

अपनी विरासत की कहानी लिखें

आशय व उद्देश्य - अपनी जीवन गाथा कहने वाले कथावाचक बनकर हम अपने विकल्पों और परिस्थितियों को बेहतर तरीके से समझ सकते हैं। इस गतिविधि का उद्देश्य मूल रूप से आप में मौजूद सभी अच्छाइयों को सराहना है, और अभी तक लिए सभी “सही” फैसलों पर संतोष करने के साथ साथ यह स्वीकार करना भी है कि जो कोई “गलत” विकल्प आपने चुने, वे भी आपके लिए शायद जीवन अनुभव पाने के अवसर रहे हैं।

आप अपने जीवन को किस तरह याद किया जाना पसंद करेंगे? आपको किन कारणों से याद रखा जाएगा, आप अपने पीछे विरासत के तौर पर क्या छोड़ कर जाएंगे?

यह गतिविधि एक अवसर है कि आप अपनी ज़िंदगी से ऊपर उठकर इसे देखने और फिर अपनी गाथा लिखने का प्रयास करें। याद रखें, हर कहानी, हर घटना का अपना महत्व होता है!

अब जब आप अपने जीवन में सीखी गई बातों, अपने अनुभवों और जीवन मूल्यों के बारे में सोच रहे हैं, ये एक अच्छा अवसर है कि आप इन सभी को संग्रहीत कर एक जीवन संस्मरण लिखें। आप अपने जीवन में किन अलग-अलग मार्गों पर चले? किस तरह की चुनौतियों का सामना आपने किया, जीवन में कोई निर्णय लेते हुए कैसे उस समय वही आपको सही लगा, आप किन लोगों से मिले? आपकी क्या इच्छा है कि आपको, आपके बाद किस रूप में लोग याद करें और याद रखें?

अपना जीवन वृतांत लिखते समय, अपने पूरे भाव, अपनी मनोदशा और विचारों को शामिल करें।

संभव है, जीवन को इस तरह पीछे मुड़ कर देखने से आगे की राह और प्रशस्त हो पाए।

नोट - अब बताएं कि यह सब लिखने का अनुभव कैसा रहा?