

माहिती तंत्रज्ञान युगात वृद्धत्वाच्या नियोजनाची आवश्यकता : एक गरज

डॉ. लता जे. वाघेला^१, कु. वैशाली उत्तमराव कांबळे^२

^१मार्गदर्शक

^२संशोधक विद्यार्थी

संशोधन केंद्र – लोकनायक बापूजी अणे महिला महाविद्यालय, यवतमाळ

Corresponding Author – डॉ. लता जे. वाघेला

DOI - 10.5281/zenodo.15245221

सारांश:

वृद्धापकाळात जर तब्येत व मानसिक स्थिती राखायची असेल तर तरुण वयात तब्येत चांगली सांभाळायला हवी. आजच्या युवा पिढीला ह्याची डोळस जाणीव आहे. आयुष्य हे अखेर पर्यंत कमीत कमी त्रास होवून चांगल्या पद्धतीने जगण्यासाठी असते. 'आरोग्य हीच खरी संपत्ती आहे' अशी म्हण उगाच प्रचलीत झाली नाही. आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर ही म्हण लक्षात ठेवायला पाहिजे व तिला अनुसरून वागले पाहिजे.

आपण इतकं जगू अशी कल्पना नसल्यामुळे त्यासाठी नियोजन कराव लागेल याचा विचार स्वतः ज्येष्ठांनी केलेला नसतो. यापूर्वी माणसं इतकी जगत नव्हती.

हे टाळता येत नाही त्याचा स्विकार केला तर नवामार्ग सापडतो. वृद्धत्वाची कारणं जाणून घेवून शरीरात, मनात आणि समाजात होणाऱ्या बदलांचे नवे अर्थ शोधण्याचा प्रयत्न करा. स्वतःच्या स्थितीचं परीक्षण करून पुढच्या आयुष्याचं नियोजन करा.

प्रस्तावना :

शरीर सुदृढ आणि निरोगी असेल तर तुमच्या व्यक्तीमत्त्वास झळाळी येते. प्रामुख्याने तरुण वयातील आरोग्य अधिक जपायला हवे. सध्याच्या युवापिढीमध्ये बहुतांश युवा व्यायाम करून शिस्तबद्ध रितीने आपले शरीर सुदृढ आणि निरोगी राखण्याचा प्रयत्न करत असतात. तसेही युवावस्था आनंदाने व्यतित करण्यासाठी ते जरीचे असल्याचे देखील ते मानतात. पण दुर्दैवाने ही धारणा सगळ्यांची नसते की, समृद्ध वृद्धावस्थेसाठी तरुणवयात चांगले आरोग्य असले पाहिजे. पुर्वीच्या काळी, आर्युमर्यादा जास्त नसल्याने वृद्धांना देखील आपल्या वृद्धत्वाविषयी विचार केलेला नव्हता. शिवाय लोक निवृत्त झाल्यावर जास्त काळ जगत नसत. मात्र आजच्या वर्तमानात लोक एंशी वर्षाच्या पुढे जगतांना पाहतो आहोत. हे वास्तव

लक्षात घेवून आज प्रत्येकाने आपले निवृत्तीनंतरचे आरोग्य बरीच वर्षे चांगले टिकविण्याच्या दृष्टीने आपल्या तरुण वयातच वृद्धत्व समृद्ध होण्याच्या दृष्टीने दूरचा विचार करणे आवश्यक आहे. इतकच नाही तर प्रत्येकाने तरुण व सक्षम असतांनाच शारीरिक शिक्षणामुळे शरीराबद्दल जागरूकता, शिस्त आणि सर्व गोष्टींमध्ये प्राविण्य मिळविता येते ह्याचे भान ठेवून स्वतःची काळजी घेतली, तरच त्या बदल्यात त्यांना भविष्यात चांगले समृद्ध व निरोगी जीवन प्राप्त होणार आहे हे लक्षात घ्यायला हवे.

उद्दिष्टे :

1. नियोजनाची आवश्यकता अभ्यासणे.
2. नियोजनाचे महत्त्व अभ्यासणे.
3. नियोजनाचे मुख्य घटक अभ्यासणे.

तथ्य संकल :

या माहितीपर लेखात दुय्यम स्रोत म्हणून पुस्तक, जर्नल, सोवीनिअर, वर्तमान पत्र, मासिक, इंटरनेट इत्यादीचा उपयोग करण्यात आला.

