કર્મના સિદ્ધાંતને જીવનમાં ઉતારતા ૮૮ વર્ષના જુવાન

મુલાકાત

- વિમલ ચંદર જોશી

પદ્મશ્રી એમએમ સભરવાલ સપ્ટેમ્બરમાં ૮૮ વર્ષના થવાના છે, પરંતુ તેઓ હજી પણ બોર્ડ મીટિંગોમાં હાજરી આપે છે અને યુવા સહયોગીઓ સાથે કામ કરે છે

લાહોરની સરકારી કોલેજમાં અભ્યાસ કરીને મેં મારું ઈન્ટરમીડિએટ પૂરું કર્યું. મારા પિતા કસ્ટમ્સમાં કલેક્ટર હતા. મેં સ્કૂલ પાસ કરી ત્યારે મારું દિલ્હીમાં પોસ્ટિંગ થયું.

શિક્ષણ

દિલ્હી આવ્યા પછી હું સેન્ટ સ્ટીફન્સમાં બીએમાં દાખલ થયો. તે સમયે કોલેજ કાશ્મીરી ગેટ પર હતી. પછી તે હાલના સ્થળ નોર્થ કેમ્પસ પર આવી. હું તે સમયે બીજા વર્ષમાં હતો. હું કંઈ હોંશિયાર વિદ્યાર્થી ન હતો. મારા આચાર્ય મને પક્કડમાં લેવા માંગતા હતા. તેમણે મારા પિતાને આ પ્રકારનો પત્ર પણ લખ્યો હતો, પરંતું હું પરીક્ષામાં બેસવામાં સફળ રહ્યો હતો અને મેં સેન્ટ સ્ટીફન્સ કોલેજના ઈતિહાસમાં સૌથી ઓછા માર્ક્સ લાવવાનો વિક્રમ રચ્યો હતો.

પણ શૈક્ષણિક સફળતાનો અર્થ તમને વ્યવસાયિક ધોરણે સફળતા મળે તેવો થતો નથી. હકીકત એ છે કે તમે તમારી જાણકારીનો વર્તમાન અને વાસ્તવિક વિશ્વમાં કેવી રીતે ઉપયોગ કરો તેના પર બધો આધાર છે. તમે ખાસ કરીને જ્યારે કોઈ કામ કરતાં હોવ છો ત્યારે તમારે યોગ્ય પસંદગી કરવાની રહે છે. તેના પછી તમારે તેમાં સૌથી વધારે રસ લેવાનો રહે છે. જો તમે વધારે ક્વોલીફાઈડ હોવ તો તમે કંપનીના ચેરમેનના હોદ્દા સુધી પહોંચી શકો છો. આમ તમારી પાસે જેટલું વધારે ક્વોલિફિકેશન હશે તેટલી વધારો તકો તમારી પાસે ઉપલબ્ધ હશે.

કામકાજી જીવન

હું ૧૯૪૨માં ડનલોપ ઈન્ડિયામાં તાલીમાર્થી તરીકે જોડાયો હતો. તેઓ આજે પણ તેમણે તેમની પાસે સાચવી રાખેલો કંપનીનો ઓફર લેટર દર્શાવે છે અને ત્યાંથી ચેરમેનના હોદ્દા પરથી નિવૃત્ત થયો ત્યાં સુધી ૩૫ વર્ષ સુધી કામ કર્યું. કેટલીક કંપનીઓએ મને તેમના બોર્ડમાં જોડાવવા માટે વિનંતી કરી. તેના પછી હું બાટા ઈન્ડિયા, બ્રિટાનિયા બિસ્કીટ્સ, નીડલ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ અને શાલિમાર પેઈન્ટ્સના ચેરમેન તરીકે રહ્યો હતો. આ ઉંમરે પણ હું ડીએલએફની બોર્ડ મીટિંગમાં સક્રિયપણે ભાગ લઉં છું. તેઓ ડીએલએફમાં ડિરેક્ટર છે. જ્યારે પણ બોર્ડ મીટિંગ હોય છે ત્યારે જે બાબતોની ચર્ચા કરવાની હોય તેની વિગત પહેલાં વાંચી લઉં છું, જેથી બેઠકમાં મહત્ત્વની સલાહ પૂરી પાડી શકું. મારી સક્રિય ભાગીદારી અને પ્રદાનના લીધે ઘણી બધી કંપનીઓ આજે પણ મને તેમના બોર્ડમાં જોડાવવા માટે સલાહ આપે છે.

