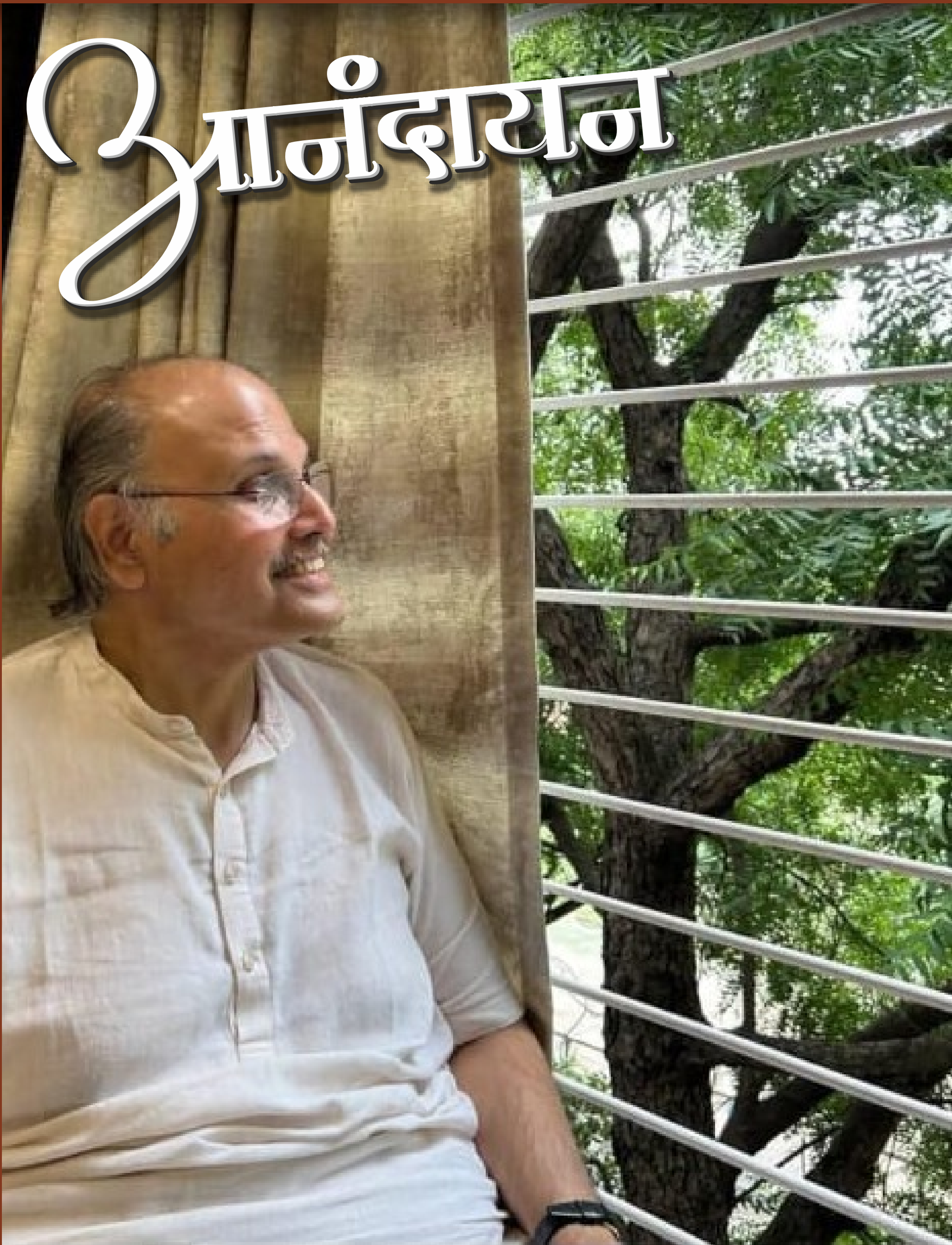
मे / जून २०२६

आनंदयात्री



मुक्तांगण

व्यसनमुक्ती केंद्र

आपल्याला किंवा
आपल्या जवळच्याना
व्यसनाची समस्या आहे ?

वेळीच उपचार घ्या...

अधिक माहितीसाठी संपर्क

9922028366

आजपर्यंत ३०००० हून अधिक
रुग्णांवर उपचार

अनुक्रमणिका

संपादकीय	अतुल ठाकुर	..... २
संवाद	मुक्ता पुणतांबेकर	..... ३
सीमारेषा ओलांडून गेलेले डॉक्टर	डॉ. मैथिली उमाटे	..... ७
डॉक्टरांबद्दल	डॉ. अनुजा केळकर	..... ९
माझ्या आयुष्यातला आनंद	दत्ता श्रीखंडे	..... ११
आपको हमारी कसम लौट आईये	अमोल पोटे	..... १६
देणारा हात	नितीन देऊसकर	..... १९
प्रिय आनंदकाका	माधव कोल्हटकर	..... २३
आनंदाचं झाड !	मुग्धा जोशी	..... २६
नाडकर्णी सरांबरोबरचे अमृतक्षण	परिणिता पोटे	..... २९
आनंदी, प्रेमळ, सुसंगत, प्रवाही	डॉ. मेघा देऊसकर	..... ३२
पुस्तकनावांची गुंफण – एक कविता	मंगेश कार्लेकर	..... ३४
त्यांचे उपकार विसरता येणार नाहीत	विनायक शिवपुजे	..... ३६
पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते	मुक्तांगण	..... ३८

वर्ष २९ वे ‡ मे / जून २०२६

आनंदयात्री
व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

✤ **मुद्रक । प्रकाशक :** मुक्ता पुणतांबेकर, संचालिका
मुक्तांगण मित्र, 'कृष्णा', पत्रकारनगर, पुणे - ४११०१६.

✤ **संपादक :** अतुल ठाकुर

✤ **संपादन साहाय्य :** मानवेंद्र जोगदेव

✤ **अक्षरजुळणी :** वर्षा बापट, डिझाइन मॅग्नेट, मुंबई.

या अंकातील मतांशी मुक्तांगण व संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

संपादकीय

- अतुल ठाकुर

एकदा डॉ. आनंद नाडकर्णी म्हणाले होते की, माणसं विल पॉवरबद्दल खूप बोलतात. इच्छाशक्तीचं महत्त्व सांगतात. पण विलपॉवरच्या आधी असतो विलिंगनेस. इच्छाशक्तीच्या आधी इच्छा महत्त्वाची. डॉक्टरांच्या या एका वाक्याने माझा व्यसनमुक्तीबद्दलचा संपूर्ण दृष्टिकोनच बदलून टाकला. कारण मानवी स्वभावाच्या गाभ्यालाच डॉक्टरसाहेबांनी हात घातला होता.

पुढे व्यसनमुक्तांची असंख्य मनोगतं ऐकली. त्यात इच्छाशक्ती आधी इच्छा कशी काम करते ते लक्षात आले. व्यसनमुक्तीची तळमळ असणे महत्त्वाचे आहे. आपल्या व्यसनामुळे आपण अनेकांना दुखावतो. त्याबद्दल आपल्याला हळहळ असणे हे देखील महत्त्वाचे आहे. आणि आपल्या आयुष्यात हे दिवस पुन्हा येता कामा नयेत अशी कळकळ असणे हे सुद्धा तितकेच महत्त्वाचे आहे.

या साऱ्याच्या मुळाशी असते ती म्हणजे इच्छा, ज्याला डॉक्टरसाहेब विलिंगनेस म्हणत होते. मनापासूनची आणि प्रामाणिक इच्छा. अनेक रिलॅप्सच्या घटना हे दाखवून देतात की, त्यातील काहींमध्ये या विलिंगनेसचीच कमतरता असते. मात्र जर ही इच्छा पुरेशी प्रामाणिक असेल तर ती पुढे विल पॉवर निर्माण करू शकते असे माझे प्रामाणिक मत आहे.

डॉक्टरसाहेब आज जरी आपल्यात नसले तरी त्यांच्या पुस्तकांमधून अशा असंख्य वाक्यांचा खजिना ते ठेवून गेले आहेत. त्यासाठी माझ्यासारखी माणसे कायम त्यांच्या ऋणात राहतील.

आनंदयात्रीतर्फे त्यांना आदरांजली.

संवाद

आनंदायन

- मुक्ता पुणतांबेकर

माझी आई आणि माझ्या बाबासोबतच मुक्तांगण सुरू करण्यात डॉ. आनंद नाडकर्णी यांचा सिंहाचा वाटा होता. मुंबईत केईममध्ये काम करत असताना त्याकाळात शहराला गर्दच्या समस्येने ग्रासलं होतं. आनंदकाकाने गर्दच्या समस्येवर काम करण्यास सुरुवात केली आणि त्यावेळी त्याचं ते जणू ध्येयच बनून गेलं. मुंबईच्या वस्त्यांमध्ये जायचं, तिथल्या पेशंटना गोळा करायचं, त्यांच्यावर उपचार करायचे, त्याचा पाठपुरावा करायचा असं हे अतिशय कष्टाचं आणि सातत्याची मागणी करणारं काम होतं. त्याचवेळी आईबाबांच्या मैत्रिणीचा मुलगा गर्दच्या विळख्यात सापडला आणि त्यावेळी माझ्या आईबाबांच्या मनात यावर काहीतरी करावे असा विचार आला.

बाबामधला कार्यकर्ता आणि लेखक जागा होताच. त्याने थेट आनंदकाकालाच केईममध्ये गाठलं आणि त्या प्रश्नाचा अभ्यास करायला सुरुवात केली. दोन महिने त्याच्यासोबत राहून, त्याच्या मदतीने या समस्येचा बारकाईने अभ्यास केल्यावर 'गर्द' सारखे पुस्तक आकारास आले जे महाराष्ट्राचे आपले लाडके दैवत पु. ल. देशपांडे यांच्या नजरेस पडले. ते हे सारं वाचून अतिशय अस्वस्थ झाले होते. यासाठी काहीतरी ठोस करायला हवं या विचाराने त्यांनी या कामासाठी देणगी देण्याचं नक्की केलं. या देणगीच काय करायचं याबद्दल आई, बाबा आणि आनंदकाका यांच्यात खूप चर्चा, विचार विमर्श झाला आणि त्यातून आजचं मुक्तांगण उभं राहिलं.

येथील उपचारांची पद्धत काय असावी, येणाऱ्या रुग्णामित्रांची व्यवस्था कशी ठेवावी, त्यांना सोयी कुठल्या द्याव्या, त्यांच्यासाठी उपक्रम काय राबवावे हे ठरवताना आईने यात गांधीवाद गुंफला होता. आनंदकाकाने मुक्तांगणमधल्या कार्यक्रमांची रचनात्मक अशी घट्ट बांधणी

केली. जी आज इतक्या वर्षांनंतरही तशीच आहे. Well structured program अशी जी मुक्तांगणबद्दल प्रशंसा केली जाते त्याचे श्रेय आनंदकाकाला जाते. मुक्तांगणच्या उद्‌घाटनाच्या कार्यक्रमाचं संचालन आनंदकाकाने केलं होतं. ती माझी त्याच्याबद्दलची पहिली ठळक आठवण. त्यावेळी बरेच पत्रकार आले होते. आणि एक AA मेंबर बोलायला उठले. लगेचच पत्रकारांनी त्या AA मेंबरचे फोटो काढायला सुरुवात केली. तेव्हा आनंदकाकाने तात्काळ उठून सर्वांना थांबवले आणि व्यसनमुक्त माणसांच्या ओळखी गुप्त ठेवल्या जातात या संकेताची जाणीव त्यांना करून दिली.

