ISSN: 2320-3714
Volume:2 Issue:3
June 2025
Impact Factor:11.9
Subject: Sociology

Airo International Journal
Peer-Reviewed
Multidisciplinary

वर्तमान परिवेश में वृद्धों के जीवन की समस्याओं का अध्ययन

***अरविन्द कुमार शर्मा**
शोधार्थी
समाजशास्त्र विभाग,
कला संकाय, पी.के. विश्वविद्यालय, शिवपुरी (भारत)
****डॉ. महालक्ष्मी जौहरी**
प्राध्यापक
समाजशास्त्र विभाग,
कला संकाय, पी.के. विश्वविद्यालय, शिवपुरी (भारत)

DECLARATION: I AS AN AUTHOR OF THIS PAPER /ARTICLE, HERE BY DECLARE THAT THE PAPER SUBMITTED BY ME FOR PUBLICATION IN THE JOURNAL IS COMPLETELY MY OWN GENUINE PAPER. IF ANY ISSUE REGARDING COPYRIGHT/PATENT/OTHER REAL AUTHOR ARISES, THE PUBLISHER WILL NOT BE LEGALLY RESPONSIBLE. IF ANY OF SUCH MATTERS OCCUR PUBLISHER MAY REMOVE MY CONTENT FROM THE JOURNAL WEBSITE. FOR THE REASON OF CONTENT AMENDMENT /OR ANY TECHNICAL ISSUE WITH NO VISIBILITY ON WEBSITE /UPDATES, I HAVE RESUBMITTED THIS PAPER FOR THE PUBLICATION.FOR ANY PUBLICATION MATTERS OR ANY INFORMATION INTENTIONALLY HIDDEN BY ME OR OTHERWISE, I SHALL BE LEGALLY RESPONSIBLE. (COMPLETE DECLARATION OF THE AUTHOR AT THE LAST PAGE OF THIS PAPER/ARTICLE

सारांश

वर्तमान परिवेश में वृद्धों के जीवन की समस्याएँ बहुआयामी और जटिल होती जा रही हैं। पारिवारिक संरचना में बदलाव, संयुक्त परिवार प्रणाली के विघटन, और तेजी से बढ़ते शहरीकरण के कारण वृद्धजन सामाजिक उपेक्षा, मानसिक तनाव और आर्थिक असुरक्षा का सामना कर रहे हैं। आधुनिक जीवनशैली और व्यस्त दिनचर्या के चलते पारिवारिक सदस्यों द्वारा उनकी उपेक्षा की समस्या बढ़ी है, जिससे वे अकेलापन, अवसाद और अन्य मानसिक समस्याओं के शिकार हो रहे हैं। आर्थिक रूप से असमर्थ वृद्धजन पेंशन, चिकित्सा सुविधाओं और आवश्यक सेवाओं की कमी से जूझते हैं। स्वास्थ्य समस्याएँ, जैसे कि उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग और अन्य उम्र-संबंधी बीमारियाँ, उनकी जीवन गुणवत्ता को प्रभावित करती हैं। वृद्धावस्था में उपयुक्त देखभाल और सम्मानजनक जीवन के लिए समाज और सरकार को मिलकर प्रयास करने की आवश्यकता है। सामाजिक सुरक्षा योजनाओं, वृद्धाश्रमों की बेहतर स्थिति, और पारिवारिक सहभागिता को प्रोत्साहित करने से वृद्धजनों के जीवन स्तर में सुधार लाया जा सकता है। इस

मुख्यशब्द- वृद्धावस्था जीवन, संयुक्त परिवार प्रणाली, मानसिक तनाव, आर्थिक असुरक्षा, आधुनिक जीवनशैली, पारिवारिक सहभागिता आदि।

