मार्च / एप्रिल २०२५

# आनंदयात्री

# व्यसनमुक्तीच्या वाढदिवसाचे मानकरी

**अभिनव थोरात**

व्यसनमुक्तीची
२ वर्षे पूर्ण

व्यसनमुक्तीचे
१ वर्षे पूर्ण

**आयुष**

**मार्च २०२५ व्यसनमुक्ती वाढदिवस कार्यक्रम**
**मुक्तांगण येथे साजरा करण्यात आला**

## अभिनंदन

# अनुक्रमणिका


| | | | |
|---|---|---|---|
| संपादकीय ........................................ | अतुल ठाकुर | ..... | २ |
| संवाद ............................................... | मुक्ता पुणतांबेकर | ..... | ४ |
| व्यसन आणि नात्यांमधील घालमेल ......... | डॉ. मैथिली उमाटे | ..... | ६ |
| व्यसन आणि डिप्रेशन ........................... | डॉ. अनुजा केळकर | ..... | ९ |
| Impulsivity, व्यसन आणि उपाय ....... | मानसी लिखिते | ..... | ११ |
| Mindfulness म्हणजे काय? ........... | अकल्पिता देवधर | ..... | १४ |
| झेनटँगल ......................................... | स्मिता कोल्हे | ..... | १६ |
| व्यसन - एक कौटुंबिक आजार .............. | नितीन देऊसकर | ..... | १८ |
| मी जाता राहील कार्य काय..? ................ | अमोल पोटे | ..... | २२ |
| आनंदाचे मृगजळ .............................. | मानवेंद्र जोगदेव | ..... | २५ |
| पती मुक्तांगणमधून परतल्यावर पत्नीसाठी.. | महेंद्र कानिटकर | ..... | २७ |
| एका ऋणातून मुक्त झालो .................... | विनायक शिवपुजे | ..... | ३० |
| व्यसन आणि कुटुंब .............................. | धनश्री फडके | ..... | ३२ |
| कविता ............................................. | प्रा. डॉ. मदन मारकंडे | ..... | ३५ |
| पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते ........................... | मुक्तांगण | ..... | ३६ |



**वर्ष २८ वे ‡ मार्च / एप्रिल २०२५**

आनंदयात्री
व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

✤ **मुद्रक । प्रकाशक :** मुक्ता पुणतांबेकर, संचालिका
मुक्तांगण मित्र, 'कृष्णा', पत्रकारनगर, पुणे - ४११०१६.
✤ **संपादक :** अतुल ठाकुर
✤ **संपादन साहाय्य :** मानवेंद्र जोगदेव, मृणालिनी क्षीरसागर
✤ **मुखपृष्ठकार :** डॉ. मंगला वाघमारे
✤ **अक्षरजुळणी :** वर्षा बापट, डिझाइन मॅग्नेट, मुंबई.



या अंकातील मतांशी मुक्तांगण व संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

# संपादकीय

**- अतुल ठाकुर**

कळविण्यास अत्यंत आनंद होतो आहे की, या अंकापासून आपण माईंडफुलनेस आणि व्यसनमुक्ती यावर एक लेखमाला सुरू करत आहोत. डॉ. यश वेलणकर हे नाव माईंडफुलनेसच्या बाबतीत सुप्रसिद्ध आहे. त्यांच्या सहकारी अकल्पिता देवधर यांनी हे लेख लिहिले आहेत. आनंदयात्री तर्फे वेलणकरसर आणि अकल्पिता मॅडमचे मनःपूर्वक आभार. व्यसनापासून दूर झालेल्या आणि व्यसनमुक्तीच्या वाटेवर असलेल्या अशा सर्वांनाच हे लेख उपयुक्त ठरतील, अशी माझी खात्री आहे. माईंडफुलनेस हा व्यसनमुक्तीसाठी एक अत्यंत महत्त्वाचा आणि प्रभावी मार्ग आहे, असेही मला वाटते.

व्यसन लागण्यापासून ते व्यसनमुक्तीच्या उपचारांपर्यंत आणि पुढे आपली व्यसनमुक्ती अबाधित ठेवण्यापर्यंत सगळीकडेच मनाचा व्यापार चाललेला असतो. मनावर ताबा सुटतो आणि व्यसन लागते. पुढे मनाला व्यसनाची सवय होते. व्यसनामुळे मन आणि शरीर थकल्यावर, व्यसनाचे दुष्परिणाम ठळकपणे दिसल्यावर माणूस सर्वप्रथम मनानेच व्यसन सोडण्याचे ठरवतो आणि पुढे मन, भावना वर्तन यांच्या साहाय्याने जास्तीत जास्त काळ सोबर राहण्याचा प्रयत्न करतो.

या सर्वांमध्ये आपली पंच-ज्ञानेंद्रिये कार्यरत असतात. हीच आपल्याला व्यसनाकडे घेऊन जातात आणि यांच्याच मदतीने आपण व्यसनातून बाहेर पडू शकतो आणि सोबर राहू शकतो. रूप, शब्द, गंध, रस आणि स्पर्श यांचा अनुक्रमे संबंध पाहणे, ऐकणे, वास घेणे, चव घेणे आणि संवेदना अनुभवणे या क्रियांशी असतो. व्यसनी माणसांना व्यसन करण्याच्या जागा पाहिल्या तरी व्यसन करण्याची अनावर इच्छा होऊ शकते. त्याचप्रमाणे व्यसनाशी संबंधित चर्चा ऐकल्या, त्यात भाग घेतला, त्या पाहिल्या की पुन्हा व्यसनाकडे माणसे वळू शकतात. दारुच्या निव्वळ वासाने माणसांची स्लिप होण्याची शक्यता वाढते.

तर मांसाहारासारखे आहारातले काही पदार्थही त्या चवीमुळे व्यसनाची आठवण करून देतात. स्पर्श ही संवेदनाही आहे. क्रेव्हींग येते तेव्हा आणि व्यसन सोडताना विथड्रॉलच्या लक्षणांमुळे माणसांना निरनिराळ्या तऱ्हेच्या अतितीव्र आणि अस्वस्थ करणाऱ्या शारीरिक, मानसिक संवेदना जाणवतात. त्यामुळे भीती वाटू लागते. या संवेदनांना थांबवण्यासाठी-देखील माणसे पुन्हा व्यसनाकडे वळतात. आपल्या ज्ञानेंद्रियांचे हे जे व्यापार चाललेले असतात त्यांना सजगपणे पाहणे हाच माईंडफुलनेसचा अभ्यास आहे. यात माणसे हे व्यापार सजगपणे पाहतात पण त्यावर कृती करत नाहीत. व्यसनाच्या संबंधात विचार न करता हातून तात्काळ कृती घडणे हेच तर व्यसनी माणसाचे मूळ दुखणे असते. त्यामुळे जगात असंख्य भयंकर गुन्हे घडत असतात. माईंडफुलनेसच्या ह्या अभ्यासामुळे वर्तनातला दोष आटोक्यात येऊ शकतो. उदाहरण द्यायचं झालं तर - आज रविवार आहे, घरी मांसाहार केला आहे. जुन्या सवयीमुळे त्या वासाने आणि तो घास घेतल्यावर दारुची अतितीव्र आठवण येत आहे. जर आपला माईंडफुलनेसचा अभ्यास असेल तर आपण ही संवेदना, ही उबळ, ही ऊर्मी फक्त सजगपणे पाहू. मात्र त्यावर कृती करणार नाही. काही काळातच ही ऊर्मी जिरून जाईल आणि आपण शांत होऊ. माईंडफुलनेसची ही प्रभावी प्रक्रिया सर्वांनी अनुभव घ्यावा अशी आहे.

अकल्पिता मॅडमची ही लेखमाला आपल्याला याबाबतीत योग्य ते मार्गदर्शन करेल. याचा आनंदयात्रीच्या वाचकांनी जरुर लाभ घ्यावा आणि त्यावर आपल्या प्रतिक्रियाही कळवाव्यात, अशी विनंती आहे.

# संवाद

**- मुक्ता पुणतांबेकर**

व्यसनाला कुठलाच भेदभाव मान्य नाही. धर्म, जात, वय, लिंग, आर्थिक परिस्थिती, शिक्षण, वैवाहिक स्थिती यावर आधारित कुठलाही भेदभाव व्यसन करत नाही. कुठल्याही वयोगटाच्या तसेच सर्व आर्थिक गटातल्या लोकांमध्ये व्यसनाची समस्या असू शकते.

बी जे मेडिकल कॉलेजमध्ये 'जीवनशैलीचे आजार' या विषयावरील कॉन्फरन्सचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यात 'उच्चभ्रू लोकांमधील व्यसनाधीनता' या विषयावर बोलण्याची मला संधी मिळाली. मुक्तांगण ही एक सेवाभावी संस्था आहे. इथे आर्थिक परिस्थितीवरून कुठलाही भेदभाव केला जात नाही. गरीब रुग्णांवर मोफत उपचार केले जातात. सर्वांना वॉर्डमध्ये एकत्र राहावे लागते. जेवण, राहाण्याची सोय हे सर्व अतिशय साधे आहे. स्वतःची कामे स्वतःच करावी लागतात. आमचे जास्तीत जास्त रुग्णमित्र हे मध्यमवर्गीय किंवा आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल परिस्थितीतील आहेत. तरीही सुमारे पंधरा-वीस टक्के 'उच्चभ्रू' या श्रेणीत जाणारे रुग्ण मुक्तांगणमध्ये असतात.

सेलेब्रिटी, फिल्मइंडस्ट्रीमधील लोक, प्रसिद्ध खेळाडू, राजकारणी, यशस्वी उद्योजक, उच्चशिक्षित, आर्थिकदृष्ट्या सधन या लोकांचा मी माझ्या भाषणामध्ये उच्चभ्रूरुग्ण या अंतर्गत समावेश केला. खास उच्चभ्रू लोकांमधील व्यसनांचे प्रवाह सांगताना खालील महत्त्वाचे प्रवाह मी सांगितले.

- उच्चभ्रू वर्गातील व्यसनाधीनतेचा वयोगट खाली जायला लागला आहे. अगदी बारा-तेरा वर्षांच्या मुलांमध्येही व्यसन वाढत आहे.
- पुरुषांप्रमाणे महिलांमध्येही व्यसनाचे प्रमाण वाढते आहे. महिलांनी व्यसन करण्याला ग्लॅमर आले आहे.
- फक्त दारू नाही तर पार्टीमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारचे ड्रग्स घेण्याचे

प्रमाण वाढत आहे.

- सोशल मीडिया, ऑनलाइन शॉपिंग, जुगार यांच्यासारखी व्यसनाधीनता या वर्गात वाढताना दिसून येते.

अर्थातच सुरुवातीला म्हटल्याप्रमाणे इतर सामाजिक स्तरांमध्ये सुद्धा यातील बऱ्याच गोष्टी दिसून येतात.

कॉन्फरन्सचा विषय जीवनशैलीचे आजार असल्यामुळे इतरही खूप चांगली माहिती मिळाली. गुडघेदुखीवर डॉ. पराग संचेती बोलले. गुडघे दुखण्याची समस्या सध्या लहान वयातच सुरू झाली आहे. वाढलेले वजन व्यायामाचा अभाव, अयोग्य आहार ही त्याची कारणे दिसून येतात. फक्त दहा टक्के रुग्णांमध्येच शस्त्रक्रिया हा उपाय असतो.

"वजन आटोक्यात ठेवले आणि नियमित व्यायाम केला तर गुडघेदुखी होण्याची शक्यता कमी आहे", असे ते म्हणाले. गुडघे दुखत असतील तरी त्वरित तज्ज्ञांकडून व्यायाम समजून घेऊन ते नियमितपणे केल्यास शस्त्रक्रियेची आवश्यकता राहत नाही.

