સૌરાષ્ટ્ર આસપાસ

વ્યાપારી જહાજની જપ્તી બાદ અમેરિકા-રશિયા વચ્ચે વધતો તનાવ

અમેરિકાએ રશિયાના વ્યાપારી જહાજની જપ્તી કરતા ની સાથે જ વિશ્વ શાંતિનો ખતરો ઉભો થયો છે.

આજના વૈશ્વિક રાજકીય વાતાવરણમાં, અમેરિકા અને રશિયા વચ્ચેના તનાવમાં વધારો થતો જાય છે, અને તાજેતરની ઘટના ક્રમમા અમેરિકાએ રશિયન ધ્વજવાળું વ્યાપારી તેલ ટેન્કર 'મારિનેરા'ને જપ્ત કર્યું આને કારણે બંને દિવસો વચ્ચે તનાવ ઉગ્ર બન્યો છે. આ પગલું માત્ર એક વ્યાપારી જહાજની જપ્તી નથી, પરંતુ તે વિશ્વની બે મહાસત્તાઓ વચ્ચેના નવા શીતયુદ્ધની શરૂઆતનું પ્રતીક છે. અમેરિકાના પ્રમુખ ડોનલ્ડ ટ્રમ્પના બીજા કાર્યકાળમાં આ પ્રકારની આક્રમક કાર્યવાહીઓ વધી રહી છે, જે વિશ્વ શાંતિ માટે ખતરનાક છે. અમેરિકાની આ 'વિશ્વ પોલીસ'ની ભૂમિકા હવે વધુ પડતી આક્રમક બની ગઈ છે, અને તેના પરિણામે રશિયા જેવી મહાસત્તા પાસેથી પ્રતિક્રિયા આવવી અનિવાર્ય છે.આ ઘટનાની વિગતો પર નજર કરીએ તો, જાન્યુઆરી ૭, ૨૦૨૬ના રોજ ઉત્તર એટલાન્ટિકમાં અમેરિકાના કોસ્ટ ગાર્ડે આ જહાજને કબજે કર્યું હતું.આ જહાજ વેનેઝુએલાના તેલને વહન કરી રહ્યું હતું, જે અમેરિકાના પ્રતિબંધો હેઠળ છે, અને તેને 'શેડો ફ્લીટ'ના ભાગ તરીકે ગણવામાં આવે છે—એવા જહાજો કે જે રશિયા અને વેનેઝુએલા જેવા દેશો પ્રતિબંધોને ટાળવા માટે વાપરે છે.અમેરિકાના ગૃહ સુરક્ષા સચિવ ક્રિસ્ટી નોમે આને 'ગોસ્ટ ફ્લીટ'ના વિરુદ્ધની કાર્યવાહી તરીકે વર્ણવી છે, અને તેઓએ બીજા એક જહાજ 'સોફિયા'ને પણ જપ્ત કર્યું છે.અમેરિકાની એકતરફી પ્રતિબંધો અને તેમને અમલમાં મૂકવાની પદ્ધતિ વિશ્વ વ્યવસ્થાને અસ્થિર કરે છે.આ તનાવના મૂળમાં શું છે? અમેરિકા વેનેઝુએલા પર પ્રતિબંધો લાદીને તેની સરકારને નબળી પાડવા માંગે છે, અને રશિયા તેને સમર્થન આપીને પોતાના હિતો સુરક્ષિત કરે છે. આ જહાજને રશિયન ધ્વજ હેઠળ ચલાવવું એ રશિયાની વ્યૂહરચનાનો ભાગ હતો, પરંતુ અમેરિકાએ તેને પડકાર્યું છે ટ્રમ્પે જાતે કહ્યું છે કે 'રશિયાએ તેને બચાવવાનો પ્રયાસ કર્યો નહીં', જેને તેઓ મોટી જીત માને છે આ ટ્રમ્પની આક્રમક વિદેશનીતિનું પરિણામ છે, જે 'અમેરિકા ફર્સ્ટ'ના નામે અન્ય દેશોની સાર્વભૌમત્વને અવગણે છે. રશિયાના પ્રમુખ વ્લાદિમીર પુતિને આને 'ધમકી' તરીકે જોઈને પ્રતિક્રિયા આપી છે, અને કેટલાક અહેવાલોમાં તો પરમાણુ પ્રતિક્રિયાની ધમકીનો પણ ઉલ્લેખ છે.આવી ધમકીઓ વાસ્તવિક હોય કે ન હોય, તે વિશ્વને ભયભીત કરે છે.ઐતિહાસિક દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ તો, અમેરિકા અને રશિયા વચ્ચેના તનાવની આ નવી કડી છે. યુક્રેન યુદ્ધથી લઈને સીરિયા અને વેનેઝુએલા સુધી, બંને દેશો વિરોધી તરફ છે. પરંતુ આ વખતે સમુદ્રી જપ્તીએ વસ્તુઓને વધુ જટિલ બનાવી છે. આંતરરાષ્ટ્રીય સમુદ્રી કાયદા અનુસાર, ઉચ્ચ સમુદ્ર પર સ્વતંત્રતા છે, અને કોઈ દેશ અન્યના જહાજને જપ્ત કરી શકતો નથી.અમેરિકા તેના પ્રતિબંધોને વૈશ્વિક કાયદા તરીકે લાદે છે, જે મારા મતે અનુચિત છે. આનાથી અન્ય દેશો, જેમ કે ચીન અને ઈરાન, પણ અસરગ્રસ્ત થઈ શકે છે, અને વિશ્વ વ્યાપારને નુકસાન થશે. આ તનાવનું કારણ અમેરિકાની આર્થિક અને લશ્કરી શક્તિનો દુરુપયોગ છે. ટ્રમ્પની વિદેશનીતિ 'મહાન અમેરિકા'ના નામે અન્યને દબાવે છે, પરંતુ તે વિશ્વને વિભાજિત કરે છે.

