

रिटायरमेंट के बाद सुखी जीवन

डॉ. रामसिंह



“जीवन के ओ थके पखेरू! चले चलो मत, हिम्मत हारो।
पर्खेड़ियों में भविष्य बँधा है, मत अतीत की ओर निहारो॥
अरे, धरती की क्यों चिंता करते, उड़ने को आकाश बहुत है।”

—अज्ञात

रिटायरमेंट के बाद सुखी जीवन

डॉ. रामसिंह

विद्या विहार, नई दिल्ली



संसार भर के-
तपोनिष्ठ, परदुःखकातर, अग्रवेता
बुजुर्गों को,
जिनके क्रांतिदर्शी विचारों
विलक्षण सौव एवं विंतन
साहसी कारनामों
जीवन भर के अनुभवों और
प्रेरक-मार्गदर्शी शुभशंसाओं का
लाभ संपूर्ण मानवता को मिल
रहा है।

विषय-सूची

अध्याय प्रथम

रिटायरमेंट अर्थ और अवधारणा

अध्याय द्वितीय

रिटायरमेंट से पूर्व विचार और योजना

अध्याय तृतीय

रिटायर्ड जीवन

अध्याय चतुर्थ

संसार से अपेक्षाएँ

अध्याय पंचम

रिटायर जीवन में सामंजस्य

अध्याय षष्ठम

वृद्धावस्था में स्वास्थ्य

अध्याय सप्तम

योग एवं व्यायाम

अध्याय अष्टम

उपसंहार

अध्याय प्रथम

रिटायरमेंट अर्थ और अवधारणा

"मानव जीवन में भाव्य का निरंतर परिवर्तन होता रहता है, सामान्यतः भाव्य से मुक्त होने की आशा करना व्यर्थ है। जीवन स्वयं क्षीण होता है और सभी वस्तुएँ निरंतर बदलती रहती हैं।"

—प्लूटार्क

प्रस्तावना

सेवानिवृत्ति के बारे में लिखने से पूर्व हमें जीवन और उसके महत्व पर विचार करना और प्रकाश डालना अनिवार्य है। जिंदगी क्या है? उसका क्या महत्व है? हाँ, जीवन एक अनोखी सृष्टि है, ईश्वर का उपहार है, प्रकृति की कृपा है, धरती की शान है। बिना जीवन के संसार नहीं है। यह जीवन ही है, जो संसार बनाता है। इस धरती को नर-नारी, पेड़-पौधे, रंग-बिरंगी चिड़ियाँ, विविध जंगली जीव-जंतु तथा अन्य छोटे-बड़े असंख्य प्राणी सजाते हैं। जीवन एकांत को सजीवता प्रदान करता है। जीवन पुष्प है, जिसका प्रेम मधु है, जो मानवता की सारी बीमारियों, गलतियों, चिंताओं और दुःखों का उपचार है। जीवन मधुर है, सत्य है, सार्थक है। महान् कवि लॉनफेलो ने अपने मधुर स्वर में गाया था—

"जीवन यथार्थ है, सत्य है,

कब्र इसकी मंजिल नहीं है।"

जीवन न तो दुःख है और न सुख। यह एक गंभीर कार्य-कलाप है। हम अपने जीवन के आंशिक भाग का ही आनंद उठा पाते हैं और बस, जीवन जीने की तैयारी में ही लगे रहते हैं और वह चोर रास्ते से हमें चुपके से छोड़कर चला जाता है। जीवन को हम बचपन के मासूम खेलों, आनंद भरी किलकारियों और भोली अभिलाषाओं में गुजार देते हैं। हम भविष्य में आनेवाली वस्तुओं, उपलब्धियों की आशाओं और कल्पनाओं में संघर्ष करते हुए जीते हैं। बुढ़ापे में! हाँ, अपने जर्जर बुढ़ापे में, अपने गुजरे हुए जीवन की यादों में साँस लेते रहते हैं और

प्रौढ़ावस्था में अपने वर्तमान की वस्तुओं को सहेजने में अपनी जिंदगी के दिन पूरे कर लेते हैं। महापुरुष एडिसन ने कहा है-

"जीवन के इस थोड़े से समय में उतार-चढ़ाव, ज्वार-भाटा, आनंद व विषाद के दिन एक-एक करके आते और चले जाते हैं।"

जैसा कि कार्लाइल ने कहा है—

"इस छोटी सी जिंदगी में अनेक महत्वपूर्ण कर्तव्य हैं, जो स्वर्ग तक और नरक के नीचे तक ले जाते हैं।"

संसार के इस विशाल युद्ध के मैदान में हमें अनेक कर्तव्यों का पालन करना है। हमें अपने परिवार के प्रति, माता-पिता के प्रति, बच्चों एवं पत्नी के प्रति और उससे भी ऊपर समाज व देश के प्रति अपना कर्तव्य निभाना है; लेकिन वीरतापरक कार्यों के साथ, साहस और असीम उत्साह के साथ—मूक पशुओं की तरह नहीं। ब्रिटेन के प्रधानमंत्री ग्लैडस्टन ने कहा था—

"कर्तव्य एक ऐसी शक्ति है, जो सुबह हमारे साथ उठती है और रात को हमारे साथ आराम करने चली जाती है। यह हमारी बुद्धि और कर्म से जुड़ी रहती है। हम जहाँ कहीं भी जाएँगे, हमारे साथ छाया की भाँति अनुसरण करेगी।" अतः जीवन प्रेम है, कर्तव्य है, जो हमें ऊपर उठने की प्रेरणा देता है। महान् कवि लॉनाफेलो के शब्दों में—

"हमें उठने दो और कुछ करने दो,

अपने भाग्य के लिए, अपने साहस और प्रसन्नता से

चुपचाप कार्य करते, चुपचाप लगे रहना

सीखने दो श्रम करना, प्रतीक्षा करना।"

हमारे जीवन का स्वरूप, हमारी योग्यता, आत्मविश्वास और सचेष्ट प्रयत्न पर निर्भर करता है। वास्तव में यह जीवन सौंदर्य, आनंद और शांति की या लज्जा, भय, चिंता और तनाव की वस्तु है, जैसा हम इसे ढालते हैं वैसा ही ढल जाता है। जीवन का उद्देश्य खाना-पीना, मौज उड़ाना, शानदार मकानों में रहना, मनमोहक कपड़े पहनना, वासना और विलास में डूबे रहना नहीं है अपितु जीवन के साधारण साधनों और सामान्य गुणों के प्रयोगों द्वारा महान् परिणाम और सफलता प्राप्त करना है। साधारणतः जीवन केवल साँस लेना और है, पेट भरना ही नहीं है। यह तो इंद्रियों, शारीरिक और मानसिक शक्तियों का सुविधानुसार

प्रयोग करना है, जो जीवित रहने की भावना और प्रबल इच्छा-शक्ति को बनाए रखता है। सेवानिवृत्त लोगों को स्मरण दिलाया जाता है कि वे अपने शेष जीवन को साहस, प्रेम और आनंद के साथ जिएँ। जीवन बोझ नहीं है, अमोल निधि है, ईश्वर का प्रसाद है।

सेवानिवृत्ति क्या है?

संसार परिवर्तनशील है। यह निश्चित है कि पुरानी व्यवस्था नवीन को स्थान देने के लिए बदलती रहती है। सेवानिवृत्ति मनुष्य के व्यावसायिक जीवन का बदलाव है। नए जीवन का श्रीगणेश और पुरानी विलक्षण आदतों के साथ काम करने का बदलाव है। निरंतर परिश्रम करने का विराम है, एक ढर्ठे से चले आ रहे काम से फुरसत! नए जीवन की आशा, नई जीवन-शैली की चेतना। कुछ उपयोगी काम करने का पैगाम। सेवानिवृत्ति का अवसर तो कर्मठ और भाग्यशाली व्यक्ति ही प्राप्त कर पाते हैं। जैसा कि बुलवर ने कहा है—

"जिस व्यक्ति को ईश्वर ने सेवानिवृत्ति का प्यार दिया है, मानो वह एक अतिरिक्त विवेक रखता है।"

अंग्रेजी भाषा का 'रिटायर' शब्द फ्रेंच भाषा के 'रिटायर' शब्द से लिया गया है, जिसका शाब्दिक अर्थ है—किसी व्यवसाय या नौकरी से अलग होना। और एक निश्चित अवधि या उम्र पर कार्य बंद कर देना। वास्तव में सेवानिवृत्ति प्रचलित रूप से एक परंपरागत प्रक्रिया है। किसी व्यापार, उद्योग, व्यवसाय और सरकारी या प्राइवेट नौकरी से एक निर्धारित आयु पर अलग हो जाना एक स्वाभाविक नियम है।

हमारे देश में सेवानिवृत्ति की आयु ६० या ६२ वर्ष निर्धारित की है, किंतु संयुक्त राज्य अमेरिका में ७० वर्ष निर्धारित है। जापान में सेवानिवृत्ति की कोई आयु सीमा निर्धारित नहीं है। वहाँ व्यक्ति अपनी शारीरिक शक्ति, क्रियाशीलता और उत्साह के कारण बहुत समय तक कार्य कर सकता है। पाश्चात्य देशों में सेवानिवृत्ति के अपने-अपने अलग-अलग प्रावधान हैं। कई वर्ष पूर्व हमारे देश में बहुत से अध्यापक अपने स्कूल या कॉलेजों में अपने स्थान पर अपने छात्रों को नियुक्त करने के लिए रिटायर हो जाते थे। संसार में यह प्रचलित है कि नेता लोग अपने बेटों को राजनीति में लाने के लिए अपनी सारी जिम्मेदारी सौंपकर स्वयं सेवानिवृत्त हो जाते हैं, जैसे पतझड़ में वृक्ष अपनी पत्तियाँ गिराकर नई पत्तियाँ धारण कर लेते हैं। समाज में इसी प्रकार व्यवसायी अपने पुत्रों को व्यापार, व्यवसाय और धंधा सौंपकर एक प्रशंसनीय कार्य करते हैं। प्रसिद्ध विद्वान् और वैज्ञानिक बेंजामिन फ्रेंकलिन ने कहा था—

"जो पिता अपने पुत्र को किसी व्यवसाय या धंधे में नहीं लगाता, वह उसे चोरी और डकैती सिखाता है।" किंतु सेवानिवृत्ति लोगों को चाहिए कि वे नौजवानों को आवश्यक सुझाव या निर्देश दें, ताकि वे अपने कर्तव्यों का पालन ईमानदारी और सरलता से कर सकें।

सेवानिवृत्ति क्यों?

सेवानिवृत्ति व्यक्ति के जीवन का आवश्यक पहलू है, क्योंकि हम अपनी नौकरी, व्यवसाय और व्यापार द्वारा संसार के प्रत्येक कोने से धन कमाने के लिए कई वर्ष तक क्रियाशील रहते हैं, जैसे मधुमक्खी एक फूल से दूसरे फूल तक शहद का संचयन करती फिरती है। हम अपने माता-पिता, पत्नी और बच्चों तथा परिवार के अन्य सदस्यों की देख-रेख, भरण-पोषण और सुख-सुविधा के लिए आर्थिक बोझ वहन कर लेते हैं। इस कार्य से हम दुःखी हो जाते हैं, ऊब जाते हैं। जीवन थक जाता है। यह शरीर और मस्तिष्क की थकान, दैनिक जीवन की थकान, अवसाद, तनाव, चिंता, असुरक्षा और उदासीनता हमें सेवानिवृत्ति होने के लिए बाध्य कर देती है। जैसे एक थका हुआ पथिक राह की थकान और तप्त धूप से बचने के लिए किसी वृक्ष की शीतल छाया में विश्राम करने के लिए विवश हो जाता है। कुछ वृद्ध माँ-बाप स्वेच्छा से कार्य-भार अपने बच्चों को सौंप देते हैं और स्वयं अवकाश प्रहण कर लेते हैं। नौजवानों की सचेष्ट क्रियाएँ वृद्ध लोगों के दिलों में संतोष, आनंद और आशा की सुगंध भर देती हैं।

इस प्रकार वे नौकरी या व्यवसाय से मुक्त होकर आश्वस्त हो जाते हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका के राष्ट्रपति डी. आइजनहॉवर ने ठीक ही कहा था—

"मैं अतीव प्रसन्नता का अनुभव करूँगा, जब कहीं एकांत में किसी कोठरी में सेवानिवृत्ति के बाद बैठने का समय आएगा। मैं इसे बड़ी सहजता से स्वीकार करूँगा और दूसरे लोग बजट तथा मेरी मेज पर पड़ी वस्तुओं की चिंता करें।"

वास्तव में सेवानिवृत्ति विश्राम है, किंतु निष्क्रियता नहीं है, सुखद जीवन की आशा है। सेवानिवृत्ति वृद्धावस्था से जुड़ी प्रक्रिया है, जो वृद्ध लोगों को सुखद भविष्य की प्रेरणा देती है। वे लोग नवीन उत्साह के साथ नए जीवन का शुभारंभ करें; बीत गया सो बीत गया, हो गया सो हो गया—इस भावना से अनुप्राणित होकर अपने जीवन को सुखी बनाएँ।

सेवानिवृत्ति अभिशाप तो नहीं है। यह तो आलस्य का प्रतिरोध है। वृद्धों के थके हुए तन और मन का आराम है। चिंताप्रस्त हृदय की सुधामय सांत्वना है। जैसा कि महाकवि शेक्सपियर ने कहा है—

"हमारा जीवन सार्वजनिक स्थानों से मुक्त है, जो फूलों से सजे बगीचों, नदी की बहती हुई कल-कल धाराओं, पहाड़ों और किताबों में उपदेश एवं प्रत्येक वस्तु में भलाई की वाणी प्राप्त करता है।"

जब हम नौकरी में होते हैं या कोई व्यवसाय करते हैं, तब सांसारिक प्रलोभन, लालच और मायाजाल में फँसे रहते हैं, समाज के रीति-रिवाज, चाल-चलन और अनेक कर्तव्यों का पालन करना अपरिहार्य है। यह सत्य है कि जीवन आवश्यक समझौतों से भरा हुआ है, हममें से बहुत से लोग आर्थिक आवश्यकता के कारण नौकरी में बने रहते हैं, या सेवानिवृत्ति के बाद पुनः कहीं नौकरी करने लगते हैं। इसे हम आदर्श नहीं कह सकते। यथार्थ की दुनिया बड़ी कठोर है। कुछ रोजी-रोटी की तलाश में भटकते हैं और कुछ लोग धन-संपदा और प्रतिष्ठा की खोज में जीवन के आनंद और विश्राम को गँवा देते हैं। एफ. डब्ल्यू. रॉबर्टसन ने ठीक ही कहा है—

"यह सत्य है कि विश्राम निष्क्रियता नहीं है, वह जीवन की समरसता है। यह संघर्ष की अस्वीकृति नहीं है, किंतु उसे जीतने की चुनौती है। यह जीवन से अलग होना नहीं, वरन् उसमें विश्राम खोजना है।"

विश्राम अवकाश-प्राप्ति है और अवकाश-प्राप्ति विश्राम है; किंतु कर्तव्य मनुष्य के जीवन की अंतिम साँसों तक साथ नहीं छोड़ता। यह कर्तव्य अपने लिए नहीं, दूसरों के लिए करना पड़ता है। जीवन धन है। दूसरों के सुख के लिए हमें सदैव तत्पर रहना चाहिए। प्रसिद्ध वैज्ञानिक आइंस्टीन ने कहा था—

"हमारी स्थिति इस पृथ्वी पर विलक्षण है। हम में से प्रत्येक व्यक्ति कुछ थोड़े से समय के लिए आता है। हम नहीं जानते, क्यों? दैनिक जीवन के दृष्टिकोण से तो हम कुछ नहीं जानते, किंतु कभी-कभी दिव्य उद्देश्य दिखाई पड़ता है। फिर भी यहाँ कुछ जानने के लिए नहीं है। वह मनुष्य तो दूसरे मनुष्यों के हित के लिए है, असंख्य अज्ञात आत्माओं के लिए है, जिनके भाय हमारी सहानुभूति से बँधे हुए हैं। हमें उन अज्ञात आत्माओं से प्यार करना तथा उनकी मदद करनी चाहिए।"

सहानुभूति एक ईश्वरीय गुण है, जो धरती पर स्वर्ग की रचना करता है। अमृत से भरे इन शब्दों को सदैव याद रखना चाहिए—

"हम आए हैं इस दुनिया में,

प्यार कराने नहीं, प्यार करने।

कुछ पाने नहीं, कुछ देने,

सेवा करने नहीं, सेवा करने।।"

सेवानिवृत्त लोग यदि इस भावना को अपने हृदय में बसाकर क्रियाशील रहते हैं तो सेवानिवृत्ति कभी अभिशाप नहीं हो सकती। इसे अभिशाप या वरदान बनाना हमारे विचारों पर निर्भर करता है। विचार जीवन की दिव्य पूँजी है। इसी के अनुरूप जीवन ढल जाता है। आशावादियों के लिए सेवानिवृत्त जीवन वरदान है और निराशावादी के लिए अभिशाप! जैसा कि हम जानते हैं, मंदिरों में भव्य मूर्तियाँ होती हैं, जो मानव जाति को सदियों से प्रभावित करती आ रही हैं; लेकिन वास्तव में विचार और मानसिक बिंब मनुष्य के दिमाग की अदृश्य शक्तियाँ हैं, जो निरंतर उसे नियंत्रण में रखती हैं। इसलिए विचार ही हमें दुःखी और सुखी बनाते हैं। वास्तव में, हम वही हैं जैसा हम सोचते हैं।

भय और चिंता का कारण

बुद्धिमान लोग सदियों से कहते आए हैं कि प्रत्येक घटना के पीछे कोई कारण होता है। इस संसार में बिना कारण के कुछ भी घटित नहीं होता है, कुछ आकस्मिक नहीं है, एक निश्चित कारण का परिणाम है। भय और चिंता के भी कारण हैं। संवेदनशील मानव चिंताओं से ग्रस्त रहता है। हम देखते हैं कि वास्तविक कष्ट शारीरिक एवं मानसिक बाधाओं का परिणाम है, जो प्रवृत्तियों के कारण होता है। चिंता के कारण विविध रूप में मिलते हैं। सुख तो आत्मा का सुकोमल भाव है, जो आंतरिक संतोष से प्राप्त होता है, किंतु जब यह गुण तिरोहित हो जाता है तो चिंता की काली छाया हमारे जीवन पर छा जाती है। चिंता अतीत की याद दिलाती है, भविष्य को लक्ष्य बनाती है, हृदय को निराश करती है, दिमाग को असंतुलित करती है और आत्मा को कष्ट देती है। यहाँ तक कि मामूली सी चिंता हमारे सोचने-समझने में भी बाधा डालती है। चिंता एक ऐसा चोर है, जो चुपके से हमारे स्वास्थ्य पर डाका डालता है।

बहुत से लोग निर्धन होने के कारण चिंता करते हैं। प्राचीनकाल में पाटलिपुत्र नगर में मणिभद्र नामक एक धनी व्यक्ति रहता था। दुर्भाग्यवश उसका धन नष्ट हो गया। निर्धनता के कारण होनेवाले प्रतिदिन के अपमान से अत्यंत दुःखी और चिंतित रहने लगा। रात के समय नींद न आने पर उसने सोचा—ओह, निर्धनता को धिक्कार है। किसी ने कहा है—

"शीलं शौचं क्षान्तिर्दक्षिण्यं मधुरता कुले जन्मः।

न विराजन्ति हि सर्वे वित्तविहीन पुरुषस्य॥"

—शील, शुचिता, क्षमा, उदारता, मधुर भाषिता, उत्तम कुल में जन्म—ये सभी गुण निर्धन पुरुष को शोभा नहीं देते हैं।

आर्थिक कारण

व्यक्ति समाज में सम्मान पाने के लिए धन की चिंता में रहता है। धनी लोग अपने धन को बैंकों में रखते हैं। उसकी सुरक्षा और आयकर बचाने की चिंता में डूबे रहते हैं, चोर और लुटेरों से बचाने का प्रबंध करते हैं। जमीन, जायदाद, स्वयं कमाया हुआ धन या विरासत में मिले धन की सुरक्षा में दिन-रात चिंताग्रस्त रहते हैं। इस प्रकार की चिंताएँ अनावश्यक और दयनीय होती हैं।

धन कमाने की लालसा और चिंता में मनुष्य दिन-रात लगा रहता है। धन से तृप्त नहीं होता है— "न वित्तेन तृपणीयो मनुष्यः।"

इस प्रकार दिन-रात काम करने और चिंताग्रस्त रहने से जीवन नीरस, उल्लास और आनंद से रहित हो जाता है। चिंता की दीमक जीवन की प्रसन्नता को चाट जाती है।

कुछ लोग अपनी शारीरिक बीमारी से चिंता और विषाद में घुलते रहते हैं। इसके अतिरिक्त जीवन की जटिल समस्याओं में दिन-रात चिंतामग्न रहते हैं। चिंता से मुक्त होने के लिए शराब पीते हैं, जुआ खेलते हैं और वेश्यागमन से अवसाद, तनाव एवं थकावट को दूर करने का प्रयत्न करते हैं। किंतु चिंता बड़ी हठीली होती है। वह साथ नहीं छोड़ती। शरीर तो व्याधि-मंदिर है। इसमें बीमारी और कष्ट तो होंगे ही; किंतु अधिक चिंता करने से रोग बढ़ जाते हैं और मनुष्य मौत का ग्रास बन जाता है। लोगों की धारणा है कि चिंता मृत को जलाती है और चिंता जीवित को।

चिंता एक मनोवैज्ञानिक संक्रिया है। यह मानव-जीवन का विष है, अनेक पापों और कष्टों की जननी है। सारा संसार जहाँ प्रत्येक वस्तु शंकास्पद है, जहाँ हम निराश भी हो जाते हैं और प्रसन्न भी हो जाते हैं; तब दिमाग में यह अस्थिर हलचल और विक्षोभ क्यों? क्या यह मानवीय घटनाओं के सुलझे हुए रहस्य को या कारण को बदल सकती है?

चिंता और भय एक ऐसा मनोभाव है, जो कभी न आनेवाले खतरों से बचने के लिए मुसीबत में डालता है। कितने ही लोग धन एकत्रित करते हैं, जिसका वे कभी उपभोग नहीं कर सकते। चिंता ऐसी विपत्तियाँ डाल देती है, जो कभी घटित नहीं होतीं। हम अपने वर्तमान जीवन के सुख और आनंद को भुलाकर भविष्य में आनेवाले काल्पनिक भय, कष्टों और अमावों को रोकने में जुट जाते हैं,

जिन्हें हम अपने जीवनकाल में कभी नहीं देख सकते। चिंता हमारे आत्मविश्वास और स्फूर्ति को कम कर देती है।

बच्चों की शिक्षा और उनकी नियुक्ति की चिंता बहुत बड़ा कारण है। बच्चों के कल्याण के लिए मनुष्य इधर-उधर भटकता-फिरता है। मनुष्य सदैव आर्थिक सुरक्षा के लिए जीवन भर परिश्रम करता है और भय की धारा आत्मा में बहती रहती है। दिन-ब-दिन रोटी, कपड़ा और मकान की समस्या निरंतर चिंताग्रस्त रखती है; लेकिन ईश्वर में विश्वास इस दुःखद धारा को सुखा देगा। ईश-प्रार्थना चिंता और भय का उपचार है। आशावान् बनो। फ्रेंकलिन महोदय ने कहा था—

"कष्ट या चिंता की आशा मत करो, जो कभी घटित नहीं होती।"

आज हमारे वैश्विक समाज में भय एक मनोवैज्ञानिक कारण है। 'पंचतंत्र' में आया है—"आकाश कहीं हमारे ऊपर टूटकर न गिर पड़े।" इस भय से टिटिभ पक्षी अपने पैरों को आकाश की ओर करके सोता है।" इसी तरह से संसार का प्रत्येक व्यक्ति भयभीत है। अज्ञात भय के कारण चिंतित रहता है। एच.डब्ल्यू. वीचर ने ठीक ही कहा है—"जब हम अपने आपको काल्पनिक खतरों, मुसीबतों और आपत्तियों में कष्ट देते हैं, तब पूरी तरह से ईश्वरीय प्रेम से अलग हो जाते हैं, जो भय से अलग रखता है।" प्रायः सेवानिवृत्त मनुष्य भविष्य के अनिष्ट की आशंका से चिंताग्रस्त रहता है। इस बात से विद्वान् शिलर भी सहमत हैं—

"हम प्रायः शून्य भय से काँपते रहते हैं तो भी झूठी कल्पना एक वास्तविक कष्ट और दुःख में बदल जाती है।"

सच मानिए, इस भयग्रस्त संसार में भय तो हमें विरासत में मिला है। बचपन में माँ ने हमें पालने में ही 'हउआ' नामक प्राणी से डराया था। हमें उससे कान काटने का भय था। बड़े हुए तो अध्यापक का भय, मैडम का डर और कक्षा में असफल होने का भय। जवान हुए तो जीविका प्राप्त करने का भय और चिंता, धनी हुए तो धन की रक्षा का भय, निर्धन हुए तो रोटी न पाने का भय —कैसी विडंबना है! बुढ़ापा आया तो बच्चों का भय, भविष्य में जर्जर जीवन कैसे चलेगा, इसका भय; मौत, स्वर्ग-नरक और मोक्ष का भय। भय तो शैतान का हथियार है, जो सदैव हमारे सिर पर लटकता रहता है। बचने का उपाय? ईश्वर में विश्वास और करुणानिधान की प्रार्थना। सबकुछ छोड़कर! 'गीता' के अनुसार— 'मामेकं शरणं ब्रज।'

अध्याय द्वितीय

रिटायरमेंट से पूर्व विचार और योजना

सेवानिवृत्ति से पूर्व चिंतन

"दुःखी होकर अतीत की ओर मत झाँको, वह फिर वापस नहीं आता है। आनेवाले समय का बुद्धिमानी से सदुपयोग करो, वह तुम्हारा है। साहस के साथ बिना किसी भय के उज्ज्वल भविष्य की ओर बढ़ो।"

—लॉगफेलो

पूर्व चिंतन

पूर्व चिंतन वस्तुओं को सुरक्षित और निश्चित बनाने का एक सतर्क चिंतन है, जो भविष्य में सफल और आनंददायक होता है। कुछ पूर्व विचार और तैयारियाँ उन लोगों के लिए आवश्यक हैं, जो सेवानिवृत्ति के निकट हैं। व्यवसाय, नौकरी और संसार से निवृत्त होने से पहले विचार करके हमें निश्चिंत होना चाहिए कि हम सेवानिवृत्ति के लिए आवश्यक रूप से सक्षम हैं। सेवानिवृत्ति के बाद क्या घटित होगा—ऐसा विचार कर हमें अपने भावी जीवन के बारे में सचेत हो जाना सर्वथा उचित है, क्योंकि सेवा से अवकाश वृद्धावस्था से जुड़ा हुआ पहलू है। सेवानिवृत्ति और वृद्धावस्था में शारीरिक, मानसिक, आर्थिक एवं सामाजिक कठिनाइयाँ और समस्याएँ सुरक्षा के समान मुँह फाड़कर खड़ी हो जाती हैं। उनसे बचने के लिए, स्वस्थ, सुखी और संतुष्ट जीवन जीने के लिए और प्रेम व सम्मान प्राप्त करने के लिए अवकाश ग्रहण करने से पूर्व योजना बनाकर तैयारी कर लेनी चाहिए। यदि तैयारी पहले से नहीं की जाती तो कोई भी व्यक्ति समस्याओं, मुसीबतों तथा अनेक तरह की चिंताओं में उलझ जाता है।

हमारी सेवा—निवृत्ति उतनी ही सुखद और संतोषजनक होगी जितनी सोच-समझकर बनाई गई योजना सार्थक और यथार्थ होगी। सेवानिवृत्त लोगों के लिए सही और आवश्यक यही है कि वे अपने भविष्य के बारे में सजग और सचेत रहें। ऐसा सोचना गलत है कि भाग्य में जैसा लिखा है वैसा होगा। हमारे ग्रंथों में आया है—

"अनागत विधाता च प्रत्युत्पन्नमतिस्तथाः।

द्वे तौ सुखं मेघेत् यद्भविष्यो विनस्यति॥"

अर्थात् भविष्य का विचार कर कर्म करनेवाला और विपत्ति आने पर ही उसके प्रतिकार के लिए बुद्धि लगानेवाला—ये दोनों तरह के व्यक्ति सुख प्राप्त करते हैं; किंतु जो भाय में होगा, वह होगा, इस प्रकार भाय पर निर्भर रहनेवाला व्यक्ति नष्ट हो जाता है।

मनोहर बाबू अवकाश ग्रहण के बाद घर आए थे, स्वस्थ थे, सक्रिय थे। किंतु समय बड़ा बेरहम है। उप्र अस्सी साल, खून सूख गया, हड्डियाँ सिकुड़ गईं, चेहरे पर झुर्रियाँ, कमर झुक गईं। आँखों के दिये बुझ गए। चारों ओर अँधेरा सन्नाटा। वे अब सर्द बिस्तर पर मौत की घड़ियाँ गिन रहे हैं। दो बेटे थे, अपनी-अपनी पत्नियाँ साथ लेकर नौकरी पर चले गए। उन्होंने पीछे मुड़कर नहीं देखा। किराए का मकान है। उनकी पत्नी रेवती बीमार रहती, फिर भी अपने बूढ़े पति की सेवा में लगी रहती है। मनोहर बाबू ने रूपया-पैसा बच्चों में बाँट दिया था। थोड़ी सी पेंशन मिलती है, उसमें दो जून की रोटी मुश्किल से मयस्सर होती है। इसका कारण है। उन्होंने सेवानिवृत्ति से पहले सार्थक योजना नहीं बनाई थी।

प्रायः यह देखा जाता है कि सेवानिवृत्ति से पहले लोग व्याकुलता से अनुभव करते हैं और विचार करते हैं कि अवकाश ग्रहण करने के बाद क्या होगा? सफेद बाल, घुटनों में दर्द, धन का अभाव, पुत्र और पुत्रवधुओं के व्यवहार की तसवीर उनके दिमाग में काल्पनिक रूप से तैरने लगती है और वे असहाय और दुःखी होकर सोचने लगते हैं। टी.एस. इलियट के शब्दों में—

"मैं क्या करूँगा? मैं क्या करूँगा?

मैं कल क्या करूँगा?"

लोग भय के अथाह गर्त के ऊपर चक्कर काटते हुए अपने अकेलेपन और शून्य में झाँकते रहते हैं। भयंकर कुंठा, अवसाद, निराशा और तनाव की दुनिया अपनी कल्पना में रच लेते हैं। व्यर्थ की चिंता और भय में डूबे रहने की अपेक्षा अपने वर्तमान को बुद्धिमानी से सुधारें और भविष्य में सुखी, प्रसन्न एवं पुरसुकून जिंदगी जीने की कारगर योजना बनाएँ। डी. मैकडोनॉल्ड ने ठीक ही कहा था—

"भविष्य के लिए सर्वोत्तम तैयारी वर्तमान को सुधारना है और तभी आखिरी कर्तव्य पूरा हो जाता है।"

हमारा जीवन एक अमोल रत्न है। वह हमें बहुत कुछ देता है, बशर्ते कि आज का जीवन आज ही जिएँ, भविष्य में जीना व्यर्थ है। यदि आप इस समय निष्क्रिय हैं और अपनी शक्ति को आनेवाले किसी दिन के लिए सुरक्षित रख रहे हैं तो याद रखिए कि आप पछताएँगे कि समय निकल गया, कुछ कर न सके। अर्नोल्ड बैनेट अपने निबंध में लिखता है— "हम जो कुछ आज जी रहे हैं, यही अपना जीवन है। आज के बाद जीवन जीने की कल्पना मिथ्या है।"

इसलिए जो कार्य हमारे हाथ में है, उसे करें, यही सफलता का राज है। अतः जो कार्य सामने है, उसे तत्परता से करना चाहिए। कार्लाइल ने कहा था—

"दूरस्थ स्थान पर धुँधला भविष्य दिखाई दे रहा है। उसे छोड़ जो कार्य सामने है, उसे करना ही सार्थक है।"

अतः हमें वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। वही हमारे भावी जीवन को निर्धारित करेगा। जीवन की सारी वास्तविकताएँ आज के थोड़े समय में निहित हैं, जैसे—सुख-समृद्धि का विकास, कर्म की शान और प्रेम की गरिमा। अतः जीवन को सुखी बनाने के लिए योजना अनिवार्य है।

कैसे बनाएँ भावी योजना

जो लोग सेवानिवृत्ति के निकट हैं और वृद्धावस्था में पदार्पण कर रहे हैं, उन्हें विचार करना है कि भविष्य में उनकी दिनचर्या क्या होगी? और अनुभवों का उपयोग कैसे हो सकेगा? समाज में सम्मान और प्रतिष्ठा कैसे बरकरार रहेगी? आत्मनिर्भर जीवन कैसे जी सकेंगे?

इन सारी बातों पर चिंतन और मनन करना अति आवश्यक है। इस अवस्था के लिए उनका सकारात्मक दृष्टिकोण हो, उसका पूरा-पूरा सदुपयोग हो सके, इसलिए यह आवश्यक है कि उन्हें इसके बारे पूरी जानकारी हो; क्योंकि शारीरिक, मानसिक, आर्थिक और सामाजिक बदलाव आते रहते हैं। अवकाश-प्राप्त मनुष्यों को कुछ नियमों और सिद्धांतों का दृढ़ता से पालन करना चाहिए, ताकि उनके जीवन की धारा सहज और मधुर रूप से बहती रहे। बुद्धि, प्रयत्न और कर्म के बीज ही अंकुरित, पल्लवित और फलित होंगे—

"उगते हुए पौधे एक दिन,

प्रभूत फल उत्पन्न करेंगे।

यदि मैं केवल चिंता करता हूँ

आज के दिन की। केवल आज के दिन की॥ "

यह सत्य है कि जैसा बोओगे वैसा काटोगे। यदि सेवानिवृत्त लोग शुभ कर्मों के बीज बोएँगे तो निश्चित रूप से सुख की फसल काटेंगे। यदि वे पापपूर्ण कर्मों के बीज बोएँगे तो दुःख ही भोगेंगे। जब तक लोग नौकरी या व्यवसाय में रहें, उन्हें अपने साथियों के प्रति कर्तव्य, पड़ोसियों के प्रति कर्तव्य, माता-पिता और भाई-बहनों के प्रति कर्तव्य, पत्नी और बच्चों के प्रति और जिस समाज में पैदा हुए हैं उस समाज के प्रति कर्तव्यों का पालन ईमानदारी से करना चाहिए, ताकि सेवानिवृत्ति के बाद लोग उनका सम्मान करते रहें। कर्तव्य-पालन में ईश्वरीय दिव्यता निहित है, जैसा कि प्रसिद्ध लेखक बेकन ने कहा है—

"जब आत्मा प्रत्येक कर्तव्य का शीघ्रता से पालन करने का निश्चय करती है तो वह ईश्वर की उपस्थिति के लिए सजग है।"

इस विचार के साथ हमें निम्न आधार पर भावी जीवन की योजना बनानी चाहिए—

१. आर्थिक सुरक्षा की योजना

सेवानिवृत्ति से पहले लोग विचार करते हैं कि उन्हें आर्थिक हानि होगी, कैसे काम चलेगा। क्योंकि सेवा से अवकाश-ग्रहण करने के बाद थोड़े से फंड और पेंशन से जीवन-निर्वाह कठिन हो जाता है। ऐसी स्थिति में आर्थिक सुरक्षा की वास्तविक आवश्यकता होगी। आर्थिक असुरक्षा मनुष्य को तोड़ देती है। कभी-कभी मनुष्य दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए ऋण-ग्रस्त भी हो जाता है। यहाँ तक कि वह आत्महत्या करने के लिए बाध्य हो जाता है। इसलिए यह अत्यंत आवश्यक है कि आनेवाली आर्थिक कठिनाइयों से बचने के लिए धन कमाना और उसका संचय करना आवश्यक है। समय पर गाँठ का पैसा ही काम आता है। कहा गया है—

"गतवयसामधि पुंसा योशामर्थाः भवति ते तरुणाः।

अथेनितु ये हीनाः वृद्धास्ते यौवनेऽपि स्युः॥ "

—अर्थात् वृद्ध पुरुषों में भी जिनके पास धन है, वे तरुण हैं। किंतु जो धनहीन हैं वे युवावस्था में भी वृद्ध हो जाते हैं।

अतः सेवानिवृत्त लोगों को पहले ही आर्थिक सुरक्षा की योजना सोच-समझकर बनानी चाहिए।

२. सुखद गृहस्थ जीवन की योजना

हर व्यक्ति को वृद्धावस्था में सुखी, शांत और संतुष्ट जीवन जीने के लिए अपने सेवाकाल में ही माता-पिता, भाई-बहन, पत्नी और बच्चों से भरे-पूरे परिवार में सुखद वातावरण बनाने का समझदारी से नियोजन कर लेना चाहिए। हमारे घर की खुशियाँ इस धरती पर अत्यधिक आनंदपूर्ण होती हैं। जो अपने बच्चों के प्रति माता-पिता की प्रसन्नता है, मानवता की सर्वोत्तम पवित्र प्रसन्नता होती है। यह उनके दिलों को पवित्र एवं भला बनाती है और यह परम पिता तक पहुँचाती है। प्रिय और कोमल हृदयवाली पत्नी घर का एक शानदार फूल है, जो प्यार और आनंद की सुगंध से घर को सुवासित कर देती है। बच्चे मुसकानों की खीलें बिखरते हैं। उनकी किलकारियाँ, तोतली बोली और थिरकना घर-आँगन में संगीत का समा बाँध देते हैं। वही स्वर्ग है। हैनरीवेन ड्यूक ने कहा है— "जहाँ प्रेम है निश्चित रूप से वही घर है; घर—सुखद घर, जहाँ दिलों को सुकून मिलता है।"

यदि पति-पत्नी झगड़ालू हैं तो उस घर में शैतान नाचता है। कलह, झगड़े और गाली-गलौज के माहौल में बच्चे बिगड़ जाते हैं। प्रेम और सहानुभूति से वंचित रहने के कारण वे अपराधी बन जाते हैं, जो वृद्धावस्था में माँ-बाप को यातना देते हैं।

एच.सी. एंडरसन ने ठीक कहा है— "अस्सी प्रतिशत हमारे अपराधी सहानुभूति-रहित घरों से आते हैं।"

सेवानिवृत्ति से पहले हमारा जीवन सजग और सचेष्ट रहना चाहिए, ताकि परिवार में किसी प्रकार का कलह और झगड़ा न हो, जो वृद्धावस्था को विषाक्त बना दे।

३. तानाशाह स्वभाव का त्याग

अवकाश-प्राप्त लोगों को सेवानिवृत्ति से पहले अपना कठोर और निर्दय तानाशाह जैसा स्वभाव त्याग देना चाहिए, क्योंकि निर्दय और कृपण होना ठीक नहीं है। यह व्यवहार साँप के दाँत के समान तीक्ष्ण और भयंकर होता है, जो सारे परिवार के दिल व दिमाग को विदीर्ण कर देता है और इतना जहर भर देता है कि सुख और शांति हमेशा के लिए सो जाते हैं।

बड़े दबंग थे ठाकुर जनार्दन राय। क्या रोब था उनका! पुलिस कप्तान रहे थे अंग्रेजी हुकूमत में। दस-बीस कोस के लोग उनके नाम से थर-थर काँपते थे। बड़ा जालिम था उनका गुस्सा! उनकी पत्नी शकुंतला डरी-डरी सी रहती थीं जैसे शेर के सामने हिरनी। बहू-बेटे, नाती-पोते सभी बहुत डरते थे लेकिन जब बुढ़ापा

आया तो जनाब की सारी ठसक निकल गई। एक कमरे में पड़े रहते थे अकेले। उनकी पत्नी थोड़ी-बहुत सेवा करती थी। न कोई मिलने आता था, न कोई सुननेवाला था। अब किससे कहें मन की बात। मायूस और दुःखी जिंदगी की साँसें ढो रहे थे। स्पष्ट है कि निर्दय पिता और दुष्ट माँ सेवानिवृत्ति के बाद कभी अपने परिवार और बच्चों का प्रेम और सम्मान नहीं पाते हैं। जैसा बोते हैं वैसा काटते हैं। निष्ठुर व्यक्ति स्त्रियों, बच्चों एवं नौजवानों के प्रति उदासीन हो जाता है और वह यह भूल जाता है कि उसे सेवानिवृत्त होना है। इसलिए उसे अपने अस्तित्व के लिए जो मधुरतम और पवित्रतम है उससे अलग होना उचित नहीं है। अतः व्यक्ति को अपना तानाशाही रवैया त्यागकर दया, करुणा और प्रेम का व्यवहार करना ही हितकर है। अप्रिय, जुगुप्साजनक, कठोर आदतें सेवानिवृत्त से पहले ही त्याग देनी चाहिए।

४. स्वस्थ और सुदृढ़ जीवन की योजना

सेवानिवृत्ति हमारी प्रतीक्षा कर रही है। जैसे यात्री रेलगाड़ी की प्रतीक्षा करता है, क्या हम सेवानिवृत्ति के लिए तैयार हैं? सेवानिवृत्ति के बाद आनेवाली समस्याओं, चुनौतियों, कष्टों और अन्य बहुत सी मुसीबतों का मुकाबला करने के लिए हमें शरीर को स्वस्थ, मजबूत और सक्रिय रखना चाहिए। बीमारी की बाँहों में आराम करना और सोना उचित नहीं है। महान् विचारक गिबन ने ठीक ही कहा था—

"हवाएँ और लहरें हमेशा योग्यतम नाविकों के पक्ष में रहती हैं।" अतः यह स्पष्ट है कि कोई भी व्यक्ति बिना पूर्ण स्वास्थ्य के सुखी और उत्तम जीवन का आनंद नहीं उठा पाता है। अतः सेवानिवृत्ति के पहले ही से हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहना चाहिए।

५. बच्चों को शिक्षित कराने की योजना

जैसा कि हम सब जानते हैं कि एक निश्चित समय पर हम सेवानिवृत्त हो जाएँगे। इसलिए हमें अपने बच्चों को उचित शिक्षा दिलानी चाहिए, जो हमारे बुढ़ापे के सहरे हैं। बच्चों में अच्छे गुणों का विकास न करा पाना और उन्हें बहुत सा धन प्रदान करना बहुत बड़ा पागलपन है। यह कार्य वैसा ही है जैसे लोग अपने घोड़े को अच्छा चारा तो खिलाते हैं, किंतु इसे उपयोगी होने का प्रशिक्षण नहीं दिला पाते। टॉमस स्काट का विचार है—

"मनुष्य इस संसार को अच्छी तरह से शिक्षित परिवार से बढ़कर कोई दूसरी विरासत नहीं दे सकता।"

हमें अपने लड़के और लड़कियों को व्यावसायिक व तकनीकी शिक्षा दिलानी चाहिए, ताकि वे अपने कदमों पर खड़े हो सकें और भविष्य में अपने बूढ़े बाप पर बोझ न बनें।

