा कालावधी मी वाया घालवला. मनापासून सरेंडर झालो नव्हतो. उपचाराच्या सर्व गोष्टी वरवरच्या केल्या आणि ३५ दिवसांनी बाहेर पडलो. परत काही दिवसातच रिलॅप्स झालो. मुक्तांगणमधून बाहेर पडलो की काही दिवसांनी ‘आता मी कमी प्रमाणात पिऊ शकेन किंवा मग मला स्वतःला आवर घालता येईल’ असा फाजील आत्मविश्वास वाटायला लागायचा आणि आता तुम्ही कोणतीही नशा प्रमाणात करू शकणार नाही आणि का नाही ते सुद्धा शास्त्रीय पद्धतीने सांगून, आता व्यसनं प्रमाणात करण्याचे प्रयोग करू नका हे जरी मुक्तांगणमध्ये

घोटवून घेतलेले असायचे तरीपण प्रयोग आणि स्वतःवरचा अति आत्मविश्वास नेहमी फसगत करायचा आणि ‘ये रे माझ्या मागल्या’ असे होऊन फिरून त्याच वाटेवर यायचो. अक्षरशः हतबल व्हायला व्हायचं. परत मुक्तांगणमध्येच उपचारांसाठी दाखल असे अनेक वेळा झाल्यावर, शेवटी एकदा आता आपल्याला कुठेही थारा नाही, मी मला मिळत असलेल्या स्वातंत्र्याचा उपयोग व उपभोग योग्यप्रकारे घेऊ शकत नाही, माझ्या प्रियजनांचा विश्वास मी परत परत गमावतो आहे आणि त्यामुळे आता आणखी अधोगती टाळायची असेल तर संपूर्ण शरणागती पत्करली पाहिजे असे वाटत राहायचे.

माझ्या अनुभवातून जर कुणाचा फायदा झाला तर या छोटेखानी लेखाचा उपयोग झाला असे म्हणता येईल. ‘हे व्यसनमुक्त जीवन व्हावे’ ही केवळ माझी आणि माझीच इच्छा असायला हवी. कारण माझ्यासाठी इतर कुणी व्यसनमुक्त राहू शकत नाही ना? म्हणून मग...

असो, पण असं आहे की, ‘मला यापुढे व्यसनमुक्त आयुष्य घडवायचे आहे’ या इच्छापूर्तीसाठी सर्वप्रथम ‘मी व्यसनी आहे’ या गोष्टीचा ‘स्वीकार’ होण गरजेचे आहे. एकदा का ही गोष्ट मनावर बिंबवली की मग पुढील वाटचाल कठीण तर नक्कीच पण ‘निश्चियी’ बनून जाते. एकदा मी मनाशी

ठरविले, आता व्यसन सोडायचेच म्हणून मनाचा हिऱ्या करून यापुढील काळात खात्रीशीर वातावरणात, भरवशाच्या माणसांमध्ये राहायलाच हवे, स्वहिताकरीता आपल्या मनाप्रमाणे वागणे सोडून, एखाद्या गोष्टीला पूर्णपणे शरण जाऊन, आहे त्या परिस्थितीवर व्यसनमुक्त होऊन विजय मिळवलाच पाहिजे ही तीव्र जाणीव झाल्याने मी मुक्तांगणचा मार्ग स्वीकारला, तो अगदी आजपर्यंत.

जसे दारूचे व्यसन होते, तसेच माझ्यासमोर तंबाखू सोडण्याचे सुद्धा एकप्रकारे आव्हानच होते. दारू सोडताना जसे, बायको, मुलांच्या शपता घेतल्या जातात तसेच, प्रत्येक वर्षी जागतिक तंबाखू विरोधी दिवसाची सुरुवात लाखो लोक सकाळी सकाळी तंबाखू खाऊन किंवा सिगारेट ओढून करतात. त्याचपैकी मी पण होतो. या व्यसनातून बाहेर पडण्याचे माझे प्रयत्न सुद्धा मला सांगावेसे वाटतात.

माझ्यासह लाखो लोकांचा असा अनुभव आहे की, तंबाखूचे व्यसन अतिशय चिवट व्यसन आहे. त्या करता उपचार म्हणजे निकोटीनयुक्त असे पर्यायी औषध वापरणे. तंबाखूच्या व्यसनातून मुक्त होण्यासाठी बहुसंख्य माणसे हे व्यसन बंद करतात कारण एकप्रकारे ज्यांना मरणाची भीती वाटते असे काहीजण त्यातून मुक्त होतात. पण हे व्यसन सोडायला इतके अवघड आहे की एखादा झटका येऊन सुद्धा प्राणघातक पदार्थांचे सेवन

करतात.

मी, अगदी सुरुवातीला तंबाखूचे प्रमाण कमी करायचा प्रयत्न केला. म्हणजे दिवसातून कितीवेळा आणि किती प्रमाणात घ्यायची हे ठरवले. पण थोड्याच दिवसात व्यसन पूर्वपदावर येई. दिवसातून अनेकवेळा तल्लफ येई. कमी प्रमाणात घेतल्याने समाधान होत नसे. तंबाखूचे, गुटख्याचे व्यसन बंद करण्यासाठी मी एक आयुर्वेदीक जेली वापरून पाहिली. पण मला टिकाऊ व्यसनमुक्ती सापडेना. अखेर माझ्या समुपदेशकाने मला तंबाखूच्या व्यसनाबद्दल एक गटोपचार घेण्यास सांगितला. त्या निमित्ताने माझा निकोटीन व्यसनाचा खूप अभ्यास झाला. माझी तंबाखू सोडण्याची जबाबदारी या प्रकाराने वाढवण्यात आली. कर्करोग होतो असे फक्त सुरुवातीला माहिती होते. या अभ्यासाने मला तंबाखू बाबतच्या असंख्य गोष्टी समजल्या. तंबाखूमुळे लैंगिक समस्या वाढतात ही नवी माहिती समजली. तरीही गुटख्याची आसक्ती थांबेना. मी अधूनमधून गुटखा खाऊ लागलो. मी व्यसनमुक्ती केंद्रात समुपदेशक म्हणून काम करीत असल्याने तिथे अधूनमधून तंबाखूजन्य खाण्याला दंड होता. असा दंड मी वगळीवेळा भरला. शेवटी वंगटाळून संचालकांनी मी परत खाल्ली तर सहा महिने निवासी उपचार घ्यावे लागतील असे सांगितले. केंद्रात काम करीत असताना

माझ्याकडे ठाणे आणि नाशिक येथील पाठपुरावा केंद्रप्रमुख म्हणून कामाची जबाबदारी सोपवली होती. ती जबाबदारी काढून घेण्यात येईल अशी तंबी मला देण्यात आली होती.