मुंबईच्या टाटा मेमोरियल रुग्णालयाच्या डॉ. शर्मिला पिंपळे या कॅन्सर कसा टाळता येईल या विषयावर बोलल्या. त्यांनी सुद्धा वजन नियंत्रणात ठेवणे, त्यासाठी योग्य आहार आणि नियमित व्यायाम याचे महत्त्व अधोरेखित केले.

या कॉन्फरन्समध्ये दीक्षित डाएटमुळे प्रसिद्ध झालेले डॉ. जगन्नाथ दीक्षित यांची भेट झाली. 'दिवसातून फक्त दोन वेळा खा' असे त्यांच्या डाएटचे सूत्र आहे. या विषयावर त्यांनी लिहिलेली पुस्तके मला भेट दिली.

एकंदरीतच व्यसन किंवा इतर कुठलाही आजार झाल्यावर प्रतिबंध करण्यापेक्षा तो होऊच नये म्हणून प्रयत्न करणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

## व्यसन आणि नात्यांमधील घालमेल

- डॉ. मैथिली उमाटे

व्यसन आणि घरगुती हिंसा आणि त्यामुळे तुटणारी नाती हा व्यसनातील सर्वात दुःखद भाग आहे. अगदी टोकाला गेल्यावर ही नाती तुटतात. मात्र त्या आधी फार मोठा कालावधी हा भावनिक घालमेलीत जातो. ज्या घरात व्यसन असते त्या घरातील स्त्रिया, ज्येष्ठ मंडळी आणि मुले ही व्यसनाच्या दरम्यान एका दहशतीतून जातात. या कालावधीत व्यसनाला तोंड देण्याचे योग्य कौशल्य जर घरातील काळजीवाहक व्यक्तीकडे असेल तर आपण नाती वाचवू शकतो. व्यसनातील हिंसा अनेक स्तरांवर काम करते. त्यात शारीरिक, मानसिक आणि वाचिक हिंसा असते. शारीरिक हिंसा ही दारू पिऊन घरातील व्यक्तींवर हात उगारून केली जाते, तर वाचिक हिंसा ही सततची भांडणं, वादविवाद, शिवीगाळ या स्वरुपात दिसून येते. मानसिक हिंसा ही दहशतीच्या स्वरुपात असते. याचा परिणामही घरातील स्त्रीवर होऊन स्त्रियांना शारीरिक, मानसिक आजार जडू शकतात.

एखादा सण आला किंवा घरात समारंभ, कार्य असले म्हणजे घरातील स्त्रियांच्या मनावर दडपण येते. एक प्रकारचा भीती, धसका बसतो. कारण व्यसनीव्यक्ती व्यसन करून काय तमाशा करेल याचा नेम नसतो. समाजासमोर यापूर्वीही व्यसनीव्यक्तीने तमाशा करून लाज काढलेली असू शकते. काहीवेळा या व्यक्ती ब्लॅकमेल करतानाही दिसतात. व्यसनासाठी पैसे मागायला बायकोच्या ऑफिसमध्ये धडकणे किंवा तेथे येण्याची धमकी देणे हे सर्व मानसिक हिंसेत येते. या सर्वांचा परिणाम होऊन घरात आजारपणं सुरू होऊ शकतात. व्यसनीव्यक्तीच्या व्यसनमुक्तीचा टप्पा येईपर्यंत घरातील स्त्रीला व्यसनाला तोंड देण्यास शिकणे आवश्यक असते. त्यात विश्वासाच्या व्यक्तीजवळ मन मोकळे करणे, स्वतःची सपोर्ट सिस्टीम तयात करणे आणि समुपदेशनाचा आधार घेऊन व्यसनीव्यक्तीला कसे हाताळावे याची

कौशल्य शिकणे या तीन महत्त्वाच्या गोष्टी येतात.

विश्वासाची व्यक्ती ही घरातील ज्येष्ठ व्यक्ती अथवा मैत्रीण, शेजारपाजारची व्यक्ती, कामावरील सहकारी किंवा माहेरची व्यक्ती असू शकते. समुपदेशकाजवळ देखील मन मोकळे करता येते. मन मोकळे केल्याने हलके वाटून माणूस प्रसंगाला तोंड देण्यास पुन्हा तयार होतो. स्वतःची सपोर्ट सिस्टीम तयार करणे हे देखील गरजेचे असते. ज्यात शेजार महत्त्वाचा असतो कारण ही माणसं प्रसंगी पटकन धावून येऊ शकतात. शारीरीक हिंसेच्या क्षणी, भांडण वाढल्यास ही माणसे मदत करू शकतत. प्रकरण हाताबाहेर गेल्यास पोलिसांचा हस्तक्षेप करण्यात देखील शेजारच्या माणसांची मदत होऊ शकते. जवळचे मित्र-मैत्रिणीही यात मदतीला येऊ शकतात. काही वेळा अशाप्रसंगी स्त्रियांना मदत करणाऱ्या संघटनांचे साहाय्य घेता येते. स्वतःची सपोर्ट सिटीम बळकट करणे हा घरातील व्यसनाला तोंड देण्याचा एक अतिशय प्रभावी मार्ग आहे.

पतीला व्यसनमुक्ती केंद्रात दाखल केल्यास किंवा आधीदेखील मानसोपचारतज्ञाला भेटून, व्यसनी व्यक्तीशी कसे वागावे; तो नशेत असताना त्याला कसे हाताळावे; नशेत नसताना कसे बोलावे; या दरम्यान स्वतःचे शारीरिक, मानसिक आरोग्य कसे राखावे हे सर्व शिकून घेतल्यास स्त्रीला त्याचा उपयोग होऊ शकतो. घरात व्यसन असलेल्या स्त्रियांनाही नैराश्य, चिंतेसारखे मानसिक विकार जडू शकतात. काहींच्या मनात आत्महत्येचेही विचार येतात. अशावेळी मानसोपचातज्ञाची मदत घेता येते. घरातील लहान मुलांवर व्यसनाचा वाईट परिणाम होऊ शकतो. त्यासाठी काय करावे याचाही सल्ला त्यांच्याकडे मागता येतो.

अनेकदा स्त्रिया घटस्फोटाबद्दल मानसोपचारतज्ञाला किंवा समुपदेशकाला विचारतात. खरंतर हा निर्णय सर्वस्वी त्या स्त्रीचाच असतो आणि असायलाही हवा. पतीपासून तिने दूर रहावं की नाही याबद्दल तिसऱ्या कुणी निर्णय देणे योग्य नाही. आम्ही मानसोपचारतज्ञ याबाबतीत वस्तुस्थिती सांगू शकतो. सद्यपरिस्थिती काय आहे याची डावी-उजवी बाजू सांगू शकतो. हे सगळं लक्षात घेऊन याबाबतीत तिचा तिनेच निर्णय घ्यायचा असतो. काहीवेळा अशाही स्त्रिया दिसतात ज्यांना कितीही त्रास झाला तरी पतीला सोडायचं नसतं. त्याची सामाजिक, आर्थिक, भावनिक आणि इतरही अनेक कारणे असू शकतात. समुपदेशकाचे काम करणाऱ्याने स्वतःची मूल्ये समोरच्यावर लादण्यात अर्थ नसतो. व्यसनातील नात्याचा गुंता हळुवार हाताने सोडवण्यास जास्तीत जास्त

मदत करणे हेच समुपदेशकाचे काम असते.

*(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)*

*डॉ. मैथिली उमाटे या मुंबईच्या सुप्रसिद्ध जे.जे. रुग्णालयात मानसोपचारतज्ज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. शिवाय तेथील ग्रँट मेडिकल कॉलेजमध्ये त्या सहयोगी प्राध्यापिका म्हणून काम करतात.*

**Awareness programme for Symbiosis College conducted by Madhav Kolhatkar alongwith Harsh in Muktangan Campus, Pune**

# व्यसन आणि डिप्रेशन

**- डॉ. अनुजा केळकर**

डिप्रेशन अथवा नैराश्य रोग आणि व्यसन यांचा जवळचा संबंध असल्याचं दिसून येतं. काहीवेळा व्यसनाचं कारण तणाव असतं. म्हणजे तणावपूर्ण जॉब, डेडलाईन पूर्ण करण्याचा ताण, मार्केटींगमध्ये टार्गेट पूर्ण करणे, रात्रपाळी, आयुष्यातील काही तणाव आणणाऱ्या घटना, दुःखी करणारे काही प्रसंग अशा अनेक गोष्टींमुळे माणसे दुःखी होतात, निराश होतात आणि या दरम्यान अनेकजण दारू पिणे सुरू करतात. कुणी मित्र सल्ला देतात की, थोडी दारू प्यायल्यावर बरं वाटेल. दारुमध्ये मनाला बधीर करणारे घटक असतातच त्यामुळे सुरुवातीला खरोखर बरं वाटल्याचा फिल येतो. त्यामुळे पिण्यात सातत्य येऊ लागतं. पिणे रोजचे झाल्यावर मात्र रोजच्या प्रमाणामुळे फरक पडेनासा होतो.

दारुचा रोजचा कोटा पूर्ण झाला तरी नेहेमीचा 'बरे वाटण्याचा' फिल येत नाही. कारण तेवढ्या दारुची शरीराला सवय झालेली असते. त्यामुळे दारुचे प्रमाण वाढू लागते. अशा तऱ्हेने माणसाला व्यसन लागतं. दारुचे प्रमाण वाढल्यावरसुद्धा पुढे निराश वाटणे थांबत नाही. त्यामुळे या नैराश्याचे शारीरिक, मानसिक परिणाम दिसू लागतात. झोप न येणे, सतत उदास वाटणे, अतिविचार, सातत्याने नैराश्याचे विचार येणे, अतिखाणे किंवा भूकच न लागणे, नेहेमी ज्या कामांमध्ये आनंद वाटत होता अशा कामातही रस न वाटणे, एकंदर आयुष्यातलाच रस निघून जाणे ही लक्षणे माणसात दिसू लागतात. ही 'क्लासिक' अशी डिप्रेशनची लक्षणं आहेत. ज्याला आम्ही क्लिनिकल डिप्रेशन म्हणतो.

दारुचा स्वतःचाही रासायनिक परिणाम मेंदूवर होतो. मेंदूत रासायनिक बदल होऊन डिप्रेशनचा त्रास होऊ शकतो. याला आम्ही अल्कॉहॉल इंड्युस्ड डिप्रेशन म्हणतो. या व्यतिरिक्त दारुचे जे आयुष्यावर इतर परिणाम होत असतात त्यामुळे व्यसनीव्यक्ती समाजापासून, कुटुंबापासून एकटी पडते आणि त्याचाही परिणाम

डिप्रेशन येण्यात होऊ शकतो. व्यसनी माणसाला समाजात मान मिळत नाही. लोकं त्याची थट्टा करतात किंवा त्याच्याशी तुच्छतेने वागतात. कुटुंबातील कुठल्याही महत्त्वाच्या निर्णयात त्याचा सल्ला घेतला जात नाही. सणासमारंभाला त्याला बोलवले जात नाही. बायका-मुले त्याच्यापासून दूर होतात. निर्व्यसनी मित्र सोडून जातात. माणूस हा समाजप्रिय प्राणी आहे असे म्हटले जाते. या सर्व घटनांचा परिणाम होऊन नैराश्य येते आणि ते पुन्हा व्यसनाला कारणीभूत होते.

