

विकृतीकडून स्वीकृतीकडे

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

शरीराचे नियम सरळ सोपे असतात. त्यात काही राजकारण नसतं. शरीराच्या गरजाही फार नसतात. झोप आणि आहाराविहाराचे नियम सांभाळले आणि त्यावरचे अत्याचार टाळले की शरीर स्वस्थ असतं.

“याचा हा सततचा तक्रारीचा सूर ऐकून मलाच आता नैराश्य येईल की काय असं वाटायला लागलंय. खरंच सांगते डॉक्टर. त्याच्या ब्लड शुगरचा रिपोर्ट आल्यापासून त्याने अक्षरशः घर डोक्यावर घेतलंय. मी आता नोकरीचा राजीनामा देतो, आयुष्यातली मजा संपली, आता कुठे लग्नसमारंभांना जायला नको, चांगलंचुंगलं खायला नको, आता जन्मभर उकडलेल्या भाज्या खायला लागतील, माझ्या आयुष्यातली निदान वीस वर्ष कमी झाली, माझं मृत्युपत्र तयार करा वगैरे वगैरे. मला आधी हसायलाच यायला लागलं. मी त्याला सांगण्याचा प्रयत्न केला. अरे, डायबिटीस होत नाही का कुणाला? तुझे आईवडील दोघेही सत्तरीत आहेत आणि स्वतःचा डायबिटीस सांभाळून उत्तम आयुष्य जगताहेत. एवढं टेन्शन घेण्याचं कारण नाही. मी तुझं सगळं पथ्यबिथ्य सांभाळून. तू काळजी करू नकोस. पण त्याच्यापर्यंत हे काही पोचतच नाहीए. तरी मी याला गेली दोन वर्ष सतत सांगतेय- तुझं वजन वाढत चाललंय. तुझ्या कामाचा ताण वाढत चाललाय. तुझ्या आईवडिलांना दोघांना डायबिटीस आहे. डायबिटीस आनुवंशिक असतो. तू स्वतःची काळजी घे. तेव्हा त्याने माझ्याकडे कायम दुर्लक्ष केलं. त्याचं पालुपद एकच- हॅ, मला काही होणार नाही, मी ठणठणीत आहे.”

“त्याच्या डायबिटीसचं निदान कसं झालं?”

“गेले काही दिवस मी बघतेय. त्याचा थकवा वाढलाय. मध्ये त्याला एकदम छातीत दुखल्यासारखं झालं म्हणून सर्व तपासण्या करून घेतल्या. त्याच्यात ब्लड शुगर एकदम वाढल्याचं लक्षात आलं. तो रिपोर्ट त्याला पटला नाही म्हणून दुसरीकडून रक्त तपासून घेतलं. गेला आठवडाभर आमच्या घरात दुःखाचं वातावरण आहे. त्याच्या आईवडिलांनीही त्याला समजावण्याचा प्रयत्न केला. तर हा त्यांच्यावरच उखडला. तुमच्यामुळे मला डायबिटीस झाला म्हणे. आता काय बोलायचं? मी एरवी चिंतेत पडले नसते. एकदा दोनदा त्याच्या बोलण्यात आलं की मी असं जगण्यापेक्षा जीव दिलेला बरा. तेव्हा मात्र मी चमकले. म्हटलं मानसोपचारतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. तो प्रचंड हुशार आहे. सॉफ्टवेअर इंजिनिअरिंगनंतर एम्. बी. ए. केलंय त्याने. उत्तम मॅनेजर म्हणून त्याचा लौकिक आहे. पण तो प्रचंड अहंकारी आहे. मी त्याला बरंच सांभाळून घेते, समजावतेही. पण शेवटी घरकी मुर्गी पडले ना! आणि सारखं किती समजावायचं?”

प्रचंड हुशारी आणि शहाणपण यांचं एकमेकांशी व्यस्त प्रमाण असल्याची अनेक उदाहरणं येताजाता पाहायला मिळतात . त्यातलंच हे आणखी एक!

