

## वृद्धावस्था के दंश, दोष किसका ? सुखमय वृद्धावस्था की तैयारी के लिये सुझाव

<sup>1</sup> शिल्पा वाधवानी, <sup>2</sup> डॉ० माधवीलता दुबे

<sup>1</sup> शोधार्थी, समाजशास्त्र बरकतउल्लाह विश्वविद्यालय, भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत।

<sup>2</sup> शोध निर्देशक, प्राध्यापक, समाजशास्त्र शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, भेल, भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत।

### प्रस्तावना

आज के युग में जहां युवा अपने जीवन में प्रगति कर रहे हैं वहीं बुजुर्ग अपने जीवन के अंतिम पड़ाव में अकेलेपन से जूझ रहे हैं। उच्च शिक्षा के लिये घर से बाहर निकले बच्चों की गृह वापसी कम ही होती है। आज संयुक्त परिवार लगभग खत्म ही होते जा रहे हैं। यही वजह है कि आजकल देश में जगह-जगह वृद्धाश्रम खुल रहे हैं। मथुरा के वृद्धाश्रम तो बहुत चर्चित हैं, वहां इस्कॉन मंदिर की तरफ से बहुत से वृद्धाश्रम बने हुए हैं। इनमें कितने ही परिवार सम्पन्न होते हुए भी बुजुर्गों को वृद्धाश्रम में छोड़ जाते हैं। कमोबेश यही हाल देश के अन्य वृद्धाश्रमों का भी है।<sup>1</sup>

वृद्धाश्रम से जूझते लोगों की पीड़ा किसी से अछूती नहीं है।<sup>2</sup> युवा पीढ़ी व बुजुर्गों के टकराव, तिरस्कार, अपमान किस हद तक बढ़ते गये हैं, जिनके परिणाम वृद्धाश्रम में बढ़ते वृद्धों की संख्या है। युवा पीढ़ी व बुजुर्गों के इन टकरावों के जिम्मेदार क्या सिर्फ युवा वर्ग हैं ? क्या वृद्धजनों के तालमेल में कोई कमी नहीं है ? क्या दृष्टिकोण बस युवाओं को बदलना है ? क्या बुजुर्ग अपनी दुर्दशा के जिम्मेदार नहीं हैं ? इन सवालों के जवाब हेतु जरूरत है कुछ पहलुओं पर अध्ययन करने की, ये पहलू इस प्रकार हैं :-

- युवाओं व बुजुर्गों के रिश्ते सुधारने के लिये आपसी तालमेल और सामंजस्य का होना जरूरी है। आजकल हर कोई आजादी चाहता है तथा रोक-टोक पसंद नहीं करता है। बड़े बुजुर्गों का टोकना, सही गलत बताना बच्चों को खटकता है। हर बात डांटकर नहीं अपितु प्यार से समझाने पर जरूरत युवा वर्ग पर अच्छा असर होगा।
- अपने बच्चों को ऐसी परवरिश, संस्कार दिये जाएं ताकि वो सही गलत की स्वयं पहचान कर सकें। कभी-कभी बुजुर्गों द्वारा जरूरत से ज्यादा सख्ती बरतना बच्चों पर गलत असर करता है। ऐसे में उनसे दोस्ताना व्यवहार रखकर उनकी बातों को सहजता से सुनें व उसके अनुरूप अपनी भावनाओं को भी महत्व जरूर दें। युवाओं को भी बड़े बुजुर्ग, माता-पिता को पूर्ण सम्मान देना चाहिये।

कई बार बुजुर्ग संस्कार, रीति-रिवाज, अंधविश्वास के नाम पर बहुत ज्यादा पाबंदियां लगा डालते हैं, ऐसे हालातों में बच्चे त्रस्त होकर बड़ों की अवहेलना प्रारंभ कर देते हैं। बदलते परिवेश में जरूरी है कि घर के बुजुर्ग भी रूढ़ीवादिता को युवाओं पर ना थोपकर खुला समझदारी वाला माहौल बनायें ताकि उनकी इज्जत यथावत बनी रहे।