६. बच्चों को व्यवसाय में लगाना

शिक्षा दिलाने के बाद बच्चों के जीविकोपार्जन को किसी नौकरी या व्यवसाय में लगाना अत्यावश्यक है। यहाँ एक यहूदी कहावत है— "जो व्यक्ति अपने पुत्र को किसी ईमानदार व्यवसाय और आजीविका के लिए उचित शिक्षा नहीं दिलाता है, वह उसे चोर बनाता है।" अतः धनोपार्जन की शिक्षा दिलाना प्रत्येक माता-पिता का दायित्व है, क्योंकि जिस प्रकार भोजन करने से समस्त इंद्रियाँ सबल हो जाती हैं, उसी प्रकार सब कार्य धन से संपन्न होते हैं। यदि सेवानिवृत्ति से पहले इस कार्य में सफल नहीं हुए तो वृद्धावस्था में संतान दुःखदायी सिद्ध होगी।

७. पुत्र और पुत्रियों का विवाह करने की योजना

पुत्र और पुत्रियों का विवाह करना प्रत्येक समाज की गंभीर समस्या है। विवाह जीवन का एक मुख्य पहलू है। अतः हमें अपने पुत्र और पुत्रियों का विवाह सेवानिवृत्ति से पहले ही कर देना चाहिए। यह हमारा महत्वपूर्ण और पवित्र कर्तव्य है। हमें अपने पुत्रों के लिए उपयुक्त पत्नियाँ और पुत्रियों के पति खोजने व चुनने का सार्थक प्रयत्न करना चाहिए। सुखी जोड़े देखकर हमें आंतरिक सुख मिलेगा। इससे हमारे सेवानिवृत्त जीवन में सुख, शांति और संतोष के फूल खिल उठेंगे।

८. रहने योग्य घर बनाना

अवकाश-प्राप्त लोगों को सेवानिवृत्ति से पहले अपने सपनों और अभिलाषाओं का एक घर बना लेना आवश्यक है, जिससे वे अपनी पत्नी और बच्चों के साथ सुख व शांति से रह सकें, जैसे चहकती चिड़ियाँ अपने बसेरे में नवजात शावकों के साथ रहती हैं। घर, एक सुखद घर धरती पर स्वर्ग है। सेवानिवृत्त लोगों की जिंदगी के अरमानों का बसेरा! जहाँ पुत्र-पुत्रियों, बहुओं और पोते-पोतियों के मधुर व्यवहार से, पुत्रों के आज्ञापालन से और वृद्धों के आशीष से आनंद का सरोवर उमड़ने लगता है।

९. मधुर व्यवहार के बीज बोना

अच्छे व्यवहार का प्रभाव हर जगह पड़ता है। यह सामाजिक सफलता की कुंजी है। विनय और नम्रता में कुछ खर्च नहीं होता है। वास्तव में यह अमूल्य है। अविनीत, दुरात्मा सचमुच कभी आगे नहीं बढ़ सकता है और न उसका सम्मान होता है। महापुरुष गेटे ने कहा था—

"व्यवहार एक ऐसा दर्पण है, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति अपनी छवि प्रकाशित करता है।"

अतः जब हम लोग नौकरी, व्यापार या व्यवसाय में अथवा किसी कार्यालय में होते हैं, तब हमें अपने साथियों, आश्रितों और अपने मालिकों के साथ मधुर व्यवहार करना चाहिए। रत्नदेव स्वभाव से कठोर थे। उनका व्यवहार किसी के प्रति उचित नहीं रहा था। जब तक नौकरी में रहे, पद और धन के नशे में डूबे रहे। अवकाश-ग्रहण के बाद जब कार्यालय आते, लोग उनका सम्मान नहीं करते थे और न कभी घर पर मिलने जाते थे। अतः सभी लोगों को सदैव सभी का उचित सम्मान करना आवश्यक है; क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति में सम्मान पाने की तीव्र आकांक्षा होती है। हमें अपने व्यवहार में निम्न बातों पर ध्यान देना आवश्यक है

—

- अनुचित आलोचना का परित्याग करें, विनम्र बनें, हृदय से प्रशंसा करें।
- बड़ों का सम्मान करें, आज्ञा का पालन करें।
- छोटों से हार्दिक प्यार करें।
- किसी के दोष न देखें।
- लड़ाई-झगड़े न करें, क्रोध से बचें।
- लोभ छोड़कर ईमानदार बनें।
- सहानुभूति दिखाएँ, दूसरों की सहायता करें।
- मधुर वाणी का प्रयोग करें।

कबीर का कथन याद रखें—

"ऐसी वाणी बोलिए मन का आपा खोय।

औरन को शीतल करे, आप हुँ शीतल होय॥"

१०. अधिक संतान से बचें

अधिक जनसंख्या परिवार, समाज और राष्ट्र के लिए अहितकर है। इससे गरीबी, महँगाई, बेरोजगारी तथा आवास की अनेक समस्याएँ बढ़ती हैं। अधिक बच्चों का पालन-पोषण और शिक्षा समुचित रूप से नहीं हो पाती। परिवार में सदैव

असंतोष और अमाव रहता है। माँ-बाप, पति-पत्नी और बच्चों को तन ढकने के लिए कपड़े मयस्सर नहीं होते। घर में बीमारी और कलह का सिलसिला जारी रहता है। मुंशी मोहम्मद इब्राहिम के सात लड़कियाँ और पाँच लड़के थे। सन् १९४४ में वे प्राइमरी पाठशाला में अध्यापक थे। बहुत थोड़ा वेतन मिलता था, जिसमें गुजारा मुश्किल से होता था। मुंशीजी ने अपने बच्चों को पढ़ाने का भरसक प्रयत्न किया। कठोर दंड दिया, यहाँ तक कि कुएँ में भी लटकाया; किंतु बदनसीब लड़कों ने पढ़कर नहीं दिया। उन्होंने अपनी बेटियों की शादी कर दी। अवकाश-ग्रहण करने के बाद मुसीबतों ने कहर ढाया। उनकी पत्नी हमीदा किसी गंभीर बीमारी से, गरीबी और संतान की कलह से तंग आकर खामोश कब्र में जाकर सो गई। इब्राहिम गठिया और दिल की बीमारी से पीड़ित थे। किसी लड़के को नौकरी नहीं मिली। वे भटक गए और न जाने कौन सी अज्ञात दुनिया में खो गए। मुंशीजी की देखभाल करनेवाला कोई नहीं था। अंत में अपने जर्जर शरीर को छोड़कर अपनी बीवी हमीदा को तलाशने किसी दूसरी दुनिया में चले गए। अतः लोग सेवानिवृत्त होने से पहले ही योजना बनाएँ और 'अधिक संतान, दुःखी इनसान' की बात को ध्यान में रखें।

अर्थात् एक सुंदरी को छोड़कर कोई अमृत या विष नाम की कोई वस्तु नहीं है जिसके संसर्ग से मनुष्य जीता है, जिसके वियोग से मर जाता है।

परस्त्री-पुरुषों से यौन संबंध वर्जन

जब मनुष्य नौकरी या व्यवसाय में होता है और जवानी का रक्त धमनियों में तैरता है, तब यौनाकर्षण बढ़ जाता है। युवक-युवतियाँ एक-दूसरे से मिलने के लिए छटपटाते हैं। विवेक और बुद्धि उनका साथ छोड़ देती है। वे वासना और विलास के गर्त में डूब जाते हैं। उनकी आत्मा उन्मादित हो जाती है और जिंदगी बरबाद हो जाती है। जैसा कि प्लैनी ने कहा है—

"वासना धन की शत्रु है, मनुष्य की विरोधी, दिमाग को नष्ट करनेवाला कीड़ा है। आत्मा को शीघ्र नष्ट करनेवाली, बुद्धि की दुर्बलता, इंद्रियों को धेरने वाली और अंततः सारे शरीर को नष्ट करनेवाली है।"

अतः लोगों को सदैव अवैध यौन संबंधों से बचना चाहिए। इससे धन की, तन की, मन की, बुद्धि और आत्मा की हानि होती है। दांपत्य जीवन में सुख कहाँ रहता है? बच्चे बिगड़ जाते हैं। शास्त्रों में आया है— 'जो मनुष्य अपनी भलाई चाहे वह सभी प्रकार की स्त्रियों के नाम लेना भी छोड़ दे। उनके साथ संसर्ग का कमी ध्यान ही न करे—'

"नामृतं न विषं किंचिदेकां मुक्त्वा नितान्बिनीम्।

यस्याः संगेन जीव्यते नियते च वियोगतः॥ "

सेवानिवृत्ति से पहले ही सचेत रहना चाहिए, ताकि सेवानिवृत्ति के बाद उन्हें धृणित और जुगुप्साजनक जीवन न जीना पड़े। यहाँ प्रसिद्ध दाशनिक सिनेका के शब्द पठनीय है। चेतावनी के रूप में—

"हम नहीं देखते हैं और हम अपना अवसर गँवा देते हैं। यदि हम जल्दी नहीं करते तो पिछड़ जाते हैं, जो व्यर्थ है। सेवानिवृत्ति तक बहुत कम लोग पहुँच पाते हैं, जहाँ पहुँचने के लिए हम सारा जीवन लगा देते हैं।"

अतः हमें अवकाश-ग्रहण करने से पहले ही भावी जीवन की योजना—बुद्धि, विवेक और स्थिर चित्त से सोच-समझकर बना लेना ही उपयुक्त होगा। पूर्व-चिंतन, दृढ़ निश्चय, साहस, दूरदर्शिता, विश्वास और प्रयास की बेहतर और सुखी जीवन जीने के लिए अत्यंत आवश्यकता होती है। यह हमारे वर्तमान कार्य-कलापों पर निर्भर करता है। अतः बुद्धिमान अवकाश-ग्रहण करनेवाले वृद्धजनों को साधारण कार्यों में भी असावधानी नहीं करनी चाहिए, क्योंकि कुछ असावधान पुरुष इस कार्य को मैं कर सकता हूँ, यह तो मामूली काम है, यह तो बिना परिश्रम के हो सकता है, इसमें प्रयास करने की क्या आवश्यकता है— इस प्रकार विचार कर कार्य की उपेक्षा करनेवाले विपत्ति पड़ने पर पश्चात्ताप-जनित दुःख को भोगते हैं।

समय के साथ-साथ मनुष्य की आवश्यकताएँ, आकांक्षाएँ और कर्तव्य बदलते रहते हैं। इस पूरे बदलाव की गति मंद होती है, सेवानिवृत्त के बाद भी वृद्धावस्था में आपकी भावनाएँ वही रहती हैं और सोचने के तौर-तरीके भी वैसे ही रहते हैं। हाँ, आपकी परिस्थितियाँ और संभावनाएँ अवश्य बदल जाती हैं। ऐसी स्थिति में सेवानिवृत्त लोगों को समाज और परिवार के अनुरूप अपने आपको ढाल लेना चाहिए। ऐसा करने से उनका सम्मान और प्रतिष्ठा सदैव बनी रहेगी। जीवन सुखी, प्रफुल्लित और दीर्घायु को प्राप्त करेगा।

अध्याय तृतीय

रिटायर्ड जीवन

"वे व्यक्ति श्रेष्ठ होते हैं, जो सेवानिवृत्त होने पर ६५ वर्ष की आयु के बाद भी सक्रिय जीवन से संबंध नहीं तोड़ते। जब तक पूर्ण बुद्धापा नहीं आ जाता, तब तक जीवन से वापसी कैसी। हमारे पुरखे भी इसी का अनुगमन करते रहे हैं। मैं अनुभव करती हूँ कि जीवन के प्रत्येक तथ्य व सत्य को समझने और जीवित रहने के लिए अपने अनुभवों और गुणों का प्रयोग करने के लिए हमें समय दिया जाता है। हमें बहुत सारे रिश्तेदारों और मित्रों के साथ जीने का अवसर क्यों दिया जाता है, इसका भी कोई कारण अवश्य होगा।"

—श्रीमती मैरी किम

सेवानिवृत्त व्यक्ति

लोग सांसारिक कार्यों से मुक्त हो जाते हैं और उन्हें अपने गुणों व अनुभवों को प्रयोग करने का समय दिया जाता है, ताकि वे कोई अच्छा कार्य कर सकें और सुख व आत्मसम्मान का जीवन जी सकें। सेवानिवृत्ति तो पुनर्जीवन है, नए जीवन का शुभारंभ है। शानदार और सम्मानजनक। यही तो वृद्ध जीवन की दहलीज पर कदम रखने का समय है।

यह सत्य है कि बुद्धापा मानव-जीवन की अप्रत्याशित घटना है। एक सक्रिय और कार्यरत मनुष्य निष्क्रिय और अक्षम हो जाता है। यह एक गंभीर मनोवैज्ञानिक परिवर्तन है। आज हम लोग व्यग्रता और चिंताओं, संघर्षों और कष्टों, अवसाद, कुंठा और तनाव की दुनिया में रह रहे हैं। क्या अजीब जिंदगी है! उदास और दुःखी! इस प्रकार की विलक्षण दुनिया में वृद्ध और सेवानिवृत्त लोगों का जीवन असहाय, धृणित और नारकीय हो जाता है। वे अँधेरे, एकांत और नीरस रेगिस्तान में खो जाते हैं, जहाँ प्रेम, सुख और शांति के गुलाब फिर कभी नहीं खिलते। बहुत समय से सँजोए गए सपनों के साथ वे अपने ही सुंदर घरों से उनके प्रिय पुत्रों द्वारा निर्वासित कर दिए जाते हैं। वही पुत्र, जिन्हें वे प्यार और दुलार से पालते हैं। वृद्ध लोगों का तिरस्कार किया जाता है और वे बासी एवं सड़े हुए फलों की भाँति ठुकराए और फेंके जाते हैं। किसी शायर ने ठीक ही कहा है—

"पहले हर चोज थी अपनी,

मगर अब लगता है,

अपने ही घर में किसी

दूसरे के घर के हम हैं।"

जैसे ही लोग अपनी नौकरी या व्यवसाय से वापस आते हैं वैसे ही उन्हें समाज में अपने अस्तित्व के लिए बहुत सी समस्याओं, मुसीबतों और चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। उदाहरण के लिए, अस्सी वर्ष का बोझ अपनी झुकी कमर पर लिये एक विधवा बुढ़िया दिल्ली पुलिस के थाने में आई— डगमगाते कदमों से। उसने पुलिस इंस्पेक्टर से शिकायत की अपने इकलौते बेटे की ओर उसकी बदगुमान पत्नी की, जो नीचता और क्रूरता का व्यवहार करते थे। उसके निर्लिंज बेटे ने उसे घर से निकाल दिया था घर की गंदगी की तरह।

यहाँ तक कि न तो खाना देता था, न पहनने को कपड़े और न रहने को एक चारपाई की जगह। वह जड़वत् निराशा में सिमटी बैठी थी। उसकी नीरव, गूँगी उदासी ने मुझे विचलित कर दिया। वृद्ध जीवन भी क्या है! वह औलाद द्वारा बेकार पानी की भाँति फेंक दिया जाता है। यह जीवन अंधा, बहरा, असहाय, काँपता हुआ, जर्जर, कंकाल। बौद्ध दार्शनिक महाकवि अश्वघोष ने कहा है—

"रूपस्य हर्त्ता व्यसनं बलं शोकस्य योनिर्निधन रतीनाम।

नाशः हर्त्ता व्यसनं बलं शोकस्य जरानाम यशैवगमन॥ "

अर्थात् रूप को नष्ट करनेवाला, बल को मिटानेवाला, शोक को उत्पन्न करनेवाला काम-सुखों का अंत करनेवाला, इंद्रियों का शत्रु यह बुढ़ापा है; जिससे यह मनुष्य टूट गया है।" सच बुढ़ापा आया कि भाई-बंधु बात नहीं करते, पत्नी सेवा नहीं करती, पुत्र और पुत्रवधुएँ तिरस्कार करती हैं। अतः वृद्धावस्था अत्यंत दुःखदायिनी होती है।

सेवानिवृत्त जीवन कैसे जिएँ

जब आप अपनी नौकरी या किसी व्यवसाय में थे, तब अपने को श्रेष्ठ समझते थे। पद, धन और प्रतिष्ठा के गर्व में आदमी को आदमी नहीं समझते थे। जब वे अपने व्यवसाय से अलग हो जाते हैं तो इस धरती पर हारे हुए जुआरी की

भाँति चलते-फिरते हैं। ऐसी स्थिति में वे अपने आपको असमर्थ, असहाय और अनुपयोगी समझने लगते हैं। यह सर्वथा गलत है।

जीवन जीना भी एक कला है। बुद्धिमान लोग जीवन ज्ञान और विवेक से बिताते हैं और मूर्ख लोग रो-रोकर जिंदगी के दिन पूरे करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति इस संसार में सुख और प्रसन्नता की तलाश कर रहा है; किंतु यह हमारी मानसिक प्रवृत्ति पर निर्भर करता है। विचार जीवन में सर्वोच्च होता है। हमारी सोच पर हमारा सुख-दुःख निर्भर करता है। यह तो आत्मा की सहज अनुभूति है। महाकवि शेक्सपियर ने ठीक ही कहा है—

"कुछ भी भला या बुरा नहीं है, लेकिन चिंतन ऐसा बनाता है।" इसी बात को लिंकन ने एक बार कहा था, "अधिकांश लोग वैसे ही सुखी हैं जैसा कि वे दिमाग से सोचते हैं।"

सेवानिवृत्त लोग समझें कि सुख धन-दौलत और प्रतिष्ठा में ही नहीं है, बस यह तो मन का धन है। उन्हें साहस, शक्ति और विश्वास के साथ जीवन की चुनौतियों और समस्याओं का सामना करना चाहिए। यहाँ कुछ नियम और सिद्धांत हैं, जिनके आधार पर हम अवकाश-प्राप्त लोग अपने शेष जीवन को सुख, शांति और आत्मसम्मान के साथ बिता सकते हैं।

१. प्रेम और अनुराग

यह सुखी और प्रसन्न रहने का सीधा रास्ता है। लोग प्रेम प्राप्त करने के लिए धरती के छोर तक चले जाते हैं। प्रेम पाने की भावना एक मनोवैज्ञानिक जरूरत है, जो प्रत्येक मानव के हृदय में सदैव लहराती रहती है। यह जीवन का मधुर रहस्य है। यह ऐसी प्यास है जो कभी बुझती नहीं। अतः अवकाश-प्राप्त लोगों को अपने बच्चों, पत्नी, भाई, बहनों और रिश्तेदारों से हार्दिक प्रेम करना चाहिए; क्योंकि देने में वही निहित है, जिसे हम पाना चाहते हैं। ऐसा करने से वे सभी के प्रेम-पात्र और श्रद्धाभाजन बन सकेंगे। बुढ़ापे का जीवन प्रेम की महकती हवा में खिल उठेगा।

२. चिंता और भय से मुक्त रहें

अवकाश-प्राप्त लोगों को यह समझना अत्यावश्यक है कि भय और चिंता मानव जाति के सबसे बड़े शत्रु हैं, जो जीवन के सुख, आनंद और प्रसन्नता को नष्ट कर देते हैं। सुख आंतरिक संतोष से उत्पन्न होता है। चिंता मानव जीवन का विष है, दुर्भाग्य की जड़ है, हमारे शरीर और दिमाग की सारी व्यवस्था को नष्ट

करनेवाली शैतान की बेटी है। यह पेट के रोगों, दिल की धड़कन, मांसपेशियों के दर्द के साथ अवसाद, तनाव और विषाद की जननी है। अतः अवकाश प्रहण करनेवालों के लिए यह आवश्यक है कि वे काल्पनिक भय और चिंता से मुक्त रहें। महान् विद्वान् वोक कहते हैं—

"चिंता और भय बिना जीवन से गुजरना महान् सौंदर्य है। हमारा आधा भय आधारहीन और आधा अपमानजनक है।"

भय तर्कसंगत, गंभीर और मोक्षकारक है। चिंता से भय उत्पन्न होता है। समाज और ईश्वर का भय मनुष्य को सम्मार्ग पर ले जाता है, पाप से बचाता है, प्रतिष्ठा को बरकरार रखता है। चाह से चिंता बढ़ती है, चाह के घटते ही मनुष्य चिंतारहित हो जाता है। रहीम ने कहा है—

"चाह घटी चिंता मिटी मनुआ बे-परवाह।

जिन को कछू न चाहिए वे नर शहंशाह॥"

भय और चिंता-मुक्त होना ही अमोघ मंत्र है। क्योंकि सेवानिवृत्त लोग जीवन जी चुके हैं और जो अब समाप्त होने की राह पर हैं, फिर चिंता कैसी! भविष्य में अनिष्ट की आशंका अर्थहीन है।

३. विश्राम और मनोरंजन

इस संघर्षपूर्ण संसार में सेवानिवृत्त लोगों को स्वस्थ और सुखी रहने के लिए सदैव सतर्क रहना आवश्यक है, क्योंकि उन्हें अपने ही घर में अकेले, दुःखी, अभाग, अनदेखे और अनसुने होकर ही जीना है। वृद्ध लोग उदास, ऊबे और थके हुए-से होते हैं। उन्हें विश्राम और मनोरंजन की आवश्यकता होती है। यह ठीक है कि अब वे अपने काम और परिश्रम से मुक्त हैं, फिर भी अकेले मन को बहलाने की सख्त जरूरत होती है। जैसा कि विद्वान् सर्वेंटीज ने कहा था, "विश्राम भूखे का भोजन, प्यासे का पानी, शीत के लिए गरम और गरम के लिए शीत होता है।" यह एक मधुर रसायन है, जो शिथिल शिराओं और धमनियों को संजीवित रखता है। यह ऐसा मरहम है, जो दिमाग को शांति और आनंद प्रदान करके पुनः स्थापित कर देता है और नवीन स्फूर्ति से भर देता है। विश्राम के बारे में महान् सप्राट् नेपोलियन ने कहा था— "कितना आनंददायक है विश्राम! बिस्तर मेरे लिए विश्राम का स्थान है। मैं इसे संसार के सारे सिंहासनों के लिए नहीं बदलूँगा।"

वास्तव में थके हुए वृद्ध अवकाश-प्राप्त लोगों को इस संजीवनी की अति आवश्यकता है, जिसके लिए निम्न साधन उपयोगी हैं—

- **खेलकूद में रुचि लेना**—आनंद जीवन का मुख्य उद्देश्य है। समस्त प्राणी आनंद में ही जीते हैं। अतः वृद्ध लोग भी खेल-कूद में रुचि लेकर आनंद प्राप्त कर जीवन को सुखी बनाएँ।
- मानसिक कार्य करनेवाले बैडमिंटन, टेनिस, शतरंज, कैरम आदि खेलों में रुचि लें, जो उनकी उदासी और अकेलापन दूर करने में सहायक होंगे।
- धन कमाने की लालसा का त्याग कर विश्राम करना, आनंदपूर्वक जीवन बिताना जरूरी है।
- अभिरुचि की नई-नई पुस्तकें पढ़ना।
- संगीत और नृत्य में भाग लेना, दूरदर्शन में रुचि लेना तथा किसी सिनेमाघर में जाना।
- तीर्थधाम और ऐतिहासिक स्थानों के दर्शन करने जाना। यह पर्यटन सुखदायक और मनोरंजक होगा। देव-मंदिरों में दर्शन, पवित्र नदियों में स्नान मन की शांति और धर्म में आस्था जगाने में सहायक होंगे। ऐतिहासिक स्थलों से अतीत की सम्यता और संस्कृति का बोध होगा। यह मन-बहलाव का सुखद साधन है। पिकनिक के लिए अपने इष्ट मित्रों के साथ जाना आनंदप्रद होता है।

४. नवयुवकों के साथ रहना

सेवानिवृत्त लोगों को नवयुवकों के साथ रहना अच्छा रहता है, क्योंकि उनके साथ रहने से वृद्ध लोग अपने को युवा महसूस कर सकते हैं। नौजवान कभी निराशा, कुंठा, भय और मृत्यु, दुर्भाग्य और मुसीबतों की चिंता नहीं करते। हम देखते हैं, कि वे सदैव सुख, स्वास्थ्य, आशा, उल्लास और आनंद के बारे में सोचते हैं; किंतु वृद्ध लोग केवल क्षय और मृत्यु, दुर्भाग्य और मुसीबतों की कल्पना में जीते हैं। यशोधर का शरीर सूख गया, अकेले कमरे में सर्द बिस्तर पर पड़े रहते हैं। नींद नहीं आती, बस करवटें बदलते रहते हैं। न जाने कितने वर्षों से मौत दरवाजे पर दस्तक दे रही है, किंतु आती नहीं। मौत को बुलाने की प्रार्थना करते हैं दुनिया के मालिक से। किंतु दूसरी ओर सुबोध चटर्जी हैं कि अवकाश-प्राप्त करने के बाद नौजवानों में घुल-मिलकर जिंदगी की मौज-मस्ती और आशा की हरी-भरी वादियों में गुनगुनाते रह रहे हैं। वे कभी नहीं सोचते—

"उजाले अपनी यादों के हमारे साथ रहने दो,

न जाने किस गली में जिंदगी की शाम हो जाए।"

जिंदगी की शाम निराश मन की कल्पना है। वृद्धों की हताशा। जवानी—उल्लास की तरंग है, मन की मनोहर लहर। महाचिंतक रिज्जे ठीक ही कहते हैं—

"जवानी जीवन का आनंदमय और सुहावना वसंत है, जब आनंद उत्तेजक होकर रक्त में नाचने लगता है, तब प्रकृति अपने सामान्य उत्सव में भाग लेने के लिए पुकारती है।"

यह सत्य है कि जवानी जीवन की एक आश्चर्यजनक अवस्था है। यह वसंत का मौसम है, प्यार का मौसम है। खुशनुमा, बहारों से लबरेज। शक्तिमय, स्फूर्तिमय।

उस दिन सुबह का वक्त था। मैं अतीत के कष्टों और मुसीबतों की याद में खोया-खोया बैठा था। उदास और उद्घाग भविष्य में आनेवाली काल्पनिक व्यथाओं और चिंताओं में डूबा हुआ, गुमसुम, भावहीन। इसी बीच मेरा सोलह वर्षीय नाती अमित मुसकराता हुआ आया—'बाबा' उठो। यह सुनकर मैं सँभल गया। उठा और उसके साथ चल दिया एक सुहावने पार्क में। सूरज कलियों को छूम रहा था। फूलों की मंद सुगंध को अपने आँचल में बसाए हवा बह रही थी, चिड़ियाँ गा रही थीं आनंद के गीत। मैं उस सुखद वातावरण में प्रसन्न था, भूल गया अपनी सारी व्यथाओं को। नौजवानों के खेल-कूद और उनके चहकते स्वर में। उस दिन से नित्य पार्क में जाने लगा, नौजवानों की क्रीड़ाओं में रुचि लेने लगा। मेरे नीरस जीवन में आनंद का रस उमड़ने लगा। इस तरह युवक हमारे बूढ़े शरीर में जीने की साध जगा देते हैं और हम अपनी बूढ़ी आदतों एवं यादों को भुला देते हैं।

बच्चों के साथ खेलें

बच्चे नहे फरिश्ते हैं—भोले, प्यारे और पवित्र। परिवार के खिलौने हैं। उनके कोमल चेहरे की मुसकान, नहे होंठों की मधुर बोली। उनकी किलकारियाँ, नाचना-कूदना घर को स्वर्ग बना देती है। यह देखा गया है कि नाती और नातिन बूढ़े बाबा, दादी से अधिक लगाव रखते हैं। बशर्ते कि उनकी माँ ने उन्हें गुमराह न किया हो। उनके साथ रहने से बूढ़ी जिंदगी में ताजगी, प्रसन्नता और उत्साह का सैलाब-सा आ जाता है। बच्चों के साथ खेलने, टहलने और गाने-नाचने से वृद्ध लोगों को बच्चे होने का एहसास होता है।

मेरी नातिन शुभी सुंदर, चंचल और फूल-सी मोहक, मंद पवन-सी मेरे पास आती है और अपनी नाजुक बाँहें मेरे गले में डालकर मीठी-मीठी बातें करने

लगती है, झूलती और गाती है, नाचती है, थिरकती और किलकती है; आँख-मिचौली खेलती है। 'बाबा' मुझे ढूँढ़ो, कहकर छिप जाती है। दौड़ती है तो मुझे उसके साथ दौड़ना भी पड़ता है। गुड्डे-गुड़ियाँ, तरह-तरह के खिलौने, लाल-पीले गुब्बारे दिखाकर प्रसन्नता से खिल उठती है। मैं उसकी बाल-सुलभ क्रीड़ाओं को देखकर अपने बुढ़ापे को भूल जाता हूँ। वास्तव में बच्चों की संगति में पत्रहीन नीरस वृक्ष पल्लवित व पुष्पित होने लगता है और नया व ताजा जीवन रक्त सेवानिवृत्त लोगों की सुखी शिराओं में बहने लगता है।

प्रकृति से निकट संबंध रखें

महापुरुष सोमलैट ने कहा था—"प्रकृति के एकांत स्थानों, पहाड़ों, घाटियों, चरागाहों, नदी की छोटी धाराओं, झाड़ियों या किसी झोंपड़ी में जहाँ सुंदर व शांत चिड़ियाँ छोटा सा मधुर गीत शाम-सवेरे गाती हैं वहीं स्वास्थ्य, शांति और चिंतन निवास करता है।" निश्चय ही प्रकृति की मनोरम छटा दिमाग में स्फूर्ति और ताजगी भर देती है। सेवानिवृत्त लोगों को प्रकृति से संबंध रखना जरूरी है। वह समस्त प्राणियों की माँ है, दयावान् और अनुशासनप्रिय।

यदि हम उसकी इच्छानुसार कार्य करते हैं तो वह हमें सुखी रखती है और हम उसके विरुद्ध हो जाते हैं तो वह दंड देती है, क्षमा करना नहीं जानती। वह पैदा करती और पालती है, सुरक्षा करती है और अपने ही हाथों से नष्ट कर देती है। वह हमें सिखाती है, प्यार करती है, प्रसन्न और आनंदित करती है—अपने सौंदर्य से अपनी कृपा से। वह सदा नवीन है, सदाबहार है। उस पर सदैव यौवन से पूर्ण मौसम आते हैं अपनी बहरें और रंग लेकर। वसंत जवानी का मौसम है, मुहब्बत का मौसम। सर्दी शांति का और सुकून का मौसम और वर्षा दया का मौसम है।

जब व्यक्ति नौकरी या व्यवसाय से अवकाश ग्रहण करता है तो वह फिर काम नहीं कर सकता। तब उसे अकेलेपन और मौत की भावना से अलग रहने के लिए प्रकृति की गोद में जाना सुखप्रद होगा। उसके लिए उसे गाँव की ओर, पहाड़ों और प्रकृति के मनमोहक स्थलों की ओर जाना उपयुक्त रहेगा; क्योंकि खुले वातावरण में, शुद्ध वायु में वह स्वस्थ रह सकेगा। खेतों में हरी-भरी लहलहाती फसलें, बागों में मुसकराते हुए फूलों-फलों से लदे वृक्ष; थके हुए उसके दिल और दिमाग को चिंताओं व व्यथाओं से मुक्त कर देंगे। शहर के प्रदूषित वातावरण को छोड़कर सेवानिवृत्त लोगों को प्रकृति के साथ नाता जोड़कर जीवन के शेष दिन गुजारने की जरूरत है, वे तन और मन से बूढ़े नहीं होंगे। आर्थर हैल्पस ने ठीक ही कहा है—"प्रकृति आपको सामाजिक जीवन में प्रसन्नता और आनंद का निर्झर बनाना चाहती है, न कि निराशा और विषाद की यादों की समाधि।" अमेरिका का संगीतज्ञ कहता है कि "मनुष्य का सौंदर्य से प्रेम उसे

चिंतनशील और सृजनशील प्रेमी बनाता है।" वैसे तो वह धन को पकड़नेवाला, आनंद की तलाश करनेवाला और शक्ति का प्रयोग करनेवाला है। वह आनंद की तलाश में धरती के छोर तक चला जाता है। प्रेम और सौंदर्य उसकी चिरंतन प्यास है। वह संगीत और सौंदर्य में, आनंद और मौज-मस्ती में शांत हो सकती है। सच मानिए, विधाता की सृष्टि में समस्त जीवधारियों में मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है, जो सबसे अधिक आनंदित है। आनंद का उपहार सबसे बड़ा सौभाग्य है। महाकवि शेक्सपियर ने कहा था, "अपने दिमाग को हँसी-विनोद और मौज-मस्ती में लगाओ, जो एक हजार मुसीबतों और हानियों का दरवाजा बंद कर देता है और लंबी जिंदगी देता है।"

आमोद-प्रमोद संगीत, पर्यटन और ईश्वर-भक्ति में मिल सकता है। एकांत और विषाद जीवन के विष हैं। संगीत सर्वोत्तम औषधि है। संगीत, सौंदर्य, प्रेम और समाज में घुल-मिलकर रहना वृद्धावस्था में कायाकल्प करने का, युवा बनाए रखने का मुख्य व्यावहारिक स्रोत है। सेवानिवृत्त लोग लोकगीत, संगीत और उत्सवों में भाग लेकर जीवन को सुखी और स्वस्थ बनाए रख सकते हैं। हमारे दैनिक जीवन की समस्याओं और मुसीबतों को संगीत की अमृत-धारा बहा देती है। किसी कवि ने कहा है—

"संगीत मुझे प्रमुदित करता है,

जब मैं संगीत से भर जाता हूँ।

कुछ भी तो गलत नहीं होता,

मेरा दिल गीत गुनगुनाता है॥

पुस्तकों से प्रेम

ब्रिटेन के प्रो. हेराल्ड लास्की ने कहा था कि "पुस्तकों से बढ़कर व्यक्ति का कोई अच्छा दोस्त नहीं होता। ये अकेलेपन से लड़ने के लिए मनुष्य की सच्ची साथी साबित होती हैं।"

पुस्तकें ऐसी दोस्त हैं जो जवानों को राह दिखाती हैं, ताकि कहीं दुनिया में भटक न जाएँ। बुद्धापे में अकेलेपन और उदासी से निकालकर खुशियों की बहारों में ले जाती हैं। वे हमारे एकांत में मदद करती हैं और बोझ बनने से बचाती हैं। वे हमें चीजों और लोगों के चिङ्गेपन को भुलाने में भी सहायता देती हैं। हमारी चिंताओं और आवेशों को शांत करती हैं और हमारी निराशाओं को भुला देती हैं। जब हम अपनी जिंदगी से थक जाते हैं तो हम पुस्तकों से निर्जीव को सजीव कर

सकते हैं, जो अपनी बातचीत में चिड़चिड़ेपन और अभिमान का कुछ भी उद्देश्य नहीं रखती हैं। जब सेवानिवृत्त लोग अपनी नौकरी और व्यवसाय से अलग हो जाते हैं तो पुस्तकें उन्हें आनेवाली मुसीबतों और समस्याओं से अलग रखती हैं। प्रसिद्ध कवि ऐलिस मोबट ने कहा था—

"पुस्तकें हमारी मित्र हैं जो,

मार्ग दिखाती हैं दूरगामी पथ पर।

छायादार तिमिर में होकर,

ले जाती हैं पर्वतों की चोटी पर॥"

ये वास्तव में प्रकाश-गृह हैं, जो हमारे परिवारों, स्कूलों, कॉलेजों को सदैव प्रकाश देती रहती हैं, बूढ़ी आत्माओं को शांति और सांत्वना देती हैं। हृदय को शिक्षित करती हैं, दिमाग को विकसित करती हैं और चरित्र को उन्नत व पवित्र करती हैं, जीवन जीने का हौसला बढ़ाती हैं, ज्ञान की दाता हैं, भाग्य की विधाता हैं और हैं ईश्वर की भाव-मूर्तियाँ, अमृत से धुलीं। मिस के एक राजा ने अपने पुस्तकालय पर लिखवाया था—'पुस्तक आत्मा की औषधि है।' ओह, पुस्तक मानव जाति की आश्वर्यजनक सृष्टि है, अंधकार का दीप, भटके हुए का मार्गदर्शक, थके हुए का विश्राम।

सेवानिवृत्त लोगों को पुस्तकों की शरण में जाना बेहतर जीवन जीने के लिए आवश्यक है।

आर्थिक सुरक्षा

आजकल संसार में धनोपार्जन के लिए संघर्ष चल रहा है। सामान्यतः मनुष्य रोटी, कपड़ा, मकान, बच्चों की शिक्षा और उनके पालन-पोषण तथा चिकित्सा के लिए दिन-रात मेहनत करता है। इन मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए धन की बहुत जरूरत है; किंतु अवकाश-प्राप्त लोग नौकरी या व्यवसाय से मुक्त होकर आते हैं। तब उन्हें आर्थिक सुरक्षा की आवश्यकता होती है, क्योंकि वृद्धावस्था में शरीर जीर्ण और शिथिल हो जाता है, काम होता नहीं है। संतान, भाई-बंधु और पत्नी भी उनका तिरस्कार करते हैं। संसार की प्रत्येक वस्तु धन से ही तो प्राप्त होती है, क्योंकि—

"न हि तद्विद्यते किंचद्यदर्थेन न सिद्धयति।

यलेन मतिभास्तस्मादर्थमेकं प्रसादयेत्॥ "

अतः धन के उपार्जन के साथ वृद्ध लोगों को अपने पास धन रखना चाहिए, इसी में बुद्धिमानी है।

डॉ. चंद्रशेखर अवकाश-ग्रहण करने के बाद थोड़ा सा फंड और पेंशन लेकर सन् १९५५ में आए और आगरा की विजय नगर कॉलोनी में रहने लगे। दस-ग्यारह बच्चों का परिवार था। दुर्भाग्य से उनके शरीर को लकवा मार गया। अपाहिज, चलने-फिरने में असमर्थ और चिकित्सा करना मुश्किल हो गया। परिवार पर आर्थिक संकट छाया। बच्चों ने उनकी देख-रेख छोड़ दी। उनकी पती जानकी और एक छोटा लड़का काल के ग्रास बन गए। मैं एक दिन उनसे मिलने गया। आँखों में आँसू लिये धीमे स्वर में बोले, "मुझे अहसास हो गया कि मुसीबतों के दिनों के लिए कुछ बचाना जरूरी है, क्योंकि बुढ़ापे में कोई किसी की मदद नहीं करता।"

सेवानिवृत्त जीवन में बदलाव आ जाता है, अतः हमें अपनी आदतों, व्यवहारों और जीवन-शैली में समय के अनुसार बदलाव लाना जरूरी है। इसके लिए निम्न बिंदुओं पर विचार करना अपेक्षित है—

- **बुद्धिमानी से बजट बनाना**—अपनी पेंशन में ही जीवन चलाएँ, ताकि बहू-बेटे की ओर भिखारी की तरह न देखना पड़े।
- थकानेवाली कोई नौकरी या व्यवसाय न करें। धन कमाने की लालसा छोड़ दें। सुखी और तनाव-मुक्त जीवन जिएँ। संतोष सबसे बड़ा धन है।
- शराब पीना और जुआ खेलना जैसी आदतों से बचें। इनसे स्वास्थ्य और धन का नाश होता है, समाज में अपमान होता है, परिवार में कलह होती है। बैंजामिन फ्रेंकलिन ने कहा था, "जूट को आग से, युवक को शराब और जुए से दूर रखो।"
- अधिक खर्च करने से बचें। फिजूलखर्ची आर्थिक सुरक्षा की महान् शत्रु है। अधिक व्यय करनेवाला शीघ्र गरीब हो जाएगा। वह धनी का गुलाम हो जाएगा और भ्रष्टाचार में लिप्त हो जाएगा। हमें खर्च करने में हमेशा सावधानी बरतना जरूरी है।
- यदि शक्ति और सामर्थ्य हो तो जापान के लोगों की तरह अवकाश-ग्रहण करनेवाले लोग कोई लाभदायक कार्य कर सकते हैं और ऐसा करने पर वे अपनी आर्थिक सुरक्षा को मजबूत करने में सफल होंगे। स्वस्थ स्त्री-पुरुष कलब, पुस्तकालय व कार्यालयों, विद्यालयों में आंशिक वेतन पर कार्य करके आर्थिक लाभ उठा सकते हैं। इसके अतिरिक्त अखबारों के

लिए लिखना, कंबल, कालीन और दरी बुनना, कसीदा कढ़ाई, बुनाई, गुड़ियाँ बनाना, खिलौने और गुब्बारे बनाना, मछली पकड़ना, बागबानी करना, मुर्गी-पालन, डेयरी, मोमबत्ती बनाना, फोटोग्राफी, जिल्दसाजी और किचिन गार्डन आदि रुचिकर कार्य करने से आर्थिक लाभ हो सकता है, जिससे सुख, समृद्धि और स्वास्थ्य के साथ जीवन के शेष दिन आराम और चैन से बीत जाएँगे। किसी ने ठीक ही कहा है—

"अच्छे ढंग से सोचना, अच्छे ढंग से योजना बनाना और अच्छे ढंग से कार्य करना सेवानिवृत्त लोगों के लिए सर्वोत्तम होगा, जो ईश्वर का अनुग्रह होगा।"

अवकाश-प्राप्त जीवन और कार्य

अवकाश प्राप्त लोग नौकरी या व्यवसाय से ही तो अलग हुए हैं, लेकिन वे संसार और जीवन से मुक्त नहीं हुए हैं। उन्हें तो जीवन की अंतिम साँसों तक कर्म और परिश्रम करना है, जो उनके सुखद अस्तित्व के लिए परमावश्यक है। यह स्वास्थ्य का, सुख का, संतोष और आनंद का स्रोत है। जो व्यक्ति कार्य और परिश्रम नहीं करता उसका शरीर जीर्ण हो जाता है और वह शीघ्र ही मृत्यु का ग्रास बन जाता है।

परिश्रम पूजा है, ईश्वरीय औषधि है, जो संसार की चिंताओं, कुंठाओं, अवसाद और तनाव से दूर रखती है। आलस्य समस्त बीमारियों की जड़ है। किसी ने कहा है— 'आलस्य मनुष्याणां शरीरस्थो रिपुः।' अर्थात् आलस्य मनुष्यों के शरीर में स्थित शत्रु है। सुख-संपदा, सफलता, शरीर की चुस्ती, दिमाग की सतर्कता श्रम पर निर्भर करती है। श्रम और कर्म न करने से शरीर और मस्तिष्क निष्क्रिय हो जाते हैं। महान् कलाकार लियोनार्ड दा विंची ने ठीक ही कहा था—"बिना प्रयोग के लोहे में जंग लग जाती है, रुका हुआ पानी अशुद्ध हो जाता है और सर्दी के मौसम में जम जाता है, उसी प्रकार से निष्क्रियता दिमाग की शक्ति को धीरे-धीरे क्षीण कर देती है।"

अतः अवकाश-प्राप्त लोगों को अपने स्वास्थ्य के लिए, अपने सुख के लिए, आनंद और कल्याणकारी दीर्घ-जीवन के लिए यथाशक्ति कर्म और श्रम करना परमावश्यक है। भाग्य में जो लिखा होगा वैसा होगा का विचार छोड़कर परिश्रम करें। किसी अज्ञात भाग्य की प्रतीक्षा न करें। किसी लेखक ने कहा है—"भाग्य विलाप करता है, परिश्रम वंशी बजाता है। भाग्य अवसर में विश्वास करता है और परिश्रम चरित्र में।"

सकारात्मक विचार ही जीवन है और नकारात्मक विचार मृत्यु। प्रथम विचार क्रियाशील बनाता है और दूसरा निष्क्रिय। आशा और आकंक्षा स्वास्थ्य, सुख-समृद्धि, सफलता और प्रतिष्ठा के बीज हैं। बिना आकंक्षा के जीवन जड़ है, जो पतन की ओर ले जाती है। आशा आनंद का मार्ग है। गोल्ड स्मिथ ने कहा था—

"आशा एक झिलमिल दीप की रोशनी है, जो जिंदगी की राह को खुशियों से सजाती है।"

अवकाश-ग्रहण करने के बाद हम सब लोगों को अपनी परिस्थितियों के अनुकूल आशावादी सकारात्मक विचार रखना जरूरी है, जो हमें सदैव क्रियाशील और सुखी बनाए रखते हैं। जूलियट के आर्थर अपनी पुस्तक 'हाउ टू हैल्प ओल्ड पीपुल' में कहती हैं—

"प्रमुदित जीवन-शक्ति को जीवन की अंतिम घड़ियों तक सुरक्षित रखा जा सकता है। यदि प्रबल इच्छा हो तो, यदि उन्हें प्रेम और सम्मान का सहारा मिलता है तो उनमें प्रेम के लिए, कर्म के लिए, मानसिक आनंद के लिए और हजारों मनोरंजनों के लिए क्षमता बनी रह सकती है।"

जब महान् कवि लॉनाफेलो अपने जीवन के अंतिम पड़ाव में थे, उनका सिर सफेद बालों से ढका था। लेकिन कपोल सेब की भाँति लाल थे। एक दिन उनके किसी प्रशंसक ने पूछा, "क्या कारण है कि आप बुढ़ापे में भी इतने ओजस्वी हैं और इतना सुंदर लिखते हैं?"

