

वरिष्ठ नागरिकों की जीवन शैली

— गजेन्द्र सिंह शेखावत, शोध छात्र
सिंघानिया विश्वविद्यालय, पचेरी बड़ी (राजस्थान)

भारत विविधताओं का देश है। यहाँ की सामाजिक सांस्कृतिक विविधता, विकासशील अर्थव्यवस्था, आधुनिकवादी परिवेश को वैश्विक तथ्यों ने अवश्य ही प्रभावित किया है। परिणामस्वरूप जनसंख्या वृद्धि के साथ-साथ रहन-सहन के स्तर में ड्रास दिखालाई पड़ रहा है। बदली हुई परिस्थितियों में सबसे अधिक समस्या उम्रदराज लोगों तथा वरिष्ठ नागरिकों के सामने उपस्थित हुयी है। लोगों में सामुहिकता की भावना के ड्रास के साथ-साथ स्वार्थ की भावना और वैयक्तिकता की भावना का विकास हो रहा है। दृष्टिकोण ही व्यावहारिकता को नियंत्रित करता है। जैसा मनुष्य का दृष्टिकोण होता है वैसा ही उसका व्यवहार बन जाता है। वरिष्ठ नागरिकों के प्रति धीरे-धीरे परम्परावादी दृष्टिकोण बदल रहा है। कमी माना जाता था कि बुजुर्ग परिवार की नींव होते हैं। उनके होने से घर-घर लगता है। वरना घर मकान बनकर रह जाता है। दादा-दादी का प्यार, नाना-नानी का दुलार कमी बच्चों की परवरिश का आधार होता था। बुजुर्ग ही परिवार को संस्कार सम्पन्न बनाते थे। मगर अब स्थितियाँ कुछ और हैं। इस तेज रफतार वाली भागती-दौड़ती जिन्दगी ने बहुत कुछ बदल दिया है। यहाँ तक कि रिस्तों के भावने भी। आज के युग में इन सबके बारे में सोचने का वक्त किसके पास है, सिवाय बुजुर्गों के। बुजुर्ग वे हैं जो 60 वर्ष की उम्र पूरी कर चुके हैं और काम कर पाने में उतने सक्रिय नहीं हैं जितना होना चाहिए।

बदलते दौर ने बहुत कुछ बदल दिया है। इस आधुनिकतावाद की ही देन है— एकल परिवार प्रथा। एकल परिवार के कुछ लाभ हैं किन्तु हानि अधिक है। जहाँ हम उन लोगों के बारे में सोचते हैं, जो सिर्फ अपने परिवार के साथ ही रहना पसंद करते हैं, वहीं उनके बुजुर्ग माता-पिता को देखें तो वे नजर अंदाज किये जाते हैं। एकल परिवार के इस चलन ने अगर सबसे ज्यादा किसी को प्रभावित किया है तो वह बुजुर्ग या वरिष्ठ नागरिक को। ये अगर परिवार के साथ रहें तो भी अकेलेपन का शिकार रहें और दूर रहें तो भी अकेलापन उनका पीछा नहीं छोड़ता।

एक सर्वेक्षण के अध्ययन से यह बात सामने आई है कि जो बुजुर्ग या वरिष्ठ नागरिक अपने परिवार के साथ रहते हैं, सबसे ज्यादा मनोरोगी उन्हीं में पाये जाते हैं। प्रश्न उठता है ऐसा क्यों हो रहा है? क्यों वे साथ रहने के बावजूद भी परिवार से दूर रहते हैं? क्या वे अक्सर परेशानियों से

ग्रस्त रहते हैं? क्या अकेलापन उन्हें परेशान करता है? इन प्रश्नों का उत्तर यदि गहराई में जाकर खोजें तो पता चलता है कि वक्त के इस अभाव ने इनको परिवार के तमाम रिश्तों से दूर कर दिया है। परिवार में इनका महत्त्व न के बराबर रह गया है। अब कोई इनसे किस्से-कहानियों नहीं सुनता। घर के छोटे-छोटे बच्चे अब इनसे बहुत दूर रहने लगे। जो बच्चे दादा-दादी की गोद में बैठकर किलकारियाँ करते थे, ये अब इनसे बहुत दूर रहने लगे। घर की यही छोटी-छोटी बातें इनको घर से बहुत दूर कर देती हैं।

