

घनश्याम मेठी

लेखक एवं साहित्यकार

- * राष्ट्रीय संरक्षक सदस्य : वैश्य महासम्मेलन
- * राष्ट्रीय कार्य समिति सदस्य : वैश्य महासम्मेलन
- * संगठन मंत्री : वैश्य महासम्मेलन, राजस्थान
- * जिलाध्यक्ष : दौसा जिला जन सतर्कता समिति
- * जिलाध्यक्ष : अन्तर्राष्ट्रीय मारवाडी सम्मेलन
- * डायरेक्टर : राष्ट्रीय भ्रष्टाचार टाईगर्स संस्थान, जिला-दौसा
- * संगठन मंत्री : गायत्री परिवार, दौसा

ऑफिस : C/O मेठी ट्रेडर्स, नई मण्डी रोड़, दौसा (राज.) Ph. 01427-231787 (O), 01427-230387 (R). Mob. 9414042787

क्रमांक

दिनांक

!! श्री !!

बुढ़ापे को सुखमय बनाने के स्वर्णिम सूत्र

- ☞ सबसे पहले याद रखो कि पहले विचार व मन वृद्ध होता है शरीर नहीं अगर आपके विचार आशावादी है मन में आत्मबल व मनोबल है और हर सुख दुख को हँस कर टाल देते है तो बुढ़ापा आपका कुछ नहीं बिगाड सकता व मरते दम तक जीवन्त जीवन जीकर मृत्यु में प्रवेश करोगे आप यह भी पता नहीं लगेगा कि बुढ़ापा कब आया और कब गया।
- ☞ नकारात्मक सोच वाला व्यक्ति जवानी में ही बुढ़ा व निराश हो जावेगा जीवन उसको भार लगेगा व स्वयं ही बुढ़ापे और मृत्यु को आमंत्रित करेगा जबकि सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति संघर्षों के बाद भी जवान रहेगा चाहे उसकी उम्र कितनी ही हो व ताउम्र सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति नये-नये काम की सोचेगा व शेष बचे जीवन के कार्य को सम्पूर्ण करेगा व निराशा को पास में फटकने नहीं देगा।
- ☞ अच्छी सोच वाला वृद्ध व्यक्ति अगर अपने ही उम्र का समविचार वालों से दोस्ती कर लेगा व एक-दूसरे के गम को हल्का कर सकेगा समय भी पास हो जायेगा।
- ☞ अगर बेटे-बहुयें गलत भी है तो आप अच्छे सुझाव दीजिये इसका भी ख्याल रखें उनको फटकार व अहम को आँच ना आने दे व तालमेल सामंजस्य बिठाकर रहोगे तो आपके बेटे-पोते व बहुयें मृत्युपर्यन्त आपकी सेवा करेगे व आपका आदर करेगें अच्छे कामों की बेटे-पोते बहुओं की खुले मन से प्रशंसा करने की आदत डालोगें वो आपका पूरा ख्याल रखेंगें इस तेजी से बदलने वाले समय व पाश्चातय संस्कृति के बढ़ते प्रभाव को देखते हुये किसी से अपेक्षा न कर जवानी में ही थोडा-थोडा संघय कर व धन को बैंक में जमा करादें तो आपको व आपकी पत्नि को बच्चों पर आश्रित नहीं रहना पड़ेगा कहा गया है बुढ़ापे में संचित धन वद्धा पत्नि व वफादार कुत्ता ही काम आता है अन्य किसी की सहायता की आवश्यकता न रखो। करदे तो ठीक नहीं करे तो ठीक।
- ☞ अगर आपका शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सही है तो नौकरी से रिटायरमेन्ट के बाद दो चार घण्टे की कोई जॉब करे और अपने धन की व्यवस्था करे और शेष बचे 10-12 घण्टे अपनी रुचि के कार्य में लगायें तो शरीर भी स्वस्थ रहेगा और आर्थिक परेशानी भी नहीं रहेगी।
- ☞ अगर आपके पास ज्यादा धन है तो अपने खर्चों से शेष बचता है तो समाज सेवा गरीब सेवा में लगाओ, समय भी कटेगा व आत्म सन्तुष्टि भी मिलेगी।
- ☞ अगर आपका बुढ़ापे के कारण या कोई रोग के कारण या विपरीत परिस्थिति के कारण चिड-चिडा स्वभाव हो गया हो तो तुरन्त उसमें सुधार करे बुढ़ापे में मृदु वाणि आपका कितने ही लोगो से व परिवार से सहयोग मिलने की क्षमता प्रदान करेगी। आपका काम सुलभ होगा।
- ☞ सुबह मन्दिर जायें भक्ति संगीत सुने ठण्डी हवा में चहलकदमी करे तो शरीर स्वस्थ रहेगा व मन शांत होगा। प्रणायाम भोजन सादा तुरन्त पचने वाला ही ग्रहण करे गरिष्ठ भोजन से दूर रहे।
- ☞ प्रातः उठने सोने का समय निश्चित करे व उनका कढ़ाई से पालन करे। सादा जीवन व संयमी जीवन आपको दिर्घायु देगा।
- ☞ बुढ़ापे में क्रोध जल्दी आता है उस पर संयम रखें व प्रशंसा करने की आदत डाले भूल से परिवार के किसी सदस्य की ही कोई गलती हो तो सीधी बुराई न करके सलीके से समझावे तो बुरा नहीं मानेंगे।

