

## સીત્તર વર્ષની ઉમ્મરે...

—ડૉ. શશીકાન્ત શાહ

સીત્તર વર્ષની ઉમ્મરે જો યાળીસની અનુભૂતી કરવી હોય તો,

જીન્દગી શી રીતે જીવવી જોઈએ ?

નવસારીના વરીષ્ઠ નાગરીકોનું મંડળ ખુબ સક્રીય રહીને અનેકવીધ પ્રવૃત્તીઓ કરે છે. નવસારીના સાપ્તાહીકપત્રના તંત્રી શ્રી સુરેશ દેસાઈ, બેન્કના નીવૃત્ત અધીકારી શ્રી પરભુભાઈ મીસ્ત્રી, શ્રી દીલીપભાઈ જાની અને શ્રી કૃષ્ણકાન્ત વાની જેવા અન્ય વીચારશીલ મીત્રોના નીમન્ત્રણથી, 'ફીલ ફોર્ટી એટ સેવન્ટી' એ વીષય પર સમુહચીન્તન કરવાની ને મને વ્યાખ્યાન આપવાની તક પ્રાપ્ત થઈ. યુરોપના દેશોમાં તથા કેનેડા અને અમેરીકામાં ઘણાં સ્ત્રી-પુરુષો આવાં છે જેમણે સીત્તરની ઉમ્મર વટાવી દીધી છે; પરન્તુ તેઓ ચહેરા ઉપરથી અને શરીર પરથી યાળીસ-પચાસનાં હોય એવાં લાગે. એમને મળો ત્યારે ચહેરા પર સ્મીત હોય, શરીરમાં તાજગી હોય અને પ્રત્યેક વર્તન-વ્યવહારમાં ઉત્સાહ-ઉમંગ વર્તાતાં હોય. કેટલાંક તો શરીરમાંથી સતત વીજળીનો પ્રવાહ વહેતો હોય એ રીતે અક્ષરસઃ જમ્પીંગ કરતાં નજરે પડે ! તેઓ એટલી તેજ ગતીથી ચાલતાં હોય છે કે જાણે દોડતાં હોય તેવું લાગે ! ત્રીજા-ચોથા માળે જવા માટે તેઓ કદી એલીવેટર(લીફ્ટ)નો ઉપયોગ ન કરે, ઝડપથી પગથીયાં ચડી જવાનું જ પસંદ કરે.

જીન્દગીમાં સફળ થયેલા માણસો અને સમૃદ્ધ બનેલા માણસોનો મેં અભ્યાસ કર્યો છે. તેઓ હમ્મેશાં છટાદાર રીતે, મોહી પડાય તેવી અદાથી, ઝડપભેર ચાલતા દેખાયા છે; ચહેરા પર તેજ અને સ્મીત હોય, શરીર ટકાર અને થંભ્યા વગરની તેજ ગતીની ચાલ એ એમની ઓળખ. આ બધું ક્યાંથી આવી મળે છે ? જીન્દગીના સાત-આઠ દાયકા વટાવી લીધા પછી પણ ચૈતન્યવન્તું શરીર અને વર્તન-વ્યવહારમાં યુવાનીનો અહેસાસ એ કોઈ આકસ્મીક બનતી ઘટના નથી; માણસના આયોજનપુર્વકના જીવનનું એ પરીણામ છે. પોતાના દ્વારા અપાતા પ્રત્યેક પ્રતીભાવથી માણસ જાગૃત રહે છે, સચેત રહે છે અને સાવધાન રહે છે ત્યારે આ પ્રકારનું ચીરચૌવન પ્રાપ્ત થાય છે.

માણસ અકાળે વૃદ્ધ ક્યારે બને છે ? એ મનથી દુઃખી રહેતો હોય, મનમાં બળતો રહેતો હોય, બીજાના પ્રમાણપત્રો પર જીવતો હોય, મફતનું ખાવાનો શોખીન હોય, કોઈનું હરામનું પડાવી લેવાની દાનત ધરાવતો હોય, શેતાનવૃત્તીનો હોય, બીજાને પીડા પહોંચાડીને રાક્ષસી આનન્દ મેળવતો હોય તો ઉમ્મરના પ્રમાણમાં તે જલદી વૃદ્ધ થઈ જાય છે. સીત્તરની વયે પણ ચાલીસના રહેવું હોય તો પોતાનો આનંદ, પોતાનું સુખ બીજાના હાથોમાં ન સોંપાય. દામ્પત્ય જીવનમાં પણ આ વાત ખુબ મહત્ત્વની છે. પત્ની-પત્ની બન્નેને પોતાની રીતે જીવવાની સ્વતન્ત્રતા હોવી જોઈએ - સાંઠ વરસની ઉમ્મરે તો ખાસ ! પત્નીને દસ વાગ્યે ઉઠવાનું ગમે છે;