“मला बाकी काही चाललं असतं पण डायबिटीस? तोही ऐन चाळिशीत? शक्यच नाही हा आजार घेऊन जगणं . माझं सगळं आयुष्य बदलून गेलं या एका निदानामुळे . आपण आजारी आहोत हा विचारच किती भयंकर आहे . असा आजार बरोबर घेऊन मी काम कसा करणार? मी केवढा व्यस्त असतो माझ्या कामात . पथ्य करा, औषध घ्या- हे सगळं मी कुठे करत बसू? औषध एक वेळ ठीक आहे . चला घेतलं एकवेळ . पण व्यायामाला वगैरे वेळ कुठून आणू?”

“तुम्हाला हे रोगनिदान अजिबात मंजूर नाही असं दिसतंय . तुम्ही खूप त्रस्त दिसताय .”

“होणारच ना त्रास . हे खाऊ नका, ते खाऊ नका, व्यायाम करा... वेळ आहे कुणाकडे या सगळ्या गोष्टींसाठी? मला प्रवासही खूप असतो . ”

“तुम्ही खूप बुद्धिमान आहात . उच्चशिक्षित आहात . तुम्हाला तुमचं काम करायला खूप आवडतं . ते तुम्ही कशाच्या जोरावर करता?”

“बुद्धीच्या .”

“फक्त बुद्धीच्या?”

“म्हणजे? तुम्हाला म्हणायचंय काय नेमकं?”

“बुद्धीच्या हे तर झालंच . पण तुम्ही प्रत्यक्ष कामावर जाता, तिथे एवढा वेळ घालवता, एवढा प्रवास करता हे सगळं तुम्ही कशाच्या साहाय्याने करता?”

“तुम्ही का असं कोडयात बोलताय डॉक्टर? स्पष्टच काय ते सांगा ना .” आता त्याचा सूर चिडका झाला होता .

“तुम्हाला राग येतोय हे मला दिसतंय . पण तुम्हाला चिडवण्याची माझी विलकुल इच्छा नाही . मी एका महत्त्वाच्या गोष्टीकडे तुमचं लक्ष वेधण्याचा प्रयत्न करतोय . ज्या ज्या गोष्टी तुम्ही कामाच्या निमित्ताने करताय त्या सगळ्या गोष्टींमध्ये एक महत्त्वाचा घटक कार्यरत आहे . तुमची शरीरयंत्रणा . ज्या बुद्धीचा तुम्हाला अभिमान आहे तेही तुमच्या मेंदूचं कार्य आहे . म्हणजे एका अर्थी तोही तुमच्या शरीराचाच भाग आहे . तुमच्या पत्नीने मला असं सांगितलं की हल्ली तुम्हाला खूप थकवा येतो .”

“सारखं गळून गेल्यासारखं वाटतं . एखादी मीटिंग लांबली की नको वाटायला लागतं . ऑफिसचं राजकारण मी एरवी उत्तम सांभाळतो . पण हल्ली मध्येच ऑफिसमधून घरी यावंसं वाटतं मला .”

“मला नेमकं हेच सांगायचंय तुम्हाला . तुमचं शरीर तुम्हाला काही सूचना देतंय . माझ्याकडे लक्ष दे असं सांगतंय . तुमच्या बाकीच्या सर्व तपासण्यांचे रिपोर्ट्स नॉर्मल आहेत . रक्तातली साखर वाढलीय एवढंच . शरीराचे नियम सरळ सोपे असतात . त्यात काही राजकारण नसतं . शरीराच्या गरजाही फार नसतात . झोप आणि आहाराविहाराचे नियम सांभाळले आणि त्यावरचे अत्याचार टाळले की शरीर स्वस्थ असतं . माझी खात्री आहे . तुम्ही या साध्या गोष्टी सांभाळल्यात की तुमचा शारीरिक त्रास नाहीसा होईल . तुमची कार्यक्षमता वाढण्यासाठी आणि तुम्हाला जास्त उत्साहाने काम करता येण्यासाठी तुमचं शरीर निरोगी अवस्थेत असणं जरूरीचं आहे .”

