

એકસઠમા વર્ષમાં પ્રવેશ વેળા

-ડૉ. શશીકાન્ત શાહ

“બરાબર વીસ વર્ષ પુર્વે મેં મારી આ જ કોલમમાં એક લેખ લખ્યો હતો. જેનું શીર્ષક હતું : ‘ખરું જીવન ચાળીસ પછી શરુ થાય છે -વાઈફ બીગીન્સ એટ ફોર્ટી’- અગીયારમી માર્ચે હું જીવનની સફરમાં સાઠ વર્ષ પુરાં કરી એકસઠમા વર્ષમાં પ્રવેશ્યો. જીવનની પાઠશાળામાં છ દાયકા સુધી અધ્યયન કર્યા પછી હું શું શીખ્યો ? જીવનને મને શું આપ્યું ? મેં સમાજને શું આપ્યું ? જીવનના ટર્નીંગ પોઈન્ટ ઉપર સહેજ થોભીને પસાર થઈ ગયેલો માર્ગ પુનઃ અવલોકતાં પુર્ણ સંતોષની લાગણી જન્મે છે. પંવેલીયનમાં પાછા ફરવાની વેળાએ ખેલાડીને એવો અહેસાસ થાય કે, ‘હું મારી ઈનીંગ ખુબ સારી રીતે રમ્યો, તો એનાથી વીશેષ બીજું શું જોઈએ ?”

હાર્વર્ડ યુનીવર્સિટીના મનોચિકિત્સક જ્યોર્જ વેઈલન્ટે પાંત્રીસ વર્ષ સંશોધન કરીને એ પ્રશ્નનો ઉત્તર મેળવવાની કોશીશ કરી કે પ્રસન્નતાપુર્વક વૃદ્ધત્વ તરફ ગતી કરવાનો માર્ગ કયો છે ? માત્ર લાંબું-દીર્ઘ જીવન નહીં; સુખી જીવન જીવવામાં આપણને કયાં પરીબળો મદદરુપ બને છે ? ૧૯૩૭માં હાર્વર્ડ યુનીવર્સિટીના બે સંશોધકે બસો અડસઠ પુરુષ સ્નાતકોને કેન્દ્રમાં રાખીને એક અભ્યાસ હાથ ધર્યો, જે અંતર્ગત પ્રસન્નતાપુર્વક, આનંદની અવસ્થા જાળવી રાખીને વૃદ્ધત્વ તરફ આગળ વધવામાં કયાં પરીબળો મદદરુપ બને છે તે જાણવાનો ઈરાદો હતો. પાંત્રીસ વરસ સુધી ચાલેલું આ સંશોધન, માણસને સુખી, સંતોષી વૃદ્ધત્વ તરફ દોરી જતાં અને માંદલાં, અસંતુષ્ટ હતાશ-નીરાશ વૃદ્ધત્વથી બચાવતાં પરીબળો પર ધ્યાનાકર્ષક પ્રકાશ ફેંકે છે.

જ્યોર્જ વેઈલન્ટ નોંધે છે : આપણને પ્રસન્ન વૃદ્ધત્વ તરફ દોરી જતા ચાર મુદ્દા તરફ અમારું ધ્યાન ગયું છે. જીવનની સફરમાં આપણને જે ખરાબ માણસો ભટકાય છે એમનો પ્રભાવ આપણા જીવન પર, આપણી પ્રસન્નતા પર ન પડે તેની કાળજી લેવી. સારા અને પ્રોત્સાહક મીત્રોની વચ્ચે જીવનનો આનંદ માણતા રહેવું તે પહેલું પરીબળ છે, જે માણસને પ્રસન્નતાપુર્વક વૃદ્ધત્વ તરફ દોરી જાય છે. જેમણે આપણને દુઃખ આપ્યું, હેરાન કર્યા, તકલીફ આપી એમને ક્ષમા આપીને માફ કરી દઈ, સારા અને સાચા મીત્રોની વચ્ચે જીવનનો આનંદ માણતા રહેવું તે આનંદમય વૃદ્ધત્વ તરફ દોરી જનારું બીજું પરીબળ છે. “ફરીયાદ છોડો, અન્યાય થયાની લાગણીથી બચો, ‘બધાએ મળીને મને ખુબ ત્રાસ આપ્યો’ એવી મનોગ્રંથીમાંથી બહાર નીકળો અને સંતોષપ્રદ અનુભવોને ધ્યાનમાં લઈ એકસઠમા વર્ષમાં દબદબાભેર, ભવ્યતાથી પ્રવેશ કરો. પ્રવેશદ્વાર પર નવી ખુશીઓ અને નવા મીત્રો તમને આવકારવા આતુર થઈને ઉભા છે,” એવું જ્યોર્જ વેઈલન્ટનું અવલોકન ધ્યાને લેવા જેવું ગણાય.

