सारांश

भारतीय संस्कृति के धार्मिक ग्रन्थ में 'जीवेम् शरद: शतम्' उक्ति का विशेष महत्व है जिसका उल्लेख यजुर्वेद में श्लोक के रुप में मिलता है। जिसका सीधा अर्थ है कि हम सौ वर्ष की आयु तक जीवित ही न रहें अपितु हमारी आँख, कान, वाणी आदि सभी ज्ञानेन्द्रियाँ एवं कर्मेन्द्रियाँ भी भलीभांति कार्यरत रहें। बड़े बुजुर्ग अपने आशीर्वचन में इस उक्ति का हमेशा प्रयोग करते हैं। जिससे तात्पर्य है कि हम शतायु हों। जब शतायु होने की कल्पना की जाती है तो स्वाभाविक रुप में वृद्धावस्था आनी ही है। यह अभिशाप मानी जानेवालीअवस्थानहीं अपितु परिवार के लिए वरदान है। जब इस अवस्था से सबको गुजरना ही है तो क्यों न इसका स्वागत किया जाए ? यह उम्र अनुभवों का भंडार है। परिवार के सदस्यों को उन अनुभवों से अपनी अनेक समस्याओं का हल मिल जाता है। इसीलिए भारतीय संस्कृति में अनादि काल से बचपन को चांदी, युवावस्था को सोना तथा वृद्धावस्था को हीरा कहा गया है। इसी अवस्था में उम्र की हीरक जयंती मनाई जाती है। विश्व पटल पर जराविज्ञान का इतिहास मात्र तीन दशक पुराना है जबकि भारतीय दृष्टिकोण से एक दशक के तमाम अध्ययन अभी मात्र शुरुआत है। संप्रत्यय, सिद्धांत व साहित्य के अभाव में बहुआयामी शिक्षण पद्धति (जैविक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक) व विभिन्न विचारधाराओं (नारीवादी, आधुनिकता, उत्तर आधुनिकता, राजनीतिक, आर्थिक) एवं कुछ आँकड़ों के माध्यम से जराविज्ञानी बुढ़ापा व बुढ़ापे से जुड़े पहलूओं को समझने एवं समझाने का प्रयास कियेहैं। इस अध्ययन में कड़ी मेहनत व शैक्षणिक क्रिया-कलापों की पैठ जरुरी है। वर्तमान में सभी क्षेत्रों व विषयों के विद्वानों की दिलचस्पी इस क्षेत्र में लगातार बढ़ती जा रही है, ताकि वृद्धजनों के लिए शांतिपूर्ण व सुखमय जीवन की उपाय संभव हो पाये।

प्रस्तुत अध्ययन में वृद्धावस्था से जुड़े सुखमय जीवन की अवधारणा का अध्ययन किया गया। जिसमें सुख मापनी की 11 विमाओं (*सामान्य सुख के सकारात्मक पहलू, अपेक्षा-उपलब्धि सामंजस्य, बचाव हेतु आत्मविश्वास, श्रेष्ठता या उतकृष्ठता, परिवार एवं समूह सहयोग, सामाजिक सहयोग, प्राथमिक समूह संबंध, अपर्याप्त मानसीक दक्षता, खराब स्वास्थ्य की अनुभूति, सामाजिक संपर्क की कमी, सामान्य सुख के नाकारात्मक पहलू*) से संबंधित 40 वस्तुनिष्ठ प्रश्नों को शामिल किया गया। इसके साथ ही 15 आत्मनिष्ठ एकांश का उपयोग किया गया है। आँकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए

शोध प्रारूप के अनुसार मानक विचलन एवं टी-मूल्य की गणना की गयी। प्राप्त परिणाम से स्पष्ट होता है कि सुख मापनी के सामान्य सुख के नकारात्मक पहलू पर लिंग-भेद में सार्थक अंतर है। जिससे स्पष्ट होता है कि पुरुष तथा महिला दोनों के सामाजिक संपर्क में बहुत अंतर है। एक ओर जहाँ वृद्ध महिलाएँ सामाजिक संपर्क की कमी बहुत ज्यादा महसूस करती हैं और अकेले रहने के लिए मजबूर हैं, वहीं पुरुष वर्ग भी नजरअंदाज और नकारात्मक पहलुओं के शिकार होने का अनुभव करते हैं।