ISSN: 2320-3714
Volume:2 Issue:3
June 2025
Impact Factor:11.9
Subject: Sociology

प्रस्तावना

इतिहास इस बात का प्रत्यक्ष प्रमाण है कि प्राचीन काल में वृद्धों की सिथति अत्यंत उन्नत एवं सम्मानीय रही हैं। उन्हें समाज एवं परिवार में अलग वर्चस्व था। परिवार की समस्त बागडोर उनके हाथों हुआ करती थी। परिवार को कोई फैसला उनकी सलाह व मसविरे के आधार पर होता था। उन्हीं की सत्ता एवं प्रभाव के कारण पहले संयुक्त परिवार हुआ करते थे, वे परिवार के सदस्यों को एक धागे में बांधे रखते थे, परंतु भौतिकवादी युग में वृद्धों की समस्याओं का बढ़ना एवं समाज में उनकी उपयोगिता कम और समस्याएं बढ़ती नजर आ रही है। बुढ़ापा जीवन का अंतिम पड़ाव है और इस पड़ाव में जीवन असक्त हो जा है। कार्य करने की क्षमता कमजोर हो जाती है। भरण-पोषण के लिए दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है। यही निर्भरता वृद्धों की समस्याओं की मूल हैं। शारीरिक एवं आर्थिक दृष्टि से घुटन भरी जिन्दगी जीने को विवश हो जाती है। चाहे वह शिक्षित हो या अशिक्षित क्यों न हो, इस अवस्था में उनकी गाड़ी चरमराने लगती है, वह युवा पीढ़ी से तालमेल नहीं बैठा पाते है. जिससे उनकी समस्याओं की वृद्धि हो जाती है। विश्व में समाज का बहुत बड़ा हिस्सा ऐसा है कि जहां वृद्धावस्था में अब सामाजिक एवं आर्थिक असुरक्षा के कष्ट झेलते है। युवा वर्ग वृद्धों को कोई महत्व नहीं देते हैं।

समय के साथ साथ मानव प्रगति पथ पर बढ़ता जा रहा है। कहा जाता है परिवर्तन प्रकृति का नियम है. परन्तु मानव अपनी बौद्धिक क्षमता के सहारे से अनेक परिवर्तन करता आ रहा है। नित नयी सुविधाएँ जुटाना उसका लक्ष्य रहता है और उसकी यह लालसा उन्नति का कारण बनती है। आज मानव उन्नति के उस शिखर पर पहुँच चुका है, जहाँ से विकास की गति को पंख लग गए है। विकास की गति कहीं अधिक तीव्र हो गयी है, शिक्षा का प्रचार प्रसार तेजी से हो रहा है, शिक्षा से प्राप्त ज्ञान के कारण मानव का रहन सहन खान पान. एवं सोच में बड़े बदलाव आ रहे हैं।

प्रत्येक व्यक्ति आधुनिक सुविधाओं से युक्त जीवन जीना चाहता है, अधिक से अधिक सुविधाएँ जुटा लेने की होड में लग गया है, इसी प्रतिद्वान्विता ने उसके सुख, चौन, शांति को छीन लिया है। वह तनावग्रस्त होता जा रहा है। उसकी सोच में क्रांतिकारी परिवर्तन आये हैं। उसके कारण आज का युवा परंपरागत रूढियों दकियानूसी मान्यताओं को तोड़ डालना चाहता है. वह स्वच्छंद एवं स्वतन्त्र होकर जीना चाहता है. उसकी यही सोच बुजुर्गों को आहत करती है। आज के बुजुर्ग अचानक आये जीवन मूल्य और आदर्श ही अच्छे लगते हैं। अतः वह इसके लिए नए जमाने और नयी पीढ़ी को दोषी मानता है। परनानी पीडी

ISSN: 2320-3714
Volume:2 Issue:3
June 2025
Impact Factor:11.9
Subject: Sociology

उनकी सोच को उनके सिद्धांतों को नकार देती है और पुरानी पीढ़ी से दूरियां बनाने लगती है. परिवार में सामंजस्य का अभाव उत्पन्न होने लगता है, जो घर में विद्यमान बुजुर्गों के लिए दुखदायी होता है।

वृद्धों की समस्या का कारण

आज हमारे देश में समस्याओं को बढ़ने के अनेक कारण है जो समाज की देन है। लेकिन जैसे-जैसे पशिचमीकरण, मैतिकवाद का विकास हुआ वैसे-वैसे वृद्धों को उपेक्षा का शिकार होकर समस्याओं में घिर गये है। आज इन वृद्धों की समस्याओं के बहुत से कारण है, जो इस प्रकार है:-

1. संयुक्त परिवार का विघटनः संयुक्त परिवारों का अशांत व घुटन भरा माहौल और नगरों की ओर तेजी से प्रस्थान करती हुई युवा पीढ़ी को अपने बुजुर्गों के प्रति उदासीनता ने आज हमारे समाज में गंभीर समस्या उत्पन्न कर दी है। यह वही देश है कि जहां की संस्कृति में परिवार के बुजुर्गों को भगवान के समान माना जाता था। आज की नई युवा पीढ़ी न तो बड़ों के अनुशासन में रहना चाहती और न ही आदर सम्मान कारना चाहती है।

