

એકમ

4

વૃદ્ધાવસ્થાનું સમાયોજન (Old Age Adjustment)

• લાંબા પ્રશ્નો :

પ્ર.1. વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન વ્યક્તિના જીવનમાં કયા કયા પરિવર્તનો જોવા મળે છે ? તે સવિસ્તાર સમજાવો.

જ. પ્રસ્તાવના :

“ઉંબરા તો થયા ડુંગરા અને પાદર થયા પરદેશ, ઘડપણ કોને મોકલ્યું ?” કવિએ સાચી રીતે ઘડપણની વ્યથા વર્ણવી છે.

આપણે જાણીએછીએ કે વ્યક્તિ વૃદ્ધ બને ત્યારે તેના જીવનમાં વિવિધ પરિવર્તનો જોવા મળે છે. જેમકે ઓછું દેખાવું, ઓછું સાંભળવું, હાથ-પગ કામ ન કરે, યાદશક્તિ ઓછી થઈ જાય, વગેરે. ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયા જેવા ઝીણા અક્ષરવાળા છાપા વાંચી શકતા નથી. આવા સમયે વૃદ્ધ વ્યક્તિની કેટલીકવાર ઘરમાં અવગણના થતી હોય છે. તેમને કોઈ બરાબર બોલાવતું નથી, પૂછતું નથી. આથી તેઓ માનસિક ચિંતા અનુભવે છે. શારીરિક અને બૌદ્ધિક કાર્યોમાં ક્ષીણતા અનુભવે છે. તેઓને એવું લાગે છે કે ‘ભગવાન હવે લઈ લે તો સારું.’ યાદ કરો, રાજકુંવર સિદ્ધાર્થ ઘરડાંને જોઈ સંસાર ત્યાગી ગૌતમ બુદ્ધ બન્યો હતો. આવી લઘુતાભાવથી પીડાય છે. આમ વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન વ્યક્તિના જીવનમાં વિવિધ પરિવર્તનો જોવા મળે છે.

• વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન વ્યક્તિના જીવનમાં થતા પરિવર્તનો :

વર્તમાન સમયમાં આધુનિક ટેકનોલોજી, દરેક રોગની દવાઓ ઉપલબ્ધ અને આરોગ્યની જાગૃતિના કારણે વ્યક્તિનું આયુષ્ય વધી ગયું છે. એક

અંદાજ પ્રમાણે 3000ની સાલમાં 120 વર્ષનું સરેરાશ આયુષ્ય હશે ! આથી વૃદ્ધોની સંખ્યા દિવસે ને દિવસે વધતી જાય છે. અમેરિકામાં તો વ્યક્તિનું આયુષ્ય આજે સરેરાશ 65 થી વધુ જોવા મળે છે. તેવું અભ્યાસોમાં જોવા મળ્યું છે. આટલી મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓ પણ સક્રિય જીવન જીવે છે. નોકરી કરે છે. ભારતમાં પણ વ્યક્તિના આયુષ્યમાં સરેરાશ 20 વર્ષનો વધારો થતો જોવા મળ્યો છે.

જોકે ઉંમર વધવાની સાથે સાથે ઉદ્યોગીકરણ અને શહેરીકરણના કારણે વૃદ્ધોના જીવનમાં કૌટુંબિક અને સામાજિક પ્રશ્નો ઊભા થયા છે. જેના કારણે તેમના જીવનમાં અનેક પરિવર્તનો જોવા મળે છે. ઉંમર વધવાની સાથે શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને બૌદ્ધિક ફેરફારો જોવા મળે છે. દરેક વ્યક્તિમાં આવા ફેરફારો અલગ અલગ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. કેટલાક વ્યક્તિઓ મનથી મક્કમ અને શારીરિક રીતે સ્વસ્થ હોય તેઓ ઝડપથી વૃદ્ધ થતા નથી. જ્યારે કેટલાક વ્યક્તિઓ માનસિક સમસ્યાઓ ધરાવતા હોય અને શારીરિક સમસ્યાઓ ધરાવતા હોય તેઓ ઝડપથી વૃદ્ધ દેખાય છે. આવા વ્યક્તિઓ 40-45 વર્ષની વયે વૃદ્ધ જેવા દેખાય છે. જ્યારે કેટલીક વ્યક્તિઓ 60-70 વર્ષની વયે પણ યુવાન અને સ્વસ્થ દેખાય છે. દરેક વ્યક્તિઓની ઈન્દ્રિયોની શક્તિ એકસમાન ઉંમરે ઓછી થતી નથી. દરેક વ્યક્તિમાં તે અલગ અલગ જોવા મળે છે.

લેહનર અને કુબે વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન વ્યક્તિના જીવનમાં થતા પરિવર્તનોને નીચેના ત્રણ વિભાગમાં વહેંચ્યા છે :

1. શારીરિક કાર્યોમાં થતા પરિવર્તનો
 2. બૌદ્ધિક કાર્યોમાં થતા પરિવર્તનો
 3. વ્યક્તિત્વ અને સ્વ-વિશેના ખ્યાલમાં થતા પરિવર્તનો
1. શારીરિક કાર્યોમાં થતા પરિવર્તનો :

જેમ જેમ વ્યક્તિની ઉંમર થતી જાય છે તેમ તેમ તેના શરીરમાં

વિવિધ પરિવર્તનો આવે છે. જેમકે આંખે ઓછું દેખાવું, ઓછું સંભળાય, પગ દુઃખવા, રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થઈ જાય, દષ્ટશક્તિ વગેરે.

દષ્ટિ ખામી ધરાવતા વ્યક્તિને નજીક કે દૂરનું બરાબર દેખાતું નથી. રંગોની સમાનતા કે ભિન્નતા પારખી શકતા નથી. આંખે ઝાંખું દેખાય છે. રાત્રે તો જોવામાં વધુ તકલીફ પડે છે. બેતાળાં આવવાની શરૂઆત થાય છે. આથી ઝામર કે મોતિયાના ઓપરેશન ફરજિયાત કરાવવાં પડે છે. 40 વર્ષની ઉંમર પછી આ બધી તકલીફો સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે. આ ખામીના કારણે વૃદ્ધોમાં સમાયોજનની અનેક સમસ્યાઓ જોવા મળે છે. કારણ કે ઓછું દેખાતું હોવાથી તે લખી-વાંચી શકતા નથી. ક્યાંય જલ્દી ફરવા જઈ શકતા નથી. તેમને દરેક જગ્યાએ સમાયોજન સાધવું પડે છે.

