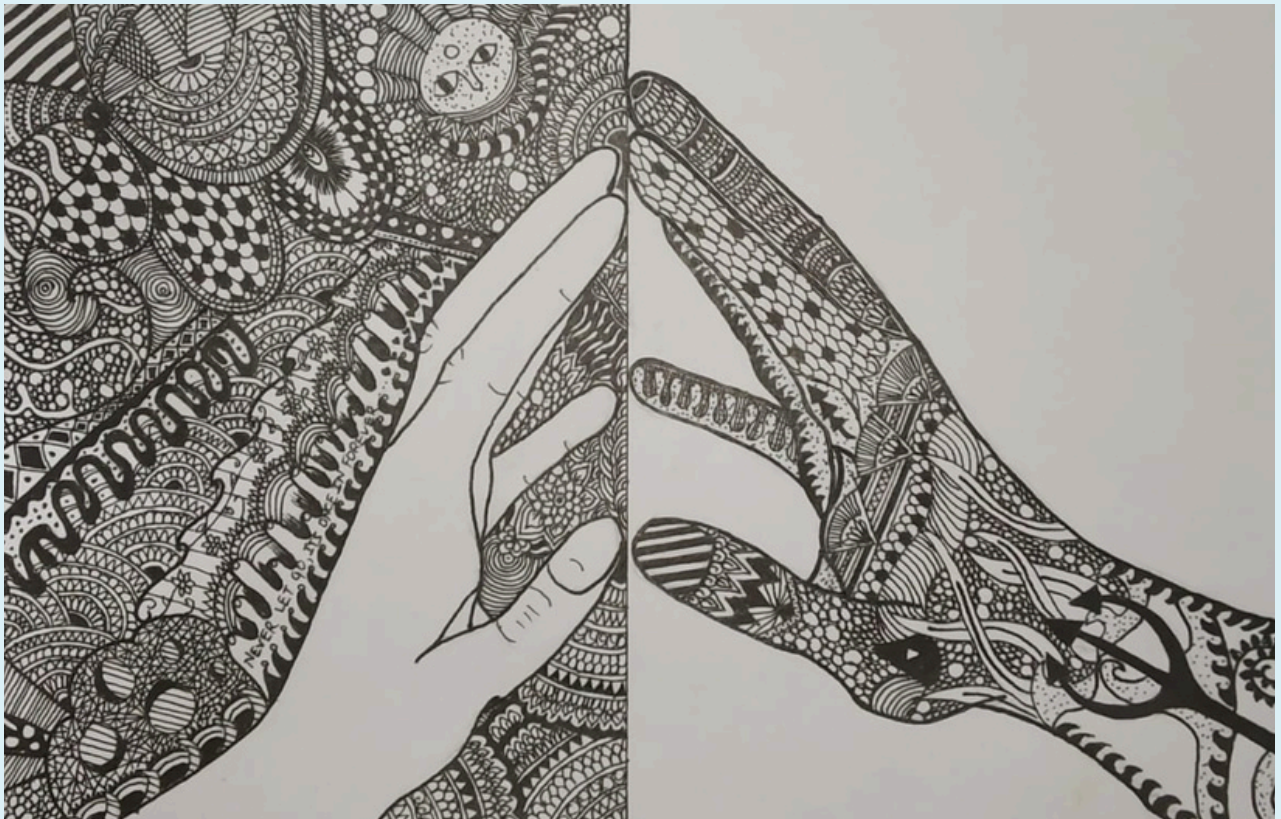


MANAS

ISSUE TWENTY FIRST

21ST JULY 2024

MENTOR AND MENTEES A LIFE CHANGING EQUATION





संपादकीय

जन्मजात येणारी नाती आणि जीवनप्रवाहात कमवत गेलेली नाती यात मुळात फरक असतोच, पण त्यापेक्षाही त्यातलं साम्य अजून interesting वाटतं. या दोन्ही तऱ्हेची नाती अनेकदा आपल्याला टिकवावी लागतात, खुलवावी लागतात. अनेकदा काही नाती आहे त्या चौकटीत राहतात, म्हणजे नात्यातल्या त्या रोलला नवे आयाम मिळत नाहीत. एकदा आई ती आईच, मित्र तो मित्रच, इत्यादी. पण गुरु शिष्याचं नातं या सगळ्या पलीकडे वाटतं. हे नातं ना जन्मजात येतं, ना शोधावं लागतं. शोधून शिक्षक मिळत असावा, गुरु हा एखाद्या अनोख्या क्षणी मिळतो! इंग्रजीत 'predestined' म्हणावं तसं!

गुरु हा कधी माणूसरूपात येतोच, पण गुरु ही वृत्ती आहे हे जाणवल्यावर कदाचित आपणच ती वृत्ती आजूबाजूला बघून शिकत राहतो. गुरु या संकल्पनेला अगदी जाळीचा इंग्रजी शब्द म्हणजे 'mentor' असावा. हा mentor / गुरु आपल्याला बसून शिक्षणच नाही, तर वृत्ती देतो, अनुभव देतो, दृष्टिकोन देतो आणि त्यातून शिष्य सवतःला घडविण्यासाठी सक्षम बनत राहतो. हे गुरु शिष्यच नातं अनेकदा गंमतीशीर वाटत, नाही? किती dynamic नातं आहे हे! स्वभावतः या नात्यात मैत्री, वात्सल्य, प्रेम, काळजी आदर, इतक्या नानाविविध भावनांचा समावेश असतो ना की, क्षोणोक्षणी त्यातले आयाम बदलत राहतात. गुरु शिष्याची देवाणघेवाण पण आयुष्याच्या विविध टप्प्यांवर वेगवेगळी असते.

