

## वृद्धावस्था को सुखमय बनाने के लिए आध्यात्मिक शिक्षा का योगदान

डॉ. निधि शुक्ला

एम.ए. (इतिहास) एम.ए. (मनोविज्ञान)

एम.एड., पी-एच.डी. (शिक्षा)

वृद्धावस्था मानव के जीवन की अंतिम अवस्था है सामान्यत 60 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के पुरुष और महिलाओं को वृद्ध तथा 70 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के पुरुष महिलाओं का अतिवृद्ध व्यक्तियों की श्रेणी में रखते हैं हमारे देश में 2011 की जनगणना के अनुसार 60 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के लोगों की जनसंख्या कुल जनसंख्या की 7.4 प्रतिशत है। इसमें से वृद्ध महिलाओं की जनसंख्या पुरुषों की तुलना में अधिक है। यदि साक्षरता की दृष्टि से देखें तो शहरों में रहने वाले 50 प्रतिशत बुजुर्ग पुरुष तथा 20 प्रतिशत महिलाएँ साक्षर हैं जबकि गाँव में इन्हीं आयु वर्ग के पुरुष और महिलाओं की साक्षरता क्रमशः 42 तथा 12 प्रतिशत है इस प्रकार हम देखते हैं कि हमारे वर्तमान के बुजुर्ग वर्ग की साक्षरता की स्थिति एक औसत से कम है। मनुष्य के जीवन की वृद्धावस्था उसके समग्र जीवन के अनुभवों विचारों वर्तमान साक्षरता क्रियाकलापों व्यवहार का एक प्रकार से एक निचोड़ है। इस अवस्था में मनुष्य संसार से अपनी सामाजिकता के अंतर्गत प्राप्त अनुभवों के आधार पर पूर्ण रूप से परिपक्व हो जाता है उसे यथार्थ व्यवहारिकता के ज्ञान के साथ साथ अपने द्वारा किये गये कृत्य के विवेचना का भी ज्ञान आ जाता है।

सबसे पहले हम यह जानने का प्रयास करेंगे कि आध्यात्म क्या है। यहाँ यह भी स्पष्ट करना आवश्यक है कि हम चाहे किसी भी धर्म किसी भी संप्रदाय के क्यों न हो हम आध्यात्मिकता से अछूते नहीं रह सकते वस्तुतः अध्यात्म अनन्त का ज्ञान है। इससे यह स्पष्ट है कि आध्यात्म कि कोई सीमा नहीं है। वैदिक काल से लेकर पिछले कुछ हजार वर्षों तक भारत वर्ष में ऋषि मुनियों के आश्रम से वेद, शस्त्र विद्या, काल धर्म, तत्व ज्ञान इत्यादि को सीखने को आध्यात्मिकता का ज्ञान प्राप्त करना कहा जाता था। वर्तमान में अधिकांश आध्यात्मिक संस्थाएँ अथवा सम्प्रदायिक मण्डल आध्यात्मिकता के किसी एक अंग

अथवा साधना मार्ग का प्रचार करते हैं परंतु इससे किसी धर्म की गहन जानकारी नहीं मिलती इसके लिए अध्यात्म शिक्षा के सर्व अंगों की जानकारी होना आवश्यक है। यह जानकारी वैदिक ग्रंथों सनातन धर्म ज्ञान के साधकों से प्राप्त ज्ञान से सुलभ होती है आध्यात्मिक ज्ञान व्यक्ति में ऐसे भाव जागृत करता है, जिससे व्यक्ति में उन सभी गुणों का सृजन हो सके, जो उसे मनुष्य से मानव बनाते हैं। वृद्धावस्था में आध्यात्मिकता के ज्ञान द्वारा प्रदत्त मानवीय गुण व्यक्ति के काफी कार्य में आता है। हमारा पवित्र भारतवर्ष धर्म एवं दर्शन की पुण्य भूमि है, यहाँ बड़े बड़े महात्माओं एवं ऋषियों का जन्म हुआ। यह भूमि संन्यास एवं त्याग की भूमि है तथा यही, केवल आदिकाल से लेकर अब तक मनुष्य के लिये जीवन के सर्वोच्च आदर्श का द्वार खुला हुआ है। प्रत्येक राष्ट्र और प्रत्येक जाति का एक न एक विशिष्ट आदर्श अवश्य होता है। किसी भी राष्ट्र के समस्त जीवन संचार करने वाला एक महत्वपूर्ण आदर्श जो राष्ट्रीय जीवन की रीढ़ होती है। हमारे भारत का मेरूदण्ड राजनीतिक नहीं है, व्यावसायिक अधिपत्य भी नहीं और न यांत्रिक शक्ति भी है वरन् वह है "धर्म" केवल धर्म हमारा सर्वस्व है और उसी को हमें रखना है। आध्यात्मिकता ही सदैव से भारत की निधि रही है।

