



## वृद्धावस्था में सामाजिक, मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य

□ डाली राजहं ।

**प्रस्तावना** – वृद्धावस्था या बुढ़ापा जीवन के उस अवस्था को कहते हैं जिसमें उम्र मानव जीवन की औसत काल के समीप या उससे अधिक हो जाती है। वृद्ध लोगों को रोग लगाने की अधिक सम्भावना होती है। उसकी समस्याये भी अलग होती है। वृद्धावस्था एक धीरे-धीरे आने वाली अवस्था है जो स्वभाविक रूप से सभी का एक निश्चित आयु पर प्राप्त होती है। वृद्ध का भाब्दिक अर्थ है बढ़ा हुआ, पका हुआ, परिपक्व, वृद्धों के अनुभवों के आर्षिवाद के स्वरूप का प्रयोग कर आदमी कहाँ से कहाँ पहुँच जाता है।

वृद्धावस्था को सुखद बनाने के उपाय—आज समाज के बदलते हुए माप दण्डों ने यह अवस्था भापित सी कर दी है, फिर भी हम अपनी समझ से इस अवस्था से छुटकारा पा सकते हैं व जीवन के अंतिम चरण को सुखमय बना सकते हैं।

- ☞ आहार ऋतु के अनुकूल हो।
- ☞ अंकुरित आनाज व दालों का अधिक सेवन करो।
- ☞ उबली हुई सब्जियों का प्रयोग करे।
- ☞ घी—तेल का प्रयोग कम करें।
- ☞ धूमपान, मदिरापान का सेवन वृद्धावस्था में नहीं करना चाहिए।
- ☞ मानसिक तनाव से बचाना चाहिए।
- ☞ इस अवस्था में खाली न बैठ कर अपनी रुचि के अनुसार कार्य करना चाहिए।
- ☞ धार्मिक ग्रन्थ पढ़े।
- ☞ बच्चों के साथ अधिक से अधिक समय व्यतीत करें।
- ☞ सार्मथ्य के अनुसार ही कार्य करें।
- ☞ ऐसे व्यक्तियों से मिले जिनकी सोच ताजी हो।
- ☞ निराशावादी दृष्टिकोण त्याग दे।

**वृद्धावस्था में सामाजिकता** – ये सभी जानते हैं कि उम्र के एक पड़ाव के बाद जारण अवस्था

अर्थात् वृद्धावस्था आता है। तरुणावस्था में ज्ञान कि वृद्धि होती है और वृद्धावस्था में ज्ञान कि परीक्षा। वृद्धावस्था में उसकी सामाजिकता इतनी आदरणीय हो जाती है कि वृद्धावस्था में धर्म कि ओर रुचि बढ़ती जाती है और ज्ञान को उसके आगे नतमस्तक होना पड़ता है।

वृद्धावस्था का सच्चा आनंद है आत्म संतोश। जिन्हें भविश्य की चिन्ता है वे वृद्ध नहीं हैं, वे तरुण ही हैं क्योंकि उन्हें कार्यों के प्रति चिन्ता है।

**वृद्धावस्था एक वरदान है अभिशाप नहीं**

‘वृद्धावस्था’ यह शब्द कैसा लगता है। अवहेलना का समय। यह हमारे जीवन कि अवस्था है जब धीरे-धीरे हमारी ज्ञानेन्द्रिया क्षीण होने लगती है चाह कर भी हम बहुत से कम नहीं कर पाते हैं तथा चुपचाप दूसरों कि सहायता के लिए देखते रहते हैं। ऐसा लगता है जैसे हमारे लिए समय थम गया है तथा दुनिया दौड़ी चली जा रही हो। हम भून्य आखों से सब देखते चले जाते हैं। एक समय है जब परिवार के सभी सदस्य हमारे सुझाव और हमारे लिए टकटकी लगाये रहती है पर यह क्या धीरे-धीरे सब बदल रहा है। वही अपनी संतान जिसे हमने उंगली पकड़कर चलाना सिखाया था वह अब बिलकुल बदल गया है क्योंकि आज हर कोई वृद्धावस्था का निराशापूर्ण

चित्र प्रस्तुत करता है। अब हम किन्ही उपायों के द्वारा वृद्धावस्था को निश्चित रूप से सुख वरदान सकते हैं –

आप का अपना मित्र आप स्वयं है तो अपने आप ईर्द गिर्द केवल उन मित्रों को रखे जो आप को अच्छे लगे। यदि आपको जानवर पसन्द है तो पालतू कुत्ता रखे। उन जानवरों को आप सैर पर ले जाये। उनके साथ-साथ आपका भी सैर हो जायेगा। अपने स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखे और अगर कोई कष्ट हो तो डाक्टर कि सलाह ले। बीमारी के शुरू होने के पहले ही खाने-पीने पर अंकुश रखे और प्रतिदिन दवाई भी ले। अपनी जीभ को लपलपाने न दें। अपने व्यायाम और विश्राम का पूरा ध्यान रखे। अपने जरूरतों का सीमित रखे। नकल के बदल अक्ल का इस्तेमान ना करें। 'दुसरे का मुँह अच्छे स्वास्थ्य के कारण लाल देखकर अपने मुँह का तमाचा मारकर लाल करने कि कोशिश न करे' किसी भी हाल में घमंड को दूर रखते हुए अपने आपको किसी से कम न समझे। अगर आपके दोस्ती का दायरा बड़ा होगा तो आप जीवन का असली मजा ले सकेंगे। 'खाली दिमान भौतान का घर होता है।' इसलिए स्वयं को खाली न रखे।

