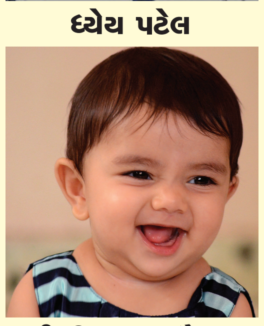
જન્મદિને વધામણી

ડૉ. ભાવિન અમૃતભાઈ પટેલ

જેમિની ઘેડીયા
મો. ૭૦૯૬૨ ૫૫૮૬૬

ધ્યેય પટેલ


છવી ઉજ્જવલ યેચક
મો. ૯૪૨૦૬ ૦૭૮૨૪

આદિત્ય નરેશકુમાર રાવળ

ક્રિષા હિતેષકુમાર મકવાણા

વેદ ઈન્ટરનેશનલ સ્કૂલ ખાતે નાગરિક સંરક્ષણ અંગે તાલીમ

વેદ ઈન્ટરનેશનલ સ્કૂલ, સરગાસણ ખાતે નાગરિક સંરક્ષણ દળ, ગાંધીનગર યુનિટ દ્વારા ત્રણ દિવસની સર્ટીફિકેટ ટ્રેનિંગ આપવામાં આવી હતી, જેમાં ૨૦૦ બાળકોની ટુકડી પાડી તેમને તાલીમ આપવામાં આવી હતી. તાલીમના છેલ્લા દિવસે વિદ્યાર્થીઓની લેખિત પરીક્ષા પણ લેવામાં આવી હતી અને તેમને પ્રમાણપત્રો એનાયત કરવામાં આવ્યાં હતાં.

પેરા મેડિકલમાં પ્રવેશ માટેના ૮ રાઉન્ડ પૂર્ણ જુદા જુદા કોર્સની ૩૭૦૫ બેઠકો ખાલી પડી

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

પેરા મેડિકલમાં પ્રવેશ માટેના આઠમા રાઉન્ડમાં વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ ફાળવ્યા બાદ ફી ભરીને રિર્પોટિંગ કરવાની સમયમર્યાદા પણ પૂરી થઈ ચૂકી છે. છેલ્લા દિવસે જુદા જુદા કોર્સની ૩૭૦૫ બેઠકો ખાલી પડી હતી. જેમાં સૌથી વધુ ફિઝિયોથેરાપીની બેઠકોનો સમાવેશ થાય છે. ચાલુ વર્ષે પહેલી વખત ઓનલાઈન પ્રવેશ પ્રક્રિયા હોવાછતાં જુદી જુદી કાઉન્સિલ દ્વારા કોલેજોને મંજૂરી આપવામા ભારે વિલંબ કરતાં અસંખ્ય બેઠકો ખાલી પડી છે. હવે આ ખાલી બેઠકો ભરવાની સત્તા જે તે કોલેજોને સોંપી દેવામાં આવી છે. કોલેજોએ આગામી તા.૨૨મી સુધીમાં બેઠકો ભરવાની રહેશે.

મેડિકલ અને પેરા મેડિકલમાં આ વર્ષે પ્રથમ વખત ઓનલાઈન એડમિશન સિસ્ટમ દાખલ કરવામાં આવી હતી. જેના કારણે પ્રવેશ પ્રક્રિયા વહેલી પુરી થશે તેવુ માનવામાં આવતુ હતુ. પરંતુ ઓફલાઈન પ્રક્રિયાની જેમ જ પ્રવેશ માટે કુલ આઠ રાઉન્ડ કરવા પડયા હતા. આજે છેલ્લો રાઉન્ડ પુરો કરી દેવાયો છે. પ્રવેશ સમિતિના સૂત્રો કહે છે છેલ્લા દિવસે પેરા મેડિકલના આઠ કોર્સની મળીને ૩૭૦૫ બેઠકો ખાલી પડી હતી. સામાન્ય રીતે પ્રવેશ પ્રક્રિયા શરૂ થાય તે દરમિયાન કાઉન્સિલ દ્વારા જુદી જુદી કોલેજોને મંજૂરી આપી દેવામાં આવતી હોય છે. ચાલુ વર્ષે ઓનલાઈન પ્રવેશના સાત રાઉન્ડ પુરા થયા પછી પાંચથી વધારે કોલેજોને મંજૂરી આપવામા આવી હતી. જેમાં એક સરકારી કોલેજ પણ હોવાથી પ્રવેશ સમિતિએ નછૂટકે આઠમો રાઉન્ડ કરવો પડયો હતો. આ ઉપરાંત ચાલુ વર્ષે મોટી સંખ્યામાં નવી કોલેજોની મંજૂરી આવી હતી. જેમાં આયુર્વેદની ૧૦ કોલેજો અને હોમિયોપથીની ૧૫ નવી કોલેજોને મંજૂરી આપી દેવામાં આવી હતી. ફિઝિયોથેરાપીની જુદી જુદી કોલેજો દ્વારા બેઠક વધારા માટે કરાયેલી દરખાસ્તના અનુસંધાનમાં અંદાજે ૫૦૦ જેટલી બેઠકો વધારી દેવામાં આવી હતી. આમ, મોટી સંખ્યામાં નવી કોલેજો અને બેઠકો વધારવાની મંજૂરી આપી દેવામાં આવતાં પણ બેઠકો ખાલી પડી છે. નિયમ પ્રમાણે પ્રવેશ સમિતિએ આ ખાલી બેઠકો ભરવાની સત્તા સ્વનિર્ભર કોલેજ સંચાલકોને સોંપી દીધી છે. જેમાં આયુર્વેદ અને હોમિયોપથીની કોલેજના સંચાલકો આગામી તા.૨૨મી સુધીમાં પોતાની રીતે ખાલી પડેલી બેઠકો ભરી શકશે.