इथून त्याचा मुक्तांगणबरोबर जो प्रवास सुरू झाला तो आनंदकाका स्वतः शेवटच्या प्रवासाला निघेपर्यंत सातत्याने सुरू राहिला. त्याने मुक्तांगणचे अध्यक्षपद देखील भुषवले. दर महिन्याला त्याची एक व्हिजिट मुक्तांगणमध्ये असायची. त्यात तो अगदी सकाळी लवकर ठाण्याहून निघून मुक्तांगणमध्ये यायचा. मुक्तांगणमध्ये त्याचे दोन ग्रुप्स घ्यायचा. त्यानंतर काही रुग्णमित्रांना खास आनंदकाकाकडे नेलं जात असे. त्यांची तपासणी आणि उपचारयोजना कारणे हे काम असायचं. दिवस संपताना मुक्तांगणच्या स्टाफबरोबर मीटिंग असायची. ती झाल्यावर तो रात्री माझ्या बाबाच्या घरी मुक्काम करून दुसऱ्या दिवशी iph ला परत जात असे.

Iph चे अनेक रुग्ण व्यसनमुक्तीसाठी आनंदकाकामार्फत मुक्तांगणमध्ये येत. आनंदकाकाचं रोगनिदान अचूक होतं. त्यामुळे मुक्तांगणमध्ये देखील सातत्याने रिलॅप्स होणारे रुग्ण त्याच्याकडे पाठवले जात. आणि तो त्यांच्यात एखादा मनोविकार तर नाही ना याची तपासणी करीत असे. असा मनोविकार आढळून त्यावर उपचार झाल्यावर रुग्ण सोबर राहण्यास मदत होत असे. आनंदकाकाच्या या अचूक निदानामुळे रुग्ण आणि त्यांचे नातेवाईक हे दोन दोन महिने त्याच्यासाठी थांबण्यास तयार असत.

आई गेली तेव्हा तो मला घेऊन मुक्तांगणमध्ये आला. आम्ही स्टाफ मीटिंग घेतली. त्यात त्याने आईच्या नावाने पुरस्कार सुरू करण्याचं जाहीर केलं. आनंदकाका प्रतिभावंत कलाकार तर होताच. त्याला अतिशय चपखल अशी नावं चटकन सुचत असत. आईच्या पुरस्काराला 'संघर्ष सन्मान' हे नाव त्यानेच सुचवलं. त्यासोबत तो हे देखील सांगायला विसरला नाही की 'संघर्ष सन्मान' हा पुरस्कार केवळ संघर्ष करून जिंकलेल्या लोकांसाठी नाही तर संघर्ष करून धडपडत पुढे येण्याचा प्रयत्न करणाऱ्यांसाठी आहे. त्याने दाखवलेल्या या दिशेनेच या पुरस्काराचे विजेते निश्चित होत असत. बाबाच्या जाण्यापूर्वी तो iph ची सारी कामं सोडून त्याच्याजवळ आला आणि शेवटपर्यंत बाबासोबत राहिला. बाबाच्या अखेरच्या उपचारापर्यंत आम्ही त्याचाच सल्ला घेतला होता. पुढे त्याने बाबाच्या नावाने 'सृजन सन्मान पुरस्कार' सुरू केला. आणि या कार्यक्रमांची धूरा सुरुवातीपासून स्वतःच्या अंगावर घेतली. आनंदकाकाचं खुसखुशीत निवेदन, त्याने विचारलेले प्रश्न, पुरस्कारविजेत्याला बोलतं करण्याची त्याची कला हे आजतागायत या पुरस्कार सोहळ्याचं वैशिष्ट्य ठरलेलं आहे.

आनंदकाकाची एक अतिशय सुंदर आठवण माझ्याकडे आहे. त्याच्याबद्दल कायमच तो एक, बुद्धिमान, बहूआयामी, सहृदयी मानसोपचारतज्ञ, एक जबरदस्त लेखक, कवी, कलाकार, उत्तम मुलाखतकार, 'वेध'सारख्या कार्यक्रमाचा निर्माता, समाजप्रबोधक आणि याहूनही खूप काही आहे असं म्हटलं जातं. पण आनंदकाकामध्ये एक ठाम निर्णय घेणारा माणूस होता हे फार कमी जणांना ठाऊक असेल. त्याच्यातलं ते वज्र मी पाहिलं आहे. पूर्वी अनेक उपचारकेंद्रांप्रमाणेच मुक्तांगणमध्ये देखील मर्यादित प्रमाणात ज्यांना तंबाखू खायची सवय आहे त्यांना तंबाखू देण्याची पद्धत होती. माणसे दारू आणि इतर अंमली पदार्थ सोडायला येतात. तेव्हा तंबाखूला हरकत नाही असे वाटायचे. पण पुढे मात्र लक्षात आले की एकवेळ दारू सुटते पण तंबाखू सुटत नाही. आणि त्याचे दुष्परिणाम देखील भयंकर दिसू लागले होते. त्यावेळी मुक्तांगण पूर्णपणे निकोटीन फ्री करण्याचा निर्णय घेण्यात आला.

या निर्णयाला प्रचंड विरोध झाला. अनेकांना यामुळे आपल्याकडे रुग्णामित्र येणे बंद होईल असे वाटत होते. यानंतर आनंदकाकाची व्हिजिट झाली. त्यातही हा विषय निघाला. त्यावेळी कुणी काही बोलण्याच्या आताच. "हा निर्णय घेतला गेला आहे. आता यावर चर्चा होणार नाही. आता आपल्याला यावर फक्त

अंमलबजावणी करायची आहे.” इतकेच म्हणून विषय संपवून टाकला. आवाज वाढवणं नाही, लांबलचक पल्लेदार वाक्य नाही, राग नाही. होता तो फक्त ठामपणा आणि योग्य निर्णयाच्या पाठीशी उभे राहण्याचा खंबीरपणा.

मुक्तांगणच्या कणाकणांत माझी आई आहे, माझा बाबा आहे आणि आता आनंदकाकाही आहे. यांनी मुक्तांगणमध्ये प्राण फुंकले आहेत. आनंदकाकाचं मार्गदर्शन त्याने दिलेल्या शिकवणीतून आम्हाला मिळतंच राहिल. पण कितीही झालं तरी माणूस देहाने गेल्याचं दुःख असह्य असतंच. त्यावरदेखील आनंदकाकाने दिलेल्या प्रार्थनेचाच आधार आहे.

जे टाळणे अशक्य, दे शक्ती ते सहाया,
जे शक्य साध्य आहे, निर्धार दे कराया,
मज काय शक्य आहे, आहे अशक्य काय,
माझे मला कळाया, दे बुद्धी देवराया.

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळांबरोबर मुक्तांगणतर्फे सामंजस्य करार करण्यात आला

सीमारेषा ओलांडून गेलेले डॉक्टर

- डॉ. मैथिली उमाटे

डॉ. आनंद नाडकर्णी केईमचे आणि माझं MD तिथेच झालं. त्यामुळे त्यांच्याशी परिचय होता. पुढे IPH ला REBT चा कोर्स केला तेव्हा काही लेक्चर्स त्यांनी घेतले होते. माझे मिस्टर I P H मध्ये Psychiatrist म्हणून जात असत. त्यामुळे डॉ. नाडकर्णी सरांशी संपर्क होता. त्यांच्याबद्दल विचार करताना एक गोष्ट जाणवते ती म्हणजे एक मानसोपचारतज्ञ म्हणून त्यांनी नेहेमीच्या मर्यादेबाहेर जाऊन केलेलं प्रचंड काम.

आम्ही Psychiatrists आमच्याकडे मनोविकाराने त्रासलेली माणसं आली की त्यांच्यावर उपचार करतो. पण डॉ.नाडकर्णी सरांनी वेगळाच ध्यास घेतला होता. ते आमच्याप्रमाणेच पेशंट्सवर उपचार करत होतेच. पण जी माणसं पेशंट्स नाहीत त्यांच्यापर्यंत पोहोचून मनोविकारासाठी नाही तर मनोविकासासाठी त्यांनी काम केलं. ही फार वेगळी आणि काळाच्या पुढची गोष्ट आहे.

डॉ. नाडकर्णी सरांनी ज्या काळात मानसोपाचारतज्ञ म्हणून काम करायला सुरुवात केली त्या काळात Psychiatrist म्हणजे वेड्यांचा डॉक्टर अशी सर्वसामान्य समजूत होती. मात्र Psychiatry ही त्या पलीकडे आहे. मनोविकारच नव्हे तर मनोविकास साधण्यासाठी देखील त्या ज्ञानाचा उपायोग होऊ शकतो, ही बाब जनमानसात रुजवण्याचे श्रेय डॉ. नाडकर्णी सरांकडे जाते.

त्यांचा पिंड activist चा होता. म्हणून आपल्या असं लक्षात येईल की, समाजातला असा मोठा भाग की ज्यांना लौकिक अर्थाने कसलाही मानसिक आजार नाही अशांसाठी त्यांनी IPH मध्ये अनेक कार्यक्रम सुरू केले. त्यात सर्व वयोगटाच्या माणसांसाठी काहीना काही घेण्यासारखं होतं. त्यामुळे मानसिक समस्या नसली तरी आपल्या सर्वांगीण मानसिक विकासासाठी देखील आपण

मानसोपचारतज्ञाकडे जाऊ शकतो हा अतिशय अभिनव विचार डॉ. नाडकर्णी सरांनी त्यांच्या कार्यक्रमांमधून, पुस्तकातून आणि त्यांनी प्रत्यक्ष केलेल्या भरीव अशा कार्यातून रुजवला.

डॉ. नाडकर्णी सर हे प्रतिभावंत कलाकार देखील होते. त्याचे प्रतिबिंब त्यांच्या उपाचारांमध्ये दिसत असे. बहुसंख्य पेशंट्स आपल्या मानसिक दुर्दैशेसाठी दुसऱ्यांना जबादार धरतात आणि त्यांच्या मनात कायम कडवटपणा ठाण मांडून बसलेला असतो. डॉ. नाडकर्णी मात्र अशा लोकांना समोराचा असं का वागला असेल, त्याची काय बाजू असेल, कदाचित त्याची जडणघडण वेगळ्या प्रकारे झाल्याने त्याचं वर्तन असं होत असेल हे पेशंट्सच्या लक्षात आणून देत असत. ज्यामुळे पेशंट्सच्या मनातला कडवटपणा कमी होत असे. काहीवेळा ते पेशंट्स ज्याला दोष देत त्याला क्षमा देखील करून त्यातून बाहेर पडण्याइतकी प्रगती करीत असत. ही त्यांच्या उपचार कौशल्याची एक वेगळी बाजू होती.

शेवटी त्यांच्या आजारपणात त्यांना भेटता आलं नाही याची खंत वाटते. त्यांनी समाजासाठी जे काही केलं आहे, ज्या तऱ्हेने मानसोपाचाराकडे पाहण्याचा लोकांचा दृष्टिकोन बदलला आहे त्यासाठी आपण सर्व त्यांचे नेहेमीच ऋणी राहू.

डॉ. नाडकर्णी सरांना आदरांजली !

(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)

डॉ. मैथिली उमाटे या मुंबईच्या सुप्रसिद्ध जे.जे. रुग्णालयात मानसोपचारतज्ज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. शिवाय तेथील ग्रँट मेडिकल कॉलेजमध्ये त्या सहयोगी प्राध्यापिका म्हणून काम करतात.

डॉक्टरांबद्दल

- डॉ. अनुजा केळकर

नाडकर्णी सरांची आणि माझी पहिली भेट १४ वर्षांपूर्वी जेव्हा मी पहिल्यांदा IPH join करायचे म्हणून भेटले होते तेव्हा झाली. तोपर्यंत मी त्यांचे नाव ऐकून होते, भेटायची इच्छा होती. जेव्हा भेट झाली तेव्हा असं वाटलंच नाही की ही पहिली भेट आहे. इतक्या आपुलकीने त्यांनी चौकशी केली, माहिती विचारली. त्यांचं वागणं बोलणं एक वेगळीच छाप पाडून गेलं. जेव्हा जेव्हा त्यांची आणि माझी भेट व्हायची नेहमीच Positivity जाणवायची. Patient related discussion मध्ये प्रत्येक वेळेस मला त्यांच्याकडून नवीन गोष्टी शिकायला मिळायच्या. Science म्हणून मानसशास्त्र एक भाग पण पेशंटशी बोलणं, समजावणं, वागणं, संवाद साधणं हे एका वेगळ्या पद्धतीने मी शिकले. त्यांच्याबरोबर workshop attend केले. तिथेही त्यांची बोलायची, शिकवायची, समजवायची पद्धत शिकण्यासारखी होती.