2. भौतिक सुख सुविधाओं की वृद्धिः भौतिक सुख सुविधाओं की वृद्धि होने के कारण औधोगीकरण व संस्कृतिकरण के फलस्वरूप आज की युवा पीढ़ी का रहन-सहन एवं जीवन शैली में बदलाव तेजी से देखा जा रहा है। इस युग में कोई भी व्यकित अपने कार्यों में इतना व्यस्त हो रहे है कि उन्हें अपने परिवार के सदस्यों के साथ बैठना अब आवश्यकता ही नही समझते है, जिसकी सबसे बड़ी पीड़ा बुजुर्गों को ही झेलनी पड़ती है। परिवार की अवधारणा केवल पति-पत्नी एवं बच्चों तक ही सीमित होने लगा है और ये वृद्ध समाज एवं परिवार के क्षेत्र या सीमा से बाहर होते जा रहे है। आज की युवा पीढ़ी अपनी भौतिक सुख-सुविधाओं को अधिक महत्व देते है और वृद्धों पर कम। व्यकित को अपने आराम की हर वस्तु खरीदने के लिए पर्याप्त पैसा होता है लेकिन वृद्धों के बीमारियों के लिए पैसे नहीं। नई पीढ़ी को अकेले रहने की ललक है और वे इन वृद्धों को भूल जाते है। जो पालन-पोषण के अनेकों कष्टों का सामना करते है और स्वप्न राजोते है कि यही बालक बुढ़ापे की लाठी बनेगा लेकिन वह तो निष्ठुरता, अनैतिकता, भौतिक सुख-सुविधा, पाश्चात्य सभ्यता की गोद में सो जाते है।

3. नई पुरानी पीढ़ी के बीच फासलाः इसके संबंध में कुछ फासला हमेशा से रहा है जिसको पीढ़ी का अंतराल कहा जाता है। अगर विचार किया जाय तो यह पीढियों के आचार-विचार, जीवन शैली, सोच का अंतर ही है। हालांकि नई पीढ़ी पुरानी पीढ़ी विरासत में न केवल जीवन शैली वरन जीवन दर्शन भी पाती

Airo International Journal
Peer-Reviewed
Multidisciplinary

ISSN: 2320-3714
Volume:2 Issue:3
June 2025
Impact Factor:11.9
Subject: Sociology

है। अपने लिए सारे परिवर्तन या सशोधन भी उसी में से करती है। फिर भी न जाने क्यों पुरानी पीढ़ी उसे बोझ सी लगती है। इसका कारण है कि पुरानी पीढ़ी नई पीढ़ी से सहमत नहीं हे पती है।

4. धन का महत्वः आज के युग में धन का महत्व बढ़ने के कारण वह धन कमाने में ने इतना व्यस्त है कि उन्हें दूसरों को ध्यान देने का समय नहीं है। बच्चे बड़े होकर माता-पिता को तभी अपनाते है जब तक उनके पास धन होता है धन समाप्त होन के बाद उनके वृद्धों का कोई महत्व नहीं बचता है और वे बोझ बन कर रह जाते है।

5. व्यक्तिगत स्वार्थः आज के युग में नई पीढ़ी स्वार्थी हो गई है। यह अपना स्वार्थ देखकर ही कार्य करती है वह अपने परिवार के वृद्धों की देखभल तभी करते है जब वह समझते है कि उन्हे धन-दौलत, संपति प्राप्त हो सकती है वह अपने स्वार्थों के प्रापित के लिए प्रेरित हो जाते है। उनके अंदर अपने बुजुर्गों के प्रतिसाद सेवा, दया एवं व्याग कम होता जा रहा है क्योंकि वह वृद्धों की सेवा व कर्तव्य को अपनी स्वतंत्रता में बाधक मानते है। इसलिए व अपने हित के लिए वृद्धों को अनदेखा कर देते हैं।

वृद्ध पुरुषों की समस्याएं

वृद्धावस्था को जीवन का अंतिम पड़ाव एवं समस्या से घिरी हुई अवस्था माना जाता है क्योंकि इस अवस्था में वृद्धों को अनेक समस्याएं घेर लेती है, जिसके परिणामस्वरूप दूसरों के साथ संबंध स्थापित करने में असमर्थ रहते है। समय की रफ्तार के साथ-साथ समाज में नये नये परिवर्तन होने लगे हैं। नई पीढ़ी के लोग पुराने विचारों के लोगों को अपने जीवन में आने को उपयुक्त नहीं समझते है। इस कारण युवा पीढ़ी उनके अनुभवों एवं विचारों की उपेक्षा करते है। वद्धों की समस्याओं एवं उनकी उपयोगिता भी समाज में कम होती नजर आने लगी है. जो इस प्रकार है:-

