



**अन्तरा
शब्दशक्ति**

प्रकाशन एवं बहुउद्देशीय संस्था
www.antrashabdshakti.com

शब्द
से संवेदना तक...
लेखन से
परिवर्तन तक...

हिन्दी
हमारी पहचान
हमारी शक्ति

‘समसामयिक प्रश्नों पर आपकी कलम’

(लेख प्रतियोगिता)

विचार...
चिंतन...
संवाद...
और
एक बेहतर
कल की ओर...



रचनाकार :-

.....पुष्पा अरविंद शर्मा.....

विचारों की
स्याही से
बदलता समाज...

आयोजक:-

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी (म.प्र.)



अन्तरा शब्दशक्ति

प्रकाशन एवं बहुददेशीय संस्था
www.antrashabdshakti.com

हिन्दी
हमारी पहचान
हमारी शक्ति

शब्द से संवेदन तक...
लेखन से परिवर्तन तक...

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

संपादक : डॉ. प्रीति समकित सुराना
तकनीकी संपादक : Webcoodee.com
मुख्य कार्यालय : 15 नेहरू चौक, वारासिवनी,
जिला बालाघाट (म.प्र.) 481331



Antrashabdshaktiprakashan

संपर्क : 9009423393
ईमेल : antrashabdshakti@gmail.com
वेबसाइट : www.antrashabdshakti.com

वैधानिक सूचना

पुस्तक में प्रकाशित सभी रचनाएँ संबंधित रचनाकारों की मौलिक अभिव्यक्तियाँ हैं।
प्रत्येक रचना में व्यक्त विचार, कथ्य एवं अभिमत के लिए संबंधित रचनाकार स्वयं उत्तरदायी हैं।
रचनाओं के चयन एवं प्रकाशन का उद्देश्य साहित्यिक अभिव्यक्ति को मंच प्रदान करना
एवं हिन्दी लेखन को प्रोत्साहित करना है।

हिन्दी
से ही है
पहचान...

विचार...
संवाद...
समाज...
और एक बेहतर कल...

लेख प्रतियोगिता

लेखक/लेखिका - पुष्पा अरविंद शर्मा

आज की सबसे बड़ी सामाजिक समस्या:

बुजुर्गों में अकेलापन



आज की सबसे बड़ी सामाजिक समस्या: "बुजुर्गों में अकेलापन"

बुजुर्ग हमारे परिवार की नींव और समाज की धरोहर हैं। उनकी इज़्ज़त और हिफ़ाज़त करना हमारा कर्तव्य ही नहीं, बल्कि पूजा भी है। आज हम सब जहाँ हैं, वहाँ तक पहुँचाने में उन्होंने अपना जीवन और अपनी खुशियाँ न्योछावर कर दी हैं।

अकेलापन सिर्फ़ घर में अकेले रहने का नाम नहीं है। कई बार लोगों से घिरे होने के बावजूद भी इंसान अंदर से अकेलापन महसूस करता है। दूर रहने से देखरेख में फ़र्क पड़ सकता है, अपनेपन में नहीं।

बुजुर्गों में अकेलेपन की समस्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। इसके कई कारण हैं। बच्चे पढ़ाई या नौकरी के सिलसिले में दूर चले जाते हैं और बुजुर्ग अकेले रह जाते हैं। कई बार बच्चे उन्हें अपने साथ ले जाना चाहते हैं, लेकिन बुजुर्ग अपनी ज़मीन-चौखट छोड़कर जाना नहीं चाहते। जैसे छोटे पौधों को उखाड़कर दूसरी जगह लगाने पर वे फिर जड़ पकड़ लेते हैं, लेकिन बड़े पेड़ को उखाड़कर दूसरी जगह लगाना बहुत मुश्किल होता है।

दूसरा कारण परिवार का छोटा होते जाना है—पति-पत्नी और एक या दो बच्चे। बच्चों के चले जाने के बाद बुजुर्ग माता-पिता अकेले रह जाते हैं। बदकिस्मती से यदि पति या पत्नी में से कोई एक ही रह जाए, तो अकेलापन और भी गहरा हो जाता है।

अकेलापन अवसाद की स्थिति को बढ़ाता है। अवसाद या शारीरिक अक्षमता के कारण बाहर निकलना और लोगों से मिलना-जुलना धीरे-धीरे कम होता जाता है। वे एक तरह से बेमानी-सी ज़िंदगी जीने लगते हैं। ऐसे समय उन्हें अपनों के अपनेपन की सबसे ज़्यादा ज़रूरत महसूस होती है। बच्चे समय निकालकर कुछ दिन उनके पास आकर इस कमी को पूरा करने की कोशिश करते हैं, लेकिन कई बार यह पर्याप्त नहीं होता।

