



INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF HUMANITIES AND INTERDISCIPLINARY STUDIES

(Peer-reviewed, Refereed, Indexed & Open Access Journal)

DOI : 03.2021-11278686

ISSN : 2582-8568

IMPACT FACTOR : 5.828 (SJIF 2022)

हमारे बुजुर्ग और समाज (समस्याएं एवं निदान) Our Elders and Society (Problems and Solutions)

डॉ. राजेन्द्र सिंह

समाजशास्त्र विभाग
लालाराम श्रीदेवी महाविद्यालय
अतरौली (अलीगढ़)

DOI No. 03.2021-11278686 DOI Link :: <https://doi-ds.org/doi/10.2022-19417287/IRJHIS2211006>

प्रस्तावना :

किस्मत वाले होते हैं वो लोग जिनके सिर पर बुजुर्गों का हाथ होता है कुछ ऐसा ही कहा जाता है हमारे समाज में बुजुर्गों के सम्मान के लिए और ऐसा ही बहुत सा साहित्य भी मौजूद है। सत्संग, सामाजिक कार्यक्रमों आदि में भी कुछ इसी तरह के उपदेश श्रोताओं को सुनाये जाते हैं लेकिन फिर भी समाज की वस्तुस्थिति बहुत ज्यादा सकारात्मक नहीं है बल्कि कहना होगा कि नकारात्मक ही है।

आज हमारे समाज में हमारे ही बुजुर्ग एकाकी रहने को विवश हैं उनके साथ उनके अपने बच्चे नहीं हैं। गाँवों में तो स्थिति फिर भी थोड़ी ठीक है लेकिन शहरों में तो स्थिति बिल्कुल ही विपरीत है। ज्यादातर बुजुर्ग घर में अकेले ही रहते हैं, और जिनके बच्चे उनके साथ हैं वो भी अपने-अपने कार्यों में इस तरह व्यस्त हैं कि उनके पास अपने माता-पिता से बात करने के लिए समय ही नहीं है।

ऐसी स्थिति के लिए कौन जिम्मेदार है या क्या कारण है इस विवाद से मैं बचना चाहता हूँ क्योंकि हर पीढ़ी के पास अपने जबाब हैं अपने तर्क हैं जो हर परिवार और व्यक्ति के लिए अलग-अलग हैं और सही भी हो सकते हैं। ये भी सच है कि आज की भागदौड़ भरी जिन्दगी में व्यक्ति अपने लिए ही दो पल नहीं निकाल पा रहा है तो फिर अन्य जिम्मेदारियाँ कैसे पूरी करे? और यही सोच उसके व्यवहार और विचारों में शुष्कता लाती है जिसके कारण परिवार में और खासतौर पर उसके माता-पिता से दूरियाँ बढ़ाती हैं। कुछ विशेष कारण न होते हुए भी दोनों पीढ़ियों के बीच एक अदृश्य दीवार खड़ी हो जाती है दोनों एक छत के नीचे रहते हैं, प्रतिदिन एक दूसरे को देखते भी हैं, मिलते भी हैं लेकिन फिर भी एक-दूसरे से अपने विचारों का आदान-प्रदान नहीं कर पाते हैं मैं इसको सकारात्मक दृष्टि से देखूँ तो कहूँगा कि चाहकर भी पर्याप्त समय नहीं दे पाते।

उन परिवारों की स्थिति भी विकट है जिनके माता-पिता और बच्चे अलग शहरों में जीविका के कारण रह रहे हैं ऐसी स्थिति में बच्चे अपने माता-पिता का पूरा ध्यान नहीं रख पाते और माता-पिता अकेले ही अपना जीवन व्यतीत करते हैं। लेकिन ऐसी स्थितियाँ कहीं भी ये सिद्ध नहीं करती हैं कि किसी बुजुर्ग का अपमान हुआ

हो या बच्चों ने कोई अत्याचार किया हो।

लेकिन कुछ परिवार ऐसे भी हैं जहाँ वास्तव में बुजुर्गों की अवहेलना की जाती है, अपमान किया जाता है। उनको तिरस्कृत किया जाता है। मैं फिर यही कहूँगा कि हर परिवार की स्थिति भिन्न-भिन्न हो सकती है इसलिए किसी भी पीढ़ी को दोष देना कठिन है।

जब भारत के इतिहास पर नजर डालता हूँ तो पता चलता है कि हमारे पूर्वजों ने जीवन के अंत समय में जब व्यक्ति के दायित्वों की पूर्ति हो जाती थी "वानप्रस्थ" की व्यवस्था दी थी शायद ये वृद्धाश्रम वानप्रस्थ का आधुनिक रूप हो।

