

सप्टेंबर/ऑक्टोबर २०२०

# आंबडुयात्रा

मुक्तांगण  
मित्र

शॅकबॉटमच्या  
डिताशुकर  
मुक्तांगणचा शिष्य





## अनुक्रमणिका

संपादकीय	अतुल ठाकुर	२
संवाद	मुक्ता पुणतांबेकर	३
रॉकबॉटमचा उतार	पीयुष येजरे	५
रॉकबॉटमचा उतार	भूषण तुळपुळे	९
रॉकबॉटमचा उतार	नितीन देऊस्कर	११
रॉकबॉटमचा उतार	राजेश राजपूत	१३
रॉकबॉटमचा उतार	साक्षी धुरी	१४
रॉकबॉटमचा उतार	धनश्री फडके	१६
रॉकबॉटमचा उतार	मैत्रेयी लीवलेकर	१८
रॉकबॉटमचा उतार	सचिन बसागरे	२१
समुपदेशकाच्या केबिनमधून	महेंद्र कानिटकर	२५
शिकावे यांच्याकडून	अतुल ठाकुर	२९
ऑनलाईन पाठपुरावा सभांचे वेळापत्रक	मुक्तांगण	३१

वर्ष २३ वे ✦ सप्टेंबर/ऑक्टोबर २०२०

# आनंदयात्री

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

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

या अंकातील मतांशी मुक्तांगण व संपादक सहमत असतीलच असे नाही.



अतुल ठाकुर

नमस्कार,  
यावेळचा अंक हा रॉकबॉटम विशेषांक आहे. व्यसनाबद्दल शेररींग करताना अनेकदा रुग्णमित्र रॉकबॉटमचा उल्लेख करतात. रॉकबॉटमचा अर्थ आहे व्यसनात माणसाने तळ गाठणे. इतका तळ गाठणे की यापेक्षा त्या व्यक्तीला खाली जाताच येणार नाही किंवा आता आणखी अधोगती होण्यासारखं काही उरलेलंच नाही. व्यसनात 'रॉकबॉटम' गाठलेल्या माणसाच्या आयुष्याची सर्व आघाड्यांवर इतकी धूळदाण उडालेली असते की आता आयुष्यात गमावण्यासारखं काही शिल्लकच राहिलेलं नसतं. पण रॉकबॉटम अशा तऱ्हेने काय असतो हे जरी सांगता आलं तरी ही प्रत्येक व्यसनी माणसासाठी वेगळी अवस्था असते. रॉकबॉटम म्हणजे एकच एक अशी अवस्था हे सांगता येत नाही. प्रत्येकाच्या आयुष्यात येणारा रॉकबॉटम हा वेगळा असू शकतो. एखाद्याला दारू पिऊन बायकोच्या अंगावर ज्या दिवशी तो हात उगारतो तो त्याचा रॉकबॉटम वाटू शकतो तर एखाद्याला नोकरीवरून काढले जाणे हा रॉकबॉटम

वाटेल. कुणाला व्यसनामुळे एखादा आजार होणे हा त्याचा रॉकबॉटम वाटण्याची शक्यता असते. कुणाला दारू पिऊन गाडी चालवताना झालेला अपघात हा रॉकबॉटम वाटू शकतो. सांगण्याचा मुद्दा हा की रॉकबॉटम हा प्रत्येकाचा वैयक्तिक वेगळा असू शकतो. अनेकदा व्यसनमुक्तीची सुरुवात ही रॉकबॉटम गाठल्यानंतर होते. मात्र असे जरी असले तरी माणसाने रॉकबॉटम गाठेपर्यंत वाट पाहायची नसते. असं जर कुणी करायला गेलं तर सर्वच व्यसनी लोकांच्या आयुष्याची पूर्ण धूळदाण उडालेली असेल आणि मग त्यांना व्यसनमुक्तीच्या मार्गावर आणणं कठीण होऊन बसेल. व्यसनमुक्त होण्यासाठी आपला रॉकबॉटम येईपर्यंत थांबायचं नसतंच. इतर कुठल्याही आजाराप्रमाणेच व्यसन हा आजार, व्यसन सुरू ठेवल्यास वाढत जाणारा असतो. अशावेळी आपल्या आयुष्याचे झालेले नुकसान लक्षात घेऊन वेळीच व्यसनमुक्ती केंद्राची वाट चालू लागणे हाच शहाणपणाचा मार्ग ठरतो.





मुक्ता पुणतांबेकर

मागच्या वर्षी नोव्हेंबर महिन्यात चीनमध्ये एक नवीन व्हायरस आला आहे, असे पेपरमध्ये वाचले तेव्हा हा व्हायरस आपलं जीवन इतकं बदलून टाकणार आहे याची अजिबात कल्पना नव्हती.

मार्च महिन्यात पुण्यात कोरोनाच्या केसेस वाढायला लागल्यामुळे दोन तीन आठवडे नवीन ऍडमिशन बंद ठेवायचा आम्ही निर्णय घेतला. पण या केसेस वाढत राहिल्यामुळे लॉकडाऊन नंतर एकदम जून मध्ये आम्ही मुक्तांगणमध्ये नवीन रुग्ण घ्यायला सुरुवात केली. रुग्णांची ऍडमिशन झाली की लगेच टेस्ट केली जाते. सुरुवातीला सर्वच रुग्ण निगेटिव्ह येत होते. जुलै - ऑगस्ट महिन्यात मात्र प्रत्येक बॅच मध्ये दोन-तीन पॉझिटिव्ह रुग्ण यायला लागले. त्यांना आम्ही लगेच वेगळे ठेवत होतो. तरीही संसर्ग थोडा पसरायला लागला. पुन्हा पुन्हा टेस्ट करून शेवटी आम्ही पसरणारी साथ आटोक्यात आणली. सुदैवाने संसर्ग झालेले रुग्ण व कार्यकर्ते वेळीच निदान आणि योग्य उपचार झाल्यामुळे त्यातून पूर्णपणे बरे झाले. अर्थातच पुणे महानगरपालिकेच्या क्वारंटाईन

सेंटरमुळे आम्हाला हे करता आलं. त्यांची आम्हाला खूप मदत झाली. पॉझिटिव्ह रुग्णांसाठी अतिशय उत्तम सोय तिथे उपलब्ध आहे. आम्ही त्वरित ज्या उपाययोजना केल्या त्याबद्दल त्यांनी आमचे कौतुक केले.

आम्ही दोन आठवड्यांसाठी नवीन रुग्णांना दाखल करणं थांबवण्याचा निर्णय घेतला. सध्या दाखल असणाऱ्या रुग्णांना सुरक्षित करण्याचा तो एकमेव मार्ग होता. त्यामुळे आर्थिक नुकसान खूप झालं. सर्व कार्यकर्त्यांच्या व सध्या अँडमिट असणाऱ्या रुग्णांच्या टेस्ट कराव्या लागल्या. याचा खर्च त्यांच्याकडून घेणे मला योग्य वाटले नाही. म्हणून हा सर्व खर्च मुक्तांगणने केला. पण आर्थिक नुकसानापेक्षा सर्वांची सुरक्षितता मला महत्त्वाची वाटते.

पॉझिटिव्ह झालेला सर्वात शेवटचा मेम्बर म्हणजे आमचा डॉक्टर पियुष. पियुष आपल्याकडे व्यसनाच्या उपचारासाठी दाखल झाला आणि नंतर तो इथेच काम करायला लागला. हे मुक्तांगणचे वैशिष्ट्यच आहे. इथे काम करणारे सत्तर टक्के कार्यकर्ते हे व्यसनातून बरे झालेले आमचेच

रुग्ण आहेत.

पॉझिटिव्ह रुग्णांची पियुष सतत काळजी घेत असतो. स्वतःचीही तो चांगली काळजी घेत होता. पण भान हरपलेल्या व्यसनी रुग्णांना सांभाळताना कधीतरी हे व्हायचे होतेच..... मी त्याला म्हटलं, “पॉझिटिव्ह येण्यासाठी तू अगदी योग्य वेळ निवडलीस. आता पंधरा दिवस आपल्याकडे नवीन अॅडमिशन नाहीत. तोपर्यंत तू बरा होशील. तू पॉझिटिव्ह येतोस का, हे सतत टेन्शन असायचं, ते आता गेलं. आता नवीन रुग्णांबरोबर तू बिनधास्त काम करू शकशील.”

बाबा - डॉ. अनिल अवचट - आम्हाला नेहमी समस्यांकडे सकारात्मक दृष्टीने बघायला सांगतो. तो म्हणतो, “समस्यांना घाबरू नका. प्रत्येक समस्येकडे एक ट्रेनिंग प्रोग्राम म्हणून बघा.” कारोनाच्या या समस्येकडून आम्हाला खूप काही शिकायला मिळालं. आम्ही आपल्या उपचार पद्धतीमध्ये काही चांगले बदल सुद्धा त्यामुळे करू शकलो.

दोन आठवडे नवीन अॅडमिशन बंद ठेवल्यामुळे खूप मोठी वेटिंग लिस्ट तयार झालेली आहे. पण आम्ही सर्वांना समजावून सांगितलं. रुग्णांच्या कुटुंबीयांनी आम्हाला खूप चांगलं सहकार्य केलं. हा विचार

केल्यावर मला आम्ही कोविड वॉरियर्स आहेत असे अजिबात वाटत नाही कारण हा व्हायरस खूप बलाढ्य आहे . त्याच्याबरोबर लढायची ताकद सध्यातरी आपल्याकडे नाही. जी परिस्थिती आपण बदलू शकत नाही तिचा स्वीकार करा असे मुक्तांगणमध्ये सांगितले जाते. त्यानुसार पुढील काही महिने तरी हा व्हायरस असणारच आहे, त्यापासून आपल्याला कसे सुरक्षित रहाता येईल हा प्रयत्न करणे महत्त्वाचे आहे. म्हणून कोविड वॉरियर्सपेक्षा कोविड कडून शिकायचा प्रयत्न करणारे आम्ही विद्यार्थी आहोत.

अधिक सुरक्षित वातावरणात उपचार कसे देता येतील, न्यू नॉर्मल मध्ये कसे राहता येईल, आपल्या स्वतःला कसे सुरक्षित ठेवता येईल, कोणी पॉझिटिव्ह झाले तर त्याला योग्य आणि त्वरित कशी मदत करता येईल, अशा रुग्णांचे कौन्सिलिंग कसे करावे, अशा अनेक गोष्टी सध्या आम्ही शिकत आहोत.

या व्हायरसला आम्ही सतत घाबरून राहणार नाही. पण स्वतःची आणि इतरांची काळजी मात्र योग्य पद्धतीने घेत राहू असा दृष्टिकोन महत्त्वाचा आहे.