लॉनाफेलो ने सामने खड़े खिले हुए सेब के वृक्ष की ओर संकेत करते हुए कहा—

"वह वृक्ष बहुत वृद्ध है। मैंने इस पर इतनी सुंदर बहार कभी नहीं देखी, जैसी कि अब है। यह वृक्ष प्रतिवर्ष नई कोंपलें उत्पन्न करता है और मैं यह मानता हूँ कि इन नई कोंपलों से ही ये बहारें आती हैं। इस सेब की भाँति मैं भी नई कोंपलें उत्पन्न करता हूँ।"

वास्तव में सकारात्मक सोच और युवा बने रहने की भावना बुढ़ापे की गति को मंद कर देती है। बुढ़ापा आयु की शर्तों पर नहीं निर्भर करता है; लेकिन जब निराशा की भावनाएँ, चिंता, भय, कायरता और ऐसी ही नकारात्मक भावनाएँ मनुष्य के हृदय व आत्मा में निवास करने लगती हैं, तभी वह उपर से पहले बूढ़ा हो जाता है। जब तक हमारे दिल व दिमाग में उमंग, उल्लास एवं आत्मविश्वास रहता है और हम अपने को युवा समझते हैं तथा नौजवानों के साथ रहते हैं तो जीवन सदाबहार बना रहता है। अवकाश-प्राप्त लोगों को यह कथन अमूल्य संदेश देता है—

"बुद्धापा दिमाग का गुण है,
 यदि आपके सपने सो गए हैं,
 यदि आशाएँ शांत हो गई हैं,
 और आगे कुछ नहीं देख पाते,
 आपकी आकांक्षाओं की आग,
 बुझ गई है, तो सच मानिए,
 आप वृद्ध हो गए हैं।"

वृद्धावस्था को हम निम्न लक्षणों के रूप में देख सकते हैं—

- मित्र बनाने की इच्छा न रखना और एकांत में सुख का अनुभव करना।
- नई पीढ़ी के पतन पर सोचते रहना। उनके साथ मधुर संबंध न बनाना।
- सदैव बीते हुए अच्छे दिनों की बातें करना और वर्तमान जीवन के सुखद क्षणों का तिरस्कार करना।
- अपने ऑपरेशनों, बीमारियों और मुसीबतों की याद करना; परिवार, समाज और संसार की शिकायतें करते रहना।
- अपने दिमाग में व्यर्थ की भावनाएँ रखना और अपने को पूर्ण ज्ञानी समझना आगे कुछ सीखने की जरूरत न समझकर ज्ञान का दरवाजा बंद कर लेना।
- वर्तमान जीवन में निराशा और चिंता में रहना, अच्छे और उज्ज्वल भविष्य की कामना न करना।
- दूसरों के दोष निकालना और अन्यायपूर्ण धारणाएँ रखना; आलोचना, तुलना तथा निंदा करना।
- केवल अपने बारे में सोचना प्रबल स्वार्थ की भावना है।
- नीरस, आलस्यपूर्ण और अकर्मण्य जीवन बिताना।

परोपकारी और दयावान्

ओह! सूरज आ रहा है पूर्व के क्षितिज पर अपने प्रकाश की गरिमा के साथ, संसार को जगाने, प्रकृति को धूप में स्नान कराने, पौधों और लताओं को हरियाली से रँगाने, कलियों को खिलाने के लिए, चूमने, फूलों को महकाने, चिड़ियों को चहकाने—बिना किसी स्वार्थ के। यह दिन का देवता अवकाश-प्राप्त लोगों को मनुष्य, स्त्री और बच्चों सभी के प्रति सहानुभूति और प्रेम का

पाठ पढ़ाता है कि वे अपने जीवन के बहुमूल्य अनुभवों से दूसरों को मार्ग दिखाएँ; नंगे लोगों को कपड़ा, भूखे को भोजन, बीमार को दवा दिलाएँ और रोती-सिसकती मानवता के कपोलों से दुःख के आँसू पोंछें। इन परोपकार के कार्यों से उनके वृद्ध जीवन में सुख और आनंद का सैलाब आ जाएगा।

देखो, यह तीन वर्ष की बच्ची जमीन पर गिरी पड़ी, रो रही है— क्यों? सहानुभूति के लिए, प्रेम के लिए। माँ या परिवार के लोग उठाते हैं, कहते हैं—कुछ नहीं हुआ। चींटी मर गई। यह सुनकर खुश होती है और कुछ ही क्षणों में खेलकूद में रम जाती है। प्रसिद्ध लेखक वर्क ने कहा था— "प्रेम के बाद सहानुभूति मानव हृदय का दिव्यतम भाव है।"

आत्माओं में एक विशेष प्रकार की सहानुभूति तो है, जो उन्हें प्रत्येक प्राणी के योग्य बनाती है और उनकी हृदय की धड़कनों को सुनती है, जो वेदना से विगतित हैं। सेवा-निवृत्त लोगों के लिए यह जरूरी है कि वे परोपकार, दया और सहानुभूति के लिए दिल व दिमाग खोलकर रखें और हर समय दूसरों के दुःख हरने, सांत्वना देने और मदद करने के लिए तत्पर रहें। जीवन की सार्थकता इसी में है। इस संसार में आकर कुछ भला कर चलें, फिर तो आना नहीं है। डेल कार्नेंगी ने उद्धरण दिया है—

"मैं इस रास्ते से बस एक बार गुजरूँगा। इसलिए कोई भलाई का काम, जिसे मैं कर सकता हूँ या कोई भी दया और सहानुभूति किसी मानव आत्मा के प्रति दिखा सकता हूँ तो मुझे इसी समय करने दो। न तो मुझे देर करने दो और न तिरस्कार करने दो इसका; क्योंकि मैं इस रास्ते से फिर दोबारा नहीं गुजरूँगा।"

सच! ईश्वर ने हमें इस संसार में जिंदगी देकर भेजा है, सो भी कुछ दिन की छुट्टी पर। जब छुट्टी समाप्त हो जाएगी, हमें जाना पड़ेगा। जिंदगी लाई तो हम चले आए, अब हमें इस दुनिया में इनसान की भलाई के लिए काम करना ही उचित है। किसी दिन मौत आएगी तो चल देंगे। शायर जोश ने कहा था—

"लाई हयात आए, क़जा ले चली चले,

अपनी खुशी न आए, न अपनी खुशी चले।"

अध्याय चतुर्थ

संसार से अपेक्षाएँ

समाज से अपेक्षाएँ और आशाएँ

प्रत्याशा या उम्मीद का अर्थ है कि भविष्य में जो कुछ घटित होगा या कोई कुछ कर देगा, ऐसा विश्वास। हम सब समाज, परिवार और संसार से सहानुभूति; प्रेम, दया और कुछ पाने की प्रत्याशा और अपेक्षा रखते हैं। आशा और उम्मीद एक विलक्षण मनोभाव है, जीवन का मधुर रहस्य—जो मानव हृदय में सदैव लहराता रहता है। न जाने क्या-क्या आकांक्षाएँ और आशाएँ रखते हैं लोग! न जाने कितने इंद्रधनुषी सपने सजाते हैं लोग, न जाने कितनी अपेक्षाएँ रखते हैं दुनिया से लोग और वर्तमान को भूलकर भविष्य में जीते हैं। बच्चे माँ-बाप से, माँ-बाप बच्चों से, पति पत्नी से, पत्नी पति से, भाई भाई से, पड़ोसी पड़ोसी से और रिश्तेदार रिश्तेदार से न जाने क्या-क्या चाहते हैं! जब कोई एक-दूसरे के अरमानों और अपेक्षाओं की उपेक्षा करता है और तिरस्कार करता है तो दिल टूट जाता है। सेवा-निवृत्त लोगों की आकांक्षाएँ पूरी नहीं होतीं तो उनकी संतानों का व्यवहार उनके धायल हृदय में शूल-सा चुम्ता है। वे पीड़ा से कराह उठते हैं और उनकी हसरत भरी निगाहों में रह जाते हैं और आँसू, केवल खारे आँसू।

किसी शायर ने कहा था कि वृद्ध व्यक्ति सोचता है—

"हजारों ख्वाहिशों ऐसीं कि हर ख्वाहिश पे दम निकले।

बहुत निकले मेरे अरमाँ मगर अफसोस कम निकले॥"

सभी अरमान तो पूरे होते नहीं, फिर पश्चात्ताप कैसा? चढ़ाव-उतार तो जिंदगी के मौसम हैं। बदलाव उसका स्वभाव है। जब नौकरी या व्यवसाय में होते हैं तब हमारा दिमाग सातवें आसमान पर होता है। आदमी को आदमी नहीं समझते। लोगों से दूरी बनाए रखने में अपना गौरव समझते हैं। यहाँ तक कि मिलने आए लोगों से बात करने में बदबू आती है; तब अवकाश-प्रहण करने के बाद समाज से सम्मान की अपेक्षा करना पागलपन है। अरे! जो बोया है, सो ही तो काटोगे। प्रसिद्ध विद्वान् थैकरे ने ठीक ही कहा है—

"हम निश्चित रूप से आश्वासन दिलाते हैं कि जिनका व्यवहार संसार के योग्य होगा, वह संसार का मधुर व्यवहार पा सकेंगे; क्योंकि संसार एक ऐसा दर्पण है जिसमें प्रत्येक व्यक्ति को अपने चेहरे का प्रतिबिंब दिखाई देता है।"

यदि हम अपने सेवाकाल में समाज के प्रति विनयशील, सहायक और व्यवहार-कुशल रहे हैं तो निश्चित रूप से हमें सेवा-निवृत्ति के बाद प्रेम, सहानुभूति व सम्मान मिलेगा और हमारा जीवन वृद्धावस्था में भी सुखी और आनंदपूर्ण होगा।

वृद्ध मनुष्य संसार से क्या चाहता है? उससे क्या अपेक्षाएँ रखता है। यह प्रश्न विचारणीय है। वह बहुत सी चीजें तो नहीं चाहता, किंतु उसे कुछ थोड़ी-सी वस्तुओं की जरूरत होती है, जिनके बिना जीवन सुचारू रूप से नहीं चल पाता। सामान्यतः लोगों की निम्न आकांक्षाएँ होती हैं—

- जीवन जीने की उत्कट अभिलाषा और उसकी सुरक्षा? इसे हमारे शास्त्रों में जिजीविषा कहा गया है। जिसमें जीवन नहीं, वह जीवन का दाँव हार जाता है। स्पेन की एक कहावत कितनी सही है, देखिए—"वह मनुष्य जो धन खो देता है, अधिक खो देता है; जो मित्रों को खो देता है, उससे अधिक खो देता है; किंतु जिजीविषा या जीने की भावना खो देता है, सबकुछ खो देता है।"
- स्वस्थ एवं नीरोग शरीर के लिए पौष्टिक आहार की आकांक्षा।
- सेवानिवृत्त लोगों को सुख, सुविधा, विश्राम और सुखद निद्रा की अपेक्षा होती है, ताकि बुढ़ापे में क्रियाशीलता और स्फूर्ति बनी रहे। इसे सुखेष्णा कह सकते हैं।
- वृद्धावस्था में आर्थिक सुरक्षा की आवश्यकता होती है। वृद्ध मनुष्यों के पास इतना धन अवश्य होना चाहिए, जिससे वे जीवनोपयोगी वस्तु खरीद सकें। इसे हम वित्तेष्णा कह सकते हैं।
- अवकाश-प्राप्त लोगों में धार्मिक भावना बढ़ जाती है। वे धार्मिक ग्रंथों का अध्ययन, तीर्थस्थानों का भ्रमण और अन्य धार्मिक अनुष्ठानों में सक्रिय भाग लेते हैं। आध्यात्मिक चिंतन और इस जीवन के बाद के जीवन की संचेतना में डूबे रहते हैं।
- यौन परितुष्टि मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण विषय है। काम-वृत्ति जन्म से लेकर मृत्यु तक साथ नहीं छोड़ती। यह मानव जीवन के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की महोषधि है। यह ठीक है कि बुढ़ापे में इतना आवेग नहीं रहता, फिर भी किसी-न-किसी रूप में मानव के मनोलोक में इसकी सत्ता बनी रहती है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक फ्रायड ने यौन-मनोभावों का अध्ययन किया है। हमारे शास्त्रों में इसे पुत्रेष्णा की संज्ञा दी गई है।

- बच्चों के प्रति मोह मानव की सनातन वासना है। व्यक्ति उनके कल्याण के लिए सारा जीवन होम कर देता है। विश्व में वह संतान के हित के लिए भटकता फिरता है। यहाँ तक कि बुद्धापे में भी उसके हित की कामना करता रहता है। जैसा कि कहा गया है—

"सौहृदयस्य न वाञ्छति जनकस्य हितस्य च।

लोकाः प्रपालकस्यापि यथा पुत्रस्यवंधनम्॥"

- अर्थात् "लोक जैसा पुत्र के स्नेह-बंधन को चाहता है वैसा न मित्र के, न पिता के, न हित और पालन-पोषण करनेवालों के बंधन को चाहता है।"
- प्रेम और सहानुभूति जीवन के परम रसायन हैं। वृद्धजन बुद्धापे में प्रेम और सहानुभूति चाहते हैं, क्योंकि प्रेम हृदय का मधुर आलेप है।
- सम्मान और महत्व मानव के लिए अत्यंत प्रिय और सुखदायक मनोभाव हैं। वृद्धावस्था में वृद्ध पुरुषों को सम्मान और महत्व देकर उन्हें अपनी उपयोगिता का अहसास कराना अपेक्षित है।
- सेवा-शुश्रूषा वृद्ध लोगों की अपेक्षा होती है, क्योंकि वे शरीर से शिथिल और असहाय हो जाते हैं।

१. परिवार से अपेक्षाएँ

परिवार! मानव आत्माओं का बसेरा है—पति-पत्नी, बच्चे और माता-पिता के साथ। वे दिन चले गए जब लोग संयुक्त परिवार में हिल-मिलकर रहा करते थे। आज के युग में परिवार टूट गए, समाज के मूल्य बिखर गए। आज के परिवार में केवल पति-पत्नी और बच्चे ही रह गए हैं। माता-पिता सौतेले माता-पिता बनकर किसी एकांत में अपने शेष जीवन की घड़ियाँ गिनते रहते हैं। पुत्र-वधुओं को सास-ससुर से एलर्जी होती है। आश्चर्य! विवाह से पूर्व उनके पिता गरीब और दहेज देने में असमर्थ होते हैं और विवाह के बाद वही बौने बाप धन-कुबेर हो जाते हैं और उनकी बौनी शहजादियाँ निरंकुश हो जाती हैं। उनकी बदगुमान व्यंग्य भरी कर्कश वाणी के आगे दुखिया सास तो डरी-डरी, सहमी-सहमी-सी रहती है, जैसे सिंहनी के आगे भोली हिरनी। तब वृद्ध लोग कैसी अपेक्षा रख सकेंगे उनसे? श्रीमती शारदा तनेजा ने कविता सुनाई थी—

"मेरा बेटा मुझे सताता है,

रुलाता है फिर भी माँ कहता है,

मेरी बहू भी मुझे माँ कहती है,

उस सीढ़ी को देखो, मेरे पैर के जख्म को देखो,

मेरी बहू इस सीढ़ी से मुझे अकसर गिराती है,

पर वह भी मुझे माँ कहती है।"

पति पत्नी से क्या चाहता है? बुढ़ापे में वृद्ध पत्नी भक्तिभाव से सेवा करे और स्वास्थ्य की देखभाल रखे। समय पर भोजन, आराम, नींद और विश्राम का प्रबंध करे; दुःख में सांत्वना दे; निराशा में आशा की मुसकान बिखेरकर अपने बूढ़े पति को आनंदित करना अपना कर्तव्य समझे और उसकी बातों को ध्यान से सुने। गृहिणी का कार्य कठिन होता है। यदि पत्नी छोटी-छोटी बातों पर रोती-चीखती है तो जीवन नारकीय हो जाता है।

पत्नी पति से आशा करती है कि वह उससे सम्मान और प्रेम का व्यवहार करे तथा दैनिक जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए धन की व्यवस्था करे। पति के लिए पत्नी की आलोचना, शिकायत और किसी से उसकी तुलना करना ठीक नहीं रहता है। जहाँ तक हो सके, प्रशंसा करना ही उचित रहता है, निंदा करना अनुचित है। पत्नी पति से प्रेम, प्रशंसा, दया और सहानुभूति चाहती है। उपहार और गहने तो समय की माँग होती है, किंतु पारिवारिक आनंद तो पारस्परिक सहयोग और समझ पर निर्भर करता है। जब कभी संभव हो, पति-पत्नी एक-दूसरे के कार्य में सहयोग करें और जीवन के चढ़ाव-उतार में साहस के साथ मुकाबला करते रहना कोमलांगी नारी की चाह है। उसकी देखभाल करना, उसके स्वास्थ्य का ध्यान, लोगों के बीच में सम्मान करना ही पति का नारी के लिए सब से बड़ा उपहार है।

माधुरी सुंदर थी, सुगंध-रहित फूल-सी, गुणहीन। पति मल्होत्रा रेलवे में नौकर थे। चार लड़कियाँ और एक लड़का। माधुरी बच्चों को पीटती, डाँटती और गालियाँ दिया करती थी। माँ क्या थी, चुड़ैल थी। उसका शराबी पति घर में कलह करता था। बच्चों के दिमाग पर बुरा प्रभाव पड़ा। अवकाश-ग्रहण कर लिया तो मल्होत्रा का जीवन नरक हो गया। दोनों बड़ी लड़कियाँ सुंदर थीं। उन्होंने शादी कर ली। शादी क्या वे चली गईं। ऐसा ही अन्य बच्चों का हुआ। वे पति-पत्नी दोनों लड़-झगड़कर बुढ़ापा काटने लगे। एक दिन मल्होत्रा ने आँखें मूँद लीं। बुढ़िया रह गई अकेली, भीख माँगकर जीने लगी—बेबस, असहाय और दुःखी।

अतः वृद्ध लोगों को पूर्व योजना के साथ जीवन जीने के लिए परिवार में संतुलन बनाए रखना बहुत जरूरी है।

२. बच्चों से अपेक्षाएँ

सभी माँ-बाप अपने बच्चों को अरमानों के साथ पालते, पढ़ाते और उन्हें सभी तरह से सुखी रखने का प्रयास करते हैं। न जाने कितने सपने सँजोए रहते हैं बेचारे। वे उनसे भविष्य की बड़ी-बड़ी आशाएँ रखते हैं। जब बच्चे बड़े हो जाते हैं और किसी व्यवसाय में लग जाते हैं तो फिर मत पूछिए। वे माँ-बाप को भूल जाते हैं जैसे मुर्दे को मक्खियाँ छोड़ जाती हैं। ग्रीक के विद्वान् यूरीपिडीज ने कहा था—

"वह पुत्र अभागा है, जो अपने माँ-बाप का सम्मान नहीं करता। यदि वह अपने माता-पिता के प्रति श्रद्धालु और आज्ञाकारी है तो निश्चित रूप से वह भी अपने बच्चों से सम्मान प्राप्त करेगा।"

कुछ लोग सोचते हैं कि वृद्धों में और नौजवानों में निरंतर संघर्ष चलता रहता है। यह सत्य नहीं है। किंतु नौजवानों और वृद्धों दोनों में यह अंतर है कि नौजवान अपनी जीवन-यात्रा जिज्ञासा, शक्ति, आशा, साहस और महत्वाकांक्षा के साथ आरंभ करता है, क्योंकि सारा संसार अपने सौंदर्य, समृद्धि, गरिमा, प्रतिष्ठा और आनंद के साथ उसकी आँखों में झाँकने लगता है। जबकि सेवानिवृत्त लोग अपनी जीवन-यात्रा पूरी कर चुके होते हैं। वे हर्ष और विषाद का, भय और साहस का, सफलता और असफलता का, सम्मान और अपमान का, स्वास्थ्य और रोगों का, संकट और आराम का, प्रेम और घृणा का तथा इनके अतिरिक्त भी दूसरे बहुत से जीवन के उतार-चढ़ावों का अनुभव कर चुके हैं। किंतु वे जब नौकरी या व्यवसाय से अवकाश लेकर आते हैं तो अनेक अनिष्ट और आशंकाओं, कष्टों और कुंठाओं, भय और चिंताओं में अपने आपको घिरा हुआ पाते हैं। वे अपने आपको समाज में अकेला और असहाय समझने लगते हैं।

इसका कारण है कि माता-पिता ने बच्चों के लिए अपनी जिंदगी की सारी खुशियाँ उनकी उन्नति और भलाई के लिए कुर्बान कर दीं किंतु बेटे और बेटियाँ उनके जीवन के फल को खा गए और उन्हें छिलके की भाँति निकालकर फेंक दिया। यही वृद्ध जीवन की विवशता है। इतने पर भी वृद्ध माता-पिता की बच्चों के प्रति ममता और तुष्णा बनी रहती है। जैसा कहा गया है—

"जीर्यते जीर्यतः केशः दन्ता जीर्यन्ति जीर्यतः।

जीर्यन्तश्कृशि श्रोत्रे तृष्णै का तरुणायते॥"

अर्थात् वृद्ध व्यक्ति के बाल, दाँत, आँख और कान आदि सभी इंद्रियाँ शिथिल हो जाती हैं; किंतु उसकी एकमात्र तृष्णा, कामना और इच्छा सदैव तरुण बनी रहती है। कामनाएँ और अरमान भी तो अपरिमित होते हैं। उनका जनाजा तो उनके जनाजे के साथ ही उठता है।

सेवानिवृत्त लोगों में सामान्यतः अनिद्रा, सिरदर्द, अभिरुचि का अभाव, भय और वेदना का अनुभव, भूख की कमी, आँखों में आँसू, काम करने का अभाव, उत्साह की कमी और अन्य आशंकाएँ चिंताओं का रूप धारण कर लेती हैं। इस विषाद भरी घड़ियों और जटिल परिस्थितियों में अवकाश-प्राप्त लोग अपने बच्चों से प्रसन्नता की किरण की, सहायता के रसायन की, प्रेम की मधुरता की, सहानुभूति के अमृत की और सेवा की, संतुष्टि की आशा करते हैं; किंतु ऐसा नहीं होता है। उदाहरण के लिए, शेक्सपियर के नाटक के पात्र किंगलियर ने दो बेटियों को राज्य सौंप दिया और तीसरी बेटी कार्डेलिया को नहीं दिया। बुढ़ापे में सप्राद अशक्त हो गया तो बेटियों ने दुर्व्यवहार किया। बीमार पड़ने पर किसी ने नहीं पूछा। उस दयनीय स्थिति में कार्डेलिया ने साथ दिया। अखबार की खबर है कि रघिया ने सारी जमीन बेटियों को दे दी और बुढ़ापा आया तो उसे मारकर घर से निकाल दिया और वह बेचारी भीख माँगती फिरती है। मेरे पड़ोस में पं. राधेश्याम प्राइमरी के अध्यापक थे। भोले और सरल। उनकी पत्नी किशोरी ने अपने पुत्र की नौकरी की खातिर पति को बेटे के साथ मिलकर रात में आग लगाकर मार डाला। कैसी विडंबना है! सुप्रसिद्ध लेखक रैनडॉल्फ ने ठीक ही कहा है—

"जो पुत्र अपने माता-पिता का खून बहाता है, निश्चय ही उसका बेटा इस कार्य का बदला लेगा।"

वास्तव में जो बेटे अपने माँ-बाप का अपमान, तिरस्कार करते हैं, उनकी संतानें भी वही व्यवहार करती हैं। इसलिए यह परमावश्यक है कि नौजवान अपने माता-पिता का सम्मान करें, सब प्रकार से देखभाल करें और उनकी सेवा करें, क्योंकि उन्होंने उन्हें जन्म दिया है, पालन-पोषण किया है और पढ़ा-लिखाकर किसी नौकरी या व्यवसाय में लगाया है। अतः उन्हें सुखी और प्रसन्न रखें। उनके आशीर्वाद से नौजवानों को सुख-शांति और समृद्धि की उपलब्धि होगी। किंतु प्रायः यह देखा जाता है कि बेटी और बेटियाँ माँ-बाप के महत्व को, प्यार को तब तक नहीं समझते जब तक उनके स्वयं के बच्चे नहीं हो जाते।

ऐलिस ब्रोफि ने कहा था— "वृद्ध लोग असहाय और असमर्थ हो जाते हैं। वे अपनी रोजी का अपने आप प्रबंध नहीं कर सकते। इसलिए उनकी सहायता अवश्य करनी चाहिए। अरे नौजवान पुरुष और स्त्रियो! तुम वृद्ध लोगों की बहुत

सहायता कर सकते हो। उन्हें आवश्यक संगति देकर, उनकी परिस्थितियों को समझकर उन्हें सहारा दे सकते हो। तुम उनसे कृतज्ञता के आँसू पाओगे और इसके अतिरिक्त उनसे न जाने कितनी दुआएँ मिलेंगी—

"जो मेरे लड़खड़ाते कदमों को समझते हैं,

मेरे काँपते हाथों को समझते हैं,

और जो मेरे कान सुनने में असमर्थ हैं,

ऐसा जानते और समझते हैं,

वे सुखी हों, प्रसन्न हों और दीर्घायु हों॥"

३. गृहस्थी के सुख की अपेक्षा करना

अवकाश-प्राप्त लोगों की यह आशा होती है कि उनके बच्चे अपने भाई-बहनों के साथ प्रेम से हिल-मिलकर रहें, जरूरत और मुसीबतों में एक-दूसरे की मदद करें। छोटी-छोटी बातों पर लड़ना-झगड़ना उन्हें पसंद नहीं होता। सास-बहुओं में मधुर व्यवहार जरूरी है। बहू सास को माँ का प्यार दे और सास बहू को अपनी बेटी का प्यार देकर घर में सुख और शांति का माहौल बनाए रखे। घर में कलह से अवकाश-प्राप्त लोगों की आत्मा को बहुत कष्ट होता है। पुत्र और पुत्रवधुओं से कृतज्ञ होने की आशा नहीं की जाती है, क्योंकि कृतज्ञता थके हुए वृद्ध लोगों को विष के समान दुःखदायी होती है। जैसा कि महाकवि शेक्सपियर ने कहा है—

"साँप के दाँत से भी अधिक तीक्ष्ण होता है एक कृतज्ञ बेटे का होना।" अतः परिवारजनों का कर्तव्य है कि वे अपने वृद्ध माँ-बाप को अपने मधुर व्यवहार और सेवा-भाव से सुखी व प्रसन्न रखें। यही उनकी अपेक्षा होती है। मालवी लोककवि ने अपना दर्द प्रकट करते हुए कहा है—

"अपणो घर मत फोड़ो रे,

मत बेसरमी चादर ओढ़ो रे,

मत माँ-बाप को छोड़ो रे,

सरम जरा सी राखो रे।"

४. सहायता और सहारे की आशा करना

वृद्धावस्था एक भयंकर रोग है। इसमें शरीर दुर्बल और शिथिल हो जाता है, कदम लड़खड़ा उठते हैं, हाथ काँपने लगते हैं, आँखों से दिखाई नहीं देता, कानों से सुनाई नहीं पड़ता और जिंदगी के बोझ से कमर झुक जाती है। एकदम असहाय, अपाहिज और दयनीय जीवन। ऐसी दुःखमय अवस्था में वृद्धजन अपने बच्चों से सहायता और सहारे की अपेक्षा रखते हैं। टूटे हुए शरीर और गिरे हुए व्यक्ति को सहायता देनेवाले किसी हाथ की बहुत जरूरत होती है। वह विश्राम और आराम चाहता है। निराशा में आशा, दुर्बलता में सहारा, जैसा कि शेक्सपियर ने कहा है—

"दुर्बल की सहायता ही पर्याप्त नहीं है, उसके बाद उसको सहारे की भी जरूरत है।"

ईश्वर की अभिलाषा है कि मनुष्य अपने बूढ़े माता-पिता की सहायता करें, सहारा दें, उनकी जरूरतों को पूरा करें। किसी विद्वान् ने कहा है—"जो व्यक्ति अपने माँ-बाप की सेवा करता है, खुदा उसे जन्मत में इनाम देगा।" गैर-सरकारी संगठन 'हेल्प एज इंडिया' के निदेशक हरविंदर सिंह बख्शी का कहना है कि "संवेदनशीलता के अभाव की वजह से हमारा सामाजिक और पारिवारिक ढाँचा बदल गया है। बूढ़ों की कोई बाँह नहीं पकड़ता है। उनकी सहायता करना हमारा धर्म है।"

५. निराश्रित रहना

वृद्ध, अवकाश-प्राप्त लोग बुढ़ापे में स्वतंत्र और निराश्रित रहना चाहते हैं। वे किसी के सहारे शेष जीवन काटना पसंद नहीं करते। वे इस कोशिश में रहते हैं कि, वे बच्चों के लिए बोझ नहीं बनें। अतः बच्चों का पावन कर्तव्य है कि वे उन्हें आत्मनिर्भर बनाए रखने में मदद करें। रोटी, कपड़ा, चिकित्सा और दैनिक जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति करते रहें। सुख-सुविधाओं के साथ आने-जाने के साधनों की व्यवस्था करें, ताकि वे अपने शेष जीवन में तीर्थों और दर्शनीय स्थलों को देखकर जीवन को सार्थक कर सकें। एक विद्वान् सर्वेंटीज ने कहा है—"वह व्यक्ति सुखी है, जिसे ईश्वर ने रोटी दी है। जो ईश्वर के सिवाय किसी दूसरे का अहसानमंद नहीं होता, वह केवल ईश्वर को ही धन्यवाद देता है।"

वृद्ध लोग सतर्क और सजग रहें कि अपना सारा रूपया-पैसा मोहासक्त होकर अपने बच्चों को न सौंप दें, अन्यथा बुढ़ापे में कोई विशेष ध्यान नहीं देगा। स्वावलंबन सबसे बड़ा धन है, सुख है। किसी ने कहा है—

"स्वावलंबन की एक झलक पर,

न्योछावर कुबेर का धन॥"

६. प्रेम और स्नेह की अपेक्षा

प्रेम और स्नेह जीवन का नवनीत है, हृदय का मरहम है और है आत्मा का दिव्य आनंद। अवकाश-प्राप्त लोग अपनी वृद्धावस्था में अपने बच्चों से प्रेम, दया, सहानुभूति और हार्दिक स्नेह की उम्मीद करते हैं। वे सोचते हैं कि जिन बच्चों को उँगली पकड़कर चलना सिखाया और कंधे पर बैठाकर खिलाया, पढ़ा-लिखाकर पैरों पर खड़ा किया, क्या वे बुढ़ापे में प्रेम और स्नेह का व्यवहार नहीं करेंगे? वृद्ध लोग प्रेम और सम्मान से जीना चाहते हैं। यदि उनके बेटे प्रेम से रुखी-सूखी दाल-रोटी भी खिलाते हैं तो सुखी होंगे और यदि खिलन मन से स्वादिष्ट भोजन भी खिलाते हैं तो वे पसंद नहीं करेंगे। जैसा कवि रहीम ने कहा है—

"रहिमन रहिला की भली, जौ परसत चित लाय।

परसत मन मैला करै, सो मैदा जरि जाय॥"

वास्तव में अनुराग हमारा जीवन है। हम इसी में जीते हैं। यह शांति प्रदान करता है और स्वर्ग का आनंद धरती पर लाता है। अनुराग या प्रेम के समान कोई दूसरा सुख नहीं है। तभी रहीम ने कहा था—"रहिमन धागा प्रेम का मत तोड़ो चटकाय।"

इसी बात को कबीरदास ने कहा था—"ढाई आखर प्रेम का पढ़े सो पंडित होय।"

७. महत्त्वपूर्ण बने रहने की आकांक्षा

समाज में महान् होने और महत्त्वपूर्ण बने रहने की मानव में चिरंतन चाह है। यह ऐसी प्यास है, जो कभी शांत नहीं होती और मानव के हृदय की अतल गहराई में छिपी रहती है। विएना के प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉ. फ्रायड ने कहा था—

"यौन भावना और महान् बनने की संप्रेरणा से सारा संसार गतिशील है।" इसी तथ्य को अमेरिका के दार्शनिक जॉन डेवी ने प्रकट करते हुए कहा था— "मनुष्य में महत्त्वपूर्ण बने रहने की बलवती भावना होती है।" तिरस्कार, अपमान और अवमानना से वृद्ध लोगों का हृदय टूट जाता है। उनकी आत्मा दुःखी होती है, दिमाग में चिंताएँ अपना स्थायी निवास बना लेती हैं, जिनके कारण तनाव, अवसाद और अनिद्रा आदि रोग उन्हें घेर लेते हैं। यहीं तो हुआ अशोक गिरि के

साथ। दोनों लड़के नौकरी पर लग गए। लड़कियाँ अपने-अपने घर चली गईं, उनकी पत्नी सरस्वती उन्हें अकेला छोड़कर चली गई किसी अनजान लोक को। दुःखी, उदास मन कोठरी में बैठे रहते। लड़कों ने सब सुविधाएँ जुटा रखीं थीं फिर भी सूनेपन के अथाह सैलाब के बीच डूबता-छोड़ता बीत रहा था जीवन निरंतर। बड़े लड़के मनोज ने डॉ. अरोड़ा को बुलाकर दिखाया। सारे शरीर की जाँच कराई गई। सब कुछ नोर्मल था, कोई रोग नहीं। डॉक्टर ने लड़कों को कहा कि, "जो भी काम करो इनसे परामर्श करके किया करो। इनकी बहुमूल्य सलाह का सम्मान करो और इन्हें यह अहसास कराओ कि वे किसी तरह अनुपयोगी नहीं हैं। यही कारण इलाज है।" लड़कों ने वही किया। कुछ दिन बाद वे सुखी हो गए। उनके अहं को महत्वपूर्ण होने का परितोष हुआ।

८. आदर और सम्मान की आशा

जीवन के प्रारंभ से ही मानव जाति में सम्मान की स्वाभाविक इच्छा रही है। संसार में कुछ लोग दिन-रात रोजी-रोटी की तलाश में रहते हैं, कुछ लोग संपत्ति की तलाश में जिंदगी की साँसें पूरी कर लेते हैं और अधिकांशतः हम सब सम्मान की तलाश में भटकते रहते हैं। सेवानिवृत्त लोग अपनी संतानों से आदर और सम्मान की आकांक्षा रखते हैं। वृद्धावस्था में यह भावना अधिक तीव्र हो जाती है। एक कहावत है—'सफेद बालवाले वृद्धों का सम्मान करो, यदि तुम अपना कल्याण चाहते हो।' यद्यपि वृद्धावस्था स्वागत करने योग्य मेहमान नहीं है, फिर भी नौजवानों का कर्तव्य है कि अपने बूढ़े माँ-बाप का सम्मान करें। महाकवि शेक्सपियर के शब्द स्मरण करने योग्य हैं—

"मेरा सम्मान ही मेरा जीवन है। दोनों एक साथ जन्म लेते हैं। मेरा सम्मान मुझसे छीन लो तो मेरा जीवन समाप्त हो जाएगा।"

९. अकेलेपन में आनंद की आशा करना

अकेला, दुर्बल, डगमगाया हुआ, चलने-फिरने में असमर्थ व्यक्ति अवकाश-प्रहण करने के बाद अपने में सिमटकर रह जाता है। अकेलापन बुढ़ापे की सबसे बड़ी समस्या है, जिसके कारण उनके चेहरे पर निराशा, चिंता, उदासी, बेबसी और टूटते हुए संबंधों की परछाइयाँ झलकती हैं। अपने ही परिवार में अजनबी और पराए-से हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में वे अपने बच्चों से यह अपेक्षा रखते हैं कि सुख-सुविधा और आराम के साथ उनके लिए अकेलेपन में मनोरंजन की व्यवस्था करें, किसी रुचिकर काम में लगाएँ; खेलकूद, वाचनालय और दूरदर्शन की व्यवस्था करें और फुरसत मिलने पर सुबह-शाम उनके पास बैठें, सुख-दुःख

की पूछें, उनके अनुभवों से कुछ सीखें तो इस तरह से उन्हें अकेलेपन से छुटकारा मिल सकता है, तब कोई वृद्ध यह शिकायत नहीं करेगा, "मुझे कोई नहीं चाहता, या मैं उनके लिए अच्छा नहीं हूँ।"

अकेलेपन में समय काटना दूभर हो जाता है, दिन में दिल नहीं लगता और रात को नींद नहीं आती। महान् दार्शनिक गेटे ने कहा था—

"हमें अपने आपको अलग-थलग नहीं करना चाहिए क्योंकि हम अकेलेपन और तन्हाई की स्थिति में नहीं रह सकते।"

अमेरिका के कैलीफोर्निया विश्वविद्यालय में हुए अध्ययन के अनुसार अधिकतर लोग अकेलेपन की स्थिति में नकारात्मक विचारों से घिर जाते हैं। प्रो. स्टीव कोल के अनुसार, "इन विचारों से शरीर के प्रतिरोधात्मक तंत्र पर गहरा असर पड़ता है, जिसके कारण व्यक्ति मनोरोग सहित कई बीमारियों के शिकार हो जाते हैं।"

१०. पुत्र के आज्ञाकारी होने की आशा करना

वृद्ध पुरुषों की यह अभिलाषा होती है कि उनका पुत्र आज्ञाकारी और अनुशासन-प्रिय हो। किसी विद्वान् ने कहा था—

"जो व्यक्ति अपने वृद्ध माता-पिता की आज्ञा का पालन करता है, उनकी सेवा करता है और उनका परामर्श लेकर कार्य करता है, वह इस लोक व परलोक में भी सुख प्राप्त करता है।"

पुत्र और पुत्रियों का यह दायित्व है कि अपने बूढ़े, जर्जर, दुर्बल माता-पिता की खुशी के लिए उनकी आज्ञा का पालन करें। कष्ट, चिंता, अवसाद और कुंठ से ग्रसित उनके हृदय में आशा का अमृत घोल दें और अपने जीवित माता-पिता की सेवा, सहायता एवं देखभाल करके उनमें जीने की चाह जगाएँ। यह एक पवित्र और कल्याणकारी भाव है। जैसा कि महान् कवि जॉर्ज इलियट ने कहा है—

"यह एक कल्याणकारी भाव है, एच्छिक वस्तु नहीं। यह तो एक ऐसी नदी है, जो माता-पिता के चरणों से निकलती है और आज्ञापालन के रास्ते बहती है।"

वास्तव में वृद्धजनों के अनुभव और आज्ञापालन नौजवानों को सांसारिक भावों की अधमता से अलग रखते हैं, अच्छे गुणों से उनके दिलों की हिफाजत करते हैं और लाभदायक ज्ञान से उनके दिमागों को प्रदीप्त करते हैं तथा आंतरिक आनंद प्रदान करते हैं।

११. बच्चों के अच्छे चरित्र और चाल-चलन की अपेक्षा

सभी अवकाश-प्राप्त लोग अपने बच्चों के अच्छे चाल-चलन और नैतिक चरित्र की आशा करते हैं कि वे अच्छे कर्म करके उनके नाम को रोशन करें, समाज का भला करें, जिसमें इनसानियत की खुशबू आए। इससे बड़ी दौलत माँ-बाप के लिए क्या होगी? चरित्र एक महान् गुण है। यह एक ऐसा हीरा है, जो प्रत्येक पत्थर को तराश देता है। लेखक चारनिंग ने कहा है—

"व्यक्ति का चरित्र समाज की महान् आशा है।"

मनुष्य में कुछ पशु और कुछ शैतान के अंश छिपे हैं। उनमें कुछ में फरिश्ते हैं और कुछ में ईश्वर का निवास है। पशु और शैतान जीते तो जा सकते हैं, किंतु इस जीवन में नष्ट नहीं किए जा सकते। व्यवसायी रमन का इकलौता बेटा था जगदीप! सुंदर, आकर्षक और जहीन। कुसंगति में पड़कर आवारा हो गया। एक वेश्या से हो गए अवैध संबंध। कबाब, शराब और शबाब की आदत पड़ गई, किसी की सलाह नहीं मानता था। माँ-बाप को पीटता और घर में जो मिलता, बेचकर शराब पी जाता था। एक रात के सन्नाटे में उस बदचलन औरत की मदद से अपनी माँ को मौत के घाट उतार दिया, जेल जाना पड़ा और लकवाप्रस्त बाप शोक के सागर में डूब गया।

१२. मित्रों से अपेक्षाएँ

वृद्धावस्था में मनुष्य की जीवन-शैली बदल जाती है। अनुपयोगी होने की भावना से और अकेलेपन की नीरसता से बचने के लिए अवकाश-प्राप्त लोगों को सच्चे मित्रों की आवश्यकता होती है। मित्र कैसे हों आखिर? विनयशील हों, सहदय और मिलनसार हों; सरल, हँसमुख, सदृणों से संपन्न। शान-शौकत और अभिमान का प्रदर्शन करनेवाले न हों, धोखा देनेवाले और झूठ बोलनेवाले दंभी न हों। सुबह-शाम हाथ में हाथ डालकर टहलनेवाले तथा समवयस्क मित्रों के साथ मनोरंजन करनेवाले हों। दुःख को कम करनेवाले तथा सुख और प्रसन्नता को बढ़ानेवाले हों। मित्रता से वृद्ध लोगों को अधिकतम प्रेम मिलेगा, उपयोगिता बढ़ेगी; हार्दिक परामर्श, गरीबी और मुसीबतों में आश्रय मिलेगा। दार्शनिक अरस्तू ने कहा था—

"सच्चे मित्र गरीबी और जीवन की अन्य मुसीबतों व कष्टों में निश्चित शरणदाता होते हैं। बचपन में वे बुराइयों से बचाते हैं और बुढ़ापे में वृद्ध लोगों को आराम देते हैं तथा उनकी दुर्बलता में मदद करते हैं। जवानी में महान् कार्य करने के लिए प्रेरित करते हैं।"

मित्र हमारे परिवार का सदस्य नहीं होता। मित्र तो हम अपने विचार, आदर्श और अभिरुचि के अनुसार बनाते हैं। सच्चा मित्र ईश्वर का उपहार है। जीवन-यात्रा का साथी, मार्गदर्शक और अँधेरे रास्ते में प्रकाश का दीया जलानेवाला होता है। जीवन को मधुर और सुखी बनानेवाला हितैषी। निःसंदेह मित्रता शरण देनेवाला एक अद्भुत वृक्ष है, जो खुशी की हरियाली के साथ, मानवीय मूल्यों के फूलों के साथ, शांति और समृद्धि की सुगंध के साथ कोमल हृदय की माटी में अंकुरित और विकसित होता है। ऐसे ही मित्रों की बुढ़ापे में जरूरत होती है। याद रहे, "इस संसार में विपत्ति पड़ने पर मित्र के सिवाय कोई दूसरा मनुष्य वाणी मात्र से भी सहायता नहीं करता।" कहा गया है—

"सर्वेशामेव मर्त्यानां व्यसने समुपस्थिते।

वाङ्‌मात्रेणपि सहाय मित्रादन्यो न संदधे॥"

मित्रता जीवन का शक्तिशाली रसायन है, जो असफलता को सफलता में, विषाद को हर्ष में, निराशा को आशा में बदल देता है। यह ऐसा दैवी खाद्य है, जो दिल और दिमाग को पुष्ट कर देता है। यह संदेश देता है कि "क्योंकि मैं जीवित रहता हूँ और तू भी जीवित रह।" वृद्ध पुरुष मित्रों से यह अपेक्षा रखते हैं—

अकेलेपन में मनोरंजन के साधन जुटाएँ, संपर्क बनाए रखें, आते-जाते रहें।

शारीरिक और मानसिक रोगों से मुक्त करने के लिए गाना गाएँ, हँसी-मजाक करें, सांत्वना दें और धैर्य बँधाएँ, जरूरत और मुसीबत में सहायता करें। पाप को छिपाएँ और गुणों की प्रशंसा करें, निराशा में आशा का संचार करें। आशा जीवन की सर्वोत्तम ज्योति है।

क्रियाशील जीवन के लिए उत्साहित करें और हमेशा जीवन के प्रति उमंग बनाए रखें। जिंदादिली का नाम जिंदगी है। निष्क्रिय जीवन तो मौत है। जीवन में गति रहती है तो जीवन सुखी होता है। किसी शायर ने कहा था—

"दरिया की जिंदगी पर सदके हजार जानें,

मुझको नहीं गवारा साहिल की मौत मरना।"

अर्थात् मैं हजारों बार नदी के बहाव पर न्योछावर होता हूँ। मुझे किनारे की मौत मरना गवारा नहीं है। बुढ़ापे में चलते रहना जीवन को सुख और दीर्घ जीवन प्रदान करता है। चलना कष्ट करता है और न चलना नष्ट करता है।

१३. बुरी आदतों से बचाएँ

कुछ लोग अपने सेवाकाल में ही बुरी आदतों में पड़ जाते हैं—जैसे तंबाकू खाना, बीड़ी-सिगरेट पीना, शराब पीना और जुआ खेलना आदि। वे अनेक बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। सेवानिवृत्त होने के बाद भी इन बुरी आदतों को नहीं छोड़ते। सच्चे मित्रों का यह पवित्र कर्तव्य है कि मुसीबतों की जड़, घृणात्मक और जुगुप्साजनक आदतों से अपने मित्रों को बचाएँ, जो धीरे-धीरे मौत की घाटी की ओर ले जाती हैं।

१४. सुख-दुःख में संतुलन बनाए रखें

वृद्धावस्था में व्यक्ति अशक्त और दुर्बल हो जाता है; बीमारी, बेबसी और मुसीबतों में संतुलन खो बैठता है। उसके धैर्य का बाँध टूट जाता है। बुजदिल होकर अपनी ही आँखों में पस्त हो जाता है। ऐसी स्थिति में हानि-लाभ में, जय-पराजय में और सुख-दुःख में सच्चे और बुद्धिमान मित्र अपने मित्र का दिमागी संतुलन बनाए रखने में मदद करें। प्रायः यह देखा जाता है कि वृद्धावस्था आने और मुसीबत आने पर प्रेम खिड़की के रास्ते उड़ जाता है; किंतु सच्चे मित्र तो हमेशा अवकाश-प्राप्त मनुष्य की निराशा की अर्धरात्रि में आशा का तारा प्रदीप्त करते रहते हैं।

अध्याय पंचम

रिटायर जीवन में सामंजस्य

सेवानिवृत्त जीवन में समानुकूलता

"वह व्यक्ति सुखी होता है, जिसकी परिस्थितियाँ उसके स्वभाव या मनोदशा के अनुकूल होती हैं; किंतु वह अत्यंत श्रेष्ठ होता है, जो अपने स्वभाव को परिस्थितियों के अनुकूल ढाल लेता है।"

—ह्यूम

१. समानुकूलता क्या है?