कधी तो भेदरलेल्या, वाट न सापडणारा शिष्य बघता बघता गुरूच्या वात्सल्यपूर्ण छायेमध्ये आत्मविश्वासाने आपला मार्ग तयार करू लागतो हे शिष्याला समजतच नाही. गुरूने दिलेला प्रेमाचा, आदराचा, मूल्यांचा वारसा पुढे नेणे, आणि त्यांचा वारसा चालवणे या ज्योतीने ज्योत लावण्याच्या प्रक्रियेतून तयार होते ती गुरू- शिष्य परंपरा होय! आणि हा वारसा पुढे नेणे हीच सगळ्यात मोठी गुरुदक्षिणा!

या नात्यातील भूमिका सुद्धा बदलत राहते आणि mentor - mentee ही फक्त व्यक्ती म्हणून राहत नाही. Mentoring/गुरुत्वाची वृत्ती एकमेकांकडून विनाअट शिकत राहण्यास मदत करत राहते. अनुभवातून शिकत राहणे, हा या नात्याचा गुणधर्मच आपल्याला इतरांच्या अनुभवातून समृद्ध होण्यास मदत करत असावा!

'मानस' च्या या अंकामध्ये भेटूया अशाच काही गुरू शिष्यांना. जाणून घेऊया त्यांचे एकमेकांबद्दलचे मत, व त्यांच्या एकत्र प्रवासाबद्दल.



केतकी जोशी, मृण्मयी अग्निहोत्री,
समुपदेशक,
IPH, ठाणे



गुरु विवेकी भला

हे पूर्ण आहे , ते पूर्ण आहे , पूर्णातून पूर्ण उत्पन्न होते।
पूर्णातून पूर्ण काढले तरीही,
पूर्णच शेष राहते ॥

डॉक्टर नाडकर्णी सरांच्या आठ दिवसाच्या वेदांत तत्त्वज्ञानाच्या कोर्स चा शेवट करताना डॉक्टर ही प्रार्थना म्हणत होते आणि आम्ही वीस विद्यार्थी समोर तल्लीन होऊन ऐकत होतो . माझं मन झरझर तेरा वर्षे मागे गेलं.साल 2011 मे महिना. माझ्या एमबीबीएस नंतरच्या पोस्ट ग्रॅज्युएशनच्या ऍडमिशन चे दिवस होते. दिल्लीला ऍडमिशन साठीचे कॉन्सिलिंग चालू होते . मला उपलब्ध असलेल्या स्पेशालिटीमध्ये psychiatry म्हणजे मानसोपचार ही शाखा मला मिळू शकते असे मला वाटले. परंतु त्याबद्दल फारशी माहिती नव्हती आणि माझ्या ओळखीमध्ये कोणी मानसोपचार तज्ञ ही नव्हते.

मी फार पूर्वी अनिल अवचट यांची पुस्तके वाचली होती आणि त्यात डॉ आनंद नाडकर्णी मनोविकार तज्ञ हे नाव वाचले होते . मी ऑनलाईन त्यांचा नंबर शोधला आणि भीत भीतच फोन केला. त्यांच्या आयपीएच ठाणे या संस्थेच्या रिसेप्शनचा तो फोन नंबर होता. त्या दिवशी डॉक्टर नेमके ओपीडी मध्ये होते आणि माझ्या सारख्या ओळख पाळख नसणाऱ्या नवख्या मुलाशी ते चक्क १५-२० मिनिटे बोलले. मला मनोविकार तज्ञ होण्यासाठी मार्गदर्शन तर दिलेच आणि तू आला की नक्की भेट असेही म्हणाले.मी दिल्ली वरून मुंबईच्या सेट जीएस मेडीकल कॉलेज च्या मानसोपचार विभागाची ऍडमिशन घेतली आणि थेट सरांना भेटायला ठाण्याला दाखल झालो तिथूनच एका सुंदर नात्याची सुरुवात झाली .त्यानंतर मी आय पी एच ला येतच राहिलो डॉक्टर शुभा थत्ते मॅडमचा प्रेमळ आश्वासक आधार आणि डॉक्टर नाडकर्णींची हुरूप देणारी आनंदी वाणी आणि अत्यंत मैत्रीपूर्ण आयपीएच टीमच्या मी प्रेमात पडलो. एखाद्या संस्थेचा एखादा दुसरा व्यक्ती प्रेमळ असू शकतो परंतु सगळेच प्रेमळ आणि वेलकमिंग याचं मला आश्चर्य वाटे. हळूहळू हे लक्षात आले की त्याचे श्रेय हे डॉक्टर आनंद नाडकर्णी सरांना जाते.

पुढे मला माझे लाडके सर अनेक बाबतीत मार्गदर्शक झाले. त्यांच्यासोबत सुरू झालेला आर ई बी टी चा प्रवास , मानसिक आरोग्याच्या वेगवेगळ्या उपक्रमाची ओळख, यातून मी कसा आणि कधी बदलत गेलो माझं मलाच कळलं नाही. माझ्या लग्नाचा निर्णय ,माझ्या शिर्डीला मूळ गावी परत जाऊन प्रॅक्टिस सुरू करण्याचा निर्णय हे सारे सरांबरोबर चर्चा करून ठरले .शिर्डीला प्रॅक्टिस सुरू करण्यापूर्वी मी एक महिना आयपीएच मध्ये इंटर्नशिप केली. दिवसभर डॉक्टर नाडकर्णी सरांसोबतचा सहवास आणि रात्री डॉ शुभा थत्ते मॅडम कडील मुक्काम व रात्री उशिरापर्यंत गप्पा हा माझ्या आयुष्यातील सुवर्णकाळ होता.

