



نوٹس

12

سن رشد اور بڑھاپا

Adulthood and Ageing

بوڑھا ہو جانا کیسا لگتا ہے؟ لوگ جب عمر رسیدہ ہو جاتے ہیں تو ان میں کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں؟ اس بات کا کیا مطلب ہے کہ فلاں شخص بوڑھا ہو گیا ہے۔ یہ کچھ ایسے سوال ہیں، جو اس وقت ہمارے ذہن میں آتے ہیں، جب ہم کسی بوڑھے شخص کو دیکھتے ہیں۔ ہم یہ بھی دیکھتے ہیں کہ ہمارے والدین کے برتاؤ کا انداز ایسا نہیں جیسا کہ ہمارا ہے۔ جب ہم سن رشد اور بڑھاپے وغیرہ الفاظ سنتے ہیں تو ہمارے تصور میں عام طور پر جو باتیں آتی ہیں، وہ ہیں ذمہ داری، توازن، بُردباری اور کبھی کبھی خراب صحت۔ ہم بڑھاپے کے سالوں کو زندگی کا ایسا سٹیج سمجھتے ہیں، جہاں لوگ دوسروں کے محتاج اور دوسروں پر منحصر ہو کر رہ جاتے ہیں۔ کیا یہ سب لگی بندھی باتیں ہیں، یا پھر باطل اوہام ہیں؟

آج جب ہم اپنے سماج کو دیکھتے ہیں، تو ہم یہ دیکھتے ہیں کہ بوڑھوں کی آبادی بڑھ رہی ہے۔ تخمینہ یہ لگایا گیا ہے کہ 2012 تک دنیا کی آبادی کا بڑا حصہ عمر رسیدہ لوگوں کے زمرے میں آجائے گا۔ بڑا ہونا یا بوڑھا ہونا ایک حیاتیاتی عمل ہے، لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ بہت سی دیگر تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں۔ اس سبق میں آپ ان ہی تبدیلیوں کے بارے میں پڑھیں گے۔ اس سبق سے آپ کو سماج میں بوڑھے لوگوں کی قدر و قیمت سمجھنے اور ان کے ساتھ اچھے رشتے قائم رکھنے میں بھی مدد ملے گی۔

مقاصد



اس سبق کے مطالعے کے بعد آپ:

- سن رشد اور بڑھاپے کے زمانے کی خصوصیات کی وضاحت کر سکیں گے؛
- سن رشد اور کے دوران نشوونما کی کلیدی تبدیلیوں کو بیان کر سکیں گے؛

- بڑھاپے اور اس سے مقابلے کے مسائل کو بیان کر سکیں گے؛
- بڑھاپے اور بوڑھے لوگوں کے مسائل کا تجزیہ کر سکیں گے۔



نوٹس

12.1 سن رشد کا مرحلہ

اکثر ہمارے بڑے ہم سے کہتے ہیں کہ اپنی عمر کے جیسے کام کرو۔ کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ اس بات کا کیا مطلب ہے؟ ایسا لگتا ہے کہ کسی بھی مخصوص عمر کے فرد سے یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ فلاں طریقے پر کام کرے۔ چنانچہ سن رشد کے زمانے میں بھی سماج ایک فرد سے یہی توقع کرتا ہے کہ وہ اپنی ذمہ داریوں کو ایک سن رسیدہ (Adulth) کے طور پر انجام دے۔ کچھ خصوصی قسم کے رول یا رشتے، مثلاً خاندان، پیشہ یا نوکری بالغ لوگوں کے لیے اہم سنگ میل ہیں۔ نوجوانی کے زمانے میں نمو کی جست (Growth spurt) میں سن رشد تک پہنچتے پہنچتے ٹھہراؤ آجاتا ہے اور فرد سماج کے اندر اپنے لیے مزید ٹھوس قسم کے رولز (Roles) کی تلاش شروع کر دیتا ہے۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی رہتی ہے، ہماری صلاحیتیں اور ہمارے کردار (یا رویے) بھی بدل جاتے ہیں اور ایسا صرف حیاتیاتی نمو کی وجہ سے ہی نہیں ہوتا، بلکہ اس میں ہمارے علم اور ماحول کے ساتھ ہمارے تفاعل کو بھی دخل ہوتا ہے۔ ہندوستانی روایت کے مطابق سن رشد کا تعلق گرهست آشرم سے ہے۔ اس مرحلے میں فرد سماجی زندگی میں داخل ہو جاتا ہے اور خاندان، شادی اور نوکری وغیرہ کی ذمہ داریوں کو قبول کرتا ہے۔ سن رشد (Adulthood) کے چار ذیلی وقفے (زمانے) ہیں: (i) ابتدائی سن رشد یا جوانی (Young Adulthood) 20 اور 30 کی دہائیاں۔ (2) درمیانی سن رشد (Middle adulthood) 30 اور 40 کی دہائیوں کے سال اور (3) دیررس سن رشد (Later adulthood) 60 سال اور اس کے بعد کی مدت۔ ہم ان میں سے ہر ایک مدت یا زمانے کی خصوصیات پر گفتگو کریں گے۔

