

## मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

॥ आनंदयात्री ॥

वर्ष ९ वे • अंक २ रा • ऑगस्ट २००९

### व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिंदोरी

<input type="checkbox"/> कविता	अजय कुमार
<input type="checkbox"/> टीम मुक्तांगण	मुक्ता पुणतांबेकर
<input type="checkbox"/> मित्रांचे मनोगत(१)	हरिभाऊ गोरे
<input type="checkbox"/> मित्रांचे मनोगत(२)	सचिन ओव्हाळ
<input type="checkbox"/> मित्रांचे मनोगत(३)	डॉ.वैभव गिरी
<input type="checkbox"/> मित्रांचे मनोगत(४)	मयुर पाटील
<input type="checkbox"/> सहचरी	प्रफुल्ला मोहिते
<input type="checkbox"/> पाठपुरावा-उपचारानंतरचा	प्रसाद ढवळे
<input type="checkbox"/> सी.सी.-एक आधारवड	रमण देशपांडे
<input type="checkbox"/> Letter	Pooja
<input type="checkbox"/> Ten Dedly Sins of Negative Thinking	Sanjay Bhagat
<input type="checkbox"/> वार्ता विशेष	नितीन-रमण
<input type="checkbox"/> प्रश्न तुमचे उत्तर आमचे	सुजय बाजपेयी
<input type="checkbox"/> यु.एफ.ओ	सार्थक कोष्टी
<input type="checkbox"/> कविता	पांडुरंग पाटील

संपादक / मुद्रक / प्रकाशक : -

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

संपादक            मुखपृष्ठ            प्रबंध संपादक  
अरूणा देशपांडे    विनय राजोपाध्ये    राजाराम जोशी

मुद्रणस्थळ

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

## माँ अनिता अवचट

..... अजय कुमार,  
एम. ए., एल. एल. बी.  
राँची (झारखण्ड)

चहुँ ओर फैल रहा सत्य प्रकाश  
आलोकित हो रहा जिससे जनजना  
परपीड़क मयदानव, नशा बन छलता,  
दुर्गा आई, माँ अनिता अवचट बन ॥१॥

महिषाशुर दारु बन घुमता गाँव नगर,  
त्रस्त बेटी बहु घर और आँगना  
परपीड़क मयदानव, नशा बन छलता,  
दुर्गा आई, माँ अनिता अवचट बन ॥२॥

शुम्भ निशुम्भ हैं, गाँजा बीड़ी,  
इनको मारे अनिल, मुक्ता और मुक्तांगण ।  
परपीड़क मयदानव, नशा बन छलता,  
दुर्गा आई, माँ अनिता अवचट बन ॥३॥

रक्तबीज ब्राउन शुगर है, चण्ड मुण्ड कोकेन,  
इनको मारे अनिल, मुक्ता और मुक्तांगण  
परपीड़क मयदानव, नशा बन छलता,  
दुर्गा आई, माँ अनिता अवचट बन ॥४॥

## टीम मुक्तांगण

### मुक्ता पुणतांबेकर

२९ ऑगस्ट - मुक्तांगणचा वर्धापन दिन. यावर्षी मुक्तांगणची स्थापना होऊन तेवीस वर्षे पूर्ण होत आहेत.

मध्यवर्ती मनोरुग्णालयाच्या एका वॉर्डमध्ये सुरु झालेल्या आपल्या छोट्याशा केंद्राचा गेल्या तेवीस वर्षात खूप मोठा विस्तार झाला आहे.

पाच आठवड्यांचे व्यसनमुक्ती उपचार, आफ्टर केअर, डे-केअर, पुन्हा व्यसनाकडे वळलेल्या मित्रांसाठी अनुभव वॉर्ड, महाराष्ट्रात अनेक ठिकाणी असलेली पाठपुरावा केंद्र, प्रशिक्षण केंद्र आणि यावर्षी सुरु झालेला महिला रुग्णांसाठीचा 'निशिगंध' वॉर्ड, असे आपले अनेक उपक्रम यशस्वीपणे सुरु आहेत.

आपण, जेव्हा आपलं फक्त चार-पाच व्यक्तींचं कुटुंब चालवत असतो, तेव्हाही खूप अडचणी येत असतात. मुक्तांगणच्या या कुटुंबात तर हजारो व्यक्ती आहेत. त्यामुळे इथेही समस्या असतातच. पुण्यात नुकतीच 'स्वाईन-फ्ल्यू' ची लागण होत होती. आपल्याकडे सतत बाहेरून लोक येत असतात. वर्दळ असते. नवीन रुग्ण दाखल होत असतात. इमारतीत दीडशेहूनही जास्त लोक एकावेळी असतात. या परिस्थितीत 'स्वाईन फ्ल्यू'ने बाधित एक व्यक्ती आत आली असती, तर त्याचा संसर्ग अनेकांना होण्याची शक्यता होती.

पण आपल्या सर्व कार्यकर्त्यांनी ही परिस्थिती योग्य प्रकारे हाताळली. सर्वांसाठी सतत मास्कचा वापर, एक शुक्रवार अँडमिशनस बंद, आठवड्यासाठी बाह्यरुग्ण विभाग बंद असे अनेक निर्णय घेण्यात आले. दाखल असलेल्या मित्रांना या आजाराची माहिती, घ्यायची काळजी याविषयी सतत सांगितलं गेलं.

पूर्वीही आलेल्या अनेक प्रसंगांना या सर्वांमुळेच आपण धीराने तोंड देऊ शकलो.

मुक्तांगणच्या कामामुळे माझे किंवा बाबांचे सत्कार होतात. लोक कौतुक करतात. पण मुक्तांगणचं खरं काम मात्र हे कार्यकर्ते रात्रंदिवस, अविश्रांतपणे करत असतात.

गेल्या तेवीस वर्षांच्या आपल्या यशाचं सर्व श्रेय हे कार्यकर्ते, त्यांचे कुटुंबिय आपले व्यसनमुक्त मित्र, देणगीदार, हितचिंतक या सर्व टीमला जाते.

म्हणूनच हा वर्धापन दिनाचा विशेषांक या सर्व टीमला अर्पण करताना मला खूप आनंद होत आहे.

## मित्रांचे मनोगत(एक)

### हरिभाऊ गोरे

माझे नाव हरिभाऊ रामचंद्र गोरे (माजी सैनिक) वय ५१, हिंदु माळी, मु. पोस्ट वाशी, भवानी पेठ, घ. नं. ४३७८ ता. बार्शी, जि. सोलापूर. मी २६/६/२००९ मुक्तांगण मध्ये व्यसन सोडण्यासाठी अँडमिशन घेतली. इथले सर्व वातावरण बघितले की मला असे वाटले की फार प्लॅनिंगने इथले व्यवस्थापन आहे, कारण व्यसनी माणसाला ज्या पद्धतीने वागणूक देतात ती योग्य प्रकारची आहे. सकाळी ६ ला उठणे दात ब्रश करणे, नंतर ६.१५ ते ६.३० ला चहा पिणे नंतर ते ७ ते ७.४५ प्रार्थना करणे व योगा प्राणायाम करणे. नंतर ८.१५ ते ८.३० नाष्टा करणे. नाष्टा चांगल्या प्रकारे व पोटभर असतो मेडिसिन पण देतात, नंतर ९.१५ गुप असतो, वेगवेगळ्या विषयांचा. नंतर १० वाजता परत चहा असतो. नंतर परत गुप असतो. गुप झाल्यावर जेवण. नंतर आराम, कोणी पेपर वाचत, कोणी पुस्तक वाचत, कोणी कॅरम खेळतं. इथे लायब्ररी आहे. पेपर बरेच येतात व मोफत पुस्तके वाचण्यास मिळतात. नंतर ४.३० ते ६ पर्यंत पीटी. होते. नंतर चहा होतो. परत वॉर्डत येतो. रात्री भोजन ८.०० ते ८.३० पर्यंत असते. मेडिसिन पण देतात. नंतर १०वाजता लाईट बंद होतात. इथला सर्व स्टाफ फार चांगला आहे व आपल्याला काहीही अडचण असेल तर प्रत्येकाला सल्लागार आहेत. त्यांना भेटून चर्चा करू शकता. आठवड्यातून तीन वेळा तरी चर्चा करणे जरूरी आहे. सल्लागार आपल्या घरच्यांना पण फोन करतात. त्यामुळे मनाला समाधान वाटते व असे वाटते की फार दिवसांपूर्वी मला कल्पना असती तर मी मागेच आलो असतो, तर एवढे नुकसान(आर्थिक व शारीरिक) झाले नसते. दर बुधवारी घरी जाणाऱ्यांचा अंतरदीप कार्यक्रम होतो. डॉ. बाबा येतात. मुक्ता मॅडम येतात, त्यांचे अभिनंदन करतात, व ज्योत प्रज्वलित करतात व प्रत्येकाला मुक्तांगणचे कार्ड देतात व सांगतात की सतत संपर्कात रहा व सल्लागारांना फोन करत रहा. माझ्या सल्लागार

