

वरिष्ठ नागरिक: समाज की धरोहर, परिवार का संबल

वरिष्ठ नागरिक: चुनौती से अवसर तक — शोध, यथार्थ और समाधान

भारत में वृद्ध आबादी तेज़ी से बढ़ रही है — और यह सिर्फ़ एक जनसांख्यिकीय (demographic) परिवर्तन नहीं, बल्कि सामाजिक, आर्थिक और स्वास्थ्य प्रणाली के लिए एक बड़ा परिवर्तनकारी चुनौती है। आँकड़े बताते हैं कि 2025 में लगभग 15.87 करोड़ लोग 60 वर्ष और उससे अधिक आयु वर्ग के हैं, जो कुल जनसंख्या का लगभग 11.1% है। अनुमान है कि 2050 तक यह संख्या बढ़कर लगभग 32 करोड़ हो जाएगी, जो कुल जनसंख्या का लगभग 20% होगी। यह परिवर्तन सीधे-सीधे स्वास्थ्य सेवाओं, सामाजिक सुरक्षा और पारिवारिक ढाँचे पर गहरा असर डालेगा।

वर्तमान स्थिति — तथ्य और चिंताएँ

- **बढ़ती आबादी, बढ़ती जिम्मेदारी:** आने वाले दशकों में वृद्धों की संख्या दोगुनी हो जाएगी। इससे स्वास्थ्य सेवा, देखभाल और सामाजिक सहायता पर दबाव बढ़ेगा।
- **एकाकीपन और सामाजिक अलगाव:** हालिया अध्ययनों के अनुसार भारत में वरिष्ठ नागरिकों में लगभग एक-तिहाई सामाजिक अलगाव और लगभग 40% तक अकेलेपन की स्थिति देखी गई है। इसका सीधा असर उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ रहा है।
- **स्वास्थ्य व आर्थिक चुनौतियाँ:** वृद्धावस्था से जुड़ी बीमारियाँ (जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, स्मृति-भ्रंश आदि) और पेंशन/सुरक्षा कवरेज की कमी उनके जीवन को कठिन बनाती है।

कारण क्या हैं — सामाजिक व आर्थिक कारक

संयुक्त परिवारों के विघटन से लेकर युवा पीढ़ी के रोजगार हेतु शहरों में पलायन, शहरी जीवन की व्यस्तता और तकनीकी जीवनशैली ने बुजुर्गों को अकेलेपन और उपेक्षा की स्थिति में ला दिया है।

पीढ़ियों के टूटते रिश्ते और उसका प्रभाव

आज की सबसे बड़ी क्षति यह है कि बच्चे अपने दादा-दादी और नाना-नानी से अलग होते जा रहे हैं। यह दूरी केवल बुजुर्गों के लिए ही नहीं, बल्कि बच्चों के लिए भी हानिकारक सिद्ध हो रही है। जहाँ बुजुर्गों को अकेलेपन और उपेक्षा का सामना करना पड़ता है, वहीं बच्चों को अनुभव, परंपरा और नैतिक मूल्यों से वंचित रहना पड़ता है। वैज्ञानिक अध्ययनों से भी स्पष्ट हुआ है कि जिन बच्चों का जुड़ाव अपने दादा-दादी या नाना-नानी से होता है, उनकी भावनात्मक स्थिरता और सामाजिक समझ अधिक होती है।

माता-पिता की भूमिका यहाँ अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। वे यदि अपने बच्चों और बुजुर्गों के बीच संवाद और आत्मीयता का सेतु बनें, तो न केवल परिवार का वातावरण सुखद होगा बल्कि बच्चों में भी आदर, करुणा और संवेदनशीलता के संस्कार स्वाभाविक रूप से पनपेंगे। पीढ़ियों के बीच यह संबंध केवल पारिवारिक मजबूती ही नहीं, बल्कि समाज की नैतिक रीढ़ को भी सशक्त करता है।