या सगळ्या गोष्टींमुळे आता मला कोणत्याही परिस्थितीत व्यसनमुक्त राहिलेच पाहिजे अशी भावना झाली. माझी नोकरी टिकवणे हा माझा पहिला प्राधान्यक्रम होता. आणि केवळ नोकरी टिकवणे नव्हे तर नोकरीतील माझे स्थानही अबाधित राहायला हवे होते. हा सगळा विचार होता म्हणून मी निकोटीन मुक्त व्हायचे ठरवले. माझ्या समुपदेशकाने सांगितले, “रोज मला तुझ्या निकोटीन मुक्तीचा रिपोर्ट पाहिजे.” त्याप्रमाणे मी रोज रात्री त्यांना मेसेज करून रिपोर्ट देणे सुरू केले. आज या गोष्टीला साडेतीन वर्ष झाली. मी रोज मेसेज करून, माझी प्रगती त्यांना कळवीत असतो.

व्यसनमुक्तीचा प्रवासी होण्यासाठी मी व्यसनावर वार करणारा वारकरी होऊन गेलो, मी काही दृढनिश्चय केले होते, जसे ‘शेंडी तुटो वा पारंबी तुटो, तंबाखू खायची नाही’, सुगंधी सुपारी, आवळा सुपारी, बडीशोप असे काहीही तोंडात ठेवायचे नाही, फारच तल्लफ आली तर भरपूर पाणी प्यायचे, तरीही आसक्ती राहिली तर एक दोन लवंगा खायच्या, पण तंबाखू अथवा गुटखा घ्यायला दुकानात अजिबात जायचे

नाही, जर आसक्ती थांबत नसेल तर समुपदेशक, पत्नी / आई, जवळची व्यक्ती यांच्याशी बोलून वेगळ्या विषयावर गप्पा मारायच्या.

वरील सर्व गोष्टी तर मी केल्याच, पण व्यसनावरचे लक्ष कमी होऊन ड्राय ड्रिंकर किंवा व्यसनी थिंकर या प्रवृत्तीपासून दूर राहण्यासाठी, व्यसनी माणसाला जो एक प्रकारचा हाय असावा लागतो, एकप्रकारे ब्रह्मानंदी टाळी लागावी लागते, एक तरी चांगला असा छंद जोपासा असे सतत सल्लागाराकडून सांगणे असते, की जेणे करून त्याला आपण काहीतरी विशेष केले आहे असे वाटेल, त्याच प्रकारे एकदा सहज विचार करत असताना आपले आरोग्य कसे सुधारेल याचा विचार सहज मनात आला आणि एकदम चालण्याचे मनात आले आणि ४ फेब्रुवारीला तीन वर्ष निकोटीन-फ्री वाढदिवसाच्या दिवशी २१ किलोमीटर चालण्याचा संकल्प केला होता तो पूर्ण केला आणि आता ‘मज एक विठ्ठलाचा छंद’ या प्रकारे आता ‘मज एक चालण्याचा छंद’ असेच काहीतरी माझ्या बाबतीत होऊन गेले. आता रोज सहज १०, १५ किलोमीटर चालू शकतो. याचा परिणाम म्हणजे आयुष्यात पहिल्यांदाच ट्रेकला गेलो आणि कोकणातला अवघड असा ट्रेक वेंगुर्ला येथे जाऊन पूर्ण केला आणि जसा वारकरी झालो तसाच निसर्गाच्या सान्निध्यामध्ये

आल्यामुळे आनंदयात्रीही झालो.
आपल्यावर अंकुश ठेवण्यासाठी कुणीतरी
एक व्यक्ती, (शक्यतो समुपदेशक)
निवडणे आणि त्या व्यक्तीला आपल्यावर
नजर ठेवण्यास सांगणे.

मी मुक्तांगणमधील एक रुग्णमित्र ते तेथीलच
एक कार्यकर्ता आणि आता माझ्यासारख्या
वाट चुकलेल्या 'कोकरांना' आयुष्याच्या
प्रसन्न वाटेवर घेऊन जाण्याचं, त्यांना त्या
वाटेवर मार्गक्रमण करताना येणाऱ्या
अडचणींना कसं सामोरं जावं, यावर मी
'समुपदेशक' या भूमिकेत राहून माझ्या
'विकार ते विचार' या प्रवासातील
अनुभवाचा उपयोग करून घेत आहे.
आजवरच्या या प्रवासात खूप काही
शिकायला मिळालं. अनेक उध्वस्त होऊ
पाहणारे संसार, नाती वेगवेगळ
'व्यसनमुक्तीच्या' बळावर परत एकत्र
आलेले पाहिले आहेत.

एक सांगावे वाटते, मला सुरुवातीला वाटत
होतं की, दारू पासून दुर आहे ना मग झालं
तर... तंबाखू खाल्ली तर काय बिघडलं.
कारण तंबाखू सेवन हा माझा प्रॉब्लेम नाही.
पण मुक्तांगणमध्ये संपूर्ण व्यसनमुक्ती
बंधनकारक आहे. व्यसन मग ते कोणतही
असो 'नाही म्हणजे नाही' हा नियम आहे.
'मुक्तांगणचा..... मुक्ताताईनी घालून
दिलेला.'

सखोल विचार करता योग्यही वाटायचं.

मुक्तांगणचा 'समुपदेशक' या नात्याने
समाजात वावरताना प्रत्यक्ष किंवा
अप्रत्यक्षपणे माझी ओळख सोबत
'मुक्तांगण'चं समाजातील स्थान या दोन्ही
गोष्टींचा आदर राखणं गरजेचे आहे हे
समजायचं. मी दारूपासून दूर होतो पण
निकोटीन?? अवघड वाटत होतं, वेळ
लागला 'निकोफ्री' व्हायला... पण जमलं.
आज अभिमानाने सांगेन की, मी पूर्णतः
व्यसनमुक्तीच्या प्रवासात आहे. दारूपासून
१३ वर्षे तर तंबाखूजन्म पदार्थापासून ३.५
वर्षे दूर आहे. हा काळ सोपा मुळीच नव्हता
पण अशक्यप्रायही नाही.

याचप्रमाणे वडीलांनी एके काळी टाकलेल्या,
आता वडिलांनीच घराची चावी हातात दिली,
घरच्यांनी दाखवलेला माझ्यावरचा विश्वास ही
सर्वात मोठी मिळकत वाटत असल्यास नवल
नाही. मात्र पुढे अनेक चमत्कार घडले.
अवती भवती चांगले मित्र जमा झाले. अर्धवट
सोडलेले शिक्षण पूर्ण झाले. मुक्तांगणमध्ये
जबाबदारीचे काम मिळाले.

म्हणूनच 'जावेद अख्तर' म्हणतात त्याप्रमाणे,
"जिंदगी है तो ख्वाब है, ख्वाब है तो मंजिले
है। मंजिले है तो फासले है, फासले है तो रास्ते
है। रास्ते है तो मुश्कीले है, मुश्कीले है तो
विश्वास है। क्यूकि 'फायटर' हमेशा जितता
है।" धन्यवाद..!