૧૯૭૭માં ડનલોપમાંથી નિવૃત્ત થયા બાદ મને હેલ્પએજ ઈન્ડિયામાંથી ઓફર મળી હતી, જે લોકોની સારસંભાળ રાખતું સ્વૈચ્છિક સંગઠન છે. તે સમયે મારી બીજી પ્રતિબદ્ધતાના લીધે મેં તેમની બોર્ડમાં ચેરમેન તરીકે નીમવાની ઓફર નકારી હતી. પણ થોડા મહિના પછી તેમણે ફરીથી ઓફર કરી ત્યારે હું તેમની સાથે જોડાયો હતો. મેં તેમને કહ્યું હતું કે હું તેમને અઠવાડિયામાં ફક્ત બે કલાક ફાળવી શકીશ. આ સંગઠનમાં જોડાયા પછી મેં ત્યાં કરેલા કામના લીધે ટૂંક સમયમાં મને હેલ્પએજ ઈન્ડિયાનો પ્રમુખ બનાવાયો. હું થોડા વર્ષ સુધી આ હોદ્દા પર રહ્યો. હું ત્યાંથી નિવૃત્ત થયો હતો ત્યારે મને એમિરટ્સનો પ્રમુખ બનાવવામાં આવ્યો હતો.

ડનલોપ પછી બાટા અને પછી હેલ્પએજ ઈન્ડિયા બાદ બાદ હું ફરીથી નિવૃત્ત થયો અને હું પછી બીજા સંગઠનમાં જોડાયા. ચાર વર્ષ પહેલાં મને જાહેર ક્ષેત્રની કંપની તરફથી ઓફર કરવામાં આવી હતી. મેં તેમને કહ્યું હતું કે તેઓને મારી ઉંમરની ખબર છે. તેમણે કહ્યું હતું કે હા, છતાં પણ મને આમંત્રણ આપવું ગમશે. તમારો અનુભવ અને જ્ઞાનને જોતાં અમને તેની જરૂર છે.

સફળતાના સિદ્ધાંતો

મેં જ્યારે પણ જ્યાં કામ કર્યું છે, ત્યાં હું અત્યંત ધાર્મિક રીતે ચાર સિદ્ધાંતોને અનુસર્યો છું. પ્રથમ તો આકરી મહેનતનો કોઈ વિકલ્પ નથી. બીજું તમારે આવતી તક ઝડપી લેવી જોઈએ. તકો આવે છે અને જાય છે અને તમારે તેને ઓળખી કાઢવા સમર્થ રહેવું જોઈએ અને તેમાથી શ્રેષ્ઠ નીપજાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ત્રીજું તમારે બીજા કરતાં વધારે સારો દેખાવ કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તમારે તે હકીકત સમજવી જોઈએ કે દરેક સ્થળે જબરજસ્ત સ્પર્ધા પ્રવર્તે છે. આથી સારો દેખાવ કરવા માટે તમારે તમારી પાસે અપેક્ષા હોય તેના કરતાં પણ સારો દેખાવ કરવો જોઈએ. તમારે દરેકની ક્ષમતાનું મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ. જીવનમાં દરેક જણ ઊંચે ઉઠવા સક્ષમ છે. દરેકને તક આપો. તેની સાથે વ્યક્તિએ જીવન અને કામ વચ્ચે હંમેશા યોગ્ય સંતુલન જાળવવું જોઈએ. થોડો સમય પોતાને પણ આપો અને જીવનનો આનંદ ઉઠાવો. હું કોલેજમાં ટેનિસ ખેલાડી હતો અને ઈન્ટરકોલેજ તથા ક્લબ લેવલે રમ્યો હતો. તેના પછી હું ગોલ્ફ રમવા લાગ્યો, જે હજી પણ રમું છું.

તકો આવે છે અને જાય છે, તમારે તે તકોને ઓળખવું જોઈએ અને તેમાંથી શ્રેષ્ઠ નીપજાવવાનું જોઈએ. તમારે દરેક જણની ક્ષમતાનું મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ

વિદેશી ડિગ્રીઓ ભારતમાં સાચે જ?

શિક્ષણ

- સી. જયંતિ

ભારતમાં વિદેશી યુનિવર્સિટીની ડિગ્રી મેળવવાનું સ્વપ્ન સિદ્ધ કરવું શક્ય છે. તેના લીધે તમારે વિદેશનો પ્રવાસ ખેડવાના હજારો ડોલર પણ ખર્ચવા નહીં પડે. હા, ટૂંક સમયમાં તમારા માટે આ માર્ગ ખૂલી શકે છે. કેન્દ્રીય માનવસંસાધન વિકાસ પ્રધાન કપિલ સિબ્બલે તાજેતરમાં જે ફોરેન એજ્યુકેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યુશન્સ(રેગ્યુલેશન ઓફ એન્ટ્રી એન્ડ ઓપરેશન્સ) બિલ ૨૦૧૦ સંસદમાં રજૂ કર્યું હતું, તેમાં વિદેશી યુનિવર્સિટીઓને દેશમાં કાર્યરત થવા માટે મંજૂરી આપવાની વાત હતી. તેમણે કહ્યું હતું કે હું માનતો નથી કે હાર્વર્ડ અને સ્ટેન્ફોર્ડ યુનિવર્સિટીઓ અહીં પોતાનું એકમ સ્થાપે(પણ બીજા તૈયાર છે) હકીકત એ છે કે દર વર્ષે લગભગ ૧,૮૦,૦૦૦ ભારતીય વિદ્યાર્થીઓ વિદેશમાં અભ્યાસાર્થે જાય છે અને અબજો ડોલર આ રીતે ઉડી જાય છે. હવે વિદેશી હૂંડિયામણને બહાર જતાં કેવી રીતે અટકાવવું અને વસ્તીને કેવી રીતે સુશિક્ષિત અને નિપુણ બનાવવી?

