

मानसिक स्वास्थ्यकडे प्रवास करणाऱ्या
पांथिकांच्या कविता

षहर - महाराष्ट्र



EKLAVYA
FOUNDATION FOR
MENTAL HEALTH

बहर - महाराष्ट्र

मानसिक स्वास्थाकडे
प्रवास करणाऱ्या पांथिकांच्या कविता



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

बहर - महाराष्ट्र

एकलव्य फाउंडेशन फॉर
मेंटल हेल्थ, पुणे

प्रकाशक

एकलव्य फाउंडेशन फॉर
मेंटल हेल्थ, पुणे

फोन : ९०९६८२७९५३

E-mail : eklavyafoundationmh@gmail.com

Website : <https://www.eklavyamh.org/>

Facebook : Eklavya foundation for mental health

Instagram : eklavyafoundationmh

संकलन : अनुजा ब्रह्मे

परीक्षक : अरुण भागवत व गौरी भागवत

अंजली कुलकर्णी

संपादन : आरती घारे

मुखपृष्ठ व आतील चित्रे : श्रीराम बोकील

अक्षरजुळणी : यशोधन लोवलेकर

पहिली आवृत्ती : २१ जानेवारी २०२४

या पुस्तकातील कोणताही मजकूर, कोणत्याही स्वरूपात वा माध्यमात पुनःप्रकाशित अथवा प्रसारित करण्यासाठी लेखक आणि प्रकाशक दोघांचीही लेखी पूर्वपरवानगी घेणे बंधनकारक आहे.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the author and Publisher.

१९९७मध्ये एकलव्य गटाची स्थापना झाल्यापासून
आमच्यावर संपूर्ण विश्वास दाखवणारे
मानसिक आजारी व्यक्तींचे असंख्य कुटुंबीय...
देशपांडे, आचार्य, हळबे, मुजुमदार,
फरांदे, पुरंदरे, दीक्षित, भोसकर
असे कितीतरी काका...
तसेच सहकारी कार्यकर्ते...
यांच्या अभंग विश्वासातूनच
काम पुढे चालू ठेवण्याची प्रेरणा
आम्हांला मिळत गेली...
अशा सर्वाना ही पुस्तिका अर्पण...



उपक्रमाविषयी थोडेसे

‘एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ’ या संस्थेतर्फे मानसिक आजाराचा अनुभव असणाऱ्या व्यक्ती आणि त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी ‘एकलव्य स्वमदत गट’ चालवला जातो. साप्ताहिक सभामध्ये एकलव्यचे सभासद आपले अनुभव मोकळेपणाने शेअर करत असतात. पण त्याव्यतिरिक्त ‘एकलव्य फॅमिली व्हॉट्सअप ग्रुप’मध्येदेखील खूप चांगले शेअरिंग होत असते. त्यातील काही सभासद स्वतः कविता करतात. मानसिक आजार किंवा समस्येबद्दल स्वतःचे अनुभव, लक्षणे, त्यांच्याशी केलेला सामना, विकसित केलेली विविध कौशल्ये आणि दृष्टिकोन व मनाचा लवचीकपणा अशा विविध शेड्स त्यांच्या कवितांमध्ये आढळून येतात. या कवितांमधून आमच्या गटामधील इतर सभासदांना प्रेरणा मिळते आणि आशेचा उजेड दिसू लागतो.

या कविता बघितल्यावर आम्हांला असे वाटू लागले, की या कवितांपासून एकलव्य गटाबाहेरील शुभार्थी आणि त्यांच्या कुटुंबीयांनादेखील फायदा होऊ शकेल. एवढेच नव्हे, तर महाराष्ट्रातील इतर शुभार्थी आणि कुटुंबीय यांच्याकडूनदेखील कविता गोळा करून त्या प्रसिद्ध करणे आवश्यक आहे, हे आमच्या लक्षात आले. सुरुवातीचा एक टप्पा म्हणून एकलव्यच्या सभासदांचा कवितासंग्रह आम्ही प्रसिद्ध केला आणि त्यानंतर महाराष्ट्रातील विविध जिल्ह्यांमधील शुभार्थी आणि शुभंकरांकडून कविता मागवण्यासाठी प्रयत्न केले. सुरुवातीला आम्हांला मिळणारा प्रतिसाद थोडासा संथ होता. परंतु जसजसे महाराष्ट्रातील मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील विविध तज्ज्ञ, संस्था आणि व्यक्ती यांच्यापर्यंत आम्ही पोहोचू शकलो, तसतसे आम्हांला आणखी कवितादेखील मिळू लागल्या. महाराष्ट्रातील एकूण बारा जिल्ह्यांतील कवींकडून कविता आमच्याकडे पोहोचल्या. मानसिक आरोग्याविषयी असलेल्या कलंकभावनेच्या पार्श्वभूमीवर इतक्या कविता मिळवणे, हीदेखील एक मोठीच गोष्ट आहे. सर्व कवितांचे शुद्धलेखन तपासणे आणि कवीच्या मनातील विचार योग्य पद्धतीने व्यक्त होण्यासाठी काही किरकोळ बदल करणे अशा सर्व गोष्टी या उपक्रमासाठी नेमलेल्या निवडसमितीने समर्थपणे सांभाळल्या.

स. प. महाविद्यालयातील इंग्रजी विभागाचे निवृत्त प्राध्यापक आणि भाषा विषयातील जाणकार अरुण भागवत, स. प. महाविद्यालयातील तत्त्वज्ञान विभागाच्या निवृत्त विभागप्रमुख गौरी भागवत आणि मराठीतील प्रसिद्ध कवयित्री अंजली कुलकर्णी यांनी निवडसमितीची ही जबाबदारी समर्थपणे पेलली, त्यांचे आम्ही मनापासून आभार मानतो.

तसेच अनुजा ब्रह्मे ज्या एकलव्य फाउंडेशनशी आधीपासून जोडलेल्या आहेत, त्यांनीदेखील गुगलफॉर्मद्वारे कवितासंकलन करण्याची जबाबदारी उचलली आणि त्यांच्या व्यग्र अशा अभ्यासक्रमातून चांगल्या पद्धतीने पार पाडली. 'राजहंस प्रकाशन'च्या आरती घारे यांच्या पुस्तकाच्या मांडणीबद्दल सूचना तसेच एकलव्य फाउंडेशनच्या ऑफिसमध्ये काम करणाऱ्या प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर ओजस कुलकर्णी यांची मदत उल्लेखनीय आहे.

आज एकलव्यचा हा महाराष्ट्र स्तरावरील कवितासंग्रह प्रसिद्ध होताना आम्हांला निश्चितच आनंद आहे. मानसिक आजारी व्यक्ती, कुटुंब यांच्याविषयी तसेच मानसिक आजाराविषयी असलेला कलंक दूर व्हावा आणि रुग्ण व कुटुंबीयांना मोकळे आणि निकोप अवकाश प्राप्त व्हावे, या आमच्या उद्दिष्टातील हा कवितासंग्रह एक महत्त्वाचे पाऊल आहे.

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक - अध्यक्ष

सौ. स्मिता गोडसे - सचिव

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे



वाचक आणि कविमनातील पूल

कविता हा भाषेचा बहर. अंकुरापासून फुलोऱ्याच्या अवस्थेपर्यंतचा आलेखच कवितेत दिसतो. सुखदुःखांच्या अनुभवांचं बीजारोपण, त्याला सामाजिक जाणिवेच्या ऊनपावसाचा लाभ होताच शब्दांचा पर्णभार वाढीला लागतो. या वेळेपर्यंत कवी आणि सामान्यजन भाषेच्या व्यवहारी पातळीवरच असतात. पण सपुष्प वनस्पतीत पुढचा फुलोऱ्याचा टप्पा येतो आणि एक नवल घडतं. पर्णभारानं निर्माण केलेला जीवनरस हळूच काव्यात्मकतेच्या रंग-गंधांची लेणी घेऊन कलिकारूपात प्रकट होतो आणि मग व्यवहारी शब्दांना ध्वनी, लय आणि प्रतिमा ह्यांचा जादुई स्पर्श होऊन बहर फुलतो. तो निसर्गातल्या बहरासारखा अल्पजीवी नसतो. रसिकांसाठी तो नेहमीच फुललेला राहतो.

गुलाब, कमळ, चाफा ह्यांसारखी फुलं सर्वांच्या पसंतीला उतरतात आणि त्यांचं कौतुकही होतं. पण कितीतरी प्रकारची अनाम फुलं.. जगाच्या बाजारात ओळखली जात नसली तरी त्यांना प्रसिद्धीची पर्वा नसते. आपल्या फुलण्यातच ती मग्न असतात. ऊन, वारा, पावसाशी हितगुज करीत राहतात. चौकस नजरेला खुणावतात आणि अल्पकाळ का होईना - मनात घर करतात. आपलं फुलणं आपल्याखेरीज आणखी मूठभरांच्या लक्षात आलं, त्यांना भावलं; तरी त्यात आपल्या जन्माचं सार्थक मानतात.

कविता करणं आणि तिचा आस्वाद घेणं, ह्या विशेष तऱ्हेच्या ज्ञानप्रक्रिया आहेत. सुखदुःखांच्या प्रवाहात भोक्ता आकंठ डुंबतो, त्यातून ज्ञात्याच्या भूमिकेत जाण वाढवत, ती व्यक्त होईल अशी काही कृती करणारा कर्ता आणि शेवटी हे सगळं झाडाच्या फांदीवर बसलेल्या पक्ष्यासारखं न्याहाळणारा साक्षी.. ह्या सर्व भूमिका ज्याला जमल्या, तो आयुष्य काठोकाठ जगला.

एकलव्यचे संयोजक आणि सर्व तत्पर कार्यकर्ते असे संपूर्ण जीवन जगण्याचा प्रयत्न करीत आहेत, ह्याची साक्ष शुभार्थी-शुभंकरांच्या चेहऱ्यावरच्या समाधानात तर दिसतेच; पण त्यांच्या कवितासंग्रहातही ती आवर्जून व्यक्त होते.

आव्हानित जीवन जगण्याच्या प्रक्रियेत स्फुरलेल्या या कविता आहेत

तशा नैसर्गिक स्वरूपातच वाचाव्या. त्यांच्या गुणदोषांविषयी ऊहापोह करीत न बसता त्यांच्यातून आपल्यापर्यंत पोचलेल्या विचार-भावनांना त्यांच्या आपल्यातला पूल समजून कविमनाशी संपर्क- संवाद ठेवत राहणं, ह्यात वाचकाचं महत्वाचं शिक्षण होऊ शकतं. पण त्या अधिक वाचकस्नेही आणि कवीलाही स्वतः वाचक ह्या नात्यानं, अधिक स्नेही वाटाव्यात आणि त्याच्या पुढील वाटचालीसाठी शिदोरी ठराव्यात इतक्याच मर्यादित हेतूनं त्यांच्यात किरकोळ बदल केले आहेत.

ह्या उल्लेखनीय कविता आणि वाचकाच्या मध्ये आपण फार काळ अडसर बनून राहू नये, अशा हेतूनं इथेच थांबावं हे बरं!

अरुण भागवत

९८५०१५१९६५



खरी आणि मोलाची अभिव्यक्ती

‘बहर - एकलव्य’ हा काव्यसंग्रह काही काळापूर्वी प्रसिद्ध झाला. आता ‘एकलव्य फाउंडेशन’कडून नवा ‘बहर - महाराष्ट्र’ वाचकांच्या भेटीला येतो आहे.

या कविता वाचताना मानसिक आजारांसंबंधीच्या आमच्या - मी व सुमित्रा भावे यांच्या - चित्रपटांची, त्या प्रवासाची आठवण झाल्यावाचून राहत नाही. ‘देवराई’ हा स्किझोफ्रेनिया या आजाराबद्दलचा चित्रपट बनवताना तर आज ‘एकलव्य’ गटाचा भाग असणारे अनेक जण त्या वेळी सोबतच होते. त्यानंतर ‘बाधा’ हा एका धनगर स्त्रीच्या डिप्रेशनबद्दल आणि त्या गावच्या समाजातल्या सामूहिक पॅरानॉइयाबद्दल होता. तर ‘कासव’ ही एका तरुणाची डिप्रेशनमधून बाहेर येण्याच्या प्रवासाची कहाणी होती. यात त्याला साहाय्य करणारी स्त्रीदेखील डिप्रेशनच्या अनुभवातून गेलेली होती - त्यामुळेच त्याच्या अवस्थेला मनोमन स्वीकारून त्याच्या पाठीशी उभी राहणारी होती.

हे चित्रपट बनवताना या आजारांबद्दल काम करणारे, या आजाराशी झुंजणारे आणि त्यांना समजून घेत मदत करणारे जवळचे नातेवाईक-सुहृद या साऱ्यांचा अमूल्य सहभाग होता. ती प्रक्रिया आम्हांला खूप शिकवणारी होती. आयुष्याचं मोल उमजवणारी होती. विनम्र बनवणारी होती. हे चित्रपट ‘सामान्य’ प्रेक्षक - म्हणजे ज्यांचा नेमका या आजारांशी सामना किंवा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष संपर्क झालेला नाही असे - पाहतच गेले, पण या आजाराशी संबंधित लोक आणखी उन्मेखून त्याचा वापर करत राहिले.

‘बहर’मधल्या कविता वाचताना या प्रवासाची आठवण होत राहते ती वेगळ्याच कारणासाठी. ‘देवराई’ पाहून अनेक रुग्णांचे नातेवाईक-मित्र समोर येत आणि ‘आमच्या माणसाचं अंतर्मन कळायला आम्हांला चित्रपटाचा उपयोग झाला’, असं म्हणत, तेव्हा चित्रपटनिर्मिती सार्थकी लागल्यासारखं वाटे. आजाराशी झुंजत, स्किझोफ्रेनियाशी ‘मैत्री’ करत असणारे काही रुग्णही आपली सकारात्मक प्रतिक्रिया देत. हा अनुभव तर कृतार्थ बनवणाराच होता. पण आज मला आठवते आहे, ‘कासव’बद्दल एका लेखकांनी व्यक्त केलेली भावना. त्यांनी ‘कासव’ पाहून असं लिहिलं होतं- ‘डिप्रेशनसारखा आजार किंवा एकूणच मानसिक आजार या चित्रपट बनवणाऱ्या लोकांना इतका

सोपा वाटतो का? मी स्वतः या आजारानं ग्रस्त आहे आणि स्वानुभवातून सांगतो - हे सोपं नाही!' एक प्रकारे चित्रपटाबद्दल प्रखर नाराजी व्यक्त करणारी ती प्रतिक्रिया होती. आम्ही विचारात पडलो. अंतर्मुख झालो. आपण एका छोट्या अवकाशात गोष्ट सांगत असल्यामुळे मानसिक अस्वास्थ्यातून शांततेपर्यंतचा अवघड, सावकाश चालणारा किचकट प्रवास थोडक्यात मांडावा लागतो, हे तर खरंच. त्यामुळे त्याचं 'सोपीकरण' झाल्याची निराशा त्यांना वाटली असेल का? शक्य आहे. पण या समर्थनाच्याही पलीकडे जाणारी एक गोष्ट मनात आली. ती आज मांडावीशी वाटते आहे.

मानसिक आजाराने जाणारे आणि त्यांना सोबत करणारे यांचं एक खूपच व्यामिश्र जग आहे. ते समजून घेणारे, त्यात सहभाग घेऊ पाहणारे, त्याविषयी कलाकृती बनवू पाहणारे- आम्ही सारे त्या विश्वाच्या दृष्टीनं कायम 'बाहेरचेच' राहणार. तो अनुभव 'आतून' घेतला नसल्यामुळे त्यात अपूर्णताच राहणार. हे आम्ही विनम्रपणे मान्यच करायला हवं. पण मग पर्याय काय?

पर्याय हाच की या विश्वातल्या, त्या अनुभवात प्रत्यक्ष असणाऱ्या व्यक्तींनी स्वतःच अभिव्यक्त होणं. हीच अभिव्यक्ती 'खरी' असणार आहे आणि म्हणूनच मोलाचीही! 'बहर'मधल्या कविता हाच अनुभव देतात. 'बाहेरच्यांनाही' आणि 'आतल्यांनाही'!