समायोजन जीवन की नई परिस्थितियों और विभिन्न दशाओं में ढालने की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। वास्तव में यह भौतिक और व्यावहारिक विशेषताओं के विकास के लिए वातावरण के अनुकूल बनने का बदलाव है, जो जीवधारियों को जीवित रहने और उन सब प्राणियों को अपनी संतति उत्पन्न करने की अनुमति देता है। यह अनुकूलन और समायोजन की प्रक्रिया प्रतिक्षण संघर्ष करती हुई ब्रह्मांड में पृथ्वी और अन्य ग्रहों के घूमने के साथ प्रत्येक कदम पर आगे बढ़ती रहती है और चलती रहती है। मानव के साथ समस्त छोटे-बड़े प्राणियों को अपने जीवन के लिए संघर्ष करना पड़ता है, परिस्थितियों से समझौता करना पड़ता है, अपने अस्तित्व के लिए। सक्षम ही जीवित रहते हैं। जैसा लुडविग बीथोवेन ने कहा है—

"मैं अपनी सभी परिस्थितियों को सक्षम बनने के लिए प्रयोग करता था, जो मेरी कला के लिए उपकारी थीं, तो भी मैं स्वीकार करता हूँ कि मैं ऐसा करने में थोड़ा-सा पागल हो गया था।"

जब लोग अपनी नौकरी, व्यवसाय या अन्य व्यापारों से लौटकर अपने समाज में आते हैं तो उन्हें बहुत सी मुसीबतों, चुनौतियों और समस्याओं का सामना करना पड़ता है और उन्हें आर्थिक, सामाजिक व पारिवारिक परिस्थितियों के अनुकूलन में बड़ी कठिनाई होती है, चाहे वे डॉक्टर, इंजीनियर, अध्यापक, सेना, पुलिस के अफसर या कर्मचारी, सरकारी अफसर, समाज-सेवक, व्यापारी, राजनेता और बहुत से अन्य व्यवसायी हों, उन्हें समाज द्वारा उत्पन्न की गई समस्याओं का

सामना करना पड़ेगा। यह कठोर सत्य है। महात्मा बुद्ध ने भी स्वीकार किया था

—

"मैं संसार से नहीं लड़ता हूँ, लेकिन संसार मुझसे लड़ता है।"

अवकाश-प्राप्त लोगों की जीवन-शैली में परिवर्तन स्वाभाविक है। हम लगातार जैसा करते रहते हैं वैसी ही आदत पड़ जाती है। जो हमारा स्वतःस्फूर्त व्यवहार है। अच्छी आदतें सुखकर होती हैं और बुरी आदतें दुःखदायी होती हैं। विख्यात लेखक प्योदोर दोस्तोव्स्की का कथन है— "किसी आदमी की जिंदगी का दूसरा हिस्सा और कुछ नहीं है, बल्कि पहले हिस्से में अपनाई आदतों का निचोड़ होता है।"

समाज में संतुलन और समायोजन करने के लिए अपनी पुरानी आदतों को छोड़ना जरूरी है, तभी वे संसार से लड़ सकते हैं।

२. समस्याओं के कारण

समस्त सामाजिक समस्याएँ कार्य-कारण के संबंध के आधार पर मनुष्यों द्वारा उत्पन्न की जाती हैं। इनमें हमारे विचारों, आदर्शों और आदतों का महत्वपूर्ण स्थान है। सामाजिक समस्याएँ निम्न कारणों से होती हैं—

१. आत्म-स्वार्थ—संसार में स्वार्थ सारी समस्याओं का मूल कारण है। सामान्यतः व्यक्ति आत्मसुख, आत्महित और आत्मानंद के लिए प्रयत्नशील रहता है। वह दूसरों की भलाई में रुचि नहीं लेता है। उसकी अधिकांश प्रवृत्तियाँ पशुओं के समान हैं। जैसा कहा गया है—

"आहार निद्रा भय मैथुनश्च सामान्यमेतद् पशुभिः नराणाम्।"

—अर्थात् आहार, निद्रा, भय एवं मैथुन पशुओं और पुरुषों में एक समान होते हैं। केवल विवेक ही है, जो मनुष्य को पशु से अलग रखता है। प्रत्येक व्यक्ति स्वयं को अधिक प्रेम करता है, दूसरों में इतनी रुचि नहीं लेता है। यह उसकी प्रवृत्ति है। इसका रूपांतरण परोपकार में बदल जाता है। महर्षि याज्ञवल्क्य की पत्नी गार्गी ने उनसे अमरता का मार्ग पूछा था। वह परम ज्ञान का रहस्य जानना चाहती थीं। उन्होंने समझाते हुए कहा था— "आत्मनस्तु कामाय सर्वप्रियं भवति।"

अर्थात् अपनी इच्छा की पूर्ति के लिए सबकुछ प्रिय होता है। पति पत्नी को प्रेम नहीं करता, वह स्वयं को प्यार करता है। इसलिए पत्नी प्रिय होती है। पत्नी भी अपनी प्रसन्नता के लिए पति से प्रेम करती है। संसार के सभी रिश्तेदार और क्रियाकलाप इसी तथ्य पर समाधारित हैं। इसमें आत्म-साक्षात्कार ही

आध्यात्मिक चेतना का मार्ग है। अवकाश-प्राप्त लोग स्वार्थ-भाव को छोड़कर सभी के हित की सोचें, सभी को प्यार करें तो कोई समस्या सामने नहीं आएगी। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक अल्फ्रेड एडलर ने अपनी पुस्तक 'हट लाइफ शुड मीन टु यू' में लिखा है—

"वह व्यक्ति, जो अपने साथियों में रुचि नहीं लेता, वह जीवन की मुसीबतों में पड़ जाता है और दूसरों को बड़ा आघात पहुँचाता है। उन्हीं व्यक्तियों से सारी असफलताएँ और समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।"

सुनीता के बेटे उसे गाँव छोड़ आए तो उसकी बहुएँ अपने पतियों से झगड़ने लगीं, वे बोलीं—

"माँजी को तो आप गाँव पहुँचा आए, पर यहाँ का काम करते-करते हमारा बुरा हाल है। वे सारा काम कर लेती थीं।" उन्होंने उत्तर दिया, "अपनी गृहस्थी सँभालो, माँ कब तक काम करती रहेंगी।"

२. शारीरिक असमर्थता—शारीरिक व मानसिक दुर्बलता और शिथिलता के कारण अवकाश-प्राप्त वृद्ध लोगों के सामने अनेक पीड़ाएँ और समस्याएँ विकराल रूप धारण करके उपस्थित हो जाती हैं। वे टूट जाते हैं, दुःखी और उदास। उनके चेहरे पर विषाद की रेखाएँ उभर आती हैं। वृद्धावस्था की समस्याओं में कुछ तो ऐसी हैं, जिन्हें बूढ़े व्यक्ति स्वयं अपने जीवन में मानसिक तौर पर उत्पन्न कर लेते हैं, कुछ समस्याएँ ऐसी हैं, जो युवा पीढ़ी द्वारा जाने-अनजाने पैदा हो जाती हैं; किंतु शारीरिक दुर्बलता तो प्राकृतिक है, जिसके कारण वृद्धों को अनेक बीमारियाँ घेर लेती हैं, जिनके कारण उन्हें बहुत कष्ट भोगना पड़ता है। चलने-फिरने में असमर्थ और जीने की चाह मर जाती है।

३. आर्थिक असुरक्षा—धनाभाव जीवन का सबसे बड़ा दुःख है। अवकाश-प्रहण के पश्चात् व्यक्ति को धन की कमी का अनुभव होता है। दैनिक जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति बड़ी कठिनाई से हो पाती है। बेटों के पंख लग जाते हैं और वे माँ-बाप को असहाय व दयनीय अवस्था में छोड़कर उड़ जाते हैं। थोड़ी सी पेंशन और थोड़ा सा फंड। फंड तो बच्चों की शादी या मकान बनाने में खर्च हो जाता है। पेंशन में भला गुजारा कैसे संभव है! गरीबी में कलह की खेती होती है। परिवार में संघर्ष, घृणा और अन्य समस्याएँ पैदा हो जाती हैं। गरीबी में मनुष्य टूट जाता है। उसके सारे गुण धूमिल हो जाते हैं। भला खाली बोरा खड़ा कैसे हो सकता है।

४. अकेलापन समस्या का कारण—सेवाकाल में व्यक्ति संसार की चहल-पहल में रहता है। दोस्त, व्यवसाय के साथी तथा काम करानेवाले तमाम लोग

आते-जाते रहते हैं; किंतु अवकाश-ग्रहण करने के बाद माहौल बदल जाता है। अवकाश-ग्रहण के दिन साथियों द्वारा स्वागत किया जाता है। एक छाता, एक छड़ी और कोई धार्मिक पुस्तकें भेंट में थमा दी जाती हैं आँसुओं के साथ। बस यही आँसू जीवन की अंतिम साँसों तक वृद्ध लोगों का साथ देते हैं और वह सोचता है—

"यही है मेरा छोटा सा संसार,
रोज गिराता है मेरे आँसू,
रोज रुलाता है खून के आँसू,
पर मैं खुश हूँ, क्योंकि मेरे बेटे
मुझे पापा कहते हैं।"

५. क्रोधी और रोब दिखाने की आदत—कुछ वृद्ध लोग बड़े क्रोधी और रोब दिखाने की आदत से पीड़ित होते हैं, जो स्वयं ही अनेक समस्याओं के जनक होते हैं। वे अपनी पत्नी, बच्चों एवं परिवार के अन्य लोगों को डाँटते-फटकारते रहते हैं और छोटी-छोटी बातों पर गालियों की बौछार करते हैं। पत्नी डरती रहती है, बच्चे पास नहीं आते हैं।

उदाहरण—राजदेव प्रोफेसर रहे हैं बॉटनी के। पति-पत्नी दोनों ही कर्कश स्वभाव के। पाँच बेटे, बहुत बड़ा खेत। अच्छा वेतन मिलता रहा, फिर भी अपने बच्चों को योग्य नहीं बना सके। बस एक लड़का नौकरी करता है। अपनी ओछी मानसिकता के कारण किसी को कोई धंधा भी नहीं करा सके। अवकाश-ग्रहण के बाद आ गए हैं। चार पुत्र और पुत्र-वधुएँ भरा-पूरा परिवार। सुबह से शाम तक परिवार के लोगों को अपमानित करना, गाली देना और बीमारी तथा मुसीबत में किसी बच्चे की मदद न करना, आश्र्वय! क्या बाप है, उसकी पुत्रवधू सीमा को दिल का दौरा पड़ा। बंदे के कान पर जूँ तक नहीं रेंगी। पड़ोसियों ने चिकित्सा का प्रबंध किया, तब बच सकी। घर क्या है, कब्रगाह है। ऐसे घर में समानुकूलन कैसे संभव है!

६. असामाजिक व्यवहार—अवकाश-ग्रहण के बाद भी व्यक्ति पुरानी और बुरी आदतों को नहीं छोड़ पाते हैं, जो इनकी जिंदगी को प्रभावित करती हैं। उनका व्यवहार ही उन्हें दुःख एवं मुसीबतों के गर्त में ले जाता है और अनेक समस्याओं का कारण बनता है। किसी की अनुचित आलोचना करना, तुलना करना, शिकायत करना और निंदा करना असामाजिक व्यवहार है। ऐसा वृद्ध पुरुष

समाज में सम्मान का पात्र नहीं हो सकता। निंदा और आलोचना से समाज में विष फैलता है जिससे भयंकर अनर्थ हो जाता है। कहा गया है— 'छिद्रेशुऽनर्थाः बहुली भवन्ति।'

७. ईश्वर में विश्वास न रखना—जब लोग नौकरी या किसी व्यवसाय में होते हैं तो वे धन, यौवन एवं पद के मद में अपने को कर्ता समझने लगते हैं और तरह-तरह के अनैतिक आचरण करने लगते हैं। इससे अनेक समस्याएँ पैदा हो जाती हैं; क्योंकि ईश्वर तो आत्मा है, असीम, शाश्वत। वह अपने स्वरूप में बुद्धि, शक्ति, पवित्रता, न्याय, भलाई और सत्य में चिरस्थायी है। ईश्वर में विश्वास और उसके प्रति कृतज्ञ होना ही सबसे बड़ी प्रार्थना है। अतः हम सब लोगों को ईश्वर में विश्वास रखना ही हितकर है। वही जीवन की मुसीबतों, समस्याओं व झंझावातों में शक्ति और साहस प्रदान करता है; अँधेरे से प्रकाश की ओर ले जाता है।

३. समस्याएँ क्या हैं?

जैसा पहले कहा जा चुका है कि शारीरिक असमर्थता के कारण अनेक समस्याएँ वृद्धावस्था में मनुष्य को शारीरिक व मानसिक रूप से पंगु बना देती हैं और वृद्ध लोग घुटनों में दर्द, वातजन्य रोग, संधिवात, गठिया, कमर दर्द, पेट में अल्सर, मधुमेह आदि बीमारियों के शिकार हो जाते हैं तथा काम करने में शिथिल, चलने-फिरने में असमर्थ हो जाते हैं। हमारा शरीर एक अनोखी व्यवस्था है जिसे भौतिक और जैव-रसायनों की जरूरत होती है। हमें अपने स्वास्थ्य के लिए स्नायु मंडल, हार्मोंस, उपापचय एवं रक्त-परिसंचरण की प्रक्रिया के साथ संयम और प्राकृतिक जीवन-शैली को अपनाने का प्रयास करते रहना जरूरी है, जो हमारे व्यावहारिक अनुकूलन पर प्रभाव डालती है। यह दीर्घ जीवन की राह में कारण कदम है। बुद्धापा तो सामान्य जीवन-चक्र है। इसमें निम्न समस्याओं से वृद्ध लोगों को जूझना पड़ता है—

- शरीर का रूप बदल जाना, कमर झुक जाना, गिरना, फ्रेक्चर होना।
- वृद्ध लोगों की चाल में परिवर्तन, पैरों का ऊपर उठना कठिन हो जाना।
- स्नायुविक आघातों से पीड़ित होना।
- वंशानुगत बीमारियों, मधुमेह, रक्तचाप का होना।
- शारीरिक दबाव सहने में असमर्थ होना।
- मानसिक अवसाद, तनाव, हृदय रोग से पीड़ित होना।

यहाँ महान् कवि शेक्सपियर का यह कथन पठनीय है—

"क्या आप जानते हैं, मनुष्य क्या है? उसका जन्म, सौंदर्य और मनोहर आकृति क्या है? उसका पौरुष, वार्तालाप, विद्या, गुण, जवानी, उदारता और उद्घेग मनुष्यों को अध्यस्त बना देते हैं।" किंतु बुढ़ापा ऐसा रोग है, जिसमें हमें सहानुभूति और सहायता की जरूरत होती है। हम अपने आराम, जरूरतों और सुविधाओं के लिए दूसरों पर निर्भर हो जाते हैं। इस प्रकार बुढ़ापा जिंदगी की सच्चाइयों के प्रति हमारी आँखें खोल देता है।

१. आर्थिक समस्याएँ

किसी नौकरी या व्यवसाय से अलग होने पर मनुष्य पर आर्थिक हानि का गहरा प्रभाव पड़ता है। कहते हैं, मनुष्य का मन धन में ही रमता है। बहुत से लोग आर्थिक असुरक्षा के भय के कारण सेवानिवृत्ति के थोड़े दिन बाद ही मर जाते हैं। कुछ मनुष्यों का मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है और वे परिवार में कलह करते रहते हैं।

डॉ. स्टीन क्रोहन ने कहा है— "आर्थिक असुरक्षा का भय तीन रूपों में मिलता है—धन की हानि का भय, स्वास्थ्य का भय और मौत का भय।"

धन के अभाव में अवकाश-प्राप्त लोगों का अत्यंत सुंदर घर भी सूना हो जाता है, जैसे तारों-रहित आकाश। वृद्ध लोगों को निम्न समस्याओं से जूझना पड़ता है—

- धन की कमी होने पर व्यक्ति समाज में तुच्छ हो जाता है।
- अच्छा काम करने पर भी कोई प्रशंसा नहीं करता।
- रिश्तेदार और मिलनेवाले उपेक्षा करने लगते हैं।
- पुत्र, पुत्रियाँ और पुत्रवधुएँ कूड़ा समझकर छोड़ देते हैं।
- पत्नी उचित सेवा नहीं करती।
- धनाभाव में बुढ़ापा शीघ्र दबा लेता है।
- संपन्न लोगों के बीच में हीनभावना आती है।

ऐसी स्थिति में दांपत्य जीवन में दरार पड़ जाती है। पैसे संबंधी मामला पति और पत्नी के बीच संवेदनशील कार्य सिद्ध होता है। आवश्यकताओं की पूर्ति के अभाव में आपस में विवाद होता है, संघादों से कटुता बढ़ जाती है। कभी-कभी तो इस कारण तलाक भी हो जाता है। सामाजिक अनुकूलन में बाधा पड़ जाती है।

अंजू जेसानी परिवार और तलाक की मध्यस्थता करते हुए कहती हैं—

"हम अपने परिवारों और अन्य प्रभावशाली लोगों से अपने जीवन में पैसे का व्यवहार और प्रवृत्तियाँ विरासत में पाते हैं। सामाजिक अध्ययन के सिद्धांत के अनुसार हमारे व्यय करने का व्यवहार पीढ़ी-दर-पीढ़ी सीखे हुए व्यवहार के आधार पर किया जा सकता है। इनमें कुछ व्यवहार धार्मिक और सांस्कृतिक मूल्यों से प्रभावित होते हैं।"

पर्याप्त फंड का अभाव सेवानिवृत्त लोगों को बहुत कष्टप्रद होता है, क्योंकि वे अपने परिवार हेतु दैनिक जीवन की वस्तुएँ नहीं जुटा पाते। पेंशन का बहुत थोड़ा सा धन होने के कारण उनकी क्रय करने की क्षमता इस महँगाई के दौर में दिन-ब-दिन घटती जाती है। इसके अतिरिक्त बुढ़ापे में वृद्धजनों को निम्न जरूरतों को पूरा करने के लिए पेंशन पर्याप्त नहीं होती—

१. अच्छा इलाज और दवाओं की खरीद।

२. जलकर और गृहकर की अदायगी।

३. टेलीफोन और बिजली का बिल।

४. आने-जाने के लिए कार, मोटर साइकिल या अन्य वाहनों की जरूरत।

५. बुढ़ापे में पौष्टिक आहार की जरूरत जैसे दूध, अंडा और सब्जियाँ आदि।

६. मनोविनोद के साधन, जैसे सिनेमा, रेडियो, टेलीविजन आदि।

७. अहं के कारण आत्मनिर्भरता की भावना।

२. सामाजिक समस्याएँ

समाज आत्माओं का परिवेश है और हम आवश्यक रूप से इससे कुछ ग्रहण करते हैं, जो या तो बीमारी फैलानेवाला होता है या सुंदर होता है। वृद्ध लोगों को समाज में श्रेष्ठता और सम्मान प्राप्त करने के लिए गुणों का समायोजन आवश्यक है। इसके लिए अनुशासित बुद्धि, स्पष्ट चिंतन, मर्यादा और भव्यता से युक्त विचार, मानवीय स्वभाव का ज्ञान, सच्ची विनम्रता की भावना, कष्ट देनेवाली बातों से दूर रहना और उसकी शक्ति को पवित्र बनाए रखना आवश्यक है। इतने गुणों की पूँजी यदि सेवानिवृत्त लोगों के पास है तो उन्हें किसी समस्या का सामना नहीं करना पड़ेगा।

परिवार के साथ समानुकूलन

परिवार एक स्वर्ग है, जहाँ प्रेम, शांति और सुख के फूल खिलते हैं, जिससे सारा समाज महक उठता है। सेवानिवृत्त लोग अपने गुणों, वाणी की मिठास, सच्ची विनम्रता और प्रेम की भावना से परिवार के सदस्यों के साथ समानुकूलन करें। परिवार बच्चों का पालना है, जवानों के लिए प्रेम का रंगस्थल है और बृद्धों के लिए सुखद विश्राम है। महान् लेखक बेकन ने कहा था—

"वे परिवार सुखी होते हैं, जहाँ माता के प्यार की, बच्चों के आज्ञापालन की और प्रेम के समर्पण की बागड़ोर माता-पिता के हाथ में होती है।"

परिवार के साथ सामंजस्य बनाए रखने के लिए सेवानिवृत्त लोगों के लिए निम्न बिंदुओं पर ध्यान देना अत्यावश्यक है—

- बच्चों के साथ समानता का व्यवहार करें। उन्हें इच्छानुसार मित्र बनाने की, नौकरी करने की, विवाह करने तथा जीवन में अपनी पहचान बनाने की छूट दें। किसी प्रकार का दबाव डालना ठीक नहीं है।
- बच्चों के जीवन में किसी प्रकार की बाधा न डालें। उन्हें आत्मनिर्भरता और व्यक्तित्व के विकास में सहायता दें।
- यदि वे आपकी सलाह नहीं मानते तो धमकाना उचित नहीं है। मामले को पारस्परिक वार्तालाप और सहयोग से सुलझाना ठीक रहता है। उनके कार्य के लिए प्रशंसा की जाए तथा आगे बढ़ने का प्रोत्साहन आवश्यक है।
- उनकी स्थिति, स्तर और उनका रास्ता बनाने की योग्यता पर विश्वास करना ठीक रहता है।
- उनके निर्णय को बिना किसी आलोचना के स्वीकार किया जा सकता है।
- अपने पुत्रों, पुत्रवधुओं और पुत्रियों की आलोचना करना, शिकायत करना, किसी की तुलना करना तथा बुराई करना सामाजिक सामंजस्य के लिए अत्यंत घातक है।
- माता-पिता अपने प्यार, दया और अपने शुभ आशीष से बच्चों के दिल व दिमाग में अच्छे संस्कार विकसित करने का प्रयास करें, जिससे जीवन में समरसता बनी रहे।

वस्तुतः सामाजिक समायोजन के लिए इस छोटी सी जिंदगी में हमें इस तथ्य पर गंभीरता से विचार करना हितकर रहेगा—

"रीति प्रीति सबसों भली, बैर न हित मित गोत।

रहिमन याही जनम की, बहुर न संगति होत॥ "

पति का पत्नी के प्रति व्यवहार

नारी व्यक्ति की संपत्ति नहीं है; वह तो आत्मा है, कोमल, सुंदर मानव की संगिनी। उसके बिना घर नहीं है, बच्चे की किलकारी नहीं है। उसके बिना मनुष्य की कोई जिंदगी नहीं है। ऐसा कहा गया है—

"न गृहं गृहमित्याद्बृहणी गृहमुच्यते।

गृहं तु गृहणीहीनं कान्तारान्तिरिच्यते॥ "

अर्थात् घर घर नहीं कहलाता, किंतु भार्या ही घर कही जाती है। पत्नी-शून्य घर जंगल से बढ़कर होता है।"

अतः पति को अपनी पत्नी का सम्मान करना अनिवार्य है। गहनों और उपहारों का कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता है। दया और छोटे-छोटे कार्य, प्रेम और भक्ति के छोटे-छोटे संकेत, छोटी-छोटी बातों से प्रीति की झलक नारी को सुखी बनाए रख सकती है। नारी तो देवी है, कोमल, प्रेम की प्रतिमा। उसे डाँटना, फटकारना और गाली देना अनुचित है। निंदा और आलोचना अर्थहीन है, जो दांपत्य जीवन के आनंद को विषाक्त कर देती है।

अवकाश-ग्रहण के बाद भी पति को पत्नी के साथ निम्न रूपों में व्यवहार करना आवश्यक है—

- पर्व-त्योहारों और जन्मदिन पर उपहार देकर प्रेम का इजहार करना।
- पुरुषों तथा स्त्रियों के बीच में सम्मान करना और प्रशंसा करना।
- आलोचना और निंदा करना अनुचित है। किसी से तुलना नहीं करें। यह अपराध है।
- नारी मनोविज्ञान को समझकर अवसाद, तनाव और थकान में मदद करना।
- क्रोधित होकर गाली-गलौज करना सर्वथा गलत है।
- अपने बच्चों को ऊँचा उठाने का प्रयत्न करें।
- एक-दूसरे के प्रति आदरपूर्ण व्यवहार करें और समर्पित रहें।

उदाहरण के लिए— "रेखा, जब से मैं घर में रहने लगा हूँ तब से तुम्हारे हाव-भाव बदल गए हैं। खाना समय पर नहीं बनातीं, चाय-पानी को पूछतीं नहीं, घटिया खाना बनाती हो, बुढ़ापे में सबकुछ भूल गईं। तुम्हारी आदतें असहनीय हैं। मैले-कुचैले कपड़े पहनकर चुड़ैल-सी लगती हो।" ऐसी बातें नारी के दिल में शूल-सी चुमती हैं।

- अपनी पत्नी की अपनी माँ से या पुत्रवधू से घर के रख-रखाव, सज-धज की तुलना ठीक नहीं है।
- मनोरंजन के साधनों में साथ-साथ दिलचस्पी लें, तीर्थ और पर्यटन में साथ-साथ जाएँ समय-समय पर उससे परामर्श लें और उसके निर्णय का स्वागत करें।
- पत्नी को गृहस्थी की जरूरतों से कुछ हटकर रूपया-पैसा देना उचित है, जिसका वह अपनी अभिभूति के अनुसार खर्च कर सके।
- बुढ़ापे में भी उसको प्रेम और स्पर्श की जरूरत होती है। वह तन से ही तो बूढ़ी है, मन से तो नहीं। स्पर्श का जादू संबंधों की प्रगाढ़ता के लिए आवश्यक है। हाल ही में ज्यूरिख विश्वविद्यालय में अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि स्पर्श से शरीर में ऑक्सीटोसिन हामोन सक्रिय हो जाता है, जो पारस्परिक प्रेम की प्रगाढ़ता के लिए महत्वपूर्ण है। इसका संदेश 'हायपोथैलमस' तक जाता है। जिससे ऑक्सीटोसिन का उत्सर्जन होता है।

इस प्रकार पति-पत्नी के जीवन की समरसता अवकाश-प्राप्त लोगों को प्रफुल्ल, प्रसन्नचित्त और तरोताजा बनाए रखने में कारगर सिद्ध होगी।

बुढ़ापे में अवकाश-प्राप्त लोग शीघ्र क्रोधित हो जाते हैं, क्योंकि बुढ़ापे की समस्याओं के कारण उनका मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है। विस्मृति का रोग हो जाता है। उनका क्रोधित चेहरा देखकर बेचारी पत्नी और बच्चों का दिल दहल जाता है। कभी-कभी वृद्ध लोग घर छोड़कर भाग जाते हैं, घरवालों के लिए समस्या खड़ी कर देते हैं।

पत्नी का पति के साथ सामंजस्य

यह सत्य है कि स्त्री आकर्षण है, कोमल व कमनीय है, विधाता की अनुपम और विलक्षण कृति है, जिसे देखकर वह स्वयं भी विमुग्ध हो गया था। बड़ी चतुर और कुटिल भी। ये हँसते हुए के साथ हँसती, रोते हुए के साथ रोती हैं और जैसा अवसर होता है उसके अनुसार कट्टू बोलनेवाले को मधुर वाणी से अधीन

कर लेती हैं। झूठ को सच और सच को झूठ में बदलने में कुशल होती है। ये अविनीत, शंकालु, संदेहशील, अविश्वास करनेवाली, साहसी, निर्दयी, कपटी और अमृत और विष से पूर्ण होती हैं। इनके रहते समाज में समरसता कैसे हो सकती है? परिवार को तोड़नेवाली, भाई को भाई का दुश्मन बनानेवाली, पति को माता-पिता से अलग करनेवाली तथा उन पर दोष लगानेवाली नारियों से विवेकशील व्यक्ति सावधान रहें। नारी, नारी की दुश्मन होती है। क्रूर, कठोर और निर्दय पति से भी लड़ती-झगड़ती रहती हैं। वे बेचारे उनकी नशीली आँखों के सामने कुत्ते की तरह दुम हिलाते रहते हैं। कैसी विवशता है।

लियो टॉलस्टॉय अस्सी वर्ष के थे। वे अपनी पत्नी के साथ रहते थे। सेवानिवृत्ति के बाद सोन्या सांसारिक आनंद की वस्तुएँ, ठाट-बाट और धन चाहती थी। वह प्रतिष्ठा और संतुष्टि के साथ बच्चों का कल्याण चाहती थी। किंतु टॉलस्टॉय सांसारिक मायाजाल से मुक्त हो चुके थे। दोनों में संघर्ष होता था। वह कर्कश और झगड़ालू औरत थी। उसके गंदे होंठों पर गालियाँ तैरती-रहती थीं। वह अपनी पत्नी को छोड़कर एकांत और शांत जीवन बिताना चाहते थे। बीमार, कमजोर, दुःखी। सर्दी के घने अँधेरे में उन्होंने घर छोड़ दिया। आसतोवा स्टेशन पर पहुँचे, गिर पड़े बेहोश होकर। स्टेशन मास्टर उठाकर अपने घर ले गया। सोन्या अपने एक पुत्र और पुत्री को लेकर वहाँ पहुँची। उन्होंने उसे देखते ही कहा, "सोन्या, तुम अपने चारों ओर की हवा को विषाक्त बना देती हो। आज मरने के दिन मेरे और बच्चों के गले में पत्थर के समान पड़ी हो। चली जाओ यहाँ से। मेरे शव को हाथ मत लगाना।" ऐसा कहकर उस महापुरुष ने अंतिम साँस ली। सोन्या ने प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा, "एक भावुक पति मर गया, जो मित्रवत् कभी नहीं रहा।" इस प्रकार हम देखते हैं कि उन दोनों पति-पत्नी में सामंजस्य नहीं रहा। इसी प्रकार नेपोलियन की पत्नी यूजीनी, अब्राहम लिंकन की पत्नी, न्यूटन की पत्नी जेथप्पी, सदैव झगड़ा किया करती थीं। न चैन से रहीं और न ही अपने पतियों को चैन से रहने दिया।

माइकल फैराडे वैज्ञानिक था। उसके पास स्त्रियों के लिए समय नहीं था। एक बार उसने तीक्ष्ण घृणा के साथ कहा था—

"मानव जीवन के लिए क्या पीड़िकारक है और क्या है अभिशाप। प्रायः पत्नी का प्रेम।" किंतु उसने प्रेम में डूबकर सराह बर्नाड से विवाह कर लिया जो आदर्श पत्नी सिद्ध हुई। किसी ने उसकी पत्नी से कहा था—विज्ञान क्यों नहीं पढ़तीं? उत्तर था—"वह पहले से ही उसके लिए तन्मय और उत्तेजित रहनेवाला है, जो अक्सर उसे नींद से बचित कर देता है और मैं बिलकुल उसके दिमाग के लिए तकिया बनने में संतुष्ट हूँ।"

अवकाश-ग्रहण के बाद व्यक्ति को पती के सहयोग, सहानुभूति और प्रेम की जरूरत होती है। बुढ़ापे में पती को अपने वृद्ध पति के साथ निम्न रूपों में व्यवहार करना वांछनीय है—इस संबंध में इरविंग वाशिंगटन का कथन पठनीय है—

"ओ नारी! अपने थके हुए, हतोत्साह और दुःखी पति के माथे से अपने को मल हाथ से पसीना पोंछ देना और अपनी मधुर मुसकान से आनंदित व उत्साहित कर देना।"

मुसकान जीवन की संजीवनी है। जिस नारी के अधरों पर मुसकान का अमृत तैरता है, वह सदैव अपने पति को पुलक और स्पंदन से भरती रहती है। हाल ही में स्वीडन के उपासला विश्वविद्यालय में हुए शोध से ज्ञात हुआ कि मुसकराता हुआ चेहरा आनंद और उत्साहवर्धक होता है।

- बुढ़ापे में भी अपने पति के गृहस्थी के मामले में बुद्धिमान प्रबंधक सिद्ध हो। घर को दिलचस्प और आकर्षक बनाना उसका कर्तव्य है।
- अपने पति के सुख, आनंद और मधुरता में वृद्धि करे। पति को स्वतंत्र रखें।
- संपत्ति और विपत्ति में समान रूप से साथ दें।
- अपने पति के स्वास्थ्य की सचेष्ट सुरक्षा करनेवाली हो।
- उसकी बीमारी में सबसे अधिक दया करनेवाली परिचारिका हो।
- मुसीबतों और कठिनाइयों में वफादार सलाहकार हो।
- पीड़ा, व्यथा और वेदना में अधिक आराम देनेवाली हो, सेवा-शुश्रूषा करनेवाली फरिशता।
- यद्यपि बुढ़ापे में सहवास संभव नहीं है, फिर भी वैज्ञानिकों का कहना है कि अपने पति या पती को धोखा देकर किसी अन्य के साथ हम-बिस्तर होना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। लंदन के सेंट थॉमसन अस्पताल के शोधकर्ता डॉ. जैक्सन प्राहम का कहना है कि जो लोग लंबे समय से अपने जीवन-साथी के साथ खुशहाल जीवन बिता रहे हैं, उन्हें सहवास के दौरान दिल का दौरा नहीं पड़ता। किंतु अन्य महिलाओं के साथ संबंध से यह खतरा बढ़ जाता है।
- पति की असफलता पर आर्थिक मामलों में आलोचना न करें।
- पति के माता-पिता, भाई-बहनों तथा अन्य रिश्तेदारों के साथ मधुर और विनम्र व्यवहार करना।
- अपने पति की पसंद के अनुसार रंग और फैशन के अनुसार कपड़े पहनें।
- परिवार में समरसता और संतुलन बनाए रखने के लिए छोटी-छोटी बातों पर समझौता करना आवश्यक है।
- पति के मनोरंजन में साथ दें।

बच्चों के साथ सामंजस्य

बच्चे धरती के नहे फरिश्ते हैं। पवित्र, सरल और भोले। माँ-बाप के खुशी के प्रतीक हैं, आँगन के फूल हैं, परिवेश के सूनेपन में आनंद के कल-कल निर्झर। ईश्वर ने बच्चों को केवल वंश चलाने के लिए ही नहीं भेजा है। ये तो हमारे दिलों को विशाल बनाने, हमें निस्स्वार्थी बनाने, दयापूर्ण सहानुभूति और प्रेम-अनुराग से भरने तथा हमारी आत्माओं को उच्च आदर्श प्रदान करने आए हैं। उनके भोले, चमकते चेहरों पर फूलों जैसी मधुर मुसकान खिली रहती है। अवकाश-प्राप्त वृद्धों को उनके साथ रहकर अपने जीवन की निराशा, चिंता और तनाव को भुला देना जरूरी है। जहाँ बच्चे होते हैं वहाँ स्वर्ग होता है। बच्चों के साथ माँ-बाप को मधुर व्यवहार करना आवश्यक है। उनका पालन-पोषण सावधानी से करना चाहिए। अधिकांशतः माता-पिता बच्चों के नहे दिल पर अनुशासन, नियंत्रण और अपनी दुर्बुद्धि का नाजायज दबाव डालकर उनकी बचपन की खुशी को छीन लेते हैं। बच्चे को फूलों के साथ, तितलियों के साथ खेलने दो, चिड़ियों के साथ नाचने दो, गाने दो और शोर मचाने दो। यह तो उसकी प्रसन्नता का इजहार है। प्रसन्नता एक ऐसा परिवेश है जिसमें प्रेम और अनुराग के साथ अनेक गुणों की फसल उगती है। यदि बच्चों को अधिक अनुशासन में रखेंगे तो उनका विकास रुक जाएगा।

बचपन से ही बच्चों को गुलाम बनाने का तुम्हें अधिकार क्या है? आश्चर्य! जब बच्चों के पिता बाहर से घर आते हैं तो उनके कदम की आहट पाकर पीले पड़ जाते हैं और उनका नाम सुनते ही भाग जाते हैं। घबराते हैं, काँपते हैं, क्यों? माँ-बाप के अत्याचार और कठोर व्यवहार के कारण बच्चों का विकास रुक जाता है। उनके समुचित उन्यन के लिए निम्न बातों पर ध्यान देना अपेक्षित है—

- बच्चों का पालन-पोषण प्यार, दया और कोमलता से करें।
- बर्बता और पशुतापूर्ण व्यवहार का त्याग करें।
- माँ-बाप की कठोरता और निर्दयता से बच्चे झूठ बोलना सीख जाते हैं। कठोरता का त्याग अनिवार्य है। बच्चों की पिटाई करना अपराध है, पाप है। एक लेखक का कहना है कि "एक अच्छा पिता कहता है कि मैं अपने बच्चों को नहीं पीटता, क्योंकि भविष्य में तो सारा संसार उन्हें पीटेगा।"
- बच्चों के साथ मधुर व्यवहार करें। कहावत है, जैसा करोगे वैसा भरोगे।
- बच्चों पर अपने ज्ञान को बलात् थोपने का व्यर्थ प्रयत्न न करें।
- प्रशंसा और प्रोत्साहन द्वारा आगे बढ़ने का हौसला बढ़ाएं।
- बच्चों को डॉटना, फटकारना, गाली देना और तिरस्कार करना अनुचित है। उस नहे दिल का सम्मान करें।

- बच्चों के आगे माँ-बाप आदर्श प्रस्तुत करके उन्हें संस्कारित करें। स्वयं सुधरेंगे तो बच्चे भी सुधर जाएँगे। अपनी बुरी आदतें त्याग दें, अन्यथा बच्चे भी उनकी आदतों को स्वीकार कर लेंगे।
- बच्चों को सुखी करके अपना घर सुखद और मनोरम बनाएँ।

