



## प्रौढ़ता और बढ़ती आयु

उम्र बढ़ना क्या है? जब व्यक्ति की उम्र बढ़ती है तो उसमें क्या परिवर्तन घटित होते हैं? एक व्यक्ति बुढ़ा है यह कहने का क्या अर्थ होता है? यह कुछ ऐसे प्रश्न हैं जो हमारे मन में उठते हैं जब हम किसी बड़ी आयु के व्यक्ति को देखते हैं या मिलते हैं। हम देखते हैं कि हमारे माता-पिता हमारे जैसा व्यवहार नहीं करते हैं। जब हम 'प्रौढ़' तथा 'ढलती आयु' जैसे शब्द सुनते हैं तो सामान्यतः उनके दायित्व, स्थिरता, विस्मरण और कभी दुर्बल स्वास्थ्य जैसे विचार हमारे मन में उठते हैं। हम बढ़ती आयु की अवधि को जीवन की वह स्थिति मानते हैं जब लोग दूसरों पर अधिक निर्भर हो जाते हैं। क्या यह सब स्वाभाविक रूप से चलता है अथवा एक भ्रम मात्र है।

जब हम आज के समाज की ओर दृष्टि डालते हैं तो हम पाते हैं कि बढ़ती आयु के लोगों की जनसंख्या बढ़ रही है। ऐसा अनुमान लगाया गया है कि वर्ष 2021 तक विश्व की जनसंख्या का अधिकांश भाग वरिष्ठ आयु की श्रेणी में होगा। प्रौढ़ होना तथा आयु की वरिष्ठता का होना एक जैविक प्रक्रिया है किन्तु इसके साथ अन्य प्रकार के विकास भी घटित होते हैं। इस पाठ में हम इन परिवर्तनों के सम्बन्ध में अध्ययन करेंगे। यह पाठ हमें समाज के वरिष्ठ आयु के लोगों के महत्व को समझने तथा उनसे अच्छे ढंग से जुड़ने में सहायता करेगा।



### उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के बाद आप :

- प्रौढ़ता तथा वरिष्ठ आयु की अवधि के लक्षणों की व्याख्या कर सकेंगे;
- प्रौढ़ता की अवधि में मुख्य वैकासिक परिवर्तनों का वर्णन कर सकेंगे;
- वरिष्ठ आयु की समस्याओं तथा उनके निराकरण का वर्णन कर सकेंगे; और
- ढलती आयु तथा वरिष्ठ आयु के लोगों की चिन्ताओं को महत्व दे सकेंगे।



## 12.1 प्रौढ़ावस्था की स्थिति

हमें अक्सर हमारे वरिष्ठ लोगों द्वारा अपनी आयु के अनुसार कार्य करने के लिए परामर्श दिया जाता है। क्या आपको इस कथन पर कभी आश्चर्य हुआ है? ऐसी कुछ सामान्य अपेक्षाएँ रहती हैं कि किसी एक विशेष आयु के व्यक्तियों को कैसा व्यवहार करना चाहिये। प्रौढ़ता की अवधि में प्रौढ़ व्यक्ति द्वारा उसके कर्तव्य पालन के लिये समाज द्वारा की गई अपेक्षाओं को प्रतिचिन्हित किया गया है। कुछ विशेष भूमिकायें तथा सम्बन्धों जैसे परिवार तथा आजीविका प्रौढ़ता के प्रमुख स्तम्भ हैं।

किशोरावस्था में तीव्र गति विकास को 'प्रौढ़ता' स्थिर करती है तथा व्यक्ति समाज में आगे कुछ ठोस भूमिकाओं की ओर देखता है। जैसे-जैसे हम वरिष्ठ होते जाते हैं हमारी क्षमताओं तथा व्यवहारों में निरन्तर परिवर्तन आता रहता है, परन्तु यह सब जैविक विकास के कारण नहीं अपितु हमारे विकसित ज्ञान एवं परिवेश के साथ अन्तःक्रिया के कारण भी होता है। भारतीय परम्परा में प्रौढ़ता की अवधि को गृहस्थ आश्रम कहते हैं। इस अवस्था में एक व्यक्ति सामाजिक जीवन में प्रवेश करता है तथा वह परिवार के दायित्वों को स्वीकार कर विवाह करता है तथा आजीविका पाने हेतु अग्रसर होता है। प्रौढ़ता की कुछ अवधियाँ हैं:-

