

'ગરવું ઘડપણ' – વૃદ્ધ થતાં શીખીશું ?

– અવન્તીકા ગુણવન્ત

લતાબહેન અને અજયભાઈનો દીકરો સુલય અને તેની પત્ની ઋતુજા એમના નાના દીકરા હેતને લઈને પરદેશથી માત્ર બે અઠવાડીયાં માટે આવ્યાં છે. આ બે અઠવાડીયાંમાં તેમને ઘણાં કામ પતાવવાનાં છે. બેન્ક, પોસ્ટ, શેર બજાર, ઈન્સ્યોરન્સ કંપની જ્યાં જ્યાં તેમણે પૈસા રોક્યા હોય ત્યાં જવાનું છે. સગાં, સમ્બન્ધીઓ અને મીત્રોને મળવાનું છે. સુલય અને ઋતુજા અમદાવાદમાં જન્મ્યાં અને અમદાવાદની સ્કૂલ, કોલેજોમાં અભ્યાસ કર્યો છે. તેથી એમનું મીત્રમંડળ પણ અમદાવાદમાં જ છે. જે મીત્રો સાથે સમ્પર્ક ચાલુ રહ્યો હોય તેમને ખાસ મળવાનું છે.

સવારથી સુલય અને ઋતુજા દીકરા હેતને લઈને બહાર નીકળી પડે છે. બહાર જતી વખતે ઋતુજા એનાં સાસુ લતાબહેનને કહે છે, 'મમ્મી, તમે રસોઈમાં કંઈ બનાવશો નહીં, બહારથી અમે લેતાં આવીશું.' પુત્રવધુની સુચના સાંભળીને લતાબહેન કંઈ બોલતાં નથી; પણ તેઓ એમની રીતે દાળ, ભાત, રોટલી અને શાક બનાવે છે.

સુલય અને ઋતુજા બહારથી જે ખાવાનું લાવે તે માત્ર ચાખે જ. સુલય કહે,

'પપ્પા, તમે કેમ અમારું લાવેલું કંઈ ખાતાં નથી? મમ્મીને અમે કહીને જઈએ છીએ કે તું રસોડામાં કંઈ બનાવીશ નહીં; પરંતુ મમ્મી રોજ રસોઈ બનાવે છે અને તમે એનું બનાવેલું જ ખાઓ છો.'

'બેટા, બહારનું ચટાકેદાર, તળેલું ખાવાનું અમને માફક ન આવે. તેથી મમ્મી જે સાદું અને ઝટ પચી જાય એવું ખાવાનું બનાવે છે તે હું ખાઉં છું. બહારનું હું ખાતો નથી.'

'પણ તમારે રોજ ક્યાં ખાવાનું છે ? અમે અહીં છીએ તો લાવીએ છીએ અને પપ્પા તમે તો ખાવાના શોખીન છો. પપ્પા, તમને તો બધું પચી જાય છે. ખોટો વહેમ ન રાખશો. તમારી ઉંમરના બીજા લોકો ખાતા જ હોય છે ને !' ઋતુજા બોલી.

'બધાં ખાતા હોય છે અને પછી ડૉક્ટરને ત્યાં દોડતાં રહે છે, મારે ડૉક્ટરને ત્યાં નથી દોડવું. મારે તો પુરાં સો વર્ષ જીવવું છે અને તંદુરસ્ત રહેવું છે.'

‘પપ્પા, તમે સો નહીં; પણ સવાસો વર્ષ જીવશો. તમે પંચ્યાશીના થયા; પણ જ્યારે જુઓ ત્યારે કેટલા ફેશ હો છો ! તમે કદી થાકવાની કે કંટાળવાની ફરીયાદ નથી કરતા, અમે કંટાળી જઈએ છીએ; પણ તમે કદી નથી થાકતા કે કંટાળતા !’

‘બેટા, હું કદી થાકતો નથી; કારણ કે હું કુદરતના નીયમો ચીવટાઈથી પાળું છું. આપણા શરીરમાં સાત પ્રવેશદ્વાર છે, જ્યાંથી રોગનાં જંતુઓ આપણા શરીરમાં પ્રવેશે. માટે હું બહુ સાવધ રહું છું. એક પળના આનંદ માટે કોઈ રોગને શરીરમાં ન પેસવા દેવાય. ઉતરતી અવસ્થાએ રોગ હેરાન કરી મુકે. અને બેટા, કાયમ હું ફેશ હોઉં છું; કારણ કે હું કદી ચીંતા નથી કરતો, કદી તનાવ નથી અનુભવતો. નાનપણથી મારો સ્વભાવ જ આનંદી છે.’