નવી દિલ્હીમાં યોજાયેલા સેમિનારમાં યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ કમિશનના વડા સુખદેવ થોરાટે જણાવ્યું હતું કે શિક્ષણ દ્વારા યુરોપ સાથે સમાનતા મેળવી શકાય છે. કદાચ કેન્દ્રીય માનવસંસાધન વિકાસ પ્રધાન એક તીરથી બે શિકાર કરવા માંગતા હશે. તેઓ આ રીતે વસ્તીને શિક્ષિત કરવાની સાથે વિદેશી હૂંડિયામણનો બહાર જતો પ્રવાહ પણ અટકાવવા માંગતા હશે. ભારતની કુલ વસ્તીમાં ફક્ત સાત ટકા લોકો ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવે છે. હાલમાં ભારતમાં ૩૫૦ યુનિવર્સિટીઓ છે. ૨૦૦૫માં રચાયેલા ધ નેશનલ નોલેજ કમિશને રાષ્ટ્રવ્યાપી ધોરણે ૧,૫૦૦ યુનિવર્સિટીઓ શરૂ કરવાની ભલામણ કરી છે. આથી ભારતનો ગ્રોસ એનરોલમેન્ટ રેશિયો(જીઈઆર) ૨૦૧૫ સુધીમાં ૧૫ ટકાએ પહોંચશે.

પણ આ બધા માટે નાણા આવશે ક્યાંથી, તેનો એક જવાબ સરકાર ઉચ્ચ શિક્ષણમાં વિદેશી યુનિવર્સિટીઓને આમંત્રણ આપે તે છે. ફોરેન એજ્યુકેશન ઈન્સ્ટિટ્યુશન્સ બિલ દ્વારા ટૂંક સમયમાં જ શિક્ષણને ખુલ્લુ મૂકવામાં આવશે અને તે સરકારને જીઈઆરના લક્ષ્યાંક હાંસલ કરવામાં મદદરૂપ થશે. પણ આમા કેટલીક શરતો પણ હશે. એક તો વિદેશી યુનિવર્સિટીઓએ તેમને થતી આવક તેમના દેશ પરત લઈ જઈ શકશે નહીં. બિલ મુજબ ફોરેન એજ્યુકેશન ઈન્સ્ટિટ્યૂશન્સે કમસેકમ રૂ. ૫૦ કરોડનું લઘુત્તમ ભંડોળ જાળવવું પડશે. ફંડમાંથી મેળવેલી આવકના ૭૫ ટકા ભારતમાં ઈન્સ્ટિટ્યૂશન્સને વિકસાવવા માટે કરવામાં આવશે. જ્યારે બાકીની રકમ ભંડોળમાં પાછી જમા કરાવવામાં આવશે. આમ આ મુદ્દે બિલ ઘણુ સ્તારીકરણવાળું છે. આમ તે કોઈપણ પ્રકારની અનામત કે વધારાની રકમ પરત લઈ જવાની છૂટ આપતું નથી, એમ નવી દિલ્હીમાં પીઆરએસ લેજિસ્લેટિવ રિસર્ચ સેન્ટરના એમ. આર. માધવન જણાવે છે.

ભારતમાં શિક્ષણ પૂરું પાડવા આવતા ફોરેન એજ્યુકેશન્સ ઈન્સ્ટિટયુશન્સ કમસેકમ ૨૦ વર્ષનો અનુભવ ધરાવતા હોવા જોઈએ. વિદેશી યુનિવર્સિટીઓ પોતાનો સ્વતંત્ર અભ્યાસક્રમ લાવી નહીં શકે. બિલનું કહેવું છે કે વિદેશી શિક્ષણ સંસ્થા દ્વારા ઓફર કરવામાં આવતો કાર્યક્રમ યુજીસી, એઆઈસીટીઈ, બીસીઆઈ અને એમસીઆઈ મુજબનો હોવો જોઈએ. આમ કહીને આપણે તેમને હતોત્સાહિત તો નથી કરી રહ્યાને. આના મિશ્ર સંકેતો સાંપડ્યા છે. અહીં ફી પર કોઈ મર્યાદા નથી અથવા વિદ્યાર્થીઓ પર કોઈ મર્યાદા નથી. ભારતમાં જે પ્રકારની નિપુણતાની જરૂર છે તે જોતાં આ યુનિવર્સિટીઓ પ્રારંભમાં ખાસ પ્રકારના કૌશલ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે તેવી પૂરી સંભાવના છે.