● શ્રવણશક્તિ :

શ્રવણખામી ધરાવતા વ્યક્તિઓને ઓછું સંભળાય છે. વૃદ્ધોને દષ્ટિખામી કરતાં શ્રવણખામીની વધુ સમસ્યા હોય છે. વૃદ્ધો ઓછું સંભળાતું હોવાથી સામેની વ્યક્તિ કંઈ કહે તે સાંભળી શકતા ન હોવાથી મૂંઝવણ અનુભવે છે. કેટલાક વૃદ્ધો તો સાવ બહેરા થઈ જાય છે. ઊંચા અવાજે બોલવા છતાં કંઈ સાંભળી શકતા નથી. આવા સમયે વૃદ્ધોની સ્થિતિ કરુણામય અને દયાજનક બની જાય છે. સામેની વ્યક્તિને પણ કંઈ કહેવું હોય તો બૂમો પાડીને ઊંચા અવાજે બોલવું પડે છે. આથી તેઓ પણ કેટલીકવાર બોલાવતા જ નથી. જેથી વૃદ્ધોને તેમની અવગણના થતી હોય તેવું લાગે છે. કોઈ સભ્યો તેમના ઉપર ધ્યાન આપતા નથી તેવું તેમને લાગે છે. તેમને કોઈ પૂછતું નથી. આ બાબતથી તે દુઃખી થાય છે. બહેરાશના કારણે વૃદ્ધોના સામાજિક સંબંધો તૂટી જાય છે. આથી તેમને એકલવાયું જીવન જીવવું અઘરું બને છે. જોકે વર્તમાન સમયમાં શ્રવણખામીને દૂર કરવાનું 'કાને મૂકવાનું સાધન' (ear phone) ઉપલબ્ધ હોવાથી બહેરાશનો પ્રશ્ન થોડે ઘણે અંશે દૂર થયો છે.

● સ્પાદેન્દ્રિયની શક્તિ (ધ્રાણેન્દ્રિય) :

વૃદ્ધાવસ્થાની સાથે સાથે વ્યક્તિની સૂંઘવાની અને સ્વાદ અનુભવવાની શક્તિ ધીમી પડે છે. ઝડપથી કામ થતું નથી. પગ દુઝમે છે, ખાઈ શકતા નથી કે ખાધેલું પચતું નથી. શરીર ઘસાઈ જાય છે, લોહીનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે, ઝડપથી ચાલી શકતા નથી. શરીર દિવસને દિવસે શોષાય છે. વજન ઘટી જાય છે. મગજનું વજન ઘટે છે.

● પ્રજનન શક્તિ :

પ્રજનન શક્તિ મંદ પડી જાય છે. સ્ત્રીઓમાં ઋતુચ્રાવ મંદ પડી જાય છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટી જાય છે. આથી વૃદ્ધોમાં વધુમાં વધુ રોગો જોવા મળે છે. જેવા કે ડાયાબિટીસ, બી.પી., અશક્તિ, સ્વાઈન ફ્લુ, ન્યૂમોનિયા વગેરે. જો વૃદ્ધોને અકસ્માત થાય તો તેઓ જલ્દીથી સાજા થઈ શકતા નથી. કારણ કે ભાંગેલાં હાડકાં સંધાતાં નથી. વૃદ્ધાવસ્થામાં રસ્તા પર લપસી પડ્યા તો પગમાં 'બોલ' નંખાવો પડે ! છ મહિનાનો ખાટલો આવે ! શરીરમાં નવા કોષ જન્મતા નથી. સ્નાયુઓ ઝડપથી ગતિ કરી શકતા નથી. કેટલીકવાર તો અકસ્માતને લીધે જીવનભર પથારીવશ રહેવું પડે છે. કેટલીક બીમારીઓ તો તેમના માટે કાયમી બની જાય છે. જેવી કે મધુપ્રમેહ, લકવા, હૃદયરોગ વગેરે. આથી વ્યક્તિએ યુવાવસ્થાથી જ શરીરની પૂરતી સારસંભાળ લેવી જોઈએ. જેથી વૃદ્ધાવસ્થાની શારીરિક તકલીફોમાંથી બચી શકાય અને શરીરસુખ જીવનપર્યંત સારું મળી રહે. વૃદ્ધાવસ્થા સુખરૂપ પસાર થઈ જાય.

2. બૌદ્ધિક કાર્યોમાં થતા પરિવર્તનો :

ઘડપણમાં વ્યક્તિની ઉંમર વધવાની સાથે સાથે તેની માનસિક કે બૌદ્ધિક શક્તિ મંદ પડી જાય છે. 40-45 વર્ષ પછી બૌદ્ધિક શક્તિમાં ઝડપથી ઘટાડો થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં વ્યક્તિને પોતે મૂકેલી વસ્તુઓ યાદ રહેતી નથી, આંકડાઓ બરાબર યાદ રહેતા નથી. ટેલિફોન નંબર ભૂલી જવાય છે. ગણિતના કોયડાઓ ઉકેલી શકતા નથી. તેઓમાં નવું શીખવાની કે

જાણવાની તત્પરતા હોતી નથી. તેઓમાં આજસ વધુ જોવા મળે છે. જોકે શબ્દભંડોળ વધે છે. શારીરિક શક્તિ ઘટવાની સાથે સાથે માનસિક શક્તિ પણ મંદ પડી જાય છે કે અવનતિ પામે છે. જોકે કેટલાક વૃદ્ધો રચનાત્મક અને સર્જનાત્મક શક્તિવાળા પણ હોય છે. જેઓ વૃદ્ધાવસ્થામાં સફળ બન્યા છે. જેમકે રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે 50 વર્ષ પછી સુંદર કાવ્યો રચ્યાં હતાં. જોકે સામાન્ય રીતે વૃદ્ધાવસ્થામાં સર્જનાત્મક શક્તિ ઘટી જાય છે. આ ઉપરાંત તર્કશક્તિ, સમસ્યાઉકેલ, સંકલનશક્તિ જેવી બૌદ્ધિક શક્તિઓમાં ઘટાડો થાય છે. જોકે કેટલાક વૃદ્ધો કે પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓમાં આવો ઘટાડો જોવા મળતો નથી. વૃદ્ધો જૂના ભૂતકાળને યાદ કરી શકે છે, પરંતુ નજીકમાં થયેલી બાબતો કે નજીકનો ભૂતકાળ યાદ કરી શકતા નથી. તેઓ એક જ બાબત પર વધુ ધ્યાન આપી શકતા નથી કે એકાગ્ર બની શકતા નથી. વૃદ્ધો ઘણી વખત તેઓની દૈનિક બાબતો પણ ભૂલી જાય છે. જેમકે પોતે ચશ્મા ક્યાં મૂકી દીધા તે તેમને યાદ રહેતું નથી. તેઓની પુનઃસ્મરણ શક્તિમાં ઘટાડો થાય છે. કેટલાક લોકો વૃદ્ધાવસ્થાથી ખૂબ જ ગભરાઈ જાય છે અને “ભગવાન એમને બોલાવી લે તો સારું” એવું બોલ્યા કરે છે.