सरांसोबत मी शुभार्थी व शुभंकर यांच्याशी सहज संवाद कसा साधावा हे शिकलो .समोरचा अत्यंत टोकाच्या तीव्र भावनांवर स्वार असतानाही empathy वर राहुन त्याची कशी मदत करायची हे अनुभवले. सरांचा दांडगा लोकसंग्रह, अनेक क्षेत्रातील हातोटी व काम करण्याची जबरदस्त ऊर्जा हे पाहून मी पुन्हा पुन्हा थक्क होत होतो. माझ्या आयुष्यातील अनेक कठीण प्रसंगात सरांनी त्यांचा आश्वासक हात माझ्या पाठीवर ठेवला हल्ली खूप मज्जा होते. मला एखाद्या अडचणीमध्ये सरांची आठवण येते मी तणावत असतो तेव्हा ठरवतो आज रात्री डॉक्टरांशी बोलायचे आणि मार्गदर्शन घ्यायचे. पण सरांचे एखादे पुस्तक, एखादा व्हिडिओ ,किंवा एखादं वाक्य आठवतं आणि 'अरेच्चा हे असं आहे होय' असं होतं आणि मनाचा ताण निवळत जातो . संध्याकाळी सरांना फोन करायची सुद्धा गरज उरत नाही.

सरांमुळे माझ्या आयुष्यात अनेक व्यक्ती आणि विचार आले. गांधीजी, विनोबा ,गौतम बुद्ध आणि आता वेदांत विचार. या सगळ्यांचा फायदा माझ्या रोजच्या आयुष्यात आणि प्रॅक्टिस मध्ये होतोच आहे. एखादा रुग्ण बरा होऊन घरी जाताना तो आणि त्याचे नातेवाईक मला धन्यवाद देतात मला नमस्कार करतात तेव्हा नम्रपणे माझे दोन्ही हात जोडले जातात आणि डोळ्यांसमोर येतात नाडकर्णी सर .कारण हा वारसा ते आणि त्यांच्यासारख्या गुरूंमुळे मिळाला आहे यात माझे असे काही नाही.

आमच्या हॉस्पिटलमध्ये प्रशिक्षणार्थी सायकॉलॉजी चे विद्यार्थी येतात. माझ्या शेजारी बसून ओपीडी पाहण्याची त्यांना मुभा असते. त्यांचे प्रशिक्षणही आम्ही घेतो. मागच्या महिन्यात प्रतिक्रिया देताना एक विद्यार्थी म्हणाला, सर तुम्ही सहज कसे आम्हाला आपलंसं केलंत आम्हाला बसवलं, गोष्टी शिकवल्या, तुमच्यासारखा अनुभव कुठेच नाही आला. अनेक डॉक्टरांनी तर आम्हाला केबिनमध्ये यायलाही बंदी केली मी हसून म्हणालो माझ्या गुरूंनी मला असंच प्रेमाने वागवलं, हात धरून दिशा दाखवली मी तरी वेगळं काय करणार?

हा जुलै महिना आषाढी वारीचा महिना आहे आणि नंतर गुरुपौर्णिमा. मला नेहमी असं वाटतं की डॉक्टर नाडकर्णी हे मानसिक आरोग्याची पताका घेऊन एका आनंदाच्या वारीला निघाले आहेत. त्यांच्या पाठोपाठ आम्ही शेकडो विद्यार्थी व मानसिक आरोग्यात काम करणारी मंडळी सामील झालो आहोत. त्या वारीच्या पाठच्या कुठल्यातरी टोकाशी मी चालतो आहे. सर्वांच्या डोक्यावर मन आरोग्याची तुळस आहे, गळ्यात जनजागृतीचे टाळ आहेत आणि वाटेत येणाऱ्या सगळ्या मन आरोग्याविषयी असणाऱ्या पूर्वग्रहांना आम्ही हळूहळू धुऊन टाकीत आहोत. हा सारा वैष्णवांचा मेळा एका आनंदाच्या प्रवासाला निघाला आहे या वारीच्या अग्रस्थानी माझे गुरु डॉक्टर आनंद नाडकर्णी आहेत आणि या प्रवासात मीही आहे . अजून काय हवं? 'आनंद' यातच आहे.

