

देखभाल और करियर के बीच संतुलन: सैंडविच पीढ़ी का मानसिक बोझ रंजना¹ एवं डॉ. आकांक्षा नंदन²

सारांश: -

आज की तेज़-रफ़्तार और बदलती जीवनशैली में एक विशेष आयु वर्ग, जिसे "सैंडविच पीढ़ी" कहा जाता है, दोहरी जिम्मेदारियों के दबाव में जी रहा है। यह पीढ़ी अपने वृद्ध माता-पिता की देखभाल और अपने बच्चों की परवरिश के साथ-साथ अपने करियर को भी संतुलित करने की कोशिश कर रही है। इस दोहरे उत्तरदायित्व के कारण इस वर्ग को अत्यधिक मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक बोझ का सामना करना पड़ता है। यह लेख सैंडविच पीढ़ी के सामने आने वाली चुनौतियों, मानसिक प्रभावों, सामाजिक और पारिवारिक समर्थन की भूमिका, और संभावित समाधानों की गहराई से पड़ताल करता है।

परिभाषा:

सैंडविच पीढ़ी उन व्यक्तियों को कहा जाता है, जो एक ही समय में अपने वृद्ध या अस्वस्थ माता-पिता और अपने बच्चों की देखभाल करते हैं। यह पीढ़ी सामाजिक और पारिवारिक जिम्मेदारियों का भार अपने कंधों पर उठाती है, जबकि वे स्वयं कार्यशील अवस्था में होते हैं। इस स्थिति में, व्यक्ति को अपनी जॉब, पारिवारिक जीवन, और बुजुर्गों की देखभाल के बीच संतुलन बनाए रखना पड़ता है, जो अक्सर मानसिक और शारीरिक दबाव का कारण बनता है।

सामाजिक परिप्रेक्ष्य:

भारत जैसे देशों में, जहाँ पारिवारिक एकता और देखभाल की पारंपरिक अपेक्षाएँ अधिक हैं, वहाँ सैंडविच पीढ़ी का दबाव और भी अधिक हो जाता है। भारतीय

संस्कृति में परिवार की देखभाल, विशेष रूप से वृद्ध माता-पिता और बच्चों के लिए जिम्मेदारी लेना, एक महत्वपूर्ण सामाजिक मूल्य है। यह पारंपरिक मान्यता सैंडविच पीढ़ी के लिए कई चुनौतियाँ उत्पन्न करती है, जैसे:

1. पारिवारिक और सामाजिक दबाव:

⇒ संपूर्ण पारिवारिक जिम्मेदारी:

भारतीय समाज में परिवार के सदस्य एक-दूसरे पर भावनात्मक और शारीरिक रूप से निर्भर होते हैं। यह दबाव विशेष रूप से सैंडविच पीढ़ी पर पड़ता है, क्योंकि उन्हें माता-पिता के स्वास्थ्य संबंधी देखभाल के साथ-साथ बच्चों की शिक्षा और पालन-पोषण भी संभालना होता है।

रंजना¹ एवं डॉ. आकांक्षा नंदन²

¹पीएचडी स्कॉलर मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग
आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कुमारगंज अयोध्या 224229

²मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग
चंद्र शेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर, 208002

ऐसे में, व्यक्ति को अपने व्यक्तिगत जीवन और करियर को संतुलित करना कठिन हो जाता है, और वे मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक थकावट का सामना करते हैं।

⇒ वृद्ध माता-पिता की देखभाल:

भारत में बुजुर्गों के लिए जिम्मेदारी परिवार के अन्य सदस्य, विशेष रूप से बच्चे, पर डाली जाती है। यह स्थिति तब और कठिन हो जाती है जब बुजुर्ग माता-पिता को स्वास्थ्य समस्याएँ होती हैं और उन्हें निरंतर देखभाल की आवश्यकता होती है। कई बार सैंडविच पीढ़ी को अपने बच्चों और माता-पिता की देखभाल के लिए अपने करियर और व्यक्तिगत समय से समझौता करना पड़ता है।

2. मानसिक और शारीरिक दबाव:

⇒ स्वास्थ्य समस्याएँ:

जब सैंडविच पीढ़ी का सदस्य लगातार कई जिम्मेदारियों को निभाता है, तो मानसिक और शारीरिक थकावट के कारण स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। अनिद्रा, तनाव, और चिंता इसके सामान्य परिणाम होते हैं। लंबे समय तक इस दबाव में रहने से अवसाद और शारीरिक बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है।