नियोजनाची आवश्यकता अभ्यासणे :

वृद्धापकाळात मुलांनी आपली देखभाल करावी अशी प्रत्येक वृद्ध माता-पित्याची अपेक्षा असते. पारंपाकि मूल्यानुसार वृद्ध आई-वडिलांची सेवा करणे हे पुत्राचे कर्तव्य होय, असे सैद्धांतिक स्वरूपात भारतीय समाजात आजही मान्य केले जाते. परंतु अलीकडच्या काळात अनेक कुटुंबातील मुले आर्थिक अडचणीच्या कारणास्तव वृद्ध आई- वडीलांचा सांभाळ करण्याचे नैतिक कर्तव्य पूर्ण करण्यास तयार नाहीत.

वृद्धापकाळातील सुख दुःखाची मुळ तारुण्यात असतात. मुलांवर विसंबून राहायचे दिवस कधीच संपले. बाहेरील जगातील वाढती महागाई, वाढती स्पर्धा, वाढती आत्मकेंद्रीत वृत्ती पाहता प्रत्येकाने वृद्धापकाळातील आर्थिक, मानसिक, भावनिक गरजांचा विचार आणि तजविज तरुणपणातच करायला सुरुवात केली पाहिजे.

आजकालच्या काळात आर्थिक दृष्ट्या मुलांवर अरलंबून न राहता स्वयंपूर्ण म्हातारपणाची सोय तरुण-पणातूनच करायला हवी. ज्यातून स्थायी स्वरूपात काही मिळकत होत राहिल अशी गुंतवणूक करावी. भावनेच्या आहारी न जाता, व्यवहारी वृत्तीने काही गुंतवणूक करावी. गुंतवणूक माहित असेल तर कधी कधी मुले ती त्यांच्या किंवा घराच्या वाढत्या गरजांसाठी भावनिक दडपण आणून मोडायला लावतात. सर्वच मुले असे वागतात असे नाही. पण अनेक दुःखी जेष्ठांची ही शोकांतिका आहे.

नियोजनाचे महत्त्व अभ्यासणे :

वृद्धांच्या वाढत्या संख्येमुळे निर्माण होणारे प्रश्न मुख्यत्वे तीन स्तरावर सोडवावे लागतात. पहिल्या स्तरात वृद्धांनीच पुढाकार घ्यायचा आहे. त्यांनी

आपल्या पुढच्या आयुष्याचा विचार करून स्वतःमध्ये आवश्यक असे बदल करून आपल्या उत्तर आयुष्याची सोय केली पाहिजे.

१) आज काळानुरूप वृद्ध व्यक्तींचे आयुर्मान वाढल्यामुळे तसेच एकत्र कुटुंब पद्धती लयास गेल्याने, त्यात भर म्हणून की काय, आजच्या आधुनिक युगातील तरुण पिढीची काहीशी स्वतंत्र राहण्याची वृत्ती पाहता, बहुतेक जोडप्यांना अर्थार्जनासाठी क्रियाशील असणाऱ्या टप्प्याच्या कालावधीतच (कारण या टप्प्यात प्रत्येकाची शारीरिक, मानसिक व आर्थिक कुवत बऱ्यापैकी असते) भविष्यातील आपल्या वृद्धापकाळाचे नियोजन विचारपूर्वक तसेच दूरदृष्टी ठेऊन करणे आवश्यक झाले आहे.

२) शिक्षण पूर्ण केल्यानंतर जेव्हा एखाद्या तरुणाला नोकरी मिळते तेव्हा तो खूप आनंदित होतो आणि त्या आनंदाच्या भरात पहिल्याच दिवसापासून तो आपल्या भविष्यविषयी योजना आखायला सुरुवात करतो. त्याच प्रमाणे प्रत्येक वृद्ध व्यक्तीने निवृत्तीनंतर सुद्धा त्या काळात मिळणाऱ्या प्रत्येक क्षणाचे सुख हे अखेरचे सुख न समजता, उरलेल्या आयुष्यातील अनमोल क्षणांची सुरुवात समजावी.