એને શાન્તીથી ઉંઘવા દો. પત્નીને રાત્રે અગીયાર સુધી જુદી જુદી સીરીયલો જોવાનો શોખ છે; ભલે જુએ. કોઈને બાપુની કથા સાંભળવા જવું છે; જાય. પતીને નથી આવવું; ખુશીથી ઘરે ઉંઘ ખેંચે !

આપણા સમાજોમાં પતીપત્ની વચ્ચે મીત્રતાનો સમ્બન્ધ નથી હોતો; માલીક અને ગુલામનો રીશ્તો હોય છે. એંશી ટકા કીસ્સાઓમાં ‘મેડમ’નું રાજ ચાલે છે, બાકીનાં વીસેક ટકા પરીવારોમાં પુરુષનો હુકમ પત્નીએ સાંભળવાનો રહે છે. આવું બને ત્યારે બન્નેની ઉંમરમાં દસ વરસ ઉમેરાઈ જાય છે. જ્યાં નીર્ભયતા હોય, જીવન પોતાની રીતે જીવવાની સ્વતન્ત્રતા હોય ત્યાં તન અને મન સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન રહે છે અને સીત્તરની ઉંમરે ચાળીસની અનુભુતી થઈ શકે. પત્નીના ભયથી પતી ફફડતો હોય કે પતીના ત્રાસથી પત્ની સતત માનસીક ચાતના ભોગવતી હોય તો વૃદ્ધત્વ જલદી આવે છે. અહીં પોતાની રીતે જીવવાનો અર્થ એટલે ‘જાતીય સ્વચ્છંદતા’ એવો હરગીજ નથી. પતીને ચોથી વખત યા પીવાની ઈચ્છા થાય તો પત્નીનો ગુસ્સો ન સાંભળવો પડે, સાંજે રસોઈ બનાવવાનો પત્નીનો મુડ નથી તો પતી પ્રેમથી એ માટે સમ્મતી આપે છે. પતીપત્નીના ગમા-અણગમા અલગ અલગ હોઈ શકે છે અને બન્નેને પોતાને ગમતી પદ્ધતીએ જીવવાની છુટ મળવી જોઈએ.

પોતાને મનપસંદ ની:સ્વાર્થ સમાજસેવાની પ્રવૃત્તિમાં થોડાક કલાક સમર્પીત કરવા એ સીત્તરની ઉંમરે પણ યુવાન રહેવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. માણસ સીત્તરમાં વર્ષે પણ ધન કમાવા માટે કે સત્તા ટકાવી રાખવા માટે કુતરાની જેમ દોડતો હોય તો એના ચહેરા પર તેજ ક્યાંથી જોવા મળે ? તમે સીત્તર-પંચોતેર વર્ષની ઉંમરના પ્રધાનનો ચહેરો ધ્યાનથી તપાસજો. એ તમને નેવુંનો હોય તેવો દેખાશે. કારણ સ્પષ્ટ છે; એણે સત્તામાં ટકી રહેવાનું છે. સંઘર્ષ કરવાનો છે, વીરોધીઓ વચ્ચે જીવવાનું છે; મુખ્યમંત્રીને, પ્રજાને જવાબો આપવાના છે, પત્રકારોનો સામનો કરવાનો છે. એના મનને શાન્તી ક્યાંથી હોય ? એ પંચોતેરની વયે ચાળીસનો ક્યાંથી દેખાય ?