एकंदरीत व्यसनामुळे नैराश्य आणि नैराश्यामुळे पुन्हा व्यसन अशा दुष्टचक्रात माणूस अडकतो.या दुष्टचक्रातून बाहेर येण्यासाठी काय उपाय केले जातात हे आपण पुढच्या लेखात पाहणार आहोत.

*(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)*

*Dr.Anuja runs 'Kelkar Clinic' at Majiwada,off Ghodbunder Road, Thane and in Mira Road (Thane region).*

*She is also owner of Insight mind Care Centre (IMCC) situated at Thane which are dedicated institutes for Psychiatry and mental health.*

*She is M.B.B.S. from MUHS Nashik and M.D. in Psychiatry from Dr.D.Y.Patil Medical Hospital, College and Research Center, Pune She is member of Institute of Psychiatry Society.*

**डॉ संज्योत देशपांडे यांनी बेसिक कौंसेलिग स्किल्स या विषयावर मुक्तांगणच्या समुपदेशक आणि वार्ड अटेंडंट्ससाठी ट्रेनिंग सेशन घेतले.**

# *Impulsivity*, व्यसन आणि उपाय

- मानसी लिखिते

Impulsivity म्हणजे एखाद्या गोष्टीची तीव्र इच्छा अथवा उबळ. व्यसनाच्या भाषेत याला तलफ असेही म्हणता येईल. बहुतेक व्यसनी लोकांना या तलफीचा अनुभव असतो. अनेकदा व्यसन करण्याची ही ऊर्मी इतकी तीव्र असते की माणसे काही कळायच्या आत रिलॅप्स झालेली असतात आणि नंतर पश्चात्ताप करतात. अशा या तीव्र इच्छेवर मानसोपचारामध्ये माईंडफूलनेसच्या तंत्राद्वारे उपचार केले जातात. माइंडफूलनेस म्हणजे आपल्या भावनांच्या बाबतीत सगज असणे. आपली ज्ञानेंद्रिये म्हणजे डोळे, नाक, कान, जीभ, त्वचा ही अनुक्रमे पाहणे, वास घेणे, ऐकणे, चव घेणे आणि स्पर्श अनुभवणे या क्रिया करीत असतात. या क्रिया घडत असतानाच त्यासंदर्भात काही भावना आपल्या मनात उमटत असतात. काही विचार निर्माण होत असतात आणि त्यानुसार आपण कृती करत असतो. शरीर मनाच्या या सर्व व्यापारांबद्दल सजग, अथवा जागरुक राहण्याच्या अभ्यासाला माईंडफूलनेस असे म्हणतात. यातील काही कौशल्य ही Impulsivity वर अत्यंत प्रभावी ठरू शकतात.

सर्वप्रथम म्हणजे व्यसन करण्याची आपली इच्छा होत असताना जर आपण सजग राहण्याचा अभ्यास केला तर आपल्याला त्या इच्छेचे तरंग कधीपासून आपल्या मनात उमटू लागले आहेत हे लक्षात येऊ शकते. ही इच्छा आपल्या मनात कोणत्या प्रसंगामुळे, कोणत्या स्थळी, कोणती भावना मनात आल्यावर अथवा कुठली व्यक्ती भेटल्यावर येऊ लागली हे देखील माइंडफूलनेसच्या दीर्घ अभ्यासाने कळू शकते. व्यसन करण्याची इच्छा मनात जागी होत असताना आपण जर पाहू शकलो तर त्या इच्छेप्रमाणे कृती करायची की नाही याची निवड करण्याचे स्वातंत्र्य आपल्याला मिळू शकते. एरवी मात्र माणसे मनात इच्छा निर्माण झाल्याबरोबर

तात्काळ कसलाही विचार न करता कृती करतात आणि पुन्हा व्यसनाच्या मार्गाला लागतात. हे सारं वाचताना सोप वाटलं तरी त्याचा नियमित सराव केल्याशिवाय त्याचे परिणाम दिसत नाहीत.

माइंडफूलनेसची अनेक तंत्र आहेत. त्यापैकी उदाहरणादाखल काही येथे देता येतील.

आपल्या श्वासाकडे पाहणे आणि त्याची जाणीव सुरुवातीला पोट अथवा छातीच्या हालचालीने करून घेणे हे एक महत्त्वाचं तंत्र माईंडफूलनेसच्या अभ्यासात शिकवलं जातं. आपल्या श्वासाची जाणीव हळुहळू आपल्याला सूक्ष्म स्तरावर होऊ शकते. मनात येणाऱ्या भावनांकडे कुठलीही प्रतिक्रिया न करता साक्षी भावनेने पाहणं हे आणखी एक प्रभावी तंत्र आहे. त्यासाठी सुरुवातीला काही मिनिटे शांत बसून वेळ द्यावा लागतो. कुठल्याही गोष्टीबद्दल जागरुकता वाढवताना मन इथे तिथे भरकटू लागते. अशावेळी त्यामागे वाहवत न जाता पुन्हा मन जागेवर आणावे लागते. अशावेळी एखाद्या पुतळ्याप्रमाणे स्थिर बसण्याचा अभ्यास करणे अपेक्षित असते. जर आपल्याला व्यसनमुक्तीसाठी माईंडफूलनेसचा अभ्यास शिकवला गेला तर तो अभ्यास घरी करून त्याबद्दल आपल्याला काय वाटले ते लिहून काढणे आणि ते आपल्या समुपदेशकाला दाखवणे महत्त्वाचे असते. त्यामुळे आपल्याला येणाऱ्या समस्या आणि आपली होणारी प्रगती याबद्दल समुपदेशकाला माहिती होते आणि तो पुढची उपाययोजना करू शकतो.

Impulsivity वर आणखी एक महत्त्वाचा उपाय म्हणजे दीर्घकालीन ध्येय समोर ठेवणे. उदाहरण द्यायचं झाल्यास तुम्हाला यावेळी कॉलेजमध्ये फर्स्ट क्लास मिळवायचा आहे हे ध्येय आता तुम्ही समोर ठेवलं आहे. असे असताना जर व्यसन करण्याची इच्छा मनात आली तर ही इच्छा पूर्ण केल्यास आपल्या फर्स्ट क्लास मिळण्याच्या ध्येयाला मदत होईल की त्यामुळे आपण आपल्या ध्येयापासून दूर जाऊ हा विचार करावा. व्यसन करण्याची इच्छा पूर्ण केल्यास अर्थातच फर्स्ट क्लास मिळण्याचे ध्येय दूर जाईल. असा विचार मनात केल्यास आपली व्यसन करण्याची इच्छा जिरून जाऊ शकते. आपल्या ध्येयापासून आपल्याला भरकटवणारी, दूर नेणारी व्यसनाची इच्छा अयोग्य आहे हे मनावर बिंबले की या अनावर Impulsivity चा जोर कमी होऊ शकतो. Impulsivity वर काही औषधेही उपलब्ध आहेत जी मानसोपचारतज्ञांच्या सल्ल्याने दिली जातात. Impulsivity हा व्यसनमुक्तीतला एक फार मोठा अडसर असून तो जर कह्यात आला तर

व्यसनमुक्तीची पुढची वाटचाल सोपी होऊ शकते.

*(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)*

*मानसी निलेश लिखिते या Psychologist असून Clinical Psychology मध्ये त्यांनी विशेष पात्रता प्राप्त केली आहे. गेल्या ९ वर्षांपासून individual counseling, therapy, family counseling करतात. शिवाय त्या psychometric and diagnostic testing ही करतात. त्या सध्या Insight Mind Care Centre या ठिकाणी Psychologist म्हणून कार्यरत आहेत. सध्या त्या स्वतःचा 'मनोदीप्त' नावाचा सामाजिक उपक्रम तयार करत असून त्या तर्फे मानसिक स्वास्थ्य निगडित कार्यक्रम करणार आहेत.*

**Prajakta Pendse conducted Awareness session for B. Ed students from Shirur at Muktangan Campus, Pune**

# Mindfulness म्हणजे काय?

**- अकल्पिता देवधर**

Mindfulness ही एक ध्यानाची पद्धत आहे. मात्र या ध्यानाचा उद्देश मन शांत करणे किंवा एखादा गूढ अनुभव येणे हा नसून वर्तमान क्षणात येणाऱ्या प्रत्येक अनुभवाची जागरूकता वाढवणे हा आहे. 'माइंडफुलनेस' म्हणजे शरीरमनाची पूर्णभान अवस्था. आपण जे ध्यान लागणे म्हणतो तसे या ध्यानाच्या सरावात अपेक्षित नाही. तर या सरावात ध्यान देणे महत्त्वाचे असते. म्हणजेच या ध्यानात एकाग्रता पण अपेक्षित नाही. हे ध्यान शिकताना आपण लक्ष देण्याचा सराव शिकतो. आत्ता आणि इथे म्हणजे या क्षणाला परिसरात, शरीरात आणि मनात जे काही घडते आहे त्यावर आपले लक्ष द्यायचे आणि 'हे हवे, हे नको' अशी कोणतीही प्रतिक्रिया न करता म्हणजेच केवळ साक्षी होऊन त्याचा स्वीकार करणे अपेक्षित असते.

आज mindfulness सरावाचा उपयोग जगभरात मानसोपचार म्हणून केला जात आहे. अर्थात आपल्या भारतात गौतम बुद्ध, पतंजली किंवा विविध अध्यात्मिक पंथ यांनी ही ध्यानाची पद्धत म्हणजे सजगता आणि साक्षी भाव खूप आधीपासून सांगितला आहेच. अष्टावक्र गीतेत सुद्धा याबद्दल सांगितले आहे. परंतु त्याचा उपयोग मानसोपचार म्हणून आपल्याकडे होत नव्हता. अध्यात्मिक प्रगती किंवा साधना याच अर्थाने ते घेतले जायचे. परंतु परदेशात साधारण सत्तरच्या दशकात Dr. Jon Kabat-Zinn अशाच एका ध्यानाच्या शिबिरात सहभागी झाले होते आणि त्या ध्यानाच्या सरावाने त्यांची स्वतःची पाठदुखी बरी झाली.

त्यामुळे आता ही पद्धत आपण थेरपी म्हणून वापरली तर तणावजन्य शारीरिक आजार बरे होण्यासाठी याचा उपयोग होऊ शकतो असे लक्षात आल्याने त्यांनी आठ आठवड्याचा mindfulness-based stress reduction हा ध्यानावर आधारित पहिला थेरपी प्रोग्रॅम त्यांच्या रुग्णांसाठी

चालू केला. या प्रोग्रामचा फायदा अनेक शारीरिक आजार बरे होण्यासाठी होत आहे हे लक्षात येऊ लागले. त्यानंतर cognitive थेरपिस्टना सुद्धा research नंतर असे लक्षात आले की mindfulness practice चा उपयोग भावनिक आजार बरे करण्यासाठी सुद्धा होऊ शकतो. म्हणून ९० च्या दशकात त्यांनी डिप्रेशनच्या पेशंटसाठी ही mindfulness based cognitive therapy चालू केली. त्यांनतर anxiety, panic attack यासाठी ही mindfulness practice उपयोगी पडते असे लक्षात आले आणि त्याचा उपयोग मानसोपचार म्हणूनदेखील केला जाऊ लागला.

Mindfulness practice आपल्या सर्वांसाठीच का महत्त्वाची आहे? हे पुढील लेखात समजून घेऊया.