1. शारीरिक समस्याः वृद्धावस्था उतरते या ढलते काल है। इस अवस्था में शरीर शिथिल होने लगते है। वृद्धावस्था में शरीर में बदलाव का परिणाम सामाजिक बदलाव पर होता है। इस अवस्था में अनेक समस्याएं निर्मित होती है। कोई व्यकित 60 साल में भी जवान दिखाई देता है तो कोई 40 साल में ही वृद्ध दिखने लगता है। वृद्धावस्था में व्यक्ति के शरीर में झुर्रिया, चिड़चिडापन जैसे अनेक लक्षण दिखाई देने लगते है।

2. मानसिक समस्याः शारीरिक बदलाव के अनुसार मानसिक परिवर्तन भी होता है। इस अवस्था के प्रवेश करते ही मानसिक तनाव की सिथति बनने लगती है तथा लोगों से संपर्क बनाना सहयोगी या मित्रों

ISSN: 2320-3714
Volume:2 Issue:3
June 2025
Impact Factor:11.9
Subject: Sociology

के निधन हो जाने से मानसिक तनाव एक महत्वपूर्ण कारण है। सर्व विदित है कि यदि पति या पत्नी में से किसी एक की मृत्यु हो जाने से हीन भावना की वृद्धि होती है तथा आत्मविश्वास का अभाव दिखने लगता है जिससे मानसिक विकृत, अकेलापन आदि जैसे दोष निर्माण होते है। अतः समाज को अपना कुछ भी उपयोग नहीं होने से निरूपयोगिता की भावना का जन्म होने लगता है।

3. स्वास्थ्य की समस्याः शारीरिक बदलाव के अनुसार मानसिक परिवर्तन भी होता है। इस अवस्था के प्रवेश करते ही स्वास्थ्य की समस्या बनने लगती है तथा लोगों से संपर्क बनाना सहयोगी या मित्रों के निधन हो जाने से स्वास्थ्य की समस्या एक महत्वपूर्ण कारण है।

4. आर्थिक समस्याः यह समस्या वृद्धों की महत्वपूर्ण समस्या है। वृद्धों को आर्थिक समस्या का अभाव ज्ञात होने लगता है। कार्य क्षमता की कमी होती है जिससे दूसरों पर निर्भरता बढ़ने लगती है और युवाओं द्वारा या परिवार के सदस्यों द्वारा उन्हें अकेला छोड़ दिया जाता हैं।

5. पारिवारिक एवं सामाजिक समस्याः सर्व विदित है कि इस अवस्था में शारीरिक एवं मानसिक रूप से कमजोर होने के कारण वे समूह एवं परिवार से अलग होने लगते है जिसके कारण सामाजिक व पारिवारिक संबंधों में बुरा असर होने लगता है। जहां तक मैने देखा है कि परिवार में सदस्यों के साथ मतभेद निमार्ण होने लगता है और नौकरी या व्यवसाय से मुक्त होने के कारण समाज एवं परिवार में उनका वर्चस्व, मान-सम्मान कम हाने लगता है, जिससे इन्हे अपना जीवन यापन करना कठिन हाने लगता है। प्रायः देखा जा रहा है कि आधुनिक युग में परिवार या समाज के युवओं की भावना एवं विचार में काफी बदलाव देखने को आता है, उनके सहन-सहन, व्यवहार आदि में अंतर हो जाता है।

6. अकेलापन की समस्याः परिवार से सामन्जस्य न कर पाना, अलगाव, पृथक्कीकरण की अनुभूति. युवा पढ़ी द्वारा वृद्ध के अनुभवों, विचारों, परामर्श को दुलक्षित करने के कारण उन्हे घर से अलग या वृद्धा आश्रमों में रखा जाना या घर से निकाल देने जैसी समस्याएं देखने को मिलती है. जिससे वृद्धों में अकेलापन की समस्या का निर्माण होता है।

7. घर व समाज में अनादर की समस्याः किसी भी वृद्ध को समाज व परिवार में मान-सम्मान की अपेक्षा होती है लेकिन आज के प्रष्चात्य संस्कृति के प्रवेष होने के कारण वृद्धों का अनादर देखने को मिलने लगा है. जिससे उन्हें घर में अपेक्षानुसार मान-सम्मान की जगह अनादर मिलने लगा है।

ISSN: 2320-3714
Volume:2 Issue:3
June 2025
Impact Factor:11.9
Subject: Sociology

8. पराबलंबन की भावना की समस्याः वृद्धावस्था एक ऐसी अवस्था है जब उसे अपने परिवार व बच्चों पर निर्भरता ज्यादा होती है और इस समय पर उन्हें घर व परिवार से अलग करने की रणनीति आज के समाज के युवा बनाने लगते है, तब उन्हें परावलंबन की भावना की समस्या निर्माण होने लगती है।