यह सब केवल शहरों तक ही सीमित नहीं है। गाँवों के लोग भी इस परिवर्तन से अछूते नहीं हैं। उन्हें छोटी-छोटी बातों पर ताना कसा जाता है। यदि घर से बाहर रहें तो सवाल उठता है कि घर से बाउंडर मौज करने क्यों गए थे। अगर घर पर ही रहते हैं तो यह कहा जाता है कि घर पर खाते और सोते हैं। वरिष्ठ नागरिक मानसिक और आर्थिक दोनों प्रकार की समस्याओं से जुझते रहते हैं। उनकी छोटी-मोटी जरूरतें पूरा करना भी परिवार के लिये किसी बोझ से कम नहीं है।

दिल्ली राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में हुए सर्वेक्षण से ज्ञात हुआ है कि 15.5 प्रतिशत वरिष्ठ नागरिक अपने परिवार के साथ खुश नहीं हैं। उन्हें उनके साथ मानसिक शान्ति बिलकुल नहीं मिलती। घर-परिवार में वाद-विवाद का विषय अक्सर घन सम्पत्ति होती है। इसके चलते घर में तनाव दिन-प्रतिदिन बढ़ता जाता है।

जहाँ तक उनकी निजी समस्याओं का सवाल है तो ये अंतहीन हैं। इस कारण ये वरिष्ठ नागरिक अपने परिवार के साथ खुश नहीं रह पाते। आश्चर्य की बात तो यह है कि बड़े बुजुर्गों को घर के बोझ से संबंधित किया जाता है। जबकि वे घर के तमाम कार्य करते हैं, जो घर की अहम जरूरतें होती हैं- बाजार जाना, बहू-बेटियों की अनुपस्थिति में घर की देखरेख करना, बच्चों को विद्यालय छोड़ने जाना, उन्हें लेकर आना, उनकी देखरेख करना, पानी का बिल जमा करवाना, बिजली का बिल जमा करवाना, सगे-सबधियों के घर आने पर उनका आतिथ्य करना आदि। कोई भी ऐसा परिवार जहाँ पति-पत्नी दोनों काम करते हैं वहाँ इस तरह के तमाम काम करने के लिये नीकरों को रखा जाता है। इसके बावजूद बुजुर्गों को बदले में मिलते हैं घर वालों के ताने, तन्हाई का साथ और मानसिक तनाव।

जहाँ हमारा देश विश्व में अपने मूल्यों और सामाजिक मर्यादाबोध के लिए प्रसिद्ध है, लेकिन आज शायद यह सब महज दिखावे का डिस्सा बन चुका है। यदि कोई व्यक्ति घर में होने के

बावजूद अकेलेपन का शिकार है तो इसमें गलती किसी और की नहीं, बल्कि सभी घर के सदस्यों की है। घर की नींव तैयार करने वाले बुजुर्ग ही होते हैं। अगर ये अपनों के बीच बेगाने जैसे रहते हैं तो तमाम दिखावे किसी काम के नहीं।

बुढ़ापा जीवन का एक अटूट सत्य है। सभी को इस सत्य का साक्षात्कार करना पड़ता है। सभी को इस मार्ग से गुजरना पड़ता है। सभी को जीवन के सुख दुःख देखने और सहने पड़ते हैं। आँखों की कमजोर रोशनी, जोड़ों का दर्द, शुगर, ब्लड प्रेशर, पेट की बीमारियाँ और अनेक अज्ञात छोटी-छोटी परेशानियाँ और ऊपर से दवाईयों का भारी भरकम बोझ और इसके बावजूद अपनों का मुँह मोड़ लेना। क्या हम सब का यह उत्तरदायित्व नहीं है कि ऐसे लोगों को सहारा दें। सब सुविधाओं से भरपूर परिवार बुजुर्गों का ऐसा सहारा बने जिससे उन्हें बुढ़ापा अभिषाप नहीं, अनुभवों का खजाना महसूस हो और वे भावी पीढ़ी का मार्गदर्शन कर सकें। यह सब तभी सम्भव है जब हम वरिष्ठ नागरिकों के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और समाजिक स्वास्थ्य प्रबंधन पर विशेष ध्यान दें।