लेकिन मेरे विचार में हमारे बुजुर्गों को भी प्रेरणा की आवश्यकता है जीवन के इस पड़ाव पर भी वो अनुकरणीय उदाहरण दे सकते हैं और वैसे भी हम सदा अपने बुजुर्गों से ही सीखते आये हैं वो अपने जीवन भर के अनुभव की पूँजी से समाज को सार्थक दिशा दे सकते हैं जिनकी जिम्मेदारियाँ पूर्ण हो चुकी हैं वो उन लोगों की शिक्षा, विवाह एवं स्वास्थ्य आदि में सहायक हो सकते हैं जो आज भी इन सब के लिए मोहताज हैं। उदाहरण— आजकल अधिकांश घरों में झाड़ू-पौँछा, चौका बर्तन करने वाली लगी हुई हैं अगर हमारे बुजुर्ग उनके बच्चों को ही एक घण्टे पढ़ाने में या अन्य कार्यों में आर्थिक या कोई अन्य मदद कर दें तो समाज की दिशा और दशा तो सुधरेगी ही, साथ में उनका एकाकीपन भी दूर होगा।

युवाओं को भी समय का प्रबंधन करना होगा अपने बुजुर्गों को सम्मान देना होगा आखिर वो आज जो कुछ भी हैं अपने बुजुर्गों के कारण ही हैं। साथ ही बुजुर्गों को भी समय और परिस्थितियों को देखते हुए बच्चों के विषय में सकारात्मक रुख अपनाना होगा। अंत में मैं यही कहूँगा कि हमें एक स्वस्थ और मजबूत समाज की रचना के लिए अपने बुजुर्गों के मार्गदर्शन और युवाओं के जोश की आवश्यकता है न कि एक दूसरे को तिरस्कृत कर टूटे हुए समाज की।

समाज में बुजुर्गों का महत्व –

हम सब कुछ बदल सकते हैं, लेकिन पूर्वज नहीं हम उन्हें छोड़कर इतिहास बोध से कट जाते हैं ओर इतिहास बोध से कटे समाज जड़ों से टूटे पेड़ जैसे सूख जाते हैं। जिस परिवार में बड़े बुजुर्गों का सम्मान नहीं होता उस परिवार में सुख, संतुष्टि और स्वाभिमान नहीं आ सकता।

समाज में वृद्ध लोगों का सम्मान करना क्या है?

वृद्ध लोगों को पूर्ण सम्मान एवं सुरक्षा की गारण्टी मिलनी चाहिए ताकि वे मानसिक एवं शारीरिक शोषण से बच सकें। परिवार के वृद्धजनों को भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक सहायता की अत्यंत आवश्यकता होती है ताकि वे अकेलेपन एवं अवसाद की स्थिति में न आ पाएं।

आय और सामाजिक आर्थिक स्थिति –

सामाजिक आर्थिक स्थिति में न केवल आय बल्कि शैक्षिक प्राप्ति, वित्तीय सुरक्षा और सामाजिक स्थिति और सामाजिक वर्ग की व्यक्तिपरक धारणाएं भी शामिल हैं। सामाजिक आर्थिक स्थिति में जीवन की गुणवत्ता की विशेषताओं के साथ-साथ समाज के भीतर लोगों को दिए गए अवसरों ओर विशेषाधिकारों को शामिल किया जा सकता है। गरीबी, विशेष रूप से एक कारक नहीं है, बल्कि कई शारीरिक और मनोसामाजिक तनावों की विशेषता है। इसके अलावा शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य सहित पूरे जीवनकाल में परिणामों की एक

विस्तृत श्रृंखला का एक सुसंगत और विश्वसनीय भविष्यवक्ता है।

बुजुर्गों का अनुभव परिवार के संचालन में महत्वपूर्ण है –

वृद्धावस्था जीवन चक्र का सबसे चुनौतीपूर्ण व संवेदनशील समय अवधि है जिसमें व्यक्ति की क्षमताओं के क्षीण होने से उसे अनेक मानसिक, सांवेगिक, आर्थिक, सामाजिक व पारिवारिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। भारत में बुजुर्गों की प्रतिष्ठा प्राचीन काल में बहुत अधिक थी। वृद्धजनों को भगवान समान माना जाता था। समाज में बुजुर्गों को आदर्श मानकर उसका सम्मान होता था किन्तु आधुनिक समय में भौतिकवादी सोच ने वृद्धों को समाज के हाशिए पर धकेलने का काम किया है। प्राचीनकाल में जहाँ वृद्धजनों को मार्गदर्शक के रूप में देखा जाता था उनके विचार एवं अनुभव से युवा पीढ़ी लाभान्वित हुआ करती थीं, वही आज युवा बुजुर्गों को उपेक्षा की दृष्टि से देखने लगा है।