પેરા મેડિકલમાં હોમિયોપથી, ફિઝિયોથેરાપી અને ફિઝિયોથેરાપી કોલેજોમાં ખાલી પડેલી બેઠકો સંચાલકો આગામી તા.૨૨મી સુધી ભરી શકશે. પરંતુ બી.એસસી નર્સિંગમાં બેઠકો ભરવાની સમયમર્યાદા તા.૧૫મી નવેમ્બર સુધી આપવામાં આવી હતી. સૂત્રો કહે છે નિયમ પ્રમાણે આ સમયમર્યાદા પુરી થઈ ચુકી છે. બી.એસસી નર્સિંગમાં ૯૧૭ બેઠકો ખાલી પડી છે. જે હવે ખાલી જ રાખવી પડે તેમ છે.

સાયન્સમાં પાસ થયેલા વિદ્યાર્થીઓ ફરી માર્ચમાં પરીક્ષા આપી શકશે : ૧૬ નવેમ્બરથી ૧૫ ડિસેમ્બર સુધીમાં ફોર્મ બોર્ડની કચેરીમાં જમા કરાવવાનું રહેશે

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા માર્ચ-૨૦૧૭માં લેવાયેલી સાયન્સની પરીક્ષામાં પાસ થયેલા વિદ્યાર્થીઓ જો ઈચ્છે તો પોતાની માર્કશીટ બોર્ડમાં જમા કરાવી માર્ચ-૨૦૧૮માં લેવાનારી સાયન્સની પરીક્ષામાં ઉપસ્થિત થઈ શકશે. સેમેસ્ટર સિસ્ટમ રદ થતાં બોર્ડ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ માટે નિર્ણય લીધો છે. જેના પગલે જે વિદ્યાર્થીઓ પોતાના માર્ક વધારવા માંગતા હોય તેઓ પરીક્ષા આપી શકશે. પરીક્ષા માટે વિદ્યાર્થીઓએ ૧૫ ડિસેમ્બર સુધીમાં ફોર્મ ભરી બોર્ડની કચેરી ખાતે જમા કરાવવાનું રહેશે.

પ્રાપ્ત માહિતી અનુસાર ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડની સાયન્સની સેમેસ્ટર પધ્ધતિ બંધ થતાં સેમેસ્ટર પધ્ધતિમાં સેમેસ્ટર ૧થી ૪ની પરીક્ષાના અંતે માર્ચ-૨૦૧૭માં ઉત્તિણ થયેલા વિદ્યાર્થીઓ ઈચ્છે તો માર્કશીટ જમા કરાવી આગામી માર્ચ-૨૦૧૮માં લેવાનારી બોર્ડની પરીક્ષામાં ઉપસ્થિત રહી શકશે તેવો નિર્ણય લેવાયો છે. આ નિર્ણયના પગલે અનેક વિદ્યાર્થીઓ કે જેઓ એન્જિનિયરિંગમાં પ્રવેશ મેળવવા માંગતા હતા પરંતુ ઓછા માર્કના લીધે પ્રવેશ લાયક ઠરતા ન હતા, તેઓ પુનઃ પરીક્ષા આપી પ્રવેશ મેળવી શકશે.