جوانی یا ابتدائی سن رشد (Young Adult)

اس مدت کے دوران انسان خود کو ایک آزاد و خود مختار فرد سمجھنے لگتا ہے۔ اب وہ والدین کی فیملی پر مالی طور سے کم منحصر ہوتا ہے۔ پیشے کا انتخاب (Choice of Career) اس زمانے میں انجام پانے والا ایک اہم نشوونمائی کام ہوتا ہے۔ مرد اور عورتیں اپنی پسند کے کام شروع کرنا چاہتے ہیں۔ اس کے علاوہ جوان ہونے پر یا سن رشد کو پہنچنے پر فرد گھر بسانے اور اپنی فیملی زندگی شروع کرنے کی بھی کوشش کرتا ہے۔ یہ لوگ مختلف سماجی مسائل کے بارے میں بھی سوچنے لگتے ہیں اور اپنے پیشے کے ساتھیوں اور کمیونٹی کے دیگر افراد کے ساتھ تعلق قائم کرتے ہیں۔ کسی بھی شخص کے فرائض دوہری ذمہ داریوں کے متقاضی ہوتے ہیں۔ ایک خود اپنی ذات سے متعلق اور دوسری سماج سے متعلق۔



نوٹس

زندگی کے نئے فرائض اور نئے چیلنج جوانی (Young adulthood) کے مرحلے کی خصوصیات ہیں۔ مثلاً جذباتی آزادی اور مالی خود مختاری کا قیام اور شادی شدہ زندگی کا آغاز۔ ابتدائی جوانی (Early adulthood) کے دوران بے روزگاری اور شادی نہ ہونا، دو خاص مسئلے ہوتے ہیں۔ اریکسن (Arikson) کے مطابق ”دوستی بنام جدائی“ اس زمانے کا بڑا مسئلہ ہوتا ہے۔ جوان افراد میں رشتے (خاص طور پر شادی بیاہ کے رشتے) قائم کرنے کی صلاحیت فروغ پاتی ہے، ورنہ یہ لوگ سماجی اور جذباتی طور پر الگ تھلگ ہو سکتے ہیں۔ جوان لوگ (Young adults) مستقبل کی کامیابیوں کے خواب دیکھنا شروع کر دیتے ہیں یا یوں کہیے کہ زندگی کے جو مقاصد ہیں، ان کی تکمیل کی خواہش ان میں جاگ جاتی ہے۔ یہ خواب ان جوانوں کو حصول مقصد کی طرف گامزن کر دیتے ہیں۔ پیشہ اور شادی کے بارے میں انتخاب اور معاشی، و سماجی خود مختاری کا حصول ابتدائی جوانی (Young adulthood) کے اہم کام ہیں۔ تیس کی دہائی کے ابتدائی سالوں میں اکثر اپنے انتخاب اور پسند کا دوبارہ جائزہ لیتے ہیں اور پیشے یا سماجی رشتوں کے انتخاب میں تبدیلی بھی کر لیتے ہیں۔ ان تجربات کو تیس سالہ عمر کا عبور (Age thirty transition) کہا جاتا ہے۔