હરતુ ફરતુ આનંદિત શરીર સ્વયં તંદુરસ્તીની નિશાની છે

વિકાસ અને વિકલ્પ

-ડૉ. નાનક ભટ્ટ

આજકાલ શહેરોમા ટ્રાફિક, પોલ્યુશન, ગીચ વિસ્તારોમાં નાના આવાસો, કુટુંબના બાળકોથી લઈ દીકરાની વહુ સુધી સહુ સવારથી સાંજ પ્રવૃતિઓમા વસ્ત, આથી ઘરના વડીલોને રસ્તો ઓળંગી બગીચા સુધી કોણ લઈ જાય વડીલો એકાદ બસ કે રીક્ષા કરી દેવ-દર્શને પણ કેમ કરી જાય? પાકટ ઉંમર આથી તબિયતનું જરા નરમ-ગરમ રહેવાનું અને ડોક્ટર પાસે જઈએ એટલે કડક ભાષામા સુચના મળે 'કસરત..... કાના માત્ર વિનાની પ્રવૃતિ નહિ અપનાવો તો કાના માત્ર વિના નરકમા પહોંચી જવું પડશે'' અને આજકાલ બને પણ કેવું, જોગસ પાર્કમા ચાલવા માટે ઘર બહાર નીકળ્યાં હોઈયે ત્યારે જ સાઈડમાંથી ઓવરટેક કરતું વાહન પછાડે અને થાપાનો જોડ ભાંગે. ઘડીયાળનાં કાટે બે કિલોમીટર ચાલી દુકાને પહોંચી બપોરનુ સાત્વિક ભોજન દુકાનમાંજ લેનાર વ્યાપારીને પણ બજારના પોલ્યુશનના કારણે ફેફસામા ૭૬ % કંજેશન વ્યાપી જાય. પશ્ચિમી સમજ શરીર સ્વાસ્થ્યને વ્યાયામ સાથે જોડી રાખવાનો અભિગમ અપનાવે છે કે મર્યાદિત દ્રષ્ટિકોણ છે.

પરંતુ સ્વાસ્થ્યના હોલીસ્ટીક વ્યહનો પ્રથમ આધાર પોષક આહાર છે. ત્યારે એક વયસ્ક વ્યક્તિએ પોતાના દિવસભરનાં ખોરાકમા ૧૩૫ થી ૧૫૦ ગામ તાજા શાકભાજી અને સીજઝનલ ફ્રૂટ લેવાનું રાખવુ જોઈએ. બજારમા લીલાછમ અને આકારમા સામાન્યથી મોટા દેખાતા ફળ, શાકભાજી ઓકસીટોસીન અને કોપર સલ્ફેટની કેમીકલ ટ્રીટમેન્ટમાંથી પસાર કરેલા જોવા મળે છે, પરંતુ ચીન કે ઓસ્ટ્રેલિયા જેવા દુરના દેશોમાથી આવતા ફળ-શાકભાજીમાથી પાણીનું પ્રમાણ દ્રટી ન જાય તે માટે વેક્સ કોટ કરવામા આવે છે. આવી અશુધ્ધિ સાથેના ખોરાકનુ સેવન કરવાથી ફેફસા અને લીવરને ભારે નુકસાન થાય છે. આથી ફળ-શાકભાજીને ઉપયોગમા લેતા પહેલા ૩ થી ૪ કલાક ચોખ્ખા પાણીમાં પલાળી રાખવા, છાલ કાઢી નાખવી અને પ્રેશરકૂકરમાં વરાળના દબાણ વચ્ચે બાફી ખાવાનું રાખવું.