પાસ થયેલા વિદ્યાર્થીઓ પોતાના માર્ક વધારવા માંગતા હોય અથવા અન્ય કારણોસર ફરીથી પરીક્ષા આપવા માંગતા હોય તેમના માટે બોર્ડે વ્યવસ્થા કરી છે. જોકે, આ સ્થિતિમાં વિદ્યાર્થી વિષયો બદલી શકશે નહીં. આ અંગેનું ફોર્મ બોર્ડની વેબસાઈટ પર મુકવામાં આવ્યું છે. વિદ્યાર્થીઓએ ૧૬ નવેમ્બરથી ૧૫ ડિસેમ્બર સુધીમાં ફોર્મ ભરી બોર્ડની કચેરી ખાતે રૂબરૂમાં જમા કરાવવાનું રહેશે તેમ બોર્ડ દ્વારા સત્તાવાર રીતે જણાવાયું હતું.

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત

સરદાર વલ્લભભાઈ વિદ્યામંદિરના વિદ્યાર્થીઓએ રમતોમાં કાઠું કાઢ્યું

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત સરદાર વલ્લભભાઈ વિદ્યામંદિર, સૅક્ટર-૭માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓએ શાળાકીય રમતો, ખેલ મહાકુંભ જેવી વિવિધ રમતોમાં ભાગ લઈને ઈનામો પ્રાપ્ત કર્યાં છે અને તાલુકા, જિલ્લા, રાજ્ય ઉપરાંત રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ પણ નામના ઉન્નત કરી છે.

બૉક્સિંગમાં ઉર્વિત જયંતિભાઈ સોલંકી, બોબી અર્જુનભાઈ ડે, ઉર્વિક જયંતિભાઈ સોલંકીએ શાળાકીય ખેલ મહાકુંભમાં રાજ્ય અને રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યો છે. ગુજરાત બૉક્સિંગ ઍસોસિએશન, સ્કૂલ ગેમ્સ ફેડરેશન, ખેલ મહાકુંભ અને શાળાકીય રમતોમાં ગાંધીનગર જિલ્લા, ગુજરાત રાજ્ય અને રાષ્ટ્ર કક્ષાએ શાળાને ગૌરવ અપાવ્યું છે.

આ ખેલાડીઓને સતત તાલીમ, સાધનો, ફૂડ અને રહેઠાણ માટે સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળના ચેરમેન વલ્લભભાઈ તરફથી નિરંતર સહકાર મળતો રહ્યો છે. મંડળ દ્વારા નિયુક્ત સંયોજક ડી એન વાટલિયા તથા આચાર્ય વનિતાબેન બુટાણીના માર્ગદર્શનમાં રહીને વ્યાયમ શિક્ષક રૂબિનાબેન પઠાણ દ્વારા જહેમત ઊઠાવવામાં આવી છે, જેના પરિણામ સ્વરૂપ સરકાર તરફથી બે લાખથી વધુનાં પ્રોત્સાહક ઈનામો સ્કૂલને પ્રાપ્ત થયાં છે.

હવે કોલેજોમાં લેક્ચરર માટે વર્ષમાં બે વખત ઓનલાઈન 'નૅટ' લેવાશે

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

લેક્ચરર બનવા માટે હાલમાં લેવાતી નેટમાં એક પ્રશ્નપત્ર સબ્જેક્ટીવ એટલે કે ઉમેદવારો જે વિષયમાં નેટ આપતાં હોય તેના પુછવામા આવે છે. જયારે બીજુ પ્રશ્નપત્ર જનરલ હોય છે. જેમાં ઉમેદવારોએ ચાર વિકલ્પોમાંથી એકની પસંદગી કરવાની હોય છે. ઓનલાઈન એકઝામમાં પણ આ જ રીતે કોમ્પ્યુટરમાં વૈકલ્પોની પસંદગી આપવાની રહેશે.