2011 की गणना के अनुसार भारत में 10 प्रतिशत आबदी बुजुर्गों की थी जो 2050 तक 21 प्रतिशत होने की सम्भावना है। ग्रामीण क्षेत्रों में 21.8 प्रतिशत व शहरी क्षेत्र में 25.3 बुजुर्ग अकेले रहने के लिए मजबूर हैं। दुनियाँ भर में चीन में बुजुर्गों का उत्पीड़न सबसे अधिक होता है। हेल्पएज इण्डिया की रिपोर्ट के अनुसार राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में 23 प्रतिशत बुजुर्ग दुर्व्यवहार के शिकार होते हैं। अनेक अध्ययनों में 61 प्रतिशत बुजुर्गों ने यह माना है कि परिवार में उनका उत्पीड़न बहू द्वारा किया जाता है।

एजवेल रिसर्च एंड एडवोकेसी सेंटर ने एक रिपोर्ट में कहा है कि 52.4 प्रतिशत बुजुर्ग उत्पीड़न के शिकार होते हैं। सिर्फ 62 प्रतिशत बेटे, 23 प्रतिशत बेटियाँ ही अपने बुजुर्ग माँ-बाप के फाईनेन्शियल आवश्यकताओं का ध्यान रखते हैं। 70 प्रतिशत वृद्ध अपने बच्चों से इमोशनल सपोर्ट की इच्छा रखते हैं। 65 प्रतिशत वृद्ध डिप्रेशन में इसलिए चले जाते हैं क्योंकि उनके बच्चे उन्हें पर्याप्त समय नहीं देते हैं। 29 प्रतिशत बच्चे अपने माँ-बाप को अपने साथ रखने और उनकी देखभाल करने को एक मुश्किल काम समझते हैं। 15 प्रतिशत लोग अपने बूढ़े माँ-बाप को साथ नहीं रखना चाहते। एक सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार वृद्धजनों के साथ 11.6 प्रतिशत मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार, 6.8 प्रतिशत वृत्तीय दुर्व्यवहार, 4.2 प्रतिशत उपेक्षा, 2.6 शारीरिक शोषण व 0.9 प्रतिशत बुजुर्ग इस उम्मीद से शिकायत नहीं करते कि एक दिन सब ठीक हो जायेगा।

वृद्धजनों के प्रति होने वाले कुछ प्रमुख दुर्व्यवहार –

1. सामाजिक दुर्व्यवहार।
2. बुजुर्गों की बेइज्जती करना।
3. अनदेखी करना।
4. अलग रहने के लिए मजबूर करना।
5. अनुचित व्यवहार करना।
6. उनका अपमान करना।
7. भावनात्मक ठेस पहुँचाना।
8. शारीरिक, आर्थिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं को पूर्ति होने में बाधा उत्पन्न करना।
9. उनकी आय एवं संपत्ति को जबरन हड़प लेना।

वृद्धजनों के प्रति दुर्व्यवहार बढ़ने के कारण –

1. संयुक्त परिवार का टूटना।
2. व्यक्तिवादी सोच का बढ़ना।
3. नई व पुरानी पीढ़ी के बीच बढ़ता फासला।
4. बुजुर्गों के प्रति संवेदनशीलता में कमी।
5. बुजुर्गों का अतार्किक व जिद्दी व्यवहार।
6. भौतिकवादी सोच का बढ़ना।
7. शारीरिक शक्ति में कमी।
8. आत्मविश्वास में कमी।
9. युवा पीढ़ी में संस्कारों की कमी।
10. लोगों में स्वार्थ की भावना का अत्यधिक बढ़ना।

निवारण के उपाय –

1. वृद्धजनों की स्थिति व आवश्यकता को समझ कर उसके अनुरूप व्यवहार करना, यह समझना चाहिए कि एक दिन सभी की यही स्थिति होगी।
2. अनिवार्य वृद्धा पेंशन।
3. अनुभव एवं शिक्षा के अनुसार रोजगार की सुविधा।
4. बुजुर्गों को समूह से जोड़ें।
5. सामाजिक क्रियाकलापों में सहभागिता हेतु प्रोत्साहित करें।
6. निःशुल्क या बहुत कम शुल्क पर स्वास्थ्य बीमा होना चाहिए।
7. मनोरंजन के साधन उपलब्ध कराना और पारिवारिक एवं सामाजिक आयोजनों में यथोचित सम्मान प्रदान करना।
8. उनकी आवश्यकताओं की जानकारी लेकर उसकी समय से पूर्ति करनी चाहिए।
9. बिना उनकी सहमति के उनके आय एवं संपत्ति का हस्तांतरण न करें।
10. बुजुर्गों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय व्यतीत करना।

