

# જીવનસંદ્યાનું સ્વાગત



—મીરાં ભટ્ટ



શ્રી ઝૉમ. પી. પટેલ ઇન્ડિસ્ટ્રીયલ પ્રકાશન

## પ્રકાશકનું નિવેદન

બાળપણની રમતભરી નિર્દોષ ધડીઓ માણીને યૌવનનો મસ્તીભર્યો આનંદ લૂંટી, ધૃક્તવના ઉંબરે આવીને ઊભેલા માનવીને તેના જીવનની સંધ્યા આવી પહોંચી છે તેની પ્રતીતિ ચતાં જ, જાણે એક વિચિત્ર શૂન્યાવકાશનો અનુભવ થાય છે ! જીવનની છેલ્લી પળ સુધી આપણે તંદુરસ્ત, નીરોગી, ક્રિયાશીલ, જ્ઞાનોલ અને પ્રકૃત્વિલ જીવન જીવી શકીએ તેનાથી રૂઠું ખીજું શું હોઈ શકે ? પરંતુ, જીવનના પ્રભાત અને મધ્યાહ્ન ટાણે આપણે જે જીવનનું હેતુપૂર્ણ આયોજન કર્યું હોય, તે સાચા અર્થમાં આપણે જીવનસંધ્યાનું હાર્દિક સ્વાગત કરી શકીએ !

મીરાંબેન ભટ્ટની સાહિત્યિક કલમે આકાર પામેલું 'જીવન-સંધ્યાનું સ્વાગત' જીવનના હેતુપૂર્ણ આયોજન માટે અનેરી પ્રેરણા તેમજ જીવનની નક્કર વાસ્તવિકતાઓને સ્વીકારવાની તથા તેનો સામનો કરવાની વિપુલ શક્તિ પૂરી પાડતું અમૂલ્ય પુસ્તક છે. જીવનને સમૃદ્ધિ અને સફળતાના પંથે લઈ જવાનો એક નવો જ અભિગમ પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં મીરાંબેન ખૂબ સુંદર રીતે રજૂ કર્યો છે.

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન તરફથી ૧૯૮૩ દરમિયાન શરૂ કરેલ 'જીવનઘડતર પ્રકાશન શ્રેણી'ની પ્રથમ બે કૃતિઓ 'જીવન જીવવાની કળા' તથા 'ઉચ્ચ જીવન'ને મળેલ ઉમળકાભર્યા આવકારથી પ્રેરાઈને...આ જ શ્રેણીમાં ત્રીજું પુસ્તક પ્રસ્તુત કરતાં આનંદ અનુભવીએ છીએ. આ પુસ્તક પ્રકાશિત કરવા માટે સહજ અનુમતિ આપવા બદલ મીરાંબેન ભટ્ટના તેમજ આ પુસ્તકના પ્રકાશન આયોજન પાઠળ લીધેલ પરિશ્રમ બદલ અમારા સ્નેહી મિત્ર 'નવચેતન'ના તંત્રી શ્રી મુકુન્દ શાહનો આભાર માનીએ છીએ. આ પુસ્તક સંબંધી વાચક મિત્રોનાં સચનો આવકારીશું.

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન  
'મીના', ૬ સરદાર પટેલ કોલોની,  
નવજીવન, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪

મંગળભાઈ પી. પટેલ  
મૂકેશ એમ. પટેલ  
તા. ૧૪મી ફેબ્રુઆરી '૮૪

અર્પણ



પૂ. મણીબાને.....

..... જોમના ત્યાગ, સેવા અને વાત્સલ્યની નિશ્રામાં  
જીવન સાર્થક બન્યું !  
આજે ૯૪ વર્ષની ઉંમરે પણ.....  
જેઓ ક્રિયાશીલ અને પ્રકૃતિલિત છે.....  
તેમની જીવન-શતાબ્દી પ્રાર્થાએ !!

—પરિવારનાં સ્વજનો



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન 'જીવનઘડતર પ્રકાશન  
શ્રેણી' ની ત્રીજી ભેટ

જીવનના હેતુપૂર્ણ આયોજન માટે અનેરી પ્રેરણા આપતું એક  
અમૂલ્ય પુસ્તક

# જીવનસંધ્યાનું સ્વાગત

• મીરાં ભટ્ટ

સ્નેહીશ્રી.....

સમૃદ્ધિ અને સફળતાના પથે...

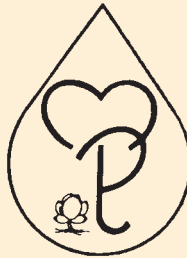
જીવનસંધ્યાના સ્વાગતનું આપ આયોજન કરો

એવી અંતરની શુભ કામનાઓ સહ.....

સ મ

મંગળભાઈ પી. પટેલ

મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૨૪, ફોન : ૪૪૦૮૧૦

JEEVANSANDHYANUN SWAGAT  
WRITTEN BY MEERAN BHATT  
THIRD PUBLICATION OF  
SHRI M. P PATEL FOUNDATION  
JEEVAN GHADTAR PRAKASHAN SHRENI  
FEBRUARY, 1984

\* જીવનસંધ્યાનું સ્વાગત

લેખિકા મીરાં ભટ્ટ

(C) મીરાં ભટ્ટ

\* (શિક્ષણવિહાર ભાવનગરની સંમતિથી પ્રકાશિત)

\* પુનર્મુદ્રણ : ફેબ્રુઆરી ૧૯૮૪

\* મૂલ્ય : સદ્ભાવ-સુવાચન-સદ્ઉપયોગ

\* પ્રકાશક

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી શ્રી મૂકેશ એમ. પટેલ  
'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન, અમદાવાદ-૧૪  
ફોન : ૪૪૦૮૧૦

\* પ્રકાશન આયોજન : કુસુમ પબ્લિકેશન્સ, અમદાવાદ-૭

\* આવરણ : રાજુલ પંચોલી

\* મુદ્રક

હરિ એમ પ્રિન્ટરી,  
દૂધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ-૧

## પ્રાસ્તાવિક બે વાત

આમ તો મને શ્રી કૃષ્ણમૂર્તિની ‘વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવાની’ વાત જ ખૂબ ગમે છે. સામે આવીને ઊભી રહેલી ક્ષણને પૂરેપૂરી સમગ્રતાપૂર્વક જીવવી, એમાં યથાશક્ય પાવિત્ર્ય તથા સૌન્દર્ય ભરવું એ છે મારી જીવનસાધના.... પરંતુ પિતાતુલ્ય સુ. માનભાઈના આદેશથી વર્તમાન કાળખંડને અતિક્રમી વૃદ્ધાવસ્થાના કાળખંડમાં થોડા દિવસો રહી આવવાનું બન્યું અને એમાંથી જન્મ્યું છે, આ “જીવનસંધ્યાનું સ્વાગત.”

મને ખબર નથી કે સંસ્કૃત ભાષાના આ ‘વૃદ્ધ’ શબ્દને ‘વૃક્ષ’ શબ્દ સાથે કાંઈ સંબંધ છે કે નહીં, પરંતુ મને તો વૃદ્ધત્વને યાદ કરતાં પેલું ઘેઘૂર વટવૃક્ષ યાદ આવે છે. કોઈક વૃદ્ધ પાસે જવું એટલે જાણે કોઈ વૃક્ષ પાસે જવું. વૃક્ષ ફળ, ફૂલ, પાંદડાં, ડાળ વગેરે વગેરે તો આપે જ, પણ સૌથી પહેલાં આપે છાંયડો. અને છાંયડો એટલે ‘હાશ.’.... પણ વૃક્ષ કેવળ ‘હાશ’ કે કેવળ ફળ-ફૂલ આપતું નથી. વૃક્ષ ‘ખોધિવૃક્ષ’ પણ બની શકે છે....આવું જ છે વૃદ્ધત્વનું. એટલે તો ગાઈ ઊઠવાનું મન થાય છે કે -વૃદ્ધન સે મત લે રે, ત્વં મનવા વૃદ્ધન સે મત લે!...

આ પુસ્તકમાં આપણું વૃદ્ધત્વ સાચા જ અર્થમાં વર્ધમાન થઈ શકે એ દૃષ્ટિએ કેટલુંક ચિંતન રજૂ કર્યું છે. મોટા ભાગના લોકો પાછલી વયે વૃદ્ધ થવાને બદલે ‘ઘરડા’ થઈ જાય છે અને બાકી રહેલી જીવનની એકેએક ક્ષણને એકેક વર્ષ બનાવી દઈને જિંદગીને ઢસડતા હોય છે. નમ્રતાપૂર્વક તથા તટસ્થતાપૂર્વક જીવનના આ તળકાની સમસ્યાઓને

સમજવાનો પ્રયાસ કરી એમને નિવારવા માટેની કેટલીક વાતો કહી છે. આશા છે કે કોઈ પણ વયના વાચકને તે ચિંતન માટેનું થોડુંક ભાથું પૂરું પાડશે.

આ છે જીવનસંધ્યાનું સ્વાગત. સમી સાંજે સૂરજ ડૂબી જઈને નિઃશેષ થવા માંગે તેમ, થાય છે કે જીવન પણ આમ જ ડૂબી જઈ નિઃશેષ થવા અંગે અને પેલા કવિએ ગાયું તેમ પ્રભુ પાસે યાચી ઊઠે.....

મને આપો એક સાંજ  
મને આપો એક રાત  
મને આપો એક એવો આપ્તલેષ  
ફરફરવા લાગે આ સાત સાત જન્મોના  
તાણીને બાંધેલા કેશ  
મારાથી સાવ મને અળગી કરીને નાથ !  
કાયમની કેદ મને આપો...  
રે મને મનગમતી સાંજ એક આપો  
કે ઝૂરે મૃગજળમાં ક્યારનો તરાપો...

આપણા સૌના સાદમાં આવી તરસ આવીને તલખે એ જ અભ્યર્થના.

મીરાં ભટ્ટ



નમી મધ્યાને આ રમણીય જળકાવી જીવનસંધ્યા,  
વિસામો થાકેલા તન કાજ લઈ આવી જીવનસંધ્યા,  
ન કાં હરખાતે હૈયે લઉં હું અપનાવી જીવનસંધ્યા,  
મને સતકારવા ભગવાને સર્જાવી જીવનસંધ્યા.

—કિસ્મત કુરૈશી





[૧]

સમયસર જાગી જઈશું ?

હું તો અધારે મોર બેઠી ભરવા  
કે મોરલો અધૂરો રહ્યો.

કે હું તો ચૂંચભર્યા દોરાનો ઢગલો  
કે મોરલો અધૂરો રહ્યો...

એક વખતે વિનોબાજી પાસે એક સિત્તેર વર્ષના વયોવૃદ્ધ ભાઈ સત્સંગ માટે આવ્યા. વાતવાતમાં તેમણે વિનોબાજીને પૂછ્યું : “બાબા, જીવનનો ઉદ્દેશ શું ?”

ત્યારે વિનોબાજીએ અમારી સામે બેઠે હસતાં હસતાં કહ્યું : “ દેખો, યહ જુદા અજ સત્તર (૭૦) સાલકી ઉમ્મરે જીવનકા ઉદ્દેશ પૂછ રહા હૈ !”

ત્યારે મને ઉપરનું લોકગીત યાદ આવી ગયું. કેવળ એ દાદાનું નહીં, આપણામાંના મોટા ભાગના લોકોનું આવું જ થતું હોય છે કે આપણે છેક સમી સાંજે જ જીવનનો મોરલો ભરવાનું કામ આદરીએ છીએ. સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધીનો સમય પાણીના રેલાની જેમ કયાં વહી જાય છે તે જાણે આપણે કાંઈ જાણતા જ નથી, જાણવાનો

પ્રયત્ન સુદ્ધાં કરતા નથી. અને જાણે સાવ અચાનક જીવનમાં એક એવી સવાર ફૂટી નીકળે છે, જ્યારે ધ્યાનમાં આવે છે કે દબાતે પગલે વૃદ્ધત્વ આવી રહ્યું છે, અને આપણે ચોંકી ઊઠીએ છીએ : ‘અરે, આ શું?’ કેમ જાણે જીવનમાં કદી બુઢાપો શબ્દ સાંભળ્યો જ ના હોય, કે જન્મ ધરીને કોઈ ઘરડી વ્યક્તિને કદી જોઈ જ ના હોય ! બધું જ જાણીએ છીએ પણ જાણ્યા છતાંય અજાણ્યા બનીએ છીએ, આંખ આડા કાન ધરી દઈ એ છીએ. ‘ઘરડાપો’, ‘મૃત્યુ’ — આ બધા શબ્દોથી જોજનો દૂર ભાગીએ છીએ. કેમ જાણે આ બધા શબ્દો આપણા જીવનકોશમાં છે જ નહીં ! શાહમૃગની સામે જ્યારે વાઘ કે સિંહ તરાપ મારવા તત્પર થઈ સામે ધસતો આવે છે ત્યારે કહેવાય છે કે શાહમૃગ રેતીમાં પોતાનું માથું ઘુસાડી દે છે. પણ આવું કરવાથી મૃત્યુ તો ટાળી શકાતું નથી.

હકીકતમાં આપણે માનવ થઈને આવી શાહમૃગવૃત્તિ ઢાખવીએ તે કોઈ પણ રીતે યોગ્ય નથી. માનવ એટલે જ મનનશીલ પ્રાણી. મનન કરીને માનવે જીવનની હરકોઈ વાસ્તવિકતાને, પરિસ્થિતિને, યથાવત્, સાંગોપાંગ સમજી લેવી જોઈએ. અને એ વાસ્તવિકતા સામે ઉન્નત મસ્તકે એણે ઊભા રહેવું જોઈએ.

જીવનની કેટલીક વાસ્તવિકતાઓ પરિવર્તનશીલ છે. તેમને બદલી શકાય છે, પણ કેટલીક હકીકતો અટલ છે. તેને બદલાવી કે ટાળી શકાતી નથી. આવી અપરિવર્તન-

શીલ, અટલ હકીકતોને એ હસતે મોંએ આવકારી શકે તે માટેની પૂર્વતૈયારી તેણે સમયસર કરી જ લેવી જોઈએ. વૃદ્ધાવસ્થા એ આવી અટલ વાસ્તવિકતા છે. માટે મોરલો ભરવો જ હોય તો યથાકાળે ભરત ભરવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ. અંધારે મોરલો ભરવા બેસીએ તો પછી આપણી જાત ગૂંચવણભર્યા દોરાનો ઢગલો જ થઈને સામે અથડાય !

આની ખાતરી કરવી હોય તો અડખેપડખે નજર કરશો તો અસંખ્ય વૃદ્ધો એવા દેખાશે કે જાણે ‘ગૂંચભર્યા દોરાનો ઢગલો’. એમના ચિત્તમાં, માનસમાં અંધિઓ જ અંધિઓ. એ ગાંઠોને કેમ ઉકેલવી તે જ પ્રશ્ન થઈ પડે ! માણસનું જીવન તો સરસર...વહી જતા અસ્ખલિત ઝરણા સમું હોવું જોઈએ. તેને બદલે આમ કેમ ?

એક જ કારણ : ‘હું તો અંધારે મોર બેઠી ભરવા.’ સમયસર જાગ્યા નહીં. એટલે જીવનમાં ગાંઠો જ ગાંઠો ભેગી ના કરવી હોય તો જુવાનીમાં એક ગાંઠ મારો કે ઈશ્વર જો લાંબું આયુષ્ય દાનમાં દેશે તો એ ઘડપણને એવી સુંદર રીતે જીવીશ કે મારી વૃદ્ધાવસ્થા એ મારા જીવન-મંદિરનો સુવર્ણકળશ સિદ્ધ થાય. દૂર દૂરથી ચાલ્યું આવતું કોઈક નાનકડું બાળક મારા જીવનનો એ સુવર્ણકળશ જોઈને હરખાઈ ઊઠે, એના પગમાં જોમ પુરાય અને એને પણ મારી જેમ જીવવાની પ્રેરણા મળે તેવું જીવન જીવવાનો સંકલ્પ યુવાનીમાં જ થવો જોઈએ.

આરંભ પહેલાંય પ્રારંભ હોય છે. દીવો તો છેક સમી સાંજે કરવાનો હોય છે, પણ ઘણી બહેનો દિવેટ અગાઉથી

૪ □ જીવનસંધ્યાનું સ્વાગત

તૈયાર કરી રાખે છે. દિવસ છતાં કરી લેવાનાં કામો કરી ના લઈએ તો અંધારે અટવાવું જ પડે. માટે વૃદ્ધાવસ્થાની તૈયારી અગાઉથી થવી જ જોઈએ. પછી જીવીએ, ના જીવીએ, એ પ્રભુને સોંપી દઈએ.

આપણા એક કવિએ ગાયું છે :

પીપળ પાન ખરતાં, હસતી કોંપળિયા :  
અમ વીતી તમ વીતશે, ધીરી આપુડિયા.

કુદરતનો કમ છે કે સવાર ઊગી છે તો સાંજ પડશે જ. ડાળી પર ફૂટેલું પાન કદી ને કદી ખરશે જ. પણ ખરવાની છેલ્લી ક્ષણ સુધી એ પાન હસતું રહે, ગાતું રહે, રમતું રહે તેવું થવું જોઈએ. આવું થઈ શકે, જો મનને એ રીતે વાળ્યું હોય તો.

વૃદ્ધાવસ્થાની પણ એક મસ્તી હોય છે. જાણે ફરી એક વાર શૈશવ જીવનના આંગણે રમવા આવ્યું હોય તેમ આ ઘરડાપા સાથે પણ આપણે રમી શકીએ. નાનપણમાં ખેલ્યા અજ્ઞાનતાપૂર્વક; હવે ખેલીએ અધું જાણી-સમજીને !  
શ્રી ગની દહીંવાળા કહે છે તેમ :

સાવ અમરતું નાહકં નાહકં  
નિષ્કળ નિષ્કળ રમીએ,  
ચાલ મળની આંખાવાડી !  
આવળ-આવળ રમીએ !  
ખાળ સહજ હોડી જેવું કંઈ,  
કાગળ, કાગળ રમીએ,  
પાછળ વહેતું આવે જીવન,  
આગળ આગળ રમીએ.

આવો, આપણી વૃદ્ધાવસ્થાને પણ આવી સરસ મજાની રમત બનાવવી હોય તો તેની રીતરસમ જાણી લઈએ, નીતિનિયમ સમજી લઈએ. લલે એક દિવસ ખરી પડવાનાં હોઈએ તોપણ ખરતાં ખરતાં મહેકી જઈએ.

સંસ્કૃતમાં એક શ્લોક છે, જેનો અર્થ આ પ્રમાણે છે :  
 ‘માણસે દિવસે એવાં કામ કરવાં જોઈએ કે જેથી રાત નિરાંતે જાય. આઠ મહિના એવું ને એટલું કામ કરવું કે ચોમાસામાં આરામથી રહી શકાય. જુવાનીમાં એવી રીતે જીવવું કે ઘડપણમાં પસ્તાવું ન પડે અને આખું જીવન એવી રીતે જીવવું કે જેથી પરલોક સુધરે.’

આમ સ્પષ્ટ છે કે ઘડપણમાં સુખી થવા માટે જે કાંઈ કરવાનું છે તેનો આરંભ સવેળા થઈ જવો જોઈએ. ‘સવેળા’ એટલે કે માણસ મનથી ઘરડો થઈ જાય તે પહેલાં. મન જો એક વાર માંદલું, નળણું કે ઘરડું થઈ ગયું, પછી કોઈ આરોવારો નથી. માટે સવેળા ચેતી જવું તેમાં જ હિત છે.



આપણી જરૂરિયાતો જેટલી ઓછી થતી જાય છે એટલા આપણે ઈશ્વરની વધુ નજીક જઈએ છીએ.



[૨]

રૂપેરી વાળની સાચી ચમક

‘વૃદ્ધાવસ્થા’ શબ્દનો ડર ? ના, ના....મને એવો ડર જરીકે લાગતો નથી. મને આ શબ્દની લેશમાત્ર ણીક નથી, કારણ કે ઘડપણ મારા જીવનનાં બારણાં ખખડાવે તે પહેલાં તેના સ્વાગતની મેં તૈયારી કરી લીધી છે !”

કેવી છે આ તૈયારી ? વૃદ્ધાવસ્થા સામે તમે કઈ દૃષ્ટિએ જુઓ છો, તેનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. તમારા જીવનના આંગણે તિથિ આપીને આવનારો એ મહેમાન તમારો જિગરબન દોસ્ત પણ બની શકે અને તમારો જીવલેણ શત્રુ પણ બની શકે. એનો આધાર તમારા અભિગમ પર છે, તમારા દૃષ્ટિકોણ પર છે. કોક વહેલી સવારે, અચાનક અરીસામાં જોતાં માથા પર ફરફરતો કોઈ સફેદ વાળ તમારા હૃદયમાં હાહાકાર વર્તાવે છે કે હાશકારો કરાવે છે, તેનો આધાર છે તમારા દૃષ્ટિકોણ પર. તમારી માનસિક તૈયારી થઈ ગઈ હશે, તો તમે એ વૃદ્ધાવસ્થાને આવકારવા તત્પર થઈને ઊભા રહેશો. જીવનનાં મહામૂલાં વર્ષો ખરચીને આંગણે આવેલી આ વૃદ્ધાવસ્થા તમારા માટે અણમોલ રત્ન બની જશે.

ગુજરાતના એક સુપ્રસિદ્ધ સ્વર્ગસ્થ લેખકનો આ કિસ્સો છે. સ્વ. શ્રી રસિકભાઈ ઝવેરી ઇન્ડિયન પ્રવાસે જાય છે.

લંડનની શેરીઓમાં ભટકતાં ભટકતાં એ અલગારી પ્રવાસી એક નાનકડી ગલીમાં પ્રવેશે છે, જ્યાં સામે નજરે પડે છે એક કેશચુંકન તથા કેશસુશોભનની દુકાન. દુકાનમાં બેઠેલી બહેને એમને ઘોલાવ્યા એટલે કુતૂહલવશ ત્યાં ગયા. પેલાં બહેન બોલ્યાં : “જુઓ મહાશય, તમારા વાળ ઘોળા થઈ ગયા છે. તમે આ ખુરશીમાં બેસો. ઘડીકમાં હું તમારા આ ઘોળા વાળને કાળાભમ્મર કરી દઈશ. મૂંઝાશો નહીં, આ માટે તમારે કોઈ કિંમત ચૂકવવી નહીં પડે. ડેમોન્સ્ટ્રેશન કરવા માટે સામેથી હું તમને વાળ રંગવાની શીશી લેટ આપીશ.”

ખૂબી લેખકના જવાબમાં છે. એ સફેદ વાળ હેઠળ એક ગજબનું સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ બેઠેલું છે, તેનું ભાન આ જવાબમાં થાય છે. રસિકભાઈ કહે છે : “માવડી મારી, માથાના આ કાળા વાળને ઘોળા કરવા માટે મેં મારી જિન્દગીનાં મહામૂલાં પચાસ પચાસ વર્ષો ખરચ્યાં, તે આમ પાણીના મૂલે આમ ઘડીકમાં એને કાળા કરાવી દઉં! ના, માવડી ના!”