દેશની જુદી જુદી યુનિવર્સિટીઓ અને તેની સાથે જોડાયેલી કોલેજોમાં લેક્ચરર બનવા માટે લેવાતી નેટ એટલે કે નેશનલ એલિજીબિલિટી ટેસ્ટ વર્ષમાં એક જ વખત લેવાની જાહેરાત સેન્ટ્રલ બોર્ડે કરી દીધી હતી. જો કે, હવે માનવ સંશાધન મંત્રાલય દ્વારા વર્ષમાં બે વખત જ નેટ લેવાનો નિર્ણય જાહેર કરી દીધો છે. એટલુ જ નહી પરંતુ હવે નેટ પણ ઓનલાઈન જ લેવાશે. તાજેતરમાં કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા નેશનલ ટેસ્ટિંગ એજન્સીની રચના કરવામાં આવી છે. હવે પછી આ એજન્સી દ્વારા જ નીટ, નીટ સહિતના તમામ પરીક્ષાઓ યોજવામાં આવશે તેવી સ્પષ્ટતા પણ કરી દેવામાં આવી છે. આ ઉપરાંત વર્ષમાં એક જ વખત નેટ લેવાની વાત હતી તેની જગ્યા વર્ષમાં બે વખત નેટ લેવામાં આવશે. જો કે, મહત્વનો ફેરફાર એ કરવામાં આવ્યો છે કે અત્યાર સુધી નેટનું સંચાલન સેન્ટ્રલ બોર્ડ કરતુ હતુ. જેના કારણે બોર્ડ દ્વારા ઉમેદવારોને બેઠક વ્યવસ્થા પ્રમાણે જે તે કોલેજ કે શાળામાં પરીક્ષા આપવા માટે જવુ પડતુ હતુ. જેના બદલે હવે નેટ પણ માત્ર અને માત્ર ઓનલાઈન સીસ્ટમથી લેવામાં આવશે. ઉમેદવારોએ કોમ્પ્યુટર પર બેસીને જ નેટ આપવાની રહેશે. ઉમેદવારોએ એકઝામમાં પુછાનારા તમામ પ્રશ્નોના એમસીક્યુ પ્રમાણે આપવાના રહેશે.

ડેઈલી કરંટ

દર્શન મારૂ
95862 87447

(૧) ભારતના કયા મંત્રાલયે નેશનલ પાવર પોર્ટલ લોંચ કર્યું છે ?
(એ) વિદ્યુત
(બી) રક્ષા
(સી) ગૃહ
(ડી) વિદેશ

(૨) કયા દેશે ભારતીય નાગરિકો માટે વિઝાના નિર્ણયો આસાન બનાવ્યા છે ?
(એ) અમેરિકા (બી) ચીન (સી) ફ્રાંસ (ડી) જાપાન

(૩) તાજેતરમાં નિધન પામનાર જગદીશ મોહન કયા ક્ષેત્ર સાથે સંકળાયેલા હતા ?
(એ) તબલા (બી) સિતાર
(સી) ગાયન (ડી) વાયોલિન

(૪) કેન્દ્ર સરકારે આધાર કાર્ડની જેમ નાગરિકોના રહેણાક અને વ્યાવસાયિક એડ્રસ માટે કયા પોર્ટલનો શુભારંભ કર્યો છે ?
(એ) ઈ-પતા (બી) ઈ-સરનામા
(સી) ઈ-રહેઠાણ (ડી) ઈ-ખોજ

(૫) તાજેતરમાં ઉત્તરાખંડના મુખ્ય સચિવ પદે કોની નિયુક્તિ કરવામાં આવી છે ?
(એ) રાજીવ કુમાર (બી) આનંદ રોય
(સી) ઉત્પલકુમાર સિંહ (ડી) સંજીત સચદેવ

(૬) સેન્ટ્રલ બોર્ડ ઓફ ડાયરેક્ટર ટેક્સીસના આંકડા મુજબ નોટબંધી બાદ પાનકાર્ડ અરજીઓની સંખ્યામાં કેટલા ટકાનો વધારો થયો છે ?
(એ) ૧૦૦ ટકા (બી) ૨૦૦ ટકા
(સી) ૩૦૦ ટકા (ડી) ૫૦૦ ટકા

(૭) તાજેતરમાં વિશ્વના કયા દેશે વિશ્વનું પ્રથમ વીજળી સંચાલિત માલવાહક જહાજ લોન્ચ કર્યું છે ?
(એ) ચીન (બી) રશિયા
(સી) અમેરિકા (ડી) જાપાન

(૮) કેરલના કયા સૌથી અમીર મંત્રીને જમીન પડાવી લેવાના મામલે પોતાના પદ પરથી રાજીનામું આપવું પડ્યું છે ?
(એ) ગૌવિંદ મેનન (બી) ટી કે નાયર
(સી) એ કે એન્ટોની (ડી) થોમસ ચાંડી

(૯) સાઉદી અરબમાં યોગને એક રમત તરીકે માન્યતા આપવાનો શ્રેય કોને ફાળે જાય છે ?
(એ) કાઉન પ્રિન્સ (બી) પ્રિન્સ ચાર્લ્સ
(સી) નઉફ મરવઈ (ડી) શેખ જીયાન વઈ