نوجوانی کی خصوصیات

- پیشہ کا انتخاب۔
- خاندانی زندگی کی شروعات۔
- ہمسروں کے ساتھ بچی دوستی کی تشکیل۔
- سماج کے بارے میں مسائل۔

خود کیجیے

دو جوانوں (Adults) ایک مرد اور ایک عورت سے ملاقات کیجیے۔ ان سے درخواست کیجیے کہ وہ یہ بتائیں کہ ان کے رول اور ان کی ذمہ داریاں کیا ہیں، ان کے بیانات کو قلم بند کیجیے۔ اور اپنی رائے بھی لکھیے۔ ان کا موازنہ اپنے ٹیوٹر اور اپنے ساتھیوں کے بیانات سے کیجیے۔

متن پر مبنی سوال 12.1



1- ابتدائی جوانی (Young Adulthood) کی خصوصیات کیا ہیں؟

12.2 سن رشد یا درمیانی عمر



نوٹس

بیس اور تیس کی دہائیوں کے بعد فرد چالیس اور پچاس کی دہائیوں یا درمیانی عمر میں داخل ہوتا ہے۔ اہلیت، پختگی، ذمہ داری اور ثابت قدمی، درمیانی عمر کے اس دور کی خصوصیات ہیں۔ یہ وہ زمانہ ہے، جب انسان اپنی نوکری/کام کی کامیابی سے نفع اندوز ہونا چاہتا ہے اور اپنے خاندان اور سماجی زندگی کی طرف سے لطف و آسودگی کا متمنی ہوتا ہے۔ اس زمانے میں لوگ اپنے بچوں کی کامیابی دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ اب زیادہ تر توجہ صحت، بچوں کے مستقبل، بوڑھے ماں باپ، وقت کے خوشگوار استعمال اور بڑھاپے کے منصوبوں پر ہوتی ہے۔ عورتوں میں عام طور پر 45 اور 50 کے درمیان ماہواری ختم ہو جاتی ہے۔ ماہواری کا اختتام (Menopause) اپنے ساتھ اکثر عورتوں میں جسمانی اور نفسیاتی الجھنیں ساتھ لاتا ہے۔ مردوں میں بھی اس عمر میں صحت، طاقت، قوت اور جنسی صلاحیت کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

درمیانی عمر کو تخلیقیت اور سماج کے لیے کسی فرد کے تعاون کا اہم زمانہ سمجھا جاتا ہے۔ یہ بھی پایا گیا ہے کہ بیشتر سائنسدانوں، مصنفوں اور فنکاروں کے بہترین شاہکار 45 اور 55 سال کی عمر یا اس کے پاس تخلیق ہوئے ہیں۔ ارسن (Erikson) نے اس درمیانی مدت کو ایک ایسے بحران کا مرحلہ بتایا ہے، جس کی خاصیت تخلیقیت بنام خود مشغولی (Generionty versus self absorption) ہے۔ اگر کوئی شخص اس مدت کو مثبت تعاون کا ذریعہ نہیں بناتا تو وہ اپنی خود غرضانہ ضروریات اور خواہشات میں ہی منہمک رہے گا۔ درمیانی مدت کا عبوری سفر بہت پر آشوب زمانہ ہے۔ اس میں لوگ خود کو بوڑھا سمجھنے لگتے ہیں اور اپنی موت کے بارے میں حساس ہو جاتے ہیں، جس سے جذباتی کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ وہ اپنی زندگی کا اس انداز سے جائزہ لینا شروع کر دیتے ہیں کہ انہوں نے زندگی کے جو خواب دیکھے تھے، وہ کس حد تک پورے ہوئے۔ اس دوبارہ جائزے سے یا حالات کی دوبارہ تشخیص کے نتیجے میں پیشوں اور شادی سے متعلق رشتوں میں تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں (مثلاً طلاق کی نوبت بھی آ جاتی ہے)۔ اکثر وہ لوگ جو باقاعدہ نوکر ہیں، درمیانی سن رشد (Middle adulthood) میں اپنے ریٹائر میٹ اور کام سے آزادی کے بارے میں سوچنے لگتے ہیں اور اپنی زندگی میں دوبارہ سازگاری (Readjustments) کا منصوبہ بناتے ہیں۔