કાળા વાળનું સફેદ વાળમાં રૂપાંતર એ કેવળ કોઈ સ્થૂળ રૂપાંતર નથી. આપણા કાન બે સાબદા હોય તે આ રૂપાંતર કેવળ વાળનું નથી, આપણી વૃત્તિઓનું પણ છે. ભીતર કશુંક બદલાવવા માંગે છે. અંદર કોઈક ક્રાંતિ સર્જવાની છે તેનો આ સળવળાટ છે, પણ આપણે આપણી દોડધામવાળી કોલાહલ ભરેલી જિન્દગીમાં અંદરના આ

અવાજ, અંદરના આ સળવળાટ તરફ ધ્યાન આપવા નવરા જ પડતા નથી અને પછી ચાલતી રહે છે—“વો હી રફતાર જેઠંગી !”

શ્રી રસિક ઝવેરીના આ જવાબમાં માનવના જીવનનું એક પરમસુંદર સત્ય છુપાયેલું છે. વૃદ્ધાવસ્થા એ માનવ-જીવનને ઈશ્વર તરફથી મળેલો અભિશાપ નથી, બલકે વરદાન છે. જીવનની અત્યંત કીમતી મૂડી ખચીને પ્રાપ્ત થતી એ કમાણી છે. એટલી વાત સાચી છે કે ચીંથરે વીંટયું રતન છે, અને મોટા ભાગના લોકોનું એ રતન ધૂળભેણું થઈ જતું હોય છે. ઘડપણ બહારથી ઉપલક દષ્ટિએ તો જેમ ચીંથરું ભેવું ના ગમે તેવી જીવનની અણુગમતી ચીંથરેહાલ સ્થિતિ જ છે. માથાના વાળ ઘોળા-ભજ્જ, ચામડી લખડી જાય, ઠેર ઠેર કરચલીઓ, મોઢું સાવ બોખું અને પગ તો જાણે ગરબે ઘૂમે! પણ સવેળા ચેતી જવાયું હોય અને સમગ્ર જીવન અંગેની જે સાચી સમજ કેળવાઈ હોય તો ઉપરનાં આ બધાં ચીંથરાં સરી પડે અને અંદરનું અણહળતું રતન અગમગી બિઠે.

દિવસ-રાતના ચોવીસ કલાક; એમાં મોંસૂઅણું થાય, આભા પ્રગટે, ઉષા આવે, પ્રભાત પ્રસરે, સૂરજ બિગે, સવાર પડે, સૂરજ માથે ચઢે, બપોર થાય, વળી પાછું મધ્યાહ્ન થાય અને સલૂણી સંધ્યા ને સમી સાંજ પ્રગટે અને પછી રાત, મધરાત અને પાછું પરોઢ! દિવસ-રાતનાં આ એકે-એક સમયનું, કાળખંડનું પોતાનું એક આગવું સૌંદર્ય



છે ! પ્રત્યેકનો એક આગવો આનંદ હોય છે. આવું જ છે જીવનનું ! શું શિશુઅવસ્થા, શું બાળપણ, કિશોરાવસ્થા, યુવાવસ્થા, પ્રૌઢાવસ્થા કે શું ઘડપણ ! દરેક અવસ્થાને પોતપોતાનું સૌંદર્ય અને વળી પોતપોતાની સમસ્યાઓ હોય છે. સમસ્યાઓ હોવી એ કંઈ જીવનઘાતી વસ્તુ નથી, એ તો જીવનનો પડકાર છે. સમસ્યાઓને કારણે તો જીવનનાં ઊંડાણ અને સૌંદર્યો ખૂલતાં હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં કદાચ સમસ્યાઓ વધારે હશે, પણ એટલે જ એના આનંદ અને સર્જકતા માટે વધારે અવકાશ પણ ભર્યો પડ્યો છે. એ અવસ્થા તરફ જોવાની આપણી દૃષ્ટિ પર આધાર છે.

આપણામાંના મોટા ભાગના લોકોએ શ્રી રવીન્દ્રનાથ ટાગોર, શ્રી અરવિન્દ કે વિનોબાને વૃદ્ધાવસ્થામાં ના જોયા હોય, પણ એમની તસવીર તો મોટા ભાગના લોકોએ જોઈ હોય ! ગુરુદેવની એ વયોવૃદ્ધ છબી કેટલી મનોહર છે ! માથાના રૂપેરી વાળ જાણે એમના સૌંદર્યની વસંત બનીને ફરફરે છે ! એમની આંખોનું તેજ ! ચહેરા પરના સ્મિતમાં તો જાણે ત્રણેય જીવનનો આનંદ ઘૂંટાઈ ઘૂંટાઈને ઠાલવાયો ના હોય ! ક્યાંથી પ્રગટ્યું આ સૌંદર્ય ? વિનોબાની ૮૫ વર્ષની વયે ચામડી ગુઓ, જાણે હાથમાં જ તાબા જન્મેલા બાળકની સ્નિગ્ધ સુવાળી, માખણ જેવી મૃદુ ચામડી ! શું આ ડોસાઓ કોઈ ખ્યુટી પાર્લર (સૌંદર્ય પ્રસાધન-કેન્દ્ર)માં જઈ કોઈ પાઉડર, ક્રીમ કે કોસ્મેટીક લઈ આવતા હશે ? શું છે આ સૌંદર્યનું રહસ્ય ?

રહસ્ય છે—જીવન અંગેની સમજ ! સાચી સમજણ-  
 માંથી જ જીવનનું સાચું સૌંદર્ય અને સાચું શીલ પ્રગટી  
 ભકે છે ! અને આપણા દેશની ખૂબી તો જુઓ ! અંગ્રેજીમાં  
 ઘરડા માણસને કહેશે, ‘ ધ ઓલ્ડ મેન ’ જૂનો માણસ !  
 જ્યારે ભારતીય ભાષા એને કહે છે—‘ વૃદ્ધ ’ ! આ ખખડી  
 ગયેલા દેહવાળો મનુષ્ય જૂનો મનુષ્ય નથી, એ તો વૃદ્ધ  
 છે, વૃદ્ધિ પામેલો અને વળી સતત વૃદ્ધિ પામનારો, નિત્ય-  
 નૂતન, નિત્ય-વર્ધમાન વૃદ્ધ છે. શું આ વૃદ્ધની વૃદ્ધાવસ્થાના  
 ટોપલામાં કેવળ વર્ષોનો ઢગલો જ ભરાયો છે ? જી નહીં,  
 એમાં તો છે જીવનનો અમૂલ્ય અનુભવ ! ભાતભાતના  
 અનુભવોથી સીંચાઈને પ્રાણવંત બનેલા જ્ઞાનના તાણા અને  
 જીવનની આકરી તાવણીમાંથી અણિશુદ્ધ તપાઈ, તવાઈને  
 બહાર નીકળેલા તપના વાણાથી વણાયેલી જીવનની આ  
 ચાદર છે. વૃદ્ધના પ્રત્યેક સફેદ વાળમાં અને એના દેહ  
 પર પડતી પ્રત્યેક કરચલીમાં વીતેલાં વર્ષોનો એક ઈતિહાસ  
 છુપાયો છે, જિવાયેલા શ્વાસોચ્છ્વાસનો ધબકાર ગોપાયો છે.  
 જીવનનાં કેટલાંક શાશ્વત સત્યોને આત્મસાત્ કરી પાલવમાં  
 સંતાડીને આ વૃદ્ધાવસ્થા આવતી હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં  
 પ્રગટતી શરીરની ક્ષીણતા એક પલ્લામાં મૂકે અને બીજા  
 પલ્લામાં જીવનભરના અનુભવોનું ભાથું મૂકે તો ‘ બીજું ’  
 પલ્લું નમી જશે. આમ, વૃદ્ધાવસ્થા એ તો જીવનની વૃદ્ધિ,  
 સમૃદ્ધિ અને સિદ્ધિનો સંકેત છે. વૃદ્ધાવસ્થા એટલે કેવળ  
 વર્ષોનો, ક્ષણોનો સરવાળો નથી. એ તો પશુજીવનમાં પણ  
 થાય છે. પણ માનવની વૃદ્ધાવસ્થામાં તો ક્ષણોની સાથોસાથ

જીવનભરના જ્ઞાન, અનુભવ, તપ, સ્નેહ, સેવા અને સુજનતાના સરવાળા થતા હોય છે.

આનો અનુભવ આપણને વનસ્પતિસૃષ્ટિમાં પણ થાય છે. આંગો જ લો ! આંગાની લીલીછમ કાચી કેરી ખાટી લાગશે. કોઈને માથામાં મારો તો લોહીની ધારા ધૂટી જાય તેવી તે સખત હોય છે. પણ એ જ લીલીછમ કેરી જ્યારે સોનેરી બનીને પાકટ થાય છે ત્યારે પાકી કેરીના રસની મધુરતા કોની સાથે સરખાવી શકીશું ? જાણે પૃથ્વી પરનું અમૃત ! તો આંગો જો વયોવૃદ્ધ થઈને આવો અમૃત-રસ રેલાવી શકે તો મનુષ્યમાં તો વિશેષ ચૈતન્ય પ્રગટે છે ! જીવનના આંગાવાડિયામાં વૃદ્ધાવસ્થા આવે તો કેવળ મીઠોમધ મધુર રસ રેલાવવા માટે જ આવે. માણસમાં રહેલો અહંકાર જ્યારે સાવ ગળી જાય છે ત્યારે તેમાંથી આ સુધારસ ઝરે છે. આ જ છે માણસનું સત્ત્વ. માણસ એટલે નર્યો દેહ નથી. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અંતઃકરણ એ માનવીનો આંતરેહ છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં બહારનો સ્થૂળ દેહ ખખડી જાય છે; પણ જીવનભરના તપથી શુદ્ધ થઈ, અગ્નિમાંથી પસાર થયેલા સુવર્ણની જેમ વૃદ્ધ માણસનું આંતરિક વ્યક્તિત્વ અળહળી ઊઠી શકે છે.

આમ વૃદ્ધાવસ્થા અંગેની આવી સાચી, સ્વસ્થ, પાકટ સમજ કેળવવી તે બની જાય છે પૂર્વતૈયારી. મોટા ભાગના લોકો માટે વૃદ્ધાવસ્થા એ પોતાના સમસ્ત જીવનના ફળ-રૂપે, પરિપાકરૂપે આવી મળેલું પરિણામ છે, નિષ્પત્તિ છે.

૧૨ □ જીવનસંખ્યાનું સ્વાગત

પૂર્વજીવનનાં કર્મો, ટેવો, વૃત્તિઓ, વલણો જેવાં હશે તે મુજબની વૃદ્ધાવસ્થા ઘડાતી આવે છે. એટલે જ વૃદ્ધાવસ્થાનું સમસ્ત સૌંદર્ય પ્રગટ થાય એ માટે પૂર્વજીવનમાં થોડો અભ્યાસ થાય, થોડું ઘરકામ (હોમવર્ક) થાય એ જરૂરી છે ! વૃદ્ધાવસ્થામાં માથે ચમકતા રૂપેરી વાળની એક સુંદર અને પવિત્ર સૃષ્ટિ છે. એ રૂપેરી વાળ હેઠળના મસ્તિષ્કમાં એક ભવ્ય હિમાલય સર્જી શકાય છે, જ્યાંથી સૌને પાવન કરનારી પુણ્યસલિલા ગંગા વહી શકે.



શાંતિથી ક્રોધને, નમ્રતાથી માનને, સરળતાથી  
માયાને તેમજ સંતોષથી લોભને જીતવો જોઈ એ.

—મહાવીર



[૩]

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

વૃદ્ધાવસ્થાની પૂર્વતૈયારીનો જ્યારે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે તેમાં વિવિધ ક્ષેત્રની પૂર્વતૈયારી આવી જાય છે. શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક તેમજ સામાજિક. આ ચારેય પ્રકારની પૂર્વતૈયારી થઈ હશે તો જ વૃદ્ધત્વની ઢળતી સાંજના મનોહર રંગોથી જીવનાકાશ દીપી ઊડશે. અને હવે તો આપણા દૃઢ નિશ્ચય છે કે પ્રભુએ મારું બાળપણ જેટલું સુંદર, નિર્દોષ, પવિત્ર અને બીજાને સુખ પહોંચાડનારું આપ્યું હતું, તેટલું જ સુંદર અને પવિત્ર મારું વૃદ્ધત્વ હશે. બાળપણની કરણી પૂર્વજન્મવશ પ્રભુની હતી, તો વૃદ્ધત્વની કેતરણી કરવાનો પુરુષાર્થ મારે પોતાનો હશે.

હીઠ્ઠી અને તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટે શારીરિક પૂર્વતૈયારીનો વિચાર સૌ પહેલાં કરી લેવો જોઈએ. કોઈ પણ સાધનાનું આઘ સાધન શરીર જ છે, એ તો નિર્વિવાદ છે. એટલે શારીરિક પૂર્વતૈયારીથી જ આરંભ કરીએ. માણસનાં બે શરીર છે : એક છે એનો બાહ્ય દેહ અને બીજો છે અંતર્દેહ, જેમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અંતઃકરણ.

વગેરે આવે છે. આ બંને દેહને અનુલક્ષીને પૂર્વતૈયારી થવી જોઈએ.

બાહ્ય શારીરિક પૂર્વતૈયારીમાં આપણે અત્યાર સુધીની ચાલી આવેલી જીવનપદ્ધતિ બદલવી પડે તો તે માટે તૈયાર રહેવું પડશે. મોટા ભાગે જીવનની ઘરડ બદલવા માટે સૌથી વધારે અંતરાય ક્યાંયથી આવતો હોય તો તે પોતાના મન તરફથી આવતો હોય છે. એટલે આપણા મનરામને આપણે થોડા થાબડી, સમજાવી, પટાવી કહી દેવાનું છે કે ઝાઝી ગરબડ ના કરે. મન અનુકૂળ થશે તો ૯૦ ટકા સંજોગો અનુકૂળ થઈ જશે.

આજે વિજ્ઞાનયુગ છે. સરેરાશ આયુર્મર્યાદા વધી છે. ૧૯૨૧માં ભારતવાસીની સરેરાશ આયુર્મર્યાદા ૨૬ વર્ષ કરતાં પણ ઓછી હતી. તે પાંચ દાયકા પછી ૧૯૭૧માં વધીને ૫૨ વર્ષની થઈ છે. ૧૯૨૧માં દેશની દોઢ ટકા વસ્તીની વય ૬૦ વર્ષ ઉપરની હતી. ૧૯૭૧માં દેશની છ ટકા વસ્તી ૬૦ વર્ષ કરતાં મોટી હતી. આજે ભારતમાં સાડા ત્રણ કરોડ વૃદ્ધો છે. વીસમી સદીના અંતે એમની સંખ્યા લગભગ સાત કરોડ હોવાનો સંભવ છે. આટલી મોટી સંખ્યાનું એક ઘટક દેશમાં જીવતું જાગતું બેઠું હોય તો તેનું વૈજ્ઞાનિક અને સુનિશ્ચિત આયોજન થાય તો સમાજને તેનો ખૂબ લાભ મળી શકે.

ઈશોપનિષદમાં એક મહત્ત્વનું સૂત્ર આવે છે—  
જિજિવિષેત્ શતમ્ સમાઃ । માણસે આ પૃથ્વી પર સતત

કર્મ કરતાં રહીને સો વર્ષ સુધી જીવવાની ઇચ્છા રાખવી. આ ખૂબ મહત્ત્વની બાબત છે. માણસે સંકલ્પ કરવો જોઈએ કે મારે સો વર્ષ જીવવાનું છે અને પ્રછી એ સો વર્ષનું આયોજન કરવું જોઈએ. અંદરની આ ઇચ્છા માણસને ખૂબ મદદ કરતી હોય છે. મનુષ્યજન્મ કાંઈ વારંવાર તો હાથ આવતો નથી તો જીવનનું સુકાન હાથમાં લઈને દીર્ઘાયુ માટે આપણાં તન-મનને સુસજ્જ કરવાં જોઈએ, જેથી જીવનની લડાઈમાં હાર ખાવી ના પડે.

‘શતં જીવ શરદઃ’ શતાયુર્વૈ પુરુષઃ, અથવા જિજિ-  
વિષેત્ શતમ્ સમાઃ।...આ બધા આશીર્વાદ અને સંકેતો  
એ માનવજીવનમાં પડેલી સંભાવનાઓ સૂચવે છે. સો  
વર્ષની આવરદા તે માનવદેહ માટે સ્વાભાવિક ગણાઈ હશે  
ત્યારે જ આપણા પૌરાણિક ગ્રંથોમાં ‘શતાયુ’ શબ્દ પ્રતિષ્ઠિત  
થયો હશે. ‘હું સો વર્ષ જીવવાનો છું’, તેવો સંકલ્પ કરી  
માણસે જિજીવિષા કેળવવી જોઈએ. જિજીવિષા કેળવવાથી  
આયુષ્ય વધવામાં મદદ મળે છે એ તો અનુભવની બાબત  
છે. ‘એમનામાં જિજીવિષા જ નહોતી રહી, એટલે ડોક-  
ટરોના હાથ હેઠા પડ્યા’—એવું સંભળાય છે. આમ તો  
મૃત્યુની ક્ષણ અટલ હોય છે, અને તે પૂર્વનિર્ધારિત હોય છે  
તેમ કહેવાય છે. પણ તેમ છતાંય આપણા ચિત્તમાં સો  
વર્ષના જીવનનો સંકલ્પ અને તે મુજબનું આયોજન હોવું  
જ જોઈએ. સો વર્ષ સુધી જે ગાડીમાં આપણે બેસવાનું  
છે, તે ગાડીનું પૂરેપૂરું ધ્યાન રખાવું જોઈએ. આપણા

સ્કુટર કે મોટરને દર વર્ષે એક વખત આપણે Overhaul માટે મોકલીએ છીએ તેમ આ શરીરનું પણ દર વર્ષે એક વખત ઓઈલીંગ, કલીનીંગ થઈ જવું જોઈએ.

વર્ષનો એકાદ મહિનો કોઈક સ્વચ્છ હવા ખાવાના સ્થળે અથવા તો કુદરતી સારવાર કેન્દ્રમાં ગાળી આવવો જોઈએ, જેથી આખા શરીરની શુદ્ધિ થઈ જાય. કમ-સે-કમ ચાળીસ વર્ષ પછી તો આવું થવું જ જોઈએ. કુશળ ચિકિત્સકની દેખરેખ હેઠળ શરીરશુદ્ધિનું આ કાર્ય થતું રહેશે, તો તે ‘શતાયુ’ સુધી પહોંચાડવામાં ખૂબ મદદરૂપ થશે.

સને ૧૯૭૩ની મોજણી મુજબ ભારતની રાજધાની દિલ્હીની સૌથી વધુ વયની વ્યક્તિ હતી શ્રીમતી ચાનો દેવી. એમની ઉંમર હતી ૧૨૧ વર્ષની. ૧૮૫૭ના બળવા વખતે એમની ઉંમર છ વર્ષની હતી. ઝાંસીની રાણીની બહાદુરીની વાતો એ કરતાં. રાવબપિંડીનાં એ વતની. એમને છ બાળકો છે. સૌથી મોટી છે ૯૫ વર્ષની દીકરી.

‘વીસ વર્ષ પહેલાં જ્યારે બહેનની ઉંમર ૧૦૦ ઉપરની હતી ત્યારે પતિયાલાના એક પૂરમાં ચાનોબહેન તણાવા લાગ્યાં, પણ સહીસલામત રીતે તરીને બહાર નીકળી આવ્યાની ઘટના તેમને આજે પણ યાદ છે અને વિશ્વાસપૂર્વક કહે છે : “આજે પણ હું તરી શકું છું.”

‘આટલી વયે તમારી આવી તંદુરસ્તીનું રહસ્ય શું?’ તેના જવાબમાં કહે છે : “શાકાહારી લોજન અને સખત



પરિશ્રમ. આ બે છે રહસ્ય !” પચાસ વર્ષ પહેલાં ચાનો દેવીએ માંસાહાર છોડી દીધેલો.

શારીરિક આરોગ્ય માટે આપણું જીવન બને તેટલું કુદરતી રાખીએ. પશુપંખી વધારેમાં વધારે કુદરતી જીવન જીવે છે. કુદરત એ મોટો વૈદ્ય છે. આજે આપણે આપણા જીવનને આધુનિકતાના નામે ખૂબ જ કૃત્રિમ કરી મૂક્યું છે. એનાં માડાં પરિણામ પણ આપણે લોગવીએ છીએ. દિવસે દિવસે કુદરતથી આપણે વધારે ને વધારે દૂર થતા જઈએ છીએ.

એક વખતે એક વિદેશી સજ્જન પોતાના દેશની પ્રગતિની વાતો કરતા કરતા કહે : “અમારા દેશમાં અમે સો સો માળનાં ગગનચુંબી મકાનો બાંધ્યાં છે. આ મકાનો એટલાં બધાં વિશાળ છે કે તેમાં બધા જ પ્રકારની સગવડ ઊભી કરી શક્યા છીએ. જીવનજરૂરિયાતની બધી જ ચીજો ઉપર ને ઉપરથી મળી શકે તેવાં બજારો પણ ઊભાં કરાયાં છે. મનોરંજન માટેનાં થિયેટરો પણ ઉપર બંધાવી લીધાં છે. બધું જ ઉપર મળી રહે.”

વિનોબાએ માર્મિક રીતે કહ્યું : “બહુ સરસ ! બધું જ ઉપર મળે ! પણ હવે એમાં એક વાત જોડી દો. અત્યારની પરિસ્થિતિમાં માણસ મરી જાય ત્યારે શરીરને દફનાવવા તમારે ધરતી પર નીચે આવવું પડતું હશે, તો હવે તેની વ્યવસ્થા પણ ઉપર જ કરી લો તો કેવું ?”

માનવ ધરતીનું સંતાન ! અને ધરતીથી એ આટલો બધો આઘો જતો રહે તેમાં એની ઘેર ખોદાય કે ખીજું કાંઈ થાય ? આજના મોટા ભાગના રોગોનું મૂળ છે અકુદરતી જીવન. ખાવા-પીવાથી માંડીને સૂવા-ખેસવા સુધીની આપણી તમામ દિનચર્યા અકુદરતી બનતી બધ છે. ઈશ્વરે આપેલાં કરણો કરતાં ઉપકરણોનું મહત્ત્વ વધી ગયું છે. શહેરના કોઈ છોકરાને પ્રશ્ન પૂછીએ કે, “પગનો શો ઉપયોગ છે ?” —તો તે કહેશે : “સાઈકલ ચલાવવા માટે.” આંખ કરતાં ચશ્માંનું મહત્ત્વ વધારે. આને કારણે તો કુદરતી જીવતાબગતા સૂર્યોદય-સૂર્યાસ્ત જોવાને બદલે એનાં ચિત્ર ટાંગીને આપણે સંતોષ માની લઈએ છીએ.