1. युवा प्रौढ़ता (20 से 30 वर्ष)
2. मध्य प्रौढ़ता (40 से 50 वर्ष)
3. अन्तिम प्रौढ़ता (60 वर्ष से ऊपर)

### युवा प्रौढ़ता

इस अवधि में व्यक्ति स्वयं को स्वायत्तशासी तथा स्वयं को वयस्क मानता है व्यक्ति वित्तीय दृष्टि से परिवार के माता-पिता पर कम निर्भर होता है। इस अवधि में सबसे बड़ा कार्य आजीविका के चयन का होता है। युवक तथा युवतियाँ अपनी मनपसन्द आजीविका प्राप्त करने के लिये प्रयासरत रहते हैं। इसके अतिरिक्त एक युवा प्रौढ़ स्थिर होने और अपने पारिवारिक जीवन प्रारंभ करने का प्रयास करता है। समाज के विभिन्न मुद्दों से भी इनका सरोकार होता है तथा वे अपने समव्यवसाय के लोगों (पीयर्स) तथा समुदाय के सदस्यों से भी घनिष्ठ सम्बन्ध स्थापित करते हैं। एक व्यक्ति के कर्तव्य स्वयं उसके तथा समाज के प्रति उसमें दोहरे दायित्व की मांग करते हैं।

आर्थिक और सांवेगिक स्वतंत्रता स्थापित करना और वैवाहिक जीवन में प्रवेश करना जैसे नवीन कार्य और चुनौतियाँ युवा प्रौढ़ावस्था की विशेषता दर्शाती हैं। बेरोजगारी तथा वैवाहिक मतभेद प्रारम्भिक प्रौढ़ावस्था की दो विशिष्ट संकट की स्थितियाँ हैं। इरक्सन के अनुसार इस समयावधि को "अंतरंगता बनाम एकान्तता" के संकट के रूप में चित्रित किया जाता है। युवा प्रौढ़ों को अन्य लोगों के साथ विशेषकर वैवाहिक जीवन में अंतरंग सम्बन्धों को घनिष्ठ बनाने हेतु अपनी योग्यता विकसित करनी चाहिए। अन्यथा वे सामाजिक तथा भावनात्मक दृष्टि से



टिप्पणी

अलग-थलग पड़ सकते हैं। अधिकांश युवा प्रौढ़ अपने भविष्य की महत्वाकांक्षाओं की सफलता का स्वप्न देखते रहते हैं या फिर वे जीवन के लक्ष्य को पाने की कल्पना करते रहते हैं। इस प्रकार के स्वप्न युवा प्रौढ़ों को निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति के लिये प्रयास हेतु प्रेरित करते हैं। आजीविका और वैवाहिक चयन तथा सामाजिक और आर्थिक स्वतंत्रता प्राप्त करना प्रारम्भिक प्रौढ़ता के प्रमुख कार्य हैं। अक्सर 30 वर्ष की आयु के प्रारम्भ में ही व्यक्तियों द्वारा अपने द्वारा किये गये चयन का पुनर्मूल्यांकन किया जाता है तथा अपनी आजीविका हेतु किये गये चयन तथा सामाजिक सम्बन्धों में वे परिवर्तन करने का प्रयास करते हैं। इस प्रकार के अनुभवों को '30 वर्ष का संक्रमण' के रूप में वर्णित किया गया है।

### युवा प्रौढ़ता के लक्षण

- आजीविका का चयन।
- पारिवारिक जीवन का प्रारम्भ।
- समकक्ष लोगों (पीयर्स) से घनिष्ठ सम्बन्ध बनाना।
- समाज के प्रति सरोकार।

### स्वयं करें

एक पुरुष तथा एक महिला प्रौढ़ से मिलें। उनसे उनकी भूमिका तथा उनके दायित्वों का वर्णन करने का आग्रह करें। उनके द्वारा किये गये वर्णन तथा स्वयं के अनुभव को संकलित करें। दोनों वर्णनों की तुलना करें तथा अपने समवयस्कों (पीयर्स) तथा शिक्षकों के साथ इसकी चर्चा करें।