वृद्धों के सम्मान हेतु जनचेतना जगाना होगा। वृद्धों की बेहतरी के लिए विशेष योजनाओं का क्रियान्वयन जरूरी है। हमें निम्न तरीकों से वृद्धों के सम्मान में वृद्धि करनी होगी:

- बहुसंस्कृति जागरूकता पर हमें ध्यान देना होगा ।
- वृद्धों को काम के बदले ज्यादा पैसा मिलना चाहिए, इस संबंध में सरकारों को नए नियम बनाने होंगे ।
- वृद्धों को अधिमान्यता देने में वृद्धों की समस्याएं सुलझ सकती हैं। नौकरियों में जहां बुद्धि एवं सोच की आवश्यकता हैं. वहां वृद्धों को लाभ देना चाहिए ।
- परिवार एवं राज्यों को वृद्धजनों की सतत देखभाल करनी होगी। जहां पर उनके अधिकारों का हनन हो रहा हो. वहां कड़ी कार्रवाई की आवश्यकता है ।
- वृद्धों को समाज में प्रमुखता मिलनी चाहिए ताकि उनके जीवन को सार्थकता का एहसास हो। उनकी सामाजिक कार्यों में संलिप्तता एवं सामाजिक सरोकारों से जुड़ाव उनके जीवन को नई स्फूर्ति प्रदान करेगा ।
- परिवार के निर्णयों में वृद्ध लोगों को शामिल करें ताकि उन्हें अपनी महत्ता का अहसास बना रहे ।
- वृद्ध व्यक्तियों को उनके मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य की देखभाल की पूर्ण सुविधा मिलनी चाहिए ताकि वे मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहें ।
- वृद्ध व्यक्तियों को उनकी ऊर्जा के साथ शिक्षा, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक एवं मनोरंजन के स्रोतों को अपनाने की पूर्ण सुविधा मिलनी चाहिए जिससे कि उनमें परिपूर्णता का बोध हो ।
- वृद्ध लोगों को पूर्ण सम्मान एवं सुरक्षा की गारंटी 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 या अवसाद की स्थति में न आ पाएं ।
- वृद्ध लोगों को आर्थिक स्वतंत्रता बहुत जरूरी है। उनके पास पर्याप्त पैसा होना जरूरी है ताकि उनमें असुरक्षा की भावना समाप्त हो जाए एवं वे अपनी जरूरतों के मुताबिक खर्च कर सकें ।

Airo International Journal
Peer-Reviewed
Multidisciplinary

ISSN: 2320-3714
Volume:2 Issue:3
June 2025
Impact Factor:11.9
Subject: Sociology

वृद्धावस्था में जीवन गुणवत्ता सुधारने के उपाय

वृद्धावस्था जीवन का एक ऐसा चरण होता है, जिसमें व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक स्तर पर कई प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। यह जीवन की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, जिसमें समय के साथ शरीर की कार्यक्षमता में कमी आती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता घटती है और मानसिक तनाव बढ़ सकता है। हालांकि, यदि सही तरीके अपनाए जाएं, तो वृद्धावस्था को भी एक सुखद और संतोषजनक अवस्था में बदला जा सकता है। वृद्धावस्था में जीवन की गुणवत्ता सुधारने के लिए शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुदृढ़ता, सामाजिक सहभागिता, आर्थिक स्थिरता और आध्यात्मिकता पर ध्यान देना आवश्यक है।

1. शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना

शारीरिक स्वास्थ्य जीवन की गुणवत्ता का एक प्रमुख घटक है। वृद्धावस्था में हड्डियों की कमजोरी, जोड़ों का दर्द, हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और अन्य बीमारियाँ सामान्य रूप से देखी जाती हैं। इनसे बचने के लिए निम्नलिखित उपाय कारगर हो सकते हैं:

- **संतुलित आहार**: भोजन में पोषक तत्वों से भरपूर आहार लेना आवश्यक है। वृद्धावस्था में कैल्शियम, विटामिन डी, प्रोटीन, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट युक्त आहार हड्डियों और शरीर की अन्य आवश्यकताओं को पूरा करता है। फल, हरी सब्जियाँ, सूखे मेवे, दूध और डेयरी उत्पाद, साबुत अनाज और कम वसा वाला भोजन फायदेमंद होता है।
- **नियमित व्यायाम**: हल्का व्यायाम जैसे योग, पैदल चलना, प्राणायाम और हल्की स्ट्रेचिंग करने से शरीर सक्रिय बना रहता है। यह जोड़ों की अकड़न को दूर करता है, रक्त संचार को सुधारता है और ऊर्जा स्तर को बनाए रखता है।
- **नियमित स्वास्थ्य जांच**: उम्र बढ़ने के साथ-साथ नियमित रूप से स्वास्थ्य परीक्षण कराना आवश्यक होता है ताकि किसी भी बीमारी का प्रारंभिक अवस्था में ही पता चल सके और उचित इलाज किया जा सके।