આનંદપ્રદ વૃદ્ધત્વ તરફ દોરી જનારું ત્રીજું તત્ત્વ છે, ‘યુવાન મીત્રો, યુવાન સંતાનો, શૈશવ માણી રહેલાં પૌત્ર-પૌત્રીઓ અને પરીવારનાં પ્રેમાળ સ્વજનો.’ જ્યોર્જની સલાહ છે કે, ‘જે મીત્રો છુટી ગયા છે એમને માટે, એમની પાછળ રડવાનું માંડી વાળી, જેમણે નવા મીત્રો શોધ્યા, સમવયસ્ક સાથીદારોના સાંન્નીધ્યમાં જીવનનો સાત્વીક આનંદ શોધવાની કોશીશ કરી, તેઓ ફાલ્યા અને પ્રસન્ન ચહેરે એકસઠમા વર્ષમાં પ્રવેશવા ધનભાગી બન્યા. કડવા અનુભવોને ભુલાવી દો, બેવફાઈ આચરનારા, દ્રોહ કરનારા, વીધાસઘાતી મીત્રો, સાથીદારો, સંબંધીઓનું નામ હોઠો પર લાવવાની ભુલ કરશો નહીં. એમને પાછળ છોડી દઈને, ભુલી જઈને, જીવનની સફરમાં પ્રસન્નતા જાળવી રાખીને આગળ વધો.’

નીઃસ્વાર્થ, નક્કર, સર્જનાત્મક સામાજિક પ્રવૃત્તીઓમાં જેઓ પોતાની જાતને જોડી શક્યા, સાઠ વર્ષ સુધી સમાજ પાસેથી જેમણે ઘણું મેળવ્યું, એમાંનું થોડુંક ઋણ ચુકવવા જેમણે કોમ્યુનીટી-સર્વિસને પોતાના શેષ જીવનનું કેન્દ્રબિંદુ બનાવ્યું તેઓ રુઆબભેર, આત્મગૌરવ સાથે સાઠ વર્ષ પુરાં કરી એકસઠમા વર્ષમાં પ્રવેશી શક્યા. આ તબક્કે સત્તા નહીં, રાજકારણ નહીં, આનંદ-કારણ જીવનનું મુખ્ય લક્ષ્ય બને. માણસ વીસમા વર્ષે પણ વૃદ્ધ હોઈ શકે છે. જે વીષાદગ્રસ્ત છે તે વૃદ્ધ છે. જે હીંમત હારી

ચુક્યો છે, જેણે જીંદગીના ખેલમાં રમ્યા વગર જ હાર સ્વીકારી લીધી છે તે વીસમા કે ત્રીસમા વર્ષે પણ વૃદ્ધત્વનો અનુભવ કરી શકે છે. જે સ્ફુર્તી ધરાવે છે, આનંદમાં રહે છે, થાક્યા વગર ચાલી શકે છે, દોડી શકે છે, મીત્રોની મહેફીલમાં સામેલ થઈને ગીત ગાઈ શકે છે, નાચી શકે છે, હસી શકે છે તે નેવુંમા વર્ષે પણ યુવાન છે-યુવાન રહેવા સર્જાયેલો છે.

