

## માનવ વૃદ્ધિ અને વિકાસ -વાંચન સામગ્રી

1. ફોઈડના મનોજાતીય વિકાસના તબક્કાઓ
2. મનોસામાજિક વિકાસની એરિક્શનની થીયરી
3. માનવ વિકાસની પુખ્તતાની થીયરી
4. માનવ વિકાસના જીવન ચક્રના તબક્કાઓ
5. વિવિધ તબક્કાઓમાં શારીરિક ,બૌદ્ધિક સામાજિક,માનસિક વિકાસ
6. આત્મ નિરિક્ષણન માટેની એક્ટિવિટી

## ફોઈડે દર્શાવેલ મનોજાતીય વિકાસના તબક્કાઓ

ફોઈડ વ્યક્તિની જાતીયવૃત્તિના વિકાસના વિવિધ તબક્કાઓ દર્શાવે છે. તે દરેક તબક્કામાં વ્યક્તિ પોતાની જાતીયવૃત્તિનો આવિષ્કાર કેવી રીતે કરે છે, તેમાં તેને કેવા પ્રકારનાં વિધ્નો આવે છે, અને તેનાં તે વ્યક્તિનાં વ્યક્તિત્વનાં વિકાસની દ્રષ્ટિએ, કઈ જાતનાં પરિણામ આવી શકે, તેની સમજૂતી આપવાનો તેણે પ્રયત્ન કર્યો છે.

આ વિકાસનાં તબક્કા, ટૂંકમાં નીચે પ્રમાણે ગણાવી શકાય. આ વિકાસના તબક્કાની વિશિષ્ટતા એ છે કે દરેક તબક્કામાં બાળકનું જાતીયસુખ મેળવવાનું કેન્દ્ર અથવા પ્રાપ્તિ સ્થાન બદલાય છે.

**(1) મુખકેન્દ્રી અવસ્થા (oral stage) 0 થી 1.5 વર્ષ** – ફોઈડ માને છે કે, વ્યક્તિની જાતીયવૃત્તિ તેનાં જન્મથી જ ક્રિયાશીલ બને છે, અને તેના જન્મ વખતે તે મુખકેન્દ્રી અવસ્થામાં હોય છે. મુખકેન્દ્રી અવસ્થા એટલે, બાળકને પોતાનાં મોંના વિવિધ ભાગોના ઉદ્દીપનમાંથી મળતો જાતીયવૃત્તિનો સંતોષ.

ફોઈડ મનોજાતીયવૃત્તિનો અર્થ સામાન્ય રીતે જે સંકુચિત દ્રષ્ટિથી કરવામાં આવે છે તે રીતે કરતા નથી, કઈ છુટી ગયું છે તેનાં મંતવ્ય પ્રમાણે જાતીયવૃત્તિ એટલે તેને વ્યાપક દ્રષ્ટિથી જોતાં, તે વ્યક્તિની સુખપ્રાપ્તિની ઈચ્છા છે કહે ત્યારે તે મુખ્ય ભાર, દરેક વ્યક્તિની પોતાની સુખપ્રાપ્તિ માટેની પ્રવૃત્તિઓનાં વિશ્લેષણ પર મૂકે છે. ફોઈડનાં મંતવ્ય પ્રમાણે, આ પ્રવૃત્તિનો પ્રકાર વ્યક્તિની ઉંમર બદલવા સાથે, બદલાતો જાય છે.

તેનું પ્રાથમિક સ્વરૂપ, ફોઈડ જેને મુખકેન્દ્રી અવસ્થા ગણાવે છે તે છે. મુખકેન્દ્રી અવસ્થા એટલે, જ્યારે વ્યક્તિની તમામ પ્રકારની જાતીય તેમજ માનસિક સંતોષની પ્રક્રિયાઓ, તેની ખાવાની પ્રવૃત્તિ સાથે જ, સંકલિત થઈ હોય ત્યારે વ્યક્તિ મુખકેન્દ્રી અવસ્થામાં છે, તેમ કહેવાય.

આ તબક્કો બાળકના જન્મ પછી લગભગ પ્રથમ વર્ષનાં અંત સુધી ચાલે છે. તેમાં બાળક, વારંવાર કોઈપણ વસ્તુને અથવા દુધની બાટલીને અથવા માતાના સ્તનને મોંમાં મૂકીને તેનાં મુખ સ્પર્શમાંથી, આનંદ મેળવી શકે છે. આપણું સામાન્ય અવલોકન બતાવે છે કે બાળક પોતાનાં પ્રથમ વર્ષ દરમિયાન જે જુએ તેને મોંમાં નાંખે છે. આ પણ મુખકેન્દ્રી અવસ્થાનું ઉદાહરણ ગણાવી શકાય. અંગુઠો ચૂસવાની ક્રિયા પણ બીજું ઉદાહરણ છે.

**(2) ગુદાકેન્દ્રી અવસ્થા (Anal stage) 1.5 થી 3 વર્ષ** - બાળકનાં પ્રથમ વર્ષનાં અંતથી ત્રીજા વર્ષનાં અંત સુધીનાં તબક્કાને, બાળકની ગુદાકેન્દ્રી અવસ્થા ગણવામાં આવે છે. તેમાં બાળકની કામશક્તિ, તેનાં મળમૂત્ર-વિસર્જનનાં અવયવો પર કેન્દ્રિત થાય છે તેને લીધે બાળકને તે પ્રકારની ક્રિયાઓમાં વધુ રસ પડે છે. તેનું પુનરાવર્તન કરવાની ઈચ્છા થાય છે. કુટુંબની અન્ય વ્યક્તિઓ તરફથી ગમે તેટલું નિયંત્રણ હોવા છતાં, તે આ કાર્યમાંથી પ્રાપ્ત થતા આનંદને જતો કરી શકતો નથી.

તેને લીધે જ બાળકના આ કાર્યના સામાજીકરણમાં, તેનાં વડીલોને બહુ મુશ્કેલી પડે છે. જો આ કાર્યનું યોગ્ય રીતે સામાજીકરણ ન થાય તો બાળકના જાતીય વિકાસ પર તેની અસર પડે છે. કાં તો બાળક તેનાં જાતીય માનસિક વિકાસમાં, આ તબક્કાથી આગળ જઈ શકતો નથી અથવા આ તબક્કામાં જો તેને બહુજ સંતોષ મળ્યો

હોય, તો તેનાં વિકાસના અન્ય તબક્કા પરથી આ તબક્કા પર પાછો આવે છે. પહેલી પ્રક્રિયાને ફોઈડ સ્થંભન(Fixation) તરીકે ઓળખાવે છે અને બીજી પ્રક્રિયાને તે પુનરાગમન (Regression) તરીકે ઓળખાવે છે.

**(૩) શિશ્નકેન્દ્રી અવસ્થા (Phallic stage) ૩ થી ૬ વર્ષ** – આ તબક્કો બાળકનાં ચોથા વર્ષથી શરૂ થાય છે, અને લગભગ પાંચમું વર્ષ પૂરું થતાં સુધી રહે છે. આ અવસ્થામાં બાળકની કામશક્તિ તેનાં જાતીય અંગના ઉદ્દીપન પર કેન્દ્રિત થાય છે. તેને લીધે બાળક શક્ય તેટલી હસ્તક્રિયા (masturbation) કરીને આ અંગોને ઉત્તેજિત કરે છે, અને તેમાંથી આનંદ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

આજ તબક્કો, એક રીતે જોઈએ તો તેની કામશક્તિનાં વિકાસનાં છેલ્લા તબક્કામાં પુનઃ જાગૃત થાય છે, અને તેને લીધે વિજાતીય આકર્ષણ તેમજ વિજાતીય શરીર સંબંધ શક્ય બને છે. બાલ્યાવસ્થામાં હજી વિજાતીય સંબંધ શક્ય હોતો નથી. તેથી આ તબક્કો, કેવળ વ્યક્તિનાં પોતાના અંગત જીવન પૂરતો જ મર્યાદિત બને છે.

**(૪) સુષુપ્તાવસ્થા (Latency Period) ૬ થી તારુણ્ય** - સુષુપ્તાવસ્થા એટલે ફોઈડનાં મંતવ્ય પ્રમાણે, કામશક્તિનો થોડા સમય પૂરતો વિરામ. આ તબક્કો બાળકનાં છઠ્ઠા વર્ષથી શરૂ થાય છે, અને તે લગભગ તેનાં ૧૨ માં વર્ષનાં અંત સુધી ચાલુ રહે છે. કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિક આ તબક્કાને સજાતીય(Homosexual) તબક્કા તરીકે પણ દર્શાવે છે.

આ ગાળા દરમિયાન બાળકની કામશક્તિ બહુ સક્રિય રીતે, કોઈ એક પ્રવૃત્તિ દ્વારા વ્યક્ત થતી નથી, પરંતુ છોકરાઓ અને છોકરીઓનું ધ્યાન તેમની જ જાતિની અન્ય વ્યક્તિઓ પર કેન્દ્રિત થવાથી, તેમનાં અલગ જૂથો રચાય છે. આ પ્રકારના સજાતીય સમૂહમાં વ્યક્તિ આ સમય દરમિયાન, પોતાની જાતિને અનુરૂપ એવાં સામાજિક કાર્યો કરવા તેમજ તે જવાબદારી માટેની કુશળતા પ્રાપ્ત કરે છે.

ફોઈડનાં મંતવ્ય પ્રમાણે આ અવસ્થાને બે તબક્કામાં વહેંચી શકાય. ચોખ્ખી સુષુપ્તાવસ્થા, જેમાં કામશક્તિ તદ્દન સુષુપ્ત બની ગઈ હોય છે. એમાં બાળક પોતાનું સમગ્ર ધ્યાન હવે આજુબાજુનાં વાતાવરણ પર, પોતાનાં પ્રાથમિક શિક્ષણ પર તેમજ કુટુંબમાં પોતાને સોંપવામાં આવતી નાની જવાબદારી પર કેન્દ્રિત કરે છે. ઉપરાંત તે દરમિયાન ઘરમાં જો નાનુ ભાંડુ આવ્યું હોય તો તેણે હવે મોટો થઈને તેની પણ થોડીઘણી દેખભાળ રાખવી પડે છે ટૂંકમાં આ ગાળો એ બાળકની પ્રાથમિક શિક્ષણ અને સામાજિકરણનો ગાળો છે. તેમાં બાળકને તેની ભવિષ્યની જવાબદારીઓનો ઓછો ખ્યાલ આપવામાં

આવે છે.

બીજો તબક્કો ફોઈડની દ્રષ્ટિએ સજાતીયતાનો છે. જેમાં બાળક પોતાની જ જાતિ (sex) નાં અન્ય બાળકો સાથે હળવા મળવાનું શરૂ કરે છે. શાળામાં આ અવસ્થા દરમ્યાન છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં અલગ અલગ જૂથો જોવા મળે છે. તેઓનું આકર્ષણ તેમની જ જાતિ પુરતું સીમિત છે. આ દરમ્યાન સમાન મિત્રાચારી વધે છે અને કેટલીક તો જિંદગી પર્યંત ચાલે છે. આ અવસ્થાને બાલ્યાવસ્થા ગણાવી શકાય.