हर वर्ष 15 जून को इण्टरनेशनल एल्डर एब्यूज अवैयरनेस डे मनाया जाता है ताकि लोगों का ध्यान वृद्धजनों के प्रति होने वाले दुर्व्यवहार के प्रति आकर्षित किया जा सके। द गोल्डन एज हेल्पलाइन 1800-180-0060 एवं 14567 है तथा यह सुविधा 5 प्रमुख राज्यों उत्तर-प्रदेश, मध्य-प्रदेश, राजस्थान, तमिलनाडु और कर्नाटक में पहले से ही चालू है। तेलंगाना में यह सुविधा एक साल से अधिक से काम कर रही है। इन कॉल सेंटरों पर टोल फ्री नम्बर 14567 पर कॉल करके वृद्धजनों के प्रति होने वाले दुर्व्यवहार की सूचना सहायता हेतु दी जा सकती है। वृद्धावस्था में अनेक उम्र सम्बन्धित मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याएं होती हैं जिसके लिए उन्हें उचित मनोवैज्ञानिक परामर्श एवं चिकित्सक की सलाह एवं दवा की आवश्यकता होती है इसका प्रबंध समय से करने से बुजुर्गों को अनेक मानसिक, मनोवैज्ञानिक एवं व्यवहारिक समस्याओं से निजात दिलाया जा सकता है जिससे वे अपने जीवन को गुणवत्तापूर्ण ढंग से व्यतीत करते हुए समाज एवं परिवार के

लिए अपना यथोचित योगदान देने में सक्षम होंगे। भारत के विश्व गुरु बनने का सपना तभी पूर्ण हो सकता है जब हमारी युवा पीढ़ी बुजुर्गों से ज्ञान, अनुभव तथा व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त कर उसका राष्ट्रहित में उपयोग करेंगे।

बूढ़ी होती दुनियाँ –

विश्व की आबादी में 65 साल से ज्यादा उम्र के लोगों की तादाद 2050 तक बढ़कर 15.6 फीसदी हो जायेगी। संयुक्त राष्ट्र के ताजा आकलन के अनुसार यह दुगुनी वृद्धि है। क्या है इसकी वजह और क्या है हमारे लिए इसके मायने?

कमजोर पेंशन योजना –

विकासशील देशों में आम तौर पर पेंशन और सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था की भी कमी है लेकिन कभी काफी ऊँची रही जन्म दर का नतीजा यह होगा कि कुछ सालों में वहाँ बहुत ज्यादा बुजुर्ग लोग होंगे। बुजुर्ग लोगों की जिन्दगी को आसान बनाने के लिए नई संरचनाएं बनाने की जरूरत होगी।

बढ़ती उम्र –

दुनियाँ भर में लोगों की उम्र बढ़ रही है 65 साल से ज्यादा उम्र के लोगों की संख्या 2010 में 7.7 प्रतिशत थी यह 2050 में दोगुनी होकर 15.6 प्रतिशत हो जायेगी इसकी वजह जन्मदर में कमी और जीवनदर में वृद्धि है खासकर विकासशील देशों में उम्रदराज लोगों की संख्या बढ़ेगी।

पेंशनर प्रेमी –

सौ साल पहले लोगों का 75 साल का होना अपवाद हुआ करता था इस उम्र के लोगों को वयोवृद्ध समझा जाता था आजकल इस उम्र में पेंशनर अधिकतर स्वस्थ होते हैं और जिंदगी का पूरा लुप्त उठाते हैं जर्मनी में 30 साल पहले के मुकाबले सौ की उम्र के पांच गुने लोग हैं।

लम्बी चुस्ती –

शारीरिक रूप से चुस्त-दुरुस्त बुजुर्ग लोगों की बढ़ती संख्या की वजह बढ़ रही है सम्पन्नता और बेहतर चिकित्सकीय देखभाल भी है विकसित देशों का यह रुझान अब विकासशील देशों में भी दिखने लगा है चार दशक बाद बूढ़े लोगों का बहुत बड़ा हिस्सा इन्हीं देशों में रह रहा होगा।

बच्चों की घटती चाह –

आने वाले वर्षों में कम से कम बच्चे पैदा होने की फैशन बनी रहेगी युवा दम्पति ज्यादा बच्चे नहीं चाहते इसकी मुख्य वजह यह है कि महिलाएं आजकल आर्थिक रूप से स्वतन्त्र होने पर ज्यादा महत्व देती हैं और उनके लिए बच्चे और पेशे के बीच तालमेल बिठाना अभी भी बहुत मुश्किल है।