बच्चों का माता-पिता के साथ सामंजस्य

इस धरती पर बच्चों की देख-रेख करने के लिए ईश्वर सभी जगह नहीं जा सकता, इसलिए उसने माता-पिता को उनकी देख-भाल के लिए भेजा है। वे ईश्वर के प्रतिनिधि हैं। देवस्वरूप, प्रेम और ममता से पूर्ण, मोहासक्त। ओ कृतज्ञ और कृतघ्न बेटे-बेटियो! पालने में चुटकियाँ बजाकर लोरियाँ सुनानेवाली, चंदा मामा दिखानेवाली, अपनी छातियों को निचोड़कर पिलानेवाली माँ की ऊँगली पकड़कर चलना सीखनेवाले, कंधे पर बैठकर ले चलनेवाले, बड़े अरमानों के साथ स्कूल ले जानेवाले पिता का तिरस्कार करना अनुचित है। वे बूढ़े हो गए, थक गए जिंदगी के सफर में—दुःखी, उदास, बुझे-बुझे, से।

नैतिकता और धर्म का तकाजा है कि हम अपने बड़े-बुजुर्गों को अपने साथ लेकर चलें तथा उनकी सेवा करें। जो संतानें अपनी ही माँ को भूखी-प्यासी रखकर उसकी ममता को बदनाम कर रही हैं, ऐसी संतानों को सोचना ही होगा कि माँ जननी है और विश्वास का आकाश है, जो भूखी रहकर अपने बच्चों का पेट भरती है और कष्ट सहकर पुत्रों को प्रसन्न रखती है। कैसी विडंबना है—बेटे माता-पिता को वृद्धाश्रम में भेज देते हैं। अपने साथ घर में नहीं रख सकते। उनकी आत्मा मर गई है, अभागी आत्मा मर गई है।

उनका ध्यान रखो। वे तो चंद दिन के मेहमान हैं। मरने के बाद करोगे मृत्यु-भोज! जिसमें तुम्हारे अहं की बदबू आएगी! क्वार में श्राद्ध करोगे कौओं को माँ-बाप बनाकर! यह सब ढोंग छोड़ दो। अपने जिंदा माँ-बाप को दो जून की रुखी-सूखी रोटी देते रहना। चिकित्सा और उनके आराम की सुविधाएँ जुटाना। यही उनका श्राद्ध होगा! और! जब कभी उनकी याद आ जाए तो दो आँसू बहा देना, यही उनका तर्पण होगा। क्या पागल तो नहीं हो गए? देवी-देवता के मंदिरों में बेजान मूर्तियों की पूजा-अर्चना करते हो, तीर्थयात्रा में, सैयदों के मजारों पर जाते हो, दुआएँ माँगने मुरादें पूरी कराने। सब मिथ्या, झूठ और भ्रम। अरे, इस बूढ़ी माँ की सेवा करो। 'पंचतंत्र' में कहा गया है—"दुःख में साथ दे वही मित्र है। जो आज्ञाकारी सेवक हो वही पुत्र है और पति को सुख दे वही भार्या है।

सामाजिक सामंजस्य में इसकी महती भूमिका है। प्रसिद्ध लेखक फुलर ने कहा है— "सबसे पहले अपने बच्चों को आज्ञाकारिता का पाठ पढ़ाओ। बाद में जैसी आपकी इच्छा वैसा करो।"

आज्ञाकारिता और विनम्रता से सभी गुण उत्पन्न होते हैं, जैसे स्वार्थ-भाव से सभी पाप! आज्ञापालन सफलता की जननी है। अफसोस! क्या बताऊँ मि. सोलंकी भूगोल के प्रवक्ता थे एक कॉलेज में! स्वस्थ, सुंदर, आकर्षक व्यक्तित्व! किंतु लोभी, कंजूस और अदूरदर्शी! जमीन और प्लॉट खरीदे, मकान बनाए! धन पर कुंडली मारकर बैठे रहे। बच्चों को अच्छी शिक्षा नहीं दिलाई, किसी को रोजगार में भी नहीं लगाया। कठोर और निर्दय! परिणाम, बीमार पड़े तो किसी बच्चे ने देखा तक नहीं। यहाँ तक कि उनके शव को कंधा तक नहीं दिया। अतः माँ-बाप को भी बच्चों के प्रति ईमानदार होना जरूरी है। माँ-बाप और बच्चे सामंजस्य बनाकर रखें जिससे बूढ़े-बुढ़ियाँ स्वस्थ, सुखी और प्रसन्न रहें और वे दुआएँ देते रहें। पोइसिलोट के शब्दों में कहें—

"हम अपने उन बच्चों के पवित्र अहसानों के प्रति कृतज्ञ हैं, जिन्होंने हमको प्यार किया है।"

पीड़ा देनेवाले पति, निष्ठुर पिता, कर्कश नारी और कृतघ्न पुत्र सामाजिक समरसता की राह में बाधक होते हैं। यह अभिशाप है।

भावात्मक समस्याएँ और सामंजस्य

मनोभाव हृदय का सैलाब है, आत्मा का संस्पर्श है, चेतना का आधार है और है दिमाग का विचार! महान् विचारक सिगमंड फाइड ने कहा था, "जागरूक दिमाग की धूप में झारते फव्वारे से तुलना की जा सकती है, जो ऊपर को उठता है और वापस लौट आता है अव्यतेन के भूमिगत कुंड में, जहाँ से वह उत्पन्न होता है।" मनोभाव सेवानिवृत्त लोगों के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अनुभव और भावनाएँ, भय और दया के साथ बुलाने पर श्रोताओं के पास आते हैं। लचीलेपन का अनुकूलन और मानसिक लचीलापन असहिष्णुता से बहुत ही निकट से जुड़े रहते हैं—संधि और जटिलता के साथ। सेवानिवृत्त व्यक्ति सोचता है—क्या मैं उपयोगी मनुष्य हूँ? क्या मैं पहले जैसे कार्य कर सकता हूँ? क्या मैं परिवार के लिए लाभदायक हो सकता हूँ? मैं थका हुआ हूँ, हतोत्साह, निराश! दिल और दिमाग से शून्य अनुभव करता हूँ। मेरे जीवन का कोई अर्थ नहीं रहा। ओह, अधिक और क्या कहूँ? मेरी पत्नी मुझे प्यार नहीं करती, सेवा नहीं करती और मेरे बच्चे मेरी आज्ञा नहीं मानते।"

ऐसी स्थिति में सामाजिक अनुकूलन सहज कार्य नहीं है, क्योंकि इस प्रकार के मनोभावों से कष्ट, सिरदर्द, अनिद्रा, अभिरुचि का अभाव, भूख की कमी, काम करने की भावना का अभाव और अन्य बहुत सी अनिष्ट की आशंकाएँ उत्पन्न हो जाती हैं। संवेगात्मक भावनाओं से तनाव और अवसाद उत्पन्न होते हैं, जैसा कि मदर टेरेसा का कथन है, "आज की सबसे बड़ी बीमारी कुष्ट और क्षय रोग नहीं है; बल्कि अवांछित, तिरस्कृत और सबके द्वारा छोड़े जाने की भावना है।"

अकेलापन सेवानिवृत्त वृद्ध लोगों का सबसे बड़ा दुःख है। वे अपने आपको उपेक्षित समझते हैं। उन्हें जीवित रहने के लिए अपने बच्चों से प्रेम, सहानुभूति और मदद की जरूरत होती है, जैसे मछली को जल की। वे अपने को अयोग्य और अनुपयोगी समझते हैं। जैसे शेक्सपियर ने अपने नाटक 'एज यू लाइक इट' में एक वृद्ध नौकर से कहलाया था— "अपमानित बुढ़ापा कोने में फेंक दिया जाता है।"

यह समाज के लिए लज्जाजनक है, समाज के लिए कलंक। टूटे हुए बेसहारा लोगों को फटी हुई टाई की तरह फेंकना। ऐसी स्थिति में दुःखी और उदास रहना स्वाभाविक है। " 'हेल्प एज इंडिया' नामक स्वशासी संस्था द्वारा सर्वे में यह देखा गया है कि ९६ प्रतिशत लोग अपने परिवारों से तिरस्कृत हैं।

सेवानिवृत्त लोगों को स्वस्थ, सुखी और प्रसन्न रहने के लिए कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं, जिनका दृढ़ता और कठोरता से पालन अनिवार्य है—

- आत्मविश्वास से शारीरिक मानसिक व्याधियों पर विजय हासिल कर सकते हैं। अमेरिका के विश्वविद्यालय में इस पर शोध हुआ है। आत्मविश्वास में शक्ति है। आर्किमिडीज ने कहा था, "मुझे खड़ा होने को जगह दो, मैं दुनिया को हिला दूँगा।" किंतु इसी बात पर किसी ने कहा, "अपना खड़े होने का स्थान बनाओ और फिर दुनिया को हिलाओ।" यहाँ सेवानिवृत्त दुनिया को न हिलाएँ, अपने वृद्ध जीवन की समस्याओं को आत्मबल से हल करें।
- आत्मशक्ति से काल्पनिक भय और चिंताओं से मुक्त रहें। आत्म-शक्ति में ईश्वर की शक्ति निहित है।
- सांसारिक मायाजाल, प्रलोभन, लालच और धन की तृष्णा बुढ़ापे में त्याग दो। जो पास है, उसी में संतुष्ट रहकर सुखी और शांत जीवन व्यतीत करना श्रेयस्कर है। धन की प्यास कभी नहीं बुझती। रवींद्रनाथ टैगोर ने कहा था— "धन की तृष्णा, चाहि आछे भूरि-भूरि।"

- हृदय कभी वृद्ध नहीं होता, दिमाग कभी विश्राम नहीं करता और मन कभी स्थिर नहीं रहता। बस केवल आत्मा ही शांति में रहती है। अतः अपनी परिस्थितियों में शांति और सुकून का माहौल बनाएँ। हृदय को आनंद का रसायन देकर शक्तिशाली बनाएँ। 'गीता' में भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा था— "त्यक्तो हृदय दौर्बल्यं, उत्तिष्ठ परंतपः।" अर्थात् हृदय की दुर्बलता को छोड़कर अर्जुन खड़ा हो जा।"
- आशावादी, सकारात्मक बने रहो इस बुद्धापे में। यह ठीक है, सत्तर वर्षों का जितना किया-कराया सब बेकार है। जीवन से कटकर खालीपन से आकर जुड़ गए हैं। इसे अपने उत्साह और उमंग से सुखद बनाए रखो। बुद्धापे को महसूस मत करो।
- वर्तमान में जीना उचित है। बीते जीवन की याद में और भविष्य में आनेवाले काल्पनिक दुःख में वर्तमान के सुख को भुलाना ठीक नहीं है। अवकाश-प्राप्त लोग शेष जीवन को आध्यात्मिक आनंद की तलाश में लगाएँ।
- वृद्धावस्था में याददाशत कमजोर हो जाती है और कई प्रकार की बीमारियाँ आकर घेर लेती हैं। कैलीफोर्निया विश्वविद्यालय के शोधकर्ता दिलीप जेस्टे का कहना है कि "दृढ़ इच्छा-शक्ति, आत्मविश्वास, आशावादी और सकारात्मक सोच बेहतर जीवन की कुंजी है।" बेडिस विश्वविद्यालय की मनोविज्ञान की प्रोफेसर मार्जी लैचमैन इसी तथ्य से सहमत हैं। उनका कहना है, "वृद्धावस्था में आत्मविश्वास आवश्यक है।"

समाज के अन्य व्यक्तियों के साथ सामंजस्य

समाज मानवीय संबंधों का विशाल समुच्चय है। हमें समाज में रहते हुए भाई-भतीजों, पड़ोसियों और रिश्तेदारों के साथ सौहार्दपूर्ण सामंजस्य बनाए रखना परमावश्यक है। प्रसिद्ध समाजशास्त्री दुःखीम ने कहा था, "समाज ही ईश्वर है।" अतः समाज के आदर्शों, परंपराओं और जीवन-मूल्यों के साथ उसकी वर्जनाओं का समाज में सुख-शांति की स्थापना के लिए सही ढंग से परिपालन आवश्यक है। हमें ईर्ष्या, द्वेष, संदेह, भय और घमंड से समाज को प्रदूषित करने का कोई अधिकार नहीं है। समाज में सम्मान, सहानुभूति, प्रेम और प्रतिष्ठा प्राप्त करने के लिए बौद्धिक कौशल, स्पष्ट चिंतन, दया और परमार्थ के विचार, मनोविज्ञान का ज्ञान तथा वाणी की गरिमा और मधुरता आदि गुण आवश्यक हैं। अवकाश-प्राप्त व्यक्तियों को समाज में समरसता बनाए रखने के साथ अपने जीवन को उपर्युक्त गुणों के आधार पर शांत और संतुष्ट रखने का प्रयत्न करना आवश्यक है।

भाई-भतीजे परिवार के सदस्य होते हैं। उनसे जमीन, जायदाद तथा अन्य कारणों से विवाद और झगड़े चलते रहते हैं। वे एक-दूसरे के खून के प्यासे होते हैं। भेड़िए की तरह! राजेश मेरे रिश्तेदार हैं। उनके परिवार में अहं प्रदर्शन के कारण बहुत लंबी लड़ाई चली। फलतः घर में तीन लोगों की हत्या हुई। सब भाई-भतीजे बरबाद हो गए। प्रतिष्ठा धूल में मिल गई। जीवन के मूल्य बिखर गए। कैसी विडंबना है। भाई भाई को, चाचा भतीजे को, भतीजे चाचा को मौत के घाट उतार देते हैं, जिसे देख विधाता की आँखें छलछला उठती हैं। क्रोध पाप का मूल है, पाप का मूल अभिमान!

अवकाश-प्राप्त लोगों को अपने पड़ोसियों के साथ मधुर व्यवहार रखना जरूरी है। वही संपत्ति और विपत्ति में तत्काल सहायता करते हैं। सामाजिक माधुर्य बनाए रखने में वाणी का महत्वपूर्ण स्थान है, क्योंकि वाणी में अमृत है और विष भी। कितनी आश्चर्यजनक होती है मनुष्य की वाणी। यह सिंहासन पर बैठती है और गिराती है। इनसान का दिल उसके चेहरे पर लिखा रहता है, किंतु वाणी में आत्मा ही बोलती है। आत्मा की आवाज आत्मा सुनती है, जिसका दिल पर गहरा असर पड़ता है, जिससे समाज में सुख और शांति के फूल खिले रहते हैं। किसी कवि ने ठीक ही कहा है—

कागा किसका धन है, कोयल किसको देय।

केवल मीठे वचन कहि, जग बस में करि लेय॥ "

पड़ोसी हमारे घर के आस-पास ही तो रहते हैं। हम अपने मृदुल व्यवहार, विनप्रता और सज्जनता से उन्हें अपना बना लेते हैं और एक-दूसरे की मदद करते हैं। शाम को सुख-दुःख की बातें करके हम अपने मन का बोझ हलका कर लेते हैं। हमारे अवकाश-प्राप्त वृद्ध जीवन के अकेलेपन में अपनी मधुर वाणी से स्वर्गीय संगीत का समाँ बाँध देते हैं स्वार्थरहित उदारता से। छोटी-छोटी बातों पर झगड़ना ठीक नहीं रहता।

रिश्तेदार? हाँ, रिश्तेदारों से अच्छे संबंध बनाए रखना जरूरी है। निस्स्वार्थ भाव से उनका स्वागत-सत्कार हमारा कर्तव्य है। प्रायः यह देखा जाता है कि निर्धन रिश्तेदारों का लोग तिरस्कार करते हैं, उनकी उपेक्षा करते हैं और यहाँ तक कि उन्हें रिश्तेदार बताने में लोगों को शर्म आती है। धनी के आगमन पर पलक पाँवड़े बिछाए जाते हैं, पूरा घर भागा-भागा फिरता है। उसकी प्रशंसा की जाती है। उसके व्यक्तित्व और धन के कसांदे पढ़े जाते हैं। इस प्रकार का भेदभाव सामाजिक संतुलन में बाधक होता है, जो हमारे सेवानिवृत्त जीवन में अशांति के बीज बोता है।

समाज और परिवार में छोटे-से-छोटे व्यक्ति नौकर, सफाईकर्मी, पति-पत्नी, बच्चों, भाई-बहनों और माता-पिता आदि सभी का सम्मान करें, हृदय से बिना मेदभाव के। कटु व्यवहार से बचें। अहं और अभिमान से भरी वाणी मनुष्य को समाज से अलग कर देती है, जो समाज की समरसता में बाधक होती है। मीठी वाणी से चारों ओर सुख फैलता है। कटु वाणी मनुष्य के हृदय को शूल की भाँति सालती रहती है। किसी कवि ने सार्थक शब्दों में कहा है—

"मधुर वचन है औषधि, कटुक वचन है तीर।

श्रवन द्वार है संचरै, सालत सकल शरीर॥"

इस प्रकार सेवानिवृत्त लोगों को अपनी वाणी पर संयम रखकर अपनी व्यवहारकुशलता, विनम्रता और लगन से स्वार्थ और स्पर्धा-रहित परिवेश का निर्माण वांछित है, जिसमें हम क्षमा, शांति, करुणा, उदारता, श्रद्धा और भक्ति का सृजन कर साथ-साथ रहें। साथ रहकर सामाजिक समानुकूलता के साथ समन्वित स्वर में गाएँ— "सर्वे सर्वत्र नन्दन्तु।"

धार्मिक सामंजस्य

धर्म आस्था है, जीवन की शैली है और है संयमित आचरण की राह, जिओ और जीने दो का पैगाम, मानवीय ज्ञान और विवेक की पहचान। भारत कई धर्मों का धाम है। हिंदू, मुसलिम, ईसाई, पारसी, सिक्ख, बौद्ध और जैन आदि धर्मों का अधिष्ठान है। किंतु इन सभी धर्मों में एक आध्यात्मिक चेतना समान रूप से व्याप्त है, जो सभी धर्मावलंबियों को एक सूत्र में बाँधे है। यही सर्वधर्म भाव, सौहार्द और सहिष्णुता, धार्मिक सामंजस्य की अद्भुत अभिव्यक्ति है। धर्म की राह कोई भी हो, मंजिल एक है।

अवकाश-प्राप्त सभी वर्ग के व्यक्ति होते हैं। उन सबके हिल-मिलकर रहने से नतीजा नेक हुआ करता है। वास्तव में जहाँ दिल एक होता है वहाँ आनंद और लुत्फ ही अलग होता है। मजहब समाज की नींव है, प्रेम, दया, करुणा तथा मानवता का उत्स!

सेवानिवृत्त लोगों के लिए धर्म का पालन अनिवार्य है। यह वृद्धावस्था और बचपन के बीच का सेतु है, दो पीढ़ियों का मिलन-बिंदु। कितनी सहजता से दुनिया जीवन के प्रवेश पर प्रार्थना और पूजा आरंभ करती है और कितनी सरलता से जीवन के छोड़ने पर वृद्ध लोग प्रार्थना एवं पूजा की ओर मुड़ते हैं और इस प्रकार अपने आपको बच्चों के बराबर रखते हैं। धर्म और ईश्वर की

प्रार्थना से ही वृद्ध लोग, दयावान् और वफादार प्रिय मित्र तथा रिश्तेदार प्राप्त करते हैं। पतिव्रता पत्नी और आज्ञाकारी पुत्र उसी की कृपा के फल हैं। तमाम खुशियाँ, सुविधाएँ, आराम और सम्मान बुढ़ापे में ईश्वर ही प्रदान करता है। अतः हमें ईश्वर की प्रार्थना करना, उससे प्रेम करना, उसकी सेवा करना—अपनी पूरी शक्तियों से, पूरे दिल से, दिमाग और आत्मा से अनिवार्य है, जैसा कि हम अपने पड़ोसियों को प्यार करते हैं। धर्म का पालन करें, दीप बातें नहीं करते फिर भी सागर में नाविकों को प्रकाश हमेशा देते रहते हैं। इसी प्रकार अवकाश-प्राप्त लोगों का कर्तव्य है कि वे अपने जीवन के अनुभवों, ज्ञान व आदर्शों का दीप नौजवानों को हस्तांतरित करते रहें और जीवन की अंतिम साँसों तक उमंग, उल्लास और साहस से दूसरों का कल्याण करें। भूखों को भोजन, नंगों को कपड़े, बीमारों का इलाज और मदद करते रहें। जीवन के इसी पाथेय के साथ कवि रॉबर्ट फ्रोस्ट के साथ आगे बढ़ें बुढ़ापे की मायूसी को छोड़कर—

"जंगल सुंदर हैं, अँधेरे में झूंबे और घने,
और मुझे तो वायदा निभाना है,
तथा सोने से पहले जाना है मीलो-मील
सोने से पहले मुझे तो मीलो-मील जाना है। "

अध्याय षष्ठम्

वृद्धावस्था में स्वास्थ्य

सक्रिय जीवन के लिए व्यायाम और योगासन

व्यायाम और हमारा शरीर—मनुष्य प्रकृति की श्रेष्ठतम सृष्टि है, समस्त जीवधारियों की जननी, कठोर और करुण। मनुष्य का शरीर उसने अद्भुत साँचे में ढाला है। शरीर के विविध अंगों, इंद्रियों, अंतःस्रावी और मानसिक संक्रियाओं की यह विस्मयकारी रचना है, रहस्यमय। जीवन शरीर, आत्मा, मन और प्राणों का संगम है। अतः जीवन को स्वस्थ, सुरक्षित और सुखी रखना आवश्यक है। यह तो सत्य है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। किंतु स्वस्थ शरीर में ही आत्मा को आनंद की अनुभूति होती है। स्वस्थ शरीर ही जीवन है। धन, यौवन, पद और प्रतिष्ठा, आनंद और विलास, उच्च आदर्श और आगे बढ़ने के सपने शरीर की शक्ति व सामर्थ्य पर निर्भर करते हैं। सेवानिवृत्त वृद्ध लोगों को पीड़ा और दुःख से बचने के लिए अपने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना परमावश्यक है। लेखक थॉमसन ने कहा था—

"स्वास्थ्य आनंद का शक्तिशाली सिद्धांत है तो व्यायाम है स्वास्थ्य का उपाय। अधिकांशतः अवकाश-प्राप्त लोग वृद्ध होते हैं, अशक्त और दुर्बल। उन्हें अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए अपनी शारीरिक क्षमता के आधार पर व्यायाम करना उचित रहेगा। वे व्यायाम धीरे-धीरे करें, क्योंकि बुढ़ापे के कारण हमारी शारीरिक क्षमता कम होने लगती है और अंतःक्रियाएँ मंद हो जाती हैं। मांसपेशियाँ ढीली और शिथिल हो जाती हैं। चलने में पैर लड़खड़ाते हैं, हाथ काँपने लगते हैं, कमर झुक जाती है, आँखों की रोशनी कम हो जाती है। कान सुनना नहीं चाहते। मन में बुढ़ापे का भय बैठ जाता है। बुढ़ापा पहले दिमाग में आता है, बाद में शरीर में। कहा गया है— "आदौ चित्ते ततः काये सतां सम्पद्यते जरा॥" अर्थात् सत्पुरुषों के पहले चित्त में, उसके बाद शरीर में वृद्धावस्था होती है। जैसे ही बुढ़ापे का भय मनुष्य के हृदय में उत्पन्न होता है, उतनी जल्दी वह बूढ़ा हो जाता है। किंतु अमृत तुल्य संतोष का पान करनेवाले, धीर और उत्साही व्यक्ति के जीवन में बुढ़ापा मंद गति से आता है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की अवहेलना करनेवाले लोग समय से पहले ही बूढ़े हो जाते हैं।

अभी हाल में अमेरिका के एक विश्वविद्यालय में सौ वर्ष के उप्रदराज स्त्री-पुरुषों का अध्ययन किया गया है और उसमें यह निष्कर्ष निकाला गया है कि, व्यायाम, टहलना और योगासन नियमित रूप से करनेवाले लोग स्वस्थ, सुखी और प्रफुल्लित पाए गए हैं। उनमें शक्ति, ऊर्जा और ओज व्यायाम न करनेवाले और नकारात्मक विचार रखनेवालों से अधिक मात्रा में पाए गए हैं। अब यह निश्चित हो चुका है कि दुबले-पतले शरीर में शक्ति, स्फूर्ति, शारीरिक संरचना की दर, मोटापा, वायु संबंधी विकार, उच्च रक्तचाप, हड्डियों की सघनता, अत्यधिक तनाव, कोलेस्ट्रॉल का औसत और शारीरिक तापमान का नियमन हो जाता है।

अवकाश-प्राप्त लोगों को सुखी, स्वस्थ और दीर्घ जीवन प्राप्त करने के लिए व्यायाम करना आवश्यक है। निरोग शरीर के लिए मनुष्य को सूर्य की रोशनी, खुली हवा, हल्का श्रम, शरीर की देखभाल, संयम और हृदय की प्रसन्नता एवं दिमाग की शांति की अत्यावश्यकता होती है। रिचर्ड रेश ने ठीक ही कहा था—

"मनुष्य की क्रियाशीलता और शारीरिक संरचना को व्यायाम और परिश्रम की क्षीणता की अपेक्षा आलस्य और पौरुषहीनता ने अधिक बिगाड़ दिया है। सामान्यतः व्यायाम और परिश्रम शरीर को अधिक शक्ति व ऊर्जा प्रदान करते हैं और शरीर को ढूढ़ बनाते हैं।"

यह विचार उन लोगों का है, जो शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकता और व्यवस्था को अच्छी तरह समझते हैं। उनका यह विश्वास है कि स्वास्थ्य के नियमों का नियमित रूप से और कठोरता से पालन किया जाए तो पीढ़ी-दर-पीढ़ी तक भयानक बीमारियों का अंत हो जाएगा। ये बीमारियाँ शरीर को कष्ट, पीड़ा और वेदनाएँ देकर जीवन को छोटा कर देती हैं। प्रकृति-प्रदत्त इस आश्वर्यजनक शरीर की मुसीबतों में ही परीक्षा होती है। शरीर ईश्वर का मंदिर है, जो हमारी असावधानी और उपेक्षा से धीरे-धीरे क्षीण हो जाता है और अंत में मनुष्य को कब्र में जाकर सोना पड़ता है।

आजकल आधे से ज्यादा हमारी बीमारियाँ शरीर की अनदेखी से होती हैं। दिमाग पर अधिक काम का दबाव डालने पर बहुत सी मुसीबतें खड़ी हो जाती हैं। इस शताब्दी के लोग बिना किसी आराम और विश्राम के दिन-रात शरीर को थकाने और तोड़नेवाले काम में जुटे रहते हैं। इस कारण हम अपने पूर्वजों की अपेक्षा अधिक हजारों कृत्रिम चिंताओं और दुविधाओं में कष्ट भोगते हैं। वे तो केवल मांसपेशियों से ही थक जाते थे, किंतु हम तो स्नायु-मंडल की शक्ति से थक जाते हैं। ओज की कमी हो जाती है और जिंदगी निराशा व उदासी में ढूब जाती है। इससे उबरने का एक ही उपाय है—व्यायाम।

व्यायाम करने से लाभ—हमारे महर्षियों ने 'ब्रह्ममुदूर्तं बुध्येत्' का संदेश दिया था। सुबह जल्दी जागो और उठो। आलस्य से छुटकारा मिलेगा, मानसिक शक्ति का विकास होगा; तभी आप प्रफुल्ल, प्रसन्नचित्त और तरोताजा रहेंगे। प्रसन्नता और आनंद से जीवन जीने योग्य हो जाता है और दीर्घ जीवन प्राप्त होता है। इस संदर्भ में कुछ लाभ और उपयोगिता के विचार दर्शनीय हैं—

- व्यायाम से मांसपेशियों और ऊतकों में शक्ति आती है, शरीर दृढ़ और मजबूत हो जाता है, श्वसन-क्रिया और रक्त-संचार ज्यादा शक्तिशाली हो जाते हैं। शरीर के सभी अंग सक्रिय हो जाते हैं, हड्डियाँ मजबूत हो जाती हैं।
- शारीरिक व्यायाम जीवन की कमजोरी और थकान को दूर करके हृदय में उत्साह, ओज और उल्लास भर देता है।
- यह स्त्री-पुरुषों को आलस्य, प्रमाद और शिथिलता से दूर रखता है।
- यह व्यायाम एक कल्याणकारी परिश्रम है, जो मनुष्य को शारीरिक क्षमता, सामर्थ्य और आत्मविश्वास प्रदान करता है।
- व्यायाम समस्त बीमारियों और कष्टों के विरुद्ध एक मजबूत दीवार है।
- शारीरिक व्यायाम और श्रम से शरीर का रंग-रूप निखरता है, चलने-फिरने में स्फूर्ति आती है, शरीर का वजन भी सामान्य रहता है। शरीर का संचालन, संतुलन तथा विभिन्न अंगों का सामंजस्य बना रहने के कारण बुढ़ापे में गिरने और अन्य दुर्घटनाओं की संभावना कम रहती है।
- व्यायाम पेट की पाचन-शक्ति को बढ़ाता है जो, शरीर के सभी अंगों का पोषण करता है। दिमाग को स्वस्थ रखता है और समस्त शारीरिक संरचना में स्फूर्ति व ताजगी भर देता है। यह बूढ़ों को सहारा देता है। उनकी आत्मा का चिकित्सक है। यह स्वास्थ्य का इष्ट देवता है और जीवन की सार्वभौमिक औषधि है।

योगासन

भारतीय दर्शन में योग के अत्यंत सूक्ष्म और गहन रहस्यों का उद्घाटन किया गया है। योग हमें शरीर, दिमाग और आत्मा पर नियंत्रण करना सिखाता है, जिससे हम विश्वात्मा से संबद्ध हो सकते हैं। आसन हमारे शरीर के व्यायाम के साधन तो हैं ही, जो हमारी श्वास और प्रश्वास की प्रक्रिया पर नियंत्रण रखते हैं, जिन्हें प्राणायाम की संज्ञा दी जाती है। प्राणायाम शारीरिक और मानसिक व्यायाम की अद्भुत व्यवस्था है, जिससे शरीर के अंग-अंग में पुनः शक्ति, ऊर्जा और ओज का संचार होने लगता है। योगासन हृदय और मस्तिष्क में शांति, सुख और प्रसन्नता भर देता है। अतीत के महान् योगियों और महर्षियों का योग महान्

आविष्कार है। भगवान् श्रीकृष्ण ने भगवद्गीता में कर्मयोग का संदेश देते हुए कहा था—

"हे अर्जुन! कर्म में लीन हो जाओ, सफलता और असफलता में समान रहकर अपने कर्तव्य का पालन करो। कार्य करना ही तुम्हारा अधिकार है, फल से तुम्हारा कोई संबंध नहीं है।"

योग केवल व्यायाम के साथ स्वास्थ्य प्रदान करनेवाला विज्ञान ही नहीं है, यह तो शरीर के विभिन्न केंद्रों को प्रभावित करता है। यह जैविक संवेगों और आध्यात्मिक चमक के साथ दिमाग पर गहरा प्रभाव डालता है। चेतना-केंद्र को ऊर्जस्थित करता है। चिंतन योग का ही एक भाग है, जो दिमाग तथा मन की चंचल प्रवृत्ति पर नियंत्रण रखता है—'योगः चित्तवृत्तिः निरोधः' अर्थात् योग चित्त-वृत्तियों का निरोध है। अच्छे स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन के लिए योग साधना परमावश्यक है। यह कहा जाता है—'योगः दुःखः वृत्ति निरोधः।' योग दुःख की निवृत्ति है। हमारा शरीर अस्थियों, मांसपेशियों, कोशिकाओं, ऊतकों, श्वसन संस्थान, उत्सर्जन तंत्र, रक्त परिप्रमण तंत्र, पाचन संस्थान, स्नायुमंडल, नलिका-विहीन ग्रंथियों, प्रजनन अंगों के साथ एक विलक्षण संरचना है, जो ईश्वर द्वारा बनाई गई अद्भुत मशीन है। यह एक निश्चित ढंग से कार्य करती रहती है। धरती के समस्त प्राणियों के लिए शरीर प्रकृति का महान् वरदान है।

अभी तक ध्यानावस्थित होने के बारे में चिकित्सकीय शोध-अध्ययन हुए हैं, उन सभी से यह बात प्रमाणित हुई है कि ध्यान व्यक्ति को शांति प्रदान करता है, साथ ही इससे उसका शरीर भी ऊर्जावान् बना रहता है और वह अपने को तरोताजा और स्फूर्तिमय अनुभव करता है। पिछले दिनों ऑस्ट्रिया में हुए अनुसंधानों से यह ज्ञात हुआ है कि उम्र बढ़ने के बाद भी ध्यान से चुस्त-दुरुस्त रहा जा सकता है।

ध्यान उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा कर देता है। विशेषज्ञों के अनुसार मेडिटेशन से मन एकाग्र होता है, जिससे व्यक्ति के अंदर आंतरिक ऊर्जा संचित होती है, जो शरीर के भीतरी भागों को पुष्ट करती है।

आसन

सारे आसन जन्म से मृत्यु तक दिन-रात शरीर के सारे अंगों को क्रियाशील बनाए रखते हैं। महान् योगी गोरखनाथ ने आसनों पर प्रकाश डालते हुए कहा था — "आसनानि च तावन्ति याक्तयोः जीवजातयः।"

अर्थात् आसन उतने ही हैं जितने जीवित प्राणी हैं। 'स्वास्थ्य' शब्द शरीर की निरोगी स्थिति से संबंध रखता है। स्वस्थ शरीर, हृदय और आत्मा का मधुर संबंध बनाए रखता है। आयुर्वेद विज्ञान में कहा गया है— "जिसकी आत्मा और इंद्रियाँ प्रसन्न हैं वही स्वस्थ है, जिसकी आत्मा और इंद्रियाँ प्रसन्न नहीं रहती हैं वही अस्वस्थ है।" 'समदोषो समाग्निश्च' अर्थात् समदोष और समाग्नि ये स्वास्थ्य के लक्षण हैं। आगे आयुर्वेद कहता है— "प्रसन्नात्मेद्विद्य मनः" अर्थात् आत्मा, मन और इंद्रियों की प्रसन्नता स्वास्थ्य के उपयुक्त लक्षण हैं। वास्तव में मनुष्य के शरीर का समुचित पोषण संवर्धन और विसर्जन सही होता रहता है तो उसे स्वस्थ कहा जा सकता है।

शरीर को स्वस्थ और सुखी बनाए रखने के लिए नित्य व्यायाम और आसन करने चाहिए। आसनों का मुख्य उद्देश्य शरीर के आंतरिक और बाह्य अंगों में खिंचाव पैदा करना और विश्राम देना है। इस क्रिया के संपादन के लिए हमारे ऋषि-मुनियों ने अनेक प्रकार की शारीरिक मुद्राएँ खोजी थीं। आसनों द्वारा शरीर का अंग-अंग क्रियाशील होता है। शरीर की कोशिकाओं, शिराओं और धमनियों में जो मल भरा रहता है, उसे आसनों द्वारा सरलता से निकाला जाता है। शरीर को विकार-रहित और निरोग रखने के लिए अवकाश-प्राप्त लोगों को नित्य नियमित रूप से आसन करने चाहिए।

प्राणायाम

वायु ही जीवन है। वायु के बिना प्राणी तीन मिनट से अधिक समय तक जीवित नहीं रह सकता। वायु को प्राणवायु भी कहते हैं। वायु शरीर में रक्त का संचार करती है, जो सूक्ष्म कोशिकाओं तक पहुँचता है। कोशिकाएँ प्राणवायु को अवशोषित कर लेती हैं और अशुद्ध वायु को निकाल देती हैं। वायु शरीर को गति और ऊर्जा प्रदान करती है तथा विषैली गैसों को निकालकर शरीर को नीरोगी बनाती है।

भारत में 'प्राणायाम' शब्द अधिक प्रचलित है। यह श्वास और प्रश्वास की क्रिया है, जिसके द्वारा शरीर को सबल और ओजस्वी बना सकते हैं। प्राणवायु अर्थात् ऑक्सीजन के आने-जाने की संतुलित क्रिया को प्राणायाम कहते हैं। शांडिल्योपनिषद् में कहा गया है— "प्राणापान समायोगः प्राणयामो भवति।" अर्थात् प्राणवायु का समायोग ही प्राणायाम होता है। प्राण और अपान वायु के निरोध द्वारा रोगों का उपचार संभव होता है। प्राणायाम में श्वास और प्रश्वास क्रिया निम्न रूपों में की जाती है—

- वायु को फेफड़ों और पेट में अंदर साँस द्वारा खींचने की क्रिया को 'पूरक' प्राणायाम कहते हैं।
- वायु को फेफड़ों में रोकने की क्रिया को 'कुंभक' प्राणायाम कहते हैं।
- वायु को फेफड़ों से बाहर निकालने की क्रिया को 'रेचक' प्राणायाम कहते हैं।

अवकाश-प्राप्त वृद्ध लोगों को अपने शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए अपनी शक्ति और सामर्थ्य के अनुसार आसनों का सावधानी से संपादन करना चाहिए, अन्यथा प्राणायाम की क्रिया हानिकारक सिद्ध हो सकती है।

आसनों से लाभ

योगासन सभी उम्र के लोगों के लिए उपयुक्त होते हैं। यह अभ्यास करनेवाले व्यक्ति की उम्र पर निर्भर करते हैं। योगासन ऊर्जा और पुनर्योवन के लिए महत्वपूर्ण है। शरीर-क्रिया विज्ञान के अनुसार शरीर के सभी अंग महत्वपूर्ण हैं किंतु स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन के दृष्टिकोण से अंतःस्नावी ग्रंथियों का एक विशिष्ट स्थान है। ये शरीर के सात ऊर्जा केंद्र कहे जाते हैं। इन्हें को नलिका-विहीन ग्रंथियाँ कहा जाता है। भारतीय दर्शन में उन्हें 'चक्र' के नाम से पुकारते हैं। ये सत्य हैं, अनोखे और शक्तिशाली कहे जाते हैं। ये असीम ऊर्जा से युक्त विद्युत क्षेत्र हैं, जो हमारी आँखों से दिखाई नहीं देते हैं। इनमें से प्रत्येक ऊर्जा-केंद्र हमारी शारीरिक व्यवस्था में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आसन नलिका-विहीन ग्रंथियों या ऊर्जा-केंद्रों को उत्तेजित और क्रियाशील बनाते हैं, जो हार्मोस को स्रावित करती हैं, जो हमारी शारीरिक क्रियाओं के साथ बुढ़ापे की प्रक्रिया को नियंत्रित और व्यवस्थित करते हैं। बुढ़ापे की प्रक्रिया सेवानिवृत्त लोगों को बड़ी कठोरता और तेजी से प्रभावित करती है। जो वृद्ध लोग असहाय, दुर्बल और निष्क्रिय हो जाते हैं, उन्हें ये आसन सुखद, नीरोग और स्वस्थ जीवन की ओर प्रेरित करते हैं। जीवन जीने की चाह जगाते हैं।

शारीरिक और मानसिक सारी क्रियाओं को समझने के लिए इन नलिका-विहीन ग्रंथियों पर संक्षेप में प्रकाश डालना आवश्यक है। प्रधान नलिका-विहीन ग्रंथियाँ आंतरिक स्राव उत्पन्न करती हैं। यह एक विशिष्ट तरल है, जो रक्त में मिलकर सारे शरीर में संचरण करता है। यह शरीर को पुष्ट करता है और शरीर को सुरक्षित रखता है तथा स्वास्थ्य को ठीक रखता है। इन ग्रंथियों का शरीर पर

मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी पड़ता है, जो सुख, आनंद और प्रसन्नता प्रदान करता है। यदि ये ग्रंथियाँ हमारे शरीर में अच्छी तरह से काम नहीं करतीं तो इनका हमारे स्वभाव पर बुरा प्रभाव पड़ता है। यदि अधिग्रंथि एडरलोन सही काम नहीं करतीं तो इससे यकृत का कार्य प्रभावित होता है, जिसके कारण व्यक्ति डरपोक, झागड़ालू और दुष्ट प्रकृति का हो जाता है। यहाँ हम एक-एक ग्रंथि पर विचार करते हैं—

१. थाइमस ग्रंथि—यह ग्रंथि बच्चों के लिए ईश्वरीय माँ समझी जाती है, क्योंकि यह बच्चों को कई रोगों से बचाती है। यह बच्चों के स्वास्थ्य का सुरक्षा कवच है। यदि थाइमस ग्रंथि सही ढंग से काम नहीं करती तो मनुष्य धन का लालची हो जाता है। वह स्वार्थी और क्रूर हो जाता है।

२. थायराइड ग्रंथि—बढ़ती उम्र के साथ इस ग्रंथि के रोग-प्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है। गले की थायराइड ग्रंथि की अति निष्क्रियता और अति सक्रियता से हाइपोथायराइड बीमारी हो जाती है। इससे बचने का उपाय है संतुलित और व्यवस्थित खान-पान। व्यायाम और आसन करना, शारीरिक श्रम करना लाभप्रद है। अध्ययन से यह ज्ञात हुआ है कि श्रम न करने से रोग बढ़ने की आशंका बढ़ जाती है।

३. पैराथायराइड ग्रंथि—ये ग्रंथियाँ बच्चों के शारीरिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ये शरीर में कैल्शियम को पचाती हैं, विष के प्रभाव को दूर करती हैं और मनुष्य के नशे को दूर करती हैं। ये शरीर के ताप पर भी नियंत्रण रखती हैं तथा युवावस्था के बाद यदि ये ग्रंथियाँ अच्छी तरह काम नहीं करतीं तो शरीर में कैल्शियम संबंधी अनेक समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। ये वायु पर नियंत्रण रखकर फेफड़ों और हृदय में वायु को भरने में सहायक होती हैं। ये ग्रंथियाँ प्रेम, वात्सल्य, पवित्र हृदय और संतुलित स्वभाव के साथ उच्च विचार आदि मानवीय मूल्यों का विकास करती हैं।

४. प्रजनन ग्रंथि—ये व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण स्थान रखती हैं, क्योंकि ये शक्ति और ऊर्जा की प्रमुख केंद्र हैं। इन ग्रंथियों की सक्रियता नियमित रूप से शरीर के ताप को बनाए रखती है। ये जीवन को जीने योग्य बनाती हैं तथा लड़के व लड़कियों के आचरण और व्यवहार को आकर्षक बनाती हैं। इसी कारण वे एक-दूसरे से प्रेम करते हैं और आलिंगनबद्ध होते हैं। इन ग्रंथियों से स्नावित होनेवाले हार्मोस स्त्री और पुरुषों को जीवन भर सक्रिय बनाए रखते हैं। वे एक-दूसरे के प्रति मोहक और प्रिय बने रहते हैं।

५. पैंक्रियाकिक ग्रंथि—ये ग्रंथियाँ शरीर में शुगर ग्लूकोज को पचाने के लिए इंसुलिन हार्मोस को उत्पन्न करती हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। इसकी

अनियमित क्रिया से इंसुलिन की मात्रा कम हो जाती है, शरीर कमज़ोर हो जाता है और आँखों की रोशनी कम हो जाती है। यहाँ तक कि हार्ट फेल हो जाने से मृत्यु भी हो सकती है। अतः सेवा-निवृत्त लोगों को शुगर की मात्रा सोच-समझकर लेनी चाहिए।