درمیانی سن رشد کی خصوصیات

- اہلیت، پختگی ذمہ داری اور ثابت قدمی
- بچوں پر توجہ مرکوز ہونا
- بڑھاپے کے لیے منصوبے

• عورتوں میں ماہواری کا اختتام

بڑھاپا (Old Age)

بڑھاپا (یا دیررس سن رشد) تقریباً 60 سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔ اس عمر میں اکثر لوگوں کی نوکری پوری ہو جاتی ہے اور وہ اپنی عملی سروسز سے سبکدوش ہو جاتے ہیں۔ اس عمر میں وہ اپنی جسمانی اور نفسیاتی صحت کے بارے میں فکر مند ہو جاتے ہیں۔

ہمارے سماج میں عمر رسیدہ لوگوں کے بارے میں عام خیال یہ ہوتا ہے کہ وہ متحرک و فعال نہیں ہیں، ان کی عقل و فہم میں گراؤ آگئی ہے، وہ تنگ نظر ہیں اور مذہب اور روحانیت کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ اکثر بوڑھے لوگوں کے جیون ساتھی دنیا سے رخصت ہو چکے ہوتے ہیں اور وہ جذباتی طور پر عدم تحفظ کا شکار ہو جاتے ہیں، لیکن یہ سب باتیں ہر ایک پر صادق نہیں آتیں۔ ساٹھ سال اور اس سے بھی زیادہ عمر کے لوگ صحتمند اور بہت فعال ہوتے ہیں۔ دراصل ایک اچھے طرز زندگی سے انسان لطف اندوز ہو سکتا ہے۔

بہر حال بڑھاپے کا آنا ایک نفسیاتی مظہر (Phenomenon) ہے۔ مصنفوں، سیاست دانوں، پروفیسروں اور یوگیوں وغیرہ کی ایسی بہت سی مثالیں سامنے ہیں، جو بڑھاپے میں بھی ایک سود مند اور فعال زندگی گزار رہے ہیں۔ دراصل اہم بات یہ ہے کہ بڑھاپا بھی بہت خوش و خرم اور کل وقتی شادمانی کا زمانہ ہو سکتا ہے۔ ذہنی یا جسمانی زوال کا واقع ہونا کوئی ضروری نہیں ہے۔ لوگ 80 اور 90 سال کی عمر تک بھی زندگی میں چوکس، فعال اور باوقار رہ سکتے ہیں، لیکن ایسا تبھی ممکن ہے، جب وہ درمیانی عمر سے ہی اپنا پورا دھیان رکھیں۔ درحقیقت عمر رسیدہ لوگوں کے پاس علم، تجربہ اور عقل کا بڑا ذخیرہ ہوتا ہے، جس سے سماج بڑا فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔

متن پر مبنی سوال 12.2



1- درمیانی سن رشد (Middle Adulthood) کی دو خصوصیات بیان کیجیے۔

12.3 سن رشد اور بڑھاپے کے دوران جسمانی اور ذہنی تبدیلیاں

آج کے سماج میں جبکہ لوگ اپنی صحت کے بارے میں بہت فکر مند اور باشعور ہو چکے ہیں، مرد اور عورتیں دونوں ہی یہ چاہتے ہیں کہ وہ جسمانی اور ذہنی طور پر تندرست رہیں۔ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ،



نوٹس

کچھ ناگزیر اور عالمگیر قسم کی تبدیلیاں، مثلاً خلیوں کی کیمیائی تبدیلیاں یا محفوظ توانقی صلاحیت (Adaptive reserve capacity) میں بتدریج کمی واقع ہوتی ہے۔ کچھ ایسی بھی وقوفی تبدیلیاں ہیں، جو درمیانی سن رشد سے ہی واقع ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں بہت سست اور بتدریج ہوتی ہیں۔ لوگ عام طور پر بڑھاپے کو جسمانی اور ذہنی صحت میں گراؤ سمجھتے ہیں۔ یہ تبدیلیاں اپنی نوعیت کے لحاظ سے خاص طور پر جسمانی اور وقوفی ہوتی ہیں۔ اب ہم ان تبدیلیوں کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