### पाठगत प्रश्न 12.1

1. एक युवा प्रौढ़ की विशेषताओं को चिन्हित करें।

### 12.2 प्रौढ़ावस्था अथवा अर्धेय आयु

20 से 30 वर्ष की आयु की अवधि से निकलकर व्यक्ति 40 से 50 वर्ष की अर्धेय आयु में प्रवेश करता है। अर्धेय आयु को सामर्थ्य पूर्ण, परिपक्वता पूर्ण, दायित्वपूर्ण तथा स्थिरतापूर्ण आयु के रूप में वर्णित किया गया है। यह वह अवधि है जब व्यक्ति अपने कार्य की सफलता का आनंद लेना चाहता है तथा अपने पारिवारिक तथा सामाजिक जीवन से सन्तुष्ट होना चाहता है। व्यक्ति अपनी सन्तान की सफलता पर भी दृष्टि रखता है। स्वास्थ्य, सन्तान के भविष्य, वृद्ध माता-पिता, तथा रिक्त समय के उपयोग तथा वृद्धावस्था की योजनाओं पर ध्यान अधिक केन्द्रित रहता है। 45



टिप्पणी

से 50 वर्ष की आयु के मध्य महिलाओं की रजोनिवृत्ति होती है। रजोनिवृत्ति के साथ ही महिलाओं में कुछ अवसादपूर्ण शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक लक्षण भी परिलक्षित होने लगते हैं। इस अवधि में पुरुष स्वास्थ्य, सामर्थ्य, शक्ति तथा संभोगीय क्षमता की ओर विशेष ध्यान रखता है।

अधेड़ आयु को रचनात्मक तथा समाज के प्रति महत्वपूर्ण योगदान की अवधि के रूप में देखा जाता है। ऐसा देखने में आया है कि वैज्ञानिकों, लेखकों तथा कलाकारों द्वारा चालीस वर्षों के उत्तरार्ध में अथवा 50 वर्षों के पूर्वार्ध में सर्वोत्तम कार्य किये गये हैं। एरिक्सन, अधेड़ प्रौढ़ावस्था को उत्पादकता बनाम आत्म-तल्लीनता के संकट के रूप में वर्णित करते हैं। इस अवधि में यदि व्यक्ति उद्देश्यपूर्ण योगदान नहीं करता तो वह स्वार्थपूर्ण आवश्यकताओं तथा इच्छाओं से पूर्व ग्रसित रहता है। अधेड़ प्रौढ़ावस्था के परिवर्तन की स्थिति बहुत अशान्तिपूर्ण होती है। लोग अपने को वृद्ध समझकर अपने भरण-पोषण के सम्बन्ध में सचेत हो जाते हैं जो अक्सर उन्हें भावनात्मक अस्थिरता की ओर उन्मुख बनाता है। वे अपने जीवन की व्यस्तता का हिसाब लगाने में संलग्न हो जाते हैं तथा चिन्तित रहते हैं कि उनके स्वप्न किस सीमा तक साकार हुये हैं। इस प्रकार का पूर्व मूल्यांकन अक्सर उन्हें व्यवसायिक परिवर्तन तथा वैवाहिक सम्बन्धों में विच्छेद की ओर उन्मुख करता है। अधिकांश लोग, जो नियंत्रित सेवा में रत हैं, अधेड़ प्रौढ़ावस्था के वर्षों में अपने सम्भावित सेवा-निवृत्ति तथा अपने जीवन के बिखरे कार्यों को समेटने में संलग्न रहते हैं।

### अधेड़ प्रौढ़ावस्था के लक्षण

- सामर्थ्य, परिपक्वता, दायित्वधारण, स्थिरता।
- संतान के प्रति-केन्द्रित-ध्यान।
- वृद्धावस्था की योजनायें।
- महिलाओं में रजोनिवृत्ति।

### वृद्धावस्था

अधेड़ प्रौढ़ावस्था का उत्तरार्द्ध अथवा वृद्धावस्था 60 वर्ष के आसपास प्रारम्भ होती है। इस अवस्था में अधिकांश लोग अपने सेवाकार्य से मुक्त हो जाते हैं, क्योंकि वे सक्रिय सेवा से निवृत्त हो जाते हैं। वे अपने शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध में भयभीत होने लगते हैं। हमारे समाज में वृद्ध लोगों को विशिष्ट दृष्टि से देखा जाता है जिसमें उन्हें निष्क्रिय, बौद्धिक दृष्टि में ह्रास, संकीर्ण सोच तथा धर्म तथा आध्यात्मिकता को अधिक महत्व देने वाला समझा जाता है। अधिकांश वृद्ध लोग अपने विवाहित साथी को खो देते हैं तथा भावनात्मक असुरक्षा से पीड़ित रहते हैं। यद्यपि यह सभी लोगों के लिए सत्य नहीं है। अनेक लोग 60 वर्ष की अवस्था तक एकदम स्वस्थ तथा सक्रिय रहते हैं। रहन-सहन का तरीका, व्यायाम, खान-पान तथा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, वृद्धावस्था में सार्थक एवं सक्रिय जीवन यापन में सहयोग करते हैं।