**(૫) જનનેન્દ્રિયકેન્દ્રીઅવસ્થા (Genital stage) ૧૩ વર્ષથી યૌવન** – ફોઈડનાં મંતવ્ય પ્રમાણે જાતીય વિકાસનો આ છેલ્લો તબક્કો છે. બાળકની ૧૩ વર્ષની ઉંમરથી આ તબક્કો શરૂ થાય છે છોકરીઓમાં આ તબક્કો છોકરાઓની સરખામણીમાં જરા વહેલો શરૂ થાય છે.

આ તબક્કામાં હવે વ્યક્તિનાં આકર્ષણનું કેન્દ્ર તેની સજાતીય વ્યક્તિઓ નહીં પરંતુ વિજાતીય વ્યક્તિઓ બને છે. આ હકીકત આ તબક્કાને આગળની શિશ્નકેન્દ્રી અવસ્થાથી જુદો પાડે છે. ત્યાં તે વિજાતીય વ્યક્તિની જનનેન્દ્રિયો પર કેન્દ્રિત થાય છે.

તેને લીધેજ વિજાતીય વ્યક્તિઓ સાથેનાં શરીરસંબંધ શક્ય બને છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયાને સમાજ માન્ય સ્વરૂપ આપવા અને આ પ્રવૃત્તિના પરિણામ રૂપે ઉદ્ભવતા બાળકને યોગ્ય માનસિક-સામાજિક રક્ષણ મળે તે હેતુથી, સમાજમાં લગ્ન અને કુટુંબ સંસ્થાની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. આ દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો સમાજ પણ કામશક્તિના આવિષ્કારને અવગણતો નથી. પરંતુ તેને શક્ય તેટલું સુરક્ષિત અને સમાયોજિત સ્વરૂપ આપવા માંગે છે.

ફોઈડનાં મંતવ્ય પ્રમાણે ઉપર દર્શાવેલ કામશક્તિનાં વિકાસમાં વિવિધ તબક્કાઓ, તે વ્યક્તિત્વનાં વિકાસ માટેનાં નિયત તબક્કાઓ છે. વ્યક્તિત્વનાં વિકાસનું સ્વરૂપ નક્કી કરવામાં, આ દરેક તબક્કામાં વ્યક્તિને થયેલા અનુભવો અત્યંત મહત્વનાં ગણી શકાય. વ્યક્તિને જો આ દરેક તબક્કામાં પોતાને અત્યંત સંતોષકારક અનુભવ થયો હોય તો તે અનુભવ કાં તો સંપૂર્ણ રીતે યાદ રાખે છે. અને જે તબક્કામાં અત્યંત હતાશાજનક અનુભવ થયા હોય તેનું દમન કરે છે. તેથી એક પુખ્ત વ્યક્તિમાં તેનાં અચેતન માનસમાં જે દમિત પ્રક્રિયાઓ રહેલી છે, તે તેનાં બાળપણથી ત્યાં એકત્રિત થતી આવે છે. તેમાંની કેટલીક પ્રક્રિયાઓનું ઉધ્વીકરણ અને કેટલીક નવ દમિત પ્રક્રિયા ઉમેરાય છે, કેટલીક મૂળભૂત કક્ષાએ રહે છે.

## મનોસામાજિક વિકાસ- એરીક એરિક્સન

વિકાસનાં જુદા જુદા ઘણાં મોડેલ છે. કેટલાકની એવી માન્યતા છે કે લગભગ સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ પ્રારંભનાં પાંચ-છ વર્ષોમાં ઘડાઈ જાય છે. શરૂઆતના વર્ષોનું મહત્વ છે જ અને તે ભાવિ વ્યક્તિત્વનો પાયો બનાવે છે પણ તે વ્યક્તિત્વનું સંપૂર્ણપણે નિર્માણ નથી કરતાં. જીવનનાં જુદા જુદા તબક્કામાં વ્યક્તિત્વનાં વિકાસનું મોડેલ એરિક્સને આપ્યું છે. આ મોડેલમાં એ સ્પષ્ટ બતાવ્યું છે કે વ્યક્તિત્વનો વિકાસ સમગ્ર જીવનમાં ચાલતી સતત પ્રક્રિયા છે વિકાસનાં દરેક તબક્કામાં કેટલાક હકારાત્મક અને નકારાત્મક તત્વો હોય છે. તેમણે વિકાસનાં આઠ તબક્કા બતાવ્યા છે.

### (૧) વિશ્વાસ વિરુદ્ધ અવિશ્વાસ (પ્રથમ વર્ષ) :-

એક બાળક કેટલા અંશે વિશ્વાસ કરે છે? બીજી વ્યક્તિઓનો અને પોતાની જાતનો કેટલો વિશ્વાસ કરે છે? તે એ બાબત ઉપર અવલંબે છે કે બાળકને કેવા પ્રકારનાં હૂંફ અને પ્રેમ મળ્યાં છે. જો તેની શારિરીક જરૂરિયાતોને પૂરી કરવામાં આવે, તેનાં કષ્ટોને દૂર કરવામાં આવે, તેણે ઝુલાવવામાં આવે, ખોળામાં લેવામાં આવે, રમાડવામાં આવે, સ્પર્શવામાં આવે, તેની સાથે વાતચીત કરવામાં આવે તો લોકો પ્રત્યે તેનામાં હકારાત્મક ભાવનાઓ જન્મે છે. બાળકને તિરસ્કૃત કરવામાં આવે, તેની સાથે અચોક્કસ વ્યવહાર કરવામાં આવે, તેની જરૂરિયાતો પૂરી ન કરવામાં આવે તો તેનામાં ભય અને અવિશ્વાસ જન્મે છે. પહેલા વર્ષનાં આ આંતરિક અનુભવથી વ્યક્તિત્વમાં આધારભૂત વિશ્વાસ અથવા અવિશ્વાસ જન્મે છે.

### (૨) સ્વાયત્તતા વિરુદ્ધ શંકા (બે-ત્રણ વર્ષ) :-

બે-ત્રણ વર્ષની ઉંમરમાં બાળકોમાં સ્વાયત્તતાની અનુભૂતિ શરૂ થાય છે. તે પોતાની ઘણી પ્રવૃત્તિઓ શોધી કાઢે છે. ચાલવું, દોડવું, ચઢવું, પોતાની માંસપેશીઓ પર નિયંત્રણ રાખવું વગેરે. બાળકોની આ જરૂરિયાતોને ઓળખવી અને તેને તેની પોતાની ગતિથી અને ઈચ્છાથી પોતાની સ્વાયત્તતાનો વિકાસ કરવા દેવાથી તે ભવિષ્યમાં તેનાં વ્યક્તિત્વનું અંગ બની જાય છે. એનાથી વિરુદ્ધ બાળકને બહુ વધારે દબાવેલું રાખવાથી, તેનાં પ્રત્યે નકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ રાખવાથી તેનાં વ્યક્તિત્વમાં શંકા અને શરમ પેદા થવા માંડે છે. તે બાળકનાં ભવિષ્યનાં વ્યક્તિત્વ સુધી ચાલુ રહે છે.

(૩) પહેલ કરવા વિરુદ્ધ ગુનેગાર/આત્મવિશ્વાસ વિ. આત્મદોષ(ચાર-પાંચ વર્ષ) :- જેમ જેમ બાળક મોટું થાય છે, તેમ તેમ (ચાર-પાંચ વર્ષની ઉંમરમાં) તેનાંમાં જાત-જાતની ડુચિ પેદા થવા માંડે છે તે જાત-જાતની ક્રિયાઓમાં રસ લેવા માંડે છે અને પોતાની આસપાસની ચીજોને સમજીને, સ્પર્શીને માણવાનો પ્રયાસ કરે છે. બાળકની એ ક્રિયાઓને પ્રોત્સાહન આપવાથી તેનાં વ્યક્તિત્વમાં પહેલ કરવાની ભાવના પેદા થાય છે. એનાંથી વિરુદ્ધ જો બાળકની એ ક્રિયાઓને પ્રોત્સાહન

આપવાથી તેનાં વ્યક્તિત્વમાં પહેલ કરવાની ભાવના પેદા થાય છે. એનાંથી વિરુદ્ધ જો બાળકની શોધની પ્રક્રિયા પર સતત બંધન રાખવામાં આવે, તેનાં પ્રશ્નોને નકારી કાઢવામાં આવે તો તેનામાં ગુનેગારની ભાવના જન્મ લે છે, તે તેનાં વ્યક્તિત્વનું અંગ બની જાય છે.

#### (૪) ઉદ્યમ (મહેનત,લગન) વિરુદ્ધ લઘુતાગ્રંથી (૯-અગિયાર વર્ષ) :-

વ્યક્તિત્વનાં વિકાસનો ચોથો તબક્કો ૯ થી અગિયાર વર્ષની વય અવસ્થાનો છે. તેમાં બાળકને માતા અથવા પિતા પ્રત્યે સ્નેહ જાગે છે, સામાજિક નિયમોની સમજ વધવા લાગે છે, અને તેનું પાલન પણ શરૂ થઈ જાય છે. બાળકની બૌદ્ધિક ક્ષમતાનો પણ વિકાસ થાય છે અને પોતાની રમતોમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે.

બાળક કિશોરાવસ્થામાં આવે છે તે વ્યવહારુ વસ્તુઓ શીખે છે તેનાં જ્યારે વખાણ થાય અને તેને ભેટ મળે ત્યારે તેનામાં ઉદ્યમનો ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. જો તેની આવી કાર્ય પ્રવૃત્તિઓ શેતાની,ગંદી છે એમ માનવામાં આવે તો તેનામાં હીનભાવના ઉભી થાય છે આ ઉંમરમાં મા-બાપ, શિક્ષકો તેમજ અન્ય મહત્વની વ્યક્તિઓ પણ તેનાં વ્યક્તિત્વને પ્રભાવિત કરે છે.

#### (૫) ઓળખ વિરુદ્ધ ભૂમિકાનો ભ્રમ (બાર-અઠાર વર્ષ) :-

વ્યક્તિત્વનાં વિકાસના આ તબક્કામાં વ્યક્તિનો શારિરીક વિકાસ લગભગ પૂરો થઈ જાય છે તેમજ સામાજિક અને બૌદ્ધિક પ્રક્રિયાઓ પણ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. આ તબક્કામાં હું કોણ છું?, ક્યાં છું? અને ક્યાં જઈ રહ્યો છું?, પોતાની આ ઓળખ થવાની શરૂઆત થઈ જાય છે. આ તબક્કા સુધી પહોંચતા પહોંચતા વ્યક્તિ જો વિશ્વાસ, સ્વાયત્તતા, પહેલ અને પરિશ્રમની ભાવના લઈને આવે છે તો તેની ઓળખ અર્થપૂર્ણ બને છે પણ જો તેનાંથી વિરુદ્ધ થાય છે, તો તેનામાં પોતાની ભૂમિકા વિશે ભ્રમ પેદા થાય છે અને સમગ્રપણે પોતાની ઓળખ ઉભી થવામાં અવરોધ બને છે. હું કોણ છું?, ક્યાં છું?, ક્યાં જઈ રહ્યો છું? એજ ભ્રમમાં તે ફસાયેલો રહે છે. ક્યારેક કેટલાંક છોકરા-છોકરીઓ આ તબક્કામાં પોતાનાં માટે નકારાત્મક ઓળખ ઉભી કરવા માંડે છે. જો કે સામાજિક નિયમો અનુસાર તે અનિચ્છનીય હોય છે.