દીર્ઘ, આરોગ્યમય જીવનનું રહસ્ય શોધવા જઈએ છીએ તો તેમાં સૃષ્ટિનો સંપર્ક એક મહત્ત્વનું પાસું છે. મુંબઈની ઘોલકીમાં પુરાયેલો માણસ અને ગામડાના ખુલ્લા ખેતરમાં સૂતેલો ખેડૂત-આ બંનેની તંદુરસ્તીમાં દેખીતો જ આસમાન-જમીનનો ફરક પડી જશે. એટલે ઉંમર ગમે તે હોય, અઠાર વર્ષની હોય કે ચાળીસ કે એસીની હોય, પણ રોજ સવારે સૂરજ મહારાજ આવી પહોંચે ત્યારે ખુલ્લી હવામાં ફરવા નીકળી જવું તેવો અફર નિયમ કરી લેવો જોઈએ. હવે વહેલી સવારે ફરવા જવું એટલે જલદી પથારી છોડવી. જલદી ઊઠવું એટલે જલદી સૂઈ જવું. આ બધી આનુષંગિક બાબતો છે. આજે શહેરોમાં કોઈને ઘેર મહેમાન થઈએ છીએ ત્યારે સવારે આઠ વાગ્યા સુધી પથારીમાં કોઈ સળવળતું સુદ્ધાં દેખાતું નથી, ત્યારે છથી

આઠના જે કલાક કેમ વિતાવવા તે ભારે મોટો પ્રશ્ન થઈ પડે છે !

સવારનો સમય દિવસના ચોવીસે કલાકમાં સોનેરી સમય છે. પ્રાતઃકાળની સ્વચ્છ-તાજી હવા ફેફસાંને શક્તિ આપે છે. જે નિયમિતપણે આવી સ્વચ્છ હવા અંદર લેતા નહીં રહીએ તો પછી ઓકિસજનના બાટલા માથા પર ઝીંકાશે જ. ઊંડા શ્વાસ લઈ, અંદરથી શ્વાસ બહાર કાઢતાં પ્રભુનું સ્મરણ કરવાની ટેવ પાડીએ તો સવારનું આપણું આ ફરવાનું દેવમંદિરે ગયા જેવું એક પવિત્ર કાર્ય થઈ જશે. મંદિરમાં જઈ એ છીએ ત્યારે ખરાબ વિચારો આવતા નથી. એમ આ પ્રકૃતિમંદિરમાં જઈશું તો ચિત્તમાં ઉદાત્ત વિચારો આવશે. શુભ સંકલ્પ કરવાની પ્રેરણા જાગશે. ખુલ્લી હવામાં ઝડપથી ચાલનાર અને લાંબા લાંબા શ્વાસ લેનાર નિશ્ચિત રીતે જ પોતાના જીવનકાળમાં વધારો કરે છે. તો રોજ પ્રાતઃકાળે નિયમિત ફરવા જવાનું શરૂ કરવું તે છે પ્રથમ તૈયારી.

આ માટે જીવનક્રમ બદલવો પડશે. મોડી રાત સુધી ગામગપાટા મારવા કે રેડિયો સાંભળવો કે પત્તાં રમવાં કે બીજું ગમે તે—પણ તેમાં ફેરફાર કરવો પડશે. આપણે ઊલટું કરીએ છીએ. જ્યારે ઘરની બહાર કુદરતના ખોળે નીકળી પડવું જોઈએ, ત્યારે પથારીમાં ઘોંટાઈ રહીએ છીએ અને જ્યારે પથારીમાં નિશ્ચિંત થઈ નિદ્રાધીન થવું જોઈએ, ત્યારે ગામમાં ચક્કર મારવા જઈએ છીએ. આ

ચક્કર એટલે શાંત નિસ્તબ્ધ રાત્રિના ખુલ્લા એકાંત અવ-  
કાશમાં નહીં, પણ ભીડથી ભરેલા ચારે બાજુ પાન-ખીડી,  
નાસ્તા-પાણીની દુકાનો, હોટલોથી ગાજતા કોલાહલ વચ્ચે !  
આ બધું આપણી તંદુરસ્તી માટે નુકસાનકારક છે. આડ  
વાગ્યા પછી નાછૂટકે જ બહાર જવાનું રાખવું જોઈએ  
અને દશ વાગ્યા સુધીમાં તો ઊંઘી જ જવું જોઈએ, તો જ  
સવારનો નિયમ પાળી શકાય.

‘વહેલી ઊંઘ નથી આવતી’—આ ફરિયાદ શરૂ શરૂમાં  
રહેશે. ટેવ બદલવાનો સવાલ છે. પણ દિવસ આખો મહેનત  
કરીને શરીર થાક્યું હશે તો ધીરે ધીરે વહેલી પણ ઊંઘ  
આવી જશે. આજકાલ ઊંઘ લાવવા માટે ગોળીઓની  
શીશી ઓશીકા પાસે રાખી મૂકવાની ફેશન નીકળી છે.  
જરાક લાગે કે ઊંઘ નથી આવતી, તો ગળી લીધી ગોળી !  
આવું ના ચાલે. આ તો ઝેર શરીરમાં નાખ્યા બરોબર છે.  
રામનામની ગોળી જીભે રમતી મેલી, ધીરે ધીરે મન  
અને શરીરને સાવ ઢીલું પાડતાં જઈએ તો આપોઆપ  
ઊંઘ આવી જાય.

ચોખ્ખાં હવા-પાણી, ગાઠ નિદ્રાના જેટલી જ મહત્ત્વની  
બાબત છે ભોજન ! આજકાલના કૃત્રિમ જીવનમાં ધીરે ધીરે  
ભોજન કરવાની અનુકૂળતા પણ જાણે ખોવાતી જાય છે.  
માણુસને જાણે કોઈ વાઘ-વરુ પાછળ પડ્યો હોય તેમ  
લૂસ લૂસ ખાઈ ઓફિસે કે કારખાને લાગવું પડે છે. ખાતી  
વખતે નજર ઘડિયાળના કાંટા પર તોળાયેલી રહે છે.

ઝાક્રિસ કે કારખાનાનો સમય લલે બહલાવી ના શકાય, પણ આપણા પોતાના સમયપત્રકમાં યોગ્ય ફેરફાર કરી નિરાંતે જમવાનો સમય કાઢવો જ જોઈએ. ચાવી ચાવીને ખાવું એ દાંતની તથા પેટની તાંદુરસ્તી માટે અનિવાર્ય છે. કહેવત છે કે, “ખાવાનું પીઓ અને પીવાનું ખાઓ.” એનો અર્થ એ છે કે ખાવાની વસ્તુ ચાવી ચાવીને પ્રવાહી બનાવી દો અને પ્રવાહી વસ્તુ ધીરે ધીરે ચાવતા હોઈએ એ રીતે પીઓ. શાંતિથી ચાવીને ખાવાથી પાચનક્રિયાને મદદ મળે છે.

શાંતિથી ખાવાની જેમ જ, શું અને કેટલું ખાવું તેની પણ અગત્ય છે. હુણકા અને પોષક પદાર્થો જલદી પચી જાય છે, જ્યારે તળેલા, ભારે, ચરબીવાળા પદાર્થો પેટમાં પથરા થઈને પડે છે! સંતોએ કહ્યું છે, “ઉદર-મરણ નોવ્હે, જાણિજે યજ્ઞકર્મ”। .... તું જમવા બેઠો છું, તો તે તારું ઉદર-લશ્ચનું કૃત્ય નથી; એ તો તારું યજ્ઞકર્મ છે. હોમમાં ધીરે ધીરે ધી તેમ જ સમીધો હોમવાનાં હોય છે, તેમ તું તારા ક્ષુધાકુંડમાં અન્નરૂપી સમીધોને હોમ.”

લોજનનું પણ એક શાસ્ત્ર છે. આપણે ત્યાં લોજનને ‘રસોઈ’ કહી છે. લોજનાલયને ‘રસોડું’ કહીએ છીએ. લોજન રસવંતું હોવું જોઈએ. બીજી બાજુ, આપણું આરોગ્યતાંત્ર પણ એવું હોવું જોઈએ કે એમાંથી રસ છૂટે, રસ ઝરે! ‘મોંમાં પાણી આવે છે’-એમ આપણે કહીએ

છીએ. આ તંદુરસ્તીની નિશાની છે. પણ આ રસવંતું લોજન આપણું દુશ્મન ના બને તે માટે આપણે એને માપમાં ખાવું જોઈએ. લોજનમાં મિતાહાર અત્યંત મહત્વની બાબત છે. લોજન રસીકું, સ્વાદિષ્ટ હોવું જોઈએ, પણ ખાનારે તે આસ્વાદપૂર્વક ખાવું જોઈએ.

રોજ કરવા ઉપરાંત શરીરને થોડો વ્યાયામ મળે તોપણ તંદુરસ્તી સાચવવામાં મદદ મળશે. નિયમિત આસનો કરવાથી શરીરનાં ગુદાં ગુદાં અંગોને કસરત મળી શકે. માણસના શરીરમાં દર ક્ષણે જીવનમરણનો સંઘર્ષ ચાલતો જ હોય છે. અન્ન, પાણી અને હવા દ્વારા લેવાતા પોષણથી શરીરમાં સજીવ પરમાણુ નિર્માણ થાય છે, અને શરીરને લાગતા ઘસારાથી જૂના પરમાણુ નાશ પામે છે. આ મૃત પરમાણુને યોગ્ય રીતે બહાર કાઢવાનું કામ ના થાય તો તે ઇંદ્રિયોની શક્તિ ક્ષીણ કરે છે. વળી તે ઇંદ્રિયોની સ્થિતિસ્થાપકતાને પણ હુરે છે. સ્થિતિસ્થાપકતા એ તારુણ્યનું અને જડતા એ વૃદ્ધત્વનું મુખ્ય લક્ષણ છે. એટલે શરીરનું તારુણ્ય ટકાવી રાખવું હોય તો સ્થિતિસ્થાપકતા અને આપલ્યને કાયમ રાખવાં જોઈએ. મૃત પેશીઓને દૂર કરવા માટે શરીરમાં લોહી ફરતું રહે તે ખૂબ જરૂરી છે. જુવાનીમાં લોહી ઊછળતું હોય છે, એટલે આ કાર્ય વ્યવસ્થિત ચાલે છે. પણ ધીરે ધીરે શ્રમ, વ્યાયામ અને હાલચાલ ઓછી થવાથી રક્તાભિસરણ મંદ પડી વૃદ્ધત્વ આવે છે. એટલે લોહીને સતત ફરતું સખવા આસનો ખૂબ જરૂરી છે.

આમ સો વસંત જોવાની જિજ્ઞાસા હશે તો તે જરૂર જોવાશે. શરીરનું આરોગ્ય સારું જળવાયું હશે તો બીજાં બધાંને પહોંચી વળાશે. શરીર સારું હશે તો ચિત્તમાં પ્રસન્નતા જળવાઈ શકશે. સોગિયા ચહેરાવાળાને કોઈ આવકારતું નથી, કે નથી તેની સાથે કોઈ દોસ્તી બાંધતું. નિરાશા અને હતોત્સાહ સમગ્ર ઊર્મિતંત્રને બહેરું કરી મૂકે છે, જ્યારે પ્રસન્નતા સમગ્ર વાતાવરણને ભયુર્ભયુર્ કરી મૂકે છે.

શારીરિક સ્વસ્થતા ઉપરાંત આ આંતરિક સ્વસ્થતા એ પણ એટલી જ જરૂરી છે. માનસિક રીતે સ્વસ્થ મનુષ્ય ગમે તેટલી વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી પણ માર્ગ કાઢે છે. આ માનસિક તંદુરસ્તી ખૂબ મહત્ત્વની બાબત છે. આપણી લોકવાણીને ગંગાના પાણીની જેમ પવિત્ર કરનાર ગંગા-સતીએ ગાયું છે કે,

‘ મેરુ તો ડગે પણ જેનાં મન ના ડગે રે  
મરને ભાંગી પડે બ્રહ્માંડ રે.....

મનની સ્થિરતા હોવી એ જીવનવિકાસનું લક્ષણ છે. નાની નાની બાબતમાં આપણું મન હાલી ઊઠે, ત્રાસી ઊઠે, પોકારી ઊઠે તે અધકચરાપણાની નિશાની છે. આર. ડી. હિચકોક નામના એક પરદેશીએ લખ્યું છે, “બધી સફળતાનું રહસ્ય આત્મનિયંત્રણ છે, પોતાનો પોતાની જાત પરનો કાબૂ છે. તમે આ કાબૂ કરી દેખાડો તો સમગ્ર કે

તમે કેળવાયેલા માણસ છો. આ સિવાયની બધી કેળવણી ધૂળ છે.” તો જીવનમાં મુખ્ય ચીજ છે, પોતાનો પોતાની વૃત્તિઓ પરનો કાબૂ. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત માણસના કહ્યામાં રહે અને એની પ્રજ્ઞા કહે તે મુજબ પ્રવૃત્તિઓ લાગે તો માણસ આંતરિક અને બાહ્ય બંને રીતે સ્વસ્થ બનીને સુંદર જીવન જીવી શકે.

જીવનને ગંભીરતાથી જોઈએ છીએ, એનો અર્થ જ એ છે કે આપણે એ બધી બાબતોને વ્યવહારમાં ઉતારવા માંગીએ છીએ, આચરણમાં મૂકવા ઈચ્છીએ છીએ. એટલે આપણા જીવનની સમીક્ષા શાંત, સુંદર અને પ્રસન્ન બની રહે તે માટેની આંતરિક તૈયારીઓ ઉપરાંત કેટલીક સ્થૂળ, બાહ્ય તૈયારીઓ પણ કરવી પડશે. પાછલી પાકટ વચે એછામાં એછા સ્થૂળ પ્રશ્નો ઊભા થાય અને આપણે વધારે ને વધારે અંતર્મુખ બની શકીએ તે માટે પણ થોડીક વ્યાવહારિક પૂર્વતૈયારી કરી લેવી પડશે.

પેટ તો છેલ્લો શ્વાસ લઈશું ત્યાં સુધી સાથે જ રહેવાનું છે. આપણાં સંતાનો પર આપણને પૂરો ભરોસો હોય તેમ છતાં આ પેટની વ્યવસ્થા માણસે વિચારી લેવી જોઈએ. સંન્યાસી ભિક્ષુક બનીને પેટની પીડા શમાવનારા તો જૂજ જ નીકળે. મોટા ભાગના લોકો તો વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ ગૃહસ્થ જ રહેવાના. એટલે પતિ-પત્ની બંનેની ખાવા-પીવા, પહેરવા-ઓઢવાની વ્યવસ્થા થઈ રહે લેટલી કમાણી



પૂર્વાવસ્થામાં માણસે કરી લેવી જોઈએ, જેથી પોતાનો જોજો બીજા કોઈ પર ના પડે. સરકારી નોકરો માટે પેન્શનની વ્યવસ્થા હોય છે. સૌએ પોતાની કમાણીમાંથી સ્વૈચ્છિક પેન્શન વ્યવસ્થા કરી જ લેવી જોઈએ.

આમ, પ્રત્યેક ભૌતિક જાળતોની સાવધાની એ પણ આયોજનનો વિષય છે. શરીરથી માંડીને જીવનમાં જરૂરી તેવી બધી જાળતો અંગેનું સમયસરનું આયોજન વૃદ્ધાવસ્થાની ઘણી તકલીફો દૂર કરી શકે છે.



હાસ્ય એક અદ્ભુત ઔષધ છે. એ પૌષ્ટિક છે અને એથી બધા પ્રકારનું બળ મળે છે.

—મહાત્મા વોલ્ટન



[૪]

નહીં એસો જન્મ બારબાર

માણસ અને જનવરમાં ફરક શો ?

જાત જાતના જવાબોનો ઢગલો થઈ જશે. હાથ-પગ, નાક-આંખ-કાન, પ્રાણ વગેરે ઘણું બધું મળતું આવતું હોવા છતાં બંનેમાં જે ફરક છે તે ઉઘાડો છે. કયો છે આ ફરક ? માણસ ગમે તેટલું પશુવત્ જીવન જીવતો હોય, જીવનમાં કોઈ જ માનવીય મૂલ્ય પાંગર્યાં ના હોય, તોપણ એના જીવનમાં કદી ને કદી આ પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કે, ‘હું કોણ છું અને મારે કયાં જવાનું છે?’

માનવચિત્તમાં ઊભો થતો આ પ્રશ્ન માણસને ઈતર પ્રાણીસૃષ્ટિથી જુદો પાડે છે. ઈશ્વરે માણસમાં એક ચેતના (consciousness) મૂકી છે, સંવિત્તિ (awareness) મૂકી છે, જેના પ્રભાવે આ પ્રશ્ન પેદા થાય છે અને માણસ આખો ને આખો ખળભળી ઊઠે છે !

આ પ્રશ્નના જવાબની ખોજ—તે છે અધ્યાત્મ. આપણને કોણ જાણે કોઈ કે ઊંધું ભરાવી દીધું કે આ પ્રશ્નનો ઉત્તર તો ઘડપણમાં શોધવાનો ! વેદ-ઉપનિષદ, ગીતા, રામાયણમાં આ પ્રશ્ન ચર્ચાયો છે, એટલે આ બધા ગ્રંથો.

પણ ઘડપણમાં જ ખોલવાના ! જીવનની આ એક મોટામાં મોટી નાદાનિયત છે, અણસમજ છે. આ પ્રશ્નમાં પોતાનામાં જ એટલી તાકાત છે કે એ પોતે કાંઈ એવી રાહ નથી જોતો કે મારે તો વૃદ્ધાવસ્થામાં જ મારું કામ કરવાનું છે ! શંકરાચાર્યને પાંચ વર્ષની ઉંમરે આ પ્રશ્ન થયો અને બત્રીશ વર્ષની નાની વયે આ પરમ પ્રશ્નનો પરમ ઉત્તર સંસારને આપી તેઓ વિદાય પણ થઈ ગયા. ઘડપણ આવવાની તેમણે રાહ જોઈ હોત તો ? એટલે જેમણે જીવનને સાચી રીતે સમજવું છે તેમણે આ પ્રશ્નના ઉત્તરની શોધનયાત્રા વહેલી તકે શરૂ કરી દેવી જોઈએ.

જયપ્રકાશ નારાયણે એક વખતે કહેલું : “અધ્યાત્મ એ જીવનનો ઊંચામાં ઊંચો કૂદકો છે, અને એ કૂદકો તરુણાઈમાં જ મારી શકાય !” કેવળ શંકરાચાર્ય નહીં; બુદ્ધ, મહાવીર, રામકૃષ્ણ, વિવેકાનંદ, ઈશુ ખ્રિસ્ત આ સૌ પોતાની ભરયુવાન વયે આ ક્ષેત્રમાં પ્રવેશી ચૂક્યા હતા. એટલે આધ્યાત્મિક જીવનની ગળથૂથીનું પોષણ જેને આરંભથી જ મળ્યું હશે તેની વૃદ્ધાવસ્થા એ કાંઈ ગુદી જ વસ્તુ બનીને પ્રગટશે. પરંતુ તેની પૂર્વતૈયારી અગાઉના કાળમાં કરવી પડશે.

જેવી રીતે વૃદ્ધાવસ્થામાં આરોગ્ય સચવાઈ રહે તે માટે શારીરિક સાવધાનીઓ રાખીશું, માનસિક સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તે માટે જીવનની સાચી સમજ કેળવીશું, તેવી રીતે અધ્યાત્મ-સાધના માટે ‘હું આ દેહ નથી’ તે

વાતની પ્રતીતિ મેળવવા દેહથી ઉપર ઊઠવાનો પ્રયત્ન શરૂ થઈ જશે. મારું નિરંતર ધ્યાન રહેશે કે મારા દિવસનો કેટલો ભાગ આ નશ્વર દેહની આળપંપાળ પાછળ બંધ છે? ભોગવિલાસ પાછળ મારું કેટલું ચિંતન ખર્ચાય છે? મારી પ્રવૃત્તિઓની કેટલી ફેરફારડીઓ કેવળ 'દેહ'ની આગુબાગુ ફરતી હોય છે? ઈશ્વરે દેહ આપ્યો છે, તો તેનું પણ ધ્યાન રાખીશું. યંત્રમાં તેલ રેડીએ તો જ તે ચાલે. એમ સાધન સમજીને દેહની યોગ્ય સારસંભાળ જરૂર લઈશું. પણ દેહ અને દેહની આસપાસ ખેલાતી લીલા, એ જ ભો મારા જીવનનો સરવાળો બની જતું હોય તો મારે થોડા થોભી જવાની જરૂર છે!

ભલે ઘડીભર, પણ એ અનુભવ લેવાની જરૂર છે કે હું એટલે આ દેહથી પર તેવું કોઈ તત્ત્વ છું! કોઈ પરમતત્ત્વમાંથી વિષ્ટુટું પડેલું ઈશ્વરી તત્ત્વ મારી અંદર પડ્યું છે, તેનું ભાન થાય તે માટે મારે દેહથી ઉપર ઊઠવાની સાધના કરવી પડશે. દિવસનો કોઈક એક ચોક્કસ કાળ, ભલે બે-પાંચ મિનિટ, પણ હું ખોવાઈ જઈશ! ઊંડો ઊંડો, સાત સાગર ભીતર....જ્યાં નથી દર્શાન, નથી શ્રવણ, નથી સ્પર્શન!....

ક્રમે ક્રમે અંતરની આ અનુભૂતિને લાંબાવવાની છે. ક્યાં સુધી? એનો કોઈ અંત નથી, જેવી રીતે નહીં સાગરને મળે છે ત્યાં સુધી જેમ સતત વહેતી જ રહે છે તેમ આપણે દેહસ્થ મટી, આત્મસ્થ બનીએ,

परमतत्त्वમાં વિલીન થઈએ ત્યાં સુધી સતત વહેતા રહેવાનું છે. આ દૃષ્ટિ હશે તો સમજાશે કે વૃદ્ધત્વ એ જીવનનો કોઈ છેડો, અંત કે સંધ્યા જ માત્ર નથી; એ તો એક ઉંજરો છે, જેને પાર કરીને આપણે પ્રભુના દરબારમાં પ્રવેશવાનું છે. વૃદ્ધત્વ એ તો આપણા સાજનને ઘેર જતાં પહેલાં શણગાર સજવા માટે મળેલી સાંજ છે. તે પછી તો આવશે પિયા-મિલનની લગ્ન રાત. આપણે સૌ માનવ આપણા પરમપ્રભુમાંથી વિખૂટા પડેલા આત્મતત્ત્વ છીએ. દેહનું એટલે કે વાસનાઓનું, ઇચ્છાઓનું ખોખલું ખરી પડતાં આપણે સૌ પાછા આપણા મૂળ તત્ત્વમાં વિલોપાવાના છીએ. વૃદ્ધત્વના આ ઉંજરાને ઓળંગી આપણા જીવનના પરમનાથના મિલનની પરમ સૌભાગ્યની ઘડી આપણને સાંપડી શકે, જે એને માટેની તપશ્ચર્યા આપણા જીવનમાં થઈ હોય તો !