मोहिते मॅडम (आत्या) आहेत. त्यांनी मला फार चांगले मार्गदर्शन केले आहे. आणि इथले अॅडमिनिस्ट्रेशन मला फार आवडले कारण शिस्त पाहिजे व सर्व स्टाफ फार सहकार्य करतो. येथे येणारे एक प्रकारचे नसतात तरीपण त्यांना ठीक विचार सांगतात. मी फार आनंदी आहे. मी इथे आलो त्याच दिवशी इथले वातावरण बघून मी मनाला सांगितले जे झाले ते झाले व व्यसनमुक्त व्हायचे. राहिलेले आयुष्य निर्व्यसनी व मेहनतीने जीवन जगायचे व समाजात नाव कमवायचे

## मनोगत (दोन)

सचिन कैलास ओव्हाळ

पीने कि आदत बोहोत थी हमे,  
मगर उसने कसम देकर छुडा दी,  
पर जब बैठा दोस्तों की मैफिल में,  
तो दोस्तो ने उसकी कसम देकर पीला दी ।

सुरुवातीला या उक्तीनुसार माझ्या जीवनाचा गाडा चालू होता. सुरुवातीला तिला विसरण्यासाठी नशेची साथ घेतली खरी पण ती नशा एवढ्या विकोपाला जाईल असे वाटले नव्हते. तिच्या एकीसाठी मी माझे आईवडील, नातेवाईक व मित्र आस यांपासून दूर जाऊ लागलो. माझ्यासमोर दोनच गोष्टी दिसत होत्या. त्या म्हणजे तिने दिलेला दगा व नशा. तिची आठवण म्हणजे माझ्या पिण्याचे कारण बनले. पण ते मला एवढ्या खालच्या थराला नेईल, असे वाटले नव्हते. माझी कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक प्रतिष्ठा गेली. जो मुलगा १० वी ला मेरीटमध्ये येतो. तोच १२ वीला ५७ टक्क्यांनी पास होतो. यावर विश्वास बसणार नाही. पण ते खरं आहे. तेव्हापासून जीवन संपल्यागत झाले. पण मुक्तांगणने मला आपल्या मिटींग्जमधून खूप काही शिकवले. त्या एकटीसाठी जीवन संपवून काय फायदा ? त्यापेक्षाही अधिक प्रेम करणाऱ्या व्यक्ती तुझ्या जीवनात आहेत. तुझे आई, बाबा, भाऊ, बहिण, इतर नातलग, मित्र आप्तेष्ट त्यांच्यासाठी जीवन जग. त्यांच्या या बोलण्याचा

मला राग आला. पण रात्री विचार केला आणि मनाला पटले, आपण कुठेतरी चुकतोय. ज्या लोकांनी आपल्याला लहानाचे मोठे केले, प्रेम दिले. त्या लोकांना आपण फक्त त्रासच दिला. त्यांना आनंद, सुख कधीच दिले नाही. त्यांना एवढे दुःख देऊनही ते फक्त माझ्या (स्वतःच्या नव्हे) सुखाचीच अपेक्षा करत होते. तेव्हा मी माझ्या मनाचा निर्धार केला की बस! आता नशा नको. तेव्हापासून मी मुक्तांगणच्या सर्व शिक्षा आत्मसात करण्यास मनापासून सुरुवात केली.

त्यासाठी मी मुक्तांगणचे मनापासून हार्दिक आभार मानतो.

## मनोगत (तीन)

डॉ. वैभव र. गिरी

आदरणीय नितीन देऊस्कर सर व संपूर्ण मुक्तांगण मित्र परिवाराला वैभव गिरी चा सप्रेम नमस्कार.

सर, आज सहजच कॅलेंडर बघत असताना दिवस मोजले तेव्हा लक्षात आले, मला आज अल्कोहोल न घेता १२३ दिवस झाले आहेत. माझ्यासाठी हे आश्चर्यच आहे, कारण याच्या आधीचा माझा दोन अल्कोहोल ड्रिंक्स चा गॅप चा हायेस्ट रेकॉर्ड हा १३ दिवसांचा होता, ते ही ऑगस्ट २००६ साली माझी आजी वारली होती तेव्हा. असो !

मुक्तांगण मधून बाहेर पडताना मी कधीच ओव्हर कॉन्फीडन्स बाळगला नाही, हो थोडी भिती होतीच की मी मिनिमम १०० दिवस तरी विदाऊट अल्कोहोल पूर्ण करेल की नाही ? पण ते शक्य झाले, आज १२३ दिवस कसे पूर्ण होऊन निघून गेले ते कळालेच नाही.

सर माझे क्वॉलिटी ऑफ लाईफ पहिल्यापेक्षा बरेच सुधारले आहे. आधी अॅडीक्शनच्या काळात जेवढा पैसा राहायचा तेवढाच आता असतो पण आता बराचसा महिन्याच्या शेवटी शिल्लक राहायला लागलाय, जो आधी काहीच शिल्लक राहात नसे.

माझ्यावर असलेली ५५०० रु.ची उधारी ही मी चुकती केली आहे. त्यामुळे आता त्याचे दडपण राहिलेले नाहीये.

मी आधी अल्कोहोलमध्ये जेवढा पैसा घालवायचो तेवढ्याच पैशांमध्ये मी आता नविन कपडे घेत असतो, डिओडरन्ट्स, परफ्युम्सचा वापर करतो. नीटनेटके गुड पर्सनॅलिटी बनून राहतो.

हो पण यासाठी मी एक काळजी घेतो. ३ रु. चा चहा किंवा न्युजपेपर ही घेतला तरी तो हिशोब लिहून ठेवतो, म्हणजे खर्चावर नियंत्रण राहते. तसेच घरीही हिशोब दाखवित असतो, त्यामुळे घरचेही आता पहिल्यासारखा अविश्वास किंवा संशय दाखवित नाहीत.

डायरी तर रेग्युलर लिहिणे चालूच आहे तसेच मुक्तांगण मध्ये शिकविलेल्या सगळ्या गोष्टींच्या वहांची मधून मधून रिव्हीजन करीत असतो म्हणजे मी पुन्हा रिचार्ज होतो.

सर, मी मोबाईल नंबर ही बदलून टाकलाय म्हणजे जुन्या व्यसनी मित्रांशी संपर्कच नको. कारण दारूड्याचे मित्र फार असतात, फक्त घरच्यांना नवीन नंबर माहित आहे म्हणजे माझ्यावर त्यांचा अंकुश राहतो, मी त्यांना सांगितले मला दिवसा, रात्री केव्हाही कॉल करा मी नॉर्मलच आढळेल, कारण फोनवरूनही माणूस दारू पिला की नाही आवाजावरून कळतेच ना!

सर, मी कोल्ड ड्रीक्स ही पिणे बंद केलेय कारण मला थम्स अप पिले की रम ची व लिम्का, स्प्रार्ट मुळे व्होडकाची आठवण येते त्यामुळे त्याच्यापासून दूर राहिलेले कधीही बरे. आता त्याच्या जागी उसाचा रस किंवा ज्युस पित असतो.

पिक्चर (मुव्हीज) बघणे ही कमी केलेय कारण आधी पिक्चरमध्ये एखादा अल्कोहोल शी रिलेटेड सिन असला की मी लगेच बाहेर पडलो की ड्रिंक करीत असे, त्यामुळे आधी कोणालातरी विचारतो की त्या मुव्हीमध्ये अल्कोहोलशी रिलेटेड काही सिन आहेत का? नसतील तरच तो पिक्चर बघतो, जास्तच वाटले तर सरळ मराठी चित्रपट बघतो कारण त्यामध्ये शक्यतोवर असे काही नसते.

सध्या इलेक्शनचा काळ चालू आहे, आधी तर मला कुठलेही इलेक्शन म्हटले की नुसत्या पाट्या व दारू पिणे एवढेच करायचे व दारू पोटात पडला की २०-२५ लोकांसमोर भाषण करायचे एवढेच काम होते.

या सगळ्यामध्ये माझा काहीच फायदा नव्हता, फायदा होता तो आमच्या लिडरचा. आता कितीही बोलावणे आले तरी मी सांगतो मला 'कावीळ' झालीय, तब्येत ठीक नाही, असे म्हणतो व तिकडे जाणे टाळतो.

आधी दारू पिण्यासाठी घरच्यांना व मित्रांना खोटे बोलायचो आता दारू न पिण्यासाठी खोटे बोलतोय एवढेच! पण या खोट्या बोलण्यामध्ये सॅटिसफॅक्शन आहे व माझाच फायदा आहे.

तरी अजून बऱ्याच गोष्टींमध्ये सुधारणा व्हायच्या आहेत, जसे की कधी

कधी मी दिवसभर फिरत राहतो, टाईमपास करतो, प्रयत्न चालू आहेत हे ही कमी करायचे, हळूहळू फरक होईलच.