#### (૬) આત્મીયતા વિરુદ્ધ એકલતાપણું (અઠાર-ત્રીસ વર્ષ) :-

આત્મીયતાનો અર્થ એ છે કે આપણે બીજાની સાથે, ભાવનાત્મક સ્તરે સ્નેહ અને પ્રેમ પેદા કરી શકીએ. મોટે ભાગે સ્ત્રી-પુરુષનું એક-બીજા સાથેના સંબંધોનું નિર્માણ આ તબક્કામાં શરૂ થાય છે. જો આ રીતના અંતરંગ સંબંધો ના બની શકે તો વ્યક્તિત્વમાં એકલતાપણું જન્મે છે.

#### (૭) ઉત્પાદકતા વિરુદ્ધ સ્થિરતા/સ્થગીતતા (ત્રીસ-પીસ્તાલીસ વર્ષ) :-

વ્યક્તિત્વનાં જીવનનો આ એક એવો તબક્કો છે. જેમાં વ્યક્તિનું કૌટુંબિક જીવન સ્પષ્ટ થઈ જાય છે.

વ્યક્તિ પોતાનાં કાર્યનાં ક્ષેત્રોમાં સ્થિર થઈ જાય છે. અને તેનું ધ્યાન પોતાનાં બાહ્ય વાતાવરણ તરફ દોરાય છે. પોતે પોતાના માટે કંઈ કરી શકે, એનાં કરતાં જે કંઈ આપણે જાણીએ છીએ તે બીજાને કેવી રીતે વહેંચીએ એવું વલણ આ તબક્કાની ઓળખ છે બીજાના વિકાસ અને તેની શીખને વધારવા માટે વ્યક્તિમાં ઉત્પાદકતા આવે છે. જો વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિત્વનાં આ તબક્કામાં ઉત્પાદકતા ના જન્માવે તો તેનાં જીવનમાં સ્થિરતાની ભાવના જન્મે છે. વ્યક્તિ પોતાનાં રસ, આવશ્યકતા અને આરામ તરફ કેન્દ્રિત થઈ જાય છે.

(૮) સંપૂર્ણતા (અખંડતા) વિરુદ્ધ હતાશા (પીસ્તાલીસ વર્ષથી ઉપર) :-

વ્યક્તિત્વ વિકાસનો આ એવો તબક્કો છે કે જેમાં વ્યક્તિનાં જીવનનાં મુખ્ય કાર્યોનો અંત આવતો જાય છે. જો વ્યક્તિ પોતાના વીતેલા જીવનને સંતોષની નજરે જુએ તો તેનાં વ્યક્તિત્વમાં એક સંમિશ્રણ પેદા થાય છે. જો વીતેલા જીવનમાં અસંતોષ દેખાય તો હતાશા આવી જાય છે.

વ્યક્તિત્વનાં ઉપરોક્ત આઠ તબક્કાઓને આ રીતે સમજવામાં એક બાબત ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે કે, વ્યક્તિ વિકાસનાં આ તમામ તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે. ક્યારેક કોઈ તબક્કા પર અટકી જાય છે, પછી આગળ વધે છે. પરિસ્થિતિ મુજબ વ્યક્તિ પોતાના નકારાત્મક અનુભવોને આગળનાં તબક્કામાં દૂર પણ કરી શકે છે અને પોતાનું એક હકારાત્મક વ્યક્તિત્વ સિધ્ધ કરે છે.

## માનવ વિકાસની પરિપક્વતા/પુખ્તાની થીયરી

### પક્વ અને અપક્વ કોને કહેવાય?

તરુણાવસ્થા પૂરી થાય પછી ૨૦ વર્ષની આસપાસ વ્યક્તિ શારીરિક રીતે તો પુખ્ત બની જાય છે. પણ પરિપક્વતા એ કેવળ જૈવીય ઘટના કે શારીરિક વૃદ્ધિથી થતી નથી. જર્શીલ્ડ જણાવે છે તેમ, એ અમુક અંશે, શિક્ષણની પેદાશ છે. તાલીમ, શિસ્ત અને અનુભવની મદદથી જ વ્યક્તિની માનસિક ક્ષમતાઓ, વાસ્તવિકતામાં ફેરવાય છે. તદુપરાંત પરિપક્વતા એ સાંસ્કૃતિક ખ્યાલ પણ છે. કેમકે વ્યક્તિની એકંદર પરિપક્વતાને આપણે, તે જે સંસ્કૃતિમાં ઉછરી હોય, તેનાં ધોરણો અને મૂલ્યોની નજરે મૂલવીએ છીએ.

કાયદો તો માત્ર શારીરિક પાકટતાને જ ગણતરીમાં લે છે, પણ બહુ ઓછા યુવાનો ખરેખરા પુખ્ત બન્યા હોય છે. જેમાં આચાર-વિચાર, લાગણી, વલણને અભિરુચિમાં પુખ્તતા ન આવી હોય માત્ર, શરીરે મોટો થયો હોય તો પણ માનસિક દ્રષ્ટિએ બાળક કે તરુણ જ ગણાય. જે યુવાન પોતાની સમક્ષ આવી પડતી ઘણીખરી આર્થિક, સામાજિક અને કૌટુંબિક સમસ્યાઓને સ્વસ્થતાથી, બેચેન બન્યા વગર, સમતુલ દ્રષ્ટિ રાખી, ચપળતા અને કુશળતાથી હલ કરવા મથે છે અને મહ્દ અંશે સફળ થાય છે તે પુખ્ત છે. કોઈકવાર નિષ્ફળ જાય તો વ્યગ્ર થઈ જતો નથી, અકળાઈ ઉઠતો નથી, ક્યારેક તો સૌ કોઈને મુશીબતો વેઠવી પડે છે, ક્યારેક નિષ્ફળતા આવી પડે છે, તેને તે ક્ષમતાપૂર્વક સમજે છે, એનું વ્યક્તિત્વ સમતુલિત અને સમન્વિત બન્યું હોય છે તે પોતાના કાર્યમાં સરખો રસ ધરાવે છે અને પોતાના કામથી એને સંતોષ હોય છે પુખ્ત વ્યક્તિ વાસ્તવિકતામાં જીવે છે.

વ્યક્તિ પુખ્ત બની છે કે નહિં, તે નક્કી કરવાનાં નિર્ણય કે ધોરણો છે એ ધોરણો વ્યક્તિના વિકાસનાં વિવિધ પાસાને લગતા છે, કેટલાંક પાસાંનો વિકાસ માપવો સરળ છે પણ બીજાં કેટલાંકનો વિકાસ માપવો એટલો સહેલો નથી. વ્યક્તિએ શારીરિક, બૌદ્ધિક, સામાજિક, આવેગાત્મક અને નૈતિક પરિપક્વતા પ્રાપ્ત કરી હોય તો જ એને પુખ્ત ગણી શકાય.

**શારીરિક પરિપક્વતા :-** શારીરિક પરિપક્વતાને સૌથી વધુ વાસ્તવિક રીતે માપી શકાય છે. તેમજ તેનું માપન વધુ ચોકસાઈપૂર્ણ બની શકે છે. બેશક શરીરનાં વિવિધ અંગો જુદે જુદે સમયે પરિપક્વ થાય છે એ હકીકત ભૂલવી ન જોઈએ. કેટલાંક અંગો બીજાને મુકાબલે ઘણાં ઝડપી દરે વૃદ્ધિ વિકાસ પામતાં

હોય છે. પણ વ્યક્તિ જ્યારે, બીજા જીવને પેદા કરવા સશક્ત બને, મુખ્ય અને ગૌણ જાતીય લક્ષણો પૂરેપૂરા વિકસી રહે અને જાતીય કાર્યોની વ્યવસ્થિત સ્થાપના થાય ત્યારે એમ કરી શકાય કે વ્યક્તિએ શારીરિક પુખ્તતા ધારણ કરી લીધી છે. વજન, કદ, ઉંચાઈ, હાડપિંજર અને શરીરનાં વિવિધ તંત્રો પરિપૂર્ણ વિકસી રહે ત્યારે કહી શકાય કે વ્યક્તિએ શારીરિક પરિપક્વતા પ્રાપ્ત કરી છે. વ્યક્તિની બધી શારીરિક શક્તિ પૂર્ણપણે ખીલી ઉઠે અને વિવિધ પ્રકારનાં શારીરિક કૌશલ્યો વિકસી રહે ત્યારે, તે શારીરિક સુદ્રઢ બની ગણાય, આ બધો જ વિકાસ સાધારણ સંજોગોમાં એકંદરે ૨૫ થી ૨૭ ઉંમરનાં સમયગાળા સુધીમાં પુરેપુરો થઈ જાય છે. આમ તો શારીરિક પરિપક્વતાને કોઈ અટકાવી કે રૂંધી શકતું નથી. પણ અસાધારણ કંગાળ વાતાવરણ હોય, ખૂબજ અપૂરતું પોષણ મળ્યા કરતું હોય, શરીરતંત્રમાં કોઈ રોગને કારણે બખડજંતર ઉભું થયું હોય અને આરોગ્યની પૂરતી કાળજી ન રખાઈ હોય તો, શક્ય છે કે આ વિકાસ ખોડગાય પણ ખરો.

**બૌદ્ધિક પરિપક્વતા :-** આમ તો શારીરિક વિકાસની માફક બૌદ્ધિક વિકાસ પણ એકંદરે અસાધારણ સ્વરૂપમાં થતો જ રહે છે, એટલું જ કે જે બાળકો મૂળે જ મંદબુદ્ધિવાળાં કે અક્કલહીન છે તેમની બુદ્ધિમાં ન તો ઝડપી વધારો થાય છે, ન તો તે ઝડપથી ખીલે છે કે ન તો સામાન્ય બાળકો જેટલાં વર્ષો સુધી તેમનો બુદ્ધિ વિકાસ ચાલુ રહે છે. બૌદ્ધિક ખિલવણીનાં પણ ભિન્ન પાસાં છે અને તે ભિન્ન સમયે તેમનાં વિકાસની ચરમસીમાએ પહોંચે છે. દા.ત. તાત્કાલિક સ્મૃતિરૂપી પાસમાં, સ્મૃતિનાં પ્રાપ્તાંકોમાં, ૧૨ વર્ષ પછી ખાસ કોઈ ગણનાપાત્ર સુધારો કે વધારો જોવા મળતો નથી ત્યારે તાર્કિક વિચારણા અને અપૂર્ત ખ્યાલોનાં વપરાશ અંગેની કસોટીઓમાં ૧૮ થી ૧૯ વર્ષ સુધી એકધારો વિકાસ ચાલુ રહે છે અને શબ્દભંડોળ, સમજ, ચિત્રપૂર્તિ અને વસ્તુ રચનાની કસોટીઓમાં વ્યક્તિ ૨૪ થી ૨૫ વર્ષ સુધી સુધારો બતાવે છે અત્યારની કસોટીઓનાં પરિણામોને આધારે એક એવો અંદાજ નીકળે છે કે ૨૫ વર્ષે વ્યક્તિ બૌદ્ધિક રીતે પરિપક્વ થઈ હોય છે.