६. एड्रिनल ग्रंथियाँ—ये ग्रंथियाँ शरीर में अग्नितत्व को नियंत्रित करती हैं। यही प्रंथियाँ प्लीहा, यकृत और पित्ताशय की थैली को शरीर में व्यवस्थित रखती हैं तथा पित्त और पाचक रसायनों को उत्पन्न करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ये आंतरिक ऊर्जा, न थकनेवाली क्रिया, प्राणवायु ऑक्सीजन की क्रिया को व्यवस्थित करने की शक्ति प्रदान करती हैं। आसन और व्यायाम इन प्रंथियों को सक्रिय बनाए रखते हैं।

७. पीयूष ग्रंथि—इसे विकास प्रंथि तथा मास्टर ग्रंथि भी कहते हैं। यह ग्रंथि समस्त प्रंथियों को सक्रिय रहने का संदेश देती है। इस ग्रंथि के अधिक हार्मोन से लंबाई बढ़ जाती है तथा कम स्राव होने से मनुष्य का कद नाटा रह जाता है। इस ग्रंथि के कारण प्रबल इच्छा-शक्ति, तीव्र दृष्टि, श्रवण-शक्ति तथा स्मरण-शक्ति व्यवस्थित रहती है। ज्ञान का विकास होता है तथा यह दिमाग की क्रियाओं को नियंत्रित रखती है। बुद्धि के विकास में यह ग्रंथि सहायक होती है। इस ग्रंथि को क्रियाशील बनाए रखने के लिए आसनों का संपादन आवश्यक है।

८. पिनियल ग्रंथि—यह ग्रंथि भी सभी ग्रंथियों पर नियंत्रण रखती है। इस ग्रंथि की असामान्य क्रिया से उच्च रक्तचाप की बीमारी हो जाती है तथा अपरिपक्व अवस्था में काम-वासना जाग्रत् हो जाती है, जो स्वास्थ्य के लिए अहितकर है। यह मस्तिष्क धमनी के स्राव के उचित बहाव का शरीर में नियंत्रण करने में अपनी अहम भूमिका निभाती है। इस तरह यह ग्रंथि समस्त प्रंथियों और शरीर को ऊर्जायुक्त, मजबूत एवं स्वस्थ बनाए रखती है। यह ग्रंथि व्यक्ति को दिव्य गुण प्रदान करती है, जिससे व्यक्ति संत और महात्मा बन जाता है। इससे प्रबल इच्छा-शक्ति, मानवीय कोमलता तथा महान् बुद्धि का विकास होता है।

अंत में समस्त ग्रंथियाँ, मृत कोशिकाएँ तथा ऊतक आसनों से सजीव हो उठते हैं और उनमें व्याप्त विष व विषाक्त द्रव्य नष्ट हो जाते हैं। शरीर स्वस्थ और नीरोग हो जाता है। अतः अवकाश-प्राप्त लोगों को इन ग्रंथियों को क्रियाशील बनाए रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम और आसन करने चाहिए, ताकि उनका वृद्ध शरीर स्वस्थ और क्रियाशील बना रहे। वे आनेवाली पीढ़ी को अपने ज्ञान और अनुभव के दिशाबोध करते रहेंगे।

हमारे देश में सदियों से योगासनों का महत्वपूर्ण स्थान रहा है। हमारे ऋषियों ने काम करते हुए सौ वर्ष तक जीने की कामना की थी—'जीवेम शरदः शतम्।' अंधकार से प्रकाश की ओर जाने की उनकी महती साधना थी। वे सदैव 'सर्वे संतु निरामया' की भावना से संपूर्ण थे। सेवानिवृत्त लोगों को स्वस्थ, सुखी और आनंदपूर्ण जीवन बिताने के लिए नियमित रूप से आसन करना परमावश्यक है। यहाँ संक्षेप में आसनों के लाभ प्रस्तुत हैं-

१. कम आयु के दिखाई पड़ना—तिब्बत में लामा लोग वृद्ध दिखाई नहीं पड़ते। वे सदैव युवा, सशक्त और स्वस्थ दिखाई देते हैं, क्योंकि उनका जीवन प्रकृति के निकट है। पहाड़ों की सर्द हवाओं में वे क्रियाशील रहते हैं। वे वहाँ पर प्रचलित आसन नियमित रूप से करते हैं। स्वामी रामानंद नित्य आसनों के करने के कारण पचहत्तर वर्ष की आयु में पचास वर्ष के लगते थे। सादा जीवन था उनका! साधना निरत! उनका कहना था—साधना और आसनों से सबकुछ संभव है।

२. आयु से कम का अनुभव करना—चंद्रभान की उम्र एक सौ दस साल थी। वे नित्य अखाड़े में जाकर व्यायाम और आसन करते थे। उनकी श्रवण-शक्ति कम नहीं हुई थी, आँखों की रोशनी सही थी। कभी चश्मा नहीं लगाया उन्होंने। वे सदैव अपने आपको कम उम्र का अनुभव करते थे। उनमें गजब की फुरती थी। चेहरे पर तेज और प्रसन्नता सदैव खिले रहते थे। बुढ़ापे में भी जवान थे।

३. नए बालों का विकास—र्जनी के जवानी में सिर के बाल उड़ने लगे थे। वह बहुत परेशान थी। उसने नियमित रूप से आसन करना आरंभ किया। कुछ ही दिनों में उसके बालों का झड़ना बंद हो गया और उसके सिर पर नए बाल उगने लगे थे।

४. काले बालों का राज—एक बार मुझे हरिद्वार जाने का अवसर मिला। वहाँ मैं एक आश्रम में रुका। उस आश्रम में संत हरिदास रहते थे। उनकी दाढ़ी और सिर के बाल एकदम काले थे। मैंने जिज्ञासावश स्वामीजी से पूछा, "स्वामीजी, आपके बाल इस अस्सी वर्ष की उम्र में भी काले हैं, इसका क्या कारण है?" उन्होंने मुस्कराते हुए कोमल स्वर में कहा, "यह योगासनों का उपहार है, बेटा! जो बालों का विकास भी करते हैं और उन्हें काला बनाए रखते हैं।"

५. आश्र्वर्यजनक ऊर्जा और शक्ति—यदि सभी आसन सही ढंग से नियमित रूप से किए जाते हैं तो वे शरीर में आश्र्वर्यजनक ऊर्जा और शक्ति का संचार करते हैं। मिस्टर फौज सिंह ने व्यायाम और आसनों के बल पर तिरानबे वर्ष की उम्र में मैराथन दौड़ में भाग लिया था। उनका कहना था— "मैं शरीर से दुर्बल था, किंतु पिताजी के उपदेश व सहयोग से व्यायाम और आसन करना आरंभ किया था और फौज में नौकरी भी की। आज भी मैं इस लंबी उम्र में अपने को चुस्त और

दुरुस्त समझता हूँ।" आत्मविश्वास और प्रबल इच्छा-शक्ति से व्यक्ति स्वस्थ और नीरोगी रह सकता है।

६. श्रेष्ठ स्मरण-शक्ति का विकास—कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। स्वस्थ शरीर नियमित व्यायाम और आसनों तथा संयमित जीवन-शैली से ही संभव है। श्री बृजपाल प्रधानाचार्य थे—संयमी, क्रियाशील और परिश्रमी। अवकाश-ग्रहण करने के बाद ७० वर्ष की आयु में विस्मृति की बीमारी से पीड़ित हो गए। बुढ़ापे में यह बीमारी हो जाती है, इसे 'डाइमेंशिया' कहते हैं। यही आगे चलकर अल्जीमर्स रोग में बदल गई और वे बहुत दुःखी हो गए। किसी संत ने उन्हें आसन करना सिखाया। कुछ ही महीनों में नियमित रूप से आसन करने से उन्हें विशेष लाभ हुआ। उन्होंने अपना अनुभव सुनाते हुए कहा, "आसनों से मेरी स्मरण-शक्ति पुनः जाग्रत हो गई और अब मैं अपने आपको स्वस्थ महसूस करता हूँ। अतः सेवानिवृत्त लोगों को सलाह देता हूँ कि वे नियमित रूप से आसन करें तो सभी रोगों से बचे रह सकते हैं।

७. स्फूर्ति और प्रफुल्लता प्रदान करना—डॉ. जी.के. शर्मा एक महाविद्यालय में प्रोफेसर हैं, विद्वान्, प्रतिभावान् और परिश्रमी। वे नित्य आसन करते हैं। वे आसनों के प्रति अपना अनुभव बताते हैं, "जब मैं कॉलेज से लौटता था तो शारीरिक और मानसिक थकान महसूस करता था, सप्ताह के अंत में बहुत सोता था, फिर भी थकान दूर नहीं होती थी। लेकिन आसन करने से थकान का अनुभव नहीं होता। दिन भर मैं स्फूर्तिमय, स्वस्थचित्त और प्रसन्नता का अनुभव करता हूँ।" आसनों के संबंध में वृद्ध तारा विलियम्स कहती है— "मेरी उम्र अस्सी वर्ष है, मैं आसन करने लगी हूँ तब से मेरी आँखों की रोशनी बढ़ गई है। मेरे शारीरिक हाव-भाव में अनोखापन आ गया है। चेहरे की रंगत बदल गई है और अंग-अंग में पुलक बरसता है।

८. मोटापे और शैथिल्य का त्याग—श्रीमती उर्मिला एक पूँजीपति की पत्नी हैं। उनका शरीर मोटा, ढीला-ढाला और शैथिल था। वे चलने-फिरने में अमर्सर्थ थीं। उनके शरीर में अनेक रोगों ने घर कर लिया था। उन्होंने दूरदर्शन पर स्वामी रामदेव के आसनों को देखा। बड़ी प्रभावित हुई। एक योग-शिक्षक को बुलाकर योगासन का अभ्यास आरंभ कर दिया। अब प्रसन्न होकर अनुभव व्यक्त करते हुए कहती हैं, "मेरा शरीर मोटा और शैथिल था। अब आसन करने से मेरे स्वास्थ्य में सुधार हुआ है। मेरे शरीर में नवीन स्फूर्ति और ताजगी आ गई है। मोटापा घटने लगा है। मांसपेशियों में खिंचाव आ गया है। अब मैं चलने-फिरने में सुख व आनंद का अनुभव करने लगी हूँ।"

९. आर्थराइटिस से मुक्ति—"नियमित रूप से व्यायाम और आसन करने से मेरे घुटनों का दर्द ठीक हो गया है।" श्रीमती बीना कुलश्रेष्ठ के ये विचार हैं। उनका कहना है, "मैं बड़ी निष्ठा, लगान और आत्मविश्वास के साथ आसन करती हूँ, जिसके कारण दर्द भी चला गया।"

१०. सिरदर्द और जुकाम—डॉ. एलन फिसर कहती हैं कि आसन, व्यायाम और क्रियाशीलता से प्राकृतिक रूप से शरीर और मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है, जो सिरदर्द और जुकाम जैसी बीमारियों को दूर करने में सहायक होता है। मनीष की सूँघने की शक्ति नष्ट हो गई थी, किंतु आसनों से उसकी सूँघने की क्रिया ठीक हो गई।"

११. उत्तम पाचन-शक्ति—वृद्धावस्था में पाचन-शक्ति क्षीण हो जाती है। सेवानिवृत्त लोगों को सामान्यतः अपचन, स्थायी कब्ज, गैस, भूख की कमी आदि व्याधियाँ हो जाती हैं; किंतु व्यायाम व आसनों के संपादन से पाचन-शक्ति सुधरती है, भूख खुलकर लगती है और जीवन स्वस्थ, सुखी और प्रसन्न हो जाता है। जयपुर के निवासी मुहम्मद हबीब उर्फ रहीम की आयु एक सौ उन्तालीस साल है। उनका कहना है कि "मैं आसन और व्यायाम तो नहीं करता, किंतु दिन भर काम करता रहता हूँ और चलता-फिरता हूँ। अधिक परिश्रम करने के कारण खाना पच जाता है। सादा भोजन ज्यादा पानी, यही मेरी लंबी उम्र का राज है।

१२. बुढ़ापे में लाभ—आसनों से यकृत, प्लीहा, अग्न्याशय तथा पक्वाशय की क्रिया व्यवस्थित होती है। क्योंकि वृद्धों की कार्य-प्रणाली को स्वस्थ बनानेवाले हामोस और एंजाइम्स की संतुलित पूर्ति होने के कारण पाचन संस्थान की उत्पादन क्षमता बढ़ जाती है। इसलिए अपच, बदहजमी, मधुमेह, बहुमूत्र व पथरी जैसे रोग नहीं होते हैं। आसनों से शरीर के अंग स्वस्थ एवं शक्तिशाली बने रहते हैं और अंगों में प्राकृतिक लचीलापन आ जाता है, जिसके कारण बुढ़ापे में भी सिर, गरदन या हाथों में कंपन रोग का आक्रमण नहीं हो पाता। श्वसन-संस्थान, पाचन-संस्थान, रक्त परिप्रेमण-संस्थान तथा विसर्जन-संस्थान की क्रियाएँ व्यवस्थित हो जाती हैं, जिसके कारण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है। हृदय की धमनियाँ और शिराएँ गतिशील रहने के कारण हृदयाधात का भय नहीं रहता।

अध्याय सप्तम

योग एवं व्यायाम

आपका स्वास्थ्य आपके हाथ

"स्वास्थ्य वह आत्मा है, जो जीवन के समस्त सुखों को सजीव कर देता है, जो इसके बिना फीके हैं और स्वादहीन हो जाते हैं।"

—सर टेंपल

१. स्वास्थ्य का महत्व

स्वास्थ्य आत्मा है, जो शरीर में निहित रहती है। बिना स्वास्थ्य के जीवन जीवन नहीं है। स्वास्थ्य ही जीवन है और जीवन ही स्वास्थ्य है। बिना स्वास्थ्य के जीवन शिथिल और शक्तिहीन होता है। थका हुआ और कष्ट झेलता हुआ मृत्यु का स्वरूप। समस्त कर्तव्यों के पालन के लिए और जीवन के सारे सुखों के लिए स्वास्थ्य परमावश्यक है। उजाले का महत्व अंधा समझता है, प्रेम का महत्व प्रेमी, धन का महत्व गरीब व भिखारी और स्वास्थ्य का महत्व रोगी ही समझ पाता है। स्वास्थ्य से धन, पद, प्रतिष्ठा और सबकुछ प्राप्त होता है।

यह समस्त सुखों को और सामाजिक गुणों को सजीव करता है, जैसा कि महान् कवि कालिदास ने कहा है— "शरीरमाद्यं खलुधर्मं साधनम्।"

इसका अर्थ यह है कि शरीर सभी कार्यों का साधन है। हमारा शरीर धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष—इन चार पुरुषार्थों को प्राप्त करने का एकमात्र साधन है। यह भारतीय दर्शन के चार पुरुषार्थ हैं। यह हमारे आयुर्वेदिक ग्रंथों में व्यक्त किया गया है—

धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः।

अतोरुग्यमस्तनुं रक्षेन्नरः कर्मविपाकवित्॥

इसलिए व्यक्ति को कर्म के अनुसार शरीर की रोगों से रक्षा करनी चाहिए। अवकाश-प्राप्त लोगों को अपने स्वास्थ्य की रक्षा करना आवश्यक है। इस संसार में प्रत्येक प्राणी को वृद्ध होना है और मरना भी है— "जातस्य ध्रुवो मृत्युः।"

फिर भी सौ वर्ष जीने की आशा रखनी चाहिए—'शतायु वै पुरुषः' शरीर को नीरोग रखकर सौ वर्ष तक जीने का प्रयत्न करना चाहिए। शरीर को स्वस्थ रखना हमारा नैतिक और धार्मिक कर्तव्य है।

२. स्वास्थ्य क्या है?

स्वास्थ्य जीवन जीने की सुखद अनुभूति है चेतना—सागर की निस्तरंग शांति। सबसे बड़ा खजाना है, सबसे बड़ी दौलत। स्वास्थ्य आनंद है। धन अहंकार है।

स्वास्थ्य बीमार का धन है, नारी का यौवन है, विलास की अँगड़ाई, असीम खुशियों से लबरेज, सागर में तैरता है, आसमान में उड़ता है, नाचता है, गाता है। स्वास्थ्य ईश्वर की कृपा है। इसको सहेजकर रखना हर व्यक्ति का कर्तव्य है। स्वास्थ्य बुढ़ापे की साधना है। वृद्ध लोगों को अपने शरीर की विशेष रूप से देखभाल करनी चाहिए, ताकि बुढ़ापे में सुख से रह सकें और यदि वे स्वस्थ हैं तो ईश्वर की स्तुति करें और इसका महत्व समझें; क्योंकि जीवन के साथ यह दूसरा वरदान है। मरणशील व्यक्तियों को स्वास्थ्य ईश्वर का उपहार है, जिसे धन से नहीं खरीदा जा सकता। स्वास्थ्य दिव्य, अनमोल रूप है।

३. स्वस्थ कौन?

शारीरिक और मानसिक रोगों से रहित शरीर स्वस्थ होता है, नीरोग होता है। हमारे आयुर्वेदिक ग्रंथों में कहा गया है— "जिसकी आत्मा और इंद्रियाँ प्रसन्न हैं, वही स्वस्थ है। जिसकी आत्मा और इंद्रियाँ अप्रसन्न हैं वही अस्वस्थ है। जिस व्यक्ति के तीनों दोष समावस्था में हों, जठराग्नि, सातों धातुएँ एवं मल-क्रिया सम हो और आत्मा, इंद्रियाँ एवं मन प्रसन्न है, वही स्वस्थ कहा जाता है।

"समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियाः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इति विधीयते॥ "

शरीर-शास्त्र के अनुसार—

"जिसके शरीर का समुचित पोषण, संवर्धन और विसर्जन हो रहा है, वही स्वस्थ होता है।"

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा निवास करती है। संभोग और समाधि की संचेतना इसी में रमती है। जीवन की सारी क्रियाएँ स्वास्थ्य पर ही तो निर्भर हैं। अरब की एक कहावत है— "जो व्यक्ति स्वस्थ होता है, वही आशा रखता है और

जो आशा रखता है वही सभी वस्तुएँ पा लेता है। " इसलिए हमें अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए दृढ़ता एवं गंभीरता से आवश्यक उपाय करने चाहिए। बुढ़ापे में अपनी और अपने स्वास्थ्य की अवहेलना नहीं करनी चाहिए। यदि हम बीमार पड़ जाते हैं तो सांसारिक वस्तुएँ जैसे संपत्ति, पद, प्रतिष्ठा और धन जीवन में अर्थहीन हो जाते हैं।

४. बीमारी के कारण

आधुनिक युग में हमारे सभ्य राष्ट्रों में पूर्ण स्वास्थ्य नहीं पाया जाता है। यह तो एक आदर्श के रूप में प्रचलित है। बुढ़ापा भी एक बीमारी है, जो अवकाश-प्राप्त लोगों को निराश कर देती है। सोचता है—

"अपना खोया जीवन बोलो,

आज कहाँ से ढूँढ़ के लाऊँ। "

यह मनोवृत्ति रोगों की जड़ है। वैसे तो रोगों और दूसरे बहुत से कष्टों के बहुत से कारण हुआ करते हैं, क्योंकि बिना कारण के कार्य नहीं हो सकता। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार चिंताएँ, अवसाद, तनाव, घबराहट एवं व्याकुलता, भय की अज्ञात कल्पनाएँ अनेक रोगों की जनक होती हैं। इसके अलावा पारिवारिक प्रताङ्गना, अप्रसन्नता, क्रोध और अकेलापन रोगों की वृद्धि करते हैं। डॉ. पीटर जे. स्टीनक्रोहन का विचार है कि—"अल्सर मनुष्य की आदत में मिलते हैं, जो अनिश्चय, चिंता, चमकती ईर्ष्या, नौकरी छूटने का भय, अपने व्यवसाय से घृणा द्वारा फलित होते हैं। वास्तव में इसके कुछ कारण होते हैं। मिसाल के तौर पर अधिक कार्य, जल्दबाजी, समय पर खाना न खाना, अधिक धूप्रपान, शराब पीना, परिवेश का उपसर्ग, गालब्लैडर को प्रभावित करते हैं। ये सभी चीजें अल्सर के पूर्व कारण हैं।"

एलोपैथिक चिकित्सकों के अनुसार विविध प्रकार के कीटाणु रोगों के कारण हैं। होम्योपैथी के अनुसार—सोरा, सिफलिस और साइकोसिस बीमारियों के जनक हैं।

आयुर्वेद के अनुसार—वात, पित्त, कफ और प्रकुपित मल सभी रोगों को उत्पन्न करनेवाले हैं। जैसे आयुर्वेदज माधव ने कहा है—

"सर्वेशां रोगाणां निदानं कुपिताः मलाः। "

दूसरे विद्वान् बामट ने स्पष्ट करते हुए कहा है—

"दोषा एव हि सर्वेशां रोगाणां कारणम्।"

वास्तव में शरीर में उपस्थित विजातीय द्रव्य, पेट में पड़े मल पाचन-क्रिया को मंद कर देते हैं। इसलिए अपचित खाना और अशुद्ध रस रक्तवाहिनी शिराओं और धमनियों में प्रवेश कर ज्वर उत्पन्न करते हैं।

डॉ. आस्ट्रिन फिलपर ने लिखा है कि—

"रोग की परिभाषा करना कठिन है और स्वास्थ्य की परिभाषा करना भी कम कठिन नहीं है।"

आगे डॉ. ग्रोप ने स्वीकार किया है कि—

"रोग का सार बहुत थोड़ा समझ में आता है, वास्तव में बिलकुल नहीं आता है।"

अवकाश-प्राप्त लोगों को अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग एवं सचेत रहना चाहिए। सामान्यतः अवकाश-प्राप्त लोग वृद्ध ही होते हैं। वृद्धावस्था एक ऐसी आयु है, जो बचपन या जवानी की तरह कभी नहीं जाती है। जैसे ही यह जाती है तो फिर लौट कर नहीं आती। वृद्ध लोगों को स्वास्थ्य के नियमों का पालन दृढ़ता एवं नियमित रूप से करना चाहिए।

आज के उपभोक्तावादी युग में हमें प्राकृतिक जीवन जीना अनिवार्य है, क्योंकि प्रकृति से हटकर जीना अनेक व्याधियों को जन्म देता है। प्रकृति हमारी कोमल और कठोर माँ है। वह हमें अनुशासन में रखना चाहती है। यदि हम उसकी आज्ञा का पालन नहीं करते तो वह हमें कठोर दंड देगी। इवान तुर्गेनेव ने अपने उपन्यास "फादर एंड संस" में कहा है— "प्रकृति मंटिर नहीं है, वह तो एक कार्यशाला है और मनुष्य उसमें कार्य करनेवाला है।"

अतः व्यक्ति को प्राकृतिक नियमों के अनुसार कार्य करना आवश्यक है। प्रकृति के तत्व पृथ्वी, जल, सूर्य, वायु और आकाश मनुष्य की सारी आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। अवकाश-प्राप्त लोग प्रातःकाल उठकर सुनहरी किरणों, चिंडियों की चहक एवं फूलों की महक तथा शीतल वायु में ठहलकर आनंदित हो सकते हैं और स्वास्थ्य-लाभ कर सकते हैं। और वे दिन भर ताजगी व स्फूर्ति महसूस करते रहते हैं, जो व्यक्ति प्रकृति का अनुसरण करता है वह कभी अस्वस्थ नहीं होता। प्रकृति के अनुकूल चलनेवाला व्यक्ति सौ वर्ष तक जी सकता है।

दिनचर्या

स्वस्थ रहने के लिए हमारी दिनचर्या का व्यवस्थित एवं नियमित होना आवश्यक है। नियमित रूप से जागना, उठना, व्यायाम करना या टहलना, नहाना, बदलते मौसम के अनुकूल स्वच्छ कपड़े पहनना, सादा व पौष्टिक भोजन करना; सभी वस्तुओं, कार्यों और व्यवहारों में संयम और संतुलन बनाए रखना स्वस्थ के लिए परम उपयोगी है। कहते हैं कि जल्दी सोना और जल्दी जागना मनुष्य को स्वस्थ, धनी और बुद्धिमान बनाता है। जैसा अरस्तू ने कहा है— "सूरज निकलने से पहले जागना लाभदायक है; क्योंकि ऐसी आदत स्वास्थ्य, धन और बुद्धि प्रदान करती है।" जल्दी जागने से संयम, एक शांत चेतना, एक प्रसन्न मन और दिमाग तथा क्रियाशील आदतें मनुष्य में विकसित होती हैं। मनुष्य स्वस्थ, सुखी एवं लोकप्रिय होकर दीर्घ जीवन प्राप्त करता है। देर से जागने से इनसान की जिंदगी छोटी हो जाती है। अतः अवकाश-प्राप्त लोग सुबह उठकर क्रियाशील, स्फूर्तिमय और उत्साहित होकर जीने के लिए अपनी दिनचर्या का ढूढ़ता से पालन करें। ऐसा करने से उनकी जिंदगी में रैनक आ जाएगी। चेहरे की झुर्रियों में भी चमक की कली खिल उठेगी।

स्वस्थ, सुगठित शरीर में आत्मा का निवास होता है, जो परमात्मा के प्रकाश की किरण है। परमात्मा के दिए हुए शरीर को स्वास्थ्य के नियमों का पालन करते हुए शरीर को जर्जर, रोगी एवं धृणित होने से बचाना हमारा कर्तव्य है। अर्थात् आहार की शुद्धि से चित्त या मन की शुद्धि होती है। उससे अविचल स्मृति का लाभ होता है। स्मृति शुद्ध होने से मनुष्य के चित्त की सभी गाँठें खुल जाती हैं। भोजन का शुद्ध होना आवश्यक है। छांदोग्य उपनिषद् में कहा गया है—

"आहार शुद्धौ सत्त्व शुद्धि सत्त्व शुद्धौ ध्रुवाः।

स्मृति स्मृतिन्मै सर्वग्रन्थानां छिद्र मोक्षाः॥"

स्वास्थ्य के नियम

मनुष्य जीवन में स्वास्थ्य और दीर्घ आयु तभी प्राप्त कर सकता है जब उसकी देखभाल समुचित रूप से की जाए। अच्छे स्वास्थ्य के लिए नियमित श्रम, समुचित प्राणवायु, शुद्ध जल और संतुलित भोजन अत्यावश्यक है। फिलिप सिडनी ने कहा है— "स्वस्थ और दीर्घ जीवन के संघटक हैं महान् संयम, खुली हवा, सरल परिश्रम, सजगता एवं देखभाल।"

यदि व्यक्ति नियमों का पालन नहीं करेगा तो कभी स्वस्थ नहीं रह सकता है। वह धीरे-धीरे मौत की घाटी में डूब जाएगा। प्रसन्नता एवं व्यस्तता अवकाश-

प्राप्त लोगों के सुखी जीवन के लिए महत्वपूर्ण है। इसके साथ संतुलित भोजन भी जरूरी है।

संतुलित भोजन की उपादेयता

शरीर को स्वस्थ, पुष्ट, क्रियाशील एवं स्फूर्तिमय बनाए रखने के लिए पौष्टिक और संतुलित आहार की महती आवश्यकता होती है; क्योंकि यह पर्याप्त रक्त, शक्ति और ऊर्जा शरीर को प्रदान करता है। आयुर्वेद में आहार की महत्ता को व्यक्त करते हुए कहा गया है कि—

"आहारः प्रीणनः सद्यो बल-कृत् देह धारकाः।

आयुस्तेजः समुत्साहः स्मृत्योजोग्नि विवर्धनः॥ "

अर्थात् जो हम नित्य भोजन एवं आहार ग्रहण करते हैं वह हमारे शरीर के लिए शीघ्र ही संतुलितकारक, बलकारक एवं देह धारक तथा पोषक होता है। हमारी आयु, तेज, उत्साह, स्मृति, ओज और जठराग्नि का संवर्धन करता है। अतः सेवानिवृत्त लोगों को शुद्ध और पौष्टिक आहार का सेवन अत्यंत आवश्यक है। हिप्पोक्रेटस ने कहा था—"आहार ही औषधि है और औषधि ही आहार है।" यहाँ संक्षेप में भोजन की उपादेयता पर विचार करते हैं—

- भोजन शरीर को शक्ति-संपन्न एवं परिपुष्ट बनाता है। सेवानिवृत्त लोगों को अपने शरीर को स्वस्थ बनाए रखना जरूरी है। ऐसा भोजन करें, जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण, विटामिन, जल और रेशेदार पदार्थ प्रचुर मात्रा में हों।
- भोजन शरीर की वृद्धि में सहायक होता है। शक्ति, ऊर्जा और ऊर्जा प्रदान करता है। टूटे हुए ऊतकों और कोशिकाओं की मरम्मत में सहायता करता है। भोजन में मांस, मछली, सूखे मेवे, दूध, दही, मक्खन की मात्रा अधिक हो जो शरीर, मस्तिष्क की मांसपेशियों को सुदृढ़ और मजबूत बनाए रखते हैं।
- भोजन शरीर की हानि को दूर करता है, ऊर्जा और ऊर्जा प्रदान करता है। इसके लिए गेहूँ, चने आदि अनाजों की रोटी, धी, दूध, मक्खन आदि की जरूरत होती है।
- भोजन शरीर की क्रिया को नियमित करता है। इसके लिए हरी सब्जियों और फलों का सेवन आवश्यक है। उसके लिए अच्छी पाचन-क्रिया

जरूरी है, जो कब्ज से रक्षा करती रहे; क्योंकि कब्ज अनेक बीमारियों को जन्म देता है।

- भोजन सुख और आनंद देता है, जिससे शारीरिक और मानसिक परितुष्टि होती है।
- भोजन का मुख्य कार्य शक्ति और ऊर्जा प्रदान करना है, शरीर की कोशिकाओं और ऊतकों की मरम्मत करना है और नई कोशिकाओं का निर्माण करना तथा रोग-निरोधक क्षमता को बढ़ाना है, पुरुषत्व शक्ति की वृद्धि करना है।

हमें सदैव स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन का सेवन करना चाहिए। जो व्यक्ति स्वास्थ्यवर्द्धक शुद्ध और कम मात्रा में भोजन करता है वह बीमार नहीं पड़ता है। जैसा डॉ. कैरोन ने अपनी पुस्तक 'आर्ट ऑफ लिविंग' में लिखा है— "वह व्यक्ति, जो संयमित जीवन जीता है, कभी बीमार नहीं पड़ सकता। "

स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, मिनरल, जल व रेशेदार पदार्थ होते हैं। इन सबका सम्मिश्रण ही संतुलित भोजन कहलाता है। हमारे आयुर्वेदिक ग्रंथों में कहा गया है— "मितभुक हितभुक ऋतभुक आर्थात् लाभदायक खाना, कम खाना और ऋतु के अनुसार शुद्ध खाना ही बीमारियों से दूर रखता है और शक्ति व ऊर्जा प्रदान करता है। इटली की एक कहावत है — "ज्यादा खाना थोड़ा जीवन, थोड़ा खाना दीर्घ जीवन।" और इसी तरह से स्कॉटलैंड की एक कहावत इसी भाव को प्रकट करती है— "कम खाना जीवन को सुरक्षित रखता है। "

अवकाश-प्राप्त लोगों को अपने भोजन में चीनी, नमक, मसालों का कम प्रयोग करना चाहिए। जहाँ तक हो, सब्जियों, फलों और अंकुरित अनाजों का प्रयोग करना ही उचित है। कम खाना लंबा जीवन प्रदान करता है। एक ग्रामीण बुढ़िया सोमवती, जिसकी आयु ११० वर्ष है, का कहना है— "मैं दिन में एक बार ही खाना खाती हूँ, कभी बीमार नहीं पड़ती। "

हंगरी का पीटस झोरेटन १८५ वर्ष तक जीवित रहा। वह सादा और थोड़ा भोजन करता था। ११४ वर्षीय बेंजामिन का कहना है कि— "खाओ कम, चबाओ अधिक और परिश्रम करो, पैदल चलो, दीर्घ जीवन जियो। "

हमारे आयुर्वेदिक ग्रंथों में कहा गया कि जो व्यक्ति रात्रि में दूध पीता है प्रातःकाल जल पीता है और भोजन के अंत में मट्ठा पीता है, उसे वैद्य के पास नहीं जाना पड़ता है—

"दिनान्ते पिवेत् दुग्धं निशान्ते पिवेत् पयः।

भोजनान्ते पिवेत् तक्रं किं वैद्यस्य प्रयोजनः॥ "

जल का अधिक प्रयोग

जल जीवन का पर्याय है, अमृत है। अन्न और जल का जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है। स्वास्थ्य के लिए जल अद्भुत औषधि है, सभी रोगों से बचानेवाली। जल को पीकर, जल से स्नान करके, जल की पट्टी बाँधकर पीडित स्थानों पर हम अनेक प्रकार से लाभ उठा सकते हैं। जल की महत्ता ऋग्वेद में स्पष्ट की गई है—

"आपः इद्वाः उभेशजीरापि अमीवचातनीः।

आपः सर्वस्य मेभशजोशस्तास्ते कण्वंतुः भेशजम्॥ "

अर्थात्—"जल औषधि रूप है। सभी रोगों को दूर करनेवाली महान् औषधि के समान गुणकारी है। यह जल तुमको औषधियों के समस्त गुण लाभ करावे।" आधुनिक अनुसंधानों से यह पता चला कि जल का अधिक-से-अधिक प्रयोग स्वास्थ्य और सौंदर्य तथा दीर्घ जीवन के लिए परम रसायन है। फ्रांस के एक प्रसिद्ध डॉक्टर ने कहा था—"सादा भोजन, ज्यादा पानी दीर्घ जीवन के लिए अमृत है।"

मेरे यहाँ एक संत कृष्णानंद रुके थे। उनकी उम्र ११६ वर्ष की थी। उन्होंने दीर्घ जीवन के बारे में बताते हुए कहा था, "आधी रोटी, दूना पानी, तिगुना श्रम और चौंगुनी हँसी; सवा सौ वर्ष जी।" यहाँ जल के गुण संक्षेप में दिए जा रहे हैं।

- जल शरीर के ताप को नियंत्रित रखता है। आमाशय के पित्त को शांत करता है।
- आँखों की ज्योति बढ़ाता है। रक्त विकारों को दूर करता है। फोड़े-फुंसी नहीं होने देता।

"प्रातःकाल खटिया से उठे पीवे तुरतइ पानी।

घर में कबहूँ बैद न आवै बात धाघ ने जानी॥ "

- यह पाचन-शक्ति बढ़ाता है और प्राणवायु ऑक्सीजन का संचार करता है जिससे आँतों की क्रिया सक्रिय पाचक रसों के साथ अपना कार्य करने

लगती है। इससे कब्ज नहीं होता, गैस नहीं बनती, भूख खुलकर लगती है।

- यह गुदों को साफ करता है, जिससे गुर्दा संबंधी विकार नहीं होते। मूत्र-विकारों तथा वीर्य-विकारों को दूर करता है। स्वजदोष नहीं होने देता है।
- जल रक्त के गाढ़ेपन को रोकता है, जिससे हृदयाधात की संभावना कम रह जाती है तथा किसी प्रकार की बीमारी नहीं होती।
- जल शरीर की अशुद्धता को दूर करता है और विजातीय द्रव्य को निकाल कर शरीर को रोग-मुक्त करता है।
- यह शरीर की त्वचा को स्निग्ध, कोमल और आकर्षक बनाए रखता है। यह आधुनिक शोधों से सिद्ध हो चुका है।
- स्वास्थ्य-रक्षा के लिए उपयोगी तत्वों एवं पदार्थों को अपनी घुलनशीलता एवं गतिशीलता के कारण शरीर के सारे अंगों तक पहुँचाकर उनका पोषण करता है।

उषाःपान

मल-निष्कासन और शरीर के विभिन्न अंगों की गरमी शांत करने के लिए प्रातःकाल जल पीना उषाःपान कहलाता है। रात को ताँबे के पात्र में रखा जल ताँबे के गुणों से युक्त होकर लीवर या यकृत को स्वस्थ रखता है। इसी प्रकार चाँदी के पात्र में रखा जल शरीर को स्वस्थ, सुंदर और कांतिमय तो बनाता ही है, उसके साथ ही चेहरे पर झुर्रियाँ नहीं पड़ने देता, बाल सफेद नहीं होते तथा दीर्घ जीवन प्रदान करता है।

जल और भोजन का गहरा रिश्ता है। जल का सावधानीपूर्वक सेवन करना जरूरी है, क्योंकि भोजन करने के पहले और बाद में जल नहीं पीना चाहिए। यह जठराग्नि को शांत कर देता है, जिससे भूख समाप्त हो जाती है। भोजन ठीक तरह से नहीं पच पाता। भोजन करते समय थोड़ा-थोड़ा जल पी सकते हैं। वैसे भोजन करने के आधा घंटे बाद जल पीना लाभदायक रहता है। बड़ी आँत में पानी के अभाव में मल सूखकर आँत के कोनों और सिलवटवाली मांसपेशियों के बीच में रुक जाता है, सड़ने लगता है, जिससे अमीबा नामक कीटाणु पैदा हो जाता है जिसके कारण पेट में मरोड़, आँतों में सूजन आदि रोग हो जाते हैं, जिसे अमीयोवायसेस कहते हैं। अमेरिका में आधुनिक चिकित्सकों ने २८६ शब्दों का विच्छेदन करके पाया है कि आँतों में अनेक प्रकार के कीटाणु, जीवाणु चिपके रहते हैं, जो अनेक रोगों के जनक हैं। जल द्वारा संचित मल और जीवाणु बाहर निकल जाते हैं जिससे बीमारी होने की संभावना कम हो जाती है। अतः सेवानिवृत्त लोग स्वस्थ और सुखी जीवन जीने के लिए जल का समुचित प्रयोग

करें। कम-से-कम १२ या १५ गिलास जल अवश्य पीएँ। कहा गया है— "मुहुर्मुः
मुहुर्मुः जल पिबेत्।" अर्थात् बार-बार जल पिएँ।

उपवास और स्वास्थ्य

उपवास स्वास्थ्य-रक्षा और रोगोपचार का सर्वश्रेष्ठ साधन है। जीवन जीने की प्राकृतिक प्रणाली को उपवास कहते हैं। रोग और बुद्धापे का कारण है शरीर में विजातीय द्रव्य की उपस्थिति। फेफड़ों और त्वचा, आमाशय और आँत, यकृत और गुर्दों में मिथ्या आहार-विहार के कारण रोग उत्पन्न होते हैं। विजातीय द्रव्यों को निकालने का एकमात्र साधन है निराहार और मिताहार। इससे रोग-मुक्ति तो होगी ही, साथ ही बुद्धापा आने की प्रक्रिया मंद होगी। डॉ. लुइकूने ने अपनी 'आकृति निदान' पुस्तक में लिखा है— "स्वास्थ्य, जिसमें शरीर का प्रत्येक अवयव अनुपात के अनुसार होगा। चेहरे पर कांति और लावण्य होगा तथा शरीर के अंग-प्रत्यंग में स्फूर्ति एवं नवजीवन का आभास होगा। उपवास बुद्धापे की औषधि है, क्योंकि इस उप्र में पाचन-क्रिया शिथिल हो जाती है। बुद्धापे में स्वास्थ्य के इच्छुक व्यक्तियों को उपवास करना अति आवश्यक है। प्रकृति का यह नियम है, 'बीमार हो तो खाना मत खाओ।' खाना न खाने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है। कहा गया है— "आहारः पचतिशिखी दोषानां वर्जितः"—अर्थात् अग्नि आहार को पचाती है और तीव्र दोषों को नष्ट करती है। यह ठीक ही कहा गया है कि— "लंघनेन क्षयनीयते दोषाः।" उपवास का स्वास्थ्य और स्वास्थ्य-रक्षा में महत्वपूर्ण स्थान है। प्राकृतिक जीवन के समर्थक असीली पिआइस, डॉ. सिलवेस्टर, डॉ. जोयेल आर. कार्नेंगी और आहार-प्रयोगशाला के प्रोफेसर फ्रांसिस गानो बेडिक्ट ने आहार-त्याग और उपवास को महत्व दिया है। गांधीजी ने अपनी आत्मकथा में कहा है— "मेरा अनुभव है कि जिसका मन संयम की ओर बढ़ रहा है, मिताहार और उपवास उसके लिए अति मददगार है।" वर्ष १९६२ में डॉ. बाराबरी ने अपने व्याख्यान में कहा था कि, 'मैंने स्विटजरलैंड और इटली की पहाड़ी पर बिना कुछ खाए हिम और पानी पर रहकर दो-तीन माह बिताए थे। अपने उपवास काल में भी मैं कई मीलों तक टहला करती थी और इस नतीजे पर पहुँची थी कि शारीरिक शक्ति और ऊर्जा केवल खाने से ही नहीं आती है।' यह देखा गया है कि जीव-जंतु भी उपवास करते हैं। पाले हुए कुत्ते, गाय, भैंस आदि बीमार पड़ने पर खाना छोड़ देते हैं। हमारे देश में उपवास और व्रत को महत्व देते हुए एकादशी, अष्टमी, पूर्णमासी तथा सोमवार, मंगलवार, गुरुवार आदि को व्रत रखने का विधान किया गया है। अवकाश-प्राप्त वृद्ध लोगों को सुखी व स्वस्थ रहने के लिए बिना भूख के खाना नहीं खाना चाहिए और उपवास करके अपने आपको रोग-मुक्त करना आवश्यक है, क्योंकि उपवास के निम्न लाभ हैं—

- विजातीय द्रव्यों का निष्कासन होता है, जिससे कोष्ठ-शुद्धि होती है। काया निर्मल होकर नीरोग हो जाती है। मधुमेह, गठिया, गैस तथा रक्तचाप जैसे रोगों से बचना संभव होता है।

'छांदोग्य उपनिषद्' में बताया गया है कि उपवास किन-किन रोगों में लाभ-दायक है। उपवास की महत्ता महर्षि आत्रेय ने प्रतिपादित करते हुए कहा

था, "शरीर के अंदर जो वस्तु लघुता, हलकापन उत्पन्न करती है उसे लंघन या उपवास कहते हैं।" उपवास से आमाशय, फेफड़े, यकृत व आँत के मलों और विजातीय द्रव्य निकल जाते हैं। डॉ. लुई क्रूने ने लिखा है — "आँतों में विजातीय द्रव्य इकट्ठा रहता है और उसमें उफान उठने से रोगों का जन्म होता है।" हृदय में विजातीय द्रव्य के कारण अनेक रोग हो जाते हैं। उपवास से रक्त शुद्ध हो जाता है, दिल के दौरे नहीं पड़ते, हृदय की क्रिया नियमित रहती है। इसी प्रकार रक्त के अशुद्ध होने पर जनन अंगों पर बुरा प्रभाव पड़ता है, जिससे नपुसंकता और बाँझपन जैसे रोग हो जाते हैं। उपवास से रक्त शुद्ध हो जाता है, जिससे मस्तिष्क और स्नायु संस्थान पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