(૧૦) તાજેતરમાં જ્ઞાનપીઠ પુરસ્કાર વિજેતા હિન્દીના કયા કવિનું નિધન થયું છે ?
(એ) કુંવર નારાયણ (બી) આનંદ રોય
(સી) યશપાલ શર્મા (ડી) ચંદ્રશેખર બાલિયાન

આજના યુગમાં સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ અતિ મહત્ત્વનું

જીવન ઉપવન

મહેન્દ્ર એમ ત્રિવેદી
mmtrivedi007@gmail.com

ઈશ્વરની બનાવેલી ઉત્તમ કૃતિ આ પૃથ્વી અને માનવી છે. તેમ છતાં આજના વિશ્વમાં પૃથ્વી અને માનવજાત ખૂબ જ પરેશાન છે. જેનાં મુખ્ય કારણો ભલે ગમે તે હોય તેમ છતાં એક બાબત નિશ્ચિત છે કે ભેગાં મળીને સૌએ આ દુનિયાને સર્વ પ્રકારે વિકૃત તથા પીડિત કરી છે. કુદરતે પૃથ્વીનું સર્જન કર્યા બાદ લાગ્યું કે આ માત્ર પૃથ્વીનો ભૌતિક પ્રકાર તો કશા કામનો નથી એટલે સર્જનકર્તાએ જેમ રંગોળીમાં રંગ ભરવામાં આવે છે તેમ આ પૃથ્વી ઉપર પહાડો, નદી, ઝરણાં, વન, પક્ષીઓ, વન્ય સંપત્તિ, પ્રાણીઓ તથા માનવનું ઉમેરણ કર્યું.

માનવને વૈચારિક શક્તિ વિશેષ પ્રમાણમાં આપવામાં આવી. ઉત્પત્તિ, પાલન અને પ્રલયના કર્તા ઈશ્વર જ છે. કોઈક સુપ્રિમ પાવર છે જે આ વિશ્વનું સંચાલન કરે છે. માનવ બધા જોડે સારી રીતે જીવી શકે એટલે તેનામાં વેદના, સંવેદના, સહાનુભૂતિ, અહેસાસ, અભિવ્યક્તિ, પ્રેમ, દયા, કરુણા જેવા ગુણોનું પ્રદાન થયું પરંતુ કાળક્રમે આ પૃથ્વી ઉપર માનવજાત જ એવું ઈચ્છતી થઈ કે તેના સિવાય બીજાને જીવવાનો કોઈ હક્ક જ નથી. પાપ-પુણ્ય, શ્રદ્ધા-અંધશ્રદ્ધા, સારું-ખરાબ આ બધું સાપેક્ષ જીવનની બાબત છે. મતલબ તેને માત્ર માપદંડ માની શકાતા નથી. માનવમૂલ્યો એ સનાતન અને શાશ્વત ઘટના છે. કુદરતનાક્રમને તોડવા જતાં સભ્ય સમાજનું પતન થયું અને અજંપા કે સ્ટ્રેસનો જન્મ થયો છે. અજંપો એવો વધતો જાય છે કે દુનિયામાં માનસિક બીમારીનું પ્રમાણ અતિ વ્યાપક થઈ ગયું છે. તણાવ એ મનૌવૈજ્ઞાનિક બાબત છે. સીધા શબ્દોમાં કહીએ તો અપેક્ષા વિરુદ્ધ વાસ્તવિકતાનું જે અંતર ઊભું થાય છે તે વ્યક્તિને હતાશા, નિરાશા, ઉદાસિનતા તરફ ધકેલી દે છે, એ જ તણાવ બને છે. વધુ પડતી મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ અંતે વ્યક્તિને પરેશાન કરે છે. કેમ કે તેની સાથે વ્યક્તિની આવક, ઉંમર, સ્થળ, અન્યનો સહકાર, શિક્ષણ, અનુભવ, પારિવારિક સંજોગો વગેરે સતત જોડાયેલાં હોય છે. એટલે ધાર્યા મુજબ પરિણામ પ્રાપ્ત થાય નહીં અને તેથી સ્ટ્રેસ વધી જાય છે. આજના યુગમાં સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ સૌથી મહત્ત્વની બાબત છે. કેમ કે ગ્લોબલ સ્પર્ધા, ઝડપી કાર્ય પધ્ધતિ, ઊંચાં લક્ષ્યાંકો, વૈયક્તિક ઘટતી આવક કે વધતા જતા ખર્ચા અને ઉમેરાતી જતી નવી જીવનશૈલી એ બધાને લીધે અપેક્ષા મુજબ કંઈપણ પરિણામ મળતું નથી. કોર્પોરેટ વિશ્વમાં અતિશય વૈશ્વિક સ્પર્ધા ચાલી રહી છે. તો બીજી તરફ ફળદાયી અર્થતંત્રો રહ્યાં નથી. કારણો ઘણા બધા છે પરંતુ એ અંતે સમાજને ઉદાસ, નિરાશ, હતાશ માહોલ તરફ ધકેલે છે. પછેડી પ્રમાણે સોડ તાણી શકાતી નથી. ખર્ચા કમ થવાની વાત ભૂલી જવાની છે પણ વિચારવાનું એ જ ચાલુ રહે છે કે નવી આવક ક્યાંથી, કઈ રીતે મેળવવી ? આ બધાથી અંતે બન્યું છે એવું કે માનવ વ્યક્તિગત રીતે મનોમંથન બાદ તણાવમાં ગરકાવ થઈ જાય છે. સ્ટ્રેસ વધવામાં આર્થિક કારણો સૌથી વધુ જોવા મળે છે. નાણા વગરના નાથિયાની શ્રેણીમાં કોઈને રહેવું નથી તો વાસ્તવિક દુનિયામાં પ્રતિદિન ખોટા રસ્તાની કમાણી વધતી જાય છે. વધુ પડતા ભોગવાદ યા ભૌતિક વાદના કારણે પણ સ્ટ્રેસ ઊભો થાય છે. જીવનની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો સરળતાથી પૂરી થાય તો બીજો તબક્કો વિકાસનો આવતો હોય છે, જેમાં ઉચ્ચ શિક્ષણ, ઉમદા ઢાંચો, નવા ધંધાની તકો, નવી આવક - આ બધા માર્ગે હેવ અને હેવનોટની સ્થિતિ ઊભી થઈ છે. સંચિતો પાસે સંચય વધે અને વંચિતો વધુ વંચિત રહે તો છેવટે ભયાનક સ્ટ્રેસનું વાતાવરણ સર્જાઈ જતું હોય છે. તણાવ કુદરતી પ્રકોપથી થતો નથી ત્યાં સીધું નુકસાન જ જતું હોય છે. માનવ વ્યવહારોની પરંપરામાં મૂલ્યો નાશ પામે તથા અન્યાય, શોષિત પધ્ધતિ, ક્રૂરતા વગેરે પ્રવેશે છે ત્યારે સામાજિક તણાવ ઊભો થતો હોય છે. સ્ટ્રેસથી સક્સેસ દૂર થાય છે.