जेव्हा माझी आणि त्यांची शेवटची भेट झाली तेव्हा एक पेशंट consultation संदर्भात झाली. ते मला म्हणाले, "या पेशंटचा तीन महिने तू Follow up घे. मी व्याख्यानदौऱ्यावर जाऊन आल्यावर मग बघेन आणि update घेईन.

प्रत्येक भेटीतून त्याच्या मधली ऊर्जा, संवाद बघून, माझा दृष्टिकोन त्या गोष्टीकडे बघण्याचा बदलायचा.

त्यांच्या मुलाखती, article, podcast, सराव, study material आहे प्रत्येक माणसाकरिता.

२०१३ नंतर त्यांची जी पुस्तकं प्रकाशित झाली, त्याच्या आधीचे आणि नंतरची पुस्तकं मला ते आठवणीने autograph करून द्यायचे.

REBT training त्यांच्याकडे घेतल्यावर मानसिक आरोग्याचा वेगळा अर्थ मला उमगला. त्यांच्या आठवणी, मूल्ये आणि शिकवण सदैव मनात जीवंत राहतील.

Dr.Anuja runs 'Kelkar Clinic' at

Majiwada, off Ghodbunder Road, Thane and in Mira Road (Thane region).

She is also owner of Insight mind Care Centre (IMCC) situated at Thane which are dedicated institutes for Psychiatry and mental health.

She is M.B.B.S. from MUHS Nashik and M.D. in Psychiatry from Dr.D.Y.Patil Medical Hospital, College and Research Center, Pune She is member of Institute of Psychiatry Society.

माझ्या आयुष्यातला आनंद

- दत्ता श्रीखंडे

कधी कधी विचार येतो आनंदकाकांना बाबा भेटले नसते व गर्द या व्यसनावर लेखमाला तयार झाली नसती तर ! बाबाकडून 'गर्द' हे पुस्तक पण लिहिलं गेलं नसतं. मग मुक्तांगणसुद्धा नसतं, मुक्तांगण नसतं तर मी कुठे असतो ? तर मी देवाघरी जाऊन ३५ वर्षे झाली असती.

डॉक्टर आनंद नाडकर्णी व डॉक्टर अनिल अवचट यांच्या गर्द या व्यसनाच्या प्रश्नावर मुंबई ठाण्यात भटकंती नंतर डॉक्टर अनिता अवचट - मोठ्या मॅडम - यांनी केलेली मुक्तांगणची निर्मिती, समाजाला किती व काय आफाट दिलं. हजारो कुटुंबं पुन्हा उभी राहिली. त्यातील एक मी सुद्धा.

जानेवारी १९९२ ला वय २८. मल्टी ड्रग्ज एडिक्शन, गुन्हेगारी, पोलीस केस, शिक्षण इयत्ता ४ थी, वजन ४५ किलो अशा खगंलेल्या अवस्थेत मुक्तांगणमध्ये ॲडमिशन घेतली. अगोदर मोठ्या मॅडम डॉक्टर अनिता अवचट भेटल्या. बाबांचीही भेट झाली. एकेदिवशी अचानक मोठ्या मॅडम सोबत डॉक्टर आनंद नाडकर्णी आले होते. गोरेपान, उंच सफारीचा पेहराव, कपाळावर भरगच्च भपक्केदार केस व हसरा चेहरा. मोठ्या मॅडमनी त्यांना माझी ओळख करून दिली, "आनंद हा आपला दत्ता आणि हा तुझ्या जिल्ह्यातला आहे, ठाणे अंबरनाथचा." डॉक्टर हसले व पाठीवर थोपटलं हे कौतुकाचं थोपटणं शेवटपर्यंत होतं.

त्यानंतर उपचार पूर्ण झाल्यानंतर मी मुक्तांगणमध्येच राहण्याचा निर्णय घेतला व दरमहिन्याला डॉक्टर भेटू लागले. ग्रुप थेरपीमध्ये तर मज्जा आणायचे. मी आफ्टरकेयरमध्ये असताना एका रविवारी मोठ्या मॅडमबरोबर आनंदकाका आले. खरंतर रविवार सुट्टीचा दिवस पण ही ध्येयाने पछाडलेली माणसं मेंटल हॉस्पिटलच्या एका वार्डमध्ये आमच्यासाठी ग्रुप घेण्यासाठी आली होती. त्या ग्रुपमध्ये मुक्तांगणचा सिम्बॉल पक्षी असं लिहून आमच्या सर्वांकडून एक

कविता करून घेतली व पुढे त्या कवितेला चाल देऊन गाण्यात रूपांतर केलं आणि नंतर ते गाणं रेकॉर्डिंग सुद्धा झालं.

स्वप्ने विरली, दिशा हरवली
रडलो ओक्साबोक्षी
आयुष्याला ग्रहण लागले
व्यसने केवल साक्षी।
भरकटलेला पतंग फाटे व्यर्थ उडे आकाशी
वादळ सुटले अंध:कार कुठे दीप अंधारी।
व्यसनमुक्तीच्या उपचारातून
मनी उमळता नक्षी,
उपचारातून मार्गी लागेल
मुक्तांगणचा पक्षी।
या पक्षाची गगन भरारी
घरटे जमिनीवरती....

असे या गाण्याचे बोल.

महिन्यातून एकदा आनंदकाका मुक्तांगणला यायचे तेव्हा मुक्तांगणमध्ये एक वेगळेच चैतन्य असायचे.

१९९४ साली बाबा, मोठ्या मॅडम, मुक्ताताई, आनंदकाका यांनी माझं लग्न जमवायला सुरुवात केली. लग्नाची तारीख ठरली तेव्हा आनंदकाकांशी बोललो. काही कारणाने त्यांना लग्नाला येता आलं नाही, पण मोठा मुलगा परीस झाला तेव्हा त्यांचा मुक्तांगणला फोन आला होता. ते मला म्हणाले, "मुलाच्या बारशाला मी नक्की मुक्तांगणला येणार." आणि खरंच मुक्तांगणमध्ये जानेवारी १९९७ मध्ये परीसचं बारसं होतं आणि आनंदकाका आवर्जून आशीर्वाद देण्यासाठी कार्यक्रमाला उपस्थित होते. या बारशाच्या कार्यक्रमाचा एक दुर्मीळ फोटो माझ्या पुस्तकात आहे. त्यात परीसला पाळण्यात घालताना मुक्ताताई शेजारी बाबा, मोठ्या मॅडम, आनंदकाका, मी व राधा. खूप छान वाटतं की, अशी इतकी मोठी माणसं माझ्या प्रत्येक सुख-दुःखात सोबत होती. पुढे मानसचं बारसं सुद्धा मुक्तांगणच्या आताच्या नवीन इमारतीत झालं. तेव्हा मोठ्या मॅडम आपल्यात नव्हत्या पण आनंदकाका उपस्थिती होते.

१९९५ साली आनंदकाकांबरोबर पहिला बाहेरचा कार्यक्रम किशोरवयीन मुला-मुलींसाठी 'जिज्ञासा' हा प्रकल्प मुंबईत तीन दिवसाचा वर्कशॉप करण्याची संधी मिळाली. मी व माझे सहकारी भास्कर मोरे गेलो होतो. या तीन दिवसांत खूप नवीन नवीन गोष्टी शिकलो. मूल्यशिक्षण, ताणतणावाशी सामना, लैंगिक शिक्षण, व्यसनाधीनता, त्याचा आज सुद्धा किशोरवयीन मुलांशी संवाद साधताना खूप उपयोग होतो.

२००१ साली आमचं स्वतःचं 'सावली' घर झालं. तेव्हाही आनंदकाकांना वास्तुशांतीला काही कारणाने येता आलं

नाही. पण एका महिन्यातच आनंदकाका एका सकाळी खास घरी येऊन आशीर्वाद देऊन गेले. स्पेशल फर्माईशने राधाच्या हातचे मटार पोहे खाल्ले व जाताना आशीर्वादाबरोबर पाचशे रुपये शगुन म्हणून राधाच्या हातात ठेवले.

२००८ साली आमचे खूप आर्थिक अडचणीचे दिवस होते. ९ वर्षांचा मानस सायकल शिकत होता. गियरच्या सायकलसाठी खूप हट्ट करत होता. त्याचकाळात मला आनंदकाकांच्या ठाणे IPH कडून 'द्विज पुरस्कार' जाहीर झाला. ठाण्याला त्या द्विज पुरस्काराच्या कार्यक्रमात एका हातात द्विज पुरस्काराची ट्रॉफी व दुसऱ्या हातात पाच हजार रुपयांचा चेक ! हा चेक - पैसे माझ्यासाठी खूप महत्त्वाचे होते. आनंद काकांच्या IPH ने दिलेल्या त्या पैशाने मानसची सायकल आली. न सांगता प्रत्येक अडीअडचणीत धावून येणारा आनंदकाका.

मुक्तांगणला आलो तेव्हा माझं शिक्षण चौथीपर्यंतच होतं. आनंद काकांशी जेव्हा जेव्हा चर्चा व्हायची तेव्हा मुलांच्या शिक्षणापूर्वी तुला काही करता येते का ते बघ असं म्हणायचे. मी मुक्ताताईशी चर्चा केली आणि खरंच मी ओपन युनिव्हर्सिटीमधून सायकॉलॉजीमधून बीए केलं. आता M A सुद्धा करायचं आनंदकाका म्हणाले. काही कारणाने सायकॉलॉजीमधून ॲडमिशन मिळाली नाही म्हणून मराठी साहित्यातून M A करायचं ठरवलं. पहिल्या वर्षात जेमतेम पास झालो. शेवटच्या वर्षात आम्हाला एक प्रोजेक्ट दिला होता एका पुस्तकातून नाटक किंवा सिनेमाची निर्मिती झालेली असा हा प्रोजेक्ट होता. आनंदकाकांचं प्रसिद्ध पुस्तक 'मुक्तिपत्रे' यावर आधारित 'गेट वेल सून' हे नाटक आहे ते मी नाटक पाहिलं होतं. मुक्तिपत्रे सुद्धा कितीतरी वेळा वाचून झालं होतं. नाटकाच्या विषयानिमित्ताने नाटकाचे नटनट्या मुक्तांगणला येऊन गेले होते. त्यांच्याशी सुद्धा संवाद झाला होता. फोटो सुद्धा सर्वांबरोबर काढले होते. मी कॉलेजमध्येच ठरवलं मुक्तिपत्रे यावर आधारित नाटक गेटवेल सून याच्यावर प्रोजेक्ट करायचा आणि आनंदकाका मुक्तांगणला आले. मी मुक्तिपत्रे घेऊन त्यांच्याशी चर्चा करायला गेलो. "मला हा प्रोजेक्ट करायचा आहे", हे सांगितलं तेव्हा तर ते खूप खुश झाले. GOOD म्हणाले आणि आशीर्वाद दिला. आतापर्यंत जेमतेम पास होणारा मी आनंद काकाशी झालेल्या पुस्तक नाटकावर चर्चा यातून मी MA लास्ट वर्षात फर्स्ट क्लासने पास झालो. आनंदकाकांना फोनवर हे सांगितलं खळखळून हसून ते आनंद व्यक्त करत होते. "मी मुक्तांगणला आल्यावर तुझा प्रोजेक्ट मला वाचायला दे", असेही

म्हणाले. पुढे त्यांनी तो वाचला सुद्धा.