क्रमशः

**डॉ. आनंद नाडकर्णी सरांनी मुक्तांगणमित्रांसाठी शिवाजी महाराजांबद्दल सेशन घेतले. मंगेश कार्लेकर यांनी प्रश्न विचारले.**

## झेनटँगल

**- स्मिता कोल्हे**

माणसाला कला आनंद देते हे खरंच. पण त्याचा वापर उपचारांसाठी करायला लागल्यावर काही प्रश्न उभे राहतात. अनेकजणांना कलेबद्दल दडपण असते. आपल्याला साधी रेषाही नीट काढता येत नाही आपण बाकी काय काढणार अशासारखे विचार त्यांच्या मनात असतात. आणि त्यामुळे कलेच्या माध्यमाने जो फायदा होणार असतो तो मिळवणे अवघड होऊन बसते. अशांसाठी झेनटँगल ही कला म्हणजे वरदानच आहे, असं मला वाटतं. या कलेचं सर्वात महत्त्वाचं वैशिष्ट्य म्हणजे कसलेही बंधन नाही आणि तुमच्या अविष्काराला बांधणारे कसलेही नियम नाहीत. पेपर आणि पेन हातात असले की झेनटँगलचा आनंद घेता येतो. ज्याला इंग्रजीत सिमेट्री म्हणतात म्हणजे दोन्ही बाजूच्या रेषा सारख्या यायला हव्यात. चित्र संपल्यावर आपल्या डोक्यात हवं तसंच चित्र दिसायला हवं असाही विचार झेनटँगलच्या बाबतीत मनात येण्याची गरज नाही. तुम्ही काढाल तेच चित्र असं झेनटँगलच्या कलेत मानलं जातं. त्यामुळे खऱ्या अर्थाने मनाला मोकळं करणारी ही कला आहे.

झेनटँगलच्या या सिद्धांतामुळे कोणत्याही वयाच्या व्यक्तीला या कलेचा आधार घेता येतो. वयाचे बंधन नसते. कडक नियम नसल्याने त्याबाबतीतही विचार करण्याची गरज नसते. आपण फक्त काढत जायचं. चित्र जेव्हा संपतं तेव्हा एक कलाकृती तयार झालेली असते. आणि त्याचा आनंद काढणाऱ्यांना मिळालेला असतो. हे झालं केलेल्या सर्वसाधारण उपयोगाबद्दल. मानसोपचाराच्या दृष्टीने जेव्हा या कलेचा विचार केला जातो तेव्हा त्याचे अनेक फायदे दिसून येतात. सर्वसाधारणपणे तणावमुक्ती, रागाचे, क्रोधाचे नियोजन आणि चिंताग्रस्ततेच्या समस्येवर झेनटँगलचा वापर केल्यास त्याचे प्रभावी परिणाम दिसून येतात. झेनटँगलमध्ये

परफेक्शनचा विचार केला जात नाही. त्यामुळे ज्यांना चित्र काढण्याबद्दल मनात दडपण असते ती माणसे मोकळ्या मनाने कुठल्याही दडपणाशिवाय झेनटँगलचा आस्वाद घेऊ शकतात.

दररोज किमान वीस मिनिटे झेनटँगलचा अभ्यास केल्यास ध्यान केल्याप्रमाणेच फायदा होतो. ज्या विद्यार्थ्यांचे अभ्यास करताना लक्ष एकाग्र होत नाही, ज्यांना आत्मविश्वास वाटत नाही अशा विद्यार्थ्यांसाठीही झेनटँगलचा वापर केला जाऊ शकतो. या कलेचा वापर करताना कसलेही प्लनिंग करावे लागत नाही. अतिशय साधी सोपी, पेन, पेपरसारखी सामग्री वापरून आपण या कलेची साधना करु शकतो. झेनटँगल सर्वसाधारणपणे कृष्णधवल रंगात काढलं जातं त्यामुळे रंग आणण्याचीही गरज भासत नाही. झेनटँगल करताना एक प्रकारे माईंडफूलनेसचा अभ्यास होतो असं म्हणता येईल. चित्र काढताना मुक्तशैलीचा म्हणजे फ्रीहँडचा वापर केला जात असल्याने मनावर कसलाही ताण नसतो. झेनटँगलमध्ये एखाद्याचं चित्र चांगलं की वाईट असा प्रकार नसतो. कुणी जजमेंट देऊ शकत नाही. कारण तो एक तऱ्हेचा स्वतःशीच केलेला संवाद असतो. म्हणूनच ही कला मानसोपचारांसाठी प्रभावी मानली जाते.

*(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)*

*Smita Kolhe :*

*Education - B.Tech (Electronics), from Nagpur University.*

*Post Graduation - Diploma in Guidence & Counseling from SIES college, Sion*

*Worked as Brain yoga instructor for kids*

*Currently working in Insight Mind Care Centre as an Art Therapist*

## व्यसन - एक कौटुंबिक आजार

- नितीन देऊसकर

आज नगर पाठपुरावा होता. विषय होता 'व्यसनाचा हा आजार कौटुंबिक कसा आहे'. या विषयावर बोलताना मला खूपच आंतरिक समाधान मिळत गेले. तसेच या विषयावर आमचे राजन आणि विजय यांनी अतिशय समजुतीने आपले विचार व्यक्त केले, sharing केले.

मुक्तांगणमध्ये पहिल्यांदाच ॲडमिशनसाठी एखाद्या रुग्णमित्राला आणले जाते किंवा तो अगदी स्वतःहून सुद्धा येतो त्यावेळेला त्याची ॲडमिशन करत असताना आम्हाला अनेक वेगवेगळे अनुभव येत असतात. कित्येकदा त्याच्याबरोबर आलेली व्यक्ती त्याची पत्नी असते, मुलगी असते, मुलगा असतो, आई-वडील असतात अथवा जवळचे नातेवाईक असतात. बऱ्याच वेळा ते त्यांच्या भावना बोलून दाखवतात; अगदी इथपर्यंत की कंटाळा आलाय या माणसाचा, नकोय आता हा माणूस आम्हाला, त्याला इथे कायमचेच ठेवा, त्याचा चेहरा नाही बघायचा आम्हाला, तो आमच्यासाठी आता अस्तित्वातच नाही, इतका वैताग दिलाय त्याने... इथपर्यंत टोकाच्या नकारात्मक भावना व्यक्त केल्या जातात. कधी कधी ती व्यक्ती खूप panic देखील होते. त्यावेळेस आम्हाला जाणवत असतो तो त्यांच्यातला क्षोभ, त्यांना आजपर्यंत त्या व्यक्तीच्या व्यसनामुळे झालेला त्रास, तगमग, प्रचंड राग, हातबलपणा.. या सर्व गोष्टी आमच्यापर्यंत पोहोचत असतात. ही सर्वच मंडळी त्या दिवशी जरी अशा भावना व्यक्त करत असली तरी त्यांच्यापैकी प्रत्येक जण दुसऱ्या दिवशी समुपदेशकाला फोन करून विचारतो.. आमचा माणूस जेवला की नाही? तो बरा आहे ना? त्याला त्रास तर होत नाही ना? त्याची काळजी घ्या बरं का. अतिशय विरोधाभास वाटू शकणारे असे विचारांचे हे परिवर्तन आम्हाला मात्र नित्यनेमाचेच झालेले आहे. एका ॲडमिशनच्या वेळचा अनुभव तर आजही ताजा आहे. तो आठवला की

अगदी अंगावर शहारे येतात.

एक पुण्यात राहणारे रूग्णमित्र मुक्तांगणला ॲडमिशनसाठी आले होते. त्यांचा मुलगा त्यांना घेऊन आला होता. असेल २०-२१ वर्षांचा. ॲडमिशन प्रोसेस झाल्यानंतर त्याच्या मुलाला मुक्तांगण संदर्भात सगळी माहिती दिली आणि ती देत असताना त्याला सांगितले की, त्याच्या आईला आणि त्याला मुक्तांगणमधल्या मीटिंग करण्याची गरज आहे. पालक सभा, सहचरी सभा आणि अंकुर सभा या त्यांनी कराव्यात. त्यांनी शांतपणे ते ऐकून घेतले आणि मग मात्र तो मला अतिशय सात्विक संतापाने बोलला, "सर माझ्या आईने ह्या माणसाला इथे ॲडमिट करायला सांगितले आहे ते मी केले. आईसाठी हे सगळे मी केले. यापुढे या माणसाशी मला काडीमात्र संबंध ठेवायचा नाही. तो सुधारो अथवा काहीही होवो. माझ्या दृष्टीने तो जगात अस्तित्वात नाही." इतका कडवटपणा त्याच्या विचारात भरलेला होता की त्या वेळेला त्याला काहीही समजावून सांगितले असते तरी त्याच्यापर्यंत काही पोहोचले असते की नाही याची शंकाच आहे. रुग्णमित्राने उपचार छान घेतले. इथून तो बाहेर पडला आणि बघता बघता तो चांगला देखील राहायला लागला. नंतर तो पाठपुराव्यासाठी कायम आमच्याकडे येत होता आणि आमच्याशी खूप छान हसून खेळून बोलायचा. त्याची व्यसनमुक्ती खूप छान आकार घेते आहे हे आमच्याही लक्षात येत होते. त्याची पत्नी नेहमी त्याच्याबरोबर फॉलोअपला यायची पण त्याचा मुलगा कधी मला पाठपुराव्यासाठी पुन्हा दिसला नव्हता. फेसबुकवर या मित्राने दोन-तीन वर्षानंतर म्हणजे सोबरायटीच्या बरं का, एक फोटो टाकला होता आणि तो होता रुग्णमित्राचा वाढदिवस. त्याचा मुलगा त्याच्या तोंडात केक भरवून साजरा करतोय, हे चित्र अगदी पहिल्या दिवशी त्या मुलाचे विचार ऐकल्यानंतर त्यांचा ठसा उमटला होता, तसेच माझ्या मनपटलावर कायमचे उमटलेले आहे.

सांगायचा मुद्दा हाच की, व्यसन करणाऱ्या माणसाच्या घरात फक्त तोच सर्व दृष्टीने आजारी नसतो तर त्याचे अख्खे कुटुंब कुठलेही व्यसन न करता आजारी पडलेले असते. त्यांचे विचार नकारात्मक बनलेले असतात, त्यांची मानसिकता नकारात्मक बनलेली असते. इतकेच नाही तर त्यांच्यावरदेखील खोलवर शारीरिक परिणाम झालेले असतात, हेदेखील आम्ही कित्येक वेळा पाहिलेले आहे. याबाबतीत सुद्धा एक उदाहरण सांगावेसे वाटते.

एकदा एक रुग्णमित्र इथे ॲडमिट असताना त्याला डिस्चार्ज करून न्यायला जेव्हा त्याची पत्नी आली तेव्हा तो तिला अगदी आनंदाने सांगत होता, "माझे दहा किलो

वजन वाढले. येथे तुला ते दिसतेच आहे की.” तर ती हसली म्हणाली, “हो नक्की दिसते आहे आणि खूप आनंद देखील होतो आहे. पण तेवढेच माझे देखील वाढले हे तुम्ही पाहिलेले दिसत नाहीये.” सारांश आपण सगळ्यांनी लक्षात घ्यावा.

रुग्णमित्राचा व्यसनमुक्तीचा प्रवास जसा जसा बहरात यायला लागतो, तसतसे हळूहळू त्याच्या कुटुंबीयांची मानसिकता नक्की बदलत जाते. हे जरी खरे असले तरी त्यासाठी त्या रुग्णमित्राला कसोशीने, प्रामाणिकपणे प्रयत्न करावे लागतात. त्यावेळी हे घडते. अनेक वेळा रुग्णमित्र आम्हाला विचारतात की, आम्ही विश्वास गमावला हे नक्की पण मिळेल का हो तो परत? तेव्हा त्यांना आमच्या सर्वांकडून असे सांगितले जाते की, ॲक्शन इज द मॅजिक वर्ड. म्हणजेच आपली कृती ही आपली जबाबदारी. फळ मिळेल किंवा नाही यापेक्षा माझ्या हातात माझ्या प्रयत्नांची कास हवी आणि त्यांना ते पटते देखील.