જો કે બૌદ્ધિક પાકટતા માપવા માટે માત્ર બૌદ્ધિક કસોટીઓ જ પ્રમાણભૂત છે એવું નથી. જે વ્યક્તિએ પોતાના માણસને વિવિધ પ્રકારની ગ્રંથીઓમાંથી મુક્ત કર્યું છે. જેનું માનસ સંકુચિત અને બંધિયાર નથી થઈ ગયું, પણ જે નવી હકીકતોને જોવા, જાણવા ને સમજવા તત્પર છે જે નવા વિચારોને, નવા દ્રષ્ટિકોણને ઝડપથી પકડીને પચાવી શકે છે. તેણે બૌદ્ધિક પરિપક્વતા પ્રાપ્ત કરી છે તેમ કહી

શકાય. પાકટ બુધ્ધિવાળો યુવાન થોડા અનુભવ પરથી યથાર્થ વ્યાપક બોધપાઠ ગ્રહણ કરી શકે છે અને છતાં પોતાનો અનુભવ એજ પરમ સત્ય છે તેવું માનતો નથી.

બુધ્ધિપૂર્ણ રૂપે ખીલે ત્યારે વ્યક્તિમાં સુક્ષ્મ વિવેક કરવાની ક્ષમતા ખીલે છે તેની સૂઝ એવી પાંગરે છે કે તે મહત્વનું શું છે અને બિનમહત્વનું શું છે, સાર્થક શું છે અને વ્યર્થ શું છે, મૂળભૂત શું છે અને ગૌણ શું છે તે વચ્ચેની પાતળી ભેદ રેખાઓ ઝડપથી ગ્રહણ કરી લે છે. તેનું મન મુક્ત હોય છે. જ્યાં સુધી પૂરતો પૂરાવો ન પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી તે પોતાના નિર્ણયને જારી રાખે છે. ઉતાવળા નિર્ણયો અને બાવરા કરી મૂકનારા પરિણામોથી તે સુજાણ હોય છે, એની નિર્ણયાત્મકતા ખીલી હોય છે અને જાતે નિર્ણય કરે છે, અને એની જવાબદારીમાંથી છટકવા મથતો નથી, એની સામાન્ય સૂઝને સમયસૂચક રીતે વાપરી જાણે છે. એટલે સારી પેઠે ધીરજથી એનાં સારા માઠા સંભાવ્ય પરિણામોનો ખ્યાલ કરી લઈ નિર્ણય લે છે. તરફેણની તેમજ વિરુદ્ધની દલીલોનો વિચાર કરીને પછી ડગલું ભરે છે.

પરિપક્વ થયેલી બુદ્ધિવાળો તે, અમૂર્ત સામાન્ય સિદ્ધાંતોને વિશિષ્ટ વ્યાવહારિક કિસ્સાઓ કે કોયડાઓ ઉકેલવા માટે સિફતથી વાપરી જાણે છે. એની સામાન્યીકરણ કરવાની તેમજ વિશીષ્ટીકરણ કરવાની તાકાત ઘણી કક્ષાએ વિકસેલી હોય છે. તે સર્જનાત્મક વિચારણા અમુક ક્ષેત્રોમાં તો કરી જ શકે છે. પોતાના કૌટુંબિક જીવનમાં, વ્યવહારના કેટલુંક નવેસરથી વિચારી, નવનિર્માણ કરી શકે છે.

એજ રીતે તે સ્વતંત્રપણે આલોચન અને વિવેચન કરી શકે છે. વિવેચન કરી શકે છે. વિવેચન શક્તિ સારી પેઠે ખીલી હોય, વ્યવસ્થિત તર્કબધ્ધ અને પ્રસ્તુત દલીલ કરી શકે, ત્યારે જાણવું કે એની બુધ્ધિ હવે પાકી ગઈ છે. પરિપક્વ બુધ્ધિવાળો માણસ પોતાના અભિપ્રાયોને પણ જોખે છે, તપાસે છે. તે વગર વિચાર્યે કશું મानी લેવા તૈયાર નથી હોતો.

વહેમોમાં આંધળો અને ઝનૂની વિશ્વાસ એ બાળક બુદ્ધિનું ચિહ્ન છે. બાળક વહેમમાં માને, શુકન-અપશુકનમાં માને તે સમજી શકાય, કેમકે મોં માથા વગરની, ગલત હકીકતો અને માન્યતાઓથી માણસને બચાવે અને વારે તેવા અનુભવો કે વૈજ્ઞાનિક માહિતી બાળક પાસે ન હોય તે સ્વભાવિક છે. પણ વ્યક્તિની બુધ્ધિ પરિપક્વ થતાં, એનું નિરીક્ષણ બહોળુ, ઊંડું અને સુક્ષ્મ બને છે તેમજ એનો અનુભવનો વ્યાપ ખૂબ જ વિસ્તરે છે. જેમ જેમ વિવિધ વિજ્ઞાનના પરિચયમાં આવે છે અને તાલીમ મેળવે છે તેમ તેમ, વહેમ દૂર થતાં જાય છે. જો કે જંગલી મા-બાપની મદદ કે સલાહની ક્યાં તો જરૂર પડતી નથી અને ક્યાં તો જરૂર પડે તો પણ, નાના છોકરાની માફક વારંવાર દોડી જઈ, કાકલૂદી કરતી નથી.

જ્યારે બધું જ ખોરવાઈ જાય ત્યારે પણ તે એમની પાસે સગવડતા, સહાનુભૂતિ કે ભીખ માંગવા નીકળી પડતી નથી. તે પોતાની સમજ પ્રમાણે પોતાની સમસ્યાઓ જાતે, એકલા ઉકેલવા પોતાના સ્વતંત્ર નિર્ણયો લેવા સમર્થ બની હોય છે. સાથે સાથે એનાં પરિણામો ભોગવવા પણ તૈયાર હોય છે.

જોકે એમાં અર્થ એવો નથી જ કે તે પોતાનાં મા-બાપને અવગણે છે કે પછી તેમની નિષ્ફરઉપેક્ષા કરે છે. સામાજિક પરિપક્વ બનેલો માણસ મા-બાપને ઠુકરાવતો નથી. પણ તેમનો યોગ્ય આદર કરે છે. તેમનાં ઋણને સ્વીકારે છે. તેમજ તેમની પ્રત્યે યોગ્ય ભક્તિભાવ રાખે છે. મા-બાપને યાહે છે પણ પોતાને લગતી બાબતોમાં, પોતાના જીવનના પ્રશ્નો અંગે, જાતે નિર્ણયો લે છે. મા-બાપની ખોટી દરમ્યાનગીરીને કુનેહપૂર્વક ટાળે છે. વડીલોની આમન્યા જાળવે છે, છતાં સ્વતંત્ર વ્યવહાર કરે છે.

આત્મનિર્ભરતા એ ઘટનાં બંધનોમાંથી મુક્તિનું જ એક પાસું હોવા છતાં સામાજિક પરિપક્વતાની પારાશીશી ગણવા માટે એટલું પર્યાપ્ત છે કે તેનો ખાસ ઉલ્લેખ આવશ્યક છે. સામાજિક રીતે પુખ્ત બનેલી વ્યક્તિ, મિત્રોના નાના વર્તુળોમાં બંધાઈ રહેતી નથી. એ વર્તુળની બંધિયાર નકલગીરીમાંથી મુક્ત બને છે. પોતાના નોકરીઘંધામાં સહીસલામતી અને નિશ્ચિતતા અનુભવવા માટે તેણે મિત્રોની મંજૂરી કે પ્રોત્સાહનની એવી બધી પડી હોતી નથી. નવા નવા માણસોના પરિચયમાં આવી તેમની સાથે કામ કરતાં કરતાં, પોતાનાં કાર્યો સાધતાં સાધતાં, અભિનવ પ્રકારની મૈત્રી બાંધે છે. અપરિચિત કે માત્ર પ્રાસંગિક પરિચયવાળી વ્યક્તિઓ હોય તેવા સામાજિક પ્રસંગોમાં બેચેન બન્યા વગર પોતાની રીતે કામ કરી શકે છે. મિત્રો પ્રત્યેની આંધળી ને ગાંડી વફાદારીની ઘેલછા છૂટી જાય છે. તે મિત્રોને છોડતો નથી કે તરછોડતો નથી કે એમની શેહમાં તણાતો નથી. પણ તેમનાં ગુણ દોષ જોઈ તેમને વસ્તુનિષ્ઠ રીતે મૂલવે છે તેમજ તે જેને અંતરથી ધિક્કારતો હોય, જેની પ્રત્યે સખત દુશ્મનાવટ હોય તેની સાથે પણ સહ્યતાથી અને વિવેકપૂર્વક વર્તી પોતાને જે કહેલું હોય તે બેઘડક કહે છે અને કહેલું હોય તે ઠંડે કલેજે કરે છે.

સામાજિક રીતે પરિપક્વ વ્યક્તિએ પોતાનો મોભો પ્રાપ્ત કરી લીધો હોય છે. પોતાના કુટુંબ, દેશ ને ધર્મ અંગે સુખદ સમાયોજન સાધી લીધું હોય છે. દુનિયાદારીથી વાકેફ રહે છે, જરૂરી વ્યવહાર સાચવે છે અને ઘણાંખરા સામાજિક પ્રસંગો અને ઉત્સવોમાં ભાગ લે છે. લોકો સાથે હળવાભળવામાં તેને મજા પડે છે. જો કે જરૂર પડે તો તે એકલું એકાકી જીવન પણ ગાળી શકે છે.

શોર્પ અને કુઝ જણાવે છે, નિયમ તરીકે જ એમ કહી શકાય કે અપરિપક્વ માણસ સ્વાર્થી, સ્વકેન્દ્રી, અસહકારી અને અસહિષ્ણું હોય છે. તે તેનાં ઉપરી તેમજ અન્ય લોકો પાસેથી વિશિષ્ટ પ્રકારની કુણા વર્તાવની અપેક્ષા સેવે છે. અને ઘણીવાર તે એવા જીવનસાથીને પરણી લે છે, જે માવતરની જેમ એની સારસંભાળ અને જવાબદારી લેવા ઉત્સુક હોય ત્યારે સામાજિક દ્રષ્ટિએ પરિપક્વ થયેલી વ્યક્તિ ઘણો વ્યાપક સામાજિક દ્રષ્ટિકોણ અપનાવે છે વ્યાપક સામાજિક હિત ખાતર અંગત લાભને જતો કરવા તૈયાર થાય છે, સહકારી અને સહિષ્ણું વર્તન દાખવે છે.