पीयुष येजरे

जाणीव... अधःपतनाची

“काय करायचं ठरवलं आहेस तू?” माझी आई मला विचारत होती. मुक्तांगणमध्ये अॅडमिट होऊन तीन आठवडे उलटले होते आणि या तीन आठवड्यात पहिल्यांदाच ती माझ्याशी बोलत होती.

विमनस्क अवस्थेत भरकटत असताना मला काही दिवसांपूर्वी, माझा मित्र, चैतन्य याचा कॉल आला. गेले चार दिवस तो मला शोधत फिरत होता. मी पुन्हा स्लीप झालो होतो. पिणं पुन्हा बेसुमार वाढलं होतं आणि माझ्या पुन्हा पिण्याची खबर घरी... आईला होऊ नये म्हणून माझा मोबाईल मी बंद ठेवला होता. माझ्या या परिचित सवयीमुळे आईने तात्काळ ओळखले होते की माझी निश्चितपणे स्लीप झाली आहे.

घरी आई एकटीच होती. नातेवाईकांच्या घरी... सखळ्या आत्याच्या मुलीचे लग्न होते. बायको तर लहान मुलाला घेऊन माहेरी निघून गेली होती. अशा परिस्थितीत असहाय्यपणे माझ्या आईने मुक्तांगणमध्ये मानव सरांना कॉल केला. माझ्या वर्तणूकीची, सद्य परिस्थितीची कल्पना दिली. मला हे लिहित असताना जाणीव होत

आहे की स्वतःची असहाय्यता व्यक्त करताना आईला किती वेदना झाल्या असतील.

मानव सरांशी आईचे बोलणे झाले आणि त्यांनी तिला धीर दिला, “मी बघतो”. एवढ्या आश्वासक शब्दावर ते थांबले नाहीत तर त्यांनी कोल्हापुरातील आपल्या एका मित्राला कॉल करून माझ्या स्लीपची व घरच्या परिस्थितीची कल्पना दिली आणि माझी शोधमोहीम सुरू झाली.. हाच तो कॉल होता,

“अरे कुठे आहेस मित्रा?” चैतन्य.  
“आर.एल.च्या शोरूम समोर आहे मी. तू कुठे आहेस?” मी.

कॉल कोणाचा आला आहे? मी कोणाशी बोलतोय? हे मला समजत नव्हते. आदल्या रात्री आकंठ प्यायलेल्या दारूचा अंश ताजा होता.

“थांब मी येतो” चैतन्य.  
“हो ये. मी वाट बघतो” मी.

एवढे बोलून मी कॉल कट केला. कोण येणार आहे? बहुतेक काल बारमध्ये सोबत असलेला ‘अक्रम’ येणार असावा, या

विचारात मी त्याची वाट पाहू लागलो. पंधरा मिनिटात माझ्या समोर चैतन्य उभा राहिला. म्हणाला, “इथे काय करतो आहेस ? चल माझ्याबरोबर.” तो त्याची कार घेऊन आला होता. त्याच्याबरोबर गाडीत जाऊन बसलो. तो पुन्हा म्हणाला, “बोल काय करायचं ?” मी मोठ्या आवेशात मांडीवर थाप मारून म्हणालो, “दारू प्यायला जायचं.” त्याने गाडी चालू केली.

थोडं पुढे आल्यावर एके ठिकाणी गाडीचा वेग कमी झाला म्हणून मी जरा निरखून बाहेर पाहिलं तर समोर आई उभी होती.

“चल लवकर इथून, निघूया.” असं म्हणत असतानाच आईजवळ गाडी उभी राहिली आणि आई गाडीत येऊन बसली. एक क्षण... हताश झालेल्या तिच्या नजरेला मी नजर देऊ शकलो नाही. काही बोललोही नाही.

“पीयुष, मुक्तांगणला जायचं का ?” चैतन्याचा मला प्रश्न.

मी त्वरित उत्तरलो, “हो, जायचं.” “ठरलं तर मग. कधी निघूया ?” म्हणत त्याने आईला प्रश्न केला.

लग्नसमारंभातून नातेवाईकांना टाळत गुपचूप निघून आलेल्या माझ्या आईजवळ पैसे नव्हते (हे मला नंतर समजले).

“उद्या. उद्या जाऊया. जायचं ना रे ? तू सांग, तुला काय करायचं आहे ?” आई.

मी म्हणालो, “जाऊया आपण. उद्या निघूया.” एवढं संभाषण झाल्यावर चैतन्य आम्हाला

माझ्या मामाच्या घरी घेऊन आला. मला अपराधी वाटू लागलं होतं. माझी अस्वस्थता वाढत चालली होती. दारूने गढूळ झालेल्या माझ्या नजरेला समोरच्या परिस्थितीची जाणीव झाली होती. मला हुंदका आला. मी चैतन्याच्या गळ्यात पडून रडू लागलो. माझा आवेग ओसरल्यावर मी शांत झालो. घरी मामा-मामी दोघेही होते. समोर झालेल्या प्रकाराने ते अचंबित झाले होते. आत गेलो. तोंड धुतले. स्थिरावलो. तोच चैतन्य म्हणाला, “मी उद्या सकाळी ठीक ५:०० वाजता येतो. तयार राहा.” सर्वांचा निरोप घेऊन तो गेला सुद्धा.

जसा गेला तसा सकाळी ५:००च्या ठोक्याला हजरही झाला. आईला व मला घेऊन जाण्यासाठी तो आला होता. माझा मामा म्हणाला, “चल, मी सुद्धा येतो तुला सोडायला.” असं म्हणत आम्ही निघालो. कोल्हापुर बसस्टँड वर पोहोचलो. पुण्याला जाणारी बस उभी होती. पार्किंग प्रॉब्लेममुळे चैतन्य म्हणाला, “मी आत येत नाही, तुम्ही निघा. गाडी समोर उभी दिसतेय.” निरोप घेत, पोहोचलात की कॉल करा, म्हणून तो निघून गेला. आम्ही तिघे एकमेकांकडे पाहू लागलो. आईने प्रवास खर्चासाठी पैसे तपासायला सुरुवात केली. मोजक्याच नोटा होत्या त्या....

मी मनातल्या मनात प्रवासखर्चाचा हिशोब केला. हिशोब करणं देखील मला कठीण



गेलं. मामाने हळूच खिशातून पैसे काढून दिले. “हे राहू देत. कामाला येतील,” म्हणत त्याने आईला दिलासा दिला.

हे माझ्या समोर घडत असताना माझी भूमिका फक्त बघ्याची होती. पहिल्यांदाच... अगदी पहिल्यांदाच काळीज कुरतडल्याची जाणीव झाली. चकार शब्द न बोलता मी गाडीत बसलो. प्रवास सुरू झाला. पुढे धावणाऱ्या गाडीसोबत माझ्या मनातले विचार मागे जाऊ लागले. ‘एन्जॉय’ करण्याच्या व्याख्येत सामावणारं ‘व्यसन’, आजारांमध्ये परावर्तित झाल्याची जाणीव होऊ लागली.

आकर्षणातून प्रयोग, प्रयोगातून आवड, आवडीतून आसक्ती, अवलंबित्व म्हणजे काय ते हेच. हे विचार अस्वस्थ करू लागले. आधी चोरून चोरून, नंतर खोटं बोलून आणि आता बेदिक्कत दारू पिणारा मी. तिकिटाच्या खर्चासाठी माझ्याजवळ पैसे नसावेत ? संपूर्ण पगाराचा आकडा लपवून ठेवून, हजारांचा चुराडा आठवड्यात करणारा मी, मान खाली घालून विचार करत होतो.

बुद्धिमत्ता, वैद्यकीय क्षेत्रातील ज्ञान, व्यवसाय कौशल्य, संभाषण चातुर्य असूनही मला माझी ओळख जपता आली नाही. माझ्या व्यसनाला कंटाळून माझी पत्नी माहेरी जाऊन राहिली होती. पण तरीही आपण चुकतोय असं म्हणायला मन धजावत नव्हतं. पैसा कमावता येतो म्हणत काम करायचं... मिळवायचा पैसा... प्यायची दारू...

आता कुठे गेला पैसा ?

माझं वय ३६ वर्षे. या वयात देखील स्वतःच्या कमाईचा हिस्सा राखता येत नाही. किरकोळ कारणासाठी दुसऱ्याकडे मागवावे लागतात. वयाची साठी गाठणाऱ्या आईला माझ्यासाठी दुसऱ्यांसमोर शरमिंदा व्हावे लागते ही जाणीव हादरवून सोडणारी होती.

“छ्छी” म्हणून स्वतःला दूषणे देत होतो. आता बास्स ! थांबलं पाहिजे कुठेतरी, असं ठरवत होतो.

पुण्यात आलो. मुक्तांगणमध्ये दाखल प्रक्रियेसाठी भरावी लागणारी रक्कम जवळ नव्हती. पुन्हा लाजीरवाणं व्हावं लागलं. पण... तरीही अशा वेळेस मुक्तांगणचे दरवाजे खुलेच आहेत याची प्रचिती आली. उपचाराची रक्कम आम्ही ठरल्या वेळेत भरू, एवढ्या जुजबी कागदावर नोंद करून माझी ऍडमिशन झाली.

या आधी अनेक वेळेला दाखल झाल्याने अनेकांशी परिचित होतो. त्यांना सामोरे जाताना पुन्हा बरखा पांघरला. ऍडमिशन नंतर आई परत गेली. पाण्याव्यतिरिक्त सकाळपासून तिने काही घेतलं नव्हतं, खाल्लं नव्हतं. कधी पोहोचेल ? वाटेत काही खाईल की नाही ? वेळेत गाडी मिळाली नाही तर.. ? मन उदास होऊ लागलं.

दुसऱ्या दिवशी एकांतात बसून कौटुंबिक आयुष्याचा, स्वतःच्या कर्तृत्वाचा, व्यसनाच्या काळात जगलेल्या आयुष्याचा

आलेख काढला. अर्थातच तो मिळताजुळता नव्हता. माझी अधोगती स्पष्ट दिसत होती. माझं 'अधःपतन' झालं होतं.... होय 'अधःपतनच' होतं ते, मला समजलं होतं. तीन आठवड्यांनी मी मानव सरांना विनंती केली की, घरी एक फोन लावा. त्या फोनवरच आई विचारत होती, "काय करायचं ठरवलं आहेस तू?" मी ठरवलं होतं... निश्चय केला... पुन्हा कधीही व्यसन करायचं नाही.

समुपदेशक, मुक्तांगणचे सल्लागार, मुक्ताताई, दत्ता सर, आत्या आणि समस्त मुक्तांगण परिवार माझ्या पाठीशी उभा होता. आरोग्य, वर्तन, विचार सुधारत होते. याची जाणीव सतत होत होती. पतन थांबलं होतं. आलेख सुधारत होता. म्हणतात ना...

Hitting Rock Bottom Doesn't Mean, You Have To Stay There...



