

સાઠે બુઢી નાઠી

—ગુણવંત શાહ

કોઈ પણ જાતના પ્રયત્ન વગર પણ વૃઢી પામે તે ઉમ્મર. ઘણાખરા માણસોના જીવનમાં ઉમ્મર સીવાય બીજું કશુંય વૃઢી પામતું નથી. મોટી ઉમ્મરનો આંકડો અળખામણો લાગે છે, સાઠ વર્ષની ઉમ્મરનો કોઈ માણસ કોઈ બઢાટ કરે ત્યારે ઘણુંખરું એની ગેરહાજરીમાં એક વાક્ય ઓરડાના અવકાશમાં ડુંગોળાય છે: ‘સાઠે બુઢી નાઠી.’ આ કહેવત જરૂર કોઈ સાઠ વર્ષથી નાની ઉમ્મરના માણસે પાડી હોવી જોઈએ. આટલી સાચી કહેવત વહેતી મુકવાનું સાઠની ઉમ્મર વટાવી ગયેલા આદમી માટે શક્ય જ નથી. આટલી આકરી કહેવતમાં કંઈ તથ્ય ખરું ? સાઠ વર્ષ પુરાં થયાં પછી સ્વાનુભવે કહેવા ઈચ્છું છું કે આ કહેવતમાં ખાસ્સું તથ્ય રહેલું છે. આવું કહેવામાં કોઈ નમ્રતા-બમ્રતા નથી; કેવળ હકીકતનું બયાન છે.

થોડીક કબુલાતો કરવા જેવી છે. સાઠ વટાવનારા આદમીની બાયો-કેમીસ્ટ્રી કે પછી માનસીકતા બદલાતી હશે ? કેટલાક ફેરફારો અવશ્ય અનુભવવા મળે છે. જે ફેરફારો થાય તે માણસે માણસે જુદા હોવાના. એક લક્ષણ ખાસ ઉપસી આવતું જોવા મળે છે. સાઠ પછી આત્મશ્લાઘા પ્રત્યેનું આકર્ષણ ખુબ જ વધી જતું જણાય છે. જુની જાહોજલાલી આથમી ગઈ હોય છે. ઓફીસ છુટી ગઈ હોય છે. નીવૃત્તી પછીનો ખાલીપો વીકરાળ બની જતો જણાય છે. ગાત્રો થોડાંક શીથીલ બનતાં જણાય છે. વગર કારણે મનમાં થોડું ઓછું આવી જાય છે. જે કોઈ કમી જણાય છે તે આપવખાણ દ્વારા પુરી કરવાનો લોભ થઈ જાય છે. લેખકને રોયલ્ટી અંગે ડંઢાસ મારવાનું મન થાય છે; રાજકારણીને પોતા વટની વાતો કરવાનું મન થાય છે; લશ્કરી ઓફીસરને પોતાની કેરીયરમાં કઈ કઈ ઘાડ મારેલી તેની વાતો સાંભળનારનો કેડો ન છોડવાની વૃત્તી થાય છે. વાતો કરનારને બદલે વાતો સાંભળનાર ગમવા માંડે, ત્યારે જાણવું કે સાઠ વર્ષ વીતી ગયાં.

સાઠ વટાવ્યા પછી બીનસલામતીનો અનુભવ પણ ઘણા લોકોને થાય છે. મૃત્યુ નજીક આવતું જણાય છે. રોગની શક્યતા ડોકીયું કરતી રહે છે. વીધુર કે વીધવા થવાની નોબત પણ રોકડી જણાય છે. પરાવલમ્બન વધતું જણાય તેથી મજબુરીને કારણે સ્વમાન ભંગ ન થતો હોય તોય મન આળું બની જાય છે. ક્યારેક નકારાત્મક અભીગમ અપનાવાઈ જાય છે. નીન્દાક્રુથલી વહાલાં લાગવા માંડે છે. બધું બગડવા બેઠું હોય તેવી વાતો સ્વાદીષ્ટ લાગવા માંડે છે. જુનો જમાનો આપોઆપ ભવ્ય જણાય અને આજનો જમાનો પતીત જણાય ત્યારે અચુક જાણવું કે સાઠ વર્ષ વીતી ગયાં છે.

