



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, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૯૯૯૯

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

રેફ નં.

તા: ૨૩/૦૬/૨૦૨૩

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દેનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

För

(સેકેટરી જનરલ)

ચેમ્બર દ્વારા 'ધંધાકીય વાતાવરણ માટે યોગા અને ધ્યાન કઈ રીતે મદદરૂપ થઈ શકે ?' તેના વિષે વર્ક્ષોપ યોજાયો

પકડી રાખવું એ મનનો સ્વભાવ છે, વિવિધ બાબતોથી આપણાને મુક્તિ અપાવે તે સાચું જ્ઞાન છે અને જ્ઞાનને જગાડવા માટે ધ્યાન કરવું પડે છે : મેડીટેશન કોચ હિમાંશુ ઠક્કર

સુરત. ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા ગુરુવાર, તા. ૨૩ જૂન ૨૦૨૩ ના રોજ સાંજે ૬:૦૦ કલાકે સમૃદ્ધિ, નાનપુરા, સુરત ખાતે 'ધંધાકીય વાતાવરણ માટે યોગા અને ધ્યાન કઈ રીતે મદદરૂપ થઈ શકે ?' વિષય પર વર્ક્ષોપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં મેડીટેશન કોચ હિમાંશુ ઠક્કરે મનને નિયંત્રિત કરવા ગણ પ્રક્રિયા જેવી કે થેરાપી, હિન્નોસિસ અને મેડીટેશન વિષે વિસ્તૃત જાગરારી આપી હતી. આ કાર્યક્રમના આયોજન માટે ચેમ્બરની સ્પોર્ટ્સ એક્ટિવિટી, યોગા એન્ડ ફિઝીકલ ફિટનેસ તથા આર્ટ એન્ડ કલ્યાર કમીટીએ મહત્વની ભૂમિકા ભજવી હતી.

હિમાંશુ ઠક્કરે જણાવ્યું હતું કે, વિશ્વમાં મનની ઝડપ સૌથી વધુ હોય છે. ધ્યાન કરતી વખતે મનને મુક્તપણે છોડી દેવાનું હોય છે. જીવનમાં કોઈપણ બાબતને આપણે પકડી રાખીએ છીએ એટલે એના આપણે ગુલામ થઈ જઈએ છીએ, આથી જીવનમાં ઘણી બાબતોને છોડતા જવાનું શીખવું પડે છે. પકડી રાખવું એ મનનો સ્વભાવ છે. જ્યારે પણ આપણે કોઈ બાબતને પકડી રાખીએ છીએ ત્યારે આપણે એના ગુલામ થઈ જઈએ છીએ. આ

બાબતોમાંથી આપણાને મુક્તિ અપાવે તે સાચું જ્ઞાન છે. જ્ઞાન એ અંદરથી જ આવતું હોય છે. જ્યારે માહિતી બહારથી આવતી હોય છે. જ્ઞાનને જગાડવા માટે ધ્યાન કરવું પડે છે.

તેમણે જણાવું હતું કે આપણું મન એ બધી જ બાબતોને પકડી રાખે છે. મનમાં ઘણું બધું ભરેલું હોય છે અને તેને કારણે વ્યક્તિને તકલીફ પડે છે. આથી મનને છોડીએ એટલે બધું જ છુટી જાય છે. એના માટે મનને શાંત કરી તેને કન્ટ્રોલ કરવું પડે છે. મનને કન્ટ્રોલ કરવા ત્રણ પ્રક્રિયા કરી શકાય છે. જેમાં થેરાપી, હિપ્નોસિસ અને મેડિટેશનનો સમાવેશ થાય છે. વધુમાં તેમણે કહ્યું કે, ધ્યાન એ વર્તમાનમાં ભરપુર જીવી લેવાનું શીખવાડે છે. વ્યક્તિ જ્યારે વર્તમાનમાં જીવવાનું શીખી જાય છે ત્યારે એનું ભવિષ્ય સારું જ હોય છે.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના વાઈસ પ્રેસિડેન્ટ ઈલેક્ટ વિજય મેવાવાલાએ પ્રાસંગિક પ્રવચન કર્યું હતું. માનદ્દ મંત્રી ભાવેશ ટેલરે સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું. માનદ્દ ખજાનચી ભાવેશ ગઢીયાએ કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત સર્વેનો આભાર માન્યો હતો. ગૃહ ચેરમેન ધર્મેશ વાણિયાવાલાએ કાર્યક્રમની રૂપરેખા આપી હતી.

ગૃહ ચેરમેન મૃષ્ણાલ શુક્લ અને સ્પોર્ટ્સ એક્ટિવિટી, યોગ એન્ડ ફિઝીકલ ફિટનેસ કમિટીના ચેરમેન અતુલ સોડીવાલા કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. ચેમ્બરની આઈ એન્ડ કલ્યર કમિટીના કો-ચેરપર્સન સ્વાતિ શેઠવાલાએ સમગ્ર કાર્યક્રમની સાથે સાથે સવાલ — જવાબ સેશનનું પણ સંચાલન કર્યું હતું. કમિટીના કો-ચેરપર્સન કૃતિકા શાહે વક્તાનો પરિચય આપ્યો હતો.