૬૦ વર્ષ પછી માણસની ૧ કિલો ૫૦ ગ્રામથી ૧.૮૦ ગામ સુધીનો ખોરાક પચાવી શકે છે. મનની ભૂખથી આરોગેલો વધારાનો બધોજ આહાર શરીર માટે બહાર નીકળતા સુધી બોજ બની રહે છે. આજકાલ તુવેરદાળ સાથે ભેળ-સેળ થતી લાલ દાળ મોટી ઉંમરના લોકોએ ન ખાવી કારણ તેમાનું સેલ્યુલોઝ હાડકા બરડ કરી નાખે છે. તેમ રાજમા, વાલ, પાપડીના વધુ સેવનથી કઠોળમાં રહેલ હિમેગ્લુટીન તત્વ લોહીના લાલ કણને ઘટાડી નાખે છે. બટાકાના અતિ સેવનથી શરીરમાં આયોડિનની માત્રા અ-સમતુલિત બની જાય છે. ઉપરાંત રેફ્રિજરેટરમાં સાચવી રાખેલ કે માઈકો ઓવનમા ગરમ કરેલા જંક ફુડથી શરીરને માત્ર નુકશાન જ થાય છે.ઈગ્લેન્ડમાં જેલના કેદીઓ ઉપરના અભ્યાસથી જાણવા મળેલ છે કે જેઓને ૧ વર્ષ સુધી જંક ફુડ ઉપર રાખવામાં આવેલ તેઓની ગ્રહણ શક્તિમા ઘટાડો થયો અને સામુહિક વર્તનમા અ-શિત્વ વધી અને જે ગુનેગારોને ચરબી, કાર્બોહાઈડ્રેટ, મીનરલ, પ્રોટિન, વિટામીનની સમતુલાવાળો તાજો ખોરાક આપવામાં આવતા તેઓમાં શિખવાની અને પરસ્પરને સહકાર આપવાની વૃતિમાં વધારો થયો. આપણે ત્યાં પ્રચલિત કહેવત છે, ''અન્ન તેવો ખોરાક' 'આ ઓડકાર તે ખોરાકની શરીર ઉપરની અસર છે.વન પ્રવેશ થઈ ચુક્યો હોય છે, ત્યારે રોગ પ્રતિકારક શક્તી ઘટી જાય છે. વૃધ્ધોએ ઔષધીઓને આધાર લેવો પડે છે. પરંતુ મેડીસીન સાન્સ કહે છે, ''ધેરીઝ ઈફેક્ટ, ધેરીઝ એ સાઈડ ઈફેકટ'. સિક્કાની બીજી બાજુ પણ હોવાની જ. આથી ડોકટરના પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિના મળતી દવાઓ પણ ચણા-મમરા માફક ન લેવી. જરા અમસ્તી શરદી, શરીરના દુખાવામાં એસ્પિરિન લઈએ છીએ. પરંતુ ટેબલેટમાં રહેલ સ્ટરોડાઈલ એન્ટી ઈન્ફલમટરી ડ્રગ્સથી લાંબે ગાળે લીવરમાં અલ્સરથાય છે. ચામડી ઉપર લાલ ચાઠા પડે છે અને ચળ આવે છે.વ્યાપારીઓ બજારમાં ટકી રહેવા હાનિકારક સંયોજનથી દવાઓ વહેંચે છે. પેરાસિટામોલ સાથે અલ્પાઝોલમનું કોમ્બીનેશન પ્રોટેસ્ટ ગ્લેન્ડ નબળી પડે છે. આપણા રૂધિરાભિષણ તંત્ર ઉપર માઠી અસર પહોંચાડતી કેટલીક દવાઓ યુરોપ, અમેરિકામાં વર્જિત છે. પણ આવી ૨૯૪ દવાઓ ભારતના વડીલો કોઈ વિશેષ સમજ વિના લિધે રાખે છે. આથી ડોક્ટરની સલાહ વિના છાપા-ટીવીની જાહેરાતને આધારે લેશો નહીં. રોગનો ઉપાય કરતા પહેલા તેનુ કારણ જાણવાનો પ્રયત્ન કરે.