જેઓ નીરન્તર યુવાન રહેવા ઈચ્છતા હોય તેમણે બીજાઓના અભીપ્રાયને બીનજરૂરી મહત્ત્વ ન આપવું જોઈએ. એક પાંસેઠ વર્ષના વીધુર પુરુષે પુનર્લગ્ન કરવાનો નીર્ણય કર્યો. છપ્પન વર્ષની એક વીધવાબહેન જોડે એમનો મનમેળ થયો અને લગ્ન નક્કી થઈ ગયાં. સ્ત્રીના પચીસ વર્ષના પુત્રે અને પુત્રવધુએ ખુશીથી સમ્મતી આપી; પરન્તુ પુરુષને પુત્રની મંજૂરી ન મળી ને તીવ્ર ઝઘડો થયો. સમાજના લોકોએ પણ ટીકા-નીન્દા કરવા માંડી. પાંસેઠ વર્ષનો એ માણસ થોડાક મહીના પર ચાળીસ-પીસ્તાળીસનો લાગતો હતો તે અચાનક સીત્તર વર્ષનો વૃદ્ધ બની ગયો ! મેં કારણ પુછ્યું ત્યારે રડતાં રડતાં કહે છે, ‘બધી દીશાઓમાંથી વીરોધ શરૂ થયો છે. આગળ વધાય એમ લાગતું નથી. હું ભાંગી પડ્યો છું.’ મેં બાજી સમ્ભાળી લીધી અને કહ્યું, ‘કોઈના વીરોધને કે અભીપ્રાયને ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર નથી. હું તમારી પડખે છું. નીરાશા

ખંખેરી નાખો અને લીધેલા નીર્ણયને હીમ્મતપુર્વક વળગી રહો.' પન્દર દીવસમાં બધું પતી ગયું. નીન્દા-ટીકા કરનારાઓ પણ બધા શાન્ત થઈ ગયા. સીત્તેરની વયનો લાગતો એ પુરુષ યાળીસનો દેખાવા લાગ્યો ! આપણું જીવન આપણે જીવવાનું છે. કોઈ શું કહે છે તે વાતને મહત્ત્વ આપવાની જરૂર શી છે ? ઘરમાં બેસીને આખો દીવસ બીજાની નીન્દા-ટીકામાં રચ્યાંપચ્યાં રહેતાં પતી-પત્ની અકાળે વૃદ્ધ થઈ જાય છે.

અમારા 'જ્યોતીન્દ્ર દવે ગાર્ડન'માં મોર્નીંગ વોકમાં મળી ગયેલા, ઉમ્મરે વૃદ્ધ ગણાય એવાં, અનુક્રમે બોત્તેર અને છોત્તેર વર્ષનાં યુવાન પત્ની તથા પતી મને કહે, 'અમે પચાસ-પંચાવનના દેખાઈએ છીએ તેનું રહસ્ય એ છે કે, 'અમને રીડીંગનો તીવ્ર કેઈઝ છે. સુરેશ દલાલ, કૃષ્ણ દવે, વીનોદ જોશી, રમેશ પારેખ અને 'મરીઝ' અમારા અતીપ્રીય સર્જકો. 'લેપટોપ'ની મદદથી રોજ બે કલાક એમની કવીતાઓને મન ભરીને માણીએ. રાત્રે નવથી અગીયાર 'લેપટોપ' પરથી સુરીલી કવીતાઓને સંગીતના સુરો વચ્ચે આંખોની મદીરા પીતાં પીતાં સાંભળીએ અને ડોલતાં રહીએ. સાંજે જમવાનું ખુબ ઓછું; પરન્તુ મસાલાવાળી યા રાત્રે અચુક પીવાની ! અમે આપનાં પ્રવચનોમાંથી શીખ્યાં કે ઘરમાં ગેરહાજર માણસની વાત કદી કરવાની નહીં, કોઈની નીન્દા-ટીકા તો બીલકુલ નહીં. અઠવાડીયે એકાદ વાર અમારા દમ્પતીમીત્રોમાંના એકાદ અમારે ત્યાં જમવા આવે અને અમારે એમને ત્યાં જમવાનું. દર ત્રણયાર મહીને એક અઠવાડીયાનો બહારનો પ્રવાસ. બસ, મઝા જ મઝા ! આનન્દ જ આનન્દ ! ચીન્તા કે વીષાદને અમે અમારી તરફ ફરકવા દઈએ તો વૃદ્ધ થઈએ ને ? છેલ્લાં દસ વરસથી અમારી ઉમ્મર જ વધતી અટકી ગઈ છે !'