પરમકૃપાળુ પરમેશ્વર તો એવો છે કે એ તો આપણને જેવા છીએ તેવા અપનાવી લેશે. પણ વિચારવાનું આપણે છે કે શું આપણે આવા મેલાઘેલા, ચીંથરેહાલ એને મળવા જઈશું ? એ બહાલીડો તો આપણને સ્વીકારી લેશે, આપણા અંગીકાર કરી લેશે. પણ આપણી કોઈ ફરજ ખરી કે નહીં ? કખીર તો વિશ્વાસપૂર્વક કહી શકયા કે, જ્યોંકી ત્યોં ઘરી દિન્હીં ચદરિયા।' પણ આપણે મૃત્યુ પછી પ્રભુને મળવા જઈશું, ત્યારે એનાં ચરણોમાં કેવી ચાદર ધરીશું ? આ સવાલ આપણે આપણી જાતને નિરંતર પૂછ્યા કરવો

જોઈએ, અને નિરંતર આપણી જીવનચાહર પર લાગેલાં ધાબાં તથા મેલને દૂર કરવા મથવું જોઈએ.

આમ, વૃદ્ધાવસ્થા એ તો શણુગાર સજ્જવાની સાંજ છે. મૃત્યુ આપણી પાસેથી કશુંક છીનવી લેવા નથી આવતું— એ તો આપણને આપણા પ્રીતમ પાસે પહોંચાડવા પોતાની પાલખી લઈને આવે છે. મૃત્યુથી ડરવાનું કશું જ કારણ નથી, કોઈ જ પ્રયોજન નથી. જીવનનું જે કાંઈ જમા-ઉધાર પાસું છે, તેને ગાંઠે બાંધી તેની પાસે પહોંચવાનું છે.

જીવનના ચોપડામાં જમાપાસું વધતું જાય એના માટે મદદ કરવા પણ આ વૃદ્ધત્વ આવે છે. આપણી કેટલી જાગૃતિ છે, ઉત્કટતા છે એના પર બધો આધાર છે. અજ્ઞાનતામાં, અહંકાર અને વાસનાના માર્યા કરેલાં પૂર્વ-જીવનનાં કુટિલ કર્મો માટેનો જો સાચો પશ્ચાત્તાપ શેષાયુમાં પ્રગટશે તો એ કર્મોનાં ફળ હસતાં હસતાં ભોગવવાની શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થઈ શકશે. મનની સાચી સમજ કેળવાય તો ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં દુઃખ એ સુખ બની જાય છે અને સુખ એ દુઃખ બની જાય છે. અંતે તો આપણે સુખદુઃખને પેલે પાર વસતી શાશ્વત શાંતિને પામવી છે. એ શાંતિને પામવા આ બધી કસરતો કરવાની છે; મનોચત્ન કરવાના છે.

જીવનના અંતિમ ઉદ્દેશ માટેની સતત સાવધાની, તે છે આધ્યાત્મિક તૈયારી. માનવજીવનનો એકમાત્ર ઉદ્દેશ છે—‘આત્મસાક્ષાત્કાર’. આ આત્મસાક્ષાત્કાર એટલે શું ?

કામ-ક્રોધ ઇત્યાદિ વિકારોથી મુક્ત એવું જે આપણું મૂળ આત્મસ્વરૂપ છે, તેમાં સ્થિર થવું—તે છે આત્મસાક્ષાત્કાર. તો કામ, ક્રોધ વગેરે વૃત્તિઓને સતત તપાસતા, ટપારતા રહી એને દેહનિકાલ કરવાનો એક પ્રચંડ પુરુષાર્થ આદરવો પડશે. પોતે જ પોતાના સાક્ષી, અને પોતે જ પોતાના ગુરુ.

આધ્યાત્મિક તૈયારી એટલે ઇચ્છાઓનો મોહ-વળગણુમાંથી મુક્ત થવું. ધીરે ધીરે આપણી ઇચ્છાઓની ફેણોને ઢાળી દેવી, ઢબૂરી ઢઈ સુવડાવી દેવી. ઘણી વખત એવું જોવા મળે છે કે કુટુંબમાં કોઈ વડીલ એટલા બધા દુરાગ્રહી હોય છે કે એ પોતાની ઇચ્છાઓ પોતાનાં સંતાનો પર લાદતા હોય છે! પોતાનાં અધૂરાં રહી ગયેલાં સપનાં પોતાનાં સંતાનો દ્વારા પૂરાં કરવા ઇચ્છતા હોય છે! ઇચ્છાઓનું આટલું બધું વળગણુ તે અધ્યાત્મ માટે અંતરાયરૂપ છે. માણસે ધીરે ધીરે પોતાના આગ્રહો ઓછા કરી નાખવા જોઈએ અને ઇશ્વરની ઇચ્છામાં પોતાની ઇચ્છા ભેળવી દેતાં શીખવું જોઈએ.

ઘણાને ડર લાગે છે કે આવું કરવા જતાં કદાચ નિષ્ક્રિય કે આળસુ થઈ જવાય તો? પણ આવો ડર રાખવાને કારણ નથી. ઇચ્છાઓનું આગ્રહપણું નીકળી જાય તો તે દંશ વગરના સર્પ જેવી નિરુપદ્રવી થઈ જશે. કુટુંબમાં મારું ધાર્યું થવું જ જોઈએ, મારો પડયો ખોલ ઝિલાવો જ જોઈએ, આવી મનોવૃત્તિ કૌટુંબિકતાને ખીલવા

૩૨ □ જીવનસંધ્યાનું સ્વાગત

દેતી નથી. એટલે કુટુંબના સૌ સભ્યોની સામૂહિક ઈચ્છા ખીલી ઊઠે તેવો પ્રયત્ન થવો જોઈએ.

વૃદ્ધાવસ્થા અંગેની સાચી સમજ જો કેળવાશે તો ધીરે ધીરે અત્યાર સુધી જે ચીજોમાં આનંદ આવતો હતો તે બધો આપોઆપ ખરતો જશે. અત્યારે યાદ આવે છે કે બાળપણના પેલા લખોટા, ભમરડા અને પતંગ જીવનની કઈ તારીખે છૂટી ગયાં? તેવું જ જીવન જેમ જેમ ઊંડાણ પકડશે તેમ તેમ જીવનનો મોટો ભાગ અને મોટી શક્તિ માગી લેતા મોજશોખ, ભોગ-વિલાસ આપોઆપ છૂટી જશે. જીવન અમૃતનો પ્રવાહ છે. એમાં જે ક્ષણભંગુર છે, મર્ત્ય છે, તે આપોઆપ યથાકાળે છૂટતું જશે.

યોગેશ્વર જ્ઞાનદેવ મહારાજે ગાયું છે કે, ‘આ નરદેહ એ એક અણુમોલ રત્ન છે.’ મીરાંબાઈ પણ બુલંદ અવાજે ગાઈને આપણને ચેતવે છે કે,

“नहीं असौ जन्म बारबार

क्या जानू कछु पुन्य प्रकटे मानुस अवतार

આ મનખાદેહ વારંવાર નહીં મળે.

બદત પલ પલ, ઘટત છિન છિન, ચલત ન લાગે વારાફર પળે આપણી ઉંમર વધતી જાય છે, અને આયુષ્ય ઘટતું જાય છે. તો કૃપાપૂર્વક ઈશ્વરે આ મનખાદેહ આપ્યો છે, આપણાં જ કોઈ પુણ્યકર્મોને લીધે આપણને એ પ્રાપ્ત થયો છે, તો આવા અમૂલા નરદેહમાં પ્રભુને અવતારવાનો સંકલ્પ કરીએ. આપણામાં રહેલું પશુત્વ ક્રમશઃ ઓછું



थतुं जय अने मानवतत्त्व उध्वर्गामी अनी कुमशः  
दिव्य थतुं जय !

आवी सतत जगृति माटे प्रार्थना, ध्यान, जप, लजन-गान वगेरे जे कांઈ साधनो आपणी वृत्तिने अनुकूल होय ते स्वीकारवां जेईये. आपणे आपणा यावीस कलाकना जवनमां अनेक लोकानी मुलाकात लईये छीये, पणु आपणे आपणी जतनी मुलाकात लेता नथी. आपणे आपणुने भणवानुं टाणता ज रहुईये छीये. परिष्णामे आपणा माटे आपणी जत ज सौथी वधारै अजणुी व्यक्ति अनी जय छे. आपणी आ जतनी ज्योणणाणु ज्येठले प्रभुनी ज्योणणाणु ! लज्जित ज्येठले कांઈ पूज्यारती नथी. लज्जित ज्येठले परमात्मा साथे परियय. परमात्मा साथेनो संबंध जववो तेनुं नाम छे लज्जित. राजे ब्राह्ममुहूर्तमां थोडोक समय आपणी उपर उपरना स्तरनी अधी लूमिकाज्यो ज्योणंगी जई केवण प्रभुमय थई रहवानी अल्यास स्थिर करवो जेईये. कवि मकरंदे गायुं छे तेम,—

शेजिंदी दुनिया छे मांगे हिसाण,  
लले टोके घडियाणनो कांटे;  
आधेना ताराने यमकारे यमकारे,  
अह्मांउं मारी आव आंटे.  
किरलोनो कथांय छे किनारे—  
वैरागीनो आजे आजे ऐकतारे.

કવિ પ્રહ્લાંડમાં આંટો મારી આવવાની વાત કરે છે. આ 'પ્રહ્લાંડનો આંટો' આપણી અંદર જ મારવાનો છે, કારણ કે 'યથા પિંડે તથા પ્રહ્લાંડે'. આ માનવપિંડમાં એ જ તત્ત્વ સમાયેલું છે, જે પ્રહ્લાંડમાં સમાયેલું છે. તેને પિછાણી લઈ આત્મસાત્ કરવાનું છે. આને માટેની સાધના, તે છે આધ્યાત્મિક સાધના. આવી આધ્યાત્મિક સાધનાનો જેટલો વહેલો આરંભ થશે, તેટલી જીવનયાત્રા વધારે ને વધારે સીધી, સરળ, સુંદર અને પવિત્ર વીતશે તેટલું જ નહીં; જીવન-મંજિલે પણ જલદી પહોંચાશે.



માનવી જેવા વિચારોનું સેવન કરતો હોય છે, તેવા વિચારોનાં આદોલનો, મોજાં સ્વાભાવિક રીતે જ એની આંતુઆંતુના વાતાવરણમાં પ્રસરતાં હોય છે.

—શ્રીમોટા



[૫]

## સંબંધોમાં સૌંદર્ય પૂરીએ

માનવબીજનું ગર્ભાધાન થાય છે ત્યારથી તેને કોઈને કોઈના સંબંધમાં આવવું પડે છે. સદંતર સંબંધ વગરનું એકાકી જીવન શક્ય નથી. અનેક પ્રકારના સંબંધોથી માણસનું જીવન વિસ્તરે છે. સંબંધ એ જીવનનો સરવાળો છે. એકેએક સંબંધમાં જેટલું સૌંદર્ય અને માધુર્ય પુરાશે તેટલું જીવન વધુ પ્રકુલ્લિત હોવાનું. માણસના જીવનના ઉઘાડનો ઘણો બધો આધાર એના સંબંધો પર છે. જીવનની કોઈ પણ અવસ્થામાં આ સંબંધો અંગેની સ્વસ્થ જીવનદૃષ્ટિ એને માટે મોટું ભાથું બની જશે. માણસે આ સંબંધો અંગેનું શાસ્ત્ર સમજી લીધું હશે તો જીવન તેને માટે બળબળ વહેતું ઝરણું બની જશે. માણસનો એના કુટુંબ સાથેનો સંબંધ, એના સમાજ સાથેનો સંબંધ, એની સૃષ્ટિ સાથેનો સંબંધ અને છેવટે માણસનો એના સર્જનહાર પ્રભુ સાથેનો સંબંધ— આ બધું મળીને માનવનું જીવન ઘડાય છે.

સંબંધ એ જો જીવનની અનિવાર્યતા હોય તો જીવનમાં બંધાતા તમામ સંબંધોને ચકાસી જોવા, ત્રાજવાના તોલે જોખી જોવા, પ્રત્યેક સંબંધને ટકોરા મારીને જોવા જરૂરી થઈ પડે છે. જીવનમાં સંબંધ બંધાય છે પરસ્પર પૂરક થવા.

એકબીજાને સંપન્ન કરીએ, સમૃદ્ધ કરીએ, સુખી કરીએ તે સંબંધનો હેતુ છે. અનુભવ પણ એવો છે કે જે સંબંધોમાં પરસ્પર પ્રાપ્તિ થાય છે તે જ સંબંધ ક્ષાલીકૂલીને વટવૃક્ષ સમો બને છે. આપણે આપણા એકેએક સંબંધને ટકોરા મારીને તપાસી લેવા જોઈએ અને ખૂટતું ઉમેરી લેવું જોઈએ. શું પતિ-પત્ની સાથેનો સંબંધ, કે શું સંતાનો સાથેનો કે મિત્રો કે પાડોશી સહાકાર્યકર્તા સાથેનો સંબંધ. આપણા જીવનના એકેએક સંબંધમાં એ તપાસી લેવાની જરૂર છે કે આપણા સંબંધ નર્યો સ્વાર્થમૂલક છે, એકાંગી છે કે પરસ્પર સંપન્ન કરનારો છે ?

સંબંધ હોય ત્યાં લેણદેણુ તો રહેવાની જ. પૂર્વજીવનના ઋણાનુબંધે તો માણસ માણસની નજીક આવે છે. આ પ્રત્યેક ભારતીય મનુષ્યની શ્રદ્ધા છે. પણ ઋણાનુબંધે નજીક આવેલી વ્યક્તિ આપણા સંબંધે બંધાઈ કૃતકૃત્ય થઈ છે કે નહીં તે જોવાનું કામ આપણું છે. લેણદેણુ ભલે હોય, પણ આપણી દૃષ્ટિ લેવા તરફ વધારે છે કે દેવા તરફ, આના પર સંબંધના સૌંદર્યનું રહસ્ય છુપાયેલું છે. જીવનનો એ સંબંધ મહેકી ઊઠશે જ્યાં સામેની વ્યક્તિને સંપન્ન કરવાનો વિચાર હશે. સાગરના જળ અને આકાશ વચ્ચે સંબંધ છે, પરસ્પર લેણદેણુ છે, પણ કેવા પ્રકારની છે આ લેણદેણુ ? આકાશ સાગરના ખારા જળને શોષી લે છે, અને જ્યારે એ જળને પાછાં પૃથ્વી પર રેલાવે છે, ત્યારે મીઠાં જળ કરીને પાછાં મોકલે છે. ખારાશ બંધી પોતે હણી લે છે. આ છે સંબંધનું સૌંદર્ય !

આવું જ છે વનસ્પતિના છોડનું ! છોડ ધરતીમાંથી ગંદાં કાદવકીચડ, મળમૂત્રના ખાતરને ગ્રહણ કરે છે અને પાછું આપે છે નરી સુગંધ વહેવડાવતું પવિત્ર ફૂલ ! લે છે દુર્ગંધ, આપે છે સુગંધ ! આ છે સૌંદર્યનું પાવિત્ર્ય !

સંતો પણ આવું જ કરે છે ને ! રામકૃષ્ણ પરમહંસ પહેલાં ખૂબ રૂપાળા હતા. પણ પાછલી વયે એમનો વર્ણ શામળો પડી ગયેલો. એના કારણમાં કહેવાય છે કે અનેક પ્રકારના લોકો એમનો ચરણસ્પર્શ કરતા તેમાં પાપીઓ, ગુનેગારો અને દોષિત પણ હોય જ. ગુરુદેવ એ સૌનાં પાપ, ગુનાઓ હરી લેતા, પોતાનામાં ખેંચી લેતા, પરિણામે એમનું શરીર કાળું પડતું ગયું ! સંતો જ્યારે સંબંધ બાંધે છે ત્યારે વચમાં કોઈ વંડી દે ભીંત આડી રહેવા દેતા નથી. એ તો બધું એકાકાર કરે છે અને ભક્તના પાપને હરે છે. એટલા જ માટે તો સત્સંગનો મહિમા ગવાયો છે ને !

તો આવું છે સંબંધોનું રહસ્ય ! આપણે ૭૦-૮૦ વર્ષનું લાંબું જીવન જીવી જઈ એ છીએ, અનેકોના સંબંધમાં આવીએ છીએ, પરિવારમાં મા-બાપ, ભાઈ-બહેન, પતિ-પત્ની, પુત્ર-પુત્રી વગેરેના સંબંધો તો હોય જ. તે ઉપરાંત, બીજા થોડાં સંબંધો ! પણ જ્યારે વૃદ્ધાવસ્થાને આરે પહોંચીએ છીએ ત્યારે જાણે આપણને એ બધા સંબંધોનો થાકોડો લાગી જતો હોય છે. ‘હાશ, હવે લેણદેણ પૂરી થાય તો સારું !’ આવું બંને પક્ષે થાય છે, કારણ કે આપણને સંબંધો જીવવાનું કોઈ એ શીખવ્યું નથી. આપણે માની લીધેલું કે સંબંધ એટલે

હાથમાં શેરડીનો સાંઠો આવ્યો તો એનું ટીપેટીપું ચૂસી લઈ એ અને પછી કૂચા ફેંકી દેવાના, તેવું આ સંબંધનું.... આ પણ સંબંધ છે અને સંતોનો પણ સંબંધ છે. આપણે આપણા પ્રત્યે સંબંધમાં સંતત્વને પ્રગટાવશું તો આપણા જીવનનો એકેએક સંબંધ આપણા જીવનમંદિરની ગોખેગોખનો એકેક દીવડો બની જઈ અજવાળાં રેલાવશે.

વળી સંબંધ કાંઈ માત્ર માનવ-માનવ વચ્ચે જ બાંધવાનો નથી. માણસનું જીવન તો વહેતું ઝરણું છે. એણે એના જીવનને વિસ્તારવાનું છે. પોતાના જીવનમાં માત્ર માનવીને નહીં, માનવેતર પશુસૃષ્ટિને, વનસ્પતિસૃષ્ટિને, ચરાચર સમગ્ર સૃષ્ટિને દાખલ કરી એક વ્યાપક અને અખંડ જીવન જીવવાનું છે. પુરાણકથાઓ-પ્રસંગકથાઓ તપાસો તો તેમાં અસંખ્ય ઉદાહરણો મળશે કે જ્યાં માનવ અને કોઈક પશુનો સંબંધ અભિન્ન બની ગયો હોય ! દિલીપ રાજા અને તેમની ગાય ! જડભરત અને તેમનું હરણું ! ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આ હકીકતને પહેલેથી વણી લેવામાં આવી છે કે માનવ અને પશુઓનો સંબંધ પરસ્પર પૂરક છે. એટલા માટે તો ગાય, ઘોડો, કૂતરો વગેરે એક વખતનાં વનચર પશુ આપણાં આંગણાંમાં બંધાતાં થઈ ગયાં. પશુસૃષ્ટિ સાથેના સંબંધને આપણે જેટલો વધારે પરિપુષ્ટ કરીશું તેટલી માનવતા વધુ મહેકશે. આ એક વૈજ્ઞાનિક તથ્ય છે.

પરદેશી લોકો આ વાતને સમજી શકતા નથી. વિનોબાજી આસામમાં પદયાત્રા કરતા હતા. એક નાનકડા ગામમાં એમનું

સામૈયું કરવામાં આવ્યું. તિલક, પુષ્પહાર વગેરે થયું અને પછી ચાલતાં ચાલતાં આમજનો ચોખા ઉડાડવા લાગ્યા. આ જોઈ પેલા પરદેશી માણસને ખૂબ ખરાબ લાગ્યું. એનાથી રહેવાયું નહીં. વિનોબા પાસે જઈને એણે પૂછ્યું : “વિનોબા, તમારો આ દેશ તો ખૂબ ગરીબ છે અને અહીં લોકો ભૂખે મરે છે તેમ કહેવાય છે ! તો આ રીતે ચોખા ઉડાડી અનાજને વેડફી શું કામ દો છો ?”

ત્યારે વિનોબાએ કહેલું : “ભાઈ ! આ મારો ભારતીય સમાજવાદ છે. ભારતીય સમાજમાં કેવળ મનુષ્ય નથી સમાતો. તેમાં પશુ-પંખી સૌ સામેલ છે. લોકોને થાય છે કે આજે અમારા ગામમાં એક સંત આવે છે તો આખું ગામ ભેળા મળીને સહભોજન કરીશું, તો પંખી શું કામ બાકી રહી જાય ? આ ચોખા વેડફાશે નહીં મારા ભાઈ, પંખીડાં એને ચણી જશે. ગામમાં પરોણા આવ્યાની ખુશાલીમાં એની ખુશાલી પણ વધશે.”

પહેલાં આપણે ત્યાં ગામેગામ અને પોળેપોળે ચખૂતરા જોવા મળતા. ધીરે ધીરે પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના અંધ અનુકરણમાં હવે એ ચખૂતરા ધરતીભેળા થવા માંડ્યા છે. પણ આ ચખૂતરા એ પણ ભારતીય સમાજવાદનું પ્રતીક છે. આપણા આંગણે ગાય બંધાયેલી હોય, આપણી પોળે ચખૂતરો બંધાયેલો હોય, આ બધું શેના માટે ? આપણા સંબંધોને મહેકાવવા માટે આપણા પુરાણપુરુષોની આ હીર્ષદૃષ્ટિ છે !

આવું ચિત્ર તો ઘણી વાર જોવા મળે છે કે કોઈ ઋષિ

એકા છે અને પડખે એક બાજુ એક ગાય છે, બીજી બાજુ સિંહ છે, ડાળી પર પંખીડાં છે, પડખે વહેતી નદીમાં મગર-માછલાં છે ! શા માટે સંન્યાસી-ઋષિનો આ બધો સંસાર ચિત્રમાં દેખાડવામાં આવતો હશે ? એ પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે જીવનમાં ઋષિત્વ ત્યારે જ જાગી ઊઠે છે જ્યારે સમગ્ર સૃષ્ટિ જીવનમાં એકાકાર થાય છે.