शब्दांकन : हेमंत, भूषण





मुक्तांगण

दिवाळी विशेष

मुक्तांगण शब्दशोध स्पर्धा

फ	क्त	आ	ज	चा	दि	व	स	पं	छं	दां	वि	ष	यी	उ	शा	नि	शि	गं	ध
य	मा	प्त	अ	न	त	स्ता	न	प्र	का	र	धा	र	प्र	यो	ग	उ	सा	र	व
शो	ध	प	नि	प्र	सा	द	ढ	व	ळे	कां	गे	अ	नु	भ	व	नि	पू	मा	पु
दा	व	सो	ता	फु	पि	यू	ष	ये	ज	रे	आ	नं	द	ना	ड	क	र्णी	का	ल
वा	को	ब	अ	ल्ला	क्ष	क्रे	व्हिं	ग	ए	ऐ	ड	अ	म	र	स	र	या	र्यं	दे
क	ल्ह	रा	व	मो	नि	को	टि	न	मी	रा	वे	व	टे	धा	र्मिं	क	पै	र्यं	श
ण	ट	इ	च	हि	ट	म	न	प्र	मो	द	उ	दा	र	नु	को	ल	कै	त	पां
क	क	टि	ट	ते	अं	ज	ली	द	ळ	वी	भे	के	हो	पु	द	त्ता	श्री	खं	डे
र	र	गां	धी	रा	जे	श	रा	ज	पू	त	मृ	णा	लि	नी	क्षी	र	सा	ग	र
मु	क्ता	पु	ण	तां	बे	क	र	नि	शि	कां	त	प्र	धा	न	प्र	का	श	स	र
ग्धा	मं	गे	श	का	लें	क	र	हा	म	प	क	के	कः	पे	यो	नि	रा	पः	य
जो	स	द	शं	ज	यं	त	स	र	हें	रॉ	क	बॉ	ट	म	ग	अ	मे	रि	का
शी	मा	न	व	जो	ग	दे	व	ह	द्र	रा	हु	ल	जा	ध	व	पू	प्र	भा	स
मु	क	प	व	भा	म	च	च	स	स	अ	प	हि	ला	घो	ट	घा	त	क	अ
अ	नि	ल	अ	व	च	ट	ब	ब	र	अ	धा	मा	दे	ऊ	स	क	र	प	मो
क्रे	पो	ग	य	रा	लि	लु	सु	नि	ता	बा	ई	सु	नं	दा	अ	व	च	ट	ल
व्हिं	पि	र्द	ब	सा	ग	रे	टे	स	उ	र	उ	स्लि	सो	ना	ली	का	ळे	रो	पो
ग	ए	ए	च	इ	सं	भ्र	म	जु	फॉ	लो	अ	प	लि	प	रि	णि	ता	पो	टे

खास आनंदयात्रीसाठी हे शब्दकोडे सौ. श्रावणी मंदार माईणकर यांनी तयार केले असून यात एकूण ५५ शब्द आहेत.

तुम्हाला हे कोडे सोडवणे सोपे जावे म्हणून आम्ही काही सूचना देणार आहोत.

या शब्दकोड्यामध्ये मुक्तांगणच्या समुपदेशकांची नावे आहेत, वॉर्ड्सची नावे आहेत, अनिल अवचटांच्या पुस्तकांची नावे आहेत, त्यांच्या जवळच्या नातलगांची नावे आहेत. मुक्तांगणच्या स्थापनेशी संबंधित नावे आहेत. शिवाय व्यसन व व्यसनमुक्तीशी आणि मुक्तांगणच्या उपचारपद्धतीशी संबंधित अशीही काही नावे आणि शब्द आहेत. जी व्यक्ती जास्तीतजास्त शब्द शोधून काढेल ती पारितोषिकाची मानकरी ठरेल. शब्दकोड्यात भाग घेण्यासाठी कृपया पुढील नियमांचे पालन करावे.

१. सापडलेल्या शब्दाभोवती लाल पेनने वर दाखवल्याप्रमाणे मार्क करावे. त्याचा फोटो काढावा.
२. त्यासोबत आपले नाव, पूर्ण पत्ता आणि आपला मोबाईल क्रमांक लिहावा.
३. शेवटी सापडलेल्या शब्दांची एकूण संख्या खाली लिहावी.
४. दिनांक ३० नोव्हेंबर २०२० संध्याकाळी ५:०० वाजेपर्यंत फोटोसहीत ही माहिती ९५५२८६३३२१ या क्रमांकावर व्हॉट्सअप करावी.



प्रसाद ढवळे

संदीप सर, मुक्तांगणला पडलेलं एक स्वप्न होते. स्वप्न म्हणण्यामागचे कारण की, काही कार्यकर्ते तयार करायला, घडवायला लागतात, तर काही मुळातच सेवाभावीवृत्ती जोपासणारे कार्यकर्ते असतात. संदीप सर त्याच मनोवृत्तीचे होते.

मला आठवतंय, संदीपची १५ वर्षांपूर्वी पहिली अॅडमिशन झाली. त्याने स्वतःमध्ये उत्तम बद्दल केले. पण त्याची महत्त्वाकांक्षा खूप मोठी होती. मुक्ता मॅडमनी पिरंगुटच्या एका कंपनीत त्याच्या शिक्षणाला साजेशी नोकरी लावून दिली. छान काम करत होता, पण पैसा हाती येताच मजा म्हणून परत व्यसन सुरू केले, होत्याचे नव्हते झाले. रस्त्यावर आला, कोणी विचारत नव्हते. अशात २-३ वर्षे गेली. मुक्तांगणच्या इचलकरंजी ग्रुपच्या कार्यकर्त्यांनी ठरवले, संदीपला उपचारांची आणखी एक संधी द्यावी. तो परत मुक्तांगणला उपचारार्थ दाखल झाला. त्यावेळी त्याने दोन निर्णय घेतले. मनाविरुद्ध घडणाऱ्या घटनांचा स्वीकार करायचा, प्रतिकूल परिस्थितीत स्वतःला अॅडजस्ट करायचे आणि मीपणा दूर ठेवायचा.

उपचार पूर्ण झाले. त्याने मुक्तांगणमध्येच काम करायची इच्छा व्यक्त केली. मुक्ताताईंनी त्याला वार्डमध्ये काम करण्यास सांगितले. आपुलकी आणि आदरयुक्त दरारा या दोन्ही गोष्टी संदीपमध्ये असल्यामुळे वॉर्डचे वातावरण बदलत गेले. संदीपची ती किमया होती.