ढलती आयु वस्तुतः एक मनोवैज्ञानिक घटना है। लेखकों, राजनीतिज्ञों, प्रोफेसरों और योगियों के अनेक ऐसे उदाहरण हैं जो वृद्धावस्था में भी रचनात्मक तथा सक्रिय जीवन-यापन करते हैं।



टिप्पणी

अतएव यह महत्वपूर्ण संकेत है कि वृद्धावस्था अधिक प्रसन्नतापूर्ण तथा सम्पूर्णतः आत्मतुष्टि का समय हो सकती है। मानसिक अथवा शारीरिक स्थिति में गिरावट आना आवश्यक नहीं है। लोग अस्सी यहाँ तक कि नब्बे वर्ष की अवधि तक भी बलिष्ठ, सक्रिय तथा प्रतिनिष्ठित बने रह सकते हैं। निश्चित रूप से यह सम्भव है, यदि वे अर्धेड़ आयु के समय से ही अपने बारे में ध्यान देते रहें। वास्तव में वृद्ध लोगों के पास ज्ञान का अपार भण्डार, अनुभव तथा विवेक रहता है, समुदाय के लोग जिसका उपयोग कर सकते हैं।



### पाठगत प्रश्न 12.2

1. अर्धेड़ प्रौढ़ावस्था के किन्हीं दो लक्षणों का वर्णन कीजिए।

## 12.3 प्रौढ़ावस्था तथा वृद्धावस्था के मध्य शारीरिक तथा संज्ञानात्मक परिवर्तन

वर्तमान सामाजिक परिवेश में स्वास्थ्य के सम्बन्ध में बढ़ती जागरूकता के कारण पुरुष तथा स्त्री दोनों ही शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रहना चाहते हैं। ढलती उम्र के कारण कतिपय अनिवार्य एवं सार्वभौमिक परिवर्तन जैसे कोशिकाओं में रासायनिक परिवर्तन अथवा यथायोग्य व्यवहार करने की संचित क्षमता में शनैः-शनैः कमी परिलक्षित होती है। अर्धेड़ावस्था से ही कतिपय बौद्धिक परिवर्तन प्रकट होने लगते हैं। यह परिवर्तन उत्तरोत्तर तथा धीमी गति से होते हैं। सामान्यतः लोग ढलती आयु को शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट के रूप में ही देखते हैं। यह परिवर्तन मुख्यतः शारीरिक तथा स्वाभाविक प्रकृति के होते हैं। हमें इन परिवर्तनों को समझना है।

**(अ) शारीरिक परिवर्तन:** ऐसा देखा गया है कि 30 वर्ष की आयु के पश्चात् अधिकांश व्यक्तियों के शारीरिक अंगों की कार्यक्षमता में 0.8 से 1 प्रतिशत की गिरावट आ जाती है। कुछ तो रुग्णता के कारण तथा कुछ अन्य कारणों जैसे तनाव, व्यवसायिक स्तर, पोषक स्थिति तथा पर्यावरण के कारण गिरावट आती है। महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन जो ढलती उम्र के साथ सम्बद्ध होते हैं उन्हें बाह्य परिवर्तन, आन्तरिक परिवर्तन तथा इन्द्रिय क्षमता तथा बौद्धिक योग्यता के परिवर्तन, के रूप में वर्णित किया जाता है। इन परिवर्तनों को हमें समझना चाहिये।

1. **बाह्य परिवर्तन:** यह बुढ़ापे की ओर संकेत करते हैं जिन्हें किसी भी व्यक्ति में देखा जा सकता है। अनेक व्यक्तियों में ढलती उम्र के चिन्ह जैसे सफेद बाल, सिकुड़ती त्वचा, शारीरिक ढांचे में गिरावट तथा चेहरे पर झुरियाँ आदि परिवर्तनों को देखा जा सकता है।