ए. ए. च्या मिटींग्ज जास्त कराव्या वाटत नाही त्यामुळे आठवड्यातून फक्त एकदाच जात असतो, हे ही प्रमाण वाढविण्याचे प्रयत्न करेन.

योगा व प्राणायाम करण्याचा कंटाळा येतो पण त्याच्या जागी सकाळी फिरायला जात असतो.

मुक्तांगणच्या वेबसाइट वरून आदरणीय बाबा, आनंद नाडकर्णी सर व आ. मुक्ता मॅडम चे फोटो - प्रिंटस् करून आणले आहेत कारण आपल्या परिवाराचे जसे आपल्याजवळ फोटो असतात त्याप्रमाणे मुक्तांगण ही आता माझा परिवारच आहे ना!

एक गोष्ट सांगावी वाटते, ज्या आईने मला ९ महिने पोटात वाढविले, जन्म दिला, मोटे केले, वाढविले ती आई कित्येकदा मी दारू सोडावी म्हणून रडली, पडली मला समजावून सांगितले, पण मी दारू सोडली नव्हती, पण डॉ. अनिता अवचट मॅडम म्हणजे जीने मला जन्म दिला नाही, वाढविले सुद्धा नाही, मी तिला कधी प्रत्यक्ष बघितलेही नाही अशा आईने स्थापन केलेल्या मुक्तांगण मित्र परिवारामुळे मी आज एकदम ठीक आहे, तिचे हे उपकार मी कधीच विसरणार नाही. या आईमुळे माझा आता दारूशी काहीच संबंध उरलेला नाही. वन डे अँट अ टाइम नुसार दिवस काढणे चालू आहे.

असो! पुढच्या महिन्यात पुण्याला आलो की मुक्तांगणला येईलच.

बाकी आता लेडिज वॉर्ड निशिगंध चालू झाला आहे. आय. एस. ओ. १००१ ही मिळालेच आहे. चांगले वाटते असे आपल्या परिवाराचा प्रोग्रेस बघून.

ठीक आहे, मुक्तांगण सर्व परिवार ठीक असेलच अशी आशा करतो व पत्र संपवितो, अजूनही बरेच काही आहे पण पुढील पत्रात लिहीन.

मुक्तांगण मित्र परिवारचा एक सदस्य

## मनोगत (चार)

### मयूर पाटील

मुक्तांगण हे जेव्हा बाहेरून नाव वाचल, तेव्हा असं वाटतं की मुक्त केंद्र आहे, पण नक्की कसलं हे माहीत नाही; कारण घरात मनःशांती म्हणून घेऊन आले होते. थोड्या वेळाने कळलं हे व्यसनमुक्ती केंद्र आहे. मनात आले कि, इथे येऊन व्यसन कसं सुटेल कारण; सर्व आपल्या मनावर असतं. हा माझा समज चुकीचा ठरला कारण; माझ्या मनावर माझा ताबाच नव्हता.

ह्या मुक्तांगण मधल्या माझ्या मित्रांची धडपड पाहून असं वाटलं की हे कुणासाठी झटत आहेत. तर ते माझ्यासाठी, माझी नशा सोडवण्यासाठी झटत आहेत. ३५ दिवसात हे शक्य आहे का? त्यांची धडपड पाहून अशक्य काही नाही वाटतं. एक म्हणावसं वाटतं मुक्तांगण ३५ दिवस नशेपासून दूर ठेवत पण ३६ व्या दिवशी परत तेच घेणार काय ? याचा अर्थ असा कि सर्व आपल्या मनावर आहे. जर आपण विचार केला तर आपण नशाही सोडू शकतो.

मुक्तांगण मध्ये सुरुवातीला अस्वस्थ वाटलं. थोड्यावेळाने ओळख-पाळख होऊ लागली, अनोळखी माणसांशी मैत्री करत गेलो, तेव्हा थोड बरं वाटलं, मन प्रसन्न होऊ लागले. घरातल्यांची आठवण येत होती, सर्व काही विचारांवर आहे हे समजले. आता ३५ दिवस हेच आपले घर असा स्वतःच्या मनाला धीर देत होतो. इथे आपण चांगल्या कामासाठी आलो आहोत व नव-नवीन शिकायला मिळत आहे या गोष्टींनी मनाला बरे वाटे. जस आम्ही इथून म्हणजेच मुक्तांगण मधून बाहेर पडल्यावर नशेला हात सुद्धा लावणार नाही. तसंच ह्या जगात खूप म्हणजेच जास्त प्रमाणात नशेबाज व्यक्ती आहेत. त्या व्यक्तींना या मुक्तांगणाचा रस्ता दाखव. हे देवा तुझ्याकडे माझी नम्र विनंती आहे.

## सहचरी

काल मुक्तांगणमध्ये एकजण चौकशीसाठी आली होती. चेहऱ्यावरची रया गेलेली; डोळे उदासीने भरलेले, प्रचंड ताणावलेली. प्रथम तिने सांगितले की, माझ्या एका मैत्रिणीच्या पतीला प्रॉब्लेम आहे; म्हणून चौकशीसाठी आले आहे. मी मुक्तांगणच्या ट्रीटमेंट विषयी माहिती दिली आणि 'व्यसन हा आजार आहे' ह्या विषयी बोलायला लागले आणि बांध फुटला. "खूप त्रास देतो हो! रात्रंदिवस पितोय. जॉबला जात नाही. पैसा नाही. कसा थांबवू त्याला? नाना प्रकार केले. उपास-नारायण नागबळी; सगळं झालं. पण ह्याचे पिणे थांबत नाहीये."

जेव्हा घरात व्यसन चालू होतं; तेव्हा घरातील प्रत्येक व्यक्ती मानसिक ताणतणावांनी अशाच हतबल होत असतात. सर्वात जास्त त्याची पत्नी, सहचरी!

सुरुवातीला त्याचे पिणे कौतुकाचा, प्रेस्टीज वगैरेचा विषय म्हणून घेतले जाते. त्याला पापड तळून देणे, खारे शेंगदाणे तयार ठेवणे. क्वचित एखादी बियर, कंपनी म्हणून घेणे. असे चालते. जेव्हा तो रोज प्यायला लागतो, तेही सकाळ दुपार संध्याकाळ; तेव्हा वाटतं 'मीच चुकले; त्याला सुरुवातच करू दिली नसती तर?' त्याचे पिणे जरा वाढले तेव्हाच त्याच्या - माझ्या आईवडीलांना सांगायला हवे होते का? का लपवले; का खोटे बोलले मी सगळ्यांशी? ऑफिसमध्ये फोन करून खोटे का सांगितले आजारी आहे म्हणून? का पांघरुण घातले सतत त्याच्यावर? 'मीच तर नाही ना कारणीभूत त्याच्या व्यसनाला' परवा सासूबाई पण म्हणाल्या तसं. तुझा स्वभाव तिखट आहे ना? म्हणून पितो तो!

मनात अपराधीपणाची भावना वाढीला लागते.सुचवले जातील ते उपाय

केले जातात. पण फरक पडत नाही. मनात फक्त एकच विचार राहतो, 'तो आणि त्याचं व्यसन!' त्याच चक्रात ती स्त्री फिरत राहते, घुसमटत राहते. कुठे जाणे-येणे नाही. मैत्रिणींना टाळले जाते. फंक्शन्स टाळली जातात. आत्मविश्वास गमावतो आणि मग 'गरीब बिचारी मी' माझं नशीबच वाईट; अशी संपलेली स्त्री दिवस ओढत राहते.

पण ह्यातल्या काहीजणी योग्य उपचारांपर्यंत पोहोचतात. जशी ही कालची लक्ष्मी मुक्तांगणपर्यंत पोहोचली. इथे आल्यावर पहिला प्रश्न पडतो त्याला कसं आणायचं? त्यावर मार्गदर्शन मिळते. एकदाचा तो अॅडमिट होतो. मन फुलून येते. आता सर्व प्रश्न संपले. आता सुखी आयुष्य चार-चौघींसारखे! आणि इथे सांगतात गुरुवारी या 'सहचरी' सभेला. मला कशाला ह्या मिटींग्ज? तो पितोय.... त्यालाच शिकवा ना? पण जायला हवं.

इथे 'पती आणि त्याचे व्यसन' याबद्दल चर्चा केली जात नाही. कारण ही सभा 'सहचरींच्या निरोगीकरणासाठी' असते. इथे आल्यावर सर्वात आधी कळतं की "त्याच्या वससनाला तो जबाबदार आहे. थोडं हलकं वाटतं. मी नाही जबाबदार त्याला. त्याच्या व्यसनमुक्तीलाही तोच जबाबदार आहे." खूप मोठं ओझं उतरतं डोक्यावरून, कारण खूप वेळा ती जबाबदारीही स्वतःचीच वाटते. त्यात अपयश आलं की परत परत कोसळायला होतं. "मला फक्त तो बरा होण्यासाठी मदत करायची आहे." खूप काही केलेलं असतं आजपर्यंत. काय शिल्लक ठेवलंय? पण बघू यात हा प्रॉपर सपोर्ट (योग्य मदत) काय आहे ते ? सहचरी उत्सुकतेने ऐकू लागते. बोलणाऱ्या ही सहचरीच. मोकळं वाटतं इथे आल्यावर. बाहेर कुठल्या गुपमध्ये, भिशीमध्ये सारखं टेन्शन असतं. इथे सगळ्या सारख्याच, समदुःखी, इथे कुणी कुणाला नावं ठेवणार नाही. आजवर तिला वाटत होतं "माझं केवढं मोठं दुःख-आभाळाएवढं" पण सहचरीमध्ये ह्या सगळ्या केवढं दुःख पेलताहेत. ही शैला. एक सहचरी तिच्या कवितेत

सांगते आहे सगळं; माझ्याच मनातलं .....