मुक्तांगणमधील रुग्णमित्रांनी मातीने बनवलेल्या आकर्षक वस्तू



भूषण तुळपुळे

रॉकबॉटम अनुभवताना

पहिल्यांदाच 'रॉकबॉटम' या शब्दाची ओळख झाली ती मुक्तांगणमध्ये. तोवर व्यसनांपायी आयुष्याची माती करून घेणं यालाच 'रॉकबॉटम' म्हणतात, हे अनुभवलं असलं तरी समजलं नव्हतं.

काय असतो हो हा 'रॉकबॉटम' ?

मुक्तांगणमध्ये उपचार घेत असताना, "यांन एकदा रॉकबॉटम अनुभवला पाहिजे म्हणजे गाडी रुळावर येईल याची" असे संवाद खूपदा ऐकायला मिळत.

पण 'रॉकबॉटम'...

व्यक्तीच्या व्यसनांना कंटाळून घरच्यांनी घराबाहेर काढलंय.

व्यसनांच्या पुर्ततेसाठी शब्दशः भीक मागावी लागलेय. अतिशय बिकट परिस्थितीत कुठेही राहतोय, काहीही खातोय पण व्यसनं करतोय. मरण तर येत नाहीये अन् शरीराची व्यसनाची भूकही थोपवता येत नाहीये. सामान्यतः एखाद्या व्यक्तीची व्यसनांपायी झालेली अशी अवस्था... हा त्या व्यक्तीचा 'रॉकबॉटम' समजला जातो. सोप्या शब्दात असं की, शारीरिक, मानसिक, कौटुंबिक, आर्थिक आणि सामाजिक स्तरांवर

व्यसनांमुळे होणारे नुकसान हा 'रॉकबॉटम'चाच टप्पा असतो.

व्यक्तिगणिक रॉकबॉटमचे अनुभव, विषय वेगळे असले तरी आशय सारखाच असतो.

उदाहरणार्थ : जवळपास सात महिन्यांनी मी ती बातमी माझ्या समुपदेशकाकडून ऐकली अन् काही क्षण मी स्तब्ध झालो. माझी हरवलेली, खरंतर नशेत कुठे पार्क केलेली, हेच मी विसरलो होतो, ती 'एव्हेंजर' (मोटारसायकल) परत मिळाल्याचं माझ्या बायकोनं समुपदेशकांना सांगितलं होतं, जे त्यांनी मला सांगितलं.

खरं सांगू का... त्याही वेळेस मनात विचार येऊन गेला की, "यार इस बातपे पार्टी तो बनती है।" किती निर्लज्जपणे विचार करत होतो मी. ज्या दारूमुळे मी माझी नोकरी गमावली, बचत खात्यातील अगदी पी.एफ.ची पुंजी सुद्धा संपविली, इतकंच काय जिंन मला खूप सोबत केली, थोडीशी जास्ती झाली तरी व्यवस्थित घरापर्यंत नेत असे ती माझी 'एव्हेंजर' (मोटारसायकल) ही मी त्याच नशेपाई जवळपास गमावलीच होती, ती सापडल्याचं समजताच मनात

आलेला पहिला विचार काय तर झालेला  
'आनंद' दारू पिऊन 'साजरा' करायचा!  
शरीरासोबतच विचारांनीही पांगळे व्हायची  
वेळ होती ती. शारीरिक, मानसिक आणि  
आता वैचारिक पातळीवरही रसातळाला  
गेल्याची पोचपावतीच जणू!

संसारा उध्वस्त करी दारू

बाटलीस स्पर्श नका करू

अशी टॅंगलाईन असलेली जाहिरात  
लहानपणी टीव्हीवर पाहिली होती. ती  
टॅंगलाईन जशीच्या तशी लक्षात आहे. फक्त  
आत्मसात करता आली नाही याची खंत  
आताशी कुठे जाणवू पाहातेय. 'कलाकार  
म्हणजे व्यसनीच' असं म्हणतात ते  
स्वतःबाबत इतकं खरं ठरेल असं वाटलं  
नव्हतं.

स्त्रियांविषयी वाटणारा आदर, त्यांच्या व्यथा  
लेखनातून, कवितेतून उतरवणारा मी; ते  
नजरेस पडणाऱ्या कोणत्याही स्त्रीचे मनोमन  
का होईना पण कपडे उतरवणारा मी; हे  
व्यसनांमुळे झालेल्या वैचारिक  
दिवाळखोरीचं धगधगतं वास्तवच म्हणावं  
लागेल.

घडणाऱ्या सर्व गोष्टी लक्षात येत होत्या पण  
टाळता येत नव्हत्या. पूर्वी होणाऱ्या किंवा  
केल्या जाणाऱ्या जवळपास सर्वच बाबतीत  
एक वैचारीक बैठक होती. चौकटीतलं  
नसलं तरी न बहकतं वावरणं होतं.... त्या  
सगळ्या बाबींवर दारूचा अंमल कधी चढत  
गेला कळलंच नाही.

जेव्हा समजलं तेव्हा नक्कीच थोडा उशीर  
झालेला होता. नऊ महिन्यात चार ऍडमिशन  
झाल्या मुक्तांगणच्या तेव्हा कुठे थोडी  
अक्कल आली.

आता मात्रं सरेंडर केलंय स्वतःला...

आणि स्वीकारलंय एक वास्तव.... मी एक  
व्यसनी माणूस आहे. मला उपचारांची गरज  
आहे. बदलू पाहतोय मी मला.... एका नवीन  
वाटचालीसाठी.

आज एक वर्ष मी तंबाखू पासून दूर आहे. अन्  
गेले नऊ महिने दारूपासूनही. मला वाटतं जर  
तो वैचारीक 'रॉकबॉटम' माझ्या वाट्याला  
आला नसता किंवा मला उमगला नसता तर  
माझ्या प्रगतीचा पुनःश्च हरी ओम होणं  
अशक्य होतं.





नितीन देऊस्कर

रॉकबॉटम

कोणत्याही गोष्टीचा तळ गाठणे, खचणे अशा अर्थाने रॉकबॉटम ही संकल्पना सर्वत्र वापरली जाते. व्यसनमुक्तीच्या क्षेत्रात ती बऱ्याच वेगवेगळ्या संदर्भाने वापरली जाते. व्यसन करणारी व्यक्ती जेव्हा व्यसनात पूर्णपणे गुरफटते, टोक गाठते तेव्हा त्याचा रॉकबॉटम जवळ आला असे इतर म्हणतात. पण म्हणजे नेमके काय? खरंतर ही स्थिती इतरांच्या पाहण्यातून आणि त्या व्यक्तीच्या पाहण्यातून सापेक्षच असते, हे मी या क्षेत्रातील अनेक अनुभवाअंती सांगू शकतो. एखादी व्यक्ती व्यसनात वारेमाप पैशाची उधळपट्टी करते. लोकांना तो त्याचा रॉकबॉटम वाटतो, पण त्याला तो वाटत नाही. एखादा अजूनही शरीरप्रकृती स्थिर ठेवून असेल आणि कुटुंबीय व इतरांनी त्याला त्याचे व्यसन टोक गाठत आहे, हे सांगण्याचा पराकाष्ठेचा प्रयत्न केला तरी त्याला ते पटत नसते. म्हणजेच रॉकबॉटम हा त्या त्या व्यक्तीने समजून घेऊन स्वीकारण्यावर आहे. व्यसन वाढत जाते तसे तसे व्यसनी व्यक्ती सर्वच पातळीवर हळूहळू तळाकडे सरकत

असते. 'आर्थिक ओढाताण ते संपूर्ण कफल्लक', 'शारीरिक तक्रारी ते दुर्धर आजार', 'मानसिक तणाव ते मानसिक आजार', 'नाते संबंधात दुरावा ते विभक्ती', 'समाजाने टाळायला लागल्यापासून ते बहिष्कार घालण्यापर्यंत', 'उच्चशक्ती मधील अंतर वाढण्यापासून ते कायमचे नाकारण्यापर्यंत', 'कामातील चालढकली-पासून निष्क्रियतेपर्यंत' असा हा प्रवास मग अव्याहत चालूच राहतो. त्याला तो कधी जाणवेल व तो कधी स्वीकारेल हे कोणालाच सांगता येत नाही.

आपले काम असते ते त्याला ते जाणवावे व त्याने ते स्वीकारावे. याकरता कौशल्यावर आधारित दिशा देत राहणे.

काही वर्षांपूर्वी आमच्याकडे साधारण साठ वर्षांपर्यंतचे गृहस्थ ऍडमिट होते. त्यांच्याशी बोलताना कळले की, त्यांची आर्थिक परिस्थिती आजही उत्तम आहे. एकत्र कुटुंब आहे, सुखी आहेत. व्यसनामुळे खरं तर कोणत्याही स्तरावर लौकिक अर्थाने नुकसान झालेले नाही. मग उपचारांची गरज का बरं वाटली? त्याने सांगितले ते असे की,

त्यांना त्यांच्याच गावात राहणारी त्यांची छोटी नात (मुलीची मुलगी) दर रविवारी भेटायला यायची. आल्याआल्या आजोबांच्या मांडीवर बसून त्यांची पापी घेणे, हे नित्याचे व तिचे आवडते. एकदा यांनी दुपारी बियर घेतली होती. संध्याकाळी नात आली. पापी देताना मात्र चेहरा वाकडा केला आणि म्हणाली, “शीऽऽ काय घाण वास येतोय. आजोबा यापुढे कधीच तुमच्याजवळ येणार नाही.” हाच त्यांचा रॉकबॉटम व कोणीही न सांगता उपचारांना ते तयार झाले. याउलट रोज रस्त्यावर राहून, भीक मागून दारू प्यायचीच, व्यसन करायचेच असा निर्धार असणारे व त्याचे काहीही वाटत नसणारेही काही पाहिले आहेत.

मग नेमका हा तळ लक्षात यावा, जाणवावा यासाठी काय होण्याची गरज आहे? या प्रक्रियेत अनेकदा त्या व्यक्तीच्या मनात,

‘मला यापेक्षा नुकसान परवडणार नाही, बास् आता कंटाळा आला आहे, आता रिकव्हरी शिवाय पर्यायच नाही’ असे विचार येत असतात. त्यांना पकडणे व त्यांची कास धरून वरच्या दिशेचा प्रवास सुरू करणे हाच महत्त्वाचा उपाय. हे एकतीस वर्षे सोबर ए.ए.मेंबर आहेत. त्यांचे उदाहरण बोलके आहे. ते वर्षातून एकदाच बीअर प्यायचे. एकदा ते पीत असताना भडभडून उलटी झाली. भर पार्टीमध्ये त्यांना ते इतके लाजिरवाणे वाटले की त्या क्षणापासून सोबरायटीचा प्रवास अथक चालू आहे.

आपल्या सर्वांच्याच जीवनात असे रॉकबॉटम येतात. ज्याला आपण डाऊन्स म्हणतो. पण तेथेच खचून न जाता योग्य विचार, योग्य आचार व योग्य मदत यांच्या आधारे पुन्हा प्रकाशमार्गाकडे वाटचाल आपण करतोच की!