लॉकडाऊनच्या जस्ट काही महिन्यापूर्वी आनंदकाका मुंबई पाठपुराव्यासाठी मुंबईला आले होते. इकडनं सुद्धा आम्ही खूप लोक गेलो होतो. तो सुद्धा मुंबई पाठपुराव्याचा कार्यक्रम डोळ्याचे पारणे फेडण्यासारखा होता, लॉकडाऊनमध्ये सुद्धा वेगळे आनंदकाका पाहायला मिळाले. स्पेशल डॉक्टरांचा मिळणाऱ्या पासवर त्यांची ठाणे, पुणे, मुक्तांगणला सतत फेरी सुरू असायची. लॉकडाऊन मधले सूमसाम रस्त्याचे अनुभव आम्हाला ते मिटिंगमध्ये शेअर करायचे. मुक्तांगणची इमारत पूर्ण रिकामी झाली होती. अशा स्थितीत आनंदकाका आम्हाला सर्वांना पॉझिटिव्ह कसं राहायचं हे शिकवायचे.

मी मुक्तांगणमध्ये करत असलेल्या कॉर्डिनेटर या लीडरशिपसाठी मला येणाऱ्या अडचणी व ताणतणावावर सतत माझ्याशी लीडरशिप केलेल्या महान व्यक्तींबद्दल चर्चा करायचे. या सर्व लोकांनी अडचणीतून कसा मार्ग काढला याची जाणीव सुद्धा करून द्यायचे. प्रेशरमध्ये कामाकडे कधीच पाठ फिरवायची नाही माझ्यात लीडरशिपचे गुण आहेत याची सुद्धा ते जाणीव करून द्यायचे. खूप मोठा आधार वाटायचा. गुरू होते आनंदकाका माझ्यासाठी.

माझं पुस्तक लिहायचं ठरलं तेव्हा काकांशी बोललो. माझी व्यसनाधीनता, माझी व्यसनमुक्ती असे माझे मुक्तांगण विषयी अनुभव पुस्तक रूपात कसे येतील

यावर सुद्धा त्यांच्याशी सतत चर्चा व्हायची. सुमेध वडावाला सरांबरोबर सुरू असलेल्या कामाचा ते अधूनमधून आढावा घ्यायचे. २०२२ साली माझी आत्मकथा 'मिट्ट काळोख लख्ख उजेड' पुस्तकाचं प्रकाशन आनंदकाका यांच्या हस्ते एका मोठ्या भव्य हॉलमध्ये झाले. खरंच धन्य झालो. नंतर या पुस्तकाची दुसरी आवृत्ती सुद्धा निघाली.

ज्या परीसच्या बारशाला आनंदकाका उपस्थित होते, २०२४ मध्ये त्याच परीस सिद्धीचं लग्न जमल्याची बातमी जेव्हा फोनवर आनंदकाकांना दिली तेव्हा खूप जोरजोरात हसून आनंद व्यक्त करत होते. "परीसने सुरुवात केली आता आपली सर्व मुलं लाईनीत आहेत", असं गंमतीने म्हणाले आनंदकाका व सविताताई दोघांनी फोनवरच परीससाठी आशीर्वाद दिला.

बाबा (डॉक्टर अनिल अवचट) जाताना आठवडाभर आनंदकाका व सविताताई बाबांच्या घरी तळ ठोकून होते व बाबांची अहोरात्र सेवा करत होते. काय ती जीवाभावाची नाती याचा प्रत्यक्ष अनुभव मी घेत होतो.

मोठ्या मॅडम १९९७ साली गेल्या तेव्हा सर्वच सोबत होते. काही वर्षांपूर्वी बाबा गेले. माधवकाका मग चित्रामावशी आमच्या सर्वांचा शेवटचा आधार म्हणजे आनंदकाका. तुम्ही सुद्धा अचानक एक्झिट घेतलीत, पूर्ण पोरके करून गेलात. पण जगण्यासाठी खूप काही आम्हां सर्वांना तुम्ही देऊन जात आहात. आता आमची जबाबदारी आणखी वाढली आहे.

आनंदकाका तुमच्यासाठी मुक्तांगण जीव होता तर IPH जीव खडा. या दोन्ही संस्था लहानशा रोपट्यापासून वटवृक्षापर्यंतच्या प्रवासात मी जवळून पाहिल्या आहेत. हे तुम्ही दिलेलं पुनर्जीवन, ३५ वर्षे तुमच्यासहवासात जगता आली हे भाग्य माझं.

आनंदकाका, शेवटपर्यंत तुमच्या या सर्व कामात माझा सक्रिय सहभाग असेल हे मी शब्द देतो तुम्हाला.

इतक्या वर्षांचा तुमचा सहवास ५०० शब्दांत कसा मांडू आनंदकाका.

राम कृष्ण हरी... आनंदकाका.

आपको हमारी कसम लौट आईये

- अमोल पोटे

२००३ ची गोष्ट. माझी ॲडमिशन आणि लगेच एक्स्टेंशन झाले जोडूनच. आफ्टर केअर वॉर्डमध्ये वास्तव्य. अंगावर पडेल ती छोटी मोठी कामं करत असे. असेच एकदा कॉमन ग्रुपसाठी योगा हॉलमध्ये पेशंट मित्रांना ओळीने बसवायची जबाबदारी दिली. मी असा तिशीतला गड्डेबाज शरीरयष्टीचा नवखा कार्यकर्ता. जोश म्हणजे विचारूच नका. फुल्ल फोर्स लावून बसवले सगळे आणि मला काय ठाऊक की हॉलच्या दारात असे झब्बा कुर्ता घातलेले, हातात महाबळेश्वरची काठी, गांधी चष्मा, चापून चोपून बसवलेले केस, चेहऱ्यावर स्मित असलेले तेज:पुंज व्यक्ती अतिशय शांतपणे हे सगळं पहात उभी होती. “झालं?”, असं एवढंच म्हणाले आणि मी कावऱ्या बावऱ्या नजरेने होकारार्थी मान डोलवत असा सटकन निसटलो का नाही तिथून...

पुढे तिथे ग्रुप वगैरे सुरू झाला. मला ती व्यक्ती माहितीची नव्हती. मुक्तांगणमध्ये बाहेरून अनेक मान्यवर येतात लेक्चर देण्यासाठी. मी आपला माझं काहीतरी करत राहिलो. साधारण दीड तासाने एकजण मला शोधत आला, “तुला वर बोलावलंय.” मी म्हटलं, “कां?” तर म्हणे, “तसं काही माहीत नाही. पण जाऊन ये.” मी आपला गेलो जीना चढून वर. पहातो तो काय ती मगाचची व्यक्ती खोलीत बसली होती बाबांच्या. मला काही समजेना. खोलीबाहेरील इसम म्हणाले, “जा आत, तुझा नंबर आहे.” मी आपला स्वत:ला सावरत आत गेलो तर ते काहीतरी लिहीत होते. मला म्हणाले, “बस.”

मी बसून त्यांना पाहू लागलो. किती तल्लीन होऊन लिहीत होते ते. अक्षर मोत्यासारखे भासले मला. संपूर्ण एकाग्रता त्या लिहिण्यात. चित्त अतिशय प्रसन्न. मला हिमालयन ट्रेकमधील साधू असतात तसा फील आला. एखाद मिनिट झाल्यावर त्यांनी बाहेरच्या इसमास आत बोलावून तो कागद देत म्हणाले, “हे प्रिप्स्क्रिपशन दे

मगाशी येऊन गेले त्यांना.''

ओहह, म्हणजे हे डॉक्टर आहेत तर, प्रिस्क्रिप्शन इतक्या नीट नेटक्या पद्धतीने सुंदर हस्ताक्षरांत असं कुठले डॉक्टर लिहितात? आणि ड्रेस? सुटा बुटात, टाय लावून मी डॉक्टर पाहिले होते. हे म्हणजे अगदी जणू काही सवाई गंधर्व महोत्सवात सुरांच्या मैफिलीचा आनंद लुटण्यासाठी आल्यासारखे तयार होऊन आले होते. (आनंदाने काम करणे हे कसे असते हे यातून मला शिकायला मिळाले.)

माझ्याकडे बघत म्हणाले, ''हम् बोल.''

मी गोंधळलो. यांनी मला बोलावलं. मी काय बोलू? (व्यक्त होणे माहीतच नव्हते याआधी, न्यूनतेचा भाव घेऊनच जगत आलो होतो आत्तापर्यंत).

मला म्हणाले, ''अरे, तुझी ओळख करून दे.''

मी माझ्या सेल्स पीचप्रमाणे घडाघडा बोललो स्टीरिओटाईप स्टाईलमध्ये. मन

लावून ऐकत होते ते. असे वाटले की, याक्षणी माझे ऐकणे हेच आत्ता जगातील इतर कोणत्याही कामापेक्षा सर्वात जास्त महत्त्वाचे आहे यांच्यासाठी. (समुपदेशकाची सगळयात महत्त्वाची स्किल मला इथे शिकता आली).

मग माझे छंद, आवडी निवडी जाणून घेतल्या. घरची आपुलकीने चौकशी केली. मग म्हणाले की, " वेलकम टू टीम मुक्तांगण. तुझ्यासारख्या नव्या दमाच्या कार्यकर्त्यांची चांगली मदत होते इथल्या दिनक्रमाचे शिस्तीने पालन करायला. मगाशी कॉमन ग्रुपला लोकांना बसवताना मी तुला पहात होतो. तुझी तळमळ मला जाणवत होती. ग्रुप वेळेत सुरू झाला पाहिजे व सगळयांनी रांगेत बसलं पाहिजे हा तुझा आग्रह देखील मी समजू शकतो. एक छोटासा बदल करता येतो का ते पहा. जो फॉर्स तू या कामासाठी वापरत होतास तो इतर योग्य ठिकाणी वापरता येतो का ते पहा. लिखाण असेल, ट्रेकिंग असेल हे जे तुझे छंद, आवडी निवडी आहेत तिथे हा फॉर्स चॅनेलाइज करता येतो का तपासून पहा. पुढील वेळी मी येईन तेव्हा या बदलाची गूड न्यूज ऐकायला आवडेल मला. ये आता."

मी असा भारावून गेलो ते सगळे ऐकून. उठता उठता मी विचारलं, "सर आपलं नाव?"

हसत ते म्हणाले, "मी तुझा मुक्तांगणमधील काका - डॉ. आनंद नाडकर्णी..."

देणारा हात

- **नितीन देऊसकर**

काळ बदलत जातो, नाही थांबत तो कोणासाठी, कशाहीसाठी. त्याच काम बेहद इमानदारीने करतो. पण याच काळाने आपल्या सर्वांचं एक अतुलनीय व्यक्तिमत्त्व आपल्यापासून हिरावलं. काही दिवसांपूर्वीचीच गोष्ट असेल. आमच्या मुक्तांगणमध्ये, मुक्तातांईनी आमच्या ग्रुपवर टाकलं होतं की आमच्या आनंदकाकांचं ऑपरेशन सक्सेसफुल झालं. खूप आनंद झाला होता त्यादिवशी. तोपर्यंत धाकधूक होती आणि मग निर्धास्त बनलो होतो आम्ही.

१५ मे २०२६ शुक्रवारी सकाळी दूरदर्शनच्या बातमीने मात्र पुन्हा धक्का बसला. आपले आनंदकाका आता आपल्यात नाहीत हे वास्तव स्वीकारावे लागले. कळले तेव्हा नेमकी काय भावना होती ते नाही सांगता येत पण अस्वस्थता मात्र खूप होती. तो दिवस आम्ही सर्वच मुक्तांगणमध्ये कामातच होतो. मुक्ताताई आणि सोनालीताई सकाळीच ठाण्यात पोहोचल्या होत्या. सर्व मुक्तांगणवर शोककळा नक्कीच होती. पण याच सर्व मोठ्यांच्या शिकवणीनुसार आम्ही सर्व शांत होतो. येईल त्या जबाबदाऱ्या सहजतेने पार पाडत होतो, पण उदासी होतीच. हळूहळू आणखीन एक वास्तव समोर येत गेले की, काळ आपलं माणूस आपल्यापासून लांब नेऊ शकतो पण त्याच्या आठवणी नक्की नाही. त्या मात्र तो आपल्याकडेच ठेवून जातो. म्हणजे आहे की आनंदकाका आपल्यातच, ही जाणीव स्वतःला सावरायला उपयोगाला आली. त्यांच्या आठवणी खूप आहेत. गेल्या काही वर्षातल्या तर खूपच. कारण बाबांनी आमची साथ सोडल्यावर तेच आमच्यावर छत्र धरून भक्कमपणे उभे होते. तेच आमचे मार्गदर्शक होते. आम्हा सर्वांना सोबत घेऊन हळुवारपणे मार्ग क्रमण करत होते. त्यांची जणू सवयच झाली होती मुक्तांगणला. दर महिन्याला ते येणार. त्यांचं ते निस्पृह निर्मळ हास्य आमच्या सर्वांच्या

चेहऱ्यावर उमटणार. अगदी अलवारपणे आमचा तो दिवस अगदी आनंदाचा जाणार. हे ठरलेले आमच्या प्रत्येकाला काही ना काही तरी मिळालेले असायचे त्यादिवशी. ते आत्ताही जपून ठेवलेले आहेच की.

