

आधुनिक युग में असुरक्षित होते बुजुर्ग: कारण और निवारण

सारांश

हमारे बुजुर्ग समाज की अमूल्य विरासत है, उन्होंने राष्ट्र व समाज को अपने जीवन को बहुमूल्य समय दिया है, उन्हें जीवन के विभिन्न क्षेत्रों का अनुभव है। आज के युवा इस अनुभव का लाभ उठाकर राष्ट्र को सफलता की ऊँचाईयों पर ले जा सकते हैं।

जीवन को अन्तिम अवस्था में बुजुर्गों को देखभाल और स्नेह के साथ यह अहसास कराने की जरूरत है कि वे हमारे लिये के साथ यह अहसास कराने की जरूरत है कि वे हमारे लिए खास महत्व रखते हैं। शास्त्रों में भी बुजुर्गों के महत्व को बताते हुये उनका सम्मान करने की सह दिखलायी गयी है।

वास्तव में हमारे बुजुर्ग एक अमूल्य धरोहर से कम नहीं होते है क्योंकि बाकी सभी भौतिक सुख तो हम आसानी से जुटा सकते हैं, परन्तु बुजुर्गों का निस्वार्थ प्यार, अनुभव और अपनापन किसी भी बाजार से खरीदा नहीं जा सकता है।

मुख्य शब्द : आधुनिक युग, आदिवासी वृद्ध, समायोजन ।

प्रस्तावना

नई पौध रोपित काते वक्त उससे यह उम्मीद की जाती है कि बड़ा होने पर वह अपने फल व छाया दूसरों को देगा। परन्तु जब वह पेड़ स्वयं बूढ़ा व असहाय हो जाता है तो उस पर किसी का भी ध्यान नहीं जाता है। वह पेड़ , जिसने ताउम्र दूसरों को अपने फल-फूलों से पोषित किया, जिसने अपनी अनुभवों की छाया तले सुकून दिया, आज उपेक्षा का शिकार हो रहा है। यह कहानी मात्र उस बूढ़े पेड़ का ही दर्द नहीं वरन् उन तमाम वृद्धजनों की भी पीड़ा का बयान करती है जिन्हें उनके परिवारीजनों ने उम्र के अंतिम पढ़ाव में उपेक्षित कर दिया है।

सहस्राब्दियों से चली आ रही भारतीय परम्परा जहाँ घर में बड़े-बुजुर्गों का होना शाना का प्रतीक था। जहाँ बुजुर्ग अपने अनुभव व दूरदर्शिता द्वारा नई पीढ़ी को सफल जीवन के गुरु बिना किसी विशेष प्रयास के सिखा देते थे। आज के आपाधापी के युग में सबकुछ खोता सा जा रहा है, न वो संस्कार रहे न ही वो मर्यादाएं और न ही रिश्तों में वो ऊष्मा जिस परिवार की खुशियों के लिए व्यक्ति अपनी खुशियों को न्योछावर कर देता है, वही परिवार उसकी जीवन संध्या पर उसे तुच्छ समझने लगता है।

वृद्धावस्था में कई रोगों का सामना करना होता है, चलने फिरने में दिक्कत होती है, आर्थिक समस्याएं भी घर लेती है यह अवस्था प्रत्येक जीवन का एक सच है कि जो आज जवान हैं, वो कल बूढ़ होंगे इस सच्चाई से कोई बच नहीं सकता फिर भी हमारे बुजुर्ग हमारे ही अत्याचार का शिकार हो रहे हैं।

नम्रता सिंह

असिस्टेंट साइंस टीचर,
बेसिक शिक्षा विभाग,
कन्नौज

बेखबर बालपन का और छोड़ होता है,
जवानी फिसलता हुआ सा मोड़ होता है,
उम्र का आखिरी हिस्सा कहते हैं बुढ़ापा जिसे,
तमाम उम्र का यह तो निचोड़ होता है।
जिसने इस निचोड़ के मर्म को जाना,
उसने समय के परिवर्तन को पहचाना।

