

सेवानिवृत्ति के बाद सामाजिक अलगाव और अकेलेपन से कैसे बचें

रूपल हुड्डा, संतोष एवं मंजू मेहता

पारिवारिक संसाधन प्रबंधन विभाग, गृह विज्ञान महाविद्यालय, चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय-
125004

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7643875>

2011 की जनगणना के अनुसार, भारत में 10.4 करोड़ वृद्ध लोग (60 वर्ष से ऊपर) हैं, जो कुल जनसंख्या का 8.6% है। 2050 तक इनकी संख्या तीन गुना से अधिक होकर 34 करोड़ पहुंचने की संभावना है। बुढ़ापा न केवल चेहरे पर झुर्रियां लाता है बल्कि कई प्रकार की दैनिक जीवन की चुनौतियां भी लेकर आता है। 'जुग जुग जियेंगे' नाम से हुए सर्वे में अकेलेपन में जी रहे बुजुर्गों की यह सचाई सामने आई है कि स्वास्थ्य के बजाय अकेलापन वरिष्ठ नागरिकों की प्रमुख समस्या है। इसके विपरीत उनके बच्चों को लगता है कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य उनकी सबसे बड़ी समस्या है। बुजुर्गों की दैनिक जीवन की समस्याओं के बारे में उनकी प्रतिक्रिया पर किए गए विभिन्न सर्वेक्षणों के निष्कर्षों से यह पता चला है कि अकेलापन उन्हें सबसे ज्यादा खलता है और वे सेवानिवृत्ति के बाद खाली समय के दौरान किसी से बात करने के लिए तरसते हैं। अधिकांश बुजुर्गों ने बताया कि वे अपने बच्चों की राह ताकते रहते हैं। अकेलापन और निराशा निराशा उन्हें इतना खलता है कि उनके दिन का लगभग 77 प्रतिशत समय घर से बाहर गुजरता है ताकि किसी से बात हो जाए और वे अपनी भावनाओं को साझा कर सकें।

हरियाणा के हिसार जिले में हाल ही में हुए एक सर्वे में हिसार में रहने वाले 100 सेवानिवृत्त बुजुर्गों को चुना गया जो कम से कम 2 साल से अपने बच्चों से दूर रह रहे थे। इस सर्वे में यह पाया गया कि रिटायरमेंट के बाद कई लोगों को बहुत अधिक मानसिक तनाव महसूस होता है। विभिन्न अध्ययन इसकी भी पुष्टि करते हैं कि

सेवानिवृत्त बुजुर्गों में अकेलेपन की समस्या उन्हें भावनात्मक स्तर पर उदास, कमज़ोर और असहाय महसूस कराती है। लेकिन अगर इस उम्र में बुजुर्ग लोग कुछ छोटी-छोटी बातों का ख्याल रखें तो बढ़ती उम्र के बावजूद मानसिक तथा शारीरिक रूप से भी दुरुस्त और खुशहाल रह सकते हैं। यह लेख उन मुख्य बातों पर प्रकाश डालता है जो सेवानिवृत्ति के बाद स्वस्थ और तनावमुक्त जीवन जीने के लिए अकेलेपन और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचने के लिए की जा सकती हैं। जैसे कि:

1. अकेले ना रहें:

सेवानिवृत्त जीवन में अकेलापन कई कारणों से एक समस्या है। वृद्ध वयस्कों को युवा वयस्कों की तुलना में अधिक सामाजिक तनहाई महसूस होती है करते हैं जो बच्चों के घर छोड़ने और विधवापन के कारण और प्रबल हो जाती है। यह बढ़ा हुआ अलगाव आसानी से अकेलेपन और अवसाद की भावनाओं को जन्म दे सकता है। कई लोगों को आदत होती है कि वो बढ़ती उम्र के साथ खुद को अकेला रखना शुरू कर देते हैं जिसके कारण तनाव का स्तर बढ़ने लगता है। इसलिए ज्यादा से ज्यादा कोशिश करें कि अकेले रहने से बचें और अगर आप बाहर जाने में असमर्थ हैं तो खुद को व्यस्त रखें। अकेलेपन से निपटने के सामान्य तरीके इस प्रकार हैं:

- कोई नया शौक पालें। सेवानिवृत्ति आपको पुराने शौक पूरा करने और यहां तक कि नए शौक तलाशने का एक शानदार अवसर देती है।
- जीवन में एक उद्देश्य खोजें।
- एक सामाजिक समूह में शामिल हों।
- बुक क्लब ज्वाइन करें।
- दूसरों के साथ ऑनलाइन जुड़ें।
- जिम शुरू करें या नियमित रूप से टहलें।
- किसी चिकित्सक से बात करें।

2. बाहर जाएं:

उदासी और अकेलेपन से बचने के लिए सबसे अच्छा उपाय है घर से बाहर निकलना। घर पर बैठे-बैठे आप खुद को और भी ज्यादा सुस्त और बीमार महसूस कर सकते हैं जिसका सीधा असर आपके दिमाग पर पड़ता है और आप मानसिक रूप से भी अस्वस्थ रहने लगते हैं। बंद कमरों से खुली धूप और हवा में टहलने से आपको ना केवल बेहतर महसूस होगा बल्कि, धूप के साथ विटामिन डी मिलने से हड्डियों और जोड़ों का दर्द भी कम होगा। अपने आसपास के दोस्तों के साथ शाम को पार्क में बैठें। उनके साथ कभी मार्केट जाकर अपनी



मनपसंद चीज़ें खरीदें या मंदिर भी जा सकते हैं। क्योंकि इस तरह के सम्पर्क को बनाए रखने से कई शारीरिक और मानसिक फायदे होते हैं। इस तरीके से थोड़ा अच्छा वक़्त आप दूसरों के साथ बिताएंगे तो अकेलेपन की भावना खुद-ब-खुद कम हो जाएगी और आप मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकें।

3. साझा आवास और सार्वजनिक जीवन:

स्वतंत्र रूप से रह रहे सेवानिवृत्त लोग घरों को दूसरों के साथ साझा करने पर विचार कर सकते हैं ताकि उन्हें कोई ऐसा मिल सके जो उनकी भावनाओं को आसानी से समझ सके। इस तरह, सेवानिवृत्त जीवन एक "सेवानिवृत्ति घर" की तरह कम होगा और दोस्तों के एक समूह की तरह अधिक होगा जो एक घर साझा करते हैं और दोस्ती की भावना से एक दूसरे की मदद करते हैं।

4. स्वयंसेवक-विचार:

एकाकी लोग अक्सर यह सोचने की गलती करते हैं कि कोई उनकी बात सुनना नहीं चाहता। उन्हें लगता है कि बाकी लोग बहुत व्यस्त हैं और उनके लिए बेहतर यही है कि वे केवल अपने आप में बंद रहें। इस स्थिति में, अकेलेपन से बचने का एक तरीका है कि आपने जीवन भर जो कुछ भी संग्रह किया है, उसे से आप जरूरतमंदों की मदद कर सकते हैं जो बदले में आपको दूसरों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय देगा। इस प्रकार से आप घर छोड़े बिना भी स्वयंसेवा कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, ब्राजील में एक उत्कृष्ट परियोजना है जो ब्राजील के बच्चों को अमेरिका में अंग्रेजी बोलने वाले सेवानिवृत्त लोगों के साथ जोड़ती है जिसमें इंटरनेट वीडियो के माध्यम से "भाषा का आदान - प्रदान" करते हैं। ब्राजील के बच्चे अपनी अंग्रेजी का अभ्यास करते हैं और पुराने अमेरिकी नए दोस्त बनाते हैं तथा अनुशिक्षक और संरक्षक के रूप में काम करते हैं।

इस तरह, सक्रिय रहकर और शौक या स्वयंसेवी कार्य में शामिल होने से ज़िन्दगी में उद्देश्य की एक नई भावना पैदा करने में मदद मिल सकती है जिस से सेवानिवृत्त लोग कहीं बेहतर खुश और स्वस्थ महसूस कर सकते हैं।