કેટલાક સમજુ માણસો ઉપર જણાવેલી પીડાઓથી આબાદ બચી જઈને સાઠ પછીનાં વર્ષોને સહજ આનન્દથી છલકાવી દે છે. સાઠ વર્ષના આદમીને એક લાડકું વ્યસન અને એક ખાનગી લત(passion) હોય તે ખુબ જરૂરી છે. આપણું સ્વ-રાજ્ય બીજાને હવાલે ન કરવું પડે તે માટે થોડી ખુમારી જાળવી રાખવી પડે. ઉમ્મર વધે તે સાથે બુદ્ધી ઘટે તોય સમજણ ન ઘટે, તેની કાળજી રાખવી પડે. વેદના ઋષીને ઘડપણ જરાયે સતાવતું નથી. ઋગ્વેદનો મંત્ર સાંભળવા જેવો -

શતમિન્નુ શરદો અન્તિ દેવા

યત્રા નશ્ચકા જરસં તન્નામ્ ..

પુત્રાસો યત્ર પિતરો ભવન્તિ

મા નો મધ્યા રીરિષતાયુર્ગન્તો:

ઋષી કહે છે: 'હે દેવ ! અમને સો શરદનું આયુષ્ય આપજો. જ્યાં અમારી કાયા વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે ઘરડી થઈ જાય અને જ્યાં અમારા દીકરાઓ પણ પીતા બની જાય, (ત્યાં) અમારી જીવાદોરી અધવચ્ચે કાપશો નહીં.'

ઈશાવાસ્ય ઉપનીષદમાં પણ 'કર્મ કરતાં રહીને સો વર્ષ જીવવાની ઈચ્છા રાખવાની' વાત થઈ છે. લાંબું જીવવાની ઈચ્છા ન હોય એવા ઢીલા માણસને રોગ જલદી વળગતા હોય છે. કેટલાક રોગો એવા છે, જેઓ માણસની મરજી વગર શરીરમાં પ્રવેશતા નથી. તેઓ કદી પણ આમંત્રણ વગર નથી આવતા. રોગને પણ સ્વમાન હોય છે. ક્યારેક કોઈ રોગ ભુલથી આવી ચડે ત્યારે જો તેની આગતાસ્વાગતા બરાબર ન થાય તો ઝટ ભાગી જાય છે. જે માણસ પોતાના આરોગ્યની કાળજી ન રાખે તેને ઘડપણ ખુબ જ કનડે છે. એવાં કેટલાંય તન્દુરસ્ત માતાપીતા હોય છે, જેમણે પોતાના રોગી દીકરાની ચાકરી કરવી પડે છે. ઘણા માણસો માંદગીપ્રીય હોય છે. તેઓ જીવન પ્રત્યેના નકારાત્મક અભીગમને કારણે પોતાની માંદગીને મહોબ્બત કરી બેસે છે. માંદગી કેવળ શરીરની નથી હોતી. ઘણીખરી માંદગી મનની હોય છે. જે રોગને મનનો ટેકો નથી હોતો તે રોગને શરીર પણ ખદેડી મેલે છે. થોરો કહે છે કે માણસે ઈરાદાપુર્વક જીવવું જોઈએ. ઘણા માણસો મરવા વાંકે જીવતા હોય છે.

સાઠ વર્ષે માણસની બુદ્ધીકક્ષા (I.Q.) ઘટતી નથી; પરન્તુ એક વાત જરૂર બને છે. એની ઈમોશનલ ઈન્ટલીજન્સ એની બુદ્ધી કરતાંયે વધારે ઝગારા મારતી થાય છે. ડેનીયલ ગોલમેનનું પુસ્તક 'ઈમોશનલ ઈન્ટલીજન્સ' સૌએ વાંચવા જેવું છે. 'ન્યુયોર્ક ટાઈમ્સ'ની બેસ્ટસેલર યાદીમાં મહીનાઓ સુધી તે ટકી રહ્યું. ડેનીયલ કહે છે કે ઈમોશનલ ઈન્ટલીજન્સમાં 'સ્વ' પ્રત્યેની સભાનતા, લાગણીનું નીચમન, ઉત્સાહ તથા સન્નીષ્ઠાનું મહત્ત્વ છે. આ ઉપરાન્ત અન્દરથી ઉગતી અભીપ્રેરણા (Self-motivation), સમભાવ અને સામાજીક કુશળતા પણ તેમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

ડેનીયલે તો આ પુસ્તકમાં એક આખું પ્રકરણ 'The Emotional Brain' પર લખ્યું છે. પાછલી ઉમ્મરે માણસની લાગણી લુલી પડે તો લાગણીવેડા વધી પડે. કહેવતનું મુળ લાગણીવેડામાં રહેલું છે. વણજોઈતો ક્રોધ થઈ જાય છે. વણજોઈતી નીરાશાને કારણે આંસુ અમથાં વહેવા માંડે. વીયોગ અસહ્ય બને છે. વગર કારણે ઓછું આવી જાય છે. આવું બને ત્યારે સ્વજનોને લાગે છે કે 'સાહે બુઢી નાઠી.' એમનો પણ વાંક નથી.