बुजुर्ग

प्रत्येक जीवधारी उत्पन्न होने के पश्चात् क्रमशः बाल्यावस्था, किशोरावस्था, युवावस्था, अर्द्धावस्था एवं वृद्धावस्था से गुजरता है। वृद्धावस्था को जीवन संध्या भी कहा जाता है। इस अवस्था तक आते-आते मानव शरीर थकने लगता है, शारीरिक क्रियाएं भी शिथिल हो जाती हैं। इस अवस्था में उन्हें प्यार, सम्मान व देखभाल की विशेष जरूरत होती है।

आधुनिक युग

आधुनिक युग में मानव समाज में परिवर्तन की प्रक्रिया तीव्र गति से चल रही है, इस प्रक्रिया में प्राचीन व नवीन के बीच संघर्ष भी स्वामादिक रूप से होता है। परिणामस्वरूप परम्पराओं, मूल्यों आंकाक्षाओं तथा आदर्श नियमों में परिवर्तन होकर उनके नये स्वरूप का निर्माण होता रहता है। आधुनिक युग में सम्पूर्ण समाज तीव्र वैज्ञानिक, प्रौद्योगिक, आर्थिक, राजनैतिक तथा शैक्षिक विकास से प्रभावित हो रहा है। नगरीय परिवेश में यह प्रभाव अपेक्षा से कहीं अधिक तथा स्पष्ट रूप से परिलिखित हो रहे हैं।

असुरक्षा

वृद्धावस्था में कई प्रकार के रोग हो जाते हैं, चलने फिरने में दिक्कत होती है, आर्थिक समस्यायें भी होती हैं। साथ ही यदि घर में अकेले हो तो असुरक्षा की भावना घेर लेती है।

मातृ देवो भवः पितृ देवो भवः अर्थात् माता-पिता साक्षात् ईश्वर का रूप है और जिनकी सेवा मात्र से ही अन्य सभी प्रकार के पुण्डा कर्मों का फल मिलजाता है। इसीलिए तो भगवान् गणेश ने ब्रह्माण्ड की परिक्रम करने के बजाय अपने मातापिता अर्थात् शिवारवती की परिक्रम काके प्रथम पूज्य होने का अधिकार प्राप्त कर लिया था।

परिवार की शत कहे जाने वाले बुजुर्ग आज अपने ही अस्तित्व को परिवार तलाशते नजर आ रहे हैं। जिस परिवार का कोई भी फ़ैसला बगैर उनकी सलाह-मशविरे के नहीं होता था, वहीं आज उनकी सुनने वाला कोई नहीं है। बुजुर्गों की सत्रा एवं

प्रभाव के कारण ही पहले संयुक्त परिवार होते थे, वे परिवार को एक डोर से बाँधे रखते थे। परन्तु वर्तमान के उपभोक्तावादी एवं अर्थप्रधान युग में अधिकाधिक धन, यश व आराम ही जीवन का परम लक्ष्य माना जाने लगा है। जिस कारण पारिवारिक मूल्यों का विद्यटन हो रहा है और बूढ़े माता-पिता अपनी ही संतानों द्वारा उपेक्षित हो रहे हैं।

'बुढ़ापा' यदि एक ऐसी उम्र, जिसके पास हमें और हमारी नई पीढ़ी को देने के लिए आर्शीवाद, संस्कार मूल्य, स्पर्शसुख व अपनापन आदि बहुत कुछ होता है। परन्तु जीवन के अंतिम पड़ाव में जस दे अशक्त व असहाय हो जाते हैं, और उन्हें अपनी संतानों के प्यार व सहारे की जरूरत होती है, तब उन्हें बेकार समझकर तिरस्कृत किया जाता है। और दे शारीरिक, मानसिक व आर्थिक रूप से घुटन भरी जिन्दगी जीने को विवश हो जाते हैं।

युवा पीढ़ी से तालमेल न बैठा पाने के कारण भी उनकी समस्याओं में अधिकाधिक वृद्धि हो रही है। कभी-कभी वे इतने जिद्दी हो जाते हैं। कि स्वयं के आगे परिवर्तित हो रहे समाज को स्वीकार नहीं करते हैं। विश्व के लगभग सभी देशों में यह समस्या विकराल रूप ले रहीं हैं।