रुग्णमित्र समुपदेशकांच्या मदतीने जेव्हा असे प्रामाणिक प्रयत्न करत जातात, तेव्हा खरोखर जादू घडते. कुटुंबीयांच्या मनावर उमटलेले ओरखडे इतक्या सहजपणे तर जाणे शक्यच नसते. पण जाणीवपूर्वक प्रयत्न केले तर ते पुसट तरी होऊ शकतात. हे आता ह्या प्रक्रियेतून रिकवरीच्या मार्गावर लागलेल्या आमच्या मित्राला कळायला लागलेले असते. आपल्या कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीला आपण आता समजून घेतले पाहिजे, ऐकून घेतले पाहिजे त्याला काय वाटते हे समजून घेऊन त्याला साथ मला देता आली पाहिजे. हे जेव्हा आमच्या रुग्णमित्राच्या पक्के ध्यानात येते तेव्हा मग ही जादू व्हायला सुरुवात होते. झाले गेले विसरून जाऊन निदान कुटुंबीय तरी त्याला पुन्हा आपला मानतातच पण आम्ही सातत्याने रुग्णमित्रांना हे सांगत असतो की या सगळया प्रक्रियेमध्ये खूप संयम तसेच सहनशक्ती, निष्ठापूर्वक स्वतःवर काम करण्याची गरज या सगळया गोष्टी आवश्यक असतात. सुरुवातीला कुटुंबाचा हा आजार जेव्हा उपचारांच्या जादुई छडीने हळूहळू बरा होत जातो आणि पुन्हा जैसे थे इथपर्यंत परिस्थिती येते, त्यानंतरही रुग्णमित्राला आपल्या प्रयत्नात सातत्य ठेवावे लागते. ज्या कुटुंबीयांना आपण व्यसनाच्या काळात त्रास दिलेला आहे त्यांना आता जपावे लागते. थोड्याशा शंकेनेदेखील त्यांच्या मनात धस्स होऊ शकते हे रोजच्या रोज लक्षात ठेवावे लागते. कधी कधी मागचा कुठलातरी राग आपल्यावर निघू शकतो. तो ऐकून घेणे म्हणजेच त्यांना सामावून घेणे आहे हे लक्षात ठेवावे लागते. शेवटी आमच्या हे लक्षात आलेले आहे की योग्य

तो वेळ दिला आणि योग्य ते प्रयत्न केले की हा पॅसिव्ह एडिक्शनचा भाग बाजूला करता येतो.
शेवटी एक उदाहरण सांगतो आणि मग इथे थांबतो.
आमच्याकडे एक दीड दोन वर्षे, रुग्णमित्र थांबलेला होता, उपचार घेत होता. आणि उपचार घेता घेता मुक्तांगणच्या एका विभागात मनापासून काम करत होता. जरी तो इथे उपचार घेत असला, इथे काम करत असला तरी अजूनही नातेसंबंधामधली दरी फारशी कमी झाली नव्हती. कारण त्याची पत्नी जेव्हा त्याला इथे भेटायला यायची तेव्हा तो तिच्याशी फारसा बोलायचं नाही. मग ती आमच्यापाशी तिच्या भावना व्यक्त करायची. असेल काहीतरी राग त्याच्या मनात त्यावेळेस. म्हणून ती ज्या ज्या वेळेला आमच्याशी बोलायची त्यावेळेला देखील तिच्या चेहऱ्यावर आम्हाला चिंता दिसायची. भले तो आज छान आहे व्यसनापासून लांब आहे, पण तिच्या चेहऱ्यावरची काळजीची छटा मात्र आम्ही कायम बघत असायचो. हळूहळू त्या रुग्णमित्राने इथले उपचार पूर्ण केले बाहेर गेला आणि मुक्तांगण टीमच्या मदतीने तो बाहेर त्याचे आयुष्य व्यवस्थित जगायला लागला. जबाबदाऱ्या घ्यायला लागला संसार पुन्हा छान करायला लागला. एकदा आम्ही त्याच्या भागात पाठपुराव्यासाठी गेलो असताना त्याची पत्नी आम्हाला लांबून हाक मारत होती. तिला बघितल्यावर आम्हाला खरंच तिला ओळखता आलं नाही. जेव्हा ती जवळ आली तेव्हा तिला मी हे सांगितले की, आजपर्यंत तुम्हाला मुक्तांगणमध्ये बघितले होते पण आत्ता ओळखू शकलो नाही. कारण माहिती आहे का? त्यावेळेला तुमच्या चेहऱ्यावर तो चांगला असून देखील कधी आनंदाची छटा आम्ही पाहू शकलो नव्हतो. आज मात्र तुमच्या चेहऱ्यावरूनच कळत आहे की तुमचे संसारिक आयुष्य किती उत्तम चालले आहे.

## मी जाता राहील कार्य काय..?

- अमोल पोटे

Trending मध्ये एक english पुस्तक आहे सध्या 'Who will cry after I die..?' तुफान विक्री झाली याची आणि अर्थातच Best Sellers मध्ये गिनतीही. या पुस्तकाचे वाचक हे बहुतेक I T क्षेत्रातील लोकं आहेत. कारण त्यांचं काम भरघोस पैसे देणारं जरी असलं तरी त्यांना व्यक्ती म्हणून recognition नाहीच. आपल्याला Bill Gates, Steve Jobs, Mark Zukerberg झालंच तर आत्ताचे Sunder Pichai ही नावं माहिती आहेत. पण हे ज्यांच्यामुळे माहीत झाले ते कुठे माहीत आहेत..? हीच गोष्ट Tata, Birla, Premji, Ambani किंवा Adani यांची देखील आहे. आता सगळेच जरी Leaders होऊ शकत नसले तरी आपली एक identity असावी, आपल्यालाही २ - ५ माणसांनी पुसावं असं वाटण्यात काहीच गैर नाही आणि हेच गुपित जाणून घेण्यासाठी या पुस्तकाची प्रचंड मागणी.

तुम्ही म्हणाल की, नावात काय आहे असं Shekspere ने म्हटलं आहे. पण ते Shekspere ने म्हटलं आहे म्हणूनच त्याला वजन आहे. येतंय का ध्यानात. एवढं trafic jam झालंच नसतं Social media वर. Likes & Comments हे आता appreciation चे माध्यम आहे. कुठेही गेलात तरी ek selfie तो बनता है, है के नही. कारण आपलं सगळं अस्तित्वच मुळी digital झालंय. सबकुछ online है. नौकरी भी और शादी भी अब dot com हो गयी है. यात जग जवळ आलं पण माणसं लांब गेली. सगळी धडपड आपलं online अस्तित्व टिकवण्यासाठी. नाव, फोटो, प्रतिष्ठा screen वर सदैव रहावे यासाठी.

या सगळ्या गदारोळात काम / कार्य मागेच पडतंय कुठेतरी. मूळ हेतू बाजूलाच रहातो. कार्य असे असावे की ते अविरत चालावे. त्याला ओळख ही व्यक्तीची नव्हे तर कामाची असावी. असे कार्य उभे करावे की लोकं आपोआप त्यात जोडली जातील. समर्पणभावाने अखंड कार्यरत रहातील.

कार्य पाहिले आणि बाकीचे नंतर ही प्राथमिकता असावी. कार्यकर्ते हे 'आधी लगीन कोंडाण्यांच' असे निष्ठापूर्ण घडावेत. एखाद्या कार्याची नीव जर पक्की असेल तर ते कार्य हाच धर्म असतो आणि तो धर्म असतो माणुसकीचा. असे घडू शकते..? का नाही..?

होय..! 'मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र' याचे प्रमाण आहे. मोठ्या मॅडम - डॉ. अनिता अवचट यांनी 'व्यसनमुक्त समाजनिर्मिती' हे दुर्दम्य स्वप्न पाहिले आणि त्यासाठी कॅन्सरसारखा दुर्धर आजार असूनही त्या शेवटच्या श्वासापर्यंत अखंड कार्यरत राहिल्या. कार्याप्रतीचे त्यांचे समर्पण म्हणजे 'अजून खूप काम बाकी आहे' हे त्यांचे अखेरचे वाक्य. आणि त्यांनी या बाकी असलेल्या कामासाठी एक सक्षम कार्यकर्त्यांची फळीच उभी केली. आणि कोण हे कार्यकर्ते..? इथेच व्यसनमुक्तीचे उपचार घेऊन बरे झालेले आणि पुढे इथेच कामाला लागलेले असे.

मुक्तांगण मॉडेलच्या यशाचे गमक म्हणजे व्यसनमुक्त पेशन्टमित्रांनी व्यसनमुक्तीच्या उपचारासाठी दाखल झालेल्या पेशन्टमित्रांसाठी चालवलेले केंद्र. ह्या सर्व कार्यकर्त्यास एक आशावाद मोठ्या मॅडम कायम देत राहिल्या. त्या कार्यकर्त्यांचा हुरूप वाढवीण्यासाठी त्यांना एक कानमंत्र देत - 'आपल्याकडे काय नाही त्यापेक्षा काय आहे ते पाहूया!' यातूनच ही कार्याप्रतीची कार्यक्षम पिढी घडत गेली.

माणूस ठरवलं तर बदलू शकतो आणि विकसित होऊ शकतो ही मुक्तांगणची संकल्पना आणि माणसाला हे ठरवायला मदत करते ती इथली उपचारप्रणाली.

डॉ.अनिल अवचट - बाबा - म्हणत, 'बीत गया सो बीत गया, क्यू करता है शोक, आज अभी का क्षण है तेरा, उस बारे में सोच..!'

डॉ. आनंद नाडकर्णी - काका - म्हणतात, मुक्तांगणचे कार्य हे जरी व्यसनमुक्तीचे असले तरी या कार्याकडे 'Human Transformation Program' अर्थात व्यक्तीमध्ये आंतरबाह्य अमूलाग्र बदल घडवून आणणारा सूत्रबद्ध कार्यक्रम म्हणून पाहावे.

डॉ. मुक्ता पुणतांबेकर - ताई - सांगतात की, प्रत्येक गोष्टीत काहीतरी चांगलेदेखील असते, ते शोधायला शिका आणि दृष्टिकोन सदैव सकारात्मक असेल तर हे चांगलेपण नक्की सापडेल. दुसरे त्या सांगतात की, आपल्याला मिळालेल्या सगळ्यासाठी कायम कृतज्ञता बाळगा. कृतज्ञ असणे हे आपल्यातील माणूसपण जिवंत असल्याचे द्योतक आहे.

हे असे सगळे मौल्यवान विचार घेऊन मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र चांगला माणूस घडविण्याच्या आपल्या कार्यात अग्रेसर आहे. तब्बल ३८ वर्षे हा व्यसनमुक्तीचा

वसा घेऊन ही 'टीम मुक्तांगण' अविचलपणे कार्यात मग्न आहे. 'वाट कोणाला पुसावी..? जो चुकला असेल त्याला, कारण चुकणे म्हणजे काय ते त्याला चांगले ठाऊक असते!', 'आम्ही बी घडलो... तुम्ही बी घडा ना!' असा जयघोष करत स्वतःच्या अनुभवातून दुसऱ्याला सावध करत सावरत पुढे मार्गक्रमण करत असलेल्या मंडळीना - 'मी जाता राहील कार्य काय..?' हा प्रश्न न पडल्यास अप्रूप वाटायचे काहीच कारण नाही.