જેઓ જાગ્રત છે, તેઓ ગમે તેટલી મોટી ઉમ્મરે પણ આવી મશ્કરીથી બચી શકે છે. પાછલી ઉમ્મરે માણસ કોમળતા, ઋજુતા, માધુર્ય અને મમત્વ ઝંખે છે. યુવાન વયે પણ એની ઝંખના તો એવી જ હોય છે; પરન્તુ ઝંખના અધુરી રહે તોય એ ટકી રહે છે. પાછલી ઉમ્મરે એ ટકી રહેવાને બદલે ભાંગી પડે છે. જેઓ પોતાની દુનીયા રચીને મસ્તીથી જીવે તેમને ભાંગી પડવાની નોબત આવતી નથી. એકાંત, મૌન અને અલગારી જીવનશૈલી એમાં મદદે આવે છે. જેઓ આપણી ઉપેક્ષા કરે તેમની ઉપેક્ષા કરવાની હઠ પાછલી ઉમ્મરની મુડી છે. મજબુરી શરીરની હોઈ શકે; મનની નહીં. લાગણીવેડા ત્યજીને સાચા પ્રેમનો મહીમા કરવાની વૃત્તી કેળવાય તો સાઠ વર્ષ પછીનું જીવન પરમ આનન્દમય બની શકે છે. આર્થીક બચત ન કરી હોય તો એ ગુનાની સજા તો ભોગવ્યે જ છુટકો. જાયે તો જાયે કહાં ?

ઘણા માણસો મરતાં પહેલાં મરી જતા હોય છે. તેઓ લાગણીવેડાને કારણે અલગારી મસ્તીના માલીક બનતા નથી. પોતાનાં દુઃખનાં રોદણાં ગાવામાં તેઓ સુખને હડસેલો મારતા રહે છે. **માર્ક ટ્વેઈન** સાચું જ કહે છે: *તમે તમારી સમ્મતી વગર સુખી થઈ શકો નહીં.*

એક્સ-રે

કોઈ પણ માણસ ગુસ્સે થઈ શકે

એ તો બહુ સહેલી વાત છે.

પરન્તુ

યોગ્ય માણસ પર, યોગ્ય માત્રામાં,

યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય હેતુસર

ગુસ્સે થવાનું સહેલું નથી.

-એરીસ્ટોટલ

-ગુણવંત શાહ

૨૭ ડીસેમ્બર ૧૯૯૭ના 'અભીયાન' સાપ્તાહીકમાં પ્રકાશીત થયેલી લેખકની 'કાર્ડીયોગ્રામ' કટારમાંથી સાભાર...

'સન્ડે ઈ-મહેફીલ' - વર્ષ: ૧૯૯૭ - અંક: 195 - July 04, 2010

'ઉંઝાજોડણી'માં અને 'શ્રુતી' ફોન્ટમાં અક્ષરાંકન: ઉત્તમ ગજજર - uttamgajjar@gmail.com

સમ્પર્ક: ગુણવંત શાહ, 'ટહુકો'-૧૩૯, વીનાયક સોસાયટી, જે.પી, રોડ, વડોદરા-૩૯૦ ૦૨૦

લેખકનો સ-તસ્વીર પરીચય પામવા 77. Yuvaani maa Karvaa Jevaa Nashaao-Gunvant Shah-SeM-November 26, 2006 લેખ નીચેની લીંક પરથી જોવા વીનંતી..
<http://www.gujaratilexicon.com/index.php?action=downloadSeM> Page-26

'સન્ડે ઈ-મહેફીલ'માં અત્યાર સુધીમાં 'ડૉ. ગુણવંત શાહ'ના રજુ થઈ ચુકેલા નીચેના લેખો
<http://www.gujaratilexicon.com/index.php?action=downloadSeM> આ લીંક ઉપરથી મળી રહેશે.....

001. સીનીયર સીટીઝન.....ગુણવંત શાહ.....29-05-2005
002. ગરવી ગુજરાતણ.....ગુણવંત શાહ.....05-06-2005
013. પ્રાસ્તાવીક અને ઘડપણ: મનની અવસ્થા..ડૉ. ગુણવંત શાહ.....21-08-2005
015. મનુષ્યનો જન્મસીદ્ધ અધીકાર.....ગુણવંત શાહ.....11-09-2005
024. બપોરના તડકામાં.....ગુણવંત શાહ.....20-11-2005
048. એલોપથીને અમથી વગોવશો નહીં..(આરોગ્ય)...ગુણવંત શાહ.....07-05-2006
077. યુવાનીમાં કરવા જેવા નશાઓ.....ગુણવંત શાહ.....26-11-2006
097. સત્યની સ્ટ્રીટ લાઈટ્સ પર અંધશ્રદ્ધાનાં જાળાં..ગુણવંત શાહ.....15-04-2007
146. શરમ નથી આવતી?(આરોગ્ય)...ડૉ. ગુણવંત શાહ.....23-03-2008
195. સાઠે બુઢી નાઠી.....ગુણવંત શાહ.....11-07-2010