आज तो समस्त संसार आध्यात्मिक खाद्य के लिए भारत भूमि की ओर ताक रहा है और भारत को ही यह उपहार प्रत्येक राष्ट्र को देना होगा। केवल भारत में मनुष्य जाति को यह सर्वोच्च आदर्श प्राप्त है तथा आज कितने ही पाश्चात्य पंडित हमारे इस आदर्श को जो हमारे साहित्य तथा दर्शन शास्त्रों निहित है, समझने की चेष्टा कर रहे हैं सदियों से ही आदर्श हमारे देश की विशेषता रही है।

आत्मा परमात्मा का अंश निश्चित ही है, आत्मा अपने मूलभूत परमात्मा तत्व के सुख में लीन हो जाए तथा अपने स्वरूप की पहचान कर ऐसा दर्शन जहाँ से उपलब्ध होता है वहीं 'अध्यात्म' है। मनुष्य की प्रत्येक अवस्था में आध्यात्मिक ज्ञान का महत्व है, आध्यात्मिकता व्यक्ति को समाजोपयोगी बनाकर उसे नैतिकता व व्यावहारिकता का ज्ञान देती है। आज के परिपेक्ष्य में यह ज्ञान युवाओं को जहाँ एक ओर अपने बुजुर्गों के प्रति यथार्थ सदाचार का आधार देता है वहीं दूसरी ओर वृद्धों को भी धार्मिक क्रियाकलापों से जोड़ने तथा नई पीढ़ी के आवश्यकताओं को समझने का ज्ञान प्रदान करता है।

आध्यात्मिकता के गुणों से ओतप्रोत लोगों में हम यह देखते हैं कि वे नियमित पूजा तथा अपने धर्म के प्रति किसी धार्मिक क्रिया विधि में संलग्न रहने के साथ-साथ सामाजिक अन्तः क्रियाओं तथा संवेगात्मक अन्तः क्रियाओं में अधिक दक्ष हो जाते हैं। जिससे वे अपनी इस आध्यात्मिक कौशल के कारण ऐसी अनेक गतिविधियों में भाग लेते हैं तथा अपने आने वाली पीढ़ी को उसके अनुसरण की राह प्रशस्त करते हैं, जो उन्हें मानसिक शांति प्रदान कर सदाचारिता तथा नैतिकता के पथ पर चलने के लिए राह प्रशस्त करती है। इसमें ईश्वर की प्रार्थना, भजन तथा अपने धर्म की मान्यताओं के आधार पर किये जाने वाले अनुष्ठान शामिल है। इस क्रिया विधि के अपनाने के कारण बहुत अधिक मात्रा में वृद्धजन तथा उनके परिवार के या अन्य युवा अनुसरणकर्ता आज अपने अपने धर्मों के प्रति अधिक संवेदनशील हो रहे हैं इससे मानसिक शांति के साथ संतोष की भी प्राप्ति होती है।

सामान्यतः वृद्धावस्था को असहाय स्थिति की अवस्था माना गया है इस स्थिति में व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से अक्षम होने लगता है, तेजी से बढ़ते हुए भौतिकवादी युग में आज संयुक्त परिवार बहुत तेजी से बिखर रहे हैं और हम एकल परिवार की ओर बढ़ते जा रहे हैं ऐसी सामाजिक व्यवस्था के कारण सबसे ज्यादा उपेक्षा वृद्ध की हुई है। वर्तमान में इन अपेक्षाओं के कारण अनेक वृद्ध आश्रमों का निर्माण हुआ जहाँ वृद्ध अपने पुत्र पोतो तथा स्वजनों से अलग रहकर निर्वासित, जीवन बिता रहे हैं। मेरे विचार से यह दोनों पीढ़ियों के बीच वैचारिक मतभेद के कारण अधिक संभव हुआ है यहाँ बुजुर्गों का आध्यात्मिक ज्ञान नई पीढ़ी में इस प्रकार की भावना का सृजन कर सकता है कि उनमें भी ये दो दृष्टांतों के गुण उत्पन्न हो सकें।