समाधान — पारिवारिक, सामुदायिक और नीतिगत स्तर पर कदम

1) पारिवारिक पुनर्निर्माण

बुजुर्गों के साथ समय बिताना, उन्हें निर्णयों में शामिल करना और बच्चों को दादा-दादी, नाना-नानी से जोड़ना आवश्यक है। यह न केवल उनके भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी है बल्कि पीढ़ियों के बीच सेतु का कार्य करता है।

2) समुदाय-आधारित कार्यक्रम

स्थानीय स्तर पर वृद्ध नागरिक क्लब, स्वास्थ्य शिविर, परामर्श केंद्र और मिलन-सत्र आयोजित किए जाने चाहिए। इससे सामाजिक जुड़ाव बढ़ता है और अकेलेपन की समस्या घटती है।

3) नीतिगत सुधार

पेंशन कवरेज का विस्तार, वरिष्ठ नागरिकों के लिए हेल्पलाइन, घरेलू-आधारित देखभाल सेवाएँ और स्वास्थ्य सुविधाओं का विशेष प्रावधान अत्यंत आवश्यक हैं।

4) आध्यात्मिक व मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण

राजयोग ध्यान जैसे अभ्यास वरिष्ठ नागरिकों को मानसिक शांति, आत्मबल और आत्मविश्वास प्रदान करते हैं। यह तनाव, अकेलेपन और नकारात्मकता को कम करने में सहायक है और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

विदेशों में वृद्धाश्रमों का उभार और भारत के लिए सबक

पश्चिमी देशों में वृद्धाश्रम सामान्य हैं, लेकिन भारत में यह प्रवृत्ति हमारी पारंपरिक संस्कृति से मेल नहीं खाती। वृद्धाश्रम एक सहारा तो देते हैं, लेकिन परिवार और समाज का भावनात्मक जुड़ाव कहीं न कहीं खो जाता है। भारत को अपने पारिवारिक और सामुदायिक मूल्यों को मजबूत कर वैकल्पिक मॉडल विकसित करने होंगे।

तकनीक और सामाजिक नवाचार

डिजिटल स्वास्थ्य सेवाएँ, टेली-हेल्थ, ऑनलाइन ध्यान सत्र और स्वयंसेवकों के सहयोग से वरिष्ठ नागरिकों को समाज से जोड़ा जा सकता है। युवाओं द्वारा बुजुर्गों को तकनीक सिखाने की पहल भी उन्हें आत्मनिर्भर और जुड़ा हुआ बनाएगी।

‘संगम’ — नीतियों से कर्म तक का सेतु

इन्हीं चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए, भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय और ब्रह्माकुमारीज़ समाज सेवा प्रभाग (RERF) के बीच हुए समझौता ज्ञापन (MoU) के अंतर्गत “संगम – गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन” नामक राष्ट्रव्यापी अभियान चलाया जा रहा है।

यह अभियान अगले तीन वर्षों तक पूरे भारत में कार्यशालाएँ, सांस्कृतिक कार्यक्रम, राजयोग सत्र और जागरूकता अभियान आयोजित करेगा। इसका उद्देश्य है वरिष्ठ नागरिकों के सम्मान और गरिमा की रक्षा करना, उनके जीवन में मानसिक-आध्यात्मिक शांति लाना, और युवाओं में यह जागरूकता फैलाना कि बुजुर्ग समाज की धरोहर हैं, बोझ नहीं।

निष्कर्ष

वरिष्ठ नागरिक हमारे समाज की जड़ें हैं। यदि हम उन्हें सम्मान और सुरक्षा देंगे तो हमारा समाज और राष्ट्र और भी मज़बूत होगा। ‘संगम’ अभियान हमें यही संदेश देता है कि—

“सम्मान से बड़े बुजुर्गों की शान, यही है भारत की पहचान।”

समाज सेवा प्रभाग (RERF)

- ब्रह्माकुमारीज़