वरिष्ठ नागरिकों का शारीरिक स्वास्थ्य प्रबन्धन

समाज का कोई भी वर्ग हो, स्वस्थ होना सबके लिए आवश्यक है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ विचार रह सकते हैं। स्वास्थ्य का सम्बन्ध निरोगी काया से है ही, साथ ही साथ इसका सम्बन्ध जीवन मूल्यों से भी है। मानव को सच्चे अर्थों में मानव बनाने का श्रेय उन उदात्त जीवन मूल्यों का है, जिनके माध्यम से वह अपना सात्त्विक जीवन बिता रहा है। वस्तुतः किसी भी राष्ट्र का मूल्यांकन वहाँ के जन-समाज की आचरणगत संस्कृति होती है, जिसका सृजन उन मूल्यों के आधार पर होता है, जिन्हें वहाँ के महापुरुषों ने अपने जीवन में अपनाया। वस्तुतः उन मूल्यों के माध्यम से ही उनका चरित्र एवं व्यक्तित्व गौरवमय बनकर स्वर्णक्षरों में अंकित हुआ है। किसी भी देश की भौतिक प्रगति का भी महत्त्व है, लेकिन भौतिक प्रगति को उस देश का शरीर कहा जा सकता है, जबकि उसमें प्राण-तत्त्व का संचार करने वाले जीवन मूल्य ही हैं। इससे किसी भी व्यक्ति, समाज, जाति, देश व राष्ट्र के जीवन मूल्यों का महत्त्व स्पष्ट हो जाता है। वही देश स्वस्थ रह सकता है, जहाँ के निवासी शारीरिक, मानसिक और भौतिक रूप से स्वास्थ्य रहा करते हैं। जिस देश के नागरिक नकारात्मक सोच के होते हैं वह देश भी विकास नहीं कर सकता। मध्ययुग में देश के निवासियों की विकृत मानसिकता थी। परिणाम यह हुआ कि परस्पर कलह और वैमनस्य के परिणामस्वरूप देश गुलाम हुआ और राष्ट्र की अस्मिता नष्ट हुयी। मानव की हीन भावना ही विकृत मानसिकता का कारण है।

वृद्धावस्था की समस्याएँ

प्रत्येक वरिष्ठ नागरिक की इच्छा होती है कि यह बढ़ती उम्र में भी स्वस्थ, प्रसन्न व सम्मानजनक जीवन व्यतीत करे। वर्तमान समय में चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में हो रहे नए प्रयोगों और आधुनिक उपचार तकनीक के चलते औसत आयु बढ़ी है। जिससे समाज में बुजुर्गों की संख्या बढ़ी है। इसका एक दुःखद पहलू यह है कि बुजुर्गों के लिए सम्मानजनक परिस्थितियों घटी हैं और समाज उन्हें एक तरह का बोझ समझने लगा है। चाहे घर हो या बाहर सभी जगहों पर बुजुर्गों को असुविधा व असहजता झेलनी पड़ रही है।

यदि अब से 60-70 वर्ष पहले देखें तो हम पाएंगे कि तब जीवन सहज-सरल हुआ करता था और पारिवारिक व सामाजिक मूल्यों को महत्त्व दिया जाता था। परिवार व समाज में बुजुर्गों को बहुत महत्त्व व सम्मान मिलता था जिससे वे शांति से अपनी जिन्दगी जीते थे। घर का मुखिया होने के नाते उन्हें पूरा सम्मान मिलता ही था, साथ ही सभी मामलों में उनकी राय को अहमियत दी जाती थी। लेकिन बदलते वक्त के दौर में संयुक्त परिवारों में टूटन शुरू हो गयी। फलस्वरूप एकल परिवार यानी, "पति-पत्नी और बच्चे" की परम्परा शुरू हो गयी जिससे बुजुर्गों के हिस्से में आया अकेलापन, असम्मान और असुरिक्त भविष्य, इसमें बढ़ती उम्र के रोगों ने उन्हें पूरी तरह तोड़ कर रख दिया। इसके बाद भी नयी युवा पीढ़ी के निदानीय व्यवहार और बुजुर्गों के प्रति 'इगो' यानी स्वयं को सर्वोपर्या समझना, ने इसमें इजाफा किया। जिसका परिणाम "ओल्ड एज होम" या वृद्धाश्रम के रूप में हमारे सामने आया है। अस्वस्थ शरीर अनियमित जीवन शैली का परिणाम है। जब जीवन में खानदान या शारीरिक मानसिक सम्बन्धी अनियमितता आती है तो रोगों का होना निश्चित हो जाता है। संयमित खानदान या जीवन शैली ही वृद्धावस्था से लड़ने का हथियार है।