### दीर्घ आयु तथा स्वास्थ्य जीवन की कुंजी

- (क) पौष्टिक आहार लें।
- (ख) नियमित व्यायाम करें।
- (ग) तनाव के स्तर को कम करें।
- (घ) धूम्रपान, मदिरापान तथा अन्य मादक वस्तुओं का सेवन न करें।
- (ङ) सकारात्मक सोच की आदल डालें।
- (च) सामाजिक कल्याण के कार्य में संलग्न रहें।
- (छ) आध्यात्मिकता तथा ईश्वर में आस्था विकसित करें।

2. **आन्तरिक परिवर्तन:** ढलती आयु के ऐसे चिन्ह प्रकट रूप से दिखाई नहीं पड़ते हैं। इनमें श्वास प्रणाली, आमाशयिक प्रणाली, हृदयधमनी प्रणाली, केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के परिवर्तनों को सम्मिलित किया जाता है।

### वृद्धावस्था में प्राप्त की गई महान व्यक्तियों की कुछ उपलब्धियाँ

- 77 वर्ष की आयु में महात्मा गाँधी ने स्वतंत्रता संग्राम का नेतृत्व किया
- बाबा आमटे।
- रामकृष्ण परमहंस।
- मदर टेरेसा।

3. **इन्द्रिय क्षमता में परिवर्तन:** ढलती आयु में इन्द्रिय योग्यता में शनैः—शनैः गिरावट होने लगती है। ज्ञातव्य है कि बाह्य जगत के साथ हम अपनी इन्द्रियों के माध्यम से सम्पर्क करते हैं। इन्द्रियों में किसी प्रकार की कमी के कारण अति गंभीर मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक परिवर्तन हो सकते हैं।
4. **बोधगम्य परिवर्तन:** बोधगम्यता उस प्रक्रिया की ओर संकेत करती है जिसके द्वारा सूचनायें ग्रहण, संचित एवं प्रयुक्त की जाती हैं। प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था की अवधि में बोधगम्यता के विभिन्न रूप जैसे स्मृति, सीखना, अवधान तथा कार्य करने की गति पर कुप्रभाव पड़ता है। वृद्ध लोग अक्सर विस्मरण, नवीन तकनीकों को सीखने तथा कौशलों को अर्जित करने में कठिनाई की बात करते हैं। उनकी एकाग्रता तथा परिवेशीय उद्दीपनों के प्रति जागरूकता घट जाती है। डिमेनेशिया और एलजाइमर वृद्धावस्था के महत्वपूर्ण रोग हैं। सामान्यतया वृद्धावस्था में लोग अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।



टिप्पणी

## 12.4 वृद्धावस्था की समस्याओं के साथ समायोजन

आप चकित होंगे कि क्या ढलती आयु को रोका जा सकता है अथवा क्या कोई आजीवन युवा रह सकता है? हमने यह देखा है कि ढलती आयु एक जैविक प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया कई अन्य बातों जैसे मानसिक दबाव, तनाव, आदतों, अनुशासनहीन जीवन, खराब स्वास्थ्य, कार्य करने की आदतें आदि से प्रभावित होती हैं। अनुशासित जीवन बिताने का अभिप्राय है शरीर को पर्याप्त विश्राम का समय, कार्य करने की उचित आदतें, कम तनाव, संतुलित आहार तथा आध्यात्मिकता। ऐसा लगता है कि वृद्धावस्था को विलम्बित किया जा सकता है किन्तु इससे बचा नहीं जा सकता है। व्यक्ति को अपनी आयु से इन्कार नहीं करना चाहिये अपितु इसे स्वीकार करके सकारात्मक एवं आशावादी व्यवहार करना चाहिये। भिन्न-भिन्न लोग भिन्न-भिन्न प्रकार से अपने जीवन के परिवर्तनों का चुनौतियों का सामना करने के तरीके अपनाते हैं। इनका सामना करने के कुछ प्रभावी तरीके निम्नलिखित हैं—

1. लचीलेपन की अभिवृत्ति विकसित करना ताकि वृद्धावस्था की समस्याओं एवं दबावों को अनुकूल किया जा सके।
2. यह स्वीकार करना कि किसी व्यक्ति को जीवन की घटनाओं का सामना करने के लिये नये-नये तरीके खोजने पड़ते हैं।
3. सूचनायें प्राप्त करके उनका अधिक से अधिक उपयोग तथा समस्याओं से तटस्थता या पलायन करने के बजाय उनके समाधान की युक्तियाँ खोजना।
4. आत्मविश्वास तथा आत्मनिर्भरता में बढ़ोतरी करना, अपनी शक्ति तथा दुर्बलता के विषय में एक स्वस्थ दृष्टिकोण विकसित करना।
5. सामना करने की प्रभावी युक्तियों को सीखना एवं उनका प्रयोग करना तथा परिवेश के प्रति सक्रिय मार्ग अपनाना।