3. વ્યક્તિત્વ અને સ્વ-વિશેના ખ્યાલમાં થતા પરિવર્તનો :

વૃદ્ધાવસ્થામાં વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં અને સ્વ-વિશેના ખ્યાલમાં પરિવર્તન થાય છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિના સામાજિક સંપર્કો ઘટતા હોવાથી તેઓને એકલવાયું લાગે છે. તેઓનું કોઈ નથી તેવું તેમને લાગે છે જેથી તેઓમાં આવેગાત્મક અસ્થિરતા અને ચિંતા વધવા લાગે છે. માનસિક સ્થિતિસ્થાપકતા પણ ઘટવા લાગે છે. તેઓને સમયનું પણ ભાન રહેતું નથી. તેઓને ભવિષ્યની કોઈ આશા હોતી નથી. નિવૃત્ત હોવાથી તેઓને સમાજ હવે તેમની કોઈ નોંધ લશે નહીં તેવું લાગે છે. દષ્ટિશક્તિ અને શ્રવણશક્તિ ક્ષીણ થવાથી તેઓને સમાયોજનમાં ખૂબ જ મુશ્કેલીઓ પડે છે. તેઓમાં હતાશા ઉત્પન્ન થાય છે. જેના કારણે કેટલીકવાર સૌમ્ય મનોવિકૃતિ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ કે ડિપ્રેશન, ફોબિયા, વગેરે.

વૃદ્ધોમાં પ્રેરણાશક્તિ પણ ઓછી હોય છે. તેઓને નવું કંઈ જાણવાની ઈચ્છા ઘટી નથી. તેઓ કાયમી થાકનો અનુભવ કરે છે, શક્તિ પણ ઘટવાથી તેઓને ભય લાગે છે. વૃદ્ધોને જીવન નિરર્થક લાગે છે. બધામાંથી રસ ઊડી જાય છે. તેઓ સતત ભયયુક્ત જ રહે છે કે હવે તેઓ જીવનમાં સમાયોજન સાધી શકતા નથી.

વૃદ્ધ વ્યક્તિનું જ્યારે ઘરમાં અનાદર થાય છે ત્યારે તેઓના સ્વમાનને ચોટ લાગે છે. જો તેમના જીવનસાથીનું મૃત્યુ થયું હોય તો તેઓ વધારે દુઃખી થાય છે. તેમના જીવનસાથી વગરનું જીવન તેમને આકરું, નકામું, ભારયુક્ત લાગે છે. હેવીંગહસ્ટે જણાવ્યું છે કે વૃદ્ધાવસ્થામાં જીવનસાથીના મૃત્યુ સાથે સમાયોજન સાધવાનું કાર્ય એક વિકાસકાર્ય (Developmental task) છે.

વૃદ્ધ વ્યક્તિના સ્વખ્યાલ મુજબ તેમના વ્યક્તિત્વમાં ફેરફાર થાય છે. શારીરિક અને માનસિક ક્ષીણતામાં વૃદ્ધ વ્યક્તિમાં અસલામતી, અસામર્થ્યનો ભાવ અને બિનઉપયોગી હોવાની લાગણી જન્મે છે. સ્વખ્યાલમાં ડૂબેલી વ્યક્તિ બીજાની ભૂલો શોધ્યા કરે છે, ટકટક કર્યા કરે છે. તેઓ બીજા પ્રત્યે લાગણી ધરાવતા નથી. કેટલીકવાર તેઓનું જીવન જડ બની છે.

● ઉપસંહાર :

આમ, વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન વ્યક્તિમાં વિવિધ જાતના પરિવર્તનો જોવા મળે છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિના શારીરિક કાર્યોમાં, બૌદ્ધિક કાર્યોમાં અને વ્યક્તિત્વ તેમજ સ્વ-ખ્યાલમાં પરિવર્તનો આવે છે. વૃદ્ધિ વ્યક્તિની શ્રવણશક્તિ અને દષ્ટિશક્તિમાં ક્ષીણતા આવે છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. માનસિક શક્તિ ઘટી જાય છે. કશું યાદ રહેતું નથી. તેમના સામાજિક સંપર્કો ઘટી જાય છે. તેમનો સ્વભાવ ચીડિયો બની જાય છે. જાતીય શક્તિ ક્ષીણ બની જાય છે. તેમના સ્વખ્યાલમાં પરિવર્તન આવે છે.

પ્ર.2. વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન ઉદ્ભવતી સમાયોજનની મુશ્કેલીઓનાં ઉદ્ભવસ્થાનો જણાવો. અથવા વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન વ્યક્તિને કઈ કઈ મુશ્કેલીઓ નડે છે ? તે સમાયોજનની દૃષ્ટિએ સવિસ્તાર સમજાવો.

જ. પ્રસ્તાવના :

વૃદ્ધાવસ્થામાં શારીરિક અને માનસિક કે બૌદ્ધિક પરિવર્તનો આવતા હોય છે. આવા પરિવર્તનો સાથે વૃદ્ધ વ્યક્તિએ સતત સમાયોજન સાધવું પડે છે. વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન ઉદ્ભવતી સમાયોજનની મુશ્કેલીઓનાં કેટલાક ઉદ્ભવસ્થાનો છે, જેના કારણે વૃદ્ધ વ્યક્તિએ સતત સમાયોજન સાધવું પડે છે. આજે સામાજિક અને આર્થિક પરિસ્થિતિ બદલાઈ ગઈ છે. સંયુક્ત કુટુંબના બદલે વિભક્ત કુટુંબો થવા લાગ્યાં છે. વૃદ્ધોનું માન-સન્માન પહેલા જેવું રહ્યું નથી. કોઈ તેમને ગણતું નથી. જૂની અને નવી પેઢી વચ્ચે અંતર વધી ગયું છે. શહેરીકરણ અને ઉદ્યોગીકરણે સમાજની રચના બદલી નાખી છે. 'ઘરડા ઘર' ભરચક બનતાં જાય છે. જેથી વૃદ્ધો માટે સમાયોજનની મુશ્કેલીઓ વધી ગઈ છે.

● વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન ઉદ્ભવતી સમાયોજનની મુશ્કેલીઓનાં ઉદ્ભવસ્થાનો (Sources of Adjustment difficulties) :

દરેક વૃદ્ધ વ્યક્તિએ ક્યારેક તો અમુક સામાન્ય મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે, જેની સાથે તેમને સમાયોજન સાધવું પડે છે. આવી સમસ્યાઓના કારણે વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ વૃદ્ધાશ્રમમાં દાખલ થવા લાગ્યાં છે. જેથી તેઓ શાંતિથી જીવી શકે.