संदीपचं वाचन आणि अभ्यास खूप होता. त्यामुळे लवकरच तो समुपदेशक बनला. रुग्णमित्रांशी त्याचा संवाद वाढला. “संदीप सर, संदीप सर” असे रोज आवाज यायला लागले. पण संदीपचे पाय जमिनीवरच होते. आवश्यक तेथे आपल्या सर्वांशी संवाद साधताना त्याला कमीपणा वाटत नव्हता. आज ग्रुप घेण्यास कोणी नाही, संदीप तयार. अफाट ज्ञान त्यांच्याकडे होते. हळूहळू तो सर्व वॉर्डचा प्रमुख बनला. मुक्तांगणचे काम खूप हलके झाले.

पण म्हणतात ना, काही चांगले घडत असताना विघ्नही येतात. अचानक संदीपला खुब्याची समस्या उद्भवली. पण तो डगमगला नाही. उपचार घेतले, बऱ्यापैकी बरा झाला. त्याचवेळी त्याचे वडील आजारी पडले.

त्यांना सांभाळणे महत्त्वाचे होते आणि त्याने सर्वांशी चर्चा करून निर्णय घेतला की, आता १० वर्षांनंतर वडिलांना घेऊन मुक्तांगण-बाहेर एक खोली घेऊन राहणे. त्याप्रमाणे तो राहायला गेला.

त्याचवेळेस त्याला चक्कर येण्याचा त्रास सुरू झाला. योग्य निदान निघत नव्हते. शेवटी कळले की, ब्रेन ट्युमर आहे. त्या प्रसंगाला ही तो धैर्याने सामोरा गेला. पण शेवटी नियतीला ते मंजूर नव्हते.

संदीप आपणा सर्वांना सोडून निघून गेला.

संदीप, तू आमच्यातून निघून गेलास पण तुझे विचार, तुझे सेवाभावी वृत्ती हे कायमच आमच्या लक्षात राहिल.

आज तुझ्या पश्चात तुझाच रुग्णमित्र हेमेंद्र हे सर्व सांभाळतो आहे. तुझ्याच मुशित तयार झालेला हा कार्यकर्ता!

आज बुधवार, मुक्तांगणमधील अॅडमिशनचा दिवस अनेक मित्र अॅडमिट होण्यास नाखूश असतात. अशावेळी पोटे सर जोरदार आवाजात म्हणायचे, “अरे संदीप किधर है, संदीप को बुलाव! ये भोपाल से आया है! अॅडमिट होने के लिए तयार नही!” संदीप सर त्याच्याशी बोलायचे आणि तो अॅडमिशनला तयार व्हायचा. नकाराला होकारामध्ये बदलणे हे काम ते लीलया करीत.

संदीप सरांना संपूर्ण मुक्तांगण परिवारातर्फे विनम्र आदरांजली!





डॉ. मैथिली उमाटे

व्यसनमुळे नैराश्य कसे येते?

व्यसन आणि नैराश्य यांच्यातील गुंतागुंतीच्या संबंधांबद्दल आपण गेल्यावेळी बोललो. आता व्यसनमुळे नैराश्य कसे येते हे पाहूया. मेंदूतील रसायन आणि आपले मानसिक आरोग्य यांचा अतिशय जवळचा संबंध असतो. दारु किंवा कुठलेही ड्रग घेतल्यावर माणसांना एक प्रकारची तरतरी येते, 'किक मिळते' असे ते म्हणतात. पण ती किक किंवा तो उत्साह तात्पुरता असतो हे लक्षात घेणे आवश्यक असते. त्यामुळे मेंदूतील रसायनांचे संतुलन बिघडून नैराश्यासारखा आजार जडू शकतो. त्याला आमच्या मानसशास्त्रीय भाषेत 'अल्कोहोल इंड्युस्ड मुड डिसॉर्डर' असे म्हणतात. हे व्यसनमुळे आलेले नैराश्य व्यसन बंद केले तर जाऊ शकते. कारण व्यसन बंद केल्यावर निसर्गनियमामुळे मेंदूतील रसायने पुन्हा संतुलित होऊ लागतात. मात्र व्यसन हा एका बाजूने ज्याप्रमाणे मनोकायिक आजार आहे असेच त्याचे धारेदोरे हे माणसाच्या आर्थिक, सामाजिक आणि कौटुंबिक परिस्थितीतही गुंतलेले असतात. त्यामुळे व्यसनातील नैराश्याकडे त्या दृष्टीकोनातूनही पाहणे

आवश्यक ठरते.

व्यसन करताना माणसाची शारीरिक, मानसिक, भावनिक, आणि आर्थिक परिस्थिती खालावते. बरेचदा त्यामुळे तो समाजात एवढा पडू लागतो. या एकटेपणामुळे आणि अनेक स्तरांवर नुकसान झाल्यामुळे होणारे दुःख विसरण्यासाठी माणूस पुन्हा व्यसनाचाच आधार घेतो. मात्र व्यसनमुळे दुःखाचा क्षणिक विसर जरी पडला तरी दुसऱ्या दिवशी उठल्यावर मनावर आलेले नैराश्य किंवा डिप्रेसन हे जसेच्या तसेच राहिलेले असते. व्यसन हे शेवटी माणसाने परिस्थितीला तोंड न देता त्यापासून पळण्यासाठी, आपल्या जाणीवा बोथट करण्यासाठी शोधलेला मार्ग असतो. पुढे या मार्गावर चालणारा व्यसनी माणूस एका भयंकर विषारी चक्रात सापडतो. बरे वाटावे म्हणून व्यसन करायचे. त्यामुळे मेंदूतील रसायनांच्या कार्यात बिघाड होऊन त्यामुळे नैराश्य वाटणे सुरू व्हायचे. आणि पुन्हा त्या नैराश्यातून सुटण्यासाठी व्यसनाचाच आधार घ्यायचा. पुन्हा याच व्यसनमुळे आर्थिक,

शारीरिक नुकसान करून घ्यायचे. कुटूंबापासून दूर व्हायचे. पुन्हा ते दुःख विसरण्यासाठी व्यसन करायचे.

व्यसन आणि त्याबरोबर असलेले नैराश्य यातून सुटायचे असेल तर ही विषारी साखळी कुठेतरी तोडावी लागते. त्यामुळे जेव्हा व्यसन आणि नैराश्य एकत्र दिसतात तेव्हा त्यासाठी अनेक आघाड्यांवर उपचार सुरू करावे लागतात. हे उपचार कोणते असतात त्याबद्दल बोलण्याआधी व्यसनातील डिप्रेशन

कसे ओळखावे, त्याची लक्षणे कोणती असतात हे आपण पुढच्या भागात पाहूया.

(डॉ. मैथिली उमाटे या मुंबईच्या सुप्रसिद्ध जे.जे. रुग्णालयात मानसोपचारतज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. शिवाय तेथिल ग्रँट मेडिकल कॉलेमध्ये त्या सहयोगी प्राध्यापिका म्हणून काम करतात.)