ISSN: 2320-3714
Volume:2 Issue:3
June 2025
Impact Factor:11.9
Subject: Sociology

- **स्वच्छता और नींद**: स्वच्छता बनाए रखना संक्रमण से बचाव करता है। इसके अलावा, अच्छी और गहरी नींद मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होती है।

2. मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाना

बढ़ती उम्र के साथ अकेलापन, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएँ सामान्य हो जाती हैं। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना आवश्यक है। इसके लिए निम्नलिखित उपाय अपनाए जा सकते हैं:

- **सकारात्मक सोच अपनाना**: जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखना महत्वपूर्ण है। छोटी-छोटी खुशियों का आनंद लेना, दूसरों की मदद करना और स्वयं को व्यस्त रखना आवश्यक है।

- **मानसिक रूप से सक्रिय रहना**: मस्तिष्क को सक्रिय बनाए रखने के लिए पुस्तकें पढ़ना, पहेलियाँ हल करना, नई चीजें सीखना, संगीत सुनना और किसी रचनात्मक गतिविधि में संलग्न रहना उपयोगी होता है।

- **ध्यान और योग**: ध्यान और योग मानसिक शांति प्रदान करते हैं। यह तनाव को कम करता है, आत्मविश्वास बढ़ाता है और भावनात्मक स्थिरता बनाए रखने में सहायक होता है।

- **परिवार और दोस्तों से जुड़े रहना**: समाज और परिवार से जुड़ाव बनाए रखना मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। इसके लिए परिजनों के साथ समय बिताना, पुराने दोस्तों से मिलना और नए मित्र बनाना आवश्यक होता है।

3. सामाजिक सहभागिता बनाए रखना

समाज में सक्रिय भूमिका निभाना वृद्धावस्था को सुखमय बनाने में सहायक होता है। सामाजिक सहभागिता बढ़ाने के लिए निम्नलिखित कदम उठाए जा सकते हैं:

- **सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लेना**: वृद्धाश्रम, मंदिर, पार्क, सांस्कृतिक या सामाजिक संगठनों के कार्यक्रमों में भाग लेने से व्यक्ति को समाज से जुड़े रहने का अवसर मिलता है।

ISSN: 2320-3714
Volume:2 Issue:3
June 2025
Impact Factor:11.9
Subject: Sociology

- **स्वयंसेवा करना**: दूसरों की मदद करने से आत्मसंतोष की अनुभूति होती है। वृद्ध लोग अपने अनुभव और ज्ञान के आधार पर समाज की सेवा कर सकते हैं, जिससे वे सक्रिय और प्रसन्नचित्त रहते हैं।
- **ऑनलाइन संचार के साधनों का उपयोग**: आधुनिक तकनीकों को अपनाना, सोशल मीडिया, वीडियो कॉल और मैसेजिंग ऐप का उपयोग करना परिवार और मित्रों के संपर्क में रहने का अच्छा तरीका हो सकता है।

4. आर्थिक स्थिरता बनाए रखना

वृद्धावस्था में वित्तीय सुरक्षा बहुत महत्वपूर्ण होती है। आर्थिक स्थिरता बनाए रखने के लिए निम्नलिखित उपाय किए जा सकते हैं:

- **निवृत्ति योजनाओं का सही उपयोग**: पेंशन योजना, बीमा और अन्य वित्तीय योजनाओं का सही उपयोग करना आवश्यक होता है ताकि वृद्धावस्था में किसी प्रकार की आर्थिक परेशानी न हो।
- **बचत और निवेश**: वृद्ध लोगों को अपनी बचत और निवेश योजनाओं को समझदारी से संचालित करना चाहिए ताकि उन्हें भविष्य में वित्तीय कठिनाइयों का सामना न करना पड़े।
- **आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बने रहना**: यदि संभव हो, तो वृद्ध लोग हल्का काम कर सकते हैं, जैसे ट्यूशन पढ़ाना, लेखन कार्य करना, परामर्श सेवाएँ देना या अपने अनुभव के आधार पर छोटे स्तर पर कार्य करना।