લેહનર અને કુબે વૃદ્ધની સમાયોજનની સમસ્યાઓ કે મુશ્કેલીઓ માટે નીચેની ચાર બાબતો જવાબદાર દર્શાવી છે :

- (1) યુવાનીમાં વધુ માન-સન્માન, (2) નિવૃત્તિ અને આર્થિક મુશ્કેલીઓ
- (3) શાંતિપૂર્ણ જીવન જીવવામાં મુશ્કેલી
- (4) સામાજિક એકલતા અને બિનઉપયોગીની ભાવના

(1) યુવાનીમાં વધુ માન-સન્માન :

દરેક દેશમાં, દરેક સમાજમાં દરેક ઘર કે કુટુંબમાં યુવાનીને પ્રથમ સ્થાન આપવામાં આવે છે અને યુવાનીમાં વ્યક્તિને વધુ માન-સન્માન, પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત થાય છે. કારણ કે આ સમયમાં વ્યક્તિ જે ધારે તે કરવા સક્ષમ હોય છે. તે કોઈ પણ સાહસ કરી શકે છે, તેને નવું નવું પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા હોય છે. આથી જ યુવાનીને જીવનનો સોનેરી સમય, જિંદગીનો યનગનાટ, સાહસનું પ્રતીક, ભવિષ્યની આશા, અખૂટ શક્તિનો સ્ત્રોત, વગેરે રીતે જોવામાં આવે છે. યુવાનીમાં વ્યક્તિ કોઈ પણ પડકાર ઝીલવા તૈયાર હોય છે. આથી જ યુવાનીમાં વ્યક્તિને વધુ માન-સન્માન પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે વૃદ્ધાવસ્થામાં વ્યક્તિ કંઈ પણ નવું સાહસ કરવા સક્ષમ હોતી નથી. તે બીજા ઉપર આધારિત થઈ જાય છે. આથી જ વૃદ્ધાવસ્થા એટલે જીવનની સંધ્યા, જિંદગીની પાનખર, અસમર્થતા, અંધકારમય ભાવિ, બોજોરૂપ જીવન, શારીરિક અશક્તિ, વગેરે. આથી વૃદ્ધો જે પોતાના વિશે આવું મૂલ્યાંકન કરે તો તેમના સ્વગૌરવ ઘવાય છે, નુકસાન થાય છે. તેમનું જીવન તેમને નિરાશામય લાગે છે.

ખરેખર તો દરેક અવસ્થાનું પોતાનું આકર્ષણ હોય છે. દરેક અવસ્થા વ્યક્તિ માટે મહત્વની હોય છે. આથી યુવાનીની જેમ વૃદ્ધાવસ્થાનું પણ સન્માન કરવું જોઈએ. વૃદ્ધોનું સન્માન કરવું જોઈએ. જાપાનમાં તો વૃદ્ધો 61 વર્ષના થાય ત્યારે તેના માનમાં સમારંભ યોજી તેમનું સન્માન કરવામાં આવે છે. જેથી વૃદ્ધો લઘુતાભાવનો ભોગ ન બને અને માનભેર જીવન જીવી શકે. જોકે અમેરિકામાં વૃદ્ધોને નિરાધાર કે બિનઉપયોગી ગણવામાં આવે છે, ત્યાં તો યુવાનોની બોલબાલા છે. જે આવું વાતાવરણ હોય તો વૃદ્ધો માટે સમાયોજનની અનેક સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે.

(2) નિવૃત્તિ અને આર્થિક મુશ્કેલીઓ :

ભારતમાં 58 કે 60 વર્ષની વયે નિવૃત્તિ આપવામાં આવે છે. નિવૃત્તિ લેવાનું કારણ શારીરિક તબિયત સારી હોતી નથી. વૃદ્ધોની કામ

કરવાની શક્તિ ઘટી જાય છે. આ ઉંમરે તેમને આરામ કરવાની જરૂર હોય છે. જોકે કેટલીક વ્યક્તિઓનું આરોગ્ય અને આવડત આ ઉંમરે પણ યુવાન વ્યક્તિને શરમાવે તેવું હોય છે, જેમ કે શ્રી નરેન્દ્ર મોદી.

વૃદ્ધ વ્યક્તિ નિવૃત્ત થાય પછી તેને ખૂબ જ આર્થિક મુશ્કેલીઓ પડે છે. તેની આવક બંધ થઈ જતાં તેમને બીજા ઉપર નિર્ભર થવું પડે છે. વ્યાજનો દર ઘટતાં આવક ઘટે છે. તેમના ધંધાકીય અને સામાજિક સંપર્કો ઓછા થઈ જાય છે. આવક બંધ થઈ જતાં પહેલાનાં જેવું જીવન જીવી શકાતું નથી. સંતાનો જો અભ્યાસ કરતાં હોય તો તેમની જવાબદારીઓ વધી જાય છે. જો પેન્શન આવતું હોય તો બહુ મુશ્કેલીઓ પડતી નથી. આમ છતાં ઓછી આવકમાં ઘર ચલાવતાં શીખવું પડે છે. આમ, આવક બંધ થઈ જતાં આર્થિક મુશ્કેલીઓ સાથે વૃદ્ધ વ્યક્તિએ સમાયોજન સાધવું પડે છે, જે મહત્વનું છે.

યુવાન વ્યક્તિ માટે નોકરીમાં પગારવધારો કે નવી ક્ષિતિજો કે આર્થિક પ્રગતિની વધુ તકો હોય છે, જ્યારે વૃદ્ધો માટે આવી કોઈ તકો ઉપલબ્ધ હોતી નથી. તેમના માટે નોકરીનો બોજો ઉઠાવવો શક્ય હોતો નથી. કારણ કે શારીરિક તકલીફો તેઓને પજવે છે. ફરજિયાત નિવૃત્તિનો પ્રશ્ન કેટલાક અંશે વિવાદાસ્પદ છે. કેટલાક તેની તરફેણ કરે છે અને કેટલાક તેનો વિરોધ કરે છે.

(3) શાંતિપૂર્ણ જીવન જીવવામાં મુશ્કેલી :

વૃદ્ધ વ્યક્તિને ખૂબ ઘોંઘાટ, કલબલ કે વધુ પડતો અવાજ ગમતો નથી. તેઓને શાંતિપૂર્ણ વાતાવરણ ગમે છે. દીવાળીમાં ફટાકડાનો અવાજ તેમને પજવે છે. આથી તેઓને અલગ રૂમ મળે તેવું તેઓ ઇચ્છતા હોય છે.

વૃદ્ધો ઘરમાં કુટુંબના બીજા સભ્યો સાથે રહેતા હોય છે. જેમાં કેટલીકવાર તેમની અવગણના થાય છે કે તેઓને ધિક્કારવામાં આવે છે.

જ્યારે કુટુંબમાં ભીજ સભ્યોને વૃદ્ધો ટકટક કરે છે, તેઓના કામમાં ગળા દબલગીરી કર્યા કરે છે, દોષ કાઢે છે, ખાવાપીવામાં ટકટક કરે છે, તે ગમતું નથી. આથી કુટુંબના સભ્યોને વૃદ્ધો બોજાડપ અને ફટાખાજનક લાગે છે.

વૃદ્ધોને કુટુંબમાં તેમનું કોઈ સાંભળતું નથી, તેમને કોઈ પૂછતું નથી, તેમની દેખરેખ રાખતું નથી, તેમની કોઈ કદર કરતું નથી તેવું લાગે છે. આવા સંજોગોમાં વૃદ્ધો ચિંતા અને અસલામતી અનુભવે છે. આવા સમયે વૃદ્ધોએ વધુ પડતી ચિંતા કર્યા વગર ઘરના વાતાવરણ સાથે સમાયોજન સાધી જીવવું જોઈએ. ધાર્મિક કાર્યોમાં વધુ મગ્ન રહેવું જોઈએ. આમ, વૃદ્ધોને કુટુંબના સભ્યો સાથે સમાયોજન સાધવામાં મુશ્કેલીઓ પડે છે.