આવેગાત્મક પરિપક્વતા :- આવેગાત્મક પરિપક્વતા સામાજિક અને બૌદ્ધિક પરિપક્વતા સાથે સંકળાયેલી છે. બંનેનાં કેટલાંક પાસાં ખરેખર આવેગાત્મક પરિપક્વતાનાં મૂલાધાર છે. ભાવાત્મક પરિપક્વતાનું યથોચિત્ત વર્ણન કરવું કંઈક અંશે મુશ્કેલ છે. જે વ્યક્તિ આવી છે, વારંવાર ખોટું લગાડી બેસે છે, જે નજીવી બાબતોમાં ઉશ્કેરાઈ જાય છે, નાની મુશીબતોથી ખળભળી ઉઠે છે અને વાસ્તવિકતાથી ભાગતી ફરે છે તે વ્યક્તિ ઉંમરમાં ગમે તેટલી મોટી થઈ હોય તો પણ આવેગાત્મક દ્રષ્ટિએ હજી છોકરું જ છે એમ કહી શકાય.

આવેગાત્મક દ્રષ્ટિએ પરિપક્વ બનેલી વ્યક્તિ પોતાનાં જીવનમાં એક પ્રકારનું ધૈર્ય દાખવે છે. અંતરથી વ્યગ્ર હોય તોપણ એનાં ઉપર કાબૂ રાખે છે. હતાશા વખતે ક્ષુબ્ધ અને દગ્ધ હોય તોપણ, આડેઘડ ઉશ્કેરાઈ જતી નથી. બાહ્ય અભિવ્યક્તિઓને કેવી રીતે અંકુશમાં રાખવી એ તેને આવડે છે. ઉશ્કેરણીજનક સંજોગોને કુનેહપૂર્વક અવગણતાં શીખે છે. વિક્ષુબ્ધ કરનારા પ્રસંગોને કેમ પાર કરી જવા એની યાવી તેણે મેળવી લીધી હોય છે. તે દુઃખથી બાવરી બનતી નથી અને સુખમાં ચકી જતી નથી. તેણે એક પ્રકારની સમતા અને તટસ્થતા કેળવી હોય છે.

માનવવિકાસનાં જીવનચક્રનાં તબક્કાઓ અને દરેક તબક્કામાં વિકાસ સંબંધીત સમસ્યાઓ વિવિધ સ્વરૂપો અને વર્તન વલણની લાક્ષણિક ભાતોની ખિલવણીની દ્રષ્ટિએ હરલોક જીવનને ૧૧ અવસ્થામાં વહેંચે છે:

1. જન્માનુપૂર્વીયઅવસ્થા - ગર્ભાધાનથી તે જન્મ સુધી
2. નવજાત અવસ્થા- જન્મથી બે અઠવાડિયાં સુધી
3. શૈશવ અવસ્થા-ત્રીજા અઠવાડિયાથી ત્રીજા વર્ષની શરૂઆત સુધી
4. બાળપણ-પૂર્વાવસ્થા-ત્રીજા વર્ષની શરૂઆતથી તે છ વર્ષ સુધી
5. બાળપણ-ઉત્તરાવસ્થા-છ વર્ષથી ૧૦ કે ૧૧ વર્ષ
6. તરુણાવસ્થા-યૌવનપ્રવેશ-૧૦ કે ૧૧ થી ૧૩ કે ૧૪ વર્ષનો ગાળો.
7. તરુણાવસ્થાની પૂર્વાવસ્થા- ૧૩ કે ૧૪ થી ૧૭ વર્ષ સુધીનો ગાળો
8. તરુણાવસ્થાની ઉત્તરાવસ્થા - ૧૭ થી ૨૧ વર્ષ સુધીની અવસ્થા
9. પુખ્તાવસ્થા -યુવાવસ્થા-૨૧ કે ૪૦ વર્ષ સુધીની અવસ્થા
10. પ્રૌઢાવસ્થા-મધ્યાવસ્થા-૪૦ થી ૬૦ વર્ષ સુધીની અવસ્થા
11. વૃદ્ધાવસ્થા-૬૦ થી મરતાં સુધીની અવસ્થા.

આપણા અભ્યાસની દ્રષ્ટિએ આપણે નીચેની અવસ્થાઓનો ટૂંકો પરિચય આપીએ :

**જન્માનુપૂર્વીયઅવસ્થા - ગર્ભાધાનથી તે જન્મ સુધી :** ગર્ભાધાનથી તે જન્મ સુધીના સમયને જન્માનુપૂર્વી અવસ્થા ગણવામાં આવે છે. સંભોગ બાદ સ્ત્રીબીજને પુરુષના વીર્યકણોમાંથી કોઈ એક કણ આવીને મળે છે ત્યારે ગર્ભાધાન થાય છે. જન્મ થતાં સુધી ગર્ભ ગર્ભાશયમાં વિકાસ પામે છે. આ અવસ્થાનો સાધારણ ગાળો ૭ માસ અથવા ૨૮૦ દિવસનો છે. સમગ્ર જીવન વિસ્તારની દ્રષ્ટિએ આ ગાળો નાનો છે, છતાં નજીવો નથી. એનું મહત્વ ખૂબ છે. કેમ કે આ ગાળામાં એક સૂક્ષ્મ હલકા સ્પષ્ટ મનુષ્યાકારવાળી બને છે. એટલે આ ગાળામાં વિકાસની ગતિ ખૂબ જ તેજ હોય છે.

હરલોક જણાવે છે કે, આ અવસ્થા એકંદરે ટૂંકી હોવા છતાં ચાર કારણોસર મહત્વની છે

:

૧. ગર્ભાધાન થતાંની સાથે જ વ્યક્તિની સમગ્ર વારસાગત સંપત્તિ નક્કી થઈ જાય છે. જીવનનાં પાછલા વિકાસના પાયાનું ઘડતર પહેલી અને છેલ્લીવાર આ સમયે નક્કી થઈ જાય છે .

૨. બીજું , માતાના ગર્ભાશય અને લોહીના અનુકુળ સંજોગો બાળકની વારસાગત શક્યતાઓની ખિલવણીને પુષ્ટિ આપે અને પ્રતિકૂળ સંજોગો એને રૂંધે, અટકાવે અને ક્યારેક ભાવિ વિકાસને સદંતર નષ્ટ પણ કરે. વારસા જેટલાં જ આ પરિબળો પણ મહત્વનાં છે.

૩. વ્યક્તિનાં સમગ્ર જીવનના અન્ય સર્વ ગાળા કરતાં આ ગાળામાં વધુ વિકાસ અને વૃદ્ધિ થાય છે.

૪. વ્યક્તિના જીવનમાં ભાગ ભજવનારી વ્યક્તિઓનાં એને અંગેનાં વલણો અને અપેક્ષાઓનું ઘડતર આ ગાળાથી જ શરૂ થઈ જાય છે. જન્મ પહેલાં જ માબાપ અને સગાંવહાલાં ઘણા મનોરથો સેવવા શરૂ કરી દે છે. આ વલણો અને અપેક્ષાઓ તેનાં ઉછેર, લાલનપાલન તેમ જ પોષણને વિવિધ રીતે અસર કરે છે. આ બાબતની પ્રતીતિ આપણે આટલી વાતથી જ દર્શાવી શકીએ તેમ છીએ કે કેટલાક સમાજમાં પ્રથમ સંતાન છોકરો હોય તો એને સતત હાથ પર રાખવાની તમન્ના માબાપ અને સગાંવહાલાં રાખતા હોય છે. જ્યારે બીજો બાજુ દીકરી અવતરે તો માતા અને દીકરી બન્નેને અભાગણી કહી વગોવવામાં આવે છે અને કેટલેક ઠેકાણે તો દીકરીને દૂધપીતી કરી દેવામાં આવે છે.

સાધારણ સંજોગોમાં ગર્ભાધાન પછીનો વિકાસ કુદરત ઉપાડી લે છે, છતાં આ ગાળાની કેટલીક સંભાવ્ય મુશ્કેલીઓ પણ છે. ક્યારેક બાળકો અધૂરા માસે અપક્વાવાસ્થાએ જન્મે છે તો ક્યારેક ગર્ભાપાત કે કસુવાવડ થઈ જાય છે. ઘણીવાર એવું પણ બને છે કે બેઠંગ કે રાક્ષસકાય બાળકો પણ જન્મે છે, પણ આ બધું અપવાદરૂપ સંજોગોમાં જ થાય છે.

**નવજાત અવસ્થા-** જન્મથી બે અઠવાડિયાં સુધી : જન્મ પછીની નવજાત અવસ્થા જીવનની અન્ય સર્વ અવસ્થાઓથી ટૂંકામાં ટૂંકી અવસ્થા છે. જન્મ સાથે તે શરૂ થાય છે અને બાળક બે અઠવાડિયાનું થાય ત્યારે તે પૂરી થાય છે બાળક જન્મે પછી તરત એને અત્યાર સુધી ખોરાક પૂરો પાડતી નાભિનાળ (Umbilical cord) કાપી અલગ કરવામાં આવે ત્યારથી બાળકે અલગ, સ્વતંત્ર વ્યક્તિ તરીકે જીવન શરૂ કરવાનું કહે છે. નવજાત અવસ્થાની વિશેષ લાક્ષણિકતા એ છે કે આ ગાળામાં બાળકે બહારની દુનિયા સાથે મેળ મેળવવાનું શરૂ કરી દેવું પડે છે. નવજાતે મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારના મેળ સાધવા પડે છે. એક

તો વાતાવરણની ગરમી સાથે ગર્ભાશયમાં લગભગ ૧૦૦ ડે. ની ગરમી હોય છે જ્યારે જન્મ પછી બહારની ગરમી ૭૦ ડે. થી માંડી ૧૦૦ કે ૧૧૦ સુધી બદલાયા કરે છે છે. બીજું, જન્મ પૂર્વે તે નાભિનાળ દ્વારા પ્રાણવાયુ મેળવતું હોય છે. પણ જન્મ પછી શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે અને તે દ્વારા પ્રાણવાયુ મેળવવાનો રહે છે. શરૂઆતમાં શ્વાસોચ્છવાસ અનિયમિત અને ઝડપી હોય છે, તેથી કેટલીક વાર આ અવસ્થામાં બાળકને બહારથી પ્રાણવાયુ આપવો પડે છે. પણ પછી તે નિયમિત અને વ્યવસ્થિત બને છે. ત્રીજું, ગર્ભાશયમાં બાળક નાભિનાળ મારફતે માતાના લોહીમાંથી સીધેસીધું જ પોષકતત્વો મેળવી લેતું, પણ જન્મ પછી એણે ધાવવાની અને ગળવાની ક્રિયાઓ કરી મુખથી પોષણ મેળવવાનું શરૂ કરવું પડે છે. છેલ્લે, મળમૂત્રની ક્રિયા પણ નવેસરથી જ શરૂ થાય છે જન્મ પછી આ અવયવો કામ કરતા થાય છે.

