

“वृद्धावस्था की समस्याओं के निराकरण में योग की भूमिका”

शोधार्थी - मिलिन्द्र त्रिपाठी

सारांश - वृद्धावस्था में शारीरिक, मानसिक समस्याओं में बढ़ोतरी होना सामान्य बात है। हम सभी के जीवन में एक न एक दिन वृद्धावस्था का दौर आना ही है। हम स्वयं की वृद्धावस्था में स्वयं के लिए जो सुविधाओं के सपने देखते हैं क्या आज के हमारे वृद्धजनों को वो सुविधाएं मिल पा रही हैं या नहीं? वृद्धावस्था प्रत्येक व्यक्ति के जीवन की एक अनिवार्य अवस्था है, उम्र बढ़ने के साथ सभी के साथ शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक समस्याएँ स्वभाविक रूप से जन्म लेती हैं। वृद्धावस्था में जोड़ों का दर्द, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अनिद्रा, अवसाद और अकेलापन प्रमुख स्वास्थ्य समस्याएँ हैं। पूर्व में हुए वैज्ञानिक शोधों के अनुसार इन समस्याओं के समाधान में योग एक प्रभावी भूमिका निभा सकता है। योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर कर सकता है, बल्कि मानसिक शांति और भावनात्मक मजबूती भी प्रदान करता है। प्रस्तुत शोध पत्र में वृद्धावस्था की प्रमुख स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं और उनके समाधान में योग की क्या भूमिका हो सकती है इसका विश्लेषण किया गया है।

मूलशब्द – वृद्धावस्था, मानसिक समस्या, सुविधा, शारीरिक, स्वास्थ्य

1. प्रस्तावना (Introduction)

हमारा देश युवाओं का देश कहलाता है लेकिन यह स्थिति हमेशा नहीं रहेंगी क्योंकि आज जो युवा हैं कल वो वृद्ध होगा यह अटल सत्य है इसको टाला नहीं जा सकता। "संयुक्त राष्ट्र की जनसंख्या कोष से जुड़ी इंडिया एजिंग रिपोर्ट 2023 के अनुसार भारत में 2022 में 60 वर्ष से ऊपर की जनसंख्या 10.5% या 14.9 करोड़ थी। इसके 2050 में 20.8% या 34.7 करोड़ हो जाने का अनुमान है।" इस रिपोर्ट के अनुसार हर 5 वे व्यक्ति में से एक व्यक्ति वृद्ध हो जाएगा। वृद्धावस्था किसी तरह का अभिशाप नहीं है। बल्कि यह तो आने वाली पीढ़ी को अनुभव आधारित ज्ञान प्रदान कर मार्गदर्शक की भूमिकता निभाते हैं। वृद्धावस्था में शारीरिक परेशानी, मानसिक स्वास्थ्य एवं नींद में गिरावट आना सामान्य समस्या है। अधिकांश वृद्धजनों के पास आय का कोई स्रोत नहीं होता है वे दूसरे पर निर्भर रहते हैं। आत्मसम्मान की भावना के कारण वे इस उम्र में सोचते हैं कि बिन कहे उनकी भावनाओं को समझा जाये। आर्थिक आवश्यकताओं को जैसे उम्र भर उन्होंने बच्चों की पूर्ति की वैसे

बच्चे अब उनका ध्यान रखे। यह भी शाश्वत सत्य है कि आयु बढ़ने के साथ शरीर की कार्यक्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक तनाव, अकेलापन, सामाजिक उपेक्षा, और आर्थिक असुरक्षा भावना वृद्धजनों को होने वाली प्रमुख है। इन समस्याओं का हल योग द्वारा संभव हो सकता है। योग एक प्राचीन पद्धति है जिसके द्वारा शारीरिक, मानसिक, आध्यत्मिक तथा भावनात्मक रूप से व्यक्ति को स्वस्थ बनाया जा सकता है। मेरा यह शोध पत्र वृद्धावस्था की समस्याओं के समाधान में योग की भूमिका से समाज को अवगत करने का एक विनम्र प्रयास है।