**वृद्धावस्था की समस्याएँ** – वृद्धावस्था की कुछ समस्याओं में कुछ ऐसी है, जीने बूढ़े व्यक्ति जीवन में मानसिक तौर पर स्वयं ही उत्पन्न कर लेते हैं और कुछ ऐसे होते हैं जो युवा पीढ़ी अनचाहे पैदा हो जाती है और कुछ समस्याएँ ऐसी हैं जो हमारे समाज के वर्तमान स्वरूप के कारण उत्पन्न हो जाती हैं। ये सभी समस्याएँ चाहे जिस रूप में सामने आयी हो किन्तु अपना अस्तित्व रखती हैं और वृद्धों को उससे अंतिम साँस तक जूझना पड़ता है। इसी पीढ़ी के साथ युवा एवं वृद्ध के मध्य संघर्ष की स्थिति बनी रहती है। युवा वर्ग उन्हें अनुपयोगी जानकर उनकी अपेक्षा करने लगता है।

“एक युग था जब वृद्ध को सम्मान का प्रतिक समझा जाता था।”

जब वृद्ध अपने अनुभव के कारण सर्वोच्च स्थान के अधिकारी समझे जाते थे, उनके निर्देशों की आवश्यकता

अनुभव की जाती थी किन्तु अब परिस्थितियाँ भिन्न हो गयी हैं। आज व्यक्ति को इस आधार पर जांचा जाता है कि वह परिवार में परिवार के लिए कितना लाभदायक एवं उपयोगी है। इसलिए हमारी सामाजिक व्यवस्था में अधिकांश ऐसे वृद्ध हैं जो किसी छोटी या बड़ी सम्पत्ति का स्वामी हैं, वह इस सम्पत्ति पर अपना अधिकार अंतिम साँस तक बनाये रखता है ताँकि उसकी उपयोगिता सिद्ध हो सके किन्तु कभी-कभी उनकी संपत्ति भी उनके लिए अभिशाप बन जाती है।

**वृद्धों की मानसिकता** – वृद्धों कि एक बड़ी संख्या हमारे समाज में ऐसी है, जो अवकाश प्राप्त के बाद भी मानसिक व भारीरिक दृष्टि से कम करने योग्य है लेकिन जहाँ नवयुवकों को रोजगार के अवसर नहीं उपलब्ध हो रहे हैं वहाँ वृद्धों कि कम कहाँ से मिलेगा।

‘खून कब सुख गया।

अब तो हड्डियाँ भी सुख चली हैं।।

पीठ पर बड़ी सी कूबड़ है।

और मौत दरवाजे पर चली आयी है।।

**वृद्धों का आकड़ा** – 1 अक्टूबर को UNO कि ओर से 'विश्व वृद्ध दिवस' का नाम दिया गया ताँकि इस दिन समाज के वृद्धों की विभिन्न राजनितिक, सामाजिक, आर्थिक व सांस्कृतिक समस्याओं पर अधिक ध्यान दिया जाए। 20वीं शताब्दी के प्रारम्भ में आयु का औसत लगभग 50 वर्ष था और केवल 4 प्रतिशत लोग 60 वर्ष से अधिक जीते थे किन्तु अब 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' (WHO) के घोषणा के अनुसार अनुमान है कि वर्ष 2020 तक आयु का औसत 77 वर्ष हो जायेगा और 60 वर्ष के लोगों की संख्या 4 प्रतिशत 20 प्रतिशत तक हो जायेगा। इसी प्रकार यह आकड़ों 2025 तक वृद्धों की जनसंख्या दो गुना और 2050 तक तीन गुना अधिक हो जायेगा।

**सन्दर्भ ग्रन्थ सूची**

1. Metal Health Problems of Aging and the aged
2. Mental and Physical health in Panticalary close in old age.
3. This age in Physical illness
4. This mind is full of mental problems

- |    |  |     |  |
|----|--|-----|--|
| 5. | His Problems of Physical and metal                                 | 9.  | गिरिराज रण अग्रवाल, प्रभात प्रकाशन वर्ष  |
| 6. | वृद्धावस्था सम्बन्धी निदान (वृद्धों के लिए )<br>विकीपीडिया         | 10. | Januarliy 01 2004।<br>Journal list bull world health organ,<br>V.21 (4-5); 1959 )PM C2537947 |
| 7. | नीता अग्रवाल बालविकास अग्रवाल<br>पब्लिकेशन (150;9001;2008CERTIFID) | 11. | डॉ० अनीता सिंह, उपचारात्मक पोषण स्तर<br>पब्लिकेशन आगरा।                                      |
| 8. | वृद्धवस्था एक वरदान है अभिगाप नहीं<br>2012                         |     |  |

\*\*\*\*\*