સ્ત્રી- પુરુષોમાં ૫૦-૬૦ વર્ષ પછી શરીર બહારથી કંઈ ફેરફાર નોંધતુ નથી પરંતુ વ્યક્તિ વધુ સંવેદનશીલ બની જાય છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટી જાય છે. શરીરના મસલ્સ શિથિલ થવા લાગે છે. અને મગજના સંદેશાઓનાં અમલમાં થોડી ઢિલાશ આવે છે. શરીર વિટામીન ડી પ્રકારના કેટલાક જરૂરી તત્વો ખોરાકમાથી છુટા પાડવાની ક્ષમતા ગુમાવી દે છે. આવા પ્રાકૃતિક ફેરફારવશાત વ્યક્તિને દિવસભરનો પરિશ્રમ ઘટે છે. પરાવલંબી અવસ્થાના લીધે ખોરાક લેવામાં અ-નિયમિતતા વધે છે અને સરવાળો એસીડીટીની ફરિયાદ રહે છે, ક્યારેક માથુ છાતી. પેટમા દુખાવો, બળતરા અનુભવાય છે પણ તેથી ગભરાયા વિના મનને મજબૂત રાખો પ્રથમ તીખુ, તળેલુ, ખાટું, આથો લાવીને બનાવેલ વાનગી ઓછી કરવી. શરીરના દુખાવા માટેની, કેલ્શિયમ ચેનલની દવાઓ લેવાનું ઘટાડવું. તમાકુનું કોઈપણ પ્રકારનુ સેવન બંધ કરવુ. આમ છતા ફરિયાદ રહે તો ડોક્ટરની સલાહ અનુસાર સવારનો પોષ્ટિક નાસ્તો અને રાત્રે માત્ર શાકભાજીના સૂપ સાથે ૨- ખાખરા ખાવાથી સ્વાસ્થ્ય સારું રહેશે.મેથો કિલનિક પ્રોસીડિંગ્સ અહેવાલ અનુસાર શહેરોમાં નાગરીકો અઠવાડીયામાં સરેરાશ ૧૮થી ૨૩ કલાક ટીવી સામે બેસી રહે છે. આથી લેવાયેલ ખોરાકમાંથી ૨૭૫ થી ૩૮ યુનિટ કેલેરી વણ વપરાયેલી પડી રહે છે જે ફેટમાં કન્વર્ટ થતા સાધાના દુખાવા, હાડકામા કળતર, લોહીના પરિભ્રમણનાં અટકાવના પ્રશ્નો ઉભા કરે છે. ધ્યાન રહે બે પગ ઉપર ઉભેલા અને હાથ-પગથી ચાલતા શરીર માટે મસ્તિષ્કની દર લાખ પેશીયો સક્રિય રહે છે. આથી વધતી ઉમરે મગજને લોહીના પરીભ્રમણથી પૂરતો ઓક્સિજન મળે તે જરૂરી છે. આ માટે સવારે ઉઠી પથારીમાં બેસીને અથવા સૂતા-સૂતાલાંબા શ્વાસની કસરત કરી. પાણીની ખાલી પ્લાસ્ટીક બોટલમાં શક્ય દબાણથી હવા ભરવાની કસરત થઈ શકે છે. તે પછી પથારીમાં ક્રમશઃ પગ અને આથ ઉચા કરો. ઊંચા કરો. શયનખંડની બે કિવાલોને અડવાનુ છે તેવી ચેષ્ટાથી શરીરને ખેંચો. જમણે-ડાબે પડખે ફરો. ઊંધા સૂવાનું શક્ય હોય તો પથારીમાંજ ઊંધા સૂઈ ક્રમશઃ હાથ-પગ અને પછી કમરથી ઉંચા થવા પ્રયત્ન કરો. કવારનો ચા-નાસ્તો પૂરો થયા પછી ફરવા જવાનો સમય થયો છે તેમ જાણી બંને હથેળીઓ સામે-સામે ઘસવાની, ખભામાથી હાથ ગોળ-ગોળ ફેરવવાની, કમરથી આગળ-પાછળ નમવાની, ઘૂંટણથી પગને પાછળ વાળવાની, સાથળમાંથી પગને ઊંચા કરવાની કસરત કરો. સ્નાન કરતા પહેલા અનુકુળ હોય તો તેલ ક્રિમથી શરીરને માલિશ કરો અન્યથા નહાતા સાથે સાબુના ફીણ થાય તેમ શરીરને મસાજ આપી પાણી વડે ઘસીને સાફ કરે. શરીરના મસલ્સ, લોહીની નળીઓ માટે આ પ્રકારની ઉષ્મા પ્રેરક કસરત લોહીનુ પરિભ્રમણ વધારશે. શરીરમાં લચીલાપણું જળવાઈ રહેશે.હરતુ ફરતુ પોતાનું કામ કરતુ આનંદિત શરીર સ્વયં તંદુરસ્તીની નિશાની છે. બે રૂમ, રસોડાના નાના ઘરમાં પણ ટી.વી, રેડીયો સાંભળતા ખાતા-પીતા માણસ પોતાના શરીર માટે જરૂરી શ્રમ વેઠી શકે છે. મહાત્મા ગાંધીએ આશ્રમ ભજનાવલીની પ્રસ્તાવનામાં લખ્યું છે, 'કોઈએ ઘરકામ છોડીને ઈશ્વર સ્મરણ માટે બેસવાની જરૂર નથી.' શરીર સ્વાસ્થ્ય માટે જોગસ પાર્ક, કોઈ કલબમાં જવાને બદલે રોજ-બરોજના જીવન સાથે જ આહાર, નિંદ્રા, વ્યાયામ અને મનની સ્વસ્થતાના કાર્યક્રમા જોડી દઈશુ તો આયુષ્ય આનંદમય અને મૃત્યુ સુખસભર બની રહેશે.

વિશ્વાસની છાયા અને ખંજરની ચમક.!

વિશ્વાસ સંબંધોને મજબૂત બનાવે છે, વાયદા તેને ટકાવી રાખે છે, પરંતુ નકલી ખુશામત અને દગો સંબંધોને અંદરથી ખોખલા કરી નાખે છે

કરંટ ટોપિક

વિશ્વાસ અને વાયદા માનવ સંબંધોની સૌથી મજબૂત આધારશિલા છે. જીવનમાં આપણે ઘણી વખત કોઈ આપેલી ખુશીથી એટલા આનંદિત થઈ જઈએ છીએ કે એ ખુશી પાછળ રહેલી લાગણી અને વ્યક્તિ પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનું ભૂલી જઈએ છીએ. સમય જતાં ખુશી ઓસી પડે છે અને એ મદદ તથા એ માણસ પણ યાદોની બહાર સરકી જાય છે. પરંતુ એક સમય એવો આવે છે, જ્યારે બધું ફરી યાદ આવે છે—પણ ત્યારે ઘણું મોડું થઈ ચૂક્યું હોય છે.

કહેવત છે કે પાણી વહી ગયા પછી બાંધેલી પાળ કોઈ કામની નથી. એ જ રીતે વીતી ગયેલા સમય પછી વ્યક્ત કરેલી કદર અને આભાર ઘણીવાર અફસોસ પૂરતા જ રહી જાય છે. જ્યારે આભાર વ્યક્ત કરવાનો સમય હતો ત્યારે આપણે સફળતાની દોડમાં વ્યસ્ત હતા અને જ્યારે થંભી વિચારીએ છીએ ત્યારે સંબંધો હાથમાંથી નીકળી ગયા હોય છે.