વર્તમાન સમયમાં વૃદ્ધાશ્રમો ખૂલ્યાં હોવાથી વૃદ્ધોને ત્યાં યોગ્ય મોકળાશ મળી રહે છે. સમવયસ્કો હોવાથી પરસ્પર વાતો કરવાનું અને દુઃખો હળવા કરવાનું ગમે છે. કુટુંબના સભ્યો વારંવાર તેઓને મળવા આવે છે. જેથી તેમની સાથે પણ સંપર્ક જળવાઈ રહે છે.

(4) સામાજિક એકલતા અને બિનઉપયોગીની ભાવના :

નિવૃત્તિ પછી વૃદ્ધ વ્યક્તિના સામાજિક સંપર્કો ઘટી જાય છે. શારીરિક ખામીના કારણે તે આખો દિવસ ઘરમાં જ રહે છે. જેથી તેમને સામાજિક એકલતા લાગે છે. સમય ક્યાં પસાર કરવો તે સમજાતું નથી. યુવાનવયે વ્યક્તિ ખૂબ જ વ્યસ્ત જીવન જીવે છે. તેઓને ક્યાં સમય જતો રહે છે તે ખબર પડતી નથી. પરંતુ નિવૃત્ત થયા પછી તેમને સંતાનો જ્યાં હોય ત્યાં જવું પડે છે. ગામડામાંથી શહેરમાં જવું પડે છે. જેથી તેમના સમવયસ્કોથી અલગ થવું પડે છે. કેટલીકવાર સંતાનો મા-બાપથી અલગ રહેવા જતાં રહે છે. આથી માતા-પિતા એકલાં પડી જાય છે. આવી પરિસ્થિતિથી તેમને એકલતા લાગે છે. આથી સમાયોજનની મુશ્કેલીઓ ઊભી થાય છે. આવા સમયે વૃદ્ધ વ્યક્તિએ નવી પરિસ્થિતિ સાથે

સમાયોજન સાધવું જોઈએ. નવી ભૂમિકાઓ ભજવવી જોઈએ. જેથી તેમની સામાજિક એકલતા લાગતી નથી. જેઓ આવું સમાયોજન સાધી શકતા નથી તેમની સ્થિતિ ખૂબ જ દયાજનક બની જાય છે.

કેટલીકવાર પોતે બિનઉપયોગી છે તેવી ભાવના વૃદ્ધોમાં જોવા મળે છે. આથી તેઓમાં ખિન્નતા, ઉદાસીનતા જન્મે છે. તેઓની આવી ભાવનાને કારણે પાંચનશક્તિ મંદ પડે છે, ઊંઘ ઓછી થઈ જાય છે, ઉત્સર્ગતંત્રને નુકસાન થાય છે. વ્યક્તિ બીમાર પડી જાય છે. તેઓમાં લઘુતા કે હીનતાની ભાવના જન્મે છે. જે બાબત તેમના જીવનને કોરી ખાય છે.

● ઉપસંહાર :

આમ, વૃદ્ધાવસ્થામાં શારીરિક અને માનસિક પરિવર્તનો જોવા મળે છે. જેની સાથે વૃદ્ધ વ્યક્તિએ સમાયોજન સાધવું પડે છે. સમાયોજન સાધવામાં વૃદ્ધિ વ્યક્તિને ખૂબ જ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. આવી મુશ્કેલીઓ માટે યુવાનીમાં વધુ માન-સન્માન, નિવૃત્તિ અને આર્થિક મુશ્કેલીઓ, શાંતિપૂર્ણ જીવન જીવવામાં મુશ્કેલી, સામાજિક એકલતા અને બિનઉપયોગીની ભાવના. આ ચાર બાબતો જવાબદાર છે.

પ્ર.૩. વૃદ્ધાવસ્થામાં વૃદ્ધોની રચનાત્મક દૈષ્ટિથી કઈ રીતે વિચારણા કરી શકાય?

જ. પ્રસ્તાવના :

દરેક વ્યક્તિ વૃદ્ધ બનવાની જ છે. આથી યુવાન વ્યક્તિએ વૃદ્ધ વ્યક્તિની અવગણના ન કરવી જોઈએ. વ્યક્તિએ યુવાન વયે જ એવું આયોજન કરવું જોઈએ કે જેથી વૃદ્ધાવસ્થામાં કોઈ મુશ્કેલીનો સામનો કરવો ન પડે. આહાર, વિહાર, આર્થિક પરિસ્થિતિ દરેક બાબતનું બરાબર ધ્યાન રાખી આયોજન કરવું જોઈએ. આ ઉપરાંત વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન પણ પોતાની મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ. વૃદ્ધાશ્રમો પણ હવે દરેક જગ્યાએ હોય છે ત્યાં પણ પોતાનું જીવન વૃદ્ધ વ્યક્તિ સુખેથી પસાર કરી શકે છે. જેમ કે અડાલજ ગામે આવો આશ્રમ છે.

વૃદ્ધાવસ્થાની સચનાત્મક દષ્ટિથી વિચારણા (Viewing Old Age
constrictively) :

વૃદ્ધાવસ્થાની સમાયોજનની સમસ્યાને બે રીતે જોઈ શકાય. જે
નીચે મુજબ છે :

1. વૃદ્ધાવસ્થા પહેલાંનો સમય
2. વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાનનો સમય

વૃદ્ધાવસ્થા પહેલાંનો સમય :

વૃદ્ધાવસ્થામાં વૃદ્ધોને કેટલાક પ્રશ્નો સતાવતા હોય છે. જેવા કે
સામાજિક એકલતા, બગડતું સ્વાસ્થ્ય, આર્થિક મુશ્કેલી, વગેરે. આવા
પ્રશ્નો સમજવા માટે શાળા-કોલેજમાં પહેલેથી ખાસ અભ્યાસક્રમો રાખવા
જોઈએ. જેથી યુવાનો પોતાનાં વૃદ્ધ માતા-પિતા અને સગાસંબંધીને સારી
રીતે સમજી શકે, તેમની કદર કરી શકે. યુવાનોએ પણ વૃદ્ધાવસ્થામાં
પ્રવેશ્યા પહેલાં યોગ્ય વિચારણા અને આયોજન કરવું જોઈએ. જેથી કોઈ
મુશ્કેલીઓ ઊભી ન થાય. અગાઉથી આયોજન કરેલ હોવાથી કેટલીક
મૂળભૂત જરૂરિયાતો સંતોષવાનું કાર્ય સરળ બને છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં પ્રેમ, પ્રતિષ્ઠા, કદર, સ્વગૌરવ જેવી જરૂરિયાતો હોય
છે. જે સંતોષાય તો ઘણી મુશ્કેલીઓ ઓછી થઈ શકે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં
કેટલાક પરિવર્તનો આવતાં હોય છે. આવા પરિવર્તનો સ્વીકારવા માટે
યુવાવસ્થાથી તૈયાર હોઈએ તો વૃદ્ધાવસ્થામાં સમાયોજન સાધવામાં
મુશ્કેલીઓ પડશે નહીં. ખાસ તો પોતાના બધાં નાણાં છોડવાને આપી
દેવા નહીં. જે વ્યક્તિ યુવાવસ્થાથી આવતા પરિવર્તનો માટે તૈયાર નહીં
થાય તો જરૂરિયાતોનો સંતોષ મેળવી શકશે નહીં. યુવાવસ્થા એ
વૃદ્ધાવસ્થાની પૂર્વતૈયારી છે તેમ સમજીને જ યુવાવસ્થાથી જવાબદારીઓ
કે પરિવર્તનો સ્વીકારવાની તૈયારી કરી દેવી જોઈએ.

વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો માટે સામાજિક પરિસ્થિતિઓ અને મનોવલણો જવાબદાર છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં મનોશારીરિક ફેરફારો થાય છે. જેનાથી સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. વૃદ્ધોના વ્યક્તિત્વોમાંથી અને જીવન પ્રત્યેનાં દષ્ટિકોણથી પ્રશ્નો ઊભા થાય છે. જો આવી બધી બાબતો પહેલેથી બરાબર સમજી લઈએ તો વૃદ્ધાવસ્થામાં સારી રીતે સમાયોજન સાધી શકાય છે. જો જરૂર લાગે તો માનસિક સલાહકારની મદદ લેવી જોઈએ.

જો યુવાવસ્થાથી જ આહાર કે ખોરાકનું બરાબર ધ્યાન રાખીને તંદુરસ્તી સાચવીશું તો વૃદ્ધાવસ્થામાં સમાયોજન સહેલાઈથી સાધી શકાશે. 'આહાર એ જ ઔષધ' છે. યુવાવસ્થામાં માદક પીણાંઓથી દૂર રહેવું જોઈએ. જો યુવાવસ્થામાંથી આર્થિક બચતનું વ્યવસ્થિત આયોજન કરેલ હોય તો વૃદ્ધાવસ્થામાં આર્થિક મુશ્કેલીનો સામનો કરવો ના પડે. યુવાવસ્થાથી જ નાની બચત યોજના, વીમા યોજના, પ્રોવિડન્ટ ફંડ યોજના, સોનુ ખરીદવું વગેરે દ્વારા ભવિષ્ય માટેની બચત કરી શકાય. આ બધાં વૃદ્ધાવસ્થા પહેલાંના સૂચનો ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ, નહીંતર છોકરા ઘર બહાર તગડી મૂકે તેવો સંભવ છે.

2. વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાનનો સમય :

જો વૃદ્ધ વ્યક્તિ વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન પોતાની જાતને કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રાખે તો તે મુશ્કેલીઓ સાથે સરળતાથી સમાયોજન સાધી શકે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં કશું જ કરી નહીં શકીએ એ વિચારથી વૃદ્ધ વ્યક્તિ વિવિધ મુશ્કેલીઓ અનુભવે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં તો મનગમતી અને સરળ પ્રવૃત્તિ કરવા માટેનો સરસ સમય છે એ બાબત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. આવા સમયે બગીચામાં જવું, મંદિરમાં જવું, મિત્રમંડળ સાથે બેસી વાર્તાલાપ કરવું વગેરે પ્રવૃત્તિઓ કરી શકાય. 'Create the work' કામ ઊભું કરો. વ્યસ્ત જીવન એટલે સુખી જીવન.

આજે કેટલાય દેશોમાં વૃદ્ધ કર્મચારીઓના કામનું મૂલ્ય સમજાવવા લાગ્યું છે. કેટલાય ધંધા કે નોકરીમાં ઝડપ કરતાં ગુણવત્તા અને નિર્ણયશક્તિ

અને અનુભવની વધુ જરૂર હોય છે. જ્યાં વૃદ્ધોની પરંદગી થાય છે. જોકે યુવાન કર્મચારી જેટલી વૃદ્ધની પરંદગી નહીં થાય. પરંતુ વૃદ્ધોના વિશાળ અનુભવનો ફાયદો જરૂર લેવામાં આવે છે. આ ઉપરોક્ત તેમને ઓછો પગાર આપીએ તો પણ ચાલે.

વૃદ્ધો જે કાયમી બીમારી ધરાવતા હોય છે. તેઓને યોગ્ય સારવાર મળી રહે એવા કાર્યક્રમો યોજવા જોઈએ. વૃદ્ધો હંમેશાં બીમાર જ રહે છે અને કદી બીમારીમાંથી બહાર આવતા નથી એવું માનવામાં આવે છે, પરંતુ ખરેખર જો વૃદ્ધોના આહાર-વિહારનું યોગ્ય ધ્યાન રાખવામાં આવે તો વૃદ્ધ વ્યક્તિ પણ નિરોગી રહી શકે છે. વૃદ્ધો માંદગીમાંથી સાજા થઈ શકે છે. ખરેખર તો વૃદ્ધો તંદુરસ્તી અંગે સતર્ક રહેતા હોય છે.

વૃદ્ધો માટે રહેવાની વ્યવસ્થા પણ અલગ હોવી જરૂરી છે. તેઓનું પોતાનું શેષ જીવન એક જ જગ્યાએ શાંતિપૂર્વક પસાર થાય તે જોવાની જવાબદારી સમાજ અને સરકારની છે. આ માટે વૃદ્ધાશ્રમો કે ઘરડાંઘરો ખોલવાં જોઈએ. જ્યાં જરૂરી બધી વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. સમાજથી વિખૂટા પડી જાય એટલાં દૂર વૃદ્ધાશ્રમો ન હોવા જોઈએ. વૃદ્ધ લોકો પોતાનાં સગાંવહાલાં અને મિત્રો સાથે સંપર્કમાં રહી શકે એટલા નજીક વૃદ્ધાશ્રમો ખોલવાં જોઈએ. વૃદ્ધાશ્રમમાં વૃદ્ધો માટે મનોરંજનના કાર્યક્રમો, પ્રવચનો, ટેલિવિઝન, પુસ્તકાલય વગેરેની સગવડ હોવી જોઈએ. ફ્લેટના બાંકડા પર બેસી વૃદ્ધો ગપ્પાં મારે તેવી સગવડ જરૂરી છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં આર્થિક મુશ્કેલી ઊભી ન થાય તેવી વ્યવસ્થા પહેલેથી કરી હોય તો વાંધો આવતો નથી. પરંતુ જે વૃદ્ધોને આર્થિક મદદની જરૂર હોય તેમના માટે ઉત્પાદક શ્રમનાં કાર્યોની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. જેથી તેઓને હળવો વ્યાયામ પણ મળી રહે અને પૂરતા પૈસા પણ મળી રહે. કેટલાક વૃદ્ધોને સામાજિક સંસ્થાઓમાં જઈને માનંદ સેવા પણ આપી શકે છે. જેથી સામાજિક એકલતા ન લાગે. પોતે સમાજ માટે કંઈક કર્યું છે તેવી લાગણી જન્મશે અને પોતે બિનઉપયોગી નથી તેવું લાગશે.