पढ़ना चाहती हैं लड़कियाँ –

महिलाओं में कम बच्चों की चाहत की एक और वजह है कि वे अपने बच्चों के लिए अच्छा भविष्य चाहती हैं खासकर गरीब देशों में महिलाएं अपनी बेटियों पर छोटे भाई-बहनों की देखभाल का बोझ डालने के बदले उन्हें स्कूल भेजना चाहती हैं ताकि उनकी जिन्दगी बेहतर हो सके।

देखभाल ही काफी नहीं –

जर्मन जैसे देशों में भी बुजुर्गों की अच्छी देखभाल ही काफी नहीं है हालांकि बड़ी संख्या में ओल्ड होम

हैं लेकिन वे अत्यंत महंगे हैं पेंशन लगातार गिर रही है और पेंशनाधारी लोगों में गरीबी बढ़ रही है इसकी वजह से ओल्ड होम का खर्च जुटाना आसान नहीं रह गया है।

गरीबी का खतरा –

गरीब देशों में खासकर महिलाओं को अक्सर जीवनयापन के लिए भीख माँगने पर मजबूर होना पड़ता है बहुत से लोग जीवन के लम्बे समय तक सिर्फ मजदूरी करते और बुढ़ापे के लिए कुछ भी नहीं बचा पाते हैं। बुढ़ापे में कठिन परिश्रम करना भी उनके लिए सम्भव नहीं होता।

बुजुर्गों का विद्रोह –

दुनियाँ भर में बुजुर्ग लोग सम्मानजनक जिन्दगी के लिए समुचित पेंशन की मांग को लेकर प्रदर्शन कर रहे हैं मसलन निकारगुआ में वे हर महीने 90 डॉलर के पेंशन की मांग कर रहे हैं। भारत में तो औसत मासिक आय ही फिसहाल करीब 100 डॉलर हैं।

बुढ़ापे में (आजीविका) केरियर –

संयुक्त राष्ट्र बूढ़े लोगों के लिए रोजगार के अवसरों की मांग कर रहा है आबादी के साथ पेंशन की धारणा बदल रही है।

भेदभाव के शिकार –

तिरस्कार, वित्तीय परेशानी के अलावा बुजुर्गों को मानसिक और शारीरिक उत्पीड़न का सामना करना पड़ता है सर्वे में शामिल 53 प्रतिशत बुजुर्गों का मानना है कि समाज उनके साथ भेदभाव करता है। अस्पताल, बस अड्डों, बसों, बिल भरने के दौरान और बाजार में भी बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार के मामले सामने आते हैं खासतौर पर अस्पतालों में बुजुर्गों को भेदभाव या बुरे बर्ताव का अधिक सामना करना पड़ता है।

दिल्ली के सरकारी अस्पतालों में कर्मचारियों का व्यवहार बुजुर्गों के साथ सबसे बुरा होता है। यहां 26 प्रतिशत बुजुर्गों को बुरे व्यवहार का सामना करना पड़ता है इसके बाद 22 फीसदी के साथ बंगलौर का नम्बर आता है। 12 फीसदी बुजुर्गों को उस वक्त लोगों की कड़वी प्रतिक्रियाएं झेलनी पड़ती हैं जब वे लाइन में पहले खड़े होकर अपने बिल भर रहे होते हैं।

कारण –

जीवन की भागदौड़ में बुजुर्गों की उपेक्षा लगातार बढ़ती ही जा रही है भारत में संयुक्त परिवार व्यवस्था का चरमराना बुजुर्गों के लिए नुकसानदायक साबित हुआ है सर्वे में शामिल 64 फीसदी बुजुर्गों का मानना है कि उम्र या सुस्त होने की वजह से लोग उनसे रूखेपन से बात करते हैं। मध्य-प्रदेश के पुलिस महानिदेशक ऋषि शुक्ला का कहना है कि बुजुर्गों के प्रति दुर्व्यवहार के मुख्य कारणों में समय का अभाव और एकल परिवार हैं। सर्वेक्षण रिपोर्ट "भारतीय समाज अपने बुजुर्गों के साथ कैसे व्यवहार करता है" को जारी करने के अवसर पर आयोजित एक कार्यक्रम में ऋषि कुमार शुक्ला ने कहा कि भावनात्मक कमी को पूरा करने युवा समय नहीं निकाल पाते। गाँधीवादी चिंतक डॉ. रजी अहमद बुजुर्गों के प्रति उपेक्षा के लिए पुरानी परम्पराओं के पतन को जिम्मेदार मानते हैं उनके अनुसार बेटी एवं बहू में फर्क करने की पारिवारिक एवं सामाजिक व्यवस्था भी इसके लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार हैं।