आज भी समाज में महिलाओं को समान दर्जा प्राप्त नहीं हो पाया है जिससे उन्हें बुढ़ापा और भी बोझिल एवं उबाऊ लगता है। कुछ विमाओं जैसे - बचाव हेतु आत्मविश्वास, संघर्ष, अपर्याप्त मानसिक दक्षता, खराब स्वास्थ्य की अनुभूति, सामाजिक संपर्क की कमी एवं सामान्य सुख के नकारात्मक पहलू में अन्य विमाओं की तुलना में महिला-पुरुष का अंतर ज्यादा है, जो लगभग सार्थक अंतर से थोड़ा कम है। जो इस बात का संकेत है कि सफल बुढ़ापे के लिए इन पहलूओं पर ध्यान देने की जरूरत है।

महत्त्वपूर्ण बात यह है कि इनमें से कुछ विमाओं जैसे – अपेक्षा-उपलब्धि सामंजस्य, श्रेष्ठता या उत्कृष्टता, परिवार एवं समूह सहयोग पर पुरुषों की तुलना में महिलाओं की स्थिति अच्छी होने के बावजूद सामाजिक संपर्क की कमी ज्यादा है, जिससे स्पष्ट है कि महिलाओं की स्थिति पुरुषों से अच्छी नहीं है।

YAJURVED and other religious treatises of Indian culture mention ‘JIVEM: SHARAD: SHATAM' a shlok or a verse of special significance which means a blessing for a life of hundred years. This simply means that one will be living up to the age of one hundred years, and his/her eyes, ears, voice, etc., will be healthy and the sense organs will have a good power of execution. Our elders always used this phrase for blessing which means that we should all be centenarians. The idea of natural aging would come as a process when we are centenarians. This is not considered a curse, but a blessing to the family for a prosperous life. Now the question is why not to welcome this condition when it is due to arrive as a natural process? This age is a wealth of experience. The experience of age provides solution to the problems of the members of the family. Hence it is for ages that childhood has been called silver, youth has been

called gold and age has been called diamond, and we celebrate diamond jubilee for age.

The history of Geriatrics is just three decades old. In the Indian context, the studies of a decade on this subject are only a beginning. Geriatrics are trying to understand and explain aging and age-related aspects on the basis of some facts and different ideologies (feminism, modernism, post-modernism, political, economic), and multidimensional learning methods in the absence of Conception theory and literature. This study requires hard work and an in-depth understanding of academic activities. Present day scholars of various fields and subjects are taking interest in Geriatrics so that a solution to a peaceful and happy age can be formularized.

This effort has been made to study the concept of a happy life associated with old age. The subjective happiness scale (Hindi version) related to the 11 dimensions (*The positive aspect of general happiness, expectation -achievement harmony, confidence for self-defense, superiority or excellence, family and group cooperation, social cooperation, the primary group relations, insufficient mental efficiency, experience of poor health, lack of social contact, negative aspects of normal happiness) includes* 40 objective type questions along with 15 subjective items for analysis. Standard deviation and T-values were calculated according to the research methodology format for statistical analysis of data. It was evident from the results obtained from the subjective happiness scale that negative impact of normal happiness had substantial difference for both genders. This clarifies that there was a major difference in the dimension of social contact for the males and the females. On one hand are the old women who feel a scarcity of social contact and are forced to

live alone whereas on the other hand the old men also undergo the negative and neglected form of social contact.

Till today women have not achieved an equal status in society and they experience age as a difficult and boring period in life. There is a large difference between the male and female genders for various dimensions (*confidence for self-defense, insufficient mental efficiency, experience of poor health, lack of social contact and conflict)* on the subjective happiness scale which is below the average standard difference. This is an indication that these dimensions needs to be given attention for a happy and peaceful aspects of age.

An important fact is that the status of women is better than men in respect to the dimensions of - *expectation-achievement harmony, family and group cooperation, superiority or excellence,* but still they face a lack of social contact which shows that the condition of women is no better than men.