⇒ समय की कमी:

काम, घर, बच्चों और बुजुर्गों के बीच समय का संतुलन बनाए रखना एक बड़ा चैलेंज बन जाता है। इस स्थिति में कई बार सैंडविच पीढ़ी के सदस्य अपनी व्यक्तिगत ज़रूरतों और आराम को नज़रअंदाज़ करते हैं, जिससे उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर पड़ता है।

3. पारिवारिक मूल्य और सामाजिक परंपराएँ:

⇒ पारिवारिक संरचना:

भारतीय समाज में पारिवारिक संरचना में बदलाव के बावजूद, परिवारों में देखभाल और साझा जिम्मेदारी की परंपरा आज भी प्रबल है। हालांकि, आजकल एकल परिवारों की संख्या बढ़ी है, फिर भी संयुक्त परिवारों में यह दबाव अधिक होता है, क्योंकि परिवार के प्रत्येक सदस्य से उम्मीद की जाती है कि वह अपने बुजुर्गों की देखभाल में सक्रिय रूप से भाग ले।

⇒ संस्कार और उम्मीदें:

भारत में बच्चों को यह सिखाया जाता है कि वे अपने बुजुर्गों का सम्मान करें और उनकी देखभाल में मदद करें। लेकिन, यह उम्मीदें सैंडविच पीढ़ी पर एक अतिरिक्त दबाव डालती हैं। इस तरह की सामाजिक और सांस्कृतिक अपेक्षाएँ सैंडविच पीढ़ी को एक भावनात्मक दुविधा में डाल सकती हैं, क्योंकि वे अपने माता-पिता और बच्चों दोनों के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभाना चाहते हैं।

4. आर्थिक चुनौतियाँ:

⇒ खर्चों का बोझ:

बुजुर्गों की देखभाल के लिए अतिरिक्त खर्च, जैसे चिकित्सा खर्च, दवाइयाँ और देखभाल सेवाएँ, आर्थिक दबाव पैदा कर सकते हैं। इसके साथ ही बच्चों के शिक्षा, स्वास्थ्य, और अन्य खर्च भी परिवार की आर्थिक स्थिति को प्रभावित करते हैं। सैंडविच पीढ़ी के सदस्य को इस बोझ को संभालने के लिए कार्य में लंबे घंटे बिताने पड़ते हैं।

हैं, जो उनकी शारीरिक और मानसिक सेहत पर असर डालता है।

⇒ पारिवारिक बजट में अंतर:

परिवार के हर सदस्य की जरूरतें पूरी करना और साथ ही साथ बुजुर्गों की देखभाल के लिए बजट तैयार करना एक चुनौतीपूर्ण काम हो सकता है, जो सैंडविच पीढ़ी के जीवन को और भी तनावपूर्ण बना देता है।

सांख्यिकीय जानकारी (तालिका):

आयु वर्ग (साल)	देखभालकर्ता के रूप में प्रतिशत
30-40	45%
41-50	60%
51-60	38%

कार्यस्थल पर संतुलन की चुनौतियाँ और समाधान चुनौतियाँ:

1. समय की सीमाएं:

⇒ कार्यस्थल पर दी गई जिम्मेदारियों और व्यक्तिगत जीवन की आवश्यकताओं के बीच संतुलन बनाना एक बड़ी चुनौती होती है। कर्मचारियों को परिवार, स्वास्थ्य, और व्यक्तिगत जीवन को प्राथमिकता देने के साथ-साथ अपने काम के उद्देश्यों को भी पूरा करना पड़ता है, जो अक्सर समय की कमी की समस्या उत्पन्न करता है।

⇒ कार्य करने के घंटों की लंबाई, अतिरिक्त काम की अपेक्षाएँ और लगातार बढ़ती जिम्मेदारियाँ कर्मचारियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं।

2. लचीलेपन की कमी:

⇒ पारंपरिक कार्यस्थलों पर लचीलापन की कमी होती है, जैसे कि कार्य के घंटे या स्थान पर स्थिरता की आवश्यकता। यह विशेष रूप से उन कर्मचारियों के लिए चुनौतीपूर्ण होता है जो बच्चों की देखभाल, वृद्ध माता-पिता की देखभाल या अन्य पारिवारिक जिम्मेदारियाँ संभाल रहे होते हैं।