જીવન કેટલું લાંબું છે એ કોઈને ખબર નથી, પરંતુ જીવનમાં સારા અને સાચા લોકો મળવાના મોકા ચોક્કસ ઓછા છે. વિશ્વાસ જીતવો સહેલો નથી. તક તો ઉપરવાળો આપે છે, પરંતુ એ તકને સાચવી રાખવાની સમજ અને સંવેદનશીલતા માણસે જાતે વિકસાવવી પડે છે. આંખો મીંચી મૂકેલો વિશ્વાસ ઘણું બધું આપી જાય છે, પરંતુ એ તૂટી જાય ત્યારે નુકસાન માત્ર સંબંધનું નહીં, આત્મિક શાંતિનું પણ થાય છે.આ સંદર્ભમાં 'વિશ્વાસ, વાયદા, ખુશામત અને ખંજર'—આ ચાર શબ્દો એકબીજાથી અતૂટ રીતે જોડાયેલા છે. વિશ્વાસ એટલે આધાર અને વાયદો એટલે આપેલો શબ્દ. જયાં સુધી આ બંને સાચી લાગણી અને ઈમાનદારીથી જળવાય છે, ત્યાં સુધી સંબંધ પવિત્ર રહે છે. પરંતુ જ્યારે એમાંથી એક તૂટે છે, ત્યારે નકલી ખુશામત જન્મ લે છે અને અંતે દગો—અર્થાત ખંજર—સંબંધોને વિંધે છે.જ્યારે વિશ્વાસ તૂટે છે ત્યારે આંખોમાંથી આંસુ નહીં, પરંતુ દિલમાંથી જ્વાળા નીકળે છે. કહેવત છે કે દગો કોઈ અજાણ્યો નહીં, સગો જ આપે છે. ઘા કદાચ સમય સાથે રૂઝાઈ પણ જાય, પરંતુ કોઈના વિશ્વાસ સામે કરેલી ચાલાકી જીવનભર મનને ચીંધતી રહે છે.

સંબંધો ત્યારે જ તૂટવાની અણી પર આવે છે, જ્યારે વિશ્વાસની પેનશીલની અણીએ તમારી જિંદગી લખી હોય અને તમે એ અણીને સાચવવાના બદલે તોડી નાખો. સફળતા પાછળ કોઈની મહેનત અને કોઈનો અડગ વિશ્વાસ છુપાયેલો હોય છે—એને ચમકવા દેજો, નહીં તો એક દિવસ તમારી પોતાની ચમક પણ ઓસી પડી જશે.લાગણીના સંબંધોમાં કપટને સ્થાન આપવું ખતરનાક છે. ભૂલ થઈ હોય તો માફી માગવી કમજોરી નહીં, પરંતુ સંબંધ બચાવવાની તાકાત છે. અંતે એટલું જ યાદ રાખવું જોઈએ કે ઊંચાઈએ પહોંચવું મહત્વનું છે, પરંતુ આવવાનું તો જમીન પર જ છે. અને જ્યાં વિશ્વાસ છે ત્યાં જીત છે; જ્યાં સચ્ચાઈ છે ત્યાં વાયદા છે; અને જ્યાં સાચા સંબંધો છે ત્યાં વેર કે ખંજર માટે કોઈ જગ્યા નથી...અંતે એટલું જ કે સંબંધોમાં જીત હંમેશા આગળ રહેવામાં નથી, ક્યારેક પાછળ હટી વિશ્વાસ બચાવવામાં હોય છે. કારણ કે જ્યાં વિશ્વાસ બચ્યો, ત્યાં સંબંધ બચ્યો—અને જ્યાં દગો આવ્યો, ત્યાં શબ્દો પણ શરમાઈ જાય છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિના યુગ પ્રવર્તક સ્વામી વિવેકાનંદ

ભારતીય આધ્યાત્મિક પરંપરા અને રાષ્ટ્રીય ચેતનામાં સ્વામી વિવેકાનંદનું સ્થાન અનન્ય છે. તેઓ માત્ર એક સંન્યાસી કે ધાર્મિક ઉપદેશક નહોતા, પરંતુ યુગના વિચારક, માનવતાના સંદેશવાહક અને યુવાનોના માર્ગદર્શક હતા. તેમની વાણીમાં આગ હતી, વિચારોમાં ઊંડાણ હતું અને કાર્યમાં કરુણા તથા આત્મવિશ્વાસનો સમન્વય હતો. ભારતને વિશ્વપટ પર ગૌરવ અપાવનાર આ મહાન પુરુષે આધ્યાત્મિકતાને જીવન સાથે જોડીને નવી દિશા આપી.

