

આવતાં દસ-પંદર વર્ષો બાદ ઘણાં ઘરોમાં એક વીચીત્ર દૃશ્ય જોવા મળશે. આરોગ્ય જાળવીને જીવતો પંચોતેર વર્ષનો બાપ, વ્યસનોને કારણે ખખડી ગયેલા પચાસેક વર્ષના પુત્રની ખબર કાઢવા હોસ્પિટલ જશે. ધુમ્રપાન, ગુટખા અને શરાબને કારણે યુવાનને ‘પ્રમોશન’ મળે છે. એ જલદી ઘરડો થાય છે અને વળી જલદી ઉપર પહોંચી જાય છે. આવા યુવાનની ચાકરી એનો તંદુરસ્ત પીતા કરશે.

આરોગ્યમય જીવનનું રહસ્ય સમજાય તે માટે ડોક્ટર હોવાનું ફરજિયાત નથી. કેટલાક ડોક્ટરો એવી રીતે જીવે છે, જેમાં એમની મેડીકલ સમજણનું ઘોર અપમાન થતું હોય છે. ઘણાખરા ડોક્ટરો દરદીઓને દવા આપે છે; આરોગ્યની દીક્ષા નથી આપતા. કેટલાક ડોક્ટરો દરદીને બદલે દવા બનાવનારી કંપનીને વફાદાર હોય છે. હૃદયરોગનો હુમલો થાય ત્યારે માણસનું માથું શરમથી ઝુકી જવું જોઈએ. હું એવું તે કેવું જીવ્યો કે માત્ર હૃદય મારાથી ફારી બેઠું ? પ્રત્યેક હૃદયને સ્વમાન હોય છે. માલીક હૃદ વટાવે અને ખાવાપીવામાં કે હરવા ફરવામાં ભયંકર બેદરકારી બતાવે ત્યારે હૃદય બળવો પોકારે છે.

હૃદયરોગ મફતમાં નથી મળતો. એને માટે વર્ષો સુધી તૈયારી કરવી પડે. હૃદયરોગ એટલે અપમાનીત હૃદયનો હાહાકાર ! રોગ એટલે જીવનલય તુટે તેની શરીરે ખાઘેલી ચાડી. ડોક્ટર ન હોય તેવા સમજુ માણસને કેટલી બાબત જડે છે :
‘સમજનેવાલે સમજ ગયે હૈ, ના સમજે વો અનાડી હૈ.’

પહેલી વાત તો એ કે તંદુરસ્ત રહેવા માટે વ્યાયામ અત્યંત જરૂરી છે. આજનો કહેવાતો એક્ટીવ માણસ પણ વાસ્તવમાં બેઠાડુ હોય છે. ટી.વી. પર ક્રીકેટ મેચ જોનાર એક સાથે કેટલા કલાકો છાણના પોદળાની માફક બેઠેલો રહ્યો ! પ્રત્યેક ઓવરને અંતે એ પોદળો ઉભો થઈને હળવા હલનચલન દ્વારા શરીરને છુટું કરી શકે. ઓફીસની ખુરશીમાં કલાકો સુધી બેસી રહેનાર કર્મચારી, લગભગ પોટલું બનીને ચરબી એકઠી કરતો રહે છે. કેટલીય ગૃહીણીઓ લગભગ પીપ જેવી બનીને મજુરણે દબડાવતી રહે છે. હાડકું નમાવવું જ ન પડે તેવી દીનચર્યા અને ઘરચર્યા બ્લડપ્રેશરને આમંત્રણ આપે છે. કોઈ ખેતમજુરને ડાયાબીટીસ થતો નથી. ડાયાબીટીસ કાયમ સુખસગવડથી શોભતું, માલદાર ઘર શોધે છે. મોટરગાડી અને સ્કુટરના પૈંડાએ આપણી પાસેથી પગનું ગૌરવ છીનવી લીધું છે. બાળકો પણ સાઈકલને બદલે મોપેડ દોડાવતાં થયાં. નાની વયે હૃદયરોગ થાય તેની તૈયારીઓ થઈ રહી છે. ઘણાખરા રોગોના મુળમાં પગનો ગૌરવભંગ રહેલો છે.