वृद्धावस्था में बुजुर्गों को विशेष देखभाल, अपनेपन की जरूरत होती है जो भागदौड़ वाली व्यस्त जिन्दगी में बच्चों के लिये मुश्किल होती है, पर वृद्धजनों के लिये वक्त निकालना उतना ही जरूरी है जितनी दूसरी जरूरतें। शरीर कमजोर, खराब स्वास्थ्य, अकेलापन, बच्चों से दूर होना वृद्धों के लिये घातक सिद्ध होते हैं। यहां एक दूसरे के जज्बातों को समझना बहुत जरूरी हो जाता है। बहुत तकलीफदायक होता है बुढ़ापे की स्थिति में सड़कों पर किसी को भीख मांगते देखना, लोकल ट्रेनों में भारी भरकम बोझ उठाये वृद्धों को देखना, वृद्धाश्रम में अपना परिवार, बच्चों से दूर रखना। सामंजस्य दोनों पीढ़ियों को मिलाना है ताकि वृद्धावस्था एक सुखद पड़ाव बना रहे। बुढ़ापे की तैयारी मध्यावस्था से ही आरंभ कर देना चाहिये। यदि 50 वर्ष की अवस्था तक भी कोई उद्देश्य निर्धारित न करे गये तो 60 वर्ष की सेवानिवृत्ति के समय भी यह संभव नहीं हो पायेगा।

### सुखमय वृद्धावस्था के लिये

अपने स्वयं के स्थाई निवास पर रहें ताकि स्वतंत्र जीवन जीने का आनंद ले सकें व निजता बनी रहे। अपना बैंक बैलेंस व भौतिक सम्पत्ति अपने नाम अथवा अपनी पत्नी/पति के नाम रखें, भावावेश में आकर सब कुछ बच्चों के नाम न कर दें। वृद्धावस्था में अपने बच्चों के सेवा के वादों पर निर्भर न रहे क्योंकि समय बदलने के साथ उनकी प्राथमिकताएं भी बदल जाती हैं। अपने ऐसे मित्रों का विस्तार करें जो आपको जीवन में प्रसन्न देखना चाहते हैं। अपने बच्चों के जीवन में ज्यादा दखल न दें। उनको अपना जीवन अपने तरीके से जीने दें। वृद्धावस्था के आधार पर जबर्दस्ती अपने अनुभव न थोपें। अपने स्वास्थ्य का भरपूर ध्यान रखें। चिकित्सकीय परीक्षण के अलावा अपने आर्थिक सामर्थ्य के अनुसार अच्छा, पौष्टिक भोजन लें। जीवन को आनंद, धार्मिक, सकारात्मक नजरिये के साथ जीने का प्रयत्न करें। प्रतिवर्ष अपने जीवनसाथी, मित्र मण्डली, धार्मिक आयोजकों के साथ भ्रमण/ छोटी यात्रा/ बड़ी यात्रा पर अवश्य जाएं, इससे जीवन के प्रति आपका दृष्टिकोण बदलता है। किसी भी प्रकार का अनावश्यक तनाव न लें, ये आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं। अपनी सामाजिक जिम्मेदारियों को रिटायरमेंट तक पूरा कर लें ताकि उसके बाद का जीवन स्वयं के शौक, स्वास्थ्य, भ्रमण में व्यतीत कर सकें। आर्थिक रूप से स्वयं को मजबूत रखें ताकि वृद्धावस्था बोझ न बने।<sup>3</sup>

## निष्कर्ष

समय कभी एक जैसा नहीं रहता है, पहिया घूमता रहता है। बुजुर्गों को अपने प्रति नजरिया बदलने व स्वयं को बोझ न समझकर खुशनुमा, स्वस्थ जिंदगी व्यतीत करने का प्रयास करना चाहिये। ऐसे कई बुजुर्ग भी हैं जिन्होंने कभी कम्प्यूटर या मोबाइल को हाथ भी नहीं लगाया होगा पर आज वह अंतरजाल पर सफलतापूर्वक सक्रिय हैं। यह बदलाव सकारात्मक संदेश देते हैं पर क्या बुजुर्गों का नजरिया बदलना ही संपूर्णता है ? परिवार और समाज की भी कई जिम्मेदारियां हैं जिनको युवा पीढ़ी को समझना होगा। बुजुर्ग व युवा दोनों मिलकर आपसी सामंजस्य से सुखद वृद्धावस्था का बीजारोपण आसानी से कराया जा सकता है।

## संदर्भ

1. वृद्धावस्था—जीने का नजरिया, सपने मेरे अपने, sapne-shashi.blogspot.in/2016/12/blog-post-16.html?m=1
2. Madhepuratimes.com (Special Report) 12 जनवरी 2014
3. संदर्भ: सृजना राष्ट्रीय बैंक पत्रिका, अंक 99, अक्टूबर दिसंबर 2016.