

ગુણવંત શાહ



મરો
ત્યાં
સુધી
જવો

સાજું, તાજું અને રળિયામણું જીવન

સંપા : ડૉ. મનીષા મનીષ



મરો ત્યાં સુધી જીવો

—ગુણવન્ત શાહ

તીબેટમાં એક લોકકથા પ્રચલીત છે. સમુદ્રમાં ક્યાંક કાચબો તરતો હોય છે, જે દસ હજાર વર્ષમાં એક વાર પોતાનું ડોકું પાણીની સપાટીની બહાર કાઢે છે. સમુદ્રમાં ક્યાંક લાકડાનું એક ચકરડું તરતું હોય છે. કાચબો જ્યારે ડોકું બહાર કાઢે ત્યારે એ ચકરડું એની ડોકમાં પરોવાય જાય તે ઘટના જેટલી દુર્લભ છે, તેટલી જ દુર્લભ ઘટના મનુષ્યજીવન પ્રાપ્ત થાય તે ગણાય. જીવન એટલું તો મુલ્યવાન છે કે એની આગળ બીજી બધી બાબતો ગૌણ બની જાય છે.

મૃત્યુ જેટલી નીશ્ચીત ઘટના બીજી કોઈ નથી. સાધુચરીત શ્રીકાંત આપ્ટેજીએ એક પત્રમાં લખેલું : 'મરો ત્યાં સુધી જીવો.' આ વાક્યમાં સાજા, તાજા અને રળીયામણા જીવનનો મર્મ સમાયો છે. આપણે ખરા અર્થમાં 'જીવીએ' છીએ ખરા ? 'જીવી ખાવું' અને 'જીવી જવું' એ બે બાબતો વચ્ચેનો તફાવત સુક્ષ્મ છે. સુંદર રીતે જીવવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યનો વીશેષાધીકાર છે.

જેઓ શ્રમજીવી નથી એવા સૌએ તબીયતની જાળવણી માટે મથવું પડે છે. શ્રમજીવીની તબીયત અશુદ્ધ પાણી અને અપુરતા આહારને કારણે બગડે છે. બુદ્ધિજીવીની તબીયત બેઠાડુ દીનચર્યા અને અતી-આહારને કારણે બગડે છે. શ્રમજીવી અને બુદ્ધિજીવી ઉપરાંત એક ત્રીજો વર્ગ પણ વીસ્તરતો જાય છે. એ છે, ધનજીવી સુખવાદી લોકોનો વર્ગ. ધનજીવી સુખવાદી લોકોનો વર્ગ ખુબ ખાય છે, ખુબ પીએ છે અને ખુબ ખર્ચે છે. આ ત્રણે વર્ગના લોકોમાં સંતાયેલો એક નાનો વર્ગ એવા લોકોનો છે, જેઓ આરોગ્યમય જીવન માટે શું કરવું તેની સમજણ ધરાવે છે. આ વર્ગના લોકો મરે ત્યાં સુધી પ્રમાણમાં સારી રીતે જીવવા માટે મથનારા છે. તેઓ માંદગીના ખાટલાથી ડરનારા છે. આવા લોકો હવે ખાસ જાગી ગયા છે. તેઓ ખાય છે; પણ ખાતી વખતે કેલરીનું અને બ્લડ-સ્યુગર-લેવલનું ધ્યાન રાખે છે. તેઓ વજનકાંટાનો આદર કરે છે. તેઓ ઝડપભેર ચાલવા માટે સવારે નીકળી પડે છે. તેઓ વ્યસનથી દુર રહેવા ઉત્સુક છે. તેઓ સાધુ નથી; તોયે સંયમ જાળવવાની કળાનું મહત્ત્વ સમજે છે. તેઓ નીચમીતપણે બ્લડ-ટેસ્ટ કરાવે છે. તેઓ ચા કે કોફીના કપમાં માંડ અડધી ચમચી ખાંડ નાખે છે. જેઓ આરોગ્યની જાળવણી માટે જાગી ચુક્યા છે તેવા લોકોનાં જીવનમાં ઘડપણનાં અણગમતાં પગલાં થોડાં મોડાં થતાં હોય છે. એમની સ્ફુર્તિને ઉમરનો