ભારતના આધ્યાત્મિક વારસાને વિદેશમાં ઉજાગર કરનાર સ્વામી વિવેકાનંદ એક મહાન વ્યક્તિ અને યોગી હોવા ઉપરાંત રાષ્ટ્રીય ભાવનાના યુગ પ્રવર્તક વ્યક્તિ તરીકે ઇતિહાસમાં અમર છે. તેમના વિચારો તેમના જેવા તેજસ્વી અને ઉત્સાહ પ્રેરક છે વર્તમાન સમયમાં તેના વિચારોનું મહત્વ અનેક ગણું વધી જાય છે તેઓ ઈચ્છતા હતા કે ભારતનો યુવાન તેજસ્વી બને બળવાન બને અને રાષ્ટ્ર માટે કંઈક કરે સમાજ માટે કંઈક કરે આજે તેમના વિચારોના અમલ થાય તે અતિશય જરૂરી છે

સ્વામી વિવેકાનંદનો જન્મ ૧૨ જાન્યુઆરી, ૧૮૬૩ના રોજ કોલકાતામાં થયો હતો. તેમનું બાળનામ નરેન્દ્રનાથ દત્ત હતું. પિતા વિશ્વનાથ દત્ત એક પ્રખર વકીલ હતા અને માતા ભુવનેશ્વરી દેવી ધાર્મિક અને સંસ્કારવાન સ્ત્રી હતા. ઘરના આ વાતાવરણથી નરેન્દ્રનાથમાં વિચારશક્તિ, તાર્કિક બુદ્ધિ અને આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા વિકસતી ગઈ. બાળપણથી જ તેઓ તીવ્ર બુદ્ધિશાળી, નિર્ભય અને પ્રશ્નકર્તા સ્વભાવના હતા. ''ઈશ્વર છે કે નહીં?'' જેવા પ્રશ્નો તેમના મનમાં સતત ઉદ્ભવતા.

યુવાન વયે નરેન્દ્રનાથની મુલાકાત શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ સાથે થઈ. આ મુલાકાતે તેમનું જીવન બદલાઈ ગયું. શ્રીરામકૃષ્ણ માત્ર ઉપદેશક નહોતા, પરંતુ જીવન્ત અનુભવથી ઈશ્વરની અનુભૂતિ કરાવનાર ગુરુ હતા. તેમની સરળતા, નિષ્કપટતા અને ઈશ્વરપ્રેમે નરેન્દ્રનાથને આકર્ષ્યા. ધીમે ધીમે તેઓ ગુરુના પ્રિય શિષ્ય બન્યા. ગુરુના અવસાન પછી નરેન્દ્રનાથે સંન્યાસ ધારણ કર્યો અને ''સ્વામી વિવેકાનંદ'' તરીકે ઓળખાયા.

સ્વામી વિવેકાનંદનું જીવન ત્યાગ, સાધના અને સેવાથી ભરપૂર હતું. તેમણે ભારતભરમાં પદયાત્રા કરીને દેશની સ્થિતિને નજીકથી જોઈ. ગરીબી, અજ્ઞાન, અસ્પૃશ્યતા અને સામાજિક અસમાનતા તેમને વ્યથિત કરતી. તેઓ સમજ્યા કે ભારતની સમસ્યાઓનું મૂળ આત્મવિશ્વાસની કમીમાં છે. તેથી તેમણે આધ્યાત્મિકતાને માત્ર પૂજા-પાઠ સુધી સીમિત ન રાખી, પરંતુ માનવસેવા સાથે જોડીને રજૂ કરી. ''દરિદ્ર નારાયણ''ની સેવા તેમને ઈશ્વરની સેવા જેટલી પવિત્ર લાગી.

૧૮૯૩માં શિકાગોમાં યોજાયેલી વિશ્વ ધર્મ સંસદમાં સ્વામી વિવેકાનંદે આપેલું ભાષણ ઐતિહાસિક સાબિત થયું. ''સિસ્ટર્સ એન્ડ બ્રધર્સ ઓફ અમેરિકા''ના સંબોધનથી તેમણે સમગ્ર સભાને મંત્રમુગ્ધ કરી દીધી. આ એક જ વાક્યમાં ભારતની સહિષ્ણુતા, વૈશ્વિક ભાઈચારો અને માનવતાનો સંદેશ છલકાઈ ઉઠ્યો. તેમણે હિંદુ ધર્મને સંકુચિત કે અંધવિશ્વાસભર્યો નહિ, પરંતુ સર્વધર્મ સમભાવ અને વૈજ્ઞાનિક આધ્યાત્મિકતા ધરાવતો ધર્મ તરીકે વિશ્વ સમક્ષ રજૂ કર્યો. આ ભાષણથી ભારતને વૈશ્વિક માન્યતા મળી.સ્વામી વિવેકાનંદના વિચારોનો કેન્દ્રબિંદુ ''આત્મવિશ્વાસ'' હતો.

તેઓ માનતા કે દરેક માનવીમાં અપાર શક્તિ છુપાયેલી છે. ''ઉઠો, જાગો અને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી અટકો નહિ'' – આ વાક્ય આજે પણ યુવાનોને પ્રેરણા આપે છે. તેઓ યુવાનોને દેશના ભવિષ્યના નિર્માતા માનતા. શારીરિક તાકાત, માનસિક દ્રઢતા અને નૈતિક મૂલ્યોના વિકાસ પર તેમણે વિશેષ ભાર મૂક્યો. તેમના મતે મજબૂત શરીર અને નિર્ભય મન વિના ઊંચી આધ્યાત્મિકતા શક્ય નથી.