**Madhav sir conducted awareness session for Tilak Maharashtra BSc nursing students**

**फेब्रुवारी २०२५ व्यसनमुक्ती वाढदिवस कार्यक्रम मुक्तांगणमध्ये साजरा**

# आनंदाचे मृगजळ

- मानवेंद्र जोगदेव

गेल्या काही दिवसांपासून मी आनंदाच्या शोधात अनेक उठाठेवी करायचा प्रयत्न करत होतो. उदाहरण म्हणून सांगायचे तर लहानपणीच्या मित्र-मैत्रिणींना भेटणे, त्यांचे रीयुनियन प्लॅन करणे, रूम मेट्सना भेटणे, त्यांच्यासोबत विविध ॲक्टिव्हिटीज प्लॅन करणे, बॅडमिंटन खेळणे, सायकलिंग करणे, विविध पदार्थांचा आस्वाद घेणे इतक्या सगळ्या गोष्टी करून सुद्धा मन काही थांबेना. तरी काहीतरी कमी पडते असं सतत वाटत होते.

हे असं का होतंय याबद्दल अनेकदा विचार करून सुद्धा त्याचं नेमकं उत्तर मला सापडत नव्हतं. सतत काहीतरी कमी पडतंय असंच मनाला वाटत असे. जीवनात काही समस्या सतत चारही बाजूने येत असताना त्याचा स्वीकार करण्याऐवजी किंवा त्यांना स्थिरचित्ताने सामोरे जाण्याऐवजी त्यातून निर्माण होणाऱ्या अस्वस्थतेतून बाहेर पडण्यासाठी मी वरील सर्व मार्गांचा आधार घेऊन त्यातून सुटका करण्याचा प्रयत्न करत होतो.

या सर्व ॲक्टिव्हिटीजमधून आनंदही नक्कीच मिळत होता. पण तो फार काळ टिकत नाहीये असे मला जाणवत होते. मनामध्ये घरात उद्भवलेल्या समस्या कधी सुटतील हे विचार पुन्हा पुन्हा इरिटेशन उत्पन्न करत होते.

हे सगळे कमी की काय म्हणून गेल्या दोन दिवसापूर्वी बॅडमिंटन खेळताना बॅडमिंटन पार्टनर सोबतच्या मिसकम्युनिकेशनमुळे त्याच्या पायावर पाय पडून माझा पाय मुरगळला व त्यामुळे तो फ्रॅक्चर झाला असल्याचे निदान दुपारी एक्स-रे केल्यानंतर समजले.

या परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी मी अजिबातच तयार नव्हतो. पत्नी आत्ताच तिच्या पायाच्या ऑपरेशन नंतर बरी होत असताना त्यात माझ्या फ्रॅक्चरने समस्यांमध्ये भरच घातली.

ज्यादिवशी प्लास्टर घातले त्यादिवशी तर आता हे इतरांना कळल्यावर कोण कोण

काय म्हणतील? याबद्दल मनात अस्वस्थता वाटू लागली.

कुणी म्हणालं 'दरवेळी हे तुझ्याच नशिबात का ?', कुणी म्हणालं 'हे असं तुझं दर काही दिवसांनी होतंच असतं', कुणी माझ्या सारखं नवनवीन ठिकाणी जायच्या प्लॅन्स बद्दल शेरा मारला, कुणी म्हणतंय की ' तुम्ही नवरा बायकोने एकमेकांना खो द्यायचं ठरवलं आहे का?' असे अनेक शेरे ऐकल्यानंतर आपण गुन्हा केलाय की काय अशी भावना उत्पन्न होऊ लागली.

त्यादिवशी या सर्व प्रकाराने धायमोकलून रडलो देखील. हे आत्ता घडायलाच हवे होते का? जर मी आज गेलोच नसतो तर ? मनात सतत हे बरे होईल का? किती दिवस लागतील? असे सगळे प्रश्न डोक्यात घोळायला सुरुवात झाली. अशा अवस्थेत माझी खूप चिडचिड सुरू झाली. एरवी खेळीमेळीने घेता येतील अशा वाक्यांना देखील मन उगाचच मनाला लावून घेणे सुरू झाले.

थोडक्यात सांगायचे तर माझा इगो अशा वेळी फार लवकर दुखावला जाऊ लागला. पण इगोला लावून घेतल्यामुळे मग मानसिक स्वास्थ्याची ऐशी तैशी होणे आले.

मग परत रडणे, अतिविचार, अस्वस्थता असे चक्र सुरू झाले.

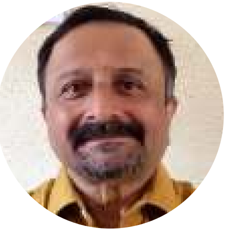
ज्यादिवशी प्लास्टर घातले त्यादिवशी आई-वडील, पत्नी, दादा-वहिनी, सासु-सासरे इतरही नातेवाईकांनी मला खूप धीर दिला त्यामुळे जरा मनावरचे ओझे कमी झाल्यासारखे वाटले.

त्यांनी मला आता आलेल्या परिस्थितीत मनाला योग्य विचारांकडे नेण्याचा प्रयत्न करणे, मनाला कशात तरी विधायक कामांमध्ये गुंतवून घेणे, मनमोकळया गप्पा मारणे, काही वाचन- लेखन करून या वेळाचा योग्य वापर करण्याच्या युक्त्या सांगितल्या.

मला या अनुभवातून असे वाटते की, आनंद घेणे किंवा सतत आनंदाच्या मागे धावणे या दोन्ही प्रक्रिया आपल्या मनात चालूच असतात.

कुठे आणि कसे थांबावे हे ज्याच्या लक्षात येतं किंवा ज्याला समाधानी राहता येतं तो मानसिकदृष्ट्या अधिक स्थिर राहू शकतो तर जो सतत आनंदाच्या मागे धावतो किंवा सतत आनंदी राहण्याचा अट्टाहास धरतो तो अधिक अस्थिर आणि असमाधानी राहतो असे वाटते.

# पती मुक्तांगणमधून परतल्यावर पत्नींसाठी..



- महेंद्र कानिटकर

तुमचा पती मुक्तांगणमधून घरी आलाय, नक्कीच तुमच्या मनात आशा आणि भीती यांचं मिश्रण असेल. ही वेळ पुन्हा एकत्र येण्याची, नवी सुरुवात करण्याची आहे, पण यात खबरदारी हवी. तुम्हीही खूप संघर्ष केलाय, आता दोघांनी मिळून बरे व्हायचंय. हे ज्यांनी आपल्या पतीला साथ द्यायची आणि स्वतःची काळजी घ्यायची ठरवलंय, त्या सर्वांच्यासाठी आहे.

**१. साहाय्य करा, पण जास्त करू नका:** पतींनी मुक्तांगणमध्ये धीर दाखवलाय. त्यांना आधार हवा, पण आधार देण्याचा अतिरेक (ओव्हरसपोर्ट) करू नये.

**जोडीदार व्हावे, पण पतीची आई होऊ नये :** त्यांच्यावर सतत नजर ठेवू नये. मुक्तांगणमध्ये शिकलेलं त्यांना वापरायची संधी द्यावी.

**काळजीपूर्वक ऐका :** त्यांच्या भावना शांतपणे ऐका. 'मला समजलंय' असं सांगणंही पुरेसं असतं.

**छोट्या यशांना हुरूप द्या :** दर दिवसाचं छोटं यश साजरं करा. हे त्यांना प्रेरणा देईल.

**थेरपी सुरू ठेवा :** डिस्चार्जनंतरही काउन्सेलिंग किंवा ग्रुप सेशन पाठपुरावा करायला सांगावे, त्यांना मुक्तांगण दिलेला पाठपुरावा कार्यक्रम समजून घ्या.

**ट्रिगर्स टाळा :** घरातून दारू/ड्रग्स काढून टाका. वाद निर्माण करणारे विषय टाळा.

**स्वतः शिका :** व्यसनाचा आजार समजून घ्या. याने तुम्हाला पतीला समजून घेणं सोपं होईल. या करता काही चांगली पुस्तके आहेत, ती संग्रही ठेवा.

**२. स्वतःची काळजी घ्या :** तुम्हीही महत्त्वाच्या आहात! तुमचं निरोगी राहणं त्यांच्या सुधारणेइतकंच महत्त्वाचं आहे.

**भावना लपवू नका :** राग, नाराजी, आशा हे सगळं नैसर्गिक आहे. मैत्रीण किंवा कौन्सेलरशी बोलावे.

**स्वतःला प्राधान्य द्या :** झोप, आराम, व्यायाम, छंद हे सगळं करावे.

**स्वतःची ओळख जपावी :** फक्त 'पतीची बायको' बनून राहू नका. तुमच्या

स्वतःच्या आवडी-निवडी जपा.

**मदत मागा :** ताण झाला, तर थेरपी घ्या. हा कमकुवतपणा नाही समजदारी आहे.

**३. सीमा ठरवा :** हे स्वार्थासाठी नाही, आरोग्यासाठी आहे. ‘ नाही’ म्हणणं कधीकधी गरजेचं असतं.

**स्पष्ट सांगावे :** ‘हे करू नका’ असं म्हणण्यात संकोच करू नका. (उदा.- आर्थिक गैरव्यवहार, भावनिक छळ.)

**परिणाम सांगा :** जर सीमा ओलांडल्या, तर काय परिणाम होतील, प्रतिक्रिया कशा असू शकतील याची आधीच माहिती द्या (उदा.- थोडा अंतर राखणे).

**सुरक्षितता प्रथम :** जर धोका वाटत असेल तर नातेवाईक किंवा पोलिसांशी संपर्क साधा.

**भावनिक ओझे स्वतःवर घेऊ नका :** त्यांना स्वतःहून लढायचं शिकू द्यावे.

**४. मदत मागा :** तुम्ही एकट्या नाहीत. मुक्तांगण आणि सहचरी तुमच्याबरोबर असतील. ही लढाई एकट्याने लढायची नाही.

**नातेवाईकांशी जोडा :** आपल्याला कोण आधार देऊ शकतं? ते शोधा.

**सपोर्ट ग्रुप जॉइन करा :** सहचरी, अल-अनॉन सारख्या ग्रुपमध्ये जा. इतर व्यसनमुक्त व्यक्तींच्या पत्नींशी चर्चा करा.

**थोडा ब्रेक घ्या :** शक्य असेल तर काही दिवस स्वतःसाठी वेळ काढा.

**शेवटचा सल्ला :** हा प्रवास सोपा नसणार, पण अशक्य नाही. दोघेही एकमेकांवर विश्वास ठेवा, पण स्वतःचीही काळजी घ्या. लहान पावलांनी पुढे जा. तुमच्या आत्मसामर्थ्यावर विश्वास ठेवा – तुम्ही हे करू शकता!

(होय, हे वाचताना तुम्हाला हसूही येईल, रडूही येईल. पण हे सगळं पार करून तुम्ही नक्कीच बळकट होऊन बाहेर पडाल.)

**लक्षात ठेवावे असे काही :**

मुक्तांगणमध्ये प्रत्येकाला पाठपुरावा योजना लिहून दिली जाते. जवळचे पाठपुरावा केंद्र, एए मीटिंग यांची माहिती दिलेली असते. त्याचप्रमाणे ऑनलाइन सहचरी आणि सहजीवन सभा यांचीही माहिती दिलेली असते. हे जरूर वाचा आणि तुमच्या आठवणीसाठी लिहून ठेवा.