क्या है वृद्धावस्था

हमारे जन्म के समय से ही शरीर के ह्रास की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। प्रत्येक क्षण शरीर के सेल्स कम होते रहते हैं और नए सेल्स बनते रहते हैं। यहाँ तक की नवजात शिशु के शरीर में भी पुरानी कोषिकाएँ नष्ट होती हैं और नयी बनती हैं। मेडिकल साइन्स का मानना है कि पूरे शरीर

में प्रतिवर्ष नए सेल्स का दूसरा सैट तैयार होता है और पुराने सेल्स नष्ट हो जाते हैं। हमारे शरीर के कुछ भाग जैसे दांत फिर से नए आ जाते हैं। लेकिन शरीर की मांसपेशियाँ कमजोर होती जाती हैं और मस्तिष्क की कार्यक्षमता घटने से स्मरण शक्ति क्षीण हो जाती है, जिससे शरीर कई तरह के रोगों से घिर जाता है। आयु बढ़ना हमारे डी.एन.ए से जुड़ा है, इसे रोकना असंभव है। ऐसी कोई भी विधि या तरीका नहीं है जिससे शरीर का कार्यात्मक करके उसे फिर से जवान बनाया जा सके।

क्यों आती ही वृद्धावस्था

वृद्धावस्था आने का कारण होता है कि शरीर में कोई भी प्रोटीन, एंजाइम, कैल्सियम या अन्य तत्व बनने बंद हो जाते हैं अर्थात् शरीर स्वयं को चला पाने में एक तरह से असमर्थ हो जाता है और फिर शरीर में बचे इन तत्वों का क्षय शुरू हो जाता है जिससे बुढ़ापा आने लगता है। इसलिए वृद्धावस्था के कारण होने वाली समस्याओं से निपटने के लिए वृद्धावस्था आने से पहले ही तैयारी शुरू कर देनी चाहिए। इसके अन्तर्गत कम कैलोरी का भोजन, कम वसायुक्त दूध का सेवन, रोजाना व्यायाम और संतुलित दिनचर्या अपनानी चाहिए। साथ ही शारीरिक व मानसिक संतुलन बना रहे इसके लिए सोच सदैव सकारात्मक रखनी चाहिए।

अस्वस्थ शरीर अनियमित रहन सहन का प्रतिफल है। मनुष्य को तनाव रहित रहना चाहिए जिससे उसका शरीर व मस्तिष्क स्वस्थ रहे। जब व्यक्ति तनाव रहित व स्वस्थ रहता है तो उसके शरीर में ऐसे हार्मोन्स का स्राव होता है जो उसे स्वस्थ बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सादा भोजन वृद्धावस्था की सुरक्षा

युवावस्था में मनुष्य जो भी खाता है वह पाचन शक्ति के सुदृढ़ होने के कारण सुचारु रूप से पच जाता है। किन्तु बढ़ती उम्र के साथ धीरे-धीरे सभी क्रियाएँ क्षीण होने लगती हैं। चटोरेपन की आदत से मजबूर होकर मनुष्य अनेक चटपटे पदार्थों का सेवन करता है। वह उन्हें जरूरत से ज्यादा खाता है। यही अनुपयोगी चटपटे पदार्थ अनेक व्याधियों को जन्म देकर मनुष्य के जीने मरने का मार्ग प्रशस्त करते हैं। प्रायः यह देखा जाता है कि आजकल कृत्रिम खाद्य पदार्थों की इतनी भरमार है कि मनुष्य खाने पकाने के पचड़े में न पड़कर इन्हीं के सहारे जीने का अभ्यस्त हो गया है। बजारू चटपटे और स्वादिष्ट व्यंजन मन को इतना लुभाते हैं कि उनकी सुगन्ध से ही जीभ