अध्ययन के उद्देश्य

1. बुजुर्गों के आर्थिक सशक्तिकरण हेतु स्वयंसहायता समूह बनाना।
2. बुजुर्गों की संवेदनाओं के प्रति सामाजिक जागरूकता लाना।
3. बुजुर्गों की सुरक्षा के प्रति सामाजिक जागरूकता लाना।
4. बुजुर्गों की समस्याओं को विचार हेतु राजनैतिक मंच पर लाना।
5. बुजुर्गों के अनुभवों का लाभ उठाने हेतु युवाओं को प्रेरित करना।
6. बुजुर्गों की देखभाल एवं उनके सम्मान हेतु सामाजिक जागरूकता लाना।
7. बुजुर्गों की कुशलताओं के आधार पर कार्य हेतु मंच की व्यवस्था करना।
8. बुजुर्गों के मनोरंजन हेतु क्लब आदि की व्यवस्था करना।
9. बुजुर्गों के शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति सामाजिक जागरूकता लाना।

बुजुर्गों से सम्बन्धित समस्याएं

1. अशक्त शरीर
2. मानसिक समस्या
3. आर्थिक पर निर्भरता
4. गम्भीर बीमारी से ग्रस्त हो जाना
5. सुरक्षा की समस्या
6. संतान की समस्याओं से उत्पन्न
7. नयी पीढ़ी से सांभलस्य का अभाव
8. आधुनिक परिवेश की असहजता

विश्व में बुजुर्गों की स्थिति

विश्वभर में बुजुर्गों की जनसंख्या में उल्लेखनीय वृद्धि के साथ जनसांख्यिकीय क्रान्ति का दौर चल रहा है। संयुक्त राष्ट्र के अनुमान के अनुसार वर्ष 2025 तक 60 वर्ष व उससे अधिक उम्र के लोगों की जनसंख्या बढ़कर 1.20 अरब हो जायेगी तथा वर्ष 2050 तक यह 2 अरब की संख्या में होगी।

संयुक्त राष्ट्र और हेल्पएज संस्था द्वारा कराये गये सर्वे के अनुसार विश्व के अधिकांश देश तेजी से वृद्ध हो रही अपनी आबादी की जरूरतों से निपटने के लिए अक्षम है।

भारत में बुजुर्गों की स्थिति

युनाइटेड नेशंस व एजवेल फाउंडेशन रिसर्च एंड एडवोकेसी सेंटर द्वारा किये गये सर्वे में कई बातें सामने आईं, जिनमें साफ झलकता है कि बुजुर्गों की समस्याओं एवं उनकी मजबूरी के प्रति युवा संवेदनशील हैं।

सर्वे के मुताबिक, 51.2 प्रतिशत युवा मानते हैं कि घर के बुजुर्ग परिवार के साथ ही रहना चाहते हैं लेकिन फैमिली मैटर के कारण वह नहीं रहते। 57.3 प्रतिशत युवा स्वीकारते हैं कि उन्होंने बुजुर्गों को मानसिक व शारीरिक रूप से शोषित होते देखा है। 27.1 प्रतिशत मानते हैं कि परिवार व समाज में रिटायरमेंट के बाद उनकी इज्जत रहती है जबकि 50.3 प्रतिशत ने माना कि बुजुर्गों को कदम-कदम पर समझौता करना पड़ता है। 46.4 के मुताबिक, बुजुर्ग महिलाएं अपने ही परिवार में आत्म निर्भर न होने के कारण सबसे ज्यादा शोषण का शिकार होती हैं।

अशक्त शरीर

वृद्धावस्था तक आते-आते मानव शरीर थकने लगता है, शरीर पर झुर्रियाँ स्पष्ट होने लगती हैं। व्यक्ति चलने-फिरने में असहाय हो जाता है। मिलावटी खानपान एवं पौष्टिक खाने की कमी से

शरीर क्षण हो जाता है। अशक्त शरीर बुढ़ापे को कष्टकारी बनाता है।

मानसिक समस्या

शारीरिक परिवर्तन के साथ -2 बुजुर्गों में कई मानसिक परिवर्तन भी होते हैं। ऐसे में उन्हें अपने सहयोगी अथवा मित्रों से बिछड़ने की पीड़ा सताती है। इस अवस्था तक आते-आते वे अपने अनेकों मित्र व साथियों से बिछड़ चुके होते हैं अथवा इस अवस्था में होते हैं कि वे आपस में मिल नहीं सकते अथवा विचार-विनिमय नहीं कर सकते हैं। कुछ आर्थिक कारण भी हो सकते हैं। इंसानी स्वभाव के चलते बुजुर्ग अपनी ही आयुवर्ग के साथ भावनाओं का आदान-प्रदान करने व समय व्यतीत करने में सर्वाधिक सहज अनुभव करते हैं। जीवन साथी का बिछुड़ना उसे और अधिक तोड़ देता है। एकाकीवन के कारण वे सिर्फ मौत की प्रतीक्षा करते रहते हैं। घर में नाती-पोतों की उपस्थिति महिला वृद्ध का एकाकीपन कुछ कम कर देता है।