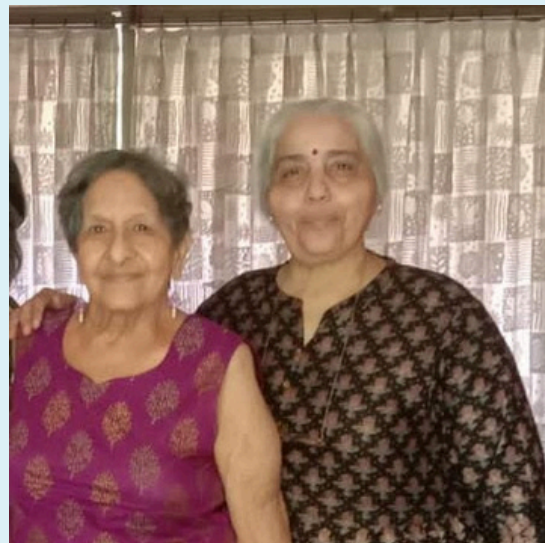


डॉ. आंकार जोशी ,
मनोविकार तज्ज्ञ,
शिर्डी



A Golden Trio

Did you say , ' Mentor -- mentee' ? I don't see it that way, not one following the other. Both grow together. I feel the greatest thing we give each other is not knowledge or wisdom, but encouragement & time spent together sharing ideas. It is not holding hand & leading one to the next step, but exploring the way to our goal & getting surprised by the outcome of brainstorming. In Guru – Shishya parampara, there is always one above the other *shishya* serving the master But in today's world calls for a change in that definition. I never looked at Anuradha (*Dr. Anuradha Sovani, senior clinical psychologist, trustee of IPH*) as my mentee , not even when she was my Ph.D. student & neither at Savita. When both are on equal footing, ideas generate, grow & culminate into something wonderful & there is amazement in it . It is thrilling- reaching the goal; an enjoyable journey. That journey of exchanging ideas & knowledge is worth cherishing.



Dr. Thatte with Dr.
Anuradha Sovani



Dr. Shubha
Thatte
IPH



A Golden Trio

This incident happened somewhere in 2004. I was pursuing my doctoral work under the able guidance of Dr Anuradha Sovani, Professor and guide, Department of Applied Psychology, University of Mumbai. I had submitted my thesis to the university. We were awaiting the examiners' reviews. Myself and my guide were very satisfied with the efforts that we had put in. One senior and renowned figure in the field of psychology had sent a very excellent, encouraging and positive review of our work. The second examiner was not happy with the way we had presented our data, and had raised some queries. She wanted me to rewrite the 'discussion' chapter. Anuradha madam briefed me about it. The answers for the queries raised were actually present in the 'discussion' chapter. But yes, she wanted the answers and the chapter to be rewritten. I was very depressed, dejected and lost. I was unsure of how to write the chapter all over again.

I received a call from Anuradha madam asking me to meet her. I was in for a surprise. She had already started writing the discussion chapter. She said "Let us start our chapter this way. I have written some part, and now you can take the flow further. Understand one thing, the examiner has asked us to present the work in different style, she has not challenged our work. As our work is sound, we can present it in different ways. So, don't worry and just write". I had tears in my eyes. I had suddenly got clarity about what I need to do. All self-doubt vanished in a second. I needed this push. I felt motivated to continue with the writing and finished it in no time. As a student I needed that trust, that acceptance, respect, which I got from my guide, my mentor. She has been my guiding spirit.

I would also like to talk about Dr. Shubha Thatte, founder trustee of IPH. I was never a direct student to her, but that never robbed me of the opportunities to learn from her. Today, at the age of 83, with more than six orthopaedic surgeries in the last twenty years, she has been an epitome of enthusiasm for all of us at IPH. Recently, on the last weekend of June 2024, she was invited to Pune to talk about the caregivers of Schizophrenia. She went there with full enthusiasm and presented the work we do at IPH. Dr Shubha Thatte, her student Dr Anuradha Sovani and their student: myself, we all have a very special interest in the cause of schizophrenia. All three of us have our doctoral work in schizophrenia.

In my research work, I developed standardized training modules for the caregivers of schizophrenia to deal with the stigma, burden and burnout associated with caring for their family member, suffering from schizophrenia. Immediately after my thesis submission, the caregivers who attended my training program expressed the need to meet on regular basis and our caregivers support group was started. These caregivers then expressed their need to start something for their non-functioning 'Shubharthis', ie the people suffering from schizophrenia. These Shubharthis, because of their illness, were unable to do any work and stayed at home 24x7. Some of them had completed their education but were unable to sustain any occupation. Some were struggling to complete their education with repeated failures. It was very painful for the family members to see their adult children/ spouse/ sibling unable to do anything worthwhile.

With the help of few caregivers, and under the guidance of Thatte madam, we started our rehabilitation unit “Tridal”. It is now a full-fledged rehabilitation workshop. Tridal is attended by more than 25 shubharthis daily. We make decorative items, food items and other products. We have a turnover of around 12 to 13 lakhs per annum. Thatte madam regularly gives her valuable inputs to the Tridal shubharthis and the team. As a mentee, I see how passionately Thatte madam tries to motivate the mental health professionals from all over Maharashtra. She encourages them to visit Tridal, schedule online meetings for guidance and discussion, tirelessly. Myself, and Anuradha madam support her efforts wholeheartedly and take up responsibilities in whichever way we can. Each and every moment I spend with Thatte madam and Anuradha madam has always kindled some spark in me. Their passion, love, enthusiasm, clarity of thoughts, goal orientation, unconditional acceptance, empathy, respect for everyone, genuine concern for others’ well-being and need to keep doing something constructive for the cause of schizophrenia or mental health is very infectious. I am very blessed to have such mentors in life.



Dr Savita Apte,
Consulting Clinical Psychologist
IPH, Thane.

नृत्य - एक आनंद



नृत्य आनंदापासून ते स्वानंदापर्यंत आणि स्वानंदापासून परमानंदापर्यंतचा प्रवास आहे. नृत्याचे मूळ आनंदाशी जोडले आहे. कोणतीही कला मानवाचे आयुष्य सुंदर बनवते. आजच्या या धावपळीच्या योगात सर्व प्रकारच्या भौतिक, सुखसोई असतानाही मानव सुख, शांती आणि तृप्ती हरवून बसला आहे, अशावेळी कालच माणसाला तारू शकते. आणि या कला शिकण्याच्या प्रवासात माणसाला उत्तम गुरु, गुरूला उत्तम शिष्य आणि सोबत जर परमेश्वरी आशीर्वाद लाभला तर मग दुग्धशर्करा योगच..