આમ નવજાત શિશુએ ચતુર્વિધ મેળ સાધવાનો હોય છે અને આ મેળ સાધવા મુશ્કેલ હોય છે એની પ્રતીતિ આપણને ત્રણચાર બાબતો પરથી થાય છે. એક તો બાળકની વૃદ્ધિ આ ગાળામાં અટકી પડે છે. બીજું જન્મ પછીના પહેલા દશ દિવસમાં શિશુનું વર્તન ઢંગઘડા વગરનું જોવા મળે છે. તદુપરાંત, બાળમરણનાં મોટા ભાગનાં મરણ આ ગાળામાં થાય છે. ચતુર્વિધ મેળ સધાય એટલે બાળકનો વિકાસ ફરીથી શરૂ થઈ જાય છે.

**શૈશવ અવસ્થા-ત્રીજા અઠવાડિયાથી ત્રીજા વર્ષની શરૂઆત સુધી** : પંદર દિવસથી તે બીજા વર્ષના અંત સુધીના ગાળાને શૈશવકાળ ગણવામાં આવે છે. નવજાતની પરાધીન, નિઃસહાય, નિરાધાર અવસ્થામાંથી આ કાળ દરમ્યાન શિશુ ધીરે ધીરે સ્વાધીન થવા માંડે છે. આ ગાળા દરમ્યાન શિશુ જીવનની પ્રાથમિક બાબતો શીખી લે છે. તે ખાતાંપીતાં, ઉઠતાં-બેસતાં, હરતાં-ફરતાં શીખી લે છે. આ ગાળા દરમ્યાન શારીરિક વૃદ્ધિની ગતિ તેજ હોય છે. વર્તનવલણની ભાત પણ ગંઠાતી જાય છે. વળી રસ-રુચિનાં ગ્રંથનો પણ ગંઠાવા માંડે છે. આ ગાળો એ દ્રષ્ટિએ ઘણો જ મહત્વનો છે. હરલોક આ ગાળાને “a critical age, a dangerous age, and અન appealing age -નિર્ણાયક કસોટીરૂપ, જોખમી અને ગરજુ” કાળ ગણાવે છે. બે વર્ષે બાળકનું વજન ૨૪ થી ૨૫ રતલનું થાય છે. ઉંચાઈ લગભગ ૨૮ થી ૩૦ ઈંચની થાય છે. હાથ-પગની લંબાઈમાં પણ ઘણો વધારો થાય છે. લગભગ ઘણાખરા દુધિયા દાંત આવી જાય છે. સમગ્ર સંવેદનતંત્ર સંતોષકારક કામગીરી કરવા જેટલો વિકાસ દર્શાવે છે. કારકતંત્રમાં પણ ઠીક ઠીક

વિકાસ જોવા મળે છે. વાણી, વ્યક્તિત્વ, આવેગ વગેરેમાં પણ શરૂઆતનો પાયો બંધાય છે. સાધારણતઃ આ ગાળો જીવનનો એક સુખદ ગાળો હોય છે. એની નિરાધાર અવસ્થાને લીધે નાનામોટા સૌ કોઈ એની દરકાર લે છે અને તેને વાત્સલ્યથી ભરી દે છે. કોઈ કરતાં કોઈ એની પાસે કોઈ ગંભીર પ્રકારની અપેક્ષાઓ રાખતું નથી.

**બાલ્યાવસ્થા(બાળપણ-પૂર્વાવસ્થા)ત્રીજા વર્ષની શરૂઆતથી તે છ વર્ષ સુધી :** ત્રીજા વર્ષની શરૂઆતથી તે યૌવન-પ્રવેશ સુધીના ગાળાને બાળપણ કહેવામાં આવે છે. સમગ્ર બાલ્યાવસ્થાને પૂર્વાવસ્થા અને ઉત્તરાવસ્થામાં વહેંચવામાં આવે છે. ૩ થી ૬ વર્ષ સુધીનો શાળાપૂર્વનો સમય બાળપણની પૂર્વાવસ્થા તરીકે ઓળખાય છે અને ૬ થી ૧૧ વર્ષનો કાળ, શાળાકીય અવસ્થા કે બાળપણની ઉત્તરાવસ્થાનો સમય કહેવાય છે. આ સમગ્ર ગાળા દરમ્યાન બાળકમાં શારીરિક તેમજ માનસિક બંને પ્રકારના અનેકવિધ સ્પષ્ટ ફેરફારો સર્જાય છે. કેટલાક ફેરફારો પરિપક્વનના ફળસ્વરૂપે આવે છે, પણ મોટા ભાગના તો અનુભવ, શિક્ષણ અને તાલીમના પરિણામે સર્જાતા જોવા મળે છે.

૨ થી ૫ વર્ષના ગાળામાં વ્યક્તિત્વના તફાવતો સુસ્પષ્ટ થાય છે. પાંચ વર્ષે વ્યક્તિત્વનાં કેટલાંક પાસાઓ ઘણાં અલગ તરી આવે છે અને એમાંના કેટલાંક તો તરુણાવસ્થા અને યુવાવસ્થામાં પણ ચાલુ રહે છે. મુશન (Mussen), કોનગર (Conger), અને કેગન (Kegan) ની દ્રષ્ટિએ આ ગાળાના નિર્ણાયક વિકાસમાં (૧) ભાષા અને બૌદ્ધિક શક્તિઓમાં ઝડપી વૃદ્ધિ, અને (૨) લિંગભેદન (sex-typing)ની શરૂઆત અને લૈંગિક જિજ્ઞાસાનો પ્રાદુર્ભાવ, (૩) માવતરી નમૂના સાથે તાદાત્મ્યીકરણ, (૪) ઉપરી અહં કે આંતરવિવેક ફૂટવાની શરૂઆત, (૫) ચિંતાજનક સંજોગોના પ્રતિકાર રૂપે રક્ષણાત્મક તરકીબોની રચના આવી પાંચ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે આ ગાળા દરમ્યાન બાળક ઘરની ચાર દીવાલોમાંથી બહાર નીકળે છે અને આસપાસનાં અન્ય બાળકો સાથે ખેલફૂદમાં મસ્ત બને છે. માબાપના લાલનપાલન અને ઉછેર પ્રમાણે એનામાં જીવનની કેટલીક મૂળભૂત આદતો બંધાવા માંડે છે.

ઉત્તર બાલ્યાવસ્થામાં બાળક શાળાએ જતું થાય છે ત્યારથી તેનું સામાજિક વાતાવરણ અનેક સ્વરૂપે વિસ્તરતું જાય છે. આ ગાળામાં એ એના સમવયસ્કો અને સાથીદારો સાથે હળતાં, મળતાં, રમતાં નેઝઘડતાં શીખે છે. છોકરા, છોકરી તરીકેની ભૂમિકા સર્જાતી જાય છે. ઘણી બધી શૈક્ષણિક તેમજ ઈતર કુશળતાઓ ખીલે છે. છેવટના વર્ષમાં તો વ્યાવસાયિક જીવન અંગેનાં ખ્યાલો અને મનોરથો પણ ઘડાવા

માંડે છે. આ ગાળા દરમ્યાન બાળકના વર્તન-વલણમાં ઘણા ક્રાંતિકારી અને દૂરગામી ફેરફારો થઈ જાય છે. કેળવણીકારો આ કાળને પ્રાથમિક શાળાનો સમય કહે છે. માબાપ એને રખડપાટ અને ઉચ્છુંબલતાનો ગાળો ગણે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો એને (gang age) “ટોળાવય” -ટુકડીકાળ કહે છે.

તરુણાવસ્થા : બાળકમાંથી યુવાન થવા સુધીનો સંક્રાંતિનોકાળ તરુણાવસ્થાનો કાળ કહેવાય છે. આ અવસ્થા દરમ્યાન બાળક, બાળક મટી પ્રજનનની તાકાત ધરાવતાં યુવક/યુવતી બને છે. આ ગાળામાં સમગ્ર શરીરનો એકંદરે ખૂબ ઝડપી વિકાસ થાય છે. પ્રજનનનાં અંગો પૂરા પરિપક્વ બને છે. મુખ્ય અને ગૌણ જાતીય લક્ષણો ફૂટે છે અને પરિણામે વ્યક્તિના માનસમાં પણ અભૂતપૂર્વ પલટા આવે છે. તરુણને અનેક પ્રકારની ચિંતાઓ અને વ્યગ્રતાઓ સતાવે છે. મોટાઓની દુનિયા હજી એને છોડવાની તરીકે ઘટાવે છે, જ્યારે નાનાં બાળકો એને પોતાની ટુકડીમાંથી ફારેગ કરે છે. તરુણ એક તરફ અનેક જાતની મૂંઝવણ અને દ્વિધા અનુભવે છે તો બીજી તરફ મુગ્ધતા અનુભવે છે. તરુણ અનેક બાજુથી ખેંચતાણ અનુભવતો હોવાથી, તરુણાવસ્થા એ તાણ અને ઝંઝાવાત, તોફાન અને વાવાઝોડાંનો કાળ ગણાય છે. જાતીય પરિપક્વતા સ્વયં આપમેળે જ જીવનનાં અન્ય પાસાંઓની પરિપક્વતાની બાંધધરી આપતી નથી. સામાજિક, વ્યાવસાયિક અને આવેગાત્મક પરિપક્વતા પ્રાપ્ત કરવા માટે તરુણે ઘણી તડકી-છાંચડી જોવાની રહે છે, ઘણાં આકા અને કડવા અનુભવોમાંથી પસાર થવું પડે છે. પરિપક્વતાની પ્રાપ્તિનો માર્ગ સરળ નથી, અનેક કાંટાઓથી ભરેલો છે. તેમ છતાં આ ગાળામાં તરુણ પોતાની જાતની સાચી પરખ મેળવવા મથે છે. પોતે કોણ છે, શું છે, શું કરી શકે તેમ છે? એની નિરંતર ખોજ આ ગાળામાં ચાલે છે. તેથી જ લીટા હોલીંગવર્થ આ ગાળાને “નીજશોધ”(Finding oneself)નો ગાળો ગણે છે. અનેક પ્રકારના ફેરફારોથી પ્રેરાઈને તરુણ પોતાની જાતની શોધ ચલાવ્યા વગર રહી શકતો નથી. એ શોધના જ એક પાસારૂપે તે સ્વતંત્રતા ઝંખતો અને સ્વાયત્ત થવા મથતો જીવ બને છે. અનેક જાતની અસ્થિરતામાં તે અટવાઈ પડે છે અને માર્ગ કાઢવા ખૂબ મથામણ કરે છે. ફિડનબર્ગ તરુણાવસ્થાને વર્ણવતાં કહે છે કે આ સમય એવો છે જે દરમિયાન વ્યક્તિ પોતાને સાચી રીતે ઓળખતાં શીખે છે તેમજ પોતાને શું લાગે છે એનું સચોટ ભાન થવા માંડે છે. (It is time in which he differentiates from the culture; through on the culture's term .) આ એક એવી અવસ્થા છે જેમાં વ્યક્તિ સંસ્કૃતિના માળખામાં જ પોતાની જાતને સંસ્કૃતિથી વિશિષ્ટ અને ભિન્ન કરી દેખાડે છે. આ ગાળાની સમસ્યાઓને નજરમાં રાખી હરલોક એને સમસ્યાની અવસ્થા ગણે છે.