आम्ही 'मुक्ती' हा चित्रपट 'मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्रा'मध्ये बनवत होतो. त्यात व्यसनमुक्तीच्या वाटेवरचे अनेक वाटसरू अभिनेते म्हणून सहभागी होते. चित्रपटाची प्रक्रिया पूर्ण झाली. मुक्तांगणाच्या संस्थापक-प्रमुख प्रख्यात मानसोपचार तज्ज्ञ डॉक्टर अनिता अवचट म्हणाल्या, "यापुढे आम्ही चित्रपट-प्रक्रियेचाही एक थेरपी म्हणूनच आमच्या उपचारांमध्ये समावेश करू, कारण या प्रक्रियेतून जाताना सर्व रुग्णांना एक वेगळा, समृद्ध करणारा अनुभव मिळाला. त्यातून बरं होण्याची उमेद वाढली!"

स्वमदत गटाची आवश्यकता आणि महत्त्व 'एकलव्य'इतकी कोणाला उमजणार? कारण या अनुभवातून जाणाऱ्या सर्वांना एकमेकांना जितकं समजून घेता येतं, बळ देता येतं; तितकं ते इतर कुणाला येणार? आणि म्हणूनच स्वमदत गटाच्या एकूण कार्यामध्ये या अभिव्यक्तीचं महत्त्व अनमोल आहे. ती अभिव्यक्ती करताना - तेही कवितेसारख्या तरल, उत्स्फूर्त माध्यमातून मांडताना - लिहिणाऱ्या व्यक्तीला ताकद मिळणार आहे. कारण यानिमित्तानं आपल्या आजाराच्या त्रासांकडे; बरं होण्याच्या ज्या टप्प्यावर आपण आहोत,

त्यातल्या खाचखळग्यांकडे; टिकवून ठेवलेल्या ऊर्जेकडे अंतर्मुख होऊन बघतानाच अशा कवितांची निर्मिती होणार आहे. आणि वाचणाऱ्या इतर शुभार्थी आणि शुभकारानाही त्यात सहभागी होता येणार आहे. ते वाचून, एकमेकांशी त्यावर बोलून समजूत वाढवता येणार आहे आणि साथीदारी अधिक घट्ट करता येणार आहे. त्यामुळे डॉक्टर अवचट म्हणाल्या होत्या, त्याप्रमाणे अशी अभिव्यक्ती जणू एक 'थेरपी'च आहे.

आणि आम्हांला या कवितांमधून जाणवते एक सहवेदना. या आजारातून जाताना, निरनिराळ्या अवस्थांमध्ये सकारात्मक दृष्टिकोन बाळगतांना असणाऱ्या मनोवस्था जेव्हा या कवितांमधून व्यक्त होतात, तेव्हा आमच्यासाठी ते एक विश्वरूपदर्शनच आहे - एका वेगळ्या जगाचं. आम्हां वाचकांना त्यातून मनाचे अनेक कंगोरे उलगडतील, आपल्याही आयुष्याकडे बघण्याची एक नवी दृष्टी मिळेल आणि आम्हांलाही अंतर्मुख होत स्वतःच्या मनात डोकावून बघण्याची प्रेरणा मिळेल.

सुनील सुकथनकर



अंतरीची ज्योत तेवीत जावे

‘बहर - महाराष्ट्र’ हा एकलव्य फाउंडेशनने राबविलेला एक अनोखा उपक्रम आहे. आपल्याकडे मानसिक रुग्णांकडे काहीसे उपेक्षेच्या, हेटाळणीच्या दृष्टिकोनातून पाहिले जाते. या स्वरूपाच्या आजारांची फारशी चर्चा समाजात होत नाही, रुग्णांचे कुटुंबीयदेखील ही समस्या समाजापासून लपवून ठेवण्याचा प्रयत्न करतात, त्यामुळे त्यावरील उपचार हा विषय दुर्लक्षित राहतो. वास्तविक पाहता, मनोरुग्णता ही केवळ त्या त्या कुटुंबाची वैयक्तिक समस्या नाही, तर हा एक महत्त्वाचा सामाजिक प्रश्न आहे, असे मान्य करून त्यावर मार्ग काढण्याची आवश्यकता आहे. परंतु आपल्याकडे हा सामाजिक प्रश्न आहे, या प्रश्नांबाबत समाजाची म्हणूनदेखील एक जबाबदारी आहे, याकडे समाजातील अनेक घटकांचे लक्ष गेलेले नाही. या पार्श्वभूमीवर मानसिक आजारांबाबत जनजागृती आणि शुभार्थी व त्यांचे कुटुंबीय यांना सर्व प्रकारचे पाठबळ देण्यासाठी ‘एकलव्य फाउंडेशन’ गेली सव्वीस वर्षे सातत्याने कार्यरत आहे, हे खरोखर महत्त्वाचे आहे. हा विषय विविध पद्धतींनी समाजासमोर यावा, यासाठी ही संस्था वेगवेगळे उपक्रम आखत असते. यांपैकी एक उपक्रम म्हणजे ‘बहर- महाराष्ट्र’ हा संकलित कवितांचा संग्रह. या संग्रहामध्ये मानसिक आजारातून बाहेर पडलेले रुग्ण, रुग्णांचे कुटुंबीय, नातेवाईक, डॉक्टर्स, परिचारिका आणि इतर संबंधित व्यक्ती इत्यादींनी लिहिलेल्या कवितांचा समावेश आहे.

या कवितासंग्रहातल्या विविध कवितांमधून मनोरुग्णांच्या व्यथा, समस्या, कोणत्या मानसिक अवस्थांमधून त्यांना जावे लागते यावर प्रकाश पडतो; त्याचप्रमाणे मनोरुग्णांच्या नातेवाइकांना, कुटुंबीयांना कोणत्या परिस्थितीतून जावे लागते; कोणते शारीरिक, मानसिक, सामाजिक ताणतणाव त्यांना सहन करावे लागतात, याचीही जाणीव होते. तसेच रुग्णांवर उपचार करणारे डॉक्टर्स, परिचारिका यांचा रुग्णांकडे बघण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन कसा असतो, ते रुग्णांना कशा पद्धतीने समस्येला सामोरे जाण्यासाठी मार्गदर्शन करतात; याची काव्यात्मक झलक काही कवितांमधून दिसते.. समाजाने मनोरुग्णांना समजून घेतले पाहिजे, रुग्णांना, त्यांच्या कुटुंबीयांना स्वतःपासून दूर न लोटता त्यांना प्रेमाने जवळ केले पाहिजे आणि या समस्येशी

लढण्यासाठी पाठबळ पुरविले पाहिजे, हेच या सर्व कविता वाचकांना सूचित करतात. अर्थात, या कवितांकडे निव्वळ साहित्यिक अंगाने बघणे हा त्यांच्यावर अन्याय तर ठरेलच, परंतु ज्या हेतूने 'एकलव्य'ने हा संग्रहाचा घाट घातला आहे, तो हेतूही बाध्य होईल म्हणूनच या कवितांकडे बघताना वाचक, अभ्यासकांनी संवेदनशीलतेने, सामाजिक दृष्टिकोनातून बघण्याची तीव्र गरज जाणवते.

मानसिक आजारांच्या उपचारपद्धतीत 'कॅथॉर्सिस' म्हणजे मन मोकळे करणे, व्यक्त होणे. आपल्या काळजातील खळबळ समोरच्यापर्यंत पोहोचवणे याचे एक महत्त्व असते. डॉक्टर शुभार्थीना पूर्णपणे व्यक्त होण्यास सांगतात. एक प्रकारे कविता लिहिणे हेदेखील 'कॅथॉर्सिस'. कविता म्हणजे आपल्या अंतरात्म्याचा उद्गार असतो. आपल्याच 'स्व'चा शोध व 'स्व'संवाद असतो. कविता कवीला आतून मोकळे करत जाते. समाजाशी, माणसांशी जोडत जाते. मानसिक आजार असणारे शुभार्थी आणि त्यांचे कुटुंबीय यांनाही अशाच एका 'कॅथॉर्सिस'ची गरज असते. समाजापर्यंत त्यांच्या मानसिक-शारीरिक यातना पोहोचवण्याचा कविता हा खरोखर उत्तम मार्ग आहे. 'एकलव्य'च्या उपक्रमाचे विशेष महत्त्व वाटते ते यामुळेच. या सगळ्या कविता वाचताना त्यातील तीव्र वेदना आपल्या अंतःकरणाला स्पर्श करते. परंतु केवळ वेदनेचे दर्शन हा काही या कवितांचा एकमेव विशेष नाही. प्रश्न तर आहेतच, पण त्यातून जिद्दीने बाहेर पडण्याचा मार्ग दाखवणारी 'एकलव्य'सारखी संस्थादेखील आहे; निर्धार केला तर 'एकलव्य'सारख्या संस्थेने पेटवलेल्या ज्योतीच्या प्रकाशात डॉक्टर्स, परिचारिका यांच्या साहाय्याने अंधाराचा असीम, अमर्याद प्रदेश पार करून उजेडाच्या गावात आपण निश्चित पोहोचणार आहोत. याची ग्वाही या कविता देतात, आणि हेच या पुस्तकातील कवितांचे मुख्य केंद्रस्थान आणि बलस्थान आहे.

आपल्या समस्येचे स्वरूप किती नेमकेपणाने काही शुभार्थी कवींनी व्यक्त केले आहे, याची अनेक उदाहरणे या संग्रहात सापडतात. उदा. नम्रता कुलकर्णी यांच्या 'आठवांना माझिया रे' या कवितेत म्हणतात -

'आठवांना माझिया रे लागली का जळमटे
स्मृती विस्मरूनी आता अंतरात घुसमटे'

स्मृती आणि विस्मृतीच्या हिंदोळ्यावर गोते खणारे मन या कवितेतून

व्यक्त झाले आहे. विशेष म्हणजे या कवयित्रीने ही कविता एका वृत्तात लिहिली आहे. अशीच आपली संभ्रमचित्त अवस्था मांडताना श्रीजित वाघमारे हे कवी लिहितात -

‘मौनाच्या एकांताच्या
गाठींचा गुंता झाला
मन वारू झाले वेडे
देहाचा झाला पाला’

आपल्या देहमनाचा पालापाचोळा झाल्याची जाणीव कवीला झालेली आहे, हेच यावरून लक्षात येते. आपले काहीतरी बिघडले आहे, चारचौघांपेक्षा आपले वर्तन काहीसे असंतुलित झाले आहे, हे अनेक वेळा शुभार्थीना कळते; परंतु आपल्याला नक्की काय होते आहे, याचा नेमका अंदाज ते लावू शकत नाहीत. मिथिल भिसे यांच्या ‘बगावत’ या हिंदी कवितेत त्यांनी स्वतःच्या मनाचा हा गोंधळ उलगडण्याचा प्रयत्न केला आहे. ते लिहितात -

‘अंधेरे मुझे रोक र्हें, गहराईयोंमें झोक र्हें,
आत्मविश्वास टूट रहा, न जाने क्या है हो रहा?’

मानसिक आजार असणाऱ्या व्यक्तींकडे समाज पूर्वाग्रहदूषित नजरेने बघतो, परिणामी व्यक्तीची मनःस्थिती अधिक बिघडण्यास त्या नजरा कारणीभूत ठरत असतात. पण अशा व्यक्तींवर विकृत शिक्के मारण्याची घाई समाजाला झालेली असते. या जाणिवेवर नेमका प्रकाश टाकणारी कविता प्रतीक श्रीराम साखरे यांनी लिहिली आहे -

‘जगाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन काय मी बदलला
रोगी असण्याचा शिक्काच यांनी माझ्यावर मोर्तब केला’

अशी कवितेतून समाजाविरुद्धची कैफियत या कवीने मांडली आहे. ही समाजातील विकृती पाहता, खरे तर समाजात कोण मनोरुग्ण आहे आणि कोण मनोरुग्ण नाही याचा निवाडा करणे अवघडच आहे. समाजात जगारहाटीचा विशिष्ट असा एक साचा, एक पद्धत रूढ झालेली असते, वर्तनाच्या परी सिद्ध झालेल्या असतात. वर्तनशैलीच्या या विशिष्ट साच्यात न बसणाऱ्या व्यक्तींना आपण मनोरुग्ण म्हणून निकालात काढतो, पण ते खरोखर योग्य असते का - हा गंभीर प्रश्नच हा कवी उभा करतो.

आपल्या संवेदनविश्वाचे दार किंचित किलकिले करून या शुभार्थी कवींनी किती अचूकपणाने जगाला दाखवले आहे हे पाहिले, तर आपण विस्मयचकित होतो. उदा. सुनील कोतकर त्यांच्या ‘मला माणूस म्हणून कधी

स्वीकारलंच नाही' या कवितेत सहजपणे लिहून जातात की -

‘माणसानं माणूस जोडला

आणि हा समाज जन्माला घातला

पण या जन्मलेल्या समाजातील माणसानं

मला माणूस म्हणून कधी स्वीकारलंच नाही’

समाजाने आपल्याला झिडकारून टाकणे, दूर लोटणे, न स्वीकारणे यातील जखम किती खोलवर चिरत जाऊ शकते, याचे प्रत्यंतर या कविता देतात. शुभार्थीचे मनोबल अजून खचवत नेऊन त्यांना कायमस्वरूपी निराशेच्या खाईत लोटण्याची ही कृती किती क्रूर असू शकते याचा अंदाज या कविता वाचताना येतो, आणि त्यांच्याप्रती आपण किती जबाबदारीने आणि संवेदनशीलतेने वर्तन केले पाहिजे याची टोकदार जाणीवदेखील होते.

या संग्रहातील कितीतरी कवितांमधील आपल्या मनाचा तळ उघडून तेथील सुप्त संवेदनांचे दर्शन घडवणारे काव्यात्म आविष्कार बघितले, तर या कविता कधी काळी स्वतः मनोरुग्ण असणाऱ्या व्यक्तींनी लिहिल्या आहेत यावर विश्वास बसत नाही, इतके हे आविष्कार समृद्ध आहेत. त्यात उत्तम शब्दकळा योजलेली आहे आणि आपल्या भावभावनांचा नेमका वेध घेण्याचा आटोकाट प्रयत्न आहे, ज्याला इंग्रजीत ‘cutting nearer the aching nerve’ म्हणतात, अशी दुःखाची दुखरी नस नेमकी पकडण्याचा ध्यास अनेक कवितांमध्ये दिसतो. उदा. हेमश्री किशोर आलासे आपल्या ‘एक जिंदगी दो जहाँ’ या कवितेत म्हणतात -

एका जीवनात, एका शरीरात, एका मनात एकाच वेळी अस्तित्वात असलेली दोन जगे, दोन अस्तित्वे शुभार्थीना किती घायाळ करत असतील याची कल्पनाही आपण करू शकत नाही. ‘न समझ सकता है मुझे, इसलिए पागल कहलाता हूँ’ असा एक हतबल, करुण स्वर यासारख्या काही कवितांत व्यापून राहिलेला आहे, तो आपले अस्तित्वही हलवून सोडतो. एका वेगळ्याच जगात वावरणाऱ्या, आभासांच्या आवाजांनी त्रस्त झालेल्या शुभार्थीची ही व्यथा खरोखर आपले मन कापत नेते.