(a) جسمانی تبدیلیاں: یہ بات پائی گئی ہے کہ 30 سال کی عمر کے بعد اکثر لوگوں کے جسمانی اعضا ہر سال عملی اہلیت (Functional ability) میں 0.8 سے 100 فیصد تک گراؤ کا اظہار کرتے ہیں۔ اس گراؤ کا کچھ حصہ تو نارمل بات ہے، کچھ حصہ بیماریوں کی وجہ سے اور کچھ دیگر عوامل جیسے، دباؤ، پیشہ ورانہ حالت، تغذیہ کی صورت حال اور ماحول وغیرہ کی وجہ سے ہوتا ہے، بڑھاپے سے جڑی ہوئی جو اہم جسمانی تبدیلیاں ہیں، وہ خارجی تبدیلیاں، داخلی تبدیلیاں، حسی صلاحیتوں کی تبدیلیاں اور وقوفی صلاحیتوں کی تبدیلیاں ہیں۔

(1) خارجی تبدیلیاں (External changes): یہ بوڑھا ہونے کی علامات (Symptoms) ہیں، جنہیں ہم کسی بھی شخص میں دیکھ سکتے ہیں۔ ہم بڑھاپے کی علامات کو جیسے سفید ہوتے بال، جلد کی تبدیلی، جھڑیوں اور دیگر تبدیلیوں کو بھی ہم لوگوں میں دیکھ سکتے ہیں۔

طویل اور صحتمند زندگی کی کنجی

- صحتمند غذا کھائیے۔
- باقاعدہ ورزش کیجیے۔
- دباؤ کو کم کیجیے۔
- بیڑی سگریٹ مت پیجیے، الکحل اور دیگر منشیات سے بچے۔
- اپنے اندر مثبت عادتیں اور خوبیاں پیدا کیجیے۔
- سماجی فلاح و بہبود کے کاموں میں خود کو مشغول رکھیے۔
- عقائد اور روحانیت کو فروغ دیجیے۔

(2) داخلی تبدیلیاں (Internal Changes): یہ بڑھاپے کی وہ علامتیں ہیں جو نظر نہیں آتیں یا یوں کہیے کہ غیر مرئی ہیں۔ ان میں تنفسی نظام، معدی و امعانی نظام (Gastrointestinal system)، کلبی و عانی نظام (Cardiovascular system) اور مرکزی عصبی نظام کی تبدیلیاں شامل ہیں۔



نوٹس

بڑھاپے یا دیراس سن رشد کچھ فتوحات

- مہاتما گاندھی نے 77 سال کی عمر میں آزادی ہند کی تحریک کی قیادت کی
- بابا آٹے
- راماکرشنا پرم ہنس
- مدرٹریا

(3) **حسی صلاحیتوں میں تبدیلیاں:** بڑھتی عمر کے ساتھ حسی صلاحیتوں میں بتدریج کمی آتی ہے۔ جیسا کہ

آپ جانتے ہیں کہ ہم اپنے حواس کے ذریعے خارجی دنیا کے ساتھ رابطہ رکھتے ہیں یا ابلاغ کرتے ہیں۔ کسی بھی حس کا نقصان گہرے نفسیاتی اور سماجی نتائج پیدا کرتا ہے۔