दरवर्षाच्या शेवटी डिसेंबर महिन्यात काका जेव्हा यायचे, तेव्हा आम्ही सर्वच आतुरतेने डायरी घेऊन त्यांच्या केबिनच्या बाहेर उभे राहायचो. कधी एकदा आत जायला मिळतंय, डायरी त्यांच्यासमोर ठेवतोय आणि ते काय लिहितात, ह्या चुळबुळीत आम्ही असायचो. एकदा का त्यांनी डायरीमध्ये आमच्याबाबत लिहून दिलं की, आधी केबिनमध्ये जाऊन ते अनेकवेळा वाचायचं, मग इतरांना लहान मुलाच्या कौतुकानं दाखवत राहायचं. हो खरंच काकांमुळे अनेकदा लहान मूल आम्ही झालेलो आहोत बरं का. प्रत्येक वेळी अगदी छोट्याशाही विनोदावर खुळखळून हसायचे. अगदी आतून यायचं ते हसू. हसण्याचं संक्रमणच होतं ते. सर्व विवंचना आमच्या कुठल्या कुठे पळून गेलेल्या असायच्या. आम्हीही आतून हसत असायचो. त्यांच्या नुसत्या आमच्या वातावरणात असण्याने सगळे वातावरण देखील खूप प्रसन्न असायचे.

कोणी देव मानो अथवा न मानो त्यांच्या सहवासातल्या प्रत्येकासाठी ते दिव्यत्वच होतं आणि आहे. अनेक थोरामोठ्यांच्या सहजपणे सहवासात असलेला हा माणूस, अगदी आमच्याबरोबर सुद्धा खूप सहजभावाने असायचा. अल्बर्ट एलिस वाचलाय, पाहिला नाही. पण विवेकनिष्ठ विचारसरणी जगताना आनंदकाका मात्र पाहिलाय.. तो कसा पुसला जाईल आठवणीतून. अतिशय अवघड अवघड विषय सहजपणे आमच्या डोक्यात घुसवणारा हा अवलिया कायम लक्षात राहणारच की... आमच्यातला प्रत्येक जण त्यांच्याकडून मिळालेल्या ज्ञानाचा प्रत्येक कण सर्वांपर्यंत अगदी लिलया पोहोचवतो, ताकत त्यांचीच मात्र.

मुक्तांगणमध्ये ते आल्यावर जाईपर्यंत सतत कार्यरत असायचे. कॉमन ग्रुप घे, अनेक मीटिंग घे, विकसन आणि अनुभव यांच्यासोबत ग्रुप घे. हे सर्व नेहमीचेच. मलाही दोन-तीन वेळेस सर्वांसमोर त्यांना बोलतं करण्याचं भाग्य लाभलं आहे. एरवी हजारांच्या समूहासमोर मोठमोठ्या व्यक्तिमत्त्वांना बोलत करायचं काम करणारे हे काका त्यांना बोलतं करण्याचे भाग्य मला लाभले हे अगदी ओरडून सांगावसं वाटतं की हो. माझं कौतुक काही नाही बरं का. याच्यात एक-दोन-तीन प्रश्न विचारायचे आपण फक्त. मग मी आणि समोर बसलेला समुदाय फक्त आणि फक्त विचारमोती वेचायचं काम करायचं हो.

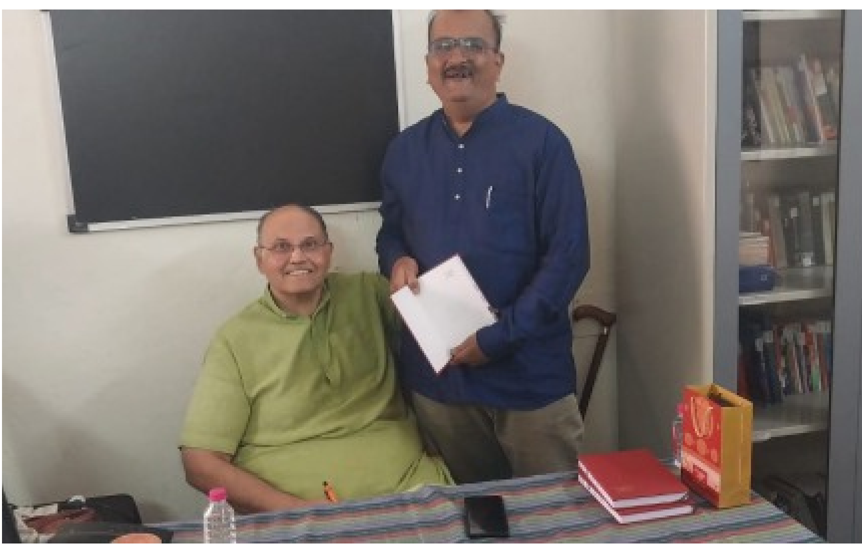
एकदा कुणीतरी स्वभाव म्हणजे काय असा प्रश्न विचारला होता. पाऊण तास त्या विषयावर असं काही अद्भुत ऐकायला मिळालं म्हणता. आता मांडता नाही येणार पण रोमारोमात भिनलंय मात्र ते आमच्या. ते आले की नेहमी आमच्या स्टाफची मीटींग असायची. आधी काय चाललंय यावर आधारित थोडीशी चर्चा. नंतर क्लीनिकल विषयावर ते बोलायचे. बहुतेकवेळा आमच्या लायब्ररीमध्ये मीटिंग व्हायची. किचन टीमच्या हातून मनाप्रमाणे भोजनाचा आस्वाद घेऊन ते त्या मिटिंगला आमच्या आधी हजर असायचे. तिथल्या इकडे तिकडे झालेल्या खुर्च्या, टेबल ते स्वतः लावायला घ्यायचे. अर्थात नंतर अनेक हात लागायचे. पण त्यांच्यातला हा जो भाग होता तो आम्हाला न बोलता सांगायचा की कुठलेही काम छोटे नाही आणि ते माझे आहे. आमच्या सगळ्यांमध्ये त्यामुळे शक्यतो पटकन नकाराची भाषा कोणाला दिसणार नाही. जास्तीत जास्त प्रयत्नांचीच दिसेल कारण हे सगळे मोठ्यांचे मोठेपण पाहत आलो हो कायम.

मुक्तांगणचे जे सगळे मोठे कार्यक्रम आहेत, २६ जून असो, २९ ऑगस्ट असो, संघर्ष सन्मान असो, सृजन सन्मान असो, अगदी सगळेच कार्यक्रम यांचं सूत्रसंचालन नाडकर्णी सरच करणार हे ठरलेलं. मागचा संघर्ष आणि सृजन सन्मानाचा कार्यक्रम याचा समारोप तेवढा त्यांनी केला होता. मुलाखती घेणे सोनाली ताई आणि यशोदाताई यांच्यावर धुरा सोपवली त्यांनी. उत्तम झाला कार्यक्रम. त्यांनी त्या दोघींची कौतुक केले हो. हे का सांगतोय.. हे फक्त तेव्हाच नाही झालं, कोणाचंही काही चांगलं समोर असेल तेव्हा भरभरून कौतुक करण्याचा बाज होता त्यांचा. फार कमी आढळतो यांच्यासारखा माणूस.

आमच्याकडे असले की रुग्णमित्रांना सगळ्यात जास्ती वेळ द्यायचे. त्यांच्या समस्या त्यांच्या समुपदेशकांसमोर बसून ऐकून घ्यायचे. त्याच्यावरची दिशा सांगायचे, योग्य औषधे लिहून द्यायचे. पण फक्त औषध नाही, त्याला त्याच्यावर काम करण्यासाठी प्रोत्साहित करायचे. एखादी केस स्टाफ मिटिंगमध्ये मांडत असताना देखील. कोणाला कमीपणा देऊन ते मांडायचे नाहीत. फक्त आमचं ज्ञान वाढावं आणि योग्य दिशेवर असावं म्हणून त्याचे प्रयत्न असायचे. बाबांच्या नंतर तर मुक्ताताई आमच्यापैकी कोणाला काही सांगायचे असेल तर त्यांच्याकडे पाठवायच्या. अर्थात आम्ही मुक्ताताईंचं ऐकतोच पण आणखी जरा वरचं ग्यान घेण्याची गरज कोणाला असेल तर तो काकांसमोर बसलेला असायचा आणि तो नंतर बदललेला दिसायचा हो. त्याला

विचारले तर तो म्हणायचा की माझ्यात स्वीकार नव्हता तो स्वीकार आला त्यांच्याशी बोलल्यानंतर.

अनेक स्तरांवरचं आयुष्य अगदी मनोभावे पेलणारा हा माणूस फक्त देत आलाय हे लक्षात येते. देणारा हातच आहे हो तो. स्वतःला अनेक पातळीवर संघर्ष करावा लागत असून देखील समोरच्याचे देणे थांबवले नाही त्यांनी. काही ना काही, काही ना काही देतच राहिले हो. अगदी शेवटच्या त्यांच्या काही दिवसांमध्ये हॉस्पिटलमध्ये असून सुद्धा सर्व शस्त्रक्रिया त्यांच्यावर चालू असून सुद्धा ऑनलाईन मीटिंग तिथून ते घेत होते. काय अचाट क्षमता दिली आहे या माणसात. कोणी घडवली ही मूर्ती नाही सांगता येणार पण घडली मात्र बावन्नकशी सोन्यात. कोणाला काही कमी पडून दिलं नसेल या माणसाने आयुष्यात. हा असताना सर्वांचं आयुष्य भरलेलं होतं, भारलेलं होतं. तसंच त्यांच्या आठवणीने देखील आता राहावं. कारण देवत्व संपत नाही ते मनातल्या कणाकणांत कायम वास्तव्य करून राहतं, ह्या एका आशेवर आजचं माझं सांगणं मला संपावं असं वाटतंय.



प्रिय आनंदकाका

- माधव कोल्हटकर

प्रिय आनंद काका,

कशी सुरुवात करू!

पहिल्यांदाच तुला पत्र लिहायची वेळ आली, शब्द अपुरे पडत आहेत आणि डोळ्यातून पाणी... तू आम्हाला एवढ्या लवकर सोडून गेलास त्याची तक्रार नक्कीच आहे तू असं करायला नको होतंस, हे प्रोसेस व्हायला एवढा वेळ लागतो ना! पण हे वास्तव आहे, स्वीकारलंय, पण मन आहे ते मानत नाहीये. तू असणं खूप होतं, भावनिक सुरक्षितता होती, धीर होता, हा लॉस नाही भरून येऊ शकत. तू सांगितलेल्या वाटेवर आम्हाला सर्वांना चालायचं आहे कारण तू म्हणायचास तसा आपला सर्वांचा गोल काय आहे?

"लेट्स बी ए पार्ट ऑफ द प्रोसेस", असं तू म्हणायचास.