ભારતમાં પ્રવેશવાની ફોરેન એજ્યુકેશન ઈન્સ્ટિટ્યુશનની અરજીને જે તે દેશમાં ભારતનો રાજદૂતાવાસ મંજૂરીની મ્હોર મારશે. તેના લીધે રાતોરાત ફૂટી નીકળતી લેભાગુ સંસ્થાઓથી બચી શકાશે. ભારત હજી પણ એવી માન્યતાથી પીડાય છે કે વિદેશનું જે પણ છે તેની બ્રાન્ડ વેલ્યુ જબરજસ્ત છે. ભારત હજી પણ બ્રિટિશ સંસ્થાનવાદની પક્કડમાંથી મુક્ત થયા પછીની માનસિકતામાંથી બહાર આવ્યું નથી. પણ સ્વતંત્રતાને છ દાયકા કરતાં પણ વધારે સમય વીતી ગયો છે ત્યારે આ સંસ્થાનવાદી માનસમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો સમય આવી ગયો છે.

ભારતનું સ્થાનિક બજાર અને દેશની શિક્ષણની ભૂખ જબરજસ્ત છે. વસ્તીનો મોટો હિસ્સો શિક્ષણની સુવિધાથી વંચિત છે તે જોતાં આ પ્રકારની સંભાવના પણ સમજી શકાય છે. એસોચેમના નવા અભ્યાસ મુજબ ભારતીય મધ્યમવર્ગના ૫૫ ટકા લોકોએ તેમના બાળકોના ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે બચતની શરૂઆત કરી છે. તેઓ તેને ખર્ચ તરીકે નહીં પણ રોકાણ તરીકે જુએ છે. આ બાબત ઉચ્ચ શિક્ષણના બજાર માટે ઉત્પ્રેરક તરીકે કામ કરી શકે છે, જે આગામી પાંચ વર્ષમાં ૩૦ અબજ ડોલરનું બની જવાનું છે. આ દર્શાવે છે કે ભારતના બજારમાં વિકાસની નોંધપાત્ર સંભાવનાને ધ્યાનમાં રાખતા વિદેશી યુનિવર્સિટીઓએ ભારતની વાટ પકડી છે. ભારતનું શિક્ષણનું હાલનું બજાર ૨૫ અબજ ડોલરથી પણ ઓછું છે. જ્યારે ઉચ્ચ શિક્ષણના બજારનું કદ ૧૫ અબજ ડોલરથી જેટલું છે. કેટલીક હોમ ગ્રોન હેલ્થકેર કંપનીઓ પણ શિક્ષણના બજારમાં આવવા માટે પ્રયત્ન કરી રહી છે. અર્ન્સ્ટ એન્ડ યંગના ૨૦૦૯ના અહેવાલ મુજબ આયોજન પંચે વધારાની યુનિવર્સિટીઓ અને કોલેજ સ્થાપવા માટે ભંડોળમાં રૂ. ૨.૨ લાખ કરોડની ઘટ પડતી હોવાનું શોધી કાઢ્યું છે. આનો અર્થ એમ થયો કે વિદેશી યુનિવર્સિટીઓ પાસેથી મળતું ભંડોળ આવકાર્ય છે. તેના દ્વારા આ નાણાકીય કટોકટી દૂર કરવામાં મદદ મળશે.

અમે રાહ જોઈશું અને જોઈશું કે કોણ આ તકોની જમીન પરત્વે આકર્ષાય છે. ચુસ્ત નિયંત્રણો છતાં પણ વિદેશી યુનિવર્સિટીઓ તેમના એજ્યુકેશનલ ટેન્ટ અહીં ગાઢશે. વાસ્તવિકતા એ છે કે ભારતમાં ખરીદશક્તિ ૩૦ કરોડ લોકો પાસે જ છે. જ્યારે કૌશલ્ય બાકીની પ્રજા પાસે છે, આમ શિક્ષણ દ્વારા તેમના કૌશલ્યનો ઉપયોગી બનાવવું જરૂરી છે. ભારત સરકાર આ દૂર કરવા અચાનક જ જાગી ગઈ છે અને તેણે સ્થાનિક ઉચ્ચ શિક્ષણની જરૂરિયાતની મુશ્કેલી પૂરી કરવા વિદેશી શિક્ષણ સંસ્થાઓ પરત્વે નજર દોડાવી છે. વિકસિત દેશોમાં ઉચ્ચ શિક્ષણ ક્ષેત્રમાં જીઈઆર ૪૦ ટકા જેટલો હોય છે અને આપણે ઊંચો વિકાસદર જાળવવો હોય તો તેની સાથે તાલ મિલાવવો રહ્યો. ભારત સરકારે પોતાનું પીઆર સ્કીલ્સ પણ સુધારવાની જરૂર હોય તેમ લાગે છે તો જે તે વિદેશી યુનિવર્સિટીઓ સુધી પહોંચી શકશે અને જેઓ લાંબા સમયથી શિક્ષણમાં રોકાણ કરવાની પરંપરા ધરાવે છે. તેના લીધે વૈશ્વિક સ્તરનું શિક્ષણ ઈચ્છતા વિદ્યાર્થીઓને ચોક્કસ ફાયદો થશે, જે હાલમાં હજારો ડોલર વિદેશની ફ્લાઈટ પકડવા માટે જ ખર્ચે છે.

