



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. ૨૨૯૧૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

રેફ નં.

તા: ૧૦/૧/૨૦૧૮

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ડે. સેક્રેટરી જનરલ)

ચેમ્બરમાં 'ધી બિલીયન ડોલર હેબીટ' વિષય ઉપર સેમિનાર યોજાયો

સુરત. ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા કેપીટલ માર્કેટ વીકની ઉજવણીના ભાગરૂપે રોકાણકારોની અવેરનેસ માટે સતત ચોથા દિવસે 'ધી બિલીયન ડોલર હેબીટ' વિષય ઉપર સેમિનાર યોજાયો હતો. જેમાં થીન્ક એન્ડ ગ્રો રીચ એકેડમીના ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ શ્રી સિદ્ધાર્થ શાહે જીવનમાં ધારેલા લક્ષ સુધી પહોંચવા માટે વ્યક્તિને ખરાબ આદત છોડી એની જગ્યાએ સારી આદત કરી રીતે ટ્રાન્સફોર્મ કરી શકાય તે દિશામાં માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

શ્રી સિદ્ધાર્થ શાહે પાવર ઓફ હેબીટ વિશે વક્તવ્ય રજૂ કર્યું હતું. તેમણે કહ્યું હતું કે, વ્યક્તિની અંદર રહેલી ખોટી આદતનું પ્રમાણ ન્યુરોલોજીકલ લેવલ ઉપર પહોંચી ગયેલું હોય છે. આથી મગજને કોઈ તૈયારી કરવી પડતી નથી. આદત થઈ ગઈ હોવાથી એક ક્રિયા આપોઆપ થઈ જાય છે. આ ખોટી આદતને ત્યજવી આસાન હોતું નથી અને એ તુરંત પણ છોડી અથવા બદલી શકાતી નથી. એને બદલવા અથવા છોડવા માટે સરળતાથી એ આદતને સારી આદતમાં ટ્રાન્સફોર્મ કરવી પડે છે અને આ બાબત શક્ય છે.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે વ્યક્તિ રોજિંદા જીવનમાં જે ૧૦૦ ટકા એક્શન કરે છે એમાંથી ૪૦ ટકા એક્શન રોજની આદતોને કારણે આપોઆપ થાય છે. એના માટે મગજને ડિસીઝન મેકીંગ કરવું પડતું નથી. કારણ કે એ એક્શન કરવા માટે મગજ હેબીચ્યુલ થઈ ગયું હોય છે. આ બાબત સમજાવવા માટે તેમણે ચન્કીંગ કોન્સેપ્ટ વિશે માહિતી આપી હતી. તેમણે ક્યૂ, રૂટીન અને રિવોર્ડ (રિઝલ્ટ)નો ફોર્મ્યુલા સમજાવ્યો હતો. દાખલા તરીકે વહેલી સવારે ૫ કલાકે ઉઠવા માટે જે એલાર્મ વાગે છે એ ક્યૂ છે. તમે

વહેલા ઉઠીને કસરત માટે નીકળી જાવ છો એ રૂટીન છે. જ્યારે એના કારણે તમારુ સ્વાસ્થ્ય સારુ રહે છે અને તમે આખો દિવસ સારુ ફીલ કરો છો એ તમારો રિવોર્ડ છે.

તેમણે સેમિનારમાં ઉપસ્થિત તમામને પોતપોતાની ખોટી આદતને બદલવા માટે ક્યૂ, રૂટીન અને રિવોર્ડ કોન્સેપ્ટ મુજબ બદલાવ કરવા સમજણ આપી હતી. ખોટી આદત તોડવા માટે ક્યૂ બાદ રૂટીન માટે મગજની સાથે લડવુ પડશે. કારણ કે રોજની એક્શન જે આદત બની ગયેલી હોય છે એના માટે મગજ વિચારવાનું બંધ કરી દે છે. એટલા માટે મગજની સાથે લડીને રૂટીનમાં બદલાવ લાવવાનો હોય છે. ત્યારબાદ રિવોર્ડ (રિઝલ્ટ) તમારી સામે હોય છે. પણ એના માટે પણ તિવ્ર ઇચ્છાશક્તિ હોવી ખૂબ જ જરૂરી હોય છે. તિવ્ર ઇચ્છાશક્તિ વગર તમે ખોટી આદત તોડી શકશો નહીં.

શ્રી શાહે ખોટી આદતને તોડવા માટે તિવ્ર ઇચ્છાશક્તિ બાદ બીલીફ વિશે માહિતી આપી હતી. કઈ વસ્તુ તમારા માટે સારી છે અને કઈ વસ્તુ તમારા માટે અયોગ્ય છે તે વિચારવુ પડશે. વ્યક્તિ જ્યારે આ વિચારી શકશે ત્યારે જ જીવનમાં ધારેલુ પામવા માટે અથવા લક્ષ સુધી પહોંચવા માટે ખોટી આદતને તોડી શકશે. વ્યક્તિને ખબર હોય છે કે આ ખોટી આદત છે. આથી જ્યારે એ ફરીથી થવા જાય છે ત્યારે તમે એની જગ્યાએ સારી વસ્તુ કરવા માટે પ્રયાસ કરશો ત્યારે જ એને તોડી શકશો.

આ સેમિનારમાં ચેમ્બરની કેપીટલ એન્ડ કોમોડીટી માર્કેટ કમિટીના ચેરમેન શ્રી રાકેશ દોશી તથા કમિટીના સભ્યો શ્રી દિપેશ પરીખ અને શ્રી બિરેન શાહે પ્રાસંગિક વિધીઓ કરી હતી. સેમિનારના અંતમાં વક્તાશ્રીએ સવાલોના જવાબ આપ્યા હતા અને ત્યારબાદ સેમિનારનું સમાપન થયુ હતુ.