સાઠ વર્ષ પુર્ણ કર્યા પછી આપણી પાસે કંઈ હોતું નથી એવું કોણે કહ્યું ? આ તબક્કે આપણી પાસે વીકલ્પો હોય છે, પસંદગીની ભરપુર તકો હોય છે. હકીકતોનો સ્વીકાર કરો, વાસ્તવિકતાને સ્વીકારો. એવી પરીસ્થિતી કે જેને તમે બદલી શકતા નથી, એવા માણસો જેમને તમે કદીયે બદલી શકવાના નથી એ હકીકતોને તમે સ્વીકારી લો. પરીસ્થિતી પર આપણો કાબુ હોતો નથી, કબુલ; પરંતુ પ્રતીક્રુળ સંજોગોને કેવો પ્રતીભાવ આપવો તેની પસંદગી આપણી પાસે હમેશાં હોય છે. જ્યારે આપણે ચીંતા કરીએ છીએ ત્યારે આપણી ઉર્જા ખર્ચાય છે-વપરાય છે અને આપણે નીર્બળ બનીએ છીએ. ચહેરા પરનું સ્મીત ખોવાઈ જાય છે. જ્યારે આપણે વાસ્તવિકતા સ્વીકારીને, સંજોગો સાથે ઝઘડવાનું બંધ કરીએ ત્યારે ઉર્જાનો સંચય થાય છે. ઉર્જાનું સર્જન પણ થાય છે. તમે જ્યારે એવું વીચારો છો કે, 'હું મારા જીવનના ચાર્જમાં છું. મારા જીવન પર, મારા નીર્ણયો પર મારો કાબુ છે. હું મારી ભુલો, મારી મર્યાદાઓ અને મારી તાકાત, શક્તિને ઓળખવા જેટલો, સ્વીકારવા જેટલો અને જરુર પડે તો સુધારવા જેટલો પુખ્ત અને સમજદાર પણ છું. હવે પછી સઘર્ષ નહીં; સંવાદ મારું લક્ષ્ય હશે, મારુ ધ્યેય હશે અને તેને અનુરુપ હું મારા જીવનને ગોઠવીશ,' ત્યારે તમે સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન ચીત્તે એકસઠમા વર્ષમાં પ્રવેશવાના હકકદાર બનો છો.

એકસઠમાં વર્ષમાં પ્રવેશ કરતી વેળા હું કેવી લાગણી અનુભવું છું ? પુર્ણ સંતોષની લાગણી અનુભવવા સાથે મારે ઉમેરવું જોઈએ કે જીંદગીની પાઠશાળામાંથી ખુબ મહત્ત્વના કહી શકાય એવા ઘણા પાઠો હું શીખ્યો છું, શીખી રહ્યો છું. 'જે સાથે છે તે સાથે નથી; સામે છે,' એવા અનુભવો મને એટલી બધી વાર થયા છે કે હવે એવો એકાદ વધુ અનુભવ ઉમેરાય તો આઘાત લાગતો નથી, રમુજ જન્મે છે ! 'મારે કંઈ જ મેળવવું નથી, કંઈ જ જોઈતું નથી,' એવા નીર્ધાર સાથે જીવન જીવવાની 'બાદશાહી' હું માણી શક્યો. તમે જ્યારે અપેક્ષા રાખો છો, યાચના કરો છો, કંઈક મેળવવા માટે જીવો છો, સમાધાન કરો છો; ત્યારે તમે તમારી જીંદગીના માલીક રહેતા નથી. તમે બીજાને ખુશ રાખવા માટે, રાજી રાખવા માટે, બીજાની મહેરબાની મેળવવા માટે જીવો છો. ત્યારે તમારું આત્મગૌરવ પણ હણાય છે, ચહેરો નીસ્તેજ બની જાય છે અને તમે મનની પ્રસન્નતા ગુમાવીને વીષાદગ્રસ્ત બનો છો. કંઈ પણ મેળવવાની અપેક્ષા રાખ્યા વગર તથા જે કંઈ થોડુંઘણું મળ્યું હોય તે ગુમાવવાની તૈયારી રાખીને પોતાની રીતે, સમાધાનો કર્યા વગર જીવન જીવવાની એક મઝા છે, એક આનંદ છે અને તે આનંદ સાઠ વર્ષ સુધી પ્રત્યેક ક્ષણે મેં માણ્યો છે.