सलचाने लगती है, परन्तु यह कोई नहीं जानता है कि इनकी आदत शरीर के लिए कितनी खतरनाक है।

व्यस्तता भरे जीवन की भाग दौड़ में मनुष्य के पास समय की इतनी कमी है कि वह प्राकृतिक भोजन के महत्व को बिल्कुल भूल बैठा है और कृत्रिम व्यंजनों के सहारे चल रहा है। यही कारण है कि इन्हीं के कारण अनेक रोगों को भी ढो रहा है। आज तो कोईक ऐसा भाग्यशाली होगा जो खानपान की लापरवाही से उदररोग से पीड़ित न हो। कब्ज की शिकायत से तो हर कोई परेशान है। इस तथ्य से कोई भी अनभिज्ञ नहीं है कि लगातार कब्ज रहने से शरीर रोगों का घर बन जाता है। बीमारियों का मूल कारण पेट में मल सड़ना ही है। परन्तु फिर भी मनुष्य लापरवाह होकर बीमारियों को जन्म दे रहा है। दीर्घ जीवन का सपना हर कोई मन में संजोता है, परन्तु लम्बी उम्र जीने के लिए यह भी तो जरूरी है कि हम ऐसे प्रयत्न करें कि जिससे शरीर स्वस्थ बना रहे। स्वस्थ बने रहने के लिए यह बहुत जरूरी है कि हम प्राकृतिक भोजन को ही अपना आहार बनाएं। जहाँ तक सम्भव हो सके सात्विक और सुपाच्य भोजन को ही अपने भोजन में सम्मिलित करें। भोजन को सात्विक और सुपाच्य बनाने के लिए यह जरूरी है कि उसमें मिर्च मसाले और चिकनाई का प्रयोग अधिक न हो। अग्नि से पकाकर उपयोग में लाये जाने वाले पदार्थ प्राकृतिक होते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि कुछ पदार्थ उसके मूलरूप में ही प्रयोग में लाए जायें तो वे अधिक उपयोगी होते हैं। उबालने, तलने, भूनने और मिर्च मसाले डालने से उनका स्वाद तो बदल जाता है, पर गुण समाप्त हो जाते हैं।

प्राकृतिक रूप में खाने वाले पदार्थों में सबसे महत्वपूर्ण फलों का सेवन है। दूसरे नम्बर पर शाक और तीसरे नम्बर पर कच्चा या अंकुरित किया हुआ अन्न। यह बात सत्य है कि इस कमर तोड़ महंगाई में फल आदि सामान्य मनुष्य की पहुँच से दूर होते जा रहे हैं। फिर भी यह आवश्यक नहीं है कि स्वास्थ्य के लिये मंहगे फल लिए जायें। सस्ते फलों में आम, अमरुद, केला, पपीता, आदि भी उतने ही गुणकारी हैं। मनुष्य के लिए सर्वोत्तम खाद्य फल ही है। बहुत से खाद्य पदार्थ ऐसे हैं जो सलाद के रूप में काम में लिए जा सकते हैं। इसमें टमाटर, गोभी, खीरा, गाजर, मूली, चुकन्दर और पालक आदि प्रमुख हैं। इसके अलावा आलू, लौकी, तौरई, शलजम, टिंडा आदि ऐसे शाक हैं जो हल्का सा उबाल लेने पर खाने के काम आ सकते हैं। थोड़ा उबालने पर उनके गुणों में भी कमी नहीं आती है। बाजरा, गेहूँ, चना, मक्का, मूंग आदि को अंकुरित कर उपयोग में लेने से उनका प्राकृतिक तत्व बना रहता है और खाने में स्वास्थ्यप्रद होते हैं। खानपान और रहन सहन का



सीधा प्रभाव शरीर पर पड़ता है। यदि खानपान शुद्ध और सात्विक है तो शरीर स्वस्थ रहता है तथा शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है।