وقتی تبدیلیاں (Cognitive Changes): وقوف وہ عمل ہے، جس کے ذریعے معلومات

حاصل ہوتی ہے، ذخیرہ ہوتی ہے اور استعمال ہوتی ہے۔ سن رشد اور بڑھاپے کے دوران وقوف کے مختلف پہلوؤں جیسے حافظہ، آموزش، توجہ اور کارکردگی کی رفتار پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ بوڑھے لوگ اکثر بھولنے، نئی تکنیکوں کے سیکھنے اور نئی مہارتوں کے حاصل کرنے میں مشکل آنے کی شکایت کرتے ہیں۔ ان کی توجہ کے ارتکاز اور ماحولی محرکات کے تئیں ان کے جوابی عمل میں گراوٹ آجاتی ہے۔ عقل کا فتور اور الزائمر بڑھاپے کی اہم بیماریاں ہیں۔ ایک عام سی بات یہ کہی جاسکتی ہے کہ بڑھاپے میں لوگ زیادہ بیماری پذیر (Vulnerable) ہو جاتے ہیں۔

12.4 بڑھاپے کے دوران مسائل سے نبرد آزمانی

آپ سوچتے ہوں گے کہ کیا بڑھاپے کے عمل کو روکا جاسکتا ہے یا کوئی شخص ہمیشہ جوان رہ سکتا ہے؟ ہم یہ جانتے ہیں کہ بڑھاپا ایک حیاتیاتی عمل ہے۔ بہت سی چیزیں جیسے دباؤ، تناؤ، عادات، غیر منضبط (Undisciplined) زندگی اور صحت کی خرابی وغیرہ اس عمل کو متاثر کرتے ہیں۔ ایک منضبط زندگی گزارنے کا مطلب ہے، جسم کے لیے کافی آرام، کام کی درست عادتیں، کم تناؤ، مناسب تغذیہ اور روحانیت۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ بڑھاپے کو موخر کیا جاسکتا ہے، لیکن اس سے بچا نہیں جاسکتا۔ ہم بڑھاپے سے انکار نہیں کر سکتے۔ ہمیں بڑھاپے کو قبول کرنا ہوگا اور حقیقت پسندی، لیکن رجائیت پسندی کے ساتھ عمل کرنا ہوگا۔

زندگی کے چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کے لیے الگ الگ لوگ الگ الگ تدابیر اور طریقے اپناتے ہیں۔

ان میں سے کچھ موثر تدابیر حسب ذیل ہیں:



نوٹس

سن رشد اور بڑھاپا

- (1) ایک چکدار رویے کو فروغ دیجیے تاکہ بڑھاپے کے مسائل اور اس کے دباؤ کے ساتھ مفاہمت کر سکیں۔
 - (2) یہ بات سمجھ لیجیے کہ زندگی کے واقعات سے نبرد آزما ہونے کے لیے نئے طریقوں کے کھوجنے کی ضرورت ہے۔
 - (3) خود کو الگ تھلگ کرنے یا پیچھے ہٹ جانے کے بجائے حصول معلومات اور حل مسائل کے راستے کو اپنائیں۔
 - (4) اپنے اندر خود اعتمادی کو فروغ دیجیے۔ اپنی خوبیوں اور خامیوں کے بارے میں صحتمند رویہ اپنائیے۔
 - (5) حالات سے نبرد آزما ہونے کے لیے موثر مہارتیں سیکھیے اور ان کی حفاظت کیجیے اور ماحول کے تئیں ایک مناسب اور فعال رویہ اپنائیے۔
- بڑھاپے کے زمانے میں حالات سے ہم آہنگ ہونے کے لیے مذکورہ طریقے کارگر اور موثر ہو سکتے ہیں۔

بڑھاپا اور سماجی سہارا

سماجی روابط کی توسیع بڑھاپے کے مسائل سے نپٹنے کا ایک اور ذریعہ ہے۔ مختلف قسم کی گروپ سرگرمیوں، جیسے کلبوں میں شرکت اور غیر رسمی سماجی تنظیموں سے وابستگی وغیرہ کو بوڑھے لوگوں کے لیے بہت سودمند پایا گیا ہے۔ پڑوس کے یا پڑوس کے علاوہ بھی اپنے ہم عمر لوگوں یا لوگوں کے گروپوں کے سماجی نیٹ ورک سے رابطے بنانا حالات زندگی کو ایک دوسرے کے ساتھ بانٹنے اور اپنے موجودہ مسائل کے جذباتی اظہار کے لیے مواقع ملتے ہیں۔ ان سماجی رابطوں کے ذریعے لوگ سماج کی غیر مشروط منظوری حاصل کر سکتے ہیں۔ ایک دوسرے کے رازوں کو آپس میں بانٹ سکتے ہیں، ایک دوسرے سے اپنے تجربات بیان کر سکتے ہیں اور قابل اعتماد رشتے قائم کر سکتے ہیں۔

