

स्वतःला पत्र लिहा...!

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

उपचारासाठी येणा-या तरुण मुलामुलींचं प्रमाण हल्ली वाढत चाललं आहे . त्यांच्यावरचे ताण वाढताहेत आणि दुसरीकडे आपण उपचार घ्यायला हवेत ही जाणीवही अधिकाधिक प्रबळ होते आहे . समोर बसलेल्या तरुणाचं वय बावीस होतं . चेहरा खिन्न दिसत होता . डोळ्यांत पश्चात्तापाची झाक स्पष्टपणे दिसत होती . “मी तेव्हा आईवडिलांचं ऐकायला हवं होतं . ते सांगत होते की तू वेळीच अभ्यास कर . मोबाईलवर खेळण्यात आणि चॅटिंग करण्यात वेळ घालवू नकोस . तेव्हा मी त्यांचं ऐकलं नाही . मला दहावीला खरं म्हणजे पंच्याऐशी टक्के मार्क होते . मी अकरावी बारावीत अभ्यासाकडे अजिबातच लक्ष दिलं नाही . आता खूप पश्चात्ताप होतोय या गोष्टीचा . जर मी चांगला अभ्यास केला असता तर मला इंजिनिअरिंगला प्रवेश मिळाला असता . आता मी मला मुळीच न आवडणा-या कॉलेजमधून बी .एस् . सी . करतोय . पण रोज वाटतं आपण इथे काय करतो आहोत? गेली तिन्ही वर्षं मी कुठल्या ना कुठल्या विषयांत नापास झालोय . मला एक वर्ष घरीदेखील बसावं लागलं . माझी मोबाईलवर वेळ वाया घालवण्याची सवय अजूनही काही प्रमाणात तशीच आहे . मला स्वतःच्या आयुष्याचा विचारकरता करता इतकं निराश वाटतं की त्या दुःखातून पळवाट म्हणून मी चॅटिंग करतो किंवा कसले तरी व्हिडिओज् बघत राहतो . पण मी स्वतःवर चिडलेलो आहे हे मात्र नक्की .”

“तू या दुःखातून बाहेर पडायला हवं आहेस असं नाही का तुला वाटत? तू कुठेतरी पळवाटाच शोधतो आहेस असं दिसतंय .”

“मी बाहेर पडायला हवंच आहे या दुःखातून . मलाही ते माहीत आहे . पण काय करू? मला सवयच झालीय . तुरुंगातल्या कैद्याला कसं नंतर नंतर

तुरुंगच बरा वाटायला लागतो...तसं माझं झालंय . जरा त्रास वाटायला लागला की मी मोबाईलमध्ये डोकं घालतो आणि त्यात अडकतो . माझी त्यातून सुटका नाहीए हे मला दिसतंय .”

“सुटका नाही असं नाहीए . सुटका करून घ्यायची तुला भीती वाटतेय . कारण सुटका करून घेणं याचा अर्थ दुःखाला सामोरं जाणं . जबाबदारी घेणं . या गोष्टींचं तुला ओझं वाटत असल्यामुळे तू त्याच त्याच पळवाटा काढून निसटून जातो आहेस . आपण तुरुंगात अडकलो आहोत हे तुला कळतंय हे किती छान आहे! फक्त ते नुसतं कळण्याच्या पातळीवर राहून उपयोगाचं नाही . बरं मला आणखी एक सांग- तुझ्या मनात आणखी कसले विचार येतात? स्वतःचा राग येतो का?”

“खूप म्हणजे खूपच . मला ज्या ज्या गोष्टी मिळताहेत त्या मिळण्याचीदेखील माझी लायकी नाही असं मला वाटतं . एवढं असून माझ्या वडिलांनी मला गाडी चालवायला दिलीय . मला व्यवस्थित पॉकेटमनी मिळतो . माझ्या आईवडिलांनी मला कधी झिडकारलं नाही . नापास झालो म्हणून कधी कुठल्या गोष्टीला नाही म्हटलं नाही . मला याचीही लाज वाटते . राग येतो . वाईट वाटतं . आपण का जगतो आहोत इतकंदेखील वाटतं . अर्थात मी आत्महत्या करण्याचा वेडेपणा वगैरे कधीही करणार नाही . पण मोबाईलवर चॅटिंग करण्याव्यतिरिक्त माझ्या आयुष्यात आनंद उरलाच नाहीए आता .”

“हा मात्र तू एक ग्रह स्वतःच्या मनाशी ठामपणे करून घेतला आहेस . असं अजिबात नाहीए की तू यातून बाहेर पडू शकणार नाहीस . तुझ्या आईवडिलांनी तुला झिडकारलं नाही पण तूच स्वतःला झिडकारतो आहेस . ते आधी थांबायला हवंय . मानसोपचाराच्या मदतीने आपण ते करू .”

पश्चात्तापदग्ध अवस्था माणसाला खात राहते . या अवस्थेतून बाहेर पडणं अत्यंत गरजेचं असतं . आपल्या चुकांचा शांतपणे आढावा घेतला तर हे कळतं

की आपण माणूस असतो तेव्हा चुका होणारच . अशी बेचैनी वाटायला लागल्यावर चक्क स्वतःला एक पत्र लिहावं . “प्रिय, तू मुळात एक अत्यंत चांगला माणूस आहेस . खरं तर मुळात तू माणूस आहेस तेव्हा तू चुकणं अगदी स्वाभाविक आहे . चूक म्हणजे गुन्हा नव्हे . त्यासाठी कठोर प्रायश्चित्त वगैरे घेण्याची गरज नसते . चूक सुधारली की तो विषय संपला . कायम पश्चात्तापात राहून स्वतःवर अन्याय का करायचा? तुला आयुष्याचा आनंद घ्यायचा पूर्ण अधिकार आहे . कारण आनंद हा आपला मूळ स्थायीभाव आहे!”
