

मीच का म्हणून?

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

समोर बसलेल्या सुदेशचं वय सुमारे चाळीस असावं. त्याच्या चेह-यावरून तो त्रासलेला- थकलेला दिसत होता. डोळ्यांभोवती काळी वर्तुळं दिसत होती. “ डॉक्टर, माझी झोप उडालीय. गेले अनेक दिवस मला शांत झोप लागत नाही. झोपायला गेलं की विचार सुरू होतात. मला हाय ब्लडप्रेसर आणि डायबिटीस – दोन्ही एकदम सुरू झालेत. माझा यावर विश्वासच बसत नाही. डॉक्टर म्हणाले की चाळिशीत हे आजार सुरू होतात, काळजी घ्या. एवढंच करा. आणखी काही नको. हे विधान करणं सोपं आहे. पण ते मला पचवणं कठीण जातंय. मुळात मी आठवड्यातून चार वेळा व्यायाम करतो. माझं वजनही आटोक्यात आहे. मला हे का व्हावं? त्यावर डॉक्टरांचं म्हणणं असं की तुमच्या आईवडिलांना हे आजार आहेत, आनुवंशिकतेच्या बाबतीत आपण काहीच करू शकत नाही. दुसरं त्यांचं म्हणणं असं की तुम्हाला ताण खूप जास्त आहे. ते मी मान्य करतो. पण त्याला माझा काही इलाज नाही. मी चार्टर्ड अकाउन्टन्ट आहे. माझ्या कामात मी चांगल्यापैकी व्यग्र असतो. माझी बायको म्हणते की तुला कामाशिवाय दुसरं काही सुचत नाही. पण मला माझं काम आवडतं. हे आजार झाले म्हणून मी काम बंद करू का? ती म्हणते की तुला मध्ये मध्ये कामातून वेळ काढायला हवा. तिच्या मते मी घरी पुरेसा वेळ देत नाही. तिला आणि मुलीला माझा पुरेसा सहवास मिळत नाही. घरी आलो की तिचं हे टुमणं चालू होतं. मग माझं भांडण होतं तिच्याशी. हल्ली माझी चिडचिड वाढलीय. ती असं म्हणतेच आहे पण मलाही ते जाणवतंय. या आजारांचं निदान ऐकल्यापासून तर नक्कीच. डॉक्टरांच्या मते मला थोडीशी औषधं घ्यावी लागतील इतकंच, मग हे दोन्ही आजार सहजपणे आटोक्यात राहू शकतील. पण माझं म्हणणं इतकं सगळं करूनही मला हे का व्हावं?”

सुदेशचा प्रश्न तर्कसंगत आहे . आयुष्याकडे तो एका तार्किक नजरेने बघतो आहे . त्याच्या तर्काच्या चौकटीत ज्या गोष्टी बसत नाहीत त्या त्याला मान्यच नाहीत . त्याच्या अपेक्षांनुसार त्याचं आयुष्य चालावं ही त्याची अपेक्षा आहे! त्याच्या जीवनशैलीची तो त्याला जमेल तशी काळजी घेतो आहे . आनुवंशिकतेचा घटक काही आजारांच्या बाबतीत महत्त्वाचा असतो . मधुमेह आणि रक्तदाब यांसारखे आजार जर दोन्ही पालकांना असतील तर ते होण्याची आनुवंशिक शक्यता बरीच जास्त असते . ती आपण कशी नाकारणार? अशी शक्यता असणा-या मंडळींनी आपली जीवनशैली सांभाळणं गरजेचं असतं . सुदेश त्याच्या परीने तो प्रयत्न करतोही आहे . दुसरा घटक म्हणजे त्याच्यावर असणारा ताण . ताण म्हणजे तरी शेवटी काय? परिस्थितीने आपल्याकडून केलेली मागणी पुरवताना आपली होणारी अवस्था . ताण कुणाला चुकलेला नाही . काही प्रमाणात ताण आवश्यकही असतो . सुदेशच्या बाबतीत ताणाचं प्रमाण जास्त असावं . त्याची वाढलेली चिडचिड, त्याचा निद्रानाश ही त्याच्या ताणाचीच लक्षणं आहेत . तो त्याच्या आजारांच्या निदानाशी, त्याच्या पत्नीशी झगडताना दिसतो आहे . पण वास्तविक पाहता तो स्वतःशीच झगडतो आहे . स्वतःच्या अपेक्षा आणि आयुष्य यांचा ताळमेळ न जमल्यामुळे त्याचा स्वतःशी संघर्ष सुरू आहे . ‘हे माझ्याच वाटयाला का यावं?’ हा प्रश्न त्या संघर्षाची एक झलक आहे .

सुदेशने व्यायामाचा आनंद घेत घेत व्यायाम करावा, फक्त मधुमेह आणि रक्तदाब आटोक्यात ठेवण्यासाठी करू नये . दुसरं, त्याने मधून मधून एखाद्या छंदासाठी वेळ द्यावा, ध्यान किंवा योग यांतलं काही करायला आवडत असेल तर ते करावं . रोजचं आयुष्य जगताना आवळलेल्या मुठी आणि रोखून धरलेले श्वास- थोडक्यात म्हणजे मनाशी पकडून ठेवलेले दुराग्रह सोडणं गरजेचं असतं . सुदेशला पडलेला प्रश्न त्याला सतावतो आहे- “मीच का म्हणून? मलाच का म्हणून?” असा प्रश्न कधीही पडला तर स्वतःला बजावावं, “कारण हे बदलण्याची क्षमता माझ्यामध्ये आहे .” आणि असे प्रश्न, आपल्या आयुष्यात जेव्हा चांगल्या घटना घडतात तेव्हा कधीच पडत नाहीत!