ડેવીસ રીશમેન વૃદ્ધોના ત્રણ પ્રકાર નીચે મુજબ પાડે છે :

1. સ્વયંશાસિત (સ્વાયત્ત)
2. સમાયોજિત
3. અનિયંત્રિત

1. સ્વયંશાસિત (સ્વાયત્ત) (Autonomys) :

સ્વયંશાસિત વૃદ્ધોનું જૂથ ખૂબ નાનું હોય છે. આવા વૃદ્ધો બીજા સાથે હળીમળી જાય તેવા અને સમતુલિત હોય છે. તેઓમાં સર્જનાત્મક શક્તિ વધુ હોય છે. તેમનું જીવન સમૃદ્ધ અને સંતોષકારક રીતે પસાર થાય છે. આવા વૃદ્ધોને જીવન જીવવામાં રસ હોય છે. જેમ કે, કે.કા. શાસ્ત્રી, મધર ટેરેસા, રવિશંકર મહારાજ, અટલ બિહારી બાજપાઈ, દિલીપકુમાર વગેરે.

2. સમાયોજિત (Adjusted) :

સમાયોજિત વૃદ્ધોને પોતાનાં સ્થાન અને પ્રતિષ્ઠામાં વધુ રસ હોય છે. આ માટે તેઓ સતત કાર્યશીલ રહે છે. તેઓ પ્રતિષ્ઠા માટે સતત સમાયોજિત થઈને જીવન જીવતા હોય છે. તેઓ પોતાને ગમતાં કાર્યો સતત કરે છે. તેઓ ભૂતકાળનાં સુખદ અનુભવોને વર્તમાનમાં યાદ કરી ખુશ થાય છે.

3. અનિયંત્રિત (Anomic) :

અહીં એવા વૃદ્ધો હોય છે કે જેઓ ખરેખર માનસિક રીતે પણ વૃદ્ધ બની ગયા હોય છે. તેમની શારીરિક શક્તિ ઘટી જતાં તેઓ ભાંગી પડે છે. અહીં તેમને સાંસ્કૃતિક પર્યાવરણ કે સામાજિક વાતાવરણ પણ મદદરૂપ બનતું નથી. આવા વૃદ્ધો પહેલેથી જ અપરિપક્વ હોય છે. તેઓને યુવાવસ્થામાં પણ તકલીફ પડી હોય છે. આવા વૃદ્ધો કાયમી નિવૃત્ત હોય છે. યુવાવસ્થામાં પણ તેઓએ કોઈ કાર્ય કર્યું હોતું નથી. તેમનું જીવન નિવૃત્તિ જેવું જ હોય છે. આવા લોકો આંતરિક અને બાહ્ય બંને રીતે અરક્ષિત જોવા મળે છે.

ઉપસંહાર :

આમ, સફળ અને સંતોષકારક વૃદ્ધાવસ્થા સુખશાંતિ, આનંદ, પ્રસન્નતા, વાસ્તવિક સમજણ, વગેરે ઉપર આધારિત છે. યુવાવસ્થા દરમિયાન આહાર-વિહારનું ધ્યાન રખાય તો વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન તંદુરસ્તીમાં તકલીફ પડતી નથી. વૃદ્ધાવસ્થાના પ્રશ્નોનો અગાઉથી વિચાર કરી આયોજન કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થામાં સમસ્યાઓ સાથે સરળતાથી સુસમાયોજન સાધી શકાય છે.



● એક-બે વાક્યમાં જવાબ આપો.

(1) લેહનર અને કુબે વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન વ્યક્તિના જીવનમાં થતા પરિવર્તનોને કેટલા અને કયા કયા વિભાગમાં વહેંચ્યા છે ?

જ. લેહનર અને કુબે વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન વ્યક્તિના જીવનમાં થતા પરિવર્તનોને નીચેના ત્રણ વિભાગમાં વહેંચ્યા છે :

1. શારીરિક કાર્યોમાં થતા પરિવર્તનો

2. બૌદ્ધિક કાર્યોમાં થતા પરિવર્તનો

3. વ્યક્તિત્વ અને સ્વ વિશેના ખ્યાલમાં થતાં પરિવર્તનો

(2) વ્યક્તિ વૃદ્ધ બને છે ત્યારે કઈ કઈ શક્તિ અવનતિ પામે છે ?

જ. વ્યક્તિ વૃદ્ધ બને છે ત્યારે દષ્ટિશક્તિ, શ્રવણશક્તિ, સ્વાદેન્દ્રિય, પ્રજનન શક્તિ વગેરે અવનતિ પામે છે.

(3) ક્ષીણ દષ્ટિ ખામીવાળી વ્યક્તિ શું પારખી શકતી નથી ?

જ. ક્ષીણ દષ્ટિ ખામીવાળી વ્યક્તિ રંગો વચ્ચેની સમાનતા અને ભિન્નતા પારખી શકતી નથી.

(4) વૃદ્ધાવસ્થામાં કઈ કઈ બૌદ્ધિક શક્તિઓમાં ઘટાડો થાય છે ?

જ. વૃદ્ધાવસ્થામાં તર્કશક્તિ, સંકલનશક્તિ, સમસ્યાઉકેલ અને સાદૃશ્ય જેવી બૌદ્ધિક શક્તિઓમાં ઘટાડો થાય છે.

(5) મનોશારીરિક શક્તિની ક્ષીણતા વૃદ્ધમાં શું જન્માવે છે ?

જ. મનોશારીરિક શક્તિની ક્ષીણતા વૃદ્ધમાં સહીસલામતીની ચિંતા, અસામર્થ્યનો ભાવ અને બિનઉપયોગીની લાગણી જન્માવે છે.

(6) લેહનર અને કુબે વૃદ્ધની સમાયોજનની સમસ્યાઓ કે મુશ્કેલીઓ માટે કઈ ચાર બાબતો દર્શાવી છે ?

જ. લેહનર અને કુબે વૃદ્ધની સમાયોજનની સમસ્યાઓ કે મુશ્કેલીઓ માટે નીચેની ચાર બાબતો દર્શાવી છે :

(1) યુવાનીમાં વધુ માન-સન્માન

(2) નિવૃત્તિ અને આર્થિક મુશ્કેલીઓ

(3) શાંતિપૂર્ણ જીવન જીવવામાં મુશ્કેલી

(4) સામાજિક એકલતા અને બિનઉપયોગીની ભાવના

(7) યૌવન એટલે શું ?

જ. યૌવન એટલે જિંદગીનો થનગનાટ, વસંતનો વૈભવ, ભવિષ્યની આશા, સાહસિક, જીવનનો સોનેરી સમય અને પડકારનો મુકાબલો કરવા તૈયાર વ્યક્તિ.