2. वृद्धावस्था में होने वाली प्रमुख समस्याएँ

2.1 शारीरिक समस्याएँ

- 1) बीपी, शुगर, माइग्रेन, जोड़ों का दर्द, हड्डियों का कमजोर, रोग प्रतिरोधक क्षमता का कमजोर होना एवं गठिया होना सामान्य बात है।
- 2) हृदय संबंधी रोग से वृद्धावस्था में लगभग हर व्यक्ति पीड़ित होता है।
- 3) अनिद्रा – वृद्धजन नींद की समस्या से पीड़ित रहते हैं। शारीरिक मानसिक व्याधियों के कारण उन्हें अनिद्रा की शिकायत हो जाती है।

2.2 मानसिक समस्याएँ

- 1) अवसाद एवं चिंता – वृद्धावस्था में सामाजिक अलगाव के दौर से गुजरना पड़ता है। स्वयं को अलग थलग महसूस होना एवं शारीरिक अक्षमताओं के कारण कहीं भी आने जाने में असमर्थता के कारण अवसाद हो जाता है। अकेलेपन के कारण निरंतर अत्यधिक नकारात्मक विचार मन को घेरे रहते हैं।
- 2) स्मृति ह्रास – अल्जाइमर और डिमेंशिया जैसी समस्याओं के कारण स्मृति क्षीण हो जाती है।
- 3) आत्म-हत्या की प्रवृत्ति - मन में उपयोग हीनता के भाव निरंतर आने लगते हैं। स्वयं की बीमारी पर परिवार पर पड़ रहे आर्थिक भार के कारण आत्महत्या जैसे विचार मन में स्थायी रूप से आने लगते हैं।

2.3 सामाजिक समस्याएँ

1. परिवार में उपेक्षा – कई वृद्ध माता-पिता को उनके ही बच्चे घर में गलत बर्ताव करते हैं अनेक जगह तो उन्हें वृद्धाश्रम में छोड़ आते हैं। इस घोर उपेक्षा के कारण वे अंतर्मन से टूट जाते हैं। उन्हें लगाव की जगह तिरस्कार मिलता

है इससे मानसिक रूप से व्यथित हो जाते हैं। अनेक परिवार में माता पिता का बंटवारा कर लिया जाता है बुढ़ापे में जीवन साथी के अलग होने से भी अनेक बार वृद्धजन अवसाद में चले जाते हैं।

2. आर्थिक असुरक्षा – सेवानिवृत्ति के बाद ओर परिवार की जरूरतों पर जीवन भर पूरी जमा पूंजी खर्च करने से वृद्धावस्था में आर्थिक रूप से शून्यता आ जाती है। जिसके कारण आर्थिक रूप से दूसरों पर निर्भरता रहती है। ऐसे में जब स्वयं के बच्चे उन्हें तिरस्कृत करते हैं तो वे उस स्थिति में मौन होकर विष समान व्यवहार को पीते रहते हैं उनके पास अन्य कोई विकल्प नहीं रहता।

3. अकेलापन – शरीर साथ नहीं देने ओर आर्थिक आधार कमजोर हो जाने से मजबूरीवश घर पर ही रहने की विवशता के कारण अनेक परिवारों में वृद्ध जन को अलग थलग कर एक कमरे में बन्द कर दिया जाता है। जिससे वे अकेलापन महसूस करते हैं एवं भावनात्मक रूप से टूट जाते हैं।

3. वृद्धावस्था की समस्याओं के समाधान में योग की भूमिका -

3.1 शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार

1. योगासन – नियमित इन योग आसनों के अभ्यास से शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक रूप से स्वयं को सुदृढ़ बनाया जा सकता है। सूक्ष्म यौगिक अभ्यास के साथ साथ ताड़ासन, वृक्षासन(सहारे के साथ), पवनमुक्तासन, और शवासन जैसे सरल योगा आसन जोड़ों के दर्द को कम करते हैं और शरीर को ऊर्जा एवं स्थिरता प्रदान करते हैं।

2. प्राणायाम – सूक्ष्म श्वसन अभ्यास, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, और कपालभाति प्राणायाम से श्वसन तंत्र मजबूत होने के साथ साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास, फेफड़ों की क्षमता का विकास और हृदय रोगों का खतरा अल्प हो जाता है।

