जीवन हे जगण्यासाठी आहे.
आपण मिळून हा विश्वास निर्माण करू या.

तुमच्या आयुष्यात कधी कधी असे क्षण येत असतील - कि त्यावेळी आपण सगळ्यांना नकोसे झालो आहोत. आपल्यावर कोणीसुद्धा प्रेम करत नाही - असं तुम्हाला वाटत 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 वरुन आमच्यात सतत वाद होत असत. एके दिवशी रोजची बाचाबाची जेव्हा मारहाणी पर्यंत पोहोचली - तेव्हा मात्र मला सहन नाही झालं आणि मी फिनाईलची बाटली तोंडाला लावली."

नव्यानेच लग्न झालेली कविता - जेमतेम २० वर्षांची 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 संपवण हा एकच मार्ग मला दिसला."

तेवीस वर्षांची नूरा दोन वर्षांच्या मुलीची आई आहे. नूरा म्हणाली, "आमच्या किरकिरणाऱ्या मुलीकडे माझा नवरा साफ दुर्लक्ष करायचा. आमच्या लहानसहान गरजा देखील पुरवायची त्याची इच्छा नसायची. तशातच त्याची नोकरी गेली. आणि तो मला मारहाण करायला लागला. तेव्हा मात्र माझ्या सहनशक्तीचा कडेलोट झाला."

लक्षात असू द्या - आत्महत्येच्या प्रयत्नाचे परिणाम अतिशय वाईट असू शकतात. तुमच्या आरोग्यावर त्याचे दूरगामी परिणाम होऊ शकतात. त्यामुळे परिस्थिती जास्तच बिकट बनू शकते. आत्महत्या गुन्हा आहे.

परंतु या साऱ्या जणींचे आयुष्य उद्ध्वस्त होण्यापासून बचावले आहे. पुन्हा एकदा जगण्याची संधी मिळाल्याबद्दल त्यांना समाधान वाटत आहे. आणि या संधीचा पुरेपूर लाभ घेण्याचं त्यांनी ठरवलं आहे. त्याबद्दल त्यांच्याच शब्दांत ...

लता म्हणते, "आज मला लक्षात आलं की मी किती मोठी चूक करत होते. मला पटलय माझं आयुष्य बहुमोल आहे."

कविताला वाटतं की, तिच्या आईवडिलांनी दिलेल्या आधारामुळे तिचं आयुष्य सावरलं - "त्यावेळी नकारात्मक विचारांनी माझा ताबा घेतला होता. आता माझ्या लक्षात आलं आहे कि त्यावर मात करण्यासाठी मलाच प्रयत्न करावे लागतील. माझे मन घट्ट करावे लागेल."

नुरा म्हणाली, "मला वेळेवर वैद्यकिय मदत मिळाल्यामुळे मी वाचले. 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 सासरची मंडळी असतील - किंवा आणखी असाच एखादा प्रश्न असेल. तुमच्या आयुष्यातील दु:खाला तुम्ही कारणीभूत नसता. प्रत्येक अडचणीवर उपाय असतो. पर्याय असतो. तुमच्या परिस्थितीनुसार काही पर्याय तुम्हाल शक्य होतील किंवा काही 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 स्वत:च्या बळावर असा प्रयत्न सुरु देखील केला आहे. आणि आता तुम्ही एकट्या नाहीत, आम्ही तुमच्या साथीला आहोत.

स्त्री अत्याचार निवारण केंद्र

(आझिलो)/नोर्थ गोवा डिस्ट्रिक हॉस्पिटल, ओ.पी.डी. क्र.३३, फार्मसी जवळ, म्हापसा गोवा-४०३५०७.
वेळ : सोम. ते शुक्र. स. ९.०० ते सायं. ४.३०, शनि. स. ९.०० ते दुपारी १२.३०
फोन : ०८३२ २२५४४४४ (अपघात विभाग) / ०८३२ २२६२२११