या कवितासंग्रहात शुभार्थींच्या कुटुंबीयांनी लिहिलेल्या काही कवितांचादेखील समावेश आहे. खरे तर रुग्णाची काळजी घेणारे, दिवसाचे चोवीस तासच काय, सारे आयुष्य शुभार्थींबरोबर त्याच्या चिंतेत व्यतीत करणारे कुटुंबीय हा या आजारातील फार महत्त्वाचा घटक असतो. शुभार्थींच्या आजाराचे ओझे वाहता वाहता कुटुंबीयदेखील एक प्रकारे आजारीच

झालेले असतात. सततच्या काळजीच्या खुणा त्यांच्याही शरीरमनावर उमटत असतात. 'आमच्याच वाट्याला हे दुःख का?' हा प्रश्न त्यांना सतावणे साहजिक असते. संपूर्ण आयुष्य व्यापून टाकणारे हे संकट त्यांच्यासाठी खचवणारे असते; म्हणूनच त्यांच्या अंतःकरणातील वेदना-व्यथांना व्यक्त होण्याची वाट गवसणे गरजेचे असते. 'बहर' या संग्रहात काही पालकांनी आपल्या दुःखांना अशी वाट मोकळी करून दिली आहे, तर काही कवितांमधून यातून बाहेर पडायचे आहे असा पक्का निर्धारही दृग्गोचर होतो. आपल्या जन्मदिल्या अपत्याचे आयुष्य असे व्याधीने ग्रासले गेले, तर मातापित्यांच्या दुःखाला पारावर नसतो. 'खेळ कुणाला दैवाचा कळला' या कवितेत रेखा तांबे या कवयित्री म्हणतात, 'काळीज तोडणारे दुःख / देवा! सोसवेना हा भार / आमच्या मागे तिचे काय / नियती कधी सांगणार.'

'न घर अच्छा लगा, न बाजार अच्छा लगा / न दशत अच्छा लगा, न कारोबार अच्छा लगा' असे अर्पित जोशी आपल्या कवितेत म्हणतात, तर अशा कुठेच न रमणाऱ्या मनाच्या अवस्थेवर निलेश दिगंबर तुरके आपल्या कवितेतून उपाय सांगतात.

'चिंता, वेदना, क्रोध अन्
नको ती अवास्तव भीती
मनाच्या देव्हान्यात चेतवावी
समाधानाची एक पणती'

असे 'चित्ती असू द्यावे समाधान' या संतविचारातील निरोगी मन जपण्याचे रहस्यच जणू ते सांगतात.

या संग्रहात शुभार्थींवर उपचार करणाऱ्या काही डॉक्टर्स आणि इतर सेवकांच्यादेखील कविता आहेत. वैद्यकीय क्षेत्रातील ह्या व्यक्ती म्हणजे शुभार्थींच्या जगातील देवदूतच असतात. ते शुभार्थींना जीवनाकडे बघण्याचा एक सकारात्मक दृष्टिकोन सतत जपण्याचा मार्ग सुचवतात. त्यासाठी विशिष्ट प्रकारच्या उपचारपद्धती, औषधयोजना करतात. डॉ. भरत वटवानी यांच्यासारखे ज्येष्ठ डॉक्टर्स अनेक वर्षे या क्षेत्रात काम करत आहेत. डॉ. वटवानी यांची 'कहीं कोई महफिल न मिली' ही मनाची अत्यंत दर्दभरी कहाणी सांगणारी कविता या संग्रहात आहे.

डॉ. अभिजीत कारेगांवकर यांनी 'वाहू देणंच सार्थ आहे' या कवितेत मनातील भावभावना, व्यथा-वेदना मनात कोंडून राहिल्या तर साचलेल्या तळ्यासारखी मनाची अवस्था होते, हे अनुभवसिद्ध निरीक्षण मांडले आहे.

नेमक्या शब्दांतून माणसाचे मनोरुग्णतेकडे होणारे मार्गक्रमण ते मांडतात. परंतु डॉ. कारेगांवकर केवळ व्यथा मांडून थांबत नाहीत, तर मन मोकळे करून भावनांना मोकळी वाट करून देणे हा यावरील उपाय आहे, असे सूचित करतात.

‘फुटू न देता बांध तुझा
तळे शाबूत ठेवू शकतोस
तूच तुझे नियमितपणे
दरवाजे तर उघडू शकतोस’

अशी अत्यंत दिलासा देणारी, शुभार्थीच्या मनाला उभारी आणि प्रेरणा पुरवणारी भावना त्यांनी व्यक्त केली आहे.

जयश्री जगताप यांच्यादेखील काही कविता या संग्रहात आहेत. जयश्री जगताप यांनी स्वतः मनोरुग्णालयात काम केले आहे, म्हणूनच शुभार्थीचे भावविश्व अचूकपणे समजून घेऊन त्यांनी ते कवितेत मांडले आहे. शारीरिक आजारांपेक्षा मानसिक आजारांचे स्वरूप वेगळे असते. त्यांच्यावरील मानसिक उपचारांची गरजही वेगळी असते, हेच तत्त्व त्यांनी आपल्या ‘मानसिक उपचार’ या कवितेत मांडले आहे.

शुभार्थीवरील उपचाराचा मंत्रच जणू त्यांनी सांगितला आहे.

‘परिचारिका’ या वेगळ्या प्रकारच्या कवितेत कवी रामकृष्ण पांडुरंग पाटील शुभार्थीची मनोभावे सेवा करणाऱ्या, त्यांना बरे करण्याच्या कामात मोठा भाग उचलणाऱ्या परिचारिकेविषयी अपार कृतज्ञता व्यक्त करतात. ते लिहितात -

सारे जग मनोरुग्णांना दूर लोटत असताना परिचारिका मात्र प्रेमाने त्याला आधार देते, त्याला औषधपाणी देते, त्याला बरे करण्यासाठी झटते.

डॉक्टर्स, परिचारिका यांच्याप्रमाणे शुभार्थीसाठी अथकपणे काम करणाऱ्या ‘एकलव्य’विषयीदेखील कृतज्ञता व्यक्त करणाऱ्या एका कवितेत सुलोचना हर्षे म्हणतात,

‘पण एक दिवस ‘एकलव्य’ भेटला
मिळाली सावली, मिळाला ओलावा आणि निवारादेखील
क्षणभर विसावले, शीण गेला
वळिवाची सर यावी तशी मदततत्त्वे बरसली’

मीनाक्षी या स्वतः ‘सहज’ या मानसिक आजार या विषयावर काम

करणाच्या संस्थेच्या संस्थापक आहेत. त्यांचा या क्षेत्रातील अनुभव मोठा आहे. मीनाक्षी यांच्या चार कवितांचा समावेश या पुस्तकात आहे. शुभार्थींशी कशा प्रकारे वर्तन करायचे, याचा एक सुंदर वस्तुपाठच त्यांनी या चार कवितांतून घालून दिला आहे.

त्यांचे प्रेरक शब्द आजाराचा 'आजार म्हणून स्वीकार केला पाहिजे' हे सत्य अधोरेखित करतात तर,

'Making the way' ही कविता मीनाक्षी यांना मंदार या शुभार्थीने केलेल्या प्रयत्नांकडे आणि त्याच्यात होणाऱ्या सुधारणांकडे बघून सुचली आहे. हा त्यांनी केलेला उल्लेख शुभार्थींचे मनोधैर्य वाढवणारा आहे.

'I'm waiting for stars to shine my way

And trying my best to meet that day' असे त्या लिहितात.

'Oh, My Mind' या कवितेत मीनाक्षी यांनी शुभार्थींमधील सुप्त मनःशक्तीला आवाहन केले आहे. मनाची शक्ती ही खरे तर जगातील मोठी सामर्थ्यवान शक्ती असते. आपल्याकडे 'पंगू अपि लंघयते गिरीम'सारखी संस्कृतवचने आहेत, ती याचीच साक्ष देतात. या मनःशक्तीचे प्रत्यंतर घडवणाऱ्या ओळी मीनाक्षी यांच्या कवितेत आहेत.

मनाची शक्ती इतकी विकसित कर, की माझा हरलेला तारा पुन्हा प्रकाशमान होऊन झगमगू लागेल; अशी उत्कट, तीव्र मनःकामना कवयित्री प्रकट करत आहेत.

या उत्तरोत्तर तीव्र, उत्कटपणे भेटत गेलेल्या कवितासंग्रहातील शेवटच्या तीन कविता म्हणजे एक प्रकारे शुभार्थींच्या सार्वत्रिक कल्याणासाठी, मांगल्यासाठी, शुभकामनेसाठी, करुणेसाठी कवींनी केलेल्या प्रार्थनाच आहेत. उदा. 'एकलव्य'चे संस्थापक प्रा. अनिल वर्तक 'बहरणे' या कवितेत म्हणतात -

'बहरणे हेच होऊन जावे एक साधन आणि साध्य

बहरणे हीच होऊन जावी अस्तित्वाची खूण'

तर संदेश पानसरे आपल्या अत्यंत आश्वासक सुरात म्हणतात,

'होईल होईल, भलं होईल

सर्वांचं कल्याण होईल

मार्ग सापडेल सर्वांना

सर्वांचा संसार सुखाचा होईल'

आणि पद्मा जी. तर

Hey, little girl

it's morning

wipe your tears

take a deep breath

and sing a song

which you want to sing' या लोभसवाण्या शब्दांत शुभार्थीच्या आयुष्याची सुंदर पहाट उगवली असल्याचे संकेत देत आयुष्याचे सुरेल गाणे छेडण्याचे आवाहन करतात.

कधी चांदण्यांचे आकाश आहे

कधी चंद्र तोही ढगाआड आहे

अंतरीची ज्योत तेवीत जावे

प्रकाशाची पायवाट भेदीत जावे'

या कवितेतील भावार्थ सांगतो, त्याप्रमाणे प्रत्येकाच्या अंतःकरणात प्रकाशाची ज्योत पेटत राहायला हवी.

शेवटी सर्वानाच आनंदी, सुखी, समाधानी, निरोगी जीवन जगण्याची आकांक्षा असते, नाही का? जगातील सर्वांचीच ही आकांक्षा फलद्रुप होवो, हीच शुभ प्रार्थना.

अंजली कुलकर्णी

९९२२०७२१५८



अ | नु | क्र | म

- ◆ बहरणे । प्रा. अनिल वर्तक । २३
- ◆ कवडसे । मीनाक्षी । २४
- ◆ मनोरुग्ण... । सौ. जयश्री दत्तात्रय जगताप । २५
- ◆ संकटा जिंकता येते...! । श्रीजित साहेबराव वाघमारे । २६
- ◆ मानसिक आजार । प्रतीक श्रीराम साखरे । २७
- ◆ आठवांना माझिया रे... । डॉ. नम्रता कुळकर्णी । २८
- ◆ मानसिक उपचार । सौ. जयश्री दत्तात्रय जगताप । ३०
- ◆ उभी करू या आयुष्याची सापशिडी । प्रा. अनिल वर्तक । ३३
- ◆ जीवन तुझेच आहे! । मीनाक्षी । ३४
- ◆ जगणं । हेरंब जोशी । ३५
- ◆ माझ्या जीवीच्या जिवलगा । श्री. गोपीचंद बोरकर । ३६
- ◆ उदास एका सायंकाळी । डॉ. जयश्री पवार । ३७
- ◆ प्रबल आमुची इच्छाशक्ती । प्रा. अनिल वर्तक । ३८
- ◆ मला माणूस म्हणून कधी स्वीकारलंच नाही । सुनील कोतकर । ३९
- ◆ अष्टपैलू मन । हेरंब जोशी । ४०
- ◆ भरारी । हेरंब जोशी । ४१
- ◆ मन । डॉ. जयश्री पवार । ४२
- ◆ वाहू देणंच सार्थ आहे! । डॉ. अभिजीत कारेगांवकर । ४३
- ◆ खेळ कुणाला दैवाचा कळला । सौ. रेखा तांबे । ४६
- ◆ मानसिक आरोग्य । नीलेश दिगंबर तुरके । ४८

- ◆ परिचारिका! । रामकृष्ण पां. पाटील । ४९
- ◆ तुमच्या आमच्या मनातला गुंता उसवून पाहू... । डॉ. जय देशमुख । ५०
- ◆ लढणार मी । अरबाज शेख । ५१
- ◆ ती । स्मिता सम्यक । ५२
- ◆ कर पार पुण्यपथ हा । भूषण देशपांडे । ५४
- ◆ स्ट्रेस : एक आनंद । संदेश पानसरे । ५६
- ◆ थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे... । डॉ. पल्लवी गंभीर । ५८
- ◆ क्षण । चिंतामणी वर्तक । ६०
- ◆ फरपट आयुष्याची । सौ. भारती सावंत । ६२
- ◆ व्यथा । जयंत कोपर्डेकर । ६३
- ◆ राखेतून फुलपाखरू बनवायचे आहेस... । डॉ. पल्लवी गंभीर । ६४
- ◆ होईल होईल, भलं होईल । संदेश पानसरे । ६७
- ◆ एकलव्य नावाचे ओअॅसिस । सुलोचना हर्षे । ६८
- ◆ हितगुज । पद्मा जी. । ७०
- ◆ मानसिक रोगी । सौ. जयश्री दत्तात्रय जगताप । ७१
- ◆ कहीं कोई महफ़िल न मिली... । डॉ. भरत वटवाणी । ७२
- ◆ उम्मीद ज़िने की । अनिल धनेश्वर । ७३
- ◆ तनहाई... । डॉ. भरत वटवाणी । ७४
- ◆ बगावत । मिथिल भिसे । ७६
- ◆ न घर अच्छा लगा । अर्पित जोशी । ७७

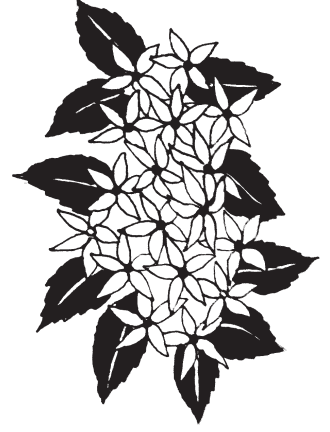
- ◆ एक ज़िंदगी, दो जहाँ । हेमश्री किशोर अलासे । ७८
- ◆ Let's not lose the Hope!! । Meenakshi । ८०
- ◆ Rise like a Hero । Pranjali Barve । ८२
- ◆ A Little Girl । Padma G. । ८३
- ◆ Oh, My Mind! । Meenakshi । ८४
- ◆ The End of Difficult Me । Sulochana Harshe । ८६
- ◆ Harmony । Prof. Anil Vartak । ८७





बहरणे

माणसाने केव्हा बहरावे याला काही नियम नाही
पावसाळ्यात बहरावे, थंडीत बहरावे
आणि उन्हाळादेखील त्याला अपवाद नाही.



सिंहासनावर बहरावे, घरच्याघरी बहरावे
आणि अगदी मरणासन्न अवस्थेतही बहरावे
बहरताना इतरांना त्याची जाणीव असो वा नसो
आपण मात्र आपल्याच बहरण्याच्या गंधात गुंतून जावे.

बहरणे हा तर एक सात्त्विक आनंद आहे,
बहरणे ही तर देवाची प्रार्थना आहे.
बहरणाऱ्याने विचारात ध्यावयाचा नसतो भूतकाळ आणि भविष्यकाळ.
बहरणाऱ्याने विचारायचे नसते इतरांना
“आलंय का लक्षात, मी बहरत आहे.”

बहरणे हेच होऊन जावे एक साधन आणि साध्य.
बहरणे हीच होऊन जावी एक अस्तित्वाची खूण.
बहरणे असावे सात्त्विक, निर्लोभी, निष्काम आणि निष्पाप.
बहरणे असावे सुखद, सहज, उस्फूर्त आणि हो,
फक्त स्वतःसाठी.. फक्त स्वतःसाठी.

बहरणे ही तर आहे एक नैसर्गिक प्रक्रिया
घेऊन आलो आहोत आपण मातेच्या उदरातून.

प्रा. अनिल वर्तक
शनिवार पेठ, पुणे



कवडसे

केविलवाण्या नजरेने निराशा ओकणाऱ्या आवाजात
तो विचारत राहतो -
मी कशासाठी जगू? मला का वाचवतेयस तू?

माझ्याकडे असतात १०० कारणं त्याच्या जगण्यासाठीची
मी प्रत्येक वेळी पुढचं एक वेगळं कारण सांगून पाहते,
नवनवीन कारणांचा शोध घेत राहते.

त्याच्या प्रश्नाच्या निराशेला तोंड देताना मी
त्याच कारणांची उजळणी करत असते.