માણસ જે ખાવું જોઈએ તે નથી ખાતો અને જે પીવું જોઈએ તે નથી પીતો. એને ક્યારે ખાવું અને કેટલું ખાવું તેનું ભાન નથી. લગ્નના રીસેપ્શન વખતે પાંચસાત જાતની મીઠાઈઓ હોય છે અને તળેલી વાનગીઓની ભીડ હોય છે. પંજાબી વાનગીઓની ફેશન ગુજરાતીઓમાં શરૂ થઈ છે. બુફેના ટેબલ પર કેલરીના રાફડા ! બીજે દીવસે પેટ બગડે છે. ફાડાની લાપસી આઉટ ઓફ ફેશન ગણાય છે. માણસ જો ખાવાનું અડધું કરી નાખે અને ચાવવાનું બમણું કરી નાખે, તો મેડીકલ સ્ટોરની ઘરાકી ઘટી જાય. સેમ્યુઅલ બટલર જો જીવતો થઈને સામે મળે તો દરદીને જરૂર પુછે : **‘વારંવાર ડોક્ટરને ત્યાં જવામાં તમને શરમ નથી આવતી?’** માણસનું શરીર કોથળા જેવું શા માટે હોય ? એ તો સ્વયંસંચાલીત તંત્રને ધારણ કરતું સાયબરનેટીક્સ છે અને પરમચેતનાનું મંગલમંદીર છે. શરીર પ્રત્યે બેદરકાર રહેવું એ તો અધાર્મિક બાબત ગણાય; કારણ કે શરીરને આપણે ત્યાં **‘ધર્મસાધનમ્’** ગણ્યું છે !

ઉંઘનો અનાદર રોગને નોતરે છે. ઉંઘની ગોળીઓ લેવા કરતાં થાકવાની તસ્દી લેવી સારી.

દીવસમાં એકાદ વખત માણસે હાંફવું પડે એવું કોઈ કામ કરવું જોઈએ. ઝડપથી ચાલવામાં કે ધીમેથી દોડવામાં ફેફસાંનો સંકોચ વીસ્તાર પામે છે. ઈરાદાપુર્વક ઉંઘ શ્વાસ લેવામાં પૈસા બેસતા નથી. રાત્રે પથારીમાં પડતી વખતે થાકનું નામનીશાન ન હોય ત્યારે ઉંઘ કાલાવાલા કરાવે છે. આંખને થાક ન લાગે તેવા આશયથી ઘણા લોકો વાંચવાનું પણ ટાળે છે. અમથા ઉજાગરા કરવામાં ઉંઘનું અપમાન થાય છે. મોડા ઉઠવામાં સુર્યનું અપમાન થાય છે. રાતે મોડા સુવામાં અંધારાનું અપમાન થાય છે. જીવનનો લય સુર્ય સાથે જોડાયેલો છે. પક્ષીઓ સુર્યની આમન્યા રાખે છે. માણસો નથી રાખતા. ઉંઘ અને રોગમુકતી વચ્ચે કલ્પી ન શકાય તેવો અનુબંધ છે. થાકવૈભવ વગર ઉંઘવૈભવ ન મળે અને ઉંઘવૈભવ વગર તાજગીવૈભવ

ન મળે. વાસી ચહેરો લઈને ફરવામાં જીવનનું અપમાન થાય છે.

રોગનાં મુળીયાં મનના પ્રદેશમાં રહેલાં જણાય છે. હરામની કમાણી રોગની આમંત્રણપત્રીકા બની રહે છે, -એવું કોણ માનશે ? નાની મોટી છેતરપીંડી કરનાર માણસ રોગની શક્યતા વધારે છે, એવું કોણ માનશે ? નીખાલસ મનના માણસનું મન નીરોગી હોવાની સંભાવના (પ્રોબેબીલીટી) વધે છે. મનના મેલની શરીરમાં ટ્રાન્સફર થાય ત્યારે લોકો રોગી શરીરને જુએ છે; મનને સમજવાનું ચુકી જાય છે. ક્રીકેટનો સ્કોર ગણનારો કે ફુટબોલની રમતના ગોલ ગણનારો કદી પોતાની જાતને પુછતો નથી કે હું આજે કેટલીવાર ખાલી ખાલી જુહું બોલ્યો ? પ્રત્યેક નાનું જુઠ માણસની ભીતરમાં એક પ્રકારનો માઈક્રો-લય તોડે છે. હરામની કમાણી કરનાર પણ અંદરથી બધું સમજે છે. માંહલો એને અનુમતી આપતો નથી. ફેન્ય વીચારક એલેક્સી ડરલ આવા લોકોને ચેતવે છે અને કહે છે: **‘ભગવાન તો તને માફ કરશે, પણ તારી નર્વસ સીસ્ટમ તને માફ નહીં કરે.’** માણસનું વ્યક્તીત્વ મનોશારીરિક છે.