अकेले रहने पर असुरक्षा की स्थिति भी उत्पन्न हो जाती है। अचानक बीमारी या दुर्घटना होने पर कई बार सहायता मिलने में देर हो जाती है, जिसकी कीमत बहुत भारी पड़ सकती है।

इस समस्या का समाधान तलाशने के लिए कहीं बाहर जाने की ज़रूरत नहीं है। इसका हल हमारे व्यवहार और दैनिक आचरण में ही छिपा है।

बुजुर्ग भी कुछ पहल करके अपनी और अपने बच्चों की मदद कर सकते हैं। यदि बच्चे उन्हें अपने साथ ले जाना चाहें, तो उन्हें यह समझना चाहिए कि उनके लिए अपनी नौकरी या व्यवसाय छोड़कर वापस आना हमेशा संभव नहीं होगा। इसलिए बच्चों को बीच-बीच में उनके पास आते-जाते रहना चाहिए।

बुजुर्ग नाती-पोतों के साथ अपना समय बिताएँ, उनके साथ बचपन के खेल खेलें, अपनी पुरानी बातें सुनाएँ और उन्हें अपना दोस्त बनाएँ। कहावत भी है—“मूल से ब्याज प्यारा होता है।” वैसे ही कई बार अपने बच्चों से ज़्यादा उनके बच्चे बुजुर्गों के करीब हो जाते हैं और उनसे बहुत लगाव हो जाता है। इससे उनके लिए बच्चों के साथ रहना भी आसान और खुशनुमा हो सकता है।

पड़ोसियों और परिवार की भूमिका भी बहुत महत्वपूर्ण है। यदि बुजुर्गों को पड़ोस से अपनापन मिलता रहे, तो उनका अकेलापन बहुत हद तक दूर हो सकता है। पड़ोसी अपना फ़ोन नंबर देकर कह सकते हैं कि ज़रूरत पड़ने पर वे बिना किसी संकोच के कभी भी कॉल करें। कहीं बाहर जा रहे हों, तो पूछ लें कि उन्हें कहीं छोड़ना है क्या। अपना सामान लेने जा रहे हों, तो उनसे भी पूछ लें कि उन्हें कुछ मँगवाना है या नहीं। ये छोटी-छोटी बातें बुजुर्गों को यह एहसास दिलाती हैं कि वे अकेले नहीं हैं।

सबसे ज़्यादा ज़िम्मेदारी बेटे-बेटियों की बनती है। कई बार बुजुर्गों को किसी बड़ी चीज़ की चाहत नहीं होती; उन्हें बस थोड़ा प्यार, देखभाल और कुछ समय चाहिए होता है। इसी में वे खुश हो जाते हैं। उन्हें समय-समय पर यह जताते रहें कि हमें आपकी आज भी उतनी ही ज़रूरत है, जितनी पहले थी। हम आपसे बेहद प्यार करते हैं।

बच्चों को बुजुर्गों की वर्षों पुरानी आदतों और स्वभाव को बदलने की बहुत कोशिश नहीं करनी चाहिए। सालों पुरानी आदतें बदलना मुश्किल होता है। बच्चों की आदतें बदलना अपेक्षाकृत आसान होता है। जैसे गीली मिट्टी को कोई भी आसानी से मनचाहा आकार दे सकता है, लेकिन पक जाने के बाद उसका आकार बदलना मुश्किल होता है और कोशिश करने पर वह टूट भी सकती है।

दूर रहकर भी बच्चे उनसे नियमित रूप से दिन में एक-दो बार वीडियो कॉल कर सकते हैं। उनकी सुरक्षा का ध्यान रखते हुए घर में कैमरा भी लगवाया जा सकता है, ताकि आवश्यकता पड़ने पर उनकी स्थिति का पता चल सके।

यदि बुजुर्ग दंपति साथ हैं, तो यह उनकी खुशकिस्मती है। उन्हें इस समय की कद्र करनी चाहिए। उन्होंने पूरी उम्र अपने माता-पिता और बच्चों के लिए निकाल दी। अब जब थोड़ा समय अपने लिए मिला है, तो उसे साथ-साथ खुशी से बिताएँ। तीर्थयात्रा करें, मंदिर जाएँ, दर्शनीय स्थलों की सैर करें और जीवन के उन अनुभवों को जिएँ जिन्हें ज़िम्मेदारियों के कारण पहले पूरा नहीं कर पाए। यदि वित्तीय दिक्कत हो, तो बच्चों को आगे बढ़कर उसका ध्यान रखना चाहिए।