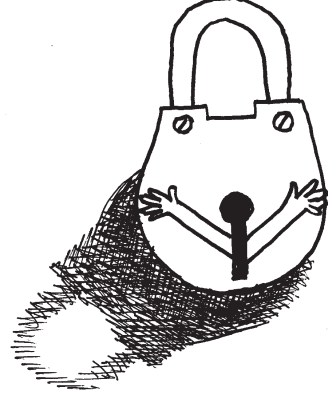
लाडक्या भाऊरायाला आशेचे किरण दाखवता दाखवता
माझ्या आशेला मी त्याच किरणांचे कवडसे देत असते...

मीनाक्षी
गाळेल, बांदा, जि. सिधुदुर्ग



मनोरुग्ण...

स्वतःच्या विश्वात स्वतःच दंग
शरीराने नाही, पण हा
असतो मनाने अपंग..
पण फार असतो मायाळू
स्वभावाने असतो दयाळू..
डॉक्टर, स्टाफ, समाजसेवक
यांनाच आपलं जग मानणारे
स्वतःच्या गरजाही न ओळखणारे
वेगळ्याच दुनियेत असणारे..
माणूस असतानाही
सर्वसामान्य माणसात नसणारे..
हे असतात
कुटुंबापासून दुरावलेले
थोडसं जगणं विसरलेले..
मनोरुग्ण हे असेच असतात
मनोरुग्णालयात विसावलेले
कधी नात्यांना तर
कधी स्वतःला विसरलेले..



पण
स्वतःशीच बडबडणारे
आपल्या सर्वांना आपलं मानणारे
कधी इतरांना तर कधी
स्वतःला इजा करून घेणारे...
कधी कुलपात तर कधी
आवारात फेरफटका मारणारे..
जरी असला निराधार..
तरी ह्या प्रत्येकाला हवा
आहे तो मानसिक आधार..

सौ. जयश्री दत्तात्रय जगताप
पंढरपूर, जि. सोलापूर



संकटा जिंकता येते...!

भानावर येण्याआधी, आयुष्याचे अक्रीत झाले
आभाळ पुन्हा अश्रूंचे, एकाकी दाटून आले

मी हताश झालो होतो, मी निराश झालो होतो
दुःखाच्या सुप्त व्यथेने, मी उदास झालो होतो

मौनाच्या - एकांताच्या, गाठींचा गुंता झाला
मन वारू झाले वेडे, देहाचा झाला पाला

बुद्धीचा संभ्रम होता, विश्वाशी नाते तुटले
मी भ्रमिष्ट झालो केव्हा, माझेच मला ना कळले

जिंदगी परीक्षा आहे, सांभाळा विवेकबुद्धी
संकटा जिंकता येते, हा संयम ठेवा आधी !

श्रीजित साहेबराव वाघमारे
धानोरी, पुणे



मानसिक आजार

जगाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन मी काय बदलला,
रोगी असण्याचा शिक्काच यांनी माझ्यावर मोर्तब केला.
आहे फरक थोडा माझ्या विचारांमध्ये,
बहुधा म्हणूनच असेल मी एकटा या गर्दीमध्ये.
काळोखात हरवलंय हे जग उघड्या डोळ्यांनीही,
यांना प्रकाशाचा आभास कसा समजावू मी?
काळा-पांढरा या रंगांनाही म्हणतात हे बेरंग,
यांना का समजावू पाहतोय मी इंद्रधनुष्याचा अर्थ?
कोणी थोडा वेगळा आहे म्हणून कधी चुकीचा नसतो,
साचा नसला तरी मूर्ती घडविणारा ती घडवितो.

का सोडवू मी यांनी बनवलेली ही विचित्र सूत्रे?
जिथे माणूसच बनवतो स्वतः माणसासाठी शस्त्रे!
यांच्या शब्दकोशाप्रमाणे आहोत आम्ही आजारी,
तरीही चालत आहोत आमच्या कठीण जीवनाची ही वारी.

प्रतीक श्रीराम साखरे
बिबवेवाडी, पुणे



आठवांना माझिया रे...

आठवांना माझिया रे लागली का जळमटे
स्मृती विस्मरूनी आता अंतरात घुसमटे

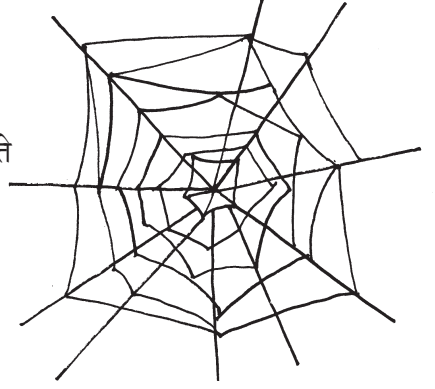
राहिले कोणी न आता, ना सखे ना सोयरे
मन हे मोकळे कराया, ना कुणाचे आसरे
सोयरीक आठवांची रोज रोज भरकटे
आठवांना माझिया रे...

आसवांचे आटले रे, ते झरे जे अंतरी
दाटूनी आले ते मेघ, स्वप्नवत ते आसुरी
कोसळती ह्या मनात ते विचार भामटे
आठवांना माझिया रे...

ऐकू येते मजसी का रे, किणकिण ती घंटेची
सत्य की आभास ते रे, नाही गोष्ट चेष्टेची
माझिया रे दुनियेत, जागो जागी धुरकटे
आठवांना माझिया रे...

ना कळे कुणासी काय, ह्या मनात चालते
स्पर्श एक तो तुझा रे, मन हे माझे जाणते
सोडूनी नकोसी जाऊ भोगू किती संकटे
आठवांना माझिया रे...

ऐक रे देवा तू आता, विस्मृतीत न जिणे
काही राहिले न आज, आयुष्यात रे उणे
का उगीच रे तू माझा, हा घोडा ही दामटे
आठवांना माझिया रे...



डॉ. नम्रता कुळकर्णी
रमणनगर, बंगलोर



मानसिक उपचार

माणसांचा माणसाशी माणुसकीचा व्यवहार..
खऱ्या अर्थाने हाच असतो मानसिक उपचार..
ज्याला दुसरे नाव
मानसिक आधार..

आजाराचे वेगवेगळे विकार
उपचाराचे बरेच असतात प्रकार..
सर्वप्रथम मनोबल हा पहिला
निराधाराचा असतो आधार..
डॉक्टर, स्टाफ देतात
रंजल्या-गांजल्यांच्या
जीवनाला आकार..
करतात निरोगी जीवन साकार..

दवाखाना या मंदिरातील
रुग्ण हा असतो ईश्वर....
आणि आपल्याला सेवेचा वसा देणारा तो परमेश्वर....
गोळ्या औषधे हा असा उपचार
बरा करतो मानसिक विकार..
मिळतो सर्वसामान्यांमध्ये काहीना वावरण्याचा अधिकार..

यांची उपचारपद्धती
वेगळी असते
शारीरिक आजारांवरती
उपचार करणारे
का नसतात मानसिक आजारांना समजून घेणारे..
आपलेच असतात आपले
पाय खेचणारे..

आयुष्यात एकदा तरी करावी
मनोरुग्णालयात नोकरी..
लक्षात येईल सर्वानाच
ही पुण्याची चाकरी..

शारीरिक असो किंवा मानसिक, आजार हा आजारच असतो
आणि उपचार या
प्रत्येकालाच लागतो
यांची उपचारपद्धती वेगळी असते
कवितेतून तुमच्यासमोर मांडते..

यांच्याशी असावे प्रेमाने बोलणे
थोडेसे यांच्यासोबत खेळणे
त्यांच्या अडचणी ओळखणे
त्या समजून घेऊन त्यांना
वारंवार बोलते करणे, भूतकाळातल्या
खाचाखोचा शोधणे...
त्यांच्या अस्तित्वाचा शोध लावणे
जगण्यासाठी आशा
आणि नवीन दिशा देणे..
गोळ्या घेत नसतील तर त्या जेवणातून देणे
गोड बोलून खाऊ घालणे
मनोबल वाढवणे..
मानसिकता सांभाळणे..
लहान मुलांसारखे जपणे..
'बजरंगी भाईजान'ची
भूमिका पार पाडणे..

जो बोलत नाही त्याला
बोलायला भाग पाडणे..

कोण कोटून कसा आला?
कोणासोबत कोणी आणला?
का असेल घरचा रस्ता चुकला?
कोणत्या घटनेने तो मनोरुग्ण झाला?
असे बरेच प्रश्न आहेत..

त्या प्रश्नांची उत्तरे डॉक्टर, स्टाफ, समाजसेवक शोधत आहेत..

दैनंदिन जीवनातील
कामे शिकवणे
स्वतःच्या पायावर उभे करणे..
असे हे बरेच उपचार आहेत...

ते योग्य वेळेत योग्य वेळेस देणे..
वैयक्तिक स्वच्छता ठेवणे..
योग्य आहार
मनसोक्त विहार ...
हा असतो खरा मानसिक उपचार
आणि माणुसकीतला सदाचार...

सौ. जयश्री दत्तात्रय जगताप
पंढरपूर, जि. सोलापूर



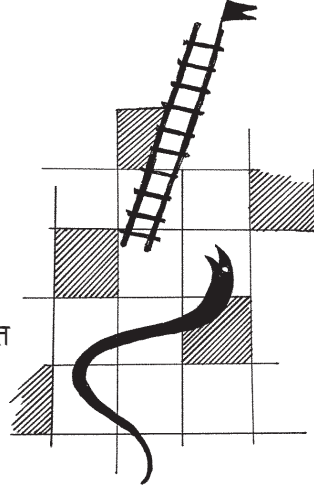
उभी करू या आयुष्याची सापशिडी

का बरे आहे दुर्लक्षित
एवढा मोठा हा समाज?

का बरे नाही कोणी त्यांना वाली
घेऊन नेतृत्वाच्या तलवारी?

आहोत का थांबणार आपण
नेतृत्व मिळेपर्यंत आणि सूर्योदय होईपर्यंत
घेऊया आता आपण आपले झेंडे
आणि फडकवूया ते
त्या मिट्टे - निबीड अंधारात

चाखूया यशाची चाहूल
झेंडे फडकविता फडकविता
आणि उभी करूया पुन्हा एकदा
आयुष्याची सापशिडी



प्रा. अनिल वर्तक
शनिवार पेठ, पुणे



जीवन तुझेच आहे!

खोल त्या डोहातून बघ मान उंचावून
चांदणे पांघरलेले आकाश तुझेच आहे!

वेदनेच्या पलीकडे आत बघ डोकावून
निरागसता ओढलेले हसणे तुझेच आहे!

भूतकाळाचे कातडे बघ तरी भिरकावून
वर्तमान हा तुझा, भविष्य अवघे तुझेच आहे!

राग - भीतीच्या धुक्याला बघ पार भेदून
तुझ्यावर वर्षिले ते, उदंड प्रेम तुझेच आहे!

दारी आल्या निराशेला बघ असे लाथाडून
श्वास ओतून सजवलेस जे, जीवन तुझेच आहे!

मीनाक्षी

गाळेल, बांदा, जि. सिंधुदुर्ग



जगणं

बहुतेक यालाच जगणं म्हणावं,
संकटाशी लढत राहावं
नवनवीन गोष्टी शिकत राहावं,
योग्य संवादाबरोबरच
कायम हसत राहावं,
बहुतेक यालाच जगणं म्हणावं!!

कष्ट करत राहावं, अपयश पचवत राहावं
जे होतंय, ते आपल्या चांगल्यासाठीच होतंय
असं सतत म्हणत राहावं,
बहुतेक यालाच जगणं म्हणावं!!

एकांतामध्ये आपल्या मनाशी थोडं बोलत राहावं
आपल्या शरीराची देखभाल करत राहावं
अधूनमधून आपल्याच तब्येतीची विचारपूस करत राहावं
बहुतेक यालाच जगणं म्हणावं!!

हेरंब जोशी
धायरी, पुणे



माझ्या जीवीच्या जिवलगा

माझ्या जीवीच्या जिवलगा तणावग्रस्त होऊ नको
माझ्या मनाच्या मैतरा उगीच त्रस्त होऊ नको!!

का शिणविशी वृथा काया, कोणासाठी ही जमवितो माया
दो दिवसांची जाईल काया, स्वतः स्वतःची गस्त घालू नकोरे
माझ्या जीवीच्या जिवलगा तणावग्रस्त होऊ नको!!

काय मिळवले काय मिळवणार, याचा विचार का करिशी अनिवार
तुझ्या संगतीची सहचरे, अधांतरी सोडू नकोरे
माझ्या जीवीच्या जिवलगा तणावग्रस्त होऊ नको!!

कोण राजा कोण भिकारी, तुझ्या भवतीची माया सारी
वरच्या रंगाला भुलू नको रे, समाधान धरी अंतरी
माझ्या जीवीच्या जिवलगा तणावग्रस्त होऊ नको!!

काहीच नाही कारण आता, मी नमवितो माझा माथा
तो शंभू शुभंकरी, निवारील संकटे सारी
ठेवुनी सारा भार तयावरी, तू भज गोविंदमुरारी

माझ्या जीवीच्या जिवलगा तणावग्रस्त होऊ नको
माझ्या मनाच्या मैतरा उगीच त्रस्त होऊ नको!!

श्री. गोपीचंद बोरकर
निगडी, पिंपरी-चिंचवड, पुणे



उदास एका सायंकाळी

उदास एका सायंकाळी एकांताच्या सहवासात
मन कुठेतरी भटकत होते,
काळ्या गालिच्याचे वस्त्र लेवुनी
ढग बापुडे गर्जत होते

मनातल्या कप्प्यात कुठेतरी
काहीतरी दडून बसले होते
बाहेर पडावे एकदाचे
यासाठी तडफडत होते

भावनेच्या नावेला कुठेतरी
किनारा हवा होता
आणि त्यासाठीच का म्हणून
मला 'हिचा' आधार हवा होता

मेघाने आदित्यला नमवावे तसे
उदासीने मन घेरले होते
विशाल पोकळीत मेघ दाटून यावे
तसे भावना उराशी घेऊन मनही भरून येत होते

धरतीला मेघाने तृप्त करावे तशी
आसवेही गालावर येत होती
आणि त्यातून कशीबशी
भावना वाट काढित होती



डॉ. जयश्री पवार
अमरावती



प्रबल आमुची इच्छाशक्ती

प्रबल इच्छाशक्ती आमुची
नाही कोमेजली मनोविकाराने
युद्ध लढले दोषे
अखंड आणि अगणित

मनोविकारांनी शेवटी स्वीकारला पराभव
इच्छाशक्तीने दिला
त्याला सृजनाचा संदेश
मनोविकार निघाले आता
घेऊन संदेश सृजनाचा

आंतरिक ताकद आणि नवसंदेशाने मोहरून गेले तथा
विश्वशांतीचा संदेश घेऊन
निघाले दोषे चौफेर
अश्वमेधाचे घोडे
निघाले शांतीचा संदेश घेऊन

प्रा. अनिल वर्तक
शनिवार पेठ, पुणे



मला माणूस म्हणून कधी स्वीकारलंच नाही

माणसानं माणूस जोडला
आणि हा समाज जन्माला घातला,
पण या जन्मलेल्या समाजातील माणसानं
मला माणूस म्हणून कधी स्वीकारलंच नाही!

मनुष्य हा समाजशील प्राणी आहे आणि माणूस हा
समाजात राहून आपलं आयुष्य आनंदानं चार भिंतीच्या आत जगतो
आणि स्वतःचं अस्तित्व समाजात राहून निर्माण करतो;
पण मी माझं पूर्ण आयुष्य रस्त्याच्या कडेला जगलो,
रस्त्यावर आयुष्य जगता-जगता मी स्वतःचं अस्तित्वच विसरलो.
कारण मला माणूस म्हणून कधी कोणी स्वीकारलंच नाही!

समाजात वावरताना नव्हतं मला माझं भान
कोणी म्हणे वेडा, तर कोणी म्हणे ध्यान
पण या अशिक्षित समाजातील माणसाबरोबर सुशिक्षित माणसानंही
मला माणूस म्हणून कधी स्वीकारलंच नाही!

समाजात माझ्या लग्नाचे नातेसंबंध जोडण्यास गेलो एका घरी
नात्यातील माणसांनी मनोरुग्ण म्हणून नातं जोडलंच नाही.
कारण नात्यातीलच आपल्या माणसांनी..
मला माणूस म्हणून कधी स्वीकारलंच नाही!