अंधकार दार करून प्रकाशाचा मार्ग दाखवणारा गुरु. गुरुपदाला पोचलेल्या व्यक्तीभोवती इतके सकारात्मक वलय असते कि त्याच्या ज्ञानाच्या प्रकाशाकडे सगळे आकर्षित होतात. आणि असा स्वप्रकाशित गुरु लाभणे म्हणजे भाग्यच. गुरुतत्वाचा आशीर्वाद लाभून गुरुपदाला पोहोचणं हि खूप अवघड गोष्ट आहे. कारण जोपर्यंत तुमच्या कलेला आध्यात्मिक बैठक लाभत नाही तोपर्यंत हे अशक्यच. आजच्या युगात अशा आत्मप्रकाशित गुरूंची खूप आवश्यकता आहे. कारण गुरूला नुसती कला शिकवायची नसते तर शिष्यलासर्वतोपरी सर्वगुणसंपन्न असे उत्तम व्यक्तिमत्व घडवून कलेच्या आत्म्याचे दर्शन घडवायचे असते.

कलेचे शिक्षण देणे हीदेखील अवघड कला आहे. आणि आजच्या बदलत्या काळात हे अधिक आव्हानात्मक होत आहे. गुरूला शिकवण्याआधी विद्यार्थ्यांच्या मानसिकतेचा अभ्यास करावा लागतो. पूर्वीची गुरुकुल पद्धती आणि आत्ताची शिक्षण पद्धती यात कमालीचा फरक दिसून येतो. आज शास्त्रीय नृत्याचे समाजातील स्थान बदलत आहे. अनेक सकारात्मक बदल घडताना आपल्याला दिसून येतात. आज फक्त वारसा पद्धतीने हिशिक्षण पद्धती न उरता अनेक क्षेत्रातील, वयोगटातील व्यक्ती शास्त्रीय नृत्य शिकताना आणि त्यातून आनंद लुटताना आपल्याला दिसतात.

अशीच माझी एक विद्यार्थिनी डॉ. स्वरूप भाटणकर. स्वरूप लहानपणापासून नृत्य शिकत होती, पण मधील काही काळ वैद्यकीय शिक्षणामुळे तिच्या नृत्याच्या शिक्षणात खंड पडला. तिची जिद्द मात्र कमी झाली नाही. आणि आज मानसोपचारतज्ञ म्हणून काम करत असतानाही ती नृत्याचे धडे गिरवत आहे. तिची नृत्याची आवड, जिद्द, कलेवरील प्रेम तिला नक्कीच नृत्यातून मिळणाऱ्या परमानंदापर्यंत पोचवेल यात शंका नाही, आणि तिचा हा प्रवास पुढील पिढीतील वेगवेळ्या क्षेत्रात कार्यरत असणाऱ्या विद्यार्थ्यांना नक्कीच प्रेरणादायी ठरेल.



श्रीमती स्वाती कोल्हे
कथक नृत्यांगना आणि शिक्षक
ठाणे



मी आणि पियालदा

आमच्या पहिल्याच भेटीत पियालदा म्हणाले
“तुम बोराल आजाओ, मुझे तुम्हे कुछ सिखाना है!”

ही २०१८ मधील गोष्ट. मी मुंबईहून कलकत्त्यामधील ‘बोराल’ येथे पोहोचलो. पियालदा म्हणजे ‘कलामंडलम श्री पियाल भट्टाचार्य’. वयाच्या वीसाव्या वर्षी ते बंगाल मधून केरळ सारख्या अनोळखी ठिकाणी जाऊन आठ वर्ष कथकली शिकले. भाषा, संस्कृती अशा अनेक पातळ्यांवर तिथल्या भूमीत स्वीकारलं जाणं हा अतिशय खडतर प्रवास होता. हा प्रवास त्यांनी त्यांच्या समर्पण वृत्तीमुळे यशस्वीरीत्या पूर्ण केला. भारतीय साहित्य, कला, संस्कृती, समाजव्यवस्था याचा अभ्यास त्यांना ‘मार्गनाट्य’ या कलाप्रकाराच्या पुनरुज्जीवनापर्यंत घेऊन आला. ते स्वतः उत्तम चित्रकार, शिल्पकार आहेत, भारतीय कला शिकण्यासाठी त्यांनी फॅशन डिझायनिंग सारखं एक यशस्वी करिअर सोडून दिलं आणि आता पूर्णपणे भारतीय कलेला समर्पित असं आयुष्य जगत आहेत. पियालदांच्या बोराल येथील ‘चिदाकाश कलालय’मध्ये मी गुरुकुल पद्धतीने नाट्यशास्त्र शिकू लागलो. त्यांच्याकडे असलेल्या नाट्यशास्त्राच्या हिंदी आवृत्तीतील काही पानं त्यांनी मला वाचायला दिली.

