



# ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. ઓસ. ઓ. ૮૦૦૧:૨૦૧૫ પ્રમાણિત સંસ્થા),

"સમૃદ્ધિ", છઠો માળ, એસ.આઈ.ઇ.સી.સી. કેમ્પસ, ખજોદ ચાર રસ્તા પાસે, સરસાજા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૮૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : [info@sgcci.in](mailto:info@sgcci.in)

Website : [www.sgcci.in](http://www.sgcci.in)

રેફ નં.

તા: ૧૩/૦૨/૨૦૨૩

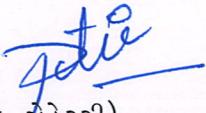
તંત્રીશ્રી, \_\_\_\_\_ સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

  
(ડે. પેટેલ)

## જીવનમાં તથા વ્યવસાયમાં કયારેય કોઈનો દેખ નહીં કરવો એટલે ચિંતા ન થાય : એડવોકેટ તુખાર વ્યાસ

સુરત. ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી અને ભારત વિકાસ પરિષદ સુરત મેઈનના સંયુક્ત ઉપકરેતા. ૫ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૩ થી તા. ૧૦ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૩ દરમ્યાન સમૃદ્ધિ, નાનપુરા, સુરત ખાતે વિશિષ્ટ કાર્યક્રમ 'ભગવદ ગીતા - મેનેજમેન્ટની શ્રેષ્ઠ માર્ગદર્શિકા - ગીતા પંચમૃત' શ્રેષ્ઠીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેના ભાગ રૂપે ગુરુવાર, તા. ૮ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૩ ના રોજ સાંજે ૫:૦૦ કલાકે લેખક, મોટીવેશનલ ટ્રેનિંગ અને ગુજરાત હાઇકોર્ટના એડવોકેટ તુખાર વ્યાસે 'ગીતા - ચિંતા મુક્તિની જડીબુદ્ધી' વિષય પર વક્તવ્ય રજૂ કરી ગીતાના વિવિધ શ્લોકોમાં અપાયેલા સાર થકી જીવનમાં તથા વ્યવસાયમાં ઉભી થતી નાની - મોટી ચિંતાને કેવી રીતે દૂર કરી શકાય ? તેની સમજણ આપી હતી.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના પ્રમુખ છિમાંશુ બોડાવાલાએ જણાવ્યું હતું કે, ચિંતા એ ચીતા સમાન છે. દુનિયાનો દરેક વ્યક્તિ પછી એ અભજોપતિ હોય કે રોજ કમાવીને જીવન નિર્વાહ કરનાર શ્રમિક હોય, દરેકે દરેક નાની-મોટી ચિંતાઓ સાથે જીવતા હોય છે. જો કે, આજના જક્પથી બદલાતા સમયમાં ચિંતા કરવી જ ન જોઈએ એવું કહેવું પણ અનુચ્છિત ગણાશે પરંતુ આ ચિંતાઓ કેટલુક સારું વાંચન, ચિંતન અને મનનથી કેવી રીતે હળવી કરી શકાય તે તો ચોક્કસપણે વિચારી શકાય છે અને તેને માટે કોઈ હાથવગું નિરાકરણ હોય તો એ છે ગીતા. ગીતા ફક્ત સમસ્યાઓને હળવી જ નથી કરતી પણ તેના સમાધાનના ઉપાયો પણ સૂચવે છે.

ભારત વિકાસ પરિષદ સુરત મેઈનના પ્રમુખ સીએ રૂપીન પચ્ચીગરે જણાવ્યું હતું કે, ૨૧ મી સદી એ જ્ઞાનની અને વિજ્ઞાનની સદી છે, પરંતુ એની સાથે સાથે આ સ્પર્ધાની સદી પણ છે. ઝડપી કોમ્પ્યુનિકેશન અને ઇન્ટરનેટના જમાનામાં દુનિયા નાની થઈ ગઈ છે. આપણે જાણે વર્ક વિલેજમાં જીવતા હોઈએ ત્યારે સ્પર્ધાનું વાતાવરણ આપણાને તણાવમાં મૂકી દે છે. નાની નાની વાતમાં ચિંતા સંતાપે છે. નિષ્ફળતાનો ભય મારી દૃષ્ટિએ બે પ્રકારના હોય છે. ફિયર ઓફ ફેલ્વોર અને ફિયર ઓફ સક્સેસ. આ મારાથી ન થઈ શકશે એ ફિયર ઓફ ફેલ્વોર છે. આજે હું મારું પર્ફોર્મન્સ સારી રીતે કરી શકીશ ? એ ફિયર ઓફ સક્સેસ બંનેમાં ચિંતા ઘર કરી દે છે. વધુમાં તેમણે કહ્યાં હતું કે, સફળ થવું હોય તો ચિંતા છોડવી જ પડે અને ભગવદ્ ગીતાના શરણે જવું જ પડે.

એડવોકેટ તુખાર વાસે વક્તવ્યમાં જણાવ્યું હતું કે, દર વર્ષે તણાવ અને ચિંતાને કારણે ૮.૫૦ લાખ લોકો જીવ ગુમાવતા હોય છે. ચિંતાને કારણે યાદ શકિત ઘટવી, સતત તણાવ રહેવો, ત્વચા સંબંધિત વિકાર, ઊંઘ ન આવવી, સ્થૂળતા, હૃદય વિકાર અને પાચન તંત્રની સમસ્યાઓથી લોકો પીડાય છે. આ સમસ્યાઓમાંથી બહાર નીકળવા માટે તેઓએ શારીરિક કસરતની સાથે આધ્યાત્મિકતાનો સહારો લેવો પડે છે.

વધુમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે, વ્યક્તિને સારા આચરણ કરતા રોકે એ ચિંતામાંથી મુક્ત થવાની જરૂર છે. ચિંતાને દૂર કરવાની જરૂરિયાં ગીતામાં છે. મહાભારત થયું એના દસમા હિંદુ ગીતા કહેવાઈ છે. અધિષ્ઠાન, કર્તા અને કર્મ એકત્રિત થાય પણી હૈવ (નસીબ) જાગે. જીવનમાં તથા વ્યવસાયમાં ઘણી વ્યક્તિઓ એવી હશે કે જે આપણાથી વધુ ચંડિયાતી અથવા આપણા કરતા ઓછી હોશિયાર હશે, પરંતુ આ બંને પ્રકારની વ્યક્તિઓનો કયારેય દ્રેષ્ટ કરવો જોઈએ નહીં. વ્યક્તિ જ્યારે દ્રેષ્ટ વિનાનું આચરણ કરતો થાય એટલે એ ચિંતામાંથી આપમેળે મુક્ત થઈ જાય છે.

ચેમ્બરના માન્ડ્ મંત્રી ભાવેશ ટેલર તથા ભારત વિકાસ પરિષદ સુરત મેઈનના ઉપ પ્રમુખ પ્રતિમા સોની અને માન્ડ્ મંત્રી વિપુલ જરીવાલા કાર્યક્રમમાં હાજર રહ્યાં હતાં. ભારત વિકાસ પરિષદ સુરત મેઈનના ગીતા ઓફ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન કર્યું હતું. વક્તાએ શ્રોતાઓના વિવિધ સવાલોના સંતોષકારક જવાબો આપ્યા હતા. ભારત વિકાસ પરિષદ સુરત મેઈનના મહિલા સંયોજિકા રંજના પટેલે કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત સર્વેનો આત્માર માની કાર્યક્રમનું સમાપન કર્યું હતું.