सुनिल कोतकर
खोलापूर, नागापूर, संभाजीनगर



अष्टपैलू मन

आपलं मन हवंच अष्टपैलू
त्याला सर करायचे, परिस्थितीचे विविध पैलू
मनाचं आरोग्य चांगलंच सांभाळू, त्याला धष्टपुष्ट ठेवू
आपलं मन हवंच अष्टपैलू!!

अष्टपैलू मनच लागते, शरीराला हळूहळू सावरू
आपल्यातले कणखर मनच, म्हणते संकटाला जाब विचारू
आपलं मन हवंच अष्टपैलू!!

आजूबाजूच्या निगेटिव्हिटीचा, संचार कटाक्षाने टाळू
मनाला आणखीनच सक्षम बनवू, घरातल्या मनामनात हा बदल घडवू
आपलं मन हवंच अष्टपैलू!!

संकटाच्या विरोधात योग्य नियोजन आखू, अडचणींमध्ये संधी शोधू
प्रयत्नांची मालिका अविरत राहिल सुरू, मनामनात विजयी पताका फडकवू
त्यासाठी आपलं मन हवंच अष्टपैलू!!

हेरंब जोशी
धायरी, पुणे



भरारी

कर मनाची तयारी, घे जगामध्ये भरारी, दोन हात कर कष्टाशी
उडवून टाक झोप जगाची, ठाम रहा आपल्या निर्णयाशी
कर मनाची तयारी, घे जगामध्ये भरारी!!

सतत लढत रहा अपयशाशी, बिघडून देऊ नको चाल ती यशाची
एकेक अनुभव येतील तुझ्या हाताशी
कर मनाची तयारी, घे जगामध्ये भरारी!!

बदलून टाकशील तू सकाळ उद्याची,
यशाची किरणे पडतील तुझ्या दाराशी
साथ सोडू नको तू फक्त आत्मविश्वासाची
कर मनाची तयारी, घे जगामध्ये भरारी !!



हेरंब जोशी
धायरी, पुणे



मन

माझिया मनाची अशीही भरारी
नाही आकाशाची सीमा, सीमेपलीकडे जाई

माझिया मनाचा कसा लागे सांग थांग
वळणे घ्यायची सीमा त्याची कशी मापू मी सांग

माझ्या मनामध्ये कधी स्वर्गसुख नांदते
कल्पनेच्या पंखावरी सुखाचे मनोरे बांधते

दुःखही राहते पण नाही थारा फार काळ
सांत्वन स्वतःचेच करते काढूनिया वेळ

मन आनंदी असेल तर आनंदी हे जग
सारा भुलावणीचा खेळ चिंता कसली रे मग?

डॉ. जयश्री पवार
अमरावती



वाहू देणंच सार्थ आहे!

बांध घालून साचवलेलं
तळ्यामध्ये पाणी साठतं
बांधावर ते आदळतं अन्
आतल्या आतच खवळत जातं

साचत जातं, आदळत जातं
आणखीच जास्त खवळत जातं
असह्य अस्वस्थ उसळतं अन्
सारं काही ढवळत जातं

फोडू पाहतं बांध कधी
कधी खणतं तळ्याचा तळ
कठोर तळात झिरपून त्याला
करतं हळवं, दुर्बळ

अशा हळव्या तळावर
चटकन घाव बसतात
खचल्या मातीस उकरायला
क्षण कितीसे लागतात?

अस्तित्वही मग वाटते नकोसे
सगळीकडे चिडचिड
निराशा, न्यूनता, हतबलता
अन् विचारांची गिचमिड

लक्ष नाही कशातही,
आनंद, हास्य हरपते
भुकेचा नसतो ठाव
अन् झोप मार्ग विसरते

रोजचे जगणे होते जड,
साऱ्याच वाटा भयाण
विफल, उदास, उद्विग्न
जणू मृत्यूकडेच प्रयाण

अशी व्याधी नैराश्याची
जर्जर करून टाकू शकते
उपाय म्हणून 'मोकळे बोलणे'
पहिली पायरी ठरू शकते

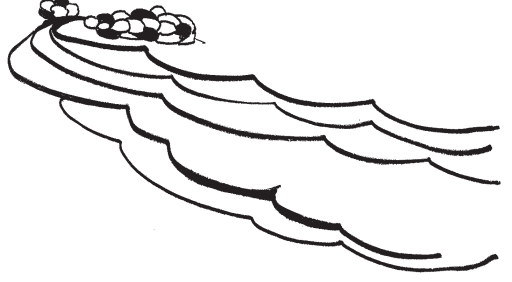
म्हणून, वाहू दे रे सारं आता
साचवणं पुरे झालं
तळ्यातल्या पाण्याला
नाचवणं पुरे झालं

दाखव त्याची वाट त्याला
स्वभाव त्याचा बदलू नकोस
इतक्या वर्षांचं निर्मळ पाणी
त्यात शेवाळं वाढवू नकोस

फुटू न देता बांध तुझा,
तळे शाबूत ठेवू शकतोस
तूच तुझे, नियमितपणे,
दरवाजे तर उघडू शकतोस!

चिंता कसली प्रलयाची जर
अस्तित्वच उरणार नसेल
साचवलेल्यात बुडण्यापेक्षा
वाहण्यामुळेच तरणार असेल

उद्ध्वस्त व्हायचे नसेल मित्रा,
तर वाहू देणंच सार्थ आहे!
ते पाणी पुढे करणार काय,
याचा विचार व्यर्थ आहे!



डॉ. अभिजीत कारेगांवकर
नाशिक



खेळ कुणाला दैवाचा कळला

(नवाक्षरी)

संसार चारचौघांसारखा
आमचाही होता चालला
नव्हता आधी कुणालाच
खेळ दैवाचा तो कळला ॥१॥

साध्या सुखी संसारासाठी
देवाला दिली होती साद
अशाअशांना दिलेस तू
आम्हीच का त्यातून बाद? ॥२॥

सुखास ग्रहण लागले
उतरत्या वयाबरोबर
आम्ही दोघे या संकटाने
हादरलोच खरोखर ॥३॥

असा कसा रे विसकटला
तरुण मुलीचा संसार
सुखाचा मार्ग हरवला
जे दुखणे दिले अपार ॥४॥

मानसिक रोगास कुणी
समजूनच घेत नाही
मुलीस होतात आभास
अविश्वसनीय ते काही ॥५॥

जगावेगळे दुःख दिले
बोल या परीस्थितीवर,
जे धुमसते काळजात
बोल ना त्या वादळावर ॥६॥

तिचे आयुष्य वाया गेले
यांची खंत कणाकणाने
जिवंतपणी मरणाच्या
यातना ह्या क्षणाक्षणाने ॥७॥

कुठे ठेवायचे म्हटले
शांकाकुशांका घेई मन
हृदय आई-वडलांचे
व्याकूळ आहे आमरण ॥८॥

काळीज तोडणारे दुःख,
देवा! सोसवेना हा भार,
आमच्या मागे तिचे काय,
नियती कधी सांगणार? ॥९॥

सौ. रेखा तांबे
वडोदरा, गुजरात



मानसिक आरोग्य

गळाले अवसान तरी नव्या उमेदीत जगावे
सुदृढ तना संगे आपुले मनही निरोगी करावे ॥१॥

शरीर दणकट मन दुबळे
विकार मनाचे जडवशी
तुझे आहे तुजपाशी
परी जागा तू चुकलाशी
खचून जाता आयुष्यात आत्महत्येचे विचार टाळावे
सुदृढ तना संगे अपुले मनही निरोगी करावे ॥१॥

चिंता वेदना क्रोध अन्
नको ती अवास्तव भीती
मनाच्या देव्हाऱ्यात चेतवावी
समाधानाची एक पणती
'मी'पणा जाळून पुन्हा स्वयंप्रकाशी व्हावे
सुदृढ तना संगे आपुले मनही निरोगी करावे ॥२॥

येईल व्याधी होतील दुःखे
शोधवा सुखाचा आधार
औषधांपरी आप्तेष्टांचा
होई रामबाण उपचार
स्वतःतच रमण्यापरी आपुले दुःख वाटावे
सुदृढ तना संगे आपुले मनही निरोगी करावे ॥३॥

नीलेश दिगंबर तुरके
ता. राळेगाव, जि. यवतमाळ



परिचारिका!

इकडे तिकडे करीत तुझी
सतत धावपळ सुरू असते
रुग्णाला बरं करण्यासाठी
किती मनापासून सेवा करते

गणवेश तुझा पांढराशुभ्र
तसेच तुझे स्वच्छ विचार
नाही कुठलं नातं रुग्णाशी
त्याला किती तुझा आधार

घरातलं आवरून बाई तू
कधी थकलेली दिसत नाही
रुग्णासमोर जाताच कसं
चेहऱ्यावर स्मित हास्य राही

रुग्णाला वेळेवर दवापाणी देणं
तुझंच तर काम असतं
रुग्ण आणि परिचारिका हे
खरंच एक वेगळंच नातं असतं

रुग्णाला डॉक्टरांची दवा
बरं करण्यास कामी येते
तितकीच परिचारिकेची सेवा
त्याला खूप आधार देऊन जाते



रामकृष्ण पांडुरंग पाटील
विखरण, जि. नंदुरबार



तुमच्या आमच्या मनातला गुंता उसवून पाहू...

तुमच्या आमच्या मनातला गुंता उसवून पाहू...

धगधगत्या आयुष्याच्या हिशोबात शांततेला बसवून पाहू....

मुखवटे रोज बदलणारे, बरेच हसलात खोटे, खूप मोठमोठ्याने,
आतल्या मनाला हलकेसे हसवून पाहू....

रंग बदलले, रूप बदलले, बदलल्या आवडीनिवडी,
स्वभावाचे वागणे तेच होते, चौकट विचारांची विस्तारून पाहू...

हिरमुसल्या, दमल्या डोळ्यांत डबडबल्या,
नकारात्मक भावनांना झुगारून पाहू....

हसत, आनंदी, सकारात्मक विचारांनी
आपल्या मानसिक आरोग्याचे जतन करून पाहू...

डॉ. जय भाऊसाहेब देशमुख
अंमळनेर, जि. जळगाव



लढणार मी

अश्रू खूप येई, पण डोळ्यांतून पाणी येईना
आस सुटली जगण्याची, दुःखाशिवाय काही दिसेना

लोकांच्या गर्दीत पण, आपला कोणी मिळेना
निराशेच्या अंधारात, उजेड काही दिसेना

हरलो मी परिस्थितीस, पण जीवन तर हरलो नाही
हिंमत थोडी कमी झाली, पण श्वास तर सुटले नाही

लढणार मी माझ्या मानसिक रोगाशी
जोपर्यंत आनंदाचा विजय मला मिळेना!

अरबाज शेख
चामोर्शी, जि. गडचिरोली



ती

सकाळी नुसती गडबड
नुसती धावपळ
गोंधळ घालून सगळे पसार
लावून मला चिंता हजार

मग एकट्या घरात
एकटीच मी
एकलकोंड्या भिंतींशी
एकलकोंडे हितगुज

उगाचच भास कोणीतरी असल्याचा
हळूच खुदकन हसल्याचा
सुरुवातीची गंमत न्यारी
दोघींचीही बात भारी

वाटे नवल माझेच मला
सगळे होता पसार
ही नेमकी होते हजर
एकट्या घरात सोबत नवी

कुठून येते, कुठे जाते
काहीच पत्ता लागेना
अशाच एका रविवारी
सगळ्यांसमोर टपकली

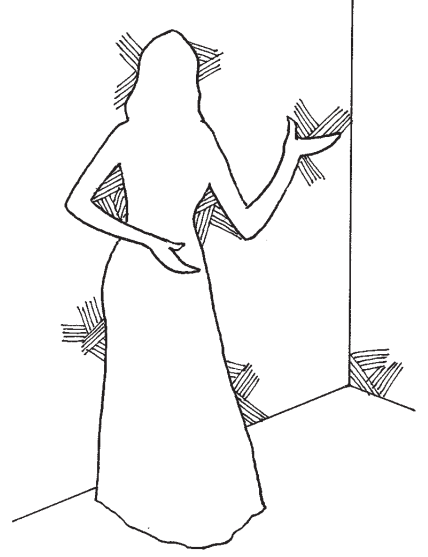
नेहमीच्याच गप्पांना
उधाण आले
पण का कोणास ठाऊक
नवऱ्याची मात्र सटकली

अगं, कोणाशी बोलतेयस
वेड्यासारखी
अरे, ही काय माझी मैत्रीण

चोहीकडे बघत
त्याच्या डोळ्यांत भय दाटले
काय माहीत त्याला काय वाटले

पण दुसऱ्या दिवशी रजा टाकून
मला घेऊन हॉस्पिटल गाठले
डॉक्टरांनी तिच्याविषयी विचारले
सगळे काही सांगून टाकले

काय झाले मला काहीच कळले नाही
मात्र औषधे चालू केल्यापासून
ती मात्र येत नाही
आणि
नवरा मला एकटं सोडत नाही!



स्मिता सम्यक
मु. पो. शिरोळ, जि. कोल्हापूर



कर पार पुण्यपथ हा

‘मम शक्तिबाह्य’ ऐसे, ज्या पाहताच वाटे
कर पार पुण्यपथ हा, विखरून ज्यात काटे!

धिक्कार तूच त्यांना, उपहासिती तुला जे
दुर्दम्य तत्त्वनिष्ठा दे, आत्मबळ तुला रे
सारथ्य जीवनाच्या, कर तूच रे रथाचे
कर पार पुण्यपथ हा, विखरून ज्यात काटे!

स्पर्धा नको परांसी, जी देतसे निराशा
स्पर्धा करी स्वतःशी, नैराश्य कोठले रे?
तुजसम न अन्य कोणी, हो तूच एकला रे!
कर पार पुण्यपथ हा, विखरून ज्यात काटे!

जगता न मी जरी, संपूर्ण बदलू शकलो
जगही मला न बदलू, शकणार निश्चये रे
विश्वास तू स्वतःवर, अजि ठेव ठाम बा रे
कर पार पुण्यपथ हा, विखरून ज्यात काटे!

‘कमजोर’ ही अवस्था, मोठीच दुर्दशा रे
कमजोर जीवनी या, होऊ नकोस तू रे
तू जाण तत्स्वरूपा, सामर्थ्य साठलेले
कर पार पुण्यपथ हा, विखरून ज्यात काटे!

तू अगणित प्रश्नांच्या, गुंतसी खोल पाशी
तू करूनी दृढप्रयत्ना, त्यां उकलू पाहसी रे
तू कधी न कच खाई, चालता मार्ग भेटे
कर पार पुण्यपथ हा, विखरून ज्यात काटे!

असती न मात्र काटे, हिरवळही मार्गी सजली
असती न मात्र दुःखे, आनंद कोंदला रे
हृदयी तुझ्या सदा तो, आनंद ठेवला रे
कर पार पुण्यपथ हा, विखरून ज्यात काटे!

‘मम शक्तिबाह्य’ ऐसे, ज्या पाहताच वाटे
कर पार पुण्यपथ हा, विखरून ज्यात काटे!

भूषण देशपांडे
जगर पेट, अकोला



स्ट्रेस : एक आनंद

स्ट्रेस हे एक माध्यम असतं
आनंद देण्याचं ते एक साधन असतं!

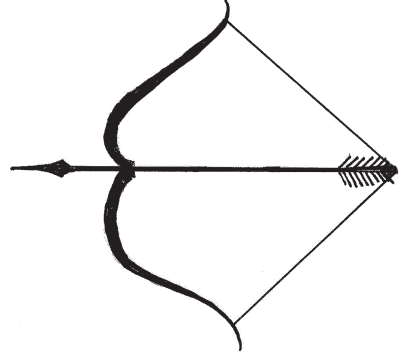
पुन्हा स्ट्रेस, पुन्हा आनंद
हे समीकरण जमलेलं असतं!