पतीने यदाकदाचीत जर व्यसनाची सुरुवात केली तर तातडीने मुक्तांगणच्या कौन्सिलरशी संपर्क साधा. अशांसाठी मुक्तांगणचा पंधरा दिवसांचा एक छोटा कार्यक्रम आहे. लगेच मदत मिळावी म्हणून व्यसन पुन्हा सुरू केलेल्या पेशंटच्या ॲडमिशन सोमवार ते शनिवार रोज अकरा ते एक या वेळात होतात. जितक्या लवकर ॲडमिशन होईल तितके आपण नुकसान वाचवू शकतो, ही गोष्ट लक्षात ठेवावी.

**सहचरी सभा :** पुणे, मुंबई, ठाणे आणि नाशिक येथे दर महिन्याला प्रत्यक्ष सहजरी

सभा होतात. त्याचप्रमाणे सर्व सहचरींसाठी ऑनलाईन सभा आयोजित केली जाते. दर महिन्याच्या शेवटच्या रविवारी पती आणि पत्नी यांच्यासाठी सहजीवन सभा ऑनलाईन असते. या दोन्ही सभा जरूर कराव्यात.

**उपयोगी पडतील अशी काही पुस्तके :**

१) मुक्तांगणची गोष्ट - डॉ. अनिल अवचट
२) मुक्तिपत्रे - डॉ. आनंद नाडकर्णी
दारूचा आजार आणि उपचार होय व्यसनमुक्ती शक्य आहे!
होय रिलॅप्स टाळता येतो
चिमटीचा चक्रव्यूह (तंबाखू, गुटखा, बिडी सिगरेट इत्यादी व्यसनांसाठी)
वरील सर्व पुस्तके मुक्तांगणमध्ये विक्रीस उपलब्ध आहेत.

**स्त्री मुक्ती संघटनेच्या स्टाफसाठी निहार हसबनीस यांनी व्यसनांचे दुष्परिणाम आणि व्यसनमुक्ती उपचारांबद्दल सेशन घेतले.**

## एका ऋणातून मुक्त झालो

**- विनायक शिवपुजे**

व्यसनमुक्तीचा प्रवास हा नवा माणूस घडण्याचा प्रवास असतो. किंबहुना तो माणसाचा पुनर्जन्मच असतो, असं मला वाटतं. व्यसनाच्या दरम्यान अनेकांशी खोटं बोललो, अनेकांकडून पैसे घेतले आणि व्यसन केले. मात्र व्यसन कायमचे सोडल्यानंतर ही पूर्वीची कृत्यं समोर येऊ लागली. माझ्यासमोर दोन पर्याय होते. एक मार्ग म्हणजे कुणाचेही पैसे द्यायचे नाहीत. कारण कुणाकडेही मी पैसे घेतल्याचा लेखी पुरावा नव्हता. सर्वांनी विश्वासाने मला पैसे दिले होते. हा मार्ग सोपा होता. पण त्यामुळे गावात फिरताना मला कधीही मानाने जगता येणार नव्हते. मी व्यसनमुक्त झालो तरी याने आम्हाला फसवले ही भावना लोकांच्या मनात राहिलीच असती आणि मला समाजाकडून सन्मान मिळाला नसता. दुसरा मार्ग म्हणजे घेतलेल्या प्रत्येकाचे पैसे देणे. हा मार्ग कठीण होता कारण कर्जाचा डोंगर उभा होता. आणि आवक त्यामानाने फार नव्हती. पण हे केलं असतं तर तर सन्मानाने जगता येणार होतं. मी दुसरा मार्ग पत्करला. आता अनेकांचे पैसे देतो आहे. त्यांचे पैसे देताना मनात एक समाधान असतं. कर्ज जसजसं कमी होत आहे समाधान तसतसं वाढत चाललं आहे. आता लोकांच्या डोळ्यांत माझ्याबद्दल आदर आणि कौतुकाची भावना असते. घटना अनेक आहेत पण एक येथे आवर्जून सांगावीशी वाटते.

गावात आमचा पिढीजात सोनाराचा व्यवसाय आहे. एका प्रतिष्ठित व्यक्तीने माझ्याकडे सोन्याचं काही काम करायला दिलं होतं. त्यावेळी त्या पाच ग्राम सोन्याची किंमत २९०० रुपये होती. ते सर्व सोनं मी थोडं थोडं करून विकलं आणि माझी व्यसनाची गरज भागवली. ज्याने सोनं दिलं होतं ती व्यक्ती नुसतीच प्रतिष्ठित नव्हती तर सज्जन आणि दयाळू होती. त्यांनी माझ्यावर कसलीही कारवाई केली नाही. पण मला मनातून अतिशय अपराधी वाटत होतं. मला हे सांगताना अतिशय आनंद

होत आहे की या महिन्यात मी ते सारं सोनं पैशांच्या स्वरुपात त्या व्यक्तीला परत केलं. आज मी त्यासाठी जवळपास पंचेचाळीस हजार रुपये भरले. पण त्यामुळे मला आज जे समाधान लाभलं आहे त्याची तुलना पैशांमध्ये करता येणार नाही. व्यसनमुक्तीचा प्रवास हा नुसताच व्यसनापासून दूर राहण्याचा प्रवास नसतो तर व्यसनामुळे आपल्या हातून भूतकाळात ज्या चुका झाल्या असतील त्या दुरुस्त करण्याचाही प्रवास असतो, असं मला वाटतं.

आज त्या चुका दुरुस्त करण्याचा मी सातत्याने प्रयत्न करत असतो आणि म्हणूनच माझ्या गावात मी ताठ मानेने फिरू शकतो.

*(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)*

**Rupali Alfred conducted Expressive Art Therapy for the Swedish Students today at Muktangan Campus, Pune**

# व्यसन आणि कुटुंब

**- धनश्री फडके**

कुटुंब संस्था ही आपल्या समाजव्यवस्थेचा खूप महत्त्वाचा कणा आहे. सुदृढ आणि सुखी कुटुंब हा चांगल्या समाजमनाचा आरसा असतो. कुटुंब सुदृढ आणि सुखी होण्यासाठी गरजेचं असतं कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याने सक्षम आणि समंजस असण्याची. कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्ती निरोगी आणि निरामय असण्याची. ही निरामयता आणि आरोग्यसंपन्नता फक्त शरीराची असून उपयोगाची नाही तर मानसिक ही आवश्यक आहे. मन जेव्हा सक्षम नसतं तेव्हा ते अनेक प्रलोभनाला बळी पडतं. कुटुंबातील एक जरी सदस्य अशा प्रलोभनाला बळी पडला तर संपूर्ण कुटुंब उध्वस्त होतं. मग हे प्रलोभन वाममार्गाने पैसे मिळवण्याचे असो, अतिरेकी प्रेमाचे असो, मोबाईल बघण्याचे असो किंवा मग एखाद्या उत्तेजक पेयाचे किंवा उत्तेजक पदार्थाचे असो.

हो ही सगळी वेगवेगळी प्रलोभने कधी हळूहळू व्यसनात बदलतात कळत सुद्धा नाही. आता तुम्ही म्हणाल, वाममार्गाने पैसे मिळवले तर त्या व्यक्तीला जेल होईल, अतिरिकी प्रेमात मनःस्वास्थ्य जाईल, मोबाईलमुळे डोळे खराब होतील आणि उत्तेजक पेय किंवा पदार्थाने होणारा शारीरिक त्रास त्या व्यक्तीला भोगावा लागेल. कुटुंब यात कसं भरडंल जाईल?

कुटुंब हे त्या घरातील प्रत्येक व्यक्तीमुळे बनते. कुटुंबाची जडणघडणच तिथल्या प्रत्येक व्यक्तीवरून कळते. एखादी हुशार पण नम्र व्यक्ती कुटुंबात असेल तर त्या संपूर्ण कुटुंबाला समाजात मान असतो. आणि हेच एखादं कुकर्म केलेल्या व्यक्तीच्या कुटुंबातील सर्वच व्यक्तींना समाजात अतिशय वाईट वागणूक दिली जाते. हा झाला सामाजिक दृष्टीने झालेला फायदा किंवा तोटा. प्रत्यक्षात वैयक्तिक पातळीवरदेखील एक अशा वाईट विचारांच्या किंवा संगतीच्या व्यक्तीचा परिणाम कुटुंबातील सगळे सदस्य भोगत असतात. व्यसनाचाच विषय घेतला तर

घरातील वडील जर व्यसन करत असतील तर घरातील मुलांवर, बायकोवर, आई-वडिलांवर त्याचे गंभीर परिणाम होतात. जेव्हा एखादी व्यक्ती व्यसन करत असते तेव्हा तिचे स्वतःचे मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य तर बिघडतेच परंतु घरातील प्रत्येक व्यक्तीच्या वाट्यालाही वेगवेगळे भोग येतात. सगळ्यात भरडली जाते ती त्याची पत्नी आणि तिच्या-खालोखाल कुटुंबातील लहान किंवा वयात येणारी मुले. पत्नीचा पतीशी सर्वतोपरी संबंध येत असतो. व्यसनादरम्यान त्या व्यक्तीला कळतंच नसते की ती काय वागत आहे. त्याच्या नकळत ती प्रत्येकाला दुखावत असते. पत्नी किंवा कुटुंबातील किंवा इतर कोणी त्याला विरोध केला तर तर व्यसनी व्यक्ती त्यांना वाट्टेल तसे बोलते. बरेचदा मारहाणीवर पण उतरते. हे सगळं आपल्या डोळ्यांनी बघणारी लहान किंवा वयात येणारी मुले अतिशय घाबरतात किंवा संपूर्ण आपल्या कोशात जातात. पत्नी सतत भीतीखाली वावरू लागते. आई-वडील चिंतेच्या छायेखाली जातात. अशातच व्यसनाधीनतेमुळे येणारी आर्थिक दुर्बलता कुटुंबाला आणखीनच पोखरून टाकते. पत्नीला मुलांच्या भविष्याची चिंता आणि पतीकडून होणारा मनस्ताप यामुळे विविध शारीरिक आणि मानसिक आजारांची शिकार होते आणि मुलांची स्थिती दोलायमान होते. त्यातून समाज या कुटुंबाकडे अतिशय विचित्र नजरेने बघायला लागतो आणि एक चांगलं हसतं खेळतं कुटुंब नैराश्य आणि अनामिक भीतीच्या खोल गर्तेत ढकललं जातं. आणि याला कारणीभूत काय तर फक्त एक व्यसन. पण एक सांगू का.. कुटुंबाचे धागेदोरे इतके कच्चे नसतात. या परिस्थितीत कुटुंब काही काळ डळमळतं. परंतु नकळत यातून बाहेर पडायचे मार्गही शोधतं. कारण कुटुंब कधीच त्यातल्या व्यक्तीला एकटं पडू देत नाही. प्रत्येक व्यक्तीविषयीच्या अपार प्रेमामुळे व्यसनाचे कितीही मोठं वादळ आलं तरी कुटुंब आपली नौका बुडू देत नाही. त्या व्यक्तीला व्यसनातून बाहेर काढण्यासाठी नानाविध प्रयत्न केले जातात.

आणि म्हणतात ना वेळ यावी लागते तशी ती वेळ येते आणि कुटुंबाला वाट दिसते आपल्या मुक्तांगणची. जिथं व्यसनी व्यक्तीच्या कुटुंबाला आणखी एक कुटुंब भेटतं आणि पहिल्या भेटीतच व्यसनी व्यक्तीच्या छोट्या कुटुंबाला त्यांच्या मोठ्या कुटुंबात अलगद सामावून घेतं. त्यांच्या जखमेवर अलगद फुंकर घालणार मुक्तांगण कुटुंब. या छोट्या कुटुंबाला पुन्हा आत्मविश्वास देणार मुक्तांगणकुटुंब आणि समाजात परत मानानं हाताला धरून घेऊन

जाणारं मुक्तांगणकुटुंब.

