

खुर्चीखाली साप!

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

“आजच माझा रक्ततपासणीचा रिपोर्ट आला . रक्तातलं साखरेचं प्रमाण सीमारेषेवर आहे असं डॉक्टरांचं म्हणणं . मधुमेहाची ही मुरुवात असू शकते . त्यांच्या मते खाण्यापिण्यातलं पथ्य सांभाळलं आणि व्यायाम केला तर येत्या तीन महिन्यांत चार पाच किलो वजन कमी होईल आणि मग औषधांशिवाय साखर नॉर्मलला येईल . ते मला म्हणाले की मी तुम्हाला गेलं वर्षभर सांगतोय की तुमचं वजन कमी करा, व्यायाम सुरु करा . शेवटी पांढ-यावर काळं दिसल्याशिवाय तुम्ही काही करणार नाही . रिपोर्ट वधितल्यावर आतातरी जागे व्हा म्हणाले . मी खरं सांगू का तुम्हाला डॉक्टर, माझं कामच एवढं ताणाचं आहे ना... त्यात हे पथ्य आणि व्यायाम वसवणं अशक्य आहे . मी सकाळी आठला घर सोडतो आणि रात्री दहाला घरी येतो . कॉर्पेरेट क्षेत्रातल्या नोकरीचं मी तुम्हाला सांगायला हवं का? भरपूर काम, हाताखालच्या माणसांना सांभाळून घेणं, बॉसची मर्जी सांभाळणं, घरीदेखील नाही म्हटलं तरी नेहमीचे ताण असतातच . घरी आल्यावर मी इतका थकलेला असतो की मला एक पाऊल पुढे टाकायची ताकद नसते . या दिनकमात आणखी व्यायाम कुठे खोचून वसवू?” चाळिशीतल्या संजयला आपण केलेल्या या सहज पटणा-या युक्तिवादावर डॉक्टर बहुधा निरुत्तर होणार असं वाटलं असणार!

हे असले युक्तिवाद करण्यात मन पटाईत असतं . शरीर विचारं आज्ञाधारक असतं . ते ऊठ म्हटलं की उठतं, वस म्हटलं की वसतं . व्यायाम कर म्हटलं की करतं, नको करू म्हटलं की नाही करत! शरीर प्रामाणिकही असतं . त्याची गणितं सरळ असतात . पोटात जाणा-या कॅलरीज् आणि व्यायामातून जळणा-या कॅलरीज् यांत जास्त काय- कमी काय यावर वजन वाढणार की कमी होणार की तसंच राहणार हे ठरतं .

सुटलेलं पोट वरून कितीही पट्टा आवळला तरी दिसतंच . (आणि इतरांना नाही दिसलं तरी ज्याचं पोट त्याला ते माहीत असतंच- किती नाकारलं तरी!) शरीराने दिलेल्या सूचनांवद्दल आपण आदर वाळगला आणि त्यानुसार त्याची काळजी घेतली तर शरीर आपल्याला उत्तम साथ देतं . मधुमेह हा जीवनशैलीचा आजार आहे . योग्य आहार-विहार, झोप- विरंगुळा, कामातलं संतुलन आणि एकूणच ताणाचं व्यवस्थापन यांत विधाड झाला तर मधुमेहासारखे आजार सुरु व्हायला वेळ लागत नाही .

जीवनशैलीच्या आजारांच्या व्यवस्थापनासाठी शरीर आणि मन यांचं योग्य संतुलन असणं आवश्यक आहे . मन अशा बाबतींत अडथळा आणू शकतं . मला आजारच नाही, मलाच आजार का झाला, मला स्वतःकडे लक्ष द्यायला वेळच नाही अशी कारणं (खरं तर सबवी) मनाकडे तयार असतात . डॉक्टरांनी सांगितलेल्या उपचारांमध्ये स्वतःचे सिद्धांत घुसडणं, त्यांतून पळवाटा काढणं किंवा त्याला विरोध करणं हेही करायला मन उत्सुक असतं . थोडक्यात सांगायचं तर, जे स्वीकारायला मला कमीपणा वाटतो ते माझ्या लेखी अस्तित्वातच नाही अशी ठाम भूमिका मन घेऊ शकतं . दुर्देव असं की अशा घातकी मनाचे आपण लाड पुरवतो आणि विचा-या शरीरावर अन्याय करतो . अशा आजारांनी ग्रस्त व्यक्ती शेवटी शरीराला, परिस्थितीला नाहीतर नशिवाला दोष देत वसतात .

समजा, तुम्ही खूप(म्हणजे अगदी खरंच खूऽऽऽऽऽऽप!) दमलेले आहात . तुम्ही एका खुर्चीत येऊन वसता आणि मला सांगता की आता काय वाटेल ते झालं तरी या खुर्चीतून मी उठणार नाही कारण मी दमलोय, ... आणि जर मी तुम्हाला सांगितलं की तुमच्या खुर्चीखाली साप आहे... तर तुम्ही काय कराल? दमलोय म्हणून स्वस्थ वसून राहाल? जीव घेऊन पळण्याची ऊर्जा आपल्याकडे नेहमीच शिल्लक असते . रोजच्या आयुष्यात तिथपर्यंत जाण्याची गरज नाही . योग्य प्रकारे जीवनशैली सांभाळण्यासाठी ऊर्जेचं पुनर्वहन रोजच्या रोज होणं आवश्यक आहे आणि तेवढं पुरेसं आहे . तेही जर

आपण नाकारणार असलो तर मात्र हे लक्षात ठेवायला हवं की प्रत्येकाच्या खुर्चीखाली साप दडलेला आहेच . तो केव्हा फणा वर काढेल सांगता येत नाही!