बऱ्याच वर्षांनंतर असा अभ्यास मला कठीण जात होता. गुरुकुलमध्ये सगळ्यांचे जेवण, चहा, नाश्ता आम्ही एकत्रच बनवायचो. मधे, मधे पियालदा विचारायचे, “शोचीन, क्या क्या समझा बोलो?” मला अडलेला शब्द किंवा आलेली अडचण मी त्यांना सांगायचो. मग त्यांच्या पुस्तकांनी भरलेल्या घरातलं, कुठल्यातरी कोपऱ्यातलं एखादं पुस्तक खाली काढायची सूचना व्हायची. त्या पुस्तकाच्या आधारे आधीचा आशय समजून घेण्याचा माझा प्रयत्न असायचा. मग त्यातलं काही अडलं की पुन्हा एखाद्या कोपऱ्यातलं आणखी एखादं पुस्तक खाली यायचं. काही पुस्तकं क्लिष्ट हिंदी, काही इंग्रजी भाषांतर असलेलं संस्कृत किंवा काही इंग्रजीमध्ये असायची. पहिल्या भेटीतील शिकण्याची प्रक्रिया पूर्ण करून मी ‘चिदाकाश’मधून मुंबईला यायला निघालो तेव्हा एका नाट्यशास्त्राच्या पुस्तकातील वीस-एक पानं समजून घेण्यासाठी मला किमान पंचवीस पुस्तकातले संदर्भ अभ्यासावे लागले होते.

पुस्तकी अभ्यासाची ही प्रक्रिया मला जड जात होती हे त्यांच्या लक्षात आलं होतं. पुढल्या वेळी ‘चिदाकाश’ला गेलो तेव्हा त्यांनी मला शिकवण्याची पद्धत पूर्णपणे बदलली. त्यांच्या संपूर्ण शिष्यांचा समूह त्यांनी माझ्याकडे सुपूर्द केला. म्हणाले यांच्यासाठी मॉडर्न थिएटरचं एक वर्कशॉप घे. पियालदांच्या त्या निपुण शिष्यांना शिकवायचं या कल्पनेनेच माझ्या पोटात भीतीचा गोळा आलेला. शिकायला आलेल्याला हे असं शिकवायला सांगणं ही अवघड परीक्षा होती. ती मी बऱ्यापैकी उत्तीर्ण झालो असणार. कारण त्या वर्कशॉपनंतर त्यांनी मला याच चमूला घेऊन मोहन राकेश यांचं ‘लहरों के राजहंस’ हे नाटक ‘मार्गनाट्य’ पद्धतीने बसवायला सांगितलं. कोविडमुळे या नाटकाचा प्रत्यक्ष प्रयोग झाला नाही. परंतु या निमित्ताने सुरु झालेला शिकण्याचा प्रवास आजही सुरू आहे. याच प्रवासामध्ये पियालदांनी नॅशनल स्कूल ऑफ ड्रामा, सिक्कीम सारख्या नामांकित संस्थेच्या ‘भासभारतम’ या नाटकाचं नेपथ्य करण्याची संधी दिली. त्यांच्याकडून शिकलेल्या



गोष्टींचा प्रभाव माझ्या इतर सर्व कामांमध्ये दिसू लागला आहे. त्यामुळे आता व्यावसायिक नाटकं किंवा 'आय पी एच' सारख्या संस्थेचे कार्यक्रम या सगळ्यात भारतीय सौंदर्यशास्त्राच्या संकल्पना शोधण्याचा प्रयत्न होतो.

केवळ 'मार्गनाट्य' समजावं अशा संकुचित वृत्तीने पीयालदा कधीच शिकवत नाहीत. कला ही केवळ कोणत्यातरी हेतूने किंवा प्रयोजनाने शिकण्याची गोष्ट नाही. ती आपल्या जगण्याचा भाग कशी होईल याचे संस्कार ते त्यांच्या प्रत्येक लहानसहान कृतीतून करत असतात. तसं ते माझ्यापेक्षा एकाच वर्षांनी मोठे आहेत. पण आमचं नातं केवळ मैत्रीचं नाही आणि गुरु म्हंटलेलं त्यांना आवडत नाही. 'चिदाकाश कलालय'चा कोणताही उपक्रम ठरवताना त्यांचा आवर्जून फोन येतो, "शोचीन, ये तारीख को प्रोग्राम है, जरा आजआओ ना बाबा..." त्यांनी प्रेमाने केलेला असा फोन माझ्यासाठी मात्र गुरूआज्ञा असते.



सचिन गांवकर
(आवाहन, आय पी एच)



MEETING GURUS THROUGH DIFFERENT PHASES

On this auspicious day of guru pournima I feel privileged to get an opportunity to pen down my thoughts on the guru – shishya relationship.

The term guru comes from Sanskrit language where 'gu'- means darkness or ignorance and 'ru' means remover. Hence Guru is someone who dispels darkness of ignorance and leads others towards knowledge and enlightenment. But for me, I consider each person as a guru in my life who helped me have a new insight or perspective about myself, and helped me grow to be what I am today .

For every child their first guru are their parents. I learnt interesting mantras from both of them. I was a shy kid, who had a lot of difficulty in voicing my opinions. I had very few friends and inspite of being good at dance, I was never selected for annual programs as I couldn't take stand for myself. My mother as my guru identified my strength and made sure that my passion was kept ignited by enrolling me in a dance class, accompanying me to each and every competition, stitching my dresses with her own hands overnight.

My father had a tough time in his career for 7 years and it was definitely emotionally overwhelming for him, which I understand now as a grown up. I learnt from him that as a guru he protected me and my sister from that negative environment outside our home. I learnt resilience and persistence, as I saw him fighting for his rights and eventually emerging victorious after a long battle of 7 years. I was always bullied in my childhood about my short stature but even they taught me to explore my other strengths. My graduation and post graduation days at KEM hospital were the turning point in my life. I met my husband in my college years and he taught me the importance of conceptual learning and drafting .

