

આધુનિક સમયમાં વૃદ્ધોની સમસ્યા

ડૉ. જીતેન્દ્રસિંહ આર. યુડાસમા

પ્રિન્સિપાલ, સમાજકાર્ય મહાવિદ્યાલય, સલાલ.

પ્રસ્તાવના

આપણે પરંપરાથી માનતા આવ્યા છીએ કે યૌવન એટલે વસંત અને ઘડપણ એટલે પાનખર, વૃદ્ધાવસ્થા એ મનુષ્ય જીવનનો સ્વાભાવિક ક્રમ છે. વૃદ્ધ થતા જતા શરીરને યુવાન રાખવા આપણે અનેક તરકીબો કરીએ છીએ. છતાં પણ વૃદ્ધાવસ્થાને ઢાંકી શકાતી નથી. જિંદગીભર યૌવનને પકડી રાખી શકાતું નથી. માનસિક રીતે યુવાન રહેવાનો દાવો કરનાર વ્યક્તિ પણ કુદરતી ફેરફારોને રોકી શકતી નથી. વૃદ્ધાવસ્થા એ કુદરતી પ્રક્રિયા અને તેની વિકારાત્મક પરિસ્થિતિ માટે સામાજિક વાતાવરણ જવાબદાર મનાય છે.

ભારતીય સમાજ સંયુક્ત પરિવાર સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. પરંતુ, શહેરીકરણ, ઔદ્યોગિકરણ, પશ્ચિમીકરણ, આધુનિકરણ વગેરેથી પરિવર્તન પામતા સંયુક્ત પરિવારની પ્રથા તૂટવા લાગી છે. આને કારણે સમાજમાં અનેકવિધ સમસ્યાઓ ઉપસ્થિત થઈ છે. તેમાંની એક સમસ્યા વૃદ્ધાવસ્થાની છે.

માથા પર શ્વેત પાળિયાં, કરચલીવાળી ચામડી, ભવાંની બખોલમાં ઉંડી ઉતરી ગયેલી નિસ્તેજ આંખો, ગળી ગયેલા ગાત્રો, બોખું મોં અને કમ્મરેથી વાંકુવળી ગયેલું શરીર વૃદ્ધાવસ્થાનું ચિત્રણ ખડું કરે છે. વૃદ્ધાવસ્થાની સમસ્યા વિવિધ સમાજમાં વિવિધ સ્વરૂપે જોવા મળે છે. જુદા જુદા વર્ગના લોકોમાં એની અસર જુદી જુદી હોય છે.

પ્રવર્તમાન સમયમાં વૃદ્ધાવસ્થા બંધનકર્તા લાગે છે. યુવાન પેઢીને વૃદ્ધોની વિચારસરણી વિવાદાસ્પદ લાગે છે. ઉન્નતિના માર્ગમાં કંટકરૂપ લાગે છે. તેવી જ રીતે વૃદ્ધજનોને પણ યુવાપેઢીની વિચારસરણી નકામી અને પ્રગતિને માટે આડખીલીરૂપ લાગે છે. આને પરિણામે અનેક સમસ્યાઓ સર્જાય છે. આજના ઝડપી વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના યુગમાં ઉચ્ચ વર્ગ કરતાં મધ્યમ અને નિમ્નવર્ગના કુટુંબોમાં વૃદ્ધાવસ્થા અભિશાપ બની ગઈ છે. વૃદ્ધોની માવજત અને સંભાળ એ આજના સમાજની વિપરીત સમસ્યા છે.

વૃદ્ધાવસ્થાનો ખ્યાલ

વ્યક્તિને કઈ ઉંમરે વૃદ્ધ ગણવી આ અંગે વિશ્વના વિવિધ દેશોમાં કોઈ નિશ્ચિત વય નક્કી કરવામાં આવી નથી. પશ્ચિમના દેશોમાં ૬૦ વર્ષની વયે, આપણા દેશમાં વન પ્રવેશની સાથે જ વ્યક્તિ વૃદ્ધાવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે તેમ માનવામાં આવે છે. સરકારી નોકરીમાંથી નિવૃત્ત થવાની વયને વૃદ્ધાવસ્થાની નિશાની ગણવામાં આવે છે. આ ખ્યાલને લક્ષમાં લઈએ તો જણાશે કે આપણે ૫૮ થી ૬૦ વર્ષની વયને વૃદ્ધાવસ્થા તરીકે ગણીએ છીએ. કેટલીક વ્યક્તિઓ ૭૦ વર્ષની વયે પણ યુવાન અને ચપળ દેખાય છે. કેટલાક સંશોધનોએ પૂરવાર કર્યું છે કે વ્યક્તિ ૫૫ વર્ષ પછી નિયમિત વ્યાયામ અને યોગાસનનો અભ્યાસ કરે તો તેની શક્તિ અને બુદ્ધિચાતુર્ય વધે છે.

વૃદ્ધત્વનો સર્વ સાધારણ માપદંડ ઉભો કરવા માટે વયમર્યાદા, તંદુરસ્તી તથા વ્યવસાય વગેરે પાસાં અગત્યના છે. જો કે વયમર્યાદા અને તંદુરસ્તીના ધોરણમાં સમયાંતરે પરિવર્તનો આવતા ગયા છે. અદ્યતન કાળમાં આરોગ્ય તથા તબીબી

સારવાર અને અન્ય સુવિધાઓને કારણે વ્યક્તિની વયમર્યાદામાં ઉત્તરોત્તર વધારો થતો ગયો છે.

જેમ વ્યક્તિની વય વધતી જાય તેમ તેઓને આંતરિક અને બાહ્ય પરિબળોની અસર થાય છે. જેમ કે વ્યક્તિ અતિ સંવેદનશીલ બને તો ક્યારેક મૃત્યુને વરે છે. શરીરના આંતરિક અવયવોમાં ખામી ઉદ્ભવે તો શારીરિક માનસિક બિમારીનો અનુભવ કરે છે. બાહ્ય પરિબળોમાં નવા મૂલ્યોનો વિકાસ થતાં તેઓ ઉદ્ભમી બનીને સર્જનાત્મકતા કેળવી શકતા નથી. આને પરિણામે તેઓદેશને અને કુટુંબને માટે બોજારૂપ છે એવો અનુભવ કરે છે. આવા વિચારો સતત તેમને સતાવતા રહે છે. આને કારણે સમાયોજનની મુશ્કેલી નડે છે. ટૂંકમાં કોઈપણ સામાજિક સમસ્યા સમાજના માળખામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. જેમાંની ઘણીખરી સમસ્યાઓ ઈચ્છાવિહીન, દિશાહીન અને ઈરાદાવિહીન હોય છે. પ્રત્યેક સમાજ ગતિ અને પ્રગતિ કરે છે. પરિવર્તન પામે છે. તેમાંથી અનેક સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે.

વૃદ્ધાવસ્થા એ જીવનચક્રનો આખરી તબક્કો છે. વય વધતા શારીરિક - માનસિક શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે. મૃત્યુની જવાબદારી વધે છે. ઢળતી સાંજનો તબક્કો એટલેવૃદ્ધાવસ્થા, ઘડપણમાં શરીર મન નબળું પડે છે. સંવેદનશીલતા વધતી જાય અથવા ઘટી જાય છે. પરિણામે વૃદ્ધોની પરિસ્થિતિ અને તેમની સમસ્યાઓએ વિકટ સ્વરૂપ ધારણ કરેલ છે. આજે વૃદ્ધાવસ્થાની સમસ્યાનો વ્યાપ વધ્યો છે. વિશ્વના ઘણાખરા દેશોમાં આ સમસ્યાની સભાનતા વધી છે આવા લોકો માટે કંઈક કરવું જોઈએ તેવી વિચારસરણીએ લોકોની સભાનતા વધારી છે.

વૃદ્ધાવસ્થા માનવ વિકાસની એવી અવસ્થા છે જેમાં એમની ઈન્દ્રિયો કમજોર થઈ જાય છે તથા વ્યક્તિની ઘણી ક્ષમતાઓ ઘટી જાય છે. આને લીધે એમની સામે અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓ વિકસિત થઈ જાય છે. જે ઘણી વાર એને પોતાના જીવનથી એટલી બધી નિરાશા આપી જાય છે કે વ્યક્તિ જીવવા નથી ઈચ્છતી. એટલા માટે સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘે ગઈ શતાબ્દીના અંતિમ વર્ષ એટલે કે ઈ.સ. ૧૯૮૯ના વર્ષને 'વૃદ્ધ લોકોનું આંતરરાષ્ટ્રીય વર્ષ' (International Year of Older Persons) તરીકે મનાવ્યું હતું. જેનો હેતુ સામાન્ય લોકોમાં વૃદ્ધાવસ્થાની સમસ્યાઓ પ્રત્યેક જાગૃતિ પેદા કરવી તથા એવા સમાજના નિર્માણના હેતુ માટે કદમ ઉઠાવ્યું હતું. જેમાં યુવાઓ અને વૃદ્ધોમાં પરસ્પર સહયોગ માટે તથા એકબીજાની દેખરેખ યોગ્ય રીતે થઈ શકે.

કોઈપણ સમાજની વસતિમાં વૃદ્ધોની સંખ્યા જેને સમાજના વિકાસને અમુક હદે પ્રભાવિત કરે છે. કેટલાક લોકો જે વ્યક્તિઓ ૬૦ વર્ષ પૂરા કર્યા હોય તેને વૃદ્ધ ગણે છે. તો કેટલાક વૃદ્ધોને બે શ્રણીમાં વિભાજિત કરે છે. જે આ મુજબ છે. (૧) યુવા વૃદ્ધ (૬૦-૭૫ વર્ષની વયે આવતા) લોકો (૨) વૃદ્ધ (૭૫ વર્ષથી વધુ વયના) લોકો.

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી વિશ્વમાં વૃદ્ધોની વસતિમાં વધારો થયો છે. ભારતમાં પણ વૃદ્ધોનું પ્રમાણ વધી ગયું છે. જેનું મુખ્ય કારણ મૃત્યુ દરમાં ઘટાડો. તબીબી વિજ્ઞાનોમાં થયેલી પ્રગતિ તથા સ્વાસ્થ્યની દેખરેખમાં સુધારા સંબંધી સુવિધાઓમાં થયેલી વૃદ્ધિ છે. આને લીધે વૃદ્ધોની વયમર્યાદામાં વધારો થયો છે. હવે દેશમાં વૃદ્ધ લોકોને વરિષ્ઠ નાગરિક અથવા સિનિયર સીટીઝન (Senior citizen) કહેવામાં

આવે છે. દેશમાં વૃદ્ધોની વસતીમાં ઝડપથી થઈ રહ્યો છે. તો બીજી તરફ ઔદ્યોગિકરણ, શહેરીકરણ, પશ્ચિમીકરણ તેમજ આધુનિકીકરણને લીધે સંતાનો મા-બાપ સાથે સંબંધો જાળવી રાખવાને બદલે નવી વિચારસરણી અપનાવવા લાગ્યા છે. આને કારણે વૃદ્ધોની સ્થિતિ દયનીય થતી જાય છે. એટલા માટે આજે પ્રત્યેક દેશ વૃદ્ધોની દેખરેખના હેતુ સાથે સંબંધિત વિશેષ ધ્યાન આપે છે. ભારત સરકારે પણ વૃદ્ધોની દેખરેખ હેતુ માટે એક રાષ્ટ્રીય નીતિ બનાવી છે.

વૃદ્ધોનું સંખ્યાત્મકચિત્રણ

વિશ્વના મોટા ભાગના દેશોમાં વૃદ્ધોની સંખ્યા વધી રહી છે. અકાળ મૃત્યુ, ચેપીરોગ સામે પ્રતિકારક શક્તિ તથા વૈજ્ઞાનિક ઝુંબેશને કારણે વ્યક્તિની વય વધતી ગઈ છે. મૃત્યુના પ્રમાણમાં દિન-પ્રતિદિન ઘટાડો થવા પામ્યો છે. જે સ્વાસ્થ્ય સુરક્ષાના અનેકવિધ પગલાનું પરિણામ છે. વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠનના એક અંદાજ પ્રમાણે વિશ્વમાં ૬૦૦ મિલિયન લોકો ૬૦ વર્ષ કરતાં વધુ વય ધરાવે છે. ખાસ કરીને ત્રીજા વિશ્વના દેશોમાં આવા વૃદ્ધ લોકોની સંખ્યા વધતી જાય છે. ચીન અને ભારત જેવા ગીચ વસતી ધરાવતા દેશોમાં પણ વૃદ્ધોની સંખ્યા વધતી જાય છે. દર પાંચ વ્યક્તિએ એક વ્યક્તિ વૃદ્ધ છે.

ભારતમાં ૬૦ વર્ષ કરતાં વધુ ઉંમરની વ્યક્તિઓની જાતિવાર ટકાવારી નીચેના કોઠામાં આપવામાં આવી છે.

વૃદ્ધોની સંખ્યા દર્શાવતો કોઠો

વર્ષ	કુલ વસ્તીમાં પુરુષ ટકાવારી	કુલ વસ્તીમાં સ્ત્રીની ટકાવારી	કુલ
૧૯૭૧	૫.૨૦	૫.૧૦	૫.૨
૧૯૮૧	૬.૧૫	૬.૨૮	૬.૨
૧૯૯૧	૬.૬૭	૬.૬૬	૬.૬

આ સમયે વૃદ્ધોની વસ્તી ૭.૬ કરોડ હોવાનું અનુમાન છે. એવું અનુમાન લગાવવામાં આવ્યું છે કે સને ૨૦૩૦ સુધીમાં આ વસ્તી ૧૯.૮ કરોડ સુધી પહોંચી જશે.

ઉપરના આંકડાઓ પરથી જણાય છે કે દરેક દાયકામાં વૃદ્ધોની ટકાવારીમાં વધારો થતો ગયો છે.

ગુજરાતની વસ્તી માં પણ વૃદ્ધોની સંખ્યામાં વધારો થયો છે જેની આંકડાકીય વિગત નીચેના કોઠામાં આપી છે.

ગુજરાતમાં વૃદ્ધોની સંખ્યા દર્શાવતો કોઠો

વર્ષ ૧૯૮૧ વસ્તી રેખા વર્ષ ૧૯૯૧ વસ્તી (૦૦માં)

વય જૂથ	પુરુષો	સ્ત્રીઓ	કુલ	પુરુષો	સ્ત્રીઓ	કુલ
૬૦ થી ૬૨	૩૫૨૮	૩૫૫૪	૭૦૮૩	૪૭૯૦	૪૬૧૨	૯૪૦૨
૬૫ થી ૬૯	૨૬૦૮	૨૫૯૮	૫૨૦૬	૩૩૭૩	૩૫૩૫	૬૯૧૨
૭૦ થી વધુ	૩૩૩૮	૩૪૪૭	૬૭૮૫	૪૪૪૧	૪૯૫૧	૯૩૯૨

ઉપરના આંકડા પરથી જણાય છે કે પુરુષ અને સ્ત્રીઓની સંખ્યામાં દાયકામાં વધારો નોંધાયો છે. ગુજરાતની કુલ વસ્તી ના ૬.૪ ટકા લોકો ૬૦ કરતાં વધુ વય ધરાવે છે. કુલ વૃદ્ધોની સંખ્યા પૈકી ૬.૮ ટકા લોકો ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં અને ૫.૬ ટકા લોકો શહેરી વિસ્તારમાં રહે છે. આપણાં દેશમાં અને રાજ્યમાં આરોગ્ય અને તબીબી

ક્ષેત્રે આપવામાં આવતી યોગ્ય સેવાઓ, રોગ પ્રતિકારક રસીઓ, રાષ્ટ્રીય મેલેરિયા નાબુદી, ક્ષય નિયંત્રણ જેવા કાર્યક્રમોને લીધે વૃદ્ધોની સંખ્યા વધતી જાય છે.

વૃદ્ધાવસ્થાની વિવિધ સમસ્યાઓ -

વિદ્વાન અંગ્રેજ લેખક શેક્સપીયરે ‘As you like it’ માં વૃદ્ધાવસ્થાનું કૃષ્ણાજનક શબ્દચિત્ર દોરતાં કહ્યું છે કે જીવનનું અંતિમ દૃશ્ય વૃદ્ધાવસ્થા જે બાલ્યાવસ્થા સમાન છે. જેમાં આગલી અવસ્થાઓ ભૂલાઈ જાય છે. પશ્ચિમી દેશોમાં એક કહેવત છે કે ‘Grey haired should be respected’ આમ છતાં આપણા દેશની સામાજિક આર્થિક પરિસ્થિતિને કારણે વૃદ્ધોની પરિસ્થિતિ અને સમસ્યા વિકટ બનતી જાય છે.

૧. જો કોઈ વડીલ વ્યક્તિને ગંભીર રોગ થયો હોય તો કુટુંબીજનો પૈસાના કારણે એનો યોગ્ય ઉપચાર કરાવતા નથી. કેટલીક વાર તો તેમને ડૉક્ટર પાસે એમ કહીને નથી જવા દેતા કે તેમની પાસે ડૉક્ટરની ફી ચૂકવવાના પૈસા નથી.

૨. સમાજના વિવિધ વર્ગોમાં પ્રચલિત ભ્રામક માન્યતાઓ, પક્ષપાત, અજ્ઞાનતા વગેરે પરતથા વ્યક્તિગત ભય પર આધારિત છે. વૃદ્ધોને એકલાપણાની, મૃત્યુની ચિંતાની સમસ્યા, માનસિક અસુરક્ષાની ભાવનાનો અહેસાસ થતો હોય છે. વધતા જતા અપરાધોએ આર્થિક દૃષ્ટિએ સંપત્ત વૃદ્ધોમાં પણ અસલામતીની ભાવના વિકસીત કરી છે. કેટલાક મહાનગરોમાં અનેક વૃદ્ધોની હત્યા લૂંટના ઈરાદાથી કરવામાં આવે છે. જેમાં એમના નોકરોનો હાથ હોય છે. જો તેઓ નોકર નથી રાખતા તેમને ખાવાપીવાની તેમજ સફાઈની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. જો તેઓ નોકર રાખે છે તો એમને પોતાને બચાવી રાખવાની સમસ્યાનો સામનો કરવો પડે છે. આ દ્વિધામાં એમનું જીવન અસલામત અને મુશ્કેલ બની જાય છે.

૩. વૃદ્ધોની મુખ્યસમસ્યા સમય પસાર કરવાની છે. જો પડોશમાં કોઈ વૃદ્ધ હોય તો પરસ્પર તાલમેલ કરીને સમય પસાર કરી લે છે. પણ જો કુટુંબમાં એકલા રહેતા હોય તો તેમની સામે મોટી સમસ્યા મનોરંજન મેળવવાની છે. શહેરમાં તો વૃદ્ધો ટેલિવિઝનના કાર્યક્રમો જુએ છે. પરંતુ ગામડામાં રહેતા હોય અને વારંવાર વિજળી પૂરવઠો ખોરવાતો હોય તો તેમને જોઈએ તેવું મનોરંજન નથી મળતું એટલે પૂરતા મનોરંજનના સાધનોને અભાવે તેઓ પોતાને લાચાર અને નિઃસહાય માનવા લાગે છે.

૪. વૃદ્ધોની મુખ્ય સમસ્યા પોતાની ન્યૂનતમ જરૂરિયાતોને પૂરી કરવાની છે, દેશમાં લગભગ ૪૦ ટકા વૃદ્ધો ગરીબી રેખા હેઠળ જીવન જીવે છે. વૃદ્ધોની મુખ્ય સમસ્યા એ છે કે આર્થિક સાધનોને અભાવે કેવી રીતે જીવે. જીવવાનો ડર એમનો પીછો નથી છોડતો, વૃદ્ધાવસ્થામાં પોતાના સંતાનો પર આધાર રાખે છે. આ વૃદ્ધોનું યોગ્ય ધ્યાન સંતાનો નથી રાખતા, તો વૃદ્ધોમાં એકલાપણું, ડીપ્રેશન જેવી બિમારી લાગુ પડે છે તેઓ અસહાય અને લાચાર બની ગયા છે તેવું અનુભવે છે. સંતાનો તેમની જરૂરિયાતો પર ધ્યાન નથી આપતા તો તેમનામાં નિરાશા જન્મે છે. એવું પણ જોવામાં આવ્યું છે કે વૃદ્ધોના પેન્શનની રકમના નાણાં તેમના સંતાનો છીનવી લે છે અને વાપરી નાખે છે. વૃદ્ધોને એકાકી જીવન વ્યતીત કરવા માટે વિવશ કરી દે છે. લોકલજ્જા પણ એમને ઘરે રહેવાની અને તમામ પ્રકારના કષ્ટ સહન કરવા માટે લાચાર બનાવી દે છે.

૫. આજે આરોગ્યની સુવિધામાં વૃદ્ધિ થઈ છે પરંતુ એનું એટલું બધું વ્યાપારીકરણ થઈ ગયું છે કે તેનો ભર્ય સામાન્ય કુટુંબને પરવડતો નથી. કેટલીક હોસ્પિટલો તો દર્દીને લૂંટવા બેઠી હોય તેમ લાગે છે. હોસ્પિટલો અને નર્સિંગહોમ વાળાઓએ તો આને હોટલરૂપી વ્યવસાયી બનાવી દીધો છે.

દર્દીઓ પાસેથી મોં માગ્યું રૂમનું ભાડુ વસુલ કરવા કરે છે તથા સામાન્ય વોર્ડમાં કોઈ પથારી ખાલી નથી તેમ કહી તેમને એરકન્ડીશન રૂમમાં રહેવા માટે વિવશ કરે છે. આવી સ્થિતિમાં અનેક પરિવારો વૃદ્ધોની યોગ્ય સારવાર કરાવી શકતા નથી. આવી બિમારીથી વૃદ્ધો એટલા કંટાળી જાય છે કે તેઓ જીવવા માંગતા નથી. એટલા માટે ઈચ્છિત મૃત્યુની માંગ વધતી જાય છે અર્થાત્ જે વ્યક્તિ જીવવા નથી માંગતી તેમને માટે મૃત્યુનો અધિકાર ઉપલબ્ધ હોવો જોઈએ. આવી માંગણી એવા વૃદ્ધો તરફથી વધારે આવવા લાગી છે કે જેઓ જીવંત હોવા છતાં પણ પોતાને મૃતપાય સમજવા લાગે છે. જો તેમને મૃત્યુનો અધિકાર મળી જાય તો કોઈપણ ડોક્ટર પાસે જઈને પોતાની કષ્ટદાયક જિંદગીથી મુક્તિ મેળવવા માટે મૃત્યુનું ઈન્જેક્શન લગાવી દે. આવો અધિકાર આપવામાં આવ્યો નથી. છતાં પણ એ વિચારવા જેવી બાબત છે કે વૃદ્ધો આ પ્રકારનો અધિકાર કેમ માંગે છે.

૬. વૃદ્ધોની સૌથી મુખ્ય સમસ્યા કુટુંબમાં એમના અનુકૂલનની છે. એવું પણ જોવા મળ્યું છે કે કુટુંબના સભ્યો દ્વારા વૃદ્ધોની યોગ્ય દેખરેખ કરવામાં આવતી નથી. સંચાર માધ્યમો સંશોધનો તેમજ વૃદ્ધ લોકોમાં એવી ધારણા વ્યાપેલી છે કે તેઓ પોતાના કુટુંબથી કપાઈ ગયા છે. કુટુંબના સભ્યો દ્વારા થતી ઉપેક્ષાથી વૃદ્ધોની સમસ્યા અનેક ગણી વધી ગઈ છે. બધા પોતાના હોવા છતાં વૃદ્ધો પોતાને લાચાર અને વિવિધ સમજવા લાગ્યા છે. વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ ઘરના કામકાજમાં પોતાને રાખે છે તો કુટુંબીજનો તેની દેખરેખ રાખે છે. પરંતુ વૃદ્ધ પુરુષોની કુટુંબમાં કોઈ ભૂમિકા ન હોવાથી એમની ઉપેક્ષામાં ઘણો વધારો થયો છે. કેટલાક વૃદ્ધો બહારના કામોમાં કુટુંબીજનોને મદદ કરે છે. જેમ કે દૂધ લાવવું, શાકભાજી લાવવું, ઘરનો જરૂરી માલ સામાન લાવવો, વિજળીનું બિલ ભરવું, ટેલીફોનનું બિલ ભરવા જવું, વીમાનું પ્રિમિયમ ભરવું વગેરે વગેરે. આમ છતાં વૃદ્ધોને કુટુંબમાં કોઈ સન્માન મળતું નથી.

સંયુક્ત કુટુંબ તૂટવાથી વૃદ્ધોની કૌટુંબિક સમસ્યાઓ વધતી જાય છે. વસતિ વધારો અને સંસ્કૃતિમાં આવેલા પરિવર્તનોને પરિણામે વૃદ્ધોને પોતાના પરિવારજનોનો સહયોગ નથીમળતો જેની તે આશા રાખે છે. આને કારણે વૃદ્ધાશ્રમ જેવી સંસ્થાઓનો આશરો લઈને પોતાનું જીવન જીવે છે. તેઓ એવું અનુભવે છે કે સંતાન હોવા છતાં પણ નિઃસંતાન છે.

૧. શારીરિક સમસ્યાઓ :

વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે શરીરના ગાત્રો નબળાં પડીને શિથિલ બની જાય છે. શરીરની કાર્યો કરવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો થાય છે. થાક લાગે છે. પાચનશક્તિ નબળી પડે છે. લોહીનું પરિભ્રમણ ઓછું થાય છે. મળમૂત્રની ક્રિયાઓમાં મુશ્કેલી પડે છે. અશક્તિમાં વધારો થાય છે. એટલે રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓ ઓછી થાય છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં પણ ઘટાડો થાય છે. શરીરની ઈન્દ્રિયોની કાર્ય કરવાની શક્તિ નબળી પડી જાય છે. દૃષ્ટિની ખામી, શ્રવણશક્તિમાં મંદતા, જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિમાં ઘટાડો, અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓની કાર્યક્ષમતા ઓછી થાય છે. આને કારણે વિવિધ બિમારીઓ આવે છે.

આ સમસ્યાના કારણે વૃદ્ધો અનેક તકલીફ અનુભવે છે. લાંબી બિમારીને લીધે કુટુંબમાં સમસ્યાઓ સર્જાય છે. કોઈ તેનું ધ્યાન નથી રાખતા માટે વૃદ્ધોની લાગણી કુંઠિત થતી જાય છે. ધનિક ભાડૂતી માણસો પાસે પગારદાર નોકર પાસે બિમાર વ્યક્તિઓની સેવાયાકરી કરાવે છે. પરંતુ મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગના કુટુંબોમાં વૃદ્ધોની સેવા અને શુશ્રુષા માટે કુટુંબની કોઈવ્યક્તિએ સમયનો ભોગ આપવો પડે છે.

૨. માનસિક સમસ્યાઓ

વય વૃદ્ધિ સાથે બુદ્ધિમાં પણ પરિવર્તન થાય છે. કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનો જણાવે છે કે, વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન કાર્ય કરવાની ઝડપ અને માનસિક

શક્તિ તથા સ્મૃતિમાં ઘટાડો થાય છે. યુવાન વયે જેટલી માનસિક શક્તિ હોય છે તેના કરતા ઓછી શક્તિ ૬૦ વર્ષ પછી હોય છે. જો કે તેઓને ભૂતકાળની સ્મૃતિ બરાબર યાદ રહે છે પરંતુ વર્તમાન બનાવો અને હકીકતો તથા વ્યક્તિઓનું વિસ્મરણ ઝડપથી થાય છે.

વૃદ્ધત્વને કારણે કેટલાક માનસિક પ્રશ્નો ઉભા થાય છે. વય વધતા વ્યક્તિના ગમા - અણગમા અને અભિરુચિ બદલાય છે. ભાવાત્મક સમસ્યાઓ સર્જાય છે. ચિંતાતુર રહે છે, સહનશીલતા ઘટી જાય છે. વધુ પડતો અવાજ, ધાંધલ ધમાલ કે ઘોંઘાટથી અકળાઈ જાય છે એટલે કે શાંતિપૂર્ણ જીવન જીવી શકતા નથી. વૃદ્ધાવસ્થામાં વ્યક્તિ તીવ્ર મનોવેદનાનો અનુભવ કરે છે. સમાજમાંથી તરછોડાઈ જવાનો, એકલતાનો અને અવલંબનનો ભય સત્તાવતો હોય છે. આને કારણે તેઓ ટીકાખોર, કજ્યાખોર અને માનસિક રીતે વ્યગ્રતા અનુભવે છે. ઘડપણમાં વ્યક્તિને મૃત્યુનો ડર હોય છે. વળી સંતાનોના ભવિષ્યની ચિંતાકોરી ખાતી હોય છે. આને લીધે મરવાનું ઈચ્છતા નથી પરિણામે વૃદ્ધાવસ્થા અને જીવન પ્રત્યેના દૃષ્ટિકોણમાં બદલાવ આવે છે, અને સમાયોજનની સમસ્યા અનુભવે છે. આધુનિક જીવનની વિષમતાઓ માનસિક બીમારી સર્જે છે. જીવન પ્રત્યેનો અસંતોષ માનસિક તાણ પેદા કરે છે. યુવા પેઢી અને વડીલ પેઢી વચ્ચે સંઘર્ષ સર્જાય છે. વડીલોની અવહેલના થાય છે. એટલે કે તેમની સલાહ સૂચના યુવાન પેઢીને ગમતી નથી. તેને લીધે માનસિક પરેશાની પેદા થાય છે ક્યારેક તેઓ પોતે અસલામતી અનુભવે છે આવી સ્થિતિમાં માનસિક તાણ અને અન્ય બિમારીઓ જેવી કે, બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ વગેરેનો ભોગ બને છે. આ ઉપરાંત ક્યારેક પડી જવાથી અસ્થિભંગ થવાના, પેરેલીસીસના, અપંગ બની જવાના, સાંધાનો દુઃખાવો થવાના, અંધત્વ અને બહેરાશ આવવાથી ઉત્પન્ન થતી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. બેઠાંડું જીવન જીવવાથી ચરબી વધી જવાના, કોલેસ્ટ્રોલ વધી જાય તો શરીરના અંગ ઉપાંગોની કાર્યક્ષમતા શિથિલ બની જાય છે.

આમ તેઓ પરાધીન થઈ જાય છે અને નિરૂપયોગીતા અનુભવે છે. કેટલીક વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ વ્યક્તિત્વની સમસ્યા અને લઘુતાગ્રંથિનો અનુભવ કરે છે. માનસિક સમસ્યાઓ અંગેના વિવિધ અભ્યાસો કેટલાક તજજ્ઞો દ્વારા કરવામાં આવ્યા છે. વૃદ્ધ મહિલાઓ પણ આવી સમસ્યાઓ અનુભવે છે.

૩. સામાજિક સમસ્યાઓ :

સમાજ ઝડપથી આગળ વધતો જાય છે. પરિણામે એક પેઢી અને બીજી પેઢી વચ્ચે સંઘર્ષ ઉદ્ભવે છે. જૂની પેઢીમાં જ્ઞાતિ, ધર્મ, શ્રદ્ધા વગેરે બાબતો સહજભાવે આજે પણ જોવા મળે છે. નવી પેઢીમાં આવી બાબતો ખાસ જોવા મળતી નથી. પરિણામે નવી પેઢી અને જૂની પેઢી વચ્ચે સતત સંઘર્ષ સર્જાય છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિની પ્રતિષ્ઠા અને સામાજિક દરજ્જો જળવાતા નથી તેવો અનુભવ કરે છે. પુત્ર અને પુત્રવધૂઓ સાથેના સંબંધો પણ આ સમસ્યાને વધુ જટિલ બનાવે છે. જ્ઞાતિ વ્યવસ્થા, વર્ણભેદ, ધર્મભેદ, પશ્ચિમી સંસ્કૃતિની અસરના પ્રભાવને લીધે આવી સમસ્યાઓ સર્જાય છે.

વ્યક્તિના સામાજિક સંબંધો વ્યવસાયી પ્રવૃત્તિઓની આસપાસ રચાય છે. સામાજિક, આર્થિક અને વૈયક્તિક સંબંધો આમાંથી જ વિકાસ પામે છે. વ્યક્તિને જ્યારે નિવૃત્તિ લેવાનો સમય આવે છે ત્યારે પોતે અગત્યની સત્તા ગુમાવે છે. તેની ચિંતા કોરી ખાય છે. નિવૃત્તિને લીધે અર્થપૂર્ણ કાર્યો કરવાની ક્ષમતા ઓછી થાય છે. એકાએક મળતી નવરાશથી પણ વ્યક્તિને મૂંઝવણ થાય છે. સમય ક્યાં પસાર કરવો, કેવી રીતે પસાર કરવો તે બાબત મૂંઝવતી હોય છે. નિવૃત્તિની પરિસ્થિતિ સમાયોજનની સમસ્યા જન્માવે છે. કુટુંબીજનો સાથે રકઝક અને રોકટોક કર્યા કરે છે. આને લીધે કટુંબમાં તંગદિલીનું વાતાવરણ સર્જાય છે. કૌટુંબિક વિઘટન થાય છે. પુત્રો પિતાના ગૃહથી અલગ થઈને પોતાનું અલગ અને સ્વતંત્ર ગૃહ વિકસાવે છે પરિણામે વૃદ્ધોને સમજ નથી પડતી કે તેઓ ક્યા પુત્રની સાથે રહે, પુત્રવધૂ પણ એટલી ઉદારતા નથી બતાવતી કે જેવી વૃદ્ધોનો સ્વીકાર થાય અને આદર સત્કાર

પામે. બે-ત્રણ પુત્રો હોય તો વારાફરતી બધાને ત્યાં રહેવું પડે છે એટલે તેઓ હડધૂત થાય છે. આથી વૃદ્ધો લાચારી, એકલતા અને નિઃસહાયતા અનુભવે છે.

૪. આર્થિક સમસ્યાઓ :

અમુક નિશ્ચિત વયે વ્યક્તિ નિવૃત્ત થાય છે. નિવૃત્ત થતા આવકનું સાધન ન હોવાથી વ્યક્તિના સામાજિક સંબંધોમાં ઓટ આવે છે. સાથે સાથે વૃદ્ધોને માટે સમાયોજનની સમસ્યા ઉભી થાય છે. સામાજિક સંબંધોમાં ઓટ આવે છે. આર્થિક દૃષ્ટિએ આવક સીમિત બને છે. પોતાની જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરી શકતા નથી. એટલે સતત મૂંઝવણ અનુભવે છે. નિવૃત્તિને લીધે પ્રવૃત્તિ નથી હોતી. આખો દિવસ કેમ કાઢવો તેની સમસ્યા સતાવતી હોય છે. આજની મોંઘવારીના જમાનામાં વૃદ્ધત્વને કારણે ઉદ્ભવતી આર્થિક આપત્તિથી ઉપસ્થિત થતી પરિસ્થિતિનો કુટુંબીજનો, વર્તન વ્યવહાર વધુ મૂંઝવે છે. શરીરને અમુક વસ્તુ વિના ચલાવી લેવાની ટેવ પાડવી પડે છે. વસવાટની સમસ્યામાં સાંકડા મકાનને લીધે વૃદ્ધો બોજારૂપ અને નડતરરૂપ બને છે. આ સમસ્યા શહેરી વિસ્તારમાં સવિશેષ સતાવતી હોય છે. ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં વૃદ્ધો શક્તિ પ્રમાણે ખેતરમાં કામ કરતા હોય છે. એટલે આ સમસ્યા ઓછી સતાવે છે. ભારતમાં ૪૦ ટકાથી વધુ વૃદ્ધો ગરીબી રેખા નીચે પોતાનું જીવન વ્યતીત કરે છે. આ વૃદ્ધોમાં વિધવાની સંખ્યા ૫૫ ટકા છે.

આ ઉપરાંત અસમાન સંપત્તિ અન્ય મિલકત, અન્ય આવકના સાધનો બેરોજગારી, નિવૃત્તિ પેન્શન, ખર્ચાં, દેવું, સ્થળાંતર જેવી સમસ્યાઓ પણ વૃદ્ધોને સતાવતી હોય છે. આર્થિક મુશ્કેલીના કારણે ક્યારેક જીવન જીવવું મુશ્કેલ બની જાય તેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થતું હોય છે.

૫. આરોગ્ય વિષયક સમસ્યાઓ :

વૃદ્ધાવસ્થાની સાથે કેટલાક રોગો જેવા કે, હૃદયરોગ, સંધિવા, શ્વાસ, દમ, બ્લડ પ્રેશર, આંતરડાના રોગોનું આગમન થાય છે. આ સિવાય નાક, આંખ, કાન જેવી ઈન્દ્રિયોની ખામી, વિટામીન અને પ્રોટીનની ઉણપથી થતા રોગો, શારીરિક દુર્બળતા, ચામડીના દર્દો, દાંતની તકલીફ અને અન્ય રોગો જોવા મળે છે. આવક મર્યાદિત હોવાના કારણે તબીબી સારવાર કરાવી શકતા નથી. પુત્રને પણ વૃદ્ધોની લાંબી બિમારી બોજારૂપ લાગે છે એટલે સારવારનો ખર્ચો પરવડતો નથી. કુટુંબના સભ્યોને વૃદ્ધોની સેવા ચાકરી કરવી ગમતી નથી. વધુમાં તેમની અવહેલના અને ઉપેક્ષા કરે છે. ટીકાઓનો ભોગ બને છે. ડોક્ટરો પણ વૃદ્ધોની સારવાર માટે પૂરતી કાળજી નથી લેતા. શહેરના તબીબોની ઊંચી ફી અને અનેક જાતના ટેસ્ટસ કરાવવાનો ખર્ચો પણ આર્થિક રીતે નથી પરવડતો. સ્વસ્થ સુવિધાનું વ્યાપારીકરણ થયું છે. ડોક્ટર અને દર્દી વચ્ચેના સંબંધોમાં સાથ સહકારનો અભાવ જણાય છે. પરિણામે વૃદ્ધો સારવાર લેવાનું ટાળે છે. કુટુંબની અન્ય વ્યક્તિઓ માટે ભારરૂપ બની જાય છે.

૬. કેટલુંબિક સમસ્યાઓ :

પ્રવર્તમાન સમયમાં વૃદ્ધોનું સ્થાન નીચું ગયું છે. કુટુંબના સભ્યો વચ્ચે વિસંવાદિતા જોવા મળે છે. સંયુક્ત કુટુંબની ભાવના દિન-પ્રતિદિન લુપ્ત થઈ ગઈ છે અને વિભક્ત કુટુંબની ભાવના બળવત્તર બની ગઈ છે. સંતાનો વડીલોની આજ્ઞાનું પાલન નથી કરતા પરંતુ તેમની અવજ્ઞા કરે છે. પરિણામે બે પેઢીના સભ્યો વચ્ચે અંતર અને વૈમનસ્ય વધતા જાય છે. વિચારભેદના કારણે કજિયા - કંકાસ થાય છે એટલે વૃદ્ધો અળખામણ થઈ પડે છે અને ઘરના સભ્યો તેમનો માન-મોભો સચવાતા નથી. કુટુંબ વ્યવસ્થામાં ફેરફાર થવા લાગ્યા. વૃદ્ધો આર્થિક પ્રવૃત્તિ કરવાને અશક્તિમાન બનતા તેમની પરિસ્થિતિ વિકટ બની ગઈ છે. જીવન કાંટાળા તાજ જેવું લાગે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં કંઈક અજુગતો બનાવ બન્યો હોય તો તેમના માથે માછલા ધોવાય છે. સ્વમાનના ભોગે પુત્રોને સહારે લાચાર જીવન જીવતા વૃદ્ધો ક્યારેક ભિક્ષાવૃત્તિનો આશરો લે છે. અથવા વૃદ્ધાશ્રમમાં જીવન વિતાવે છે. ત્યારે તેમની સ્થિતિ કેવી નિરાશાજનક બની જાય છે તેની કલ્પના માત્ર માણસને હચમચાવી નાંખે

છે. આવા સંજોગોમાં વડીલો મોતને ઝંખે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં સંતાનો મા-બાપની સામુ ન જુએ ત્યારે તેમની વેદના કેટલી દુઃખદાયક બને છે. જેમની ફરિયાદ પણ ન કહેવાય ન સહેવાય તેવી હોય છે. પેટનો ખાડો પુરવા ઈશ્વરભરોસે અથવા કોઈની દયાભાવનાને આધારે જીવન જીવવું પડે છે.

તો બીજી બાજુ કેટલાક વૃદ્ધો સ્વમાનભર્યું, આત્મગૌરવ અને ખુમારી સાથે જીવન જીવતા હોય છે. નાનું મોટું કામ કરીને પોતાના પેટ પૂરતી કમાણી કરી લે છે. કેટલાક વૃદ્ધો અને વૃદ્ધ મહિલાઓ પણ ઘરના કામકાજમાં પોતાને વ્યસ્ત રાખે છે. તો કુટુંબીજનો તેમની દેખરેખ રાખે છે. શરીરના વૃદ્ધત્વને ગણકાર્યા વગર કાર્યરત અને વ્યસ્ત રહેતા હોય છે. જો કે વૃદ્ધો કાર્ય કરે તે તો આવકારદાયક છે પણ કુટુંબના સંચાલન માટે મને કે કમને યંત્રવત્ કામ કરવું પડે તે અયોગ્ય છે. આમ ઈવ અનેક પરિસ્થિતિનો સામનો વડીલોએ કરવો જ પડે છે.

૭. અન્ય સમસ્યાઓ :

અનેક વૃદ્ધો વિવિધ પ્રકારની આદતો અને વ્યસનો ધરાવતા હોય છે. આવી આદતોને લીધે પણ વારંવાર ઘરના અન્ય સભ્યોનો ઠપકો સાંભળવો પડતો હોય છે. ઘરનાં બીજા સભ્યોએ બતાવેલા કાર્યો ન કરવામાં આવે તો અનેક મુશ્કેલીઓનો અનુભવ થતો હતો. હેરાનગતિના ભોગ બનવું પડતું હતું. ક્યારેક તેમની ઉપર ત્રાસ ગુજારવામાં આવતો. તેમનો બહિષ્કાર કરવામાં આવતો હતો. આવા સંજોગો અનેક વૃદ્ધોને અકળાવી મૂકતા હતા. ઘણી વખત વૃદ્ધોને પોતાના જીભના ચટાકા સ્વભાવદોષને કારણે અનેક સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડતો. દવાના અભાવે દર્દાંથી પીડાવું પડતું. કેટલીક જરૂરિયાતોથી વંચિત રહેવું પડતું હતું. સંતાનોના અત્યાચારનો ભોગ બનવું પડતું હતું. મોંઘવારીના હિસાબે મનોરંજન અને બહારગામ મુસાફરી ન કરવી, અંગત ખર્ચા પર કાપ મૂકવો, જીવનસાથી વગર જીવન વ્યતિત કરવું, સામાજિક અસુરક્ષા, એકલતા, નિરાધારપણું, અસામાજિક તત્વોના ત્રાસનો ભોગ બનવો, ધુત્કારીને હડધૂત કરવા, સરકારી યોજનાની જાણકારીનો અભાવ, અસંતોષ, અંગ - ઉપાંગની વિકૃતિ, આર્થિક ભીંસ, સ્થાવર - જંગમ મિલકત ન ધરાવતા હોવાને લીધે પણ અનેક સમસ્યાઓ સર્જાતી હતી. આમ આવી અનેક સમસ્યાઓનો સામનો કરવાનો અનુભવ વૃદ્ધોને થતો હોય છે.

વૃદ્ધોની સમસ્યાઓ સામાજિક માનસિક પરિસ્થિતિ, સામાજિક વલણો, સામાજિક મૂલ્યો, શારીરિક - માનસિક ફેરફારો, ધાર્મિક વલણો, નૈતિક બાબતો, આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા, સંયમ અને સહનશીલતાનો અભાવ, અલિપ્તતા, અનિયમિતતા, અતિ નિયંત્રણ, સત્તા મહત્તા, નિષેધોને કારણે સંસારની માયા-મમતાને કારણે સર્જાતી હોય છે.

વૃદ્ધોની સમસ્યાનું સમાધાન

વૃદ્ધોની સમસ્યાઓના સમાધાન માટે નીચેના ઉપાયોનો અમલ કરી શકાય.

૧. સંયુક્ત કુટુંબમાં વૃદ્ધોને સામાજિક આર્થિક તેમજ માનસિક સંરક્ષણ પ્રધાન કરી રહ્યાં છે. એટલા માટે એમનો વિઘટનને રોકવું જોઈએ. આવનારી પેઢીને સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેવાથી થતા લાભોની જાણકારી આપવી જોઈએ. સમયની સાથે સાથે સંયુક્ત પરિવારમાં જે દુષણો ઉભા થાય છે તેને દૂર કરવાના ઉપાયો કરવા જોઈએ.

૨. પરંપરાગત ભારતીય સમાજમાં સામુદાયિક જીવન વૃદ્ધોને પોતાની કોઈ સમસ્યાનો અહેસાસ થવા દેતા નથી. એટલા માટે સામુદાયિક જીવનને પ્રોત્સાહન આપવા માટેના ઉપાયો કરવા જોઈએ. સામુદાયિક સ્તરે વૃદ્ધોને માટે મનોરંજનના ઉચિત સાધનોનો વિકાસ કરવો જોઈએ. દરેક વર્ગના વૃદ્ધોને એમની જરૂરિયાત પ્રમાણે સ્વસ્થ મનોરંજનના સાધનો પૂરા પાડવા જોઈએ.

૩. સરકારે અસહાય કે નિરાધાર વૃદ્ધો માટે 'વૃદ્ધાશ્રમ' સ્થાપિત કરવા જોઈએ. જેમાં જરૂરી તમામ સેવાઓ ઉપલબ્ધ હોવી જોઈએ. આનો ખર્ચ સરકારે પોતે ઉપાડવો જોઈએ તથા બિન સરકારી સંસ્થાઓને પણ આ પ્રકારના વૃદ્ધાશ્રમો ખોલવા તથા તેનું સંચાલન કરવાના હેતુ માટે પૂરતી નાણાકીય સહાય આપવી જોઈએ.

૪. વૃદ્ધોની સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યાઓના સમાધાન માટેની જવાબદારી સરકારે લેવી જોઈએ. વૃદ્ધાવસ્થામાં એમને નિઃશૂલ્ક ચિકિત્સા સેવા ઉપલબ્ધ કરાવવી જોઈએ. સરકારે એ જોવું જોઈએ કે તેઓ ગરીબી રેખા નીચે જીવન જીવતા વૃદ્ધો માટે સ્વાસ્થ્ય વીમો કરાવવાના હેતુ માટે પૂરતા નાણાં ઉપલબ્ધ બને તેવી જોગવાઈ કરવી.

૫. શિક્ષિત વૃદ્ધોના અનુભવોનો લાભ મળે તે માટે સરકારે આવા વૃદ્ધોને પ્રૌઢશિક્ષણ આપવા અથવા એના જેવા અન્ય કાર્યક્રમોમાં વ્યસ્ત રાખવા જોઈએ. એમને અશંકાલિન રોજગારી આપવી જોઈએ.

૬. વૃદ્ધોને શક્ય હોય ત્યાં સુધી કૌટુંબિક અથવા કુટુંબ જેવા વાતાવરણમાં રાખવા જોઈએ. તાજેતરમાં કેન્દ્રિય સમાજ કલ્યાણ બોર્ડે વૃદ્ધાશ્રમો અને શિશુગૃહોને મળીને એક જ સ્થાનેથી સંચાલન કરવાની યોજના બનાવી છે. જેનાથી વૃદ્ધોને બાળકો સાથે રમવાનો આનંદ મળી શકે તથા તેઓ પોતાનો સમય સુખેથી પસાર કરી શકે. આનાથી બાળકોને પણ વૃદ્ધો તરફથી સુરક્ષા, સ્નેહ અને પ્રેમ મળી શકે. આ પ્રકારની અન્ય ઉપયોગી યોજનાઓ બનાવવી જોઈએ અને તેનો તાત્કાલિક અમલ કરવો જોઈએ.