હું બહુ નાનો માણસ છું; પણ એક આગાહી કરું છું. ભવીષ્યમાં એક થેરપી જાણીતી થશે, જેને ‘પ્રામાણીકતા-ઉપચાર પદ્ધતી’ કહેવામાં આવશે. પ્રામાણીકપણે જીવનારો સીધી લીટીનો આદમી નીરામય અને લાંબા આયુષ્યની શક્યતા વધારે છે. આપણી પરંપરામાં આયુર્વેદને ઉપવેદનો દરજ્જો મળ્યો, જેમાં આયુષ્યની માવજતનું રહસ્ય પ્રગટ થયું. આયુષ્ય પ્રત્યેની બેદરકારી સ્વસ્થ આદમીનું લક્ષણ નથી. દ્વેષ રોગજનક છે. ઈર્ષ્યા રોગજનેતા છે. દગાબાજી કરનાર પોતાના મન પર બહુ મોટું દબાણ વેઠે છે. એ દબાણ શરીરને અસર કરે છે. એનું મજ્જાતંત્ર (નર્વસ સીસ્ટમ) બળવો પોકારે છે. આપણા પર કોઈ ભરોસો મુકીને બેઠું હોય અને આપણે શરમ નેવે મુકીને વર્તીએ ત્યારે આપણું સમગ્ર વ્યક્તીત્વ હચમચી ઉઠે છે. આવું બને ત્યારે શરીર લથડે છે. તન, મન અને માંહલલા વચ્ચેનો સુમેળ હોય ત્યારે રોગનું સ્વમાન હણાય છે; એ આપણને છોડીને ચાલી નીકળે છે, અથવા આવવાનું ટાળે છે. શરીરના વ્યાપારો સ્થુળ હોય છે, મનના વ્યાપારો સુક્ષ્મ હોય છે અને માંહલલાનું શાસન તો અતીસુક્ષ્મ હોય છે. દગાબાજીથી મોટું કોઈ પાપ નથી. પાપ તેને કહેવાય જે જીવન ખોરવી નાખે. મનમાં હોય તે કહી દેવામાં થોડુંક નુકસાન થાય છે. મેલું મન શરીરમાં મેલ દાખલ કરે તેને રોગ કહે છે.

થોડાક સમય પર હું અકથ્ય મનોચાતનામાંથી પસાર થયો. પહેલી અસર મારી ચામડી પર પડી. બીજી અસર વાળ પર પડી, ત્રીજી અસર પાચનક્રીયા પર પડી અને ચોથી અસર મારી ઉંઘ પર પડી. ખલેલમુક્ત મન વગર ખલેલમુક્ત શરીર શક્ય જ નથી. દીનચર્યા આપણી સ્વપ્નચર્યા (ઉંઘ) ની ગુણવત્તા નક્કી કરતી હોય છે. આત્મવંચના પણ આત્મહત્યાનો જ એક પ્રકાર છે. મંથરાનું મન મેલું હતું તેથી એને કુબ્જા કહી છે. કુબ્જા રામાયણમાં પણ મળે અને મહાભારતમાં પણ મળે. મહાભારતની કુબ્જા કૃષ્ણને શરણે ગઈ તેથી ધન્ય થઈ. એ કંસની દાસી હતી; પણ એનું મુખ કૃષ્ણ ભણી હતું. કેકેયીની દાસી અને કંસની દાસી વચ્ચેનો તફાવત સ્પષ્ટ છે. આપણે કોને અનુસરવું તે આપણા હાથમાં છે.

: પાઘડીનો વળ છેડે :

મારા હાથમાં અત્યારે જોનાથન ગ્રીન દ્વારા સંપાદીત સુંદર સુવાક્યોનું પુસ્તક **‘ધ પેન ડીક્શનરી ઓફ કોન્ટેમ્પરરી કવોટેશન્સ’** છે. એમાં મહાત્મા ગાંધી, નેહરુ અને ઈંદીરા ગાંધીનાં અવતરણો પણ છે. મારા ગામ સંદેરના દોડવીર ઝીણાભાઈ નાવીકનું એક વીધાન આવા આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરના પુસ્તકમાં વાંચવા મળ્યું. અમારા ઝીણાકાકાનું વીધાન આ પ્રમાણે છે:

‘તમારે જીવવું હોય તો ચાલવું જોઈએ;

તમારે લાંબું જીવવું હોય તો દોડવું જોઈએ.’