कधी परीक्षा,
कधी सादरीकरण,
कधी काम.
भिन्न रूपात ते येत असतं.
स्ट्रेस हे एक माध्यम असतं
आनंद देण्याचं ते एक साधन असतं

कधी पैशाचा,
कधी मानाचा,
कधी अपेक्षांचा,
कधी स्वप्नांचा.
भिन्न रूपात ते येत असतं.
स्ट्रेस हे एक माध्यम असतं
आनंद देण्याचं ते एक साधन असतं!

चढ-उताराप्रमाणे असतो स्ट्रेस,
घेतो थोडी आपल्याबरोबर रेस्ट
नंतर वितळतो बर्फासारखा,
देऊनी आनंद, मिळते समाधान मनाला
स्ट्रेस देतो चालना चांगल्या कृतीला,
अर्थ देतो आयुष्याला.

पुन्हा स्ट्रेस, पुन्हा आनंद
हे समीकरण जमलेलं असतं
स्ट्रेस हे एक माध्यम असतं
आनंद देण्याचं ते एक साधन असतं!



संदेश पानसरे
दहिसर, मुंबई



थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे...

काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.
फिरत्या चाकासारखा, एक सतत ध्यास असला पाहिजे.
न शमता, रोज इच्छा तेजस्वी असली पाहिजे.
त्यात ऊर्जा स्वयं देवाची जोडता आली पाहिजे.
वय जास्त असले तरी मन हिरवेगार असले पाहिजे.
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

आयुष्यातले सर्व ध्येय साध्य झाले तरी काय
किंवा आयुष्यातले सर्व क्षण गमावले तरी काय?
आजचा दिवस जगण्याची उमेद कमी झाली नाही पाहिजे.
सकाळी उठता मन चिरतरुण असले पाहिजे.
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

सूर्योदय असूनही उठायचा आळस आहे,
सूर्यास्त झाला की मन उदास होत आहे,
या चक्रव्यूहातून, बाहेर सूर घातला पाहिजे.
सूर्यदेवाचा आशीर्वाद, त्याला नमन करून घेतला पाहिजे.
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

सूर्याची किरणे डोळ्यात घेणे वर्जित आहे,
अंधाराची ओळख खोलवर असणे व्यर्थ आहे,
गर्व आणि कमीपणा यांचा समतोल करता आला पाहिजे.
लोकांचे यश त्यांच्या विचारसरणीवर ठरले पाहिजे.
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

माझेच चुकले म्हणून दाट निराशा मनात येत असते,
पण चुकेअभावीही जीवन सार्थक होत नसते.
स्वतःला दोष देऊन मनाचे खच्चीकरण करायचे नसते,
हे रसायन दैवरचित आहे ह्याचा बोध असला पाहिजे.
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

काही दिशेला सतत अंधकार राहतो कसा?
बिनाप्रकाशाचा मार्ग गवसेल कसा?
ह्या नागीणकाळामुळे आत्मघात झाला नाही पाहिजे,
जगण्याची चळवळ सदैव चालू राहिली पाहिजे.
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

अथक प्रयासाने अंग तुटून गेले पाहिजे,
सत्याचा सातत्याने पाठलाग चालूच ठेवला पाहिजे.
गरीब लोकांचे नशीब उज्वल केले पाहिजे.
अर्ध-अंग असूनही कर्मवीरांहूनही श्रेष्ठ ठेवले पाहिजे.
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

भय आणि लढा ही जोडी विनाशकाळात घेऊन जाते.
कुकर्म आणि दया ह्याने इतिहास पालथा पडला आहे.
सतर्क राहून योग्य निर्णय घेता आला पाहिजे.
निर्धास्त होऊनि, पंख पसरूनी, उंच भरारी मारली पाहिजे.
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

डॉ. पल्लवी गंभीर

पिंपळे सौदागर, पिंपरी-चिंचवड, पुणे



क्षण

काही विखुरलेले
काही ओघळलेले
काही धूसर, काही अंधुक...

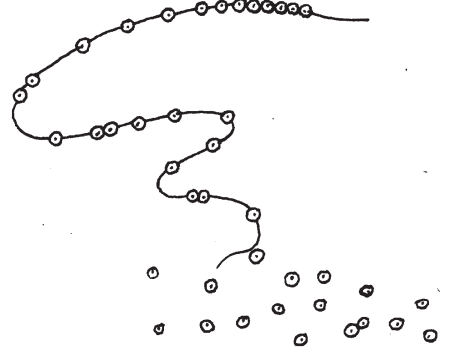
काही पुसट, काही स्पष्ट
काही ठळक, काही मोहक
काही स्मृतीत जपलेले
काही दडलेले, काही लपवलेले...

काही ओले, काही रुक्ष...
काही मोहरलेले, काही वठलेले...
काही गंधाळलेले
काही फुललेले, काही झडलेले

असे ते सारे सारे
काही हवेहवेसे तर
अनेकदा कित्येकसे नकोसे झालेले
पण तरीही मनाच्या कप्प्यातून
अश्वत्थाम्याच्या जखमेसारखे सतत भळभळणारे
मनाला विषण्ण करणारे

एक एक करून सामोरे येणारे
डोळ्यांच्या कडा ओलावणारे
पण तरीही मनात पुन्हा एकदा
नव्याने आशा पल्लवित करणारे

काजळी झटकून टाकणारे
निरभ्र तसेच शाश्वत करणारे
व म्हणूनच हवेहवेसे वाटणारे
तेच ते क्षण
तुम्हा आम्हा सर्वांना
एकत्र बांधून ठेवणारे.



चिंतामणी वर्तक
ठाणे



फरपट आयुष्याची

नव्हती वाचा किंवा बुद्धी
चालायचेही नसे स्वातंत्र्य
ती होती मानसिक रुग्ण
का असावे तिला पारतंत्र्य

वाटायचे खेळावे, हुंदडावे
इतर बालकांसमवेत स्वैर
स्वच्छंदी फुलपाखरासम
केले तिच्याशीच जणू वैर

होती ती एकुलती कन्या
कसे म्हणावे तिला नारी
प्रेम आणि वात्सल्यानेच
करतसे आई सेवा सारी

नको अशी वेळ कोणावर
नसावे मानसिक आजार
जीवन अळवावरचे पाणी
होई नाना रोगांनी बेजार

घेऊनीच गेला दुर्दैवी दिनी
यमदूत तिला स्वर्गीच्या दारी
सुटली ही नातलग मंडळी
पण होतीच जगाहून न्यारी

का वाटते मजला आजही
कशाला देवाने जन्म दिला
ना सामान्य जीवन जगली
नव्हता मान-सन्मान तिला

सौ. भारती सावंत
खारघर, नवी मुंबई



व्यथा

घडी सुखाच्या संसाराची
विसकटून का गेली,
सारेच उजाड झाले
आसवांना वाट फुटली.

वासरे निघून गेली
माय रस्त्यात आली,
तोल मनाचा गेला
ती सैरभैर झाली.

आठवणी उरात कवटाळुनी
शून्यात नजर लावली,
डोळ्यातली आसवे आता
सारी आटून गेली.

काय म्हणावे याला
पाप की पुण्य आता,
का गतजन्माचा
हिशेब चुकता झाला?

आधार तिला आता
कुणी दिलाच पाहिजे,
एकलव्य बनून आता
बोट धरलेच पाहिजे.

जयंत कोपर्डेकर
सदाशिव पेठ, पुणे

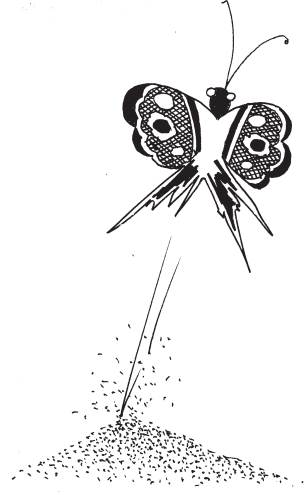


राखेतून फुलपाखरू बनवायचे आहेस...

आज आले फिरूनी,
एका उदास नगरामधुनी,
जिथे सर्व दुःखी,
तर सर्वांची एकमेकांवर नाराजी.
कुणी अवहेलना सहन केलेली,
कुणी कुत्सित लोकांच्या संगतीत गुदमरलेली.
कुणी झालेला छळ बोलू न शकणारी,
कुणाच्या जीवनात अचानक अग्निशहारे उडाल्यासारखी,
कुणाच्या जखमेवर सर्वांगानी 'मीठ' चोळल्यासारखी.
जरा बसा अशा माणसांच्या शेजारी,
एका त्यांच्या जीवनाची केविलवाणी कहाणी.
आई-वडील असूनही
अनाथासारखी त्यांची राहणी.
अंगावर काटा येई अशी त्यांची दशा,
स्वतःच स्वतःवर ओढवून घेतलेली अशी त्यांची व्यथा.
गेले मी हिंमत करूनी त्यांचा दृष्टिकोन ऐकण्यासाठी,
निराशेच्या गर्तेतून थोडा पठार शोधण्यासाठी.
सापडले मला असे काही सत्य,
जे निसर्गाला असेल न पटणारे,
काही असे प्रश्न ज्याचे उत्तर
कदाचित देवालाही ठाऊक नसणारे.

माणसाची मनःस्थिती अशी की,
खाण्याचे दात स्वतःचे पण ते स्वतःचेच ओठ खात असती,
स्वतःच्या मुलाला परोपकारी मूल्य शिकविताना
स्वतःच मागून लाच घेत असती.
खून करू नये पण दमदाटी करणे स्वभाव रुबाबी ठरविती,
सासर लबाड, सुनेला जाळ;

असली ही प्रकोप-भाव युक्ती.
 स्वतःच्या चुका लपविण्यासाठी
 प्रामाणिक माणसाला देशोधडीला लावणे,
 असले त्यांचे कर्तृत्व
 व आपल्याच मुलांना मोठेपणी
 सर्व सत्य-मार्ग उलटे चालायला लावणे,
 असले त्यांचे नेतृत्व.



पण अशा माणसाची स्वतःच्या मुलांकडून अपेक्षा आहे कर्मनिष्ठ.
 अरे मानवा, कारल्याच्या वेलीला कारलीच येतात
 हाही धडा तुझा लुप्त.
 पैसा, प्रतिष्ठा व अनाठायी भीती,
 कामं न करण्याच्या सर्व आळशी सवयी.
 विक्षिप्त वागूनी खाटावरती फक्त मदिरा आणि काजू खाई.
 काय वर्तन हे माणसाचे, नखं रंगवूनी बोचकारती,
 तुझ्यापेक्षा ती जनावरे बरी,
 ज्यांच्याकडे फक्त प्रेमच आहे देण्यासाठी.

अशा माणसांची संगत तोड, ऊठ बांधवा,
 नाइलाज नाही तुझ्या जीवनी.
 तुझे रोपटे अशा ठिकाणी लाव,
 जिथे असेल तुझेच खत-पाणी.
 दे त्याला प्रकाश, विवेक, सद्गुण, सत्कर्म आणि सद्बुद्धी
 कर चौकशी परिस्थितीची,
 स्वतःचे कौशल्य जमा कर,
 नको तिथं अन्यायाविरुद्ध सूड घेऊ,
 आपली सुकर्माची पाऊलवाट धर
 स्वतःचे जीवन गुणी, संस्कारित, तथ्यनिष्ठ, नियमात बांध,

दुष्ट लोकांचा उदय कुठेही होत नाही,
त्यांना व्यर्थ महत्त्व देणे सांड.

खरा माणूस कोण, ही ओळख करायचे शिकून घे.
त्याचीच सोबत धर, जो तुझ्यासारखा धर्मनिष्ठ आहे.
नको बिलगू माणसातल्या कमकुवतपणाला,
कर सामना आणि स्वतःचे संरक्षणही,
जगताना फुले संचय कर,
न कुरतडता काटे अलगद बाजूला ठेवशील खरी.
हेच ते मोजके क्षण आहेत,
ज्यांचा आदर करणे तू निभावायचे आहेस.
कर नितांत प्रयत्न,
तू पुन्हा एकदा राखेतून फुलपाखरू बनवायचे आहेस.

डॉ. पल्लवी गंभीर
पिंपळे सौदागर, पिंपरी-चिंचवड, पुणे



होईल होईल, भलं होईल

होईल होईल, भलं होईल
सर्वांचं कल्याण होईल
मार्ग सापडेल सर्वांना
सर्वांचा संसार सुखाचा होईल..

चांगली बुद्धी लाभेल
आरोग्य मिळेल सर्वांना
सुख आनंदाचा वर्षाव होईल

रक्षण होईल सर्वांचं
वाईट दुष्टशक्तीपासून
ईश्वराचं गोडनाम
मुखात सदैव राहील..

होईल होईल, भलं होईल
सर्वांचं कल्याण होईल
मार्ग सापडेल सर्वांना
सर्वांचा संसार सुखाचा होईल..



संदेश पानसरे
दहिसर, मुंबई



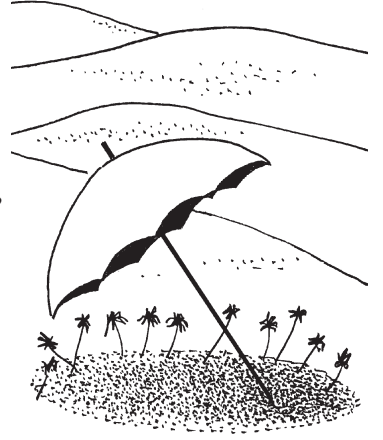
एकलव्य नावाचे ओअँसिस

अपयशाच्या फुफाट्यात मन पोळत होते, जीवन वाटत होते ओझे
टीकेखोर मित्र, बोचऱ्या मैत्रिणी आणि नोकरीचे रखरखीत रस्ते
नात्यांचे चटके देणारे दाहक गणगोत
अशा वाळवंटात कशी सापडावी हिरवळ?

पण एक दिवस 'एकलव्य' भेटला.
मिळाली सावली, मिळाला ओलावा आणि निवारादेखील.
क्षणभर विसावले, शीण गेला.
वळीवाची सर यावी, तशी मदततत्त्वे बरसली.

स्वमदतीच्या मार्गाने चालून मिळालेल्या स्वावलंबनाने मन चिंब झाले.
मग माझ्या वठलेल्या 'स्व'ला धुमारे फुटले. त्याला बावीस वर्षे झाली.
आत्ता कुठे माझ्या 'स्व'ला बहर येऊ लागला आहे.
'मदहोश'वरून मी 'होश' मोडमधे आले आहे.
हा आत्मभानाचा होश आहे म्हणून कामात जोश आहे.
मनातून गायब झालेला रोष आहे.
ध्येय आहे, रस्ता आहे; त्यावर टिकून राहण्याचे धोरण आणि धीर आहे.

धैर्य आहे, शौर्य आहे, मनगटात जोर आहे,
 स्वतःवर प्रेम आहे, इतरांवर विश्वास आहे.
 काम करण्यात आनंद आहे,
 मदत करण्यात संतोष आहे.
 आता मी अडखळते पण पडत नाही,
 रडते पण अडत नाही,
 रेटून पाऊले टाकत पुढे जात आहे.
 सभोवताली हिरवळ आहे यशाची, सुखद नात्यांची,
 पाणपोई आहे माणुसकीची,
 दुतर्फी इवलाली रोपे आहेत मनांची.
 माझ्या हाती झारी आहे अनुभवांची, ममतेने भरलेली,
 मी शिंपण करीत पुढे जात आहे.
 माझ्या माघारी ही रोपे वाढतील, फुलतील;
 त्यांचे फुलोरे मला दिसणार नाहीत.
 पण पुढच्यांनी शिंपलेल्या रोपांचे फुलोरे माझे स्वागत करतात.
 त्यांना पाहताना होतो, तोही आनंदच असतो.
 'मी आणि माझे'च्या पलीकडे पोहोचलेला.



सुलोचना हर्षे
 पाषाण, पुणे



हितगुज

मनीचे हितगुज मनाला कळावे
पुन्हा नव्याने मी उमलूनी यावे..

कितीदा रडावे, कितीदा रुसावे
मनाला माझ्या मीच पांघरूण द्यावे.
जरी भोवती काळोख आहे
आशेचे सूर छेडीत जावे.