આ સામાન્ય પગલાંઓ તમને તાણથી દૂર રાખી શકે છે

ઉકેલ

- પી.વી.રાધિકા

તાણ એ કામના તમામ સ્થળોએ જોવા મળતો સામાન્ય શબ્દ છે. અને આપણા રોજીંદા જીવનની તે વાસ્તવિક બાબત છે 'કરોશી' જાપાનીઝ શબ્દ તેને સૂચવવા ઉપયોગ થયો હતો. તે બધા કામના સ્થળે સામાન્ય થઈ ગયો છે અને તે ભારે સમસ્યા સર્જે છે. જ્યારે કામના સ્થળે તાણ ઊંચા સ્તરે પહોંચે છે ત્યારે તે તમારી ઉત્પાદન શક્તિ સાથે અડચણરૂપ બને છે અને તમારી શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતાને ઘટાડે છે. કામના સ્થળે તાણ હોય છે જ કે જેનો આપણામાંથી ઘણાને એક અથવા બીજા કારણે સામનો કરવો પડે છે અને લાંબા ગાળાની કારકિર્દી અને લાંબા ગાળાની સ્વસ્થતા માટે તેને અંકુશમાં લેવી જરૂરી છે.

કામના સ્થળે તાણ માટે કદાચ જુદા જુદા કારણો હોઈ શકે છે જેમ કે નિશ્ચિત કામ ઉપરાંત વધારાના કામ માટેનો ભય, કામગીરી માટે બિનવાજબી માંગણીઓ, માલિક અને કર્મચારી વચ્ચે આંતરિક - અંગત માહિતીની આપ-લેમાં ખામી, વધારે કામના કલાકો, કોઈ કામ ગુમાવવાનો ભય, કુટુંબ સાથે પસાર કરવા માટે ઓછો સમય, કાર્યકુશળતાનો અપૂરતો ઉપયોગ, કામ માટે ઓછી ચુકવણી, પદવૃદ્ધી કે જે અમલમાં મૂકાઈ ન હોય.

કર્મચારી પાસે કામમાં ઊંચી માંગો અને આ માંગો સામે કર્મચારીને ઓછી રકમની ચુકવણી. આ બન્ને વસ્તુ સંયુક્ત રીતે ખરેખર તાણ તરફ દોરી શકે છે. અમર્યાદિત તાણના પરિણામે કામના સ્થળે ગેરહાજરી, દુષ્ટતા, તુચ્છ આંતરિક રાજકારણ, નકામા અને ઉતાવળે કરેલા નિર્ણયો, પ્રોત્સાહન અને ઉત્પાદન શક્તિની ખામી હોય છે.

આ તાણ એ તમારા સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર કરી શકે છે. ધી વર્કપ્લેસ સેફટી એન્ડ ઈન્સ્યુરેન્સ બોર્ડ ઓફ ઓન્ટેરીઓ (૨૦૦૬)એ નીચે મુજબની આરોગ્ય અવ્યવસ્થાની નોંધ કરી હતી કે જે વધારે પડતી તાણને લીધે કદાચ સામે આવી શકે છે.

★ લોહીના દબાણમાં વધારો થવો.

★ વધારે ઝડપી હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસોશ્વાસની વધુ ઝડપી પ્રક્રિયા

★ આંતરડા સંબંધી હલનચલનમાં ઘટાડો, ચેપ તથા એલર્જી સામેની સલામતીમાં પ્રતિકારક્ષમતામાં ઘટાડો

★ લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલ અને ફેટી એસિડનો વધારો

★ લોહીમાં ઝડપથી ગાંઠો પડવી

★ શક્તિ માટે રક્તમાં શર્કરાના ઉત્પાદનમાં વધારો

★ જઠરમાં એસિડનો વધારો

આજના સ્પર્ધાત્મક સભર જગતમાં ઠીકઠીક પ્રમાણમાં તાણ રહે તે અનિવાર્ય છે. તેનું નિયમન કરવાની ક્ષમતા જ સફળતા અને નિષ્ફળતા વચ્ચેનો તફાવત બની શકે છે.

સમસ્યા ક્ષેત્રની બહાર રહેવા માટે તમે આ નાના પગલા ઉઠાવવાના પ્રયત્ન કરો.

૧. પ્રાધાન્યતા મુજબ તમારે કરવાના કાર્યોની યાદી બનાવો. ઊંચી અગ્રતાના કામને પ્રથમ મૂકો.

૨. તમારું નોંધપત્રાક, જવાબદારીઓ અને રોજીંદા કાર્યોનું પૃથ્થક્કરણ કરો. કામ અને કૌટુંબીક જીવન, સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ અને રોજીંદા જીવનની જવાબદારીઓ વચ્ચેના સંતુલન સાધવાના પ્રયત્ન કરો.

૩. સંપૂર્ણતા માટે ઉદ્દેશ સારો છે પણ તેને નોકરીની જગ્યાની માંગો જેવી અનુરૂપ બનાવો અને તમારૂ શ્રેષ્ઠ પ્રદાન કરો.

૪. સવારે જરા વહેલા ઓફિસે જવા પ્રયત્ન કરો, વિલંબ કરીને તમારા તાણના સ્તરને ન વધારો.