त्याची दारु त्याच्या मनात  
त्याची दारु माझ्या मनात  
त्याची नशा उतरली तरी  
काळजीची नशा माझ्या मनात!

त्याला चिंता सारखी

आता दारु कशी मिळेल

मला काळजी सारखी

त्याची दारु कशी थांबेल?

माझ्या सारखाच हिचा नवरा

तरीही ही कशी हसते?

मी तर संसाराच्या काळजीने

दिवस रात्र झुरते

हळु हळु मला कळले

मलाही स्वतंत्र व्यक्तीमत्त्व आहे.

त्याच्या सह अथवा त्याच्या विना

मला संसार करायचा आहे.

मुलांचे भविष्य घडवायचे आहे.

मुक्तांगणच्या सावलीत

उन्हाळा सुखद झाला आहे.

## पाठपुरावा - उपचारानंतरचा

प्रसाद ढवळे

- पत्नी** - सर, माझ्या मिस्टरांना अॅडमिशन पाहिजे. आज घेऊन येऊ का ?
- सर** - आज कसे घेऊन येऊ शकाल ? तारीख घेतली पाहिजे. शिवाय तुम्ही दोघेही संपर्कात नव्हता.
- पत्नी** - सर,ते तीन वर्ष चांगले होते. म्हणून आलो नाही, आणि इतक्या लांबून यायचे तर खूप पैसे खर्च होणार व दोन दिवसांची सुट्टीही काढायला लागणार. त्यांना मी एकदा जाऊन या असे म्हटले होते पण गेले नाहीत.
- सर** - तुम्हीही अजिबात संपर्क ठेवला नाही, किमान पत्र किंवा फोनने तरी संपर्क ठेवायला हवा होता.
- पत्नी** - त्यांची तयारी नव्हती. मग मी संपर्क ठेऊन काय फायदा.

अशा प्रकारचे फोन सातत्याने येत असतात. अशा व्यक्तींचा खूपदा रागही येतो. फॉलोअपचे महत्व ३५ दिवसांच्या उपचार कालावधीत अनेकदा सांगून सुध्दा आमचे रुग्णमित्र व त्यांचे कुटुंबिय फॉलोअप ठेवण्यास अनुत्सुक का असतात यावर आमची नेहमीच चर्चा चालते.

मानवी स्वभावच असा आहे की, कोणत्याही चांगल्या, वाईट गोष्टींचा परिणाम हळु हळु कमी होत जातो. चांगले पुस्तक वाचले, भाषण ऐकले त्यावर चार दिवस चर्चा होते, टाटा कॅन्सर रुग्णालयात गेलो तर चार दिवस मनात भिती असते. त्याच पध्दतीने मुक्तांगणमधील ३५ दिवसांच्या उपचार कालावधीत आलेले संस्कारही कमी होत जातात अशा वेळी रुग्णमित्र व त्यांच्या कुटुंबियांनी जागृत राहणे जरूरीचे आहे.

मुक्तांगणमधील ३५ दिवसांचे उपचार ही नुसती सुरुवात असते, व्यसन का व कसे सोडायचे याविषयीचा संपूर्ण प्रोग्रॅम त्यांना मिळतो पण व्यसनमुळे रुग्णमित्रांच्या स्वभावात, व्यक्तीमत्वात आणि वर्तनात जे दोष निर्माण झाले असतात ते थोडेच ३५ दिवसात दूर होणार आहेत ? त्यांची फक्त सुरुवात होणार आहे. आमचे रुग्णमित्र conditional वातावरणामधून जेव्हा unconditional

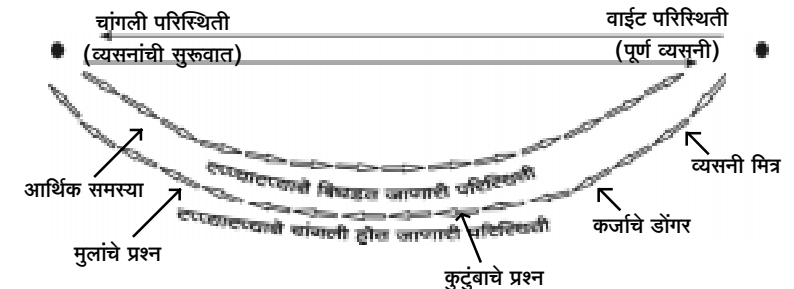
वातावरणात जातात तेव्हा खऱ्या अर्थाने त्यांची परीक्षा सुरु होते, खडतर प्रवास सुरु होतो म्हणूनच म्हणतात, 'Recovery is a Long and painful process'

रुग्णमित्रांच्या या प्रवासात मनाची तयारी, कुटुंबियांचे सहकार्य आणि मुक्तांगणचे, अन्य सपोर्ट ग्रुप्सचे मार्गदर्शन हे सर्व सातत्याने एकत्र येण्याची गरज असते.

कुटुंबियांचे सहकार्य खूप महत्वाचे असते कारण व्यसनी माणसाच्या पोटात जेव्हा नशा असते त्यावेळी कुटुंबियांच्या डोक्यात नशा असते. रुग्णमित्रांच्या पोटातील नशा ३५ दिवसांच्या उपचारांमध्ये निघून जाते पण कुटुंबियांच्या डोक्यातील नशा थोडीच निघून जाणार आहे ? अशा वेळी सोनाराने कान टोचण्याची गरज असते. ते काम फॉलोअपमध्ये करता येते.

प्रत्येक कुटुंबामध्ये चुकणाऱ्या व्यक्तीला इतर व्यक्ती उपदेश करत असतात. हे कर, ते करून नकोस असे सातत्याने सांगितले जाते. उपदेश ऐकला गेला नाही की चिडचिड होते. व्यसनी व्यक्तीच्या बाबतीत तर अशा घटना सातत्याने घडत असतात. खर म्हणजे अशा व्यक्तींची मानसिकता अशी असते की त्यांना आपले म्हणणे ऐकून घेणारा कान हवा असतो. फॉलोअपमध्ये हा कान त्यांना उपलब्ध करून दिला जातो, विविध सपोर्ट ग्रुप्सच्या माध्यमातून एक व्यासपीठ त्यांना उपलब्ध करून दिले जाते.

व्यसनाच्या काळात विविध पातळ्यांवर निर्माण झालेल्या समस्या त्यातून स्वतःला व्यसनापासून दूर ठेवत मार्ग काढणे ही एक कसरतच असते. ही प्रक्रिया काही दिवसांची नसते. व्यसनाला सुरुवात झाल्यानंतर जशी एका दिवसात परिस्थिती बिघडत नाही त्याचप्रमाणे व्यसन सोडल्यानंतर काही दिवसात परिस्थिती पूर्ववतही होत नाही.



हा जो उलटा प्रवास आहे त्यात अनेक प्रकारच्या समस्यांना तोंड द्यावे लागते. फॉलोअपमध्ये एकमेकांच्या अनुभवातून, सल्लागारांच्या मार्गदर्शनातून हा प्रवास सुसह्य होऊ शकतो. थोडक्यात या प्रवासात पायात असंख्य काटे घुसणार आहेत ते वेळेवर काढले तर फारफार तर रक्त येईल पण ते काढलेच नाहीत तर घोटाला होईल. असे काटे काढण्याचे काम फॉलोअपमध्ये केले जाते.

रुग्णमित्रांचे नातेवाईक आम्हाला नेहमी विचारतात की तुमचे रिकव्हरीचे प्रमाण किती आहे ? किती अवघड आहे या प्रश्नाचे उत्तर देणे. कारण ३५ दिवस उपचार घेऊन बाहेर पडलेल्या रुग्णमित्रांपैकी १५ रुग्णमित्रांनी जर फॉलोअप ठेवला तर आम्ही सांगू शकतो त्यापैकी किती व्यसनमुक्त आहेत ते, पण इतरांनी जर फॉलोअप ठेवला नाही तर आम्ही कसे काय सांगू शकणार ?