આ તો થઈ ચેતનવંતી પશુસૃષ્ટિની વાત ! પણ આવો જ સંબંધ બાંધવાનો છે ખાડ-પાન અને ફૂલડાં સાથે ! એ સંબંધથી પણ આપણું જીવન મહેકશે. હવે તો વિજ્ઞાને પણ સાબિત કર્યું છે કે વનસ્પતિમાં પણ સંવેદનશીલતા છે, સુખ-દુઃખની ભાવના છે, આઘાત-પ્રત્યાઘાતના ધબકારા છે. જીવનમાં એકલતા અનુભવવાને કોઈ કારણ જ નથી. આંગણે ખૂણામાં ઊભેલો કોક આંખો કે ખોરડી કે સરગવો આપણા સુખદુઃખનો સાથીદાર બની શકે, એ તથ્યને જીવનમાં અનુભવી લેવાની જરૂર છે. આ સિવાય જીવન અધૂરું રહી જશે. રામાયણમાં વાંચ્યું છે ને, રાવણને મારીને રામ-સીતા પુષ્પક વિમાનમાં પાછાં ફરે છે, ત્યારે સીતાજી રામને કહે છે કે 'ઊભા રહો, પંચવટીમાં મેં વાવેલા છોડવા કેટલા મોટા થયા છે, તે મારે જોઈ લેવું છે !' સીતાના ચારિત્ર્ય-ઘડતરમાં કે રાવણ સામે ઝૂમવાના પ્રતિકારમાં છોડવા સાથેનો આ સંબંધ પણ કામ નહીં કરી ગયો હોય તેની શી ખબર ? આવી જ વાત છે પેલી કણ્વમુનિની શકુંતલાની ! સાસરે વિહાય થાય છે, ત્યારે છોડવા-હરણાં એની સાડીના પાલવને પકડી એને રોકી રાખવા



મથે છે! અસંખ્ય ઉદાહરણો ભર્યાં પડ્યાં છે. ઉઘાડી આંખોએ જોઈ એ તો સમજાશે કે જીવન-ચારિત્ર્યના બંધારણને ઘડનારાં સત્વશીલ તથ્યો કેટલાં સામાન્ય દેખાય છે? અને છતાંય આપણે એનાથી વંચિત રહી જઈએ છીએ. કદી નથી જોતા સૂર્યોદયને કે સૂર્યાસ્તને! કદી નથી સેવતા હિમાલયને કે સાગરને! આ સૂરજ, આ ચંદ્ર, આ આકાશ, આ સાગર, પહાડ, નદી કે ખુલ્લાં મેદાન! માણસે હજી સમગ્ર સૃષ્ટિના સાંનિધ્યને સેવતાં શીખવાનું બાકી છે!

આપણને તો કોણ જાણે કેમ બધી ભારતીયતા ભૂલી જઈ એકદમ અંગ્રેજી માણસ થઈ જવાની તાલાવેલી લાગી છે! શુટ-બૂટ-ટાઈ-જાણે આપણા વ્યક્તિત્વને ખીલવનારાં સાધન બની ગયાં છે. કદી બાહ્ય પરિવેશથી વ્યક્તિત્વ ખીલી ઊઠે ખરું? વ્યક્તિત્વને ખીલવવા માટે તો આંતરિક સત્ત્વ જોઈ એ! આકાશ બળબળતી લૂ વરસાવતું હોય ત્યારે પણ આપણે તો આંધળા બનીને પગને બૂટ-મોજાંમાં બંધાવા દઈએ છીએ અને 'વૈજ્ઞાનિક' હોવાનો દાવો કરીએ છીએ. ધરતી સાથેની સગાઈ માટીનો માનવ ભૂલી જશે તે કેમ ચાલશે? ક્યારેય એનો પગ માટી ખૂંદે છે ખરો! ક્યારેય એના હાથ ધરતીની ધૂળ સાથે રમે છે ખરા? ધરતીથી માનવ દૂર જશે તો તેને કારણે પડનારી ખોટ કોઈ વિશ્વવિદ્યાલયની મોટી પ્રયોગ-શાળાનાં રસાયણો પૂરી નહીં પાડી શકે? સૂરજનાં કિરણોમાં જો એનો આંખો દેહ કદી નાહ્યો નહીં હોય તો પાછળથી દવાખાનાનાં અલ્ટ્રારેડ કિરણો પડેલી ખોટ ભરપાઈ નહીં

કરી શકે. એટલે સૃષ્ટિ સાથેના સંબંધમાં પણ માણસે જીવતાં શીખવું પડશે.

તો આવું ગર્ભિત છે સંબંધાનું રહસ્ય ! માણસ એના પ્રત્યેક સંબંધમાં જાગૃત બનીને વર્તવા માંડે તો એની જીવન-સંધ્યામાં એ બધા સંબંધો મંદિરમાં આરતી ટાણે જેમ ઘંટ રણકી ઊઠે છે તેવા મીઠા ઘંટારવ બની જઈ શકે. પણ આ માટે માનવીય સંબંધોમાં કેટલીક આચારસંહિતા પાળવી પડશે. અહીં આપણે એ આચારસંહિતાના થોડાક મુદ્દાઓને તપાસી લઈએ :

(૧) આપણા આદર્શોના, વિચારોનો કે આચારોનો આગ્રહ કોઈના પર લેશમાત્ર પણ લાદવો ના જોઈએ. ઈશ્વરે સૌને સદ્બુદ્ધિ આપી છે. પ્રેરણા આપવા માટે એ પૂરતો છે, સમર્થ છે. આપણે ક્યારેક આંગળી લલે ચીંધી દઈએ, પણ ત્યાર પછી લેશમાત્ર સીધું કે આડકતરું દબાણ એ હિંસા છે.

(૨) આપણા જીવનનાં બધાં જ સ્વપ્નો અને આદર્શો તો કયાંથી સિદ્ધ થયાં હોય ? પણ તેથી કરીને આપણાં સ્વપ્નો કોઈના દ્વારા સિદ્ધ કરવાના પ્રયત્નો કદાપિ ના કરવા. દરેક માણસ પોતાની સાથે પોતાનું સ્વપ્ન લઈને જ જન્મતો હોય છે. એના સ્વપ્નને સમજવાનો, સિદ્ધ કરવા તરફ દોરવવાનો પ્રયાસ લલે કરીએ; પણ આપણું સ્વપ્ન કોઈના પર લાદવાનો પ્રયત્ન કરવો એ બરાબર નથી. આપણી પુરાણકથાઓમાં યયાતિ રાજની વાત આવે છે.

વૃદ્ધાવસ્થા આવ્યા છતાં ભોગવૃત્તિ તૃપ્ત ના થઈ એટલે એણે પોતાના યુવાન પુત્રોનું યૌવન માગ્યું, તે પણ ભોગવી લીધું, છતાંય ભોગવાસના તો ભભૂકતી જ રહી. યયાતિ રાજની તો ભોગવાસના હતી, દુર્વાસના હતી, પણ પોતાની કોઈ સદ્વાસના સંતોષવા પણ ખીજા કોઈના આયુષ્યનો ટુકડો માગવો એ યયાતિવૃત્તિ જ છે. એ વૃત્તિથી સઠંતર દૂર રહેવું.

(૩) વૃદ્ધાવસ્થા એ અનુભવનો ભંડાર જરૂર છે પણ તેથી કરીને એ ભંડારનાં રત્નો કાંઈ જ્યાંત્યાં વેરવિખેર ઉડાડી ના દેવાય. એમ કરવા જતાં એ અમૂલ્ય રત્નો ‘કટકટ’ કે ‘ટકટકારો’ થઈ જતો હોય છે. કોઈ પણ સંબંધમાં વણુમાગી સલાહ કે ઉપદેશ ના આપવો. ઉપદેશથી તો લાખો જોજન દૂર જ રહેવું. ભલે ઉંમરે કોઈ મોટું હોય, કોઈ નાનું હોય, પણ ૧૬ વર્ષ પછી માનવ માનવ એ મિત્ર જ છે. મૈત્રીનો સંબંધ ખીલવવા તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. મૈત્રીસંબંધમાં ઉપદેશનો તો કોઈ સવાલ જ નથી રહેતો. સલાહ જરૂર હોય, તોપણ વણુમાગી તો હુરગિજ ના હોય. લાંબાં લાંબાં પ્રવચનો તો ભૂલેચૂકેય ના દેવાં. સામી વ્યક્તિને આપણી વાતોથી કંટાળો ના આવે તેટલી વાત સમજી લેતાં આવડી જવું જોઈએ. એટલા માટે તો એક વાર એક લેખકે લખેલું કે ‘હું ઘરડો થાઉં ત્યારે જો ‘મેં આમ કરેલું ને તેમ કરેલું’ તેમ બણુગાં મારવા બેસી જાઉં ત્યારે લે આ પિસ્તોલ! ધડ દઈને.

‘ધડાકો કરજે.’ આપણે ભલે આપણી પિસ્તોલ ખીજા કોઈના હાથમાં ના આપી શકીએ, પણ આપણા ખિસ્સામાં તે રાખીએ જ અને સમય વર્તે સાવધાન થઈ જઈએ.

(૪) સામેની વ્યક્તિ જે પોતાની મેળે પોતાનું હૃદય આપણી પાસે ખોલે તે તે ભલે ખોલવા દેવું, પણ એની ઇચ્છા ના હોય છતાંય આપણે ખોતર ખોતર કરીને એના અંગત જીવનની વાતો જાણવા ઉત્સુકતા દાખવીએ તે ખરાબ નથી. અંગતતા એક પવિત્ર વસ્તુ છે, તેના પર આક્રમણ ના થવું જોઈએ. કૂલ જેમ પોતાની મેળે પોતાની પાંદડીઓ ખોલે તેમ અંગતતા ખૂલતી હોય તે તેને ખૂલવા દેવી. પણ જખરદસ્તીથી તેને ખેંચીતાણીને ખોલવાનો પ્રયત્ન ના કરવો. અંગતતાનું પાવિત્ર્ય જાળવવું તે પ્રત્યેકની ફરજ છે. કોઈ માણસ નાહવા બેઠો હોય તે તે પોતે અંદરથી ખાથડમને સાંકળ મારી દે તે તે તેની આચારસંહિતા થઈ. પણ આપણે જે ખહાર ઊભા છીએ તેની પણ એક આચારસંહિતા છે કે અંદરની વ્યક્તિની અંગતતા જાળવાઈ રહે તે માટે ખારણું ખોલવાં નહિ કે સાંકળ ખખડાવવી નહિ. ખીજાના જીવનમાં અકારણ ડોકિયાં કર્યા કરવાની વૃત્તિ આપણા જીવનમાં ઊંડાણ લાવવા દેતી નથી. આપણા અંતરમાં સાત પાતાળનો ઊંડો દરિયો પડ્યો છે. તેમાં જેટલાં ડોકિયાં અને ડૂબકાં મારવાં હોય તે મારવાની સૂટ છે!

(૫) ખીજાઓ સાથેના સંબંધોમાં ખને તેટલી અપે-

ક્ષાઓ ઓછી કરતાં જવું. મોટા ભાગનાં મનદુઃખોનું મૂળ છે અપેક્ષા. આપણે પરસ્પર કાંઈક આશા-અરમાન, અપેક્ષા સેવતા થઈ જઈએ છીએ અને પછી તેમાં ભંગ થતાં દુઃખના દરિયામાં ધકેલાઈ જઈએ છીએ. જીવન આખું આવાં સુખદુઃખની ફેરફારડી ફરવામાં વીતી જાય છે. એટલે દુઃખના મૂળિયાને જ જો ઉખેડી નાખવું હોય તો સંબંધોમાંથી અપેક્ષાને બાદ કરી નાખો. કેવળ સ્નેહ ! પ્રેમ ખાતર જ પ્રેમ, પ્રેમનું બીજું કોઈ પ્રયોજન જ નહીં ! હૃદયને આવા પ્રેમથી ભરી દેવું ! આજે આપણું હૃદય અપેક્ષાઓથી ભરેલું છે. પરિણામે દુઃખ છે, નિરાશા છે. આ જ હૃદયને જો આપણે નિરપેક્ષ પ્રેમથી ભરી દઈશું તો ઘણું ઘણું પામ્યાનો અનુભવ થશે. એટલે જેમ સાપ પોતાની કાંચળી ઉતારે તેમ સમજણપૂર્વક એકેક અપેક્ષાને તજવી પડશે. સમજણપૂર્વક આ કામ થશે તો લેશમાત્ર દુઃખ નહીં થાય. સમજણ એ એક એવી જાદૂઈ લાકડી છે કે ઘડીકમાં એ રાતને દિવસ અને કાંટાને ફૂલ કરી મૂકી શકે છે.

(૬) કોઈનો પણ ન્યાય તોળવા ન બેસવું. ભગવાન ઈશુ ખ્રિસ્તે કહ્યું છે તેમ, "Let us not judge each other, but love." આપણે એકબીજાનો ન્યાય નહીં, કેવળ પ્રેમ કરી જાણીએ; ન્યાય તોળનારો ઉપર બેઠો છે. એના કામમાં દખલગીરી કરવાની કશી જ જરૂર તથી.

(૭) કોઈનીય નિન્દા ના કરીએ. નરસિંહ મહેતાને:

વૈષ્ણવ જનનાં લક્ષણોમાં આવું નકારાત્મક લક્ષણ ઉમેરવું પડ્યું કે 'નિંદા ન કરે કેની રે'—કારણ કે માણસની આ મોટી નબળાઈ છે. એને બધે નબળું જ વરતાય છે, કચરો જ દેખાય છે, દોષ જ લગાય છે. જીલને જાણે આ એક જ કામ ઈશ્વરે સોંપ્યું હોય તેમ જ્યારે જુઓ ત્યારે એ કોઈની વગોવણી, ખોદણી કરતી હોય. ઘડપણ આવે છે ત્યારે સાથાના કાળા વાળ ઘોળા થાય છે, આંખોનું નૂર ચોઠું થાય છે, હાંત પડી જાય છે, હાથ-પગ ઢીલા પડે છે, બધી ઈદ્રિયોને કાંઈક ને કાંઈક અવળી અસર થાય છે, એકમાત્ર જીલને કાંઈ થતું નથી. એ તો ઊલટી વધારે જોર કરવા માંડે છે! એટલે નિંદા ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા લેવાશે તો જ આ લૂલીબાઈ કહ્યામાં રહેવાનાં. નિંદાનો રસસાગર તો એવો મધમીઠો છે કે એમાં માણસની સમાધિ લાગી જાય તો તેમાંથી બહાર નીકળવા માટે કદાચ બીજા આખો જન્મારો ચૂકવવો પડે. આમ નિંદા, કટુ વચનો આ બધું છોડવું પડશે. કટ્ટુ વચન મત બોલ રે...આ ઉપરાંત, નિંદા થતી હોય તો સાંભળવા પણ થોભવું નહીં. આવી પરહેજી પળાશે તો જ રસનાનો સાચો રસ ઝરશે.

(૮) આપણાં સ્વજનો, સાથીઓને કંટાળો આવે તેવું કશું ના કરવું. આપણી પ્રાર્થના, આપણી પૂજા, આપણાં સ્તવન આપણા માટે અત્યંત પવિત્ર હોય, પણ બીજાને જો એ દબલરૂપ થતાં હોય તો કોઈની રોષભરી, રીસભરી નજરથી એને બચાવી લેવાં જોઈએ. જેમ જેમ વૃદ્ધાવસ્થા

તરફ આગળ વધીએ છીએ તેમ તેમ જિંઘ ઓછી થતી જાય છે ત્યારે રાત્રિના એકાંતને ભરવા આ બધાંની જરૂર પડે છે! પણ બીજાની જિંઘનો પૂરતો ખ્યાલ રાખી આપણી અનિદ્રાની આફતને અવસરમાં પલટાવી મૌન રામનામનું શરણું લેવું. પ્રત્યેક શ્વાસોચ્છ્વાસ રામ-હરિના ધબકાર ઝીલે, પણ એ નીરવતાને સંભાળી લે. પારિજાતક એના અતિમૃદુ કૂલને પોતાની ડાળી પરથી વિખૂટું પાડે છે, ત્યારે સંભાળાય છે કોઈને એ કૂલના પડયાનો અવાજ ?

(૯) કુટુંબમાં પૌત્ર-પૌત્રીઓના ઉછેરમાં પોતાનો આગ્રહ ના રાખવો. નમ્રતાપૂર્વક અનાકમક રીતે સંકેત જરૂર આપી શકાય, પણ સંકેત સંકેત જ રહેવો જોઈએ. તેમાં આગ્રહ, દબાણ કે આજ્ઞા ભળવાં ના જોઈએ. ‘મારો પણ તારાં સંતાન પર અધિકાર છે’ આવી અધિકારવૃત્તિ છોડવી. મૂડી કરતાં વ્યાજ વધારે વહાલું હોય, તે તે વહાલપ ખોટા લાડમાં પ્રતિબિંબિત ના થાય તે જોવું. ઘણીવાર વૃદ્ધ દાદા-દાદીના લાડકોડ બાળકમાં સ્વચ્છંદતા લાવવામાં નિમિત્ત બનતા હોય છે. બાળકોના સ્વસ્થ ઉછેરમાં મદદરૂપ થવા માટે લાડકોડ હોય, પોતાની અતૃપ્ત લાગણીઓને સંતોષવા નહીં.

(૧૦) પોતે કરી શકે તેવાં કામનો બોજ કોઈના ઉપર ના નાખવો. પોતાની પત્ની ઉપર પણ નહીં. હું ઘરડો થયો કે હું વડીલ છું માટે મારી સઘળી સેવા કોઈએ કરવી જોઈએ આવી વૃત્તિને બહુ પાળવી-પોષવી

નહીં. પોતાની પથારી પાથરવી-ઉપાડવી તથા તેની આપટ-  
 ઝૂપટ કરવી, તરસ લાગે ત્યારે પાણિયારે જઈ પાણી પી લેવું,  
 નાહતી વખતે કપડાં-ડોલ વગેરે પોતે જ લઈ લેવાં, જમતી  
 વખતે પાણી ભરીને બેસવું, જમીને થાળી ખાળે મૂકી  
 આવવી, કપડાંની ગડી વાળવી, ટેબલ આપટવાં—આવાં હુળવાં  
 કામ કયેં રાખવાની ટેવ પાડવી. આ ઉપરાંત, બાળકોને  
 ભણાવવાં, વાર્તાઓ કહેવી, ગીતો શીખવવાં, સ્લોકો યાદ  
 કરાવવા, આવાં નાનાં નાનાં કાર્યો જીવનને ગતિશીલ રાખ-  
 વામાં મદદ કરશે. શક્તિ હોય તો દેવદર્શને જતાં—આવતાં  
 બનરમાંથી શાકભાજી ખરીદી લવાય તો કુટુંબનો એક  
 બોલો હુળવો થાય !

પણ આ બધું કરવાની ટેવ પડી હોય તો કામ લાગે.  
 ઘણી વખત બેવા મળે છે કે પાછલી વયે પુરુષ વિધુર  
 થઈ જાય છે તો એકદમ નાના બાળકની જેમ અસહાય  
 થઈ જાય છે. એની પત્નીએ એને કશું કરવા ના હીધું  
 તે તો થઈ પત્નીની મોટપ ! પણ પોતે કેમ કશું શીખી  
 લેવાની દાનત ના સેવી ? પરસ્પરાવલંબન જુદી વસ્તુ છે.  
 અને પરાવલંબન જુદી વસ્તુ છે. જીવનમાં પરાવલંબન કે  
 અંધ-પંગુ જેવું બે અસમર્થોનું પરસ્પરાવલંબન ઊભું કરવાને  
 બદલે બંનેય સમર્થ છે, અને છતાંય પરસ્પરાવલંબન છે,  
 તેવું સિદ્ધ થવું બેઈએ.





[૬]

## ઘરઆંગણે ઘરડાપો

પરિવાર એ માનવ-સમાજનું એવું ઘટક છે કે જ્યાં પ્રકૃતિમાંથી સંસ્કૃતિ તરફ પગલાં માંડવા માટે પૂરતો અવકાશ મળી રહે છે. નહીં નાનું, નહીં મોટું એવું માપસરનું આ ઘટક છે, જ્યાં પ્રાણ અને પ્રકૃતિમાં જીવતું માનવ-ખાળ ધીરે ધીરે ડગલાં ભરી માનવતા તરફ, અને પછી દૈવત્વ તરફ, પ્રભુતા તરફ આગળ વધી શકે છે. સંસ્થારૂપી ઘટકમાં સૌ-સમાન કાર્યવશ અને સમાન વિચારવશ એકઠા થતા હોય છે. પરિવારમાં આવું 'સમાન વિચાર-તત્ત્વ' કે સમાન 'કાર્ય-તત્ત્વ' નથી હોતું. છતાંય ત્યાં 'પ્રેમ-તત્ત્વ'ને પાંગરવાનો પૂરતો અવકાશ હોઈ કુટુંબ એ સમાજના ધારણ-પોષણ માટે અત્યંત મહત્ત્વનું ઘટક છે, સંસ્થા છે.

થોડાંક વર્ષો પહેલાં મેં એક વિદેશી બહેનને પૂછ્યું, "તમને અમારા ભારતીય જીવનમાં સૌથી વધારે શું ગમ્યું?" ત્યારે ભીની આંખોએ એ બહેને મને જવાબ દીધેલો તે હું ક્યારેય ભૂલી શકતી નથી. એ કહે, "બહેન, જે પ્રભુ મને પૂછશે કે તારે તારો આવતો જન્મ ક્યાં લેવો છે? તો હું

એને કહીશ કે ભારતમાં. કારણ ? કારણ એ કે તમારા આ ભારતમાં કુટુંબ નામની ચીજ છે અને એને લીધે બાળકને પ્રેમ અને હૂંફ સતત સાંપડતાં રહે છે.”

આપણે સૌ બાણીએ છીએ કે હવે ધીરે ધીરે આપણે ત્યાં પણ કુટુંબો તૂટી રહ્યાં છે. એવા તબક્કે આપણે સૌએ આ કુટુંબ નામની સંસ્થાના લાભાલાભ વિચારી લેવા ઘટે, કારણ કે કુટુંબ એ એકેએક વ્યક્તિને સ્પર્શતી વ્યવસ્થા છે. માણસ જેમ અચાનક આકાશમાંથી ધરતી ઉપર ટપકી પડેલું કોઈ પ્રાણી નથી; એને એની મા હોય છે, એનો બાપ હોય છે, એ માબાપને ઘેરીને ઊભેલું એક વર્તુળ હોય છે, એક સંદર્ભ હોય છે ! આ સંદર્ભ સાથે પોતાનો શો સંબંધ છે તેનાં લેખાંબેખાં કરી લેવાનો સમય હવે પાકી ગયો છે.

કુટુંબના સભ્યોનો પરસ્પર સંબંધ કાં તો રક્તસંબંધ હોય છે, કાં યૌન-સંબંધ. આવી કેવળ લોહીની સ્થૂળ સગાઈ-માંથી ‘સબસે ઝૂંચી પ્રેમસગાઈ’ તરફની એક મહાન યાત્રામાંથી કુટુંબે ગુજરવાનું હોય છે. કુટુંબના પારસ્પરિક સંબંધોમાં નર્યા સ્વાર્થની વાસ આવે તો તે કુટુંબ કુટુંબ નથી. આપણા ઘણાખરા સંતોનાં ભજનોમાં કુટુંબ છોડવાની વાત આવે છે. તેનું એકમાત્ર કારણ એ છે કે કુટુંબ માથે લાગેલું આ કલંક છે કે તેમાં પરસ્પર નર્યા સ્વાર્થ હોય છે ! વિજ્ઞાનયુગના કુટુંબે આ નર્યા સ્વાર્થમાંથી ઉપર ઊઠી કાંઈક વિશેષ સાંધના કરવી પડશે. જેવી રીતે રસ્તા પરથી પસાર થતાં કોઈ એક અને કોઈ વાડીની સુગંધથી હૈયું તરબતર થઈ જાય તેવું કુટુંબમાં એકે એકે એકે.