૫. સમગ્ર દિવસમાં ટૂંકો વિરામ લેવાનું નિશ્ચિત બનાવો કે જે તમારા શરીરને નમ્ય બનાવવામાં મદદ કરશે.

૬. દરેક પરિસ્થિતિમાં નીચે ન જુઓ. તે તમારી કાર્યશક્તિ અને હેતુને નકામા બનાવશે. કામ વિષે હકારાત્મક રીતે વિચારવાનો પ્રયત્ન કરો અને દરેક પરિસ્થિતિમાં આશાજનક બનો.

૭. રમૂજ સાથે સામે આવતા પડકારો માટે શક્તિમાં વૃધ્ધિ કરો. જોરદાર હાસ્ય કરતા વધારેલ કોઈ પણ બાબત તાણ ભગાડવામાં સમર્થ હોતી નથી. કામની જગ્યા ઉપર પરસ્પર વહેંચાયેલી ખુશી તાણને ઝડપથી ઘટાડે છે.

૮. કેટલાક પ્રકારની શારીરિક કસરતમાં ભાગ લેવાનું શરૂ કરો. તમારી પસંદની કાંઈ પણ વસ્તુ કે જે તમને શારીરિક રીતે અને માનસિક રીતે યોગ્ય રાખવામાં મદદ કરશે.

૯. ઉંઘની ઉણપ પણ તમને નુકસાન કરી શકે છે તે તાણમાં રાખે છે. પુરતી ઉંઘ જરૂરી છે. જ્યારે તમે સારી રીતે શાંતિમાં તથા આરામદાયક હાલતમાં હો છો ત્યારે તમે સારી રીતે માનસિક સંતુલન જાળવી રાખી શકો છો.

૧૦. આખો રજાનો દિવસ કુટુંબ અને મિત્રો સાથે ઉત્તમ રીતે પસાર કરો અને સ્ફૂર્તિ સાથે સંપૂર્ણપણે જવાબદારી લેવા કામ ઉપર પાછા ફરો.

મેનેજરોએ કર્મચારીઓ માટે આદર્શ તરીકે કાર્ય કરવું જ જોઈએ. ખાસ કરીને એવા સમયે જ્યારે કર્મચારીઓ કામના દબાણના કારણે ભારે તાણ હેઠળ હોય.

સારો માલિક, સારા કર્મચારી તથા તાણવિહીન કામ માટેનું સારૂ વાતાવરણ કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં સર્જનાત્મક તથા ઉત્પાદકતા સભર પરિણામો માટે મહત્ત્વપૂર્ણ પરિબળોની ત્રિપુટી રચે છે. એક સારી સંસ્થા જ્યાં કામના સ્થળે જોવા મળતી તાણની ઓછી સંભાવના હોય તથા તાણનો નિવેડો આણવા વધારે વિકલ્પો હોય તે સંસ્થા સૌ માટે પસંદગીની બને છે.

વિશ્વમાં કયા દેશોને મહાસત્તા ગણાય છે ? કેમ ? ભારત અને પાકિસ્તા મહાસત્તા કેમ નહિ ?

● અમદાવાદથી ઈબ્રાહીમ ખાન, અલ્તાફખાન અને મિત્રો પૂછે છે: ઈ-મેઈલ અને ઈન્ટરનેટ વચ્ચે શું અંતર છે?