स्वास्थ्य के लिए आवश्यक उपाय

जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है वैसे-वैसे शक्ति और सक्रियता कम होती जाती है। परिणामस्वरूप हम कई बीमारियों की गिरफ्त में धीरे-धीरे आते जाते हैं। इससे बचने के लिए आवश्यक है कि एक खास जीवन शैली अपनाकर शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं।

चिंता छोड़े खुश रहे

यह बात विज्ञान सम्मत है कि जो व्यक्ति चिंता मुक्त होता है वह अधिक दिनों तक जीवित रहता है। यदि हम प्रसन्न रहें तो हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक विचारों के कारण तनाव, चिंता और दूसरी परेशानियों से मुक्त रहता है। अपने जीवन में खुशी प्राप्त करने के लिए उसके पीछे दौड़ना होगा। खुशी बढ़ाने का अर्थ है – खुश रहने की इच्छा, जीवन में जो कुछ भी मिला है उसके प्रति कृतज्ञता की भावना, दूसरों को क्षमा करने की उदारता, नकारात्मक विचारों से दूरी और जीवन तथा लोगों के प्रति सकारात्मक सोच।

शारीरिक व्यायाम

शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है जिससे शरीर हृष्ट-पुष्ट रहता है। इसी प्रकार शरीर को सक्रिय रखने के लिए शारीरिक व्यायाम की आवश्यकता होती है। व्यायाम करने से शरीर के सभी अंग सुचारु रूप से कार्य करते हैं और शरीर भी स्वस्थ बना रहता है। किसी भी तरह का शारीरिक व्यायाम शरीर को सेहतमंद बना सकता है। पैदल चलना, दौड़ना, तैरना, आसन करना, ध्यान करना, प्राणायाम आदि क्रियायें शरीर को संतुलित किए रहती हैं।

नकारात्मक विचारों को दूर करें

हम लोग जिस तरीके से अपने बारे में और हालात के बारे में सोचते हैं, उससे जीवन की गुणवत्ता प्रभावित हो सकती है। यदि हम किसी भी वस्तु के बारे में नकारात्मक तरीके से सोचते हैं तो उससे हमारे भीतर हताशा और तनाव का भाव पैदा होता है। ये ही ऐसे कारक हैं जो मानव शरीर में गम्भीर रोगों को उत्पन्न करते हैं। जिन लोगों के मन में नकारात्मक विचार मौजूद रहते हैं,



उनके भीतर आत्मविश्वास की कमी रहती है। यदि आत्मविश्वास कम हो तो व्यक्ति अपने को निश्चिन्त समझता है और अपनी योग्यता पर संदेह करने लगता है।

संतुलित भोजन

तनावमुक्त जीवन जीने के लिए संतुलित भोजन बेहतर तरीका है। स्वास्थ्य के सिद्धान्तों पर आधारित भोजन अभ्यास से जहाँ मन प्रसन्न रहता है, वही सामान्य वजन को संतुलित रखने में भी मदद मिलती है। संतुलित भोजन और सेहत के बीच गहरा सम्बन्ध है। अतः इसके प्रति सतक रहना आवश्यक है। जंक फूड से दूर रहें। जल,साग-सब्जी का सेवन करें। अधिक मात्रा में शुद्ध जल पीएँ। संतुलित भोजन का मतलब यह नहीं है कि अधिक मात्रा में भोजन करें, बल्कि संतुलित भोजन का तात्पर्य है कि ऐसा आहार ग्रहण किया जाय जो शरीर को स्वस्थ रखे। शरीर कि लिए आवश्यक तत्वों का ग्रहण ही शरीर को स्वस्थ बना सकता है।¹