હવે મંથન એ છે કે આ પ્રકારના તણાવથી બચવું કઈ રીતે ? મુદ્દાસર ઉત્તર એ છે કે ઈશ્વરના જે સ્વરૂપમાં શ્રદ્ધા હોય તેનું બળ પ્રાપ્ત થાય તેવી માન્યતામાં બની રહેવું. બીજું, જ્યાં સલાહ મળતી રહે છે ત્યાં ધ્યાન દઈ અમલમાં ઉતારવું, ત્રીજું, વધુ પડતા મહત્ત્વાકાંક્ષી નહીં બનતાં વાસ્તવિક વિશ્વના પ્રવાહની ઉપલબ્ધિથી સંતુષ્ટ થવું. ચોથું, સ્વયંની શક્તિ તથા નબળાઈઓને ધ્યાનમાં રાખી બધા જ વ્યવહારો કરવા. પાંચમું, તકોને સમયે કે વખત આવ્યે ઓળખી લઈ કાર્ય ઝડપથી સુનિશ્ચિત કરવું અને પડકારો સામે આગોતરું આયોજન કરવાનું સતત વિચારવું. મહત્ત્વની છેલ્લી બાબત એ છે કે પૃથ્વી ઉપર ઈશ્વરે સોંપેલી ભૂમિકા ભજવવા સૌ કોઈ અહીં કાર્યરત છે. તો કર્મ કરી પરિણામ બાબતે શ્રદ્ધેય સ્વરૂપ પર નિષ્ઠા રાખો. ચિંતા કર્યે કશું થાય નહીં, ચિંતન કરવું હિતકર છે.

શેર આસ્વાદ

મત તોલા કર ઈબાદત કો
અપને હિસાબ સે
રહમતે ઉસકી દેખકર
અક્સર તરાજુ ટુટ જાતે હૈ