दृष्टांत (1) रामचरित मानस में गोस्वामी तुलसी दास जी लिखते हैं

चौपाई :- प्रातः काल उठकर रघुनाथा  
माता-पिता गुरु नावही माथा ॥

दृष्टांत (2) क्षमा बड़ेन को चाहिए छोटहु को उत्पात ॥

का रहीम हरि को घटेऊ जो भृग मारूहू लात ॥

उपरोक्त दोनों दृष्टान्त छोटों के बुजुर्गों के प्रति तथा बुजुर्गों के छोटों के प्रति आध्यात्मिक भाव का परिचय देते हैं।

आचार्य रामचन्द्र शुक्ल लिखते हैं "पुरानी तथा नई पीढ़ी के बीच एक द्वन्द्व है जो जलता नहीं है किन्तु सुलगता रहता है। इसका आशय प्रत्येक पुरानी तथा नई पीढ़ी के बीच वैचारिक द्वन्द्व का है। वर्तमान में यह वैचारिक द्वन्द्व और बढ़ गया है इसका कारण दोनों पीढ़ियों के बीच हटधर्मिता का होना तथा सामंजस्य की कमी होना है आध्यात्मिकता के ज्ञान से हमें दया, परोपकार, सहानुभूति, क्षमा, शांति, लोभ तथा मद जैसी गतिविधियों के प्रति अपने को समन्वित बनाने के प्रति जानकारी मिलती है। इसके आधार पर बुजुर्ग व्यक्ति भी सामाजिक रूप से उपयोगी व्यापक दृष्टिकोण रखने वाला तथा अपने परिवार के प्रति प्रेम युक्त समन्वय का गुण रखने वाला हो सकता है। यह केवल आध्यात्मिक शिक्षाओं के ज्ञान से संभव है इस प्रकार के गुण रखने वाले वृद्धजनों को उनके परिवार में अधिक सम्मान के साथ देखा जाता है। नई पीढ़ी का भी यह दायित्व है कि वे अपने वृद्धजनों के सम्मान के प्रति निष्ठावान हो उन्हें यह नहीं भूलना चाहिए कि उनका अस्तित्व उन्हीं वृद्धजनों से है, उन्होंने अपना सब संपूर्ण कर उनको इस योग्य बनाया है कि वे आज समाज की एक क्रियाशील इकाई बनकर अपने पैरों पर खड़े हैं उनको यह भी नहीं भूलना चाहिए कि कल वे भी वृद्ध होंगे तब उनको भी इस स्थिति से गुजरना होगा। आज हमारे देश में अनेक संस्थाएँ वृद्धों हेतु आध्यात्मिक ज्ञान देने का कार्य कर रही हैं। टेलीविजन में विभिन्न चैनलों के माध्यम से विभिन्न पन्थों की आध्यात्मिक शिक्षा देने का कार्य किया जा रहा है जिसके अनुसार से काफी मात्रा में वृद्धजन लाभान्वित होकर अपने जीवन में शांति स्थापित करने में सफल हो रहे हैं।

अतः अन्त में हमें यह कर सकते हैं कि इस आध्यात्मिक ज्ञान से ओत प्रोत होकर व्यक्ति अपने वृद्धावस्था में न केवल एक मार्गदर्शक व्यक्ति की भूमिका का निर्वहन कर सकते हैं बल्कि ये जीवन पर्यन्त एक अनुकरणीय इकाई के रूप में अविस्मरणीय रह सकते हैं।

### सदर्भ ग्रंथ सूची :-

- (1) श्रीमद् भागवत गीता आठवा अध्याय
- (2) विवेकानन्द का दर्शन
- (3) वृद्धा अवस्था का मनोविज्ञान