(शब्दांकन : अतुल ठाकुर)





अंजली दळवी


पालकत्व

रोहन (नाव बदलले आहे) वय वर्षे १३. प्रथम तंबाखू मग व्हाईटनर व आता गांजाचे व्यसन. आईने मुक्तांगणमध्ये दाखल केले. इथे एक आठवड्यानंतर व्यसनाचे गांभीर्य त्याच्याही लक्षात आले होते. त्यामुळे आता शिक्षण पूर्ण करून कुटुंबाला आर्थिक मदत करणे हेच विचार त्याच्या मनात चालू होते. ठरल्याप्रमाणे मंगळवारच्या पालकसभेला त्याचे आई-वडील दोघेही भेटायला आले. सर्वप्रथम रोहनच्या वडिलांकडे पाहून ते वडील नसून त्याचा मोठा भाऊ आहे असे वाटले. त्यांचे वय जाणवत नव्हते. तसेच त्यांचे बोलणे, राहणीमान यातही फरक होता. ते स्वतः मुलापासून अंतर राखूनच बोलत होते व फारच मोजकेपणाने त्यांचा संवाद होता. थोड्यावेळातच त्याची आईदेखील भेटायला आली. ती केबिनमध्ये येताच रोहनची कळी खुलली. रोहनच्या आईचे बोलणे मात्र त्याच्यासारखेच साधेसुधे. चर्चेमध्ये जाणवले की वडील एका चांगल्या ऑफिसमध्ये कामाला आहेत, तर आई मात्र किरकोळ व्यवसाय करते. वडिलांना त्यांची प्रतिष्ठा महत्त्वाची. त्यामुळे रोहनबरोबर घरी

संवाद तर करतच नाहीत, परंतु त्याचे व्यसन माहित झाल्यापासून त्यांचा त्याचा राग राग करणे, प्रसंगी अंगावर हात उचलणे, त्याला नाही नाही ते बोलणे त्यांच्याकडून होत असते. अशावेळी आईने मात्र खंबीर राहून त्याला उपचाराकरता मुक्तांगणमध्ये दाखल केले. तिची अवस्था कात्रीत सापडलेल्या सारखी होती.

रोहन मात्र मुळातच शांत स्वभावाचा. घरातील कामातही तो आईला मदत करत असे. इथेही त्याने पडेल ते काम आनंदाने करायला सुरुवात केली होती. दाखल झाल्यापासून त्याने वडिलांबाबत कधीही तक्रार केली नव्हती. मग प्रश्न असा निर्माण होतो की समुपदेशनाची आवश्यकता कोणाला जास्त आहे?

आपल्या मुलाला वेळ देणे, सुसंवाद साधणे, कौटुंबिक स्वास्थ्य टिकविणे ही जबाबदारी सर्वस्वी त्याच्या वडिलांचीच आहे. परंतु ही जबाबदारी खऱ्या अर्थाने त्याच्या अडाणी असलेल्या आईने उचलली.

पालकांमध्ये नुसते शिक्षण असून चालत नाही तर जाणतेपणा असणे महत्त्वाचे! 



मुग्धा जोशी

स्त्रियांमधील व्यसन आणि व्यसनमुक्ती

समस्येचे स्वरूप

आपल्या समाजात मूळत व्यसनाबाबतच पुरेशी जागरूकता आजही झालेली दिसत नाही. जी काही व्यसनासंबंधीची सर्वसाधारण माहिती लोकांना असते ती पुरुषांच्या व्यसनाच्या संदर्भातच असते. स्त्रिया आणि व्यसन हा विषय टाळला जातो. कुणी फारसे त्याबद्दल बोलत नाहीत. पण विषय टाळला म्हणजे त्याचे गंभीर परिणाम मात्र टळत नाहीत. त्यामुळे अप्रिय वाटला तरी तो विषय समजून घ्यावा लागतो. त्याबद्दल समाजाचे शिक्षण करावे लागते. त्यादृष्टीने स्त्रियांमधील व्यसना बाबतीत काही गैरसमज आढळतात. काहींची समजूत अशी असते की स्त्रियांमधील व्यसन हे फक्त काही विशिष्ट वर्गातच असते. पण व्यसन हे सर्व स्तरावर आढळते. दुसरं म्हणजे दारू, तंबाखू, मशेरी, गुटखा इथपासून ते ट्रॅन्क्विलायझर पर्यंतची सर्व व्यसने स्त्रियांमध्ये आढळतात. कदाचित आर्थिक आणि सामाजिक परिस्थितीमुळे व्यसनाचे प्रकार बदलत असतील. स्त्रियांमधील व्यसन आणि त्याची कारणे हा अनेक पदरी आणि गुंतागुंतीचा विषय आहे हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे. त्याची चर्चा

करताना आपल्या समाजात असलेलं स्त्रियांचं स्थान, त्यांना भेडसावत असलेल्या समस्या, समाजाची पुरुषी मानसिकता, व्यसनाबाबत समाजात असलेलं अज्ञान या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करता येत नाही. याचबरोबर आपल्या समाजात स्त्रिया या आर्थिक आणि कौटुंबिक या दोन्ही आघाड्यांवर महत्त्वाच्या जबाबदाऱ्या पार पाडत असतात. त्यांना त्यापासून येणारे ताणतणावही लक्षात घ्यावे लागतात. चाळीशी पन्नाशीच्या आसपास शरीरात होणाऱ्या हार्मोन्सच्या बदलांमुळे काही स्त्रियांना मानसिक समस्यांनाही तोंड द्यावं लागण्याची शक्यता असते. अशा निरनिराळ्या तऱ्हेच्या समस्यांना तोंड देताना स्त्रिया आपल्याला होणाऱ्या दुःखाच्या जाणीवा बोथट करण्यासाठी, होणाऱ्या त्रासामधून एक पळवाट म्हणून व्यसनाकडे वळताना दिसतात.

अनेकदा तरुण मुली बंडखोरीचे प्रतिक म्हणून दारू किंवा इतर मादक पदार्थांकडे वळलेल्या आढळतात आणि त्यातून त्यांना व्यसन लागलेले दिसून येते. त्यातच नवनवीन गोष्टी 'ट्राय' करण्याची उत्सुकता

हेही एक महत्वाचे कारण असू शकते. पण मादक पदार्थ 'ट्राय' करणारे सर्वच व्यसनी होत नाहीत. पुढे स्वभाव आणि परिस्थिती या दोन्ही गोष्टी व्यसनाला कारणीभूत होतात. काहीवेळा दारू पिणं हा एखाद्या समाजाच्या संस्कृतीचा भाग असतो आणि त्यामुळेही स्त्रीला व्यसन लागू शकतं. अशा या अनेकपदरी गुंतागुंतीच्या समस्येचा आढावा आपण या लेखमालेत घेणार आहोत. या लेखमालेच्या योगाने स्त्रियांमधील व्यसनाची

काहीशी कल्पना येऊन त्याबद्दल जर समाजात जागरूकता वाढीला लागली तर या लेखमालेचा उद्देश सफल झाल्यासारखे होईल.

