

साठ पार



‘मैं’ से ‘हम’ का सफ़र



गोयल चैरिटीज़ एसोसिएशन, इन्दौर



गोयल चैरिटीज़ एसोसिएशन, इन्दौर

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। हम सभी का मूल उद्देश्य खुश रहना और खुशी बाँटना है। कई बार उम्र के उत्तरार्ध में हम एकाकीपन, अस्वस्थता, असुरक्षा या अपने आपको उपयोगितारहित (Irrelevant) मानकर 'कुढ़ना और कोसना' (Blaming & Cursing) वाली स्थिति को अपना लेते हैं। हमें हर हाल में इस स्थिति से बचना है।



जीवन का हर दौर हमारे लिए कुछ नई चुनौतियाँ व जिम्मेदारियाँ लेकर आता है। हम हर चुनौती को परेशानी या मुसीबत समझकर 'भाग' सकते हैं या उसे अवसर समझकर उसमें 'भाग' भी ले सकते हैं।

साठ वर्ष की उम्र के पार हमें अपने जीवन में पूर्णता की ओर बढ़ने का प्रयास निम्न बातों को अपनाकर करना चाहिए:



1 जीवनशैली (Life Style) एवं दृष्टिकोण में सकारात्मक परिवर्तन करें:

स्वस्थ जीवन और सकारात्मक सोच इस आयु वर्ग की अनिवार्य आवश्यकताएँ हैं। सकारात्मक परिवर्तन हमारे जीवन के सभी आयामों में जैसे आचार, विचार, व्यवहार, दिनचर्या, संयमित जीवन, संतुलित भोजन, शारीरिक परिश्रम, व्यायाम इत्यादि सभी में होना चाहिए। स्वयं में मानवीय गुणों (धैर्य, गंभीरता, दया, स्नेह आदि) का विस्तार करें एवं ईश्वर से अपना जुड़ाव बढ़ाएँ।





2 स्वयं के लिए समय निकालें एवं अपने शौक पूरे करें:

हमें इस बात की खुशी होनी चाहिए कि हमने यहाँ तक का समय बड़ी सफलतापूर्वक तय किया है जिससे हमारी कुछ खट्टी-मीठी यादें भी जुड़ी हुई हैं। इस जीवन की आपाधापी में हमसे कुछ करना छूट गया हो या हम किसी कारण से कुछ नहीं कर पाए तो कोई बात नहीं ! यही वह समय है जिसमें हम अपने लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। बिना उद्देश्य लोगों एवं अपने पुराने मित्रों से मिलें, अपनी रुचि के वे सभी कार्य करें जो आप समय की कमी के कारण नहीं कर पाए थे जैसे- म्युज़िक सीखना, पढ़ना-लिखना, खेलना, खाना-पीना, हँसी-मज़ाक शामिल हैं।



3 घर, परिवार एवं समाज के लिए अपनी उपयोगिता बढ़ाएँ:



हमने अपने सम्पूर्ण जीवनकाल में जो भी धन-अर्जन किया एवं ख्याति कमाई है उसमें हमारे घर, परिवार एवं मानव समाज का अमूल्य योगदान रहा है। अब यह हमारा नैतिक दायित्व बनता है कि हम भी इनके लिए कुछ करें। हम सभी ने अपने जीवनकाल में विभिन्न क्षेत्रों में अपनी सेवाएँ दी हैं, इस अनुभव का लाभ हम परिवार एवं समाज के लिए कर सकते हैं। उदाहरण के लिए कोई शिक्षक है तो वह अपनी सेवा बच्चों को शिक्षा देकर कर सकता है। हम सभी के पास जो भी साधन उपलब्ध हैं उन्हें भी हम इनके लिए उपयोग कर सकते हैं। जैसे किसी व्यक्ति के पास कोई खुली जगह है तो वह उसे स्कूल या अस्पताल के कार्य हेतु अपना योगदान दे सकता है या किसी के पास बहुत अधिक धन है तो वह इसे सामाजिक/पारमार्थिक कार्यों हेतु भी मदद कर सकता है। इसी प्रकार से हम कई क्षेत्रों में अपने साधन एवं अनुभव के आधार पर अपने आपको समाज के लिए उपयोगी बना सकते हैं। अति-उत्तम होगा यदि हम अपनी उम्र के उन व्यक्तियों की भी भरपूर मदद करें जो कि ज़रूरतमंद हैं।

मानव जीवन ईश्वर प्रदत्त एक अनमोल उपहार है जिसका लक्ष्य स्वयं एवं दूसरों के लिए खुशी प्रदान करना है। निःसंदेह स्वयं को खुश रखने के निम्न दो उपाय हैं:

1. अपनी आवश्यकता एवं अपेक्षाओं को सीमित रखें
2. जीवन में हो रहे लगातार परिवर्तनों एवं घटनाओं से अपने आपको समायोजित करते रहें।

सभी की मंगलकामना के साथ....

आपका ही
गोयल चैरिटीज़ एसोसिएशन



"Anyone who stops learning is old, whether at twenty or eighty. Anyone who keeps learning stays young. The greatest thing in life is to keep your mind young."

- Henry Ford



गोयल चैरिटीज एसोसिएशन इन्दौर

10 यशवंत निवास रोड

(अंकुर हॉस्पिटल के पीछे)

इन्दौर - 452 003 (म.प्र.)

फोन : +91-731-2545232

टेलीफैक्स : +91-731-4040232

ई-मेल : goyalraj@yahoo.com