कधी चांदण्यांचे आकाश आहे
कधी चंद्र तोही ढगाआड राहे
अंतरीची ज्योत तेवीत जावे..
प्रकाशाची पायवाट भेदीत जावे

पुन्हा एकदा तूही हसावे..
सप्तरंग या जीवनाचे पाहावे..

नवे स्वप्न घेऊनि तूही फुलावे
मोगऱ्यापरी पुन्हा बहरूनी यावे
ऊन-सावलीचा खेळ चालत राहे
दिशा तांबडी हेच सांगत आहे

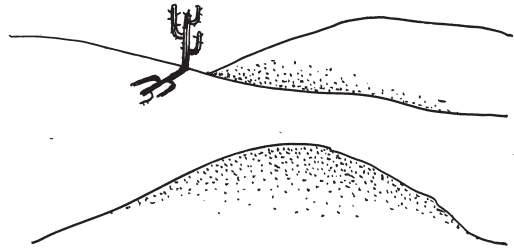
मनीचे हितगुज मनाला कळावे
पुन्हा नव्याने मी उमलूनी यावे..

पद्मा जी.
पुणे



मानसिक रोगी

ये मरीज और इन की दुनिया ।
हर पल अपने आप में खुद को सताया ।
खुद से बेखबर ना कोई साथ ना बराबर ।
घरवाले इन से बेखबर ।
जमाने से तो क्या, ये तो खुद से रूबरू नही ।
अपनों से दूर अस्पताल में हमारे साथ रहते खुश यहीं ।
खुद की ना खुद से पहचान ।
दो महीनों की छुट्टी
अपने ही घरमें जैसे मेहमान ।
सफेद झूठ से कोसों दूर ।
जिंदगी जीने के लिए मजबूर ।
इनके भी हैं कुछ अपने सपने
लेकिन सपनों में साथ
इनके नही होते अपने ।
कोई पैदाइशी नही पागल होता ।
कभी-कभी इस बीमारी के लिए
बीता हुआ कल है
जिम्मेदार होता।
ये मरीज होता है प्यार का भूखा ।
जिंदगी जैसे रेगिस्तान सूखा ।
अपनों से मिलता है
कई बार धोखा ।
इन्सान से इन्सानियत का रिश्ता ।
इसी रिश्ते में बसता है फरिश्ता ।



सौ. जयश्री दत्तात्रय जगताप
पंढरपूर, जि. सोलापूर



कहीं कोई महफ़िल न मिली...

कहीं कोई महफ़िल न मिली, आशियाँ बना न सके हम ।
कहीं कोई हमसफर न मिला, पथ पर अकेले चल न सके हम ।

वीरान थे, बेबस, अपने आप से दूर,
कारवाँ को ढूँढते, रंग में शामिल हो न सके हम ।
तकदीर के मारे, अलग, मधुबन की प्यास में,
भंवरा कभी बन न सके हम ।
जब रात हुई, तो सब सितारों के बीच,
चाँदकी तरह खिल न सके हम,
और जब सुबह की पहली किरन गिरी
तो मोर के पंख बन, उड़ न सके हम ।

मंदिरों की खोज में, पूजा कभी कर न सके हम,
और खुदा की इक झलक के लिए, मिन्नतें लिए,
अज्ञान में शरीक हो न सके हम ।
तड़पते हुए, फड़फड़ाए, व्याकुल पंछी की तरह,
आसमान की कशिश लिए, उड़ान में घायल,
कुछ कह न सके हम ।

सिसकते हुए, गिर पड़े, टूट गए, रो पड़े,
पर मुर्दों के बीच, कफ़न लिए,
अर्थी कभी बन न सके हम ।

कहीं कोई महफ़िल न मिली, आशियाँ बना न सके हम...

डॉ. भरत वटवाणी
वेणगाव, ता. कर्जत, जि. रायगड



उम्मीद जीने की

ऐ मेरे खुदा, ऐ मेरे मालिक
आज खुलकर बता दे क्या है तेरे दिल में
अब ऐसे हालात में क्या करूँ मैं
जाऊँ किधर कोई नहीं मेरे सहारे।

लेकिन बड़ी उमंग है मेरी जीने की
ये जिन्दगी में जान भी डालने की।
जिद है दिलमें जीतने और जीने की
चाहे अब लगानी होगी आग भी पानी में।

ऐसे ही मुकाम पर आ चुका हूँ मैं
अब ये हालात ना मैं देख सकता हूँ।
जो भी करना होगा वो मैं करूँगा
पर ये जानलेवा बीमारी को डराऊँगा।

ये एहसान कर मेरे भगवान मुझ पर
शक्ति देना मुझे पहुँचने ये मुकाम पर।
है मुझे पता मैं अच्छा नहीं हूँ तेरे जैसा
इतना बुरा भी नहीं हूँ तुम्हें लग रहा है वैसा।

है यही उम्मीद, भरोसा कर उस पर
जिसने लायी सुन्दरता ये धरती पर।
होगी मंगल-कुशल सुन्दर ये पृथा
फिर आएगी बहार इस जमीं पर।



अनिल धनेश्वर
प्रभात रोड, पुणे



तनहाई...

तनहाई की एक रात ही तो थी, बस पल भर में पार हो जाएगी ।
तनहाई की एक रात ही तो थी, बस पल भर में पार हो जाएगी ।
इसी आहोश में हम,
कि फिर सवेरा होगा, फिर सूरज खिलेगा,
इसी सोच में हम,
कि हमारे नाम की लिखी भी, कहीं सुबह होगी,

हम रास्ते किनारे,
बैठे,
ख्वाबों को बूनते रहे ।

हफ्ते बीते, महीने बीते, सालों साल बीते,
असें निकल गए, सदियाँ बीत गईं,
पर वो रात न कटी,
जिस रात के पार हो जाने के लिए,

हम रास्ते किनारे,
बैठे,
ख्वाब बूनते रहे।

और तनहाई हमें डसती रही,
सिसकियाँ लेते लेते,
रास्ते किनारे,
तनहाई हमें डसती रही, तनहाई हमें डसती रही...
वही सुबह...
कहीं तो सूरज उभरेगा, कहीं तो उजाला दिखेगा,
कहीं तो रौशनी मिलेगी, कहीं तो होगी सुबह...

कभी तो राह दिखेगी, कभी तो मंज़िल मिलेगी,
कहीं तो नगमा कविता में बदलेगा, कहीं तो सुर गीत बनेगा,
कहीं तो आरती हमारी, मंदिर तक पहुँचेगी,
कभी तो आह हम बंदों की, कोई खुदा सुनेगा,
कभी तो रात फीकी पड़ेगी,
कभी तो ये बेबस मन,
ये लाचार, थका, डूबा, तन्हा मन,
अपनी बेबसी, अपनी लाचारी से पार होगा...
कभी तो गम की वीरानियों से, हमें भी मुक्ति मिलेगी...

बस एक कतरा और सही, दुख का,
बस एक पल और सही, निराशा का,
एक पारा और सही, साँझ का,
एक चाँद और सही, अमावस का...
और फिर, और फिर,
वही सुबह...

जो अरसों से हमसे बिछड़ी हुई है,
जिस की सदियों से हमें तलाश थी,
वही सुबह, वही सुबह...

डॉ. भरत वटवाणी
वेणगाव, कर्जत, जि. रायगड



बगावत

हार रहा हूँ आज मैं, धैर्य-साहस खो रहा,
मेरी तरफ देख के, ऐ आसमान तू भी रो रहा।

अंधेरे मुझे रोक रहे, गहराईयों में झोक रहें,
आत्मविश्वास टूट रहा, न जाने क्या है हो रहा?

बंधनों से खुलते पैर, फिर जंजीरों में जकड़ रहे,
रक्त से सने हाथ, धुले हाथों को पकड़ रहें।

भागने की कोशिश करो, दौड़ने की कोशिश करो,
रास्ता उलटा भागता है, गुमनामी की मुँह में दागता है।

पर लाख कोशिश करो अंधेरों, मैं न हाथ आऊँगा,
यहाँ पीठ दिखाकर मैं, उजाले की तरफ जाऊँगा।

दम है तो आओ, मेरी नेकी खा के दिखाओ,
या फिर साथ मेरे चलो, ऐ बुराई, तुम भी अच्छी बन जाओ।

मिथिल भिसे
सावंतवाडी, जि. सिंधुदुर्ग



न घर अच्छा लगा

न घर अच्छा लगा, न बाज़ार अच्छा लगा।
न दशत अच्छा लगा, न कारोबार अच्छा लगा।
न अकेलापन ठीक पाया, न लोग रास आए।
न काम चलाना रोज़ बार-बार अच्छा लगा।
न धूप खिली-खिलीसी, न रंग मौसमों के
न मिजाज़ ऐ मौसम, ऐ बहार अच्छा लगा।
न तैराकी, न मौजें, न मश्क, न जुनूँ
न उस पार अच्छा लगा, न इस पार अच्छा लगा।
न समझ थी मुझे तो ठीक लगता था कुछ कुछ,
अब समझ आता है सब बेकार अच्छा लगा।
जिन्हें मानता था मैं अज़ीजों से अज़ीज़,
उन्हें मुझको पाकर ज़ार ज़ार अच्छा लगा।
उससे टूटे न संग ज़हन में जो दबे थे,
तो गिरता हुआ मेरा मीनार अच्छा लगा।
मुझे ये खबर थी वो इन्साँ ग़लत है,
मोहोब्त से देखा इस बार अच्छा लगा।
राज़ सेहत के सब जिन बेचारों पे गुम थे,
उन बीमारों को बस कोई बीमार अच्छा लगा।
सिखाया, समझाया, बताया न था तो,
कलमकारों के खयालों का प्यार अच्छा लगा।
जब मिला वो मुझे तो बूझा जाना मुझे,
यूँ भी हल्का हुआ कुछ गुबार अच्छा लगा।

अर्पित जोशी
खजुरी बाज़ार, इंदौर

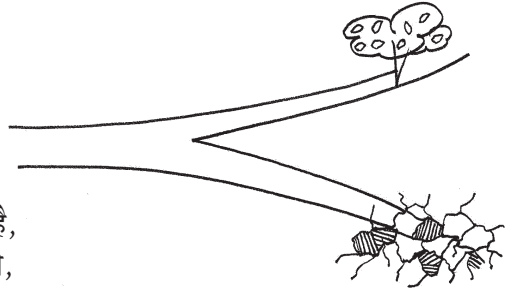


एक ज़िंदगी, दो जहाँ

हर रोज वह आवाज देता है,
कई बातें सुनाता है...
चीखता है, चिल्लाता है,
परेशान कर के रख देता है।
फिर मैं भी ज़वाब देता हूँ,
उसे चूप रहने के लिए डाँट देता हूँ,
और न सुने तो चिल्ला भी देता हूँ।
वह बिलकुल सुनता नहीं है
गूँजते रहते हैं कान मेरे,
नींद तक हराम कर रखी है
बातें बनाता रहता है शाम-सवेरे।

खाना-पीना छोड़ दिया है,
चिड़चिड़ासा हो गया हूँ।
डर के मारे सो भी न पाया हूँ,
नहाना-धोना, कपड़े बदलना,
बाहर जाना सब बंद किया है
कहीं उस पे भी चिल्लाना
न शुरू कर दे वह।

बड़बड़ाता दिखता हूँ,
बिना किसी कारण से
गुस्सा होता दिखता हूँ,
मेरा अलग व्यवहार दिखता है,
पर कोई सुन नहीं सकता उसे,
न समझ सकता है मुझे
इसलिए पागल कहलाता हूँ।



जूझना बरकरार है ज़िन्दगी से
उस आवाज़ से और अपने ही लोगों से,
एक ही ज़िन्दगी में बसे दो अलग जहाँ से।

हेमश्री किशोर अलासे
शुक्रवार पेठ, पुणे



Let's not lose the Hope !!

We will learn to cope
Let's not lose the Hope !!

What you can't do, just accept that,
But when you did, don't forget to pat !

Try to do small things little better,
When you fail to complete bigger !

You may not pass this exam,
In failing there is no harm !

You may feel helpless and hopeless,
Means you can hope to get it less !

Just not learn to cope with no and Nope,
Let's not lose the Hope !!

I know, it's easy to only talk,
On the stormy path you walk !



Dream a dream every night,
It will strengthen your fight !

Breathe some energy and happiness from air,
Use that to take someone's care !
Let's do the things together,
When you feel they get harder !

You should hold each helping rope
Not to lose the little Hope !!

Till we can learn to cope,
Let's not lose the Hope !!

Meenakshi
Galel, Banda, Dist. Sindhudurga



Rise like a Hero

Shattered from the voices I hear
Completely crowded with thoughts of fear
I know that the demon is coming near
But rise like a hero and let others fear

You gonna fight it you gonna fight it
This whole situation you gonna light it
Laugh it out baby cz life is too short
Play the game till the end
And channelize your thought

Let the icy cold freeze my sins
The spirit that is haunting my dreams
Let the dragon come out and fly with fiery wings
Kill the devil that pierces you with pins

Run away run away o' fear
Or I will punch if you come near
Though my heart is filled with tear
I will prove myself onwards from here

Laugh it out baby
Laugh it out
Rise like a hero
Kill the devil
I'll prove myself onwards from here

Pranjali Barve
Sahakarnagar, Pune



A Little Girl

Hey, Little Girl!
It's morning...

Wipe your tears
Take a deep breath
and sing a song
which you want to sing.

You saw many colours
Gray.. White, Blue and Red
Hmmm!! sometimes Black..

Which colour you want?

Hey little girl
your life is not a silent song
It's a HAPPY song
Ever... Forever...



Padma G.
Pashan, Bavdhan, Pune

Oh, My Mind !

I am that losing star
who had forgotten to shine

And why this happened
when everything looks fine

It was burdened then
when everyone looks
and wish to have the star nine

Oh my mind !
Ignite me for that last line
and push me to that bright shine

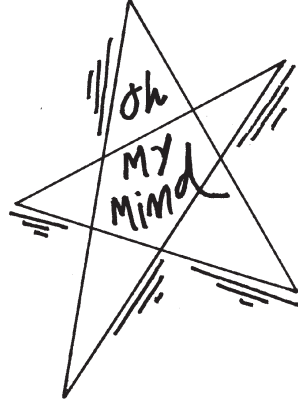
Oh my mind !
You have all that I need
just throw the fear and feed me

Oh my mind !
Let me follow your strong voice
and make me do correct choice

Oh my mind !
Be there to give me true company
and to set my inner harmony

Oh my mind !
You are really that much strong
to make my life ever blissful

Oh my mind !
Prove your power of the divine
and make this losing star once again shine



Meenakshi
Galel, Banda, Dist. Sindhudurga



The End of Difficult Me

Twenty years ago, I was the difficult person.
They called me the 'difficult colleague',
As I liked to work alone.
They called me the 'difficult subordinate',
As I refused to take orders.
They called me the 'difficult friend',
As I couldn't help them when in need.
They called me the 'difficult housewife',
As I couldn't finish the kitchen chore in time.
They called me the 'difficult woman',
As I spent my time, money and energy
in improvising family members.
They called me the 'difficult mother',
As they broke crockery and I did it accidentally.
Everyone, including me was miserable.
One fine day I found 'Ekalavya' Self Help Group.
Slowly I changed my attitude with the help of 'Recovery tools'.
Now, I have become group minded.
I learned 'nobody wants to irritate me'.
I extend support promptly.
I plan my work and do it in part acts.
I know and understand, 'I can't change others'.
I understand, I should not apply right/wrong to trivialities
in everyday life.
Thus, I have been getting transformed
into a wonderful colleague, obedient assistant,
helpful friend, efficient housewife, loving mother
and a jolly person over all.
That is 'The End of The Difficult me'.

Sulochana Harshe
Pashan, Pune



Harmony

The state which I couldn't understand for long
Once understood I always cursed it, abused it
Blamed it for all wrong to me
Tried to pretend that I never had it
Tried to hide that I ever had it
Perhaps I would have wasted
Rest of my life doing that
But now such a thing is no more
I have befriended it, accepted it as it is
And it will be part of my life
I understand that on no count I can blame it
Because it is the reality, it is the truth
Because it has stayed with me for a major part of my life
How can I be disrespectful to it
Now I have understood that it has subtly
Given me inspiration to fight back
Perhaps I might have lost the years and
The prizes on which world values you
But the state has given me an insight
Helping me to enjoy things wholly
I have deep faith that the 'state' has
Perhaps a purpose in my life
To make my life more meaningful and purposeful
Hence, I have no quarrel with the state
Rather full respect and friendliness
So I could live in complete peace and harmony.