(मुग्धा जोशी या गेली १० वर्षे मुक्तांगण मध्ये गुप थेरपिस्ट म्हणून आणि निशिगंधमध्ये समुपदेशक आणि गुप थेरपिस्ट म्हणून काम करीत आहेत.)

शब्दांकन - अतुल ठाकुर



मुक्तांगणमध्ये पेशंटनी बनवलेला किल्ला



प्रिया कुलकर्णी

व्यसनमुक्तीत आहाराचे महत्त्व

आहाराचा व्यसनमुक्तीशी नक्की संबंध काय असं सर्वसामान्य माणसाला विचारलं तर त्याला पटकन सांगता येणार नाही. इतकंच काय पण हा प्रश्न एखाद्या व्यसनमुक्तीच्या मार्गावर चालणाऱ्या व्यक्तीला विचारला तर त्यालाही या प्रश्नाचं नेमकं उत्तर माहित असेलच याची खात्री देता येत नाही. याचे कारण मुळात आपल्या समाजात व्यसनाबद्दलचं अज्ञान प्रचंड आहे. त्यामुळे आहाराने व्यसनमुक्तीला कशी मदत होऊ शकते याबद्दल लोकांना माहिती असणं तसं कठीणच आहे. या लेखमालेत आम्ही आहार व्यसनमुक्तीला पूरक कसा ठरू शकतो याची माहिती देणार आहोत. त्यासाठी सर्वप्रथम व्यसन केल्याने माणसाचं जे शारीरिक नुकसान होतं त्याचा विचार करणे आवश्यक आहे. हे नुकसान ढोबळ मानाने तीन स्तरांवर होतं.

१. व्यसनमुळे लिव्हर, किडनी, फुफ्फुसं, हृदय यांसारख्या अवयवांवर वाईट परिणाम होतो आणि त्याच्याशी संबंधित आजार जडतात. नर्व्हस सिस्टीमशी संबंधीतही व्याधी व्यसनमुळे जडू शकतात.

२. व्यसनमुळे कमकुवत झालेल्या शरीराची ताकद भरून काढावी लागते.

३. व्यसनमुळे शरीरात व्हिटामीन डी, बी कॉम्प्लेक्ससारख्या अनेक व्हिटामिन्सची कमतरता निर्माण होते.

योग्य आहार हा व्यसन थांबल्यावर या तिन्ही स्तरांवर काम करतो. व्यसन थांबणे ही फक्त सुरुवात असते. त्या मार्गावर आयुष्यभर चालायचं असतं. अशावेळी योग्य आहाराची मदत असेल तर व्यसनमुळे जडलेले आजार कट्यात राहण्यास मदत होते. कमकुवत झालेल्या शरीराची झीज भरून निघण्यास योग्य आहार पूरक ठरू शकतो. शिवाय निरनिराळ्या व्हिटामीन्सच्या कमतरतेची पूर्तता योग्य आहाराने होऊ शकते. मात्र व्यसनमुक्तीचा आणि आहाराचा संबंध येथेच संपत नाही. व्यसन थांबल्यावर अनेकदा क्रेव्हिंग येतं. उदाहरणच द्यायचं झालं तर अनेकांना व्यसन सुटल्यावर त्याच्या बदली काहीतरी खायची प्यायची सवय लागते. कुणी तंबाखु बंद केल्यावर आवळा सुपारी चघळतात तर कुणी इतर पर्याय शोधतात. अशा तऱ्हेच्या सवयींना योग्य आहाराने

आळा बसू शकतो. व्यसनमुक्तीच्या मार्गावर माणूस चालू लागला म्हणजे आहारासारख्या गोष्टींकडेही तो स्वतः लक्ष देऊ शकेलच असे सांगता येत नाही. याबाबत कुटुंबाची मदत आवश्यक असते. घरात स्त्री स्वयंपाक करीत असेल तर तिने आहाराचे महत्त्व लक्षात घेऊन तिला आपल्या माणसाच्या आहारात फेरफार करता येईल.

योग्य आहार हा व्यसनमुळे झालेल्या शारीरिक मानसिक नुकसानातून रिकव्हरी होण्यासाठी आणि पुढील सोबराईटीसाठी उपयोगी ठरू शकतो. व्यसनमुक्तीच्या संदर्भात आहाराचा विचार करताना व्यसनमुक्तीचे टप्पेही लक्षात घेणे आवश्यक आहे. व्यसन बंद केल्यावर जी 'डिटॉक्स' ची पायरी आहे, ज्यात शरीरातील विषारी द्रव्ये निघून जाण्याचे कार्य घडते त्यावेळचा आहार वेगळा असतो. अशावेळी मऊ भात आणि खिचडीसारखा आहार योग्य असतो म्हणजे पोटाला त्रास होत नाही. नुकतंच व्यसनातून बाहेर पडल्यावर शरीराला वेगळ्या आहाराची गरज असते. अशावेळी भूक वाढते तेव्हा आहारावर नियंत्रण असणे आवश्यक असते. अन्यथा वजन प्रमाणाबाहेर वाढू शकते आणि व्यसनमुक्तीपथावर माणसाची वाटचाल सुरू झाली की आणखी वेगळ्या आहाराची शिफारस केली जाते. अशावेळी अतिगोड, खारट, तेल, मसाला असलेले पदार्थ जास्त खाऊ नयेत. म्हणजे

व्यसनाच्या काळात ज्या व्याधी शरीराला जडल्या असतील त्या कमी होण्यास मदत होईल.

आहाराचा विचार करताना योग्य आहार आपल्याला परवडेल का अशी शंका काहींच्या मनात येऊ शकते. प्रत्येकजण स्वतःला परवडेल असाच आहार घेत असतो. आपल्याला परवडणाऱ्या आहारातूनच तज्ञांच्या मदतीने आपण योग्य आहार घटकांची निवड करू शकतो. नुसत्याच योग्य आहाराने व्यसनमुक्ती साधेल असा दावा आम्ही करीत नाही. मात्र युक्ताहार हा व्यसनमुक्तीसाठी सहाय्यक ठरू शकतो. यापुढे जाऊन असे सांगावेसे वाटते की आहाराचा आणि मनाचादेखिल गाढ संबंध असतो. व्यसनमुळे शरीराप्रमाणेच कमकुवत झालेल्या मनाला देखील योग्य मार्गावर आणण्यास आहाराची मदत होऊ शकते. कशी ते आपण पुढच्या भागात पाहूया.

(प्रिया कुलकर्णी या आहारतज्ञ असून मुख्यत्वे खेळाडूंचा आहार, व्यसनमुक्ती साठी लागणारा आहार, स्त्रियांच्या समस्या या विषयांमध्ये गेली १२ वर्षे काम करीत आहेत. त्या मुक्तांगणमध्येही आहारासंबंधीचे मार्गदर्शन करण्यासाठी जात असतात.)