‘પપ્પા, તમે ક્યારેય તનાવમાં નથી આવી જતા, ક્રોધ નથી કરતા, એ તો હું જોઉં છું; પણ અમને પ્રશ્ન એ થાય કે તમારા જીવનમાં એવી પળો તો આવતી જ હશે જ્યારે ચીંતા થાય, લાચારી અનુભવાય, અકળામણ થાય, ગુસ્સો આવે – ’

ઋતુજાએ અજયભાઈને પુછ્યું. અજયભાઈ ઋતુજાના સસરા છે પણ તેઓ એક પીતાની જેમ જ ઋતુજા સાથે નીખાલસપણે વાત કરે છે, તેથી ઋતુજા તેના મનમાં ઉઠતી શંકા, કુશંકાઓનું સમાધાન સસરાને પ્રશ્નો પુછીને મેળવે છે.

‘ઋતુજા, મેં મારા બાપુજીના મોંએ સાંભળ્યું કે, **‘Ageing is a natural process.’** જીવનમાં ઉમ્મર વધે તેમ અવસ્થા બદલાવાની છે, તેથી આપણે અગાઉની જ દરેક અવસ્થામાં આનંદપુર્વક સ્વસ્થતાથી રહી શકીએ માટે એની તૈયારી અગાઉથી જ કરવી જોઈએ. વૃદ્ધ થઈએ ત્યારે શારીરીક ક્ષમતા ઘટે; પણ અનુભવ વધે. તેથી જ માણસ વધુ સક્ષમ અને સમ્પન્ન બને છે. વળી ત્યારે સંસારની જવાબદારી ઓછી થઈ હોય છે. સન્તાનો વીકાસ પામીને એમનું જીવન જીવતા થઈ ગયા હોય છે. તેથી તેમની ચીંતા હોતી નથી. બેટા, શરીરનું આરોગ્ય સાચવીએ તો આપોઆપ આપણું મન તંદુરસ્ત રહે અને જીવનમાં આવતાં પરીવર્તનોને સહર્ષ સ્વીકારાય અને પ્રસન્નતાથી જીવી શકાય.’

‘પણ વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીર અને મનની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, એવું આપણે જોઈએ છીએ.’ સુલયે કહ્યું.

અજયભાઈએ હેતથી કહ્યું, ‘બેટા, આપણું શરીર એક અદ્ભુત યંત્ર છે. અંદરનો બગાડ જાતે જ સાફ કરીને આપોઆપ નરવા થઈ જવાની કળા એ જાણે છે. અને આપણે આપણા

શરીરને બરાબર સંભાળીએ તો જરાય વાંધો નથી આવતો. દરેક માણસ નીયમીતપણે કસરત કરે, યોગ અને પ્રાણાયામ કરે તો રોગ દુર રહે છે. જીવનશક્તી જળવાઈ રહે છે. ઉંમર વધે તેમ વૃદ્ધાવસ્થા તો આવે; પણ તમારે વૃદ્ધ થવું કે યુવાન રહેવું છે એ તમારે નક્કી કરવાનું છે.'

'પપ્પા, તમે નીવૃત્ત થયા છો છતાં કંઈ ને કંઈ કામ તો કર્યા જ કરો છો તમને કામ કરવામાં આટલો બધો રસ પડે છે? શી રીતે રસ ટકી રહ્યો છે?'

'બેટા, નીવૃત્તિ એટલે નીષ્ક્રિયતા નહીં. માટે આપણને ગમતી કોઈ ને કોઈ પ્રવૃત્તિ કરતા જ રહેવાનું, જેથી આપણી જીન્દગી આપણને બોજ ન લાગે. જીન્દગી નીરસ ન બની જાય.'

'પણ, પપ્પા, તમે તો સમાજકલ્યાણની પ્રવૃત્તિ કરો છો, કેટલી જવાબદારવાળી આ પ્રવૃત્તિ છે તમારી ! સીધો પૈસા સાથે જ સમ્બન્ધ !'

