

भारतीय ज्ञानव्यवस्था आणि सुबक वृद्धत्व

Dr. Priyanka Ambade-Ukey

Faculty of Sociology (Social Work) Department,
RTMNU Campus, Amravati Road Nagpur.440033

सारांश: -

अमूर्त, समृद्ध, सांस्कृतिक आणि आध्यात्मिक वारसा लाभलेल्या भारताकडे पारंपारिक ज्ञानाचा एक मोठा खजिना आहे ज्याला इंडियन नॉलेज सिस्टम भाषाव म्हणून ओळखले जाते. प्राचीन ग्रंथ आणि मौखिक परंपरांमध्ये रुजलेल्या, भाषाव मध्ये आयुर्वेद, योग, सिद्ध, युनानी, आध्यात्मिक तत्त्वज्ञान, पारंपारिक अन्न प्रणाली आणि समुदाय-आधारित पद्धतींसह विविध विषयांचा समावेश आहे. भारतातील वृद्ध लोकसंख्येच्या झपाट्याने होत असलेल्या वाढीमुळे, समकालीन वृद्धत्वाची काळजी आणि समर्थन प्रणालींमध्ये भाषावचा पुनर्विचार आणि समाकलन करण्याची नितांत आवश्यकता आहे. 2021 पर्यंत, 140 दशलक्षाहून अधिक भारतीय 60 वर्षे किंवा त्यापेक्षा जास्त वयाचे होते, 2050 पर्यंत ही संख्या वाढून 319 दशलक्ष होण्याचा अंदाज आहे. जगातील सर्वात जुन्या संस्कृतींपैकी एक असलेल्या भारताला समृद्ध आणि खोलवर रुजलेला सांस्कृतिक, आध्यात्मिक आणि तत्त्वज्ञानाचा वारसा लाभला आहे. भारतीय ज्ञान व्यवस्था पारंपारिक पद्धती, स्वदेशी ज्ञान आणि शास्त्रीय विज्ञानाच्या समग्र चौकटीचे प्रतिनिधित्व करते. त्याच्या बऱ्याच डोमेनमध्ये, एक महत्वाचे क्षेत्र म्हणजे वृद्धत्व आणि वृद्धांची काळजी घेण्याचा दृष्टीकोन. आधुनिक प्रणालींच्या विपरीत जे बऱ्याचदा वृद्धत्वाला प्रामुख्याने वैद्यकीय समस्या म्हणून मानतात, यात शरीर, मन आणि आत्माचे एकत्रीकरण करून वृद्धत्वाला नैसर्गिक आणि सुंदर प्रक्रिया म्हणून स्वीकारते.

सूचनक शब्द (कीवर्ड) - ज्ञानव्यवस्था, सुबक वृद्धत्व, आश्रमव्यवस्था, पितृसत्ताक-मातृसत्ताक समाज, संयुक्त- विभक्त कुटुंब, धर्मग्रंथ, आधुनिकीकरण.

प्रस्तावना: -

जगातील सर्वात जुन्या संस्कृतींपैकी एक असलेल्या भारताला समृद्ध आणि खोलवर रुजलेला सांस्कृतिक, आध्यात्मिक आणि तात्विक वारसा आहे. भारतीय ज्ञानव्यवस्था पारंपारिक पद्धती, स्वदेशी ज्ञान आणि शास्त्रीय विज्ञानांची समग्र चौकट दर्शवते. त्याच्या अनेक क्षेत्रांपैकी, एक महत्वाचे क्षेत्र म्हणजे वृद्धत्व आणि वृद्धांच्या काळजीचा दृष्टीकोन. वृद्धत्वाला प्रामुख्याने वैद्यकीय समस्या म्हणून हाताळणाऱ्या आधुनिक प्रणालींपेक्षा, भाषाव वृद्धत्वाला एक नैसर्गिक आणि सुंदर प्रक्रिया म्हणून स्वीकारते, जी शरीर, मन आणि आत्मा एकत्रित करते (सिंग आणि शर्मा, २०१९ पृ.88-91).

जगातील सर्वात जुन्या संस्कृतींपैकी एक असलेल्या भारतीय संस्कृतीने दीर्घकाळापासून एक व्यापक ज्ञान प्रणाली - औषध, तत्त्वज्ञान, अध्यात्म, कला आणि सामाजिक संघटना एकत्रित करून - जोपासली आहे. भाषाव हे सुंदर वृद्धत्वाचे एक उदाहरण देते—शारीरिक चैतन्य, मानसिक स्पष्टता, भावनिक स्थिरता, सामाजिक संबंध आणि आध्यात्मिक परिपूर्णता यांचे एकात्मिक मिश्रण भाषावच्या दृष्टिकोनातून सुंदर वृद्धत्व, रोगाच्या अनुपस्थितीच्या पलीकडे जाते; ते सन्मान, उद्देश आणि अंतर्गत समतोल यांच्यासह वृद्धत्वाबद्दल आहे. वृद्धत्वाला पॅथॉलॉजिकल म्हणून मांडणाऱ्या बायोमेडिकल मॉडेल्सच्या विपरीत, भाषाव ते एक नैसर्गिक, आध्यात्मिक संक्रमण म्हणून पाहते, जे ज्ञान (ज्ञान), अलिप्तता (वैराग्य) आणि मुक्ती (मोक्ष) साठी क्षमता देते (शर्मा आणि पटेल, २०२१ पृ.201-205).

भारतीय ज्ञानव्यवस्था: -

भारतीय ज्ञानव्यवस्था म्हणजे भारतीय उपखंडात हजारो वर्षांपासून विकसित झालेल्या स्थानिक बौद्धिक परंपरा. या प्रणालींमध्ये तत्त्वज्ञान, विज्ञान, वैद्यक, कला आणि अध्यात्म यांचा समावेश आहे, ज्यामुळे एक समग्र विश्वदृष्टी तयार होतो. भाषाव संतुलन आणि सुसंवाद (समत्व) वर भर देते, जे वृद्ध व्यक्तींच्या गरजांशी जुळते ज्यांना एकात्मिक शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि आध्यात्मिक कल्याणाची आवश्यकता असते. चरक संहिता आणि योग सूत्रांसारखे प्राचीन ग्रंथ योग्य आहार (आहार), जीवनशैली (विहार) आणि आध्यात्मिक सराव (साधना) द्वारे समतोल राखणे, निरोगी आणि सुंदर वृद्धत्वाला प्रोत्साहन देणे यावर भर देतात (रामनाथन, २०२० पृ.19-21).

सुबक वृद्धत्वाचा (ग्रेसफुल एजिंगचा) अर्थ: -

ग्रेसफुल एजिंग म्हणजे सन्मानाने, स्वीकृतीने आणि शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि आध्यात्मिक कल्याणात संतुलनाची भावना असलेल्या वृद्धत्वाची प्रक्रिया होय. हे केवळ रोग किंवा अपंगत्वाचा अभाव नाही तर नंतरच्या आयुष्यात उद्देश, स्वातंत्र्य आणि सकारात्मकता राखण्याची क्षमता आहे (जागतिक आरोग्य संघटना [WHO]). ग्रेसफुल एजिंग हे वृद्धत्वाच्या नैसर्गिक बदलांशी जुळवून घेण्यावर भर देते - जसे की कमी झालेली शारीरिक शक्ती किंवा मंद हालचाल - तसेच एक परिपूर्ण आणि अर्थपूर्ण जीवन टिकवून ठेवते. मानसिक दृष्टिकोनातून, सुंदर वृद्धत्वात लवचिकता, भावनिक नियमन आणि जीवनातील संक्रमांशी सकारात्मक जुळवून घेणे समाविष्ट आहे (बाल्टेस आणि बाल्टेस, १९९० पृ. 01-05). यामध्ये सामाजिक संबंध राखणे, अर्थपूर्ण क्रियाकलापांमध्ये सहभागी होणे आणि कृतज्ञता, करुणा आणि सजगता वाढवणे देखील समाविष्ट आहे. अशा प्रकारे, सुंदर वृद्धत्व ही एक समग्र संकल्पना आहे - आरोग्य, अध्यात्म, भावनिक स्थिरता आणि सामाजिक सुसंवाद एकत्रित करणे. ते मानवी जीवनाचा एक नैसर्गिक टप्पा म्हणून वृद्धत्वाची संतुलित स्वीकृती दर्शवते, ज्यामध्ये शांती, उद्देश आणि प्रतिष्ठा असते (राघवन, २०२२ पृ. 65-66).

भारतीय ज्ञान व्यवस्था आणि सुंदर वृद्धत्वाची उद्दिष्टे: -

१. वृद्धांच्या निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन द्यावे, योग, आयुर्वेदासारख्या पारंपारिक पद्धती आणि लोकांचे वय वाढत असताना शरीर आणि मन निरोगी ठेवण्यासाठी संतुलित आहार घ्यावे.
२. वृद्धत्वाच्या भावनिक कल्याणाला पाठिंबा द्यावा. वृद्धांना मानसिक आणि भावनिकदृष्ट्या मजबूत राहण्यास मदत करण्यासाठी शांती, समाधान आणि आंतरिक शक्ती यासारख्या मूल्यांना शिकवावे.
३. कुटुंब, समुदाय आणि आध्यात्मिक कार्यात वृद्धांना सहभागी करून घेण्यास सक्रिय सहभाग घेण्यास प्रोत्साहित करावे, जेणेकरून ते उपयुक्त आणि आदरणीय वाटतील.
४. पारंपारिक ज्ञान जपावे. वृद्धांना त्यांचे ज्ञान, कौशल्ये आणि जीवनातील अनुभव तरुण पिढीसोबत शेअर करण्यास प्रोत्साहित करावे.
५. आदर आणि काळजी सुनिश्चित करावे. भारतीय परंपरेत शिकवल्याप्रमाणे वृद्धांचा आदर करण्याची, त्यांची काळजी घेण्याची आणि ज्येष्ठ नागरिकांच्या हक्कांचे रक्षण करण्याची संस्कृती वाढवावे.

भारतीय ज्ञान व्यवस्था मध्ये आश्रम प्रणाली: -

भारतीय ज्ञानव्यवस्था भाज्ञाव आश्रम प्रणालीद्वारे मानवी जीवन समजून घेण्यासाठी एक समग्र चौकट प्रदान करते, एक पारंपारिक मॉडेल जे जीवनाला चार टप्प्यात विभागते - ब्रह्मचर्य (विद्यार्थी जीवन), गृहस्थ (गृहस्थ जीवन), वानप्रस्थ (निवृत्त जीवन) आणि संन्यास (त्याग). आश्रम प्रणालीचा प्रत्येक टप्पा विशिष्ट कर्तव्ये (धर्म), मूल्ये आणि ध्येये (पुरुषार्थ) यांच्याशी संबंधित आहे - म्हणजे धर्म (धार्मिकता), अर्थ (संपत्ती), काम (इच्छा) आणि मोक्ष (मुक्त). एकत्रितपणे, हे सर्व आयुष्यभर वैयक्तिक वाढ, सामाजिक जबाबदारी आणि आध्यात्मिक परिपूर्णतेसाठी एक संतुलित मार्ग प्रदान करतात (उपनिषदे. 2020 पृ.14-19).

१. ब्रह्मचर्य (विद्यार्थी जीवन, बालपण आणि तारुण्य): पहिल्या टप्प्यात, शिकणे, शिस्त आणि शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी मजबूत पाया तयार करण्यावर भर दिला जातो. निरोगी वृद्धत्वासाठी शरीर आणि मन तयार करण्यासाठी योग, ध्यान आणि संतुलित आहार यासारख्या पद्धतींना प्रोत्साहन दिले जाते (शर्मा, २००५ पृ. 112-115). भाज्ञाव शिक्षणाला एक पवित्र कर्तव्य आणि ज्ञान (ज्ञान) आणि आत्म-नियंत्रण (ब्रह्मचर्य) चा पाया म्हणून भर देते.

२. गृहस्थ (गृहस्थ जीवन, प्रौढत्व): दुसऱ्या टप्प्यात, व्यक्ती कुटुंब, करिअर आणि सामाजिक जबाबदाऱ्यांवर लक्ष केंद्रित करतात. या टप्प्यात कौटुंबिक जीवन, व्यावसायिक कार्य आणि सामाजिक योगदान यांचा समावेश आहे. मनुस्मृती आणि भगवद्गीतेनुसार, हा टप्पा कर्तव्ये, दान आणि नैतिक जीवनाद्वारे इतर सर्व आश्रमांना आधार देऊन समाजाला टिकवून ठेवतो. भाज्ञावमध्ये, गृहस्थ धर्म भौतिक यश आणि आध्यात्मिक जबाबदारी यांच्यातील संतुलन शिकवतो. पालक आणि वडीलधाऱ्यांची काळजी घेण्यावर भर दिला जातो, ज्यामुळे पिढ्यांमधील संबंध वाढतात. (राव, २०२१ पृ. 73-75).

३. वानप्रस्थ (निवृत्तीचे वय किंवा माघार): तिसऱ्या टप्प्यात, व्यक्ती हळूहळू सांसारिक कर्तव्यांपासून अलिप्त होते आणि आध्यात्मिक पद्धती, चिंतन आणि इतरांची सेवा यावर लक्ष केंद्रित करते. हे संक्रमण सुंदर वृद्धत्वाला समर्थन देते - चिंतन, ध्यान आणि अलिप्तता (वैराग्य) ला प्रोत्साहन देते. आयुर्वेद आणि योग, आयुर्वेदचे भाग म्हणून, या टप्प्यात व्यक्तींना आरोग्य आणि मानसिक शांती राखण्यासाठी मार्गदर्शन करतात. ५० वर्षांच्या आसपास, व्यक्ती हळूहळू सांसारिक जबाबदाऱ्यांपासून अलिप्त होतात आणि आध्यात्मिक आणि मानसिक आरोग्यावर लक्ष केंद्रित करतात. (गुप्ता, २०२० पृ. 45-48).

४. संन्यास (त्याग): अंतिम टप्पा म्हणजे भौतिक जीवनाचा पूर्ण अलिप्तता आणि त्याग, मुक्तीच्या (मोक्ष) शोधण्यासाठी समर्पित. आयुर्वेदमध्ये, हा टप्पा अंतिम ज्ञान आणि वैश्विक चेतनेशी (ब्राह्मण) एकतेचे प्रतीक आहे. जिथे वृद्ध आत्म-साक्षात्कार आणि मुक्ती (मोक्ष) वर लक्ष केंद्रित करतात. ध्यान, योग आणि नैतिक चिंतन यासारख्या पद्धती मानसिक स्पष्टता, भावनिक शांती आणि आध्यात्मिक समाधान सुनिश्चित करतात, जे वृद्धापकाळात जीवनाच्या गुणवत्तेसाठी महत्त्वाचे आहेत (ब्रायंट, २००९ पृ. 145-147). सामुदायिक शिक्षण आणि आध्यात्मिक मार्गदर्शनात सहभागी होणे देखील उद्देशपूर्ण बनवते, सामाजिक अलगाव कमी करते.

भारतीय ज्ञान व्यवस्था आणि संयुक्त कुटुंब प्रणाली: -

भारतीय ज्ञान व्यवस्था भाज्ञाव संयुक्त कुटुंब रचना, जिथे अनेक पिढ्या एकाच छताखाली राहतात, ती सामूहिक कल्याण, परस्पर आदर आणि आंतरपिढ्या काळजीच्या भाज्ञाव आदर्शांचे प्रतीक आहे (रामनाथन, २०२० पृ.19-21). वृद्ध पालक आणि आजोबांची काळजी घेण्याची पद्धत केवळ सामाजिक कर्तव्य म्हणून नव्हे तर आध्यात्मिक कर्तव्य (पितृ धर्म) म्हणून पाहिली जाते, जी वडीलधाऱ्यांबद्दल कृतज्ञता आणि आदर या भाज्ञाव संकल्पनेला बळकटी देते. पारंपारिक संयुक्त कुटुंबात, कुटुंबातील सदस्यांमध्ये जबाबदाऱ्या वाटल्या जातात, ज्यामुळे सर्वांसाठी सामाजिक, भावनिक आणि आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित होते - विशेषतः वृद्धांसाठी. वैदिक आणि धर्मशास्त्रीय परंपरेत रुजलेले, संयुक्त कुटुंब हे भाज्ञाव मूल्यांचे एक जिवंत मॉडेल दर्शवते, जिथे नातेसंबंध करुणा, त्याग आणि कर्तव्यद्वारे नियंत्रित केले जातात. भाज्ञाव फ्रेमवर्क या कल्पनेला समर्थन देते की ज्ञान, संस्कृती आणि नैतिक मूल्ये पिढ्यांपिढ्या कुटुंबांमध्ये प्रसारित केली जातात. संयुक्त कुटुंब व्यवस्था अशा हस्तांतरणासाठी जागा प्रदान करते, जिथे वडील आयुर्वेद, योग, विधी आणि नैतिक मूल्यांसह पारंपारिक ज्ञानाचे संरक्षक म्हणून काम करतात (नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ आयुर्वेद, २०२० पृ.22-25).

वृद्धांची काळजी घेण्याची जबाबदारी मुलांवर असते: -

भारतातील पालक आणि ज्येष्ठ नागरिकांचे देखभाल आणि कल्याण कायदा (२००७) कायदेशीररित्या मुले आणि नातेवाईकांना त्यांच्या वृद्ध पालकांचे पालनपोषण करण्याचे कर्तव्य लागू करतो. हे नैतिक पारस्परिकतेच्या भारतीय ज्ञान व्यवस्था भाज्ञावकल्पनेशी सुसंगत आहे. बहुतेक पारंपारिक समाजांमध्ये, विशेषतः भारतात, वृद्ध पालकांची काळजी घेणे हे

मुलांचे नैतिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक कर्तव्य मानले गेले आहे. (उपनिषदे. 2020 पृ.14-19). हे कर्तव्य भारतीय ज्ञान व्यवस्था भाजाव धार्मिक परंपरा आणि कुटुंब-केंद्रित मूल्यांमध्ये खोलवर रुजलेले आहे. मुलांकडून त्यांच्या वृद्ध पालकांची काळजी घेण्याची अपेक्षा केली जाते, केवळ प्रेम आणि कृतज्ञतेचे कर्तव्य म्हणून नव्हे तर धर्म (धार्मिक कर्तव्य) आणि कौटुंबिक नीतिमतेचा एक महत्त्वाचा भाग म्हणून देखील. मनुस्मृतीनुसार, जे मुले त्यांच्या वडिलांकडे दुर्लक्ष करतात त्यांना त्यांच्या मूलभूत कर्तव्यांमध्ये अपयशी ठरतांना पाहिले जाते. त्याचप्रमाणे, तैत्तिरीय उपनिषद "मातृ देवो भव, पितृ देवो भव" (आपल्या आई आणि वडिलांना देव म्हणून आदर द्या) शिकवते, जे आपल्या पालकांची सेवा करण्याचे आध्यात्मिक महत्त्व अधोरेखित करते. या शिकवणीवरून असे दिसून येते की पालकांचा आदर आणि काळजी घेणे हे पर्यायी नसून एखाद्याच्या आध्यात्मिक आणि नैतिक जीवनासाठी आवश्यक आहे. आजही, भारतातील अनेक वृद्ध व्यक्ती वृद्धापकाळात काळजी घेण्यासाठी त्यांच्या मुलांसोबत राहतात किंवा त्यांच्यावर अवलंबून असतात. आधुनिक कायदे देखील ही जबाबदारी ओळखतात. (राधाकृष्णन, १९९६ पृ.45-47).

भारतीय ज्ञान व्यवस्थामध्ये वृद्धत्वावर आधुनिकीकरणाचा परिणाम: -

आधुनिकीकरण - शहरीकरण, औद्योगिकीकरण, विभक्त कुटुंब संरचना आणि वैयक्तिक जीवनशैली द्वारे वैशिष्ट्यीकृत - ने भारतातील वृद्धत्वावर लक्षणीय परिणाम केला आहे. संयुक्त कुटुंबातून विभक्त कुटुंबांकडे जाण्याने आंतरपिढीय संवाद कमी केला आहे आणि पारंपारिक काळजी प्रणाली कमकुवत केल्या आहेत. एकेकाळी कुटुंबातील निर्णय घेण्याच्या केंद्रस्थानी असलेल्या वृद्ध व्यक्तींना आता अनेकदा एकाकीपणा, दुर्लक्ष आणि भावनिक ताण येतो. सकारात्मक बाजूने, आधुनिकीकरणामुळे सुधारित वैद्यकीय सेवा, सामाजिक सुरक्षा आणि तंत्रज्ञान-आधारित समर्थन आले आहे, जे पारंपारिक ज्ञानाला पूरक आहे. आरोग्य हस्तक्षेप, वृद्धांची काळजी आणि पालक आणि ज्येष्ठ नागरिकांचे देखभाल आणि कल्याण कायदा (२००७) सारख्या सरकारी योजना बदलत्या कुटुंब संरचनांमुळे निर्माण होणाऱ्या आव्हानांना तोंड देण्यास मदत करतात (भारत सरकार, २००७ पृ.01-05). योग, ध्यान आणि सामुदायिक विधी यासारख्या भाजाव आधारित पद्धतींना आधुनिक आरोग्यसेवेसह एकत्रित केल्याने वृद्धांचे शारीरिक, भावनिक आणि आध्यात्मिक कल्याण वाढू शकते.

भारतीय ज्ञान व्यवस्थेमध्ये वृद्धत्वाबद्दल मानसिक दृष्टिकोन: -

भाजाव मानवी जीवनाची समग्र समज देते, ज्यामध्ये वृद्धत्वाची प्रक्रिया समाविष्ट आहे. मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून, भाजाव वृद्धत्वाला घट म्हणून नव्हे तर जीवनाचा एक नैसर्गिक, आदरणीय आणि उद्देशपूर्ण टप्पा म्हणून पाहते. भारतीय तत्वज्ञान आणि पारंपारिक पद्धती वृद्धापकाळात आंतरिक शांती, भावनिक संतुलन आणि मानसिक स्पष्टतेवर भर देतात. भाजाव मध्ये वृद्धत्वाबद्दलचा हा मानसिक दृष्टिकोन सुंदर आणि अर्थपूर्ण वृद्धत्वाला प्रोत्साहन देतो. वयाच्या ५० नंतर सुरू होणारे तिसरे आणि चौथे टप्पे वृद्धत्वासाठी मानसिक तयारीचा काळ दर्शवतात. वानप्रस्थ दरम्यान, व्यक्ती हळूहळू भौतिक जबाबदाऱ्यांपासून दूर जातात, आत्म-चिंतन आणि भावनिक अलिप्ततेवर लक्ष केंद्रित करतात. यामुळे ताण कमी होण्यास आणि मानसिक शक्ती विकसित होण्यास मदत होते. भाजावमधील मानसिक दृष्टिकोन योग आणि ध्यान यासारख्या पद्धतींद्वारे प्राप्त होणाऱ्या मनावर नियंत्रण आणि आंतरिक शिस्तीला उच्च महत्त्व देतो. पतंजली योग सूत्रांमध्ये आसन (आसने), प्राणायाम (श्वासोच्छ्वास) आणि ध्यान (ध्यान) द्वारे मानसिक शांती आणि भावनिक स्थिरता कशी विकसित करता येते याचे वर्णन केले आहे (फ्युअरस्टाईन, २००१ पृ. 89-91).

भाजाववृद्धत्वात आंतरपिढी आदर आणि उद्देशावर देखील भर देते. वृद्धांना ज्ञानाचे स्रोत म्हणून पाहिले जाते, तरुण पिढ्यांना मार्गदर्शन करतात. उपयुक्तता आणि आदराची ही मानसिक भावना एकाकीपणा किंवा नैराश्याच्या भावना कमी करते. भारतीय समाजात पारंपारिक असलेल्या संयुक्त कुटुंब पद्धतींमध्ये, वृद्ध प्रौढांना अनेकदा भावनिकदृष्ट्या सुरक्षित आणि मानसिकदृष्ट्या मौल्यवान वाटते (चक्रवर्ती, २०१९ पृ. 225-226)

भाजाव मध्ये संन्यासाश्रम आणि वनप्रस्थानाश्रम मध्ये वृद्ध कुटुंब वेगळे करणे (डिटॅच) तर त्यांची काळजी कोण घेणार ?

भारतीय ज्ञान प्रणाली मध्ये, वानप्रस्थ आणि संन्यासाचे टप्पे पारंपारिकपणे घरगुती कर्तव्यांपासून दूर राहण्यास प्रोत्साहित करतात, तरीही वृद्धांची काळजी घेण्याचा त्याग केला जात नाही; उलट, जबाबदारी व्यापक समुदाय, शिष्य किंवा संस्थात्मक संरचनांकडे वळते. शास्त्रीय धर्मशास्त्र साहित्य स्पष्ट करते की वानप्रस्थ दरम्यान, वडीलधारी लोक बहुतेकदा कुटुंबाच्या जवळ राहतात, हळूहळू कर्तव्ये हस्तांतरित करतांना त्यांना पाठिंबा मिळतो (ऑलिव्हेल, १९९३, पृ. ११२-११८). संन्यासात, संन्यासी गुरु-शिष्य परंपरा, सामुदायिक दान आणि सामाजिकदृष्ट्या अनिवार्य करुणा (दान आणि सेवा) वर अवलंबून असतात. आधुनिक विद्वानांनी असे लक्षात ठेवले आहे की शारीरिक वेगळेपणा येतो तेव्हाही, सेवा (सेवा), धर्म (कर्तव्य) आणि आंतरपिढी जबाबदारीची नैतिक तत्त्वे वृद्धांना दुर्लक्षित ठेवल्या जाणार नाहीत याची खात्री करतात. अशाप्रकारे, भाजाव त्याग हा त्याग म्हणून पाहत नाही तर सामूहिक, नैतिकदृष्ट्या समर्थित काळजी प्रणाली म्हणून पाहतो.

भारतीय ज्ञान व्यवस्थे द्वारे वृद्धत्व सुधारणे: - भारतीय ज्ञान व्यवस्था (भाजाव) असे सुचवते की शारीरिक पद्धती (आयुर्वेद, योग), मानसिक आरोग्य धोरणे (ध्यान, नैतिक जीवनशैली) आणि सामाजिक सहभाग (कुटुंब आणि सामुदायिक बंधने) एकत्रित करून वृद्धत्व सुधारता येते. सर्व टप्प्यांवर (भाजाव)च्या मार्गदर्शनाचे पालन करून, व्यक्ती समग्र आरोग्य, भावनिक लवचिकता आणि आध्यात्मिक समाधान प्राप्त करू शकतात, ज्यामुळे सुंदर आणि अर्थपूर्ण वृद्धत्वाला चालना मिळते (शर्मा, २००५ पृ. 23-32).

भाजाव मध्ये वृद्धत्वासाठी योग आणि ध्यान: -

भारतीय ज्ञान व्यवस्था (भाज्ञाव)जीवनाच्या शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक परिमाणांना एकत्रित करून समग्र आरोग्यावर भर देते.

१. वृद्धत्वात शारीरिक आरोग्यासाठी योग-

योग वृद्धांसह सर्व वयोगटांसाठी योग्य असलेली कमी-प्रभावी, अनुकूलनीय व्यायाम प्रणाली प्रदान करते. आसन (आसन) लवचिकता, संतुलन, शक्ती आणि रक्ताभिसरण सुधारतात, पडण्याचा आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी समस्यांचा धोका कमी करतात. प्राणायाम (श्वसोच्छवासाचे व्यायाम) फुफ्फुसांची क्षमता आणि ऑक्सिजन वाढवते, निरोगी चयापचय आणि ताण नियमनास समर्थन देते (खालसा आणि इतर, २०१५ पृ. 101-105). आयुर्वेद आणि भाज्ञावअसे सुचवतात की या पद्धती शारीरिक चैतन्य राखतात, दीर्घकालीन वेदना कमी करतात आणि वृद्धत्वाचे क्षीण परिणाम कमी करतात.

२. मानसिक आणि भावनिक कल्याणासाठी ध्यान-

पतंजली योग सूत्रांमध्ये सांगितल्याप्रमाणे ध्यानधारणा आणि ध्यानासह, संज्ञानात्मक स्पष्टता, भावनिक संतुलन आणि ताण कमी करण्यास मदत होते. नियमित ध्यानामुळे कॉर्टिसोलची पातळी कमी होते, जो वृद्धत्व आणि जुनाट आजारंशी संबंधित आहे. यामुळे झोपेची गुणवत्ता, स्मरणशक्ती आणि लक्ष देखील सुधारते, जे सहसा वयानुसार कमी होते (ब्रायंट, २००९ पृ. 05-08). भाज्ञावमध्ये, आंतरिक शांती आणि आध्यात्मिक वाढीसाठी ध्यान आवश्यक मानले जाते, ज्यामुळे वृद्धांना नंतरच्या आयुष्यात आत्म-साक्षात्कार आणि समाधान प्राप्त करण्यास मदत होते.

३. भारतीय ज्ञान व्यवस्था पद्धतीशी एकात्मता-

भाज्ञावमध्ये, योग आणि ध्यान हे स्वतंत्र पद्धती नाहीत तर आहार (आहार), नैतिक जीवनशैली (धर्म) आणि दैनंदिन दिनचर्यासह एकत्रित केले जातात (दीनाचार्य). आयुर्वेद यावर भर देतो की शारीरिक क्रियाकलाप, आहार आणि ध्यानाद्वारे दोष (वात, पित्त, कफ) संतुलित करून वृद्धत्व व्यवस्थापित केले जाऊ शकते (शर्मा, २००५ पृ.112-115). शिवाय, योग आणि ध्यानधारणेमुळे पिढ्यांमधील शिक्षणाला चालना मिळते, कारण वडीलजन अनेकदा कुटुंबातील तरुण सदस्यांना या पद्धतीमध्ये मार्गदर्शन करतात, सांस्कृतिक आणि आध्यात्मिक ज्ञान जपतात.

४. आधुनिक संशोधनपद्धतींना समर्थन देते-आधुनिक संशोधन भाज्ञाव दाव्यांना समर्थन देते: अभ्यास दर्शविते की योग आणि ध्यान चिंता कमी करतात, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्य सुधारतात, स्नायूंची शक्ती वाढवतात आणि वृद्ध प्रौढांमध्ये न्यूरोप्लास्टिकिटीला समर्थन देतात (खालसा एट अल., २०१५ पृ. 213-215). हे निष्कर्ष पारंपारिक भारतीय पद्धतींना निरोगी वृद्धत्वासाठी प्रभावी गैर-औषधीय हस्तक्षेप म्हणून प्रमाणित करतात, जे भाज्ञावच्या समग्र दृष्टिकोनाशी सुसंगत आहेत.

वृद्धत्वासाठी पोषण आणि अन्न: भाज्ञाव दृष्टीकोन: -

भारतीय ज्ञान व्यवस्था निरोगी वृद्धत्वासाठी आवश्यक असलेल्या समग्र पोषणावर भर देते, आयुर्वेद, योग आणि जीवनशैली पद्धती एकत्रित करते. (भाज्ञाव)च्या मुख्य शाखांपैकी एक, आयुर्वेद, वृद्धत्वाचे वर्णन दोष (वात, पित्त, कफ), चयापचय आणि आहाराच्या सवयींद्वारे प्रभावित होणारी एक नैसर्गिक प्रक्रिया (जर) म्हणून करते (शर्मा, २००५ पृ. 23-32). योग्य पोषण वृद्धापकाळात शारीरिक चैतन्य, रोगप्रतिकारक शक्ती आणि मानसिक स्पष्टता राखण्यास मदत करते.

सूचना: -भारतीय ज्ञान व्यवस्था (भाज्ञाव)समग्र कल्याणावर भर देते - शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि आध्यात्मिक आरोग्याचे एकत्रीकरण - जेणेकरून सुंदर वृद्धत्व सुनिश्चित होईल. पारंपारिक ज्ञान आणि समकालीन अंतर्दृष्टीवर आधारित, खालील सूचना निरोगी आणि अर्थपूर्ण वृद्धत्वाला प्रोत्साहन देण्यास मदत करू शकतात:

१. भाज्ञाव पद्धतीचे पुनरुज्जीवन: वृद्धांमध्ये आयुर्वेद, योग, ध्यान आणि सात्विक आहाराचा प्रचार केल्याने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुधारू शकते. सामुदायिक कार्यक्रम आणि कार्यशाळा या पुनरुज्जीवनाला चालना देऊ शकतात (ब्रायंट, २००९ पृ. 145-147). ऊर्जा आणि चैतन्य राखण्यासाठी सात्विक आहार - ताजी फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य, काजू, दुग्धजन्य पदार्थ - आणि हंगामी, सहज पचणारे पदार्थ - प्रोत्साहन द्या जेणेकरून ऊर्जा आणि चैतन्य टिकून राहील. पचन आरोग्य आणि दीर्घायुष्याला समर्थन देण्यासाठी योग्य हायड्रेशन, जेवणात संयम आणि सजग आहार सुनिश्चित करा. उद्देश आणि मानसिक उत्तेजनाची भावना प्रदान करण्यासाठी वृद्धांना शिक्षण, अध्यापन आणि सामुदायिक सेवेत सहभागी करा. भावनिक संतुलन आणि आंतरिक शांती राखण्यासाठी ध्यान, आत्मचिंतन आणि आध्यात्मिक अभ्यासाला प्रोत्साहन द्या.(चरक संहिता, सुमारे ३०० ईसापूर्व पृ. 115-117; शर्मा).

२. कुटुंब आणि सामुदायिक आधार मजबूत करणे: आंतरपिढीतील राहणीमान आणि सामुदायिक-आधारित काळजीला प्रोत्साहन देणे संयुक्त कुटुंबांच्या न्हासाची भरपाई करू शकते. वृद्ध क्लब, सामाजिक मेळावे आणि स्वयंसेवी कार्यक्रम भावनिक आणि सामाजिक आधार देऊ शकतात. वृद्धांना भावनिक, सामाजिक आणि व्यावहारिक आधार देण्यासाठी संयुक्त कुटुंबांची मूल्ये पुनरुज्जीवित करा. पिढीजात संवादांना प्रोत्साहन द्या, जिथे वडील तरुण कुटुंबातील सदस्यांना मार्गदर्शन करतात आणि ज्ञान देतात, सांस्कृतिक ज्ञान जपतात. एकाकीपणा आणि सामाजिक अलगाव कमी करण्यासाठी समुदाय-आधारित कार्यक्रम आणि वडील क्लब वाढवा (हेल्पएज इंडिया, २०२२ पृ. 15-16).

३. समावेशक धोरणे आणि जागरूकता कार्यक्रम: सरकार आणि स्वयंसेवी संस्थांनी महिला, खालच्या जाती आणि आर्थिकदृष्ट्या वंचित वृद्धांसारख्या असुरक्षित गटांना लक्ष्य केले पाहिजे. जागरूकता मोहिमा आणि विद्यमान धोरणांची चांगली अंमलबजावणी काळजी आणि सामाजिक सुरक्षिततेसाठी समान प्रवेश सुनिश्चित करू शकते. कुटुंबे आणि समुदायांना भाज्ञावतत्वांनुसार वृद्धांचे हक्क, काळजी घेण्याच्या जबाबदाऱ्या आणि आरोग्य पद्धतींबद्दल शिक्षित करा.

सरकारी आणि स्वयंसेवी संस्थांच्या कार्यक्रमांना प्रोत्साहन द्या जे वृद्धांसाठी कायदेशीर आणि सामाजिक मदतीसह (भाज्ञाव)आधारित प्रतिबंधात्मक काळजी एकत्रित करतात (भारत सरकार, २००७ पृ. 01-05).

४. आधुनिक आणि पारंपारिक दृष्टिकोनांचे एकत्रीकरण: आधुनिक आरोग्यसेवा, तंत्रज्ञान आणि भाज्ञावआधारित पद्धतींचे संयोजन एक समग्र वृद्धत्व चौकट तयार करू शकते. टेलिमेडिसिन, आरोग्य ॲप्स आणि आयुर्वेदिक वेलनेस प्रोग्राम पारंपारिक ज्ञानाचा आदर करताना शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यास समर्थन देऊ शकतात. शारीरिक लवचिकता, मानसिक स्पष्टता आणि भावनिक संतुलन राखण्यासाठी योग आणि ध्यानाच्या दैनंदिन सरावाला प्रोत्साहन द्या. वयाशी संबंधित आजार टाळण्यासाठी योग्य आहार, हर्बल पूरक आहार आणि जीवनशैलीतील समायोजनांसह आयुर्वेदिक दिनचर्या ला प्रोत्साहन द्या. योग, आयुर्वेद आणि ध्यान यासारख्या भाज्ञावपद्धतींसह आधुनिक आरोग्यसेवा, प्रतिबंधात्मक तपासणी आणि वृद्धांची काळजी एकत्र करा. वृद्धांची काळजी घेण्यासाठी तंत्रज्ञान आणि टेलिमेडिसिनचा वापर करा, विशेषतः शहरी आणि ग्रामीण भागात जिथे पारंपारिक कुटुंबाचा आधार कमी असू शकतो(ब्रायंट, २००९ पृ. 145-147).

सामाजिक कार्यात सुंदर वृद्धत्वाची भूमिका म्हणजे वृद्धांना सन्मानाने, स्वातंत्र्याने, जोडणीने आणि कल्याणाने जगण्याची खात्री देणाऱ्या हस्तक्षेपांना मार्गदर्शन करणे. ते केवळ शारीरिक काळजीच नाही तर भावनिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक भरभराटीला देखील समर्थन देते. आधुनिक सामाजिक कार्य तत्वांना भाज्ञाव सारख्या सांस्कृतिक ज्ञानासह एकत्रित करून, सामाजिक कार्यकर्ते वृद्धांना अर्थ, सक्षमीकरण आणि आदराने वृद्ध होण्यास मदत करतात.

References: -

- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990).** *Successful Ageing: Perspectives from the Behavioral Sciences* (pp. 01–05,25-28). Cambridge University Press.
- Bhatia, N. (2020).** Elderly well-being in urban India: Emerging challenges and responses. *Indian Journal of Social Work, 81(2)*, 70–75, 88–90,95-97, 102-104, 110–113,145–148.
- Bryant, E. F. (2009).** *The Yoga Sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary* (pp. 5–8; 145–147). North Point Press.
- Chakrabarti, S. (2019).** Aging and the Indian joint family: A psychosocial view. *Indian Journal of Gerontology, 33(2)*, 225–226.
- Charaka Samhita** (c. 300 BCE). In P. V. Sharma (Ed.), *Charaka Samhita* (Vol. 1, pp. 115–117; 311–313). Chaukhambha Orientalia.
- Chaudhary, A. (2021).** Ageism and the marginalization of elderly in modern society. *Journal of Gerontological Studies, 12(1)*, 25–28.
- Dasgupta, S. (1991).** *A history of Indian philosophy* (Vol. 2 pp.144-148). Motilal Banarsidass.
- Erikson, E. H. (1997).** *The Life Cycle Completed* (pp. 55–58). W. W. Norton & Company.
- Feuerstein, G. (2001).** *The Yoga Tradition* (pp. 89–91; 312–317). Hohm Press.
- Government of India. (2007).** *Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007* (pp. 01–05). Ministry of Social Justice and Empowerment.
- Gupta, R. (2020).** Ageing gracefully: Insights from Indian philosophy and Ayurveda. *Journal of Indian Psychology, 38(2)*, 45–48.
- Guru, G., & Sarukkai, S. (2012).** *The Cracked Mirror: An Indian Debate on Experience and Theory* (pp. 66–68). Oxford University Press.
- HelpAge India. (2022).** *State of Elderly in India 2022* (pp. 15–16; 90–92). HelpAge Publications.
- Indian Council of Medical Research (ICMR). (2021).** *Geriatric Healthcare in India: Opportunities and Challenges* (pp. 07–09). ICMR Policy Paper.
- Khalsa, S. B. S., Cohen, L., McCall, T., & Telles, S. (2015).** *The Principles and Practice of Yoga in Health Care* (pp. 101–105; 213–215). Handspring Publishing.
- Kumar, S., & Sharma, R. (2022).** Technological innovations in geriatric healthcare: An Indian perspective. *Journal of Health Informatics in India, 16(3)*, 67–69.
- Ministry of AYUSH. (2021).** *National AYUSH Mission: Health Programs for Elderly* (pp. 10–12). Government of India.
- Mishra, P. (2022).** Economic vulnerability among the elderly in post-COVID India. *Indian Journal of Development Research, 9(4)*, 102–106.
- Women and Traditional Knowledge Systems in Rural India.** (Year not provided). *Journal of Social and Cultural Studies, 9(3)*, 88–89.
- National Institute of Ayurveda (NIA). (2020).** *Traditional Wisdom for Healthy Ageing* (pp. 22–25). NIA Publications.



<https://doi.org/10.69758/GIMRJ/2601S01V14P062>

- Olivelle, P. (2004).** *Manu's Code of Law: The Mānava-Dharmaśāstra* (pp. 41–48). Oxford University Press.
- Olivelle, P. (1993).** *The Āśrama system: The history and hermeneutics of a religious institution*. (pp. 85–87, 112–118, 189–191). Oxford University Press.
- Radhakrishnan, S. (1996).** *The Principal Upanishads* (pp. 45–47; 221–226). HarperCollins Publishers India.
- Raghavan, S. (2022).** Integrating Indian Knowledge Systems in modern healthcare. *Indian Journal of Social Sciences*, 12(1), 65–66.
- Ramanathan, K. (2020).** *Indian Knowledge Systems and Their Contemporary Relevance* (pp. 19–21). IGNCA Press.
- Rao, P. (2021).** *Philosophical Foundations of Indian Knowledge Systems* (pp. 73–75). Indian Council of Philosophical Research.
- Sengupta, M., & Rao, T. (2021).** Digital divide and ageing population in India. *Journal of Gerontology and Technology*, 5(1), 33–35.
- Sharma, A. (2003).** *Classical Hindu Thought: An Introduction* (pp. 98–100). Oxford University Press.
- Sharma, A. (2012).** *Hindu ethics: Purity, abortion, and euthanasia*. (pp. 54–57) State University of New York Press.
- Sharma, D., & Patel, V. (2021).** Spiritual dimensions of ageing in Indian culture. *Indian Journal of Gerontology*, 35(3), 201–205.
- Sharma, P. V. (2005).** *Charaka Samhita* (Vol. 1, pp. xxiii–xxxii; 112–115). Chaukhambha Orientalia.
- Singh, A., & Sharma, M. (2019).** Ayurveda and yoga: Traditional approaches to healthy ageing. *AYUSH Research Review*, 7(2), 88–91.
- Upanishads. (2020).** *Taittiriya Upanishad* (English trans., pp. 14–19). Motilal Banarsidass.
- World Health Organization (WHO). (2021).** *Global Report on Ageing and Health* (pp. 01–06; 78–81). WHO Press.