रुग्णमित्र जेव्हा फॉलोअप ठेवत नाहीत तेव्हा त्यांचे कुटुंबियही फॉलोअप ठेवत नाहीत. त्यांनी एक गोष्ट लक्षात घेतली पाहिजे की रुग्णमित्राची व्यसनमुक्ती आपल्या कोणाच्याच हातात नाही पण तो व्यसनमुक्त होण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करत असेल तर त्याला मदत करणे आपल्या हातात आहे. त्यासाठी स्वतःला स्थिर ठेवून मदत कशी करायची, जर तो परत व्यसनाकडे वळला तर त्याची स्लिप हँडल कशी करायची याविषयी फॉलोअपमध्ये एकमेकांच्या अनुभवातून खूप काही शिकता येते.

रुग्णमित्र व त्यांचे कुटुंबिय सुरवातीस फॉलोअप ठेवतात व हळु हळु फॉलोअपचे प्रमाण कमी कमी होत जाते, काहींच्या बाबतीत तर ते पूर्णपणे बंद होते. अशा वेळी आमचे रुग्णमित्र व त्यांच्या कुटुंबियांनी एक विचार करावा. आमचा रुग्णमित्र व्यसनात असताना किती पैसे खर्च करत होता आणि किती वेळ वाया घालवत होता ? मग चांगले राहण्यासाठी थोडे पैसे (जाण्या-येण्याचा भाडेखर्च) खर्च करणे व एखाद्या दिवसाची सुट्टी काढणे आवश्यक आहे का नाही ?

आपण गाडीला ठराविक काळानंतर सर्व्हिसिंग करतो कारण गाडी सातत्याने चांगली चालावी म्हणून त्याचप्रमाणे मुक्तांगणने जेथे जेथे फॉलोअपसाठी सुविधा उपलब्ध करून दिल्या आहेत तेथे तेथे जाऊन आपली बॅटरी चार्ज करणे जरूरीचे आहे का नाही याचा विचार जरूर करा.

**(पुढील अंकात विविध फॉलोअप केंद्र व सपोर्ट ग्रुप्स विषयी)**

## सी. सी. - एक आधारवड

..... रमण देशपांडे

उपचार कालावधीत व त्यानंतर रुग्णमित्र, कुटुंबिय व मुक्तांगण यांच्यामधील 'दुवा' हे सल्लाकेंद्राचे प्रमुख काम आहे व ते परिणामकारक व्हावे ही सर्वांचीच जबाबदारी आहे असे प्रतिपादन संस्थापक - संचालक अनिल (बाबा) अवचट यांनी रुग्ण-पालक मेळाव्यात बोलताना केले.

शुक्र. दि. १७ जुलै रोजी 'साधना' कार्यालय, शनिवार पेठ, पुणे येथे हा मेळावा आयोजित केला होता. सल्ला केंद्र (सी. सी.) गेले २ महिने बंद असून नव्या सल्ला केंद्राची सुरुवात होण्यापूर्वी असा मेळावा घेण्यात आला. वीस वर्षापूर्वीपासून सातत्याने येणाऱ्या 'रिकव्हर्ड' मित्रांपासून आदल्या बुधवारी मुक्त झालेले अनेक जण आपल्या कुटुंबियांसह या मेळाव्यास हजर होते.

खटावकर (गुरुजी) व प्रसाद ढवळे यांनी या कामी पुढाकार घेतला होता. सहचरी 'शैला' यांनी 'अतिरेकी' ही कविता तर अतुल ने 'गगनभेदी' तील नाट्यप्रवेश सादर केला.

गेली कित्येक वर्षे सोम. ते शनि. सायं ५ ते ८ यावेळात रुग्ण व कुटुंबिय यांच्यात सी. सी. मुळे सदैव संपर्क असायचा. अडी-अडचणी, मार्गदर्शन, पाठपुरावा, अनुभवांची देवाण-घेवाण यासाठी सल्लाकेंद्र ही एक सोयीस्कर जागा - नव्हे व्यासपीठ होते. काही अपरिहार्य अडचणींमुळे ते बंद झाल्याने नवीन सल्ला केंद्र सुरु होईपर्यंत असे मेळावे आयोजित करावे या हेतूने हा मेळावा घेण्यात आला.

या मेळाव्यात मुक्तांगणचे वरिष्ठ सल्लागार दत्ता श्रीखंडे यांनी बाबा अवचट व मुक्ता पुणतांबेकर यांची प्रकट मुलाखतही घेतली. यावेळी एका प्रश्नाला उत्तर देताना बाबा अवचट यांनी सांगितले की, नारायण पेठेत अधिकृत रित्या सी. सी. सुरु होण्यापूर्वी म्हणजे मुक्तांगणाच्या स्थापनेपासून हमाल पंचायतीच्या दवाखान्यावर अनौपचारिक रित्या सल्ला केंद्र सुरु होते. अनेक चौकशा, सल्ले, नोंदणी, उपचारोत्तर मार्गदर्शन याची सुरुवात झाली होती. त्यातूनच मध्यवर्ती सी. सी. ची स्थापना झाली असे बाबांनी सांगितले.



## Letter

Dear Shekhar,

In this letter I would like to share my experiences after my husband's stay at Muk्तangan.

The first time that I heard him on the phone after his stay, I really had to convince myself that it was my husband talking. Even his voice sounded differently. It was as if he had found himself again during his stay.

We have been talking a lot about what Muk्तangan meant to him, and what it means to our lives. He initiated me in the principles of the teachings of Swami Vivekananda. I found this really inspiring and read Learn to Live Volume 1 and 2. It gave me practical guidance to live my life in a peaceful way.

Because he had been given some advice before leaving Muk्तangan, we talked about implementing it in our daily life. For example, we decided to make a moment free for ourselves to talk about the things that happened during the day and to discuss our plan for the following day(s). We also try to keep a fixed daily routine and execute our work without attachment.

The most important lessons by Swami Vivekananda for me are to seek blame for the thing happening only by myself, and not blaming others for it. Also executing my work without attachment and doing my work with a smile really helps me keeping a peaceful mind.

He also told me about the prayer you teach everybody in Muk्तangan. It is true that the only thing

दत्ताच्या एका प्रश्नाला उत्तर देताना बाबांनी सांगितले की व्यसनी माणसाचे 'कुटुंब' हरवलेले असते. सल्लाकेंद्र हा त्यामुळे एक परिवाराचाच भाग झाला होता. केवळ व्यसन किंवा व्यसनी व्यक्तीच नाही तर कौटुंबिक आरोग्य मुला-बाळांचे शिक्षण, नोकऱ्या, मनःस्वास्थ्य, करमणुकीचे विरंगुळ्याचे केंद्र अशा सर्वांथाने महत्त्वपूर्ण बाबींचा परिपोष सी. सी. वर होई. मुक्तांगणचे विविध सल्लागार तेथे नित्यनेमाने येऊन जुन्या रुग्णमित्रांना भेटत. 'पाठपुरावा' यासाठी अनेकांची सी. सी. वर भिस्त होती.

याशिवाय अनेकदा 'सहचरी', 'सहजीवन' व 'अंकुर' असे गटवार मेळावे तिथे होत. कौटुंबिक, सामाजिक किंवा रेणू गावसकर, डॉ. आनंद नाडकर्णी यांची चर्चासत्रे, प्रासंगिक व्यसनमुक्तीच्या गटवार सभा तिथे व्हायच्या. गाणी, आठवणी, रोल प्ले अशी विविधताही दैनंदिन चर्चेशिवाय असायची.

दत्ताच्या एका प्रश्नाला उत्तर देताना मुक्ता मॅडमनी आवर्जून सांगितले की केवळ रुग्णांसाठीच नाही तर आम्हालाही 'फीड बॅक' अनुभव - शिक्षण यांचा लाभ सी. सी. मुळे होत असतो. मुक्ता आणि बाबांनी दत्ताच्या प्रश्नांना उत्तर देताना एकमुखाने सांगितले की एकट्याचे सुखदुःख परस्परात वाटून जीवनाच्या मुख्य प्रवाहात सामील होण्यासाठी सी. सी. फारच उपयुक्त आहे. 'व्यसना'च्या शिक्क्यातून, धक्क्यातून बाहेर पडताना रुग्ण व त्यांचे कुटुंबिय यांना एक सुरक्षित आश्वासक परिसर सी. सी. ठरू शकतो.

या वेळी काही अवघड प्रसंगाचा उल्लेख झाला तेव्हा अशा अडचणी झेलून पुढे जावे लागेल असे मुक्ता मॅडमनी सांगितले; तर जीवनप्रवासातील 'अडचणी' या अविभाज्य भाग असल्याने चुकलेली व्यक्ती, चुकीचे भांडवल न करता, एकाकी न पडता पाडता, त्याचा सर्वांनी प्रसन्नतेने स्वीकार करावा, असे बाबांनी सांगितले. आपल्या वैयक्तिक, कौटुंबिक जीवनातील काही घटनांचा, स्व. अनिता मॅडमच्या काही आठवणींचाही संदर्भ बाबा व मुक्ता मॅडमनी या मुलाखतीत दिला.