शब्दांकन - अतुल ठाकुर





डॉ. मानसी देशमुख

कला आणि व्यसनमुक्ती

व्यसनमुक्ती आणि संगीतोपचार,

एक शक्यता - भाग १

व्यसनाचा विचार केला की सर्वप्रथम व्यसनामुळे निर्माण झालेल्या अव्यवस्थेचा विचार मनात येतो. व्यसनी माणसाच्या आयुष्यात कसलीही व्यवस्था, शिस्त उरलेली नसते. शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि आर्थिक स्तरावर बेशिस्तीचं वातावरण त्याच्या आयुष्यात तयार झालेलं असतं. अशावेळी व्यसनमुक्तीचा कुठलाही उपचार हा त्याच्या आयुष्यात शिस्त, व्यवस्था आणि सुसंगती आणणारा असतो. जेव्हा कलेचा आपण उपचार म्हणून विचार करू लागतो, तेव्हा माणासाचा कलेशी असलेला मूलभूत संबंध आधी लक्षात घ्यावा लागतो. शरीर आणि मन यांचा जसा घट्ट संबंध आहे तसाच कला आणि मनाचा संबंध दृढ आहे. कलेचा माणसावर होणारा सकारात्मक परिणाम लक्षात घेऊन 'आर्टथेरेपी' ही शाखा विकसित झाली असून जगभरात त्यावर संशोधन सुरू आहे. मोठ्या मेंदूचे चार भाग व त्याची वेगवेगळी कार्ये यावर मानवी मन त्याचा व्यापार करत असते. त्यात कलेला समजून घेण्याचे कार्य हे उजव्या मेंदूत घडते. कलेचा रसास्वाद हा

मेंदूतील केंद्र उत्तेजित करतो, भावनिक बुध्यांक, नकारात्मक भावनांचे नियमन हे कलेमुळे साध्य होते. कलेमध्ये ताणतणाव कमी करण्याची, मनाची लवचिकता वाढविण्याची ताकद असते त्याचप्रमाणे संगीतोपचार व भावनांचे, विचारांचे नियमन यावरही जगभर संशोधन सुरू आहे. या पार्श्वभूमीवर आपल्याला व्यसन आणि व्यसनमुक्तीचा विचार करावा लागेल.

संगीत म्हटल्यावर प्रत्येकाला शास्त्रीय संगीताची आवड नसणार हे जितके खरे तितकीच माणसाला कुठल्या ना कुठल्या ठेक्यावर ताल धरण्याची, डोलण्याची सवय असते हे देखील तितकेच खरे. अगदी लहानपणीच्या अंगाईगीताने बाळाला येणारी शांत झोप जर आपण लक्षात घेतली तर माणसाचे तालासुराशी अगदी नैसर्गिक नाते आहे असे म्हणावेसे वाटते.

गाणे, संगीत, स्वर, सूर, ताल हे माणसांमध्ये सर्व स्तरांवर आपल्याला आढळतात. त्यांचे व्यसनमुक्तीला सहाय्य कितपत होईल हे आपल्याला या लेखमालेतून पाहायचे आहे. हे पाहताना व्यसनी व्यक्तीचा जो जीवनक्रम

असतो, त्याच्या जीवनात जी अव्यवस्था आलेली असते ती एका विशिष्ट मनोवृत्तीमुळे आलेली असते हे लक्षात घ्यावे लागेल. मग ते डिप्रेशन असू शकेल, ती चिंताग्रस्तता असू शकेल. व्यसनमुळे आयुष्याची झलेली धुळदाण माणसाला नैराश्याकडे घेऊन जाते. तर व्यसन मिळविण्यासाठी जी धडपड करावी लागते ती ताणतणाव आणि चिंतेला निमंत्रण देणारी ठरते. व्यसनाच्या पदार्थांमुळे मेंदूत जे रासायनिक बदल होतात त्यामुळेही मानसिक अस्वस्थता येऊ शकते. व्यसनाची ही पार्श्वभूमी लक्षात घेऊन संगीतोपचारामुळे मनाला स्वस्थता, शांतता लाभून, आयुष्यात एक प्रकारची सुसंगती, आणि व्यवस्था येऊ शकते का हे पाहण्याचा हा प्रयत्न आहे.

अर्थातच फक्त संगीतोपचारामुळे व्यसनमुक्ती होऊ शकेल असा कुठलाही दावा आम्हांस करायचा नसून संगीतोपचार हे व्यसनमुक्तीच्या शास्त्रीय उपचारांना पूरक ठरू शकतील का हे पाहायचं आहे. हे करताना व्यसनाकडे माणसाला ढकलणारे अंगभूत दोष, व्यसनमुळे स्वभावात निर्माण झालेले दोष, व्यसनमुक्तीच्या वाटेवर चालू

लागताना येणारे मानसिक अडथळे यांचाही विचार करावा लागणार आहे. व्यसन आणि व्यसनमुक्ती या गोष्टी जशा अनेकपदरी असतात तसेच कला उपचार ही बाबही अनेकपदरी असू शकते. याचे कारण कलेचा किंवा संगीताचा उपचार म्हणून वापर करताना माणसाचे वय, त्याच्या आवडी-निवडी, त्याचा कल, त्याला उपलब्ध असलेल्या सोयी-सुविधा, वेळ या साऱ्या गोष्टींचा विचार करावा लागेल. हे करीत असताना, हे उपचार घेत असताना सातत्याचेही महत्त्व लक्षात ठेवावे लागेल. व्यसन हा मनोकायिक आजार आहे. व्यसन शरीरातून जाणे जितके महत्त्वाचे तितकेच मनातूनही जाणे महत्त्वाचे असते. व्यसनाला कारणीभूत असलेल्या स्वभावदोषांवर दीर्घकाळ चिकाटीने काम करावे लागते. संगीतोपचार याला जर सहाय्यभूत झाले तर ही लेखमाला यशस्वी झाली असे आम्हाला वाटे.

