



# ધી સઘર્ન ગુજરાત યેમ્બર 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](mailto:info@sgcci.in)

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

રેફ નં.

તા: ૧૮/૬/૨૦૧૯

તંત્રીશ્રી, \_\_\_\_\_, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

  
(ખાતાકીય વડા)

## ‘પ્રોફીટ વધારો અને તણાવ ઘટાડો’ વિશે યેમ્બરમાં અવેરનેસ સેશન યોજાયુ

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત યેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી દ્વારા શનિવારે, તા. ૧૫ જૂન, ૨૦૧૯ના રોજ સાંજે ૬:૦૦ કલાકે નાનપુરા સમૃદ્ધિ ખાતે ‘પ્રોફીટ વધારો અને તણાવ ઘટાડો’ વિશે અવેરનેસ સેશન યોજાયુ હતુ. જેમાં નિષ્ણાત વક્તા તરીકે મુંબઈના મોટીવેશનલ સ્પીકર પ્રોફેસર ઇ.વી. ગિરીશે જીવનમાં તણાવ ઘટાડીને બિઝનેસમાં પ્રોફીટ વધારવા તેમજ સારુ જીવન જીવવા માટે માર્ગદર્શન આપ્યુ હતુ.

યેમ્બરના ઉપપ્રમુખ શ્રી દિનેશ નાવડીયાએ સર્વેને આવકાર્યા હતા અને પ્રારંભિક ઉદ્બોધનમાં જણાવ્યુ હતુ કે, તમે કોઈપણ પ્રકારની ઈન્ડસ્ટ્રીમાં કામ કરતા હોય તેમાં તણાવમુક્ત રહીને કામ કઈ રીતે કરી શકાય તે મહત્વનું હોય છે. કારણ કે તણાવને કારણે ઈન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રોડક્શન ઉપર માઠી અસર પડતી હોય છે. બિઝનેસમાં નાની મોટી સમસ્યા આવતી હોય છે અને લોકો વ્યક્તિગત જીવનમાં પણ તણાવ અનુભવતા હોય છે. આથી સમાજ તણાવમુક્ત કઈ રીતે રહી શકે એના સરળ ઉપાયો તથા માર્ગદર્શન આજના સેમિનારમાં મળશે.

પ્રોફેસર ઇ.વી. ગિરીશે પોતાના વક્તવ્યમાં જણાવ્યુ હતુ કે, આપણે બિઝનેસ અને જીવનને એકજ કરી દીધા છે. આથી આપણે તણાવમાં રહીએ છીએ. પરંતુ બિઝનેસ કરતા કરતા પણ જીવન જીવવાની કળા કેળવવી પડશે. પહેલાના લોકોની પેશન લેવલ ઘણી વધારે હતી. પણ આજકાલની નવી પેઢી કે જે બિઝનેસમાં હોય કે નોકરી કરતી હોય તેઓનું પેશન લેવલ ઘણુ ઓછુ છે. આથી તણાવમુક્ત થવા માટે આપણી આંતરીક શક્તિઓને ઓળખવાની જરૂર છે.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે વ્યક્તિનો સ્ટ્રેસ એટલે કે તે શારીરિક, માનસિક, પારિવારિક, સામાજિક કે આર્થિક રીતે આરામદાયક નથી. તેમણે દસ વર્ષના એક રિસર્ચને ટાંકીને જણાવ્યું હતું કે દરેક ભારતીયની એવરેજ ઉંમર ૭૦થી ૭૫ વર્ષ રહે છે. જ્યારે તણાવને કારણે પ્રોફેશનલ્સની ઉંમર ૬૦ વર્ષ જેટલી થઈ જાય છે.

તણાવમુક્ત રહેવાની દિશામાં વધારે પ્રકાશ પાડતા તેમણે કહ્યું હતું કે, તણાવમાંથી મુક્ત થવા માટે પોતાની તરફ જોવાની જરૂર છે. તમે જીવનને કઈ રીતે જોઈ રહ્યા છો, ચોવીસ કલાકના જીવનને કઈ રીતે જીવી રહ્યા છો અને એમાં બિઝનેસ કઈ રીતે કરી રહ્યા છો વિગેરે બાબતોનું ચિંતન કરવાની જરૂર છે. પારિવારિક જવાબદારી અને બિઝનેસને કે નોકરીને બાજુમાં મુકીને પોતાની જાતને જુઓ. પોતાના માટે પણ સમય કાઢો. તેમણે જીવનમાં 'ગેટ', 'ડુ' અને 'બી'ની પરીભાષા દાખલા આપીને સમજાવી હતી. જીવનમાં શું જોઈએ છે, એના માટે શું કરશો અને ત્યારબાદ આનંદીત કે સુખી થશો કે નહીં જેવી બાબતની સમજણ આપી હતી.

આ અવેરનેસ સેશનમાં ઇવેન્ટ્સ એન્ડ પ્રોગ્રામ સેલના કન્વીનર શ્રી સંજય ગજીવાલા તથા ચેમ્બરની સાઉથ ગુજરાત એસોસિએશન કમિટીના ચેરમેન શ્રી અમિત શાહે પ્રાસંગિક વિધી કરી હતી. નિષ્ણાત વક્તાએ લોકોના તણાવ સંબંધિત વિવિધ પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબ આપ્યા હતા. ચેમ્બરના માનદ્ જાનચી શ્રી શૈલેષ દેસાઈએ નિષ્ણાત વક્તા સહિત સર્વેનો આભાર માન્યો હતો ત્યારબાદ સેશનનું સમાપન થયું હતું.