3. ध्यान – ध्यान से मानसिक स्थिरता एवं शांति मिलती है। शरीर का रक्तचाप संतुलित रहता है तनाव दूर होता है जिसके प्रभाव से अनिद्रा की समस्या दूर हो जाती है।

3.2 मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

1. **ध्यान और मंत्र जाप** – स्वयं को आध्यात्मिकता की ओर ले जाकर प्रार्थना एवं जप ध्यान (जो भी हमारी आस्था के अनुकूल हो उस मंत्र का जप) एवं 15 मिनट की योग निद्रा से अवसाद और चिंता कम होती है। धीरे धीरे सकारात्मक विचार बढ़ते हैं।
2. **प्राणायाम** – गहरी श्वास-प्रश्वास क्रियाओं के नियमित अभ्यास से मस्तिष्क में अधिक ऑक्सीजन का संचार होता है, जिससे स्मरण शक्ति ताउम्र मजबूत होती है।
3. **यौगिक जीवन शैली** – सात्विक एवं संतुलित आहार का सेवन करने और नियमित योगाभ्यास से मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है।

3.3 सामाजिक एवं भावनात्मक संतुलन -

1. **योग समुदायों का निर्माण** – सामूहिक योग कक्षाओं में जहां अन्य साधक बड़ी संख्या में भाग लेते हैं नियमित सामूहिक योग क्लास में जाने से सामाजिक मेलजोल बढ़ता है। वहां एक दूसरे के सम्पर्क में आने से अकेलापन दूर हो जाता है।
2. **स्वयंसेवा और अध्यात्म** – वृद्धजन समाजसेवा में कार्यरत संस्थाओं से जुड़कर स्वयं योग एवं ध्यान निशुल्क जरूरतमंदों को सीखा सकते हैं जिससे वे स्वयं में सकारात्मक ऊर्जा का संचार महसूस कर सकते हैं। प्राकृतिक स्थानों पर जाकर मेडिटेशन कर आनन्द का अनुभव कर सकते हैं। आध्यात्मिक किताबों का नियमित अध्ययन कर स्वयं में नवीन सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर सकते हैं।
3. **योग शिविरों में भागीदारी** – निशुल्क योग कार्यक्रमों एवं सामाजिक कार्यक्रमों में समल्लित होकर सेवा दे सकते हैं। वहां आपस में कार्य कर समाज में समरसता का संदेश दे सकते हैं।

4. शोध निष्कर्ष -

नियमित योग अभ्यास से वृद्धजनों की शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, भावनात्मक एवं सामाजिक समस्याओं का समाधान प्राप्त हो सकता है। यह वृद्धजनों के जीवन की गुणवत्ता में भी त्वरित सुधार ला सकता है। सामूहिक योग अभ्यास

क्लास में भाग लेकर वृद्धजन स्वयं का अकेलापन दूर कर सकते हैं साथ ही अधिक प्रसन्न एवं सक्रिय जीवन का आनन्द उठा सकते हैं।

5. निष्कर्ष एवं सिफारिशें

समय के साथ साथ वृद्धाश्रमों की संख्या में हो रही बढ़ती चिंता का कारण है। यह नवीन शोध अध्ययन का व्यापक क्षेत्र है। इस दिशा में व्यापक शोध की संभावना है। जो समाज को नई दिशा दे सकता है। नियमित योग साधना वृद्धावस्था की समस्याओं को कम करने में बेहद प्रभावी साधन हो सकता है। सरकार एवं समाज को चाहिए कि वे वृद्धजनों के बेहतरीन स्वास्थ्य हेतु योग अभ्यास कार्यक्रमों का सतत आयोजन ऐसे स्थानों पर करें जहाँ वृद्धजनों को आने जाने में परेशानी न हो। वृद्धाश्रमों और समुदाय केंद्रों में निशुल्क योग कक्षाएँ उच्च शिक्षित योग गुरु की देखरेख में अनिवार्य रूप से संचालित की जानी चाहिए। साथ ही, परिवारों को भी अपने वृद्ध सदस्यों को योग अपनाने के लिए प्रेरित करने के साथ साथ स्वयं भी उनके साथ मिलकर योग गतिविधियों एवं सामाजिक गतिविधियों में शामिल होना चाहिए।