आर्थिक पर निर्भरता

प्रत्येक वृद्ध इतना सौभाग्यशाली नहीं होता है कि वह जीवन के अंतिम पड़ाव तक आत्मनिर्भर बना रहे अर्थात् उसकी आय का स्रोत जैसे पेंशन, मकान, जमीन-जायदाद आदि से प्राप्त धन, बैंक से प्राप्त ब्याज आदि जीवनपर्यन्त उसके भरण पोषण लायक बना रहे। कभी-कभी आय होने के बावजूद बुजुर्गों से उनका धन परिवारीजनों छीन लिया जाता है, अथवा धोखे से हासिल कर लिया जाता है। जिस कारण वे आर्थिक रूप से दूसरों पर निर्भर हो जाते हैं। व्यक्तिगत खर्चों की पूर्ति हेतु परिवारीजनों से धना मांगना उनके आत्मसम्मान को ठेस पहुँचाता है। कभी-कभी तो यह आवश्यकताएं पूर्ण भी नहीं हो पाती हैं।

जीवन संध्या में वृद्ध का आत्मनिर्भर होना उसके लम्बे जीवन के लिए वरदान होता है परन्तु प्रत्येक वृद्ध के लिए यह सम्भव नहीं होता परिणामतः आर्थिक पर निर्भरता बुजुर्गों की मुख्य समस्या होती है।

धनाभाव के साथ गम्भीर बीमारी का हो जाना

आधुनिक चिकित्सा जगत में आश्चर्यजनक प्रगति तो हुई है परन्तु मैं दवाइयों एवं इलाज का बोझ उठा पाना आम व्यक्ति खासकर वृद्ध के समार्थ्य से बाहर है। वर्तमान में पर्यावरणीय असन्तुलन एवं

खानपान की विसंगतियों के कारण बुजुर्गों को कई गम्भीर बीमारियाँ विशेषकर कैंसर, टी0वी0 डायबिटीस, हृदयरोग ब्रेन हैमरेज इत्यादि हो जाती हैं। ऐसे में यदि बुजुर्ग आर्थिक रूप से पराधीन है अथवा निम्न आय स्रोत का उपभोक्ता है तो निश्चित तौर पर उसे इन रोगों से निजात पारा असम्भव है। सरकारी अस्पतालों जहाँ सरकार द्वारा निशुल्क इलाज की सुविधा तो है परन्तु वहाँ व्याप्त भ्रष्टाचार, लापरवाही, संवेदनहीनता किसी भी बीमार को आश्रय व सुकून देने अक्षम है। विडम्बना ही है कि आजादी के इतने सालों के बाद तकनीकी के विकास के बावजूद हमारे देश में चिकित्सा बीमा विशेष लोकप्रिय नहीं है। ऐसे में बुजुर्ग विशेषकर गरीब, अनपढ़, गाँवों में निवास करने वाले, इस सुविधा से भीममहूरुम हैं।

सुरक्षा की समस्या

परिवर्तित हो रही सामाजिक व्यवस्था में बुजुर्गों की सुरक्षा को लेकर चिंता बढ़ा दी है सीमित आय, बढ़ती जनसंख्या, जीवनस्तर एवं प्रतिस्पर्धा के कारण को संयुक्त परिवार बिखर कर एकल परिवार बन रहे हैं। युवाओं को नौकरी व व्यवसाय की तलाश में अपने स्वजनों से दूर, कभी-कभी विदेश भी जाना पड़ता है। महानगरीय संस्कृति में अक्सर बुजुर्गों को नौकरों के सहारे छोड़ दिया जाता है। कभी-कभी बुजुर्ग स्वयं ही आत्मसन्तुष्टि के कारण अकेले रहते हैं। परन्तु हमारे देश की सुरक्षा व्यवस्था जर्जर हालात में होने के कारण आए दिन अपराधी बुजुर्गों को अपना शिकार बनाते रहते हैं। उनके साथ लूट पाट करना उनकी हत्या कर देना नित्य अखबार की सुर्खियाँ बनती हैं। कई बार घर के नौकर ही बुजुर्गों की कमजोरी का लाभ उठाकर वारदात को अजाम दे देते हैं।