**યુવાવસ્થા-પુખ્તાવસ્થા :** તરુણ, પૂરતી શારીરિક પરિપક્વતા પ્રાપ્ત કરી લે એટલે તે પુખ્ત યુવાન/યુવતી થાય છે. ૨૦ કે ૨૧ વર્ષે વ્યક્તિનો શારીરિક વિકાસ પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે. એજ અરસામાં બૌદ્ધિક પરિપક્વતા પણ લગભગ પરિપૂર્ણ થવા આવે છે. જોકે ચાર-પાંચ વર્ષ બૌદ્ધિક વિકાસમાં વૃદ્ધિ થતી રહે છે, છતાં એનો દર ઘણો મંદ પડી ગયો હોય છે. ૨૦-૨૧ થી તે ૩૫ થી ૪૦ સુધીના આ ગાળાને આપણે યુવાવસ્થા કે પુખ્તાવસ્થા તરીકે ઓળખાવીશું. આ ગાળા દરમ્યાન યુવાને અનેક ક્ષેત્રોમાં પગપેસારો કરી અનુકૂળ સાધવા પ્રયત્નો કરવાના હોય છે. યુવાને પોતાને છાજે એ જાતની ભૂમિકાઓ અપનાવી એને અનુરૂપ વર્તન, વલણ, વિચારને લાગણી અનુભવવાનાં રહે છે. લગ્ન જીવન માંડી પતિ/પત્ની, પિતા, કમાનાર, ગુજરાન ચલાવનાર, યોગક્ષેમ સંભાળનાર સજ્જન તરીકેની નવી ભૂમિકાઓ સ્વીકારી, દામ્પત્ય અને કૌટુંબિક મેળ મેળવવાના હોય છે. સંતાન સર્જી સંતાનોની દેખભાળની, લાલનપાલનની, સંતાનોના ઉછેર અને રક્ષણની જવાબદારીઓ ઉપાડવાની આવે છે. વ્યવસાય પસંદ કરી કુટુંબનો નિર્વાહ કરવા જેટલું ધન કમાવાનું કાર્ય કરવું પડે છે. સમાજની સામાજિક જવાબદારીઓ અદા કરવી પડે છે. જીવનમાં વ્યક્તિ તરીકે આત્મનિર્ભર થઈ પોતાને છાજે તેવાં રસ-રુચીને વલણો ખીલવી, જીવનમાં નવાં મૂલ્યો પ્રાપ્ત કરી. જીવન પ્રત્યેનો પોતાનો આગવો દ્રષ્ટિકોણ ખીલવવાનો રહે છે. દામ્પત્યના, કુટુંબના અને વ્યવસાયના પ્રશ્નો ઉકેલવાના હોવાથી, આ ગાળામાં પણ વ્યક્તિ આવેગાત્મક ખેંચતાણમાંથી મુક્ત રહી શકતી નથી. સાથે સાથે આ ગાળામાં પણ વ્યક્તિ જે જાતની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે તેને અનુરૂપ સમાજમાં એની એક નક્કર પ્રતિભા બંધાય છે - એની આબરૂ બંધાવી શરૂ થાય છે. સમાજ એનાં શક્તિ-સામર્થ્યને બિરદાવી, એને સામાજિક મોભો બક્ષે છે. પોતાના વ્યવસાયમાં વ્યક્તિ આ ગાળા દરમ્યાન, પોતાની આકાંક્ષાનુસાર પ્રગતિ કરવા ખૂબ પરિશ્રમ ઉઠાવે છે. યૌવનની તાજગી, ગરમી, તરવરાટ, જુસ્સો વગેરે આ ગાળામાં યુવાનના જીવનનાં ઘણાખરાં પાસાંમાં પ્રગટ થાય છે. આ ગાળાનું વ્યવસ્થિત અધ્યયન ઘણું ઓછું થયું છે. બીજા વિશ્વયુદ્ધથી આ ક્ષેત્રે મનોવૈજ્ઞાનિકો અને સમાજશાસ્ત્રીઓએ સંશોધનો શરૂ કર્યાં છે.

**પ્રૌઢાવસ્થા :** ૪૦ વર્ષથી તે ૬૦ વર્ષ સુધીના ગાળાને આપણે પ્રૌઢાવસ્થા તરીકે ઓળખાવીશું-એને જીવનનો મધ્યકાળ કે મધ્યાહ્ન પણ કહેવામાં આવે છે. અંગ્રેજીમાં એને Middle age કહે છે. આ ગાળામાં વ્યક્તિ જીવનમાં એકંદરે સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરે છે. કૌટુંબિક જીવન બરોબર ગોઠવાઈ ગયું હોય છે. બાળકો મોટાં થયા હોય છે એટલે એમના ઉછેરની પ્રારંભિક જવાબદારીઓમાંથી મુક્તિ મળે છે. સામાજિક સંબંધો

પણ પૂર્ણસ્વરૂપમાં બંધાઈ ચુક્યા હોય છે. વ્યવસાયમાં સ્થિરતા, દ્રઢતા અને રુકાવટ આવી જાય છે. આ અવસ્થાનો શરૂઆતનો ગાળો તો જીવનનો સર્જનાત્મક કાળ હોય છે. વ્યક્તિ પોતાના ક્ષેત્રમાં ઉચ્ચ કક્ષાની પ્રગતિ દર્શાવે છે. વેપાર, વાણિજ્ય, કળા, કારીગર વગેરે ક્ષેત્રે આ અવસ્થામાં ચરમ સિદ્ધિઓ હાંસલ થાય છે.

બીજી બાજુ, આ અવસ્થામાં ધીરે ધીરે શારીરિક તાકાત અને તમન્નામાં ઘટાડો નોંધવો શરૂ થાય છે. વ્યક્તિએ આ અવસ્થામાં પણ યુવાન-સહજ વર્તન વલણ છોડી નવાં વલણવર્તન અપનાવવા પડે છે-ભૂમિકા પણ બદલાય છે. ડેસમોન્ડ (Desmond) કહે છે તે પ્રમાણે, ઘણા યુવાનો ઝાનિસહિત, દુઃખી હૃદય અને ભયના ભાર સહીત આ અવસ્થામાં સરકે છે. જાતીય ઉશ્કેરાટમાં પણ આ ગાળામાં ઓટ આવે છે, વિરક્તિ પેદા થાય છે. ઘણા પ્રૌઢ માણસો સમય જતાં અસલામતીના ભાવથી પીડાય છે-આ ગાળામાં વ્યક્તિએ સંતાનોની સગાઈના પ્રશ્નો ઉકેલવાના હોય છે.

ઘડપણ : ૫૫-૬૦ થી તે મરતાં સુધીનો કાળ વૃદ્ધાવસ્થાનો છે. આ અવસ્થા ઘણી બધી રીતે પ્રગટ થાય છે. આંખોનું તેજ ઓછું થાય છે, શ્રવણશક્તિમાં ક્ષીણતા આવે છે, રોગ પ્રતિકારકતા ઘટી જાય છે, ઝડપથી થાક લાગે છે, ચાલ ધીમી પડે છે, હાથ પગ લથડિયાં ખાય છે, ચહેરો શ્યામ થઈ જાય છે, દાંત પડવા માંડે છે, વાળનો રંગ ફરે છે, વાળ ખરવા માંડે છે. આ શારીરિક પડતીની જોડે માનસિક ક્ષીણતા પણ આવે છે, યાદદાસ્તમાં ગાબડાં પડે છે, સમસ્યા-ઉકેલ ક્ષમતા ઘટવા માંડે છે, શીખવાની તમન્ના અને તાકાત ખૂબ જ ઠંડા થવા માંડે છે. સામાજિક જીવનમાં પણ મુશ્કેલીઓ સર્જાય છે, નોકરી કરનારાને માથે નિવૃત્તિની તલવાર લટકે છે. નિવૃત્તિને લીધે આર્થિક પ્રશ્નો તો ઉભા થાય છે જ, પણ એને પરિણામે સર્જાતી નવરાશ વૃદ્ધને ખાવા ધાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં વૃદ્ધ માટે નવી પેઢીના વિચારો, વલણો અને વર્તન, અનેક પ્રકારના માનસિક સંતાપો સર્જે છે. વૃદ્ધે યુવાન પેઢી સાથે નવેસરથી મેળ મેળવવાનું શીખવું પડે છે. વળી, આ અવસ્થામાં વૃદ્ધે, ક્યારેક પોતાના જીવન-સાથીદારને ગુમાવવાનો વારો આવે છે. નવા સાથીદારને બેસાડવાની કોઈ શક્યતા દેખાતી નથી ત્યારે આ ખોટ વૃદ્ધને ખૂબ સાલે છે. ઘણા માણસો માટે વૃદ્ધાવસ્થા કેમ વિતાવવી એ ગંભીર સમસ્યા થઈ પડે છે. સમાજશાસ્ત્રીઓ, માનવશાસ્ત્રીઓ, રાજ્યકર્તાઓ, વૈદો, ડોક્ટરો વગેરે અનેક શાસ્ત્રજ્ઞો વૃદ્ધાવસ્થાને શી રીતે સુધારી શકાય તેના રસ્તાને સાધનો શોધી રહ્યા છે અને વૃદ્ધાવસ્થાને પણ સર્જનાત્મક પ્રસન્નતાનો સમય બનાવવા મથામણ કરી રહ્યા છે.

