

## जीवन हे जगण्यासाठी आहे. आपण मिळून हा विश्वास निर्माण करूया.

तुमच्या आयुष्यात कधी कधी असे क्षण येत असतील – कि त्यावेळी आपण सगळ्यांना नकोशा झालो आहोत, आपल्यावर कोणीसुद्धा प्रेम करत नाही – असं तुम्हाला वाटल असेल.

चमकदार

डोळ्यांची पण अतिशय

थकल्यासारखी दिसणारी लता सांगत होती – 'माझी एका मुलाशी मैत्री होती. पण ही गोष्ट माझ्या आईवडिलांना आणि भावांना अजिबात पसंत नव्हती. त्या वरून आमच्यात सतत वाद होत असत. एके दिवशी रोजची बाचाबाची जेव्हा मारहाणी पर्यंत पोहचली – तेव्हा मात्र मला सहन नाही झालं आणि मी फिनाईलची बाटली तोंडाला लावली.'



नव्यानेच

लग्न झालेली कविता – जेमतेम

20 वर्षाची असेल. सासरी तिचा छळ होत होता. ती म्हणाली – माझा नवरा कधीच माझ्या पाठिशी उभा रहात नसे. जगण्याला काही अर्थच उरला नाही असं मला वाटायला लागलं. शेवटी आयुष्य संपवणं हा एकच मार्ग मला दिसला –'



तेवीस वर्षाची नूरा दोन वर्षांच्या

मुलीची आई आहे. नूरा म्हणाली – 'आमच्या किरकिरण्या मुलीकडे माझा नवरा साफ दुर्लक्ष करायचा. तिच्या लहानसहान गरजा देखील पुरवायची त्याची इच्छा नसायची. तशातच त्याची नोकरी गेली. आणि तो मलादेखील मारहाण करायला लागला. तेव्हा मात्र माझ्या सहन शक्तीचा कडेलोट झाला.'



लक्षात असू द्या, – आत्महत्येच्या प्रयत्नाचे परिणाम अतिशय वार्ड असू शकतात. तुमच्या आरोग्यावर त्याचे दूरगामी परिणाम होऊ शकतात. त्यामुळे परिस्थिति जास्तच बिकट बनू शकते. आत्महत्या गुन्हा आहे.

परंतु, या सान्या जर्णीचे आयुष्य उद्ध्वस्त होण्यापासून बचावले आहे. पुन्हा एकदा जगण्याची संधी मिळाल्याबद्दल त्यांना समाधान वाटत आहे आणि या संधीचा पुरेपुर लाभ घेण्याचं त्यांनी ठरवलं आहे. त्याबद्दल त्यांच्याच शब्दात .....

लता म्हणते

“आज मला लक्षात आलं की मी किती मोठी चूक करत होते. मला पटलंय, माझं आयुष्य बहुमोल आहे.”



कविताला वाटतं की, तिच्या

आईवडिलांनी दिलेल्या आधारांमुळे तिचं आयुष्य सावरलं – “त्यावेळी नकारात्मक विचारांनी माझा ताबा घेतला होता. आता माझ्या लक्षात आलं आहे कि त्यांवर मात करण्यासाठी मलाच प्रयत्न करावे लागतील.

माझे मन घट्ट करावे लागेल.”



नूरा म्हणाली “मला वेळेवर वैद्यकिय मदत

मिळाल्याने मी वाचले. आता मला पटलं आहे की मला माझ्या मुलीसाठी जगायला हवं. तिची काळजी घ्यायला हवी. आयुष्यात पुढचं पाऊल उचलण्यासाठी तुम्ही मला आधार दिलात.”



तुमच्या आयुष्यात अनेक समस्या असू शकतात. पैशांची कमतरता असेल, छळ करणारा नवरा नाहीतर सासरी मंडळी असतील – किंवा आणखी असाच एखादा प्रश्न असेल. तुमच्या आयुष्यातील दुःखाला तुम्ही कारणीभूत नसता. प्रत्येक अडचणीवर उपाय असतो. पर्याय असतो. तुमच्या परिस्थितीनुसार काही पर्याय तुम्हाला शक्य होतील किंवा काही पर्याय होणार नाहीत. लक्षात असू द्या – कोणतीही परिस्थिती अशक्यप्राय नसते. आपल्या नकारात्मक भावनांना नव्याने वळण लावता येऊ शकते. बिकट परिस्थितीत टिकाव धरण्याचे आपले कौशल्य आपल्याला शिकता येते आणि वाढवताही येऊ शकते.

यांच्याप्रमाणे तुमचाही आत्मविश्वास परत येऊ शकतो. तुम्हाला आयुष्यात नवा अर्थ सापडू शकतो. खरे तर तुम्ही धैर्याने आणि स्वतःच्या बळावर असा प्रयत्न सुरू देखील केला आहे. आणि आता तुम्ही एकट्या नाहीत, आम्ही तुमच्या साथीला आहोत.



**दिलासाकडे या - बोलत्या व्हा !**

**दिलासा - स्त्री अत्याचार निवारण केंद्र**

वांद्रे: विभाग क्र. १०१, गायनक ओ.पी.डी., के.बी. भाभा हॉस्पिटल, वांद्रे (पश्चिम), मुंबई-५०  
फोन(डायरेक्ट): २६४००२२९ भाभा: २६४२२७७५/२६४२२५४१ विस्तार-४३७६ ई-मेल: dilaasamumbai@gmail.com  
वेळ: सोम. ते शुक्र. - सकाळी ९.०० ते सायं. ४.००, शनि. - सकाळी ९.०० ते दु. १२.००  
कुर्ला: के. बी. भाभा म्युनिसिपल हॉस्पिटल, बेलग्रामी रोड, कुर्ला (पश्चिम), मुंबई-७०  
फोन: २६५००२४१ विस्तार-२१२, वेळ: बुध. व गुरु. - सकाळी ९.०० ते सायं. ४.००