संतान की समस्याओं से उत्पन्न तनाव

कभी-कभी बुजुर्गों उनकी सन्तानों को समस्याओं के कारण तनाव झेलना पड़ता है। यदि बेटी विवाह पश्चात ससुराल में सामन्जस्य बना पाने में असफल रहती है तो निश्चित ही माँ बाप का बुढ़ापा खराब हो जाता है। यदि बेटा अपने कैरियर के अपेक्षित मुकाम तक नहीं पहुँच पाता है तो परिवार के सामने आर्थिक के साथ-साथ कई समस्याएं खड़ी हो जाती है। यदि बेटा चरित्रहीन निकल जाए तो माता-पिता का शेष जीवन सामान्य रूप से नहीं चल पाता या उसके जीवन में कोई भूचाल आ जाता है तो

वृद्ध का शेष जीवन तनाव ग्रस्त होकर बीतता है और यही तनाव उसकी मौत का कारण भी बन जाता है।

नयी पीढ़ी से सामंजस्य का अभाव

आज के आधुनिक युग में प्रत्येक व्यक्ति भौतिक सुख सुविधाओं से युक्त जीवन जीना चाहता है। इसी उहापोह में वह तनावग्रस्त होता जा रहा है उसकी सोच में क्रान्तिकारी परिवर्तन आये हैं जिस कारण युवा परम्परागत रूढ़ियों, 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 परिवर्तनों को स्वीकार नहीं कर पाते हैं और उन्हें अपने समय के जीवन मूल्य व आदर्श ही अच्छे लगते हैं। वह इसके लिए नये जमाने को दोषी मानते हैं। परन्तु नयी पीढ़ी उनकी सोच को, उनके सिद्धान्तों को, जिनमें कई रूढ़ियाँ होती हैं, नकार देती है और पुरानी पीढ़ी से दूरियाँ बनने लगती है। परिवार में सामंजस्य का अभाव उत्पन्न होने लगता है जो घर में विद्यमान बुजुर्गों के लिए दुखदायी होता है।

आधुनिक परिवेश की असहजता

मत एक शताब्दी में मानव समाज ने अप्रत्याशित उन्नति की है माल सौ वर्षों के अंतराल में इंसान द्वारा रेडियो, टीवी, कम्प्यूटर, मोबाइल आदि अनेकों नयी-नयी खोजे की गई हैं जिनके बिना आज मानव जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। इसके साथ ही साथ आज भागती दौड़ती जिन्दगी में किसी के पास समय ही नहीं है बुजुर्गों की बातें सुनने का। आज बच्चे दादा-दादी की कहानियों की अपेक्षा वीडियो गेम्स खोलना या कार्टून देखना ज्यादा पसंद करते हैं। भौतिक वस्तुओं की अधिकाधिक प्राप्ति एवं प्रतिस्पर्धा के कारण व्यक्ति के पास अपने लिए और अपने अपनों के लिए समय की कमी हो गयी है। उसका समयाभाव बुजुर्गों को अपने प्रति उपेक्षा का अहसास कराता है। युवा पीढ़ी की कार्यशैली से घर का बुजुर्ग परेशान हो जाता है और वह अपनी संतान को संवेदनहीन, अहसास फरामोश मानने लगता है। नयी कार्यशैली एवं जीवनशैली उन्हें रास नहीं आती है वे अपने कार्यकाल समय को ही उचित ठहराते हैं।

आधुनिक युग में नयी पीढ़ी से सामंजस्य हेतु बुजुर्गों के लिए सुझाव

यह सच है कि वृद्धावस्था में अशक्त शरीर का सहारा परिजन ही बनते हैं, अतः परिवार के महत्व

को समझते हुये परिवारीजनों से तालमेल रखकर ही संतोषप्रद जीवन सम्भव हो सकता है। इसके लिए बुजुर्गों को अपनी कटु वाणी को विराम लगाना होगा, परिजनों के कार्यों में दखलंदाजी से बचना होगा। तथा अपने तानाशाही व्यवहार से तौबा करनी होगी।