उपयोगी हैं बुजुर्ग –

समाजशास्त्री डॉ. साहेबलाल कहते हैं कि बाजारवाद और उदारीकरण के बाद बदले हुए समाज में बुजुर्गों का सम्मान गिरा है उपभोक्ता समाज में बुजुर्ग "खोटा सिक्का" समझे जाने लगे। वे मानते हैं कि आपसी सामंजस्य हो तो आज भी बुजुर्ग परिवार और समाज के लिए काफी उपयोगी हैं अन्य सर्वे भी इस तथ्य की ओर संकेत करते हैं कि दुनियाँ के अन्य देशों के मुकाबले भारत में बुजुर्गों की स्थिति उतनी खराब नहीं है। सेवानिवृत्त न्यायाधीश राजेन्द्र प्रसाद मानते हैं कि बुजुर्गों के प्रति समाज का दृष्टिकोण बदलने के लिए बुजुर्गों और आज की युवा पीढ़ी को एक साथ मिल कर और आपस में सहयोग बढ़ा कर करना होगा उनके अनुसार इससे बुजुर्गों और युवाओं दोनों को ही लाभ होगा।

खेल-कूद –

खेलते समय केवल शरीर ही नहीं बुद्धि की भी ट्रेनिंग होती है व्यायामों से जब शरीर में ढेर सारी ऑक्सीजन पहुँचती है तो वह मस्तिष्क में भी जाती है नियमित रूप ऐसा करने में आगे चल कर डायबिटीज जैसी जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के अलावा अल्जाइम्स और डिमेंशिया भी दूर रहते हैं।

पर्याप्त नींद –

शरीर को चलाना फिराना और थकान जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है उसके बाद पर्याप्त आराम करना तथा 7 से 9 घण्टे की अच्छी नींद दिमाग से हानिकारक चीजें साफ कर याददास्त को तरोताजा रखेगी।

दिमाग को उत्तेजित करना –

सुडोकु या शतरंज जैसे दिमागी खेल खेलने से नई स्किल्स सीखने से और लोगों से मिलते-जुलते और सक्रिय सामाजिक जीवन बिताने से भी दिमाग तेज होता है।

तनाव करें दूर –

तनाव केवल तात्कालिक भावनाओं से ही नहीं बल्कि दिमाग पर दूरगामी असर से जुड़ा मामला है। स्टडीज दिखाती हैं कि लम्बे समय तक स्ट्रेस में रहने वाले लोगों के दिमाग की वे कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं जो नई यादों को सहेजने और पुरानी यादों को बचा कर रखने का काम करती हैं।

स्वस्थ्यवर्धक खाना –

फल और सब्जियां तो भोजन का हिस्सा होना ही चाहिए इसके अलावा बादाम और अखरोट जैसे मेवे भी दिमाग के लिए बहुत अच्छे हैं इन में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो ब्रेन सेल्स को जवान रखते हैं इसके अलावा आवाकाडो, सैलमन मछली या ऑलिव ऑयल भी फायदेमंद हैं जिनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड पाए जाते हैं।

हाथ से लिखना –

आपने भी कभी आजमाया होगा कि अगर कुछ अच्छी तरह याद करना है तो उसे लिख कर अभ्यास किया होगा ऐसा करने से ऑक्सीजन से भरपूर रक्त का प्रवाह दिमाग के उस हिस्से की ओर होता है जो याददास्त के लिए जिम्मेदार है, इसलिए जितना हो सके हाथों से लिखें, डायरी या ब्लॉग जो भी आपको भाए उसे लिखना है।

संगीत सुनना –

शोध यह साबित कर चुका है कि कुछ खास तरह के संगीत सीधे मेमोरी पर असर करते हैं आपने भी महसूस किया होगा कि कई बार कुछ यादें खास संगीत के साथ जुड़ जाती हैं जब जब आप उस संगीत को सुनते हैं आपको वही बातें याद आती हैं इसी तरह सक्रिय रूप से आप अपनी यादों को किसी संगीत के साथ जोड़ सकते हैं

हँसना –

हँसी सबसे बड़ी दवा है ये तो आपने सुना ही होगा ये केवल शरीर की बीमारियों के लिए ही नहीं बल्कि दिमाग और याददाश्त के लिए भी सच है। बाकी भावनात्मक प्रतिक्रियाएं दिमाग के किसी विशेष हिस्से से जुड़ी होती हैं जबकि हँसने से दिमाग के लगभग सभी हिस्से में हरकत होती है और आपकी यादें बुढ़ापे में भी जवान बनी रहती हैं।