## જીવનચક્રના તબક્કાઓમાં વિકાસ

અવસ્થા	શારિરીક	બૌદ્ધિક	સામાજીક	માનસિક
ગર્ભાધાનથી જન્મ	ફલીનીકરણથી ગર્ભાધાન-જાતિ નક્કી થવી			
	સુક્ષ્મ અણુમાંથી 6-7 રતલનું બાળક બને			
	પાયમાં મહિનાંથી હલન ચલન			
	જન્મ પહેલા તેનાં પ્રત્યે વલણો અપેક્ષા બંધાય			
	માતાની સ્થિતી શારિરિક વિકાસ માટે જવાબદાર			
નવજાત શિશુ	નાભીનાળથી અલગ થાય		માતા સાથે સમાયોજન થાય	
જન્મથી બે અઠવાડિયા				
	ખોરાક, ઓક્સીજનની વ્યવસ્થા બદલાય		બિજા ઉપર આધારિતપણું	
	ગર્ભમાંથી બહાર આવતા વાતાવરણ બદલાય			
	શ્વાસોચ્છવાસ, ખોરાક, મળમુત્રની ક્રિયા શરૂ થાય			
શૈશવ અવસ્થા				
15 દિવસથી 2	ધીમે ધીમે			

વર્ષ	સ્વાધીન/સ્વાશ્રયી			
	સ્નાયુઓ ઉપર નિયંત્રણ મેળવે,ડોક સ્થિર,પાસુ ફેરવે,બેસતું,ચાલતું,	કુદરતી હાજત પર નિયંત્રણ	સૌ કોઇ તેની કાળજી લે	સંવેદન તંત્ર વિકસે
		વ્યક્તિઓને ઓળખે	પ્રેમ મેળવે છે	લાગણી અનુભવે-વ્યક્ત કરે
	દોડતું,બોલતું થાય	વાણીનો વિકાસ	વ્યક્તિની ઓળખ કરે છે	રસ-રુચિ કેલવાય
	ખાઇ શકે, કપડા પહેરી શકે		વાણી-ભાષાનો વિકાસ	વર્તન કરે
બાલ્યાવસ્થા	2થી 4 વર્ષમાં હાજત પર નિયંત્રણ	ભાષા અને બૌદ્ધિક વિકાસ	પડોશનાં/કુટુંબનાં બાળકો	મનોવૈજ્ઞાનિક ટુકડીકાળ/
પુર્વ-3-6 વર્ષ	લંબાઇ વધે,દાંત આવે	સારા-ખોટાનો ભેદ કરે	સાથે રમે	ટોળીમાં રહેવું ગમે
		રક્ષણાત્મક તરકિબોનો ઉપયોગ	રમતા,ઝગડતાં,હળતાં , મળતાં શીખે	જિજ્ઞાસુવૃત્તિ હોય
		લૈંગિક જિજ્ઞાશાનો ઉદભવ	જાતે કામ કરવાનું ઇચ્છે,	માલિકીભાવ જન્મે
			પોતાની જાતને ઓળખતું થાય	નાનીમોટી અનેક વસ્તુ ભેગી કરે
				વિશ્વાસની ખિલવણી
				સ્વાયત્ત,સ્વતંત્રતા, પહેલવૃત્તિ વિકસે
				વિવેકશક્તિ વિકસે
બાલ્યાવસ્થા	ઉંચાઇ,વજન વધે	શૈક્ષણિક કુશળતાઓ વિકસે	શાળાનાં વાતાવરણ સાથે સમાયોજન	વર્તન,વલણમાં ફેરફારો થાય
6-12 વર્ષ	શરીરનાં અવયવોનો વિકાસ	રમતો માટેની આવડતો વધે	સમવયસ્કો સાથે હળતાં, મળતાં, રમતા,	વિવેક અને મુલ્યોનો વિકાસ

	શારિરિક શક્તિ વધે	લખતાં,વાંચતા, ગણતા શીખે	ઝગડતા શીખે	અંગત સ્વતંત્રતાનાં ખ્યાલો
	શરિરનાં અવયવો ઉપર નિયંત્રણ		સ્ત્રી-પુરુષની ભુમિકા સમજે	
			દૈનિક જીવન વિશેની સભાનતા	
			સંબંધો,જુથો વિશેની સમજ,ઓળખ	
કિશોર-કિશોરી	આંતરિક અવયવોનો વિકાસ	રસ રુચિ,વલણો બદલાય	બીજા સાથે સરખામણી થાય	ચિંતા.મુઝવણ,તાણ,શારીરિક ફેરફાર થાય
અવસ્થા	ઉંચાઇ,વજન વધે	સ્મૃતિનો વિકાસ	બીજા સાથે કેવી રીતે બોલવું, વર્તન વાત	પોતાનાં દેખાવ માટે સભાન
13થી18	શારિરિક બંધારણ બને	શીખવું,સમાયોજન કરવું અને સમસ્યા ઉકેલ કરવતા શીખે		સ્વની ઓળખ
	છોકરીઓનો માસિકસ્રાવ શરુ થાય		ઘરમાં વડિલ અને શાળામાં શિક્ષકો પાસેથી	સમાજમાં ,કુટુંબમાં સ્થાન, ભુમિકાની સમજ
	છોકરાઓને દાઢી-મુછ ઉગે	વિજાતીય આકર્ષણ	શીખે	શારિરિક ફેરફારોથી કુતુહલ,શરમ અનુભવે
			મિત્રો બને	આગવા વ્યક્તિત્વાનો ખ્યાલ વિકસે
			સ્તાન, ભુમિકા	મનોવૈજ્ઞાનિક જરુરિયાતો
				પોતાપણાની,પ્રેમની હોદ્દાની જરુરિયાતો
યુવાવસ્થા	શારિરિક રીતે પુખ્ત બની ગયા	બૌદ્ધિક વિકાસ માટે પ્રયત્નો	દાંપત્યજીવનની શરુઆત	પુખ્ત વ્યક્તિ તરીકે વર્તન,વલણ ,વિચારો વ્યવહારો

19-40	પ્રજનન કાર્યોની શરુઆત	ચાલુ	કૌટુંબિક જવાબદારીઓ ભુમિકાઓ ઉભી થાય	
		પુખ્ત બનેલ છે તેવી સમજ		સ્વતંત્ર વ્યક્તિ તરીકે વર્તન
		પોતાની છબી ઉભી કરવા પ્રયત્ન,	અનેક ક્ષેત્રોમાં પ્રવેશ છે,વ્યવસાય વગેરે જવાબદાર વ્યક્તિ તરીકે જીવે	મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે પુખ્ત વ્યક્તિ તરીકે પોતાની સમસ્યાઓ ઉકેલે
		જીવનનાં લક્ષ્યો નક્કી કરે		
			જુદાજુદા લોકો સાથે સામાજિક વ્યવહારો	સહકારી પ્રવૃત્તિ કરે
				પોતાનાં કાર્ય માટે પોતને જવાબદાર સમજે
				મિત્રો પસંદ કરે
				બીજાનાં મતને માન આપે
				ક્ષણિક સુખ કરતાં લાંબા સમયનાં સુખનું ધ્યેય રાખે
				બીજા સાથેની વાતચીતમાં કે કોઈ કાર્યમાં પોતાની જાતને વધુ મહત્વ નાં આપે
				સ્વની સુખ પ્રાપ્તિ ઉપરાંત બીજાની સુખ પ્રાપ્તિ ઇચ્છે
પ્રૌઢાવસ્થા	જાતીય,પ્રજોત્પાદન કાર્યમાં ઓટ આવે	બૌદ્ધિક પુખ્તતા પ્રમાણે કાર્યો કરે	કુટુંબમાં સમાજમાં બદલાતી સ્થિતિમાં અનેક નવા સમાયોજનો.ભુમિકાઓ	શારિરિક તાકાત ઘટતી જાય તેમ અસલામતી ભાવનાં વધે

40-60	શારિરિક તાકાત અને તમન્નામાં ઘટાડો			
	મહિલાઓમાં મેનોપોઝની સ્થિતિ			બીજા પ્રત્યેની અપેક્ષાઓ વધુ તીવ્ર બનતી જાય
વૃધ્ધાવસ્થા	શારીરિક ક્ષીણ થતું જાય	યાદશક્તિ ઓછી થાય	નવી પેઢી સાથે સમાયોજનનાં પ્રશ્નો	અસલામતી લાગે
60-	થાક લાગે , ચહેરો કરમાય	ભાષા પરનો કાબુ ઓછો થાય	સારવારની જરૂરિયાત	બીજા કાળજી લે તેવી અપેક્ષા રાખે
	રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટે		સમાજ પાસે અપેક્ષા વધે	
	ઇન્ડ્રિઓનું તેજ ઓછું થાય		પોતે વધુ જાણે સમજે છે તેવું વર્તન	

તમને વિકસાવવામાં મદદરૂપ પરિબલો ક્યા રહ્યા છે?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



તમને વિકસાવવામાં અવરોધક પરિબલો ક્યા છે.



- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

તમારા વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક જીવનમાં અવરોધક પરિબલોને તમે ઓળખીને તેમાંથી કેવી રીતે બહાર નીકળી શકો છો તે અંગે તમારી જાતે કેટલાક એક્શન માટેના મુદ્દાઓ આપો

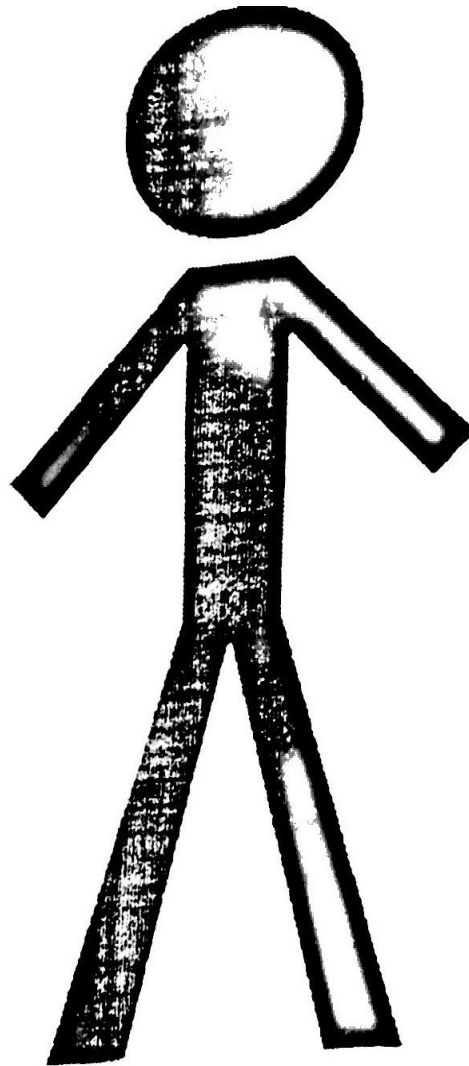
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

# *Annexure 2*

## VALUES/BELIEFS

STRENGTHS

ATTITUDES



WEAKNESSES

## એક્ટીવીટી -૩

આત્મ નિરીક્ષણ માટે ઉપયોગી કેટલાંક પ્રશ્નો

- તમારા વ્યક્તિત્વનાં ક્યા પાસાઓ છે, જે તમને સારી રીતે કામ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- તમારા પર્યાવરણના એવા ક્યા પરિબલો છે, જે તમને સારું કામ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- તમારા કુટુંબ/મિત્રો/કામની જગ્યામાં ક્યા લોકો એવાં છે, જે તમને જીવન અને કાર્યમાં આગળ વધવામાં હિંમત આપે છે.
- તમારા વ્યક્તિત્વનાં એવાં ક્યા પરિબલો છે, જે તમને કામ કરવામાં પાછળ રાખે છે.
- તમારા એવાં ક્યા પર્યાવરણીય પરિબલો છે, જે કામ કરવામાં આગળ રાખે છે.