એકસઠમા વર્ષમાં પ્રવેશતી વેળા વીચાર કરું છું : જીવનમાં મારી શ્રેષ્ઠ ઉપલબ્ધી કઈ ? પ્રસન્ન પરીવાર, જેના હાથમાં હાથ રાખીને આનંદમય સ્થિતિમાં વૃદ્ધત્વ તરફ આગળ વધી રહ્યો છું એવી મારી જીવનસંગીની કુમુદ, જેઓ કદી સાથ ન છોડે એવા થોડાક કાયમી (પરમેનન્ટ-કન્ફર્મ!) સ્વજનો અને મીત્રો. બસ, જેની પાસે આટલી મીરાત હોય તેને આખી દુનીયાની અમીરાતનો શો ખપ?

: મેઘધનુષ :

મીત્રોનો સ્વાંગ રચીને ગરજવાન માણસો મને જીંદગીમાં વારંવાર ભટકાયા. એમનો મુકામ પોતાનું કામ નીકળી જાય એટલા પુરતો; પછી તમે કોણ ને હું કોણ? માણસોની ખુબ ઉચી પરખ હોવાથી આવા હેતુ-સાધક 'મીત્રો'ને મેં દીલમાં દોસ્તીનો દરજ્જો આપવાની ભુલ કદી કરી નથી. જેમને મીત્ર ગણ્યા ન હોય એમનું આવાગમન ખુશી કે વીષાદનું કારણ બની શકે નહીં. મેં મારા

જીવનમાં પ્રવેશેલા મીત્રોને કદી ગુમાવ્યા નથી. મીત્રની ઓળખ જ એ છે કે જીવનમાં પ્રવેશ્યા પછી કદી બહાર નીકળતો નથી.

સુરતના 'ગુજરાતમીત્ર' દૈનિકના તા. ૧૨ માર્ચ ૨૦૦૮ના અંકમાં પ્રકાશીત લેખકની કટાર 'માણસ નામે ક્ષીતીજ'માંથી સાભાર..૩૦મી માર્ચ, ૨૦૦૮ના દીને પ્રકાશીત થનારા, લેખકના 'ક્ષીતીજ' નામના પુસ્તકમાં પણ આ લેખ સમાવાયો છે..

--ડૉ. શશીકાંત શાહ 'એકલવ્ય'

સંપર્ક : ૩૫--આવીષ્કાર રો હાઉસ, તાડવાડી, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫ ફોન : (૦૨૬૧) ૨૭૭ ૬૦૧૧

મોબાઈલ : ૯૮૨૫૨ ૩૩૧૧૦ ઈ-મેઈલ : sgshah57@yahoo.co.in

'સન્ડે ઈ-મહેફીલ' -- વર્ષ : ત્રીજું -- અંક : ૧૪૭ -- March ૩૦, ૨૦૦૮
'ઉત્તામગજારી'માં અને 'વીજયા' ફોનમાં અક્ષરાંકન : uttamgajjar@hotmail.com



પરીચય

સુરત જીલ્લાના બહુધાન ગામે ૧૯૪૮માં જન્મેલા ડૉ. શશીકાંત શાહ આમ તો એમના ગુરુ ડૉ. ગુણવંતભાઈ શાહની જેમ વીજ્ઞાન(કેમીસ્ટ્રી)ના વીદ્યાર્થી. બી.એસસી. અને એમ.એડ્. સુધી એમની અભ્યાસ-કારકીર્દી ફર્સ્ટ ક્લાસ ડીસ્ટીંકશનની રહી. ડૉ. ગુણવંત શાહના માર્ગદર્શન હેઠળ પીએચ.ડી. કરી અધ્યાપક બન્યા. આજે તેઓ સુરતની વીર નર્મદ દક્ષીણ ગુજરાત યુનીવર્સિટીમાં પ્રોફેસર અને શીક્ષણ વીભાગના વડા તરીકે સેવા આપે છે. કેનેડા, અમેરીકા, યુ.કે., ઓમાન, સીંગાપોર, મલેશીયા વગેરે દેશોમાં ફરી શીક્ષણ અંગે વ્યાખ્યાનો આપ્યાં છે અને ઘણાં સંશોધન પ્રોજેક્ટ્સ પણ કર્યાં છે.