उपेक्षा –

उनकी उपेक्षा स्वयं ईश्वर की उपेक्षा के समान है। हमारी संस्कृति में भी तीर्थ स्थान के समान आदर दिया गया है। अतः उनका सम्मान हमारा कर्तव्य ही नहीं दायित्व भी बनता है। आज हमारे समाज में बुजुर्ग माता-पिता की उपेक्षा एक आम बात हो चुकी है।

हमारे बुजुर्ग हमारे घर व परिवार की शान हैं जिस घर में बड़े बुजुर्गों को सम्मान दिया जाता है वह घर भरपूर और खुशहाल रहता है। बुजुर्गों के आशीर्वाद से हमारे काम सफल होते हैं और हम उन्नति करते हैं वे हमारे घर की बुनियाद हैं यदि बुनियाद सकुशल होगी तो इमारत को बल और लाभ प्राप्त होगा।

माता-पिता बच्चों का पालन-पोषण करते हैं बच्चों की खुशी के लिए वे अपना सर्वस्व अर्पण करते हैं बच्चे उनकी आँखों के तारे होते हैं वे अपने बच्चों के लिए ऊँचे ऊँचे सपने (अरमान) रखते हैं और सपने सजाते हैं, वे अपना आराम त्याग करके बच्चों को आराम देते हैं।

इसलिए वे पूज्य होते हैं हमें उनका आदर करना चाहिए बड़ी उम्र में शरीर कमजोर हो जाता है और बीमारियाँ घेर लेती हैं ऐसे में बुजुर्गों को सहारा देना हमारा कर्तव्य है। हमें उनके साथ प्रेम पूर्वक व्यवहार करके उन्हें मानसिक संतोष प्रदान करना चाहिए।

बुजुर्ग शब्द दिमाग में आते ही उम्र व विचारों से परिपक्व व्यक्ति की छवि सामने आती है बुजुर्ग अनुभवों का वो खजाना है जो हमें जीवन पथ के कठिन मार्गों (मोड़) पर उचित दिशा निर्देशन करते हैं। परिवार कें बुजुर्ग लोगों में दादा-दादी, माँ-बाप, सास-ससुर, नाना-नानी आदि आते हैं। बुजुर्ग घर का मुखिया होता है इस कारण वह बच्चों, बहुओं, बेटे-बेटी को कोई गलत कार्य या बात करते हुए देखते हैं तो उन्हें सहन नहीं कर पाते और उनके कार्यों में हस्तक्षेप करते हैं जिसे वे पसन्द नहीं करते वे या तो उनकी बातों को अनदेखा कर देते हैं या उलटकर जवाब देते हैं जिस बुजुर्ग ने अपनी परिवार रूपी बगिया के पौधों को अपने खून पसीने रूपी खाद से सींच कर पल्लवित किया है, उनके इस व्यवहार से उनके आत्म-सम्मान को ठेस पहुँचती है।

एक समय था जब बुजुर्ग को परिवार पर बोझ नहीं बल्कि मार्ग-दर्शक समझा जाता था। आधुनिक जीवन शैली, पीढ़ियों में अन्तर, आर्थिक पहलू, विचारों में भिन्नता आदि के कारण आजकल की युवा पीढ़ी निष्ठुर और कर्तव्यहीन हो गई है जिसका परिणाम बुजुर्गों को भुगतना पड़ता है। बुजुर्गों का जीवन अनुभवों से भरा पड़ा

है, उन्होंने अपने जीवन में कई धूप-छाँव देखी हैं जितना उनके अनुभवों का लाभ मिल सके ले लेना चाहिए। गृह कार्य संचालन में मितव्ययता रखना, खान-पान संबंधित वस्तुओं का भण्डारण, उन्हें अपव्यय से रोकना आदि के संबंध में उनके अनुभवों को जीवन में अपनाना चाहिए जिससे वे खुश होते हैं और अपना सम्मान समझते हैं।

