

**4. किशोरावस्था (Adolescence) :** किशोरावस्था जीवन का वह चरण है जो 12 से 18 साल की उम्र के बीच होता है। इस चरण में शारीरिक विकास में तीव्रता से वृद्धि होती है, जिसे यौवनारंभ (Puberty) कहा जाता है। इसमें शरीर में हार्मोनल परिवर्तन होते हैं, जो शारीरिक और यौनिक परिपक्वता लाते हैं। संज्ञानात्मक विकास में, किशोर अधिक सार्थक और तर्कसंगत सोचने की क्षमता विकसित करते हैं। इस समय व्यक्ति अपनी पहचान और स्वतंत्रता के लिए संघर्ष करता है और सामाजिक रूप से साथियों का प्रभाव बहुत महत्वपूर्ण होता है।

**5. युवावस्था (Adulthood) :** युवावस्था को आमतौर पर तीन चरणों में विभाजित किया जाता है :

- **प्रारंभिक युवावस्था (Early Adulthood) (18 से 40 साल) :** यह जीवन का वह चरण है जब व्यक्ति शारीरिक रूप से अपने शीर्ष पर होता है। इस दौरान शिक्षा पूरी होती है, करियर की शुरुआत होती है, और पारिवारिक जिम्मेदारियाँ शुरू होती हैं। इस चरण में लोग दीर्घकालिक संबंध, विवाह, और बच्चों की परवरिश में शामिल होते हैं।
- **मध्य युवावस्था (Middle Adulthood) (40 से 65 साल) :** इस चरण में शारीरिक शक्तियों में धीरे-धीरे गिरावट शुरू होती है, लेकिन संज्ञानात्मक और सामाजिक कौशल परिपक्व होते हैं। लोग इस समय अपने करियर में स्थिरता प्राप्त करते हैं, और बच्चों की परवरिश के बाद वे अधिक स्वतंत्रता का अनुभव करते हैं। सामाजिक रूप से, इस चरण में लोग समाज और परिवार के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को निभाते हैं।
- **वृद्धावस्था (Late Adulthood) (65 साल और उससे अधिक) :** यह जीवन का अंतिम चरण है, जिसमें शारीरिक क्षमताओं में गिरावट आती है, और व्यक्ति को विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इस समय लोग सेवानिवृत्त होते हैं और अक्सर अपने जीवन का पुनर्मूल्यांकन करते हैं। सामाजिक रूप से, वृद्धावस्था में व्यक्ति परिवार के सदस्यों, विशेषकर पोते-पोतियों के साथ समय बिताने और समाज में अपनी भूमिका निभाने की कोशिश करते हैं। इस चरण में व्यक्ति मृत्यु के विचार और अपने जीवन के समापन को स्वीकारने की प्रक्रिया से भी गुजरता है।

**निष्कर्ष :** मानव जीवन चक्र के प्रत्येक चरण में व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक विकास के विभिन्न स्तरों से गुजरता है। हर चरण का अपना महत्व और चुनौतियाँ होती हैं, जो व्यक्ति को उसके जीवन की दिशा और उद्देश्य निर्धारित करने में सहायता करती हैं। इन चरणों के माध्यम से व्यक्ति एक समग्र व्यक्तित्व विकसित करता है, जो उसकी पूरी जीवन यात्रा का सार होता है।