



ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી

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

"સંહતિ", છઠ્ઠો માળ, એસ.આઈ.ઈ.સી.સી. કેમ્પસ, ખજોદ ચાર રસ્તા પાસે, અલધાણ રોડ, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

Ref no. PN 2025-26/165

Dt. 03/10/2025

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના ટેન્કમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશેજી.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(સેક્રેટરી)

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ દ્વારા 'Emotional Wellness: Strategies to Overcome Anger & Anxiety' વિષય પર સેશન યોજાયું

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા મંગળવાર, તા. ૨૩ સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૫ના રોજ સાંજે ૦૪:૩૦ કલાકે, સમૃદ્ધિ બિલ્ડીંગ, નાનપુરા, સુરત ખાતે 'Emotional Wellness: Strategies to Overcome Anger & Anxiety' વિષય પર સેશન યોજાયું હતું, જેમાં ક્લિનિકલ હાયપોથેરાપિસ્ટ અને માઈન્ડ ટ્રેઈનર સુશ્રી શિલ્પા અગરવાલે રોષ અને ચિંતાને કાબૂમાં રાખવાના ઉપાયો વિશે વિસ્તૃતમાં માહિતી આપી હતી.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના માનદ્ મંત્રી શ્રી બિજલ જરીવાલાએ સ્વાગત પ્રવચન કરતા જણાવ્યું હતું કે, 'આજના ઝડપી યુગમાં દરેક વ્યક્તિ સફળતા મેળવવા માટે, પરિવારની જવાબદારીઓ નિભાવવા માટે, વ્યવસાય-નોકરીમાં આગળ વધવા માટે દોડતી રહે છે. આ દોડમાં ગુસ્સો, ચિંતા અને તણાવ અણગમતા મહેમાનની જેમ વ્યક્તિના જીવનમાં પ્રવેશી જાય છે. ક્યારેક નાની-નાની વાતો પર ગુસ્સો આવે છે, ક્યારેક ભવિષ્યની ચિંતામાં મન અશાંત થાય છે અને આ બધી બાબતો વ્યક્તિના સંબંધો, તેના કામ અને તેના અંદરની શાંતિને અસર કરે છે. તેવી સ્થિતિમાં વ્યક્તિને પોતાના ગુસ્સાને અને અશાંત મનને યોગ્ય દિશા આપવાની જરૂર હોય છે.'

સુશ્રી શિલ્પા અગરવાલે જણાવ્યું હતું કે, 'માનવ જીવનમાં ભાવનાઓનો વિશાળ હિસ્સો છે. સુખ, દુઃખ, પ્રેમ, રોષ, ચિંતા જેવી લાગણીઓ આપણાં રોજિંદા વર્તન, સંબંધો અને નિર્ણયોમાં અસર કરે છે, પરંતુ જ્યારે રોષ (Anger) અને ચિંતા (Anxiety) વધુ પ્રમાણમાં રહે છે, ત્યારે તે માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક બની શકે છે. ભાવનાત્મક સુખાકારી (Emotional Wellness) એ એવી ક્ષમતા છે, જેમાં માણસ પોતાની લાગણીઓને ઓળખી શકે, તેને સ્વસ્થ રીતે વ્યક્ત કરી શકે અને તેનું સંતુલન જાળવી શકે.'

રોષ એ એક સ્વાભાવિક લાગણી છે. અન્યાય, અપમાન, નિષ્ફળતા કે પોતાના ઈચ્છા-અભિપ્રાય પૂરા થાય ન ત્યારે રોષ આવે છે, પરંતુ અનિયંત્રિત રોષ સંબંધોમાં તણાવ, કામમાં બાધા અને આરોગ્ય સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે. ભવિષ્યની અસ્પષ્ટતા, દબાણ કે ભયમાંથી ચિંતા જન્મે છે. નાની ચિંતા સ્વાભાવિક છે, પરંતુ સતત ચિંતિત રહેવું માનસિક થાક, નિર્ણય ક્ષમતામાં ઘટાડો અને આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો લાવે છે.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, 'શ્વાસ નિયંત્રણ (Breathing Techniques), ઊંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ રોષ અને ચિંતા બંનેમાં તરત જ શાંતિ આપે છે. 4-7-8 શ્વાસ ટેકનિક (4 સેકન્ડ શ્વાસ લેવો, 7 સેકન્ડ રોકવો, 8 સેકન્ડ બહાર છોડવો) ખૂબ અસરકારક છે. ધ્યાન અને યોગ (Meditation & Yoga), સકારાત્મક વિચારો (Positive Thinking), ભાવનાઓ વ્યક્ત કરવી (Expressing Emotions), શારીરિક કસરત (Physical Exercise), સમય અને કામનું આયોજન (Time & Work Management) અને પ્રોફેશનલ મદદથી રોષ અને ચિંતાને કૌશલ્યપૂર્ણ રીતથી કાબૂમાં રાખી શકાય છે.'

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સની આયુષ કમિટીના ચેરપર્સન ડૉ. મન્શાલીએ વક્તાનો પરિચય આપ્યો હતો, જ્યારે કમિટીના કો-ચેરમેન ડૉ. નિપેશ પટેલે કાર્યક્રમની રૂપરેખા આપી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન આયુષ કમિટીના સભ્ય શ્રી ચિરાગ ગજજરે કર્યું હતું. અંતે, ઉપસ્થિતોના તમામ પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબ વક્તાશ્રી દ્વારા આપવામાં આવ્યા હતા. કમિટીના સભ્ય ડૉ. જયશ્રી પટેલે ઉપસ્થિત સર્વેનો આભાર વ્યક્ત કરી, કાર્યક્રમનું સમાપન કર્યું હતું.