शब्दांकन - अतुल ठाकुर





अतुल ठाकुर

सारखे अस्तित्व माझे पेटताना दरवळू दे

- भाग ३

आत्यांना कॉलेजमध्ये 'तो' दिसला. हे प्रथमदर्शनी प्रेम नव्हते. पण तो हळूहळू त्यांना आवडायला लागला. त्याचा बेधडकपणा, स्वभावातील डॅशिंगपणा, प्रचंड वाचन यांनी आत्यांना मोहात पाडले. ही दोघे त्यावेळी फिरायला जात असत. तेव्हा तो त्याने वाचलेल्या पुस्तकांची चर्चा करीत असे. त्याला जुनी गाणी पाठ होती. गजलांचे तर वेडच होते. त्याचा आवाज सुरेल होता. तलतची गाणी तो सुरेख गात असे. शिवाय अनेकदा मुलींना कॉलेजमध्ये काही टगे त्रास देतात. याचा कॉलेजमध्ये दरारा एवढा होता की आत्यांकडे कॉलेजमध्ये कुणी कधीही डोळा वर करून पाहिले नाही. आत्यांना त्याच्या सहवासात सुरक्षित वाटत असे. एकंदरीतच कुठल्याही तरुणीने प्रेमात पडावे असेच ते रसायन होते. आत्याही त्याला अपवाद ठरल्या नाहीत. मात्र दोघांच्याही घरून या लग्नाला विरोध होता. जातीची बंधनं आज एकविसाव्या शतकातही सैल झालेली नाहीत. हा काळ तर सत्तरीच्या दशकाचा होता. आत्यांच्या मनात घरच्यांनी हवे ते शिक्षण घेऊ दिले नाही याबद्दल खंत

होतीच. त्यामुळे मनात बंडखोरी रुजली होती. घरच्यांनी विरोध केल्यावर आपण याच तरुणाशी लग्न करायचे हे त्यांच्या मनाने ठरवले. त्या काळात घरच्यांचा विरोध पत्करून प्रेम करणे, लग्न करणे यातही एक थ्रिल वाटत असे.

अशा छान छान सवयी आणि स्वभाव असलेल्या माणसाच्या प्रेमात आत्या होत्या. तो सोशल ड्रिंकिंग करीत असे इतकेच त्यांना माहित होते. शेवटी मित्र-मैत्रिणींच्या मदतीने आत्यांचे लग्न झाले. मग एका खोलीत संसार थाटला गेला. कारण अद्याप



प्रफुल्ला मोहिते

दोघांच्याही घरून विरोध होता. आत्यांना अजूनही सासरी स्वीकारले गेले नव्हते. त्या एका खोलीतल्या संसारातही आत्यांना एक थ्रिल वाटत होते. नुकतेच लग्न झाल्यावरचे ते दिवस फुलायचे आणि झोपाळ्यावाचूनी झुलायचे होते. पुढे आत्यांना सासरी बोलावले गेले. त्या घरात गेल्यावर मात्र एकदम दृश्य पूर्णपणे बदलावे अशी परिस्थिती आत्यांच्या बाबतीत निर्माण झाली. आत्यांच्या बेधडक स्वभावाच्या अगदी संपूर्ण विरुद्ध असे त्या घरातले वातावरण होते. कुंकु लावायचे, डोक्यावर पदर घ्यायचा,

मोठ्याने बोलायचे नाही, जोरजोरात हसायचे नाही, सतत अदबीने वागायचे अशी त्या घरातली कडक शिस्त होती. अशा वातावरणाची आत्यांना माहेरीदेखील सवय नव्हती. पण आत्यांचा प्रेमविवाह होता. नवऱ्यावरील प्रेमापोटी त्यांनी हे सारे वातावरण स्वीकारले. त्या वातावरणाशी जुळावून घेतले. आणि आत्यांचा संसार सुरू झाला.

पहिली दोनतीन वर्षे चांगली गेली.

(क्रमशः)



ऑनलाईन पाठपुरावा सभांचे वेळापत्रक

अनु. क्र.	पाठपुरावा केंद्राचे नाव	दिवस आणि वेळ	सल्लागाराचे नाव आणि फोन नंबर
१.	औरंगाबाद	दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	अमोल पोटे ०९९२३५६९२११
२.	अहमदनगर	दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	नितीन देऊस्कर ०९४२१३८६२८६
३.	पिंपरी चिंचवड	दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	परिणीता पोटे ०९०२८४६९२११
४.	ठाणे	दुसरा शनिवार, सायंकाळी ०६:०० वाजता	माधव कोल्हटकर ०९३७१४२०७५१
५.	नाशिक	पहिला शनिवार, सायंकाळी ०६:०० वाजता	माधव कोल्हटकर ०९३७१४२०७५१
६.	सोलापूर	तिसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	निहार हसबनीस ०७७६७०९९४६७
७.	बारामती	चौथा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	अंकुश दरवेश ७९७२४४०२७४ जयंत साने ९०२८६७०२९५
८.	कराड	तिसरा रविवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	प्रसाद ढवळे ०९४२३२०९४४३
९.	सांगली	तिसरा रविवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	प्रसाद ढवळे ०९४२३२०९४४३
१०.	इचलकरंजी	तिसरा रविवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	प्रसाद ढवळे ०९४२३२०९४४३
११.	कोल्हापूर	तिसरा रविवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	नितीन देऊस्कर ०९४२१३८६२८६ प्रसाद ढवळे ०९४२३२०९४४३
१२.	बेळगाव	तिसरा रविवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	प्रसाद ढवळे ०९४२३२०९४४३
१३.	मुंबई	तिसरा रविवार, सकाळी ०७:०० वाजता	दत्ता श्रीखंडे ०९८२२४३०२१८
१४.	पुणे	दर बुधवारी, सायंकाळी ०७:०० वाजता	मानवेंद्र जोगदेव ०७७१९०१३०४०

ऑनलाईन पाठपुरावा सभांचे वेळापत्रक

अनु. क्र.	पाठपुरावा केंद्राचे नाव	दिवस आणि वेळ	सल्लागाराचे नाव आणि फोन नंबर
१५.	धुळे	तिसरा शनिवारी, सायंकाळी ०६:०० ते ०८:००	मानवेंद्र जोगदेव ०७७१९०१३०४०
१६.	जळगाव	तिसरा शनिवारी, सायंकाळी ०६:०० ते ०८:००	मानवेंद्र जोगदेव ०७७१९०१३०४०
१८.	बीड - माजलगाव	दुसरा शनिवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	सचिन बसागरे ०९८२२४७२७८९
१९.	सिंधुदुर्ग	चौथा शनिवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	मंगेश कार्लेकर ०९५५२८६३३२१
२०.	सर्व केंद्राची सामाईक	दुसरा आणि चौथा गुरुवार, सायंकाळी ०६:०० वाजता	मानवेंद्र जोगदेव ०७७१९०१३०४०
२१.	सहचरी सेतू	दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	साक्षी धूरी ०८६९२०९६६०४



दत्ता श्रीखंडे यांच्या हस्ते आनंदयात्री सप्टेंबर-ऑक्टोबर २०२० अंकामधील सर्वोत्कृष्ट लेखाचे पारितोषिक स्वीकारताना नितीन देऊसकर

अधिक माहितीसाठी आमची वेबसाईट www.muktangan.org पहा.



ISO 9001-2008

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र

मोहनवाडी, पुणे-आळंदी रस्ता, शेठीया हॉस्पिटल जवळ,
चेरवडा, पुणे - ४११ ००६.

फोन - ०२०-२६६९७६०५, ६४०१४५९८

muktanganawareness@gmail.com

(खासगी वितरणासाठी)

देणगी मूल्य ₹ २५

आनंदयात्री (खासगी वितरणासाठी)

बुक पोस्ट

प्रति, _____