तुझ्याबरोबर घालवलेला प्रत्येक क्षण, आठवणी, तू मला लिहिलेली बरीच पत्र, काही सूचना, काही कानमंत्र, काही कल्पना, मला नेहमीच उभारी देतात. सगळं लक्षात आहे आणि ते अमलात आणायचा नक्कीच प्रयत्न करत आहे. पण त्याचा फीडबॅक कोण घेणार? तुझ्याबरोबर सकाळी पोहे खायची वेळ आता नाही येणार, तुझा दरमहिन्याचा मुक्तांगणमधला दिनक्रम आता कोणाबरोबर आखू? पण तुझी प्रेरणा घेऊन मुक्तांगणमध्ये रुग्णमित्रांसाठी काही नवीन देता येईल का त्याचा प्रयास नक्कीच चालू राहील. तुला एवढा जवळून पाहिला आहे, तुझ्याबरोबर वेळ घालवला आहे हे माझं भाग्य समजतो. या पंधरा वर्षांत तुझ्याकडून खूप काही शिकलो. You have inspired me. तुझ्यामुळे माझं आयपीएच परिवाराशी नातं जोडलं गेलं - एक्सटेंडेड फॅमिली ना, सतत शिकत राहायचं आणि समोरच्याकडनं शिकायचं, आनंदाने कसं जगायचं हे तुझ्याकडनं शिकायला मिळालं.

ठाणे पाठपुरावा मिटिंगसाठी नवीन कल्पना

तज्ञ मंडळी यांचा समावेश आणि त्यांची सांगड घालणं हे तुझ्याकडून शिकलो आणि अमलातही आणलं आणि सर्वात सुखद आणि छान कधी वाटायचं की तू पर्सनली त्याच्यात इंटरेस्ट घ्यायचास. तुझं बारीक लक्ष असायचं. मिटिंगमध्ये कोण होतं, कोण आलं, कोण वक्ते होते, काय विषय होता, फीडबॅक घ्यायचास. न विसरता न चुकता आणि त्याच्याबद्दल भरभरून बोलायचास, your inputs were amazing.

एकीकडे दडपण पण आहे, तू आम्हाला खूप जबाबदारी दिली आहेस, ते कसं पुढे घेऊन जाऊ... आम्हाला nervousness येतो पण मग तूच आम्हाला हसून सांगतोस जमेल की त्यात काय एन्जॉय द प्रोसेस.

२०१० मधली आपली पहिली भेट मी कधीच विसरू शकणार नाही. तू मला केबिनमध्ये बोलवलंस मुक्तांगणमध्ये आणि म्हणालास, "तुझ्या कामाचा आणि तुझा चांगला फीडबॅक मला मिळाला आहे. असंच चालू ठेव, it was magical."

दुसरा पैलू आपल्या मधला मला आवडला

तो म्हणजे नॉन वरबल कम्युनिकेशन मधून बरंच काही आपल्याला कळायचं. एक्सप्लेन करायला लागायचे नाही. प्रत्येक गोष्ट, रेग्युलेटिंग इमोशन विवेकाचा वापर आणि self talk डोक्यात फिट बसलंय. मानसिक आरोग्य हे सर्वांसाठी नुसतं घोषवाक्य नाही, हा मेसेज आम्हा सर्वांना सामान्यांपासून ते व्यसनाधीन व्यक्तींपर्यंत पोहोचवायचा आहे.

आपली प्रत्यक्ष भेट यावर्षीच्या जानेवारीमध्ये ठाणे पाठपुरावा मीटिंग झाल्यावर तू मला म्हणालास आठवणीने जेवून जायचे आहे आणि तू ensure केलंस की मी जेवून जाणार (तू तिथेच बाजूच्या हॉलमध्ये कार्यशाळा घेत होतास) किती छान वाटलं मला, किती बारीक लक्ष असायचं, आपलेपणा its too emotional.

तुझी कन्या म्हणाली ते खरं आहे, देवाकडे स्ट्रेस खूप वाढलाय म्हणून त्यांनी तुला बोलावलं आणि आमच्यासाठी भरपूर साठा (पुस्तकं, podcast, लेख) दिला आहेस तू... तर फक्त योग्य पद्धतीने वापरायचा आहे... तू आखलेल्या मार्गावर आम्ही नक्कीच प्रामाणिकपणे चालायचा प्रयत्न करू आणि हा साठा अजून लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचा प्रयत्न करू जो तू सतत देत आलास.

तुझा,

माधव

D. Y. Patil कॉलेज, पुणे येथील मानसोपचार तज्ज्ञांसाठी माधव कोल्हटकर यांनी जनजागृती कार्यक्रम घेतला (मुक्तांगण कॅम्पसमध्ये)

आनंदाचं झाड !

- मुग्धा जोशी

झाड... निसर्गातली एक सतत, काहीना काही देत राहणारी गोष्ट. आपल्यासाठी शांत विसाव्याची!

१५ मे सकाळी सकाळी "सर गेले" असा फोन आला.

म्हणजे नक्की काय झालंय याच आकलनच होत नव्हतं.

आपली मायेची माणसं जातात आणि खूप गोंधळून जायला होतं. आता कसं होणार असं होतं. जे गेल्या पाच वर्षांत अनेकदा अनुभवलं आहे.

आज सर गेले.... तर मायेबरोबर आपला बौद्धिक स्त्रोतच संपला असं वाटतंय. इतकी अफाट बुद्धिमत्ता आणि माणसांबद्दल इतकं अफाट प्रेम असणं हे बघणंच इतकं सुंदर होतं.

प्रत्येक व्यक्तीबद्दल नितांत प्रेम आणि आदर ! आणि आदर फक्त त्या व्यक्तीचा नाही तर त्याच्या त्याच्या अवकाशाचा, त्या व्यक्तीच्या असलेल्या त्याच्या त्याच्या क्षमतेचा. त्याच्या जगण्याच्या उद्देशाचा, जगण्याच्या उमेदीचाही.

गेली अनेक वर्षे मुक्तांगणचा आणि गेली काही वर्षे IPH , पुणे.. या दोन्ही कुटुंबांचा भाग होणं ही माझ्यासाठी खूप महत्त्वाची आणि आनंदाची गोष्ट!

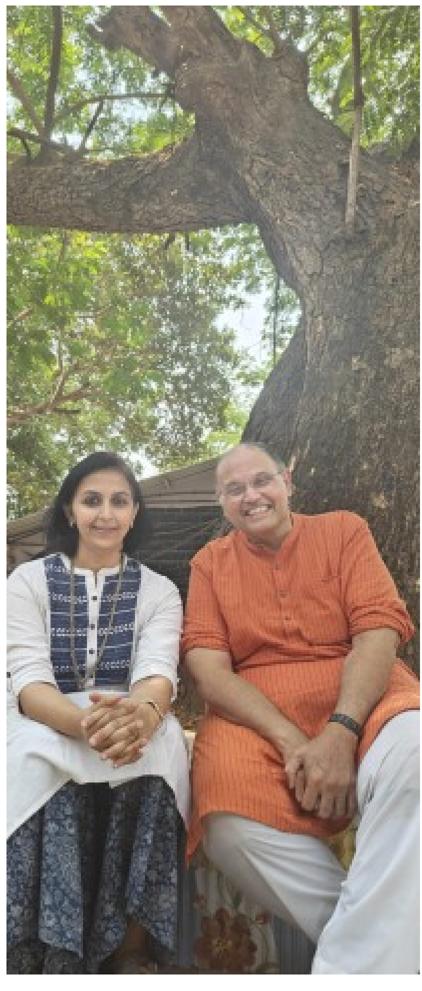
मुक्तांगणसाठीचे आनंद काका, IPH मध्ये D A N , काहींसाठी आनंदबाबा.... माझ्यासाठी कायम सर राहिले.

सरांचं माणसांविषयीचं प्रचंड कुतूहल आणि औत्सुक्य त्यांच्या डोळ्यातून, हसण्यातून समोरच्यापर्यंत पोहोचायचंच. त्यांना कितीही वेळ भेटलो तरी तो प्रत्येक अनुभव नवाच आणि म्हणून तो कायम हवा हवासा वाटणारा. आणि प्रत्येक भेट आपल्याला इतकी संपन्न करणारी की ती भेट संपल्याची कधीच हूरहूर नसायची.

इतके उत्तम शिक्षक, मार्गदर्शक, खूप आश्वासक खंबीर आधार ! मला नेहमीच ते आधुनिक काळातील संत वाटत राहिले. त्यांचा अभ्यास, मानसिक आरोग्याचा आणि मनोविकासाचा विचार, हा फक्त

त्यांच्या रुग्णमित्रांपर्यंत सीमित नव्हता. त्या पलीकडे जाऊन गेली अनेक वर्षे त्यांनी मानसिक आरोग्याबाबत समाजामध्ये जी जागरूकता निर्माण केली आहे तिचं मोल अमूल्य आहे. इतकी अफाट बुद्धिमत्ता आणि ती बुद्धिमत्ता माणसांना समजून घेण्यासाठी वापरणं आणि ती अतिशय साध्या सरळ सोप्या शब्दांमध्ये समाजातीलच विविध महान व्यक्तींच्या अभ्यासातून समाजापुढे मांडत राहणं. नीती, मूल्यं, जगण्याचं ध्येय, जगण्याचं कारण, जगण्यातली स्वायत्तता, माणसांची एकमेकांसोबत असण्याची भावनिक शारीरिक आणि बौद्धिक गरज, जगण्याची उमेद... या सगळ्याचा मानसशास्त्राशी असलेला संबंध इतका सहजतेने आणि सुंदरपणे विविध अंगाने आपल्या सगळ्यांपर्यंत ते सतत पोहोचवत राहिले. साहित्य, सिनेमा, संगीत, नाटक, podcast, विविध विषयांवरच्या कार्यशाळा, आबालवृद्धांशी संबंधित विविध विषयांवरील आधारगट.. अनेक माध्यमातून.... सहज सोप्या नेटक्या भाषेत आपल्यापर्यंत मनोविकासाचे नानाविध पर्याय सर अतिशय नावीन्यपूर्वक पद्धतीने पोहोचवत राहिले.

सर OPD करताना, ते पेशंटशी जसं बोलतात, त्याला जसं समजावतात, त्यांच्या अतिशय प्रसन्न व्यक्तिमत्त्वामुळे रुग्णमित्राचं अगदी ताण मुक्त होऊन बोलणं हे अनुभवणं किती कमाल होतं ते मी सांगू शकत नाही.... पण ते माझ्यासाठी खूप स्पष्टपणे आणि कायमचं कोरले गेलंय. त्यांनी सांगितलेलं रुग्णमित्रांनी ऐकणं किंवा न ऐकणं हा निर्णय त्या रुग्णमित्राचा choice आहे. त्या त्याच्या space चा आदर करणे म्हणजे काय असतं,



समोरच्याला न दुखावता त्याच्या आयुष्याकडे बघण्याचा त्याचा दृष्टिकोन तो रुग्णमित्र डोळसपणे बघताना त्याच्यासोबत खंबीरपणे उभे राहणं आणि हे सातत्याने करणं. रुग्णमित्राच्या भावनिक आंदोलनातून त्याला बाहेर पडताना त्याला मानसिक आधार देणं आणि त्याच्या बौद्धिक क्षमतेबाबत त्याचा आत्मविश्वास वाढवणं... हे इतकं सुंदर असायचं. तो आनंदसरांच्या चेहऱ्यावरही भरभरून असायचा. सर, अतिशय assertive आणि empathetic ! त्यांच्यात कायमच असलेलं जगाबद्दलचं आणि जगण्याबद्दलचं कुतूहल आणि त्यासोबत असणारा माणसाविषयीचा आशावाद, त्यांच्या जगण्याबरोबर त्यांच्या सहवासात असलेल्या माझ्यासारख्या अनेकाना समृद्ध जगण्यासाठी दिलासा देणारा आहे. सशक्त जगण्यासाठी सातत्याने सकस विचार अखंड पुरवत होते ते.

आता लिहितानाही प्रकर्षाने जाणवतंय ते सरांचा आपल्या संपूर्ण जगण्यावर असलेला प्रचंड प्रभाव.

माझ्यासाठी सर.... मन (भावना), बुद्धी, आणि या दोघांना पेलणारं आपलं शरीर या तिन्हीतला ताल आणि तोल आनंदाने आणि मजेने सांभाळणार आनंदाचं झाड!!!