३) स्वामी चिन्मयानंदांनी म्हटले आहे की, "वृद्धांनी आपल्या आजूबाजूला व बदलांकडे नकारात्मक दृष्टीने पाहिले, तर वृद्धापकाळ आनंदी असणार नाही" प्रथमतः वृद्धांनी पासष्ट किंवा त्याहून जास्त वय असतांना, आर्थिक व आरोग्य स्थिती चांगली असल्यास स्वतःला बऱ्यापैकी नशीबवान समजले पाहिजे. शिवाय आणखी काही वर्षे आपल्या मुलांबरोबर व नातवांबरोबर आनंदाने जगण्याची इच्छा केली पाहिजे. तसेच त्यांनी काळानुरूप कौटुंबिक व समाज व्यवस्थेतील जगण्याच्या अपरिहार्य बदलांना स्वीकारले पाहिजे मुलांन व नातवांना घराबाहेर, शहराबाहेर व अगदी देशाबाहेरसुद्धा चांगल्या करिअर संधीचा फायदा घेण्यासाठी जावे लागल्यास, त्यावेळी वृद्धांनी त्यांच्या तरुणपणी त्यांच्या आईवडिलांबरोबर व इतर वडिलधार्यांबरोबर असलेल्या मतभेदांचा पाढा वाचू नये किंवा त्या प्रकारच्या तुलनेचा मोह टाळावा हे बरे किंबहुना, त्याविषयी त्यांनी दुःखी होऊ नये.

स्वामी चिन्मयानंदांनी म्हटलेच आहे, "वृद्धत्व आनंदाने जगण्यासाठी निरपेक्ष वृत्ती महत्त्वाची आहे."

४) हल्लीच्या काळात आयुर्मानात झालेल्या वाढीमुळे मिळालेले पंचवीस-तीस वर्षांचे बोनस आयुष्यत असेच जाऊ देऊ नये. हा अवधी कसा चांगला जाईल, हे तुम्ही ठरविले पाहिजे. प्रत्येक वृद्ध व्यक्तीने मिळालेल्या या बोनस अवधीला सुवर्णसंधी मानून, स्वतःला रुची असलेल्या क्षेत्रात तिचा उपयोग करून आपली राहिलेली महत्त्वाकांक्षा पूर्ण केली पाहिजे. शिवाय आपल्याला जे मिळवायचे आहे ते प्राप्त करून घेण्यासाठी तब्येत चांगली ठेवून आनंदी राहिले पाहिजे. कारण आनंद राहिल्यानेच माणूस दीर्घायुष्ही होऊ शकतो.

नियोजनाचे मुख्य घटक अभ्यासणे :

या सार्याचा विचार करून आज प्रत्येकाने शिस्तबद्ध जीवन जगणे आवश्यक आहे. मात्र ते नियोजित जीवन म्हणजे प्रत्येकाने चौरस आहार घडून व वयानुसार नियमितपणे सुयोग्य व्यायाम करून चांगले आरोग्य राखण्यासाठी खूप प्रयत्नशील असायला हवे. त्यायोगे वृद्धापकाळात कोणतेही आजारपण उद्भवणार नाही. वृद्धापकाळासाठी नियोजनाचे खालीलप्रमाणे तीन मुख्य मुद्दे आहेत.

अ) आर्थिक नियोजन

ब) मानसिकतेबाबतचे नियोजन

क) सामाजिक गोष्टींसाठी व उद्योगासाठी नियोजन

माणसाने जर या तीन मुद्द्यांचे त्याच्या वयाच्या सक्रिय टप्प्यात यशस्वीपणे दूरदृष्टी ठेवून नियोजन केले, तर त्याचा वृद्धापकाळ आनंदी व सुसह्य होऊ शकतो.

५) प्रत्येकाने गुंतवणुकीसंदर्भात अतिशय सावधपणे नियोजन करावे, जेणेकरून अर्थार्जनासाठी क्रियाशील असणाऱ्या जीवनात व सेवानिवृत्तीनंतर अर्थात वृद्धापकाळात निश्चितपणे सुरक्षित जीवन जगता येऊ शकेल.

मानसिक नियोजन :

१) निवृत्त होणे हे नोकरीत किंवा व्यवसायात असलेल्या प्रत्येकालाच लागू हे. त्यामुळे प्रत्येकाने आपली मानसिक तयारी त्यादृष्टीने करायलाच हवी. दूरदृष्टीने आर्थिक नियोजन करणे त्यासाठीच आवश्यक असते. एखाद्याला जर तसे आर्थिक नियोजन पूर्ण केल्याचे समाधान असेल, विशेषतः निवृत्तीपर्यंत समाधानकारक आर्थिक सुरक्षेचे मुख्य ध्येय पूर्ण केलेले असेल तर त्या व्यक्तीस निश्चितच काळजी करण्याचे कारण नाही.