सामना करने की उपर्युक्त युक्तियों का उपयोग वृद्धावस्था में स्वस्थ समायोजन करने के लिये प्रभावी हो सकता है।

### वृद्धावस्था तथा सामाजिक सहयोग

सामाजिकता का विस्तार जीवन की समस्याओं का सामना करने का एक अन्य प्रकार हो सकता है। विभिन्न समूहों के क्रियाकलापों में सहभागिता जैसे क्लब में प्रवेश लेना। वृद्ध लोगों के लिये विभिन्न संगठनों में अनौपचारिक सामाजिक संवाद बहुत सहायक पाये गये हैं। अपने पड़ोसियों अथवा कहीं अन्यत्र अपनी ही समआयु के लोगों के सामाजिक परिवेश के निर्माण से वृद्धों को अपने जीवन की परिस्थितियों को बांटने तथा अपनी वर्तमान समस्याओं के प्रति भावनाओं को प्रकट करने के अवसर प्राप्त होते हैं। इस प्रकार के सामाजिक परिवेश से कोई व्यक्ति, बिना किसी शर्त के भावनात्मक अभिव्यक्ति की स्वीकृति कतिपय रहस्यों की साझेदारी तथा परस्पर नूतन अनुभवों का आदान-प्रदान करके तथा परस्पर विश्वास पूर्ण सम्बन्ध स्थापित कर सकता है।



दादा-दादी बनकर परिवार में संलग्न होने से वृद्ध लोगों की व्यक्तिगत तथा भावनात्मक इच्छाओं की पूर्ति में सहयोग मिलता है। वृद्ध लोग इस प्रकार की भूमिकाओं को स्वयं की भावनात्मक परिपूर्णता एवं पौत्र-पौत्रियों की उपलब्धियों से आत्म सन्तुष्टि के रूप में देखते हैं।

## 12.5 समाज में वृद्धजनों का महत्व

अभिवादनशीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविनः।

चत्वारि तस्य वर्धन्ते आयुर्विद्यायशोबलम्॥

“जो लोग वृद्धों का सम्मान करते हैं तथा उनकी सेवा करते हैं वे चतुर्मुखी प्रतिभा जैसे दीर्घायु, ज्ञान, प्रसिद्धि तथा शक्ति में प्रगति करते हैं।”

भारतीय समाज की प्रगति का एक कारण है इसकी कई पीढ़ियों का संयुक्त ढाँचा, जिसका तात्पर्य है परिवार में कई पीढ़ियों का एक साथ रहना। इस स्वरूप को संयुक्त परिवार के रूप में वर्णित किया गया है। वृद्ध लोगों का परिपक्व ज्ञान तथा अनुभव के अपार भंडार से परिपूर्ण व्यक्ति के रूप में देखा जाता है। उनके सानिध्य में रहना तथा उनका सम्मान करना न केवल उनके व्यक्तित्व के विकास में सहयोग करता है अपितु किसी भी व्यक्ति के बहुआयामी विकास को सरल बनाता है।

पारिवारिक प्रणाली के ध्वस्त होने के कारण आज समाज में अनेक समस्याएँ दिखाई देती हैं। युवा दम्पति अकेले रहकर स्वतंत्र तथा बिना बाधा के जीवन यापन करना पसन्द करते हैं। किन्तु इस प्रणाली के दूरगामी एवं अप्रत्यक्ष प्रभाव युवा पीढ़ी द्वारा बड़े परिमाण में महसूस किये जा रहे हैं। वृद्धजन हमेशा से परिवार में सांस्कृतिक आदान-प्रदान के माध्यम रहे हैं। क्या हम अपने दादा-दादी द्वारा दी गई नैतिक शिक्षा एवं उनके द्वारा सुनाई गई कहानियों को भुला सकते हैं। हमारे देश में प्रचलित सांस्कृतिक रीति रिवाज एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को हस्तान्तरित किये गये हैं। संकुचित परिवार प्रणाली के उद्भव से युवा पीढ़ी इस समृद्ध सांस्कृतिक देन से वंचित हो रही है। ऐसा देखा गया है कि परिवार में वृद्धजनों की अनुपस्थिति से युवा पीढ़ी भावनाओं तथा मूल्यों को व्यक्त करने में भी प्रभावित हुई है।