(8) વૃદ્ધાવસ્થા એટલે શું ?

જ. વૃદ્ધાવસ્થા એટલે જીવનની સંધ્યા, જિંદગીની પાનખર ઉંમર, અસમર્થતા, અંધકારમય ભાવિ, બોજારૂપ જીવન, શારીરિક અશક્તિ વગેરે.

(9) નિવૃત્તિનું મુખ્ય કારણ શું છે ?

જ. નિવૃત્તિનું મુખ્ય કારણ નબળી શારીરિક તબિયત છે.

(10) વૃદ્ધાવસ્થામાં પ્રશ્નો શેમાંથી જન્મે છે ?

જ. વૃદ્ધાવસ્થામાં પ્રશ્નો સામાજિક પરિસ્થિતિઓ અને મનોવલણોમાંથી જન્મે છે.

(11) વૃદ્ધાવસ્થાની મુખ્ય મુશ્કેલી કઈ હોય છે ?

જ. વૃદ્ધાવસ્થાની મુખ્ય મુશ્કેલી આર્થિક તંગી હોય છે.

(12) વૃદ્ધાવસ્થાની સમાયોજનની સમસ્યાઓને કઈ બે રીતે વિચારી શકાય છે?

જ. વૃદ્ધાવસ્થાની સમાયોજનની સમસ્યાઓને નીચેની બે રીતે વિચારી શકાય છે:

(1) વૃદ્ધાવસ્થા પહેલાંનો સમય

(2) વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાનનો સમય

(13) ડેવીસ રીશમેન વૃદ્ધોના કયા ત્રણ પ્રકાર પાડે છે ?

જ. ડેવીસ રીશમેન વૃદ્ધોના નીચેના ત્રણ પ્રકાર પાડે છે :

(1) સ્વયંશાસિત

(2) સમાયોજિત

(3) અનિયંત્રિત

(14) સમાયોજિત વૃદ્ધોને મન શું કિંમતી હોય છે ?

જ. સમાયોજિત વૃદ્ધોને મન પોતાનાં સ્થાન અને પ્રતિષ્ઠા વધુ કિંમતી હોય છે.

(15) અનિયંત્રિત વૃદ્ધોના જૂથમાં કેવી વ્યક્તિઓનો સમાવેશ થાય છે ?

જ. અનિયંત્રિત વૃદ્ધોના જૂથમાં એવી વ્યક્તિઓનો સમાવેશ થાય છે કે જેમની શારીરિક શક્તિ ક્ષીણ થતાં અવનતિનો અનુભવ કરે છે.

• યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરો.

(1) ક્ષીણ ખામીવાળી વ્યક્તિ રંગો વચ્ચેની સમાનતા અને ભિન્નતા પારખી શકતી નથી.

(a) દૃષ્ટિ

(b) શારીરિક

(c) શ્રવણ

(d) માનસિક

(2) માં તર્કશક્તિ, સંકલનશક્તિ, સમસ્યાઉકેલ અને સાદૃશ્ય જેવી બૌદ્ધિક શક્તિઓમાં ઘટાડો થાય છે.

(a) પુખ્તાવસ્થા

(b) વૃદ્ધાવસ્થા

(c) બાલ્યાવસ્થા

(d) યુવાવસ્થા

(3) નામના મનોવૈજ્ઞાનિકે વૃદ્ધાવસ્થામાં જીવનસાથીના મૃત્યુ સાથે સમાયોજન સાધવાના કાર્યને એક વિકાસકાર્ય તરીકે ગણાવ્યું છે.

(a) લેહનર અને કુબે

(b) ઈલિયટ

(c) હેવીગહર્સ્ટ

(d) ઈથેલ સ્મિથ

(4) એટલે જિંદગીનો થનગનાટ.

(a) યૌવન

(b) વૃદ્ધાવસ્થા

(c) બાળપણ

(d) એક પણ નહીં

(5) એટલે જીવનની સંધ્યા.

(a) યૌવન

(b) વૃદ્ધાવસ્થા

(c) બાળપણ

(d) એક પણ નહીં

- (6) માં વૃદ્ધો 61માં વર્ષમાં પ્રવેશ કરે ત્યારે તેમના માનમાં સમારંભ યોજવામાં આવે છે.
- (a) અમેરિકા (b) ભારત
(c) જાપાન (d) ઓસ્ટ્રેલિયા
- (7) નિવૃત્તિનું મુખ્ય કારણ નબળી છે.
- (a) શારીરિક તબિયત
(b) બૌદ્ધિક તબિયત
(c) માનસિક તબિયત
(d) એક પણ નહીં
- (8) નિવૃત્તિ અને ઓછી થયેલી આવક સાથે સમાયોજન સાધવાના કાર્યને વૃદ્ધાવસ્થાનું અગત્યનું વિકાસકાર્ય ગણ્યું છે.
- (a) વીન્ડહામ લેવીસ (b) હેવીંગહર્સ્ટ
(c) હાર્વે (d) લેહનર અને કુબે
- (9) ના મતે વૃદ્ધોની નિરૂપયોગિતાની લાગણી પાચનશક્તિને ધીમી પાડી દે છે, ઉત્સર્ગતંત્રને નુકસાન પહોંચાડે છે, નિદ્રાને ખલેલ પહોંચાડે છે.
- (a) વીન્ડહામ લેવીસ (b) લેહનર અને કુબે
(c) હેવીંગહર્સ્ટ (d) ઈથેલ સ્મિથ
- (10) એ વૃદ્ધાવસ્થાની પૂર્વતૈયારી છે.
- (a) યુવાવસ્થા (b) પુખ્તાવસ્થા
(c) બાલ્યાવસ્થા (d) એક પણ નહીં

- (11) ઘરડાંઘરનો સુંદર નમૂનો ક્લિવલેન્ડમાં જોવા મળે છે.
 (a) જાપાન (b) ભારત
 (c) અમેરિકા (d) કેનેડા
- (12) વૃદ્ધોને મન પોતાનાં સ્થાન અને પ્રતિષ્ઠા બહુ કિંમતી હોય છે.
 (a) સ્વયંશાસિત (b) સમાયોજિત
 (c) અનિયંત્રિત (d) એક પણ નહીં
- (13) વૃદ્ધોના જૂથમાં એવી વ્યક્તિઓનો સમાવેશ થાય છે કે જેમની શારીરિક શક્તિ ક્ષીણ થતાં અવનતિનો અનુભવ કરે છે.
 (a) સ્વયંશાસિત (b) સમાયોજિત
 (c) અનિયંત્રિત (d) એક પણ નહીં
- (14) વૃદ્ધો કાયમના નિવૃત્ત હોય છે.
 (a) સ્વયંશાસિત (b) અનિયંત્રિત
 (c) સમાયોજિત (d) એક પણ નહીં
- (15) વૃદ્ધોના ત્રણ પ્રકાર નું પ્રદાન છે.

(રીશમેન / હેવીટહસ્ટ)