बच्चों का फ़र्ज़ है कि वे अपने माता-पिता की “बकेट लिस्ट” जानें और उसमें जो खाली जगह है, उसे भरने की कोशिश करें। उनके जो शौक ज़िम्मेदारियों के चलते पूरे नहीं हो पाए, उन्हें याद दिलाएँ और उन शौकों को फिर से विकसित करने में उनकी मदद करें।

बुजुर्ग भी अपने समय का सदुपयोग करने का तरीका खोज सकते हैं। पढ़ाने का शौक है, तो कॉलोनी के बच्चों को समय दें। लिखने, पढ़ने, संगीत, चित्रकारी या जो भी पसंद हो, उसमें समय दें। इससे आत्मिक संतुष्टि मिलेगी और जीवन में एक नई ऊर्जा और खुशी आएगी।

वृद्धाश्रम बनाने वाले लोग अच्छी सोच के साथ उनका निर्माण करते हैं, लेकिन हर व्यक्ति चाहता है कि वह अपने लोगों और अपने घर के बीच रहे। इसलिए हमारी कोशिश यही होनी चाहिए कि समाज में वृद्धाश्रम की ज़रूरत कम से कम पड़े। हालाँकि कुछ परिस्थितियाँ अपवाद हो सकती हैं।

आखिरकार, जिन लोगों ने हमारी ज़िंदगी सँवारने में अपना पूरा जीवन लगा दिया, उनकी ज़िंदगी के अंतिम पड़ाव को खुशियों, मान-सम्मान और अपनेपन से भरना हमारी ज़िम्मेदारी है। उन्हें केवल सहारे की नहीं, बल्कि यह एहसास दिलाने की ज़रूरत है कि वे आज भी हमारे लिए उतने ही महत्वपूर्ण हैं, जितने कभी हम उनके लिए थे।

बच्चे और पड़ोसी सब मिलकर थोड़ी-थोड़ी कोशिश करें और बुजुर्ग भी अपनी ओर से पहल करें, तो यह समस्या बहुत हद तक हल हो सकती है।

हमारी कोशिश यही रहे कि जरूरत है कि वे आज भी हमारे लिए उतने ही महत्वपूर्ण हैं, जितने कभी हम उनके लिए थे।

इसे पूरी तरह हल करना मुश्किल है, पर बच्चे और पड़ोसी सब मिलकर थोड़ी-थोड़ी कोशिश करें साथ ही साथ बुजुर्ग भी अपनी ओर से पहल करें, तो यह समस्या बहुत हद तक हल हो सकती है।

हमारी कोशिश यही रहे कि जिन हाथों ने हमारी उँगली पकड़कर हमें चलना सिखाया, उन हाथों को अपना हाथ थामने के लिए कभी किसी का इंतज़ार ना करना पड़े।

-पुष्पा अरविंद शर्मा

नागपुर





अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा
शब्दशक्ति

www.antrashabdshakti.com
प्रकाशन एवं बहुदेशीय संस्था

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

सम्मान-पत्र

यह प्रमाणित किया जाता है कि

आ.....**पुष्पा अरविंद शर्मा**.....जी

ने हिन्दी पखवाड़े के अवसर पर आयोजित “**एक लेख प्रतियोगिता**” में उत्साहपूर्वक सहभागिता करते हुए **समसामयिक विषय पर अपने विचारों** को प्रभावी एवं सार्थक ढंग से अभिव्यक्त किया।

उनकी साहित्यिक **अभिव्यक्ति** एवं रचनात्मक सहभागिता की सराहना करते हुए **अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन** की ओर से यह **सम्मान-पत्र** सादर प्रदान किया जाता है।

आपकी सृजनशीलता एवं साहित्यिक यात्रा के उज्ज्वल भविष्य की हार्दिक शुभकामनाएँ।

हिन्दी विचारों को विस्तार देती है... समाज को जोड़ती है...

हिन्दी
हमारी पहचान...
हमारी शक्ति...

प्रीति सुराना

समकित सुराना

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन
एवं संस्था

डॉ. प्रीति समकित सुराना



शब्द से संवेदन तक...

लेखन से परिवर्तन तक...