### पाठगत प्रश्न 12.3

निम्न कथनों में से सत्य या असत्य विकल्प का चयन करें :

- 30 वर्ष की आयु होने पर शारीरिक अवयव 0.8 से 1 प्रतिशत की कमी दर्शाते हैं। सत्य/असत्य
- ढलती आयु के साथ इन्द्रियों की क्षमता में परिवर्तन होता है। सत्य/असत्य





टिप्पणी

3. व्यक्ति को अपनी बढ़ती आयु को स्वीकार न करके युवा बने रहना चाहिए। सत्य/असत्य
4. स्वस्थ दृष्टिकोणों का विकास बढ़ती आयु का सामना करने में सहायता नहीं करता है। सत्य/असत्य
5. वृद्ध लोगों को समाज की निधि मानना चाहिये। सत्य/असत्य



### आपने क्या सीखा

- कतिपय विशेष भूमिकाएँ और सम्बन्ध जैसे परिवार एवं आजीविका, प्रौढ़ता के प्रमुख पड़ाव हैं।
- जैसे-जैसे हमारी आयु बढ़ती जाती है मात्र विकास के कारण ही नहीं अपितु हमारी समझ तथा परिवेश के साथ अन्तःक्रिया के कारण हमारी क्षमताओं तथा व्यवहारों में परिवर्तन होते रहते हैं।
- युवा प्रौढ़ता की स्थिति को कतिपय नवीन लक्ष्यों तथा जीवन की चुनौतियों जैसे वित्तीय तथा भावनात्मक स्वतंत्रता स्थापित करने तथा वैवाहिक सम्बन्ध जोड़ने के रूप में वर्णित किया गया है।
- अर्धे आयु को भी एक रचनात्मक तथा समाज के लिये महत्वपूर्ण योगदान देने वाली अवधि के रूप में देखा गया है।
- हमारे समाज में ज्येष्ठ आयु के व्यक्ति को विशेषतः कम सक्रिय, बौद्धिकता में ह्रास, संकीर्ण मानसिकता, तथा धर्म एवं आध्यात्मिकता को महत्व देने वाला समझा जाता है यद्यपि यह असत्य भी हो सकता है।
- ढलती उम्र के साथ महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन को बाह्य तथा आन्तरिक एवं इन्द्रिय क्षमताओं में परिवर्तन के रूप में वर्णित किया गया है।
- एक अनुशासित जीवन यापन का अभिप्राय है शरीर को पर्याप्त विश्राम देना, कार्य करने की उचित आदतें, कम तनाव, संतुलित आहार तथा आध्यात्मिकता। इससे वृद्ध आयु में समस्याओं का सामना करने में सहायता मिलती है।
- वृद्ध लोगों को सदैव ज्ञान तथा अनुभव के अपार भण्डार से परिपूर्ण व्यक्ति माना गया है।



### पाठान्त प्रश्न

1. स्वस्थ तथा दीर्घायु की कुंजी का वर्णन करें।
2. वृद्धावस्था के दबाव तथा समस्याओं का सामना करने के लिए किस प्रकार की सोच सहायक है?

3. आज के समय में समाज की समस्याओं के क्या मुख्य कारण हैं?
4. वृद्धावस्था में व्यक्ति कैसे स्वस्थ रह सकता है?



### पाठगत प्रश्नों के उत्तर

#### 12.1

1. स्वायत्तशासी, स्वतंत्र, आजीविका का चयन, नवीन लक्ष्य तथा चुनौतियाँ, अंतरंग सम्बन्ध।

#### 12.2

1. (क) समर्थता।  
(ख) सन्तान पर ध्यान।  
(ग) वृद्धावस्था की योजनायें।  
(घ) रजोनिवृत्ति।
2. व्यायाम, संतुलित आहार तथा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण

#### 12.3

- (1) सत्य (2) सत्य (3) असत्य (4) असत्य (5) सत्य

### पाठान्त प्रश्नों के लिये संकेत

1. खण्ड 12.3 को देखें
2. खण्ड 12.4 को देखें
3. खण्ड 12.5 को देखें
4. खण्ड 12.3 को देखें

