

सवयीचे गुलाम

-डॉ. मनोज भाटवडेकर

“माझी सिगरेट या जन्मात सुटणं शक्य नाही . दिवसाला तीस सिगरेटी ओढतो मी . सोपं आहे का मला सांगा .” चाळीस वर्षांचा मंगेश गंभीर चेहरा ठेवून सांगत होता . “डॉक्टरांनी सांगितलंय मला सिगरेट पूर्णपणे थांबवायला . माझं ब्लडप्रेसर वाढलंय सध्या . औषध चालू केलंय त्यासाठी . पण डॉक्टरांचं म्हणणं असं की मी सिगरेट ओढायचं पूर्णपणे बंद केल्याशिवाय उपचार पूर्ण होणार नाही . मी खूप प्रयत्न करून बघितला . सुटतच नाही . आमचे डॉक्टर म्हणतात की सुटेल कशी तुम्ही सोडल्याशिवाय? आणूच नका यापुढची सिगरेट . की सुटली . हॅ . . . एवढं सोपं असतं तर काय हवं होतं? मला पोट साफ होण्यासाठी रोज सिगरेट लागते . ऑफिसमध्ये महत्त्वाची मीटिंग असेल तर त्याआधी मला सिगरेट ओढावी लागते . काम करून थकल्यावर पुन्हा ताजंतवानं होण्यासाठी मला सिगरेट लागतेच .” सर्वच्या सर्व तीस सिगरेटींचं समर्थन करणं त्याला शक्य नसावं बहुतेक .

“मी तुम्हाला काय मदत करावी अशी तुमची अपेक्षा आहे?”

“हेच... व्यसन सोडवायला मदत कराल म्हणून आलो . माझ्या मित्राने सांगितलं तुम्हाला भेटायला . एखादं जालीम औषध असलं तर सांगा . इंजेक्शन असलं तरी चालेल . एकदा घेतलं की कायमची सिगरेट सुटेल असं काहीतरी .”

“पण तुम्हीच तर म्हणालात की या जन्मात सुटणं शक्य नाही म्हणून . मग...”

“मी खरं म्हणजे वैतागलोय माझ्यावरच . हे व्यसन कसं वाढत गेलं कळलंच नाही . आता मी त्यात पूर्णपणे अडकलोय . एका बाजूला मला कळतंय की मी सिगरेट सोडायला हवीय . आणि दुस-या बाजूला प्रयत्न कमी पडताहेत माझे .”

“मी सांगू का तुम्हाला, पद्धतशीर प्रयत्न तुम्ही केले आहेत असं मला वाटतच नाही . तुमचा निग्रह कमी पडतोय . तुमचा स्वतःवरचा विश्वास कमी पडतोय . तुम्ही जर ठरवलं की मी या व्यसनातून बाहेर पडायचं- आणि हे करण्याची क्षमता माझ्यामध्ये आहे- तर तुम्ही यासाठी पद्धतशीर प्रयत्न करून व्यसनमुक्त होऊ शकाल . तुम्ही म्हणता तशी जालीम औषधं असती तर किती सोपं झालं असतं . अर्थात तुम्हाला मदत करणारी काही औषधं आपल्याला देता येतील पण त्यांच्या जोडीला तुमचे पद्धतशीर प्रयत्न खूप महत्त्वाचे आहेत . तुम्हाला त्यासाठी वर्तणुकीच्या आणि विचारांच्या पातळीवर काही गृहपाठ करावा लागेल . शारीरिक आणि मानसिक व्यायाम करावे लागतील . व्यसनमुक्त होण्याचा संकल्प, आणि मी हे नक्की करू शकेन हा दृढ विश्वास या दोन गोष्टी या संपूर्ण प्रक्रियेचा पाया असतील .”

त्यानंतर मंगेश पुन्हा आलाच नाही . सुमारे सहा महिन्यांनंतर त्याच्या मित्राचा फोन आला . “डॉक्टर, गेल्या महिन्यात मंगेशच्या छातीत दुखायला लागलं म्हणून त्याला आय . सी . यू . त अॅडमिट केलं . हार्ट अॅटॅक येता येता वाचला . अॅजिओप्लास्टी झाली . आता बरा आहे . तेव्हापासून सिगरेट सुटली ती सुटलीच . आता नावही घेत नाही त्या गोष्टीचं! साक्षात्कार झाल्यासारखं काहीतरी झालं म्हणतो!”

मंगेशला भलताच जालीम उपाय सापडला . जीवनमरणाचाच प्रश्न उभा राहिला तेव्हा त्यापुढे ‘धूम्रपानाने मिळणारे फायदे’ ही क्षुल्लक गोष्ट ठरली . सिगरेट सुटणार नाही म्हणता म्हणता कायमची सुटली . एका दमात आणि याच जन्मात!

‘आपल्याला घट्ट चिकटलेल्या’ सवयीच्या बाबतीत वस्तुस्थिती अशी असते की आपलं अंतर्मन त्या सवयीला घट्ट चिकटून बसलेलं असतं . याचं कारण असं की कधीतरी त्या सवयीमुळे आपल्याला तात्पुरता फायदा मिळालेला असतो . (सिगरेटच्या सेवनाने मित्रांच्या गटामध्ये सुरुवातीला मिळणारी सामाजिक स्वीकृती, तणावमुक्तीची भावना, असुरक्षिततेपासून संरक्षण, आत्मप्रतिष्ठेचा आभास इ .) सवय सोडायची असेल तर

त्यासाठी स्वतःवर अजिबात न चिडता उलट स्वतःला अत्यंत प्रेमाने हे विचारायला हवं की आपण कुठल्या खोल कारणासाठी या सवयीला इतके घट्ट चिकटून बसलो आहोत . हा शोध शांतपणे घ्यावा लागतो . त्या शोधानंतर मग आपल्या लक्षात येतं की त्या वेळचं कारण आता अजिबातच अस्तित्वात नाही . उलट या सवयीमुळे आपल्याला तोटेच जास्त आहेत . हे एकदा पक्कं आतून कळलं की सवयीपासून मुक्तता होण्याचा प्रवास सुकर होतो .

हा शोध एखाद्या खजिन्याच्या शोधासारखा असतो . खजिना सापडायला वेळ लागतो पण एकदा सापडल्यानंतर आपण जन्मभरासाठी श्रीमंत होतो!