'દીકરા, જે સમાજ આપણને સલામતી આપે છે, આપણને સમૃદ્ધ રાખે છે, એ સમાજ માટે હું જે કંઈ કરું છું, એ કરવું જ જોઈએ. મારી આવડત અને અનુભવનો લાભ સમાજને મળે એ જ મારો સન્તોષ છે. સમાજ પાસેથી હું કોઈ લાભ કે નફાની અપેક્ષા નથી રાખતો. નીવૃત્તિકાળનો આ શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ છે. તું જાણે છે કે વૃદ્ધાવસ્થા તો જીન્દગીનું સ્વર્ણમ શીખર મનાય છે. એ સુવર્ણકળશની જેમ હમ્મેશાં ઝગમગવું જોઈએ.'

'પપ્પા, અત્યારે અમારા વૃદ્ધત્વ માટે અમારે શી તૈયારી કરવી જોઈએ ?' ઋતુજાએ પુછ્યું.

'બેટા, શરીર અને મનને જાળવવાં. સૌથી પહેલાં તો તમે નકારાત્મકતાથી દુર રહો. શરીર કે મનમાં કચરો ન નાખો. કોઈ પણ પ્રકારના ક્લેશ, અસંતોષ, નીરાશા, ઉદાસીનતા, હતાશાને મનમાં ઉગવા જ ન દો. આપણા રોજીન્દા જીવનમાં ક્યારેક એવી ઘટના ઘટે છે કે આપણને નુકસાન પણ થાય; પણ એ નુકસાનનો વીચાર જ નહીં કરવાનો. નુકસાન કે વીષાદની પળોમાંય સ્વસ્થ રહો. વૃદ્ધત્વ આવ્યું એટલે હાર નહીં માની લેવાની. આપણે આપણી જાતમાં ભરોસો રાખવાનો, આપણા અનુભવોએ આપણને જે જ્ઞાન અને પરીપક્વતા આપી છે એનો પુરો લાભ લેવાનો. આપણા સમગ્ર લાગણીતંત્રને હકારાત્મકતાથી ભરી દેવાનું, નીર્ભય રહેવાનું, મક્કમ રહેવાનું અને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખવાની. વીશ્વના શુભ-મંગલ તત્ત્વમાં વીશ્વાસ રાખવાનો અને પ્રસન્નતાથી જીવવાનું.'

ઋતુજાએ પુછ્યું, 'પપ્પા મારી મમ્મી આનંદમાં રહે છે; પણ હમણાં હમણાં એની યાદશક્તી ક્ષીણ થતી જાય છે. તેથી એ મુંઝાય છે, તો એના માટે શું કરવું?'

‘બેટા, ઉંમર વધે તેમ મગજ નાનું થતું જાય છે. બ્રેઈન સેલ્સ ઘટી જાય છે, ક્યારેક લોહી બરાબર પહોંચતું નથી. તેથી યાદશક્તિ ક્ષીણ થતી લાગે; પણ એના માટે ઉપાય કરવાના. યોગ કરો, પ્રાણાયામ કરો, બ્રેઈન ટોનીક જેવા કે શંખપુષ્પી ચુર્ણ, આમળાં વગેરે લો. **દવાને ખોરાક ન બનાવો; પણ ખોરાકને દવા બનાવો.** આહાર-વીહારમાં તકેદારી રાખીએ તો શરીરનો ઘસારો પુરાઈ શકે છે. દુધ, દુધની બનાવટ, તાજાં ફળો, લીલાં શાકભાજી, બદામ, પીસ્તા, કાજુ, અખરોટ, તલ, મગફળી લેવાથી શરીરને થતો ઘસારો અને ઈજાને પહોંચી વળાય છે. હૃદયના સ્નાયુને સંકોચન કે પહોળા થવાની ક્રીયામાં વીટામીન ડી મદદ કરે છે. વીટામીન ડી હાડકાંને મજબુત કરે છે. આપણાં હાડકાં મજબુત હોય એ જરૂરી છે. આપણી રોગપ્રતીકારક શક્તિ અકબંધ રાખવામાં વીટામીન ડી મદદ કરે છે. પરન્તુ જેમ ઉંમર વધે તેમ શરીરમાં વીટામીન ડી ઓછું બને છે. માટે બહાર સુર્યપ્રકાશમાં ફરવું જોઈએ, કુમળા તડકામાં બેસવું જોઈએ. તડકો મળતાં શરીર આપોઆપ જરૂરી વીટામીન ડી બનાવી લેશે. આપણા શરીરની ઉણપો વીશે સમજીને તે પુરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.’