1. यह भी सम्भव नहीं है कि, युवा संतान परिवार के साथ रह सके और अपने भविष्य को दांव पर लगा दे। सुरक्षा व्यवस्था कमजोर होने के कारण बुजुर्गों के मन में असुरक्षा का भाव बना रहता है। यदि सभी बुजुर्ग सामूहिक रूप से एक दूसरे की सुरक्षा की जिम्मेदारी उठाएँ तो शायद कुछ हद तक इस समस्या से मुक्त हुआ जा सकता है तथा शेष जीवन को सुरक्षित एवं निश्चिन्त बनाया जा सकता है।
2. परिवर्तन की बाजार लगभग हर युग में आती है, जो आज आधुनिक हैं वो कल बुजुर्ग बनेंगे। जब इन बदलावों को रोक नहीं सकते तो समझदारी यही है कि हम भी अपनी सोच में यथाशक्ति परिवर्तन लाने का प्रयास करें, ताकि नयी पीढ़ी से सांमजस्य बना पाने में सुविधा हो, और परिवार में बुजुर्गों का सम्मान बना रहे।
3. बच्चे अपने बड़ों देख कर बड़ें होते हैं, उनका अनुसरण करते हैं उनकी आदतें सीखते हैं। जो कल बुजुर्ग करते थे, आज बच्चे युवावस्था में करते हैं। हमारे संस्कार बच्चों में हस्तातरित होते हैं। यदि हमने बच्चों की उपेक्षा की है, तो बच्चें भी बुजुर्गों की उपेक्षा कर सकते हैं।
4. बचपन, बुढ़ाया एक समान होता है। बच्चे जिद करते हैं, रोते व मचलते हैं। बुढ़ापे में कुछ बुजुर्ग भी जिद करके बैठ जाते हैं, कि हमने बड़े लाड़, प्यार से बच्चों को पाला, उनकी हर ख्वाहिश पूरी की, अब बड़े हो गये, तो हमारी उपेक्षा हो रही है। यही सोच गलत है, हमने बच्चों की हर ख्वाहिश कभी भी पूरी नहीं की, बुजुर्गों की भी हर ख्वाहिश पूरी नहीं की जा सकती है। बुढ़ापे के अपनी इच्छाओं को थोड़ा कम करना चाहिए।
5. आज के युग में संचार क्षेत्र में गजब की क्रान्ति आ गयी है। इंटरनेट ने दुनिया को छोटा कर मुट्ठी में कैद कर लिया है। आज का बच्चा हमसे ज्यादा जानता है। अतः बुजुर्गों को भी सुविधानुसार इन साधनों को अपनाना चाहिए। इससे बुजुर्गों को अपने नातियों व बच्चों को साथ

जुड़ने का मौका मिलता है और उनके बीच की दूरियाँ भी कम होती हैं। बच्चे भी अपनी समस्याओं पर बुजुर्गों से सलाह-मशविरा करते हैं।

6. बुजुर्गों की सुरक्षा का मसला अकेले पुलिस समस्या नहीं है, समाज का बदलता परिवेश तथा युवाओं की सोच भी इसके लिए जिम्मेदार है। बुजुर्गों को अक्सर उनके हाल पर अकेले छोड़ दिया जाता है। यही वजह है कि वो अपराधियों के आसानी से शिकार बन जाते हैं।

ऐसे में ओल्ड ऐज होम्स मोहल्ला स्तर पर सामुदायिक पहल जैसे उपायों को अपनाकर ही बुजुर्गों को गुनहगारों का शिकार बनने से बचाया जा सकता है।