राजेश राजपूत

वस्ताद माणूस

प्रत्येक व्यसनी माणसाच्या आयुष्यात रॉकबॉटम येतोच पण त्याला तो कळला पाहिजे. मी व्यसन करीत असताना एक काळ असा आला की मला हा आपला रॉकबॉटम आहे हे जाणवले. याहून वॉईट आणखी काही नाही अशी परिस्थिती होती. माझा अपघात झाला होता. रिकशाने उडवले होते. पायाला जबर मार बसला होता. तरी मी लंगडत लंगडत गुत्यासमोर जाऊन उभा राहात असे. कुणीतरी दारू पाजेल म्हणून आशाळभूतपणे पाहात असे. कुणी ओळखीचे आले की मला दारू पाजत असत. पुढे मी साई मंदिरात भिकाऱ्यांमध्ये जाऊन राहिलो. त्यांच्याबरोबर तेथे जेवत असे. तेथे मला बराच मारही पडला. लोकांना हा गोरोगोमटा माणूस येथे येऊन काहीही कामधंदाने न करता राहतो हे आवडले नाही. त्यानंतर एका जुन्या ओळखीने मी मुक्तांगणला आलो. तेव्हा मुक्ताताईंनी मला तीन दिवस व्यसनाशिवाय मुक्तांगणबाहेर राहण्यास सांगितले. मुक्तांगणजवळच एका वाण्याच्या दुकानाच्या छपराखाली तीन दिवस राहात होतो. भर पावसाचे दिवस होते.

दाढी वाढून अवतार झाला होता. दुपारी आणि रात्री मुक्तांगणच्या गेटवर येऊन जेवण्याची परवानगी मुक्ताताईंनी दिली होती. इतका न्हास होऊनही व्यसन सुटत नव्हते. इतके व्यसन माझ्यावर स्वार झाले होते. या तीन दिवसांच्या दरम्यान मुक्ताताईंनाही फसवले आणि दारू पिऊन रात्री मुक्तांगणच्या गेटवर जेवायला गेलो.

तीन दिवसांनी मुक्तांगणमध्ये अॅडमिशन झाली. तो दिवस माझ्यासाठी आयुष्याला कलाटणी देणारा ठरला. त्यानंतर मी मागे वळून पाहिलंच नाही. पण आजदेखिल त्या वाण्याच्या दुकानाजवळ काही कामाकरता गेलो की मला दाढी वाढलेला, व्यसनमुळे वजन कमी झालेला आणि तब्येत पूर्णपणे खालावलेला 'मी' आठवतो. हा रॉकबॉटम साई मंदिरातून सुरू झाला होता. वाण्याच्या छपराखाली भर पावसातही व्यसनाने जेव्हा पाठ सोडली नाही तेव्हा मला जाणवले की आता व्यसन सोडलेच पाहिजे. निश्चय केला आणि मुक्तांगणमध्ये दाखल झालो.

(शब्दांकन : अतुल ठाकुर)





साक्षी धुरी

## Multiple Addiction आणि रॉकबॉटम

व्यसनी मित्राच्या आयुष्यात रॉकबॉटम हा बऱ्याचदा आलेला असतो. फक्त तो व्यसनी मित्राला समजलेला नसतो किंवा समजलेला असून पण समजून घ्यायचा नसतो. जेव्हा सुहास व्यसनाच्या पूर्ण अधीन झाला होता तेव्हा त्याला दारू पिण्यासाठी येणारी तलफ ही स्वतःच्या कंट्रोलमध्ये न राहिल्यामुळे ऑफिसच्या अर्ध्या तासाच्या लंच ब्रेकमध्ये धावत जाऊन ड्रिंक करून पुन्हा ऑफिसला जात होता. पुढे ऑफिसच्या बाथरूममध्ये बसून बाथरूमच्या नळाचे पाणी वापरून जे आपल्याला हाथ धुण्यासाठी वापरायला किळस येतो, तेच पाणी ड्रिंक बनवण्यासाठी वापरायचे आणि तिथेच बसून पटापट प्यायचे आणि पुन्हा कामाला सुरुवात करायची असा ऑफिस मधला त्याचा दिनक्रम चालू झाला. व्यसनाचे प्रमाण इतके वाढले कि व्यसनाची तलफ सकाळी सकाळी येऊ लागली. काही झाले तरी व्यसन करायचे त्यासाठी काही करायला तो तयार होता. त्यासाठी त्याने घरातली तांब्या-पितळेची, चांदीची भांडी विकली, घरातच बऱ्याचदा पैशाची चोरी केली, सोन्याचे स्वतःचे सगळे दागिने

विकले, लोकांकडून मुलं आजारी आहेत असं खोटं सांगून त्यांच्या औषधासाठी म्हणून पैसे घेतले. आपण हे चुकीचं करतो आहे हे लक्षात येऊनही आपण व्यसनी झालो हे मान्य नव्हतंच. पैशाची कमी पडत असल्यामुळे सुहासने देशी दारू पिण्यास सुरुवात केली. ती कमी पैशात आणि सकाळी लवकरही मिळत होती. कसेही असले तरी व्यसन करण्याची त्यांची इच्छा पूर्ण होत होती हे महत्वाचे होत त्याच्या मते.

आम्ही मुलांना घेऊन फॅमिली पिकनिकसाठी बाहेर गेलो होतो. त्यावेळी त्याने आधीच जास्त ड्रिंक केली होती. आणखी दारूसाठी तो माझ्या कडे पैसे मागू लागला. मी त्याला पैसे द्यायला तयार नाही हे पाहून त्याने रागाने माझा हाथ जोरात पकडून गलिच्छ शिव्या देत, बडबड करत, भर रस्त्यात मला खेचत घेऊन जात होता. एकीकडे त्याचा हा तमाशा रस्त्यात चालू होता आणि आमची दोन्ही मुलं रडत सतत बोलत होती, “पप्पा असं नका करू, मम्माचा हाथ सोडा. आपण परत घरी जाऊयात.” तरीही त्याचा पैशासाठी तगादा आणि शिव्यांची जपमाळ चालूच होती.



मी या सगळ्या त्रासाला वैतागून शेवटचा पर्याय म्हणून त्याच्यापासून वेगळं होण्याचा विचार केला आणि तसं सगळ्या फॅमिली समोर सांगून टाकलं. (मुळात मला कधी वेगळं व्हायचंच नव्हतं. मी फक्त त्यावेळी तो सुधारावा म्हणून नाटक केलं होतं). त्यामुळे कुठे तरी त्याला मनात असे वाटू लागले की, ही आता खरंच सोडून जाईल. मग माझे काय? हा विचार त्याच्या मनात येत होता. शेवटी त्याने स्वतःचा मोबाईल लॉटरीच्या दुकानात ठेऊन त्यावर पैसे घेतले. त्यातल्या काही पैशाची दारू पिऊन थोडे पैसे घरी येऊन माझ्या हातात दिले आणि स्वतः सांगितले की माझा मोबाईल सोडवून आण आणि मला उद्या

मुक्तांगणमध्ये एंडमिट कर, पण मला तू सोडून जाऊ नकोस.

सुहास जरी व्यसनी असला तरी माणूस म्हणून तो खूप चांगला आहे. त्याचे व्यसन वाईट आहे, तो नाही आणि मुळात तो कसाही असला तरी माझे त्याच्यावर खूप प्रेम होते. आमच्या मुलांसाठी त्याने व्यसनमुक्त झाले पाहिजे असे मला सतत वाटायचे. म्हणून मी त्याच्याबरोबर राहून व्यसनमुक्त होण्यासाठी त्याला मदत करायची असं ठरवलं. मुक्तांगण, counselor, फॅमिलीच्या मदतीने आणि स्वतःमध्ये काही चेंजेस करून सुहासनी व्यसनमुक्त राहण्याचा प्रयत्न केला आणि तो आता व्यसनमुक्त आहे. 🌸🌸



मुग्धा जोशी यांनी मुक्तांगणच्या काउंसिलर्ससाठी ट्रेनिंग सेशनस घेतली



धनश्री फडके

रॉकबॉटम हा शब्द खूप गोंधळात टाकणारा आहे. व्यसनाच्या बाबतीत तर त्याचा गोंधळ जास्तच प्रमाणात वाढतो. कारण व्यसनी व्यक्ती आपल्या व्यसनामुळे खूप वेळेला या परिस्थितीची अनुभूती घेत असते. परंतु त्याचं मन त्याला हे कबुली देऊ देत नाही की हा तुझ्या व्यसनामुळे आलेला रॉकबॉटम आहे.

कित्येकदा असं होतं की घरच्यांनाही असं वाटतं की व्यसन करताना हा माणूस आणखी किती खोलात जाणार. याला कळत नाही का की याचा पाय चिखलात रुतत चाललाय. पण तेही संभ्रमात असतात. माझ्या नवऱ्याच्या बाबतीत पण मी हाच विचार करत होते की हा आणखी किती खालच्या पातळीला जायचा राहिला आहे.

पण त्याच्या बाबतीतील त्याच्या दृष्टीने असलेली रॉकबॉटम परिस्थिती आणि मी विचार करत असलेली परिस्थिती एकच निघाली. दोन-तीन प्रसंग असे घडले की त्याच्या आणि माझ्या मनात आले की आता बासू झाले, ही परिस्थिती कुठे तरी हाताबाहेर चालली आहे आणि हे होत आहे ते फक्त

व्यसनामुळे होत आहे. तेव्हा यावर काहीतरी उपाययोजना केली पाहिजे. जेव्हा उपाय काय करायचा हा प्रश्न आला तेव्हा माझ्या डोळ्यापुढे फक्त मुक्तांगण हाच शेवटचा उपाय होता. आणि सुदैवाने या उपचारासाठी माझ्या नवऱ्याची पण मान्यता मिळाली.

पहिला प्रसंग असा घडला की माझी मुलगी रिश्वेतून शाळेतला जायची. तेव्हा रिश्वेमामा एका पेपर स्टॉलपाशी रिश्वे थांबवून पेपर घ्यायचे. तिथे माझा नवरा उभा असायचा. अत्यंत अस्ताव्यस्त नुकतीच रात्रीची उतरलेली असा चेहरा आणि कपड्यांचा अवतार. तो मुलीला हाक मारायचा. ते तिला अजिबात आवडायचं नाही. कारण बाकीची मूलं तिला हसायची. एक दिवस तिने बाबाला सांगितलं की तू मला रस्त्यात ओळख दाखवू नकोस. माझ्या नवऱ्याचे आमच्या मुलीवर अतिशय प्रेम होत आणि आहे. तो तिच्याशी भावनिकदृष्ट्या खूप जोडलेला होता आणि ती सुध्या. तिने त्याला असं सांगावं हे त्याला खूप दुखावून गेलं आणि कुठंतरी हे सार थांबलं पाहिजे ह्या भावनेने मूळ धरले.