बुजुर्ग के घर में रहने से नौकरी पेशा माता-पिता अपने बच्चों की देखभाल व सुरक्षा के प्रति निश्चित रहते हैं। उनके बच्चों को बुजुर्ग के सानिध्य में रहने से अच्छे संस्कार पल्लवित होते हैं। बुजुर्गों को भी उनकी निजी जिंदगी में ज्यादा हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए। उनके रहन-सहन, खान-पान, घूमने-फिरने आदि पर रोक-टोक नहीं होनी चाहिए तभी वे शान्तिपूर्ण व सम्मानपूर्ण जीवन जी सकते हैं। बुजुर्गों में चिड़चिड़ाहट उनकी उम्र का तकाजा है वे गलत बात बर्दाश्त नहीं कर पाते हैं, इसलिए परिवार के सदस्यों को उनकी भावनाओं व आवश्यकताओं को समझ कर ठंडे दिमाग से उनकी बात सुननी चाहिए। कोई बात नहीं माननी हो तो, मौका देखकर उन्हें इस बात के लिए मना लेना चाहिए कि यह बात उचित नहीं है। सदस्यों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कोई ऐसी बात न करें जो उन्हें बुरी लगे।

बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार करने से घर में अशांति बनी रहती है इस जीवन संध्या में उन्हें आदर व अपनेपन की जरूरत है इनकी छत्र-छाया से हमारी सभ्यता व संस्कृति जीवित रह सकती है। बच्चों को अच्छे संस्कार व स्नेह मिलता है। बालगंगाधर तिलक ने एक बार कहा था कि तुम्हें कब क्या करना है यह बताना बुद्धि का काम है, पर कैसे करना है यह अनुभव ही बता सकता है।

अतः —

एक बार मैं पुनः प्रेमचन्द द्वारा लिखित ईदगाह पाठ को स्मरण कराना चाहता हूँ क्योंकि आज की पाठ्य पुस्तकों में ऐसी कोई भी सामग्री दिखाई नहीं देती है—

हमारे मानव जीवन में बड़े-बुजुर्गों के प्रति आदर, श्रद्धा और स्नेह की भावनाओं का बड़ा महत्व है। बड़े-बुजुर्ग लोग हमारे जीवनदाता और सुखमय जीवन के मूल के मूल स्तम्भ हैं। खासकर हमारी अमूल्य भारतीय संस्कृति हमें सुसंस्कार सिखाती है बड़े-बुजुर्ग लोग अनेक कष्ट-सुख झेलकर हमें सुखी जीवन बिताने के योग्य बनाते हैं वे अनुभवी और कर्तव्य-परायण होते हैं ऐसे महत्वपूर्ण बड़े बुजुर्गों का ख्याल रखना, आदर देते रहना, उनकी सेवा करना हमारा धर्म और कर्तव्य है। वे हमारे जीवन के मार्गदर्शक हैं। वे बूढ़े होकर काम नहीं कर सकते हैं ऐसी हालात में हमें आदर के साथ उनकी सहायता करनी चाहिए उनकी हर आवश्यकता की पूर्ति अपना भाग्य और कर्तव्य समझना चाहिए। वे सन्तुष्ट होकर जो आशीश हमें देते हैं वे बहुत महत्वपूर्ण और प्रभावशाली होते हैं। उनके बताये अनुभव हमारे सुखमय जीवन के सोपान हैं हमारे आदर और श्रद्धापूर्ण कार्यों से उनको नयी शक्ति मिलती है। वे कष्टदायी बुढ़ापे को भी हँसते बिता सकते हैं बड़ों का आदर करना हमारा कर्तव्य है। आज के बालक कल के नागरिक बनते हैं। उनमें भी बड़े-बुजुर्गों के प्रति आदर-श्रद्धा, स्नेह भावनाएं जगानी चाहिए।

बुढ़ापा

बुढ़ापे में फिर से बचपन के दिन आने वाले हैं।

फिर हम बड़ों से बच्चे बन जाने वाले हैं।।

बच्चों की तरह रहना है हमको घर पर।

बड़ों की तरह बच्चे हमको धमकाने वाले हैं।।
हम भी घूमेंगे उन गलियों में।
जहाँ चार यार मिल जाने वाले हैं।।
कल तक जिनको कमा कर खिलाया है हमने।
अब वो दो रोटी और चार बात सुनाने वाले हैं।।
जिनके लिए दिन रात पसीना बहाया है हमने।
अब वो हमारे आँसू बहाने वाले हैं।।
सब को नहीं मिलने वाले वो प्यारे फरिश्ते।
कुछ शैतान भी अपना रूप दिखाने वाले हैं।।

सन्दर्भ –

1. एलेक्सोपोलस, जी.एस. शुल्त्स, एस के और लेबोटिज – 2005
2. पेरिसिनोट, सीएम सेंजर, आई ए एस और कोविंस्की केई – 2012
3. एस.एस.आर.एन. इलेक्ट्रॉनिक जर्नल <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn>.
4. डॉ. मनोज तिवारी – ए.आर.टी. सेंटर, एस.एस. हॉस्पिटल आई.एम.एस. बी.एच.यू. वाराणसी.