घनश्याम मेठी

लेखक एवं साहित्यकार

- * राष्ट्रीय संरक्षक सदस्य : वैश्य महासम्मेलन
- * राष्ट्रीय कार्य समिति सदस्य : वैश्य महासम्मेलन
- * संगठन मंत्री : वैश्य महासम्मेलन, राजस्थान
- * जिलाध्यक्ष : दौसा जिला जन सतर्कता समिति
- * जिलाध्यक्ष : अन्तर्राष्ट्रीय मारवाडी सम्मेलन
- * डायरेक्टर : राष्ट्रीय भ्रष्टाचार टाईगर्स संस्थान, जिला-दौसा
- * संगठन मंत्री : गायत्री परिवार, दौसा

ऑफिस : C/o मेठी ट्रेडर्स, नई मण्डी रोड़, दौसा (राज.) Ph. 01427-231787 (O), 01427-230387 (R). Mob. 9414042787

क्रमांक

दिनांक

- ☞ सद साहित्य का अध्ययन करे साधू संतो की वाणी व श्रेष्ठ साहित्य का स्वाध्याय का नियमित पालन करे समय अच्छा कटेगा बुढ़ापा याद ही नहीं आयेगा।
- ☞ संगीत भजन संतसंग में समय लागाओंगे तो रोग व कष्ट आपका कुछ नहीं बिगाड पायेगे।
- ☞ सारी चिन्ताएँ ऊपर वाले पर छोडकर जैसा समय हो उसी के अनुरूप ढलकर मस्त रहे।
- ☞ अगर कोई रोग है तो नियमित डाक्टर की बतायी दवा को लेवे व पूरा पहरेज रखे।
- ☞ हँसने वह हँसाने की कला स्वयं में विकसित करे तो दिन हल्का फुल्का कटेगा व बुढ़ापा याद ही नहीं रहेगा।
- ☞ सुख-दुख को ईश्वर की न्याय व्यवस्था का अंग मानकर प्रसन्न रहे अगर उपर्युक्त नियमों का मनन व चिंतन कर पालना करोगे तो मेरा मानना है कि आपका बुढ़ापा हँसते-हँसते कट जायेगा व आनन्दित जीवन जीकर प्रभु के प्यारे हो जाओंगे यह ही इस लेख का संदेश है।
- ☞ मैं यह स्वप्रेरणा से लिख रहा हूँ मनना व न मानना आपका अधिकार है इसको अन्यथा न ले, कोई त्रुटी हो तो लेखक को क्षमा करे।

आपका स्नेही घनश्याम मेठी दौसा (राज.)
(लेखक व साहित्यकार)
मो.नं. 9414042787