२) काही व्यक्तींच्या बाबतीत असेही घडते की, आर्थिक सुरक्षेचे मुख्य ध्येय त्यांनी निवृत्तीआधीच विचारपूर्वक पूर्ण केलेले असते. मात्र स्वभावतः त्यांच्यात असलेले छंद, जसे वाचन, लिखाण, चित्रकला, समाजकार्य इ. त्यांना कौटुंबिक जबाबदारींमुळे व कामाच्या ताणामुळे ते जोपासता आलेले नसतात. अशा व्यक्ती ते छंद जोपासण्यासाठी त्यांच्या निवृत्तीच्या तारखेची उत्सुकतेने वाट पाहत असतात. असा सकारात्मक मानसिक वृत्तीचा विकास करणे हा वृद्धापकाळातील महत्त्वाचा भाग आहे.

आर्थिक नियोजन :

१) तृप्त समाधानी आयुष्य म्हणजे आनंद व सुरक्षित भविष्याच्या यशाची गुरुकिल्ली आहे. त्यासाठीच आर्थिक नियोजन अतिशय महत्त्वाचे आहे. आर्थिक नियोजन याचा अर्थ फक्त बचत करणे नव्हे तर दूरदर्शीपणे मिळकतीच्या पैशाचा जमा-खर्च सांभाळणे होय.

२) आर्थिक बाबींचे आणि आरोग्याचे संरक्षण व सकारात्मक वृत्ती हे समृद्ध वृद्धत्वाकडे वाटचाल करण्याच्या दृष्टीने महत्त्वाचे घटक आहेत. खर तर निवृत्त झाल्यावर आर्थिक आणि आरोग्याच्या बाबत आपण केले आहोत, हे प्रत्येकाला माहित असते.

३) निवृत्तीनंतरच्या वर्षांचा कसा उपयोग करावा, याचीही योजना आखणे आवश्यक आहे. त्याकरीता प्रत्येक निवृत्त वृद्ध व्यक्ती सक्रीय राहण्यासाठी किंवा स्वतःला व्यग्र राखण्यासाठी योजना आखून विचारात

तशी गुंतवणूक करायला हवी. सकारात्मक राहणे आवश्यक आहे.

उद्योगासाठी नियोजन :

व्यक्तीला निवृत्तीनंतरचे आयुष्य आरोग्यदायी तसेच मजेने व्यतीत करण्यासाठी उद्योग हा एक महत्त्वाचा उपाय आहे. प्रत्येकालाच आपल्या वयाच्या अर्थार्जनासाठी क्रियाशिल असण्याच्या टप्प्यात नोकरी किंवा व्यवसायात कामाचा दर्जा उत्तम राखण्यासाठी, दिवसाचे ८ ते १० तास किंबहुना त्याहीपेक्षा अधिक तास द्यावे लागलेले असतात. त्यामुळे निवृत्तीनंतर माणसामध्ये आपण निरुद्योगी असल्याची भावना अधिक प्रबळ होते. माणसाला दिवस कसा घालवावा ते कळत नसते. त्या अनुषंगाने माणसाने जर आधी दूरदृष्टीने काही निश्चित ठरविलेले नसेल तर तो अधिक चिंताग्रस्त व उदास होती. त्याचा वाईट परिणाम आपसूकपणे त्याच्या आरोग्यावर होवून त्याच्या जगण्याचा उत्साहच कमी होतो.

आजच्या काळात एक गोष्ट मात्र नक्की की म्हातारण हे वर चं बोलावणं येईपर्यंत थांबायचं स्टेशन ही भूमिका मागे पडून म्हातारपण ही एक विचारपूर्वक आणि नियोजन पुर्वक पार पाडायची अवस्था आहे हे मान्य झालेलं सामान्यतः दिसून येतं ही सेकंड इन्निंग आहे आणि तो खेळूनच काढायची आहे हे आता सर्वमान्य झालं आहे.

संदर्भ सुची :

- १) समृद्ध वृद्धत्व – श्रीनिवास कुळकर्णी
- २) आपल्यासाठी आपणच – रोहीणी पटवर्धन
- ३) जेष्ठाना हवाय आधार – माझा पेपर
- ४) विवाह आणि कौटुंबिक नाते संबंध त्रिवेण फरकाई
- ५) भारतीय सामाजिक समस्या – डॉ. भा. की, खडसे
- ६) वृद्ध आणि त्यांचे प्रश्न – वि.सं. इनामदार
- ७) श्रीकृष्ण सामंत (सन होझे कॅलीफोर्निया)