શીક્ષણનો બહોળો અનુભવ અને ચીંતનને વરેલા ડૉ. શશીકાંતભાઈ વધારે પરીચીત છે; સુરતના લોકપ્રીય દૈનિક 'ગુજરાતમીત્ર'માં છેલ્લાં વીસ વરસથી પ્રગટતી એમની સાપ્તાહીક કોલમ 'માણસ નામે ક્ષીતીજ'ના પ્રકાશનથી. માનવની સારપભરેલી મુળભુત પ્રકૃતિ પર એમને ભારોભાર ભરોસો. તેથી યુવાનો માટે વ્યક્તી-વીકાસના અનેક કાર્યક્રમો અને તાલીમ શીબીરો તેઓ આપતા રહે છે. એમની ખરી નીડરતા અને શીક્ષણ-જગતના એક પ્રહરીની એમની મુદ્રા પ્રગટતી રહે છે એમની બીજી સાપ્તાહીક કટાર 'શીક્ષણ અને સંસ્કારની સમસ્યાઓ'માં. શશીકાંતભાઈ સુરતનું શીક્ષણ-જગતનું મુલ્યવાન રત્ન છે.

--ઉત્તામ ગજાર (સુરત) અને બળવંત પટેલ (ગાંધીનગર)

જીવનને ઘરાઈને માણ્યા વીના ઘરડા થઈ ગયેલા ખચ્ચરો જ ઘણુંખરું નવી પેઢીની નીંદા કરતા હોય છે. માંહલાને જે સાચું ન જણાય તેને સતત વેઠનારો મનુષ્ય જલદી ઘરડો થઈ જાય છે. યુવાનીમાં જેઓ જીવનનો આનંદ નથી પામ્યા એવા વંચીત વૃદ્ધો પરીવારમાં અનેક જોખમો ઉભાં કરે છે. તેઓ ક્યારેક સંતાનોનાં સુખમાં દીવાસળી ચાંપે છે.

આપણા સમાજમાં સદીઓથી એક ઘરડું અનીષ્ટ પોષાતું રહ્યું છે. જેની સાથે બીલકુલ ફવતું નહીં હોય તેવી વ્યક્તિને પણ કાયર મનુષ્ય ઝટ છોડી શકતો નથી. કેટલાંય સુજ સંતાનો માતાપીતા તરફથી સતત થતી પ્રેમાળ હેરાનગતી વેઠતાં રહે છે. એ જ રીતે કેટલાંક મજબુર માતાપીતા અળવીતરાં સંતાનો સાથે કેવળ પરંપરાને કારણે પડી રહેતાં હોય છે. એકબીજાંને પ્રતીક્ષણ ધીક્કારનારાં પત્ની-પત્ની ક્યારેક એક જ ફ્લેટમાં આખું આયખું ખેંચી કાઢે છે. માનશો? તેમની સાઠમી લગ્નતીથી ધુમધામથી ઉજવાય છે!!

-ગુણવંત શાહ

તા. ૨૦ જાન્યુઆરી ૨૦૦૮ની 'દીવ્યભાસ્કર' દૈનિકની રવીવારીય પુર્તીમાંથી સાભાર..
લેખક 'દીવ્ય ભાસ્કર' દૈનિકની રવીવારીય પુર્તી 'રસરંગ'ના કટાર લેખક છે.

