



ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

(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

Website : www.sgcci.in

રેફ નં.

તા: ૮/૮/૨૦૧૯

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ખાતાકીય વડા)

ચેમ્બરની લેડીઝ વીંગ દ્વારા 'એન્ગર મેનેજમેન્ટ ફોર સ્કૂલ ટીચર્સ' વિશે ઈન્ટરેક્ટીવ સેશન યોજાયુ

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રીની લેડીઝ વીંગ દ્વારા શનિવારે, તા. ૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ના રોજ સાંજે ૫:૩૦ કલાકે સમૃદ્ધિ બિલ્ડીંગ, નાનપુરા, સુરત ખાતે 'એન્ગર મેનેજમેન્ટ ફોર સ્કૂલ ટીચર્સ' વિશે ઈન્ટરેક્ટીવ સેશન યોજાયુ હતુ. જેમાં નિષ્ણાંત વક્તા તરીકે કન્સલ્ટન્ટ પીડિયાટ્રિશન એન્ડ એડોલ્સન્ટ હેલ્થ સ્પેશ્યાલિસ્ટ ડૉ. પ્રશાંત કારીયાએ હેતુલક્ષી વક્તવ્ય રજૂ કરી ગુસ્સા ઉપર કાબૂ મેળવવા માટે ઘણી ટિપ્સ આપી હતી તથા બાળકો અને શિક્ષકો વચ્ચે એટેચમેન્ટ લાવવાની દિશામાં મહત્વનું માર્ગદર્શન આપ્યુ હતુ.

ચેમ્બરના ઉપપ્રમુખ શ્રી દિનેશ નાવડીયાએ સર્વેને આવકાર્યા હતા અને પ્રારંભિક ઉદ્બોધનમાં જણાવ્યુ હતુ કે, બાળકનું ઘડતર માતા અને શિક્ષક થકી થતુ હોય છે. બાળક ઘરે હોય ત્યારે ભણાવવાની સંપૂર્ણ જવાબદારી માતા સંભાળે છે અને સ્કૂલે ગયા પછી શિક્ષક તેઓને ભણાવે છે. બાળક વ્યવસ્થિત ભણે નહી ત્યારે માતા-પિતાની જેમ શિક્ષકો પણ ગુસ્સે થઈ જાય છે. આથી લેડીઝ વીંગ દ્વારા શિક્ષકો માટે આજના સેશનનું આયોજન કરવામાં આવ્યુ હતુ.

નિષ્ણાંત વક્તા ડૉ. પ્રશાંત કારીયાએ એન્ગર વિશે જણાવ્યુ હતુ કે, એન્ગર એટલે બીજા કોઈની ભૂલ માટે તમે ગુસ્સે થાવ એટલે એ પોતાની જાતને જ પનીશમેન્ટ છે. જ્યારે તમારા મન જેવું નહી થતુ હોય ત્યારે ગુસ્સો આવે છે. ગુસ્સો આવે ત્યારે તેની ફિલીંગ અસ્વીકાર, ભય, અસ્વસ્થતા અને ઈર્ષ્યાની હોઈ શકે છે. ગુસ્સો આવવા માટે ઘણા કારણો છે પરંતુ તમે ગુસ્સાને કઈ રીતે વ્યક્ત કરો છો તે વધારે મહત્વનું હોય છે. ગુસ્સામાં તમે પોતાની જાતને અને જેની સાથે ડીલ કરી રહ્યા છો તેને તથા પ્રોપર્ટીને નુકસાન નથી કરી રહ્યાં તો વાંધો નહી.

તેમણે ગુસ્સા ઉપર કાબૂ મેળવવા માટે ટીપ્સ આપતા કહ્યુ કે, કોઈના પ્રત્યે ગુસ્સો આવે ત્યારે તેના વિશે કાગળ ઉપર લખવાનું અને પછી કાગળ ફાડી નાંખવાનો. ગુસ્સો આવે ત્યારે ૧થી ૧૦ને બદલે ૧થી ૧૦૦ સુધી મનમાં ગણવાનું ચાલુ કરી દો એટલે તમારો ગુસ્સો શાંત થઈ જાય. જીવનમાં કોઈ સ્થળે તો 'નો એન્ગર ઝોન' બનાવવો જોઈએ. સ્કૂલમાં 'નો એન્ગર ઝોન' રૂલ્સ લાગુ કરવાનો કે અહીં કોઈએ ગુસ્સો કરવો નહીં. ઘરનો ગુસ્સો સ્કૂલમાં નહીં કાઢવાનો અને સ્કૂલનો ગુસ્સો ઘરે નહીં લઈ જવાનો. તમારુ પ્રોફેશન તમને ગમે છે તો બાળકોને પ્રેમથી ભણાવવું જોઈએ.

ડો. પ્રશાંતે વધુમાં કહ્યુ કે, જીવનમાં એક નિયમ બનાવવાનો કે જે વસ્તુ આપણે બદલી નહીં શકતા તો એને સ્વીકારી લેવાની અને જો સ્વીકારી નહીં શકતા હોય તો એને બદલી નાંખવાની તો વાંધો નહીં આવે. આપણા જીવનના મહત્વના કામો પહેલા કરવાના એટલે ગુસ્સો નહીં આવે. તેમજ જીવનનો કોઈ ગોલ રાખવાનો અને એને હાંસલ કરવા માટે પ્રયત્ન કરશો તો જીવન જીવવાની મજા પણ આવશે.

લેડીઝ વીગના ચેરપર્સન શ્રીમતી પૂર્વીબેન મહેતા અને સભ્ય શ્રીમતી નમ્રતાબેન દેસાઈએ સેશનમાં પ્રાસંગિક વિધી કરી હતી. નિષ્ણાત વક્તાએ શિક્ષકોના સવાલોના સંતોષકારક જવાબો આપ્યા હતા અને ત્યારબાદ સેશનનું સમાપન થયુ હતુ.