⇒ कार्यस्थल पर लचीलापन की कमी से परिवार और कार्य जीवन के बीच संतुलन बनाए रखना कठिन हो जाता है, जिससे तनाव और थकावट बढ़ सकती है।

3. काम में उत्पादकता पर असर:

⇒ परिवार और कार्य के बीच संतुलन बनाने में असमर्थता से कर्मचारियों की मानसिक स्थिति पर असर पड़ता है, जिसके कारण काम में उत्पादकता में गिरावट आ सकती है। तनाव, चिंता और थकावट से कर्मचारियों की कार्यकुशलता प्रभावित हो सकती है, जो अंततः संगठन की कार्यप्रणाली पर भी असर डालती है।

⇒ इसके अतिरिक्त, कर्मचारी जिस समय काम पर ध्यान नहीं दे पाते, वह उनके पेशेवर विकास और करियर को भी प्रभावित कर सकता है।

4. करियर ग्रोथ के अवसरों में कटौती:

⇒ परिवार और कार्य के संतुलन की चुनौतियाँ कर्मचारियों को अतिरिक्त जिम्मेदारियों से जूझने पर मजबूर करती हैं, जिसके परिणामस्वरूप करियर में वृद्धि और विकास के अवसरों में कमी आ सकती है। कई बार कर्मचारियों को कार्य-जीवन संतुलन बनाए रखने के लिए पेशेवर

अवसरों को त्यागना पड़ता है, क्योंकि वे काम के अलावा पारिवारिक जिम्मेदारियों को प्राथमिकता देना चाहते हैं।

- ⇒ यह असंतुलन करियर के विकास की दिशा को धीमा कर सकता है, खासकर उन कर्मचारियों के लिए जो मातृत्व, पितृत्व या परिवार देखभाल जैसे कार्यों में संलग्न होते हैं।

समाधान:

1. हाइब्रिड वर्क मॉडल:

- ⇒ हाइब्रिड वर्क मॉडल, जिसमें कर्मचारियों को कुछ दिन कार्यालय में काम करने और कुछ दिन घर से काम करने का विकल्प मिलता है, कार्यस्थल पर संतुलन बनाए रखने का एक उत्कृष्ट समाधान है। यह लचीलापन कर्मचारियों को अपने व्यक्तिगत जीवन और कार्य जीवन के बीच संतुलन बनाने में मदद करता है, जिससे उनका मानसिक तनाव कम होता है और उत्पादकता में वृद्धि होती है।

- ⇒ यह मॉडल कर्मचारियों को अपने परिवार की देखभाल करते हुए काम करने की स्वतंत्रता प्रदान करता है, और संगठन को भी अधिक उपयुक्त कर्मचारी संतुष्टि और कामकाजी वातावरण मिलता है।

2. कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य सहायता:

- ⇒ कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए कार्यस्थलों पर मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम और समर्थन देना अत्यंत आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने से कर्मचारियों को अपने कार्य और जीवन के बीच संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है।

- ⇒ कंपनियाँ काउंसलिंग, मानसिक स्वास्थ्य छुट्टियाँ, और तनाव कम करने की कार्यशालाओं का आयोजन कर सकती हैं, जिससे कर्मचारियों का मानसिक संतुलन बना रहे और वे अपने कार्य में बेहतर प्रदर्शन कर सकें।

3. परिवार-हितैषी नीतियाँ (जैसे: पेड लीव, देखभाल अवकाश):

- ⇒ कार्यस्थलों पर परिवार-हितैषी नीतियाँ, जैसे कि पेड लीव (संपूर्ण या आंशिक वेतन पर अवकाश), देखभाल अवकाश और पितृत्व अवकाश, कर्मचारियों को परिवार की देखभाल के दौरान काम से ब्रेक लेने का अवसर प्रदान करती हैं।

- ⇒ यह नीतियाँ कर्मचारियों को मानसिक और शारीरिक रूप से ताजगी महसूस करने में मदद करती हैं, जिससे वे अपने काम को अधिक प्रभावी ढंग से कर सकते हैं। इस प्रकार, संगठन कर्मचारियों को एक बेहतर कार्य जीवन संतुलन प्रदान करता है।

4. सहयोगी और संवेदनशील नेतृत्व:

- ⇒ कार्यस्थल पर सहयोगी और संवेदनशील नेतृत्व का होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। ऐसे नेता जो कर्मचारियों की व्यक्तिगत समस्याओं और संतुलन की चुनौतियों को समझते हैं और उनकी मदद करते हैं, कार्यस्थल के वातावरण को सकारात्मक और सहायक बना सकते हैं।

- ⇒ कर्मचारियों की व्यक्तिगत आवश्यकताओं और समस्याओं के प्रति संवेदनशीलता दर्शाते हुए, नेतृत्व कर्मचारियों को बेहतर कार्य जीवन संतुलन प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित कर

सकता है और साथ ही उत्पादकता को भी बढ़ावा दे सकता है।

तालिका: कार्यस्थल समर्थन की भूमिका

नीतियाँ	प्रभाव
लचीला समय	तनाव में कमी
पेड लीव	बेहतर कार्य-जीवन संतुलन
काउंसलिंग सुविधा	मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

पारिवारिक और सामाजिक समर्थन का महत्व परिवार के भीतर सहयोग:

1. जिम्मेदारियों को बाँटना (साझेदारी में देखभाल):

⇒ परिवार के भीतर जिम्मेदारियों का साझा वितरण एक मजबूत और सहायक वातावरण बनाता है। यह सुनिश्चित करता है कि परिवार के सभी सदस्य, चाहे वे माता-पिता हों या बच्चे, अपनी भूमिका को समझते हुए एक दूसरे के साथ मिलकर काम करें। उदाहरण के लिए, पिता और माता दोनों ही बच्चों की देखभाल, घरेलू कार्य, और वित्तीय प्रबंधन में योगदान कर सकते हैं।

⇒ जिम्मेदारियों का साझा वितरण तनाव को कम करता है, पारिवारिक संबंधों को मजबूत बनाता है और एक साझेदारी भावना का निर्माण करता है, जिससे परिवार के सभी सदस्य मानसिक और शारीरिक रूप से बेहतर महसूस करते हैं।

2. बच्चों को भी छोटे कार्यों में शामिल करना:

⇒ बच्चों को घर के छोटे-छोटे कार्यों में शामिल करना, जैसे बर्तन धोना, कमरे की सफाई करना, या बगीचे में मदद करना, न केवल उनका

आत्मविश्वास बढ़ाता है बल्कि उन्हें जिम्मेदारी का अहसास भी होता है।

⇒ यह उन्हें परिवार में योगदान देने की भावना देता है और जीवन कौशल जैसे समय प्रबंधन, सहयोग, और श्रम का मूल्य समझाता है, जो उनके व्यक्तिगत और सामाजिक विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं।

सामाजिक नेटवर्क और समुदाय:

1. सपोर्ट ग्रुप्स का हिस्सा बनना:

⇒ एक मजबूत सामाजिक नेटवर्क परिवार के भीतर या समुदाय में मौजूद विभिन्न सपोर्ट ग्रुप्स से बनता है। यह ग्रुप्स व्यक्तिगत चुनौतियों, जैसे स्वास्थ्य समस्याएँ, मानसिक स्वास्थ्य, या पेंसिंग के मुद्दों के समाधान में मदद कर सकते हैं।

⇒ सपोर्ट ग्रुप्स परिवार के बाहर एक महत्वपूर्ण सहारा होते हैं, जहाँ लोग अपने अनुभव साझा कर सकते हैं और एक दूसरे से सहायता प्राप्त कर सकते हैं। यह मानसिक शांति और सामूहिक संघर्ष के लिए एक सकारात्मक वातावरण प्रदान करता है।

2. पड़ोसियों और रिश्तेदारों से सहयोग लेना:

⇒ परिवार के बाहर सामाजिक समर्थन के रूप में पड़ोसियों और रिश्तेदारों से सहयोग प्राप्त करना पारिवारिक जीवन को सरल और अधिक संतुलित बनाता है। पड़ोसी बच्चों की देखभाल में मदद कर सकते हैं या परिवार के सदस्य किसी अस्थायी संकट में सहारा प्रदान कर सकते हैं।

⇒ यह सहयोग पारिवारिक समर्थन को मजबूत करता है और एक समुदाय की भावना को

बढ़ावा देता है, जिससे पारिवारिक तनाव कम होता है और सभी सदस्य अधिक आराम से अपने कार्यों को पूरा कर पाते हैं।