શિક્ષણ વિશે પણ સ્વામી વિવેકાનંદના વિચારો અત્યંત પ્રગતિશીલ હતા. તેઓ શિક્ષણને માત્ર માહિતી આપવાનું સાધન નથી માનતા, પરંતુ મનુષ્યની અંદરની પૂર્ણતાને પ્રગટ કરવાનું સાધન ગણતા. તેઓ કહેતા કે સાચું શિક્ષણ તે છે જે માનવીને સ્વાવલંબી, કરુણાશીલ અને જવાબદાર બનાવે. ખાસ કરીને સ્ત્રી શિક્ષણ પર તેમણે ભાર મૂક્યો, કારણ કે તેઓ માનતા કે સ્ત્રી સશક્ત બનશે ત્યારે જ સમાજ સાચી રીતે આગળ વધશે.સ્વામી વિવેકાનંદે ૧૮૯૭માં રામકૃષ્ણ મિશનની સ્થાપના કરી. આ સંસ્થાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ માનવસેવા અને આધ્યાત્મિક વિકાસનો સંયોજન છે. શિક્ષણ, આરોગ્ય, રાહતકાર્ય અને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન જેવા ક્ષેત્રોમાં રામકૃષ્ણ મિશન આજે પણ વિશ્વભરમાં સક્રિય છે. ''આત્માનો ઉદ્ધાર અને જગતનું કલ્યાણ'' – આ સૂત્ર તેમના કાર્યનો આધાર છે.

તેમના વિચારોમાં રાષ્ટ્રપ્રેમ પણ ઊંડે વેરાયેલો હતો. તેઓ ભારતને માત્ર ભૂગોળિક એકમ નહીં, પરંતુ આધ્યાત્મિક શક્તિનું કેન્દ્ર માનતા. તેમને વિશ્વાસ હતો કે ભારત પોતાની આધ્યાત્મિક ધરોહરને આધારે વિશ્વને માર્ગદર્શન આપી શકે છે. પરંતુ તે માટે ભારતીયોને પોતાની સંસ્કૃતિ પર ગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ જરૂરી છે. તેઓ અંધ અનુકરણના વિરોધી હતા અને સ્વાવલંબી વિચારધારાનું સમર્થન કરતા.

સ્વામી વિવેકાનંદનું જીવન ટૂંકું હતું. માત્ર ૩૯ વર્ષની ઉંમરે, ૪ જુલાઈ ૧૯૦૨ના રોજ તેમણે દેહત્યાગ કર્યો. પરંતુ

આસપાસ ચોપાસ

સુરેશ ભટ્ટ

તેમનું વિચારોનું વારસો અમર છે. આજે પણ તેમના ભાષણો, લેખન અને સૂત્રવાક્યો વિશ્વભરમાં વાંચવામાં આવે છે. યુવાનો, શિક્ષકો, સમાજસેવકો અને આધ્યાત્મિક શોધક સૌ માટે તેઓ પ્રેરણાસ્ત્રોત છે.

અંતમાં કહી શકાય કે સ્વામી વિવેકાનંદ માત્ર એક વ્યક્તિ નહોતા, પરંતુ એક વિચારધારા હતા. તેમણે ભારતને પોતાને ઓળખવાનો આત્મવિશ્વાસ આપ્યો અને વિશ્વને માનવતાનો સંદેશ આપ્યો. સરળ જીવન, ઊંચા વિચારો અને નિર્ભય કાર્ય – આ ત્રિવેણી તેમના જીવનનો સાર છે. આજના સમયમાં પણ જો આપણે તેમના વિચારોને જીવનમાં ઉતારીએ, તો વ્યક્તિગત વિકાસ સાથે સમાજ અને રાષ્ટ્રનું પણ કલ્યાણ શક્ય બને. સ્વામી વિવેકાનંદ ખરેખર યુગપ્રવર્તક સંન્યાસી હતા, જેમની જ્યોતિ સદાય પ્રકાશમાન રહેશે.

અહીં સ્વામી વિવેકાનંદના ૫ પ્રસિદ્ધ સુવાક્યો તથા દરેક પર લગભગ ૧૦ લીટીનું સરળ અને સ્પષ્ટ વિવરણ આપવામાં આપેલ છે.

ઉઠો, જાગો અને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી અટકો નહીં.

આ સુવાક્ય સ્વામી વિવેકાનંદની પ્રેરણાત્મક વિચારધારાનું સાર છે.

માનવજીવનમાં આળસ અને નિરાશા સૌથી મોટા શત્રુ છે.

ઉઠો એટલે સ્વસચેત બનવું અને પોતાની શક્તિ ઓળખવી.

જાગો એટલે અંધવિશ્વાસ અને ભયમાંથી બહાર આવવું.

લક્ષ્ય પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી સતત પ્રયત્ન કરવાની વાત અહીં છે.

નિષ્ફળતા આવે તો પણ હાર ન માનવી એનું સંદેશ છે.

આ વિચાર યુવાનોને આત્મવિશ્વાસ આપે છે.

દેશ અને સમાજના વિકાસ માટે પણ આ સૂત્ર માર્ગદર્શક છે.

પરિશ્રમ અને ધીરજ સફળતાની ચાવી છે એવું તે સમજાવે છે.