दुसरा प्रसंग असा की माझे सासू-सासरे एका

कार्यक्रमासाठी १५ दिवसांसाठी परगावी चालले होते. तर ते घर लॉक करून परस्पर निघाले आणि मला फोन करून ही माहिती दिली की आम्ही जात आहोत आणि तू आईकडे राहा कारण आम्ही घराची किल्ली घेऊन जात आहोत. “माझ्या नवऱ्याची राहायची सोय काय?” असे मी त्यांना विचारले. “त्याची सोय तो काहीही बघेल” असे त्यांनी मला सांगितले. मी माहेरी निघून आले. पण माझ्या मनात, नवरा आता काय करेल? कुठे राहिल? काय खाईल? ही काळजी भेडसावू लागली. आणि त्या क्षणी अशी खात्री झाली की याच्या व्यसनाचा इतका कडेलोट झाला आहे की कोणीही त्याला जवळ करत नाही. आता आपणच फक्त ह्याच्यासाठी उरलो आहोत (जरी त्यानं मान्य केलं नाही तरी). दुसरं कोणीच अगदी आई-वडील सुद्धा आता याची साथ देत नाहीत. तेव्हा विचार केला की आपण याच्या चांगल्या आयुष्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. आणि शेवटचा प्रसंग असा की त्याचे वडील

त्याच्या व्यसनामुळे त्याच्याशी कधीच बोलायचे नाहीत. त्यांच्या लेखी त्याच्याबद्दल काहीच भावना शिल्लक राहिल्या नव्हत्या. परंतु त्यांचं फक्त एक काम होतं म्हणून त्यांनी एखाद्याला भाडेतत्त्वावर कसं पाठवावं तसं तेवढ्यापुरतं बोलून त्याला प्रवासाला पाठवलं. ह्या गोष्टीने माझ्या मनात माझ्या नवऱ्याबद्दल एक वेगळीच कणव निर्माण झाली, की याची व्यसनाने काय परिस्थिती निर्माण केली आहे की याला आपली माणसं सुद्धा राहिली नाहीत. कारण माझं नेहमी असं म्हणणं होतं की माझा नवरा जरी व्यसनी असला तरी माणूस म्हणून तो खूप चांगला होता. त्याने मला, माझ्या मुलीला खूप प्रेम दिलं होतं आणि त्याच प्रेमाखातर मी त्याच्या बाजूने उभी राहिले आणि मुक्तांगणसोबत त्याला त्याच्या रॉकबॉटममधून वर येऊन व्यसनमुक्त होण्यासाठी मदत केली. आणि तोही या सर्व कष्टांचं सोनं करीत व्यसनमुक्त राहण्याचं अग्निदिव्य पार करीत आहे.





मैत्रेयी लोवलेकर

व्यसन मोबाईलगेमचे

२००३ मध्ये मी मोबाइल फोन घेतला. चार महिन्याच्या बाळाला बेबी सिटिंग मध्ये ठेवून नऊ-साडेनऊ तास कामावर जायचं तर मोबाईल गरजेचा आहे असा विचार त्यामागे होता. (कोणाला माहित होतं की मदतनीस म्हणून आयुष्यात आलेला हा प्रकार पुढच्या आठ-दहा वर्षांत एवढं अक्राळ विक्राळ रूप धारण करेल!) फेसबुकने त्याआधीच स्वतःचा ठसा उमटवायला सुरुवात केली होती. फेसबुकवरचे पोस्ट्स बघता बघता विविध online खेळ एका बाजूने खुणावायला लागले.

ऑफिसमधल्या 'यंग' सहकाऱ्यांनी मला नवनवीन ऑनलाईन खेळांशी गाठ घालून दिली. लौकरच कॅडी क्रश ह्या खेळावर माझं विशेष प्रेम बसलं. प्रेम 'करावं' लागत नाही, नकळत 'होतं' ह्याची प्रचिती (दुसऱ्यांदा) आली! पण एका ठराविक ठिकाणी (डेस्कटॉपवर) असलेल्या, आपल्याबरोबर सर्वत्र संचार करू न शकणाऱ्या त्या बिचान्याला तितकासा उद्रेक करता आला नाही. तो धमाका सुरू झाला ते स्मार्ट फोन्सच्या सुळसुळाटापासून.... स्मार्ट

फोनची लाट फारच जबरदस्त होती. मीही त्यात लपेटली गेलेच! मग त्यातल्या अनेकविध गोष्टींची इतकी सवय इतक्या पटकन झाली की, पूर्वी आपण ह्या गोष्टी फोनशिवाय कशाकाय बुवा करत होतो, याबद्दल आपलं स्वतःचंच कौतुक वाटायला लागलं!

ह्या सोयी सवलतींच्या आडून हा कॅडी क्रश सुद्धा माझा 'जेथे जातो तेथे तू माझा सांगाती' झाला! ऑफिसमधल्या प्रत्येक ब्रेकमध्ये तो माझ्यासोबत असे. चहाला आधण येईपर्यंत, कुकरला शिट्टी येईपर्यंत, भाजी शिजेपर्यंत, वॉशिंग मशीनची सायकल संपेपर्यंत... सगळ्या सगळ्यावेळी त्याची company असायची. सकाळच्या पहिल्या चहापासून ते रात्री अंथरुणात पडल्यावर निद्रादेवीलाही अडवून तो मला साथ देत असे. हा खेळ एकट्यानेच खेळायचा असतो. एकेक पायरी पुढे पुढे जायचं असतं. अर्थातच पुढची पायरी मागच्या पायरीपेक्षा अवघड असते. ठराविक पायऱ्यांनंतर काही बक्षिसं (boosters) मिळतात. एखादी पायरी पार झाली नाही, तर एक लाईफ जाते. अशी पाच

लाइव्हस गेली, की खेळ थांबवावा लागतो. (अशा खेळांचे दुष्परिणाम आधीच लक्षात घेऊन खेळ बनवणाऱ्यांनी हा नियम केला असणार.) नवीन लाईफ मिळायला अर्धा तास जावा लागतो. मग दोन पर्याय असतात. अर्ध्या तासात मिळालेलं एक लाईफ खेळून टाकायचं, नशीब असेल तर ती पायरी (लेव्हल) पार होईल किंवा अडीच तास थांबून पाचही लाइव्हस एकत्र असताना खेळ सुरू करायचा. मी दुसरा पर्याय निवडत असे. कामाचं स्वरूप असं होतं की तीन-चार तास फोन बघता यायचा नाही, हे कारण असेल बहुतेक ! तर असे दिवस जात होते.

हळूहळू दूध उतू जाण्याचं प्रमाण वाढलं. भाजी आमटी जळण्याचे प्रसंग सुरू झाले आणि वाढले. मशीनमधले कपडे उशिराने वाळत पडायला लागले. ज्या पदार्थांमध्ये जरा जास्त काम असतं, वाटण घाटण असतं, असे पदार्थ स्वैपाकातून घटू लागले. त्यांची जागा सोप्या, कमी कटकटीच्या पदार्थांनी घेतली. मित्र-मैत्रिणी, नातेवाईक, शेजारीपाजारी यांच्याशी गप्पा / संपर्क कमी कमी व्हायला लागला. एक लेव्हल कधी पार करतोय आणि पुढच्या लेव्हलचा नवा चॅलेंज कधी बघतोय असं व्हायला लागलं.

जरी एकट्यानेच खेळायचा खेळ असला, तरी आजूबाजूच्यांशी स्पर्धा होतीच. ज्यांनी मला हा दाखवला, त्यांच्यापुढे जाण्याची ईर्ष्या होती. आपल्या मागे असलेले किती यडे

आहेत, हा विचार सुखावून जायचा. दुसऱ्याला अवघड गेलेली लेव्हल आपण कशी पटकन पार केली, याबद्दल गर्व वाटायचा. ठराविक यशानंतर काही मदतनीस (boosters) ह्या खेळात मिळायचे. ते कोणाकडे किती आहेत, कोणत्या लेव्हलसाठी कोणी कोणता वापरला, आपण तो न वापरता कशा हुशारीने लेव्हल पार केली, यातच वेळ आणि शक्ती खर्च व्हायची. आपल्या इतर फेसबुक कॉन्टॅक्टसकडे आपण जीवदान मागू शकतो, मग ज्यांचे पोस्ट न वाचताच डिलीट करायचे, त्यांनाही केवळ लाईफ द्या म्हणून मदत मागायची... नवरा-मुलं यांच्या बोलण्याकडे लक्ष राहिलासं झालं, झालेलं बोलणं विसरायला लागले, दिवसभर preoccupied रहायला लागले. कोणत्याही संभाषणात 'कोणती लेव्हल?' हा प्रश्न हमखास यायचाच. माझ्या प्रगतीबद्दल दुसऱ्यांना वाटणारं कौतुक आणि हेवा ह्या माझ्यासाठी सुखावणाऱ्या गोष्टी झाल्या.

हे सगळे बदल नवऱ्याच्या (सचिनच्या) लक्षात येतच होते. गमती गमतीत त्याने अनेकदा मला सांगितलं, त्यावर आम्ही विनोद केले, हसलो आणि परत सर्व तसंच सुरू झालं... काही दिवसांनी माझं हे वागणं अधिक बिघडलं. कॅंडी क्रश आमच्यातल्या भांडणाचा मुख्य विषय झाला. आता तर मुलंही सतर्क झाली आणि माझी टिंगल

करायला लागली, मला टोमणे मारायला लागली. पण एखाद्या योध्याप्रमाणे लहान लहान शेऱ्यांकडे कानाडोळा करत मी माझं खेळणं सातत्याने रेटत राहिले. एकदा प्रचंड मोठ्या भांडणाला पूर्णविराम द्यायला 'मी पुन्हा कधीही कॅंडी क्रश खेळणार नाही' अशी शप्पथ घेतली. आणि पुढच्या दहा पंधरा मिनिटांतच परत खेळायला लागले! डोळ्यांसमोर त्या खेळातल्या सोंगट्या येत असत. कधी कधी त्याचं संगीतही ऐकू येतंय असं वाटत असे. बस किंवा ट्रेनमधून जाताना शेजारी बसलेली व्यक्ती खेळताना बघून, कसं खेळा, ते त्यांना सांगावंसं वाटायचं. तोपर्यंत मुक्तांगणची ओळख झाली होती. त्यातही सचिनच्या व्यसनाचा विचार होता. एका बाजूला मी त्या खेळामागे व्यसनी झालेय याची कल्पनाही नव्हती. हळूहळू व्यसनांच्या लक्षणांचा विचार करताना स्वतःच्या खेळाच्या सवयीने व्यसनापर्यंत मजल मारली आहे, हे लक्षात आलं. छे छे!!! मला? नाही नाही... मी ते कधीही थांबवू शकते. त्यात काय एवढं मोठं? हाच 'नकार' / denial मला व्यसनमुक्त होण्यापासून वंचित ठेवत होता. सचिनच्या व्यसनाशी मी तुलना केली. माझा कितीतरी वेळ, शक्ती आणि बुद्धी ह्यात खर्च होते आहे; माझ्या दैनंदिन कामावर ह्यामुळे विपरीत