सुमारे दोन तास चाललेल्या या कार्यक्रमानंतर रत्नाकर, राजाराम, ढवळे, खटावकर या जुन्या-जाणत्या सहकार्यांसह सर्व उपस्थित कुटुंबिय, नित्यनेमाने पाठपुराव्यास येणारे कार्यकर्ते यांनी पुढचा मेळावा व नवीन सी. सी. ची शोध मोहीम यावर लक्ष केंद्रित करण्याचे ठरविले. बाबांची कविता आणि हिंदीतील स्वरचित (भाषांतरित) प्रार्थना याने या मेळाव्याचा समारोप झाला.

you need to do in life is to accept the things that you cannot change, and change the things that you can. For the rest, there is no need to take tension for anything. You need to step up and do it, believing in yourself is the most important thing.

He makes it possible for me to go to my work, and taking care of the household together. It is also because of him that I have been able to pass my International Software Testing Qualification Board examination with a result of 95%. He really is support to me in every way. He became a strong person again. I really enjoy the knowledge he shares with me about how to live life.

We enjoy political and life discussions, as well as walks outside in the parks and trips here and there. We even enjoy going for grocery shopping together. Basically, I can say that we have found joy in our lives again. Every day is gift to us, and we try to make the best out of it. The help of the organisation of Mukhtangan inspires one, and allows the person to revive the self confidence and self esteem that was lost along the way. It is hard work, but absolutely worth it.

I am so proud of my Husband, that he took this brave step to go to Mukhtangan, and I am really thankful for the care he received at your institute. I am proud of what he achieved, that he has found his strength which he is sharing with me now.

My husband is my inspiration, my support, my guide and responsible head of our family.

Your's  
Pooja

## 10 Deadly Sins of Negative Thinking

..... Sanjay Bhagat

**“The way to overcome negative thoughts and destructive emotions is to develop opposing, positive emotions that are stronger and more powerful.”**

– Dalai Lama

Life could be so much better for many people, if they would just spot their negative thinking habits and replace them with positive ones.

Negative thinking, in all its many-splendored forms, has a way of creeping into conversations and our thinking without our noticing them. The key to success, in my humble opinion, is learning to spot these thoughts and squash them like little bugs. Then replace them with positive ones. You'll notice a huge difference in everything you do.

Let's take a look at 10 common ways that negative thinking emerges – get good at spotting these patterns, and practice replacing them with positive thinking patterns. It has made all the difference in the world for me.

### 10 Deadly Sins of Negative Thinking

1. **I will be happy once I have – (or once I earn X).**

**Problem :** If you think you can't be happy until you reach a certain point, or until you reach a certain income, or have a certain type of house or car or computer setup, you'll never be happy. That elusive goal is always just out of reach. Once we reach those goals, we are not satisfied- we want more.

**Solution :** Learn to be happy with what you have, where you are, and who you are, right at this moment. Happiness doesn't have to be some state that we want to get to eventually – it can be found right now. Learn to count your blessings, and see the positive in your situation. This might sound simplistic, but it works.

2. **I wish I were as – as (a celebrity, friend, co-worker)**

**Problem :** We'll never be as pretty, as talented, as rich, as

sculpted, as cool, as everyone else. There will always be someone better, if you look hard enough. Therefore if we compare ourselves to others like this, we will always pale, and will always fail, and will always feel bad about ourselves. This is no way to be happy.

**Solution :** Stop comparing yourself to others, and look instead at yourself- what are your strengths, your accomplishments, your successes, however small? What do you love about yourself? Learn to love who you are, right now, not who you want to become. There is good in each of us, love in each of us, and a wonderful human spirit in every one of us.

### 3. **Seeing others becoming successful makes me jealous and resentful.**

**Problem :** First, this assumes that only a small number of people can be successful. In truth, many, many people can be successful – in different ways.

**Solution :** Learn to admire the success of others, and learn from it, and be happy for them, by empathizing with them and understanding what it must be like to be them. And then turn away from them, and look at yourself – you can be successful too, in whatever you choose to do. And even more, you already are successful. Look not at those above you in the social ladder, but those below you – there are always millions of people worse off than you, people who couldn't even read this article or afford a computer. In that light, you are a huge success.

### 4. **I am a miserable failure – I can't seem to do any thing right.**

**Problem :** Everyone is a failure, if you look at it in certain ways. Everyone has failed, many times, at different things. I have certainly failed so many times I cannot count them – and I continue to fail, daily. However, looking at your failures as failures only makes you feel bad about yourself. By thinking in this way, we will have a negative self-image and never move on from here.

**Solution :** See your successes and ignore your failures. Look

back on your life, in the last month, or year, or 5 years. And try to remember your successes. If you have trouble with this, start documenting them – keep a success journal, either in a notebook or online. Document your success each day, or each week. When you look back at what you've accomplished, over a year, you will be amazed. It's an incredibly positive feeling.

### 5. **I'm going to beat so – and – so no matter what – I'm better than him. And there's no way I'll help him succeed – he might beat me.**

**Problem :** Competitiveness assumes that there is a small amount of gold to be had, and I need to get it before he does. It makes us into greedy, back-stabbing, hurtful people. We try to claw our way over people to get to success, because of our competitive feelings. For example, if a blogger wants to have more subscribers than another blogger, he may never link to or mention that other blogger. However, who is to say that my subscribers can't also be yours? People can read and subscribe to more than one blog.

**Solution :** Learn to see success as something that can be shared, and learn that if we help each other out, we can each have a better chance to be successful. Two people working towards a common goal are better than two people trying to beat each other up to get to that goal. There is more than enough success to go around. Learn to think in terms of abundance rather than scarcity.

### 6. **Dammit! Why do these bad things always happen to me ?**

**Problem :** Bad things happen to everybody. If we dwell on them, they will frustrate us and bring us down.

**Solution :** See bad things as a part of the ebb and flow of life. Suffering is a part of the human condition – but it passes. All pain goes away, eventually. Meanwhile, don't let it hold you back. Don't dwell on bad things, but look forward towards something good in your future. And learn to take the bad things in stride, and learn from them. Bad things are actually

opportunities to grow and learn and get stronger, in disguise.

### 7. **You can't do anything right! Why can't you be like - ?**

**Problem :** This can be said to your child or your subordinate or your sibling. The problem? Comparing two people, first of all, is always a fallacy. People are different, with different ways of doing things, different strengths and weaknesses, different human characteristics. If we were all the same, we'd be robots. Second, saying negative things like this to another person never helps the situation. It might make you feel better, and more powerful, but in truth, it hurts your relationship, it will actually make you feel negative, and it will certainly make the other person feel negative and more likely to continue negative behavior. Everyone loses.

**Solution :** Take the mistakes or bad behavior of others as an opportunity to teach. Show them how to do something. Second, praise them for their positive behavior, and encourage their success. Last and most important, love them for who they are, and celebrate their differences.

### 8. **Your work sucks. It's super lame. You are a moron and I hope you never reproduce.**

**Problem :** I've actually gotten this comment before. It feels wonderful. However, let's look at it not from the perspective of the person receiving this kind of comment but from the perspective of the person giving it. How does saying something negative like this help you? I guess it might feel good to vent if you feel like your time has been wasted. But really, how much of your time has been wasted? A few minutes? And whose fault is that? The bloggers or yours? In truth, making negative comments just keeps you in a negative mindset. It's also not a good way to make friends.

**Solution :** Learn to offer constructive solutions, first of all. Instead of telling someone their blog sucks, or that a post is lame, offer some specific suggestions for improvement. Help them get better. If you are going to take the time to make a comment, make it worth your time. Second, learn to interact

with people in a more positive way – it makes others feel good and it makes you feel better about yourself. And you can make some great friends this way. That's a good thing.

### 9. **Insulting People Back**

**Problem :** If someone insults you or angers you in some way, insulting them back and continuing your anger only transfer their problem to you. This person was probably having a bad day (or a bad year) and took it out on you for some reason. If you reciprocate, you are now having a bad day too. His problem has become yours. Not only that, but the cycle of insults can get worse and worse until it results in violence or other negative consequences – for both of you.

**Solution :** Let the insults or negative comments of others slide off you like Teflon. Don't let their problem become yours. In fact, try to understand their problem more – why would someone say something like that? What problems are they going through? Having a little empathy for someone not only makes you understand that their comment is not about you, but it can make you feel and act in a positive manner towards them – and make you feel better about yourself in the process.

### 10. **I don't think I can do this – I don't have enough discipline. May be some other time.**

**Problem :** If you don't think you can do something, you probably won't. Especially for the big stuff. Discipline has nothing to do with it – motivation and focus has everything to do with it. And is you put stuff off for "some other time", you'll never get it done. Negative thinking like this inhibits us from accomplishing anything.

**Solution :** Turn your thinking around; you can do this! You don't need discipline. Find ways to make yourself a success at your goal. If you fail, learn from your mistakes, and try again. Instead of putting a goal off for later, start now. And focus on one goal at a time, putting all of your energy into it, and getting as much help from others as you can. You can really move mountains if you start with positive thinking.

.....