इथं फक्त व्यसनी व्यक्तीचाच इलाज केला जात नाही तर संपूर्ण कुटुंबालाच नवसंजीवनी दिली जाते. आपली छोटी कुटुंबं कधी या मुक्तांगणच्या मोठ्या कुटुंबाचा महत्त्वाचा घटक झाली हे आपल्यालासुद्धा कळत नाही.

एक व्यसन कुटुंब उध्वस्त करतं तर एक आपलं मुक्तांगणसारखं कुटुंब पुन्हा एकदा त्या व्यसनाला संपवून एक कुटुंब पुनर्प्रस्थापित करतं. कारण कुटुंब आपल्याला कधीही खाली पडू देत नाही.

**डॉ. आनंद नाडकर्णी यांचा वाढदिवस मुक्तांगणमध्ये स्टाफतर्फे साजरा करण्यात आला**

# कविता

- प्रा. डॉ. मदन मारकंडे

सुरुवातीच्या दिवशी जशी आई
खोडकर मुलाला एक चॅप्टर
तसेच मुक्तांगण पहिल्या दिवशी
इनबॅलन्स विड्राल्स व्यक्तीला बनवते हेलिकॉप्टर
    मग जसे समजाऊन गोंजारून
    आई जिभेवर ठेवते खडीसाखरेचा खडा
    तसाच मुक्तांगणमध्ये मिळतो
    मनमिळाऊ मित्रांचा सडा
निघता निघता आपण
ठरवतो, एक ध्येय आणि ध्यास
पण एक विश्वास असतो
कायम सोबत आहे मुक्तांगणचा सहवास
    मुक्तांगणमध्ये राहताना
    मिळते एक पॉझिटिव्ह ऊर्जा
    थोडे दिवस जाऊ द्या मित्रांनो
    समाजात वाढेल तुमचाही दर्जा
म्हणूनच आम्ही समजतो
जसे आपले घरचे अंगण
तसेच आपले हे मुक्तांगण

# पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

**अहमदनगर :** नंदादीप हॉल, जनकल्याण रक्तपेढीजवळ, सातपुते तालमी शेजारी, नालेगाव, अहमदनगर.
दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
नितीन देऊस्कर ९४२१३८६२८६
भास्कर जाधव ९९७५३१७५२७
राजन जहागिरदार ९३७१६३०५८९

**औरंगाबाद :** प्रेरणा हॉस्पिटल, द्वारकादास शामकुमार शोरूम पाठीमागे, हॉटेल वर्षा-इन शेजारी, एन ६, सिडको, औरंगाबाद
दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
अमोल पोटे ९९२३५६९२११

**बेळगाव :** नाथ पै गार्डन, टिळकवाडी, बेळगाव.
तिसरा शुक्रवार, सकाळी १०:३० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९
प्रताप हुंद्रे ९०३५३७०३९३
स्थानिक कार्यकर्ता :
गुरुप्रसाद कुलकर्णी ९५३८४२१०५०

**फलटण :** प. पू. गोविंदमहाराज उपळेकर समाधी मंदिर, स्टेट बँकेशेजारी, डेक्कन चौक, लक्ष्मीनगर.
चौथा रविवार, दुपारी २:०० ते सायं. ४:००
अंकुश दरवेश ९८२२३९९७२१
जयंत साने ९०२८६७०२९५
मेहूल शहा ९४२०२४१७४७

**सांगली :** घोडावत डायग्नोस्टिक सेंटर, तिसरा मजला, सिव्हिल हॉस्पिटलजवळ, सांगली
तिसरा रविवार, सकाळी १०:०० वाजता
विनायक कुलकर्णी ९२७०३३६४९२
विजय बोठे पाटील ९८२२०७९७४३

**माजलगाव, बीड :** सेवा सहकारी सोसायटी, जुना मोंढा, माजलगाव
दुसरा शनिवार, सायंकाळी ५:०० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९
गंगाधर आगे ९४२२४६३२७९

**कराड :** मोहिते आरोग्यसेवा हॉस्पिटल, ४५९, शनिवार पेठ, कराड - ४१५११०.
तिसरा शुक्रवार, सायंकाळी ६:०० वाजता
विजय बोठे पाटील ९८२२०७९७४३

**इचलकरंजी :** समाजवादी प्रबोधिनी वाचनालय, ASCकॉलेजसमोर, शाहू पुतळ्याजवळ, इचलकरंजी
तिसरा शनिवार, सायंकाळी ५:३० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९

**बीड**
दुसरा शनिवार, सकाळी ११:०० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९
मिलिंद चव्हाण ९८२३४८६१०१

**ठाणे :** सप्तसोपान डे केअर सेंटर, ठाणे प्रादेशिक मनोरुग्णालयाजवळ, जुने ज्ञानसाधना कॉलेज रोड, धर्मवीर नगर, ठाणे (पश्चिम)
दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
माधव कोल्हटकर ९३७१४२०७५१
प्रमोद उदार ९१६७०६०२२७
महेश फडणीस ९८१९३१९३१२
अविनाश पाटील ९८३३१३२३४२

**ठाणे ओ. पी. डी. :** इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजीकल हेल्थ, नववा मजला, श्रीगणेश दर्शन टॉवर, हरी निवास सर्कलजवळ, महाराष्ट्र प्लायवुड सेंटरसमोर, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम)
सोमवार ते शनिवार,
सकाळी १०:३० ते सायंकाळी ५:००
संपर्क - ०२२-२५३६६५७७
०२२-२५४३३२७०
०२२-२५४२८१८३

**मुंबई :** सरस्वती विद्यामंदिर शाळा, तुळशी पाईप लाईन रस्ता, माहीम (प), मुंबई - १६
चौथा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
दत्ता श्रीखंडे ९८२२४३०२१८
प्रमोद उदार ९१६७०६०२२७

**पुणे सल्लाकेंद्र :** इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजिकल हेल्थ, प्लॉट क्र ४, यशश्री कॉलनी, एरिया ५२ हॉटेल समोरच्या गल्लीत, कमिन्स कॉलेज रोड, कर्वेनगर.
दुसरा आणि चौथा गुरुवार, सायंकाळी ६:०० वाजता
मानवेंद्र जोगदेव ८१४९१०९०८३
रवी दामले ९०९६०२०१९९
अतुल अग्निहोत्री ८७७९४६५८४१

**पुणे पाठपुरावा (येरवडा, खराडी, आळंदी, चाकण इ.) :** मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र, मोहनवाडी, शेदिया हॉस्टपिल जवळ, येरवडा, पुणे - ०६
दुसरा रविवार, सकाळी १०:३० वाजता
निहार हसबनीस ७७६७०९९४६७

**पिंपरी चिंचवड :** टाटा मोटर्स समाज विकास केंद्र, रचना झेरॉक्स लेन, काचघर चौक, सेक्टर २५, सिंधूनगर निगडी प्राधिकरण, निगडी.
पहिला शनिवार, सायंकाळी ६:०० वाजता
परिणिता पोटे ९०२८४६९२११
अमोल पोटे ९९२३५६९२११

**अमरावती :** आशियाना पोलीस क्लब, जुना बायपास रोड, अमरावती.
तीन महिन्यातून एकदा, चौथा रविवार,
सकाळी ११:०० वाजता
मानवेंद्र जोगदेव ८१४९१०९०८३
माधव कोल्हटकर ९३७१४२०७५१
सचिन मिश्रा ९८२३५९०४७०

**कोल्हापूर :** सी २०४, नागेशकर हाईट्स, राजारामपुरी, दुसरी गल्ली, हॉटेल कॅसलच्या समोरचा रोड, कोल्हापूर.
तिसरा रविवार, सायंकाळी ४:३० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९
सुनील भालकर ७०५८३२९९३६

**सोलापूर :** अपर्णा हॉस्पिटलसमोर, टोळाचा बोळ, दत्तचौकजवळ, सोलापूर.
तिसरा रविवार, सकाळी १०:३० वाजता
अनिरुद्ध देशपांडे ९८५०५३४४८०
महेश आराध्ये ९७६७३४९८९३
विनय यू. ९६०४०२३८४७

**धुळे:** पत्रकार भवन,साक्री रोड, आयकर भवनशेजारी एक महिन्याआड, तिसरा रविवार, सकाळी ९:३० वा.
मानवेंद्र जोगदेव ८१४९१०९०८३
दीपक पवार ९४०५८२२८०९

**गोवा :** हॉटेल मेनिनो, बस स्टँडशेजारी, फोंडा
पहिला रविवार, सायंकाळी ०६:३० वाजता
दत्ता श्रीखंडे ९८२२४३०२१८

**नाशिक :** रोटरी क्लब हॉल, जैन मंदिराच्या मागे, गंजमाळ
पहिला शनिवार, सायंकाळी ६:०० वाजता
अविनाश ढोली ९६०४०६१८३३
योगेश कुलकर्णी ९८८११८७१७७
संदीप धोपावकर ९८८१०५६१६४
अमीर देसाई ९८१९४५६३३४

**जळगाव जामनेर :** संजय कोठारी यांचे घरी, गिरिजा कॉलनी, संतोषी माता मंदिराजवळ, भुसावळ, जामनेर.
तिसरा शुक्रवार, दुपारी ०४:०० वाजता
मानवेंद्र जोगदेव ८१४९१०९०८३
संजय कोठारी ९३७३०३०७३५
विनय लोढा ९४२१५१७७३१

**बारामती :** एम. ई. एस. हायस्कूल, भिगवण रोड, रेल्वे स्टेशन समोर, बारामती, जिल्हा पुणे.
दोन महिन्याआड,
चौथा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
जयंत साने ९०२८६७०२९५
अंकुश दरवेश ९८२२३९९७२१
वैभव देवकर ७०५७८०५७२०

**रत्नागिरी :** अभय लेले ९४२१८३४२१८
**महाड रायगड :** मंदार खुळे ९०४९५५०२२०
**दापोली :** प्रकाश गोंधळेकर ८००७१११७१२
**उस्मानाबाद :** पृथ्वीराज देशमुख ८२०८४१७३२७

**ऑनलाईन सभांचे वेळापत्रक**

**सहचरी सेतू :** तिसरा रविवार, सकाळी १०:०० वा.
**सहजीवन सभा :** चौथा रविवार, सायं. ६:३० वा.
**कॉमन ऑनलाईन मिटिंग :**
तिसरा गुरुवार, सायंकाळी ०६:३० वाजता

# संघर्ष आणि सृजन सोहळा पुरस्कार

पॅराप्लेजिक रिहाबिलिटेशन सेंटर, खडकी या संस्थेला यावर्षीचा डॉ. अनिता अवचट संघर्ष सन्मान पुरस्कार आणि मृदुल घोष यांना डॉ. अनिल अवचट सृजन सन्मान पुरस्कार, सुप्रसिद्ध चित्रकार अन्वर हुसेन यांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आला.

ISO 9001-2015

# मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र


मोहनवाडी, पुणे-आळंदी रस्ता, शेठीया हॉस्पिटल जवळ,
येरवडा, पुणे - ४११ ००६.
फोन: ०२०-२६६९७६०५/८१४९०४४५९८
muktanganawareness@gmail.com


देणगी मूल्य ₹ २५

अधिक माहितीसाठी आमची वेबसाईट www.muktangan.org पहा.

बुक पोस्ट

**आनंदयात्री** (खासगी वितरणासाठी)

प्रति, ____________________