परिणाम होतो आहे; घरात दुर्लक्ष होतं आहे. आणि एका सकाळी मी माझ्या फोनमधून कॅंडी क्रश काढून टाकला. ते करताना खूप कष्ट झाले, असं नाही. त्यानंतर त्याची सारखी सारखी आठवण व्हायची असं नाही. अडीच हजार लेव्हल्स पार केलेल्या त्या खेळाकडे पुन्हा वळावं असं वाटलं नाही. अगदी खरं सांगायचं तर आज हे लिहिताना खेळाचे नियम नीट आठवतही नाहीयेत. नाही म्हणायला lockdown सुरू झाल्यानंतर एकदोन आठवड्यात माझी 'स्लिप' झाली, पण कॅंडी क्रश नव्हे, तर दुसऱ्या कोणत्यातरी खेळामुळे. बराचसा रिकामा वेळ आणि घरातले इतर सर्व सुद्धा काही ना काही खेळत असायचे, हे निमित्त! पूर्वीचा अनुभव, मुक्तांगणची शिकवण आणि सचिनच्या व्यसनमुक्ततेची जाणीव ह्या तीनही गोष्टींमुळे माझी 'स्लिप' 'रिलॅप्स' झाली नाही, थोडक्यात संपली.

एका गोष्टीबद्दल मात्र नेहमी छान वाटेल की पैसे देऊन मी कोणताच खेळ खेळले नाही, नाहीतर लोक तसेही कर्जबाजारी झाले आहेत! (हे सुद्धा व्यसनाचे typical लक्षण नाही का? आपल्यापेक्षा वॉईट वागलेल्याशी तुलना करून आपण त्यातल्या त्यात कसे चांगले आहोत / होतो, हे दुसऱ्याला आणि स्वतःला पटवणे!!)





सचिन बसागरे

## रॉकबॉटम

साधारण वयाच्या १६ व्या वर्षी दहावी झाल्यानंतर मित्रांसोबत बिअरचा पहिला घोट घेतला, enjoyment म्हणून. नंतर २ ते ३ वर्षे काहीच नाही. मग १२ वी vocational (व्यवसायिक अभ्यासक्रम, electronics) केल्यानंतर MIDC मध्ये काम करू लागलो. रूम घेतली. तिथे सगळेच bachlor, त्याच ठिकाणी whisky टेस्ट केली. ४ वर्षे तिथे काम केले. आलेले पैसे व्यसन आणि इतर गोष्टींवर खर्च होऊ लागले. जवळजवळ रोज संध्याकाळी व्यसन करू लागलो. Savings ची सवय नव्हती म्हणजे कुणी सांगितलं नाही आणि स्वतःला समजलं पण नाही. पगार पण तुटपुंजा होता. त्यात असले सगळे फालतूचे खर्च ! विचारणारं कोणी नाही, त्यामुळे शिल्लक राहायचा प्रश्नच नव्हता. त्यावेळी माझ्या लक्षात आले की शिक्षणाला पर्याय नाही, जर आपल्याला आयुष्यात पुढे जायचे असेल तर अजून शिकले पाहिजे. मग मामे भावाला वशिला लावून diploma ला admission घेतली आणि रेग्युलर कॉलेज सुरू झाले. पहिली २ वर्षे व्यवस्थित गेली.

पण नंतर हळूहळू व्यसन वाढत गेले. Final year कसेबसे पूर्ण केले.

तोपर्यंत घरी सगळ्यांना माझ्या वाढत्या व्यसनाविषयी समजले होते. सर्वांनी खूप समजावले. नारायण नागबळी, देव देव वगैरे सगळे झाले. पण मी पूर्णपणे व्यसनाच्या आहारी गेलो असल्याने कशानेच काहीच फरक पडत नव्हता. भाऊ आणि बाकीचे सगळे नातेवाईक पण प्रयत्न करून थकले होते. चांगले मित्र दूर गेले. नातेवाईकांना वारंवार फसवल्यामुळे त्यांनी पण साथ सोडली. मग मिळेल ते काम करून उदरनिर्वाह म्हणजे अर्थातच व्यसन करू लागलो. त्यावेळी शारीरिक आणि मानसिक खच्चीकरण खूपच झाले. सगळीकडून नाकारला गेल्यामुळे नैराश्यामध्ये जाऊन परत ते विसरण्यासाठी अजून जास्त प्रमाणात व्यसन करू लागलो. खूप वेळा प्रयत्न केला पण सोडायला जमले नाही.

मग माझी अवस्था पाहून माझा एक मित्र, भाऊ आणि मामे बहीण तसेच मामा यांनी मिळून मुक्तांगणचा शोध लावला आणि फेब्रुवारी २०१० मध्ये मुक्तांगणला दाखल झालो.

व्यसन सोडायची स्वतःची तीव्र इच्छा असल्याने ३५ दिवसांचा उपचार काटेकोरपणे, प्रामाणिकपणे पूर्ण केला. बाहेर पडल्यानंतर काय हा प्रश्न असल्याने ४ महिने विकसन वार्डमध्ये राहिलो. किचनमध्ये काम करू लागलो. शेवटी बाहेर राहण्याची व्यवस्था झाल्यानंतर भाऊ आणि मामा यांनी माझा discharge केला आणि गावी नेले. त्यानंतर जेमतेम १ follow up केला आणि 'I can manage' ही भावना बळावली. मी आता ५ महिने मुक्तांगणला राहून आलो आहे आणि मी बरा म्हणजेच व्यसनमुक्त झालो आहे असे वाटू लागले. सगळा treatment program विसरून गेलो. परत ना सल्लागारच्या contact मध्ये राहिलो ना मुक्तांगणच्या!

हा एक धूर्त, कावेबाज आणि घोटाळ्यात टाकणारा आजार आहे, जो मला झालेला आहे हेच विसरून गेलो. त्यामुळे अर्थातच मी प्रयोग केला आणि त्यात फसलो, सगळे कळत असताना सुद्धा थांबू शकलो नाही. व्यसनाची सायकल परत सुरू झाली आणि दोनच दिवसात relapse झालो. त्यावेळी डोळे उघडले आणि लक्षात आले की आपल्याला मुक्तांगणशिवाय पर्याय नाही. यावेळी कुणीच कसलीच मदत करणार नाही हे नक्की होते. घरच्यांनी अक्षरशः घराबाहेर काढले. हाच माझा रॉक बॉटम होता... शारीरिक, मानसिक, कौटुंबिक, आर्थिक

आणि सामाजिक सुद्धा, कारण मला कुठल्याच ठिकाणी किंमत राहिली नव्हती. मी तातडीने मुक्तांगणला आलो. सल्लागारांना कॉल केला, दत्ता सरांची मदत घेतली आणि परत एकदा 'अनुभव'ला ऍडमिशन घेतली. त्यावेळी माझ्याबरोबर कोणी नव्हते पण विनंती केल्यामुळे मला admission मिळाली. माझे सल्लागार धनंजय मराठे सरांनी त्यावेळी माझी जबाबदारी घेतली. मी ठरवले की, आता surrender व्हायचे आणि झालो.

दुसऱ्या दिवशी मुक्ता मॅडमना जाऊन भेटलो आणि झालेल्या चुकीची माफी मागितली. त्यांनी मला "१ वर्ष पूर्ण करून मगच जा" असे सांगितले. मग मी परत किचनला जॉईन झालो आणि कामाला सुरुवात केली, housekeeping पण करू लागलो.

संयम ठेवला तर परिस्थिती बदलू शकते आणि परत बिघडलेले नातेसंबंध सुधारू शकतात याची जाणीव झाली. फक्त प्रामाणिकपणे व्यसनमुक्त राहून काम करत राहावे लागेल हे समजले. आपल्या जे टाळणे अशक्य या प्रार्थनेनुसार आपल्या हातात असलेल्या आणि आपण बदलू शकत असलेल्या गोष्टी यावर काम करायला सुरुवात केली. माझा स्वभाव तापट, रागीट होता. मी पटकन react व्हायचो. पण आता अगोदर विचार करून मग बोलू लागलो. निर्णय, जबाबदाऱ्या घ्यायला सुरुवात केली.



अगोदर मनमोकळेपणाने बोलत नव्हतो. आता सल्लागार तसेच इतर जुने लोक, सहकारी यांच्यासमोर मनमोकळे शेअर करू लागलो. त्यातून confidence वाढत गेला. भाऊ, आणि घरच्यांची खूप आठवण यायची, मग मी कामात झोकून द्यायचो. नातेसंबंध सुधारण्यासाठी मुक्ता मॅडमनी चांगली Idea दिली, जी मला फायद्याची ठरली आणि मी इथे उपचार घेत असलेल्या मित्रांना त्याचा फायदा करून घ्यायला सांगत असतो, ती Idea म्हणजे 'माफीचे पत्र'. मी माझ्या भावाला आणि बहिणीला माफीचे पत्र लिहीले आणि त्यामुळे खूप मोठा फरक पडला. बाबा, आनंद नाडकर्णी सरांची Library मधील जवळजवळ सगळी पुस्तके वाचली. सल्लागार धनंजय मराठे सरांशी future plan बाबत चर्चा करू लागलो, त्यांनीही मला भावना कशा हाताळव्यात, संयम ठेवलास तर सगळ्या गोष्टी पूर्ववत होतील हे समजावले. त्यामुळे हेही दिवस जातील हे त्यावेळी लक्षात आले. मी व्यसनाला किचनमध्ये काम करणे हा positive substitute शोधला आणि त्यात रमून गेलो. हळूहळू किचनमध्ये साफसफाई करता करता cutting शिकलो, मग नाष्टा आणि जेवण बनवू लागलो. दरम्यान माझे व्यसन मुक्तीचे १ वर्ष पूर्ण झाले. मला मानधन सुरू झाले. त्यावेळी मुक्ता मॅडमनी मला बोलावले आणि

“मिळणाऱ्या मानधनाच्या ५०% रक्कम बँकेमध्ये अकाऊंट काढून रीकरिंगला भरायला सुरुवात कर आणि उरलेल्या पैशांमध्ये तुझ्या दैनंदिन गरजा पूर्ण कर” असा खूप मोलाचा सल्ला दिला. Saving का गरजेचे आहे ते समजावले. त्यावेळी माझ्या डोक्यात प्रकाश पडला. तेव्हापासून मला बचतीची सवय लागली आणि त्यामुळेच मला आजपर्यंत कधीच कुणासमोर हात पसरायची वेळ आली नाही हा एक खूप मोठा सकारात्मक बदल माझ्यामध्ये घडला आणि त्यासाठी मी नेहमीच मुक्ता मॅडमचा आणि मुक्तांगणचा आभारी राहीन.

