

## आळस म्हणजे नक्की काय?

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

समोर बसलेला पंचवीस वर्षांचा मुलगा स्वतःवरच कावलेला दिसत होता . “तुम्ही मला मागच्या वेळी सांगितलं होतं की व्यायाम सुरू कर . मीही तुम्हाला कबूल केलं होतं की मी नक्की व्यायाम सुरू करेन . पण काय होतं ना डॉक्टर, माझा आळस आड येतो . मला हे अगदी माहीत आहे- माझं वजन कमी व्हायला हवं आहे . माझं नैराश्य तुम्ही दिलेल्या औषधांनी कमी झालं . पण माझा आळस नाही कमी झाला . मला वाटतं तो आळस माझ्या अंगात मुरलाय गेली दोन वर्ष . मी नेटवरही व्यायामाबद्दल वाचलंय . व्यायामाचे फायदे शरीराला आणि मनाला होतात हे मला चांगलं कळलंय . माझे वडील मला नेहमी म्हणतात की तुला सगळं कळतं पण वळत नाही . मला पटतं त्यांचं . खरंच मला सगळं कळतं पण वळत नाही . माझा प्रश्न एकच आहे- माझा व्यायामाचा आळस मी कसा घालवू? त्यासाठी मला काहीतरी उपाय सांगा . काहीतरी असं जालीम सांगा की मला ते करणं भागच पडेल . मी रोज रात्री ठरवतो की उद्यापासून चालण्याचा व्यायाम सुरू करायचा . सकाळी उठल्यावर म्हणतो- जाऊ दे ना, आजच्या ऐवजी उद्या जाऊ, आत्ता झोपू या .”

या मुलाचं वजन पंच्याऐशी किलो होतं . त्याच्या उंचीच्या मानाने सुमारे वीस किलोनी ते जास्त होतं . गेली दोन वर्ष तो नैराश्यग्रस्त होता . उपचार सुरू होऊन एक महिना होऊन गेला होता . त्याला दिलेल्या नैराश्यविरोधी औषधांनी त्याला आधी जाणवणारी लक्षणं- औदासीन्य, बेचैनी, चिडचिडेपणा, झोप नीट न लागणं- ही सर्व कमी झाली होती . व्यायामाबद्दल त्याला सविस्तरपणे समजावण्यात आलं होतं . व्यायामाने जसे शारीरिक फायदे होतात- वजन कमी होतं, चयापचय सुधारतो, रक्ताभिसरण सुधारतं इ ., तसेच मानसिक फायदे होतात- एकूण भावस्थिती सुधारते, मानसिक ताण कमी होतो, आत्मप्रतिमा सुधारते, ऊर्जेची एकंदरीत पातळी वाढते, आत्मविश्वास सुधारतो- या सर्व गोष्टींबद्दल यथासांग चर्चा त्याच्याबरोबर झाली होती . त्यावर मोठ्या उत्साहाने “हो हो, नक्की नक्की” असं म्हणत त्याने निरोप घेतला होता . आणि आज पराभूत चेह-याने परत समोर आला होता .

त्याने व्यायाम करावा यासाठी ‘जालीम’ उपाय डॉक्टरने सांगावा ही अपेक्षा कशी वाटते? व्यायाम न करण्यासाठी तो ‘आळस’ हे कारण देतो . ‘आळस कसा घालवू?’ हा प्रश्नही ‘एखाद्या

खोलीतला अंधार कसा काढू?’ या प्रश्नाइतकाच विसंगत आहे . अंधार नावाचं काही नसतं . प्रकाशाच्या अभावाला आपण अंधार म्हणतो . आळस नावाचंही काही नसतं . काम करण्याच्या इच्छेच्या अभावाला आपण आळस म्हणतो . आळस आहे म्हणून काम करण्याची इच्छा होत नाही हे म्हणणं चुकीचं आहे . काम करण्याची इच्छा नसणे याचं आळस हे फक्त दुसरं नाव आहे! अंधार काढण्यासाठी जसा दिवा लावावा लागतो तसा आळस घालवण्यासाठी काम सुरू करायला लागतं . तोच त्यावरचा उपाय आहे . आळसाशी काहीच देणं घेणं नाही . आपला मतलब कामाशी आहे . आळस अंगात मुरलाय याचा अर्थ एवढाच की बराच काळ काम केलेलं नाही . एखादी खोली जरी शंभर वर्षे अंधारात असली तरी दिवा लावल्यावर प्रकाश पडायला एक क्षणच लागतो . दिवा बंद केल्यावर पुन्हा तिथे अंधारच असतो . तसंच, काम सुरू केल्याक्षणी अंगातला आळस गायब होतो . पुन्हा कामाला ‘नको’ म्हटलं की आळस हजर आहेच!

या मुलाचं मन त्याला चकवतं आहे . तो त्याला बळी पडतो आहे . आपण आळशी आहोत हे लेबल त्याने स्वतःला चिकटवून घेतलं आहे आणि त्याची ढाल करून तो व्यायाम टाळतो आहे आणि स्वतःचा बचाव करून घेतो आहे . आळस हे व्यायाम न करण्याचं ‘कारण’ नसून दुसरं नाव आहे हे जर त्याच्या लक्षात आलं तर तो जागा होईल . जालीम उपाय त्याच्याकडेच आहे . सकाळी उठल्यावर त्याने स्वतःशी काहीही संवाद न करता ताडकन् अंथरूणातून बाहेर पडून चालायला घराबाहेर पडायला हवं आहे . त्यासाठी निश्चय करणं, मनाचा निर्धार करणं, महत्वाकांक्षा बाळगणं वगैरे याची गरज नाही . ही कृती म्हणजे ‘वळवणं’ आहे . आपण जे वळवतो तेच आपल्याला नक्की ‘कळलेलं’ असतं!

\*\*\*\*\*