अहंकार त्याग और सेवा भावना

मनुष्य का अहंकार ही उसे सामाजिकता से दूर ले जाता है। कोई भी व्यक्ति इस संसार में ऐसा नहीं है, जो केवल अपने सडारे विकास के लक्ष्य तक पहुँचा हो। जन्म से लेकर मृत्यु शय्या तक समाज के सहयोग की आवश्यकता होती है। इतना भी निश्चित है कि यदि व्यक्ति के आस-पास का परिवेश सुखमय नहीं है तो यह स्वयं भी सुखी नहीं हो सकता। स्वयं की खुशी के लिए सामाजिक वातावरण को सुखमय बनाना भी व्यावहारिक नीति है। चाहे पर्यावरण की समस्या हो या अपराधिक वातावरण का विस्तार, इन दोषों का प्रभाव किसी एक व्यक्ति पर नहीं होता। जब कोई पर्यावरण को सुधार हेतु आन्दोलन चलाता है तो उसमें समाज हित निहित होता है।

जितना जीवन का विस्तार हो रहा है, उतना ही दायित्वों का दायरा भी बढ़ रहा है। यह आवश्यक भी है, लेकिन खेद इस बात का है कि जो क्रांतिकारी विचारों से अनुप्रेरित होकर सेवा प्रकल्प के महासागर में कूदते हैं, वे समाज में व्यापक आदर के पात्र नहीं बन पाते, लेकिन यह विषय चिन्ता का नहीं है दुःख का अवष्य है। सेवा करना स्वयं में एक बड़ा सम्मान है।



इस प्रसंग में श्रीकृष्ण के जीवन से जुड़ी एक कथा बहुत महत्वपूर्ण है। जब श्रीकृष्णजी द्वारिका के गणराज्यपति हो गए तो वे प्रजा के कष्ट और धारणा की जानकारी के लिए स्वयं ही छद्म वेश में अपने राज्य का भ्रमण करते थे। एक बार रात्रि में एक झोंपड़ी से खांसी की तेज आवाज आ रही थी, जब खांसी रुकती तो वह रोगी व्यक्ति पानी-पानी चीखता। श्रीकृष्ण को आभास हो गया कि कुटिया में जो व्यक्ति है वह अकेला और रुग्ण है। वे कुटिया में गये और रोगी व्यक्ति को घड़े में से जल निकाल करके दिया। वृद्ध की खांसी रुक गयी। वृद्ध ने श्रीकृष्ण का परिचय जानना चाहा तो उन्होंने बताया कि वे एक पथिक हैं। रात्रि हो गई है इसलिए वे आपके गांव में रुक गये हैं। वृद्ध ने बताया कि वह अकेला है, उसे क्षय रोग है। परिवार का कोई व्यक्ति संक्रमण के भय से उसके पास नहीं आता है। श्रीकृष्ण ने उसे आश्वासन दिया कि वह स्वयं को अकेला अनुभव न करे। वह रोज रात्रि को आयेंगे और साथ ही किसी अच्छे वैद्य से वृद्ध की चिकित्सा भी कराएंगे। अगले दिन श्रीकृष्ण राजवैद्य यशश्रेष्ठ को लेकर वृद्ध के घर आए और उसे औषधि दिलायी। लगभग एक माह तक श्रीकृष्ण प्रत्येक रात्रि को वृद्ध रोगी के घर आते और उसकी सेवा करते। धीरे-धीरे वह ठीक हो गया।

जब वृद्ध को अनुभव हुआ कि यह बिल्कुल स्वस्थ है तो उसने श्रीकृष्ण से आभार प्रगट किया और कहा कि आप तो मेरे परिजन भी नहीं हैं, फिर भी मेरी इतनी सेवा की। आपकी इस कृपा का सदा आभारी रहूंगा। इस पर श्रीकृष्ण बोले की हे श्रेष्ठ! मैंने आप पर कोई उपकार नहीं किया है। बल्कि आपने मुझे सेवा का अवसर प्रदान कर मुझ पर परोपकार किया है। मेरा दुर्भाग्य रहा है कि मैं ऐसी परिस्थितियों में उत्पन्न गया कि पारिवारिक वृद्धों की सेवा नहीं कर सका था। आपने मेरे इस कलंक को धो दिया है। आपने मुझे जीवन का आयुष्क करार्य पूर्ण करने का अवसर दिया है। श्रीकृष्ण की यह प्रेरणा सम्पूर्ण मानव जाति का संकल्प होना चाहिए, तब ही हम एक सुखमय विश्व की कल्पना कर सकते हैं।

सन्दर्भ सूची

- 1 सफल जीवन के रहस्य