पहिल्या व्यसनमुक्तीचा वाढदिवसादिवशी माझे मामा ज्यांनी आम्हा दोघा भावांचा सांभाळ केला आणि माझा भाऊ (जो माझ्यापेक्षा छोटा असूनही नेहमीच माझ्या पाठीशी खंबीरपणे कोणत्याही परिस्थितीत उभा असतो, ज्याने मला मुक्तांगणमध्ये दाखल केले आणि मी व्यसनमुक्त झालो ) असे दोघेही उपस्थित होते. त्या दोघांच्या चेहऱ्यावर आनंद आणि समाधान ओसंडून वाहत असल्याचे जाणवले. ते समाधान आणि तो आनंदाचा झरा कधीच आटू द्यायचा नाही असा त्यादिवशी मी पण केला. त्याचवर्षी व्यसनाच्या कारणामुळे माझ्याबरोबर अनेक वर्षे बोलत नसलेल्या माझ्या बहिणीने मला रक्षाबंधनसाठी बोलावले. त्यांनंतर माझ्याकडे हळूहळू opd

counselling ची जबाबदारी आली. आपल्या मदतीमुळे आपल्यासारखेच इतर लोकं व्यसनमुक्त व्हायला आपली मदत होत आहे आणि आपण पण व्यसनमुक्त राहू शकतो हे लक्षात आल्यामुळे मी येथेच काम करायचे ठरविले. मग security मध्ये, admission मध्ये काम करू लागलो. बघता बघता ३ वर्षे पूर्ण झाली. मग मी मुक्तांगणच्या बाहेर राहून काम करायचे ठरविले. कारण खरी परीक्षा तर तीच असते. त्यात पास झालो तरच पुढचं आयुष्य सुकर होणार हे मी त्यावेळी ताडले. जवळच ७ किमी वर असलेल्या ठिकाणी इतर सहकाऱ्यांच्या मदतीने रूम घेतली आणि up-down करू लागलो. आत्मविश्वास वाढू लागला. दरम्यानच्या काळात निकोटिन पण पूर्ण पणे सोडले.

त्यालासुद्धा आता जवळजवळ ८ वर्षे पूर्ण झाली.

Counselling आणि तत्सम छोटे छोटे कोर्सेस केले. स्वतःची मोटार सायकल घेतली. आणि २०१६ साली लग्नही झाले (जे या जन्मी होणे शक्य नाही असे मला वाटायचे). पण चांगली गुणी मुलगी पत्नी म्हणून मिळाली. लग्नानंतर भाऊ आणि मी एकत्र राहू लागलो. जे व्यसनमुळे इतकी वर्षे शक्य होत नव्हते. या सगळ्या दरम्यान मुक्तांगणमध्ये सल्लागार, ऍडमिशन, किचन, purchase, बीड follow up या महत्त्वाच्या जबाबदाऱ्या मुक्तांगणने एक एक करून माझ्यावर सोपवल्या. माझ्यापरीने मी त्या उत्तमप्रकारे निभवायचा पुरेपूर प्रयत्न करत आहे.



व्यसनाधीनता आणि एपिलेप्सी या विषयावर यशोदा वाकणकर यांनी दिनांक ८ ऑक्टोबर २०२० रोजी झालेल्या मुक्तांगणच्या ऑनलाइन ओपन फॉलोअप मिटिंगच्या मेम्बर्सना मार्गदर्शन केले



महेंद्र कानिटकर

रिक्व्हरीसाठी हे पाळायला हवे - भाग २

गोष्ट दुसरी - शंभर टक्के प्रामाणिकपणा कोणताही व्यसनी माणूस असतो तो खोटेरडा या विशेषणास पात्र असतो. मी माझ्या अनुभवातून सांगतो की दैनंदिन व्यवहारातील प्रत्येक पावलावर मला खोटे बोलावे लागत असे. आता किती घेतली? कोणाबरोबर गेला होतात? आज बंद असताना सुद्धा कशी मिळाली? कोठे मिळाली? पैसे कुठून मिळवले? पगाराच्या पैशांचं काय झालं? असे कोणतेही प्रश्न असुदेत, त्याचे उत्तर शंभर टक्के खोटेरडेपणाने दिलेले असायचे आणि हा खोटेरडेपणा व्यसन चालू रहावे म्हणून असायचा. एकदा मी घरातून बाहेर पडलो. अड्ड्यावर गेलो. पुरेशी प्यायलो आणि जवळच्या टेलीफोन बूथवरून घरी मुलाला मोबाईलवर फोन केला. त्याला सांगितले की, “मी सारसबागेपाशी देवळात गेलो आहे.” तो हसायला लागला आणि म्हणाला की, “तुम्ही फोन कोथरूडमधून करत आहात. आता पिणे थांबवा आणि घरी या.” माझ्यासारख्या अनेकांना असे पकडले जायचे अनुभव आले असतीलच. पण तरीही खोटे बोलणे संपत नाही.

असा प्रामाणिकपणाचा संबंध संपलेला असतो. त्यामुळे रिक्व्हरीसाठी प्रामाणिकपणा हवं ही गोष्ट संपलेली असते आणि माझ्या पाहण्यात असे कितीतरी व्यसनमुक्त आहेत ज्यांच्या अंगातच खोटेरडेपणा भरलेला आहे. व्यसनमुक्त झाले तरी खोटे बोलणे संपत नाही. अशा माणसाना रिक्व्हर व्हायला वेळ लागत असणार.

प्रामाणिकपणा अगदी पहिली पायरी आहे. ती साधली नाही तर रिक्व्हरीचा प्रवास खुंटतो. आपण आजारी आहोत हे मान्य करण्यासाठी प्रामाणिकपणाची खरी परीक्षा असते. माझे जीवन अस्ताव्यस्त झाले आहे आणि मी व्यसनापुढे हतबल आहे, हे खोटेपणाचा अंश न ठेवता प्रामाणिकपणे स्वतःला सांगावे लागते.

असं म्हणतात की, व्यसनी माणसांची खूप काही सिक्रेट्स असतात. जितका आजार जुना तितकी सिक्रेट्स/गुपिते अधिक. रिक्व्हरीच्या दरम्यान अशी गुपिते आड येतात. जितकी सिक्रेट्स गुप्त ठेवायचा प्रयत्न तितका मनावरचा ताण अधिक. मी

एकदा माझी चैन विकली आणि जेव्हा माझे गुपित उघडकीला येणार अशी भीती वाटू लागली तेव्हा मी परत व्यसनाकडे वळलो. हे किंवा असेच काही कोणाकडून घेतलेली कर्जे, केलेल्या उधाऱ्या, बाईच्या भानगडी, चोऱ्यामाऱ्या अशी गुपिते असतात. म्हणूनच बारा पायऱ्यांच्या कार्यक्रमात चौथी पायरी महत्त्वाची असते. एकदा रिकव्हरीच्या मार्गावर चालायला लागले की अशी गुपिते आड येतात.

अनेकांना प्रामाणिकपणा म्हणजे दुसऱ्या व्यक्तीशी प्रामाणिक असा असतो. हा झाला सोयीस्कर प्रामाणिकपणा. अनेकदा हा मौन पाळणे अशा प्रकारचा असतो. पण अपेक्षित असतो तो म्हणजे स्वतःशी असलेला संपूर्ण प्रामाणिकपणा!

### गोष्ट तिसरी - मदत घ्यायला शिकणे

व्यसन करणाऱ्या बहुतेक सर्वांना आपण व्यसन काळात केलेल्या कृत्यांची आतल्या आत शरम वाटत असते. ती गुपितच राहावीत असे वाटत असते. त्यामुळे आपल्या चुका दुरूस्त करण्यासाठी कुणाची मदत घ्यायला आवडत नाही. अनेकदा मदत घेणे म्हणजे आपल्यात काहीतरी कमतरता आहे हे मान्य करणे वाटते. व्यसनमुक्त होण्यासाठी खुले मन आणि प्रामाणिकपणा या दोन्ही गोष्टी हातात हात घालून चालतात. एका प्रसिध्द लेखकाने असे म्हणले आहे की,

मदत मागून तर पहा, नक्की मिळते. फारतर एखादा नाही म्हणेल. पण व्यसनमुक्तीच्या प्रवासात अनेकांना मदत मागणे हेच जमत नाही. एखादेवेळी नशा करण्याची इच्छा झाली तर नशा करण्यापूर्वी मला फोन कर असे माझ्या समुपदेशकाने बजावले होते. पण एखादा अपवाद वगळता मी कधी फोन केल्याचे आठवत नाही. मी मदत मागायचो ते व्यसन केल्यानंतरच. मग केंद्रात दाखल होण्यावाचून पर्याय उरत नसे. हा माझाच नाही तर अनेकांचा अनुभव आहे.

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासात प्रत्येक अडचणीच्या वेळी मदत मागण्यात लाज वाटता कामा नये. एक पक्के लक्षात ठेवायचे की, आपण व्यसन करत असताना व्यसन करण्यासाठी अनेकांची मदत लाज न बाळगता घेतली होती. कुणा मित्राकडे पैसे मागितले होते, कुणाला आपले बिल भरायला सांगितले होते, तेव्हा लाज वाटली नव्हती. मग व्यसनमुक्त राहण्यासाठी कुणाची मदत मागणे यात कसली आली आहे लाज, असे स्वतःशी बोलायला हवे.

अनेक व्यसनी माणसे स्वतःच्या एकट्याच्या बळावर व्यसनमुक्ती साधायचा प्रयत्न करतात. अनामिक मद्यपी संघटना किंवा व्यसनमुक्ती केंद्रात दाखल होण्याची त्यांना गरज वाटत नाही. मला अशा गोष्टींची गरज नाही कारण मी गयागुजरा व्यसनी नाही. माझी विलपॉवर जबरदस्त आहे. मनात येईल तेव्हा

मी व्यसन थांबवू शकतो, असे ते सांगत असतात. हा व्यसनाच्या आजारातील डिनायलचा प्रकार असतो आणि जेव्हा वेळ येते, तेव्हा सुद्धा अनेकांना केंद्रात जे शिकवले ते मला सगळे समजले आहे. आता अन्य कुणाची मदत घेण्याची आवश्यकता नाही, असा नूर असतो.