(केंद्रांतर्गत व बाहेरही व्यसनमुक्ती विषयक वेचक-वेधक घडामोडी या सदरातून देण्याचा प्रयत्न आम्ही सुरु केला आहे. व्यसनमुक्तीची प्रक्रिया ही केवळ एका व्यक्ती-कुटुंबापुरती मर्यादित राहिलेली नसून तिची व्यापकता, वाढता परीघ यामुळे स्पष्ट होईल. मुक्तांगण पाठपुरावा केंद्रे, बाहेरगावचे कार्यकर्ते व हितचिंतक यांनी याची आवर्जून नोंद घ्यावी.)

\* दरवर्षी २६ जून रोजी जागतिक अमली पदार्थ विरोधी जनजागरण दिन साजरा केला जातो. मुक्तांगणने या वर्षीदेखील आपल्या पथकाकडून १२ जनजागृती कार्यक्रम विविध ठिकाणी आयोजित केले. 'वेक अप' पुणे या अन्य साथी स्वयंसेवी संस्थेसह मुक्ता मॅडम, दिपाली मॅडम यांनी कार्यक्रम संचालित केला, पुणे पोलिसांनी आयोजित केलेल्या एका उपक्रमात बाबा अवचट, दत्ता श्रीखंडे, नीरज शेवडे व प्रसाद चांदेकर सहभागी झाले.

\* पुणे आकाशवाणीवर या निमित्ताने सादर झालेल्या एका कार्यक्रमात प्रसाद ढवळे, मुक्ता मॅडम यांनी व्यसनमुक्तीचा प्रवास उलगडला.

\* आय. बी. एम. लोकमत वार्ता चॅनेलवर आपले वैद्यकीय चिकित्सक डॉ. राव, प्रसाद ढवळे यांनी सविस्तर प्रश्नोत्तरे सादर केली. तसेच दत्ता श्रीखंडे, अरविंद केळकर व मुक्ता मॅडम यांच्या थेट मुलाखतींचे प्रक्षेपण करण्यात आले.

\* मुंबई के. ई. एम. रुग्णालयाने आयोजित केलेल्या चर्चासत्रात संजय भगत व नीरज शेवडे यांनी महत्त्वपूर्ण योगदान दिले.

\* प्रादेशिक प्रशिक्षण विभाग (आर. आर. टी. सी.) तर्फे 'जाणीव - जागृतीकरण' या विषयावर आयोजित एका कार्यशाळेत सुमारे २२ प्रशालेतील शिक्षक-शिक्षिका सहभागी झाले होते. नीरज शेवडे, लक्ष्मी मॅडम, दिपाली मॅडम यांनी योजिलेल्या या प्रसंगी मुक्ता मॅडम यांनी समयोचित मार्गदर्शन केले.

\* पुण्यातील व्यसनमुक्त मित्र व त्यांच्या कुटुंबियांचा मेळावा पुणे, 'साधना' कार्यालय, शनिवार पेठ, येथे आयोजित केला होता. खटावकर गुरुजी व प्रसाद ढवळे यांनी पुढाकार घेऊन हा कार्यक्रम घडविला. अनेक जुने मित्र, सल्ला केंद्रावरील व्यसनमुक्त रुग्ण, कुटुंबिय, हितचिंतक यांच्यासह नुकतेच मुक्तांगण कोर्स करून बाहेर पडलेले मित्रही नातेवाईकांसह मोठ्या संख्येने या कार्यक्रमास उपस्थित होते. यावेळी दत्ता श्रीखंडे यांनी बाबा व मुक्ता मॅडम यांची प्रकट मुलाखत घेतली.

.....

प्रस्तावना

एच. आय. व्ही. चा आज संपूर्ण जगभरातून मोठ्या प्रमाणात प्रसार होत आहे. भारतात देखील याचा प्रसार खूपच जलद होतो आहे. दिवसाला हजारां लोकांना याची बाधा होत आहे व यावर अजून ठोस असा उपचार उपलब्ध नाही. त्यामुळे याला टाळणे हा एकमात्र उपाय सध्या उपलब्ध आहे व याला आपण सहज टाळू शकतो. त्याकरिता आपणास गैरसमजुती टाळून शास्त्रीय व सत्य माहिती मिळविणे खूप गरजेचे आहे.

●एच. आय. व्ही. म्हणजे काय?

एक विषाणू आहे जो मानवी शरीरात राहून स्वतःची संख्या वाढवतो व मानवी रोगप्रतिकारक शक्ती कमी करतो.

एच - ह्युमन = मानवी

आय. - इम्युनो डिफिसियन्सी = मानवी रोगप्रतिकारक शक्ती

व्ही. - व्हायरस = विषाणू

एच. आय. व्ही. ची बाधा ज्या व्यक्तीस होते अशीच व्यक्ती एच.आय. व्ही. वाहक असते.

●एड्स कसा होतो?

एच. आय. व्ही. विषाणूमुळे मानवी रोगप्रतिकारक शक्ती कमी झाल्यामुळे निर्माण झालेली अवस्था. अशा अवस्थेत अनेक आजारांचा समूह एकाचवेळी व दीर्घकाळ दिसतो.

ए - अक्रायर्ड = संपादीत केलेली (अनुवंशिक नसलेली)

आय - इम्युनो = रोगप्रतिकारक शक्तीच्या

डी - डिफिसियन्सी = कमतरतेमुळे दिसणारा

एस - सिन्ड्रोम - रोग लक्षणांचा समूह

●एच. आय. व्ही. व एड्स मध्ये काय फरक आहे ?

एच. आय. व्ही. मानवी रोग प्रतिकारक शक्ती कमी करतो परंतु ते काही एक वा दोन महिन्यांत घडत नाही तर त्यास ८ ते १० वर्षांचा कालावधी लागतो. रोग प्रतिकारकशक्ती कमी झाल्याने साहजिकच आपल्याला इतर आजार लवकर जडतात व त्यामुळे निर्माण झालेल्या अवस्थेस एड्स असे म्हणतात.

एच. आय. व्ही. ते एड्स हा एक फार दीर्घ कालावधी असून तो काळ लक्षणविरहित असतो. लक्षणे न दिसल्यामुळे बाधा झाल्याचे समजू शकत नाही. त्यामुळे अशी व्यक्ती इतरांना देखील एच. आय. व्ही. लागण पोहोचवते.

### • एच. आय. व्ही. बाधा कशी होते?

एच. आय. व्ही. ची लागण ही एक बाधित व्यक्ती दुसऱ्या बाधीत नसलेल्या व्यक्तीस पुढील मार्गांनी देत असतो.

- \* असुरक्षित संभोग - म्हणजे एच. आय. व्ही. बाधीत व्यक्तीबरोबर, अनोळखी व्यक्तीबरोबर कंडोम न वापरता लैंगिक संबंध ठेवणे.
- \* एच. आय. व्ही. बाधीत सुई वापरणे.
- \* एच. आय. व्ही. बाधीत रक्त घेतल्याने.
- \* एच. आय. व्ही. संसर्गात गरोदर स्त्रीकडून होणाऱ्या मुलास.

### • प्रतिबंधक उपाय कोणकोणते?

वरील चार माध्यमांपासून आपण दूर राहू शकलो तर एच. आय. व्ही. बाधा टाळता येते, त्याकरिता ....

- \* सुरक्षित संभोग - हस्तमैथून, केवळ आपल्याच साथीदारासोबत संभोग, अनोळखी व्यक्तीसोबत किंवा धोकेदायक वर्तन असणाऱ्या व्यक्तीबरोबर शारीरिक संबंध न ठेवणे किंवा संबंध ठेवताना कंडोमचा व्यवस्थित वापर करणे.
- \* सुरक्षित रक्त - रक्त घेण्यापूर्वी ते चाचणी केलेले आहे की नाही ते बघणे.
- \* सुरक्षित सुई - सुई वापरण्यापूर्वी ती निर्जंतूक केल्याची खात्री करणे व सुईच्या माध्यमाद्वारे व्यसन न करणे.
- \* सुरक्षित गर्भारपण - डॉक्टरांच्या व समुपदेशकाच्या सल्ल्याप्रमाणे निर्णय घेणे.

### • एच. आय. व्ही. बाधा होत नाही....

रोजच्या आयुष्यातील वरवरच्या संपर्कात एच. आय. व्ही. बाधा होत नाही. त्यामुळे अशा बाधीत व्यक्तींपासून वरील चार माध्यमांव्यतिरिक्त धोका निर्माण होत नाही. जसे हस्तांदोलन, एकत्र जेवल्याने, एकत्र राहिल्याने भांडी व कपडे वापरल्याने, डास चावल्याने तसेच अशा बाधीत व्यक्तीची व्यवस्थित काळजी घेतल्याने हा विषाणू पसरत नाही.

व्यसन आणि एच. आय. व्ही. एड्स याविषयी पुढील अंकात.