'સન્ડે ઈ-મહેફીલ' -- વર્ષ : ત્રીજું -- અંક : 147 -- March 30, 2008
'ઉઝાજોડણી'માં અને 'વીજયા' ફેન્ટમાં અક્ષરાંકન: uttamgajjar@hotmail.com

13મી જાન્યુઆરી 2006ના દીને મુંબઈ ખાતે ગુજરાતી લેક્સીકોનના થયેલા પ્રથમ લોકાર્પણને બે વરસ પુરાં થયાં. આ બે વરસમાં 7,85,000 જેટલા ભાષાપ્રેમીઓએ અત્યાર સુધીમાં <http://www.gujaratilexicon.com> ની મુલાકાત લીધી. આપને અને આપ મારફત આપના મીત્રોને પણ લેક્સીકોનની આ નવી interfaceની મુલાકાત લેવાનું નીમંત્રણ છે. વીધનાં કરોડો ગુજરાતી ભાઈ-બહેનો સુધી આ સંદેશો પહોંચાડવામાં સહાય કરી, આપને પણ ગુજરાતી ભાષાની અમુલ્ય સેવાના પુણ્યના અધીકારી બનવા વીનંતી.

વપરાશકારોના મળેલાં મુલ્યવાન સુચનો અનુસાર અમે <http://www.gujaratilexicon.com> ના ઉઘડતે પાને જ અમારું 'સરસ ગુજરાતી સ્પેલચેકર' આકૃતી સાથે ડાઉનલોડ લીક જોડી મુક્યું છે.

આપ તે ડાઉનલોડ કરો અને તેની ક્ષમતા ચકાસી સુચનો મોકલો એવી વીનંતી કરીએ છીએ.

આપ સૌના સહયોગ થકી 'સન્ડે ઈ-મહેફીલ'ના 8,300 જેટલા વાચકો થયા અને રોજેરોજ નવાં નામો ઉમેરાતાં જાય છે એ પુરવાર કરે છે કે, દેશવીદેશમાં ગુજરાતી વાચનના રસીયા બહુ મોટી સંખ્યામાં છે. સૌનો આભાર...અમારી 'સન્ડે ઈ-મહેફીલ'ની અત્યાર સુધીની જુની સઘળી પીડીએફ ફાઈલો અમારી

વેબસાઈટ <http://gujaratilexicon.com/index.php?aciton=downloadSem>

પરથી સરળતાથી ડાઉનલોડ થઈ શકશે. આ જ વેબ સાઈટ પરથી લેક્સીકોન અને શ્રી. વીપુલ કલ્યાણી તરફથી લંડનથી પ્રકાશીત થતા 'ઓપીનીયન' માસીકના તદ્દન તાજા અંકોની અને શ્રી. પ્રવીણ વાઘાણી (મેલ્બોર્ન-ઓસ્ટ્રેલીયા) તરફથી પ્રકાશીત થતા 'માતૃભાષા' માસીકની મુલાકાતે પણ જઈ શકાશે..



● મધુરેણ સમાપયેત્ ●



"બહેન..., પહેલાં કાપડ તો પસંદ કરો..!
'સીક્કો' તો તમે જ મીલનો કહેશો તે મારી આપીશું..,
અમે બધી જ મીલોના સીક્કા તૈયાર રાખીએ છીએ..
એકદમ ઓરીજીનલ..!
રેમ્બ, ગ્વાલીયર, બોમ્બે ડાઈંગ, અરવીંદ, વીમલ,
ખટાઉ, હીમસન, ગાર્ડન.."

Mahendra

પેન્સિલ્વેનીયા-અમેરીકામાં વસેલા અમદાવાદી કાર્ટુનીસ્ટ શ્રી. મહેન્દ્રભાઈ શાહનો

ઈ-મેઈલ સંપર્ક : mahendraaruna@msn.com

એમનો પરીચય પામવા અને એમનાં ખુબ બધાં કાર્ટુન્સ માણવા જુઓ એમની

web site : www.ameamericanamdavadi.com

◆◆◆◆◆
'સન્ડે ઈ-મહેફીલ' -- વર્ષ : ત્રીજું -- અંક : 147 -- March 30, 2008
'ઉત્તાજોડણી'માં અને 'વીજયા' ફે-ટમાં અક્ષરાંકન : uttamgajjar@hotmail.com
◆◆◆◆◆