When I entered my post graduation course in psychiatry at KEM hospital, all my teachers especially Dr. Neena Sawant madam played a very important role in shaping my personality. Some of her advice I still cherish is 'learn to be assertive', the importance of saying no at the right time, and how to present scientific material using right tone and pauses for better impact . After I completed my graduation and I entered my teaching role, my PG students were the source of learning material . And then I met Nadkarni sir in 2019, which was pure destiny. I still remember meeting him with my one month old daughter. He embraced me with lot of warmth and open arms .



MEETING GURUS THROUGH DIFFERENT PHASES

My sea of clinical knowledge became deeper and deeper by just observing him. I think the most important lesson I learnt from him is his ability to see people's strengths and virtues- whether they are his students, staff, patients ,acquaintances, colleagues. I just admire this quality of his, it is very difficult to ignore flaws in people, but he has this unique ability to bring out the best in everyone, Savita madam (Tai- she wishes we address her as tai) but it is equally tough because she is our mother figure, confidante, a guide, teacher ,friend who is very straightforward in voicing her opinion. My daughter teaches me to be creative and to forgive.

My dance guru Mrs. Swati Sandeep Kolhe taught me perseverance, as she ignited my passion again and motivated me to restart my dance journey after a gap of 20 years and last but certainly not the least, all my patients teach me each and every day in my OPD that life is not a bed of roses but has thorns which will keep on pricking you, but at the same time it is our choice whether to enjoy the fragrance or not.

On this occasion of Guru Poornima, I show my immense gratitude to all my teachers with folded hands and with lot of pride I can truly say I am student.

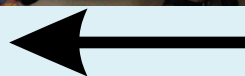


Dr. Swaroop Bhatankar
Consultant Psychiatrist
IPH, Thane



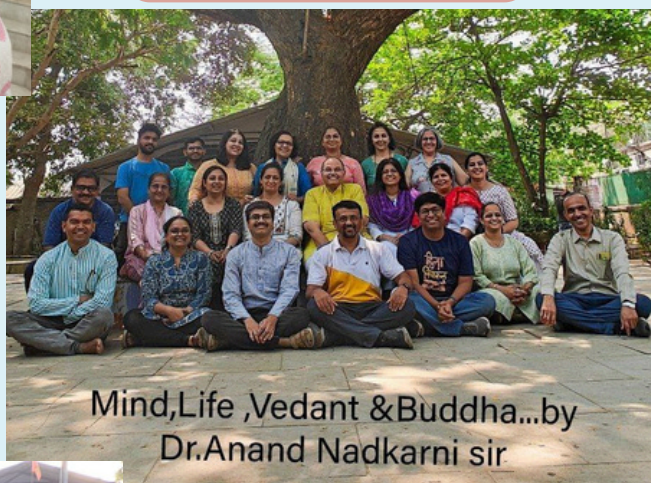
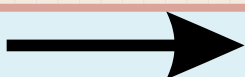
PHOTO GALLERY

Shikshak Mitra
2023-24
certification day



TRIVENI program
training at IPH
PUNE

Mind, Life and
Vedanta workshop
at IPH THANE



Mind, Life, Vedant & Buddha...by
Dr. Anand Nadkarni sir



Internship
Programme at
AVAHAN IPH





PHOTO GALLERY



Manovikas
presentation in
pune



Bahurangi Bahar at
Saptsopan



41st batch of
advanced REBT IN
Thane



Tridal
19th anniversary



PHOTO GALLERY



Cool club Thane
inauguration

Cool club Thane
inauguration



Training at
Siemens
Technologies



UPCOMING WORKSHOPS IPH THANE

Aakalan- The Learning Centre for IPH Presents:

FRONTIERS IN MENTAL HEALTH
Career Guidance Workshop to help UG Psychology students choose specialization for PG I

Sat, 24 August, 2024 | 10 am to 2 pm

Training fees per participant
Rs.900/- + 18% GST

Group Discounts
Amount shown is per participant

(A) Group of 3	(A) Group of 5	(A) Group of 10
Rs.850/- + 18% GST	Rs.800/- + 18% GST	Rs.750/- + 18% GST

Roopa : 987 060 0283 (Mon to Sat : 11am- 6pm)

Note:

- Students need to register in advance for the workshop.
- Students will receive participation certificates
- Students will have to carry their own drinking water
- Snacks will be served

My Future

- In Clinical Setting??
- School Counselling??
- Corporate??
- Teaching??

Aakalan - IPH Learning Centre, Thane presents

Psychosocial Dynamics of Interpersonal Challenges
(Using Projective Techniques)

Eligibility
Psychologists (Clinical and Counselling)
Practising, Qualified, Students

Hands on Skill Practice

- TAT (Thematic Apperception Test)
- CAT (Children's Apperception Test)
- SCT (Sentence Completion Test)
- Raven's CPT (Controlled Projection Test)
- Report Writing and Report Explanation
- Case Studies

17-18 Aug 2024
10 am to 5 pm
IPH, Thane

Dr. Geeta Joshi
Ms. Eashwarya Natekar
Ms. Ketaki Joshi

Fees ₹ 5000 + 18% GST

For registration
987 060 0283
Roopa More
11am to 6 pm (Mon to Sat)
roopaiph@gmail.com
aakalan@healthymind.org

Community Workshops:

IPH Thane presents

BASICS OF REBT
A Path Towards Rational Living

??? → ! ! !