1. परिवार में सभी सदस्यों के साथ समान व्यवहार रखें व अपनी बातों में पारदर्शिता रखें।
2. परिवार के सभी सदस्यों पर अपनी पैनी निगाह रखें किंतु बच्चों को ऐसा प्रतीत ना होना दें कि वे पिजरे में कैद हैं, केवल आवश्यकता से अधिक स्वच्छन्दता दिखाने पर ही अकुंश लगायें।
3. अपनी छवि ऐसी बनायें कि आपके निर्णयों पर परिवार में सर्व सम्मति बन सके।
4. बुजुर्ग अपने पूर्व में रहे कार्यक्षेत्र के अनुसार समाज में भागीदारी निभाकर सम्मान पा सकते हैं।
5. बुजुर्ग स्वयं के मनोरंजन हेतु क्लब, समूह आदि का निर्माण कर सकते हैं तथा समय-समय पर गोठियों का आयोजन करके महत्वपूर्ण विषयों पर अपने विचार व अनुभवों को साझा कर सकते हैं।
6. पार्क या कालोनियों में साफ-सफाई हेतु समूह बना सकते हैं। इस कार्य से न केवल घर बल्कि अपने आस-पास का वातावरण भी स्वच्छ होगा। इस कार्य हेतु युवा भी सहयोग प्रदान करेंगे जिससे आपसी तालमेल भी बढ़ेगा।

बुजुर्गों के प्रति समाज को अपनी सोच बदलने हेतु सुझाव

1. वृद्धावस्था में शरीर थकने लगता है, सेहत गिरने लगती है, ऐसे में बुजुर्गों को अधिक देखभाल व प्यार की जरूरत होती है। अतः सामाजिक संस्थाओं प्रशासन को निशुल्क व सुलभ स्वास्थ्य

- जांच सेवायें उपलब्ध कराने हेतु प्रयास करने चाहिए।
2. सामाजिक संस्थाओं द्वारा आर्थिक रूप से परनिर्भर बुजुर्गों के आर्थिक सशक्तिकरण हेतु स्वयं सहायता समूहों का निर्माण करना चाहिए।
 3. बुजुर्गों के मनोरंजन एवं एकाकी जीवन के कारण उत्पन्न होने वालों नकारात्मक विचारों को दूर करने हेतु सामाजिक संस्थाओं द्वारा समय-समय पर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जा सकता है। साथ ही प्रशासन द्वारा पार्को का सुन्दरीकरण कराकर उनमें बुजुर्गों के टहलने हेतु उचित सुविधाओं की उपलब्धता भी सुनिश्चित करायी जाये।
 4. पिछले दिनों दिल्ली में बुजुर्गों के प्रति होने वाले अपराधों की संख्या में बढ़ोत्तरी पर अकुंश लगाने हेतु दिल्ली पुलिस से सीनियर सिटीजन वैरिफिकेशन प्रोग्राम शुरू किया था। ताकि पुलिस के पास प्रत्येक बुजुर्ग का ब्यौरा हो और उसकी सुरक्षा तय की जा सके। इस प्रकार की व्यवस्था प्रत्येक शहर व गांवों में ली जा सकती है।
 5. दिसम्बर 2007 में मातापिता और वरिष्ठ नागरिक गुजारा भत्ता और कल्याण अधिनियम लागू करना ऐतिहासिक बदलाव है। जिसके जरिए माता पिता और वरिष्ठ नागरिकों का बच्चों की ओर से देखभाल करना अनिवार्य बना दिया गया है और जहाँ बच्चे नहीं हैं, वहाँ न्यायाधिकरणों के द्वारा समुचित रिश्तेदारों की ओर से इसे पूरा किया जाना। प्रशासन का कर्तव्य है कि इस अधिनियम का लड़ाई से पालन हो ताकि बुजुर्गों को अपनी देखभाल की चिंता से मुक्ति मिल सके।
 6. सारांशतः बुजुर्गों की समस्याओं के प्रति समाज में जागरूकता फैलाना और सामूहिक प्रयास करना ही बेहतरीन हो सकता है। इसमें कानून बहुत कारगर नहीं हो सकता, क्योंकि यह एक भावनात्मक मामला है।

बुजुर्गों के प्रति नई पीढ़ी की सोच बदलने हेतु सुझाव

1. युवाओं को बुजुर्गों की देखभाल करने के लिए प्रेरित करने के लिए हमें स्वयं भी बदलना होगा। जो आज युवा हैं उन्हें कल बुजुर्गों की श्रेणी में आना है। अतः हमें स्वयं भी अपने बुजुर्गों की सेवा सुश्रुषा करनी होगी।