आजपर्यंत तर व्यसनमुक्त माणसांचे अनुभव पाहिले तर पाठपुरावा आणि स्वमदत गटाची मदत या दोन गोष्टी व्यसनमुक्तीला कारणीभूत ठरतात असे दिसते. आपल्याला जर व्यसनमुक्त व्हायचेच असेल तर व्यसनमुक्ती केंद्राशी पाठपुरावा आणि स्वमदत गटात वारंवार उपस्थिती हे दोन बीजमंत्र आहेत. बहुसंख्य व्यसनमुक्ती केंद्रात पाठपुरावा विनामुल्य किंवा अल्पस्वल्प फी आकारून केला जातो. एए, एनए सारखे गट तर विनामुल्य असतात आणि तिथे मिळणारी मदत ही अनुभवाचे चार शब्द मनात ठेऊन मिळते. अशी मदत करणे हे त्यांच्या स्वतःसाठी असते. त्यामुळे कुणाच्याही मनात स्वार्थ नसतो किंवा कुठलातरी फायदा व्हावा म्हणून केलेली मदत नसते. आणि सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे व्यसनी माणसाला आहे तसे स्वीकारले जाते.

मदत घेण्याचे फायदे अनेक असतात. या व्यसनमुक्तीच्या प्रवासात मी एकटा नाही, माझ्याबरोबर माझ्यासारखेच अनेकजण

आहेत, अशी भावना होते. मुक्तांगणला गेल्यावर इतरांचे अनुभव ऐकताना हा माणूस आपलेच अनुभव सांगत आहे असे वाटते. इतरांनी रिकव्हरीसाठी काय काय केलं? कोणती कौशल्ये आत्मसात केली? हे थेट त्या व्यक्तीच्या तोंडून ऐकायला मिळते. आपल्या मनातील शंकांचे निरसन होते.

तरी काहीजण स्वमदत गटात जायचे टाळतात. त्यांच्या मनात अशा गटाबद्दल काही गैरसमज असतात. उदा. अशी सभा केल्याने लोक आपल्याला व्यसनी म्हणून ओळखतील. मला अशा व्यसनी माणसांत जायला आवडत नाही. ते सगळे तेच तेच बोलतात. मला शेअरिंग करायची भीती वाटते वगैरे. पण मदत घेणे ही जर पूर्व अट आहे, असे मानले तर त्याचा त्रास होत नाही. म्हणूनच व्यसनमुक्तीच्या प्रवासात ठरवावे लागते – जरूर भासेल तेव्हा खुल्या मनाने मदत घ्यावी आणि मदत घेतल्यावर त्या व्यक्तीचे ऐकावे. नाहीतर काहीजण असे असतात की मदत जरूर घेतात पण चालवतात स्वतःची मर्जी!

### गोष्ट चौथी - स्वहित जपावे

व्यसन करणे म्हणजे आपल्यासाठी काय चांगले आहे आणि काय वाईट आहे हे न समजता वागत राहणे. व्यसन चालू असतानाच्या जीवनशैलीत स्वतःची काळजी अजिबात घेतली जात नाही. खाणे-पिणे

कसेही, कोणत्याही वेळेला आणि अनियमितपणे चालू असते. व्यायामाला जीवनातून हद्दपार केलेले असते. कपडे अस्ताव्यस्त असतात. इतवेच काय रोजच्यारोज दात घासणे, अंधोळ करणे होतेच असे नाही. या स्वतःच्या काळजी घेण्याच्या अगदी प्राथमिक गरजा पूर्ण केलेल्या नसतात.

रिक्व्हरीच्या मार्गावर चालत असताना या सगळ्या गोष्टी सातत्याने पाळव्या लागतात. सकस आणि सात्विक आहार नियमितपणे घेणे गरजेचे असते. सकाळी न्याहारी, दुपारचे जेवण, संध्याकाळचे खाणे आणि रात्रीचे जेवण असे नियम स्वतःवर घालून घ्यावे लागतात. बहुतेक सर्व व्यसनमुक्ती केंद्रात अशा प्रकारच्या खाण्या-पिण्याच्या सवयी लावल्या जातात. व्यसनमुक्तीच्या प्रवासात या सवयी तशाच चालू ठेवाव्या लागतात. व्यायाम नियमितपणे करणे आवश्यक असते. कित्येकांना उच्च रक्तदाब, मधुमेह असे आजार असतात. त्यांना व्यायाम करणे अत्यंत आवश्यक असते.

रिक्व्हरीसाठी योग, प्राणायाम आणि मेडीटेशन आवश्यक असते. बारा

पायऱ्यांचा कार्यक्रम सुद्धा मेडीटेशन करण्याची आवश्यकता सांगतो. अनेकांचा अनुभव असा आहे की, ते रिक्व्हरीसाठी बाकी सगळ्या गोष्टी करतात, पण स्वहित जपणे याकडे दुर्लक्ष करतात. याचे कारण म्हणजे जुन्या सवयी बदलणे खूप अवघड वाटते किंवा यागोष्टी महत्त्वाच्या वाटत नाहीत. त्यामुळे काहीजण बाकी सर्व बदल करून सुद्धा रिलॅप्स होतात आणि त्यांचे त्यांना आश्चर्य वाटते की मी सगळे काही नियमित केले तरी माझा रिलॅप्स झालाच कसा ?

अनेकांना स्वार्थीपण आणि स्वहित जपणे यातील फरक कळत नाही. स्वहित जपत असताना माणूस इतरांचा विचार करतो. तर स्वार्थीपणात स्वतःला हवे तसे वागतो पण इतरांची पर्वा करीत नाही. रिक्व्हरीमध्ये असताना केवळ स्वतःचा विचार केला तर कुटुंबामध्ये तणाव निर्माण होऊ शकतात.

पाचवी आणि शेवटची गोष्ट म्हणजे स्वतःच्या प्रगतीसाठी वर सांगितलेले नियम पाळण्यात आपण चुकू नये.





अतुल ठाकुर

सारखे अस्तित्व माझे पेटताना दरवळू दे

- भाग २

आत्यांना डॉक्टर व्हायचं होतं. पण त्यावेळी मुलींनी डॉक्टर होणं जरा रुढीविरुद्धच होतं त्यामुळे त्यांना फर्ग्युसनला आर्ट्सला प्रवेश घ्यावा लागला. येथे बंडाची पहिली ठिणगी पडली. जे मनापासून शिकायचं होतं ते शिकायला मिळालं नाही. त्यामुळे त्यांच्या मनात एक असंतोष होता. त्यातून त्या खेड्यातून पुण्यासारख्या शहरात, विद्येच्या माहेरघरी आल्या होत्या. आता येथे खेडवळपणा दिसणे बरोबर नाही असे त्यांच्या मनाने घेतले. इतरांसमोर आपण कमी पडता कामा नये असा विचार त्या करू लागल्या. खेड्यात असताना मुली चिडवत असल्याने आधीच उंचीचा आणि रंगाचा गंड त्यांच्या मनात होतात. त्यातच शिक्षणाबाबतच्या असंतोषाची भर पडली. त्यामुळे हा सर्व न्यूनगंड घालवण्याचा त्यांच्या तरूण मनाने वेगळाच मार्ग शोधला. हा मार्ग म्हणजे सर्वसाधारण मुलीपेक्षा अगदी वेगळे वागणे. मुद्दाम इतरांपेक्षा आपण वेगळे आहोत हे दाखवण्याचा त्या प्रयत्न करू लागल्या. किंबहुना बिनधास्तपणा, बेधडक वागणे हीच त्यांची पुण्यात आल्यावर जणू जगण्याची

पद्धतच झाली.

आपल्यालाही सर्वांनी स्मार्ट म्हणावं म्हणून त्या सतत 'स्मार्ट' मुलींच्या घोळक्यात दिसू लागल्या. या गटाची संगत त्यांना 'ऑव्हरस्मार्ट' बनण्याकडे घेऊन गेली. त्या काळात बाईकचे वेड पुरुषांमध्ये असायचेच. आत्यांचे वेगळेपण म्हणजे त्यांना तरुणपणात मुलगी असूनही बाईक चालवण्याचे वेड लागले आणि त्यांचा बिनधास्त स्वभाव आणखीनच अधोरेखित झाला. हा बेधडक स्वभाव त्यांच्या वर्तनात प्रत्येक बाबतीत दिसू लागला. त्या चित्रपटही पाहायच्या ते वेस्टर्न



प्रफुल्ला मोहिते

किंवा क्लासिक्स. पुण्यात अलका टॉकीजला असे चित्रपट लागत असत. त्यात विल्ट इस्टवूडचे चित्रपट असायचे. गन्स ऑफ नॅव्हेरॉन सारखे चित्रपट असायचे. त्याकाळात सर्वसाधारण मुलीच्या चित्रपटाची ही निवड नव्हती. मला हवे ते शिकायला मिळाले नाही, करायला मिळाले नाही मग मी असेच वागणार हे त्याकाळात त्यांच्या मनाने घेतले होते.

त्याकाळात देव आनंद, झिनत अमानचा 'हरे राम हरे कृष्ण' चित्रपट त्यातील हिप्पी संस्कृतीच्या दर्शनामुळे लोकप्रिय झाला होता. आत्यांनी तो चित्रपट पाहून थेट त्या चित्रपटातील झिनत अमानप्रमाणे वेशभूषा

करण्यास सुरुवात केली होती. आता त्यांना निरनिराळ्या गोष्टींमध्ये थ्रिल शोधण्याचे वेड लागले. एखादी गोष्ट सामाजिकदृष्ट्या करणे योग्य नाही, मग मी ती करणारच असा एकप्रकारचा हट्ट त्यांच्या मनात निर्माण झाला होता. अशा अगदी वेगळ्या तऱ्हेची मुलगी समुदायातून अगदी वेगळी उठून न दिसली तरच नवल. कॉलेजचे दिवस, तरूण वय, मनात पाळलेले न्यूनगंड, त्यामुळे मुद्दाम बनलेला बेधडक, बिनधास्त स्वभाव, इतरांना आपण कुणीतरी वेगळे आहोत हे दाखवण्याची अतीव इच्छा हे सारे एकत्र आले आणि आत्यांची व 'त्याची' भेट झाली.

(क्रमशः)



मुक्तांगणमधील रुग्णमित्रांसाठी डॉ. आनंद नाडकर्णी यांनी मार्गदर्शनपर सेशन घेतले



## 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 रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	माधव कोल्हटकर ०९३७१४२०७५१
५.	नाशिक	पहिला शनिवार, सायंकाळी ०५:०० 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	दर शनिवारी, सायंकाळी ०७:०० वाजता	मानवेंद्र जोगदेव ०७७१९०१३०४०
१६.	जळगाव	दर शनिवारी, सायंकाळी ०७:०० वाजता	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





मुक्तांगणचे काऊंसिलर मानवसर आनंदयात्री जुलै-ऑगस्ट २०२०  
अंकासाठी सर्वोत्कृष्ट लेखाचे पारितोषिक सोनाली मॅडमकडून स्वीकारताना

अधिक माहितीसाठी आमची वेबसाईट [www.muktangan.org](http://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](mailto:muktanganawareness@gmail.com)

(खासगी वितरणासाठी)

देणगी मूल्य ₹ २५

**आनंदयात्री** (खासगी वितरणासाठी)

बुक पोस्ट



प्रति, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_