ઉ :- ઈન્ટરનેટ એક એવી આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રણાલિ કે જાળીતંત્ર છે, જેમાં સંગણક કે કોમ્પ્યુટર તથા ટેલિફોનની સહાયથી જોડાણ મળે છે. જેમ કે ટેલિફોન પ્રણાલિમાં નંબર જોડીને બીજા ગમે તે ફોન સાથે સંપર્ક સાધી શકાય છે. તે ઈન્ટરનેટમાં વિવિધ ક્ષેત્રના સભ્યોનો તેમના સરનામે સંપર્ક કરી શકાય છે. તે દ્વારા માહિતીની આદાનપ્રદાન થઈ શકે છે. સંદેશાવ્યવહાર થઈ શકે છે. વેપાર તથા મનોરંજનનો સ્વીકાર પ્રસાર થઈ શકે છે. અમસ્તાં ગપાટા મારી શકાય છે. ઈ-મેઈલ એ ઈલેક્ટ્રોનિક મેઈલ એટલે કે વીજાણુ ટપાલનું ટૂંકું રૂપ છે. તેમાં ટપાલતંત્રની સહાય વિના સંગણક અને ટેલિફોનના જોડાણ વડે ટપાલની જેમ સંદેશની આપ-લે થઈ શકે છે. તેમાં ઈન્ટરનેટ અથવા ઓછી ખર્ચાળ કેવળ ઈ-મેઈલ પ્રણાલિમાં સભ્યો જોડાયેલા હોય છે. સંગણકનું જોડાણ અંદરની બાજુએ મુદ્રક કે પ્રિન્ટર સાથે હોય છે. બહારની બાજુએ મોડમ (મોડ્યુલેટર ડિમોડ્યુલેટર), (એટલે કે સમાર્વતક કે વિષમાવર્તક) નામના ઉપકરણનું જોડાણ હોય છે. મોડમ તથા ટેલિફોનનું યુતિપેટી કે જંકશન બોક્સ સાથે જોડાણ હોય છે. ત્યાંથી બીજા ઈ-મેઈલ પ્રણાલિનાં ટેલિફોનોનું જોડાણ મળે છે. સામે છેડે સંગણક તથા મુદ્રક કે પ્રિન્ટર ઉપકરણ હોય છે. પ્રણાલિના દરેક સભ્યનો વિશેષ નંબર તથા સરનામું હોય છે. સંદેશા મોકલવા પોતાનું તથા સામા સભ્યનું સરનામું અને સંદેશાની વિગત સંગણકને આપવામાં આવે છે. તે સાર્વજનિક છે કે ગુપ્ત છે તે જણાવી સંદેશાના સ્વીકારની સમય અવધિ પણ જણાવવામાં આવે છે. સામો સભ્ય તેનું સંગણક ચાલુ કરે એટલે તેના મુદ્રક ઉપર મોકલનારનો સંદેશો છપાઈ જાય છે. ઈ-ટપાલના કેટલાંક લાભ છે. તેમાં ઘણો સમય બચે છે. સંદેશો ગમે તે સમયે મોકલી શકાય છે. લંબાણથી ભાર વજન વધવાનો ભય નથી. ઈન્ટરનેટની ફી કરતા આમાં ઓછો ખર્ચ આવે છે. સંદેશો ખોટા માણસને ઘેર પહોંચી જવાનો સંભવ નહિ જેવો જ રહે છે.

પ્રશ્ન અને પ્રત્યુત્તર

-ઉલ્કા માર્કંડેય

● વડોદરાથી નફીસાબાનુ, અસ્સદ, યાસ્મીના અને મિત્રો પૂછે છે: આટલા બધા તારાઓમાં ધ્રુવનો તારો કયો છે? તે કેવી રીતે ખબર પડે?

ઉ :- વર્ષમાં ગમે તે દિવસે રાત્રે અંધારું થયા પછી બરાબર ઉત્તર દિશામાં અમદાવાદમાં ક્ષિતિજથી ૨૩ અંશ ઊંચે એક બહુ તેજસ્વી નહીં, તેવો તારો દેખાય છે. તે ધ્રુવનો તારો છે. આકાશમાં બીજા બધા તારા આ ધ્રુવના તારાની પ્રદક્ષિણા કરતાં દેખાય છે. અત્યારે તેના શોધવામાં સહાયક સપ્તર્ષિ મંડળ તારાનું જૂથ ૫૦થી ૬૦ ઊંચાઈ પર જોઈ શકાય છે. તેના ચતુષ્કોણના ડાબી કે પશ્ચિમ બાજુના બે તારાને જોડતી લીટી ઉત્તરમાં આગળ લંબાવતા તે ધ્રુવને અડે છે. દર્શક તારા વચ્ચેના અંતર કરતા તેમનાંથી ધ્રુવનું અંતર આસરે પાંચ ગણુ છે. ધ્રુવ તારો પોતે સપ્તર્ષિ જેવા લઘુ સપ્તર્ષિ મંડળનો પૂંછડીનો છેલ્લો તારો છે. લઘુ સપ્તર્ષિ ધ્રુવની પૂર્વમાં છે. ધ્રુવથી સમાન અંતરે પૂર્વે તેજસ્વી અભિજિત ઊગે છે અને પશ્ચિમે એવો બીજો તેજસ્વી તારો બ્રહ્મહૃદય નમે છે. ધ્રુવ બીજા પરિમાણનો તારો છે. મોટા નગરમાં ધુમાડાને કારણે દક્ષિણમાં રહેતાં લોકોને ધ્રુવ ઝાંખો જોવા મળે છે. અમાસ તથા તેની આસપાસના દિવસો અવલોકન માટે સારા છે.

● ભાવનગરથી નૂરમોહમ્મદ, અસલમભાઈ અને મિત્રો પૂછે છે: સદીની શરૂઆત ક્યારથી થઈ? સંવતનો આરંભ ક્યારે થયો? અત્યારે અમુક સદી છે, તે કેવી રીતે જાણી શકાય?