- सदाबहार यौवन बना रहता है और बुढ़ापा धीरे-धीरे आता है। शरीर में क्रियाशीलता, तेज और स्फूर्ति बनी रहती है। आशा और विश्वास का विकास होता है।
- उपवास से असमय बाल सफेद नहीं होते, चेहरे पर झुर्रियाँ नहीं पड़तीं। श्रीमती कुसुम तनेजा (उम्र ७० वर्ष) का कहना है कि वे गंभीर बीमारी से पीड़ित थीं उनका उपवास द्वारा उपचार किया गया और रोगमुक्त होने पर उनके बाल घने-काले, लंबे और चमकीले हो गए थे। उपवास से सिर का गंजापन दूर हो जाता है।
- **सुखी दीर्घ जीवन**—हमें ज्ञात है कि बुढ़ापा और रोग के कारण रक्त नलिकाओं तथा तंतुओं में विजातीय द्रव्य एकत्र हो जाता है, अतः हम विजातीय द्रव्य एकत्र न होने दें। क्षार-प्रधान और सुपाच्य भोजन करने से पाचन-प्रणाली और हृदय को कम श्रम करना पड़ता है तथा निष्कासन-मार्ग को भी आराम मिलता है। इससे शरीर में नवचेतना आ जाती है और हमारी जीवनी शक्ति बढ़ जाती है। इससे हमें स्वस्थ्य और सुखी दीर्घ जीवन की प्राप्ति होती है।
- **गहरी नींद आना**—कम खाने से हमें गहरी नींद आती है, जिससे हमारे शरीर में नवीन शक्ति और चेतना का संचार होता है। नींद शारीरिक और

मानसिक हृस को दूर करती है। सुबह उठने पर स्फूर्ति एवं ताजगी का एहसास होता है। फल और सब्जी का आहार लेने से नींद कम आती है। डॉ. बाराबरी ने सिद्ध कर दिया है कि फल और सब्जी का आहार करने से केवल दो घंटे की नींद पर्याप्त है। अवकाश-प्राप्त लोगों को सप्ताह में एक दिन का उपवास करना हितकर रहेगा। गहरी नींद आएगी।

- **उपवास और काम-वासना**—मानव जीवन में ब्रह्मचर्य का महत्वपूर्ण स्थान है। इससे शरीर में ऊर्जा एवं शक्ति का प्रवाह होता रहता है। चेहरे पर लालिमा, तेजस्विता और दिव्यता झलकती है। 'गीता' में कहा गया है—'विश्याः विनिर्वर्तने निराहारस्य देहिनः'। अर्थात् निराहार या उपवास से मनुष्य विषय-वासना से मुक्त हो जाते हैं। गांधीजी ने ठीक ही कहा है— "उपवास के बिना विषयासक्ति का जड़-मूल नाश संभव नहीं है। ब्रह्मचर्य के पालन में उपवास अनिवार्य अंग है।"
- **जीवनी शक्ति**—प्रत्येक प्राणी में जीवनी शक्ति जन्म के साथ उत्पन्न होती है। यह प्रकृति की अद्भुत देन है। हमारे शरीर में स्फूर्ति का स्रोत बहाती है। मनुष्य की जीवनी शक्ति शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नति प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करने पर निर्भर करती है। जीवनी शक्ति के कारण ही मनुष्य के जीवन में आनंद की धारा बहती है। लोग सोचते हैं कि निराहार रहने से जीवनी शक्ति घटती है, किंतु ऐसा नहीं है। उपवास से जीवनी शक्ति की वृद्धि होती है और जीवन जीने की साध जगती है। स्वच्छ जल, स्वच्छ मिट्टी, स्वच्छ वायु एवं धूप तथा प्रकृति-प्रदत्त आहार-विहार से जीवनी शक्ति की वृद्धि होती है। उपवास की जीवनी शक्ति से शरीर में आनंद की लहर दौड़ने लगती है।
- **थकान और उपवास**—हमारे शारीरिक कार्य में स्नायु संस्थान का महत्वपूर्ण स्थान है। स्नायु-संस्थान द्वारा ही हमारी मांसपेशियाँ कार्य करने में समर्थ हो पाती हैं। इस विषय में प्रोफेसर मोसो ने कहा है— "स्नायु-संस्थान ही शक्ति के संपूर्ण साधन हैं।" प्राकृतिक जीवन से सामंजस्य न रहने के कारण विजातीय द्रव्य की अधिकता से तथा अधिक परिश्रम के कारण थकान आती है। उपवास द्वारा शरीर में सदैव स्फूर्ति, उल्लास और उमंग बनी रहती है तथा शरीर में थकान का एहसास नहीं होता है।
- **मुसकान और हँसी**—स्वीडन के उपासला विश्वविद्यालय में किए गए अध्ययन से पता चला है कि मुसकराता हुआ चेहरा आनंद और उत्साहवर्धक होता है। क्रोधित चेहरा सुंदर व आकर्षक नहीं होता है। एलन बुटी को अधिक सेक्सी की उपाधि दी गई है, क्योंकि उसके हँसमुख चेहरे पर मुसकान का जादू तैरता है। मुसकान और हँसने का स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ चेहरे पर मुसकान सूरज की किरण जैसी चमकती है और उसमें हृदय की प्रसन्नता झलकती है। मुसकान निराशा

में आशा का अमृत घोलती है, जिससे सारे शरीर में शक्ति और ऊर्जा तरंगित हो उठती है। मुसकान घर में सुख पैदा करती है, व्यापार में साख जमाती है और मित्रता बढ़ाती है। यह थके हुए को आराम देती है, अधीर को धैर्य बँधाती है और मुसीबत में इनसान को उत्साहित करती है। मुसकान जिंदगी को जीने योग्य बनाती है। अतः वृद्ध लोगों को सदैव मुसकराते रहना चाहिए, तभी लोग उनसे मिलने के लिए मुसकराते हुए आएँगे। इससे सेवानिवृत्त लोगों के स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा और उन्हें अकेलेपन का एहसास नहीं होगा। हँसना एक औषधि है स्वास्थ्य की संजीवनी है। गांधीजी के विनोदी स्वाभाव ने उनके रक्तचाप को सदैव संतुलित रखा था। स्वीडन में एक शोध से ज्ञात हुआ है कि हँसने से गले, गाल और फेफड़ों का अच्छा व्यायाम हो जाता है। हँसने की स्थिति में गहरी साँस लेनी पड़ती है, जिससे रक्त-संचरण बढ़ जाता है। चेहरे पर लालिमा झलकने लगती है। कोमल कांत और आकर्षक छवि उभरने लगती है।

दुनिया में दिल की बीमारी 'एथोरी स्कलीरोसि' के कारण होती है। इसके कारण हृदय के साथ मस्तिष्क और गुर्दे की धमनियों में वसा या चिकनाई जम जाती है और धमनियाँ सँकरी हो जाती हैं। रक्तचाप बढ़ जाता है और स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। ठहाका मारकर हँसने से दिल की बीमारी नहीं होती। हँसने के लाभ यहाँ प्रस्तुत हैं—

- हँसना रोगों से बचाता है। स्वास्थ्य ठीक रहता है। डॉक्टर के पास नहीं जाना पड़ता।
- स्वास्थ्य की वृद्धि होती है। मनुष्य हृष्ट-पुष्ट हो जाता है। कहावत है — 'हँसो और मोटे हो जाओ।'
- हँसना दुःख और बीमारियों का दुश्मन है; निराशा, वेदना और चिंता का इलाज है।
- हँसी का स्वभाव फैलना है। आप हँसेंगे, सभी हँसेंगे। प्रसन्न रहो और दूसरों को प्रसन्न करो। सभी सुखी और स्वस्थ होंगे।
- हँसने से पाचन-क्रिया सुधरती है, जिससे स्वास्थ्य ठीक रहता है।
- हँसने से दिल और चेहरा जवान दिखाई पड़ता है, जिससे शारीरिक सौंदर्य बढ़ता है।
- हँसने से सारे शरीर में रक्त दौड़ने लगता है, श्वसन-संस्थान गतिशील हो जाता है, सारे शरीर में ऊर्जा और स्फूर्ति बढ़ जाती है। वास्तव में हँसना स्वास्थ्य और सुख की औषधि है। यह एक अच्छी चीज है। यदि मनुष्य

को एक तिनका प्रसन्न कर सकता है तो यह प्रसन्नता का निर्झर है। पशु दुःख में रो तो सकता है, पर हँस नहीं सकता। अच्छा हास्य-विनोद आत्मा का स्वास्थ्य है और दुःख विष है। जहाँ हँसी के फव्वारे झारते हैं, वही खुशियों का सैलाब आता है। विक्टर ह्यूगो ने कहा था, "मैं हँसना पसंद करता हूँ, जो होंठें एवं दिल को खोलता है। उसी समय मोतियों और आत्मा का इजहार करता है।" अतः अवकाश-प्राप्त लोगों से कहना है कि मजाकिया बनो, हँसो और हँसाओ, नाचो-गाओ, जीवन में सुख पाओ और अपनी उम्र बढ़ाओ।

सेक्स और चुंबन

आहार, व्यायाम और सामाजिक व्यवहार बढ़ती उम्र में स्वस्थ और चुस्त रहने के लिए फॉर्मूले तो हैं ही लेकिन चुंबन और सेक्स भी अपनी कारगर भूमिका निभाते हैं। फ्लोरिडा स्थित सेंट लुई विश्वविद्यालय में वृद्धों के चिकित्सक डॉ. मोरले ने लिखा है— "किसी भी उम्र में युवा और फुरतीला महसूस करने के लिए चिकित्सक की सलाह, शारीरिक एवं मानसिक व्यायाम, संतुलित आहार और मनोरंजन आवश्यक है।" सेक्स और चुंबन एक मनोरंजन ही है। इस क्रिया का हमारे मनोभाव पर तीव्र प्रभाव पड़ता है, जो स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। होम्योपैथी के जनक डॉ. हेनीमैन का कहना है— "हमारे मनोभावों से रोगों की उत्पत्ति होती है और मनोभावों से ही रोग ठीक होते हैं।" वेनेजुएला के एक विश्वविद्यालय में एक शोध में पाया गया है कि दो चुंबन लेने या देने से या छह चॉकलेट खाने से दिल का दौरा पड़ने की संभावना कम रहती है।

न्यूयॉर्क के डाउट माउथ कालेज के शोधकर्ता डेविड ब्लैच फ्लावर ने कहा है कि हमने पाया है कि सेक्स से जीवन में बहुत ज्यादा और सकारात्मक खुशी आती है। सिनसिनाटी यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर रॉबर्ट हैटफील्ड का कहना है कि नियमित सेक्स के अभाव में लोग निराशा और अवसाद के शिकार हो जाते हैं। लंदन के शोधकर्ताओं ने 'टीच योर सेल्फ' नामक पुस्तक में दिमाग की ताकत और स्वास्थ्य पर प्रकाश डाला है। शोधकर्ता टेरीहार्न कहते हैं कि ऐसे लोगों से घुलिए-मिलिए जो आपको हँसाते हैं जिनकी रुचियाँ आपसे मिलती हैं। इससे आपके दिल-दिमाग को शक्ति मिलेगी। आगे उनका दावा है कि सेक्स भी इस मामले में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। चुंबन और सेक्स के दौरान सात रासायनिक क्रियाएँ चलती हैं। सेक्स से ऑक्सीटॉक्सिन का स्तर बढ़ जाता है, जो व्यक्ति में सोचने की क्षमता को बढ़ाता है। दिल-दिमाग में स्फूर्ति और ताजगी भरता है, जिसके कारण स्वस्थ, सुखी और दीर्घ जीवन प्राप्त होता है। वैज्ञानिक डॉ. जैक्सन ग्राहम का कहना है कि अपने पति या पत्नी को धोखा

देकर किसी और के साथ हमबिस्तर होने से दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है।

अवकाश-प्राप्त वृद्ध लोग सेक्स-संक्रिया में तो समर्थ नहीं होते, किंतु चुंबन लेदे सकते हैं तथा विपरीत लिंग के संपर्क में रहकर अपना जीवन स्वस्थ और सुखमय बना सकते हैं।

संगीत और स्वास्थ्य

संगीत का तन, मन, आत्मा और स्वास्थ्य पर विशेष प्रभाव पड़ता है। संगीत मांसपेशियों की क्रिया परउत्तेजक प्रभाव छोड़ता है। स्नायुविक रूप से अनुभूतिशील व्यक्तियों पर संगीत का विशेष प्रभाव पड़ता है, जो अवसाद, तनाव और थकावट को दूर करता है। मांसपेशियों की ऐच्छिक और अनैच्छिक क्रियाएँ संगीत के द्वारा उद्दीप्त होती हैं। इसका फेफड़ों, हृदय और मस्तिष्क के रक्त-संचार तथा श्वॉस-प्रश्वास पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जिससे हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य सुधरता है। यौवनोद्भव में लड़कियों में संगीत के प्रति गहरा रुझान होता है। वे प्रायः नाचती-गाती हैं और अपने आकर्षण का जादू बिखरती हैं। संगीत आध्यात्मिक और भौतिक जीवन का सेतु है, दिव्य है, हृदय का राग है। आत्मा का स्वर है और प्राणों का पीयूष है। महापुरुष मैजिनी ने कहा था— "संगीत सृष्टि का मधुर स्वर है, अदृश्य जगत् की प्रतिध्वनि है।" मनुष्यों की तो बात छोड़िए, देवताओं के लिए भी संगीत से बढ़कर कोई वस्तु नहीं है— "नान्याद गीताहिप्रिय लोके देवानामापि दृश्यते।" संगीत प्रसन्नता का निर्झर है, जो हमारे स्वास्थ्य को स्फूर्ति प्रदान करता है। किसी अज्ञात कवि ने ठीक ही कहा है—

"संगीत मुझे प्रमुदित करता है

जब मैं संगीत से भर जाता हूँ,

कुछ भी तो गलत नहीं होता

मेरा दिल गीत गुनगुनाता है।"

अवकाश-प्राप्त लोगों के लिए गीत गाना, गीत सुनना और कवियों व शायरों की महफिल में जाना मनोरंजन का बड़ा ही अनुपम साधन है। वृद्ध लोग जहाँ रहते हैं वहाँ खुशनुमा वातावरण बनाएँ। अपने व्यवहार, हँसमुख चेहरे और मधुर बोली से दूसरों को सुख प्रसन्नता तो प्रदान करेंगे तभी वे स्वयं स्वस्थ, सुखी और आत्ममुग्ध होंगे। मिशिगन विश्वविद्यालय के मेडिसिन विभाग के प्रोफेसर

पीटअबेल ने प्रसन्नता पर दिलचस्प सर्वे किया है। उन्होंने बताया है— "प्रसन्नता से मनुष्य सदैव सुखी और स्वस्थ रहता है।" निश्चित संवेत स्वर में गा सकते हैं—

"सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः। "

दीर्घ जीवन

वास्तव में हमारे महर्षियों ने मनुष्यों की विभिन्न शारीरिक क्षमताओं और आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर योगासनों का आविष्कार किया था। वृद्ध पुरुषों को स्वस्थ और ऊर्जावान् रहने के लिए किसी आसनों के जानकार व्यक्ति के सामने आसनों का अभ्यास करना चाहिए, ताकि वे दीर्घ जीवन जी सकें। भोपाल निवासी श्रीमती अचला त्रिपाठी, उनकी उप्र एक सौ बीस साल है। वह आसन तो नहीं करतीं, लेकिन व्यायाम और कठिन परिश्रम नित्य करती हैं, जिसके कारण उन्होंने इतनी लंबी आयु प्राप्त की है। होतीलाल और विक्रम सिंह दोनों एक सौ दस साल की आयु को पार कर चुके हैं। उनका कहना है, "सादा खाना, संयम और प्रतिदिन दस कि.मी. घूमने के कारण ही वे स्वस्थ और नीरोगी हैं।" हंगरी के श्री पीटर्स जोर्टन एक सौ पच्चासी साल तक जीवित रहे। वे नियमित रूप से व्यायाम किया करते थे। यॉर्कशायर के हेनरी जेनकिस एक सौ आठ वर्ष तक स्वस्थ जीवन जीते रहे। इसी तरह इंग्लैंड के थॉमस यार एक सौ बाबन साल की उप्र परिश्रम और व्यायाम के कारण प्राप्त कर सके।

आसनों की महिमा अपार है। ये विविध प्रकार के हैं। उन सभी का सीखना आवश्यक नहीं है। योग-साधना के लिए तन व मन को स्वस्थ और शक्तिशाली होना नितांत आवश्यक है। यह ठीक है कि आसनों से शरीर के कई प्रकार के विकार दूर हो जाते हैं। शरीर में शक्ति का संचार होता है, मन स्वस्थ रहता है तथा आत्मा आनंद का अनुभव करती है। शरीर में वात, पित्त और कफ का संतुलन बना रहता है। ये स्वास्थ्य-रक्षा के प्राकृतिक साधन हैं। मांशपेशियों को सशक्त बनाए रखने के लिए, अस्थियों की विकृति सुधारने के लिए, धमनियों और नाड़ियों का प्रवाह ठीक करने के लिए तथा ग्रन्थियों, कोशिकाओं, ऊतकों, शारीरिक संस्थानों और उनके अवयवों की व्याधियों को दूर करने के लिए तथा स्वस्थ व सुखी जीवन के लिए अवकाश-प्राप्त वृद्ध पुरुषों को नित्य-नियमित रूप से खुली हवा में आसन करना अत्यंत लाभदायक सिद्ध होगा। यहाँ वरिष्ठ नागरिकों को लाभ के लिए अत्यंत उपयोगी, सरल और स्वास्थ्यवर्धक आसनों की प्रक्रिया, विधि और लाभों का संक्षेप में वर्णन प्रस्तुत किया जा रहा है। सूर्य पृथ्वी का परम देव है, ईश्वरीय आलोक का निर्झर। यह ऊर्जा, ऊर्जा और प्रकाश का अद्भुत स्रोत है। समस्त प्राणियों का जीवन है, विराट् चेतना का केंद्र है। ऋग्वेद में ठीक ही कहा गया है—

सूर्यनमस्कार—

"आप्राद्यावा पृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य-

आत्मा जगतस्तस्थुशश्चं।"

सूर्य प्राणियों का प्राण है। 'प्राणः प्रजानाम्।' 'मत्स्यपुराण' में नीरोगता और स्वास्थ्य के लिए कहा गया है कि सूर्य की शरण में 'जाओ—आरोग्यं भास्करादिच्छेत्।'

आसन-१

सूर्य को हमारे ऋषियों ने प्राणदाता और मृत्यु से बचानेवाला कहा है। सूर्य की रश्मियों से मनुष्य के शरीर को अनेक रोगों से बचाव करता है। सूर्य से ऊर्जा और तेज प्राप्ति के लिए सूर्यासन का आविष्कार किया गया है। यह अनेक आसनों, प्राणायाम और साधनाओं का सम्मिश्रण है। यह लाभकारी, सर्वश्रेष्ठ और सरलतम है। इस आसन को स्त्री-पुरुष, बच्चे और बूढ़े, गृहस्थ या संन्यासी, शिक्षित और अशिक्षित सभी लोग सरलता से कर सकते हैं। सभी धर्मों के लोगों को स्वास्थ्य-लाभ के लिए इस आसन को करना चाहिए।

विधि—प्रातःकाल दैनिक क्रियाओं से निवृत्त होकर खुली हवा में पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके सीधे खड़े हों, दोनों पंजे और एडियाँ सटे हुए रखें। प्रणाम मुद्रा में छाती के सामने दोनों हथेलियाँ मिलाकर गहरी साँसें लें और धीरे-धीरे निकालें तथा आगे की ओर झुकें। यही क्रिया कई बार करें। इस आसन में, ताड़ासन, कटि-चक्रासन, पाद-हस्तासन तथा मकरासन आते हैं। वृद्ध लोग अपनी सुविधा के अनुसार इसका संपादन कर स्वास्थ्य-लाभ करें।

लाभ—

- पेट की चरबी कम होती है। कमर, पीठ, कंधे और सीने में लचीलापन आता है।
- जाँघ और पिंडलियों के विकार दूर होते हैं।
- रीढ़ की हड्डी ठीक रहती है, जिसके कारण वृद्धावस्था में कमर नहीं झुकती।
- मोटापा दूर होता है, कब्ज दूर हो जाता है, पाचन-तंत्र शक्तिशाली हो जाता है। भूख खुलकर लगती है।
- रक्त-संचार ठीक हो जाता है, इससे पूरे शरीर का व्यायाम हो जाता है।

- श्वसन-संस्थान की विकृतियाँ दूर हो जाती हैं।
- यकृत, प्लीहा, अग्न्याशय, पक्वाशय तथा गुदों की कार्य-प्रणाली सुधर जाती है। उनसे स्ववित होनेवाले हार्मोस की संतुलित पूर्ति होने के कारण बदहजमी, बहुमूत्र, मधुमेह तथा पथरी जैसे रोग नहीं होते हैं।

आसन-२

यह आसन बहुत सरल और सीधा है। इस आसन को ऊर्जा-केंद्रों को उत्तेजित और गति प्रदान करने लिए किया जाता है। इस आसन को बच्चे अक्सर खेलते समय किया करते हैं। इसको करने की विधि इस प्रकार से है—पहले फर्श पर सीधे खड़े हो जाते हैं और दोनों बाँहें क्षैतिज रूप में फैलाते हैं। उसके बाद बाएँ से दाएँ ओर चक्कर लगाते हैं। दूसरे शब्दों में, आप यदि घड़ी को फर्श पर रख लें और घड़ी की सूई के अनुसार चक्कर लगाएँ तो उचित रहेगा।

सबसे पहले प्रौढ़ लोग छह चक्कर ही लगा पाते हैं। वृद्ध लोग अपने सामर्थ्य के अनुसार चक्कर लगाएँ। यह क्रिया तब तक चलती रहती है जब तक घूमनी या चक्कर नहीं आ जाता। प्रारंभ में अधिक चक्कर लगाने का प्रयास उचित नहीं है; क्योंकि इससे अधिक चक्कर आने लगते हैं और गिरने का भय रहता है। चक्कर या घूमनी से बचने के लिए आप लेट या बैठ सकते हैं। प्रारंभ में ही चक्कर आते हैं किंतु पाँचों आसनों का अभ्यास करने बाद फिर घूमनी या चक्कर नहीं आते हैं। आप अधिक चक्कर लगाने में समर्थ हो जाएँगे। घूमनी या चक्कर से बचने के लिए आप दूसरा उपाय यह भी कर सकते हैं कि चक्कर लगाने से पहले आप किसी बिंदु पर अपनी नजर जमाएँ और सीधे खड़े होकर घूमना शुरू करें तो उस बिंदु पर जितनी देर हो सके, दृष्टि जमाए रखें। अंत में आपको दृष्टि हटानी पड़ेगी, ताकि सिर और शरीर के साथ चक्कर लगा सकें। जैसे ही यह कार्य शुरू करें, अपना सिर तेजी से घुमाएँ और फिर किसी बिंदु पर दृष्टि न जमाएँ। ऐसा करने से घूमनी और चक्कर नहीं आएँगे। नाचनेवाले नर्तक और घूमनेवाले स्केटर ऐसा ही करते हैं। मेरे पुत्र अजय चौधरी (उपायुक्त अरुणाचल प्रदेश) ने बताया था, मैंने अरुणाचल प्रदेश के तिब्बती को मंदिर में एक सौ आठ चक्कर लगाते हुए देखा था। वह एक लामा संन्यासी था। वह चुस्त और दुरुस्त था। अस्सी वर्ष की उम्र में युवा दिखाई पड़ता था।" लामाओं का जीवन सरल, पवित्र और प्रकृति के अनुरूप होता है। तिब्बत के लोग स्त्री-पुरुष सभी युवा मालूम पड़ते हैं। हमारे देश में मौलवी अक्सर धार्मिक उम्माद में बहुत सारे चक्कर लगाते हैं। उन्हें साधारण तौर पर दरवेश कहा जाता है। ये दरवेश घड़ी की सूई की भाँति बाएँ से दाहिनी ओर चक्कर लगाते हैं। अधिक चक्कर लगानेवाले दरवेश शरीर से मजबूत, ताकतवर और हट्टे-कट्टे हुआ करते हैं। दरवेश सैकड़ों बार चक्कर लगाते

हैं किंतु लामा लोग बारह से अधिक चक्कर नहीं लगाते हैं। वृद्ध अवकाश-प्राप्त लोगों को इस आसन का अभ्यास करना उचित रहेगा, क्योंकि—

- यह सारे शरीर को उत्तेजित और गतिशील करता है।
- नलिका-विहीन प्रथियों से स्थित हामींस को नियंत्रित करता है।
- स्वस्थ और शक्तिपूर्ण जीवन के लिए शरीर में शक्ति प्रवाहित करता है।
- शरीर के विकारों को दूर करता है।
- शरीर में रक्त की गति को ठीक रखता है।
- मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करता है।

आसन-३

यह आसन सातों ऊर्जा-केंद्रों को उत्तेजित करता है। यह सरल, सीधा और करने में आसान है। आसन आरंभ करने से पूर्व फर्श पर ऊपर को मुँह करके लेटना पड़ता है। इसके लिए फर्श, तख्त तथा गद्दे पर लेटना ठीक रहता है। तिब्बत के लामा लोग दो फीट चौड़े और छह फीट लंबे तख्त पर लेटकर इस आसन का अभ्यास करते हैं। यह तख्त लोहे या लकड़ी का बना होता है। यह इस उद्देश्य से बनाया जाता है कि शरीर को सर्दी से बचाया जा सके। फिर भी इसे धार्मिक महत्व से जोड़ा जाता है। इस पर एक कंबल बिछाया जाता है, जिसे 'प्रार्थना-कंबल' कहते हैं।

जब फर्श पर पीठ के बल पर लेट जाएँ तो दोनों बाँहें शरीर के दोनों ओर फैला दें और अपनी हथेलियों को फर्श पर जमा दें। उँगलियाँ साथ-साथ एक-दूसरे से जुड़ी रहें। इसके बाद सिर को फर्श से ऊँचा उठाएँ तथा ठोड़ी को छाती की ओर ले जाएँ। पैरों को ऊपर उठाते हुए तथा घुटनों को सीधा करते हुए सिर की ओर ले जाएँ, किंतु घुटनों को न मोड़ें। दोनों हाथ, टाँगें तथा घुटने सीधे फर्श के ऊपर की ओर ही रखें। बाद में सब मांसपेशियों को आराम दें और दुबारा क्रिया आरंभ करें।

प्रत्येक पुनरावृत्ति के साथ साँस को एक लय में रखें और जैसे ही आप सिर व टाँगें उठाएँ, गहरी साँस लें और जब टाँगों को नीचा करें तो पूरी साँस छोड़ दें हर पुनरावृत्ति के बीच में जब आराम करें तब साँस की गति लयात्मक हो—अर्थात् धीमे-धीमे साँस लें। मांसपेशियों के शिथिल होने पर भी साँस की गति यथावत् रहनी चाहिए। जितनी ही आप गहरी साँस लेंगे उतना ही अच्छा रहेगा।

यदि घुटनों को आप सीधा नहीं कर सकते तो जितनी जरूरत हो उतना ही करें। लेकिन जैसे ही आप आसन करने लगते हैं तो घुटनों को यथासंभव सीधा करने की कोशिश करें। एक जानकार ने बताया था कि जब मैंने पहली बार

आसन करने का अभ्यास किया था, तब बहुत बूढ़ा और कमजोर था—जर्जर और शिथिल। वह अपनी टाँगों को बिलकुल सीधा करने की स्थिति में नहीं था; किंतु धीरे-धीरे उसने अपनी टाँगों को—घुटनों को शक्ति देकर—ऊपर उठाना आरंभ किया तो तीसरे महीने में वह टाँगों को उठाने में समर्थ हो गया। वह बड़े आराम से घुटने सीधे करके टाँगें सीधी करने लगा।

यह सुनकर मुझे बड़ा आश्र्य हुआ। वह पूरी तरह से स्वस्थ था और जवान लग रहा था, यद्यपि वह उम्र में मुझसे ज्यादा था। वह घर के सारे कार्य करता था। वह एक मठ में नित्य सामान पीठ पर लादकर लाया करता था। उसने बताया था - "मैं ऊँचाई पर नहीं चढ़ सकता था। चढ़ने से मेरी साँस तेजी से चलने लगी थी। बाद में मैं आसन करने से आराम से चढ़ता चला जाता था।"

आसन-४

यह आसन सरलता से किया जा सकता है। यह सरल, सीधा और वृद्ध लोगों के लिए बहुत उपयोगी है। सबसे पहले आप अपने शरीर के साथ घुटनों के बल सीधे खड़े हों और हथेलियों को जाँघों की मांसपेशियों के विपरीत रखें, फिर सिर और गरदन को आगे की ओर झुकाएँ और ठोड़ी को छाती की ओर दबाते हुए झुकाएँ। इसके बाद सिर और गरदन को जितना हो सके उतना झुकाते हुए पीछे की ओर ले जाएँ। ठीक उसी समय रीढ़ की हड्डी को यथासंभव झुकाते हुए पीछे की ओर ले जाएँ फिर उसी स्थिति में आगे की ओर लौटकर आ जाएँ। इस तरह से आसन प्रारंभ करें। जैसे तीसरे आसन को करते समय साँस को ऊपर की ओर खींचा था उसी प्रकार साँस को खींचें और पीछे से आगे की ओर आते हुए साँस को निकाल दें और गहरी-गहरी साँसें लेते रहें। गहरी साँसें लेने से प्राणवायु का शरीर में अधिक संचार होगा, जिससे बहुत स्वास्थ्य-लाभ होगा। जितनी वायु आप फेफड़े में भर सकते हैं, भरें और धीरे-धीरे उसे निकालें। मुझे एक संत ने बताया था कि उन्होंने दो सौ लामाओं को अभ्यास करते देखा था। वे सबके सब इस आसन को मनोयोग से कर रहे थे। इसी बीच में वे अपनी आँखें बंद करके ध्यान में लीन हो जाते थे। इस तरह से वे दबाव कम करते थे और अपने आपको आध्यात्मिक आनंद की ओर मोड़ लेते थे।

हजारों वर्ष पहले तिब्बती लामाओं ने जीवन के संभावित रहस्यों के उत्तर देने के रास्ते खोज लिये थे, जो आंतरिक रूप से अर्थात् अपने ही भीतर छिपे हुए हैं। यों तो वे जीवन की सभी आवश्यक वस्तुओं की खोज कर चुके थे, किंतु आधुनिक युग के लोग इस तथ्य को नहीं समझ सकते, क्योंकि उनका विचार है कि नियंत्रणहीन संसार भौतिक शक्तियों से बना है। आज की यह धारणा है कि हमारा जीवन प्राकृतिक नियमों के अनुसार चल रहा है। इसलिए हमारे शरीर

का बुद्धा और क्षीण होना एक प्राकृतिक सत्य है। किंतु अब विश्व योगासनों की ओर बढ़ रहा है। भारत के मनीषी इस क्षेत्र में प्रयासरत हैं। बाबा रामदेव ने सारे संसार में योग का बिगुल बजा दिया है और मानव जाति का परम उपकार कर रहे हैं। आज के भौतिक संसार में आध्यात्मिकता का स्वर गूँजने लगा है। यही जीवन की कला है। तभी लोग स्वस्थ, सुखी और संपन्न होंगे। आध्यात्मिकता की पुनीत छाँव में दुनिया खुशी के गीत गाएगी। संसार बुद्धापा, रोग, कलह और घृणा से मुक्त हो जाएगा। प्रेम के दीप जल उठेंगे।

लाभ—

- घुटने और जाँघें मजबूत और स्वस्थ रहेंगी। उनमें दर्द की शिकायत नहीं होगी।
- गरदन शक्तिशाली और नीरोग रहेगी, स्पोंडिलाइटिस जैसी बीमारी नहीं होगी।
- रीढ़ की हड्डी सीधी रहेगी। बुद्धापे में कमर नहीं झुकेगी।
- शरीर में प्राणवायु का संचार अधिक होगा, जिससे शरीर में क्रियाशीलता और स्फूर्ति रहेगी।
- अवकाश-प्राप्त लोगों का स्वास्थ्य सदैव ठीक रहेगा।
- बुद्धापा धीमी गति से आएगा।

आसन-५

प्रारंभ में इस आसन को करने में वृद्ध लोगों को अधिक कठिनाई होती है। किंतु धीरे-धीरे एक सप्ताह के अध्यास के बाद यह आसन करना सरल हो जाता है। इस आसन को इस प्रकार से प्रारंभ करें। सबसे पहले फर्श पर बैठ जाएँ और अपनी टाँगों को सीधा फैला दें। दोनों पैरों के बीच में एक फुट का अंतर रखें। शरीर बिलकुल सीधा रखें और अपने हाथों की हथेलियों को फर्श पर जमा दें। ये जाँघों के साथ सटी रहें। अपनी ठोड़ी को छाती की ओर बढ़ाएँ और नितंबों को ऊपर की ओर उठाएँ। सिर को पीछे की ओर ले जाएँ। उसी समय अपने शरीर को जितना ऊँचा उठा सकते हैं, उठाएँ। घुटने मुड़ जाएँगे। बाँहें सीधी रखें तथा शरीर को भी सीधा रखें। टाँगों मुड़ी हुई रहें तथा क्षैतिज रूप में फर्श पर लंबवत् रखनी चाहिए तथा मांसपेशियों पर बल देना परमावश्यक है। आखिर में अपने आप को ढीला कर दें और फिर उसी स्थिति में आ जाएँ। इस प्रकार क्रिया करते रहें।

प्रत्येक आसन के करने में साँस की भूमिका रहती है। जैसे ही शरीर को ऊपर की ओर उठाएँ, गहरी साँस लें। साँस को जितना रोक सकें, रोकें। मांसपेशियों पर दबाव डालें और नीचे की ओर आने पर साँस निकाल दें। दुबारा इस क्रिया को करने के लिए आराम करें और धीरे-धीरे साँस लें। फिर आसन की क्रिया चलती रहे। श्री प्रदीप माथुर ने बताया, "प्रारंभ में इस आसन को सही ढंग से नहीं कर पाता था, क्योंकि मेरी उप्र ८२ साल की थी। शरीर दुर्बल था। अवकाश-ग्रहण के बाद से कोई काम नहीं कर पाता था। पीठ और कमर में दर्द, चलने-फिरने में असमर्थ। संत द्वारा बताए गए इस आसन का धीरे-धीरे अभ्यास किया। अब इन आसनों को सही और सरल ढंग से कर लेता हूँ। मांसपेशियों पर किसी प्रकार का दबाव भी नहीं पड़ता है और न किसी प्रकार की थकान का एहसास होता है।"

लाभ—

- घुटनों, टाँगों और बाँहों का व्यायाम हो जाता है।
- पेट पर दबाव पड़ने से कब्ज दूर हो जाता है। पाचन-शक्ति बढ़ जाती है। भूख बढ़ जाती है।
- कमर सीधी रहती है और रीढ़ की हड्डी स्वस्थ व फिट रहती है।
- शरीर नीरोग और स्वस्थ हो जाता है।
- शरीर में शक्ति और ऊर्जा का संचार होता है, जिसके कारण सुख और आनंद की अनुभूति होती है।
- वृद्ध व्यक्ति जवान दिखने लगता है।

आसन-६

जब तक जियो, स्वस्थ रहकर जियो। मस्ती के आगोश में खो गए हैं लोग, भौतिकवाद के भँवर डूबे हैं तथा दिन भर भाग-दौड़, क्लेश, थकान और अवसादग्रस्त हैं। उन लोगों को जीवन को स्वस्थ, सुखी और प्रफुल्लित बनाने के लिए आसन करने चाहिए। व्यायाम, शुद्ध भोजन और प्रसन्नता दीर्घ जीवन की सुनहरी कुंजी है। खुशनुमा वातावरण की खिली-खिली खिड़कियाँ खोल देता है, चारों ओर खुशी की नहीं-नहीं उर्मियाँ बिखर जाती हैं—हरसिंगार के फूलों की तरह। आइए, चलें छठा आसन करें—स्वास्थ्य के लिए, सुख के लिए। जब आप छठा आसन करेंगे तो आपको शरीर नीचे फर्श की ओर झुकाना होगा और फर्श पर हथेलियाँ टिकानी होंगी तथा आँगूठे झुकी हुई स्थिति में होंगे। पूरा आसन करने में हाथों और पैरों के बीच दो फीट का अंतर होना अनिवार्य है। बाँहें और टाँगें सीधी रखें और अपनी बाँहें फर्श पर लंबवत् जमाएँ। रीढ़ की हड्डी धनुषाकार झुकी हुई रखें, ताकि शरीर का दबाव पूर्व स्थिति में रहे। उसके बाद अपना सिर पीछे की ओर ले जाएँ। जितना संभव हो सके उतना नितंब के सहारे

शरीर को अंग्रेजी के अक्षर 'T' और 'V' के आकार में रखें और उसी समय ठोड़ी को छाती की ओर ले जाएँ। यही क्रिया चलती रहे और उसके बाद प्रारंभ की स्थिति में लैटें तथा फिर से आसन आरंभ करें।

पहले सप्ताह के बाद मनुष्य यह अनुभव करने लगता है कि आसन बहुत आसान है। जब आप आसन करने में कुशल हो जाएँ तो शरीर को झुकाएँ और उठाएँ, किंतु हाथों से फर्श को छूते हुए ही कार्य करें। शरीर को दबाएँ और उठाएँ तथा मांसपेशियों पर दबाव डालते हुए गिराते और उठाते रहें। अन्य आसनों की तरह गहरी साँसें लें। जैसे ही शरीर को उठाएँ, गहरी साँसें खींचें और नीचे की ओर झुकने पर साँस पूरी तरह छोड़ दें। कुछ लोग आसनों को एक ही तरह का व्यायाम समझते हैं। किंतु यह सत्य है कि ये आसन कठोर मांसपेशियों और जोड़ों को फैलाने तथा उनको सुधारने में सहायक होते हैं। प्रस्तुत आसन की उपयोगिता पर विचार करना आवश्यक है।

लाभ—

- समस्त ऊर्जा केंद्रों को गति प्रदान करना और उनकी शक्ति को बढ़ाना।
- स्त्री-पुरुषों को स्वस्थ और मजबूत बनाना। आसनों के संपादन से सत्तर वर्ष के होते हुए पचास वर्ष के युवा लगते हैं। उनके चेहरे पर जवानी की गुलाबी रंगत झलकने लगती है।
- आसन न करनेवाले लोगों के ऊर्जा-केंद्र मंद गति से कार्य करते हैं। जो ऊर्जा केंद्र मंद गति से कार्य करता है, शरीर के उस भाग में विकार उत्पन्न हो जाता है।
- जो ऊर्जा केंद्र तीव्र गति से कार्य करता है, वह चिंता, शिथिलता और थकान उत्पन्न करता है। समगति से कार्य करनेवाले ऊर्जा केंद्र ही व्यक्ति को स्वस्थ रखते हैं और बुढ़ापे की प्रक्रिया को मंद कर देते हैं।
- प्रस्तुत आसन से छाती, आमाशय, फेफड़े और अग्न्याशय गतिशील हो जाते हैं।
- बाँहों और जाँधों की मांसपेशियाँ शक्तिशाली हो जाती हैं।
- पाचन-शक्ति ठीक हो जाती है। भूख खुलकर लगने लगती है।
- इस आसन से धमनियों और शिराओं में रक्त-संचार समगति से होने लगता है।

श्वसन संस्थान में प्राणवायु का संचार होता है, जो जीवन को संयमित और आनंदित कर देता है।

सर्वांगासन एक महत्त्वपूर्ण आसन है। अवकाश-प्राप्त वृद्ध लोग इस आसन को सरलता से कर सकते हैं। यह शरीर के सभी अंगों, सात अंतःस्रावी ग्रंथियों, रक्त परिप्रेमण, स्नायुमंडल तथा पाचन-संस्थान को क्रियाशील और उत्तेजित करता है। यह आसन गला, सिर, यहाँ तक कि शरीर की संपूर्ण संरचना को लाभदायक है। इस आसन के संपादन के लिए निम्न क्रिया करनी चाहिए। विधि—फर्श पर दरी या कंबल बिछाकर चित लेटें। दोनों पैरों को ऊपर उठाकर सिर के पीछे जमीन पर इस प्रकार लगाएँ कि पैर के पंजे, ऊँगलियाँ और आँगूठे जमीन का स्पर्श करने लगें। हाथ कमर की तरफ पृथ्वी से स्पर्श करते रहे। इस अवस्था में हाथ कमर की बजाय सिर के ऊपर की ओर रखें और पैरों को उठाकर सिर के ऊपर से हाथों तक ले जाएँ तथा हाथ से पैर के आँगूठे को पकड़ें। एक मिनट तक करें, साँस रोकें और फिर धीरे-धीरे साँस छोड़ें।

लाभ—

- अंतःस्रावी ग्रंथियों को उत्तेजित करता है।
- पाचन-संस्थान के विकारों को दूर करता है।
- रक्त-परिप्रेमण की क्रिया को सही रखता है।
- कब्ज को दूर करता है।
- भूख बढ़ जाती है। खाना पचने के कारण शरीर पुष्ट होता है।
- सारे शरीर का व्यायाम हो जाता है।
- शरीर में प्राणवायु की संपूर्ति होती है।

आसन-८

यह आसन वृद्ध लोगों के लिए बहुत ही सरल, सीधा और सुगम है। स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है। यह इतना छोटा है कि इसे सरलता से किया जा सकता है। इसका प्रभाव गरदन और पेट पर अधिक पड़ता है। इस आसन में भी गहरी साँस लेना, रोकना और धीरे-धीरे निकालना परमावश्यक है; क्योंकि इससे शरीर में प्राणवायु का समुचित संचार होता है, जो पाचन-संस्थान और स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी है।

विधि—जमीन पर दरी, कालीन या कंबल बिछाकर चित लेटें। चेहरा ऊपर की ओर रखें और टाँगों को मोड़कर भीतर की ओर लाएँ। उसके बाद टाँगों को हाथों से कसकर पकड़ें। सिर को झुकाकर अपने घुटनों के पास लाएँ और ठोड़ी से घुटनों को छूने का प्रयास करें। गहरी साँस लेकर रोकें और धीरे-धीरे निकालें।

लाभ—

- उदर रोगों को दूर करता है।
- पेट को गैस और कब्ज से मुक्त करता है।
- रीढ़ की हड्डी का व्यायाम होता है।
- कमर और घुटनों का दर्द ठीक होता है।

आसन-१

यह अत्यंत सरल और उपयोगी आसन है। इसका संपादन करने में किसी प्रकार की कठिनाई नहीं होती। अकसर देखा गया है कि वृद्धावस्था में शरीर शिथिल हो जाता है और पाचन-शक्ति क्षीण हो जाती है। अन्न नहीं पचता, गैस बनती है, खट्टी डकरें आती हैं। भूख नहीं लगतीं। शरीर में हर समय आलस्य बना रहता है। ऐसी स्थिति में यह अत्यंत लाभकारी होता है।