સંસ્થાઓમાં સમાન કાર્ય અને સમાન વિચારની સાથે-સાથ લગલગ સમાન ઉંમર પણ હોય છે, જ્યારે કુટુંબની ખૂબી જ એ છે કે ત્યાં ઉંમરનું વૈવિધ્ય હોય છે. જીવનની ચારેય અવસ્થા ત્યાં પ્રતિબિંબિત થતી હોય છે. વાડીમાં સૌને પોતાની શીળી છાંય આપતો ઘેઘૂર વડલો પણ હોય અને હજી ધરતીમાંથી માંડ પોતાનું માથું કાઢતો કોઈ નાનકડો છોડ પણ હોય ! આખા ત્રિભુવનને જીતી લે તેવું, આપણા હૃદયની બધી મલિનતાઓને ઘોઈ કાઢી શકે તેવું મીઠું-મધુરું સ્મિત રેલવાતું માસૂમ બાળક ધરમાં ના હોય તો ધર સૂનું સૂનું લાગે. એ જ રીતે પોતાના વિશાળ દરિયાવદિલ હૃદય સાથે સૌને ચાંપી પ્રેમ અને અનુભવની હેતાળ લહાણ કરતાં દાદા-દાદીમા ના હોય તો પણ ધર સૂનું સૂનું લાગે. દાદાથી માંડીને ભાષોડિયાં ભરતા શિશુ થકી કુટુંબ એ કુટુંબ બને છે. આ છે કુટુંબની વિશેષતા. પ્રભુ પાસેથી તાજી વિદ્યાય લઈને આવેલું શિશુ, ભાષોડિયાં ભરતું બાળક, રમત-ગમતથી આંગણું ભરી દેતો કિશોર, પરાક્રમની રોજ નવી ગાથા સંભળાવતો યુવાન, જીવનમાં મૂલ્યોને સ્થિર કરી જીવનની એકધારી ઊંડેરી એવી ગતિ પ્રાપ્ત કરી રહેલો પીઠ અને છેલ્લે પ્રભુના સાંનિધ્યની પુનઃ પ્રાપ્તિની જીવનસાધના કરતો વૃદ્ધ, આ બધાંના સંયોજનથી પરિવાર નામનું મંદિર શોભી ઊઠે છે, રણકી ઊઠે છે !

પણ આ ત્યારે થાય, જ્યારે કુટુંબની પોતાની પણ કોઈ આચારસંહિતા હોય, જીવનધર્મ હોય ! કુટુંબધર્મ નામની પણ કોઈ ચીજ છે, આ વાત પરિવારના એકેએક સદસ્યને

ના સમજાય ત્યાં સુધી કુટુંબ મહેકી ના શકે. આજે કુટુંબ-માંથી એકેક સભ્ય દૂર થતો જાય છે. નવી પરણેલી વહુ આવે છે, એને ગુદું ઘર વસાવવાનું મન થાય છે. દીકરો ગુવાન થાય છે, એને ગુદા થવાનું મન થાય છે કે ઘરડી વયે મા-બાપને ઘર છોડી દેવાનું મન થાય છે. કારણ કે કુટુંબઘર્મનું પાલન નથી થતું. વૃદ્ધ દાદા-દાદીમાનો સમાવેશ ઘરમાં ના થાય અને એમને પાછલી વયે કોઈ વૃદ્ધાશ્રમનું શરણું લેવાની જરૂર પડે છે. આવું કરવું પડે છે, કારણ કે ઊભય પક્ષે કાંઈક ભૂલ થતી હોય છે. અહીં કુટુંબના બધા પારસ્પરિક સંબંધોને મૂલવવા અપ્રસ્તુત ગણાશે. મુખ્યત્વે વૃદ્ધજન સાથેનો કૌટુંબિક સંબંધ મૂલવી લેવો જરૂરી છે. વૃદ્ધોએ પણ જમાનાનુસાર પોતાની પ્રકૃતિમાં ફેરફાર કરવા તૈયાર રહેવું પડશે.

આજે સવર્ત્ર લોકશાહીની બોલબાલા છે. લોકશાહી એ કેવળ રાજ્યપદ્ધતિ નથી. એ તો જીવનવિચાર છે. એકેએક વ્યક્તિનું આંતસ્તત્ત્વ કૂલે, ફાલે, પાંગરે તે માટેની સંભાવના આ વિચારમાં પડેલી છે. સમાજનાં ગુદાં ગુદાં ક્ષેત્રોની જેમ કુટુંબમાં પણ લોકશાહીની સ્થાપના થશે તો જ કુટુંબ મહેકી ઊઠશે. અત્યાર સુધી આપણી પિતૃપ્રધાન કુટુંબ-વ્યવસ્થામાં વડીલશાહી ચાલતી. પણ હવે યુગ બદલાયો છે. કુટુંબના વડીલોએ આ વાત સમજી લેવી પડશે, પછી તે પિતા હોય કે માતા ! પ્રત્યેક વ્યક્તિનું સ્વાતંત્ર્ય જે કુટુંબમાં જળવાતું હશે, ત્યાં જ પરસ્પર સમર્પણની પવિત્ર ગંગા વહી શકશે. સ્વાતંત્ર્ય વગર સાચું સમર્પણ કદાપિ ન પ્રમદી શકે. લાભ-

રીતી થતું સમર્પણ એ સમર્પણ નથી, ગુલામી છે. એટલે વડીલોએ પોતાના પુત્રોને, પુત્રવધૂઓને, પૌત્રોને પોતપોતાની મેળે જેવું ઇચ્છે તેવું જીવન જીવવાની સંમતિ આપવી પડશે. “મારું કહ્યું બધાં કરે, કુટુંબનો કર્તાહર્તા હું” આ મંત્ર તો સરમુખત્યારશાહીનો છે, લોકશાહીનો નહીં. બહેનોએ, ખાસ કરીને સાસુઓએ આ નવા યુગની તૈયારી કરી ‘ધરની મહારાણી’નું પદ છોડી પ્રેમપૂર્વક સૌને પોત-પોતાની રીતે જીવન જીવવા દેવાનું સ્વાતંત્ર્ય આપવું પડશે. માતૃ-પિતૃપદનું ગૌરવ કુટુંબમાં જરૂર જળવાય, પણ આજ સુધી એ પદ સાથે સંકળાયેલી સર્વસત્તાને હવે ગૌણ કરતા જવી પડશે. કુટુંબમાં સત્તા જરૂર હશે, આણુ જરૂર વર્તશે પણ તે કેવળ પ્રેમની, સમર્પણની! પ્રેમની આણુ ભલે કોઈ બેહુકમી કરી જાય પણ કેવળ ધોળા વાળ હોવા તે આણુ વર્તાવવા માટેનું કોઈ સર્ટિફિકેટ નથી. આવી વૃત્તિને ધીરે ધીરે વિચારપૂર્વક, પ્રયત્નપૂર્વક ઓછી કરતા જવાની આજે ખૂબ જરૂર છે. વડીલની સલાહ સૌ પૂછી લે પણ પછી પ્રત્યેકને જેમ ઠીક લાગે તે કરે. આવી પ્રણાલી કુટુંબમાં સહજ થઈ જવી બેઈએ.

કુટુંબમાં આદર્શ વૃદ્ધત્વ કેવી રીતે પ્રગટ થઈ શકે તેનો વિચાર કરી લઈએ. સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેના વૃદ્ધત્વનો વિચાર કરવાનો છે. અત્યાર સુધી જે વ્યક્તિ ધરના સ્થંભરૂપ હતી, કેન્દ્રસ્થાને હતી તે હવે નિવૃત્ત થવાને લીધે પોતાના ચિત્તને એક વૈચારિક ક્રાંતિમાંથી પસાર નહીં કરે તો સવાલો સળગતા

રહેવાના. હવે ઘરનું કેન્દ્ર નહીં પણ ઘરનો એક ખૂણો સજી-  
ખુશીથી વિચારપૂર્વક સ્વીકારશે તો ઘરનો એ ખૂણો પણ  
કેન્દ્ર બનીને ગાજી ઊઠશે. હવે કુટુંબને ઉપયોગી જરૂર થવાનું છે,  
પણ સામે ચાલીને નહીં. જેવી રીતે શબ્દકોશ કબાટમાં પડ્યો છે,  
તો તે સામે ચાલીને વિદ્યાર્થીને અઘરા શબ્દોનો અર્થ કે જોડણી  
બતાવતો નથી. વિદ્યાર્થીને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તે પોતે  
શબ્દકોશ ખોલીને જોઈ લેશે. વૃદ્ધોએ આવા શબ્દકોશ જેવા  
અનાકમક થઈ જવું પડશે. શું દાદાજી કે શું દાદીમા, બંનેએ  
વગરમાગી સલાહ કે શિખામણ પડતાં મૂકવાં પડશે. એમની  
આવી ભૂમિકાને કારણે ઘરના લોકો એક પ્રકારની હળવાશ  
અનુભવશે અને જ્યારે સલાહની, હૂંફની જરૂર પડશે ત્યારે  
હાંશે હાંશે વિનાસકોચ દોડી આવશે. વડીલોનું ઘરમાં  
હોવાપણું જ એમને માટે એક સુખદ ઘટના બની જશે. જેવી  
રીતે રેલગાડીમાં ‘સંકટ સમયની સાંકળ’નું હોવાપણું મુસા-  
ફરને ભારે મોટી રાહત આપે છે, તેવી રીતે કુટુંબમાં દાદા-  
દાદીનો વડલો સૌ કોઈ ઝંખશે.

એક બીજી પણ વૈચારિક ક્રાંતિ કરવી પડશે. ‘હવે  
આપણે ઘરડાં થયાં. જોવા-જાણવા-સમજવાનું હતું તે બધું  
જોઈ-જાણી-સમજી લીધું. હવે કશું બાકી નથી. હવે તો  
કેવળ શીખવાનું છે.’ આવી મનોભૂમિકા એકાંગી અને  
કાંઈક અંશે રોગિષ્ઠ મનોદશા છે. માણસને છેલ્લા શ્વાસ  
સુધી વિદ્યાર્થી મટવું ના જોઈએ, એટલું જ નહીં, એક  
નાનકડા બાળક પાસેથી પણ ઘણુંબધું શીખવાનું હોય

છે. ભગવાન પૃથ્વી પર નવજીવન પ્રગટાવતો જ રહે છે, તો શું એ વાસી ચીજ મોકલ્યા કરતો હશે? એવું ના હોય! પ્રત્યેક નવજીવનમાં નવી સંભાવના, નવાં મૂલ્યો, નવી ક્ષિતિએ એ ઠાંસીઠાંસીને ભરી મોકલે છે. એટલે આપણા પછી અવતરેલી નવી પેઢી આપણા કરતાં કાંઈક વિશેષ લઈને આવી છે એવી દષ્ટિ એ કેળવાશે તો યૌવનથી થનગનતી પેઢી સાથેનો સંબંધ સાવ બદલાઈ જશે. હજી આજે જ આપણે ત્યાં પૃથ્વી પરના પહેલા શ્વાસ લેતું નાનકડું શિશુ અવતર્યું છે તો પ્રભુ પાસેથી એ હજુ તાજુંતાજું જ આવેલું છે. જરૂર મારા માટે એ કાંઈક નવીન સંદેશ, નવું ભાથું લઈને આવ્યું હશે. આમ પ્રગટતા પ્રત્યેક જીવન સાથે જોડાયેલા આ 'નવીન' અને 'વિશેષ'ને શોધવું એ વૃદ્ધાવસ્થાની ખૂબ આનંદ આપે તેવી રમત સિદ્ધ થઈ શકે. આંગણામાં એક નવી કૂંપળ કૂટી કે નવી કળી ખીલી. હજી આજે જ ઘરમાં રૂમરૂમતી કોડીલી નવવધૂ પ્રવેશી છે, તો એની ઢળુંઢળું કરતી પાંપણોના ભાર નીચે છુપાયેલા કોઈ સ્વપ્નને શોધી કાઢવાના પ્રયત્નમાં મા પોતે જ એક અનોખું યૌવન અનુભવી શકશે. આમ, કુટુંબની અનેક ઘટનાઓ પોતાનામાં કેટકેટલી સામગ્રી, સામર્થ્ય અને સૌંદર્ય ભરીને આવે છે!

જેવું વડીલો યુવાનો સાથે વર્તે, તેવું જ યુવાનો વડીલો સાથે વર્તે. એકબીજા માટે સમજણ હોય, સહાનુભૂતિ હોય તો લાગણી તો પારિવારિક સંબંધોમાં હોય જ

છે. પૂર્વજીવનનો મોલો, આદતો એ બધું એકદમ સરી ના પડે એ વાતને સમજી લઈ વૃદ્ધોને અનુકૂળ થવાનો પ્રયત્ન કરે. પોતાના જીવનનો સોનેરી કહી શકાય તેવો શ્રેષ્ઠ કાળ એમણે આપણા ઉછેર માટે આપ્યો છે, તે આપણે પણ એમને જરૂરી લાગે ત્યારે સંગતિ આપીએ. સાંજ પડે એકાદો કલાક તો એવો કાઢવો જ જોઈએ, જ્યારે કુટુંબના સૌ સભ્યોનું મિલન થાય, જેનું કાંઈ જ ઇતર પ્રયોજન ના હોય. સાંજનું વાળુ પણ સાથે થાય તેવું કરી શકાય. એકાદ વખત સામૂહિક પ્રાર્થના પણ રાખી શકાય તો બાળકોને સહજ શુભ સંસ્કારો પડી શકે. ગંજીપા જેવી રમત પણ સૌ સાથે મળીને રમી શકે.

માણસનું જીવન નકરું કામ, કામ ને કામથી સંતોષાતું નથી. માનવજીવનમાં વિવિધ પ્રેરણાઓ જાગતી હોય છે, જેમ કે સંગીત, નૃત્ય, ચિત્ર આદિ. પોતાને કઈ બાબતમાં રુચિ છે તેનું સંશોધન કરી માણસે પોતાના આ શોખને પોષવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, જેથી નિવૃત્તિ-કાળમાં એ રુચિ સમગ્રપણે ફૂલીફાલી વિકસી શકે. ઘર-આંગણે નાનકડો બગીચો—આ કોઈ પરસેવો પાડી નાખનારું વેઠિયું કામ નથી. આટલો હળવો શ્રમ તો વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ થઈ શકે, જે એની ટેવ પહેલેથી ચાલુ રાખી હોય તો. ચાલુ વ્યવસાયી જીવનમાં થોડાંક કુડાં હોય, પછી વૃદ્ધાવસ્થામાં વાડોલિયો થાય. આ તો એક દાખલો છે. પણ શરીર હરતું—ફરતું રાખવા સાંજ પડે બેડમિંગ્ટન રમવું !



ઉંમર વધતાં એ થોડું ઓછું ભલે થાય, \* પછી ભલે એડમિંગ્ટનનું સ્થાન ગંભીરો લેતો જાય, પણ જીવનમાં ખેલ જોઈએ. હવે એનાથી તમારી સાંજ ખીલી ઊઠશે. આ જ રીતે, પહેલેથી જ વાચનનો શોખ હશે તો ઘડપણમાં પુસ્તકો જિગરબ્બન દોસ્તો થઈ જશે, જે આંખો સારી રહેશે તો. પણ જે વાંચવાની ટેવ નહીં હોય તો પછી સમય પસાર કરવા કોઈક ને કોઈક વાતો સાંભળનારું ગોતવું જ પડશે. એક ભાઈએ તો ત્યાં સુધીની યોજના કરેલી કે વૃદ્ધ થઈશ ત્યારે ચાર પૈડાંવાળી હાથલારીમાં જ્ઞાનવિજ્ઞાનનાં પુસ્તકો ભરી 'જ્ઞાનપરખ' નામ આપી ક્ષણિયે ક્ષણિયે ફરી ચારિત્ર્યને ઘડે તેવું વાચન પીરસી કૃતાર્થતા અનુભવીશ.

રોજ-ખ-રોજનાં ઘરેલુ કામોમાં પણ ધીરે ધીરે એવી એવી ટેવ પાડતા જવી કે પોતાનું કામ પોતે જ કરી લેવું. પોતાનાથી થઈ શકે તેવાં કામોનો યોજ ખીજ ઉપર ના નાખવો. વાત નાનકડી લાગે છે, પણ આ જ નાનકડી વાત ક્યારેક મોટકડી બનીને આંખમાંથી આંસુ પડાવે છે. એક દાદાની આંખો સારી હતી, વાચનના એવા ભૂખ્યા કે ચોપડી જુએ ત્યાં તૂટી પડે. પણ એક વખતે જોયું કે એક હાથમાં એમની કફની અને ખીજ હાથમાં સોય-દોરો ને બટન! સામે જોવા ગઈ ત્યાં આંખમાંથી ટપ.....ટપ.....ટપ આંસુ

\* ખેલ ખેલતા રહેવાથી વૃત્તિમાં ખેલદિલી આવે છે. એ ખેલદિલી જીવનમાં ખૂબ ઉપયોગી સિદ્ધ થતી હોય છે.

પડે! “ સિત્તેર વર્ષમાં કદીય હાથમાં સોય નહોતી પકડી તે હવે હાથમાં સોય લેવાનો વારો આવ્યો!”—સોય કેટલી ઝીણી! પણ એ દાદા માટે વિવાદનો વિષય બની ગઈ, કારણ કે કદી હાથમાં સોય લેવાની ટેવ જ પાડી નહોતી.

ઘણાને થાય છે કે કુટુંબમાં વડીલો બધું કરી લે તો બાળકોને સેવાના સંસ્કાર ના પડે. પણ મોટા ભાગે આવી સેવા લઘાતી હોય છે અને સેવા કરનારું બાળક રાહ જોવા માંડે છે કે ‘આવી સેવા લેવાના દહાડા મારા માટે ક્યારે આવશે.’ એટલે સેવાના સંસ્કાર માટે બીજી કોઈ યોજના વિચારાય, પણ પોતાના રોજ-બ-રોજના જીવનમાં સ્વાશ્રયી બનવું તે જ પોતે પોતાનામાં એક મોટા સંસ્કાર છે, અને બાળકોમાં કેળવવા જેવો સંસ્કાર છે.

કુટુંબ-વ્યવસ્થાનો જ્યારે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે કુટુંબ સાથે અભિન્ન રીતે જોડાયેલ એક બાબત અંગે પણ વિચારી લેવું જોઈએ, અને તે છે કૌટુંબિક સંપત્તિ. મોટા ભાગના કુટુંબકલેશનું કારણ હોય છે—આ માલમિલકત. પૈતૃક સંપત્તિ અંગેની ચોખવટ ન હોવાને લીધે હુંમેશાં અંદર અંદર કાંઈ ધૂંધવાયેલું સતત રહ્યા કરે છે અને એ ધૂંધવાટભર્યું વાતાવરણ સદા ય માથા પર ઝળૂંખ્યા કરે છે. આ બાબતમાં માણસે કેટલાક દૃઢ નિર્ણયો સમયસર કરી લેવા જોઈએ. પોતાની કે પિતા તરફથી મળેલી સ્થાવર-જંગમ મિલકત અંગે પોતાનાં સંતાનોને વિશ્વાસમાં લઈ તેની ન્યાયપુરઃસરની વહેંચણી વિચારી લેવી જોઈએ. ભલે

પછી પ્રત્યક્ષ વહેંચણી વહેલીમોડી થાય. ઘણાંય કુટુંબ એવાં જોવા મળે છે કે આ બાબતની કોઈ સ્પષ્ટતા નહીં હોવાને લીધે માણસ પોતાનું ભાવિ આયોજન જ કરી શકતો નથી. એટલે જે કાંઈ હોય તેની ન્યાયી વહેંચણી અંગેની સમજણ થઈ જવી જોઈએ. આ વહેંચણી કરવામાં વડીલ પોતે પોતાનો અને પોતાની પત્નીનો પણ સમાન ભાગ રાખી શકે. પોતાના મૃત્યુ બાદ, એ ભાગ અંગેની વ્યવસ્થા પણ સૂચવી જઈ શકે.

માણસ જે કાંઈ કમાય છે, તેમાં સમાજનો પણ એક હિસ્સો છે. સમાજના અનેક લાભ લેવાયા, તેના પ્રતાપે મિલકત ઊભી થઈ, તે આ મિલકતમાં સમાજનો પણ એક ભાગ રાખવો જોઈએ. પોતાના મૃત્યુ બાદ પોતાને ભાગે રાખેલી મિલકત સમાજોપયોગી કામમાં વાપરવાનો નિર્ણય પણ આવકાર્ય છે.

આમ, પરિવારના પ્રત્યેક સંબંધમાં સ્નેહનું ઘાટું પોત વણાય. પ્રત્યેકનો પ્રત્યેક સાથેનો આગવો સંબંધ. દરેકનું સૌંદર્ય જુદું. આ બધાંયથી સર્વોપરી તેવો ઈશ્વર સાથેનો આપણો સંબંધ, ઈશ્વર સાથેનું અનુસંધાન એ તો એના સ્થાને છે જ. પણ ઈશ્વર સાથેના એ સંબંધનું પ્રતિબિંબ આ બધા કૌટુંબિક અને ઈહલૌકિક સંબંધોમાં પડવું જોઈએ. પૃથ્વી પરના સંબંધોમાં ઈશ્વરનો ચહેરો દેખાવો જોઈએ. એ આપણી પરીક્ષા છે. ઈશ્વર સાથેનું અનુસંધાન વધુ ને વધુ સુદૃઢ, સૂક્ષ્મ અને ધીરે ધીરે અભિન્ન થતું

જ્ય એ તો પ્રત્યેક વ્યક્તિનો સહજ ધર્મ છે. રોજ પ્રભાતે, પ્રભુની પ્રભુતાનો કાંઈક અંશ આપણી આંખોમાં વધુ ને વધુ ઝળહળી ઊઠે તેવું થવું જોઈએ. રોજ ઊઠીએ ત્યારે નવા થઈને ઊઠીએ. આપણામાં પ્રવેશેલી એ નવીનતાનો સૌ કોઈને સ્પર્શ થાય એવું પારદર્શક વ્યક્તિત્વ કેળવતા જઈએ.

વૃદ્ધ મા-બાપની આદર્શ સેવા કરનારાનાં બે જવલંત ઉઠાહરણો આપણી કથાઓમાં મળે છે. એક છે-શ્રવણકુમાર અને બીજો છે-ભક્ત પુંડલિક. માબાપને પોતાને બંધે કાવડમાં બેસાડીને તેઓની તીર્થાટનની ઇચ્છા પૂરી કરનાર અને દશરથના બાણે પોતાના પ્રાણ હરાઈ રહ્યા છે તેવી અંતિમ ક્ષણોમાં પણ ‘મારાં માબાપ તરસ્યાં થયાં છે, તેમને પાણી પાઈ આવો’—કહેનાર શ્રવણ; અને બારણે સાક્ષાત્ પ્રભુ આવીને ઊભા રહ્યા છે ત્યારે પણ ‘હુમણાં હું માબાપની સેવા કરું છું. જરા ઊભા રહો.’—કહી ઈંટ ફેંકનાર ભક્ત પુંડલિક! આ બંને આદર્શ પુત્રો છે.

