

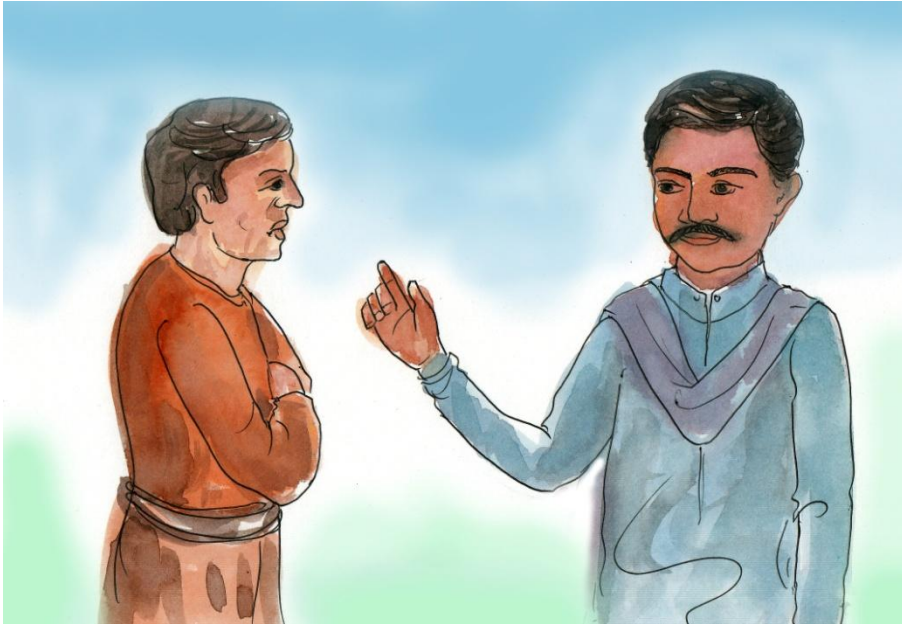
શરીરને કસીને સુદ્રઢ બનાવો

બાળ ગંગાધર તિલક જ્યારે નાના હતા, ત્યારે તેમનું શરીર સાવ માચકાંગલું હતું. આંખો નબળી. માથામાં ખોડો થયેલો. પણ જેમ જેમ એ સમજણા થવા લાગ્યા તેમ તેમ એમને થયું કે, પહેલાં શરીર બરાબર કસવું જોઈએ. ‘ પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.’ માટે જીવનમાં જો કંઈ કરી બતાવવું હોય, તો શરીર સુદ્રઢ હોવું જોઈએ. તેથી એમણે પોતાનું શરીર મજબૂત અને ખડતલ બનાવવાનું કામ હાથમાં લીધું, અને એની પાછળ ખાસ આખું વરસ આપવાનો સંકલ્પ કર્યો.

બસ, પછી તો ચીવટથી એ આ કામ પાછળ મંડી પડ્યા. રાત ને દિવસ બસ એનું જ ચિંતન. તે માટે જે કંઈ કરવું પડે તે કરવા તૈયાર. એક વરસમાં શરીર બરાબર કસીને સુદ્રઢ બનાવી દેવું. અને બાળે ખરેખર પોતાનો સંકલ્પ પાર પાડ્યો. એમનું શરીર ખૂબ સશક્ત બની ગયું. જરા મોટા થયા ત્યારે તો એ ૮૦૦ દંડ અને ૮૦૦ બેઠકો કરવા જેટલા મજબૂત બની ગયેલા. કલાકો સુધી પાણીમાં તરતા.

પોતાની આ લગનનો ચેપ એ બીજાને પણ લગાડતા. એ જ્યારે કોલેજમાં ભણતા ત્યારે એમની સાથેનો એક વિદ્યાર્થી માચકાંગલો હતો. તેના મનમાં એવું ભૂસું ભરાઈ ગયું હતું કે તેને થોડા વખતમાં જ ક્ષયરોગ લાગું પડશે ! એટલે તે બાપડો રોજ કોઈક દવા પણ લેતો

બાળને આ વાતની ખબર પડી. એ તુરત તે વિદ્યાર્થી પાસે ગયા અને પહેલાં તો દવાની શીશી જોવા માગી. પેલાએ આપી એટલે બાળે તે લઈને બારી બહાર ફગાવી દીધી. પછી બાવડું પકડીને એ તેને અખાડામાં લઈ ગયા.ત્યાં રોજ એની પાસે વ્યાયામ કરાવતા. એક વરસમાં તો એ વિદ્યાર્થીની તબિયત પણ એકદમ સુધારી દીધી.



બીજા એક ભાઈસાહેબ બહુ સુંવાળા હતા. જાતજાતની ફેશનમાંથી પરવારે નહીં. પટિયાં પાડ્યા કરે અને દેહની આળપંપાળ કર્યા કરે. બાળને આવી આળપંપાળ પ્રત્યે ખૂબ જ ચીડ. અને તેને પણ અખાડામાં ખેંચી ગયા અને તેની પાસેથી આવી આળપંપાળ છોડવી, તેનેય શરીર સુદૃઢ બનાવવાની લગન લગાડી.

આથી જ પાછળથી તિલક મહારાજ કહેતા કે, ‘આપણે જેમ નિશાળમાં જુદા જુદા વિષયોનો અભ્યાસ કરીએ છીએ, તેવી જ રીતે વિદ્યાર્થીકાળ દરમ્યાન શરીર કસવાનોયે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ ગાળા દરમ્યાન જો વ્યાયામથી શરીરને સુદૃઢ બનાવ્યું હશે, તો આગળ જતાં મોટી ઉંમર સુધી એ કામમાં આવશે.

- હરીશચંદ્ર