@@@

'ધુપછાંવ'

'ઘડપણમાં લંગડાતી ચાલે ચાલવું પડતું હોય ત્યારે 'ગીતા' કરતાં 'બગલઘોડી' વધુ ઉપયોગી નીવડે છે. ૮૮ વર્ષના કોઈ વૃદ્ધનું શરીર ચોરસકુટના હીસાબે રોગોએ વહેંચી લીધું હોય ત્યારે તેની દશા જંગલમાં હરણ પર ચાર વાઘ ત્રાટકે તેવી થાય છે. એથી જ અનુભવી કહે છે કે ઘડપણમાં

‘ગીતા’ કરતાં અખબારોની ‘આરોગ્યપુર્તી’ વધુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. – **દીનેશ પાંચાલ** – તારીખ
૨૭ જુન, ૨૦૧૦ના ‘ગુજરાતમીત્ર’ની ‘રવીવારીયપુર્તી’માંની આ લેખકની કોલમ ‘જીવન સરીતાને
તીર’માંથી સાભાર...ઉ.મ..

@@@@@

હવે ‘સન્ડે ઈ-મહેફીલ’ સાપ્તાહીક નથી રહી શકી.. તે પાક્ષીક બની છે.

૨૦૦૫થી સતત ચાલતી રહેલી આ બહુરંગી ‘વાચનયાત્રા’ હજીયે અવીરત ચાલુ જ છે.

‘સન્ડે ઈ-મહેફીલ’ની મનગમતી કૃતિ વાંચવા કે તેની પીડીએફ ડાઉન લોડ કરવા

<http://gujaratlexicon.com/index.php?action=downloadSeM> ની મુલાકાત લેવા
વીનંતી.

તદુપરાંત અમે, પચીસ-પચીસ ‘સ.મ.’ની પીડીએફની એક, એવી સાત ઝીપફાઈલ બનાવી
છે.. જેમને ડાઉનલોડ કરવું ન ફાવે તે અમને uttamgajjar@gmail.com પર લખશે તો અમે
એક પછી એક તે સાતેય ઝીપ ફાઈલ તમને મોકલી શકીશું. અને આમ, તમારી પાસે **175**
‘સ.મ.’ની પીડીએફનો સંગ્રહ અવકાશે વાંચવા અને મીત્રોને મોકલવા સુલભ બનશે

‘લખે ગુજરાત’

ગુજરાત રાજ્યની સ્થાપનાને પચાસ વર્ષ થયાં. ‘સ્વર્ણીમ ગુજરાત’નો આ મહોત્સવ આખું
વર્ષ ઉજવાશે. સાથે સાથે ‘વાંચે ગુજરાત’ની પણ એક જોરદાર મુદ્દીમ ઉપડી છે. ઈન્ટરનેટ પર
મળતા રહેતા આપણ સૌ મીત્રો શું કરી શકીએ ‘ગુજરાત’ અને ‘મા ગુર્જરી’ની સેવામાં ? આપણે
કમ્પ્યુટરના સ્ક્રીન પર ‘લખે ગુજરાત’ની ઝુમ્બેશ ઉપાડીએ તો ?

કમ્પ્યુટર પર કામ કરતો એકેએક ગુજરાતી ગુજરાતીમાં લખતો થાય તોય મોટી સેવા થશે.
ઘણા શીખ્યા જ છે; પણ હજી ઘણા બાકી છે. ગુજરાતીમાં ક્યાંક બીજે લખીને અહીં ચોંટાડવું પડે એ
ઝંઝટમાંથી મુક્તિ મેળવવા અમે તૈયારી કરી છે. તમે કઈ વીન્ડો(એક્સપી-વીસ્ટા કે એપલ-મેક)
વાપરો છે તે તથા તમારું ઠામ-ઠેકાણું લખી અમને એક મેઈલ uttamgajjar@gmail.com પર
કરો. બધી સામગ્રી તમને એક ઝીપ ફાઈલમાં મોકલી આપીશું. ઈન્સ્ટોલ કરો કે કરાવો અને લખતા
થઈ જાઓ. તમે ગુજરાતીમાં લખતા નહીં થઈ જાઓ ત્યાં સુધી અમે તમારી સાથે રહીશું..

Ratilal Chandaria, e-mail: rpchandaria@comcraft.com

@@@@@