- ✿ २६ जूनच्या निमित्ताने (जागतिक अंमलीपदार्थ विरोधी दिनानिमित्ताने) १२ जनजागृती कार्यक्रम मुक्तांगण टिमकडून उदा. वेक अप पुणे - मुक्ता मॅडम, दिपाली मॅडम, पोलिसांबरोबर एक कार्यक्रम - बाबा, दत्ता श्रीखंडे, निरज, चांदेकर
- ✿ आय.बी.एन. लोकमत चॅनलवर - व्यसनाचे दुष्परिणाम व उपचार, पी.डी. व डॉ. राव
- ✿ आकाशवाणीवर - पी.डी, एम.पी,
- ✿ केईएम, मुंबई - पॅनल डिस्कशन - एस. बी., निरज, - ३ जुलै
- ✿ पुण्यातील व्यसनमुक्त मित्र कुटुंबियांचा महामेळावा - १७ जुलै
- ✿ आर. आर. टी. सी - Sensatization ४२ शाळेंचे शिक्षक सहभागी, एम. पी., लक्ष्मी मॅडम, निरज.
- ✿ रिटायरमेंट ऑफ सिनियर स्टाफ

## UFO - UNIDENTIFIED FLYING OBJECTS

### .....सार्थक कोष्टी

आज मैं अपने विचार को इस कोरे कागज पर उतारने जा रहा हूँ एक ऐसे विषय पर मैं अपने विचार पेश करने जा रहा हूँ जो मुझे लगता है कि यह एक बहुत ही रोमांचित सफर होना चाहिए।

मैं सोचता हूँ कि शायद मैं एक वैज्ञानिक होता। जैसा कि लोग बोलते हैं कि हमारी दुनिया में कुछ दुसरे ग्रहों से जीव जन्तु आते हैं। (i.e. UFO - UNIDENTIFIED FLYING OBJECTS) हमें कई बार सुनने में आता है कि लोगो ने कुछ एलियन सिप्स देखे हैं। और हम लोग बोलते हैं कि जो लोग ऐसा मानते हैं, वो पागल होते हैं या वो अन्धविश्वासी होते हैं। मैं आप लोगों से यह जानना एवं पुछना चाहता हूँ कि, क्या आप लोग इन सब बातों पर विश्वास रखते हैं ? क्या आप लोग मानते हैं कि ऐसे भी जीव होते होंगे जो दुसरी दुनिया से हमारी दुनिया में आते होंगे?

क्या उन लोगों के पास ऐसी टेक्नॉलॉजी होती होगी जो कि उन्हें दुसरी दुनियाँ से हमारी दुनियाँ में आने का रास्ता दिखाती होगी ?

हाँ ! मैं ऐसा मानता हूँ की, ये सब एक सच्चाई है। और ऐसा होगा भी क्यों नहीं?

## मुक्तांगणची किमया

मला कळेना कुठलीही दिशा ।

जेव्हा पासून मी केली हो नशा ॥

होता माझा एकेकाळी भला मोठा थाटा

नशेमुळे चुकली माझी घरदाराची वाटा।

अंधार पसरला जीवनामध्ये जिवाचे झाले रान।

म्हणून आता मुक्तांगण हे वाचवू शकती प्राण ॥

मुक्तांगणने बसविले कितीतरी घर संसार ।

सदा सर्वदा इकडे राहो नेहमी अशी बहार ॥

## MUKTANGAN MITRA - FOLLOWUP CENTERS

- 1.AHMEDNAGAR** Add : Sonar Hospital, Kinetic Chowk,  
Pune Nagar Road, Ahmednagar.  
**Day & Time :** Last Sunday of the month 10.00 am to 1.00 p.m.  
**Contact Person :** Mr. Bhaskar More Mr. Satish Shahane  
**Telephone :** 9822341034 9403693407
- 
- 2.AURANGABAD** Add : Lions Club of Aurangabad  
Usmanpura, 'Balsar B', Near Guru  
Tegbahadur School, Opp. Eknath Rang  
Mandir, Aurangabad  
**Day & Time :** 2nd Sunday of the month 6.30 pm to 10.30 pm  
Every Thu/Sun 7.30pm to 8.30 pm  
**Contact Person :** Mr. Shekhar Purandare Mr.Nitin Deshmukh  
**Telephone :** 9422367177 9423148435
- 
- 3.BEED** Add : Nityaseva Hospital, Chingle Complex, Jalna  
Road, Beed.  
**Day & Time :** 2nd Sunday of the month 11.00 am to 1.00 pm  
**Contact Person :** Mr. Bhaskar More Mr.Dhananjay Mule  
**Telephone :** 9822341034 9225819800  
Mr. Suhas Gaikwad  
9421666266
- 
- 4.BELGAUM** Add : Krantiveer Nana Patil Chowk, Chawhar  
Galli, Belgaum  
**Day & Time :** 3rd Saturday, every 2 months 5.00 pm to 7.00 pm  
**Contact Person :** Mr. Prasad Dhawale Mr. Pratap Hunde  
**Telephone :** 9423209443 9880279393
- 
- 5.ICHALKARANJI** Add : Managalmurti Trading Comany,  
Opp. Gulmohar Builder, Shahu Statue,  
Ichalkaranji.  
**Day & Time :** 3rd Saturday, every 2 months 5.00 pm to 8.00 pm  
**Contact Person :** Mr. Prasad Dhawale Mr. Deepak Somani  
**Telephone :** 9423209443 9422046991
-

**6.INDAPUR** Add :Near Maharashtra Traders, Shivaji  
Chowk, Khadakpura, Indapur  
**Day & Time :** 3rd Saturday of the month 12.00 noon to 3.00 pm  
**Contact Person :** Mr. Nitin Deuskar Mr. Shivshanker More  
**Telephone :** 9921662539 9890404894

**7.KARAD** Add : Bhawani Pratishtan, Pantkot, Somwar  
Peth, Karad  
**Day & Time :** 3rd Saturday of the month 10.00 am to 12.00 noon  
**Contact Person :** Mr. Prasad Dhawale Mr. Shambhu Khilwani  
**Telephone :** 9423209443 9823259955

**8.KOLHAPUR** Add : V. S. Khandekar Vidyamandir, Near  
Apollo Hospital, Shahapuri (Vyapari eth),  
Kolhapur.  
**Day & Time :** 3rd Sunday of the month 6.00 pm to 9.00 pm  
**Contact Person :** Mr. Prasad Dhawale Mr. Jayant Anthiphok  
**Telephone :** 9423209443 9421191327

**9.MUMBAI** Add : Saraswati Vidyamandir, Dimandevi  
Mandir Cross Rd., Senapati Bapat Road, Mahim,  
Mumbai - 400 016  
**Day & Time :** 3rd Sunday of the month 11.00 am to 1.00 pm  
**Contact Person :** Mr. Datta Shrikhande Mr. Ganesh Samael  
**Telephone :** 9822430218 9320764139  
Mr. Pramod Udhar  
022-65170199

**10.NASHIK** Add : Muktangan Counseling Center, Opp.  
Ganjmal Bus stop, Near Dr. Aware  
Hospital,Nashik 01  
**Day & Time :** 1st Saturday of the month 5.00 pm to 8.00 pm  
**Contact Person :** Mr. Sujay Bajpai Mr. Sunil Biraris  
**Telephone :** 9422532252 9860349745  
Mr. Satish Kulkarni  
9420610071

**11.PIMPRI-CHINCHWAD** Add : Y.C.M. Hospital,  
Chingle Complex, 1st Floor,Mental  
Care Center,Pimpri, Pune 411 018  
**Day & Time :** 1st Saturday of the month 5.00 pm to 7.00 pm  
**Contact Person :** Mr. Bhaskar More Mr. Vivek Shah  
**Telephone :** 9822341034 9890795435

**12.SANGLI** Add : Ghodawat Diagonistic Center,Civil Hospital  
Coener,Sangli  
**Day & Time :** 3rd Saturday of the month 10.00 am to 12.00 noon  
**Contact Person :** Mr. Prasad Dhawale Mr. Vinayak Kulkarni  
**Telephone :** 9423209443 9270336492

**13.SOLAPUR** Add : Niramya Arogya Dham,Nirgude  
Complex, Dafreen Chowk, Near Omkar  
Clinic, Solapur  
**Day & Time :** 3rd Saturday of the month 10.00 am to 12.00 noon  
**Contact Person :** Smt. Prafulla Mohite Mr. Jayant Khataukar  
**Telephone :** 9822669204 9822742392

**14.THANE** Add : Institute for Psychological Health (IPH),  
9th Floor, Ganesh Kripa, Shivdarshan Society,  
Near 3 Petrol Pump, Thane West  
**Day & Time :** 2nd Sunday of the month 11.00 am to 1.00 pm  
**Contact Person :** Smt. Aruna Deshpande (9822364384)

२९ ऑगस्ट २००९  
आनंदयात्री आता नव्या स्वरूपात ....  
\* नवीन सदे .... \* मित्रांचं मनोगत  
\* सहचरीचं मनोगत \* पाठपुरावा  
\* कविता \* घडामोडी  
आणि नवीन काही...