6. संदर्भ सूची -

- 1) अयंगर, बी. के. एस. लाइट ऑन लाइफ: द योगा जर्नी टू होलनेस, इनर पीस, एंड अल्टीमेट फ्रीडम. पेन्सिल्वेनिया: रोडेल बुक्स, 2005.
- 2) सारस्वती, स्वामी सत्यानंद. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध. मुंगेर, बिहार: बिहार स्कूल ऑफ़ योग, 1969
- 3) हरिप्रसाद, वी. आर., वी. कोपारडे, पी. टी. शिवकुमार, एस. वरम्बली, जे. तिर्थल्ली, और बी. एन. गंगाधर. “वृद्धों में योग हस्तक्षेप का नींद और जीवन गुणवत्ता पर प्रभाव: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण.” इंडियन जर्नल ऑफ साइकिएट्री 55, सप्लीमेंट 3 (जुलाई 2013): S364–S368.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24049200/>.
- 4) बंकर, एम. ए., एस. के. चौधरी, और के. डी. चौधरी. “लंबे समय तक योग अभ्यास का प्रभाव: बुजुर्गों में नींद की गुणवत्ता और जीवन गुणवत्ता.” जर्नल ऑफ आयुर्वेदा एंड इंटीग्रेटिव मेडिसिन 4, सं. 1 (2013): 28–32.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3667430/>.
- 5) याओ, चिंग-टेंग, बिह-ओ ली, होंग होंग, और यी-चिंग सु. “ताइवान में घुटने के ऑस्टियोआर्थराइटिस से ग्रस्त वृद्ध महिला वयस्कों में चेयर योग चिकित्सा का कार्यात्मक फिटनेस और दैनिक जीवन गतिविधियों पर प्रभाव: एक क्वासी-प्रायोगिक अध्ययन.” Healthcare (Basel) 11, सं. 7 (3 अप्रैल 2023): 1024.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10094373/>.
- 6) हरिप्रसाद, वी. आर., एस. वरम्बली, वी. शिवकुमार, एस. वी. कैलमडूडी, जी. वेंकटासुब्रमणियन, और बी. एन. गंगाधर.
- 7) “वृद्धों में योग हस्तक्षेप के बाद न्यूरल कनेक्टिविटी और स्मृति में परिवर्तन: एक पायलट अध्ययन.” इंडियन जर्नल ऑफ साइकिएट्री 55, सप्लीमेंट 3 (जुलाई 2013): S394–S396.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3768219/>.
- 8) पार्क, जे., और आर. मैककैफ्री. “चेयर योग: ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित समुदाय-निवासी वृद्ध वयस्कों के लिए लाभ.” जर्नल ऑफ जेरोटोलॉजिकल नर्सिंग 38, सं. 5 (2012): 12–22.
<https://journals.healio.com/doi/10.3928/00989134-20120410-01>.
- 9) गोथे, नेहा पी., स्टेफ़नी वॉस, जोनाथन सर्ना, जैकलिन एम. हेस, चेतना टेमाली, और जेसिका एस. डामोइसो.

- 10) “योग साधकों और नियंत्रकों के बीच मस्तिष्क संरचना और कार्य में अंतर.” फ्रंटियर्स इन इंटीग्रेटिव न्यूरोसाइंस 12 (2018): 26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10033324/>
 - 11) कुमारी, अनुज, और नीरज मेधार्थी. “त्वचा के वृद्धावस्था पर योग का प्रभाव: एक समीक्षा.” इंडियन जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल डर्मेटोलॉजी (IJCED) 10, सं. 2 (2024): 85–92. <https://www.ijced.org/html-article/22668>.
 - 12) करामाकोस्का, डायना, टिफ़नी टैन, डेनियल सी. माथरसुल, एंजेलो साबाग, माइकल डी. मैनिन्कोर, डेनिस चांग, और जेनिवीव ज़ेड. स्टाइनर-लिम. “हल्के संज्ञानात्मक विकार या डिमेंशिया वाले वयस्कों में स्वास्थ्य पर योग हस्तक्षेप का प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा.” बीएमसी जेरियाट्रिक्स 23 (2023): 375. <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-023-03732-5>.
-