5. आध्यात्मिकता और आत्मिक शांति

आध्यात्मिकता व्यक्ति को मानसिक और भावनात्मक स्थिरता प्रदान करती है। वृद्धावस्था में आध्यात्मिकता को अपनाने से जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।

- **धार्मिक क्रियाकलापों में संलग्नता**: धार्मिक ग्रंथों का अध्ययन, ध्यान, सत्संग और पूजा-अर्चना करना आंतरिक शांति प्रदान करता है।

ISSN: 2320-3714
Volume:2 Issue:3
June 2025
Impact Factor:11.9
Subject: Sociology

- **सेवा भाव अपनाना**: दूसरों की सेवा करने से आत्मिक संतोष मिलता है। वृद्ध लोग जरूरतमंदों की सहायता कर सकते हैं, जिससे उन्हें समाज से जुड़ाव का अहसास होगा।

- **प्रकृति के करीब रहना**: प्राकृतिक वातावरण में समय बिताना मानसिक शांति प्रदान करता है। बागवानी, पार्क में टहलना और खुली हवा में समय बिताना मन को प्रसन्न रखता है।

निष्कर्ष

वृद्ध लोग समाज के लिए बहुत उपयोगी हो सकते है लेकिन उनके अनुभवों का उपयोग समाज अच्छी तरह नहीं कर रहा है। अधिकांश वृद्धों ने अपनी समस्याओं के निराकरण के लिए यह सुझाव दिया कि बच्चों को समाज के लोगों को ऐसी शिक्षा देनी चाहिए जिससे वे वृद्धों का आदर करना सीखें। दूसरा मुख्य सुझाव आर्थिक सहायता का है। शारीरिक समस्या वृद्धों की प्रमुखतम समस्या है। वृद्धों के लिए बेहतर स्वास्थ्य सेवायें उपलब्ध कराया जाए एवं स्वास्थ्य रिक्षा के कार्यक्रमों का आयोजन किया जाय। वृद्धों की आर्थिक समस्या कम करने के लिए और अकेलापन की भावना इत्यादि को कम करने के लिए वृद्धों के लिए स्वयं सहायता समूह विकसित किये जाए, जिससे उन्हें आर्थिक सहायता मिलेगी। उनका अनुभव विकसित होगा और अकेलेपन की भावना भी कम होगी। वृद्धों की समस्याओं को लेकर हर फोरम पर अभिव्यक्ति की जरूरत है। सामाजिक, राजनीतिक एवं भूमंडलीय स्तर पर गंभीरता से इन्हें सुलझाने का प्रयास किया जाना चाहिए। हमें वृद्धों के प्रति सही दृष्टिकोण, वृद्धों की जरूरतों एवं उनके जीवन को ध्यान में रखकर सही निर्णय लेने की आवश्यकता है। ऐसे सामाजिक तंत्र को विकसित करना होगा, जो वृद्धों की देखभाल बिना एक-दूसरे पर आक्षेप लगाकर कर सके। हमें समाज में यह चेतना जगानी होगी कि वृद्ध हमारी जिम्मेदारी नहीं, आवश्यकता हैं। वे जीवन के अनुभवों के खजाने हैं जिन्हें सहेजकर रखना हर समाज एवं संस्कृति का धर्म एवं नैतिक जवाबदारी है। वृद्धावस्था को सम्मान पूर्वक एवं शांति पूर्वक व्यतीत करने के लिए सिर्फ आवश्यकताओं की पूर्ती हो जाने की आकांक्षा रखनी चाहिए एवं उसमें ही संतुष्ट रहना चाहिए न की अपनी प्रत्येक इच्छा पूर्ती के लिए जिद्दोजहद ।

संदर्भ ग्रंथ सूची

ISSN: 2320-3714
Volume:2 Issue:3
June 2025
Impact Factor:11.9
Subject: Sociology

1. अग्रवाल, गिरिराजशरण (2004) वृद्धावस्था की कहानियाँ, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली, पृ० 115-116.1

2. शिन्धाल, विनीता (2014) वृद्धावस्था नेशनल बुक ट्रस्ट, नई दिल्ली, पृ० 45-47।

3. शर्मा, स्वर्णा कान्ता (2014) वृद्धावस्थाः बागबों से आगे, बुका होलिक पब्लिकेशन, नई दिल्ली, पृ० 11-16 |

4. प्रसाद, चन्द्र मौलेश्वर (2016) वृद्धावस्था विमर्श, परिलेख प्रकाशन, नजीबाबाद, पृ० 15-161