આ સુવાક્ય જીવનને સક્રિય અને અર્થપૂર્ણ બનાવે છે.

તમે જે વિચારો છો, તમે એ જ બનો છો.

આ સુવાક્ય માનસિક શક્તિનું મહત્વ દર્શાવે છે.

માનવનું જીવન તેના વિચારો દ્વારા ઘડાય છે.

સકારાત્મક વિચારો સફળતા તરફ દોરી જાય છે.

નકારાત્મક વિચાર મનોબળને નબળું બનાવે છે.

વિચારોથી જ સ્વભાવ અને કર્મ જન્મે છે.

સ્વામીજી માનતા કે મન શુદ્ધ હશે તો જીવન શુદ્ધ બનશે.

આત્મવિશ્વાસ વિચારોથી જ વિકસે છે.

સારા વિચારો સમાજમાં સારા કાર્યો પેદા કરે છે.

આ સુવાક્ય આત્મવિકાસ માટે અત્યંત મહત્વનું છે.

વિચાર સુધારીએ તો ભવિષ્ય આપમેળે સુધરે છે.

એક વિચાર લો, તેને જીવનનો લક્ષ્ય બનાવો.

આ સુવાક્ય એકાગ્રતાનું મહત્વ સમજાવે છે.

એક સાથે અનેક લક્ષ્યો પાછળ દોડવાથી સફળતા મળતી નથી.એક વિચાર પર સંપૂર્ણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

આ વિચાર મન, શરીર અને આત્મામાં ભરવો જોઈએ.

સતત અભ્યાસ અને પરિશ્રમથી જ સિદ્ધિ મળે છે.

મહાન વ્યક્તિઓ એકાગ્રતાથી જ મહાન બન્યા છે.

આ સુવાક્ય વિદ્યાર્થીઓ માટે ખાસ ઉપયોગી છે.

લક્ષ્ય સ્પષ્ટ હશે તો માર્ગ સરળ બનશે.

એકાગ્રતા સફળતાની આધારશિલા છે.

જીવનમાં સ્થિરતા લાવવા આ વિચાર માર્ગદર્શક છે.

તમારી અંદર અમ શક્તિ છે, તેને ઓળખો.

સ્વામી વિવેકાનંદ માનવને દૈવી શક્તિનું સ્વરૂપ માનતા.

દરેક મનુષ્યમાં અપાર શક્તિ છુપાયેલી છે.

અજ્ઞાન અને ભયના કારણે આપણે તેને ઓળખતા નથી.

આત્મવિશ્વાસથી આ શક્તિ પ્રગટ થાય છે.

નબળાઈ માત્ર મનની ભ્રાંતિ છે એવું તે કહેતા.

શિક્ષણનો હેતુ આ આંતરિક શક્તિ જાગૃત કરવો છે.

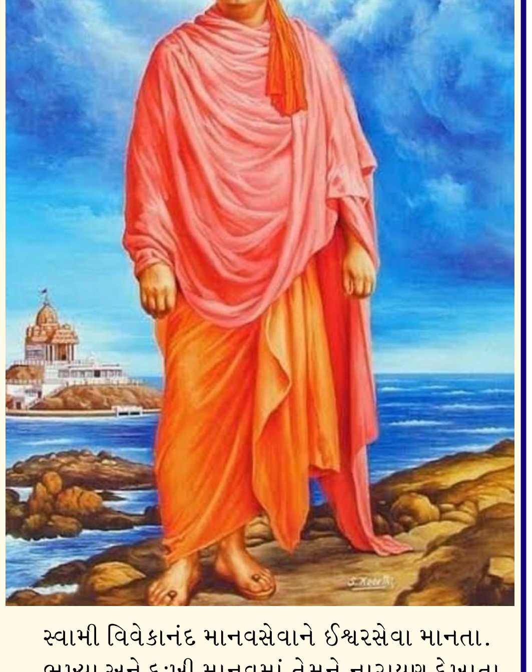
જ્યારે માણસ પોતાને ઓળખે છે ત્યારે તે અશક્યને શક્ય બનાવે છે.

આ વિચાર યુવાનોમાં હિંમત જગાવે છે.

રાષ્ટ્ર નિર્માણમાં પણ આત્મવિશ્વાસ જરૂરી છે.

આ સુવાક્ય સ્વબળ પર વિશ્વાસ શીખવે છે.

સેવા એ જ ધર્મ છે.



સ્વામી વિવેકાનંદ માનવસેવાને ઈશ્વરસેવા માનતા.

ભૂખ્યા અને દુઃખી માનવમાં તેમને નારાયણ દેખાતા.

ધર્મ માત્ર વિધિ અને પૂજામાં સીમિત નથી.

સાચો ધર્મ સેવા અને કરુણામાં છે.

સમાજના નબળા વર્ગ માટે કાર્ય કરવું જરૂરી છે.

સેવા દ્વારા મનુષ્ય પોતાની અહંકાર છોડે છે.

આ વિચાર સામાજિક સમરસતા વધારેછે.

રામકૃષ્ણ મિશનનો આધાર આ સિદ્ધાંત છે.

સેવા જીવનને અર્થપૂર્ણ બનાવે છે.

આ સુવાક્ય માનવતાનું સાચું સ્વરૂપ દર્શાવે છે.