پوتی پوتوں اور نواسی نواسوں کے ساتھ وقت گزارنا اور ان کو پیار دینے سے دادا دادی اور نانائانی کی ذاتی اور جذباتی ضرورتوں کی تسکین ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ دادا دادی اور نانائانی رول ماڈل (قابل تقلید نمونوں) کی حیثیت بھی رکھتے ہیں۔ عمر رسیدہ لوگوں کو ان بچوں میں اپنے روز کی جذباتی تکمیل نظر آتی ہے اور وہ اپنے پوتی پوتوں اور نواسی نواسوں کی کامیابیوں سے تسکین و تسلی پاتے ہیں۔

12.5 سماج میں بوڑھے لوگوں کی اہمیت

vflkkoknu'khyL; ful;o'i | fou%
ptokfu rL; o/ldr vt;fo|k;'k'cyeA



نوٹس

”جو بڑوں کو سلام کرتے ہیں اور ان کی خدمت بجالاتے ہیں، ان کی ترقی، درازی عمر، علم، شہرت اور طاقت چاروں سمتوں میں ہوتی ہے۔“

ہندوستانی سماج کی رشد و نمو کا ایک اہم سبب اس کا کثیر نسلی ڈھانچہ ہے۔ کثیر نسلی ڈھانچہ کا مطلب یہی ہے کہ ایک خاندان میں کئی نسلیں ایک ساتھ رہتی ہیں۔ مشترکہ خاندان کے سسٹم سے یہ بات عیاں ہو جاتی ہے۔ بوڑھے لوگوں کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ سماج کے ایسے افراد ہیں، جو علم و تجربہ کا مخزن ہیں۔ ان کے ساتھ رہنے اور ان کا احترام کرنے سے نہ صرف شخصی یا ذاتی فلاح و ترقی میں مدد ملے گی، بلکہ اس سے چو طرفہ (Multidimensional) ترقی کو بھی بڑھاوا ملے گا۔

آج ہمارے سماج میں بہت سے مسئلے نظر آتے ہیں اور ان کی وجہ، خاندانوں کی شکست و ریخت ہوتی ہے۔ نئی نسل اپنی خود مختاری اور آزادی حاصل کرنے کے لیے الگ رہنا چاہتی ہے اور پابندیوں سے بچنا چاہتی ہے۔ لیکن اب نئی نسل پر اس سسٹم کے نتائج نظر آنے لگے ہیں۔ ہمیشہ سے ہی یہ مانا جاتا ہے کہ عمر رسیدہ لوگ ایک نسل سے دوسری نسل میں ثقافت کے انتقال کا ذریعہ ہیں۔ کیا آپ ان کہانیوں کو اور ان کے اخلاقی سبق کو بھلا سکتے ہیں، جو آپ کے دادا دادی نے آپ کو سنائی ہیں۔ ہمارے ملک میں جو ثقافتی روایت چلی آ رہی ہے، وہ ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل ہوتی رہی ہے۔ وحدانی خاندانی نظام کے عام ہونے کے ساتھ ساتھ نئی نسل اپنے بیش قیمت ثقافتی سرمایے سے محروم ہوتی جا رہی ہے۔ یہ بات پائی گئی ہے کہ نئی نسل کے جذباتی اظہار اور اقدار خاندان میں بڑوں کے نہ ہونے سے متاثر ہوئے ہیں۔

متن پر مبنی سوالات 12.1



بتائیے کہ درج ذیل بیانات صحیح ہیں یا غلط:

- 1- 30 سال کی عمر کے بعد جسمانی اعضا 0.8 سے 1 فیصد تک زوال کا اظہار کرتے ہیں۔ (صحیح/غلط)
- 2- حسی اہلیتوں میں بتدریج تبدیلیاں بڑھاپے کے ساتھ ساتھ واضح ہوتی ہیں۔ (صحیح/غلط)
- 3- آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنی عمر (میں اضافے) کو قبول نہ کرے اور جوان رہے۔ (صحیح/غلط)
- 4- صحتمند رولوں کے فروغ سے بڑھاپے کا مقابلہ کرنے میں مدد نہیں ملے گی۔ (صحیح/غلط)
- 5- عمر رسیدہ لوگوں کو سماج کے لیے ایک مخزن سمجھنا چاہیے۔ (صحیح/غلط)

آپ نے کیا سیکھا



نوٹس

- کچھ خصوصی رول اور رشتے مثلاً خاندان اور پیشے کو سن رشد کے لیے اہم سنگ میل سمجھا جاتا ہے۔
- جیسے جیسے ہم بڑے ہوتے ہیں، ہماری صلاحیتیں اور ہمارے رویے بدلتے جاتے ہیں۔ ایسا صرف حیاتیاتی نمو کے عمل کی وجہ سے نہیں ہوتا، بلکہ ایسا ہماری فہم اور ماحول کے ساتھ ہمارے طرز تعامل کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔
- مالی اور جذباتی آزادی اور ازدواجی رشتوں کے قیام، جیسے نئے کام اور چیلنج، ابتدائی سن رشد کے مرحلے کی خصوصیات ہیں۔
- درمیانی عمر کو تخلیقیت اور سماج کے تئیں اہم تعاون کا زمانہ سمجھا جاتا ہے۔
- ہمارے سماج میں عمر رسیدہ لوگوں کے بارے میں عجیب خیال یہ ہے کہ وہ فعال نہیں ہوتے، ان کی عقل زائل ہو جاتی ہے، تنگ نظر ہوتے ہیں اور مذہب و روحانیت کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ بہر حال یہ بات صحیح نہیں ہے۔
- بڑھاپے سے جڑی ہوئی اہم جسمانی تبدیلیوں کو خارجی، داخلی اور حسی صلاحیتوں کی تبدیلیوں کے طور پر جانا جاتا ہے۔
- ایک منضبط زندگی گزارنے کا مطلب ہے، جسم کو کافی آرام دینا، کام کرنے کی مناسب عادتوں کو فروغ دینا، تغذیہ اور روحانیت کو مناسب اہمیت دینا، اس سے بڑھاپے کے مسائل سے مقابلہ کرنے میں مدد ملے گی۔
- عمر رسیدہ لوگوں کو ہمیشہ سے ہی علم اور تجربہ کا مخزن سمجھا جاتا ہے۔

اختتامی سوالات



- 1- بتائیے کہ طویل اور صحتمند زندگی کی کنجی کیا ہے۔
- 2- بڑھاپے کے دباؤ اور مسائل سے مقابلہ کرنے کے لیے کون سے رویے مددگار ہوتے ہیں؟
- 3- ہمارے سماج میں موجودہ مسائل کا اہم سبب کیا ہے؟
- 4- بڑھاپے کے زمانے میں صحتمند کیسے رہا جائے؟



نوٹس

متن پر مبنی سوالات کے جوابات



12.2

1- خود مختار، آزاد، پیشہ (نوکری) کا انتخاب، نئے کام اور چیلنج، قریبی (یا دوستانہ) تعلقات۔

12.2

- 1- (a) اہلیت (b) بچوں پر توجہ
 (c) بڑھاپے کے لیے منصوبے (d) ماہواری کا اختتام
 2- ورزش، مناسب غذا اور باقاعدہ طبی چیک اپ سے۔

12.3

- (1) صحیح، (2) صحیح (3) غلط (4) غلط (5) صحیح

اختتامی سوالوں کے لیے اشارے

- 1- دیکھیے سیشن 12.3
 2- دیکھیے سیشن 12.4
 3- دیکھیے سیشن 12.5
 4- دیکھیے سیشن 12.3

