

દરેકે વાંચન, ચિંતન, અને આચરણ કરવા જેવું રસમય પુસ્તક: "નિવૃત્તિની પ્રવૃત્તિ"
-ગિરીશ પરીખ

ન્યૂ જર્સીમાં ૨૦૦૬માં ભરાએલી વર્લ્ડ ગુજરાતી કોન્ફરન્સમાં વિજય શાહની 'દાદા' તરીકે ઓળખાતા હરિકિષ્ણ મજમુદાર (હરિપ્રેમી) સાથે પ્રત્યક્ષ મુલાકાત થઈ. એકલા આવેલા દાદાની તબિયતની સંભાળ રાખવા વિજયભાઈ હોટેલમાં દાદા સાથે એમની રૂમમાં તેમના કેર ટેકર તરીકે રહ્યાં. અને સિનિયરોની સેવા અંગે ઘણી વાતો થઈ. દાદા પાસે વર્ષોનો અનુભવ હતો અને વિજયભાઈ પાસે થીઅરી હતી. એ પછી એ બન્નેની સાધનામાંથી સર્જાયું "નિવૃત્તિની પ્રવૃત્તિ" પુસ્તક જે અમેરિકાના **AUTHORHOUSE** દ્વારા તાજેતરમાં પ્રગટ થયું છે. ([HTTP://WWW.AUTHORHOUSE.COM/AUTHORCENTER/PROTECTED/BOOKHOME.ASPX?BOOKID=67718](http://www.authorhouse.com/authorcenter/protected/bookhome.aspx?bookid=67718))

પેલો એલ્ટો, કેલિફોર્નિયામાં વસતા અને કેટલાક દાયકાઓથી વેલફેર અને ઈમીગ્રેશન અંગે ફી વિના મદદગાર થતા દાદા હાલ ૯૦ વર્ષના છે. દાદા હકારાત્મક જીવન જીવવાનો વ્યવહારિક સંદેશો આપનારા, અને પૂર્વગ્રહો છોડી આજમાં જીવવાની શીખ આપનારા ગુરુ છે. અને હ્યુસ્ટન, ટેક્સાસમાં વસતા ૫૭ વર્ષના વિજય શાહનો વ્યવસાય નાણાકીય સલાહકાર છે અને ૩૩ વર્ષોથી સિનિયરોની સેવા કરી રહ્યા છે.

નિવૃત્તિની (કમાવા સિવાયની) પ્રવૃત્તિના અને અન્ય અનેક દાખલાઓ અને માહિતી આપતું આ પુસ્તક રસમય બન્યું છે. ગુજરાતીમાં નિવૃત્તિની પ્રવૃત્તિ વિશેનું આ પ્રથમ પુસ્તક છે. નિવૃત્તિનાં વર્ષોને માનસિક અને સામાજિક રીતે સંતોષકારક બનાવવાનાં, અને શાંતિ અને આનંદભર્યાં કરવાની પ્રેરણા અને વિચારો આ પુસ્તકમાંથી મળે છે. પુસ્તક એટલું રસમય છે કે વાંચવા માંડ્યા પછી નીચે મૂકવાનું મન નહીં થાય. પુસ્તકમાં હૃદયદ્રાવક પ્રસંગો, અને ખડ ખડ હસાવતી વાતો અને કાર્ટૂનો પણ છે. ટૂંકી પ્રસંગકથાઓ ગમ્મત સાથે જ્ઞાન આપે છે. સૌ માટે આ પુસ્તક પ્રેરણાનો ખજાનો છે - - અને ખાસ કરીને અમેરિકામાં રહેતા નિવૃત્ત ગુજરાતીઓ માટે આશીર્વાદ રૂપ છે. નિવૃત્તિની પ્રવૃત્તિ પસંદ કરી એ કરવાનો આનંદ કેવી રીતે માણવો એ વિશે પ્રેરક અને રસમય વાંચન આ પુસ્તક પીરસે છે.

આકર્ષક કવરમાં અનેક બહુરંગી તસ્વીરો સાથે મોટા ટાઈપમાં અને એસીડ ફ્રી સારા કાગળ પર છપાએલું આ પુસ્તક વાંચવાનો તમને આનંદ આવશે. તમારા ઘરની શોભા પણ વધારશે. આ પુસ્તકના ખજાનામાં પ્રેરક ઉદાહરણો, પ્રેરણાદાયી લેખો, રમુજી વાતો, અંતરનાં ઓજસ પાથરતી રત્નકણિકાઓ, પદ્ય, અને અનેક બહુરંગી તસ્વીરો છે. તમારા જીવનમાં શુભ પરિવર્તન લાવી દે એવું આ પુસ્તક છે. આરોગ્ય વિશે સૂચનો, અને ૧૦૦ વર્ષ કેવી રીતે જીવવું એનું રહસ્ય પણ પુસ્તકમાં છે. પુસ્તકમાં દાદાના ત્રણ લેખો છે: 'જૂનો ઈતિહાસ, નવી ભૂગોળ', 'વાતાવરણનો નહીં વિચારધારાનો દોષ', અને 'શતાયુ બનવાની જડીબુટ્ટી'. વડીલોએ આત્મસન્માનપૂર્વક કેવી રીતે જીવવું એ દાદાએ સાદા દાખલાથી પૃષ્ઠ ૮૬ પર બતાવ્યું છે

કુટુંબને સુખી કરવાનું રહસ્ય 'એક હજાર લખોટીઓ' કથામાં છે. 'ભેટ' કથા વાંચતાં આંખો ભીની ન થાય તો જ નવાઈ! એ કથામાં આવતી પ્રાર્થના: "હે ભગવાન! મારા દીકરા [કે દીકરી] જેવા ઉત્તમ સંતાનને ભેટ કઈ રીતે આપવી તે તું મને શીખવજે. ... એને ઉત્તમ સંસ્કારનો વારસો પણ આપી શકું એમ કરજે."

'પોટલું' ચિંતામુક્ત થવાનું રહસ્ય બતાવતી પ્રેરક કથા.

દરેકે વાંચન, ચિંતન, અને આચરણ કરવા જેવું આ રસમય પુસ્તક છે. નિવૃત્તિની પ્રવૃત્તિઓ વર્ણવતું આ પુસ્તક બધા માટે કેવી રીતે ઉપયોગી થઈ શકે? નિવૃત્ત ન થયેલાઓ આ પુસ્તકમાંથી પ્રેરણા લઈ નવરાશના સમયમાં મનગમતી પ્રવૃત્તિઓ કરી શકે, અને નિવૃત્તિ માટેનું અગાઉથી આયોજન કરી શકે.

ભેટ આપવા માટે પણ આ ઉત્તમ પુસ્તક છે. જેને ભેટ આપવામાં આવે એ વ્યક્તિને એ સદાય ઉપયોગી થશે અને ભેટ આપનારને એ કાયમ યાદ કરશે.

પુસ્તકનો અંગ્રેજીમાં સત્વરે અનુવાદ કરીને પુસ્તક રૂપે પ્રગટ કરવો જોઈએ જેથી ગુજરાતી ન જાણતી નવી પેઢી એ વાંચી શકે. દરેક વડીલ તથા નવી પેઢીઓના સભ્યોએ પણ આ પુસ્તકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને એના સંદેશાને આચરણમાં મૂકવા જોઈએ. (નવી પેઢીના સભ્યોએ યાદ રાખવું જોઈએ કે એ પણ વૃધ્ધ થવાના જ છે!) પુસ્તકનાં સોનેરી સૂચનો આચરણમાં મૂકવાથી બધી પેઢીઓનાં જીવન સુખ શાંતિ ભર્યાં થશે.

આ પુસ્તકના અંગ્રેજી ઉપરાંત ભારતની અને અન્ય દેશોની મુખ્ય ભાષાઓમાં અનુવાદ થવા જોઈએ. આ રીતે એ વિશ્વના અનેક વાંચકોને પ્રેરણા આપ્યા કરશે. પુસ્તકની ઘણી સામગ્રી સર્વોપયોગી છે, અને બાકીનીમાંથી દરેક વાંચક દેશ, કાળ, અને પોતાના સંજોગો મુજબ યોગ્ય લાગે તે સુધારા વધારા કરી ઉપયોગમાં લઈ શકે.

પંચામૃત સમા આ પુસ્તકમાંથી આચમન:

- "નિવૃત્ત એટલે નવરા નહીં. નિવૃત્ત એટલે ઘરમાં બેસી રહેવું એમ પણ નહીં અને નિવૃત્ત એટલે પ્રવૃત્તિહીન પણ નહીં. ખરું જોઈએ તો આ સમય છે જે આખી જિંદગી જે નહોતું કર્યું પણ કરવા ઈચ્છતા હતા તે સર્વે કરવાનો. નિવૃત્તિની પ્રવૃત્તિ તમને તે દિશામાં લઈ જવાનો સબળ પ્રયત્ન કરે છે જે તમને એ બધું દર્શાવવા મથે છે જે તમારા નિવૃત્ત જીવનને પ્રવૃત્તિથી ભરી દે." (પૃષ્ઠ ૨૪).
- "હાસ્ય એ ઘરેણું છે જે તમે પહેરો એટલે સામા વાળાને હસવું પડે.... તે ચેપી પણ છે. તે તમારા હૃદયનું પ્રતિબિંબ છે." (પૃષ્ઠ ૩૩).
- "આ પુસ્તક તમે યુવા પેઢી તરીકે વાંચતા હો તો સમજજો કે વૃધ્ધની ઉંમરની તકલીફો સામે તે અનુભવગ્નાનનો રૂડો વરસો તમારાં બાળકોને આપે છે તે અમૂલ્ય છે." (પૃષ્ઠ ૪૨).
- "સંબંધ જ્યાં હોય ત્યાં 'મારું' જાય... અને 'અમારું' આવે." (પૃષ્ઠ ૪૨).
- "હકારાત્મક જીવન એ સુખી થવાની ગુરુચાવી છે." (પૃષ્ઠ ૪૬).
- "અહીંયાં (અમેરીકામાં) તમારો કોસ તમારે જાતે જ ઉપાડવાનો છે." (પૃષ્ઠ ૫૬).

- "ગઈ કાલ જતી રહી છે તેની ચિંતા ન કરવી - - આવતી કાલ હજી આવી નથી - - યોગ્ય પ્લાનીંગ કરવું પણ આજ તો આજ છે તેથી આજમાં જ જીવવું." (પૃષ્ઠ ૬૫).
- "ઉંણું પેટ, ચાલતા પગ, અને હસતું મોં એ સ્વસ્થ નિવૃત્ત જીવનની આરસી છે. જમ્યા પછી ખુલ્લા પાર્કમાં અર્ધો કલાક ચાલો... બાગ-બગીચા અને ઘર બહારની વાતો સંસારના તણાવોને ક્યાંય ભગાડી જાય છે." (પૃષ્ઠ ૬૫).
- "વડીલોને એમ લાગે છે કે યુવાનો ખરે ટાણે એમની સાથે નથી હોતા જ્યારે યુવા પેઢી એમ વિચારે છે કે તેમની સેવાઓની અને તેમને પડતી માનસિક અને શારીરિક તાણની કદર થતી નથી. બન્ને પેઢીઓ દુભાય છે જેમાં કોઈનોય વાંક નથી. આ પરિસ્થિતિ જૂના ઇતિહાસ અને નવી ભૂગોળમાંથી જન્મી છે." - - હરિકીષ્ણ મજમુદાર (પૃષ્ઠ ૭૪-૭૫).
- "હું જ્યારે ૧૯૮૫માં [અમેરિકા] આવ્યો ત્યારે શરૂઆતમાં મારે જે કરવું હતું તે હું કરી નહોતો શક્યો. કારણ મને યોગ્ય માર્ગદર્શન નહોતું, અને તેને કારણે શરૂઆતનાં અગત્યનાં વર્ષો બગાડી ગયાં. હું હવે મારી શક્તિ પ્રમાણે દોરવણી વડીલોને આપું છું." - - હરિકીષ્ણ મજમુદાર (પૃષ્ઠ ૭૮).
- "મારી વાતો અમેરિકન વાતાવરણની છે. પરંતુ સમય જતાં તે વાતાવરણ કરતાં વિચારધારા સાથે વધુ સંકળાએલી લાગે છે." (પૃષ્ઠ ૪, ૮૨).
- "અનેકાંતવાદ એમ કહે છે - - મારો અભિપ્રાય સાચો હોઈ શકે અને તમારો અભિપ્રાય પણ સાચો હોઈ શકે." (પૃષ્ઠ ૮૯).
- "નિવૃત્ત થયા પછી આગ્રહદશાનો ભોગ ધણા બને છે. અને તે ન બનવા દેવા માટે જ અનેકાંતવાદ પ્રયોજાયો હતો." (પૃષ્ઠ ૮૯)
- મૃત્યુનો ભય કેવી રીતે દૂર કરવો, અને મૃત્યુ વિશેનું ચિંતન પૃષ્ઠ ૯૨-૯૭ પર આપ્યું છે.