Prof. Anil Vartak
Shaniwar Peth, Pune

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

भारतात मोठ्या प्रमाणात मानसिक आजार आढळत असूनही मानसिक आजार दुर्लक्षितच आहेत. या आजारांविषयी समाजात फारशी माहिती नाही, गैरसमज आहेत; तसेच कमीपणाची, कलंकाची किंवा लांछनाची भावना आहे. अशा परिस्थितीमुळे अनेक मानसिक आजारी व्यक्ती तज्ज्ञांकडून उपचार घेत नाहीत किंवा उशिरा घेतात. उपचार उशिरा चालू झाल्यामुळे आणि संपूर्ण उपचार न घेतल्यामुळे अनेक रुग्णांचा आजार बळावतो आणि बरे होण्याची शक्यता दुरावते.

एकलव्य ही महाभारतातील एक व्यक्तिरेखा आहे, जिला गुरूंनी धनुर्विद्या-प्रशिक्षण नाकारले होते. स्वतःच्या प्रयत्नांनी म्हणजे 'स्वमदत' करून त्यांनी धनुर्विद्येत पारंगत्व मिळवले होते. त्याचप्रमाणे मानसिक आजारी व्यक्ती आणि कुटुंबीय स्वतःला मदत करू शकतात. तशी मदत करण्यासाठी त्यांना माहिती देणे, उद्युक्त करणे, मार्गदर्शन देणे आणि आवश्यक ती पार्श्वभूमी तयार करणे हे या संस्थेचे महत्वाचे ध्येय आहे, आणि म्हणून या संस्थेला 'एकलव्य' असे नाव दिले आहे.

'एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे' ही संस्था सप्टेंबर २०२१मध्ये स्थापन झाली. विविध क्षेत्रांत काम करणाऱ्या सात व्यक्ती या संस्थेच्या पदाधिकारी आहेत.

संस्थेचे ध्येय (Vision Statement)

मानसिक आजारांबद्दल असलेला कलंक दूर करून डोळस आणि सक्षम समाज तयार करणे.

संस्थेची उद्दिष्टे (Mission Statement)

- मानसिक आजाराबद्दल जनजागृतीचे कार्यक्रम करणे.
- या आजाराबद्दल असलेला कलंकित दृष्टिकोन दूर करण्यासाठी विविध उपक्रम राबवणे.
- स्वतःच स्वतःला मदत करण्यासाठी मानसिक आजारी व्यक्ती आणि कुटुंबीयांसाठी जागोजागी 'एकलव्य स्वमदत गट' सुरू करणे.

ही उद्दिष्टे पूर्ण करण्यासाठी

- जनजागृती, कलंकनिर्मूलन, स्वमदत गट आणि मानसिक आरोग्याशी संबंधित विषयांवर पुस्तिका तसेच अन्य प्रबोधन साहित्य तयार करणे.
- मानसशास्त्र तसेच इतर विषयांतील विद्यार्थ्यांना व्यावहारिक अनुभव घेण्यासाठी इंटरनॅशनल सुविधा उपलब्ध करून देणे.
- या विषयात काम करणाऱ्या इतर संस्थांना सहकार्य करणे, तसेच अशा व्यक्ती आणि संस्थांकडून प्रशिक्षण घेणे व देणे.

अशा प्रकारे संस्था कार्यरत आहे व हे काम पुढे नेण्यासाठी सर्वसामान्य नागरिक, विद्यार्थी आणि या विषयातील प्रशिक्षित व्यक्तींची आवश्यकता आहे. त्यासाठी आपल्या सहभागाचे स्वागतच आहे.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे

संपर्क : ९०९६८२७९५३

ई-मेल : eklavyafoundationmh@gmail.com

वेबसाईट : <https://www.eklavyamh.org/>

Eklavya Foundation for Mental Health, Pune

A large percentage of the population in India suffers from mental illness, often through neglect. Our society is generally ignorant about these mental disorders and holds many misconceptions. For example, many consider a person suffering from mental instability or condition a 'shame' to the family. The person is labelled with stigma too.

Naturally, the sufferer and his disorder are kept hidden-away from all. Often, the proper guidance and treatment from resourceful experts are denied to the sufferer. Moreover, due to delayed treatment or noncontinuity, the severity of the disorder may increase, thus, weakening the possibility of recovery or remission.

Eklavya a character in Mahabharat, was denied proper learning of techniques and training in archery from masters. However, with the help of persistent self-help techniques and dedication, he mastered the skills to be the finest archer, just like Arjun. So likewise, a person who has a mental illness and their caregivers can help themselves overcome their disability on their own. Eklavya Foundation aims to empower persons with mental illness and their caregivers to seek help, provide a warm atmosphere, and guide them. It is an initiative that can help build a base and to pull out of their condition or distress on their own, hence the name - Eklavya Foundation.

Eklavya Foundation was formally established in Sept. 2021, and seven experts from various fields are the founder members of this unique venture. Eklavya Foundation is registered under the society Act and Trust Act.

Goal (Vision Statement)

Create an informed, empowered, and enabled society by removing the stigma around mental illness.

Aim (Mission Statement)

- To conduct programs for social awareness about mental illness.
- To undertake activities to remove stigma beliefs 'To introduce and conduct Self Help Groups to guide mentally ill persons and their family members'.

Action Plan

- To prepare reading material in the form of guiding booklets for Social Awareness, Removal of Stigma, Self-Help Support Group and Mental Health.
- To provide practical training in the working field to the internship students of Psychology.
- To establish relations with individuals and institutes working in Mental Health, and give-and-take workshops and training programs.

Eklavya Foundation For Mental Health

Contact: 9096827953

E-mail-eklavyafoundationmh@gmail.com

Website - <https://www.eklavyamh.org/>

एकलव्य स्वमदत गट

‘स्वमदत गट’ म्हणजे जिथे समान समस्या असलेल्या व्यक्ती एकत्र येऊन विचारविनिमय, चर्चा, एकमेकांच्या अनुभवांची देवाणघेवाण करतात. त्यातून समस्येबद्दलची माहिती विविध अंगांनी मिळवून ते समस्या हाताळण्यास सक्षम होतात. अनेक प्रश्नांची, शंकांची उत्तरे अशा व्यासपीठावर सापडतात. समस्यांचे समाधान होते, दिशा मिळते, दृष्टिकोन विकसित होतात व आत्मभान येण्यास मोठी व महत्त्वाची मदत होते.

‘एकलव्य स्वमदत गट’ हे ‘शुभार्थी’ (मानसिक आजारी व्यक्ती) व ‘शुभंकर’ (मानसिक आजारी व्यक्तीचे कुटुंबीय) अशा दोघांसाठीही स्वतंत्रपणे घेतले जातात. स्वमदत गटांचा मोठा व महत्त्वाचा फायदा हाच आहे, की इथे non-judgemental वातावरण असते. मनातले बोलायला व ताणाचा निचरा व्हायला हे असे ठिकाण आहे, जिथे ऐकणारे कान असतात व सर्व सभासदांचे ऐकून, समजून घेण्याची सहृदयता असते. कोणीच कोणाला दोष देत नाही अथवा उपदेशही करत नाही.

शुभंकरांच्या गटात शुभार्थीला कसे समजून घ्यावे, आजाराची लक्षणे कशी ओळखावी, ती कशी हाताळावी; त्याच्या सुधारण्यासाठी, भविष्यासाठी अजून काय काय उपाययोजना करता येतील, कशा प्रकारे त्याला या आजारातून सावरायला मदत करता येईल, तसेच स्वतः शुभंकरांनीदेखील स्वतःची काळजी घेणे, ताण-तणाव कमी करणे यासाठी काय करावे अशा अनेक गोष्टी इथे जाणून घ्यायला मिळतात. नवी उमेद मिळते व भविष्यातील वाटचाल सुकर, सबल व सक्षम होण्यासाठी इतरांच्या शेअरिंगमधून मार्गदर्शनही लाभते. गरजेनुसार विविध विषयांबद्दल माहिती मिळवण्यासाठी तज्ज्ञ व्यक्तींनाही आमंत्रित केले जाते.

शुभार्थींच्या गटात शुभार्थी स्वतःची लक्षणे ओळखून ती आटोक्यात आणण्यासाठी स्वतःच कसे प्रयत्न करतात, ते पाहायला मिळते. यासाठी त्यांना डॉ. अब्राहम लो यांच्या रिकव्हरी मेथडचे टेक्निक शिकायला मिळते.

ही पद्धती शुभार्थी खूपच चांगल्या प्रकारे वापरून स्वतःची अस्वस्थता कमी करताना दिसतात. प्रगतीच्या वाटेवर असलेल्या शुभार्थींचे शेअरिंग, त्यांनी रिकवरी टेक्निक वापरून स्वतःमध्ये कसा बदल घडवून आणला, हे

ऐकताना इतर शुभार्थीचासुद्धा आत्मविश्वास वाढतो व प्रयत्न करण्याची, लक्षणांवर मात करण्याची सवय होते. ह्या गटसभामधला हाच सराव शुभार्थीला सुधारण्याची निश्चित अशी वाट दाखवतो, स्वयंप्रेरित होऊन क्रियाशील होण्यासाठी उमेद वाढवतो. अपूर्ण राहिलेले शिक्षण पूर्ण करण्यास, नोकरी करण्यास व जीवनाची गाडी सुरळीत होण्यास याचा निश्चितच खूप फायदा होतो.

स्वमदत गटाची हीच तर ताकद आहे, की ही अल्पखर्ची तरीही बहुगुणी अशी आहे. असे म्हणता येईल, की प्रथमोपचारापासून पुनर्वसनापर्यंत स्वमदत गट साहाय्यकाची भूमिका बजावतात.

■■■

About Eklavya Self Help Support Groups for caregivers (Shubhankars) and for the persons with mental illness (Shubharthis)

‘Self Help Support Group’ is a platform where persons with similar problems come together to share their experiences and discuss issues with each other. This platform provides necessary information and clarifies their doubts. They get direction to develop their views and thus awareness is created.

These group sessions are independently conducted for shubharthis and their shubhankars. They share their feelings, emotions and experience freely as the environment is non-judgemental. They are heard attentively and with empathy. No one advises or blames, thus reducing their bottled up stresses.

Family members in the self-help group learn to understand the problems of shubharthis, to help them to improve on their own, to plan for their future and provide better opportunities to lead a better life. The group supports the caregivers to provide necessary information.

The self help support group for the shubharthis help in identifying their symptoms and learn to control them with the help of the Recovery Method Technique formulated by Dr. Abraham Low from USA. These techniques help individuals reduce distress by sharing them and other shubharthis are motivated to use this technique to cope with their disturbing events in their day to day life. The method imparts self-confidence and boosts their self-esteem. This might help them continue their further education, to get a job and to lead a normal quality life.

This is the power of self-help support group as it is multidirectionally beneficial and economical too. It provides help at the root level and helps to return to the mainstream. The role of a self-help support group starts from first aid and leads towards rehabilitation.

‘एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ’ यांची विविध प्रकाशने
Various Publications by
‘Eklavya Foundation for Mental Health’

१. एकलव्य वार्तापत्र :- हे द्वैमासिक, द्वैभाषिक असून यामध्ये मानसिक आजारी व्यक्ती, त्यांच्या कुटुंबीयांच्या तसेच एकलव्य स्वयंसेवकांच्या अनुभवांवर आधारित लेख, कविता, मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील तज्ज्ञांचे मार्गदर्शनपर लेख, एकलव्य संस्थेतील घडामोडी अशा सर्व गोष्टींचे संकलन.
Eklavya Newsletter :- This Bimonthly Publication is bilingual (Marathi and English). It consists of variety of content, such as articles, poems, personal experiences shared by persons with mental illness and their caregivers, contributions from Eklavya volunteers, insights from mental health professionals. Additionally, it provides updates on ongoing events related to Eklavya's activities.
२. २४ मे :- जागतिक स्किझोफ्रेनिया जनजागृती दिनाचे औचित्य साधून फक्त इंग्रजीमध्ये असलेल्या एकलव्य विशेषांकाचे प्रकाशन.
24th May - Special Commemorative issue of newsletter in English on the occasion of World Schizophrenia Awareness Day.
३. मानसिक आजारातून सावरताना :- प्रा. डॉ. अनिल वर्तक
Tried and tested methods for regaining mental health! -
Prof. Dr. Anil Vartak.
४. बहर - एकलव्य :- ‘एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ’ या संस्थेतील सभासदांच्या मानसिक स्वास्थ्याकडे प्रवास करतानाच्या अनुभवांवर आधारित कवितांचे संकलन.

Bahar- Eklavya - Collection of poems by Eklavya members expressing their journey towards mental health.

५. बहर - महाराष्ट्र कवितासंग्रह :- प्रामुख्याने महाराष्ट्रात राहत असलेल्या मानसिक आजारी व्यक्ती व त्याचे कुटुंबीय, तसेच मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील तज्ज्ञांकडून स्वीकारलेल्या कवितांचे संकलन.
Bahar-Maharashtra - Collection of poems from all over Maharashtra by persons with mental illness, their caregivers and mental health professionals.
६. मानसिक आजारी व्यक्तींच्या कुटुंबीयांसाठी स्वमदत आधारगट मार्गदर्शिका
Guidelines for Self-Help Support Groups for caregivers of persons with mental illness. (Forthcoming)
७. मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी अमेरिकेतील समृद्ध संस्थाजीवन :-
प्रा. डॉ. अनिल वर्तक
The flourishing institutional life in America (for persons with mental illness) - Prof. Dr. Anil Vartak
८. फिनिक्स :- मानसिक आजारातून सावरलेल्या व्यक्तींच्या यशोगाथा.
(आगामी)
Phoenix :- Booklet on success stories of persons with lived experience of mental illness (Forthcoming)
९. मानसिक अजारासंबंधी वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न व उत्तरे
(आगामी)
FAQ Booklet (Forthcoming)
१०. वृत्तपत्रांत प्रकाशित झालेल्या लेखांचे संकलन व मुलाखतींचे व्हिडिओ
(मराठी व इंग्रजी) एकलव्यच्या वेबसाईटवर उपलब्ध आहेत.

निसर्गातील वृक्षराजींना येणारा बहर हा अत्यंत आनंददायक असा कालावधी असतो. त्यांच्यातले लपलेले उत्तमत्व व सौंदर्य प्रकट करण्याचा हा एक वेगळा मार्गच असतो.

निसर्गाप्रमाणेच माणसाच्या मनातदेखील बहराचा काळ येतो. निसर्गाच्या मर्यादांच्या पलीकडे जाऊन केवळ यौवनात नाही किंवा आयुष्यात सगळे सुरळीत झाले आहे असे असतानाच नाही, तर कोणत्याही परिस्थितीमध्ये, वयामध्ये, कमी-अधिक अस्थिर अवस्थेमध्येही बहर येऊ शकतो.

हीच आशादायी संकल्पना स्वीकारून 'एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे' या संस्थेने 'बहर-महाराष्ट्र' हा कवितासंग्रह प्रकाशित केला आहे. या संग्रहामध्ये मानसिक आजारातून प्रवास करणाऱ्या व्यक्ती, त्यांचे कुटुंबीय, त्यांच्यावर उपचार करणारे डॉक्टर, त्यांना मदत करणाऱ्या संस्थांतील पदाधिकारी यांच्या कवितांचे संकलन केलेले आहे.

एकमेकांशी संवाद साधून, आत्मभान वाढवून सुधारणेची पावले उचलणाऱ्या पांथिकांची संख्या वाढावी, तिचे चळवळीत रूपांतर व्हावे. या चळवळीलादेखील बहर यावा, यासाठी हाती घेतलेला हा उपक्रम ...



EKLAVYA
FOUNDATION FOR
MENTAL HEALTH

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे