



Dr. A. Kumar

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਜਾਨ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕੀ ਦੋ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਦੇ ਇੱਕਠਿਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ? ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਘਰ ਯੁੱਧ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਕਿਉਂ ਕਿਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਤੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ? ਕਿਉਂ ਘਰ ਦੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਚਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਭੈੜੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ? ਕਿਉਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ 'ਚ ਹੀ ਕਮੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਨੇ? ਆਉ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ 'ਚ ਜਰਾ ਝਾਤੀ ਮਾਰਕੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਵੇਖੀਏ।

**ਪਰਿਵਾਰ :** ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ 80% ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਬੱਚੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ, ਜਿਵੇਂ ਬੈਂਕ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬਿੱਲ ਭਰਨੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ, ਜਿਵੇਂ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪਿਆਰ ਸਦਕਾ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਕਈਆਂ ਦੇ ਮਿਲੀਆਂ-ਜੁਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਮਤਭੇਦ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ:** ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ, ਪੱਕਾ-ਮੁੱਕੀ, ਮਾਰ-ਕੁੱਟ ਜਾਂ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁੱਝ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ, ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਜਾਂ ਬਦ-ਸਲੂਕੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ :** ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਆਰਥਕ ਮਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮੇ ਰਾਹੀਂ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਪੈਸੇ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਹੀ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੜਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ 'ਚ ਪੁੱਤਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਧਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਪੁੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਹੱਕ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦਾ ਲਾਲਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਣਾ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਤੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਪੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਬੁਝਪੇ ਜਾਂ ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਧੋਖਾ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?** ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਰ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਾਤਮਿਕ, ਆਰਥਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਦੇਣੀਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ

ਇੰਸਾਨੀਅਤ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਡਿਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਅਚਨਚੇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

**ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ:** ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਦ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਵੀ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ-ਕਾਰ, ਨੌਕਰੀ, ਕਿਸ਼ਤਾਂ, ਕਿਰਾਆ, ਰਾਸ਼ਨ-ਪਾਣੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ, ਰੋਜ਼-ਮੱਰਾ ਦੇ ਬਿੱਲ ਤੇ ਖਰਚੇ ਵਗੈਰਾ ਵੀ ਸਟ੍ਰੈਸ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੈਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਆਰਥਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵੁਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੀ ਸਟ੍ਰੈਸ 'ਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਿਆਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕਰ ਪਾਉਗੇ?

**ਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ :** ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝੋ ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹੋ। ਸੈਰ, ਹੌਬੀ ਤੇ ਹੋਰ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਤਰੇ-ਤਾਜ਼ਾ ਕਰੋ। ਕਈ ਐਸੀਆਂ ਕੇਯਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਦਾ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:** ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਚ ਕੁਝ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਤੇ ਕੁਝ ਬੁਰਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵਿਰਾਸਤ 'ਚ ਮਿਲ ਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਤੇ ਸਮਾਜ 'ਚੋਂ। ਇੰਸਾਨ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਉਸ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ, ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ, ਸੰਗਤ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪੁਰਾਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਕਦੇ ਜਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਹਰ ਪੁਰਾਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਸਨ, ਅੱਜ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਜ਼ਮਾਨੇ 'ਚ ਚੰਗੇ ਤੇ ਮਾੜੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਕਾਲ 'ਚ ਨਵੀਂ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ 'ਚ ਟਕਰਾਅ ਹੁੰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ।

**ਜਵਾਨ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ:** ਐਸੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੀ ਕਦੇ ਵੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਜਿਹੜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਭਾਰਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਜੜ ਕੇ ਕਾਰਾਂ 'ਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ-ਕਾਰਾਂ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਾਪੇ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ 'ਚ ਭਟਕਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਵੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੇਵਾ ਕਰਵਾ ਕਿ ਵੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਕਦੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੂਰਮਿਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੇ ਪਿਉ ਨੂੰ ਦਾੜੀਉਂ ਫੜ ਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰ ਬਣਾ ਕੇ ਘਰ ਦੇ ਇੱਕ ਖੁੰਜੇ 'ਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਇਹ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਮਾ-ਪਿਉ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲਿਉਣ ਵਾਲੇ ਉਹੀ ਹਨ, ਸਾਡਾ ਹਰ ਸਾਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਿਨੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸੇ ਵਕਤ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਉਹ ਵੀ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਸਨ, ਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵੀ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ, ਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਮਨ-ਮੁਟਾਵ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵੀ ਬਥੇਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਇੰਸਾਨ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਪੁਤਲਾ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ ਆਖੀਰ।

**ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ :** ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਚੰਗੀ ਗੱਲਬਾਤ :** ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਹਰ ਸੱਮਸਿਆ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਪਲੈਨ ਕਰੋ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਮਦਦ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਹਿਸਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਸ 'ਚ ਭਰੋਸਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

**ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ :** ਬੇਸ਼ੱਕ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪਰਵਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਘੱਟ ਨਾ ਜਾਣੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਇੱਕ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਧਿਆਣ ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਸਮਝੋ ਤੇ ਪਾਲਨਾਂ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਮਤਭੇਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਆਣਪ ਇਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕੋ ਤੇ ਸਮਝਾ ਸਕੋ।

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ:** ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਚੰਗਾ ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਵਿਹਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਪਿਆਰ ਸਦਕਾ ਉਹ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਨੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਸ-ਖੇਡ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਨੇ। ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਇੱਕ ਜੱਫੀ ਅਸਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਸੇ ਧਨ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੇਮ ਭਰੀ ਇੱਕ ਮੁਸਕਾਨ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਵਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲਾਂ ਤੇ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਨਮੋਲ ਅਸੀਸਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦਿੰਦੇ ਨੇ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਬਨੇ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਗਲ ਫੜ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਦਕਾ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਮਾਨ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੰਦਰਾਂ-ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ 'ਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ 'ਚ ਅਲਗਹਿਲੀ ਕਰ ਜਾਈਏ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੌਂਹ ਲਉ ਕਿ ਉਮਰ ਦੀ ਇਸ ਦਹਲੀਜ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਕੇ ਜਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਝਾਤ ਮਾਰਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੱਸਲੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਹਨਤਾਂ ਰੰਗ ਲਾਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਦ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਾਲ ਤੱਕਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮੁਸਕਾਨ ਹੋਵੇ ਇਸ ਸੱਚ ਦੀ, ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਉਲਾਦ ਦੇ ਚੰਗੇ ਹੱਥਾਂ 'ਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਮਾਨ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਣਗੇ।

**Dr. A. Kumar**  
**Vice President**  
**Yorks College (Canada UK USA India)**  
**www.yorkscollege.com**  
**Email: info@yorkscollege.com**