ઋતુજા બોલી, ‘પપ્પા, હું ભણતી હતી ત્યારે આ બધું ભણવામાં આવતું હતું; પણ એ તો હું પરીક્ષાની દૃષ્ટીએ યાદ રાખતી હતી. આ બધી જાણકારી જીવનમાં ઉતારવાની સુઝ ન હતી. પરન્તુ અત્યારે સમજાય છે કે શું ખાવું ને શું ન ખાવું, કયો ખોરાક લેવાથી ક્યા અંગને પોષણ મળે છે, એ વખતથી જ જો એક સમજ કેળવાઈ હોત તો શરીર કેવું તંદુરસ્ત હોત !’

‘અરે બેટા, તમે નાનપણમાં ખુલ્લી હવામાં, કુમળા તડકામાં દોડાદોડ કરી હોત, મેદાનમાં રમતો રમ્યાં હોત તો તમારા શરીરનો બાંધો સુદૃઢ હોત. જુઓ, હું પંચ્યાશી વર્ષનો થયો; પણ બાગકામ બધું કરી શકું છું ને ! પણ કોઈ વાતનો અફસોસ નહીં કરવાનો, જાગ્યા ત્યારથી સવાર. હવે આજથી, આ ક્ષણથી તબીયતની કાળજી લો, અને પ્રસન્નતાથી જીવો. આપણને જે મળ્યું છે એને સ્વીકારો અને ખુશ રહો.’

‘પપ્પા, હવે અમે વૃદ્ધત્વથી ગભરાઈશું નહીં; પણ જાગ્રત થઈને પુરા મનથી વૃદ્ધત્વને વધાવીશું.’ ઋતુજા બોલી. સુલયે હસીને મૌનપણે પપ્પાની વાત પર મહોર મારી.

– અવન્તીકા ગુણવન્ત

જુલાઈ, 2014ના 'અખંડ આનંદ' માસિકમાંથી સાભાર.. લેખીકા અને 'અખંડ આનંદ'ના સૌજન્યથી સાભાર...

—અવન્તીકા ગુણવન્ત

લેખીકાસમ્પર્ક :

અવન્તીકા ગુણવન્ત,

'શાશ્વત' – કે. એમ. જૈન ઉપાશ્રય સામે, ઓપેરા સોસાયટી પાસે, પાલડી, અમદાવાદ-380 007

ફોન – (079) 2661 2505 ઈ-મેઈલ – avantika.gunvant@yahoo.com

@@@

'સન્ડે ઈ.મહેફીલ' – વર્ષ : બારમું – અંક : 356 – 04 September, 2016

'ઉંઝાજોડણી'માં અક્ષરાંકન : ઉત્તમ ગજ્જર uttamgajjar@gmail.com

@@@

: વીશેષાનન્દ :

અમને જણાવતાં બહુ જ ખુશી થાય છે કે રતીલાલ ચંદરયાના લાડકા સન્તાન જેવો અને ડીજીટલ યુગમાં ગુજરાતી ભાષાને એક આગવી ઓળખ પ્રસ્થાપીત કરી આપનારો, ગુજરાતી ભાષા અને ગુજરાતીઓને મળેલો આ ઈ.શબ્દસંગ્રહ 'લેક્સીકન', આજે ચાર કરોડ કરતાં વધુ મુલાકાત મેળવી ચુક્યો છે..

બનવા જોગ છે કે ગુજરાતી, હિન્દી, મરાઠી ભાષાઓના શબ્દાર્થ શોધકોને એ ભારે ઉપયોગી જણાયો હોય. હજી પણ એને વધુ સમૃદ્ધ અને લોકોપયોગી બનાવવાના અમારા પ્રયાસ જારી છે..

હૃદયસ્થ રતીકાકાનાં સન્તાનોનો તેમાં સબળ સહકાર મળી રહ્યો છે તે કહેતાં અમે ગૌરવ અનુભવીએ છીએ..



More than **3,25,83,000** Gujarati Language lovers have visited

<http://www.gujaratilexicon.com>

More than **62,90,000** have visited Digital Bhagwadgomandal

<http://www.bhagwadgomandal.com>

More than **8,64,000** have visited Lokkosh

<http://lokkosh.gujaratilexicon.com>

More than **3,58,000** have visited Global-Gujaratilexicon

<http://global.gujaratilexicon.com>