અભીશાપ નડતો નથી. આ જાગૃત લોકોની સંખ્યા ધીમી; પણ ચોક્કસ ગતીએ વધી રહી છે. વીમા કંપનીઓના આ વહાલા ગ્રાહકો મેડીકલ સ્ટોર પર ભાગ્યે જ જાય છે.

પૈસા અને કેલરી યોગ્ય રીતે ખર્ચી જાણે એવા નાગરીકોની સંખ્યા વધતી રહે તે ઈચ્છનીય છે. આળસુ કોને કહેવો? જે મનુષ્ય શરીરમાં પધરાવેલી કેલરી ખર્ચવામાં કંજુસાઈ કરે તે આળસુ કહેવાય. રોગની સાવકી માતાનું નામ આળસગૌરી છે. દેશમાં કરોડો ગરીબોને આળસ મરડવાનો વૈભવ મળ્યો નથી. તેઓને કદી ડાયાબીટીઝ થતો નથી. એ તો સુખી-સમ્પન્ન લોકોને લાડકો રોગ છે.

આપણા શરીર સાથેનો આપણો પરીચય ઉમર સાથે વધતો રહેવો જોઈએ. આયુર્વેદના વૈદ્ય એને માટે 'પ્રકૃતી' શબ્દ પ્રયોજે છે. પ્રત્યેક માણસ પોતાની આગવી 'પ્રકૃતી' લઈને જન્મ્યો છે. 'પ્રકૃતી' કેવળ શારીરિક નથી હોતી; એ માનસીક અને આધ્યાત્મિક પણ હોય છે. માણસ પોતાની 'પ્રકૃતી'ને પામી જાય તો અડધા રોગો આપોઆપ ટળી જાય, કોઈ પ્રકૃતીનો માણસ રોગને આમન્ત્રણ આપતો હોય છે. અશાંત પ્રકૃતીનો માણસ બ્લડપ્રેશરને નોતરતો હોય છે. જુદું બોલનારને ખબર પણ નથી પડતી કે પ્રત્યેક જુઠ એના મનો-આધ્યાત્મિક લયને ખોરવે છે. રોગ એટલે જ લયનું ખોરવાવું. આમલોકો જેને 'તબીયત' કહે છે, તે માત્ર શારીરિક બાબત નથી. શરીર, મન અને આત્મા(માંદ્યલો) વચ્ચે અતુટ સમ્બન્ધ રહેલો છે. કોઈ માણસ ખુન કર્યા પછી ઘરે આવીને છાનોમાનો સુઈ જાય; તોય તેને માંદ્યલાને પહોંચેલી ખલેલ મનને વીક્ષુબ્ધ કરે છે અને વીક્ષુબ્ધ મન શરીર પર સીધી અસર પહોંચાડે છે. ઉંડાણથી વીચાર કરીએ તો જરુર સમજાય કે રોગથી બચવામાં મનુષ્યની સહજ પ્રામાણીકતાનો ફાળો નાનોસુનો નથી હોતો. આરોગ્યને આવી અખીલાઈપુર્વક જોવાની કળા વીકસે તો સ્વસ્થ રહેવાનું શક્ય બને. સ્વસ્થ હોવા સાથે સ્વાસ્થ્યનો આવો ગાઢ સમ્બન્ધ છે. 'સ્વાસ્થ્ય' માટે અંગ્રેજીમાં યોજાતો 'હેલ્થ' શબ્દ સાવ અધુરો છે. સ્વાસ્થ્યનો સમ્બન્ધ તન, મન અને માંદ્યલા સાથે રહેલો છે.