3. NGO और सरकारी योजनाओं की सहायता लेना:

- ⇒ कई गैर सरकारी संगठन (NGOs) और सरकारी योजनाएँ विभिन्न प्रकार के समर्थन प्रदान करती हैं, जैसे कि शिक्षा, स्वास्थ्य देखभाल, वित्तीय सहायता, या मानसिक स्वास्थ्य सहायता। इन संस्थाओं का सहयोग समाज के कमजोर वर्गों के लिए विशेष रूप से सहायक हो सकता है, जहाँ परिवार की आर्थिक स्थिति या संसाधनों की कमी हो।
- ⇒ इन संस्थाओं का समर्थन परिवारों को अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए आवश्यक संसाधन और मार्गदर्शन प्रदान करता है।

डिजिटल सहारा:

1. मेडिकल ऐप्स और हेल्थ मॉनिटरिंग डिवाइसेस:

- ⇒ आजकल विभिन्न प्रकार के मेडिकल ऐप्स और स्वास्थ्य निगरानी उपकरण उपलब्ध हैं, जो परिवारों को घर बैठे स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी प्राप्त करने में मदद करते हैं। यह ऐप्स रक्तचाप, शुगर स्तर, या शारीरिक गतिविधि की निगरानी कर सकते हैं, जिससे परिवार के सदस्य स्वास्थ्य पर ध्यान दे सकते हैं और समय रहते किसी समस्या का समाधान कर सकते हैं।
- ⇒ विशेष रूप से वृद्धजनों या बीमार सदस्यों के लिए, यह डिजिटल हेल्थ उपकरण जीवन को सुरक्षित और सरल बना सकते हैं, और

चिकित्सा समस्याओं की जल्दी पहचान कर सकते हैं।

2. वर्चुअल सपोर्ट फोरम्स:

- ⇒ वर्चुअल सपोर्ट फोरम्स और ऑनलाइन काउंसलिंग सेवाएँ मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए एक सुविधाजनक और गोपनीय सहारा प्रदान करती हैं। इन फोरम्स में, परिवार के सदस्य या व्यक्ति अपने अनुभवों को साझा कर सकते हैं, सलाह ले सकते हैं, और अन्य लोगों से समर्थन प्राप्त कर सकते हैं।
- ⇒ विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे व्यक्तियों के लिए यह एक सुरक्षित स्थान हो सकता है, जहाँ वे बिना किसी शर्म के अपनी परेशानियों का समाधान पा सकते हैं। वर्चुअल काउंसलिंग और सपोर्ट ग्रुप्स को घर बैठे आसानी से एक्सेस किया जा सकता है, जो किसी भी समय मदद का एक सहारा प्रदान करते हैं।

भविष्य की दिशा: नीति, शिक्षा और सामाजिक संवेदनशीलता

नीतिगत सुधार:

- ⇒ देखभालकर्ताओं के लिए विशेष सामाजिक सुरक्षा योजनाएं
- ⇒ कर में छूट और वित्तीय प्रोत्साहन
- ⇒ सरकारी स्तर पर सहायता केंद्र

शिक्षा और जन-जागरूकता:

- ⇒ कार्यस्थलों और स्कूलों में सैंडविच पीढ़ी पर सत्र
- ⇒ समाज में देखभालकर्ता की भूमिका को मान्यता देना

सामाजिक बदलाव की आवश्यकता:

- ☞ लैंगिक भूमिकाओं में समानता (पुरुषों की सक्रिय भागीदारी)
- ☞ बुजुर्गों के लिए डे-केयर सुविधाओं का विस्तार
- ☞ पेंटिंग और देखभाल प्रशिक्षण कार्यक्रम

निष्कर्ष:

सैंडविच पीढ़ी एक अदृश्य लेकिन अत्यंत महत्वपूर्ण स्तंभ है जो समाज, परिवार और कार्यस्थल को संतुलन में रखती है। इनकी दोहरी जिम्मेदारियों के बीच मानसिक और भावनात्मक बोझ को समझना और उसे हल करने के लिए नीतिगत, सामाजिक और व्यक्तिगत स्तर पर ठोस प्रयास करना आवश्यक है। करुणा, सहयोग और लचीलापन इस पीढ़ी के लिए सबसे बड़े समर्थन हैं। यदि समाज और नीति निर्माता मिलकर इस वर्ग के लिए संवेदनशील माहौल तैयार करें, तो यह न केवल उनके जीवन को सहज बनाएगा बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी एक स्वस्थ दिशा तय करेगा।