પતીપત્ની વચ્ચે મનમાં ઉદ્વેગ જન્મે, નફરત જન્મે એવો ઝઘડો ન થતો હોય ત્યારે, રાત્રે ભોજન લેવાને બદલે ફુટસથી ચલાવી લેવાની આદત કેળવી હોય ત્યારે, રોજ સવારે ત્રીસથી ચાળીસ મીનીટ મોર્નીંગ વોક કે પન્દરવીસ મીનીટ યોગ અને પ્રાણાયામનું વ્યસન વળગ્યું હોય ત્યારે, ગીત-સંગીત અને પસન્દગીના બેત્રણ મીત્રો (કહેવાતા મીત્રોનું ટોળું નહીં) વચ્ચે જીવવાની અને મહેફીલ જમાવવાની ટેવ પડી ગઈ હોય ત્યારે, બીજાનાં સુખ-સમૃદ્ધી જોઈને ઈર્ષ્યાની આગ હૃદયમાં ન જલતી હોય ત્યારે સીત્તેરની ઉમ્મર ઘટીને યાળીસની થઈ જાય છે.

જેમણે સદા યુવાન રહેવું છે એમણે ઘરમાં નીષ્ક્રીય થઈને પડ્યા રહેવાથી બચવું જોઈએ. ઘરમાં ગોંધાઈને પડ્યા રહેવું એ ડીપ્રેશનનું એક મહત્ત્વનું કારણ છે. અ-કારણ બહાર નીકળી પડો, બાગબગીચામાં ફરો, સાંઠ-સીત્તેરની વચે સાંઠ-સીત્તેરના દાયકાનાં સદાબહાર ગીતો હોઠ પર ગુંજતાં રાખો. મહમ્મદ રફીનો અવાજ અને શમ્મીકપુરની અદા કે પછી મુકેશના સ્વરમાં રાજકપુરની લાજવાબ અદાઓ યાદગાર બનેલાં ગીતોને લલકારતા રહો... વૃદ્ધત્વ ભુલથીયે તમારી તરફ ફરકે તો જવાબદારી મારી ! ખરેખર, વૃદ્ધત્વ એ ઉમ્મરની નહીં; વૃત્તી અને જીવનશૈલીની ફલશ્રુતી છે.

## મેઘધનુષ

રક્ત રોકીને તને મારગ દઉં,  
આવ તો વહેલા બધી રગરગ દઉં;  
આ સતત લખવાનો આશય એ જ કે,  
સ્વપ્ન જેવું જ કંઈ લગભગ દઉં.

-મનોજ ખંડેરીયા

-ડૉ. શશીકાન્ત શાહ

સુરતના દૈનિક 'ગુજરાતમીત્ર'માં દર બુધવારે વર્ષોથી પ્રકાશીત થતી જીવનઘડતરની એમની લોકપ્રીય કટાર 'માણસ નામે ક્ષીતીજ'માંથી (તા. 16મી નવેમ્બર, 2011ના અંકમાંથી) ગુજરાતમીત્ર અને લેખકશ્રી. શશીકાન્તભાઈની પરવાનગીથી સાભાર...

'સ.મ.'માં રજુ થઈ ચુકેલા ડૉ. શશીકાન્ત શાહના નીચેના લેખો વાંચવા

079. 'સીત્તેરમે વરસે...અદ્ભુત વળાંક !'..ડૉ. શશીકાન્ત શાહ.....10-12-2006

123. રેન્ગલર.....ડૉ. શશીકાન્ત શાહ.....14-10-2007

147. એકસઠમાં પ્રવેશે.....ડૉ. શશીકાન્ત શાહ.....30-03-2008

<http://www.gujaratilexicon.com/magazine/sundayemahefil/> પર ક્લિક કરવા વીનન્તી..

@ @ @

'સન્ડે ઈ-મહેફીલ' - વર્ષ: સાતમું - અંક: 242 - April 22, 2012

'ઉંઝોડણી'માં અક્ષરાંકન: ઉત્તમ ગજજર - [uttamgajjar@gmail.com](mailto:uttamgajjar@gmail.com)

@ @ @

More than **1,33,10,000** Gujarati Language lovers have visited

<http://www.gujaratilexicon.com/>

More than **11,87,000** have visited Digital Bhagwadgomandal

<http://www.bhagwadgomandal.com/>

More than **2,57,000** have visited Lokkosh

<http://lokkosh.gujaratilexicon.com/>

@ @ @ @ @ @ @ @