આપણું શરીર રોજ રોજ સતત આપણને કશુંક કહેતું જ રહે છે. થોડોક સમય વીતે એટલે મોટું આંતરડું કશુંય બોલ્યા વગર શાંત અણસારા મોકલીને કહે છે : 'હવે તું બધાં કામો પડતાં મુકીને, સંડાસ તરફ ચાલવા માંડ.' ઘણા લોકો એ અણસારાનો અનાદર કરીને કામમાં રોકાયેલા રહે છે. આમ કરવું એ મોટા આંતરડાનું અપમાન છે. આ જ રીતે આપણને તરસના, ભુખના, થાકના, અપચાના, માથાના દુખાવાના અને પેટ ભારે હોવાના અણસારા મળે છે. એ અણસારા જો

આપણને શબ્દોના માધ્યમથી કે કમ્પ્યુટર દ્વારા મળ્યા હોત તો આપણી સમજમાં ઝટ આવી જાત. પ્રકૃતીના અણસારા સાવ બોલકણા નથી હોતા. એ જ રીતે કોઈ ખોટું કામ કરતી વખતે પણ માંદલાના અણસારા મળે છે. પ્રકૃતીના આવા સુક્ષ્મ અણસારા, એ તો માંદલાએ મોકલેલા અણસારા ગણાય. આવા અણસારાની અવગણના કરવી એ પણ એક પ્રકારની 'નાસ્તીકતા' ગણાય. 'તબીયત સારી છે' એમ કહેનાર વાસ્તવમાં કહી રહ્યો હોય છે કે : 'ભગવાનની કૃપાથી તન, મન અને માંદલાને શાન્તી છે.'

જાગી ગયેલા માણસને જે સમજાય છે, તે ક્યારેક દાકતરને પણ નથી સમજાતું. આપણી છાતીમાં મુકવામાં આવેલા બે ફુગ્ગાને ફેફસાં કહે છે. ઉંડા શ્વાસ દ્વારા એ ફુગ્ગા ખાસા ફુલે તેવું વારંવાર બનવું જોઈએ. ખરી ભુખે ખાવાની ટેવ પડે તો, સ્વાદનું સૌન્દર્ય જામે. દીવસમાં એક વાર તો પરસેવો વળે તેવો શ્રમ શરીરને મળવો જ જોઈએ. એ માટે કસરત અનીવાર્ય છે. ચાલવાની કસરત પણ કેવળ શારીરીક કર્મકાંડ શા માટે બને? સવારે માણસ ચાલવા નીકળે ત્યારે દેવદુતો એના કાનમાં સારા સારા વીચારો કહી જાય છે. માફકસરની સેક્સ તન્દુરસ્તી માટે ઉપકારક છે. ખાંડ-મીઠું-તેલ-મરચું પેટમાં જેટલાં ઓછાં પધરાવીએ તેટલો લાભ છે. તેલના ભાવ વધે તેમાં સમાજને લાભ છે. રસોઈઆઓ જમાણ વખતે ખાંડ-મીઠું-તેલ-મરચું છુટથી ધમકાવે છે. તેઓને કોઈકે તાલીમ આપવી જોઈએ. આરોગ્યને એક અવસર આપવાની જરુર છે. **ઘણા લોકો ખાઈ ખાઈને મરે છે, ઘણા પી-પીને મરે છે. ઘણા કમાઈ-કમાઈને મરે છે. બહુ ઓછા જીવી-જીવીને મરે છે!**