Heard a lot about rational living and want to learn new techniques? Want to apply REBT in day to day life? We, at IPH are organizing a 2 days fun filled workshop for you to apply this theory and enjoy your life to the fullest.

31 Aug - 1 Sep 2024
(Sat-Sun)
10 am - 5 pm
Saptasopan, Thane
Fees ₹ 4000

Dr. Swaroop Bhatankar
Ms. Mrunmayee Agnihotri

Register now!
987 011 5693

www.HealthyMind.org



UPCOMING WORKSHOPS IPH PUNE

Aptitude Testing & VG*

*Saturday, 3rd August
2024*

9.30am to 4.30pm

संवाद नाट्यांमधला*

by Shilpa Joshi

11 August 2024

Understanding Teenage
Sexuality*

- by Dr. Anagha & Manasi
Ranade

10 August 2024

Intensive Training in REBT &
CBT*

by Dr. Suvarna

*16, 17, 18 & 24, 25 August
2024*

ABCD of REBT*

by Dr. Suvarna

31 Aug and 1 Sept 2024

Being Gender Affirmative
Counsellor*

by Dr. Savita Gaikwad &
Ruchi Rana

21 & 22 Sept 2024

Stories as Therapeutic Tool*

By Dr. Neelam

5th Oct 2024

Anger Management*

By Dr. Anagha

28th Sept 2024



IPH THANE

Launched on 23rd March 1990 with humble beginnings, IPH today is a colossal unique NGO with its premises in Thane and Pune. It operates a number of Support groups & Developmental groups along with services ranging from a full fledged Audio Visual Unit to a Telephonic helpline and its independent Learning Centre. IPH believes in an 'Umbrella approach piloting varied services & being holistic in mental health. IPH functions at all three levels namely in-house work with individuals with problems & their care givers, Community outreach programs on awareness building and Industrial Training workshops. In pursuit of its goal, IPH would like to consider itself as a laboratory of community mental health, a place where competent service, community participation and creative education go hand in hand. IPH has been conducting innovative programs and projects in the field of mental health over the last 33 years. Our Mission : Mental Health For All

Clinical staff
70+

Volunteers
150+

Non Clinical staff
50+

Clients treated
till date
87000+

Charity OPD
4568+

Maitra calls
17572+



TRIDAL HANGOUT CAFE

The Tridal Hangout Cafe (THC) is a vision to create a space that shall function as a 21st century rehabilitation programme for persons well on their way to recovery from a slew of mental health issues, a senior citizen activity center, and a satellite center for clinical services provided at IPH. It shall function as a stepping stone, guiding people to gracefully navigate themselves and transition into the outer world. The hangout cafe infrastructure shall offer various activities, and resources in the form of professional psychiatric and counselling services, books, audio visual material, arts based activities, that shall fulfill a therapeutic purpose for our vision; Thus, offering the unique confluence of individual space, structured programme, and professional help. Along with destigmatization of mental health problems, the Tridal Hangout cafe shall serve as a non- judgemental place for persons to interact, build skills, and provide healthy social support.

Clinical staff

6+

NPNC

70+

Non Clinical staff

3+

THC members

7+

Clients treated

202+

Charity OPD

7+



IPH PUNE

23rd March 2018 was an eventful day in the history of IPH with the launch of its Pune Centre. Pune is now a growing educational hub with Cultural diversity & its own challenges. Its a blend of increasing population of young students, professionals and senior citizens along with psychiatrists in clinical practice. It was essential to have a team approach and participation of volunteers too. There was felt a need for a laboratory that will promote mental health and help in alleviating symptoms of mental disorders. IPH has developed a rich network in Pune city within two year of its functioning.

Clinical staff
18+

Non Clinical staff
10+

Clients treated
17816+

Charity OPD
687+

Volunteers
30+



IPH MINDLAB NASHIK

IPH Mindlab is a collaboration between IPH Thane and Kulkarni Nursing Home, Nashik. Since October 2020, Mindlab has been working with the community on different levels. Initially, we started with psychometric assessments, but now different programs related to mental health are being conducted. Eg: support groups, sensitisation programs, film clubs. Along with this, we have also started counseling. We have been receiving extremely warm responses from citizens for all community programs that took place throughout the last two years.

Assessments
conducted
567+

Clients attending
Counseling
108+

AVAHAN

AVAHAN is a Audio Visual Department of an NGO - Institute for Psychological Health, Thane.

Which basically does the Audio/video documentation including In house Film making documentary making, events and programs held in or by IPH, Thane.

Subscribers
294797+

View to the channel
so far
9million



गुरू विचारी प्रिय शिष्याला
स्पष्ट करोनी सांगशील का
वृत्ती माझी झाली शंकित
शांत तू तिजला करशील का

नमन करोनी गुरुवर तुम्हा
मत माझे मी मांडत जाईन
कृपा असावी चुकेल जेथे
उपदेशाने कृतार्थ होईन

विद्यार्थी तो बोलत जाई
मुखी गुरूच्या स्मित फुले
डोलत राही बहर वारसा
परंपरेचा वृक्ष फळे

डॉ आनंद नाडकर्णी



And the journey continues.....

Credits :

**Editorial Team- Pratima Naik, Vaidehi Bhide,
Mrunmayee Agnihotri, Ketaki Joshi**

Front Page illustration : Mrunmayee Agnihotri

Photo Credits: Team IPH.

**Designed and developed by: Team EManas.
EManas is supported by Lupin Ltd**

**Please share your feedback with us on :
emanas.newsletteriph@gmail.com**