ઉ :- આશરે ૮થી ૧૦ હજાર વર્ષ પૂર્વે પ્રાચીન હિંદુ વિજ્ઞાનીઓએ વર્ષનું માપ ઠરાવી યુગો પ્રમાણે સમયની ગણના કરવાની પધ્ધતિ પ્રચારમાં મૂકી. તે પ્રમાણે સાત્યાદિ યુગોમાં તેમના વર્ષો ક્રમાંક તથા નામથી ઓળખાતા. આજથી ૨૦૫૬ વર્ષ પૂર્વે વિક્રમાદિત્ય મહારાજે શકોને સજ્જડ પરાજય આપ્યો. આ વિજયની સ્મૃતિમાં વિક્રમ સંવત નામનો સંવત શરૂ કરાયો. તેમાં ક્રમથી તથા નામથી વર્ષો ગણાય છે. સો વર્ષોનો ગાળો એટલે સદી. પ્રારંભે ૧થી ૧૦૦ એટલે પહેલી સદી એ રીતે અત્યારે ૨૦૫૬મું વર્ષ એટલે ૨૦૦૧થી ૨૧૦૦ વર્ષોવાળા ૨૧મી સદી ચાલે છે. ખ્રિસ્તીઓમાં ઈસુના વધ પછી લાંબા ગાળે ઈસ્વીસનની યોજના પ્રચલિત બની, પણ, તેનો આરંભ ઈસુના જન્મથી ગણાયો. એ રીતે અત્યારે ઈ.સ. ૨૦૧૦નું વર્ષ, ૧૯૦૧થી ૨૦૦૦ સુધીની ૨૦મી સદીનું વર્ષ ગણાય. ૨૦૦૧થી ૨૧થી સદી ગણાય છે. આ ઉપરાંત બીજા ગણા સંવતોનો દેશવિદેશમાં પ્રચાર છે. યહૂદી સંવત, હિજરી સન, બંગાળી સંવત, શક સંવત વગેરે.

● જૂનાગઢથી અશરફભાઈ, આસીફભાઈ, ઈકબાલભાઈ અને મિત્રો પૂછે છે: વિશ્વમાં કયા દેશોને મહાસત્તા ગણાય છે? કેમ? ભારત અને પાકિસ્તા મહાસત્તા કેમ નહિ?

ઉ :- બીજા વિશ્વયુધ્ધમાં જર્મની, ઈટાલી અને જાપાન જેવા અતિ બળવાન દેશો હાર્યા. તેમની સામે લડનારા દેશોમાં બ્રિટન, ફ્રાન્સ અને સોવિયેત સંઘ મુખ્ય હતા. પાછળથી તેમાં યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ પણ જોડાયું. ચીને સમર્થન આપ્યું. યુધ્ધના અંતે ૧૯૪૫માં જ્યારે વિશ્વના દેશોમાં સંઘ સંયુક્ત રાષ્ટ્રોની સ્થાપના માટે '૫૦' દેશોની સભા મળી, ત્યારે ઉપરનાં પાંચ દેશો (જર્મની, ઈટાલી, બ્રિટન, ફ્રાંસ અને અમેરિકા)એ મહાસત્તા તરીકે વિશેષધિકારની માગણી કરી. સભામાં ત્યારે યુરોપ-અમેરિકી દેશોની ભારે બહુમતી હતી. એશિયાના દેશો થોડા, નવા અને નબળા હતા. આફ્રિકાની ઉપસ્થિતિ ન હતી. તેથી યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ, સોવિયેત સંઘ, બ્રિટન, ફ્રાંસ અને ચીન એમ આ પાંચ દેશો મહાસત્તા તરીકે માન્ય રખાયા. સુરક્ષા સમિતિમાં તેમને સ્થાયી સભ્યપદ મળ્યું, તથા વીટો નામે કોઈપણ ઠરાવ ઉડાડી દેવાનો અધિકાર પર મળ્યો, આ મહાસત્તા કોઈપણ રીતે મહાસત્તા નહતી કેમ કે, જર્મનીનો માર ખાઈ ફ્રાંસ બરબાદ થઈ ગયું હતું. બ્રિટિશ સામ્રાજ્ય પડી ભાગ્યું હતું. ચીનમાં આંગકાઈ શેક જાતનું રક્ષણ કરવાની સ્થિતિમાં ન હોઈ દેશ છોડી નાસી છૂટ્યા હતા. સોવિયેત સંઘ જર્મનીની ભૂલનાં કારણે જ બચ્યું હતું. તે દાયકાબાદ તૂટી પડ્યું. એટલે સાચી પરિસ્થિતિ જોઈએ તો ફક્ત અમેરિકા જ એક મહાસત્તા રૂપે યોગ્ય રીતે બચ્યું હતું. ભારત પાસે મહાસત્તા થવા માટે આવશ્યક સઘળાં લક્ષણો છે, કેવળ એક જ ખૂટે છે. નિષ્ઠાવાન, રાષ્ટ્રપ્રેમી, કુશળ શાસકો આ વાત પાકિસ્તાનને પણ લાગુ પડે છે. સ્વતંત્રતા પછી આટલા વર્ષો પછી પણ ભારતીય ન્યાયાધીશ અંગ્રેજીને બદલે દેશી ભાષાનો ઉપયોગ કરનારને શિક્ષા કરતા હોય તો તેનો અર્થ એ કે આપણે હજુ દાસત્વની મનોદશામાંથી મુક્ત થયા નથી. આપણી ટૂંકી દષ્ટિના નેતાઓ પૂર્વ અને દક્ષિણના ભારતના થોડા લોકોને રાજી રાખવા દેશના કરોડો લોકોના હિત અને ભાવનાની કદર કરતા નથી અને તેમને સતત હાનિ પહોંચાડી રહ્યા છે.