રોગ ગમે ત્યારે ગમે તે દીશામાંથી વાઘની માફક ત્રાટકે છે. આ બાબતે માણસ લાચાર છે. તોયે સાવ લાચાર નથી. એની પાસે રોગ સામે લડવા માટે એક શસ્ત્ર છે : 'પ્રતીકારશક્તી.' એ શક્તી ન ઘટે તેનું માણસે ધ્યાન રાખવું ઘટે. આ ક્ષણે મલેરીયા નથી થયો એનો અર્થ એટલો જ કે, તમારા શરીરમાં રહેલા શ્વેતકણની વીરાટસેનાએ, એ ક્ષણ સુધી મલેરીયાનો મુકાબલો કરવામાં સફળતા મેળવી છે. લોકો વાતવાતમાં એ પ્રતીકારને 'રેઝીસ્ટન્સ' કહે છે. આરોગ્યની સંકલ્પના વીશાળ છે અને તેમાં રેઝીસ્ટન્સ એક અતીમહત્ત્વનો અંશ છે. રેઝીસ્ટન્સ ખુટી પડે ત્યારે કોઈ પણ રોગ આપણા પર તુટી પડવા આતુર હોય છે. એમાં કોઈ પસંદગી નથી હોતી.

ડોક્ટર ન હોય છતાંય સ્વસ્થ માણસને કેટલાક એવાં સત્યો જડે છે, જેનો સ્વીકાર મેડીકલ સાયન્સ પણ કરે છે. ધ્યાન પણ આરોગ્ય માટે ઉપકારક છે, એવું હવે સ્વીકારાય છે. અદેખાઈ

કરનારને એસીડીટી થવાનો સંભવ વધારે રહે છે. ચપળતા સારી; પણ બીનજરૂરી ઉતાવળ અને હાયવોય રોગની આમન્ત્રણપત્રીકા બની રહે છે. મન અને શરીર વચ્ચેની પરસ્પરતાની એક સાબીતી રોગ છે અને બીજી સાબીતી આરોગ્ય છે. ડોક્ટરો ક્યારેક તાણમાં રહેતા હોય છે. જોખમકારક ઓપરેશન કરતી વખતે ડોક્ટર ખાસી તાણમાં હોય છે. ડોક્ટર માટે તે પ્રોફેશનલ હેઝાર્ડ (વ્યાવસાયીક જોખમ) ગણાય. આપણું મન કદાચ વાજબી તાણ સહન કરવા સક્ષમ હોય છે. માણસનું શરીર એના માલીકની નાની ભુલો માફ કરવા જેટલું ઉદાર હોય છે.

જે માણસ ડોક્ટર ન હોય તે વધારે તો શું લખી શકે ? આજના સુખી માણસને રોગ તરફ ધકેલનારી ઘટનાને 'પાર્ટી' કહે છે. બાબાની વર્ષગાંઠ હોય કે લગ્નતીથી હોય, લોકો પાર્ટી ગોઠવવા આતુર હોય છે. આનંદ વહેંચવો એ એક વાત છે અને દેખાડો કરવો એ બીજી વાત છે. લગ્નના રીસેપ્શનમાં વાનગીઓની લાઈન લાગી જાય છે. માણસનો રહ્યોસહ્યો સંયમ પણ તુટી પડે છે. પાર્ટીમાં ખાધા પછી બીજે દીવસે પેટ બગડે છે. જેનું પેટ બગડે તેનો દીવસ બગડે છે. આવા કેટલાય બગડેલા દીવસો ભેગા થાય ત્યારે જીવન બગડે છે.

સાજા હોવું એટલે શું ? શબ્દકોશમાં 'સાજું' એટલે 'તન્દુરસ્ત', 'ભાંગેલું નહીં એવું' અને 'આખું', એમ ત્રણ અર્થો આપવામાં આવ્યા છે. આમ સાજા હોવાનો સમ્બન્ધ કેવળ શારીરીક તન્દુરસ્તી સાથે નથી; પણ આપણા સમગ્ર (અખીલ) અસ્તીત્વની તન્દુરસ્તી સાથે છે. તાજા હોવું એટલે મનથી સ્ફુર્તીવાળા હોવું સ્વસ્થ હોવું એટલે માંદલાના મીત્ર હોવું. જીવન સાજું, તાજું અને સ્વસ્થ હોય તો જ સુખ ટકી શકે. ખરી ભુખે ખાવું, તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીવું અને થાક લાગે ત્યારે ઉંઘી જવું ! શું સાવ સહજપણે આ ત્રણે બાબતો પાળવામાં કોઈ કષ્ટ પહોંચે ખરું? ખાટલામાં પડ્યા પડ્યા લાંબા સમય સુધી કણસવાનું કષ્ટ ટાળવા માટે પણ આરોગ્યને એક વાર અવસર આપવો સારો.

