



# ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૧૫ પ્રમાણિત સંસ્થા),

"સમૃદ્ધિ", ૪થો માળ, મક્કાઈ પુલ, નાનપુરા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૧

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

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

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

રેફ નં.

તા : ૧૯/૪/૨૦૨૧

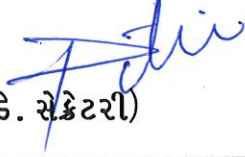
તંત્રીશ્રી, \_\_\_\_\_ સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

  
(ડે. સેક્રેટરી)

## ચેમ્બર દ્વારા '૭ લાઈફ મંત્રા' વિશે વેબિનાર યોજાયો

સુરત. ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા શુક્રવાર, તા. ૧૬ એપ્રિલ, ૨૦૨૧ના રોજ '૭ લાઈફ મંત્રા' વિષય ઉપર વેબિનાર યોજાયો હતો. જેમાં લાઈફ કોચ અને મોટીવેટર મેન્ટર પલક ભણશાળીએ મહત્વનું માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

ચેમ્બરના પ્રમુખ દિનેશ નાવડિયાએ વેબિનારમાં સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું. તેમણે કહ્યું હતું કે, કોવિડ-૧૯ની પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને ચેમ્બર દ્વારા વેબિનાર થકી લોકોનું મનોબળ વધારવાનો પણ પ્રયાસ કરવામાં આવી રહ્યો છે. જીવનના સાત મંત્રોથી કેવી રીતે ટેન્શન મુક્ત થઈને સારું જીવન જીવી શકાય છે તેના વિશે આજના વક્તા મહત્વની સમજણ આપશે.

વક્તા પલક ભણશાળીએ જણાવ્યું હતું કે, આપણે બીજાનું સન્માન કરતા હોઈએ છીએ પણ તેની સાથે આપણે પોતાની જાત સાથે પ્રેમ કરવું પડશે. જ્યાં સુધી આપણે પોતાને પ્રેમ નહીં કરીશું ત્યાં સુધી અન્ય વ્યક્તિ આપણું સન્માન ક્યારેય કરશે નહીં. આપણે ઘર-પરિવાર, ઓફિસ તેમજ સમાજમાં શિસ્ત જાળવીને રહીશું તો અન્ય વ્યક્તિ આપણું માન જાળવશે. સ્કૂલમાં જે રીતે આપણને શિસ્તતા જાળવવા માટે શીખવવામાં આવતું હતું તેવી શિસ્તતા માત્ર સ્કૂલમાં જ નહીં પણ આપના જીવનમાં પણ રાખવી જોઈએ. શિસ્તતાનો અર્થ એ નથી થતો કે આપણે એકદમ ગંભીર થઈને જીવીએ પણ આપણી વર્તણૂકને કારણે કોઈનું મન દુભાય નહીં તે બાબતને ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, વડીલોના અનુભવોનું અવલોકન કરીને તેમનું માર્ગદર્શન લઈને પોતાના નિર્ણય પોતે જ લેતા શીખવું પડશે. પોતે લીધેલા નિર્ણય ઉપર અડીખમ રહેવું પણ શીખવું પડશે. તમારા જીવનમાં જે સારું અને ખરાબ થાય છે તેના માટે પોતે જ કારણભૂત છો તે સ્વીકારવું જોઈએ. વ્યક્તિ પોતાની હાલની પરિસ્થિતિ માટે પોતે જ કારણભૂત હોય છે. આ વાતને વ્યક્તિએ જીવનમાં ગમે ત્યારે સ્વીકારવી જ પડે છે. એના માટે વ્યક્તિ કોઈ બીજાને દોષ આપી નહીં શકે. તેમણે કહ્યું કે, જીવનમાં અન્ય વ્યક્તિ સાથે પોતાની સરખામણી ક્યારેય કરવી જોઈએ નહીં. પોતાની જાતને ગઈકાલથી સરખાવવી જોઈએ. ગઈકાલે તમારી સ્થિતિ કેવી હતી અને આજે તમારી સ્થિતિ કેવી છે તેના વિશે વિચારીને પોતાની સ્થિતિ વધુ સારી કરવાની દિશામાં કાર્ય કરવું જોઈએ.

પલક ભંસાલીએ વધુમાં કહ્યું કે, ઘણીવાર એવું બનતું હોય છે કે આપણે બીજાનું સાંભળવા કરતા પોતે વધારે બોલીએ છીએ. એના કરતા બીજા વ્યક્તિને વધારે સાંભળવું જોઈએ અને હંમેશા તેમાંથી નવું શીખવાનો અભિગમ રાખવો જોઈએ. આપણી પાસે રહેલા મોબાઇલ ફોન સહિતના ઇલેક્ટ્રોનિક ગેઝેટનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પોતાને રિમાન્ડ કરવા માટે ગેઝેટનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આંખોની સામે ટાઇમટેબલ રાખવો જોઈએ. રાત્રે ઉઘતા પહેલાં પણ કામોનું લીસ્ટ બનાવી શકાય છે અને સવારે ઉઠતાની સાથે જ કામોને પ્રાયોરિટી પ્રમાણે ગોઠવી શકાય છે. જેથી કરીને તમારા મહત્વના કામો કેટલા સમયમાં તમારે પૂર્ણ કરવાના છે તે વિશે તમે સતત જાગૃત રહી શકો.

‘જાગ્યા ત્યારથી સવાર’ આ કહેવત વિશે તેમણે કહ્યું કે, જીવનમાં ગમે ત્યારે ગમે તેવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની હિંમત રાખવી જોઈએ. નવા કામની શરૂઆત પણ તમે ગમે ત્યારે કરી શકો છો. નજર આકાશ પર રાખો પણ પગ જમીન પર હોવા જોઈએ. એનો અર્થ સમજાવતા તેમણે કહ્યું કે, જીવનમાં તમે ગમે તેટલા સફળ થઈ જાઓ. વિશ્વની દરેક ચીજવસ્તુથી તમે સંપન્ન થઈ જાઓ પણ તમારામાં ક્યારેય ‘અહમ’ની લાગણી ઉત્પન્ન થવી જોઈએ નહીં. સૌથી મહત્વની બાબત એ કે અન્ય વ્યક્તિ તમને માર્ગદર્શન આપી શકે છે, મદદ કરી શકે છે અથવા તો યોગ્ય દિશા નિર્દેશ કરી શકે છે પણ મહેનત તો તમારે જાતે જ કરવાની છે.

ચેમ્બરના માનદ્ મંત્રી નિખિલ મદ્રાસીએ વેબિનારનું સંચાલન કર્યું હતું. શહેરના જાણીતા ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ તેમજ વક્તા પલક ભણશાળીના પિતા સીએ પ્રદીપ સિંઘીએ પણ વેબિનારમાં પ્રાસંગિક આશીર્વાચન આપ્યા હતા.