विधि—हमें फर्श पर दरी, कालीन या चटाई बिछाकर बैठना चाहिए और टाँगों को आगे की ओर फैलाना चाहिए। उसके बाद शरीर को झुकाकर उँगलियों से अँगूठों को छूना चाहिए। इस प्रकार अभ्यास करते-करते वे एक दिन माथे से घुटने छू सकेंगे। इस आसन के संपादन में भी साँस की क्रिया का सम लय में रखना उपयोगी है। साँस लेकर आसन प्रारंभ करें। साँस को रोकें और फिर धीरे-धीरे छोड़ें इससे प्राणवायु का संचरण होगा, जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अमृत का काम करती है।

लाभ—

- भूख बढ़ाता है और अन्न में रुचि उत्पन्न करता है।
- पेट में गैस बनना, दर्द होना आदि विकारों को नष्ट करता है।
- कमर का दर्द भी ठीक हो जाता है।
- उदर की वृद्धि को रोकता है।
- मोटापा कम करता है।
- शरीर के अवयवों विशेषतः पाचन-संस्थान को क्रियाशील बनाता है।

टहलने का व्यायाम

यह एक सहज-साध्य व्यायाम है, जो संपूर्ण शरीर के लिए उपयोगी है। यह एक ऐसी सार्वभौमिक औषधि है, जिसे स्त्री पुरुष, युवा, वृद्ध और बच्चे सरलता से ग्रहण कर सकते हैं। प्रातःकाल ओस से भीगी घास, सुगंधित वायु में जब कलियों ने अपनी कंचुकी शरमाते हुए खोल दी हों; सूरज ने भी अपनी सुनहरी किरण से उन्हें चूम लिया हो, चिंडियाँ चहचहाने लगती हैं। ऐसे पुनीत वातावरण

में टहलना सुख, स्वास्थ्य और प्रसन्नता के लिए हितकर है। टहलने से दिल व दिमाग को ताजगी और स्फूर्ति मिलती है। शरीर स्वस्थ और नीरोग हो जाता है, चेहरा खिल उठता है। महान् उपन्यासकार चाल्स डिकिंस ने कहा था, "सबकुछ मिलाकर कह सकते हैं—टहलो और सुखी रहो, टहलो और स्वस्थ रहो : यही हमारे लंबे जीवन का सर्वोत्तम रास्ता है।" दृढ़ता, उत्साह और प्रबल इच्छा-शक्ति से नियमित रूप से टहलना जीवन की सारी व्यथाएँ, अवसाद, तनाव, उदासी और उकताहट को भी दूर कर देगा।

टहलने की प्रक्रिया प्रारंभ में धीमी रखनी चाहिए। फिर धीरे-धीरे अभ्यास में लाकर इसे दो से चार किलोमीटर तक बढ़ाई जा सकती है। इतनी तेजी से टहलना चाहिए कि शरीर के सभी अंग क्रियाशील हो उठें तथा पसीना आने लगे। टहलने जाने के लिए मौसम के अनुरूप कपड़े पहनना आवश्यक है।

टहलने के बाद शीघ्र ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए। टहलने के तुरंत लौटने के बाद स्नान करना हानिकारक होगा। इससे वायु कुपित होकर शरीर में तथा घुटनों में दर्द उत्पन्न कर सकता है तथा सर्दी लगकर कफ, खाँसी और जुकाम हो सकता है।

टहलने के लाभ—यह शारीरिक शक्ति और ऊर्जा की वृद्धि करता है।

- यह दिल और दिमाग में विद्युत-प्रवाहित करता है।
- टहलना हमें अवसाद, चिंता, तनाव तथा उकताहट से मुक्त रखता है।
- यह विश्राम और नींद को बढ़ाता है, जो स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है।
- यह शरीर की अस्थियों की सघनता को बढ़ाता है।
- यह दीर्घ जीवन प्रदान करता है और बुढ़ापे की प्रक्रिया को मंद करता है।
- सुखद जीवन को समुन्नत करता है।
- दबाव से मुक्त करता है।
- चिंतन और मानसिक व शारीरिक उत्साह में वृद्धि करता है।
- यह अधिक कैलोरीवाले भोजन की ऊर्जा को कम करता है।
- भूख को बढ़ाता है तथा पाचन-संस्थान की विकृतियों को दूर करता है।
- यह शरीर की विविध रोगों से सुरक्षा करता है और रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- टहलना कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। रक्त के गाढ़ेपन को कम करता है।
- टहलने से दिल और दिमाग को ताजगी व स्फूर्ति मिलती है।
- शरीर की धमनियों और शिराओं में शुद्ध रक्त बहने लगता है।

यों तो व्यायाम के अनेक तरीके हैं जैसे साइकिल चलाना, तैरना, खेलना और बागबानी करना आदि; किंतु अवकाश-प्राप्त वृद्ध लोगों को ठहलना ही लाभप्रद रहेगा। वृद्ध लोगों को व्यवसाय से अलग होने, समाज से अलग-थलग रहने, खालीपन, निराशा और उदासी से मुक्त होने के लिए ठहलना परमावश्यक है। जिंदगी को भौतिकवाद के प्रभाव से दूर रखकर, प्रकृति के सुखद परिवेश में अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखकर जीवन के शेष दिन आनंद एवं प्रसन्नता में व्यतीत करें और अनुभव करें।

"आनंद प्रतिध्वनि गूँज रही।

जीवन दिगंत के अंबर में। "

अध्याय अष्टम

उपसंहार

१. वृद्धावस्था

बुद्धापा सामान्य जीवन-चक्र का एक भाग है जो समस्त प्राणियों को आता है। शरीर वैज्ञानिकों के अनुसार बुद्धापा शरीर की प्रवृत्ति है। यह तो अच्छी तरह गुजरे हुए जीवन की सुनहरी संध्या है, जो अनुभव का दीप लेकर आती है। बुद्धापा व्यायाम, क्रियाशीलता, आहार-विहार और प्रेम से अधिक चमकिला हो जाता है, सुबह के सूरज की तरह। प्रसिद्ध लेखक रिचर ने कहा था, "सफेद केश मेरी कल्पना में चाँद की कोमल रोशनी की तरह हैं जो जीवन की संध्या में अधिक चमकती है।"

जिसे लोग बुद्धि भ्रम या सठियाना कहते हैं, यह सभी लोगों का कमजोर बिंदु नहीं है। यह तो कुछ लोगों की बचकानी हरकतों और कमजोरी से स्पष्ट होता है। कहते हैं बाल्यावस्था और वृद्धावस्था में किसी विषय में बुद्धि स्फुरित नहीं होती, जैसा कि 'पंचतंत्र' में कहा गया है :—

"नमतिः स्फुरति बाले वृद्धे विशेषतः। "

प्रायः अवकाशप्राप्त लोगों की वृद्धावस्था में मनोदशा बदल जाती है। उनको आकांक्षा-रहित व्यवसाय, मनोरंजन और उपयोगिता-रहित होकर पूरी विश्रांति में रहना अत्यंत असहनीय हो जाता है। वे अपनी नगण्यता, अकेलेपन, महत्वहीनता, दूसरों पर निर्भरता, शक्तिहीनता, शून्यता या खालीपन और अस्तित्वहीनता का एहसास करने लगते हैं। इस कारण उनकी आत्मा से उकताहट और ग्लानि, उदासी और झुँझालाहट, खिन्ता और खीझ, निरादर की भावना और निराशा प्रकट होने लगती है, जो उनके हृदय में शूल की तरह चुभती रहती है।

२. सामाजिक परिदृश्य

आज के वैश्विक भौतिकवादी संस्कृति में हमारा सामाजिक परिदृश्य पूरी तरह बदल गया है। वही देश है जहाँ कल तक सेवा, दया, करुणा और ममता के बीज बोए जाते थे, जिससे प्रेम, सहानुभूति और उदारता की फसल उगती थी। वे दिन चले गए। कुछ दिन पूर्व दिल्ली की एक अदालत में एक वृद्ध पिता ने अपने बेटे से गुजारा-भत्ता दिलाने की गुहार की थी। यह एक अकेला उदाहरण नहीं है। आर्थिक प्रगति की उड़ान भरता भारत कुछ दुःखदायी सामाजिक परिवर्तन भी साथ लाया है। जिनमें से वृद्धों की अवेहलना विचारणीय पहलू है। जो बच्चे माँ की लोरियाँ, चुटकियाँ और परियों तथा पशु-पक्षियों की कहानी सुनकर सोया करते थे और माँ की छातियाँ निचोड़कर पीते थे, आँचल की छाया में खेलते थे आँख-मिचौनी। माँ के इधर-उधर चले जाने पर रोते थे, उन्हीं बच्चों को टूटी चारपाई पर मैली-कुचली दरी बिछाए पड़ी माँ की जर्जर काया में बदबू आने लगती है। बड़ी हसरत और अरमानों से पाला, पढ़ाया-लिखाया और विवाह कर उनका घर बसाया। अभाव में रहकर भी उनकी जिंदगी के सफर को माँ-बाप ने आसान बनाया। इस आशा में—

"तुझे सूरज कहूँ या चंदा ,

तुझे दीप कहूँ या तारा ।

मेरा नाम करेगा रोशन,

जग में मेरा राज दुलारा॥ "

किंतु राजदुलारे किसी नौकरी या व्यवसाय में लग गए तो अपनी-अपनी पत्रियाँ लेकर चले गए, या माँ-बाप से अलग रहने लगे। कुछ विदेश में जा बसे, बेटे और बेटियाँ—माँ-बाप के दीप और तारे अपना उजाला समेटकर कहीं और जाकर बस गए। अपने अपाहिज, दुर्बल और बेसहारा माँ-बाप को अँधेरे में छोड़ कर। धन, पद और यौवन की मस्ती के आगोश में खो गए। ऐसे खोए कि होली-दिवाली जैसे त्योहारों पर भी माँ-बाप के पास आने या उन्हें अपने पास बुलाने में अपना अपमान समझते हैं। अफसोस! न जाने कृतघ्न संताने इन बूढ़ी हड्डियों से कौन सा तेल निकालना चाहती हैं। डब्ल्यू.एच.ओ. की रिपोर्ट। 'एल्डर न्यूज इन इंडिया' में स्पष्ट किया गया है कि अपमान, उपेक्षा, दुर्व्यवहार और प्रताङ्गना की वजह से अधिकांश वृद्ध नागरिक बुढ़ापे को एक बीमारी मानने लगे हैं। एक दुःखी बेबस माँ की वेदना इस लोकगीत में दर्शनीय है—

"जे बेटा मैंने हितु करिपाले

कच्चे दूध पिलाए,

सो बेटा तिरियनु के बासी

माता का लात चलाई।"

वृद्ध लोगों के प्रति अत्याचार एवं अन्याय की सीमाएँ टूट गई हैं जिसे देख फरिश्तों की आँखें भी छलछला उठी हैं। संतानों का कर्तव्य है कि वे अपने माँ-बाप की सेवा करें, सम्मान करें और प्यार दें।

३. कैसे जिए सुखी जीवन

सुख मन की शांति है, हृदय का रसायन है और है आत्मा की परितुष्टि। वैसे तो सुख मृग मरीचिका है। सुख आसमान में खिंची स्वणरिखा-सा है, जो कभी पकड़ में नहीं आती है। जैसे तितली क्षण भर के लिए फूल पर बैठती है और फिर फुर्झ से उड़ जाती है वैसे ही सुख आता है और चला जाता है। जिंदगी सुख-दुःख की धूप-छाँव में गुजरती रहती है। सुख की परिभाषा करना कठिन है। सुख तो हमारे हृदय का उद्रेक है, हमारी आंतरिक अनुभूतियों का परितोष। भगवान् बुद्ध ने कहा है कि—"आकांक्षा ही दुःख का कारण है। मन सदा और चाहता है। वह अधिक पर जीता है।" इसलिए भला उसे सुख कैसे मिल सकता है! सुख और दुःख की अनुभूति हमारी सोच पर निर्भर करती है। दार्शनिक प्लूटार्क ने कहा था—"सुख जिंदगी की ऐसी दशा है, जहाँ न तो बहुत सी चीजों की जरूरत होती है और न आवश्यक चीजों की कमी होती है।"

वास्तव में सुख तन, मन, हृदय और आत्मा की समरसता है। जो हमारे पास है उसी में खुश रहें, वही सुख है। जो हमारे पास नहीं उसकी तलाश में अपने वर्तमान सुख को खोना ठीक नहीं है।

४. व्यवस्थित जीवन

यदि हम सारे काम व्यवस्थित रूप से करते हैं तो हमारे पास एक विशेष शक्ति होती है और विश्वास भरे अंदाज में अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते हैं। हमारी प्राथमिकताएँ हमारे दिमाग में स्पष्ट रहती हैं और हम अपने दृढ़ निश्चय, लगन व परिश्रम से अपने वृद्ध जीवन की मुसीबतों और चिंताओं से मुक्त हो जाते हैं और हमारे शरीर में नई शक्ति व ऊर्जा तैरने लगती है। क्रिस्टोफर रबिन ने अपनी पुस्तक 'बिन दि पूह' में लिखा है—व्यवस्थित होने का मतलब है, हमें पहले से ही अपने वृद्ध जीवन में स्वस्थ, सुखी और प्रसन्न रहने के लिए सजग सचेष्ट और क्रियाशील होना आवश्यक है ताकि हम आगे किसी उलझन में न रहें।

५. सुख का रास्ता

अवकाश-प्राप्त लोगों को अपनी परिवेश में रहने पर ही सुख प्राप्त हो सकता है। किंतु जीवन में सुख निम्न रूप में प्राप्त होता है—

"अर्थागमो नित्यमारोगिता च
प्रिया च भार्या प्रियवादिनी च।
वश्यश्च पुत्रो अर्थकरी च विद्या
शट् जीवलोकस्य सुखानि राजन्॥"

—अर्थात् धन का आगमन, नित्य स्वस्थ रहना, पत्नी सेवा करनेवाली और प्रिय बोलनेवाली हो तथा आज्ञाकारी पुत्र और धन पैदा करनेवाली विद्या हो! हे राजन्! जीव लोक के यह छह सुख हैं।

- **धन का आना**—जहाँ धन है वहाँ हमारा मन रहता है। धन जीवन की जरूरत है। अवकाश-प्राप्त लोगों को अपने फंड एवं पेंशन से आर्थिक सुख प्राप्त होता है। फिर भी जब तक साँस है, धन को सहेजकर रखें और धन के उपार्जन का प्रयत्न करते रहें। 'पंचतंत्र' में कहा गया है, "संसार में ऐसी कोई वस्तु नहीं है, जो धन के द्वारा सिद्ध न होती हो।" इसलिए बुद्धिमान व्यक्ति को चाहिए कि केवल धन का यत्र के साथ उपार्जन करे।

"यतनेन मातिमास्तस्मादर्थमेकं प्रसाध्येत।"

यह तो ठीक है, किंतु सुख खरीदा नहीं जा सकता। केवल धन में सुख नहीं है। संतोष सबसे बड़ा धन है। सुख का जनक है। दार्शनिक सुकरात ने कहा था—"वही सबसे बड़ा धनी है जो थोड़े ही धन में संतुष्ट और सुखी है। क्योंकि संतोष ही प्रकृति की दौलत है।"

- **नीरोग स्वास्थ्य**—अवकाश-प्राप्त लोगों को अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना आवश्यक है। कहतें हैं, पहला सुख नीरोगी काया, दूसरा सुख है घर में हो माया। आप वृद्ध हैं, दुर्बल हैं और चलने में असमर्थ हैं; आँख, कान, दाँत सबने साथ छोड़ दिया है, फिर भी क्रियाशील होकर धैर्य और उत्साह के साथ हलका व्यायाम और ठहलकर आप अपने स्वास्थ्य की रक्षा करते रहें। बीमार पड़ने पर जीवन नरक हो जाता है। स्वास्थ्य एक ऐसी आत्मा है, जो जिंदगी की सारी खुशियों को सजीव कर देती है। स्वास्थ्य ही जीवन है।

- **प्रियवादिनी पत्नी**—पत्नी धरती का रत्न है, जिसकी मधुर रोशनी में, उसकी सेवा की गुनगुनी धूप में वृद्धों की जिंदगी समग्रति से चलती रहती है। उसकी वाणी में कोयल का संगीत होता है। उसके कोमल स्पर्श से तन-मन का मौसम बदल जाता है। उसकी मुस्कान से वृद्ध लोगों के चेहरे की झुर्रियाँ मुस्करा उठती हैं, जैसे सूरज के स्पर्श से कलियाँ। ब्रिटेन के अनुसंधान कर्ता एमिली ग्राउडी ने निष्कर्ष निकाला है कि लोग पत्नी के साथ रहने से अत्यंत संतुष्ट और सुखी रहते हैं। स्केंडेनेवियाई देशों में बुजुर्ग लोग यूरोप के अन्य देशों की तुलना में सुखी और खुश पाए गए हैं। भारत में तो प्रियवादिनी नारियाँ प्रेम की गंगा बहाती रहती हैं। सेवा की सुगंध से घर-आँगन को सुवासित करती रहती हैं तुलसीदल की तरह।
- **आज्ञाकारी पुत्र**—इस संसार में मधुरभाषिणी पत्नी, आज्ञाकारी पुत्र और वफादार मित्र अत्यंत श्रेष्ठ रत्न माने जाते हैं, जो सौभाग्यशाली व्यक्तियों को ही प्राप्त होते हैं। आज्ञाकारी पुत्र अपने माँ-बाप का सम्मान करता है और उनकी हृदय से सेवा करता है। माता-पिता की सेवा में ही तीनों लोकों का सुख निहित है। ऐसा पुत्र इस संसार में यश, धन एवं हर प्रकार के सुख-साधन प्राप्त करता है और यदि पुत्र आज्ञाकारी नहीं है तो बूढ़े माँ-बाप कुंठा के शिकार हो जाते हैं। तब उनका न तो कोई सरपरस्त रह जाता है और न दिल में धुट्ठी आवाज को सुननेवाला कोई रहनुमा होता है। इस कारण माँ-बाप निराशा के सागर में डूबते-उत्तराते जिंदगी की साँसें पूरी कर लेते हैं।

अरे बेटे और बेटियो! अपने माता-पिता को कष्ट क्यों देते हो? उनका तिरस्कार क्यों? उनकी अवेहलना क्यों? इतने निर्लज्ज क्यों हो गए हो? आखिर तुम्हें प्यार से पाला है उन्होंने। उनके लिए पुत्रवधू तुम बेटी की तरह हो, फिर क्यों कहती हो, 'डायन मरे न माच्यौ लेय' अफसोस! बच्चों को यह मत सिखाओ कि अपने बाबा-दादी से न मिलो। एक बूढ़ी दादी रामसखी कहती है, "मेरा नाती अच्छा है लेकिन बड़े होते ही माता-पिता की उपेक्षा से वह भी बदल गया।" देखिए बुढ़िया का दर्द—

"मेरा छोटू अच्छा है, जो मुझे दादी माँ कहता है।"

सिखाया था कभी माँ कहना उसको,

अब वह मुझको डायन कहता है।

गलती से कभी-कभी माँ कहता है।"

इतना अपमान करना कहाँ तक ठीक है? जरा सोचो तो सही, क्या कभी तुम बूढ़े नहीं होगे? याद रखो, साँई के दरबार में बदले कभी न जाए।

अर्थकरी विद्या—अवकाश-प्राप्त लोग अब इस उम्र में धन कमाने की विद्या तो क्या पढ़ेगो! फिर भी, क्रियाशीलता बनी रहे तो उन्हें कुछ-न-कुछ करते रहना ही ठीक है। धन कमाने में अपने आश्रितों का सहयोग करें। किसी तरह का व्यवसाय करने में मदद करें तो सारा परिवार सुखी रहेगा। इस प्रकार के व्यवसाय में सहायता कर सकते हैं—

- **खेती करना—**नई तकनीकों से खेती कराएँ। उन्नत बीज, खाद, पानी समय पर लगावाएँ और जैविक खाद बनाने में मदद करें।
- **बागवानी—**बदलते परिवेश में जड़ी-बूटियों और सुगंधित पौधों को लगावाएँ। आम, आँवला, केला तथा जेट्रोपा जैसे वृक्ष लगाकर अपनी आय बढ़ा सकते हैं।
- **पशु-पालन और मुर्गी-पालन—**इस धंधे में लगे अपने पुत्रों की मदद कर सकते हैं।
- **दुकान या कोई व्यवसाय करें—**परिचित लोगों को प्राहक बनाना, लेकिन मिलावट करने एवं कम तौलने से बचें।

इस प्रकार अपनी रुचि के अनुसार कोई काम करें, जो सुख देनेवाला और कुछ धन कमानेवाला हो। आज विश्व में अनेक प्रकार के उद्योग-धंधे विकसित हो गए हैं। उनका अध्ययन करें और बच्चों को अपने अनुभव व ज्ञान से लाभान्वित करें। यात्रा और संचार के साधन उपयोगी हैं। उनसे लाभ उठाने के लिए बच्चों को प्रेरित करें।

६. सेवानिवृत्ति की भावना का त्याग

सेवानिवृत्त लोगों को यह विचार त्याग देना चाहिए कि वे सेवानिवृत्त हो गए हैं। मनन-शक्ति मनुष्य की विशिष्ट संपदा है। वह यथा-स्थिति में रहना कर्तई पसंद नहीं करता। वह सदैव नवीनता की तलाश में रहता है, कुछ नया करने की अभिलाषा में। अवकाश-प्राप्त लोग ढर्ं से चलती जिंदगी से जुड़े रहते हैं। बुढ़ापा जीवन जीने का एक अवसर है। मानव का मनोविज्ञान है कि वह अवकाश-ग्रहण करने के बाद अपने को एकदम बूढ़ा, असहाय और काम करने में असमर्थ समझने लगता है। इस मनोवृत्ति का त्याग आवश्यक है। उसका समाधान करते हुए अपने आपको रचनात्मक कार्य में लगाए रखना ठीक रहेगा। सुख और शांति से जीवन जीने के लिए घृणा, ईर्ष्या, निंदा, लड़ना-

झगड़ना और चिड़चिड़ापन छोड़कर सौहार्द और सहिष्णुता का वातावरण बनाएँ। जीवन की अंतिम अवस्था में अपने आप में पूर्ण परिवर्तन करें। सारी जिमेदारी अपने लड़कों को सौप दें और सारे संसार का झमेला छोड़ दें। जैसे प्रत्येक फूल आवारा हवा को सुगंध देता है वैसे ही अपने गुणों को अपनी संतान को प्रदान करें।

७. आदत एवं अवगुणों का त्याग

अवकाश-प्राप्त व्यक्ति सुखी जीवन जीने के लिए अपनी आदतों और अवगुणों को छोड़ दें, क्योंकि इनसे परिवार व समाज विषाक्त हो जाता है और हमारे व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। ये निम्न दोष छोड़ना आवश्यक है—

जैसे कहा गया है—

"षड दोषाः पुरुषेण हातव्या भूतिमिच्छिताः। "

निद्रा तन्द्रा, भयं क्रोधं आलस्यं दीर्घसूत्रता। "

—अर्थात् मनुष्य को सुखी रहने के लिए निद्रा, तन्द्रा, भय, क्रोध, आलस्य और विलंब आदि छह दोषों को छोड़ देना चाहिए; क्योंकि ये दुःखकारक होते हैं।

- निद्रा स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, किंतु अधिक सोना स्वास्थ्य और प्रगति में बाधक होता है।
- दिन भर ऊँधते रहना और किसी कार्य में मन को न लगाना अवकाश-प्राप्त लोगों को दुःखदायी साबित हो सकता है। किसी कार्य में व्यस्त रहना ही उपयोगी है।
- भय मनुष्य के सुख को नष्ट कर देता है। असुरक्षा का भय, मौत का भय, समाज का भय। अवकाश-प्राप्त लोगों को भयरहित होकर जीवन जीना चाहिए।
- वैज्ञानिकों के अनुसार क्रोध जीवन को शीघ्र नष्ट करता है और साढ़े चार घंटे क्रोध करने से एक औंस रक्त जल जाता है। ईर्ष्या, द्रेष और प्रतिहिंसा की भावना से तपेदिक, बहरापन और दमा जैसे रोग हो जाते हैं।
- आलस्य सभी बुराइयों की जड़ है। यह दिमाग की नींद है, एक प्रकार की आत्महत्या है। आलस्य मकड़ी के जाले की भाँति धीरे-धीरे शुरू होता है और उसी प्रकार धीरे-धीरे जंजीरों में बदल जाता है। स्वीडन की रानी क्रिस्टिना ने कहा था, "बुढ़ापा आलस्य का कारण है।"

- दीर्घसूत्रता या विलंब—आज का काम कल पर टलना दीर्घसूत्रता है। फ्रेंकलिन ने कहा था, "आज का काम आज ही करो, कल का भरोसा मत करो।" कबीर ने स्पष्ट कहा है—

"काल्हि करे सो आज करि, आज करें सो अब।

पल में परलै होइगी बहुरि करेगा कब॥"

प्रेम का रसायन

अवकाश-प्राप्त व्यक्तियों को प्रेम का रसायन पीना और पिलाना चाहिए क्योंकि मस्तिष्क में डोपमाइन रसायन होता है, जो 'नारपीफ्रिन' नाम के तत्व से मिलकर असीम प्रसन्नता प्रदान करता है। यह रोमांटिक प्रेम की प्रकृति और रसायन है। लेखिका डॉ. एलन फिशर कहती हैं, "प्राकृतिक रूप से मस्तिष्क के रसायन हमें प्रेम की ओर प्रवृत्त करते हैं।"

प्रेम से रक्त का प्रवाह ठीक रहता है। प्रेम से नारी के शारीरिक हाव-भाव में अनोखापन आ जाता है। गालों का गुलाबीपन बरबस आकर्षित करने लगता है। पुरुष भी प्यार के कारण निखर उठता है। यह काम डोपमाइन रसायन करता है और मस्तिष्कीय कोशिकाओं को तरोताजा रखता है। इससे आत्म-सजगता बढ़ जाती है, होठों पर मुसकान तैरने लगती है और कुछ अच्छे हार्मोस स्रवित होने लगते हैं जिनसे हमारे स्वास्थ्य पर गहरा अनुकूल प्रभाव पड़ता है इसलिए प्रेम पाने के लिए प्रेम करो। जहाँ प्रेम नहीं वहाँ आनंद नहीं होता है। मैडम डी. स्टील कहती हैं—

"प्रेम जीवन का परम तत्व है, नैतिक दुनिया का प्रथम विचार है।" अतः अवकाश-प्राप्त लोगों को मित्र और शत्रुओं के प्रति प्रेम-भाव रखने से उन्हें हार्दिक सुख और शांति मिलेगी। प्रसिद्ध नर्तकी पार्ट ओवर अपनी पुस्तक 'डाइंग स्वान' में लिखती हैं—"सुख उड़ती हुई तितली की तरह है, जो कुछ लम्हों के लिए आनंद देकर उड़ जाता है।" यह प्रेम का रसायन वृद्धों को दीर्घ जीवन प्रदान करता है।

बुरा बोलना छोड़े

'अथर्ववेद' में ऋषि द्वारा प्रार्थना करते हुए कहा गया है, "मैं अमृतमयी वाणी बोलूँ, मेरी जिह्वा के अप्रभाग में मधु हो। इसके मूल भाग में मधुरता का स्रोत हो। मेरे कर्म, बुद्धि विचार और चित्त मधुसिक्त हो।" मधुरता आनंदलोक का निर्माण करती है। याद रहे, आनंद का उद्भव स्थल हृदय है। आनंद हमारे

अंतर का उद्रेक है। हमें हमेशा मधुर वाणी बोलनी चाहिए। किसी से बुरा बोलना अनुचित है, क्योंकि यह आनंद के कलश को रीत देता है। श्रीमद्भगवत में भगवान् श्रीकृष्ण ने उद्घव से कहा है— "परस्वभाव कर्माणि न प्रशंसनेन गृह्येता।"

—अर्थात् किसी के स्वभाव और कर्म की प्रशंसा या निंदा नहीं करनी चाहिए। किंतु उसके अच्छे कर्मों की प्रशंसा करना तो हितकर होता है; क्योंकि हम उन्हीं लोगों को पसंद करते हैं जो हमारी प्रशंसा करते हैं। यह मनोवैज्ञानिक कारण है। दुनिया में बुराइयों के काले बादल छाए हुए हैं, फिर भी हम रोशनी और उम्मीदों की किरणों की आशा करते हैं। बड़ी विस्मयजनक होती है मनुष्य की वाणी। यह आत्मा का अंग है। आत्मा वाणी में ही तो झाँकती है।

संयम और धैर्य

जीवन में सुखी और स्वस्थ रहने के लिए संयम व धैर्य की बहुत जरूरत है। संयम से विचार पवित्र होते हैं, दिमाग स्वच्छ रहता है और स्वास्थ्य अच्छा हो जाता है। दिल हलका और मजबूत रहता है। सारे शरीर में नई शक्ति और ऊर्जा तैरने लगती है। जैसे-जैसे हम बूढ़े होने लगते हैं, तरह-तरह के लोभ और लालच आकर हमें धेरने लगते हैं, जो अस्वाभाविक है। ऐसी स्थिति में धैर्य ही सहायक होता है। धैर्य रखने से जीवन में अत्यंत सुख मिलता है, अवसाद और तनाव से मुक्ति मिलती है। महाकवि शेक्सपियर ने कहा था —

"कितने गरीब होते हैं वे लोग, जो धीरज नहीं रखते! जख्म तो धीरे-धीरे ही भरते हैं।"

अतः अवकाश-प्राप्त लोग धैर्य और संयम से ही काम लें।

निराशा और कुंठा का त्याग

बुद्धापा जीवन का पतझड़ है, जो स्वाभाविक है। उसमें उदास, निराश और मायूस होना जीवन की मिठास को पी लेगा। अरे, पतझड़ के बाद ही तो बहारों के गुलाब खिलते हैं। अँधेरे के बाद उजाला, विषाद के बाद हर्ष, अशांति के बाद शांति आना प्रकृति का शाश्वत नियम है। तब निराशा कैसी? कुंठा कैसी? विवशता कैसी? सेवा-निवृत्त वृद्ध लोगों को याद रखना चाहिए —

"जहाँ-जहाँ पतझड़ होता है आती वहीं बहार है,

तूफानों को देख डगर में मत रुक जाना बावले,

संघर्षों में रहना ही तो जीवन का आधार है।"

अतः वृद्धों को सकारात्मक मनोभावों, आशावादी भावनाओं और विचारों से अपनी जीवन-शैली में बदलाव लाना अपेक्षित है, जिससे निराशा की मलिन छाया हमारे चेहरों से तिरोहित हो जाएगी। मनोवैज्ञानिक विलियम्स जॉस ने ठीक कहा है— "मेरी पीढ़ी की सर्वोत्तम खोजों में से एक यह भी थी कि हम अपने मस्तिष्क के विचारों में बदलकर अपने जीवन को बदल सकते हैं —

"आशा सर्वोत्तम ज्योतिः।"

वृद्धावस्था और दीर्घ जीवन

प्रत्येक व्यक्ति दीर्घ जीवन जीना चाहता है, किंतु दीर्घ जीवन वंशानुक्रमण और संयम और साधन पर निर्भर करता है। डैलीवर वैडेल ने कहा था, "यदि आप दीर्घजीवी होना चाहते हैं तो दीर्घजीवी परिवारों से शादी करनी चाहिए। दीर्घ जीवन जीने के कुछ उपाय दिए जा रहे हैं। उनका पालन अनिवार्य है—

- वृद्ध लोग अपनी देखभाल करें, अपने आपको प्रेम करें तथा दूसरे लोगों पर अपना प्यार प्रकट करें।
- पुरानी घटनाओं और वस्तुओं के बारे में अपनी सोच, ज्ञान एवं अनुभव को बदलकर दिमाग को शांत रखें और अपने आपको ठीक और सँभालकर रखें। जैसा होरेसवाल पोल ने कहा है— "बुढ़ापा अधिक दुःखदायी नहीं होता है, यदि आप अपना उचित ध्यान रखते हैं।" यह सुखी और आनंदपूर्ण जीवन की कुंजी है। यदि आप सच्चाई, ईमानदारी और लगन से अपने स्वास्थ्य के बारे में ध्यान रखते हैं तो निश्चित रूप से वृद्ध जीवन सुखी होगा।
- मानसिक असंतुलन से बचते रहें, सुख-दुःख तो आते-जाते रहते हैं। खलील जिब्रान ने कहा है, "हमारा मस्तिष्क ही हमारे द्वारा बनाए गए नियमों के प्रति आदरवान् है, हमारी आत्मा नहीं।"

अतः हमें बदमिजाजी, क्रोध, निश्चयहीनता, व्यर्थ का खर्च, धन जमा करने का भ्रम, शिकायत, आलोचना, तुलना, ईर्ष्या जैसे मनोविकारों को त्यागना आवश्यक है; क्योंकि इनका हमारे जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जो हमारी आयु को कम कर देता है।

- काम करो, लेकिन अपनी शक्ति और सामर्थ्य के अनुसार। यदि दिन-रात आप परिश्रम और अधिक काम में लगे रहेंगे तो उसका स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ेगा।
- अपना सम्मान स्वयं करें। आत्मसम्मान, आत्मज्ञान और आत्मसंयम—ये तीनों गुण सर्वश्रेष्ठ शक्ति प्रदान करते हैं। जो अपनी इज्जत नहीं करते, उनकी कोई इज्जत नहीं करता है। कहते हैं कि आत्मसम्मान स्वर्ग का द्वार है। अपने बारे में हीन विचार रखना ठीक नहीं है। अवकाश-प्राप्त लोगों को आत्मसम्मान का ध्यान रखना आवश्यक है। पाइथागोरस ने कहा है— "सब चीजों से ऊपर अपना सम्मान करो।"
- सज-धजकर रहो, अच्छे कपड़े पहनो। वस्त्रों के प्रति लापरवाह रहना ठीक नहीं है, क्योंकि इससे बुढ़ापे की झुर्रियाँ अधिक बढ़ जाती हैं। पोशाक मानव के आचरण पर नैतिक प्रभाव डालती है। यह सोचो कि आप वृद्ध नहीं हैं।
- बुढ़ापे में आत्मनिर्भर होना आवश्यक है। आप अपनी पत्नी और बच्चों से सहायता तो ले सकते हैं, किंतु उनका बोझ बनना ठीक नहीं है। यह तो ठीक है, बुढ़ापे में सेवा और सहायता की जरूरत होती है, फिर भी अधिक आशा करना ठीक नहीं है।
- अपने बुढ़ापे की स्थिति को सहर्ष स्वीकार करना ही उचित है। अपने आप स्वयं को किसी खतरे में डालना ठीक नहीं है। बुढ़ापे में जोखिम का काम करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- जीवन ईश्वर का उपहार है। धर्म और आध्यात्मिकता इसका आनंद उठाने के लिए होते हैं। जो आदमी अपने आप प्रसन्न हैं, वह दूसरे लोगों को प्रसन्न और सुखी रखने का प्रत्यन करें। ईश्वर में विश्वास रखकर प्रार्थना करनी चाहिए—"हे ईश्वर! आप मुझसे अधिक जानते हैं कि मैं बूढ़ा हो रहा हूँ और किसी दिन बिलकुल बूढ़ा हो जाऊँगा। बस आप ही मेरी सहायता करें।"
- बातूनी और घमंडी व्यक्ति से लोग घृणा करते हैं। अधिक बातें करनेवाले अधिक गलतियाँ करते हैं। अधजल गगरी बहुत छलकती है। अधिक वाचाल लोग किसी की बात नहीं सुनते। वे लगातार बोलते ही रहते हैं। चुप रहना नहीं जानते। वे अपनी और दूसरों की गुप्त बातें खोल देते हैं, जिसके कारण मुसीबतों में पड़ जाते हैं। अवकाश-प्राप्त लोग इस आदत से बचें।

घमंड पाप है, अहं और बुरे स्वभाव का मिश्रण! घमंडी लोगों के मित्र नहीं होते और संपन्नता में भी नहीं होते; क्योंकि वे किसी को कुछ नहीं

समझते। यहाँ तक कि विपत्ति में भी उनका कोई मित्र नहीं होता क्योंकि उन्हें कोई नहीं जानता है। जैसे ही हम गौरव प्राप्त करते हैं वैसे ही घमंड में डूब जाते हैं। डिलोन नामक विद्वान् ने कहा था, "घमंड सारे दोषों में अत्यंत भयंकर होता है।"

अतः अवकाश-प्राप्त लोगों को बातूनी और घमंडी होना अहितकर है।

- चिंतनशील बनो, लेकिन तुनकमिजाजी नहीं; सहायक बनो, रोब दिखानेवाले नहीं। चिंतनशील व्यक्ति समाज और देशहित में सोचते हैं, मानवता का संदेश देते हैं। विचार ही जिंदगी में सुख के फूल खिलाते हैं। जीवन जीने की कला विचारों में निहित है। चिंतनशील आत्मा से बातें करते हैं। प्लेटो ने कहा है, "चिंतन आत्मा की अपने आप से बातचीत करना है।" अवकाश-प्राप्त लोगों को विचार तो पवित्र रखने चाहिए, किंतु जरा सी बात पर झुँझलाहट नहीं दिखानी चाहिए।
- शारीरिक वेदना और मानसिक कष्ट को हिम्मत व साहस के साथ सहन करें। भय और रोने-चिल्लाने से पीड़ा अधिक बढ़ जाती है। मन शरीर के जिस अंग से लग जाएगा, उसी में पीड़ा और उत्तेजना का अनुभव होगा। इसलिए मन को उस अंग से हटाने का प्रयास करें। मनुष्य जो कुछ करता है, वह मन और शरीर से ही तो करता है। जीवन एक अनमोल उपहार है। किसी ने ठीक ही कहा है—

"जीवन के उपहार का मनुष्य

साहस से प्रयोग कर सकता है,

या बरबाद कर सकता है,

प्यार भी कर सकता है और नफरत भी।"

- अपनी आत्मा की आवाज को सुनें, उसकी आज्ञा का पालन करें; क्योंकि वह ईश्वर की अभिलाषा है। हमारी आंतरिक प्रेरणा ईश्वर की सौगात है। उसी के अनुसार हम जीवन को सुखी, शांत और स्वस्थ बना सकते हैं।
- प्रलोभन और इच्छाएँ जीवन से जुड़ी हैं। इच्छाएँ प्रलोभन की संतानें हैं। ये आत्मा की नाड़ियाँ हैं और दुःख का कारण हैं। हर इनसान चाहता है कि लोग उसे सुनें, जानें, प्यार करें तथा उपयोगी समझें। यही सुख की दिशा में एक कदम है।
- वृद्धावस्था में निराशा छोड़कर आशा में जिएँ, धर्म का पालन करें। धर्म पुरानी पीढ़ी और नई पीढ़ी के बीच एक सेतु है। ईश्वर के दिए हुए प्यार

को ईश्वर से प्रार्थना करते हुए बाँटें। दुःख में होकर ही सुख का रास्ता गुजरता है। खलील जिब्रान ने कहा है, "रात्रि का मार्ग तय किए बिना सुबह तक पहुँचना किसी के लिए भी असंभव है।"

यह ठीक है, हम सेवा-निवृत्त हो गए, बूढ़े भी हो गए, दुनिया की हलचल से दूर! तो क्या हुआ? फल को तो पकना है। भला पतझड़ को कौन रोक सकता है! हम अपने साथियों की गलतियों और खामियों को भुला दें, क्षमा कर दें। अभी हाल में ब्राजील में एक अध्ययन के दौरान पाया गया है कि दूसरों की गलतियों को क्षमा करने से उच्च रक्तचाप, सिर दर्द, मानसिक असंतुलन दूर हो जाता है। पत्नी, बेटा-बेटियों, पुत्र वधुओं, रिश्तेदारों के दुर्व्यवहार, अपमान और तिरस्कार को भुला दें; क्योंकि इस दुनिया में दुबारा लौटकर तो आना नहीं है। जैसे रहीम ने कहा है—

"प्रीति-रीति सब सौं भली, बैर न हित-मित गोत।

रहिमन याही जनम की बहुरि न संगति होत॥"

गुजरा हुआ जमाना क्या कभी लौटकर आया है? क्या ये चेहरे कभी देखने को मिलेंगे—क्या मरने के बाद किसी से रिश्ता रहेगा? सेवानिवृत्त हो गए, जिंदगी के रस को चूसकर बुढ़ापा आ गया, शक्ति और ऊर्जा से रहित! दुनिया के लोग सलाह देने लगे, आराम करो, काम छोड़ो, क्या आप पसंद करेंगे? एकांत में बैठकर चिकित्सक के नुस्खे के अनुसार दवा खाएँ, एकांत में टी.वी. पर संगीत सुनें, हसीनों की अदाएँ और नाच देखें, या अध्यात्म के भ्रम की गहराइयों में खो जाएँ। नहीं तो उठो, काम करो, दुनिया की चुनौतियों को झेलो। कहावत है, 'जब तक जियो तक तक सिओ। दुनिया को कुछ हो सके तो दो!' ९२ साल में गार्डन बी. हिंक्ले जवान की तरह मुसकराते हुए कहता है—"मैं कुछ करते रहना चाहता हूँ। मैं प्रतिदिन नए निर्णय और उद्देश्य की अभिलाषा करता हूँ कि हर पल, हर घंटे और हर दिन जागते हुए जिनका बोझ भारी है, उनकी सहायता करूँ, उनका बोझ हलका करूँ, सांत्वना दूँ।"

अतः हम सब अवकाश-प्राप्त लोगों को ईश्वर में विश्वास रखकर उसकी प्रार्थना करनी चाहिए। उसकी इच्छा के बिना हम कुछ नहीं कर सकते। ईश्वर ही तो हमें सुख-शांति और संतोष प्रदान करता है, मुसीबतों में धैर्य बैंधाता है।

"ईश्वर ने मुझे धैर्य दिया है,

चीजों को ग्रहण करने,

मैं उसे बदल नहीं सकता।"

ईश्वर ही तो दुःखों, दर्दों और रोगों से हमें बचाता है। एलिक्सिस कैरेले ने ठीक ही कहा है— "प्रार्थना शक्ति का अत्यधिक शक्तिशाली स्वरूप है। प्रार्थना का मनुष्य के दिल व दिमाग पर गहरा प्रभाव पड़ता है ठीक उसी प्रकार जैसे नलिका-विहीन ग्रंथियाँ हार्मोस को निकालती हैं। उसके परिणाम को शारीरिक स्फूर्ति के रूप में ही नापा जा सकता है।"

अतः हमें अपने शेष जीवन में मानसिक शक्ति और नैतिक साहस के साथ नई पीढ़ी को अपना आदर्श, अनुभव और ज्ञान हस्तांरित करना चाहिए और अंत में किसी अदृश्य नाव में बैठकर संतोष के साथ अपने देश को लौट जाएँ गुनगुनाते हुए—

"ज्योति से ज्योति जलाते चलो,

प्रेम की गंगा बहाते चलो।"

Published by

Vidya Vihar

1660 Kucha Dakhni Rai,
Darya Ganj, New Delhi-110002

ISBN 978-93-5186-071-6

Retirement Ke Bad Sukhi Jeevan

by Dr. Ram Singh

Edition

First, 2010