આરોગ્યની ચાવી મને જડી છે. સાવ ટુંકમાં તે અહીં પ્રસ્તુત છે :

રોજ ચાલવાનું રાખો.

પરસેવો વળે ત્યાં સુધી ચાલો.

શરુઆતમાં સુગર બળે છે

અને પછી ચરબી બળે છે.

જે બળ્યું તે ફળ્યું !
'ચલના જીવન કા નામ,
ચલતે રહો સુબહ-શામ!'

—ગુણવન્ત શાહ

લેખકના પ્રસીદ્ધ પુસ્તક 'મરો ત્યાં સુધી જીવો' (પ્રકાશક : આર. આર. શેઠ, મુમ્બઈ (022-2201 3441) અને અમદાવાદ (079-2550 6573) Website : www.rrsheth.com eMail : sales@rrsheth.com ; પૃષ્ઠ સંખ્યા : 152 કીમત : રુપીયા 125; પ્રથમ પ્રકાશન : જાન્યુઆરી 2004—બાવીસમું પ્રકાશન ઓગસ્ટ-2017)માંથી પહેલું પ્રકરણ પાન 1થી 5 ઉપરથી સાભાર... ..ઉત્તમ.મધુ ગજ્જર..

આ પુસ્તક વીશે એક નોંધ :

'મરો ત્યાં સુધી જીવો' પુસ્તક અનેક રીતે અનન્ય છે. 2004માં એની પહેલી આવૃત્તિ છપાઈ 2250 નકલોથી. અત્યારે મારા હાથમાં ઓગસ્ટ 2017માં પુનર્મુદ્રિત થયેલી તેની તાજી બાવીસમી આવૃત્તિનું પુસ્તક છે. 'ગુજરાતી બેસ્ટસેલર' તરીકે નામના મેળવનાર આ પુસ્તકની લગભગ 65 હજાર જેટલી નકલો વેચાઈ છે. ગુણવન્ત શાહનાં દીકરી ડૉ. મનીષા મનીષે એનું સમ્પાદન કર્યું છે.

'સન્ડે ઈ.મહેફીલ'ને નવું પુસ્તક તાત્કાલીક મેળવી આપવા બદલ અમેરીકાવાળા પ્રેમભાઈ પટેલનો ને તેટલી જ ત્વરાથી તે મોકલી આપવા બદલ પ્રકાશક આર. આર. શેઠનો ખુબ આભાર. ..ઉત્તમ.મધુ ગજ્જર..

લેખક સમ્પર્ક :

—ગુણવન્ત શાહ

સંપર્ક : 'ટહુકો'–139–વીનાયક સોસાયટી, જે.પી. રોડ, વડોદરા–390 020

લેખકનો બ્લોગ : <https://gunvantshah.wordpress.com/>



'સન્ડે ઈ.મહેફીલ' – વર્ષ: તેરમું – અંક: 387 –November 12, 2017

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



Have you ever visited : <http://www.gujaratilexicon.com> ?

More than 3,42,30,000 Gujarati Language lovers have visited

<http://www.gujaratilexicon.com>

More than 84,71,000 have visited Digital Bhagwadgomandal

<http://www.bhagwadgomandal.com>

More than 9,58,000 have visited Lokkosh

<http://lokkosh.gujaratilexicon.com>

More than 7,32,000 have visited Global-Gujaratilexicon

<http://global.gujaratilexicon.com>