આજની પરિસ્થિતિમાં ભલે આ આદર્શો આપણે ના પહોંચી શકીએ, પણ પરસ્પરની જવાબદારીનું ભાન તો જાગૃત રહેવું જ જોઈએ. બાંધછોડ એ સામૂહિક જીવનનું સોનેરી સૂત્ર છે. દરેક પક્ષે બાંધછોડ થતી રહે તો તાંતણો તૂટે નહીં. સૈદ્ધાન્તિક બાબતોમાં ભલે દઢાચઢી રહીએ, પણ વ્યાવહારિક બાબતોમાં આચ્છદ ન સેવાય તો ઘણા પ્રશ્નો હળવા થઈ જાય.

મહત્વની બાબત છે ‘મનુષ્ય’. સબાર ઉપરિ માનવ !

માનવ સર્વોપરી છે. માણસને ગુમાવીને સામે પલ્લે જે કાંઈ મેળવીશું તે બધું અદ્વય સિદ્ધ થવાનું એટલે કમ ખાના ઔર ગમ ખાના. સ્નેહપૂર્વકના સહજવન માટે વિનોબાજીએ એક સુંદર શ્લોક રચ્યો છે.

કાલ-જારણમ્, સ્નેહ સાધનમ્ ।  
કટુક વર્જનમ્, ગુણ-નિવેદનમ્ ॥

યાદ રાખીએ કે કાળ તો નિરંતર બળ્ય છે. આ ‘બળ્ય છે.’ એમ કહેતાંય કાળ વહી ગયો. કાળ નિરંતર વહ્યો બળ્ય છે. નદીનાં પાણી પ્રત્યેક પળે બદલાય છે તેમ માણસ પણ બદલાય છે. ગઈ કાલનો મનુષ્ય આજે નથી એટલું યાદ રાખી સ્નેહ સાધી લેવો, કટુતા છોડી દેવી અને હંમેશાં સામી વ્યક્તિના ગુણ યાદ કરવા. દોષનું નહીં, ગુણનું ગાન ! આ છે સહજવનની આચારસંહિતા !



પરમાત્મા હંમેશાં કૃપારૂપ છે. જે શુદ્ધ અંતઃ-  
કરણથી તેની મદદ માંગે છે તેને તે અવરય આપે છે.

—વિવેકાનંદ



[૭]

વૃદ્ધાશ્રમ - એક અનિવાર્ય અનિષ્ટ

“આ ઘરડી, વસૂકી ગયેલી બિનઉપયોગી ગાયોનો શો ઉપયોગ છે? નકામો ઘરતી પરનો બોજ છે, એને તો કતલખાના લેગી જ કરવી જોઈએ.” ઉપયોગિતાવાદી માનસનો આ ઉદ્ગાર આજે સાંભળવા મળે છે. માણસનું માનસ આ દિશામાં જ જો આગળ પ્રયાણ કરતું રહેશે તો એક દિવસ એવો પણ આવશે જ્યારે સાંભળવા મળશે કે, “આ ઘરડાં માળાપનો શો ઉપયોગ છે? શા માટે એમને ઝેરનાં ઇન્જેક્શન આપીને ભગવાનને ઘેર પહોંચાડી ના દેવાં?”

સંસ્કૃતિ એમાં છે કે આપણે આપણી જાતને પૂછીએ, “મારો શો ઉપયોગ છે?” ઇશ્વરે આ સૃષ્ટિ સર્જી છે તે બધી મારા જ ઉપયોગ માટે છે. આવી ભોગવૃત્તિ માણસને રાક્ષસ બનાવે છે. એક વખતે ભૂલભૂલમાં વિનોબાને પૂછી જવાયું, “બાબા, બીજું બધું તો ઠીક, પણ આ સાપ અને વીંછીનો શો ઉપયોગ છે? નર્યાં ઝેરનાં ફૂંડાં!” ત્યારે બાબાએ માર્મિક રીતે જવાબ વાળેલો, “એ પ્રશ્ન હમણાં બાબુ પર રહેવા દે. પણ તને ખબર છે કે જંગલમાં બધાં પશુ-પંખીની સભામાં એક મુદ્દો ચર્ચાયો, ‘આ

મીરાં ભટ્ટનો આપણને શો ઉપયોગ છે ?” આ પ્રશ્નનો તું મને જવાબ આપ !”

વૃદ્ધજનોના ઉપયોગનો તો કોઈ પ્રશ્ન જ નથી. આપણે ત્યાં તો કહેવાયું છે અને આપણી લોકસભાના સભાસભ્યોમાં લખાયેલું પણ છે કે,

‘ન સા સમા યત્ર ન સન્તિ વૃદ્ધાઃ ।’

જ્યાં વૃદ્ધો ના હોય, તેને સભા ના કહેવાય. વૃદ્ધજન એટલે અનુભવોની ખાણ ! એના કરતાં વધારે ઉપયોગી બીજું શું હોય ! આપણા કુટુંબમાં એક જીવતોજાગતો જીવનકોષ ખેંઠો હોય, જેની પાસેથી જીવનના ઘણાખરા પ્રશ્નોનો કાંઈક ને કાંઈક જવાબ હોય ! તો વૃદ્ધોની ઉપયોગિતાનો પ્રશ્ન જ નથી. પ્રશ્ન એ છે કે સમાજ વૃદ્ધો તરફ કઈ નજરે નિહાળે છે ? આ પ્રશ્નના જવાબમાં પ્રત્યેક સમાજની સંસ્કૃતિ સમાયેલી હોય છે.

મનુષ્ય જ્યારે બર્ણર અવસ્થામાં હતો અને શિકારીનું જીવન જીવતો હતો ત્યારે વૃદ્ધોની ઝાઝી દરકાર લેવમાં નહોતી આવતી. કેટલાક બર્ણર સમાજોમાં તો વૃદ્ધોનો માનપૂર્વક કે દયાપૂર્વક નિકાલ પણ કરી નાખવામાં આવતો હતો. પરંતુ ખેતીના વિકાસ સાથે આ પરિસ્થિતિ બદલાઈ. ખેતીનું કામ એવું છે કે તેમાં તમામ વયવાળા માટે કામ મળી રહે છે. ખેતીમાં આખાલવૃદ્ધ સૌ કોઈ ઉપયોગી છે. આમ, વૃદ્ધો પ્રત્યે એક નવી દૃષ્ટિ પાંગરતી ગઈ અને સંસ્કૃતિના વિકાસ સાથે ‘માતૃ દેવો ભવ, પિતૃ દેવો ભવ’-ની ભાવના વિકસી.

પંજુ આજના ઔદ્યોગિક ક્રાંતિના કાળમાં અને માનવ-સંખ્યામાં સતત ઉમેરાયે જતા વધારામાં વૃદ્ધોનો પ્રશ્ન ફરી જટિલ બનતો જાય છે. આપણે ત્યાં પશ્ચિમના દેશો જેટલી વિકટ સમસ્યા નથી બની. પણ જે મનોવૃત્તિ દેખાય છે તે જોતાં આપણે ત્યાં પણ આ સમસ્યા ઉત્તરોત્તર ગંભીર સ્વરૂપ લેતી જશે તેમ લાગે છે. ભારતમાં જ્યાં સુધી સંયુક્ત કુટુંબની પ્રથા હતી ત્યાં સુધી માળાપ એ પરિવારનું ઢાંકણ હતું. પણ જેમ જેમ વ્યક્તિવાદ અને સ્વકેન્દ્રિતતા વધતી જાય છે તેમ તેમ માળાપ યોગ્ય બનતાં જાય છે. પરિણામે ‘વૃદ્ધાશ્રમ’ નામની એક ઉધાર લીધેલી પરદેશી વસ્તુ આપણે ત્યાં આયાત થઈ રહી છે. અત્યારનું વલણ જોતાં, સમાજમાં એ વ્યવસ્થા સ્થિર કરવી પડશે તેવાં એંધાણ દેખાય છે.

આ સામાજિક સમસ્યાને હળવી કરવા એક નવો પ્રયોગ પણ થઈ શકે. આપણે ત્યાં જેવી રીતે બાળકો દત્તક લેવામાં આવે છે એવી રીતે આપણે કોઈ ઘરડી મહિલા કે ઘરડા પુરુષને દત્તક લીધેલાં મા કે બાપ ગણી એમની યથાશક્ય સેવા કરીએ. બધા પ્રકારની અનુકૂળતા હોય તો કોઈ વૃદ્ધ દંપતીને દત્તક લઈ તેમને માળાપના સ્થાને સ્થાપી શકાય.

આ ઉપરાંત, યુવક-પ્રવૃત્તિના નેજા હેઠળ ‘વૃદ્ધોની સેવા’-ની પ્રવૃત્તિ વિકસવી જોઈએ. આમાં એકલા રહેનાર વૃદ્ધ વ્યક્તિની વિવિધ સેવા કરવાનું સમાવી શકાય. વૃદ્ધ માણસને રોજ કોઈ એકાદ કલાક સદ્વાચન કરી સંભળાવે તોપણ તે એક મોટી સેવા લેખાશે. આ ઉપરાંત, શાકભાજી



કે હવાદાડે લાવી આપવાં, ચા-નાસ્તો તૈયાર કરી આપવો, હાથ-પગ ઢાળી આપવા, આવી સેવા પણ થઈ શકે. ઘરડા લોકોને વાતો સંભળાવવાની ભારે તાલાવેલી થતી હોય છે. તો અડધો કલાક આપણા કાન વૃદ્ધજનોને સોંપી દેવા તે પણ એક મોટી સેવા છે. આપણા દેશમાં વૃદ્ધાશ્રમો હજી નવી નવી પ્રવૃત્તિ છે. તેમાં ઘરડેરાંની સ્થિતિ દયાજનક હોય છે. ભાડૂતી મેનેજરો અને મહેતાજીઓને પનારે પડેલાં આ ડોસાં-ડગરાં ઊલમાંથી ચૂલમાં પડ્યાનો વસવસો કરતાં હોય છે. તો આવા વૃદ્ધાશ્રમોની મુલાકાત લઈ, વૃદ્ધોની તકલીફો સમજી એને નિવારવા યથાશક્ય પ્રયત્ન કરી શકાય.

સામાન્યતઃ વૃદ્ધાશ્રમમાં આવનાર વૃદ્ધોની પરિસ્થિતિ આવી કંઈક હોય છે : (૧) પાછલી ઉંમરમાં સંભાળ રાખનાર કોઈ ના હોય, (૨) સગાંવહાલાં વિદેશ કે પરગામ રહેતાં હોય, (૩) પોતાના સ્વભાવ સાથે ઘરના બીજા માણસોને મેળ ન પડવાથી માનસિક ત્રાસ થતો હોય, (૪) સગાં સ્વાર્થી બનીને 'બલા' દૂર કરવા માગતાં હોય, (૬) કોઈ આશ્રય આપનાર હોય તોય સ્વાશ્રયે રહેવાનું માનસ હોય.

આમ, વિવિધ કારણોસર માણસને વૃદ્ધાશ્રમનો આશરો લેવો પડે છે. જીવનમાં જ્યારે 'હાશ' કરીને બેસવાનું ટાણું આવે ત્યારે વર્ષોથી પોતાનું માનેલું ઘર છોડવું પડે, તેનું માણસને અનહદ દુઃખ હોય તે સમજી શકાય તેમ છે. ક્યારેક આવી રીતે ઘર છોડવું પડે તે માટે પોતે પણ ખાસ્સો

જવાબદાર હોય છે. બેઉ પક્ષે કચાશ હોય, ત્યારે જ આવું આત્મીક પગલું લેવું પડે, એ પણ હકીકત છે.

આમ, વૃદ્ધાશ્રમ એટલે કેવળ સમાન અવસ્થા, સમાન ઉંમર ખરી, પણ વૃત્તિએ, સ્વભાવે, વલણે સાવ ગુદા ગુદા માણસોનું સહજીવન ! દરેકનાં પૂર્વજીવન ગુદાં, સંસ્કારો ગુદાં, વૃત્તિવલણો ગુદાં ! સાતેય સૂર ત્યાં હાજર હોય ! કળા હોય તો ધરતી પર સ્વર્ગ ઉતારે તેવું સંગીત સર્જાય અને નહીંતર નરકને પણ સારું સાળિત કરે તેવું નર્કાગાર બની જાય. ભારે કપરું કામ. જ્યારે વૃદ્ધાશ્રમ એ વર્તમાન સમાજનું અનિવાર્ય અને કાયમી અંગ બનવા તરફ આગળ વધી રહ્યું હોય ત્યારે કાદવમાંથી કમળ નિપજવવાનો કીમિયો શોધવો જ રહ્યો. પરિવારમાં સૌ લોહીની સગાઈને કારણે એકત્ર રહી શક્યા હોય છે. સંસ્થામાં સમાન વિચાર અને સમાન ધ્યેય હોવાને લીધે માણસો સાથે રહી શકતા હોય છે. પણ વૃદ્ધાશ્રમમાં તો નથી 'લોહીની સગાઈ' કે નથી 'વિચારોનું ઐક્ય'. ત્યાં તો શંભુમેળો જ ભેગો થતો હોય છે એટલે કામ ખૂબ કપરું થઈ જતું હોય છે.

મોટા ભાગના લોકોમાં 'પચપન કે બચપન' આવે છે. એટલે વૃદ્ધાશ્રમમાં સૌને સાંકળી રાખનારું એક સૂત્ર જોઈએ. પછી એ કોઈ વ્યક્તિ હોય કે મંડળ. એ વ્યક્તિનું આ જ એક માત્ર કામ હોવું જોઈએ, નહીંતર બહુધંધી વ્યક્તિ આવા કપરા કામને ન્યાય ન આપી શકે. એનું 'ચિંતન સર્વસ્વ' આ વૃદ્ધાશ્રમ હોય. આ થઈ વૃદ્ધાશ્રમની પહેલી પાયાની જરૂરિયાત.

વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેનાર હરેક વ્યક્તિને બંને ત્યાં સુધી જુદી ઓરડી મળવી જોઈએ, જેથી પ્રત્યેક પોતાનું સ્વાતંત્ર્ય અનુભવે. તે સિવાય, રસોડું, કોઠાર, વાચનાલય, પ્રાર્થનાખંડ વગેરે સૌનાં મજિયારાં રહે. વૃદ્ધાશ્રમમાં સારું પુસ્તકાલય તો હોય જ. તદુપરાંત વૃદ્ધાશ્રમમાં નાનકડો વાડોલિયો કે બગીચો કરી શકાય તેવી જમીન હોવી ખૂબ જરૂરી છે. આટલું જ જરૂરી છે કે ત્યાં પુસ્તકાલય પણ હોય. તદુપરાંત, એક ઉદ્યોગખંડ પણ હોય, જ્યાં હળવા ઉદ્યોગો ચાલતા હોય, જેમાં અંબર ચરખો અથવા તો કાંઈક સુથારી-લુહારી જેવાં સર્જનાત્મક કામ થઈ શકે. શક્ય હોય તો આંગણામાં એક નાનકડું મંદિર પણ બંધાવવું જોઈએ.

દિવસભરના કાર્યક્રમમાં કેટલોક સામૂહિક સમય નિશ્ચિત હોય અને કેટલોક વ્યક્તિગત હોય. જેમ કે, પ્રાર્થના, આરતી, વ્યાયામ, ખેતી, નાસ્તો-ભોજન વગેરે નિયત સમયે જ થાય, જેથી વ્યવસ્થા જળવાય. રમત-ગમત કે કથા-પ્રવચનના કાર્યક્રમો ફરજિયાત ન રાખતાં મરજિયાત રહેશે તો એ કાર્યક્રમો કેવળ યાંત્રિક ન બની રહેતાં તાબાં કૂલ જેવા નરવા રહેશે. દિવસભરમાં અમુક કલાક પરિશ્રમના જરૂર ફરજિયાત રાખી શકાય. હળવો અને મનગમતો પરિશ્રમ હોય, પણ જો સાચો વિશ્રામ અનુભવવો હોય તો પરિશ્રમ અનિવાર્ય છે. ધરતી સાથેના સંબંધને લીધે માટીના કણ કણ સાથે જોડાઈને ચિત્તની વૃત્તિઓનું શમન થવામાં કેટલી મોટી મદદ મળે છે એ તથ્યનું ભાન કરાવવામાં આવે તો મોટા ભાગના

લોકો હોંશે હોંશે ભૂમિપુત્ર બનીને માની સેવા કરવા દોડ્યા આવશે. મુખ્યત્વે તો, વૃદ્ધત્વની એકલતામાં એમને નવા સાથીઓ ગોતી આપવાના છે. અત્યાર સુધીના ધર્માલિયા જીવનમાં ક્યારેય આલમાં ઝબૂકતા તારલિયા સાથે ગોઠડી નહોતી માંડી કે ન તો ક્યારેય ડોલતાં વૃદ્ધો સામે મીટ માંડીને જોયું હતું. હવે એ બધા નવા સંબંધો બાંધી આપવાના છે. તદુપરાંત વૃદ્ધાશ્રમના બીજા સભ્યો સાથે પણ કશાય સ્વાર્થ કે અપેક્ષા વગરના નિર્દોષ સંબંધ બાંધવાની નવી ક્ષિતિજ પણ ખોલવી પડશે. આવો સંબંધ ના બંધાય તો ગાડીના મુસાફરો જેવો સંબંધ રહે. પોત-પોતાનું સ્ટેશન આવે ત્યારે ઊતરી જવાનું. છેક મૃત્યુના કાંઠે પહોંચીને પણ જીવનમાં કોઈક નવો સંબંધ આકાર લઈ શકે તેટલી જીવંતતા ઠેક સુધી રહેવી જોઈએ.

અંતેવાસીઓમાં પ્રત્યેકની કાંઈક ને કાંઈક વિશિષ્ટતા, મૌલિકતા હશે. તેમને અવકાશ મળે, તક મળે તેવું આયોજન થવું જોઈએ. વૃદ્ધાશ્રમમાં જો બાળમંદિર ગોઠવી શકાય તો દાદાઓ અને ભૂલકાંનો સંબંધ સારો ગોઠવાઈ જઈ શકે. દર અઠવાડિયે એકાદવાર ભજન-કીર્તન તથા સુગમ સંગીત જેવા સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો પણ કરવામાં આવે. તદુપરાંત, પ્રસંગોપાત વિશેષ પ્રવચનોની અથવા પ્રત્યેક મહાનપુરુષોની પુણ્યજયંતી ઊજવવાની વિવિધ રીતો શોધવી જોઈએ. કોઈ સારી ફિલ્મ હોય તો તે પણ દેખાડવાની વ્યવસ્થા થવી જોઈએ.

દર મહિને અંતેવાસીઓની હાકતરી તપાસ થવી જોઈએ. અને ત્યાં સુધી રોગના ઈલાજ માટે કુદરતી સારવારનો આધાર લેવામાં આવે. દવા લેવી જ પડે તો આયુર્વેદની દવા લેવાય. કોઈ ખાસ અપરિહાર્ય સંજોગોમાં જ એલોપથીની દવાનો આશ્રય લેવાય. નિયમિત અને પરિમિત આહાર-વિહાર હશે તો મોટે ભાગે ગાડું ગળડયે જશે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં મૃત્યુદેવતાનું આગમન અચાનક થાય એ સ્વાભાવિક છે. તો મૃત્યુ અંગેની સમજણ વિકસે તે માટે પ્રયત્ન થવો જોઈએ. કાકાસાહેબે મૃત્યુને ‘પરમસખા મૃત્યુ’ કહ્યું છે. ટાગોરે કહ્યું છે કે જેવી રીતે મા બાળકને એક થાનેથી ઉપાડી બીજા થાને વળગાડે છે, તેવું જ આ મૃત્યુ છે. કોઈનું મૃત્યુ થાય તો તેનો ‘મંગળ સમારંભ’ પણ થોણું શકાય. મૃત્યુને સ્વાભાવિકતાપૂર્વક પચાવી લેવાની કેળવણી વૃદ્ધાશ્રમમાં જ થવી જોઈએ. કોઈ વૃદ્ધનું મરણ થાય તો દિવંગત વ્યક્તિના ગુણોનું શ્રદ્ધાપૂર્વક સ્મરણ કરીને શ્રાદ્ધ કરવાની નવી પ્રણાલિકા પાડવી જોઈએ.

દૂંકમાં, વૃદ્ધાશ્રમને કાંઈક આશ્રમનું સ્વરૂપ આપવું જોઈએ, પાંજરાપોળનું નહીં. ત્યાં દાખલ થતાં જ બાણે કોઈ પવિત્ર વાતાવરણમાં જઈ રહ્યા છીએ તેવો અનુભવ થવો જોઈએ. ત્યાં વસનારી પ્રત્યેક વ્યક્તિના જીવનમાં કાંઈક સાધના ચાલી રહી છે અને છતાંય એમના ચહેરા પર એ સાધનાનો કોઈ ઝોજો નથી તેવી હળવાશ, પ્રસન્નતા

પ્રતિબિંબિત થવી જોઈએ. બગીચામાં જઈએ ત્યારે દરેક ફૂલ આપણી સામે હસતું હોય તેવું ચૈતન્ય ત્યાં પ્રગટે.

વૃદ્ધોની સેવા-ચાકરી એ આજની સળગતી સામાજિક સમસ્યા છે. સંતાન અને કુટુંબ તરફથી મળતા આધાર અને હૂંફની તોલે તો કોઈ વ્યવસ્થા આવી ન શકે. પણ તેમ છતાંય શક્ય તેટલી વધુ સમાંતર વ્યવસ્થા સમાજ-સેવકોએ ગોઠવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સમાજમાં ‘અના-થાલય’ કે ‘વૃદ્ધાલય’ હોવાં તે સમાજનું ભૂષણ નહિ, પણ દૂષણ છે; પરંતુ બીજી બાજુ આવાં અનાથ બાળકો તથા અસહાય વૃદ્ધો માટે પોતાનું જીવન સમર્પે તેવા સેવકો નીકળે તે સમાજનું ભૂષણ છે. આજે સમાજને કૌટુંબિક માતૃત્વ કે પિતૃત્વની જરૂર છે, તેના કરતાં વ્યાપક એવા સામાજિક માતૃત્વ-પિતૃત્વની ખૂબ જરૂર છે. સામાજિક પિતૃત્વ-માતૃત્વ એટલે જ બ્રહ્મચર્ય! નિવૃત્ત વૃદ્ધો પણ આવી સેવા આપી શકે.