'અંતરનાં ઓજસ'નાં અજવાળાં:

- પૃષ્ઠ ૧૩૩ થી ૧૭૭ એમ પાંસઠ (૬૫, ૬૫) પાનાં પર પથરાયેલ 'અંતરનાં ઓજસ' આ પુસ્તકનો વિશિષ્ટ વિભાગ છે જેમાં ૬૫ રત્નકણિકાઓ છે. વાંચન-આનંદથી ભરેલી દરેક કણિકા નીચે સંસ્કારના ચણતરના પાયા સમી રાતી ઈંટોના રંગમાં છપાયેલ થોડા જ શબ્દોમાં સાર છે. સંસ્કાર ઘડતરમાં આ રત્નકણિકાઓ અને એમનો સાર અમૂલ્ય છે.

- આ વિભાગની પ્રથમ રત્નકણિકા છે સ્વામી વિવેકાનંદ વિશેની, અને છેલ્લી પાંસઠમીમાં પણ સ્વામીજીના પ્રેરક શબ્દો છે.
- "એક વખત એ અંતરના અત્તરની સોડમ પામવાની - - અને પામીને મહેકવાની - - પછી કંઈ કેટલાય વિવેકાનંદો ભારતની ધરતી પર જન્મી જશે." (પૃષ્ઠ ૧૩૪).
- "ઘટના કેમ ઘટી? શા માટે ઘટી? જેવી મિથ્યા વાતો વિચારવાને બદલે - - ઘટના ભલે ઘટી - - વિધાતાના લેખની એક વાત પૂરી થઈ એમ વિચારવાથી અનન્ય રાહત મળે છે." (પૃષ્ઠ ૧૩૫).
- "આપણે દરેક સ્વરૂપમાં આત્મા છીએ. આપણે - - દરેક સ્વરૂપમાં ઈશ્વરનાં સંતાન છીએ તો પછી શીદને જન્મે આ રાગ દ્વેષ?" (પૃષ્ઠ ૧૪૧).
- "વૃદ્ધ મા-બાપ, વડીલોને આદર આપીને જ યુવાન વર્ગ આગળ વધી શકશે. તેઓ દીવાદાંડી છે - - તેમનો પ્રકાશ ગમે તેવી તકલીફમાંથી તમને બહાર કાઢશે. (પૃષ્ઠ ૧૬૪).
- "... એકતાનું બળ ખરેખર અનન્ય હોય છે." (પૃષ્ઠ ૧૬૫).
- "એક જ ઘટના એકને આનંદ પમાડે છે, બીજાને શોકગ્રસ્ત બનાવે છે. તેથી જ કહે છે કે સુખ અને દુઃખ મનનું કારણ છે." (પૃષ્ઠ ૧૬૭).
- "ઇચ્છાઓ, જરૂરિયાતો, અને અહમ - - આ ત્રણ વસ્તુઓ ભેગી થાય એટલે દવ લાગે જ. અહમ દૂર થાય તો દવ ઠરે, ઇચ્છાઓનું શમન થાય તો પણ દાહ ઘટે, અને જરૂરિયાતો ઘટે તો પણ તાપ ઘટે." (પૃષ્ઠ ૧૭૨).
- "આપણે સુખમાં કે દુઃખમાં જ્યાં પણ હોઈએ ત્યાં યાદ રાખવા જેવું આ વાક્ય છે. દરેક દિવસો જતા હોય છે - - તેનો હરખ ન હોય કે શોક ન હોય." (પૃષ્ઠ ૧૭૩).
- "રામકૃષ્ણ પરમહંસ કહે છે, "સંસારનાં કાર્યો કરતાં એક હાથ પ્રભુ ચરણે રાખી બીજા હાથે સાંસારિક કાર્યો પતાવવાં અને જેવાં તે કાર્યો પતી જાય કે તરત બીજો હાથ પણ પ્રભુચરણે ધરી દેવો." પરંતુ આપણને નિષ્ફળતા મળી કારણ કે આપણે ઊંધું કર્યું છે. ભગવાનના ચરણે હાથ એકાદ બે ઘડી રાખ્યો અને સાંસારિક કાર્યોમાં રત રહ્યા છીએ." (પૃષ્ઠ ૧૭૫).
- "તમે જો માનતા હો કે તમે આ કાર્ય કરી શકશો, તમારા સિવાય કોઈ પણ તે કાર્ય સંપૂર્ણ નહીં કરી શકે - - તેથી ઊઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહો". - - સ્વામી વિવેકાનંદ (પૃષ્ઠ ૧૭૭).