“पण त्यासाठी हे एवढं सगळं करायलाच पाहिजे का? म्हणजे व्यायाम, पथ्य वगैरे? मी काही दिवस फक्त औषधं घेऊन बघतो . व्यायामवियाम करायला वेळ नाही हो माझ्याकडे .”

“तुम्ही उत्तम मॅनेजर आहात . तुमच्या हाताखालच्या अनेक कामचुकार, पळपुटया, धूर्त युक्तिवाद करणा-या मंडळींना तुम्ही सरळ केलं असणार . एक बॉस म्हणून तुमच्या कामाचा हा महत्त्वाचा भाग असणार .”

आता चेह-यावर ‘बॉस’चा भाव पूर्णपणे झळकत होता . “या गोष्टी मी अजिबात खपवून घेत नाही .”

“ऑफिसमध्ये घेत नसाल . पण तुम्ही चक्क कुणाचे तरी गुलाम आहात . तो मालक तुम्हाला फसवतो आहे, तुमच्याशी युक्तिवाद करतो आहे, तुम्हाला निकालात काढतो आहे आणि अक्षरशः तुम्हाला त्याच्या तालावर नाचवतो आहे . आणि तुम्ही निमूटपणे त्याला शरण जाताहात .”

“पुन्हा कोड्यात नका हो बोलू .” मघापेक्षा राग आता बराच कमी होता .

“ सध्या तुमच्या मनाचे गुलाम झाला आहात तुम्ही! मला डायबिटीस होऊच कसा शकतो, मला हे जमणारच नाही, माझ्याकडे वेळच नाही, चार गोष्टींपैकी एकच गोष्ट मी करतो हे युक्तिवाद, या वाटाघाटी तुमचं मन तुमच्याशी करतंय . तुम्ही आंधळेपणाने त्याच्या मागे मागे जाताय . तुमच्या या वाटाघाटी तुमच्या शरीराशी करून बघा . बघा त्याला मंजूर आहेत का ते . तुमचं या निदानाशी चाललेलं भांडण हे तुमचं मन करतंय . खरं म्हणजे तुम्ही तुमच्या मनाचे बॉस होणं गरजेचं आहे . आणि शरीराचे मित्र . तुमच्या बुद्धीला हे सहज समजण्यासारखं आहे .”

“म्हणजे मी काय करायला हवं असं तुमचं म्हणणं आहे?” शस्त्रं खाली ठेवण्याची ही सुरुवात होती!

“मनाला गैरवर्तनावद्दल एक मेमो द्या . फक्त सहकार्य करायचं अशी अट घाला . ज्या गोष्टी तुमच्या मधुमेह व्यवस्थापनासाठी आवश्यक आहेत त्या सर्व बिनशर्त सुरु करा . पुढच्या पंधरा दिवसांत तुमच्या रक्तातली साखर खाली येते की नाही ते बघा . एक तर तुम्हाला शारीरिकदृष्ट्या बरं वाटायला लागेल . त्याने तुमचा आत्मविश्वास वाढेल आणि आरोग्याचं एक सकारात्मक चक्र सुरु होईल . वेळ नाही वगैरे या सबबी आहेत . ज्या गोष्टींना आपण अग्रक्रम देतो त्या गोष्टींसाठी आपल्याकडे वेळ असतो . फक्त अग्रक्रम बदला . पथ्य वगैरे सांभाळायला तुमची पत्नी तुम्हाला मदत करेल . शरीर अत्यंत आज्ञाधारक असतं . मन नको तिथे अडचणी निर्माण करतं . ते वरचढ होत नाहीए ना याचं भान ठेवा .”

मधुमेहासारखी शारीरिक समस्या स्वीकारून आनंदाने जगण्यासाठी कुठल्याही ‘एम् . बी . ए .’ किंवा तत्सम पदवीची गरज नसते . त्यासाठी फक्त शरीराबद्दलच्या कृतज्ञतेची आणि प्रेमाची गरज असते . (शरीरही दुस-या कुणाचं नाही, स्वतःचंच!) ‘मॅनेज’ करायचं असतं मन . शरीर आपोआप ‘मॅनेज’ होतं!