नाडकर्णी सरांबरोबरचे अमृतक्षण

- परिणिता पोटे

मुक्तांगणमध्ये नाडकर्णी सर आले की त्यांचे रुग्णमित्रांसाठी घेतलेले ९:१५ चे कॉमन ग्रुप सेशन मी कधीही चुकवत नसे. महिन्यातून एकदा ते मुक्तांगणला येत. आले की ग्रुप सुरू होण्याआधी त्यांना भेटायचे. आपल्या आयुष्यात काय महत्त्वाच्या गोष्टी घडल्या असतील, उदाहरणार्थ : माझ्या पी.एच.डी.च्या अभ्यासाचे अपडेट द्यायचे, त्यांना प्रश्न विचारायचे, मग त्यांच्या ग्रुप सेशनला बसायचे. त्यानंतर रुग्णमित्राच्या काही किचकट प्रश्नांबद्दल रुग्णमित्रांना घेऊन त्यांना भेटायचे, नंतर परत कार्यकर्त्यांचे ग्रुप सेशन ते घ्यायचे त्याला बसायचे, मध्ये आपले थोडे काम करायचे आणि नंतर स्टाफ क्लिनिकल मिटिंगला जायचे, त्यात रुग्णमित्रांना जास्तीत जास्त मदत करता यावी म्हणून आपण टीम म्हणून काय करावे यावर चर्चा होई.

असा दिनक्रम असायचा. दरवेळी नवीन खूप शिकायला मिळायचे.

रुग्णमित्राने विचारलेल्या प्रश्नाचे ते त्याच्याच भाषेत उत्तर द्यायचे, म्हणजे त्याच्या प्रश्नाचा रोख, दृष्टिकोन, शब्द सर्व वापरून त्याच्यासाठी कस्टमाईझड उत्तर द्यायचे, विनोद करायचे, रुग्णांना स्वतःच्या चुकीच्या वागण्याची जाणीव करून देताना ते विनोद वापरायचे आणि त्यावर सर्व रुग्णमित्र मनापासून हसायचे.

कोविडमध्ये माझ्या एका रुग्णमित्राचे उपचार आनंद काकानी व्हिडिओ कौन्सिलिंगने केले होते. नाडकर्णी सरांना भेटल्याच्या पहिल्याच भेटीत नाडकर्णी सरांनी सांगितले की अगं याचा प्रॉब्लेम व्यसन हा नसून त्याला असलेल्या फोबिया आहे. हे डायग्नोसिस अतिशय अचूक होते कारण त्या रुग्णमित्राच्या फोबियाची औषधं सुरू झाली. थोडे कौन्सिलिंग त्या अनुषंगाने सुरू झाले आणि त्या रुग्णमित्राने बघता बघता व्यसनमुक्तीचे वर्ष पूर्ण केले. या महिन्यातच त्यांनी त्याच्या व्यसनमुक्तीची पाच वर्षे पूर्ण केली. मला

वाटतं कदाचित नाकर्णी सर भेटले नसते तर त्याचे हे निदान झाले नसते आणि त्याच्या आयुष्यात व्यसन सुरूच राहिले असते.

एकदा एक ओपीडीवर उपचार सुरू असलेला रुग्णमित्र नाडकर्णी सरांना म्हणाला, "की मी बारमध्ये गेलो पण दारू पिण्याआधी मला तुमची आठवण झाली वाटले दारू पिलो तर सरांना काय उत्तर देणार? आणि म्हणून मी दारू न पीता बाहेर आलो."

आपले पेशंट सोबतचे नाते याचा रिकव्हरीवर किती मोठा परिणाम होऊ शकतो याची मूर्तिमंत उदाहरण माझ्यासाठी ते होते.

एकदा एक रुग्णमित्र घरी जाण्यासाठी खूप हट्ट करत होता नेमके नाडकर्णी सर आले होते म्हणून मी त्याला भेटवले तर सरांनी त्याच्याशी बोलल्यावर मला सांगितले, याला घरी जाऊ दे याची अजून वेळ आलेली नाही.

ते सांगायचे, "वेळ यावी लागते आणि मदत मिळावी लागते, आपण मदत देत

राहायची जेव्हा त्याची वेळ येईल तेव्हा बदल नक्की घडेल, पण त्याची वेळ आली आणि आपली मदत एवेलेबल नव्हती असे व्हायला नको".

मी पीएचडी करायचे ठरवले त्यासाठी विषय निवडला त्या सर्व दरम्यान त्यांच्याशी चर्चा करत होते. आणि वेगवेगळ्या प्रश्नांना उत्तर विचारत होते. त्यांच्यासोबत काम करता करता चर्चा करता करता माझ्या पीएचडीच्या विषयाचे महत्त्व माझ्यासाठी माझ्या मनात पक्के होत गेले.

मागील वर्षी त्यांनी मला नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा दिल्या.

"प्रिय परिणिता, नवे वर्ष ज्ञानमय जावो आणि नवे प्रबंध पूर्ण होवो."

त्याप्रमाणे मी हट्टाने मागे लागून त्या वर्षभरात प्रबंध पूर्ण केलाच. मी खूप आनंदी होते आणि आनंदकाका येताच त्यांनाही सांगितले. ते म्हणाले, "अति सुखद भावना ही घातक असतात, अजूनही खूप अडचणी येतील त्यासाठी तयार रहा." त्यामुळे आता अडचणी आल्या तरी मला त्याचे फार काही वाटत नाही.

२०२६ मध्ये त्यांनी शुभेच्छा दिल्या त्या आयुष्यभर कामात येतील.

" प्रिय परिणीता, तुझ्या अभ्यासूवृत्तीचे नवोन्मेष नवीन वर्षामध्ये फुलत राहू दे हीच शुभेच्छा."

याप्रमाणे आता ज्ञानार्जन करत राहणार, प्रॅक्टिस करत राहणार आणि लिहित राहणार हीच माझे आनंदकाकांना आदरांजली.

आनंदी, प्रेमळ, सुसंगत, प्रवाही

- डॉ. मेघा देऊसकर

मला वाटतं की माणसाचं जीवन खऱ्या अर्थानं समृद्ध होण्यासाठी त्याला व्याप्ती आणि खोली दोन्ही गोष्टी असाव्या लागतात. डॉक्टर आनंद नाडकर्णी ह्या दोन्हींचं मूर्तिमंत उदाहरण होते.

स्वतःचा मानसोपचाराचा व्यवसाय जोमाने चालू असतानाच शेतकरी, विद्यार्थी, कलाकार, खेळाडू, ज्येष्ठ नागरिक या सामाजिक घटकांसाठी काम करत राहणं, अनेक मोठ्या कंपन्यांच्या कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण देणं, भारताच्या सैन्यासाठी मार्गदर्शनपर काम करणं, मुक्तांगण सारख्या संस्थेच्या विश्वस्तपदी असणं, आय. पी. एच. सारख्या सत्तरहून अधिक मानसशास्त्रज्ञांची संघटना असलेल्या संस्थेची स्थापना आणि संचालन करणं आणि त्यात वेळात वेळ काढून नाटकं, पुस्तकं, कविता लिहिणे... एका माणसाची एवढी व्याप्ती बघून मन थक्क होतं.

आणि या प्रत्येक कामात डॉक्टरांची एक खोली सुद्धा होती. मनाच्या गाभाऱ्यात खूप खोलवर गेल्याशिवाय इतकं सुंदर काम आणि अजरामर साहित्य निर्माण होऊ शकत नाही. ज्यांना त्यांचा सहवास लाभला त्यांना तर या दिव्यत्वाची प्रचिती येतच राहिली, पण ज्यांना प्रत्यक्ष सहवास मिळाला नाही त्यांच्याही मनात डॉक्टरांना एक अढळ आणि प्रेमाचं स्थान होतं.

कधी कधी वाटतं की, माणूस इतका अथांग कसा असू शकतो? डॉक्टरांच्या अथांगपणाचे रहस्य काय असेल? मी ह्याचा विचार करते तेव्हा दोन गोष्टी प्रामुख्यानं जाणवतात.

एक म्हणजे काम आणि आनंद यांचा मिलाफ. प्रत्येक कामात आनंद वाटत राहणे, जेणेकरून दहा तासांच्या दिवसभराच्या कामानंतरही मनावर कोणताही थकवा नसणे. डॉक्टरांच्या कोणत्याही कामात एक उत्साह, एक जिवंतपणा होता. मरगळ, कंटाळा हे शब्द कदाचित त्यांच्या शब्दकोशात कधीच

नव्हते. ज्याला मानसशास्त्रात ‘स्व-साक्षात्कारी’ म्हणतात, म्हणजे जो आपल्या सगळ्या क्षमता ओळखून त्यांना पूर्णपणे अभिव्यक्त होऊ देतो, स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचा पूर्ण विकास साधून आत्मविश्वासाने कार्य करतो, याचे डॉक्टर एक प्रेरणादायी उदाहरण होते.

आणि दुसरी गोष्ट म्हणजे माणूस जितका व्यापक तितकाच तो स्वतःशी सुसंगत, स्वतःमध्ये स्थिर असतो. पिंडी ते ब्रह्मांडी या तत्त्वाप्रमाणे, जितका माणूस त्याच्या अंतरंगात आनंदी, प्रेमळ, सुसंगत, प्रवाही, तितकंच त्याचं बाह्य विश्व सुद्धा आनंदी, प्रेमळ, सुसंगत, प्रवाही!

मला वाटतं की, डॉक्टरांनी हे साधं तत्त्व आत्मसात केलं होतं. अद्वैत वेदांताचे पुरस्कर्ते असणारे डॉक्टर ‘अहं ब्रह्मास्मि’ क्षणोक्षणी जगत होते! आणि ब्रह्मानंदी विलीन होताना स्थळ, काळ ह्या मर्यादा केव्हाच ओलांडून गेले. प्रत्येकाच्या मनात त्यांच्या उत्स्फूर्तपणाचे, प्रेरणेचे अंश ठेवून गेले!

पुस्तकनावांची गुंफण – एक कविता

- मंगेश कार्लेकर

स्वभाव विभाव जाणताना,
कळले की **हेही दिवस जातील**,
मनाच्या वाटेवर भेटला,
शहाण्यांचा सायकिॲट्रीस्ट अनुभवात राहतील.

गध्ये पंचविशीचे अनुभव घेऊन,
हाती आली काही **मुक्तिपत्रे**,
कधी **विषादयोग**च्या सावल्या दाटल्या,
तर कधी उमलली नव्या आशेची पत्रे.

मनाचा पॉडकास्ट ऐकत ऐकत,
समजल्या अनेक **मनोगती**,
जीवनाचा **कर्मधर्म संयोग** उलगडता,
शांत झाल्या अंतरीच्या व्याकुळ वृत्ती.

कधी **वादळाचे किनारे** गाठले,
कधी **मनमैत्रीच्या देशात** फिरलो,
आकाश भाषिते ऐकत ऐकत,
स्वतःशीच नव्याने बोलू लागलो.

तुझ्याचसाठी ऋतू हा म्हणत,
फुलला अंतरी **मनोविकास**,
देवराईच्या सावलीत बसता,
मिळाला जगण्याचा श्वास नवा खास.

बुद्धांसोबत क्षणोक्षणी चालताना,
उमटल्या काही **गोंदणखुणा**,
मितुले आणि रसाळ क्षणांनी,
भरल्या जीवनाच्या रिकाम्या उणा.

अव्यक्ताचा आरसा पाहताना,
दिसले स्वतःचे अनेक चेहरे,
करण्याचे दिवस कळण्याचे दिवस आले,
आणि अर्थ लागले जुने गहीरे.

आरोग्याचा अर्थ उमजता उमजता,
जागी झाली नवी **जिज्ञासा**,
मनात गुणगुणली **विकास गीते**,
आणि खुलली जीवनाची भाषा.