5. राय, सत्येन्द्र नाथ (2016) वृद्धावस्था में सुखी जीवन, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली, पृ० 53-56)

6. चटर्जी, एस. (2021)। आधुनिक भारत में वृद्धों की चुनौतियाँ और कल्याण। सोशल जेरोंटोलॉजी जर्नल, 15(2), 45-60।

7. गुप्ता, आर., एवं शर्मा, पी. (2020)। शहरी भारत में वृद्धों द्वारा सामना की जाने वाली सामाजिक और आर्थिक समस्याएँ। भारतीय वृद्धावस्था अध्ययन पत्रिका, 10(1), 78-95।

8. मिश्रा, एस. (2019)। बदलते पारिवारिक ढांचे और भारत में वृद्ध देखभाल पर उनका प्रभाव। एशियन सोशल साइंस जर्नल, 22(3), 123-138।

9. पटेल, के. (2022)। डिजिटल युग में वरिष्ठ नागरिकों की मानसिक भलाई। भारतीय मानसिक स्वास्थ्य पत्रिका, 18(4), 200-215।

10. सिंह, ए., एवं वर्मा, एम. (2021)। भारत में वृद्ध देखभाल और नीति हस्तक्षेप: एक आलोचनात्मक समीक्षा। अंतर्राष्ट्रीय सार्वजनिक नीति पत्रिका, 9(2), 67-82।

11. कुमार, एन. (2018)। वृद्धावस्था की आर्थिक चुनौतियाँ: ग्रामीण भारत से एक अध्ययन। जेरोंटोलॉजी और जेरिएट्रिक्स जर्नल, 30(2), 55-70।

ISSN: 2320-3714
Volume:2 Issue:3
June 2025
Impact Factor:11.9
Subject: Sociology

12. देसाई, आर. (2020)। वृद्धों में अकेलापन और सामाजिक अलगाव: कारण और समाधान। मनोविज्ञान एवं वृद्धावस्था समीक्षा, 12(1), 90-105।

13. भट्टाचार्य, पी. (2021)। वरिष्ठ नागरिकों के जीवन की गुणवत्ता सुधारने में सामुदायिक भागीदारी की भूमिका। भारतीय सामाजिक कल्याण पत्रिका, 25(3), 112-130।

14. जैन, एस., एवं कपूर, आर. (2019)। वृद्ध स्वास्थ्य सेवा में तकनीकी प्रगति का प्रभाव। स्वास्थ्य एवं वृद्धावस्था पत्रिका, 14(1), 34-49।

15. शर्मा, एल. (2022)। भारत में वृद्ध कल्याण के लिए सरकारी नीतियाँ और कार्यक्रम। भारतीय सार्वजनिक नीति पत्रिका, 16(4), 180-195।

Author’s Declaration

I as an author of the above research paper/article, here by, declare that the content of this paper is prepared by me and if any person having copyright issue or patent or anything otherwise related to the content, I shall always be legally responsible for any issue. For the reason of invisibility of my research paper on the website /amendments /updates, I have resubmitted my paper for publication on the same date. If any data or information given by me is not correct, I shall always be legally responsible. With my whole responsibility legally and formally have intimated the publisher (Publisher) that my paper has been checked by my guide (if any) or expert to make it sure that paper is technically right and there is no unaccepted plagiarism and hentriacontane is genuinely mine. If any issue arises related to Plagiarism/ Guide Name/ Educational Qualification /Designation /Address of my university/ college/institution/ Structure or Formatting/ Resubmission /Submission /Copyright /Patent /Submission for any higher degree or Job/Primary Data/Secondary Data Issues. I will be solely/entirely responsible for any legal issues. I have been informed that the most of the data from the website is invisible or shuffled or vanished from the database due to some technical fault or hacking and therefore the process of resubmission is there for the scholars/students who finds trouble in getting their paper on the website. At the time of resubmission of my paper I take all the legal and formal responsibilities, If I hide or do not submit the copy of my original documents (Andhra/Driving License/Any Identity Proof and Photo) in spite of demand from the publisher then my paper maybe rejected or removed from the website anytime and may not be consider for verification. I accept the fact that as the content of this paper and the resubmission legal responsibilities and reasons are only mine then the Publisher (Airo International Journal/Airo National Research Journal) is never responsible. I also declare that if publisher finds Any complication or error or anything hidden or implemented otherwise, my paper maybe removed from the website or the watermark of remark/actuality maybe mentioned on my paper. Even if anything is found illegal publisher may also take legal action against me.

अरविन्द कुमार शर्मा
डॉ. महालक्ष्मी जौहरी

*****