વૃદ્ધાશ્રમ સાથે બીજી પ્રવૃત્તિઓ ચલાવવામાં આવે તો આ વૃદ્ધોને એકલવાયાપણું ના લાગે અને પોતાની શક્તિનો ઉપયોગ પણ થઈ શકે. બાળમંદિર કે દવાખાનું ચલાવવામાં આવે તો આસપાસના રહીશો સાથે જીવંત સંપર્ક રહે. બંગાળના શાંતિનિકેતન લોકવિદ્યાપીઠના શાંત, સુંદર વાતાવરણમાં વૃદ્ધાશ્રમ જોડાયો છે. નાનાં બાળકોથી માંડીને મહાવિદ્યાલયના વિદ્યાર્થીઓ અને પ્રાધ્યાપકોથી વાતાવરણ ભર્યું ભર્યું રહે છે. વૃદ્ધાશ્રમોના વૃદ્ધોની વિવિધ

આવડતો અને સૂઝતો ઉપયોગ કરવાનું આયોજન હોય તો તેને કારણે વૃદ્ધોમાં નવજીવન સીંચાશે.

હકીકતમાં તો વૃદ્ધો ધનુષ્ય છે અને યુવાનો ખાણ છે. ધનુષ્ય વગર ખાણ ખેંચી ના શકાય. ખાણ વગર ધનુષ્યનો કશો જ ઉપયોગ નહીં. યુવાનોમાં ઉત્સાહ હોય છે, વૃદ્ધોમાં ધૈર્ય હોય છે. ગીતામાં ભગવાને કહ્યું છે: ઘૃત્યુત્સાહ સમન્વિતઃ— ઘૃતિ અને ઉત્સાહ, બંનેનો સમન્વય થવો જોઈએ. વૃદ્ધાશ્રમોમાં આવા યુવા-વૃદ્ધ-સંયોગનું કાંઈ સંયોજન થઈ શકે તો વૃદ્ધાશ્રમ એ સમાજનું થર્મલ પાવર હાઉસ બની શકે, જ્યાંથી વીજળીનો સંચાર સર્વાત્ર થઈ શકે.



જેણે તૃષ્ણાને છતી લીધી છે તેણે સમસ્ત દુનિયા પર વિજય મેળવ્યો એમ કહી શકાય.

—મહાભારત



[૮]

## નિવૃત્તાવસ્થામાં જનવાસ

માણુસ એ સામાજિક પ્રાણી છે. દેશનિકાલની જેમ એને સહાંતર સમાજ-નિકાલ કરી શકાતો નથી. એટલે તો એકાંતવાસની જનમટીપ તે મોટામાં મોટી સજ્ઞ લેખાય છે. આવો જ ધ્રાસ્કો હૃદયમાં પડે છે, જ્યારે હાથમાં Retirement (નિવૃત્તિ)નું કાગળિયું આવી પડે છે. અમેરિકાની એક વૃદ્ધ મહિલાના હાથમાં નિવૃત્ત થવાનો હુકમ આવ્યો ત્યારે ગરજી ઊઠેલી, “ના, ના, અત્યારથી હું નિવૃત્ત નહીં થાઉં ! મારે તો હજી ઘણાંય કામ કરવાનાં બાકી છે.”

વાત પણ સાચી છે. નિવૃત્ત થવાનું એટલે બેકાર થવાનું તેવું તો નથી જ નથી. ‘નિવૃત્તિ’ અને ‘રિટાયર’ આ બંને શબ્દોને સમજી લેવાની જરૂર છે. એ શબ્દોનો મર્મ સમજાશે તો નિવૃત્તિના નામથી માણુસ ભડકી નહીં ઊઠે.

આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ મુજબ માનવનું જીવન ચાર તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે, જેમાં અનુક્રમે બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ, વાનપ્રસ્થ અને સંન્યસ્ત ધર્મોની ઉપાસના



કરવાની છે. બ્રહ્મચર્યાવસ્થામાં જ્ઞાનપ્રાપ્તિ અને ગૃહસ્થ-જીવનની પૂર્વતૈયારીની સાધના કરવાની હોય છે. ગૃહસ્થ જીવનમાં કૌટુંબિક જવાબદારીઓ ઉપાડીને સમાજોપયોગી કામ કરવાનું છે, વાનપ્રસ્થ જીવનમાં સંતાનોને પગભર કરવા માટે યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી પોતે ધીરે ધીરે મુક્ત થવાનું હોય છે અને સંન્યસ્ત જીવનમાં બધા સાંસારિક ધર્મો તજી કેવળ પ્રભુની પ્રાપ્તિ માટેનો પુરુષાર્થ આચરવાનો હોય છે.

આમ, જીવનના ઉત્તરકાળમાં જીવન બદલવાનું છે. જીવનનો આ ઉત્તરકાળ એ નિવૃત્તિકાળ બનવો જોઈએ. નિવૃત્તિ એટલે નવરાશ નહીં. નવરા રહેવું અને નિવૃત્ત રહેવું એ બંને વચ્ચે આસમાન-ધરતીનો ફરક છે. શરીર નવરૂં રહી શકે, પણ માણસની અંદર બેઠેલી વિવિધ વૃત્તિઓનો ઉદ્ધામો તો ચાલુ જ રહેતો હોય છે. હાથમાં કશું કામ હોય તો માણસની અંદરની વૃત્તિઓ કાંઈક કાબૂમાં પણ રહેતી હોય છે. પરંતુ નવરો માણસ ગામને બાળે તેવું પણ કચારેક થઈ જતું હોય છે. એટલે ઉત્તરકાળમાં નિ-વૃત્તિ, વૃત્તિ-રહિત થવાની સાધના કરવાની હોય છે. આ સાધના કશું જ કર્યા વગર અનાયાસ તો થઈ નહીં જાય. તેને માટે પુરુષાર્થ કરવો પડશે, કમર કસવી પડશે. તો નિ-વૃત્તિ થવા માટે જીવનમાં ફરી કમર કસવી તેનું નામ છે Re—tire, મોટરના ટાયરને ફરી ચઢાવો !....

માણસનો નિવૃત્તિકાળ સાચા અર્થમાં માણસને પોતાની વૃત્તિઓને નિવારવાના કામમાં મદદરૂપ થઈ શકે તે માટે

માણસે પોતાનામાંથી થોડા બહાર નીકળવાની જરૂર છે. અત્યાર સુધી તો જે કંઈ આવડત કે સૂઝ હતી તેનો ઉપયોગ કુટુંબ માટે કર્યો, પણ હવે જે સમાજ પાસેથી જીવનભર હજાર હાથે મેળવ્યું તે સમાજનું ઋણ પણ આપણા ઉપર ચઢ્યું છે. તેનો ખ્યાલ કરી સમાજની પણ કંઈક સેવા ઋણબુદ્ધિથી કરીએ.

અત્યાર સુધી સાચા ગૃહસ્થ બનીને ગૃહસ્થાશ્રમને દીપાવ્યો, હવે સાચા નાગરિક બનીને વાનપ્રસ્થાશ્રમને દીપાવવાનો છે. આ ‘વાનપ્રસ્થ’ એટલે શું ? વનમાં પ્રસ્થાન કરવું તે ? પ્રાચીન ભારતમાં ‘અરણ્ય’નું એક વિશિષ્ટ સ્થાન હતું. ઋષિઓએ જે શ્લોકમાં જીવનનાં મૂળભૂત સનાતન સત્યોની વાતો લખી, ઋચાઓ લખી, તેવા જ્ઞાનગ્રંથને નામ આપ્યું “બૃહદ્દારણ્યક ઉપનિષદ.” એક વખતે ચર્ચા ચાલી કે ભારતની સંસ્કૃતિ ગ્રામીણ છે કે શહેરી ? ત્યારે ગુરુદેવ ટાગોરે કહ્યું હતું, “ભારતની સંસ્કૃતિ ન તો ગ્રામીણ છે, ન શહેરી. ભારતની સંસ્કૃતિ આરણ્યક સંસ્કૃતિ છે !” આપણી સંસ્કૃતિએ એનાં ધાવણ અરણ્યમાંથી ધાવ્યાં છે, તો આ ‘અરણ્યવાસ’, ‘વનવાસ’ના તત્ત્વને સમજી લઈશું, તો વારસો શોભાવી શકીશું. યુગ પ્રમાણે શબ્દોમાં નવો અર્થ ભરવો પડે તે અચૂક ભરીએ, પણ એ શબ્દોમાં રહેલા ગર્ભિતાર્થને પકડીને યુગાનુસાર અર્થબોધ થાય તે ખૂબ જરૂરી છે.

ઉપનિષદમાં એક શ્લોક આવે છે—‘તપઃ શ્રદ્ધે ચે હ્યુપવસન્તિ અરણ્યે ।’—અરણ્યમાં તપ, શ્રદ્ધા અને ભક્તિની ઉપાસના કરવાની હોય છે. અત્યાર સુધીની જિંદગીમાં બહિર્મુખ બનીને

જીવનના વ્યવહારોમાં શુદ્ધિ અને કુશળતા લાવવાનો યજ્ઞ ચલાવ્યો, પણ હવે એકા-વન-પ્રવેશ પછી અંતર્મુખ બનીને આંતરિક શુદ્ધિનો યજ્ઞ ચલાવવાનો છે. એટલે તપ, શ્રદ્ધા, ચિંતન, સૃષ્ટિની સેવા અને ચિત્તશુદ્ધિ મુખ્ય રહેવાં જોઈએ. અત્યાર સુધી કેન્દ્રમાં પરિવાર હતો, હવે 'સમાજ'ને કેન્દ્રમાં રાખીને એનાં સેવાકાર્યો ચાલવાં જોઈએ. વર્તમાન યુગમાં 'જનવાસ' એ જ વનવાસ બનાવવો પડશે, કારણ કે 'વન' નામની ચીજ માણસે રહેવા દીધી નથી. વળી, સમાજને નિઃસ્પૃહ, ચિંતનશીલ અને અનુભવી સેવકોની જરૂર હંમેશાં રહેતી જ હોય છે. તો આવા વાનપ્રસ્થ નિવૃત્ત સદ્ગૃહસ્થોની સેવા સમાજને મળી રહે તે માટે આ 'જનવાસ' ખૂબ જરૂરી છે. લોકોની વચ્ચે રહી લોકોની સેવા કરતાં કરતાં પોતાના કામ-કોથ તથા અહંકારને ઓગાળતા રહી તપ, ભક્તિની સાધના કરવી એ જ અરણ્યવાસ.

સામાજિક પ્રવૃત્તિઓનો તો કોઈ પાર નથી. આજે સમાજમાં જ્યાં જુઓ ત્યાં કામની જરૂર છે. ગૃહિણી વગરનું ઘર ચાડી ખાય તેમ આજનો આપણો સમાજ સતત ચાડી ખાઈ રહ્યો છે કે મારી સંભાળ લેનારો, મારી માવજત કરનારો, મન પસવારનારો કોઈ હાથ નથી. આજે સામાજિક કામ કરનારાઓનાં તો ટોળેટોળાં ઊમટી પડ્યાં છે, પણ તેમાં નિઃસ્વાર્થતા, નિઃસ્પૃહતા અને કેવળ લોકકલ્યાણની ખેવનાનાં દર્શન થતાં નથી. સમાજસેવા જાણે એક સાધન બની ગઈ છે, સંપત્તિ-પ્રતિષ્ઠા-નામના મેળવવાનું એક સાધન! હકીકતમાં

સમાજસેવા એ સાધ્ય બનવી જોઈએ. સમાજ આજે જ્યાં ઊભો છે ત્યાંથી એક ડગલું આગળ ચાલે તે માટેની શક્તિ મળે તેવું કામ થવું જોઈએ. સમાજસેવા કરીને લોકોને પંચ બનાવવાના નથી. સમાજસેવકોએ તો કેવળ ‘ચાલણગાડી’ બનીને લોકોને ટેકો કરવાનો છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિએ પ્રબોધેલા સંન્યાસ-તત્ત્વને પણ ચકાસી લેવું જોઈએ. સંન્યાસ એ કોઈ વેશ-પરિવર્તન કરીને લવાતી બાહ્યાવસ્થા નથી. સંન્યાસ તો એક વૃત્તિ છે. ચિત્તમાં આ સંન્યસ્તવૃત્તિ સ્થિર થાય તે માટે સતત પ્રયત્ન કરવાનો રહેશે અને સામાજિક કાર્ય એક અરીસો બનીને આપણી આ ચિત્તવૃત્તિનું પ્રતિબિંબ પાડતો રહેશે. આપણે અહું, આગ્રહ, કામ-ક્રોધ ઓગળતા બન્ય છે કે વધતા બન્ય છે તેનો જવાબ, તેની સાબિતી આપણને આપણાં કાર્યો દ્વારા મળશે. સંન્યસ્તવૃત્તિ કેળવવી હશે તો પરિણામનિરપેક્ષ બનવું પડશે. ક્ષણનો મોહ છોડવો પડશે અને તેમ છતાંયે કુશળ-કર્મની સાવધાની દાખવવી પડશે. જો માણસની આ સંન્યસ્ત વૃત્તિ કેળવાઈ નહીં હોય તો સમાજસેવાના નામે એ ભારે મોટો ઘટાટોપ, ભારે મોટો સંસાર ઊભો કરશે. પેલા નાનકડા ચાર-પાંચ માણસના કુટુંબના તો ઓછા રાગદ્વેષ હશે, પણ સમાજસેવાને નામે ઊભા થઈ ગયેલા આ સંસારમાં તો રાગ-દ્વેષ અને કામ-ક્રોધના શતફેણી નાગો જ માથાં ઊંચકશે. ‘હું સમાજસેવા કરું છું’ આવો પુણ્ય-અહંકાર માણસનું શતમુખી અધઃપતન કરાવી શકે. એટલે આ બધી સાવધાની રાખી માણસે પોતાની સેવા સમાજને આપવાની છે.

સામાજિક સેવાની પ્રવૃત્તિઓ અસંખ્ય છે. માણસે પોતા-પોતાની ડુચિ, આવડત તથા શક્તિ પ્રમાણે પ્રવૃત્તિ ઉપાડવી જોઈ એ. વડોદરામાં શ્રી વિકુલભાઈ પટેલ નામના એક સજ્જન છે. આંધ્રિકામાં કમાઈને આવ્યા છે. સમાજમાં જે કોઈ જાણી-અજાણી વિશિષ્ટ વ્યક્તિ પોતાની પ્રતિભા દ્વારા સમાજની કાંઈક ને કાંઈક સેવા કરે છે, એ વ્યક્તિઓનું બહુમાન કરવું—તે છે આ સજ્જનની નિવૃત્તિ-પ્રવૃત્તિ ! અજાણ્યા માણસોને ગોતીગોતીને બરડો થાબડવાનું આવું સુંદર કાર્ય નિવૃત્ત મનુષ્ય સિવાય બીજું કોણ કરી શકે ? આ તો એક દાખલો આપ્યો. પણ અનેક રીતે સમાજોપયોગી કામ કરી શકાય. દૂર સુધી ના પહોંચાય તેમ હોય તો શેરીનાં બાળકોને સાંજ પડે રોજ એક સારી વાર્તા સંભળાવવી એ પણ કેટલું મોટું સેવાકાર્ય થઈ પડે ! બાળકો હાંશે હાંશે ટોળે વળી ઊમટશે ! વાર્તા ઉપરાંત ગીત કે રમતો દ્વારા પણ સંસ્કાર-સિંચનનું કામ થઈ શકે.

આ જ રીતે રોજ એક કલાકનું સમયદાન આપી લોકોને સલાહ આપી શકાય. ડૉક્ટર હો તો દાકતરી સલાહ, વકીલ, શિક્ષક કે કારીગર હો તો તે બાબતની. કશું જ નહીં ને છેવટે મૂંઝાતા લોકોને જીવનવિષયક સલાહ અપાશે તોપણ તેઓને માટે રાહતરૂપ પુરવાર થશે.

માણસ અંતિમ અવસ્થામાં સમાજનું એક ઉપયોગી એકમ બની શકે તો તેમ કરીને સમાજ પ્રત્યેનું ઋણ અદા કરી શકશે. સમાજમાં અનેક દુખિયારાં પડ્યાં છે, જેની સામે

જોનારું કોઈ નથી. સમાજમાં ગરીબી છે, વ્યાધિ છે, અજ્ઞાન છે. આ બધાંનો બેલી કોણ ? સરકાર દ્વારા જે કાંઈ થશે તે મર્યાદિત રીતે થશે. સરકાર તો હુવાડો છે. કૂવો છે જનતા પોતે. જનતામાં જેટલું કૌવત હશે તેટલું સરકારમાં પ્રગટ થશે. તે માટે જનતાની શક્તિ વધે તે માટે પુરુષાર્થ થવો જોઈએ. એ માટે નિઃસ્વાર્થ સેવકોની જમાત ઊભી કરવી હશે તો તે કામમાં વાનપ્રસ્થો જ વધુમાં વધુ ઉપયોગી થઈ શકશે. પચાસ વર્ષ પછી માણસની જવાબદારી પણ ઓછી થઈ હોય, કુટુંબની જવાબદારી સંતાનોએ ઉપાડી લીધી હોય, કામાદિ વિકારોનું જોર પણ ઓછું થયું હોય, જીવનમાં સ્થિરતા હોય, નિશ્ચિંતતા હોય.... આવું ઘટક જ સર્વોત્તમ સેવા કરી શકે. એટલે જ નિવૃત્તિને પચાવવી હોય તો સ્વૈચ્છિક જનવાસ એ ઉત્તમ ઈલાજ છે.



પુસ્તકપ્રેમી સૌથી વધુ શ્રીમંત અને સુખી છે.

—થારો

## મારી જીવનભાવના

થોડાકથી જીવનમાં પરિતુષ્ટ રહેવું,  
સૌન્દર્યને વિભવથી વધુ ઝોજવું, ને  
શોભા નહિ, સુઘડતા કરવી પસંદ;  
માનાહીં તે બનવું, માનભૂખ્યા ન થાવું,  
સંપત્તિવાન નહિ, કિન્તુ સમૃદ્ધ થાવું,  
રૂઠે સાધના-રત, વિચારવું શાંત ચિત્તે,  
વાણી સદાય મૃદુ હોય, અને સદૈવ  
હોયે જ વર્તન નિખાલસ જિંદગીમાં;  
તારા-વિહંગમ, વળી શિશુ-સાધુ, સૌનું  
ખુલ્લા દિલે સૂણવું ગીત, વળી સદાયે  
આનંદથીય ભયહીન બની, સહેવું  
આવી પડે બધુંય તે, વળી રાહ બેવી  
સંભોગની, નવ કશું કરવું ઉતાવળે;  
એ શબ્દમાં જ કહું તે;

સામાન્યતા મટી અભાન, અમૂર્ત રહેતો  
અધ્યાત્મ ભાવ પ્રગટે-મુજ જીવનભાવના એ !

—વિક્રમ હેત્રી ચેનિંગ

## સત્વશીલ સાહિત્યની જરૂર

હું એ દિવસની રાહ જોઉં છું, જ્યારે દીવાનખાનાનાં ફરનિચર જેટલા જ સત્વશીલ સાહિત્યની જરૂર ગણાશે.

કોઈ પણ દીવાનખાનાની અંદર જાઉં ત્યારે સહુથી પહેલાં હું ત્યાં પડેલાં સામયિકો અને પુસ્તકો તરફ નજર નાખી લઉં છું. મારે મન સાહિત્ય એ વ્યક્તિના સાચા સંસ્કારનો માપદંડ છે. વિનય, વિવેક પ્રકુલતા, નિષ્ઠા આ બધાંનું મૂલ્ય છે જ, પણ આ ગુણોના વર્ધનમાં સત્સાહિત્ય જેટલું ઉપકારક પરિબળ બીજું નથી. જે લોકો શબ્દની શક્તિ પ્રમાણે છે એમના માટે સારાં પુસ્તકો એક મહત્વની મૂડી બની જાય છે. પોતે તો મહાન મૂડીનો ઉપયોગ કરે જ છે, એ સાથે પોતાના મિત્રો, સ્વજનો અને પરિવારને પણ એનો લાભ આપે છે.

—બટ્રાન્ડ રસેલ



## શુભ વિચારો રાખો

આપણે આપણા જ વિચારો વડે આપણા શરીરની રચના કરીએ છીએ; અને આપણા નિરંતરના વિચારો તથા અપણા વડીલોના વિચારો પ્રમાણે જ આપણાં શરીર સ્વચ્છ અથવા અસ્વચ્છ, રોગિણ અથવા નીરોગી બને છે. કેટલાક માણસોએ આ અતિ મહત્વનો પાઠ શીખી આગ્રહપૂર્વક ખરી વિચાર-પ્રણાલી સ્વીકારીને પોતાના ચહેરા અને જીવનમાં એવું પરિવર્તન કરી નાખ્યું છે કે, કોઈ ભાગ્યે જ તેમને ઓળખી શકે. તેમણે પોતાના શંકાશીલ તથા ભય અને ચિંતાથી કદરૂપા બનેલા અને ઉદ્વેગ તથા પાપાચારથી ભ્રષ્ટ બનેલા ચહેરાને પલટાવી તેને આશા, ઉદ્ધાસ અને આનંદનો પ્રકાશ પ્રસરાવરનાર બનાવી દીધો છે.

વિચારોનો વિકાસ આપણા શારીરિક નાશને પણ અટકાવે છે. જ્યાં સુધી આપણે આપણા મનનો વિકાસ કરતા રહીએ છીએ; એટલે કે આપણે નવીન અને પ્રગતિ-કારક બાબતોનો વિચાર કરતા રહીએ છીએ—ત્યાં સુધી ડૂસ કરનારી, નાશ કરનારી, વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારી અને અવનત કરનારી ક્રિયાઓ આપણા શરીર પર અસર કરતી નથી.

—ઓરિસન સ્વેટ માર્ડન

## દીર્ઘાયુષ્ય

આપણી મહત્વાકાંક્ષા ગમે તે હો; પરંતુ આપણા પૈકી ઘણા માણસોને જીવન જેવી કિંમતી વસ્તુ બીજી કોઈ પણ લાગતી નથી અને આપણે આપણા જીવનને અને તેટલું લાંબાયેલું જ જોવાને ઈચ્છીએ છીએ. પ્રત્યેક સાધારણ માણસ વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો—દુર્બળતાનાં લક્ષણો જોવાને ડરે છે; અને બને ત્યાં સુધી યુવાન, ઉત્સાહી અને સશક્ત રહેવા માગે છે. છતાં ઘણાં માણસો પોતાનું તારુણ્ય અને શક્તિ નિભાવી રાખવાને ડહાપણુ ભરેલી સાવચેતી રાખતા નથી. તેઓ આરોગ્યના નિયમોનો—દીર્ઘાયુષ્યના નિયમોનો ભંગ કરે છે; તેઓ મૂર્ખતાયુક્ત અસ્વાભાવિક જીવન ગાળીને, અધઃપતન કરનારી આદતોને વશ થઈને, પોતાની શક્તિનો નાશ કરે છે અને પછી પોતાનું બળ ઘટતું બંધ છે તે જોઈને આશ્ચર્ય પામે છે !

શક્તિઓનો દુરુપયોગ કરવા માટે અને ઈંદ્રિયો પર અત્યાચાર કરવા માટે તેમને અવશ્ય ઠંડ સહન કરવો પડે છે. જીવનને સંયમી—અંકુશમાં રાખવાથી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

—ઓરિસન સ્વેટ માર્ડન