

## सेवानिवृत्तमान कर्मचारियों हेतु परामर्श—बिन्दु

मानव जीवन की विभिन्न अवस्थाएं होती हैं जैसे—शैशव, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, नवयुवावस्था, प्रौढावस्था एवं वृद्धावस्था । प्रत्येक अवस्था के परिवर्तन के समय मनुष्य न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी असहज महसूस करता है। हर परिवर्तन अवस्था के समय वह चिंतित हो उठता है कि किस प्रकार अपने वातावरण एवं समाज के साथ समायोजन स्थापित करें। सेवानिवृत्त होने वाले कर्मचारी भी प्रौढावस्था में प्रवेश करते ही कई प्रकार की मानसिक दुविधाओं का सामना करते हैं ।

### प्रौढावस्था—प्रभाव एवं लक्षण :-

प्रौढावस्था की और अग्रसर होते ही कर्मचारी शारीरिक कमजोरी महसूस करने लगता है । उसे लगने लगता है कि एकाएक वह समाज के लिए अनुपयोगी होता जा रहा है। वह सोचने लगता है कि उम्र के इस कगार तक पहुंचने के पूर्व उसने अपनी समस्त पारिवारिक जिम्मेदारियां पूरी कर लेनी चाहिए थी जैसे बच्चों की उच्च शिक्षा का प्रबंध, बच्चों का विवाह ,परिवार के भविष्य के लिए धन का संचय आदि। यदि इनमें से कोई कर्तव्य पूरा नहीं कर पाया तो उसका मन दुखी रहने लगता है। परिणामतः मन में व्याप्त चिंताएँ उसके शरीर को खोखला करती रहती हैं । उसे यह भी भय रहता है कि जब वह अर्जन करता रहा तब तक परिवार में सम्मान पाता रहा अब एकाएक जब अर्जन शक्ति नहीं रहेगी तो परिवार में वह उपेक्षित सा हो जाएगा । काल्पनिक लोक में रहने के कारण वह हकीकत का सामना नहीं करना चाहता अतः मन को शरीर के साथ समायोजित नहीं कर पाता ।

### परामर्श की आवश्यकता

1. संयंत्र प्रबंधन अपने कर्मचारियों का हितैषी है, इस बात का अहसास कराना
2. दिनचर्या में होने वाले परिवर्तनों के साथ सामंजस्य स्थापित करना।
3. शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक परिवर्तन का आभास कराना ।
4. अंतिम भुगतान की राशि का उचित उपयोग करने की सलाह देना ।
5. सेवानिवृत्ति पश्चात कर्मियों के सुखद जीवन की कामना करना ।

### बेहतर सेवानिवृत्तमान जीवन हेतु उपयोगी जानकारी

#### अंतिम भुगतान राशि संबंधी

1. अंतिम भुगतान राशि समय पर प्राप्त करने हेतु आवश्यक दस्तावेजी औपचारिकताएं पूर्ण करने हेतु वांछित सावधानियां बरतना ।
2. अपने विवेक से अंतिम भुगतान की राशि का समुचित उपयोग करते हुए भविष्य हेतु योजनाबद्ध निवेश करना ।
3. योजनाबद्ध तरीके से कार्य की प्राथमिकता देखते हुए व्यय निर्धारित करना ।

#### स्वास्थ्य संबंधी

1. नियमित रूप से अपनी शारीरिक जांच कराना, किसी भी प्रकार के रोग के उपचार में देर न करते हुए, पूर्ण रूप से स्वस्थ होने तक इलाज जारी रखना ।
2. नशीली दवाओं का सेवन यथासंभव ना करना क्योंकि इनका प्रभाव संपूर्ण शरीर पर पड़ता है ।
3. सेवानिवृत्ति के बाद हल्का भोजन लेना तथा भोजन के पूर्ण दहन हेतु अपनी सामर्थ्य के अनुसार हल्का शारीरिक कार्य करना ।
4. प्राकृतिक वायु का अधिकाधिक सेवन करने हेतु प्रातः पैदल टहलना तथा हल्का व्यायाम एवं प्राणायाम आदि का अभ्यास करना ।

## पारिवारिक –समायोजन

1. परिवार के प्रत्येक सदस्य से बहुत अधिक अपेक्षाएं न रखना, अन्यथा अनदेखी होने की संभावना रहती है।
2. अपनी बात सदैव दूसरो से मनवानें का प्रयास न करना, वर्तमान परिस्थितियों के अनुसार ही अपने विचार रखना।
3. अपनी बात प्रेमपूर्वक तथा नम्रतापूर्वक कहना, आदेशात्मक ढंग से नहीं।
4. क्रोध पर नियंत्रण रखना एवं छोटी – छोटी बातों से तनाव ग्रस्त न होना।
5. परिवार के सदस्यों को अपने अनुभव के आधार पर उचित मार्गदर्शन देना।
6. अपने संबंधियों के प्रति स्नेह पूर्ण व्यवहार रखना तथा आलोचनात्मक दृष्टिकोण न अपनाना। इससे आपके प्रति सम्मान की भावना बढ़ेगी।

## परिवर्तित दिनचर्या से समायोजन

आध्यात्मिक प्रवृत्ति को बढ़ाना तथा ध्यान केन्द्रित होकर अपने आप को तनाव मुक्त रखना। इसके लिए उचित समय का चुनाव करें ताकि परिवार के अन्य सदस्यों की दिनचर्या में व्यवधान न हो। अपनी रुचि अनुसार किसी रचनात्मक कार्य में संलग्न रहें जैसे—संगीत, साहित्य, सृजन, पठन, बागवानी आदि। किसी सामाजिक संस्था से जुड़कर अपने समय का सदुपयोग करते हुए समाज को अपनी सेवाओं से लाभान्वित करना। अपने मित्रों से मिलकर रचनात्मक विचार—विमर्श करते हुए अच्छे साहित्य से मस्तिष्क को सद्विचारों द्वारा पोषित करते रहना। वर्तमान परिवर्तित दिनचर्या एवं ज्ञानेन्द्रियों के कमजोर होने से कदापि हतोत्साहित न होना अपितु आत्मविश्वास से जीवन के शेष दिन सकारात्मक प्रवृत्ति से व्यतीत करें। अपनी विभिन्न क्षमताओं का स्मरण कर अपने अंदर स्फूर्ति के संचार का आभास करना तथा जीवनमय बने रहना।

## अन्तर्दर्शन

जीवन के इस संध्याकाल में पूर्व में की गई गलतियों को अन्तर्दर्शन से महसूस करना एवं यथासंभव सुधार लाने का प्रयास करना। अपने अहम को त्याग कर अपनी त्रुटियां स्वीकार कर अपनी सरलता का परिचय दें।

## परामर्श सेवाओं का लाभ उठाना

अगर आप मानसिक, शारीरिक अथवा व्यैक्तिक रूप से सहायता की आवश्यकता महसूस करते हैं तो निःसंकोच परामर्श अनुभाग से सम्पर्क कर अपने मन की दुविधा और तनाव से मुक्त होने हेतु देर न करें। अनुभाग आपके स्वस्थ सुदीर्घ एवं सकारात्मक भविष्य हेतु अपने हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता है।

संपर्क पता :-परामर्श अनुभाग, रोड नं-4 सी, सी.ई.जेड, भिलाई इस्पात संयंत्र,  
दूरभाष नंबर— 2853705, 2853468