2. आज के युवा व बच्चे घर के बड़े-बुजुर्गों के साथ वक्त बिताने की अपेक्षा मोबाइल या टी0वी0 पर अपना अधिकाधिक समय बिताते हे। अतः हमें उन्हें यह बताना होगा कि वे बड़ें- बुजुर्गों के अनुभवों का लाभ उठाकर जीवन की कठिनाइयों का समाधान खोज सकते है।
3. युवाओं को समय-समय पर बुजुर्गों की स्वास्थ्य जांच करवानी चाहिए ताकि समय पर बीमारी का पता चल सके और उसका इलाज सम्भव हो।
4. युवाओं को बुजुर्गों के अनुभवों तथा संस्कारों से अपनी भविष्य भी योजनाओं को बनाने में सहायता मिल सकती है। अतः उन्हें अपने बिजी शेड्यूल में कुछ वक्त निकालकर बुजुर्गों के साथ बिताना चाहिए इस प्रकार से बुजुर्गों को भी एकाकीपन का एहसास न होगा।
5. पूरे परिवार के साथ बाहर घूमने जाने पर भी बुजुर्गों में खुशी व उल्लाह का संचार होता हे। अतः युवा बुजुर्गों को सुविधानुसार मनोरंजन स्थल का चुनाव करके उन्हें प्रफुलित कर सकते है।
6. देश के बाहर शहरों में रह रहे युवाओं को सुविधानुसार अपने बुजुर्गों का हाल लेते रहना चाहिए। साथ ही पास की ऐसी सामाजिक संस्था जो बुजुर्गों के लिए कार्य करती हो, उनसे भी संपर्क रखने चाहिए ताकि जरूरत पड़ने पर उनकी सहायता की जा सके।
7. वृद्धा आश्रमों में जाकर युवाओं को बुजुर्गों के साथ वक्त बिताना चाहिए, इससे बुजुर्गों को स्वयं की अहमियता का एहसास होगा और वे बहुत ही खुश होंगे।
8. बच्चे व बुजुर्ग एक समान होते हैं, अर्थात् वे कभी-कभी किसी बात को लेकर जिद पकड़कर बैठ जाते हैं, ऐसे में युवाओं को धैर्य के साथ उनसे बात करनी चाहिए।
9. अंत में वर्तमान युवाओं के लिए एक विराचणीय प्रश्न—

सोचो.....सोचो जरा.....

मनन करो!

कुछ विचारों, क्यों कि.....

कल हमें भी उसी चौखट से गुजरना है।

निष्कर्ष

भारतीय समाज के परम्परागत मानक और मूल्य बुजुर्गों के प्रति आदर प्रदर्शित करने करने तथा

उनकी देखभाल करने पर जोर देते थे। परन्तु हाल के समय में समाज में संयुक्त परिवार प्रणाली का शनैः शनैः किन्तु निश्चित ह्रास देखा जा रहा है, परिणामतः बुजुर्गों की एक बड़ी संख्या की, उनके परिवारों द्वारा उपेक्षा की जा रही है जिससे उन्हें भावनात्मक, शारीरिक और विप्रेय सहारे की कमी का सामना करना पड़ रहा है। ये वृद्ध व्यक्ति पर्याप्त सामाजिक सुरक्षा के अभाव में कई समस्याओं का सामना कर रहे हैं। इससे स्पष्ट होता है कि बुढ़ापा वर्तमान में एक बड़ी सामाजिक चुनौती बन चुका है और वृद्ध लोगों की आर्थिक, और स्वास्थ्य की जरूरतों को पूरा करने तथा एक सामाजिक परिवेश बनाने की आवश्यकता है, जो वृद्धजनों की भावनात्मक जरूरतों के लिए सहायक और संवेदनशील हो।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. गुप्ता, एम0एल0 (2011) : समाज शास्त्र, साहित्य भवन।
2. अग्रवाल, सत्यशील: बुजुर्गों की समस्याएं।
3. भास्कर न्यूज : नई दिल्ली।
4. वेबदुनिया, 30 जनवरी 2015, ढलती सांझ पर अकेलेपन का साया।
5. gadyakash.org/G.K.
6. बुजुर्गों का टुकराता आधुनिक समाज: सुनील, काशीविश्व विद्यालय, बनारस।
7. कनेरी, महेश्वरी, (2012) हमारे बुजुर्ग, अभिव्यंजना।
8. www.prawakta.com
9. vikaspedia.in/senior-citizens-station-in-india