पुढे जाण्यासाठी मागे वळून पाहताना,
जुळले अनुभवांचे धागे सारे,
शेवटी उलगडले शांतपणे,
जीवनाचे **जन्मरहस्य** न्यारे.

त्यांचे उपकार विसरता येणार नाहीत

- विनायक शिवपुजे

२०११ साली व्यसनाच्या पूर्णपणे आहारी गेलेला मी डॉ. आनंद नाडकर्णी सरांसमोर उभा होतो. संपूर्ण डिनयलमध्ये असल्याने त्यांचे काहीही म्हणणे न ऐकता मी त्यांच्यावरच आरोप करत सुटलो. तुम्ही सर्व डॉक्टर फक्त पैसे कामावण्यासाठी बसला आहात इथपर्यंत बोलून गेलो. शांतपणे सरांनी माझ्यासाठी गोळ्या लिहून दिल्या. मी माझ्या अहंकारात तिथून बाहेर निघालो. मला कुणाच्याही मदतीची गरज नाही, माझा मी स्वतंत्र आहे, स्वतःला कंट्रोल करू शकतो अशा भ्रमात असलेला मी अगदी तिसऱ्या दिवशी रिलॅप्स झालो. आणि सरांच्या सूचनेनुसार मुकाट्याने मुक्तांगणमध्ये दाखल झालो. तिथून माझा व्यसनमुक्तीचा प्रवास सुरू झाला आणि

डॉ. आनंद नाडकर्णी सर ‘आनंदकाका’ झाले.

पुढे त्यांच्या मदतीने Insight या प्रख्यात उपचारकेंद्रात काम करण्याची संधी मला डॉ. शैलेश उमाटे यांनी दिली आणि माझा समुपदेशक म्हणून प्रवास सुरू झाला. हे सारं आनंदकाकांमुळेच झालं. त्यांचे हे उपकार विसरता येणार नाहीत. त्यानंतर कधीही भेट झाली की, काका न चुकता माझी ख्यालीखुशाली मला विचारत असत. माझ्यासारख्या छोट्या माणसाच्या बारीकसारीक समस्या त्यांनी लक्षात ठेवल्या होत्या. व्यसनात मी कर्ज करून ठेवलंय आणि ते फेडण्यासाठी मी धडपडत असतो हे त्यांना माहित होतं. त्याबद्दल ते मला विचारीत असत. मला धीर देत.

माझ्या समुपदेशनाच्या अनेक वर्गांची प्रेरणा मला त्यांच्या व्हिडियोज आणि पोस्ट्समधून मिळाली आहे. ते एकदा त्यांना सांगितल्यावर ते म्हणाले की, माझे म्हणणे लोकांपर्यंत पोहोचणे महत्त्वाचे. ते तुझ्या वर्गामधून पोहोचले तरी हरकत नाही. आनंदकाकांकडून खूप शिकलो. आता पुढेही त्यांची पुस्तकं आणि व्हिडियोजमधून त्यांचे मार्गदर्शन घेत राहीन.

(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)

पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

अहिल्यानगर : नंदादीप हॉल, जनकल्याण रक्तपेढीजवळ, सातपुते तालमी शेजारी, नालेगाव
दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
नितीन देऊस्कर ९४२१३८६२८६
भास्कर जाधव ९९७५३१७५२७
राजन जहागिरदार ९३७१६३०५८९

छ. संभाजी नगर : प्रेरणा हॉस्पिटल, हॉटेल वर्षा इन जवळ, द्वारकादास शामकुमार शोरूम मागे, एन -६, सिडको, छत्रपती संभाजीनगर
दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
नीरज शेवडे ९९२२०२८३६६, ७७५६८६२९७९

बेळगाव : नाथ पै गार्डन, टिळकवाडी, बेळगाव.
तिसरा शुक्रवार, सकाळी १०:३० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९
प्रताप हुंद्रे ९०३५३७०३९३
स्थानिक कार्यकर्ता :
गुरुप्रसाद कुलकर्णी ९५३८४२१०५०

बुलढाणा : मयूरकुंज, निकम हॉस्पिटल समोर, जांभरुण रोड, बुलढाणा
तीन महिन्यातून एकदा,
शनिवारी सायंकाळी ४:०० वाजता
गणेश बगाडे ९८५०४५८५४९
नीरज शेवडे ७७५६८६२९७९

बीड : दुसरा शनिवार, सकाळी ११:०० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९
मिलिंद चव्हाण ९८२३४८६१०१

सांगली : घोडावत डायग्नोस्टिक सेंटर, तिसरा मजला, सिव्हिल हॉस्पिटलजवळ, सांगली
तिसरा रविवार, सकाळी १०:०० वाजता
विनायक कुलकर्णी ९२७०३३६४९२
विजय बोठे पाटील ९८२२०७९७४३

कराड : मोहिते आरोग्यसेवा हॉस्पिटल, ४५९, शनिवार पेठ, कराड - ४१५११०.
तिसरा शुक्रवार, सायंकाळी ६:०० वाजता
विजय बोठे पाटील ९८२२०७९७४३

माजलगाव : सेवा सहकारी सोसायटी, बालाजी मंदिराजवळ, बस स्थानकामागे, माजलगाव.
शनिवार, दिनांक ०७ मार्च, सायंकाळी ४:३० वाजता
एक महिना आड
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९

इचलकरंजी : समाजवादी प्रबोधिनी वाचनालय, ASCकॉलेजसमोर, शाहू पुतळयाजवळ, इचलकरंजी
तिसरा शनिवार, सायंकाळी ५:३० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९

ठाणे : सप्तसोपान डे केअर सेंटर, ठाणे प्रादेशिक मनोरुग्णालयाजवळ, जुने ज्ञानसाधना कॉलेज रोड, धर्मवीर नगर, ठाणे (पश्चिम)
दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
माधव कोल्हटकर ९३७१४२०७५१
प्रमोद उदार ९१६७०६०२२७
महेश फडणीस ९८१९३१९३१२
अविनाश पाटील ९८३३१३२३४२

ठाणे ओ. पी. डी. : इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजीकल हेल्थ, नववा मजला, श्रीगणेश दर्शन टॉवर, हरी निवास सर्कलजवळ, महाराष्ट्र प्लायवुड सेंटरसमोर, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम)
सोमवार ते शनिवार, सकाळी १०:३० ते सायं. ५:००
संपर्क - ०२२-२५३६६५७७
०२२-२५४३३२७०
०२२-२५४२८१८३

पिंपरी चिंचवड : धर्मगंगा सार्वजनिक ग्रंथालय, मोरया गोसावी समाधी मंदिराजवळ, सीमंत पेढे वाले शेजारील माडीवरील हॉल. चिंचवडगाव, पुणे ३३.
सायंकाळी ५:०० वाजता
परिणिता पोटे ९०२८४६९२११
बाबासाहेब भोईर ९९२३९६९४३५

मुंबई : सरस्वती विद्यामंदिर शाळा, तुळशी पाईप लाईन रस्ता, माहीम (प), मुंबई - १६
चौथा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
दत्ता श्रीखंडे ९८२२४३०२१८
प्रमोद उदार ९१६७०६०२२७

पुणे सल्लाकेंद्र : नूतन बाळ शिक्षण संघ शाळा, शितल हॉटेलच्या मागे, कर्वे पुतळ्यासमोर, कोथरूड
पहिला, दुसरा आणि चौथा गुरुवार
सायंकाळी ६:३० वाजता
मानवेंद्र जोगदेव ८१४९१०९०८३
रवी दामले ९०९६०२०१९९
अतुल अग्निहोत्री ८७७९४६५८४१

अमरावती : आशियाना पोलीस क्लब, जुना बायपास रोड, अमरावती.
तीन महिन्यातून एकदा, चौथा रविवार
सकाळी ११:०० वाजता
मानवेंद्र जोगदेव ८१४९१०९०८३
माधव कोल्हटकर ९३७१४२०७५१
सचिन मिश्रा ९८२३५९०४७०

कोल्हापूर : सी २०४, नागेशकर हाईट्स, राजारामपुरी, दुसरी गल्ली, हॉटेल कॅसलच्या समोरचा रोड, कोल्हापूर.
तिसरा रविवार, सायंकाळी ४:३० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९
सुनील भालकर ७०५८३२९९३६

धुळे: पत्रकार भवन,साक्री रोड, आयकर भवनशेजारी
एक महिन्याआड, तिसरा रविवार, सकाळी ९:३० वा.
मानवेंद्र जोगदेव ८१४९१०९०८३
दीपक पवार ९४०५८२२८०९

नाशिक : रोटरी क्लब हॉल, जैन मंदिराच्या मागे, गंजमाळ
पहिला शनिवार, सायंकाळी ६:०० वाजता
अविनाश ढोली ९६०४०६१८३३
योगेश कुलकर्णी ९८८११८७१७७
संदीप धोपावकर ९८८१०५६१६४
नीरज शेवडे ९८५०९३२२६१

गोवा : हॉटेल मेनिनो, बस स्टँडशेजारी, फोंडा
पहिला रविवार, सायंकाळी ०६:३० वाजता
दत्ता श्रीखंडे ९८२२४३०२१८

जळगाव-पहूर : विनय लोढा यांच्या घरी, लेले हॉस्पिटल समोर, पहूर, जळगाव.
तिसरा शुक्रवार, दुपारी ०४:०० वाजता
विनय लोढा ९४२१५१७७३१
मानवेंद्र जोगदेव ८१४९१०९०८३

बारामती : एम. ई. एस. हायस्कूल, भिगवण रोड, रेल्वे स्टेशन समोर, बारामती, जिल्हा पुणे.
दोन महिन्याआड,
चौथा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
जयंत साने ९०२८६७०२९५
अंकुश दरवेश ९८२२३९९७२१
वैभव देवकर ७०५७८०५७२०

लातूर : डॉ. येलाले हॉस्पीटल, अंबाजोगाई रोड, लातूर
एक महिन्याआड,
तिसऱ्या शनिवारी, संध्याकाळी ५:०० वाजता
दत्ता मुतंगे ९८६०३८४०८३
मंगेश कार्लेकर ९५५२८६३३२१

सोलापूर : जिव्हाळा मतिमंद मुलांची शाळा, जुना पुणे नाका, सोलापूर
एक महिन्याआड
तिसऱ्या शनिवारी, सकाळी ११:३० वा.
दत्ता मुतंगे ९८६०३८४०८३
मंगेश कार्लेकर ९५५२८६३३२१
विनय यू. ९६०४०२३८४७

पंढरपूर : डॉ. काणेज गायत्री सुपरस्पेशालिटी हॉस्पिटल, नवीन कराड नाका, कराड रोड, पंढरपूर
एक महिन्याआड,
तिसऱ्या रविवारी, सकाळी ११:३० वाजता
दत्ता मुतंगे ९८६०३८४०८३
मंगेश कार्लेकर ९५५२८६३३२१
महेश आराध्ये ९७६७३४९८९३

रत्नागिरी : अभय लेले ९४२१८३४२१८
महाड रायगड : मंदार खुळे ९०४९५५०२२०
दापोली : प्रकाश गोंधळेकर ८००७१११७१२
उस्मानाबाद : पृथ्वीराज देशमुख ८२०८४१७३२७

ऑनलाईन सभांचे वेळापत्रक

सहचरी सेतू : तिसरा रविवार, सकाळी ११:०० वा.
सहजीवन सभा : चौथा रविवार, सायं. ६:३० वा.

डॉ. अनिल अवचट कलादालन

उत्कृष्ट लेखाचे पारितोषिक स्वीकारताना अमोल पोटे

MUKTANGAN

ISO 9001-2015

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र

मोहनवाडी, पुणे-आळंदी रस्ता, शेठीया हॉस्पिटल जवळ,
येरवडा, पुणे - ४११ ००६.
फोन: ०२०-२६६९७६०५/८१४९०४४५९८
muktanganawareness@gmail.com

देणगी मूल्य ₹ २५

अधिक माहितीसाठी आमची वेबसाईट www.muktangan.org पहा.

बुक पोस्ट

आनंदयात्री (खासगी वितरणासाठी)

प्रति,